



TERVETULOA VALMENTAJAKSI

Suomen Cheerleadingliiton materiaali uuden
valmentajan itseopiskeluun tai seurojen uusien
valmentajien koulutukseen



Hei aloittavat valmentajat, tervetuloa oppimaan itsestäsi, lajista ja seuratoiminnasta

Saat apua uuteen kauteen tämän materiaalin ja oman seurasi kautta.

Sinä osaat ja onnistut kunhan aloitat ja haluat kehittyä!

Materiaalin sisältö:



1. TOIMIMINEN URHEILUSEURASSA

- Seuran käytänteet
- Tavoitteet ja tehtävät valmentajana

2. MOTIVAATIO VALMENTAMISEEN

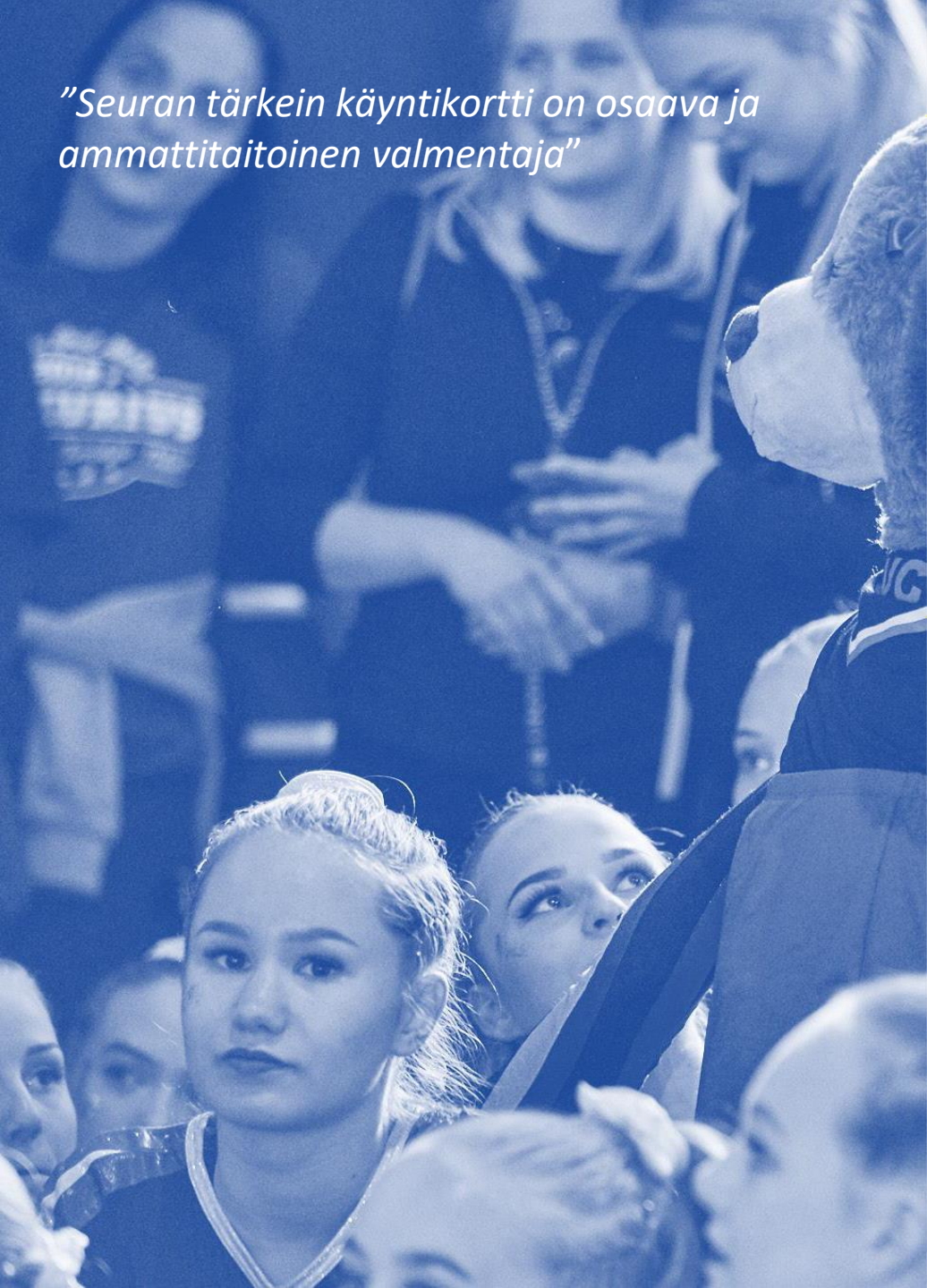
- Mikä sai sinut aloittamaan valmentamisen?
- Omat vahvuudet ja tavoitteet

