

## Valmennuksen osa-alueet

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämisi- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemasi asioita?
Taito/ tekniikka					
Taktiikka/ pelikäsitys					
Fyysiset valmiudet					
Henkiset valmiudet					

## Harjoittelun ohjelmointi ja seuranta

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemissi asioita?
Harjoittelun määrä ja laatu					
Harjoittelun ja levon tasapaino					
Kehittymisen seuranta					
Kilpailuttaminen					
Harjoittelun ohjelmointi					

## Kasvu ihmisenä ja urheilijana

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämisi- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemiasi asioita?
Ilmapiiri					
Tunteet					
Vuorovaikutus					
Itsenäisyys, itsensä johtaminen					

## Toimintaympäristö

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemiasi asioita?
Harjoittelu- olosuhteet					
Varusteet ja apuvälineet					
Valmennustiimi ja muut taustavoimat					
Koulun, opiskelun, ja urheilun yhdistäminen					
Perhe, ystävät					
Urheilun ulkopuoliset harrastukset					

## Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen

### Harjoituksen fysiologiset vaikutukset ja taidon kehittyminen

Kirjaa ylös harjoituksen tavoite, kehittyvät ominaisuudet/taidot, konkreettiset harjoitukset (*kestot, teho, palautus, toistomäärät taidoissa*) sekä kuormitettavat energiantuottojärjestelmän osat ja käytettävät motoriset yksiköt.

Harjoituksen tavoite:

Kehitettävät ominaisuudet/taidot:

Harjoituksen sisältö ja vaikutukset	Kokonaiskesto	Työaikojen kesto	Teho	Palautus	Toistomäärät taidoissa	Vaikutus energiantuottojärjestelmiin	Vaikutus motorisiin yksiköihin
Harjoite 1							
Harjoite 2							
Harjoite 3							
Harjoite 4							
Harjoite 5							
Johtopäätökset Kehittikö asioita, joita haluttiin? Perustelut							

**Kontrollit – seurantalomake**

Tässä esimerkkinä lomake, jota voit soveltaa erilaisten testi-/kontrollitulojen seurantaan. Esimerkissä seurataan kestävyyskehittymistä yhden jakson aikana 10 x 1000 m kontrollijuoksun, syketasolla 160, avulla. Merkitse jokaisen harjoituksen kohdalle jokaisen vedon aika ja loppuun kommentit harjoituksesta (*filikset...*). Onko urheilijasi kehittynyt jakson aikana? Jos on, niin miksi? Jos ei ole, niin miksi ei?

Veto/aika	Hajj.1	Hajj.2	Hajj.3	Hajj.4	Hajj.5	Hajj.6	Johtopäätökset
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Kommentit							

## Nelikenttäanalyysi

Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa valmentajaa/urheilijaa hahmottamaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä uhkia ja mahdollisuuksiaan. Täytä lomake ja pohdi sen jälkeen, miten voit kehittää vahvuuksia ja heikkouksia sekä välttää uhkia ja saavuttaa mahdollisuudet.

a. Mieti itseäsi valmentajana/urheilijana. Kirjaa ylös vahvuutesi, heikkoutesi, uhkasi ja mahdollisuutesi valmentajana/urheilijana.

Vahvuudet:	Heikkoudet:

Uhat:	Mahdollisuudet:

b. Mieti tämän jälkeen:

Miten voit edelleen kehittää vahvuuksiasi?

Miten voit kehittää heikkouksiasi?

Miten vältät uhkatekijät?

Miten saat mahdollisuudet toteutumaan?