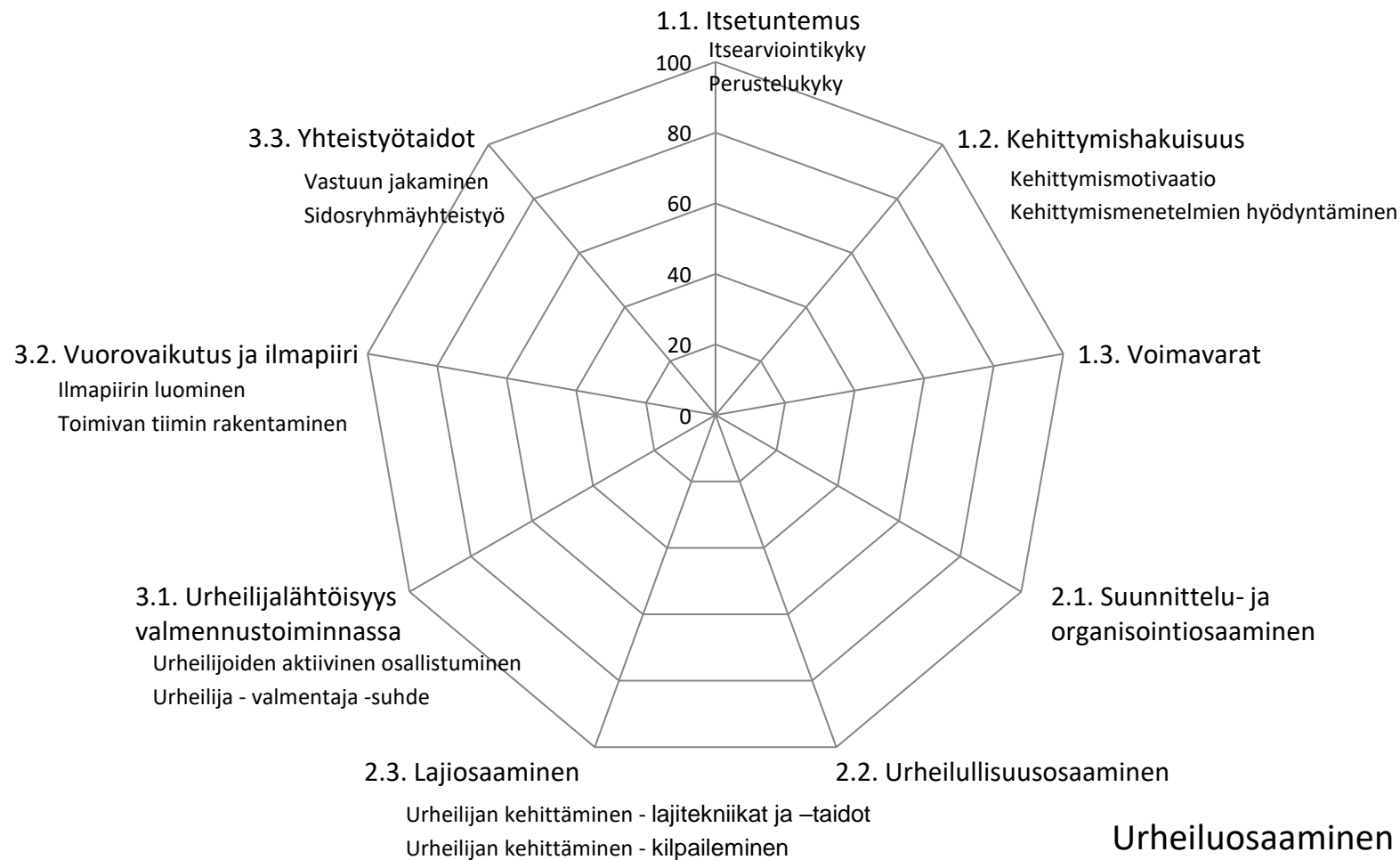


VALMENNUSTOIMINNAN PROFILI

Ihmissuhdetaidot

Itsensä kehittämisen taidot



1 ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

	0	25% - "PYSTYY TOIMIMAAN" -/ (VÄHIMMÄISOSAAMINEN)	50% - "ARVIOI JA REFLEKTOI" -	75% - "KEHITTÄÄ JA KEHITTYY" -
--	---	--	----------------------------------	--------------------------------------