3. NÄIN TOIMIT HARJOITUSTILANTEESSA

- Apuvalmentaja tuo tehokkuutta treeniin
- Valmentaja roolimallina
- Palautteenanto
- Eri-ikäisten kohtaaminen
- Toimiminen loukkaantumisen sattuessa

4. MITEN VOIN KEHITYÄ VALMENTAJANA

- Mentorin tuki ja toisten ohjaamien harjoitusten seuraaminen
- Kouluttautuminen



”Seuran tärkein käyntikortti on osaava ja ammattitaitoinen valmentaja”

1. VALMENTAJANA TOIMIMINEN URHEILUSEURASSA

Pohdi yksin tai ryhmässä:

1. Mitä sinulta odotetaan harjoitukseen saapumisen lisäksi?
Mitä odotuksia on: seuralla, harrastajalla ja vanhemmilla?
2. Mitä sinä voit saada valmentamiselta?
3. Tunnetko seuran valmentajien ja harrastajien säännöt?
Onko käytössäsi seuran valmentajan manuaalia?
4. Keneltä seurassasi pyydät apua ongelmatilanteessa?

1. VALMENTAJANA TOIMIMINEN URHEILUSEURASSA

VALMENTAMINEN VOI OLLA MONENLAISTA TOIMINTAA. MIKÄ SEURAAVISTA KUVAA SINUA VALMENTAJANA?

- Oman osaamisen jakaminen
- Apuvalmentaja
- Päävalmentaja
- Erityisosaaja (fysiikka, stunttitekniikka, akrobatia)
- Linkki urheilijoiden ja päävalmentajan välillä
- Henkilö, joka voi näyttää lajiliikkeitä joukkueelle

MITÄ TAVOITTELET SEURAAVAKSI?



1. VALMENTAJANA TOIMIMINEN URHEILUSEURASSA

Pohdittavaa - millainen on hyvä valmentaja?

1. VALMENTAJANA TOIMIMINEN URHEILUSEURASSA

ESIMERKKEJÄ SEURAN ALOITTAVAN VALMENTAJAN TEHTÄVISTÄ:

1. Tiedä treenisalin osoite ja poistumistiet
2. Toimi vastuvalmentajan apuna tilanteen mukaan
3. Tutustu treenisuunnitelmaan ja kommentoi sitä etukäteen
4. Ole oma-aloitteinen ja kiertele auttamassa
5. Kysy missä voit auttaa
6. Ole henkilökohtainen tuki urheilijalle (Nuorimmille: apu juoma- ja vessatauolla, lohduttaja. Kaikille: arkojen kannustaja ja rauhattomien hillitsijä)
7. Auta treenivälineiden kuten mattojen ja patjojen kanssa
8. Osallistu valmentajapalavereihin
9. Ole läsnä esityksissä ja joukkueen yhteisissä tapahtumissa

Mitkä edellisistä kuuluvat aloittavan valmentajan tehtäviin omassa seurassasi?

2. MOTIIVAATIO VALMENTAMISEEN

Mikä sai sinut aloittamaan valmentamisen?

