

Aloittavan valmentajan kriteerit

1 ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

1.1.Itsetuntemus Osa-alueella varmistetaan valmennustoiminnan jatkuva kehittäminen. Toiminta on perusteltua ja mukana olevien näkemykset toiminnan perusteista ovat yhdenmukaiset.

	0	25%	50%	75%
1.1.1. Itsearviointikyky	Ei todennettavissa	Pidän kirjaa ryhmäni harjoituksista	Pidän kirjaa ryhmäni harjoituksista ja arvioin toisinaan niiden onnistumista harjoitusten jälkeen. Mietin, mikä harjoituksissa onnistui ja mitä olisin voinut tehdä paremmin.	Osaan arvioida omaa toimintaani joillakin osa-alueilla: mitä osaan ja missä olisi vielä kehitettävää. Kysyn palautetta omasta toiminnastani esim. muilta valmentajilta.
1.1.2. Perustelukyky	Ei todennettavissa.	Osaan perustella urheilijoille osan teettämistäni harjoitteista. Perustelut pohjautuvat usein omaan kokemukseeni (teen niin kuin oma valmentajani on tehnyt tai olen nähnyt muiden valmentajien tekevän).	Osaan perustella suurimman osan tekemistäni valinnoista. Perustelut pohjautuvat omaan kokemukseeni ja/tai asiantietoon.	Osaan perustella valintani asialähtöisesti. Valmennus on suunniteltua ja suunnitelmille on pääosin perusteet (mitä, miksi, miten).

1.2.Kehittymishakuisuus Valmentaja osaa huomioida erilaisia näkökulmia sekä hyödyntää monipuolisesti erilaisia menetelmiä osaamisen ja toiminnan jatkuvassa kehittämisessä.

	0	25%	50%	75%
1.2.1. Kehittymismotivaatio	Ei todennettavissa.	Kuuntelen palautetta ja pyrin oppimaan siitä jotakin.	Haluan kehittyä paremmaksi valmentajaksi. Jos jokin asia on minulle epäselvä, kysyn neuvoa joltain toiselta (esim. toinen valmentaja) tai etsin tietoa esim. netistä. Pyrin saamaan palautetta valmennustavastani tai taidoistani.	Olen avoin muiden antamalle palautteelle ja kehitän tarvittaessa toimintaani sen mukaan. Minulla on halu kehittyä paremmaksi valmentajaksi ja olen avoin uusille näkökulmille.
1.2.2. Kehittymismenetelmien hyödyntäminen	Ei todennettavissa.	Käyn seuran sisäisissä tapahtumissa (esim. valmentajatapaamiset, koulutukset) tai osallistun liiton/muun tahon koulutuksiin.	Osallistun seuran sisäisiin tapahtumiin ja/tai muihin koulutuksiin. Pyrin oppimaan jotain uutta jokaisella kerralla. Kehitän omaa osaamistani satunnaisesti myös jollakin muilla tavoilla esim. kyselemällä muilta valmentajilta tai etsimällä tietoa esim. netistä.	Kehitän omaa osaamistani osallistumalla koulutuksiin, kyselemällä neuvoa muilta valmentajilta ja ottamalla itse selvää. Haen tietoa netistä, videoista, kirjoista ja liiton materiaaleista.

--	--	--	--	--

1.3.Voimavarat

	0	25%	50%	75%
--	----------	------------	------------	------------

	Ei todennettavissa.	Tiedostan pääpiirteissään, mitkä asiat vaikuttavat omaan jaksamiseen (uni, ravinto, liikunta).	Osaan yleensä huolehtia riittävästä unesta, ravinnosta ja omasta liikkumisesta. Teen vapaa-ajalla asioita, jotka ovat minulle mieluisia.	Tiedostan, mistä asioista saan energiaa ja miten pystyn vaikuttamaan omaan jaksamiseen. Innostuneisuus näkyy usein ulospäin. Toimin itse yleensä esimerkkinä hyvistä elämäntavoista.
--	---------------------	--	--	--

