Urheiluvalmennus, valmentautuminen

Valmentajien kouluttaminen, Suomen Valmentajat ry



Kuka?

- Eero Simojoki
- LitM, (liikuntapedagogiikka, valmennus- ja testausoppi, biomekaniikka, terveyskasvatus)
- VEAT, SUL Liittovalmentajatutkinto (III-taso)
- Suomen Valmentajien koulutukset, Urheiluvammaseminaarit, Valmennusseminaarit (OK, SLU, Urh. Opistot), Personal Trainer, Urheilujohtamisen opinnot (30 op), Urheilumarkkinoinnin erikoistumisopinnot, Key Account Manager –koulutus, lasten ohjaajakoulutus (jääkiekko), vartionjohtajakoulutukset (partio), kymmeniä erilaisia seminaareja ja lyhyitä valmennuskoulutuksia, teippaus- ja kinesioteippauskoulutukset
- Kotikaupunki: Kokkola, nykyään Helsinki
- Kasvattajaseurat: Gamlakarleby Bollklubb, Kokkolan Veikot, edustanut yli 10 eri seuraa
- 10 eri lajissa kilpailut/lisenssiurheilija/valmentautunut

Mitä?

- Valmennuspäällikkö, autourheilu
- Liikunnan opettaja
- KLL kehittämispäällikkö
- Koulutuspäällikkö, Fysioline
- Urheilujohtaja/Valmennuskeskuksen johtaja, ratsastusurheilu
- Valmentajakoulutuksen asiantuntija, Suomen Valmentajat



Tehty tekoälyllä

KANSAINVÄLINEN HUIPPU-URHEILUMENESTYS MITÄ SE VAATII?

LÄPILEIKKAAVASTI



LAJIEN JA URHEILIJOIDEN TOIMINNAN LAADUN ARVIOINTI

1. Edellytykset menestymiselle
2. Fyysiset vaatimukset
3. Psyykkiset vaatimukset
4. Tekniset ja taktiset vaatimukset
5. Urheilijan vastuu
6. Valmentajan vastuu
7. Valmentautumisen suunnittelu
8. Kilpailuedun tavoittelu – innovaatiot
9. Kriisitilanteet
10. Johtaminen ja hallinto

Onko lajissanne menestyvää urheilu- ja valmentautumiskulttuuria? Miten se rakentuu?



“Voittava kulttuuri ei ole sitä, että puhumme voittamisesta –

vaan sitä, että arki tekee voittamisesta todennäköistä”

Valmennuksen ja valmentautumisen periaatteita

Suunnittelu

Vuosisuunnitelma

Kausisuunnitelma

Kehittymistavoitteet

Progressiivisuus

Suunnittelu

Viikkosuunnitelma

Harjoitussuunnitelma

Harjoitesuunnitelmat
- Tavoite, tarkoitus
- Kehitettävä asiat, ominaisuudet
- Monipuolinen harjoittelu
- Harjoituksien ja harjoitteiden ydinkohdat
  - Mihin huomiot
  - Miten korjaan
  - Miten muokkaan

Progressiivisuus

Toteutus

Huolelliset oikeat suoritukset, turvallisuus

Suorituksen kohdentuminen oikeisiin asioihin

Taitotason huomiointi
- Valmiudet, taidot, osaaminen, voimatasot, jne

Helpotukset, vaikeutus, eriyttäminen

Progressiivisuus

Toistaminen

Kokeileminen

⇓

Harjoittelu

⇓

Osaaminen

⇓

Kehittyminen
- Intensiteetti
- Toistojen määrät
- Kuormituksen mitoitus, frekvenssi
- progressiivisuus

SYSTEMAATTINEN TEKEMINEN: kartoitus ⇒ arviointi ⇒ analysointi ⇒ kehityksen seuranta ⇒ suunnittelu

Mitkä ovat kolme sinun vahvuutta, tai hyvää ominaisuutta? Ja miksi?

