



HYVÄN VALMENTAJAN TUNNUSMERKIT

Pyri olemaan hyvä valmentaja:

- Jotta voi opettaa, täytyy tietää itse. Kukaan ei tiedä kaikkea. Valmennus on jatkuvaa opettamista, vuorovaikuttamista ja oppimista. Kaikissa ryhmissä pitäisi olla koulutetut valmentajat. Jokaisella valmentajalla on oma, persoonallinen tapa ohjata, joukkue on valmentajansa peilikuva.
- Jatkuva oppiminen on ehdoton edellytys toimimiselle valmentajana. Valmentaja osallistuu aktiivisesti koulutustilaisuuksiin seurassa, piirissä ja valmentajayhdistyksessä.
- Investoi aikaasi oppimiseen ja kouluttautumiselle. Osoitteesta <http://www.palloliitto.fi/palloliitto/valmentajille> saat vinkkejä koulutuksista ja välineitä ohjaamiseen. Kursseilta löydät myös uusia tuttuja/kontakteja joiden kanssa voit puhua jalkapallosta, ja sopia esim. harjoitusotteluita. Keskustelu muiden valmentajien kanssa on myös oppimista. Yhteydenpito muiden valmentajien kanssa auttaa, lisäksi heiltä voi saada vinkkejä mitä virheitä kannattaa välttää ja mitkä asiat ovat olleet hyviä ja toimivia.
- Valmistaudu aina harjoituksiin ja otteluihin tunnollisesti. Ota käyttöön kaikki mahdolliset tiedot ja materiaalit (esim. videot, muistinpanot, elektroniset laitteet, niin kun askelmittarit, sykemittarit, otteluanalyysi ohjelmistot jne.) ota huomioon valmennusryhmäsi mielipiteet. Voit halutessasi infon keräämiseksi seurata muiden joukkueiden/vastustajien harjoituksia. Kopioiminen on täysin sallittua ja suositeltavaa.
- Valmistaudu harjoituksiin aina niin että kaikki valmennusryhmäsi jäsenet tietävät harjoituksen sisällön etukäteen, näin he pystyvät parhaiten auttamaan sinua. Varmista jotta harjoituksessa käytettävät apuvälineet, kuten liivit, ”tötsät”, maalit, esteet, ”penkit” jne. ovat valmiina ennen harjoituksia tai nopeasti laitettavissa määrätuille paikoille.
- Harjoituksia suunnitteleamalla ota huomioon kausisuunnitelman tavoitteet, harjoitusjakson, viikon ja päivän teemat (otteluun valmistava, ottelu, palauttava ja harjoitusteemat, kuten tekniikka, pelikäsitteet, rasitus jne.). Päivän suunnitelmassa voi olla periaate, jotta yhdestä harjoituksesta kasvaa harjoituksen teeman mukaisesti samaan teemaan peli joka taas antaa pohjan seuraavan harjoituksen sisältöön. Valmiita harjoitteita löydät myös seuramme sivuilta <http://www.fcwild.fi/jasenuone/valmentajat> Sieltä löydät selkeät kuvat sekä selitteet yksittäisistä harjoitteista. Harjoitteita yhdistelemällä saat luotua itsellesi selkeitä harjoitustapahtumia. Huomioi jotta harjoituksien sisällön selittäminen pelaajille, lämmittely, koordinaatio, voimistelu, lihaskunto, verryttely kuuluvat myös harjoituksiin ja ovat tärkeä osa kokonaisuutta.



- Ota aina huomioon harjoitusten suunnittelussa mahdolliset sisäiset (pelaajamäärä, valmennusryhmän koko jne.) ja ulkoiset olosuhteet: kenttä, sää(tuuli, sade, lämpö) ja ole aina valmis reagoimaan olosuhteiden muutoksiin.
- Joukkue tarvitsee yhden selkeän johtajan. Kaikilla valmennusryhmän jäsenillä on hyvä olla selkeä rooli. Tarkoittaa sitä, että kaikki osallistuvat joukkueen kehittämiseen oman roolin mukaisesti, ei niin että kaikki tekee kaikkea ja kukaan ei tee mitään. Koska vastuuvallmentaja on ottanut vastuun, niin lopullisen päätöksen tekee aina hän.
- Ota rennosti ja muista että olet valmentamassa lapsia. Pidä iloisuus ja hauskuus mukana harjoituksissa, mutta vaadi kuitenkin kurinalaista toimintaa. Ole valmentaja, ei paras kaveri eikä diktaattori.
- Hyvän ja loistavan valmentajan ero on usein kyvyssä innostaa. Parhaat valmentajat täyttävät pelaajansa innostuksella ja saavat nämä rakastamaan omaa lajiaan. Soveltuvien harjoitteiden avulla luomaan onnistumisia, jolloin on helppo innostaa valmennettavia.
- Valmentajan tulee tuntee jokaisen pelaajansa vahvuudet ja heikkoudet ja pyrkiä rakentamaan vahvuuksien varaan. Pelaajista laaditaan pelaajakortit, joiden avulla seurataan heidän kehittymistään. Tämä pakottaa samalla valmentajan tutustumaan pelaajiinsa paremmin.
- Valmentaja on puheissaan selkeä ja pätevä. Kiitos hyvästä suorituksesta on olennainen osa hyvää valmennusta. Pyri olemaan viestinnässä täsmällinen, anna palautteita, mikä oli suorituksessa hyvää ja mitä on vielä kehitettävää. Pyri positiiviseen ja rakentavaan palautteeseen.
- Valmentajalla pitäisi olla aina herkkä korva pelaajien mielipiteille. Pelkkä kuuleminen ei kuitenkaan riitä. Pelaajien näkemykset on pyrittävä ottamaan huomioon. Asiat on hyvä käydä läpi joukkuepalavereissa jotta pelaajien mielipiteet välittyvät valmentajalle.
- Pelaajan tulee noudattaa kohtuullisia sääntöjä niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin. Sääntöjen valvomisesta vastaa valmentaja, rikkomuksista seuraa rangaistus. Kurin tulee olla kohtuullista, välitöntä sekä johdonmukaista.
- Joukkoja johdetaan edestä”. Valmentaja voi edellyttää vain sellaisten sääntöjen noudattamista, joihin hän itsekin sitoutuu. Jos haluat kunnioitusta, osoita sitä itse.
- Parhaat valmentajat valmentavat rakkaudesta lajiin. Lajirakkauden lisäksi hyvän valmentajan on aina ajateltava pelaajan parasta.

Hyvä valmentaja ei ole helppo olla, Kukaan ei ole myöskään täydellinen. Mitä useamman yllä mainituista kriteereistä valmentajana täytät, sitä parempi olet valmentajan vaatimaan tehtävään.