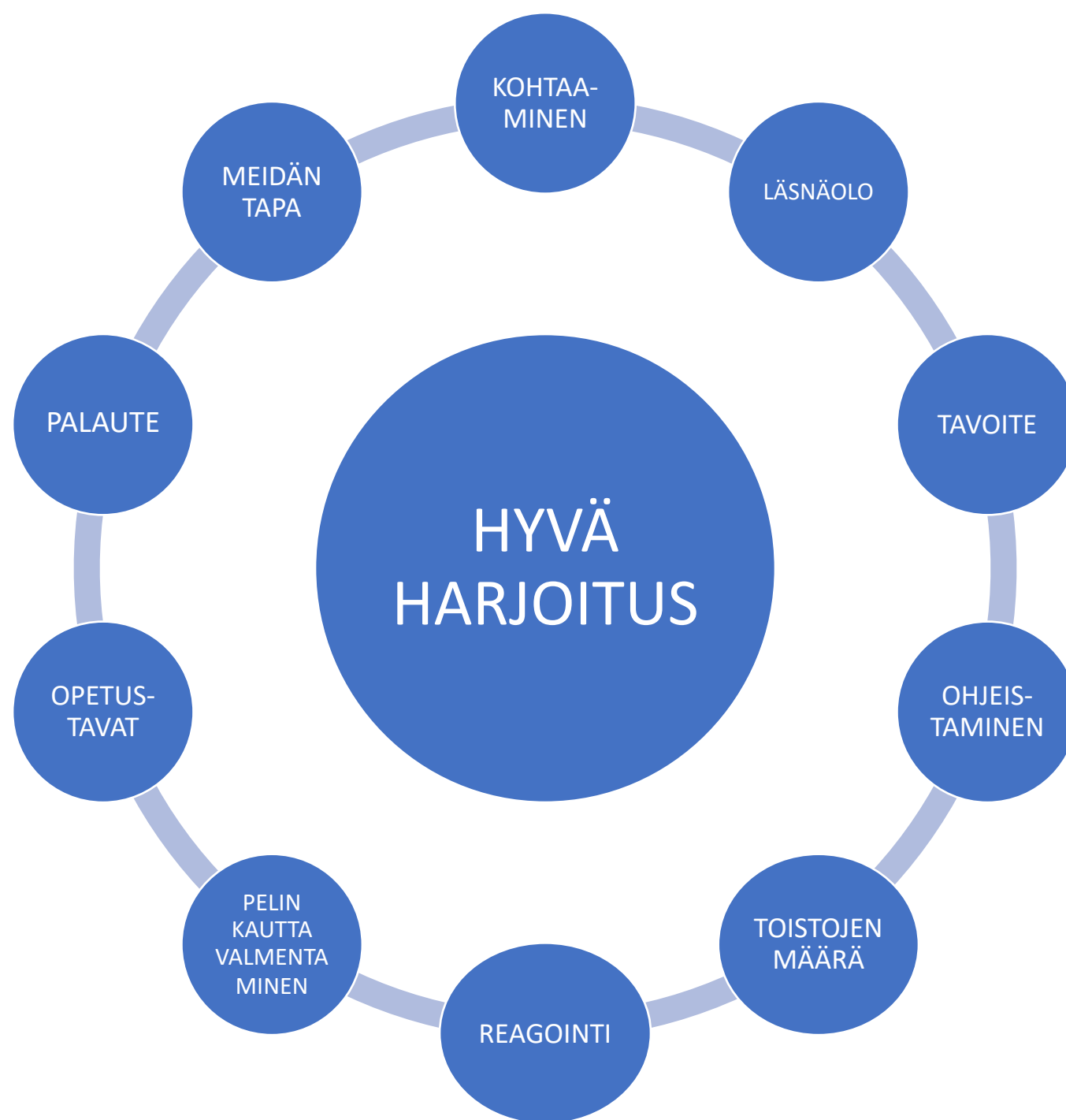




Askelmerkit hyvään harjoitukseen

YMCA Tampere



Kohtaaminen

- Ole ajoissa paikalla
- Pyri tervehtimään jokainen ennen harjoitusta henkilökohtaisesti
- Käytä pelaajien nimiä
- Huomaa ja huomioi onnistumiset – näe hyvä mikä tapahtuu!
- Pidä kiinni yhdessä sovitusta säännöistä, rajat luovat turvaa
- Tarjoa harjoituksen jälkeen aika kohtaamiselle ja kuuntelemiselle

Tunne ryhmään kuuluvuudesta sekä onnistumisen kokemuksesta luo perustan lapsen minä-kuvalle, itseluottamukselle sekä sosiaaliselle rohkeudelle.