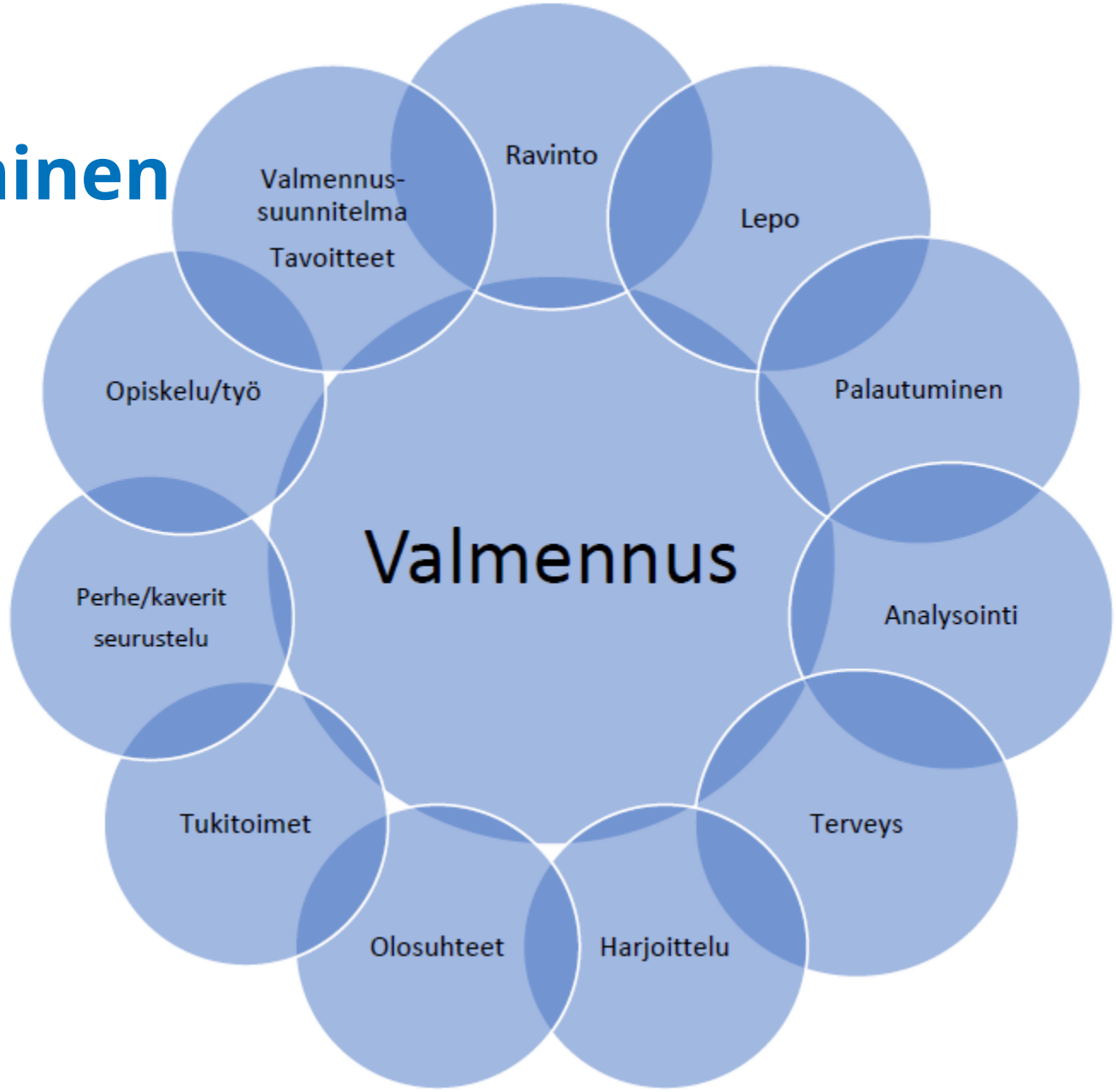
Lajianalyysi kaiken pohjalla: taito, tekninen, taktinen, väline

- Millainen lajini suoritus on? Mitä se vaatii?
- Mitä taito-ominaisuuksia lajissani vaaditaan?
- Mitä teknistä osaamista vaaditaan, miten hyödyntää?
- Miten ja mitkä fysiikan lait vaikuttavat? Olosuhteet?
- Minkälaista välineosaamista vaaditaan?
- Mitä taktisia ja psyykkisiä ominaisuuksia vaaditaan?

Lajianalyysi kaiken pohjalla: fysiologia, fyysinen

- Kuinka pitkä lajini suoritus on?
- Kuinka suuri intensiteetti lajisuorituksen aikana?
- Mitkä ja minkä verran eri lihasryhmiä on käytössä?
- Minkälaisia lihastyötapoja käytetään?
- Kuinka pitkiä ovat lajisuoritusten väliset palautukset?
- Mitä fysiologisia ominaisuuksia tarvitaan?

