



# Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu

Kirsi Hämäläinen  
Suomen Olympiakomitea



Seinillä on kysymyksiä liittyen kokemukseen  
valmentajana. Jää sen kysymyksen luo, josta  
haluat keskustella. Jakakaa  
kokemuksianne/ratkaisujanne muiden  
saman kysymyksen luo jääneiden kanssa.

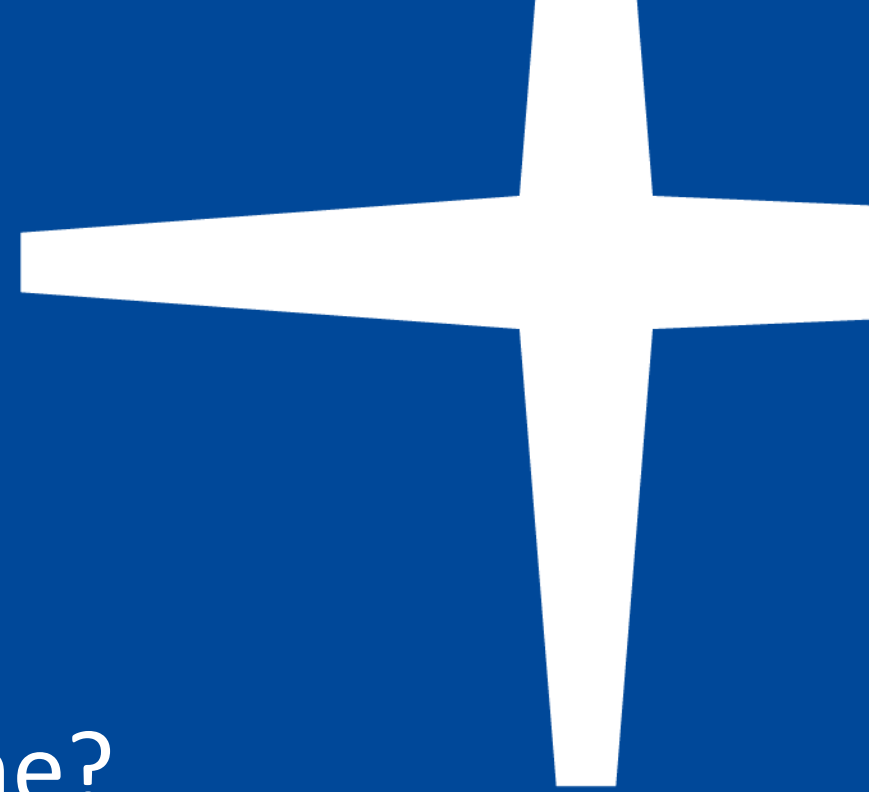
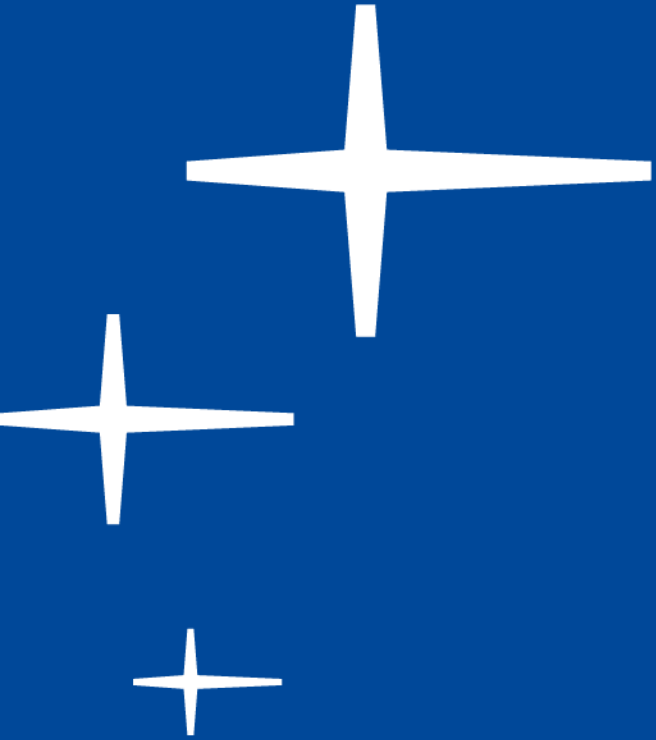


