

Valmentajakoulutus

# Taso 2 ja 3 osaamistavoitteet

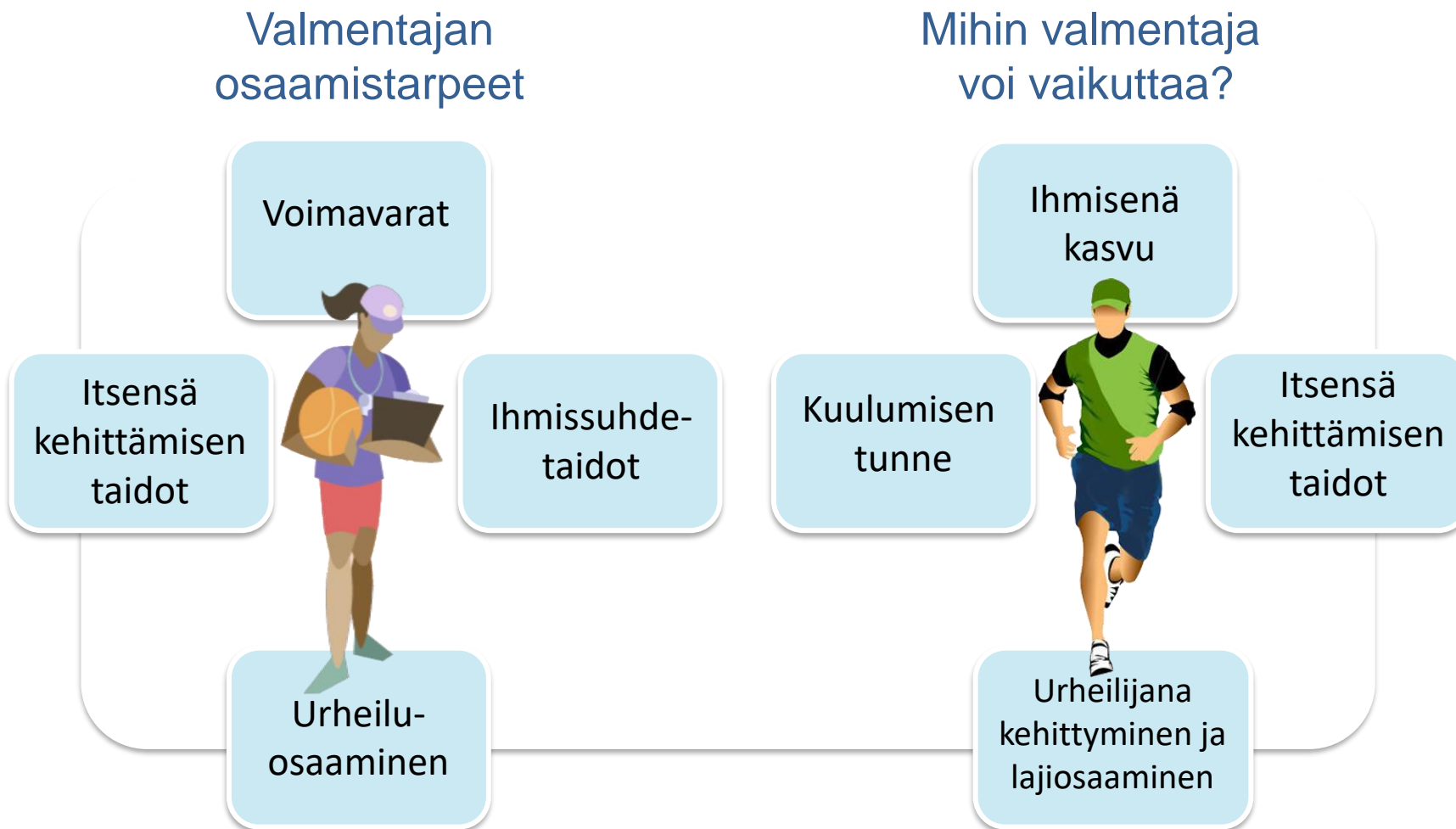


*Suomen  
Suunnistusliitto*





# Valmennusosaamisen malli





Taso 2	Taso 3
Osaa laatia jaksosuunnitelman osana isompaa kokonaisuutta ja arvioida sitä	Osaa laatia vuosisuunnitelman ja hahmottaa harjoittelua useamman vuoden aikajänteellä
Tuntee ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyvät asiat ja osaa huomioida kasvun vaiheet harjoittelun suunnittelussa	Osaa arvioida oman valmennettavan kehitysvaiheen ja työskennellä yksilöllisesti hänen lähtökohdistaan käsin
Tunnistaa suunnistuksen voimantuottoon liittyvän biomekaanisen teorian ja osaa soveltaa sitä käytäntöön	Osaa soveltaa suunnistuksen biomekaanisia periaatteita ja tehdä yksilöllisen voimantuoton kehityssuunnitelman
Tuntee elinjärjestelmien rakenteen ja toimintamekanismin sekä harjoittelun/harjoitusten vaikutusten niihin sekä merkityksen suorituskykyyn ja osaa soveltaa tietoa harjoittelun suunnitteluun ja seurantaan	Osaa soveltaa tietoa harjoittelun vaikutuksesta elinjärjestelmien rakenteeseen ja toimintamekanismiin ja suunnittelemaan yksilölliset keinot kehittää suorituskykyä ja seurata sen kehittymistä, tuntee erityisolosuhteiden vaatimukset
Osaa asettaa tavoitteita ja suunnitella harjoituksia eri ominaisuuksien kehittämiseen	Osaa eritellä huippusuunnistuksen vaatimukset ja tehdä yksilöllisen suunnitelman halutun tason saavuttamiseen ja seurantaan
Osaa eritellä suunnistustaidon osa-alueet ja vaatimukset sekä soveltaa tietoa harjoituksiin ja suunnitella harjoituksia	Ymmärtää huippusuunnistuksen taidolliset vaatimukset ja osaa tehdä suunnitelman niiden harjoitteluun
Osaa tukea urheilijan terveitä elämäntapoja ja urheilullista arkea	Osaa huomioida terveyden edistämiseen liittyvät seikat harjoitussuunnitelmassa



## Ihmissuhdetaidot

Taso 2	Taso 3
Osaa rakentaa positiivisen ja turvallisen harjoitusilmapiirin, jossa voidaan tukea mielen hyvinvointia	Omaa monipuoliset vuorovaikutustaidot ja osaa huomioida urheilijoiden yksilöllisyyden ja rakentaa hyvän henkilökohtaisen valmennussuhteen sekä tiimin