Urheilijan valmentautuminen



Miten kehittää omaa tekemistä

NYKYTILA

Mitä omasta osaamisestani tiedetään?

OLENNAINEN ERO

Mikä rajoittaa kehitystäni?

TAVOITETASO

Mitä maailman parhaat osaavat?

HARJOITTELU JA TOIMENPITEET, TUKI

Millä eroa kavennetaan?

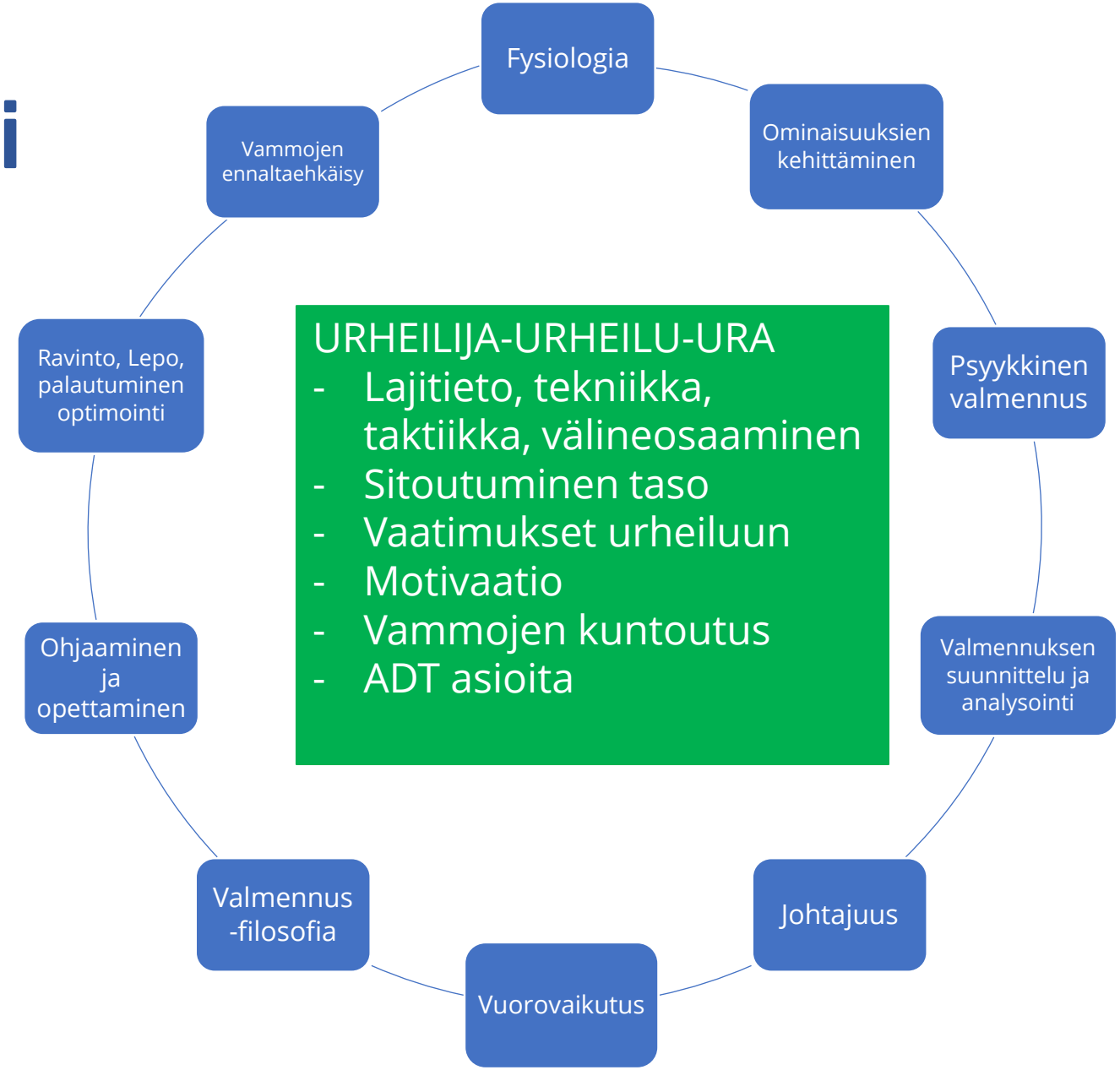
Vertailun kohde: taidot ja toimintatavat sekä tulokset.

