

Oppijan ja ajattelijan taidot: Vaatimustaso tavoitteellisessa harjoittelussa

2.2 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



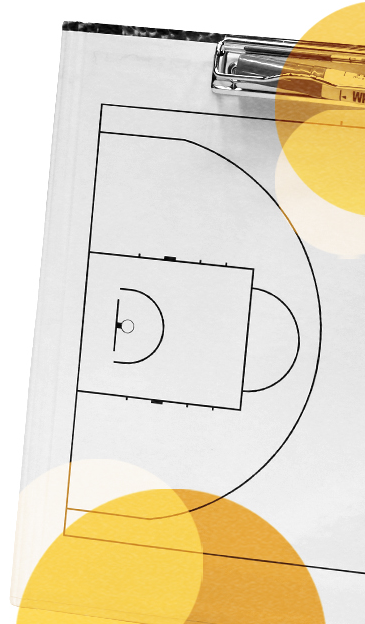
Vaatimustaso tavoitteellisessa harjoittelussa

Tavoitteet

SPESIFI TAVOITE

**MÄÄRÄTIETOISTA HARJOITTELUA EI OLE ILMAN
VALMENTAJAA – KAIKKI EI KELPAA**

VAATIMISEN NELJÄ TASOA



Vaatimustaso tavoitteellisessa harjoittelussa

Kyse on ensisijaisesti harjoittelun laadusta

SPESIFI JA HYVIN MÄÄRITELTY TEHTÄVÄ TAI TAVOITE

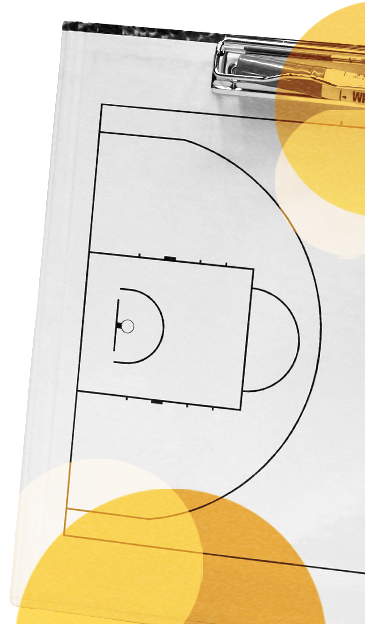
PALAUTE TEHTÄVÄSTÄ

OPTIMAALINEN HAASTE

TÄYSI KESKITTÄMINEN TEHTÄVÄÄN

VARIOITU TOISTAMINEN

OSAAVAN VALMENTAJAN ROOLI ON KESKEINEN



Vaatimustaso tavoitteellisessa harjoittelussa

Jos yksikin laatutekijä puuttuu

SPESIFI JA HYVIN MÄÄRITELTY TEHTÄVÄ TAI TAVOITE → Et tiedä, mitä harjoittelet

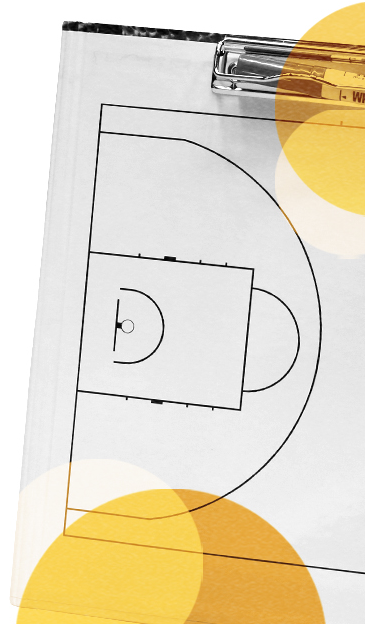
PALAUTE TEHTÄVÄSTÄ → Et tiedä, mitä muuttaa

OPTIMAALINEN HAASTE → Taso pysyy samana, et tee tarvittavia virheitä

TÄYSI KESKITTÄMINEN TEHTÄVÄÄN → Mikään edellisistä kohdista ei toteudu

VARIOITU TOISTAMINEN → Et saa mahdollisuutta muuttua tai kehittyä

OSAAVAN VALMENTAJAN ROOLI ON KESKEINEN → Tekijät toteutuvat vain satunnaisesti



Vaatimustaso tavoitteellisessa harjoittelussa

Vaativuuden tasot

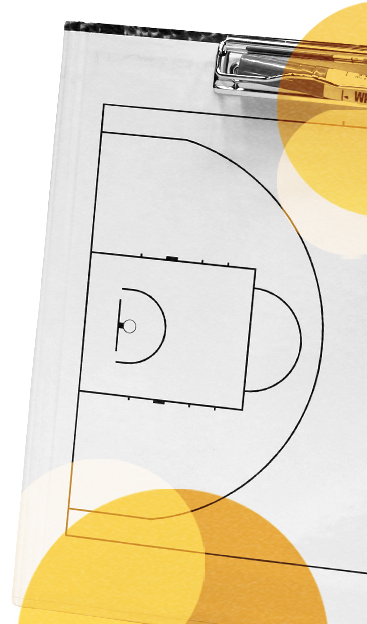
MÄÄRÄTIETOINEN HARJOITTELU

TARKOITUKSEN MUKAINEN HARJOITTELU

NAIIVI HARJOITTELU

SUUNNITeltu HARJOITTELU

YLLÄPITÄVÄ HARJOITTELU



Vaatimustaso tavoitteellisessa harjoittelussa

Vaativuuden tasot

MÄÄRÄTIETOINEN HARJOITTELU

- KAIKKI 5 KRITERIÄ TOTEUTUVAT + VALMENTAJA, MAKSIMAALINEN KEHITYS

TARKOITUKSEN MUKAINEN HARJOITTELU

- 5 KRITERIÄ TOTEUTUU, VALMENTAJA AJOITTAIN

NAIIVI HARJOITTELU

- KRITERIT EIVÄT PÄÄSÄÄNTÖISESTI TOTEUDU, PUUHASTELU

SUUNNITELTU HARJOITTELU

- KRITERIT EIVÄT TOTEUDU, VALMENATAJA JA RAKENNE OLEMASSA

YLLÄPITÄVÄ HARJOITTELU

- LAADUKASTA, TIETOISTA TASON YLLÄPITO

