

Lajivalmentajatutkinto 2 - Henkinen valmennus ja vuorovaikutustaidot + Pelin kehittäminen

Sisältö
Valmentajan valmennusfilosofia <ul style="list-style-type: none">• Minkälainen ihminen olen• Minkälainen valmentaja olen• Miten haluan valmentaa• Valmentajan eettiset valinnat
Demo: mielikuvaharjoittelu <ul style="list-style-type: none">• Pelaajan esimerkki
Psyykkisen valmentautumisen menetelmät <ul style="list-style-type: none">• Nuoren psyykkiset kehitysvaiheet• Yksilön henkisten ominaisuuksien kehittäminen<ul style="list-style-type: none">○ Itsetuntemus○ Itsetunto ja itseluottamus○ Tunteiden tunnistaminen○ Tunteiden hallinta
Ryhmätyötaidot <ul style="list-style-type: none">• Kuuluminen• Positiivinen ilmapiiri• Yhteisöllisyys• Turvallinen sosiaalinen ympäristö
Pelaajan vahvuudet <ul style="list-style-type: none">• Erilaiset pelaajatyypit (pelaajahaastattelut)• Pelaajatyypien valmentaminen
Peliin valmistautuminen ja paineensietokyky <ul style="list-style-type: none">• Peliin valmistautumisen malleja• Kilpailujännitys• Tunteiden käsittely pelin aikana
Demo: Vahvuudet valmentajana, kehityskohdat <ul style="list-style-type: none">• Oman osaamisen arviointi• Oman toiminnan arviointi• Mentorointi• Valmentajan oma jaksaminen
Valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot <ul style="list-style-type: none">• Omien taitojen kehittäminen harjoituksissa, pelissä, muussa toiminnassa• Psyykkisen valmentamisen suunnittelu
Nuorten psyykkinen valmentaminen <ul style="list-style-type: none">• Motivaatio• Tunteiden tunnistaminen

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Viestintä• Ongelmanratkaisut |
| Pelin kehittäminen <ul style="list-style-type: none">• ulkopelin analysointi ja kehityssuunnat |

Tavoite:

- Ymmärtää omat vahvuudet ja kehityskohdat valmentajana, sekä osaa käyttää erilaisia menetelmiä peliinvalmistautuessa ja tunnistaa parhaat/toimivimmat tavat. Osaa reagoida oikein valmennettavien tunnetiloihin ja ymmärtää tunteiden merkityksen.
- Valmentaja ymmärtää nuoren psyykkiset kehitysvaiheet ja ryhmän vaiheet, osaa kehittää yksilön ja ryhmän psyykkisiä taitoja