Valmentajaksi kouluttautuminen

Suomen Valmentajat koulutustoiminta

Valmentajaksi kehittyminen

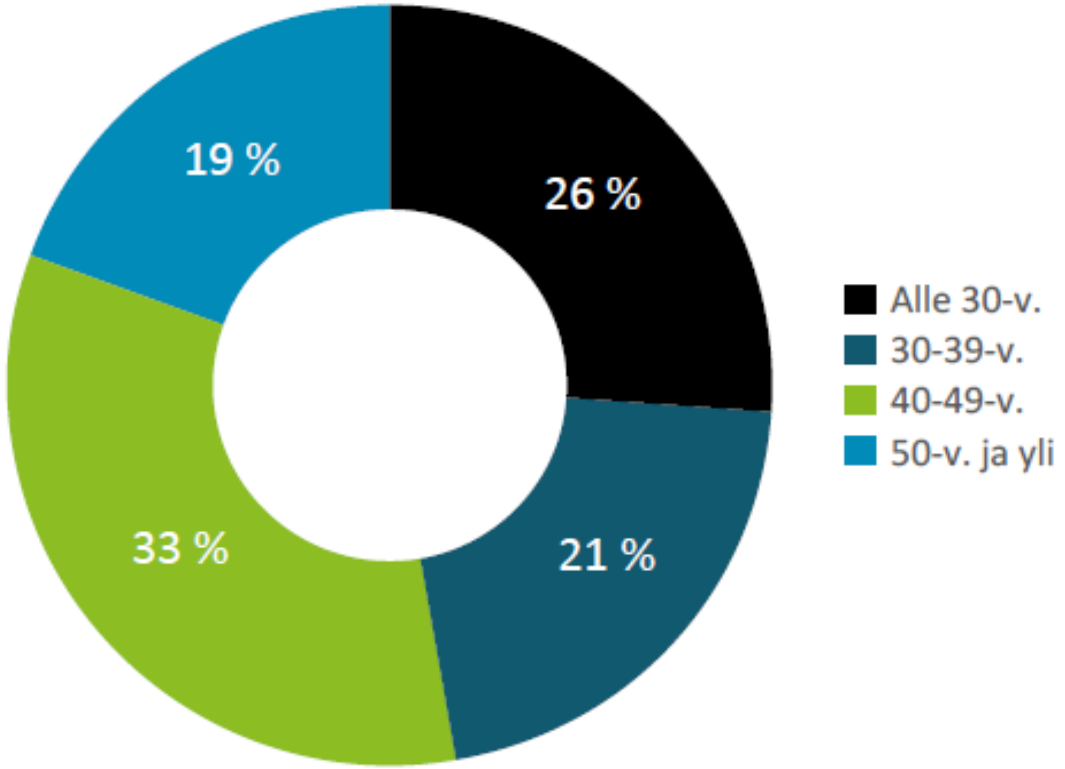
valmennus-osaaminen



Valmentajien ikäjakauma

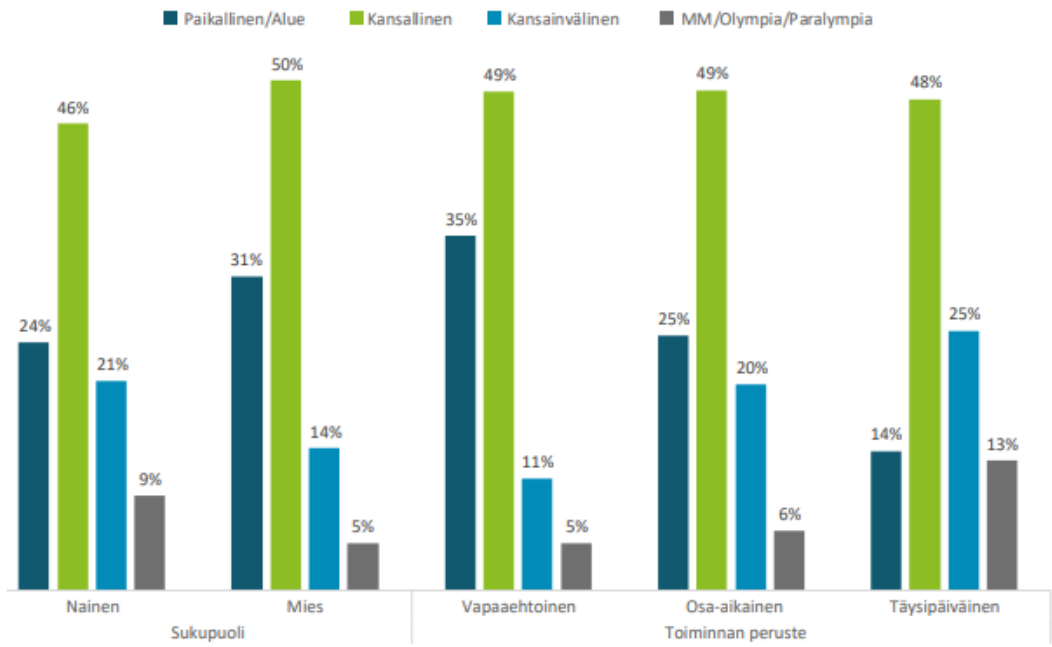
- Naisista 58 % nuorin ikäluokka
- Miehistä taas 67 % yli 40 vuotiaita

- Naisvalmentajien määrä kasvanut



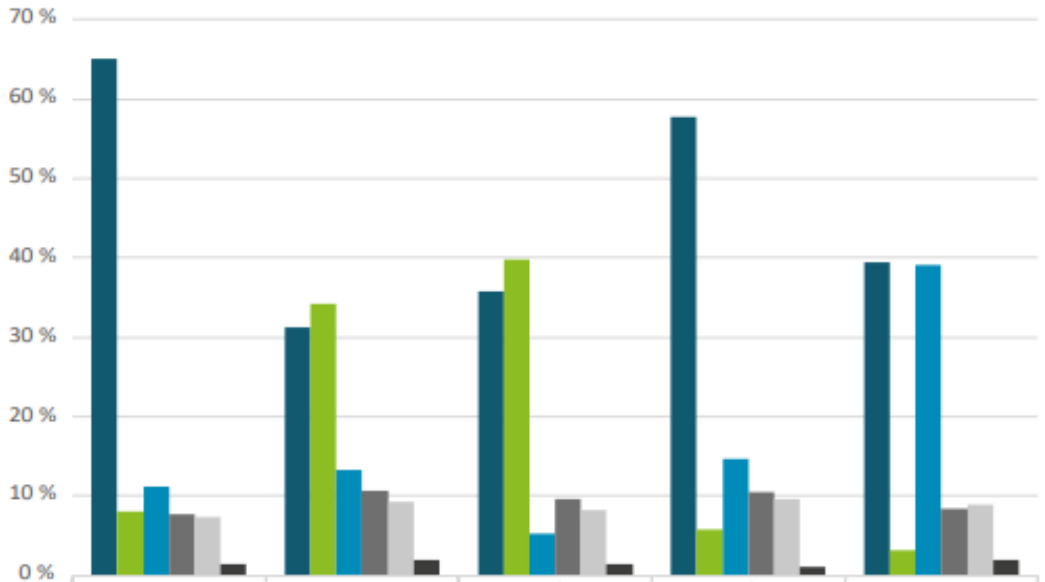
Valmentajien kilpaurheilutausta

- Kilpaurheilutausta 77 %:lla
  - 50 % kansallinen tausta
  - Naisilla hieman enemmän kilpaurheilutaustaa
- Kilpaurheilutausta hieman vähentynyt valmentajilla



Kuvio 3. Valmentajien korkein kilpaurheilutaso sukupuolen (n=734-1270) ja toiminnan perusteen (n=330-1092) mukaan.

Valmentajaksi tuleminen



	Nainen	Mies	Vapaaehtoinen	Osa-aikainen	Täysipäiväinen
	Sukupuoli		Toiminnan peruste		
Olen itse harrastanut tai harrastan lajia	65	31	36	58	39
Oma lapseni on harrastanut tai harrastaa lajia	8	34	40	6	3
Valmentaminen kiinnosti minua ammattina	11	13	5	15	39
Valmentaminen kiinnosti minua harrastuksena	8	11	10	10	8
Ulkopuolisen tahon pyynnöstä	7	9	8	10	9
Muu syy	1	2	1	1	2

Kuvio 4. Valmennustoiminnan aloittamisen syyt sukupuolen (n = 853-1755) ja valmennustoiminnan perusteen (n = 371-1552) mukaan.