1.1. Itsetuntemus	Osa-alueella varmistetaan valmennustoiminnan reflektiivisyys. Toiminta on kokonaisvaltaisesti perusteltua ja mukana olevien näkemykset toiminnan perusteista ovat yhdenmukaiset.			
1.1.1. Itsearviointikyky	Ei todennettavissa	Valmentaja osaa arvioida toimintaansa tietyillä osa-alueilla.	Valmentaja osaa arvioida omaa toimintaansa eri osa-alueilla. Valmentajan näkemykset omasta toiminnastaan ovat pääosin yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.	Valmentaja osaa arvioida omaa osaamistaan laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti itsensä kehittämisen taitojen, ihmissuhdetaitojen ja urheiluosaamisen näkökulmasta. Valmentajan näkemykset omasta toiminnastaan ovat yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.
1.1.2. Perustelukyky	Ei todennettavissa.	Valmentaja osaa perustella valintansa asialähtöisesti.	Valmentaja osaa perustella valintansa kokonaisvaltaisesti. Valmennustoiminnalle on määriteltävissä selkeä asia- ja arvoperusta.	Valmentaja osaa perustella valintansa kokonaisvaltaisesti. Valmennustoiminnalle on määriteltävissä selkeä asia- ja arvoperusta. Toiminnan arvojen näkymistä käytännön tasolla todennetaan ja vahvistetaan (näkyvät valmentajien, urheilijoiden ja esim. vanhempien puheissa ja toiminnassa).

1 ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAI DOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

1.2. Kehittymishakuisuus	Valmentaja osaa huomioida erilaisia näkökulmia sekä hyödyntää monipuolisesti erilaisia menetelmiä osaamisen ja toiminnan jatkuvassa kehittämisessä.			
1.2.1. Kehittymismotivaatio	Ei todennettavissa.	Valmentaja on vastaanottavainen toiminnan kehittämiseen liittyen (kuuntelee aktiivisesti, avoimuus).	Valmentaja kehittää omaa osaamistaan oma-aloitteisesti. Toteuttaa sovittua kehityssuunnitelmaa.	Pyrkii aktiivisesti kehittämään omaa osaamistaan. Osaaminen kehittyy ”rajattomasti” valmentajan vahvan sisäisen motivaation kautta. Valmennustoiminta on vahvasti kehityshakuista (itseohjautuvuus).
1.2.2. Kehittymismenetelmien hyödyntäminen	Ei todennettavissa.	Valmentaja hyödyntää yksittäisiä menetelmiä osaamisen kehittämisessä (esim. seuran tapahtumat, valmennustiimi, itseopiskelu, mentorointi, tutorointi).	Valmentaja hyödyntää monipuolisesti useita eri menetelmiä osaamisen kehittämisessä.	Valmentaja tiedostaa oman tapansa oppia ja hyödyntää laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti eri menetelmiä osaamisen kehittämisessä.

1 ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

1.3. Voimavarat	Ei todennettavissa.	Valmentaja tiedostaa voimavarojen merkityksen omassa toiminnassaan ja pystyy omilla toimenpiteillään vaikuttamaan omaan jaksamiseensa.	Valmentaja pitää kokonaisvaltaisesti huolta jaksamisestaan ja omista voimavaroistaan (perhe, lepo, ravinto, liikkuminen, muut harrastukset jne.). Valmentaja on elämäntavoiltaan esimerkillinen.	Valmentaja pystyy päämäärätietoisella toiminnalla lisäämään omia voimavarojaan. Valmentaja toimii energisesti eri yhteyksissä ja pystyy omalla esimerkillään vaikuttamaan innostavasti koko valmennusryhmän toimintaan ("voimaannuttaminen").
-----------------	---------------------	--	--	---

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

2.1 Suunnittelu- ja organisointiosaaminen	Ei todennettavissa.	Harjoittelu on toiminnallisuudeltaan ja toistomääriltään kehittävä. Harjoitustoteuman seuranta on satunnaista.	Valmentaja osaa soveltaa voimistelijan polun tavoitteet ja kausikohtaiset painopisteet osaksi urheilijan ja valmennusryhmän kehityssuunnitelmaa ja käytännön valmennustoimintaa. Harjoitusrakenteita eriytetään suhteessa kehittämistavoitteisiin. Harjoitustoteuman seuranta on säännöllistä.	Valmentaja pystyy kehittämään käytännön valmennustoimintaa suhteessa urheilijan ja harjoitusryhmän kehityssuunnitelmiin. Harjoitusrakenteet on eriytetty tarkoituksenmukaisesti suhteessa kehittämistavoitteisiin ja harjoitusmenetelmillä pystytään tukemaan valmiuksien kehittymistä kokonaisvaltaisesti (eri harjoitusmuodot palvelevat samoja kehittämistavoitteita). Harjoitustoteuman seuranta on jatkuvaa.
---	---------------------	--	--	---