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

2.1. Suunnittelu- ja organisointiosaaminen

	0	25%	50%	75%
--	---	-----	-----	-----

	Ei todennettavissa.	Olen suunnitellut jonkin osan harjoituksista ja vastannut sen vetämisestä. Harjoituksissa toimin yleensä apuohjaajan roolissa.	Olen suunnitellut tuntisuunnitelmia ryhmälleni. Harjoituksissa olen ollut sekä apu- että pääohjaajana. Osaan suunnitella harjoitukset siten, että ne vastaavat ryhmäni taitotasoa ja ikää. Toimiessani pääohjaajana pystyn organisoimaan harjoittelun niin, että tekemistä ja liikettä on useimmiten paljon.	Olen suunnitellut tai ollut mukana suunnittelemassa kausisuunnitelmia ryhmälleni ja tiedän, miksi teemme tiettyjä harjoitteita. Harjoituksissa on paljon tekemistä ja liikettä. Harjoituksissa käytetään erilaisia työtapoja (esim. rata, parityöskentely, leikit, pistetyöskentely). Seuraan satunnaisesti harjoitustoteumaa.
--	---------------------	--	--	--

2.2 Urheilullisuusosaaminen

	0	25%	50%	75%
--	---	-----	-----	-----

	Ei todennettavissa.	Tiedän, miksi monipuolinen ja riittävä liikunta sekä lepo	Tiedän, miksi monipuolinen ja riittävä liikunta on	Ymmärrän monipuolisen harjoittelun ja riittävän
--	---------------------	---	--	---

		on kehittymisen kannalta tärkeää.	tärkeää. Kannustan valmennettaviani muuhunkin liikuntaan ja lajeihin, jotta kokonaisliikuntamäärä olisi riittävä. Kannustan heitä myös riittävään lepoon (aktiivinen lepo, uni, ruutuvapaa aika). Kyselen ryhmältäni, mitä he ovat oppineet.	liikuntamäärän ja levon merkityksen ja pyrin ottamaan ne huomioon harjoittelussa. Kannustan urheilullisiin elämäntapoihin. Seuraan valmennettavieni kehittymistä satunnaisesti, esim. vertaamalla videoita suorituksista keskenään kauden alussa ja lopussa.
--	--	-----------------------------------	--	--

2.3 Lajiosaaminen

	0	25%	50%	75%
2.3.1 Urheilijan kehittäminen – lajitekniikat ja -taidot	Ei todennettavissa.	Tiedän miltä oikea lajisuoritus näyttää ja osaan korjata suorituksia joiltakin osin.	Osaan havainnoida pääpiirteissään urheilijoiden suorituksia ja antaa niistä kehittävää palautetta. Harjoituksissa opetellaan lajin perusliikkeitä ja tiedän,	Harjoituksissa harjoitellaan lajitaitoja monipuolisesti käyttämällä eri välineitä, alustoja, suuntia sekä tasoja. Osaan havainnoida ja arvioida urheilijoiden suorituksia perusliikkeissä ja antaa niistä palautetta

			<p>miten niiden harjoittelussa tulisi edetä.</p> <p>Osaan avustaa joitakin liikkeitä tarvittaessa ja korjata oikeaan asentoon.</p>	<p>Harjoittelussa edetään helpommista tehtävistä vaikeampiin valmennettavien taitotason huomioiden. Harjoittelussa on yleensä jokin tavoite mukana.</p> <p>Osaan opettaa lajitekniikan oikein ja hallitsen liikekehittelyt perusliikkeissä.</p>
--	--	--	--	---

2.3.2. Urheilijan kehittäminen - kilpaileminen	Ei todennettavissa	Olen tutustunut lajin kilpailujärjestelmään	Olen tutustunut lajin sääntöihin voimistelijoideni ikä- ja taitotason mukaan	Harjoitussisällöt tukevat kilpailuissa tarvittavien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti.
--	--------------------	---	--	--

