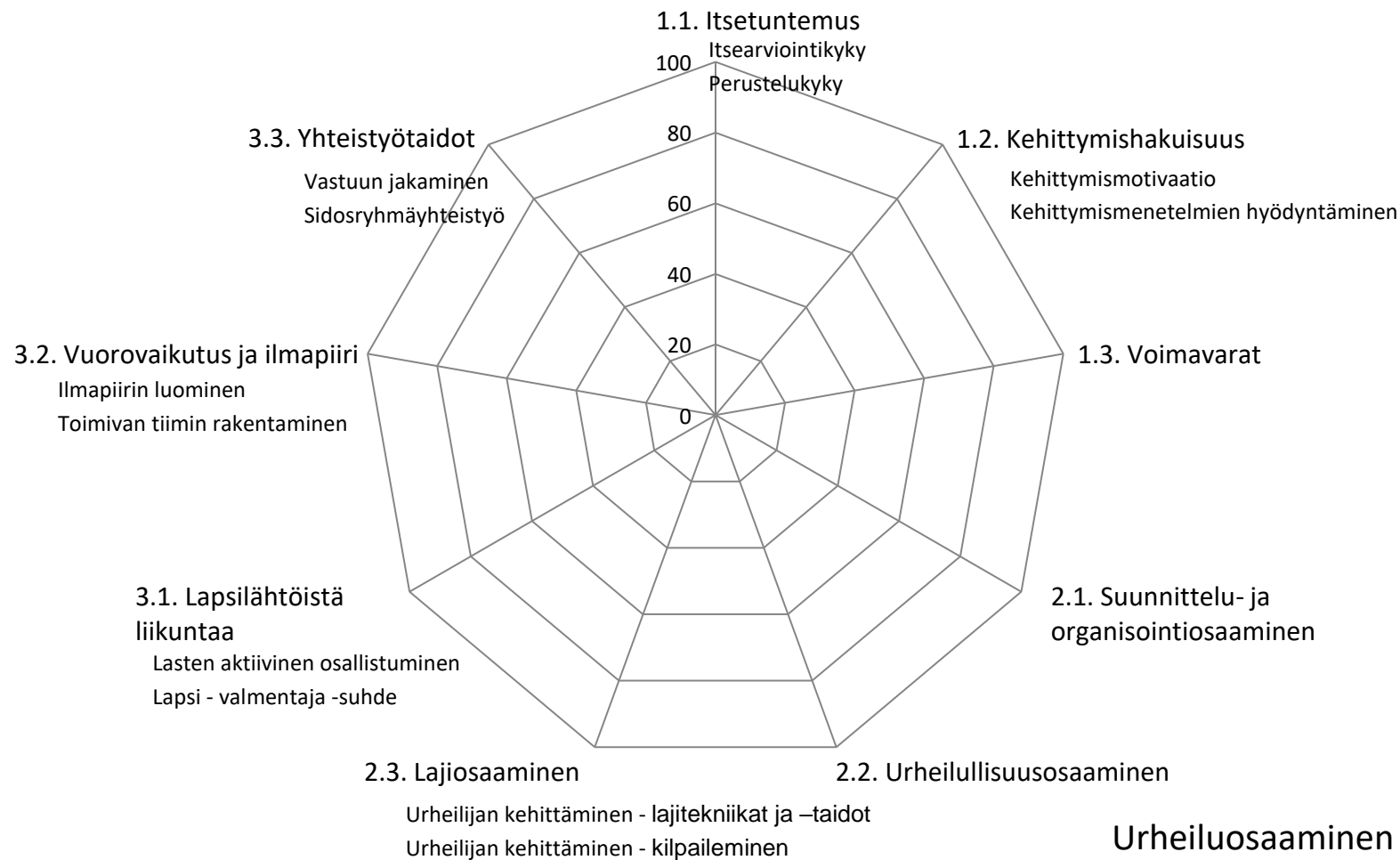


VALMENNUSTOIMINNAN PROFILI –LASTEN VALMENNUS

Ihmissuhdetaidot

Itsensä kehittämisen taidot



1 ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

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 arvopohja.	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 TAIDOT (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 ja toteuttaa sovittua kehityssuunnitelmaa.	Valmentaja pyrkii aktiivisesti kehittämään omaa tietämystään: osaaminen kehittyy "rajattomasti" valmentajan sisäisen motivaation kautta. Valmennustoiminta on vahvasti kehityshakuista.
1.2.2. Kehittymismenetelmien hyödyntäminen	Ei todennettavissa.	Valmentaja hyödyntää yksittäisiä menetelmiä osaamisen kehittämisessä (esim. seuran tapahtumat, valmennustiimi, itseopiskelu, mentorointi, tutorointi).	Valmentaja tunnistaa erilaisia osaamisen kehittämisen menetelmiä ja hyödyntää niitä monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.	Valmentaja tiedostaa oman tapansa oppia. Hän hyödyntää laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti eri menetelmiä osaamisensa kehittämisessä.