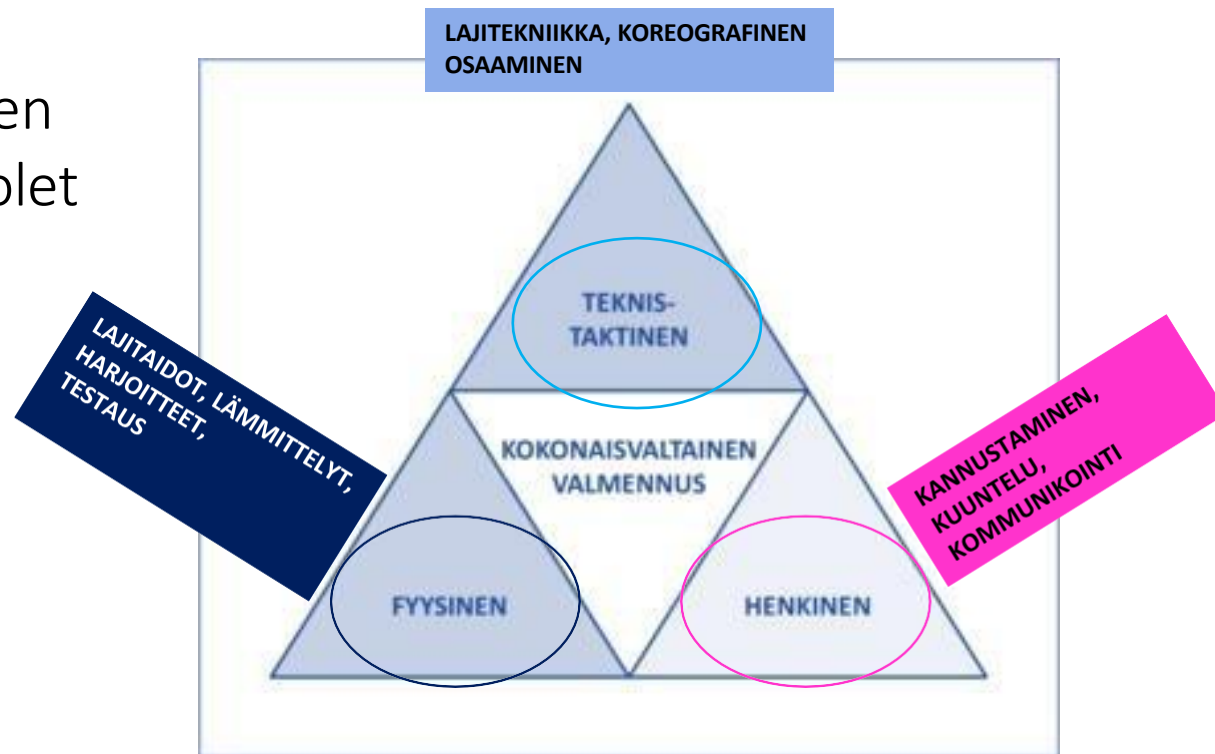
1. Olen jäähdyttelevä urheilija ja haluan pysyä mukana lajissa
2. Olen harrastajan vanhempi ja haluan olla mukana toiminnassa
3. Haluan valmentaa ammatikseni
4. Haluan valmentaa harrastuksena
5. Muu? _____



2. MOTIVAATIO VALMENTAMISEEN

Hyödynnä vahvuuksiasi - kehity niissä asioissa joita et vielä osaa.
Valmennustiimissä kaikkien ei tarvitse osata kaikkea.

Missä valmennuksen
osa-alueessa sinä olet
vahvin?



2. MOTIVAATIO

Mitkä ominaisuudet voisivat olla valmentajan roolissa vahvuuksiasi?

Missä haluaisit olla parempi ja mistä oppia lisää?

Lajitaitojen
tekninen
osaaminen

Kyky opettaa
lajitaitoja

Jämäkkyys

Rauhallisuus

Iloisuus

Heittäytyminen

Suunnitelmallisuus

Luotettava


Luotettava

Innostava

3. NÄIN TOIMIT HARJOITUSTILANTEESSA

Cheerleadingissä on suuret ryhmäkoot. Toimiva valmentajatiimi pitää tehokkaat treenit, joissa kaikki liikkuu ja oppii. On tärkeää, että jokainen urheilija huomataan ja kohdataan jokaisissa treeneissä.

Miten SINÄ voit auttaa tekemään harjoituksista tehokkaampia ja mielekkäämpiä?



Harjoittelu
ohjatuilla ja
itsenäisillä
pisteillä

Akrobatian
avustus

Kiertely
ryhmissä

Video-
kuvaus

Pienryhmä-
harjoittelu

Lämmittelyn
ohjaaminen

Kuuntelu,
tunnelman
aistiminen

3. NÄIN TOIMIT HARJOITUSTILANTEESSA

Valmentaja toimii esikuvana urheilijoille ja harrastajille. Huomio seuraavat asiat valmennuksessa:

- Ole ajoissa paikalla
- Kielenkäytössä huomioi sävy, jolla puhut lajista, seurasta ja joukkueesta
- Oma olemus (ryhti, positiivisuus, pukeutuminen) edustaa seuraa ja lajia -> kuitenkin yksilöllisyys ja erilaisuus saa näkyä
- Ole helposti lähestyttävä ja inhimillinen
- Kännykän käyttö vain opetustarkoituksessa



3. NÄIN TOIMIT HARJOITUSTILANTEESSA

Harjoitustilanteessa urheilijan oppimista edistää:

1. Etukäteen suunnitellut harjoitukset. Toisaalta myös valmentaja, joka on varautunut muutoksiin.
2. Valmentajan itsevarma ja kuuluva puhetyyli (huomio iso ryhmä ja meluinen ympäristö). Pyydä joukkue luoksesi jos puhut koko porukalle.
3. Lyhyet ja selkeät ohjeet ja mahdollisuus kysyä lisää
4. Joukkueen ja yksilöiden onnistumisten korostaminen ja positiivinen ilmapiiri
5. Monipuoliset ja turvalliset harjoitteet ja harjoitukset
6. Pienet onnistumisen tunteet mahdollisimman usein, realistiset tavoitteet
7. Harjoitusten selkeä aloitus ja lopetus

3. NÄIN TOIMIT HARJOITUSTILANTEESSA

LUOTTAMUS

1. Joukkueen asiat kuuluvat vain joukkueelle ja heidän huoltajilleen, häiriötapauksessa seuran johdolle.
2. Vaali luottamusta ja tasa-arvoa ja luo sosiaalisesti turvallinen ympäristö (silloin urheilijat uskaltavat puhua asioista valmentajille).
3. Erityistä tarkkuutta tarvitaan, jos nuoren valmentajan lähipiiriin tai ystäviin kuuluu joukkueen jäseniä.



3. NÄIN TOIMIT HARJOITUSTILANTEESSA

TURVALLISUUS, POSITIIVISUUS JA INNOSTAVUUS ovat valmentajan tärkeimpiä ominaisuuksia.

Minkälainen tunnelma saa sinut viihtymään ryhmässä?

Millä keinoin pystyt välittämään saman tunnelman omalle joukkueellesi valmentajan roolissa?

3. NÄIN TOIMIT HARJOITUSTILANTEESSA

Hyvä palautteenanto on osa valmentamista.

Kun annat palautetta:

- Kohdista palaute käyttäytymiseen tai suoritukseen, älä henkilöön
- Anna palautteessa ratkaisuja, ideoita ja tietoa
- Kysy miltä suoritus tuntui

Pohdi mitä saavutetaan, jos:

1. kerrot palautteessa siitä mikä suorituksessa epäonnistui?
2. Kerrot palautteessa sen miten suoritusta voidaan kehittää?



KOMMENTTEJA VALMENTAJISTA

(vanhemmat, seuraihmiset ja vastuvalmentajat)

”Apuvalmentajamme on huippu, hän aloittaa treenit aktiivisesti jos toinen valmentaja on myöhässä – häneen voi luottaa.”



”Uusi valmentaja on suureksi avuksi treeneissä ja ehtii käydä jokaisen luona monta kertaa treeniin aikana ja kysyy tarvitseeko joku apua”

”Aloittanut valmentaja on lapselleni tärkeä esikuva ja innostaa häntä, vaikka kaikki taidot ei heti onnistukaan”

”Hän opettaa asioita seuran linjauksien mukaan ja näemme, että hänestä tulee tulevaisuudessa loistava vastuvalmentaja jollekin joukkueelle”

”Uusi valmentaja ei oikein tiedä mitä hänen pitäisi tehdä harjoituksissa ja hänestä olisi enemmän hyötyä jos osallistuisi aktiivisesti.”



”Tulee useasti myöhässä harjoitukseen ja tilanteessa vaikuttaa kiireiseltä”

”Kokematon valmentaja etenee akroliikkeiden opettamisessa vähän liian nopeasti ja joillekin on tullut pelkotiloja ja loukkaantumisia”

”Valmentaja teettää voimaliikeitä rangaistuksena urheilijoiden huonoista suorituksista – hän ei varmaankaan tiedä miten muuten asian voisi ratkaista tai häntä on itseään valmennettu noin”

ERI-ikäisten KOHTAAMINEN

Lapset ja varhaisnuoret

- Selkeät pelisäännöt (esim. stunteja ei saa tehdä ilman valvontaa)
- Selkeät ohjeistukset (esim. ”tehkää hyppy viisi kertaa ja tulkaa tänne kun olette valmiit”)
- Toistuvat rutiinit (esim. stunteja aina keskiviikkoisin)
- Ystävällinen ja lämmin asenne (lapset eivät kaipaa kovaa valmentajaa vaan turvallisen ja luotettavan oppaan)
- Tasapuolisuus ja perustelut (esim. Maija saa valita tänään alkuleikin, koska on hänen vuoronsa)
- Opetetaan ryhmässä toimimista ja toisten huomioon ottamista (esim. kun sanoit noin, se saattoi loukata koko ryhmää, vaikka et sitä varmaankaan tarkoittanut)





ERI-ikäisten kohtaminen

Lapset ja varhaisnuoret

- Älä valmenna kuin aikuisia

Huomioi lasten valmennuksessa, että et voi suoraan siirtää heille harjoitteita tai tapoja aikuisten treenisäällöistä.

