Urheilukasvatus

Kokonaisvaltainen lasten ja nuorten valmentaminen

LVV 2026 – Jakso 2



Mitä sinulle tarkoittaa urheilukasvatus?

Millä konkreettisilla teoilla toteutat urheilukasvatusta omassa joukkueessasi?

Kohti yhteistä kieltä

- Kokonaisvaltainen valmentaminen
  - Mitä se tarkoittaa ja miten sitä mitataan?

- Taustateoria kokonaisvaltaiseen valmentamiseen:
  - Jean Cote: Transformational Coaching
  - ”Mitä tarkoittaa laatu juniorivalmennuksessa?”

Kokonaisvaltainen valmentaminen on ihmisen hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen tukemista - yksilön auttamista saavuttamaan hänen paras mahdollinen versio omasta itsestään.

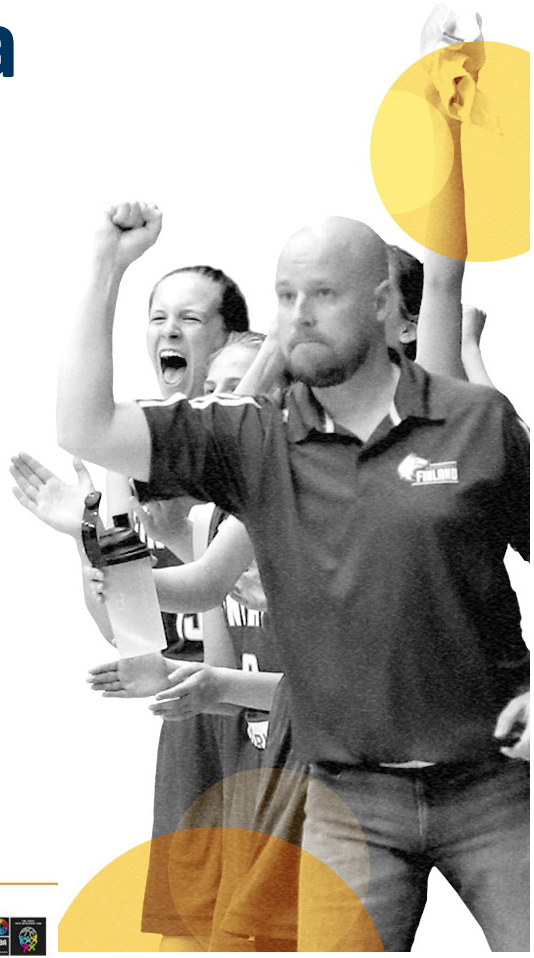


Valmentaja urheilukasvattajana

Juniorivalmentajan tärkein tehtävä

ON KILPAILEMISTA **JA** KASVATTAMISTA

ON URHEILIJAKSI KASVATTAMISTA **JA**
URHEILUN AVULLA KASVATTAMISTA



Ihminen Urheilija Koripalloilija







Hyvinvointi ennen urheilumenestystä luo menestyviä urheilijoita

Ihminen – yksilö lasten urheilussa

KILPAILEMINEN
VOITTAMINEN
KEHITTYMINEN

KASVU
OPPIMINEN
METAOPPIMINEN



SINNIKKYYS
TAVOITTEELLISUUS
INTOHIMO

FYSIIKKA
LAJITAIDOT
MONIPUOLISUUS

KAVERIT
TAVOITTEET
SITOUTUMINEN

Urheilukasvatus on kokonaisvaltaisen kasvun ja kehittymisen tukemista

→ Kokonaisvaltainen valmentaminen

Mitä kokonaisvaltainen juniorivalmennus tarkoittaa:

SINULLE

Kuinka näkyy?

Miten toteutetaan?

Miten arvioidaan?



TEIDÄN SEURASSA

Toteutuuko?

Onko tasalaatua?

Miten huomioidaan/ arvostetaan?

Kokonaisvaltainen juniorivalmennus

KEHITTYMINEN

Teknis-taktinen

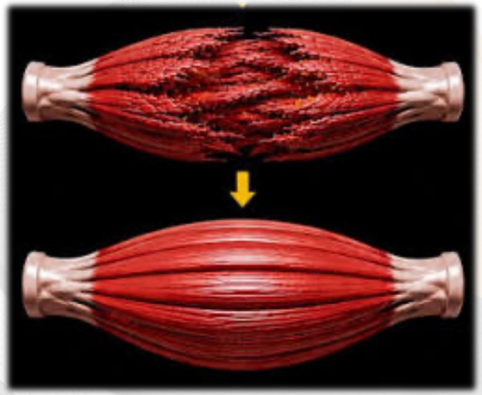
Fyysis-motorinen

Psyykkis-sosiaalinen

Ajatus antihauraudesta

SÄRKYVÄ → KESTÄVÄ ≠ ANTIHAURAS
Selviytymistä vai vahvistumista?

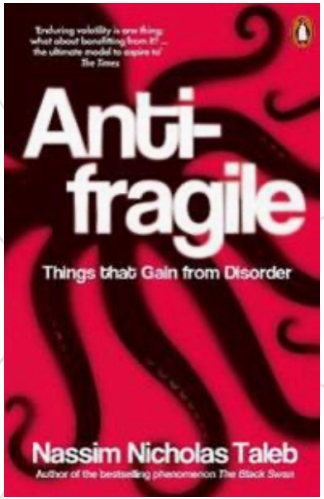




”Mitä, jos epäonnistun?” VAI ”Mitä, kun onnistun?”
Pelkäätkö epäonnistumista vai näetkö mahdollisuuden onnistumiseen?

