



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Valmentajakoulutus osaamistavoitteet

Suunta Huipulle -kurssi
Taso 2



Koulutuksen kokonaisuus

Koulutuksen
keskeiset teemat

Koulutusta
tukevat teemat





Osaava valmentaja

Valmentajana ja urheilijana kehittyminen		
TASO 1 (voidaan korvata oppimistehtävillä, jos on käynyt ohjaajakoulutuksen tasot 1-2)	TASO 2	TASO 3
Tuntee SSL:n valmentajakoulutuksen kokonaisuuden	Osa SSL:n valmentajakoulutuksen pääpiirteet	Hallitsee SSL:n valmentajakoulutuksen oppisisällöt ja tietää suomalaisen liikuntajärjestörakenteen yleisellä tasolla
Osa hahmottaa oman oppimispolkunsa	Osa hahmottaa itselleen kehittämissuunnitelman	Osa analysoida ja kehittää omaa valmennustehtäväänsä
Ymmärtää urheilijoiden yksilöllisyyden ja erilaisuuden (STA)	Osa käsitellä urheilijoita erilaisina yksilöinä (STA) ja ymmärtää ryhmädynamiikan periaatteet	Ymmärtää oman valmennusfilosofiansa ajankohtaisuuden ja tietää, miten suunnistushuiput valmentautuvat sekä osaa soveltaa tietoa valmennettaviinsa
Tietää toimintansa suunnittelun merkityksen ja sen liittymisen jaksamiseen ja hyvinvointiin	Osa suunnitella toimintaansa ja ymmärtää sen merkityksen jaksamiseen ja hyvinvointiin	Osa suunnitella toimintaansa ja hallitsee sen merkityksen jaksamiseen ja hyvinvointiin
Tuntee suunnistusseuransa toimintaa	Osa kuvata oman suunnistusseuransa rakenteen ja toiminnan	Toimii aktiivisesti suunnistusseurassa
Tietää suunnistuksen kehityksen urheilulajina	Osa seurata suunnistuksen kehitystä ja ymmärtää lajin merkityksen suomalaisessa urheilukulttuurissa	Osa seurata suunnistuksen kansallista ja kansainvälistä kehitystä



Osaava valmentaja

Oppimisen tukeminen

TASO 1 (voidaan korvata oppimistehtävillä, jos on käynyt ohjaajakoulutuksen tasot 1-2)	TASO 2	TASO 3
Oppiminen	Vuorovaikutustaidot	Johtaminen
Tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot	Osa oppimisen ja opettamisen perustaidot	Hallitsee oppimisen ja opettamisen taitoja
Tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteita	Tietää tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteet	Osa riittävät tunne- ja vuorovaikutustaidot



Osaava valmentaja

Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi		
TASO 1 (voidaan korvata oppimistehtävillä, jos on käynyt ohjaajakoulutuksen tasot 1-2)	TASO 2	TASO 3
Tuntee suunnistuksen lajikultuurin, toimintaympäristön ja erityispiirteiden merkityksen suunnittelussa	Osa ottaa huomioon suunnistuksen lajikultuurin, toimintaympäristön ja erityispiirteiden merkityksen suunnittelussa	Osa kehittää valmennustoimintaansa huomioiden lajikultuurin, toimintaympäristön ja erityispiirteiden merkityksen
Osa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitustapahtuman	Ymmärtää tavoitteenasettelun merkityksen yhdessä valmennettavien kanssa	Hallitsee pitkäjänteisen kehitystyön (urheilijan urasuunnittelu)
Osa jaksottaa harjoittelun vuoden aikana	Osa laatia jaksosuunnitelman osana isompaa kokonaisuutta ja arvioida sitä	Osa laatia vuosisuunnitelman ja hahmottaa harjoittelua useamman vuoden aikajänteellä
Ymmärtää arvioinnin ja seurannan yleiset periaatteet sekä valmennettavien tarpeet ja toiveet	Ymmärtää jatkuvan arvioinnin ja seurannan merkityksen oman toimintansa ja valmennettavien kehittymisen seurannassa	Osa arvioida ja seurata toimintaansa sekä valmennettavien kehittymistä kriittisesti ja reagoida tilanteen vaatimalla tavalla
Hallitsee harjoitusolosuhteet	Hallitsee kilpailuolosuhteet	Hallitsee seuraorganisaation toimintatavan ja kykenee kehittämään sitä