1 ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAI DOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

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

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

2.1 Suunnittelu- ja organisointiosaaminen	Ei todennettavissa.	<p>Harjoittelu on toiminnallisuudeltaan ja toistomääriltään kehittävää. Monipuolisuus huomioidaan eri harjoitusosissa ja harjoituksissa on riittävästi liikettä.</p> <p>Valmentaja pystyy suunnittelemaan yksittäisen harjoituksen.</p> <p>Harjoitustoteuman seuranta on satunnaista.</p>	<p>Valmentaja osaa soveltaa voimistelijan polun tavoitteet ja kausikohtaiset painopisteet osaksi urheilijan ja valmennusryhmän kehityssuunnitelmaa ja käytännön valmennustoimintaa.</p> <p>Harjoitusosioita eriytetään kehittämistavoitteisiin sopiviksi. Elinjärjestelmiä harjoitetaan monipuolisesti.</p> <p>Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi on säännöllistä.</p>	<p>Valmentaja osaa huomioida urheilijoiden kasvun ja kehityksen eri vaiheet suunnitelmissaan.</p> <p>Harjoitusrakenteet on eriytetty tarkoituksenmukaisesti. Valmentaja osaa valikoida sopivat harjoitusmenetelmät tukemaan tavoitteiden saavuttamista ja urheilijan kokonaisvaltaista valmiuksien kehittymistä.</p> <p>Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi on jatkuvaa ja se ohjaa ryhmän pitkän tähtäimen suunnittelua.</p>
---	---------------------	---	---	---

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

2.2 Urheilullisuusosaaminen	Ei todennettavissa.	<p>Valmentaja on kiinnostunut lasten muista harrastuksista ja kannustaa monilajisuuteen ja omaehtoiseen liikuntaan.</p>	<p>Valmentaja harjoituttaa lapsia monipuolisesti. Hän huomioi herkkyyksikaudet sekä fyysiset ominaisuudet</p>	<p>Urheilutoiminnan suunnittelu ja toteutus on lapsilähtöistä.</p>
-----------------------------	---------------------	---	---	--

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

		<p>Harjoittelua hyödynnetään osana voimistelijan liikunnallisten perustaitojen kehittymistä ja liikuntaan innostamista.</p> <p>Kehittymisen seuranta on satunnaista.</p>	<p>harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.</p> <p>Valmentaja tiedostaa urheilijoiden kokonaiskuormitukseen vaikuttavat tekijät ja tunnistaa lapsen elämänrytmin ja -tapojen vaikutuksen kehitykseen, kasvuun sekä urheilijana kehittymiseen.</p> <p>Valmentaja hyödyntää erilaisia työkaluja lasten monipuolisen ja omaehtoisen liikunnan tukemiseksi (esim. liikuntapäiväkirja).</p> <p>Kehittymisen seuranta on järjestelmällistä.</p>	<p>Valmentaja hallitsee lasten monipuolisen harjoittelun suunnittelun ja toteutuksen sekä osaa huomioida siinä omien urheilijoiden nopean kehittymisen kaudet ja toiveet.</p> <p>Valmentaja kannustaa ja ohjaa lapsia monipuoliseen liikkumiseen ja omaehtoiseen harjoitteluun sekä huomioi ne suunnitelmissaan (kokonaisrasitus). Valmentaja luo motivaatiota edistävän ilmapiirin ja kannustaa lapsia ja heidän perheitään urheilullisiin elämäntapoihin (elämänrytmi, riittävä uni ja liikunta sekä monipuolinen ravinto).</p> <p>Valmentaja osaa huomioida elämän moninaisuuden osana suunnittelun ja toteutuksen kokonaisuutta.</p> <p>Kasvun ja kehityksen seuranta on järjestelmällistä. Saatua tuloksia hyödynnetään harjoittelun suunnittelussa ja kauden arvioinnissa.</p>
--	--	--	--	--