Rakennetaan antihauraita urheilijoita

MITÄ TÄMÄ TARKOITTAA VALMENNUKSELLISESTI URHEILUKASVATUKSEN NÄKÖKULMASTA?



Valmentajan yritys kontrolloida kaikkea ei vahvista pelaajaa kohtaamaan uusia ongelmia

Tavoitteena ADAPTIIVISUUS

TAUKO 5’ – KIRJAA JA JALOITTELE



Jean Cote: **Laadukas juniorivalmentaminen**

Urheilu tarjoaa parhaimmillaan nuorille kasvuympäristön, jossa **nautinnollisuus ja pinnistely kohtaavat** luonnollisella tavalla.

Juniorivalmennuksen ydin on tuottaa osallistujalle neljää arvoa:
COMPETENCE, CONFIDENCE, CONNECTION, CHARACTER

ASSIST CENTER "Point the Passer"



Valmentaja
4 x I

Pelaaja
4 x C

PÄIVITTÄISARJEN TASOLLA

VUOSITTAISEN KEHITTYMISEN TASOLLA

ASSIST CENTER
"Point the Passer"
kisakallio
BASKETBALL FINLAND

Valmentajan 4 i-kirjainta ...

Idealized Influence

Inspirational Motivation

Intellectual Stimulation

Individualized Consideration

1	OLEMALLA JOHDONMUKAINEN Toimi itse kuten puhut joukkueellesi
2	MOTIVOIMALLA Usko ja luota pelaajaan
3	KOGNITIIVISTA AJATTELUA TUKEMALLA Osallista
4	HUOMIOIMALLA IHMISEN Ymmärrä ihmistä, tue yksilöä

... synnyttää pelaajille 4 c-kirjainta

Idealized Influence	Competence
Inspirational Motivation	Confidence
Intellectual Stimulation	Connection
Individualized Consideration	Character

1	OLEMALLA JOHDONMUKAINEN Toimi itse kuten puhut joukkueellesi	1	**KEHITYSTÄ OSAAMISESSA** Lajisisältö
2	MOTIVOIMALLA Usko ja luota pelaajaan	2	**KEHITYSTÄ ITSELUOTTAMUKSESSA** Usko itseen vahvistuu
3	KOGNITIIVISTA AJATTELUA TUKEMALLA Osallista	3	**KEHITYSTÄ KIINNITTYMISESSÄ** Tuntee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta
4	HUOMIOIMALLA IHMISEN Ymmärrä ihmistä, tue yksilöä	4	**KEHITYSTÄ LUONTEESSA / PERSOONASSA** Voimaantumista ja henkistä kasvua



"Point the Passer"

Transformational Coaching

Kokonaisvaltainen valmentaminen



1	**OSALLISUUTTA** Olla osa jotakin itseä suurempaa.
2	**SUORITUSKYKYÄ** Parempi, menestyvä urheilija
3	**YKSILÖN KEHITTYMINEN** Osaava, aktiivinen, itseohjautuva nuori

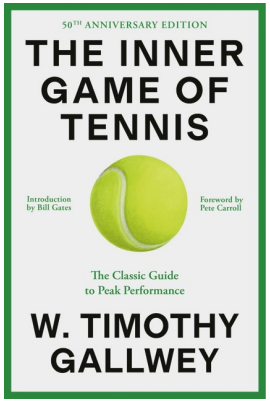
4 I → 4 C → 3 P

TRANSFORMATIONAL COACHING PÄIVITTÄISESSÄ ARJESSA
Kuinka toteutan neljää I – kirjainta ?

Uskalla näyttää oma haavoittuvuus ja vajaavaisuus.	Haasta pelaajia reflektoimaan, ajattelemaan ja sanoittamaan.
Keskustelkaa yhdessä tavoitteista ja odotuksista.	Jaa päätöksen tekemistä ja johtamista valmennusryhmälle ja pelaajille.
Osoita urheilijalle konkreettisesti luottamusta ja hyväksyntää.	Huomioi, korosta ja arvosta oppimisprosessia.
Luokaa yhdessä kollektiivinen visio tulevasta.	Tutustu pelaajien arkeen myös koripallokentän ulkopuolella.
Tarjoa ryhmässä haastavia ja merkityksellisiä tehtäviä/rooleja.	Huomioi ja kiitä urheilijaa työstä, saavutuksista ja onnistumisista.

Urheilukasvatus on pitkäkestoisen positiivisen vaikutuksen synnyttämistä

Pitkäkestoisuus syntyy oivaltamisesta



"By the word 'learning' I do not mean the collection of information, but the realization of something which actually changes one's behavior."

— W. Timothy Gallwey



Vaikutus syntyy oikeanlaisesta vaatimustasosta

Connection Before Correction

Vaadi vain opetettuja asioita

Vaatimustaso ilman mahdollisuutta onnistua on epäoikeudenmukaisuutta

Ihmisen hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen tukemista - yksilön auttamista saavuttamaan hänen paras mahdollinen versio omasta itsestään.