Noiden hetkien tarjoaminen lapselle on valmentajan avaintehtävä.

Valmentajan läsnäolo

- Aito läsnäolo on yksilön kohtaamista ja tilanteisiin reagoimista
- Innostuminen ja sitoutuminen tarttuvat (niin myös niiden puute)
- Rutiinit luovat turvaa (laatu), läsnäolo ja reagointi tunnetta (lämpö)
- Valmentajan tunnetila ja innostuneisuus määrittää ilmapiiriä:
”Mitä sinä tuot mukanas, kun saavut harjoitukseen?”
- Luottamus syntyy innostumisesta, sitoutumisesta ja välittämisestä

”Et voi vaikuttaa millä mielellä harjoitukseen tullaan, mutta voit vaikuttaa paljon siihen, millä mielellä sieltä lähdetään.”

Jarno Haanpää

Harjoituksen tavoite

- Yhdellä harjoituksella yksi teema; kaikki tekeminen liittyy siihen
- Jokaisella harjoituksella selkeä **konkreettinen** tavoite:
mitä tänään opetan → mitä osallistuja tänään oppii
- Toimivia rakenteita:
 - Competition-Tools-Competition, Teaching-Learning-Competition
- Alkuesittely ja loppugallup
- Jokaisessa harjoituksessa kehitetään suunnitelmallisesti pelaajien fyysistä suorituskykyä ja liiketaitoja!

Ohjeistaminen

- Vähän puhetta, nopeasti kiinni tekemiseen
 - Nopeasti käyntiin, tarvittaessa hetken kuluttua pysäytys ja lisäohjeita
- Selkeät ohjeet; tutut rakenteet ja harjoitteet auttavat pelaajia
- Kun annat ohjeet napakasti, voit vaatia kuuntelua ja keskittymistä
- Oman ohjeistamisen arvioiminen:
 - Pyydä palautetta muilta valmentajilta
 - Videopalaute – miltä oma ohjeistaminen näyttää ja kuulostaa, miltä vastaanottajien keskittyminen näyttää ulospäin?
 - Harjoituksen loppugallup – mitä pelaajille on jäänyt mieleen?

Liikkeen ja laadukkaiden toistojen määrä

- Kuinka monta minuuttia harjoituksesta pelaaja on oikeasti aktiivinen?
- Montako laadukasta toistoa pelaaja saa päivän ydinasiasta?
- Korintekopeli – montako koria pelaaja onnistui tänään tekemään?
- Juoksupeli – kuinka paljon ja kovaa juoksemme harjoituksen aikana?
- Jonottamalla ei opi pelaamaan!
 - Suunnittele ja sovelle: pienpelit, stationit, sijoittelu, ryhmäjaot, eriyttäminen
- Kuinka paljon liikumme pelinomaisesti?
 - Matalalla, täydellä vauhdilla, suuntaa- ja rytmiä muuttaen, peliasennossa

Valmentaminen: reagointi

- Oikean tasoisia harjoitteita
 - Liian vaikea harjoite turhauttaa, liian helppo tylsistää
 - Vaatimustaso pitää olla myös keskittymisessä ja harjoitteiden toteuttamisessa
- Toteuta suunnitelmaa, mutta ole valmiina korjaamaan kurssia
- Reagoi, jos harjoituksen tavoite ei ole toteutumassa
 - Mitä muutan, että harjoituksen tavoite voi toteutua?
 - Mitä muutan, että saadaan enemmän toistoja päivän tavoitteen tekemiseen?
- Paras aika reagoida on kiireettä harjoituksen jälkeen
 - Reflektoikaa: mikä onnistui, mikä ei osunut maaliin? Miksi?