3 IHMISSUHDETAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

3.1 Urheilijalähtöisyys valmennustoiminnassa

	0	25%	50%	75%
3.1.1 Urheilijan aktiivinen osallistuminen	Ei todennettavissa.	<p>Kuuntelen ja keskustelen ryhmäläisten kanssa jonkin verran.</p> <p>Harjoituksissa olen usein vain yhdessä roolissa (tarkkailen, kommentoin, korjaan, katselen tai kyselen).</p>	<p>Annan toisinaan valmennettaville mahdollisuuden vaikuttaa harjoitusten sisältöön.</p> <p>Vaihtelen rooliani harjoitusten aikana välillä (tarkkailen, kommentoin, korjaan, katselen ja/tai kyselen).</p>	<p>Otan ryhmäläisten toiveet huomioon harjoituksia suunnitellessa. Kuuntelen ryhmäläisten mielipiteitä ja toiveita.</p> <p>Harjoituksissa toimin erilaisissa rooleissa (tarkkailen, kommentoin, korjaan, katselen ja kyselen), jotta valmennettava oppisi ja oivaltaisi itse (urheilijan oppimisen tukeminen).</p>
3.1.2 Urheilija-valmentaja -suhde	Ei todennettavissa.	<p>Pyrin siihen, että huomioisin jokaisen ryhmäläisen ainakin kerran harjoitusten aikana.</p>	<p>Puhuttelen harjoituksissa valmennettaviani nimeltä, jotta oppisin tuntemaan heidät. Pyrin huomioimaan kaikki yksilöinä. Kohtelen kaikkia oikeudenmukaisesti ja reilusti.</p>	<p>Osaan ottaa valmennettavat huomioon yksilöinä, huomioiden urheilijoiden erilaiset lähtökohdat ja mahdollisuudet kehittyä. Osaan yleensä soveltaa omia toimintatapojani niin, että ne tukevat urheilijoita yksilöllisesti. Tunnen ryhmäni ja sen jäsenet.</p>

3.2 Vuorovaikutus ja ilmapiiri

	0	25%	50%	75%
3.2.1 Ilmapiirin luominen	Ei todennettavissa.	Haluan, että harjoituksissa on myönteinen ilmapiiri ja ymmärrän oman toimintani vaikuttavan siihen. Osaan antaa palautetta myönteisesti. Pysin siihen, että kaikki ryhmäläiset viihtyvät harjoituksissa ja saavat onnistumisen kokemuksia.	Pysin omalla toiminnallani tukemaan sitä, että harjoitusilmapiiri on pääosin myönteinen. Annan palautetta kannustavasti ja myönteisesti. Pysin siihen, että kaikki ryhmäläiset saavat paljon myönteisiä ja onnistumisen kokemuksia. Pysin kohtelemaan jokaista ryhmäläistä oikeudenmukaisesti.	Olen kannustava ja innostava. Harjoitusten ilmapiiri on myönteinen ja edistan sitä esimerkiksi. Toimin niin, että jokainen ryhmäläiseni saa paljon myönteisiä ja onnistumisen kokemuksia. Pidän huolen, että harjoituksissa tutustutaan oman ryhmän jäseniin (esim. leikit, paritehtävät). Huomaan, mikäli urheilijoiden välillä on ongelmia ja pyrin ratkaisemaan niitä. Kohtelen urheilijoita oikeudenmukaisesti.
3.2.2. Toimivan tiimin rakentaminen	Ei todennettavissa.	Osaan toimia työparina ja valmennusryhmän jäsenenä.	Osaan toimia yhteistyössä muiden valmentajien kanssa ja valmennustiimin jäsenenä.	Toimin aktiivisesti omassa roolissani valmennustiimin jäsenenä toimintaa kehittäen.
3.3.1. Vastuun jakaminen	Ei todennettavissa.	Huolehdin itselleni annetuista tehtävistä.	Huolehdin tehtävistäni oma-aloitteisesti ja toisinaan ehdotan uusia tehtäviä itselleni.	Kannan vastuuni minulle annetuista tehtävistä ja pyrin sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin valmennustiimissä esim. kilpailuissa. Osaan

				heittäytyä lennosta tehtävään.
3.3.2. Sidosryhmäyhteistyö	Ei todennettavissa.	Tiedän seurani keskeiset toimijat (esim. valmennuspäällikkö, seuran puheenjohtaja) ja olen tavannut heidät esim. valmentajapalaverissa. Tunnistan voimistelijoiden perheet.	Tunnen seurani keskeiset toimijat ja voin ottaa heihin tarvittaessa yhteyttä. Olen tavannut voimistelijoiden perheet (vanhempainillat) ja voin olla heihin tarvittaessa yhteydessä.	Olen kausittain ja/tai tarvittaessa yhteydessä seuran keskeisiin toimijoihin. Olen avoin ja yhteistyöhaluinen sidosryhmien suuntaan. Viestin toiminnasta tarvittaessa voimistelijoiden perheille.