VALMENTAJAN POLKU

MOTIIVIT
aloittaa valmentaminen

Urheilija-valmentaja / jäähdyttelevä urheilija

Valmentaminen kiinnostaa harrastuksena

Valmentaminen kiinnostaa ammattina

Oma lapsi harrastaa lajia



JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

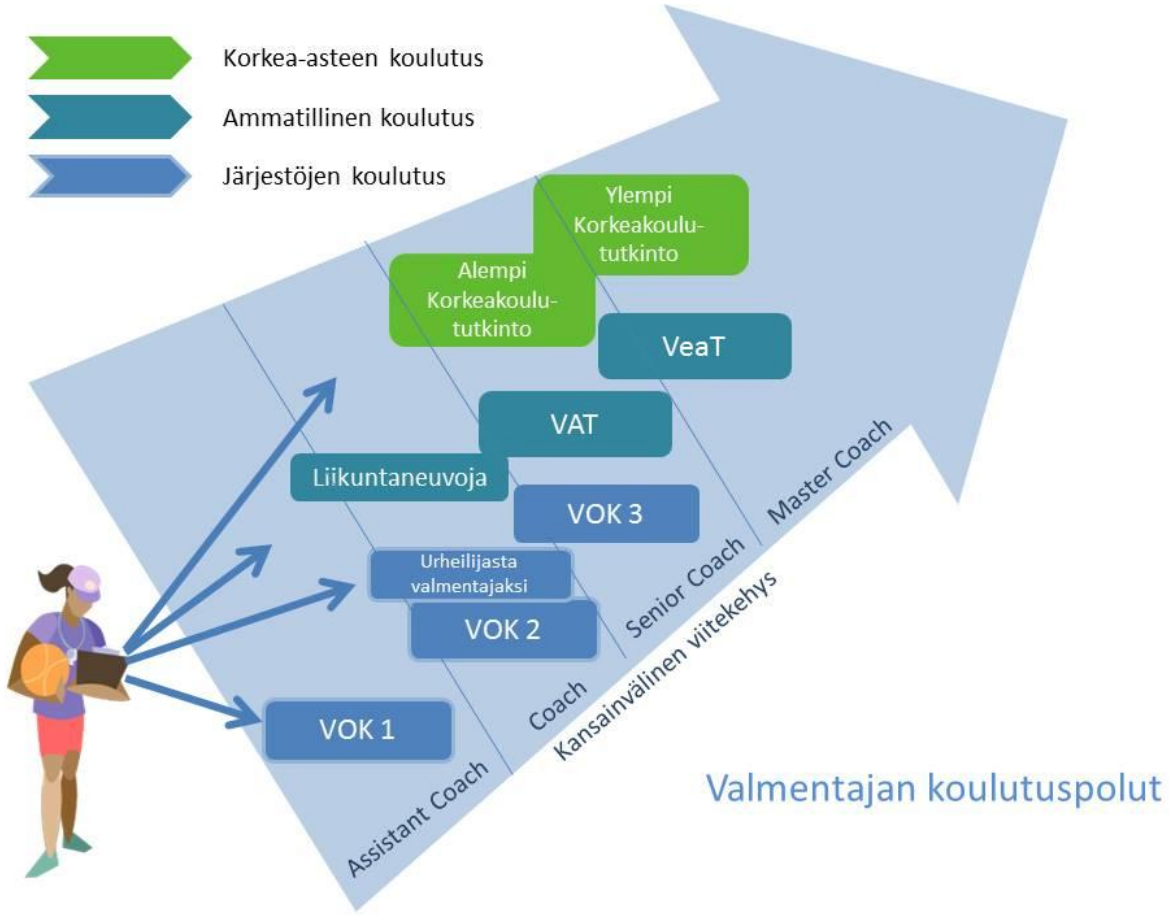
HARKINTAVAIHE
Valmentajaksi herääminen

JALOSTUSVAIHE
Kehittyvä valmentaja

VALMISTAVA VAIHE
Oppiva valmentaja

HALLINTAVAIHE
Uudistuva valmentaja

Valmentajan koulutuspolku



Suomen Valmentajat koulutukset

Avoimet koulutukset

- Psyykkisen valmennuksen koulutussarja
- Urheilijasta valmentajaksi (URVA)
- Mentorikoulutus
- Valmentajaklinikat
- Coach Webinaarit

