

Valmennuksen osaamistavoitteet

Versio 18.10.2023



Tausta ja tarkoitus

- Osaamistavoitteet valmennukselle ovat syntyneet valintavaiheen kokonaisuuden kautta. Kasva urheilijaksi ja kehity huippu-urheilijaksi asiantuntijatoiminnan perusteella on tiivistetty, mitä urheilijaosaamista valintavaiheen aikana tulisi oppia. Jotta urheilija oppii näitä asioita, on kuvattu, mitä se tarkoittaa valmentajan osaamistarpeena ja mitä se on toimintana. Valintavaiheen työstöä (erillinen dokumentti) on täydennetty valmentajan osaamistarpeiden osalta ja sen lisäksi on kuvattu huippuvaiheen valmennuksen osaamistavoitteita. Nämä kokonaisuudet löytyvät tästä dokumentista.
- Tavoitteet eivät ole yksittäiselle valmentajalle, vaan valmennukselle. Tämä tarkoittaa, että jokaisen omaa osaamista tulee tunnistaa ja pohtia, mitä osaamista tarvitsee ympärilleen, missä on hyvä ja missä tulisi kehittyä. Asioita ei voi ulkoistaa, mutta kaikkea ei tarvitse osata tai tehdä itse.
- Osaamistavoitteet on tarkoitettu erityisesti keskustelun ja itsearviointin työkaluksi. Ne eivät ole ainut oikea totuus, vaan tarkoituksena tuoda esille valmentajan työn vaativuutta ja merkityksellisyyttä sekä sitä osaamista, jota tarvitaan laadukkaaseen valmennusprosessiin, jossa urheilijat voivat saavuttaa oman potentiaalinsa.



Osaamistavoitteita valintavaiheen valmennukseen

Sisältöosaaminen

- Ymmärtää ja osaa kokonaisvaltaisen valmennuksen periaatteet ja toteuttaa niitä valmennusprosessissa
- Ymmärtää tavoitteiden merkityksen ja osaa asettaa urheilijan kehitystä tukevia konkreettisia tavoitteita sekä suunnitella harjoituksia tavoitteiden saavuttamiseksi yhdessä urheilijoiden kanssa
- Ymmärtää ja osaa mitata sekä analysoida yhdessä urheilijan kanssa kehittymistä kokonaisvaltaisesti urheilijan tavoitteiden suunnassa
- Ymmärtää kasvun ja kehityksen tunnuspiirteitä, tunnistaa omien urheilijoiden kasvun vaiheita ja osaa keskustella kasvun muutoksista ikätasolle sopivalle tavalla urheilijan kanssa
- Ymmärtää oman lajin analyysin, tunnuspiirteet ja vaatimukset arjen sekä elämäntapojen näkökulmasta valinta- ja huippuvaiheessa
- Osaa huomioida urheilijan kokonaiskuormituksen valmennuksessa ja tunnistaa mahdollisen ylikuormituksen

Johtamis- ja vuorovaikutusosaaminen

- Osaa kehittää ja arvioida omaa toimintaansa ja osaamistaan sekä hyödyntää ja johtaa muita valmentajia ja asiantuntijoita valmennusprosessissa tarpeen mukaan
- Tunnistaa omat voimavarat ja jaksamisen ja pitää itsestään huolta
- Tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa
- Tunnistaa urheilijan vahvuuksia ja osaa tukea niiden kautta urheilijan itseluottamuksen vahvistumista (koettua pätevyyttä) sekä mahdollistaa urheilijoiden omistajuuden omasta tekemisestään ja luo edellytyksiä itseohjautuvalle toiminnalle
- Osaa luoda kehittymistä tukevan ilmapiirin, joka mahdollistaa yrittämisen, uskaltamisen, onnistumisen, epäonnistumisen ja itsensä haastamisen yksilö sekä joukkue huomioiden
- Ymmärtää urheilijaksi kasvamisen psyykkisiä taitoja ja osaa suunnitella sekä toteuttaa näitä käytännön valmennuksessa
- Ymmärtää yhteenkuuluvuuden tunteen merkityksen yksilölle ja osaa rakentaa sitä tukevia toimintatapoja
- Osaa rakentaa toimintakulttuuria, joka luo edellytykset arjen harjoittelun ja kilpailemisen vaatimustasolle ja progressiiviselle kehittymiselle
- Osaa auttaa urheilijaa ja perhettä / urheilijan lähipiiriä hyvien arjenhallintataitojen kehittämisessä ja arjen toteutumisessa



Osaamistavoitteita huippuvaiheen valmennukseen

Sisältöosaaminen

- Kehittää ja arvioi omaa osaamistaan jatkuvasti kansainvälisen huipun vaatimustasoon peilaten
- Hallitsee oman lajinsa urheiluosaamisen ja harjoittelun organisoinnin sekä on sitoutunut niitä jatkuvasti kehittämään
- Tuntee oman lajinsa huipun vaatimustason sekä johtamisessa että lajianalyysin pohjalta voittamisessa tarvittavat tekijät, mittarit ja tunnusmerkit
- Osaa tiedon kriittisen arvioinnin ja ymmärtää asioiden tilannesidonnaisuuden
- Tiedostaa huippu-urheilussa välttämättömän priorisoinnin tärkeyden ja osaa löytää seuraavat tärkeimmät toimenpiteet
- Osaa auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään omia henkisiä ja fyysisiä voimavarojaan potentiaalinsa mukaan

Johtamis- ja vuorovaikutusosaaminen

- Omaa vahvan itsetuntemuksen ja –luottamuksen: Tunnistaa itsessään erilaisia oman persoonan osia, sekä heikkouksia että vahvuuksia, ja osaa hakea apua itsetuntemuksen syventämiseen
- Tunnistaa omat voimavarat ja jaksamisen ja sallii armollisuuden itseään kohtaan
- Tietää, että huippuvaiheessa tarvittavia ominaisuuksia ovat periksiantamattomuus, itsevarmuus, intohimo, stressinsietokyky, kunnianhimo ja yhteistyökyky
- Ymmärtää ihmisen persoonallisuutta ja käyttäytymistä yksilötasolla, sekä tunnistaa ja kehittää näitä piirteitä
- Osaa rakentaa prosessin ja johtaa moniammatillista tiimiä, luottaa muihin ja ymmärtää heidän tekemistä.
- Osaa rakentaa kehittävän toimintaympäristön, jossa on terve rakenne ja hyvä ilmapiiri, sekä luoda dialogisuuden kulttuurin
- Omaa korkeat odotukset ja uskaltaa johtaa visiota sekä vastuullisesti vaatia ja haastaa ihmisiä & ympäristöä
- Kykenee toimimaan ja viestimään uskottavasti sidosryhmien ja median kanssa menettämättä kontaktia tuloksen teon ytimeen