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

2.2 Urheilullisuusosaaminen	Ei todennettavissa.	Harjoittelussa kuormituksen ja levon suhde on tasapainossa. Kokonaisliikuntamäärä on riittävä. Muuta harjoittelua (oheisharjoittelu, omatoiminen harjoittelu, muut lajit) hyödynnetään osana urheilijan suorituskyvyn kehittämistä. Suorituskyvyn kehittämisen seuranta on satunnaista.	Harjoittelussa huomioidaan urheilullisuuden kehittäminen niin harjoitus- kuin kilpailukaudella. Suorituskykyyn liittyvät lajin vaatimukset ja erityispiirteet ymmärretään ja niiden kehittäminen ohjaa harjoittelua. Suorituskyvyn kehittämistä seurataan säännöllisesti valituilla osa-alueilla. Urheilullisten elämäntapojen, mm. ravinnon ja levon, sekä ennalta ehkäisevän terveydenhuollon merkitys tunnistetaan osana harjoitusprosessia (tiedon välitys, erilaiset seurannat tms.).	Valmennustoimintaa kehitetään kokonaisvaltaisesti kuormituksen, ravinnon ja levon suhde huomioiden. Elämännhallintataitojen kehittyminen on osa urheilijan ja harjoitusryhmän kehityssuunnitelmaa. Urheilijan omistajuus urheilemisesta kasvaa asteittain osana valmennustoimintaa. Harjoittelun vaikuttavuuden seuranta on kaikilla toimijoilla (valmentajat, urheilijoiden itsearviointi tms.) kiinteä osa valmennusprosessia ("urheilun kehittymismittarit").
-----------------------------	---------------------	---	--	--

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

2.3 Lajiosaaminen				
2.3.1 Urheilijan kehittäminen – lajitekniikat ja –taidot	Ei todennettavissa.	Harjoitussisällöt tukevat lajitaitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti.	Valmennustoiminta tukee urheilijana kehittymistä kokonaisvaltaisesti niin lajiharjoittelun kuin muun harjoittelun osalta voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Urheilijana kehittymisen seuranta on säännöllistä keskeisillä lajitaitojen osa-alueilla (mittareiden valinta).	Valmennustoiminta tukee kokonaisvaltaisesti lajitekniikoiden ja -taitojen ja kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti (esim. fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkitys taitojen kehittämisessä). Kehittämistavoitteet rakentuvat urheilijoiden tarpeiden pohjalta osaksi lyhyen ja pitkän aikavälin kehittämissuunnitelmaa. Harjoittelun vaikuttavuuden seuranta on kaikilla toimijoilla kiinteä osa valmennusprosessia.
2.3.2 Urheilijan kehittäminen – kilpaileminen	Ei todennettavissa.	Harjoitussisällöt tukevat kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti.	Valmennustoiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on säännöllistä valituilla osa-alueilla.	Valmennustoiminta tukee kokonaisvaltaisesti kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Kehittämistavoitteet rakentuvat ryhmän ja yksilöiden tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta osaksi lyhyen ja pitkän aikavälin suunnitelmaa. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on kaikilla toimijoilla kiinteä osa valmennusprosessia.

3 IHMISSUHDETAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

3.1 Urheilijalähtöisyys valmennustoiminnassa				
3.1.1 Urheilijan aktiivinen osallistuminen	Ei todennettavissa.	Urheilijan ja valmentajien välillä on luontevaa vuorovaikutusta. Urheilijat kuuntelevat aktiivisesti (kysyminen tms.) ja osa urheilijoista osallistuu toiminnan kehittämiseen (esim. kapteeniston rooli).	Vuorovaikutus on säännöllistä ja määrätietoista (l. tavoitteellista). Urheilijoita osallistetaan valmennusryhmän toiminnan kehittämisessä (yhteisen ymmärryksen rakentaminen).	Valmentaja tiedostaa urheilijoiden omistautumisen tason ja pystyy toimimaan eri rooleissa suhteessa urheilijan kehitymisvalmiuksiin. Urheilijan aktiivista toimijuutta oman kehittymisen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa kehitetään systemaattisesti osana valmennustoimintaa (omistautuminen ja omistajuus). Urheilijoilla on aktiivinen rooli myös muiden kehittymisen tukemisessa (vertaistutorointi tms.).
3.1.2 Urheilija-valmentaja -suhde	Ei todennettavissa.	Valmentajien ja urheilijoiden välillä on säännöllistä ja luontevaa kanssakäymistä.	Valmentajien ja urheilijoiden välillä on luottamukselliset välit. Valmentaja tuntee urheilijat henkilökohtaisella tasolla pystyen vastaamaan yksilöllisiin kehitystarpeisiin.	Valmentajilla on luottamukselliset välit urheilijoiden kanssa ja vuorovaikutus on avointa ja rehellistä. Valmentaja tuntee urheilijat yksilöinä ja pystyy vastaamaan kunkin yksilöllisiin kehittymistarpeisiin. Valmentajat pystyvät yksilöllisellä tavalla edistämään urheilijoiden kehittymistä (yksilöllinen tapa oppia tunnistettu jne.) ja yksilölliset ominaispiirteet on muutoinkin huomioitu valmennustoiminnassa (persoonallisuus tms.).