Tilattavat koulutukset

- Kehittyvä Koutsi
- Vammat Veks
- Voiman Polku - Nuorten Voimaharjoittelu
- Valmentajan vuorovaikutustaidot
- Teemaseminaarit

URVA









Psyykkinen valmennus





Suomen Valmentajat

Suomen Valmentajat ja Suomen Ammattivalmentajat SAVAL

Suomen Valmentajat

- Perustettu 1975
- Kaikkien Suomessa toimivien valmentajien ja valmentajuutta edistävien tahojen kotipesä ja palveluorganisaatio
- Olympiakomitean jäsenjärjestö
- n. 3 000 jäsentä

Suomen Ammattivalmentajat SAVAL

- Perustettu 2002
- Akavalainen ASIAn alainen palvelu- ja edunvalvontajärjestö valmennustehtävissä toimiville ammattilaisille
- n. 1200 jäsentä

Visio ja missio

Visio:

Suomen Valmentajat yhdistää urheiluvalmennuksen osaajat, rakentaa ihmislähtöistä urheilukulttuuria ja kehittää valmennuksen arkea ja arvostusta – rohkeasti nyt ja tulevaisuudessa.

Missio:

Suomen Valmentajat edistää urheiluvalmennusta ja valmentajuutta Suomessa, tarjoaa jäsenilleen merkityksellisen yhteisön ja toimii aktiivisena vaikuttajana urheilussa.

Arvot

Arvostus

Urheiluvalmennus ja valmentajuus ovat arvostettuja urheilussa ja yhteiskunnassa. Valmentajien merkitys ihmisten kehittämisessä tunnistetaan ja tunnustetaan.

Yhteisöllisyys

Turvalliset ja osallisuutta tukevat yhteisöt tarjoavat jokaiselle valmentajalle mahdollisuuden tulla kohdatuksi, kuulluksi ja kehittyä yhdessä muiden kanssa.

Vastuullisuus

Valmennus perustuu eettisyyteen, oikeuden mukaisuuteen ja pitkäjänteisyyteen. Valmentajien hyvinvointi ja yhdenvertaisuus sekä kestävä urheilukulttuuri ovat keskiössä.

Ihmislähtöisyys

Valmentaminen nähdään ennen kaikkea ihmisten kohtaamisena. Valmennus huomioi yksilöllisyyden ja vahvistaa urheilijoiden osallisuutta.

Vaatimustaso

Laadukas valmennus kuuluu kaikille. Tavoitteellisuus ja sitoutuminen varmistavat, että valmennuksen laatu pysyy mahdollisimman korkealla tasolla.

Osaaminen

Jatkuva oppiminen ja jaettu asiantuntijuus vievät valmennusta eteenpäin. Osaaminen kasvaa tiedon, koulutuksen ja kokemusten avulla.

Suomen Valmentajien perustoimintaa

N. 3000 jäsentä

Kaikkia valmentajia varten

Yli 6 000 valmentaja-kohtaamista

5 Valmentaja-lehteä, 12-15 e-Valmentajaa

25 000 kävijää ja 75 000 katselua nettisivuilla

N.12 000 someseuraajaa

50-70 koulutustapahtumaa, 1700 osallistujaa

1978 alkaen Vuoden valmentaja

2013 alkaen Kuukauden valmentaja

2019 alkaen Valmentajan päivä 25.9.

Valmentajien Kunniagalleria

2-4 hanketta hyvän valmennuksen ja vastuullisuuden edistämiseksi

Jäsenyydet

Henkilöjäsen 65€

Seniorijäsen 35€

+ mahdollinen valmentajayhteisön maksu

Valmentajayhteisön henkilöjäsen 45€

+ valmentajayhteisön maksu

Opiskelijajäsen 35€ (ensimmäinen vuosi)

+ mahdollinen valmentajayhteisön maksu

Organisaatiojäsen 95€

Valmentajayhteisöt

Suomen Valmentajilla on yhteistyösopimuksia useiden valmentajayhteisöjen kanssa. Tällä hetkellä niitä on yhteensä 25.

















