Osaa tukea urheilijan oppimista, tietää erilaisia opettamisen keinoja	Osaa huomioida yksilölliset tarpeet oppimisessa ja hyödyntää erilaisia opettamisen keinoja yksilön tarpeiden mukaan
Tuntee urheilupsykologian perusteet (mm. tavoitteenasettelu), tunnistaa harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyvät haasteet ja pyrkii löytämään ratkaisumalleja niihin	Osaa huomioida psyykkisen harjoittelun osana harjoitussuunnitelmaa ja jokapäiväistä arkea, osaa luoda suunnitelman kehittämiskohteen kehittämiseen ja toteuttaa sen
Osaa tunnistaa eettisiä ongelmatilanteita ja tuntee ratkaisumalleja niihin	Tuntee omat arvonsa ja valmennusfilosofiansa, tunnistaa kansainvälisen kilpailun eettisiä ongelmatilanteita ja löytää ratkaisumalleja niihin



## Voimavarat

Taso 2	Taso 3
Suunnittelee toimintaansa omien voimavarojen mukaan	Suunnittelee omaa ja tiimin toimintaa kunkin osaamisen ja voimavarojen mukaan
Omaa välineitä oman tiimin ja verkoston toiminnan kehittämiseen ja ryhmädynamiikan kehittämiseen, hyödyntää verkostoa valmennuksessa	Omaa välineitä tiimin rakentamiseen ja johtamiseen sekä kykenee vaikuttamaan verkoston kehittämistarpeisiin



## Itsensä kehittämisen taidot

Taso 2	Taso 3
Tuntee valmennusosaamisen mallin ja tunnistaa omia vahvuuksia ja kehittymiskohteita suhteessa siihen sekä tuntee osaamisen kehittämisen tapoja	Tunnistaa oman valmennusosaamisen avainkohtia ja osaa suunnitella omaa osaamisen kehittämistä suhteessa omiin vahvuuksiin ja kehittymiskohteisiin
Osaa tehdä itselleen kehityssuunnitelman	Osaa reflektoida ja kehittää omaa valmennustaan
Osaa hyödyntää omaa toimintaympäristöään kehitymisessä	Osaa hyödyntää verkostoa itsensä ja valmennettaviensa kehitymisessä
Seuraa suunnistuksen kansallista kehitystä ja hallitsee kotimaiset kilpailuolosuhteet	Seuraa suunnistuksen kansainvälistä kehitystä ja hallitsee kansainväliset kilpailuolosuhteet
Arvioi omaa toimintaansa ja kehitystään jatkuvasti sekä hallitsee valmennettaviensa kokonaisvaltaisen kehittymisen seurannan	Osaa hyödyntää erilaisia seuranta- ja arviointimenetelmiä osana valmennussuunnitelmaa ja kehittymisen seurantaa