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

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

2.3 Lajiosaaminen				
2.3.1 Urheilijan kehittäminen – lajitekniikat ja -taidot	Ei todennettavissa.	<p>Harjoitussisällöt tukevat lajitaitojen kehittymistä voimistelijan polun tai muiden tavoitteiden mukaisesti.</p> <p>Lajitaitojen seuranta on satunnaista keskeisillä lajitaitojen osa-alueilla.</p>	<p>Valmennustoiminta tukee urheilijana kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti kokonaisvaltaisesti niin laji- kuin muun harjoittelun osalta.</p> <p>Valmentaja ymmärtää perusliikuntataitojen merkityksen lajitekniikoiden oppimisessa ja ohjaa tarvittaessa niiden vahvistamiseen.</p> <p>Kehittymisen seuranta on säännöllistä keskeisillä lajitaitojen osa-alueilla ja Valmentaja osaa valita kehityksen seurantaan sopivimmat mittarit.</p>	<p>Valmennustoiminta tukee kokonaisvaltaisesti lajitekniikoiden ja -taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti.</p> <p>Valmentaja ymmärtää fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkityksen taitojen kehittämisessä. Hän suunnittelee tietoisesti monipuolisia harjoitusosioita, jotka vahvistavat niin perusliikuntataitoja kuin taidon eri osa-alueita.</p> <p>Kehittymistavoitteet rakentuvat urheilijoiden tarpeiden pohjalta osaksi lyhyen ja pitkän aikavälin kehittämissuunnitelmaa.</p> <p>Harjoittelun vaikuttavuuden seuranta on kaikilla toimijoilla kiinteä osa valmennusprosessia ja se ohjaa toiminnan pitkäjänteistä suunnittelua.</p>
2.3.2 Urheilijan kehittäminen - kilpaileminen	Ei todennettavissa.	<p>Harjoitussisällöt tukevat kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti siten, että lapsen on helppo halutessaan siirtyä valintavaiheessa urheilijan polulle.</p>	<p>Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti.</p> <p>Valmentaja asettaa lasten kanssa sopivat ja saavutettavissa olevat tavoitteet kilpailuihin ja arvioi</p>	<p>Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti.</p> <p>Kehittymistavoitteet rakentuvat ryhmän ja yksilöiden tavoitteiden ja</p>

2 URHEILUOSAAMINEN (OSAAMISKOKONAISUUS)

		<p>Valmentaja tarjoaa urheilijoilleen paikan turvalliseen ja lämminhenkiseen kisailuun ja kilpailemiseen. Huomiota kiinnitetään henkilökohtaiseen kehittymiseen – ei menestykseen.</p>	<p>niiden toteutumista yhdessä lasten kanssa kasvattavassa hengessä.</p> <p>Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on säännöllistä valituilla osa-alueilla.</p>	<p>tarpeiden pohjalta osaksi lyhyen ja pitkän aikavälin suunnitelmaa.</p> <p>Valmentajalla on työkaluja tavoitteen asetteluun, kilpailuihin valmistautumisen sekä suunnitteluun ja arviointiin lapsia osallistaen.</p> <p>Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on kaikilla toimijoilla kiinteä osa valmennusprosessia.</p>
--	--	--	--	---

3 IHMISSUHDETAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

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

3.1 Lapsilähtöistä liikuntaa				
3.1.1 Lasten aktiivinen osallistuminen		<p>Urheilijan ja valmentajien välillä on luontevaa vuorovaikutusta.</p> <p>Urheilijoiden näkemyksiä kysytään, kuunnellaan ja hyödynnetään toimintaa kehitettäessä.</p> <p>Osa urheilijoista osallistuu toiminnan kehittämiseen (esim. kapteeni).</p>	<p>Vuorovaikutus on säännöllistä ja määrätietoista.</p> <p>Valmentaja käyttää ohjausmenetelmiä, jotka ottavat lapset mukaan harjoitusten suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.</p> <p>Urheilijat oppivat kuuntelemaan aktiivisesti (kysyminen, ehdottaminen, ideoiminen, palautteen antaminen) ja huomioimaan myös muiden toiveet ja mielipiteet (kompromissit, muiden huomioiminen).</p>	<p>Valmentaja tiedostaa urheilijoiden omistautumisen tason harjoitteluun ja kykenee muokkaamaan omaa toimintaansa siihen sopivaksi. Hän huomioi urheilijan omat yksilölliset kehitymisvalmiudet aina suunnitteluvaiheesta toteutukseen.</p> <p>Valmentaja tukee ja rohkaisee urheilijaa ottamaan aktiivisen roolin oman kehittymisen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Urheilijoita opetetaan ottamaan vastuuta omasta toiminnasta/harjoittelusta suhteessa ryhmän toiminta.</p>
Lasten kehitysvaiheet		<p>Valmentaja ymmärtää pääpiirteissään lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet ja on vuorovaikutuksessa lasten vanhempien kanssa.</p>	<p>Valmentaja ymmärtää lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet ja pyrkii huomioimaan ne harjoittelun suunnittelussa sekä toteutuksessa. Valmentaja tekee tarvittaessa yhteistyötä kodin ja/tai koulun kanssa.</p>	<p>Valmentaja ymmärtää ja hyödyntää lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheita osana harjoittelun suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Hän tekee tarvittaessa aktiivista yhteistyötä voimistelijan kodin ja/tai koulun kanssa.</p>