Hyvä harjoittelu

Ihmisen elimistön rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen

TASO 1 (voidaan korvata oppimistehtävillä, jos on käynyt ohjaajakoulutuksen tasot 1-2)	TASO 2	TASO 3
Tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet	Ymmärtää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet	Ymmärtää urheilijan koko elämänsäkuuluun liittyviä psyykkisiä tekijöitä
Tietää kasvun, kehityksen ja herkkyyksikausien merkityksen suunnistajan harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa	Osaa huomioida kasvua, kehitystä ja herkkyyksikaudia suunnistajan harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa	Osaa huomioida kasvua, kehitystä ja herkkyyksikaudia <u>yksilöllisesti</u> suunnistajan harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa
Tietää hermo-lihasjärjestelmän rakenteen ja toimintamekanismin pääkohdat ja ymmärtää niiden merkityksen harjoittelussa	Ymmärtää hermo-lihasjärjestelmän rakenteen ja toimintamekanismin ja osaa soveltaa tietoa harjoittelussa ja kilpailuissa	Osaa hermo-lihasjärjestelmän rakenteen ja toimintamekanismin ja osaa soveltaa tietoa <u>yksilöllisesti</u> harjoittelussa ja kilpailuissa
Tietää hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteen ja toimintamekanismin pääkohdat ja ymmärtää niiden merkityksen harjoittelussa	Ymmärtää hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteen ja toimintamekanismin ja osaa soveltaa tietoa harjoittelussa ja kilpailuissa	Osaa hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteen ja toimintamekanismin ja osaa soveltaa tietoa <u>yksilöllisesti</u> harjoittelussa ja kilpailuissa
Tietää energiantuottojärjestelmän ja -mekanismien periaatteet ja osaa soveltaa tietoa suunnistajan harjoittelussa	Ymmärtää energiajärjestelmän toiminnan ja tietää voimantuoton biomekaaniset periaatteet sekä osaa soveltaa tietoa suunnistajan harjoittelussa ja kilpailuissa	Osaa energiajärjestelmän toiminnan ja ymmärtää voimantuoton biomekaaniset periaatteet sekä osaa soveltaa tietoa suunnistajan harjoittelussa ja kilpailuissa



Hyvä harjoittelu

Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta

TASO 1 (voidaan korvata oppimistehtävillä, jos on käynyt ohjaajakoulutuksen tasot 1-2)	TASO 2	TASO 3
Ymmärtää ominaisuuksien kehittymisen liittyvän harjoittelun toteutukseen	Ymmärtää tavoitteenasettelun merkityksen ja osaa toteuttaa sitä ominaisuuksien kehittämisessä	Osaa urheilusuoritukseen vaikuttavat ominaisuudet ja osaa soveltaa tavoitteenasettelua pitkäaikaisessa ominaisuuksien kehittämisessä
FYSIIKKA -> <u>taito</u> -> suorituksen kokonaisuus / psyyke	Fysiikka -> TAITO -> suorituksen kokonaisuus / psyyke	Fysiikka -> taito -> SUORITUKSEN KOKONAISUUS / psyyke
Ymmärtää suunnistajan fyysisen valmennuksen periaatteet ja tietää taitovalmennuksen sekä psyykkisen valmennuksen periaatteet	Osaa suunnistajan fyysisen valmennuksen periaatteet ja ymmärtää taitovalmennuksen periaatteet sekä tietää psyykkisen valmennuksen periaatteet	Osaa suunnistajan fyysisen ja taitovalmennuksen periaatteet sekä ymmärtää psyykkisen valmennuksen periaatteet ja osaa seurata ominaisuuksien kehittymistä ja tarvittaessa tehdä muutoksia harjoitteluun
Tietää harjoitteluun liittyviä haasteita	Ymmärtää harjoitteluun ja kilpailuun liittyviä haasteita ja kehittää valmennettaviaan niiden kohtaamisessa	Osaa harjoitteluun ja kilpailuun liittyviä haasteita ja kehittää valmennettaviaan niiden kohtaamisessa



Hyvinvoiva urheilija

Terveyden edistäminen valmennuksessa

TASO 1 (voidaan korvata oppimistehtävillä, jos on käynyt ohjaajakoulutuksen tasot 1-2)	TASO 2	TASO 3
Tuntee oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä	Tietää oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä ja osaa toteuttaa erilaisia terveyden edistämisen toimia	Ymmärtää oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä ja osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida erilaisia terveyden edistämisen toimia
Tietää miten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan valmennustilanteessa	Ymmärtää miten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan valmennustilanteessa	Osaa hyödyntää terveyden edistämiseen liittyviä tukitoimia valmennustoimintansa suunnittelussa ja toteutuksessa
Tietää mitä tarkoitetaan urheilullisella ja terveyttä edistävällä elämäntavalla	Osaa ohjata valmennettaviaan terveelliseen elämäntapaan heille ajankohtaisten ja tärkeiden aiheiden suhteen	Osaa ohjata valmennettaviaan terveelliseen elämäntapaan heidän erityispiirteensä huomioiden



Hyvinvoiva urheilija

Valmentajan eettiset valinnat

TASO 1 (voidaan korvata oppimistehtävillä, jos on käynyt ohjaajakoulutuksen tasot 1-2)	TASO 2	TASO 3
Arvot -> eettiset periaatteet	Arvot -> eettiset periaatteet -> tunneosaaminen	Arvot -> eettiset periaatteet -> tunneosaaminen -> elämän hallinta
Tietää oman roolinsa ja merkityksellisyytensä valmennettaviensa kehitykselle ja hyvinvoinnille	Ymmärtää oman roolinsa ja merkityksellisyytensä valmennettaviensa hyvinvoinnille, tunnistaa eettiset ongelmatilanteet ja pyrkii ratkaisemaan niitä	Osaa suunnitella ja toteuttaa omaa valmennustoimintaansa eettiset näkökulmat huomioiden
Tietää suunnistuksen eettiset reitinvalinnat ja antidopingtyötä tukevan lajikulttuurin	Ymmärtää suunnistuksen eettiset reitinvalinnat ja antidopingtyötä tukevan lajikulttuurin	Osaa luoda luottamusta herättävän valmennusilmapiirin, jossa vaikeitakin asioita uskalletaan käsitellä ja ymmärtää, millaiset asiat vaikuttavat yhteisöllisyyden rakentumiseen