Mitkä ovat mielestäsi kolme tärkeintä asiaa, minkä pitäisi toteutua lasten (alle 13 v) harjoituksissa?  
[www.menti.com](http://www.menti.com)



# Hyvä valmennus

† Hyvä valmennus on **ihmisen** valmentamista niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Onnistuakseen auttamaan urheilijaa valmentajan on **tunnettava sekä itsensä että urheilijansa**. Valmentaminen on pitkäjänteinen kehitysprosessi, jossa **kumpikin oppii**. Oppiminen perustuu oppijan **sisäiseen motivaatioon**. Valmentamisessa tämä tarkoittaa, että valmentaja **auttaa urheilijaa** löytämään sisäisen motivaationsa ja omat voimavaransa

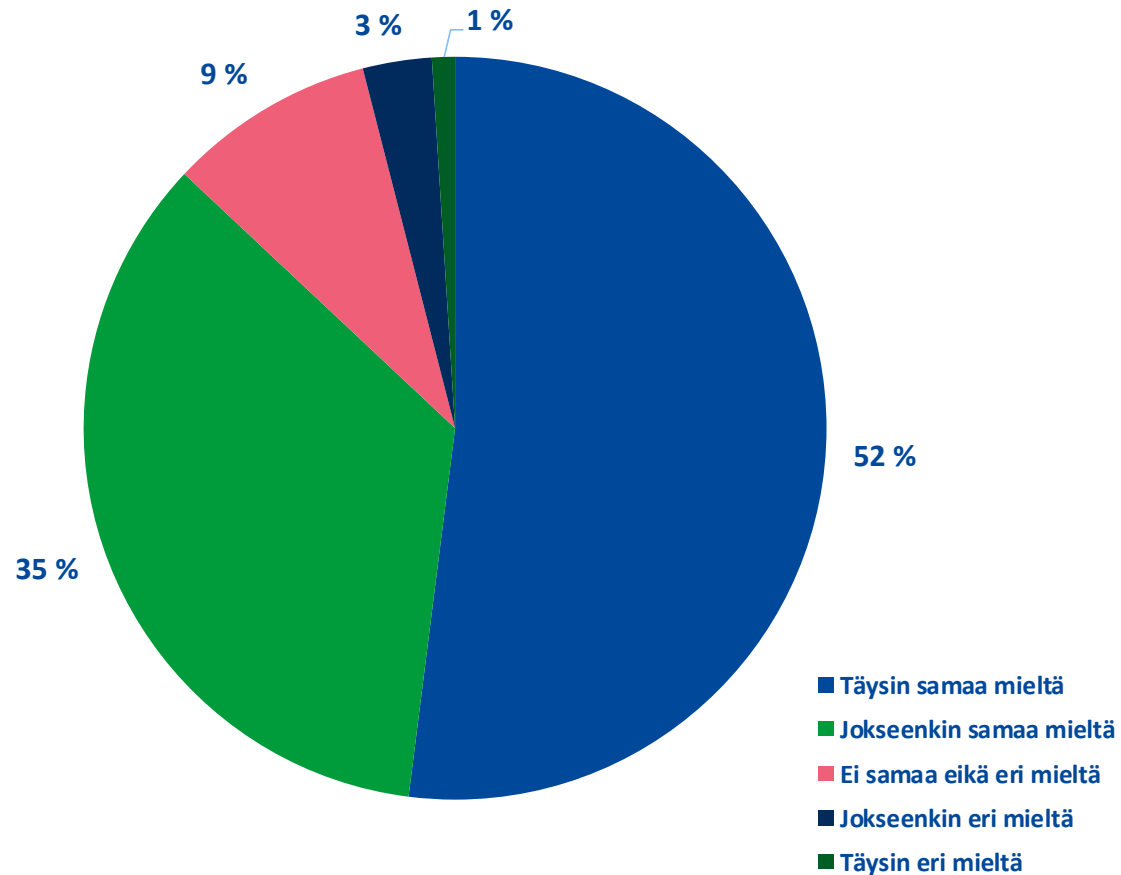


Missä me onnistumme?

