

# **Suomen Salibandyliitto Valmennuskoulutusjärjestelmä**

**Tason II Salibandyvalmentajakoulutus | SBV2**



# Valmennuskoulutuksen lähtökohtia ja tavoitteita

# Valmennuskoulutuksen lähtökohtia ja tavoitteita

- Kehitetään lapsuus-, nuoruus- ja aikuisvaiheen valmennus- ja koulutustoimintaa huomioiden urheilijauran painopisteet ja avaintekijät
- Ydinajatuksena yksilökeskeinen valmennusfilosofia, jossa kehittämisen keskiössä ovat yksilö, joukkue ja seura
  - Pelaajien kokonaisvaltainen kehittäminen ja kehittymisen seuranta
  - Laadukas seuravalmennus ← SSBL:n pelaajapolku, Akatemiavalmennus, Maajoukkuetoiminta
- Valmentajakoulutuksen vaikuttavuus ja valmennusprosessien hallinta kokonaisvaltaisen oppimisen näkökulmasta
  - Prosessikoulutukset tasoilla I – III (2013 → )
- Nykyaikaisen tekniikan hyödyntäminen valmennuksessa, valmentajakoulutuksessa sekä seurojen kehittämisessä

# Valmentajakoulutuksen painopistealueet tasoilla I-III

## Taso I

- Tason I valmentajakoulutuksen painopisteenä on antaa valmiudet valmentajalle yksittäisen harjoituksen sekä yhden harjoitusjakson (4 – 8 viikkoa) suunnitteluun ja toteutukseen.
- Koulutuksessa käsitellään yksittäisen harjoituksen sekä harjoitusjakson arkipäivän avainasioita lapsuusvaiheen (0-12/15-vuotiaat) valmennustoiminnassa, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä.

## Taso II

- Tason II valmentajakoulutuksen painopisteenä on antaa valmiudet valmentajalle urheilijan/urheilijoiden/joukkueen kehittämiseen yhden vuoden aikana.
- Koulutuksessa keskitytään nuoruusvaiheen (12/15 – 17/20-vuotiaat) valmennustoimintaan. Nuoruusvaiheen avainasioita ovat määrällinen ja laadullinen harjoittelu sekä kasvu ihmisenä ja urheilijana.

## Taso III

- Tason III valmentajakoulutuksen painopisteenä on auttaa valmentajaa kehittämään urheilijaa/urheilijoita/joukkuetta sekä itseään kokonaisvaltaisesti pitkällä tähtäimellä.
- Koulutuksessa käsitellään koulutukseen osallistuvien arkipäivän valmennustilanteita ja haasteita

# Valmentajakoulutus / tasot I-III

## Perusteet / tavoitteet

### TIETÄÄ → YMMÄRTÄÄ

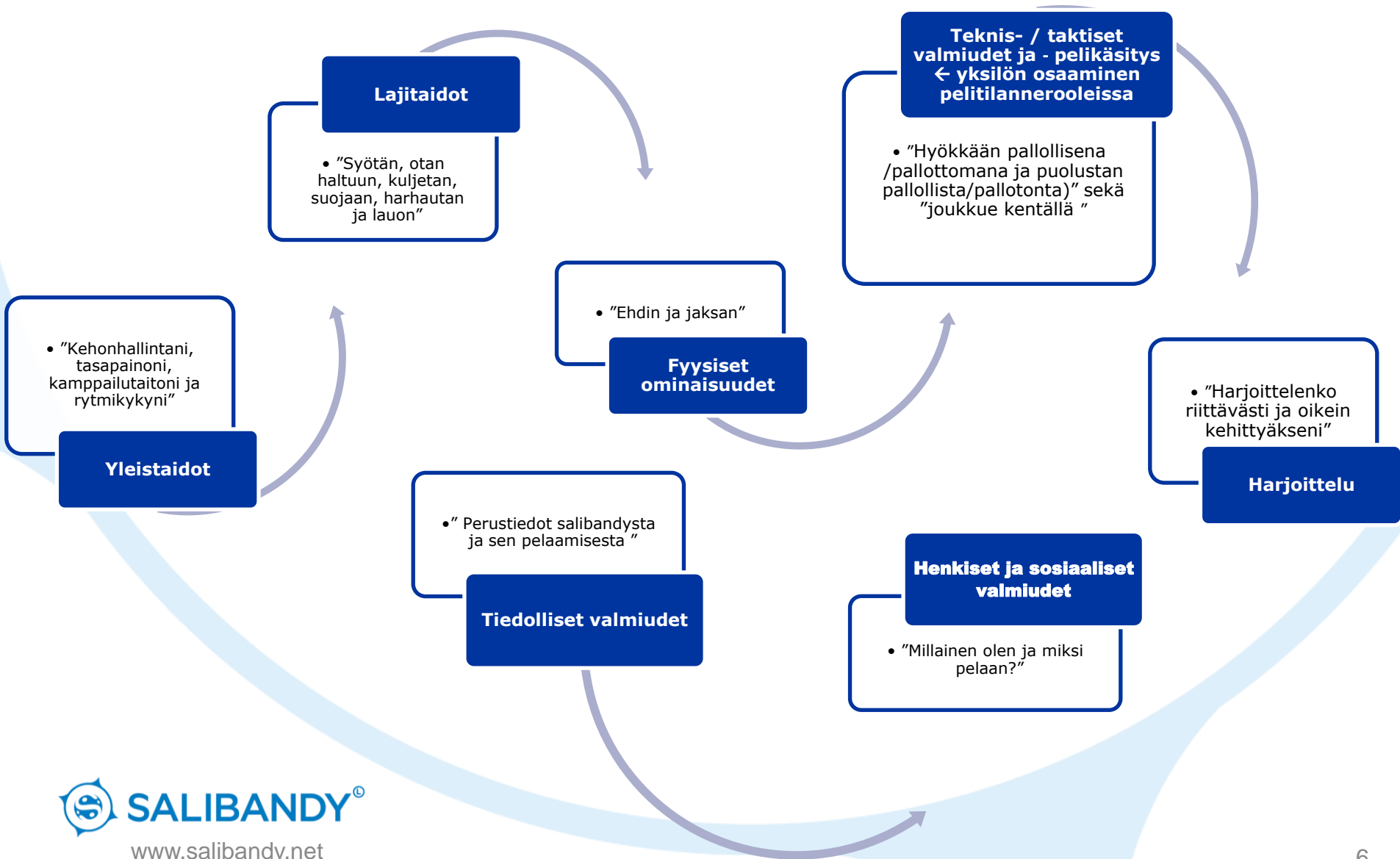
- Sähköinen oppimisympäristö → EeNet
- Valmistautuminen kohtaamiskoulutukseen perusasioiden hallinnasta  
← omista haasteista