3 IHMISSUHDETAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

3.2 Vuorovaikutus ja ilmapiiri				
3.2.1 Ilmapiirin luominen	Ei todennettavissa.	Valmennustoiminnassa on tunnistettu myönteisen ilmapiirin merkitys ja sitä pyritään edistämään positiivisilla vuorovaikutussuhteilla.	Valmennusryhmän ilmapiiri on pääosin myönteinen ja edistää urheilijoiden kokonaisvaltaista kehittymistä. Eri toimijat tiedostavat ilmapiirin merkityksen ja pyrkivät aktiivisesti edistämään sitä teoillaan.	Eri toimijat tiedostavat ilmapiirin merkityksen ja osallistuvat omalla panoksellaan rakentavan ilmapiirin luomiseen. Valmennusryhmän ilmapiiri edistää kokonaisvaltaisesti urheilijoiden kehittymistä (vapautuneisuus, määrätietoisuus, yrittäminen). Valmennusryhmän arvot ja asenteet on määritelty käytännön toiminnan tasolle (miten näkyy toiminnassa ja teoissa) ja niitä vahvistetaan säännöllisesti.
3.2.3 Toimivan tiimin rakentaminen	Ei todennettavissa.	Suurin osa tiimin jäsenistä osallistuu aktiivisesti toiminnan kehittämiseen omassa roolissaan.	Eri toimijat osallistuvat aktiivisesti toiminnan kehittämiseen eri rooleissa. Ryhmän toimivuutta arvioidaan satunnaisesti osana valmennustoimintaa.	Eri toimijoilla on selvä käsitys omasta roolistaan ja siihen liittyvistä odotuksista valmennustoiminnan kehittämisessä. Ryhmän toimivuutta kehitetään ja arvioidaan säännöllisesti osana valmennustoimintaa. Valmennustiimin jäsenet pyrkivät omatoimisesti kehittämään osaamistaan rooliodotusten suunnassa.

3 IHMISSUHDETAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

3.3 Yhteistyötaidot				
3.3.1 Vastuun jakaminen	Ei todennettavissa.	Valmentaja jakaa vastuuta tiimin jäsenille pitkälti omista lähtökohdistaan (tilannekohtainen delegointi). Toiminnan johtaminen ja organisointi on pitkälti päävalmentajavetoista.	Valmennustiimin jäsenille on määritelty omat vastualueet. Valmentaja voi luottaa, että tiimin jäsenet selviävät tehtävistään. Toiminnan johtaminen ja organisointi on selkeää ja tarkoituksenmukaista.	Valmennustiimin jäsenillä on omaa osaamista ja sen hyödyntämistä tukevat kehittämisvastuut. Tiimin jäsenet pääsevät omien osaamisalueiden kautta osallistumaan aktiivisesti koko valmennusprosessin toteuttamiseen ja kehittämiseen (jaettu omistajuus ja yhteiskehittely työssä).
3.3.2 Sidosryhmäyhteistyö	Ei todennettavissa.	Valmentaja pystyy viestimään toiminnan tavoitteista eri sidosryhmille ja osoittaa omalla toiminnallaan omalla toiminnallaan yhteistyöhalukkuutta.	Valmentaja pyrkii yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa toiminnan kehittämisessä (ikäryhmien välinen yhteistyö, vanhempien osallistuminen jne.).	Valmentaja pystyy päämäärätietoisesti hyödyntämään eri sidosryhmiä valmennustoiminnan kehittämisessä. Eri toimijoilla on yhtenäinen näkemys ja sen pohjalta rakentuvat toimenpiteet urheilijoiden kehittymisen tukemiseksi. Ulkopuolisia asiantuntijoita hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti toiminnan kehittämisessä.