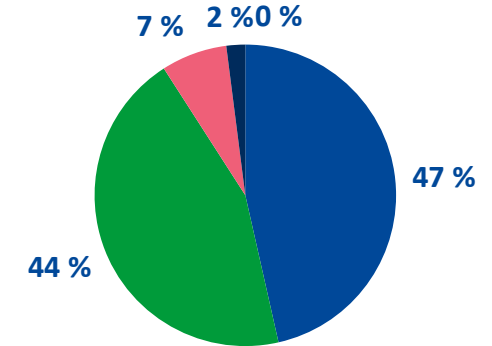
# Vanhempien kokemuksia lasten valmennuksesta

Kooste urheilun pelisääntöjen vanhempien tyytyväisyyskyselystä (n=7500)

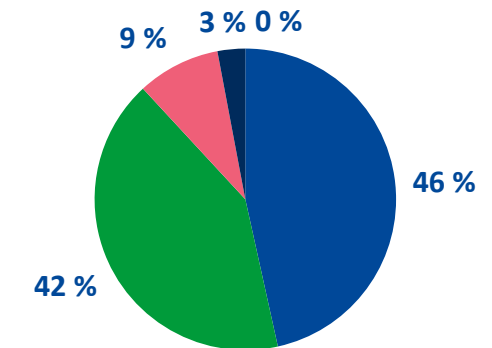
Olen tyytyväinen lapseni ryhmän toimintaan kokonaisuutena



Lapseni ohjaajat ja valmentajat hoitavat tehtävänsä hyvin



Ohjaajat ja valmentajat osaavat toimia lasten kanssa

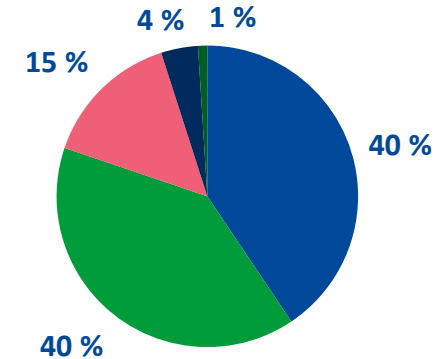
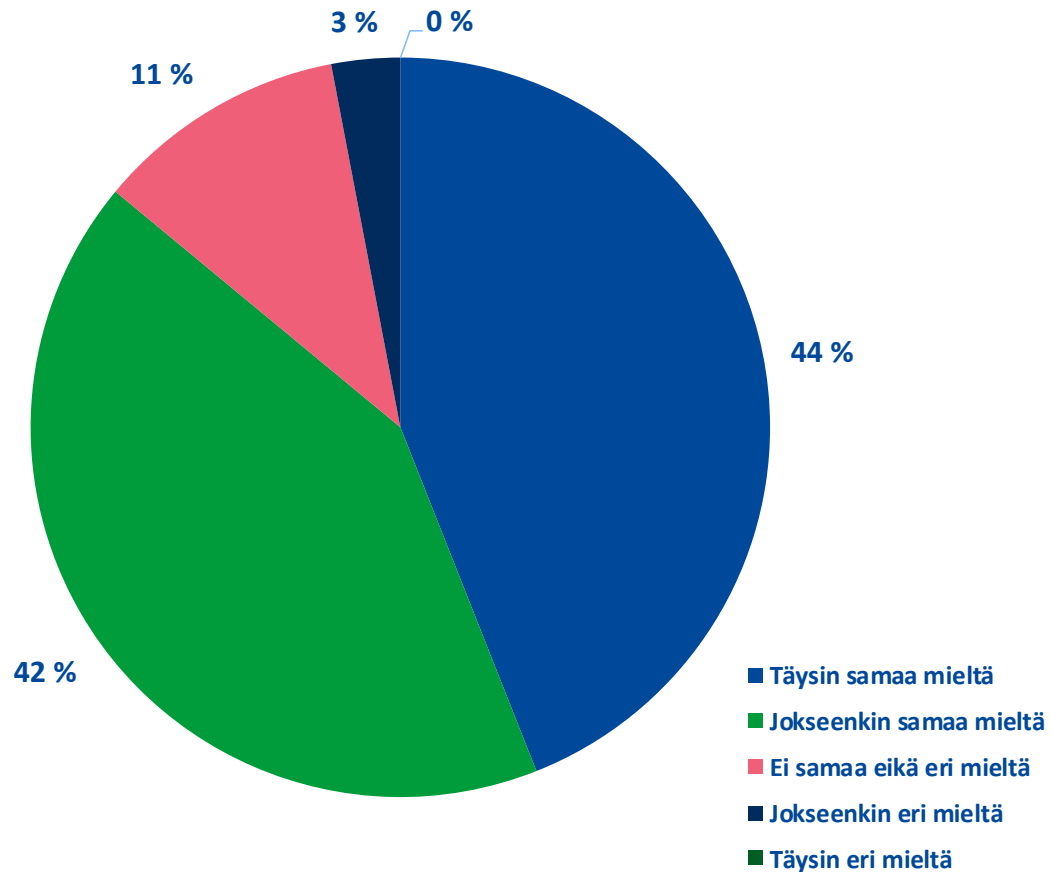