### OSAA → HALLITSEE

- Kohtaamiskoulutus → Etäjaksot ← Oppimistehtävät käytännön valmennustoiminnassa
- Käytännön valmennustyön lähdöt → Käytännön valmennustyössä oppiminen ← Reflektio → Itsearviointia ja sen kehittäminen
- Kouluttajan aktiivinen ohjaus / "sparraus" koulutusprosessin aikana sekä oman toimintaympäristön osaavien ja kokeneempien valmentajien ohjaus/sparraus

**Valmentajakoulutuksen vaikuttavuus ja valmennusprosessien hallinta kokonaisvaltaisen oppimisen näkökulmasta**

# Kokonaisvaltaisen kehittymisen kokonaisuus käytännössä



# Tason II valmentajakoulutus

## Valmentajakoulutuksen laajuus

- 160 tuntia
- 60 tuntia lähiopetusta → OSAA / HALLITSEE
- 100 tuntia itseopiskelua → YMMÄRTÄÄ

## Valmentajakoulutuksen toteutus

- Kirjalliset valmistautumis- ja oppimistehtävät
- Osallistuminen kontaktiopetukseen → Alustukset / lähdöt käytännön valmennustyöhön
- Käytännön harjoitusten vetäminen → Käytännön valmennustyössä oppiminen
- Itsearviointi / reflektointi

## Valmentajakoulutuksen lähtökohta

- Valmentajalla on urheilija/urheilijoita/joukkue valmennuksessaan
- Valmennusprosessin tavoitteena on yksilön kokonaisvaltainen kehittyminen (fyysismotorinen, kognitiivinen, emotionaalinen ja sosiaalinen)
- Ihmiskäsitys ja oppimiskäsitykset yksilöllisen valmennusfilosofian takana

## Valmentajakoulutuksen tavoitteet

- Tason II valmentaja hallitsee yksittäisen harjoittelujakson (4 – 6 viikkoa) suunnittelun, ohjelmoinnin ja toteutuksen sekä arvioinnin omassa valmennustoiminnassaan.
- Tason II suorittaneella valmentajalla on valmiudet kehittää yksilöä ja joukkuetta yhden valmennusvuoden aikana
  - Valmentaja oppii käyttämään tehokkaasti käytettävissä olevan ajan painopisteeksi valittavien asioiden kehittämiseen ← yksilön / joukkueen kehitystavoitteet / painopisteet
  - Kehittymisenseuranta ← reflektio / arviointitieto → kehittääkö toiminta
- Valmentaja osaa kehittää pelaajiaan lähtökohtana peli, pelinomainen harjoittelu
  - Yksilön teknis-taktisten valmiuksien sopeuttaminen ( tila-aika vaatimukset muuttuvat, aisti- ja liikeärsykkeet)
  - Yksilön peruspelitaitojen ja valmiuksien kehittäminen ja jalostaminen pelissä → pelitilanteissa ← PELITILANNEOOLIT → teknis-taktiset -/ henkiset – ja fyysiset valmiudet sekä pelinymmärrys ← joukkuepelin tavoitteet → Valmentajille lisää osaamista pelin tila-aika vaatimusten hallintaan