- Motivointi ja ohjeistus

Vaikka tavoite olisi sama (käsilläseisonnassa pysyminen), niin siihen harvoin pääsee lasten kanssa samalla motivoinnilla ja harjoitteilla kuin aikuisten kanssa. Lapsilla kannattaa käyttää paljon konkreettisia mielikuvia kuten ”tiukka kuin rautakanki” ja konkreettisia merkkejä ”lähdössä astu tämän merkin kohdalle”, ”kun saat tämän onnistumaan niin siltakaato onnistuu helpommin”

Lapset eivät motivoitu esimerkiksi lihaskuntoliikkeiden tekemisestä vain siksi, että kunto ja lihakset kasvaa, vaan leikin kautta huomaamatta.

Näin kohtaat harrastajien vanhemmat

- Esittäydy vanhemmille kauden alussa
- Tervehdi vanhempia harjoituksen alussa ja ole valmis kertomaan lapsen harjoituksen kulusta lopussa
- Lue vanhemmille lähetetyt tiedotteet ja tee niihin omia ehdotuksia (*näin opit tulevaa varten vaikka vastuu tiedotteesta olisi vastuvalmentajalla*)



NÄIN TOIMIT ERI-ikäisten kanssa

Nuorisoharrastajat

- Selvittäkää heti kauden alussa valmentajien roolit ja vastuut koko ryhmälle
- Koko ryhmää kohdellaan samalla tavalla (ei suosimista)
- Esimerkki ja luotettavuus rakentuu hiljalleen
- Erotta kaverin ja valmentajan rooli
- Puutu kiusaamiseen tai syrjimiseen heti

Aikuiset harrastajat

- Aikuisilla on usein laaja ymmärrys kokonaisuuksista ja he haluavat mahdollisimman paljon tietoa
- Sinä olet asiantuntija lajissa, mutta voit hyvin kertoa jos et tiedä jotain ja voit oppia sen vaikka valmennettavilta
- On hyvä antaa laajat vaihtoehdot liikkeistä, joista aikuiset osaavat hyvin valita oman tason
- Aikuiset ottavat harrastuksen ostettuna palveluna, joten heidän palautetta kannattaa kuunnella usein ja vastata siihen.

LOUKKAANTUMISEN SATTUESSA

Joskus tapaturmia sattuu ennakoinnista ja valvonnasta huolimatta. Silloin kaikkien valmentajien on hyvä tietää ensiavun perusasiat:

- Rauhoitu itse, rauhoita tilanne
 - Valitkaa kuka hoitaa potilaan ja kuka jatkaa muiden kanssa
 - Selvitä, mitä on tapahtunut ja ohjaa ylimääräiset henkilöt sivuun/ jatkamaan treeniä
- Soita tarvittaessa hätänumeroon 112
- Kerro kuka soittaa, mistä soittaa (selvitä osoite)
 - Vastaa kysytyihin kysymyksiin parhaasi mukaan
- Ilmoita tapaturmasta loukkaantuneen huoltajalle/läheiselle ja seuran yhteyshenkilölle
- Tarkkaile vointia ja huolehdi loukkaantuneesta kunnes hän on päässyt hoitoon
- Mieti olisiko harjoituksissa voitu tehdä jotain toisin, jotta loukkaantumista ei olisi sattunut
- Puhu ja käsittele tapahtunutta muun ryhmän kanssa viim. seuraavalla treenikerralla



4. MITEN VOIN KEHITTYÄ VALMENTAJANA?

Pyydä palautetta omasta valmentamisesta!

Pyydä ulkopuolinen henkilö (seuran toimihenkilö tai toinen valmentaja) katsomaan vetämääsi treeniä ja kommentoimaan huomioitaan.

Palautteessa kysy, mikä oli hyvää ja mitä voi vielä kehittää.

Käy keskustelemassa toisten valmentajien kanssa ja seuraa heidän valmennustaan - opit lisää.

Ammenna tietoa myös yli seurarajojen ja eri lajeista.

Haluanko edetä päävalmentajaksi?

Onko vastuvalmentajuus jotain, mihin koet pystyväsi ja mitä haluat?

Mitä koet voivasi tehdä erilailla vastuvalmentajan roolissa, verrattuna tämän hetken rooliin?

4. MITEN VOIN KEHITTYÄ VALMENTAJANA