# Vanhempien kokemuksia lasten valmennuksesta

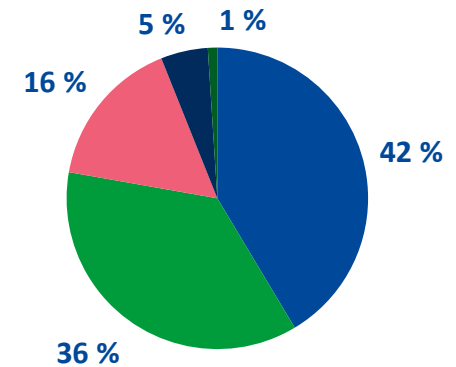
Kooste urheilun pelisääntöjen vanhempien tyytyväisyyskyselystä (n=7500)

Ohjaajat ja valmentajat kannustavat lapsia kilpailutilanteissa hyvin

## Lapseni saama valmennus on laadukasta

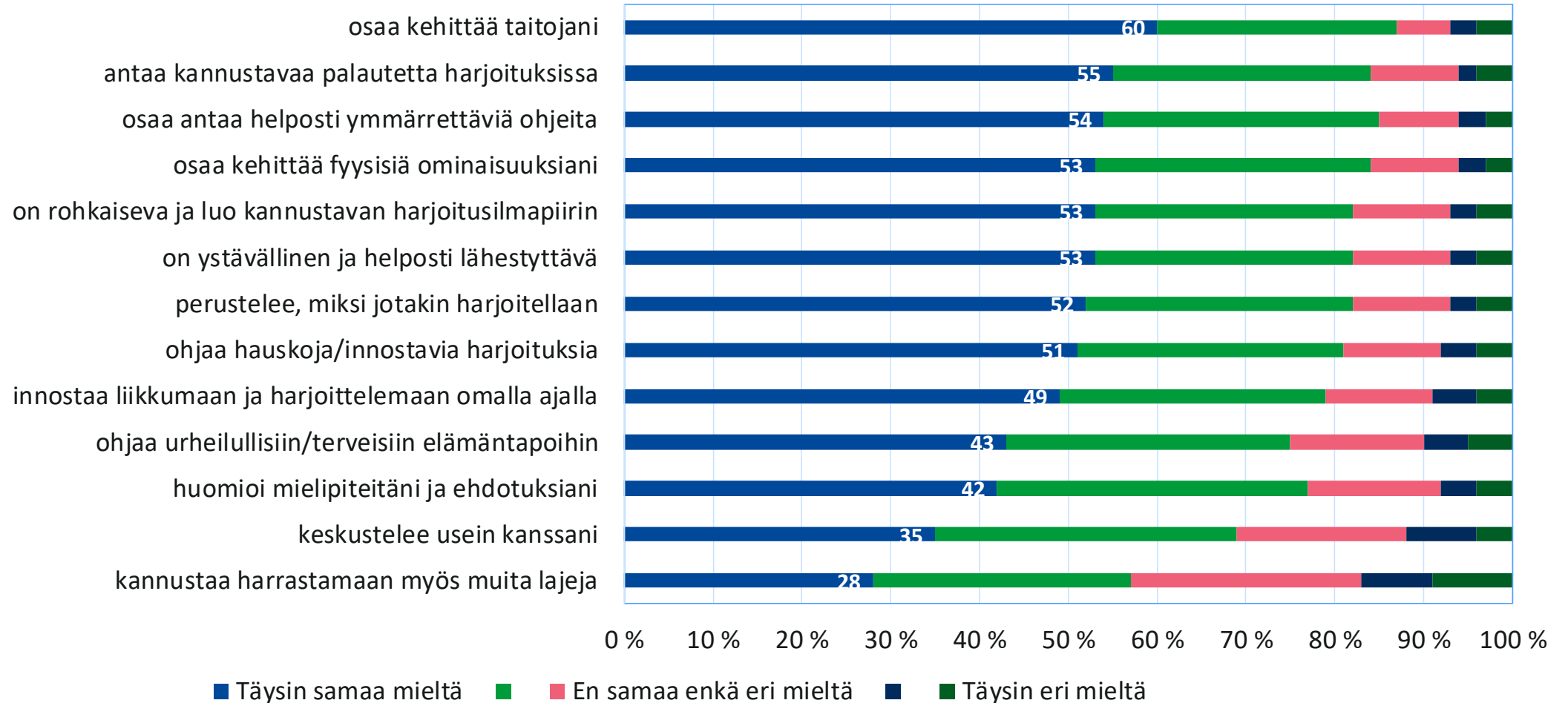


## Ohjaajat ja valmentajat ottavat ryhmän kaikki lapset riittävästi huomioon



# Lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta – Valmentajani...

Kooste 11-15 -vuotiaiden arvioista LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016 (n=2860-2986)

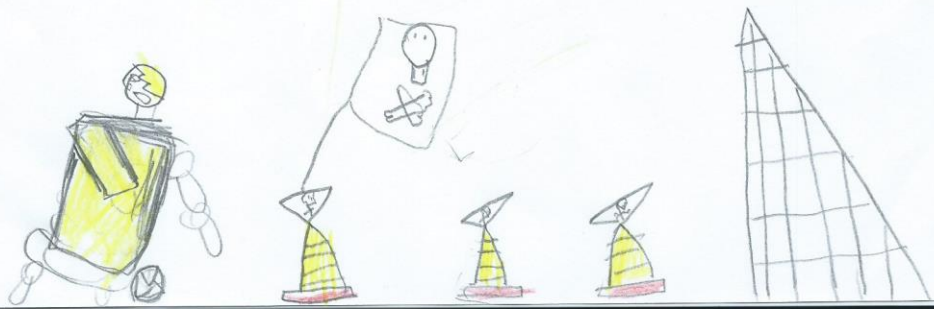








unelmani on että treeneissä  
on enemmän pelejä ja on kivaa



Jokainen valmentaja haluaa  
olla hyvä valmentaja –  
Mielikuvia hyvästä  
valmentamisesta on  
monenlaisia.



<b>sukupolvet</b>	<b>ÄKSÄT</b> Järjestelmät, rakenteet, hierarkiat, auktoriteetit, työetiikka	<b>YYT</b> , Yksilöt, hyvinvointi neuvottelu	<b>ZETAT</b> , Elämykset, merkitykset, ei auktoriteettipelkoa