3 IHMISSUHDETAIDOT (OSAAMISKOKONAISUUS)

Valmentajan rooli		Valmentaja pyrkii tukemaan omalla esimerkillisellä toiminnallaan lasten tervettä kasvua ja hyvinvointia.	Valmentajalla on positiivinen auktoriteetti. Hän toimii roolimallina ja esikuvana voimistelijoille sekä viestii koteihin urheilullisista elämäntavoista.	Valmentaja on arvostava ja hänellä on positiivisen auktoriteetti. Hän toimii esikuvana ja roolimallina voimistelijoille ja heidän perheille. Valmentaja tukee lasten kasvua ja kehitystä sekä minäkuvan kehittymistä monipuolista harjoittelua tukevalla valmennusfilosofialla ja opastaa koteja urheilullisiin elämäntapoihin.
3.1.2 Lapsi-valmentaja -suhde	Ei todennettavissa.	Valmentaja tutustuu lapseen pyrkii rakentamaan luottamusta itsensä ja lasten välille. Toiminnassa mukana oleva lapsi uskaltaa näyttää avoimesti tunteitaan ja kertoa toiveistaan. Valmentaja kohtelee lapsia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Hän innostaa lasta omalla esimerkillään.	Valmentajan ja lasten välillä on luottamus ja valmentaja ymmärtää ja heittäytyy mukaan lapsen ”leikkimaailmaan”. Hän hyödyntää erilaisia opetustapoja ja mm. opastaa lasta mieli- ja vertauskuvallisesti. Valmentaja osaa luoda toiminnalle turvalliset rajat. Hän pyrkii luomaan oppimista tukevan positiivisen harjoitusilmapiirin, jossa jokainen lapsi huomioidaan yksilönä.	Valmentaja tiedostaa lasten persoonallisuuteen ja temperamenttiin liittyviä erityispiirteitä ja huomioi ne ohjatessaan. Lapsi oppii, että hän on tärkeä osa ryhmää. Hän luottaa siihen, että valmentaja kuuntelee ja huomioi hänen toiveet, mielipiteet sekä tunteet.

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 voimistelijoiden kehittämiseen ja sitä pyritään edistämään positiivisilla vuorovaikutussuhteilla.	Valmennusryhmän ilmapiiri on pääosin myönteinen ja se edistää urheilijoiden kokonaisvaltaista kehittymistä. Kaikki toimijat (lapset, vanhemmat, valmentajat, seura) tiedostavat ilmapiirin merkityksen ja pyrkivät aktiivisesti edistämään sitä omilla teoillaan.	Valmennusryhmän ilmapiiri edistää kokonaisvaltaisesti urheilijoiden kehittymistä (vapautuneisuus, määrätietoisuus, yrittäminen). Valmennusryhmän arvot ja asenteet on määritelty käytännön toiminnan tasolle. Niitä vahvistetaan teoilla säännöllisesti. Kaikki toimijat tiedostavat ilmapiirin merkityksen lasten harrastukseen sitoutumisessa ja osallistuvat omalla panoksellaan rakentavan ja positiivisen ilmapiirin luomiseen (pelisäännöt).
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 arvioidaan ja kehitetään 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 muille valmentajille	Ei todennettavissa.	Valmentaja jakaa vastuuta tiimin jäsenille pitkälti omista lähtökohdistaan ennakoimatta. Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat pitkälti päävalmentajavetoista.	Valmennustiimin jäsenille on määritelty omat vastualueet. Valmentaja voi luottaa, että tiimin jäsenet selviävät tehtävistään. Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat selkeää ja tarkoituksenmukaista.	Valmennustiimin jäsenille on valittu kehittämisvastualueet, joissa he voivat hyödyntää omaa osaamistaan. Tiimin jäsenet pääsevät omien osaamisalueiden kautta osallistumaan aktiivisesti koko valmennusprosessin toteuttamiseen ja kehittämiseen.
3.3.2 Sidosryhmäyhteistyö	Ei todennettavissa.	Valmentaja pystyy viestimään toiminnan tavoitteistaan vanhemmille ja muille sidosryhmille sekä osoittamaan omalla toiminnallaan yhteistyöhalukkuutta.	Valmentaja pyrkii yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa toimintaa kehitettäessä (esim. yhteistyö ja verkostoituminen muiden seurojen sekä toimijoiden kanssa, vanhempien osallistaminen ryhmän toimintaan ja liiton leireille osallistuminen).	Valmentaja pystyy päämäärätietoisesti hyödyntämään eri sidosryhmiä valmennustoiminnan kehittämisessä. Kaikilla toimijoilla on yhtenäinen näkemys toiminnan tavoitteista. Tavoitteiden pohjalta rakentuvat toimenpiteet voimistelijoiden kehittymisen tukemiseksi. Ulkopuolisia asiantuntijoita hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti toiminnan kehittämisessä.