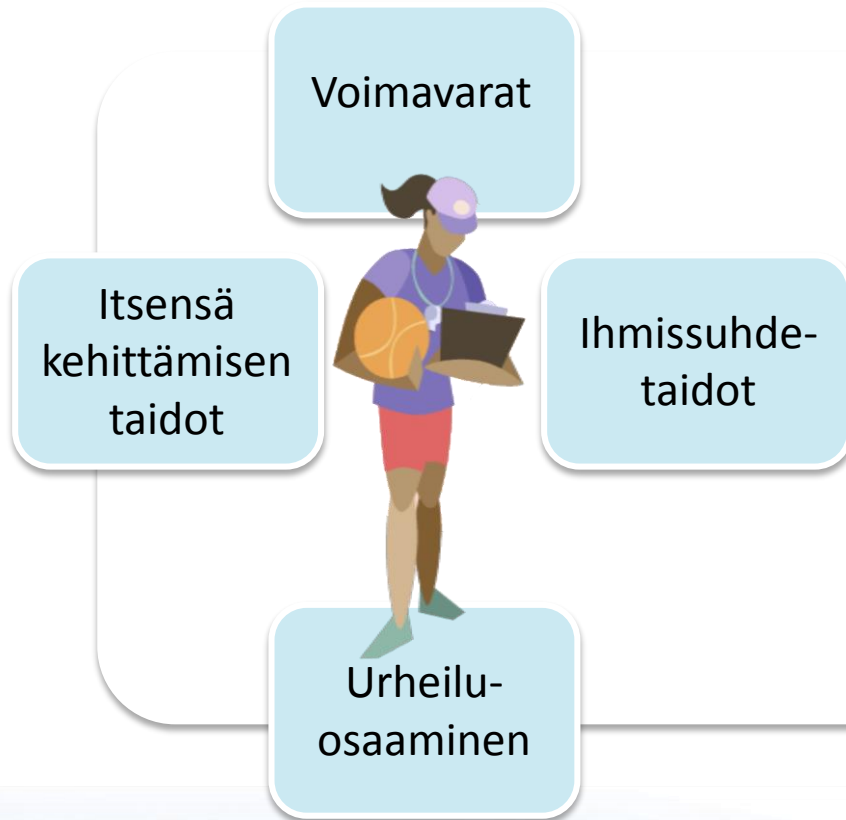




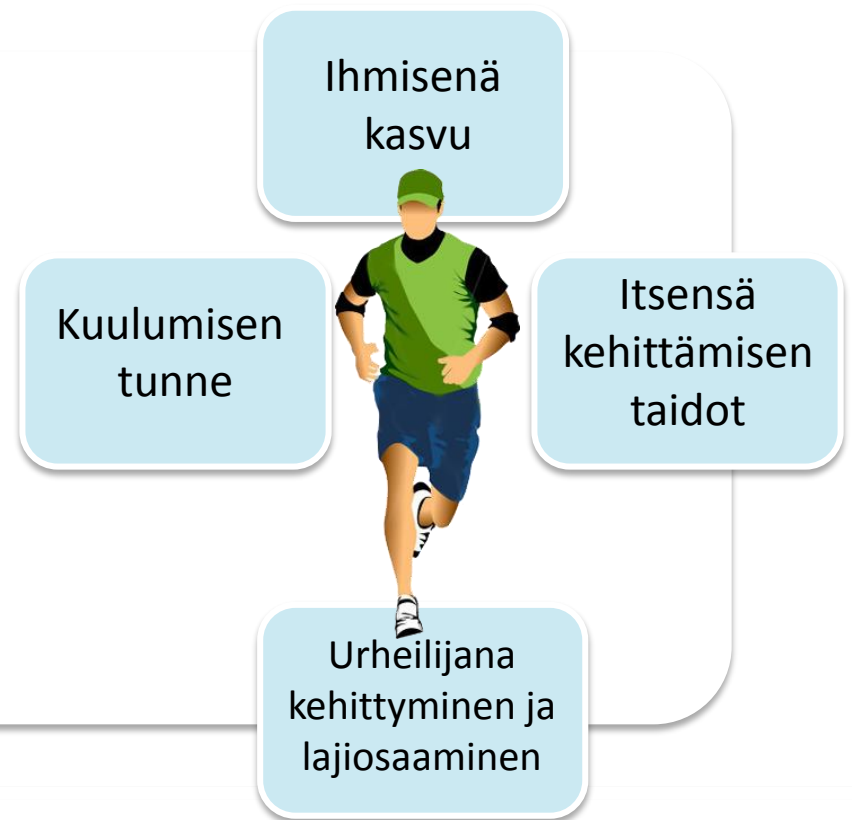
Valmennusosaamisen malli

Kirsi Hämäläinen
Suomen Olympiakomitea

Valmentajan osaamistarpeet



Mihin valmentaja voi vaikuttaa?





Urheilija

Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none">• Arvot ja asenteet• Vastuullisuus• Empaattisuus• Itsearvostus• Ihmissuhdetaidot	<p>Urheilijan elämäntapa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Urheilullinen elämäntapa• Fyysinen kunto ja suorituskyky• Harjoittelu• Lepo, palautuminen ja ravinto• Motivaatio• Itseluottamus• Innostus <p>Lajiosaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tekninen, taktinen ja välineosaaminen	<ul style="list-style-type: none">• Lajirakkaus• Sitoutuminen• Yhteisöllisyys 	<ul style="list-style-type: none">• Tavoitteen asettelu• Itsearviointitaidot• Oppimaan oppimisen taidot• Verkostoitumistaidot• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot• Ajattelun taidot

Valmentajan osaaminen

**Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat:
Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys**

Urheiluosaaminen

- Yleinen urheiluosaaminen
- Lajiosaaminen
- Opettamis- ja ohjaamisosaaminen



Ihmissuhdetaidot

- Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Organisoitiosaaminen
- Ilmais- ja keskustelutaidot
- Ongelmanratkaisutaidot
- Ihmistuntemus

Itsensä kehittämisen taidot

- Itsearviointitaidot
- Oppimaan oppimisen taidot
- Verkostoitumistaidot
- Tiedon hankinta- ja arviointitaidot
- Ajattelun taidot



Valmentajan toimintaympäristö

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Aikuisvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		



Valmentajan toimintaympäristö

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Aikuisvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		



Valmentajan toimintaympäristö

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Aikuisvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		