Pelin kautta valmentaminen

- Erotta pelitaitojen kehittäminen ja tekniikan opettaminen toisistaan
 - Molempia tarvitaan!
- Pelin valmentaminen perustuu päivän teemaan/tavoitteeseen!
- Keskeytä vain, kun päivän ydinasian toteutuminen sitä vaatii.
Päästä peli jatkumaan nopeasti (5 sekunnin sääntö)
 - Pidä pelit lyhyenä ja terävänä, liian pitkässä pelissä häviää laatu ja tempo
 - Pidemmät ohjeistukset pelien välissä

”Play is our brain’s favourite way of learning”

Diane Ackerman

Käytä erilaisia opetustyyliä

- Opetusvaihe (teaching)
 - Ei pitkään, mutta hetken aikaa niin hyvin kuin mahdollista!
 - Valmentajan tehtävä vaatia oikeita suorituksia: puutu ja korjaa!
- Oppimisvaihe (learning)
 - Toistoja päivän ydinasiaan – tekniikoiden toistamista pelitilanteessa
 - Learning-harjoite lähempänä Teaching-vaihetta: keskeytä ja korjaa enemmän
 - Learning-harjoite lähempänä Competition-vaihetta: vähemmän keskeytyksiä
 - Rohkeasti kohti pelaajalähtöistä ongelmanratkaisua
- Kilpailuvaihe (competition)
 - Pelaaminen opettaa! Valmentajan tehtävä on suunnitella peli tukemaan päivän tavoitetta ja ohjata peliä kohti sen toteutumista.

Palaute

- Opetusvaihe: paljon palautetta!
Oppimisvaihe: liika palaute hidastaa oppimista
Kilpailuvaihe: palaute keskeyttää ongelmanratkaisun ja purkaa intensiteetin
- Huomaa onnistumiset! Jokainen onnistuu jokaisessa harjoituksessa!
- Konkreettinen palaute on merkityksellinen.
- Yksilöllinen palaute on voimakasta.
- Feedforward: rakentava palaute sisältää ohjeen toiminnan kehittämiseksi
- Tunne vastuusi – valmentajan palautteella on valtava painoarvo
- Palautteemme perusvire on positiivinen ja kannustava!

Meidän tapamme toimia

- Valmentaja näyttää valmentajalta – vaatetus, olemus, läsnäolo
- Viestintä: sanat, ilmeet, eleet
- Rutiinit auttavat onnistumaan: aloitus, lopetus ja siirtymät kuntoon!
- Näistä emme tingi: turvallisuus, kunnioitus, hyvä käytös, parhaansa yrittäminen, joukkuekaverin tukeminen, keskittyminen
- Opeta yrittämään uutta, rohkaise myös epäonnistumaan
- Pelaajat tietävät, mitä seuraamuksia sääntöjen rikkomisesta seuraa
- Tapahtumiemme perusvire on positiivinen ja kannustava

Pelaajan muistilista

1. Tule harjoitukseen valmiina harjoittelemaan (ravinto, uni jne.)
2. Ole ajoissa paikalla, hyödynnä tarjolla oleva aika
3. Keskity – yritä aina parhaasi, harjoittele kuten haluat pelata
4. Noudata yhteisiä sääntöjä; pidetään huoli toisistamme
5. Uskalla ulos mukavuusalueeltasi
6. Ei tilaa tekosyille, huonolle käytökselle/asenteelle
7. Tuo harjoitukseen yritystä, hymyä ja energiaa

Teen parhaani. Yritän uutta. Uskallan epäonnistua. Opin, kasvan ja kehityn.

”Tätä mä haluan. Tää on niin siisti!!!”

Hikeä, hymyä ja päivän pihvissä kiinni!

- Hiki = riittävästi toimintaa ja toistoja
- Hymy = turvallisuutta, lämpöä ja oppimisen intoa
- Pihvi = päivän tavoite, suunniteltu harjoitusvaikutus



empowering young people

SOCIAL MUSIC SCOUT SPORT