<b>koulutus</b>	Tieteenalaperustainen sisältöjen suunnittelu arviointi: toistaminen	Osaamisperustainen oppimisen tukeminen arviointi: osaaminen	Työelämälähtöinen toiminnassa oppiminen yhdessä oppiminen itsearviointi
<b>Opetuksen laatumittarit</b>	Kuri, kontrolli, kehon kontrolli, tarkka toistaminen	Materiaalit, sisällöt, materiaalin ja sisällön määrä, toistaminen, Yhdenmukaisuus, aika	Yksilöllisyys, soveltaminen, vaikuttavuus, ymmärtäminen
			
<b>Valmennuksen paradigmat</b>	Valmentajakeskeisyys, autoritaarisuus, fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, ohjelmointi	Vallan käytön murros, lasten liikunnan erityisyys, kokonaisvaltaisuus	Urheilijakeskeisyys, vuorovaikutus, osallistaminen
<b>Urheilujohtaminen</b>	Ylhäältä johdettu, hierarkiat, rakenteet, henkilöityminen		Verkostot, yhteistyö
<b>Urheilun ihanteet</b>	Kansallisaate, maanpuolustus, raittius, uhrautuminen, yksinkertainen elämäntapa, vaatimattomuus, jalous, aatteelle antautuminen	Kansallinen itsetunto, politiikka, järjestö- ja seurauskollisuus	Yksilöllisyys, urheilijakeskeisyys, medianäkyvyys, brändit, bisnesmenestys, kansallinen itsetunto