# Tason II valmentajakoulutus

## Valmentajakoulutuksen avainasiat

- Vuosisuunnittelu ← Harjoittelun ohjelmointi / rytmitys → Jaksot harjoitusvuoden arjessa
- Kokonaisvaltainen valmennus ja yksilön kehittäminen (fyysismotorinen, kognitiivinen, emotionaalinen ja sosiaalinen) ja kehittymisen seuranta
  - Teknis-taktisten valmiuksien sopeuttaminen ← tila-aika vaatimukset kv. pelin vaatimuksista johdettua
    - Kehittäviä ärsykeitä ← toistot ← Taitoharjoittelun määrä ja laatu ← Ajattelua toimintaan
  - Fyysiset valmiudet ← Asenteet ← Kokonaisharjoittelumäärä
  - Taktinen ajattelu ↔ Oleellisen oivaltaminen → joukkueen tavoitteet eri pelitilanteissa ja pelipaikkakohtainen ratkaisuntekokyky → osaaminen
  - Itseluottamuksen kehittäminen → Motivaation säilyminen ↔ Huomaan kehittymiseni ↔ Kehityn aikataulun mukaisesti ↔ Itseluottamus ↔ Itseohjautuvuus
  - Päämäärätietoisuus ↔ Itsetuntemus ↔ Itsemotivointi ↔ Itsenäisyys
- Tiimityöskentely ja vuorovaikutus



# Tason 2 valmentajakoulutusprosessi

## VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT JAKSOLLE 1

- Koulutettavan lähtökohdat ja tavoitteet
- Valmentajana kehittyminen ja valmennustaidot
- Yksilön teknis- taktiset valmiudet eri pelitilanneroleissa
- Suomalainen pelitapa ← Hyökkäys- ja puolustuspeli → Pelin ISO KUVA

## LÄHIJAKSO 1

### TOIMINTATAVAT

- Alustukset → Ryhmytöt → Demoharjoitukset ← Keskustelut / reflektointi

### JAKSON TEEMAT

#### Yksilön teknis- taktiset valmiudet

- Pelitilanneroolit → Hyökkäys- ja puolustuspelitaidot

#### Urheilijaksi kasvaminen

- Fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen

#### Elinjärjestelmät

- 1) Hermosto 2) Lihaksisto 3) Tukielimet 4) Hengitys- ja verenkierto sekä aineenvaihdunta

#### Ominaisuusharjoittelu

- Nopeus, voima, kestävyys, nopeuskestävyys

#### Testaaminen

#### Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi

## OPPIMISTEHTÄVÄT JAKSOLTA 1

- Harjoittelun suunnittelu ja ominaisuusharjoittelu → joukkueen tavoitteet ← painopisteet
- Kehittymisen seuranta / kontrollit → Fyysisten ominaisuuksien testit
- Henkinen valmennus → oppiminen, vuorovaikutus, oikeantason tehtävät ja palautteenanto

## VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT JAKSOLLE 2

- Yksilön kokonaisvaltainen kehittyminen → Laatu ja ajattelua valmennukseen
- 10 avainharjoitetta / pienpeliä ← mukana aina teknis-taktinen, fyysinen ja psyykinen sekä sosiaalinen näkökulma
- Hermolihajärjestelmän toiminta

# Tason 2 valmentajakoulutusprosessi

## LÄHIJAKSO 2

### TOIMINTATAVAT

• Alustukset → Ryhmätyöt → otteluseurannat ja demoharjoitukset ← Keskustelut / reflektointi

### JAKSON TEEMAT

#### Fysiologia / ominaisuusharjoittelu

• Nopeus, voima, kestävyys, nopeuskestävyys

#### Hermolihasjärjestelmän toiminta

Yksilön teknis- taktisten valmiuksien arviointia → PELITILANNEROOLIT

#### Urheilijaksi kasvaminen peliä oppimalla

• Videot valmennuksessa

## OPPIMISTEHTÄVÄT JAKSOLTA 2

• Kilpailuun valmistavan kauden harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi → Harjoitusjakson tavoitteet ja painopistealueet

• Pelaajan henkilökohtainen taktiikka eri pelitilanneroleissa → Joukkueen pelitavasta johdetut pelitilanne harjoitteet

## VALMISTAUTUMISTEH TÄVÄT JAKSOLLE 3

• Pelianalyysit videovalmennuksen pohjalta

## JAKSO 4

## LÄHIJAKSO 3

### TOIMINTATAVAT

• Alustukset → Ryhmätyöt → otteluseurannat ← Keskustelut / reflektointi

### JAKSON TEEMAT

• Kansainvälisten otteluiden seurannat Champions Cupissa  
• Oppimistehtävien purku ja reflektointi

## OPPIMISTEHTÄVÄT JAKSOLTA 3

• Kilpailukauden aikainen harjoittelu ja kilpailutoiminta → Yksilön kokonaisvaltainen kehitys → kehittymisen seuranta

### TOIMINTATAVAT

• Alustukset → Ryhmätyöt → otteluseurannat ← Keskustelut / reflektointi  
• Oppimistehtävien purku → koulutusprosessin päätös