## Valmentajan osaamistarpeet

Voimavarat



Itsensä  
kehittämisen  
taidot

Ihmissuhde-  
taidot

Urheilu-  
osaaminen

## Mihin valmentaja voi vaikuttaa?

Ihmisenä  
kasvu



Kuulumisen  
tunne

Itsensä  
kehittämisen  
taidot

Urheilijana  
kehittyminen ja  
lajiosaaminen

# Urheilija

Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arvot ja asenteet</li><li>• Vastuullisuus</li><li>• Empaattisuus</li><li>• Itsearviointi</li><li>• Ihmissuhdetaidot</li></ul>	<p><b>Urheilijan elämäntapa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Urheilullinen elämäntapa</li><li>• Fyysinen kunto ja suorituskyky</li><li>• Harjoittelu</li><li>• Lepo, palautuminen ja ravinto</li><li>• Motivaatio</li><li>• Itseluottamus</li><li>• Innostus</li></ul> <p><b>Lajiosaaminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tekninen, taktinen ja välineosaaminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lajirakkaus</li><li>• Sitoutuminen</li><li>• Yhteisöllisyys</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tavoitteen asettelu</li><li>• Itsearviointitaidot</li><li>• Oppimaan oppimisen taidot</li><li>• Verkostoitumistaidot</li><li>• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot</li><li>• Ajattelun taidot</li></ul>

# Valmentajan osaaminen

**Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat:**  
Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys

## Urheiluosaaminen

- Yleinen urheilu-osaaminen
- Lajiosaaminen
- Opettamis- ja ohjaamisosaaminen



## Ihmissuhdetaidot

- Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Organisoitiosaaminen
- Ilmais- ja keskustelutaidot
- Ongelmanratkaisutaidot
- Ihmistuntemus

## Itsensä kehittämisen taidot

- Itsearviointitaidot
- Oppimaan oppimisen taidot
- Verkostoitumistaidot
- Tiedon hankinta- ja arviointitaidot
- Ajattelun taidot



## Valmentajan toimintaympäristö

<b>Urheilijan ikä</b>	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Aikuisvaihe
<b>Urheilijan taso</b>	Harraste	Kilpa	Huippu
<b>Urheilijan sukupuoli</b>	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
<b>Harjoittelun organisointi</b>	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
<b>Harjoitteluryhmä</b>	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
<b>Valmentajan rooli</b>	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
<b>Kulttuuri</b>	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
<b>Olosuhteet</b>	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		

## Valmentajan toimintaympäristö

<b>Urheilijan ikä</b>	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	<b>Aikuisvaihe</b>
<b>Urheilijan taso</b>	Harraste	Kilpa	<b>Huippu</b>
<b>Urheilijan sukupuoli</b>	Nainen/tyttö	<b>Mies/poika</b>	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
<b>Harjoittelun organisointi</b>	<b>Yksilö</b>	Ryhmä	Joukkue
<b>Harjoitteluryhmä</b>	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
<b>Valmentajan rooli</b>	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
<b>Kulttuuri</b>	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
<b>Olosuhteet</b>	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		

## Valmentajan toimintaympäristö

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Aikuisvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		



# Lasten luovuttamattomat tarpeet: **Saada riittävän luotettavasti:**

- + Ravintoa, lepoa, liikuntaa, suojaa
- + Tulla nähdyksi: omana itsenään, iloa tuottavana
- + Tulla kuulluksi: - ja siten arvostetuksi omine aloitteineen ja ajatuksineen
- + Leikkiä – nautintoa kehosta, tunteista, ajatuksista ja niiden jakamisesta
- + Vapautta tutkia ja onnistua
- + Saada opetusta oman kulttuurin arvoista ja odotuksista
- + Tulla hyväksytyksi omaan ryhmäänsä
- + Vireystilan yhteistä säätelyä – voidakseen pysyä yhteydessä toisiin
- + Saada tukea oman tarinansa jatkuvalla luomiselle



# *The Coaching Children Pledge*

@iCoachKidsEU  
#iCKPledge



## As a Children's Coach, I will:

1. Be child-centred
2. Be holistic
3. Be inclusive
4. Create fun and safe environments
5. Prioritise children's love for sport and physical activity
6. Develop foundational motor and game skills
7. Engage parents in a positive and constructive manner
8. Plan developmentally appropriate and progressive programmes and sessions
9. Use different coaching methods to enhance learning
10. Use competition in a developmental way

<http://www.icoachkids.eu/>



iCoachKids lupaus:

## Kymmenen ohjetta lasten myönteisten urheilukokemusten luomiseen

Laajan kirjallisuuskatsauksen pohjalta iCoachKids-hankkeen asiantuntijaryhmä on luonut kymmenen ohjeen lupauksen myönteisten urheilukokemusten tuottamiseen lapsille. Ohjeet ovat suunnattu sekä lasten parissa toimiville henkilöille että organisaatioille.

*Lasten valmentajana lupaan olla...*

**1. Lapsilähtöinen**

Pidän aina mielessä lasten kiinnostuksen kohteet ja kuuntelen heitä. Kyse on siitä, mitä lapset haluavat ja tarvitsevat, ei siitä mitä aikuiset.

**2. Kokonaisvaltainen**

Kehitän lapsia ensisijaisesti ihmisinä, ei vain urheilijoina. Tavoittelen psykososiaalisten taitojen ja pystyvyyden kehittämistä siinä missä fyysisten ominaisuuksienkin.

**3. Mukaan ottava**

Otan huomioon kaiken tasoiset niin kykyjen kuin motivaationkin osalta. Samanlainen valmennus ei sovi kaikille. Tutustun lapsiin ja uskallan valmentaa heitä yksilöllisesti.

**4. Hauskuutta ja turvaa järjestävä**

Lapset haluavat pitää hauskaa ja oppiakseen heillä täytyy olla turvallinen olo. Rakennan myönteisiä ihmissuhteita sekä hauskan ja välittävän ilmapiirin, jotka mahdollistavat lasten viihtymisen ja tuovat heidät aina harjoituksiin.

**5. Urheilulliseen elämäntapaan kasvattava**

Vain pieni osa lapsista haluaa ja etenee huippu-urheilijaksi, mutta kaikilla on mahdollista kasvaa urheilulliseen elämäntapaan. Tämän arvokkaan perinnön haluan valmentajana antaa kaikille valmennettavilleni.

**6. Monipuolisuuden opettaja**

En ylikorosta lajitaitoja, vaan annan mahdollisuuden monipuoliseen oppimiseen. Lapselle on tärkeää saada vahva pohja sekä motorisille taidoille että urheilun taktiselle ymmärrykselle yli lajirajojen.

**7. Vanhemmat huomioon ottava**

Vanhemmat eivät ole vihollisia, vaan tärkeimpiä mahdollistajia. He haluavat lasten parasta, kuten minäkin. Kumppanuus on avainsana vanhempien kanssa toimimiseen. En voi tietää, mitä vanhemmillä on tarjota toimintaan, ellen keskustele heidän kanssaan.

**8. Pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen**

Vien lapset oppimismatkalle. Matkan päässä on hyvin mietitty määränpää ja matkan varrella lyhyen, keskimatkan ja pitkän tähtäimen tavoitteita. Hyvät suunnitelmat johdattavat matkalla eteenpäin, eikä harjoitteita "vedetä hatusta". Suunnittelun laiminlyönti on sama kuin suunnittelisi epäonnistuvansa.

**9. Vaihtelun kautta opettava**

Oppiminen on monitahoinen prosessi, eikä se tapahdu hetkessä. Käytän monipuolisesti valmennus- ja opetusmenetelmiä, jotta kaikki urheilijat oppivat ja erilaisten taitojen oppiminen mahdollistuu. Erilaiset menetelmät täydentävät toisiaan ja auttavat pääsemään haluttuihin tuloksiin.

**10. Sopivasti kilpailullinen**

Kilpailemisessa ei ole mitään väärää, kun se palvelee lasten kehitystä. Rakennan kilpailut ja ilmapiirin niiden ympärille lasten tarpeet huomioiden. Näin kilpailut ovat hauskoja ja samalla loistavia motivaattoreita. Voittaminen hinnalla millä hyvänsä -asenne ei kuulu toimintaani.

Kiitos!

