

Valmennuksen osa-alueet

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemiasi asioita?
Taito/ tekniikka					
Taktiikka/ pelikäsitys					
Fyysiset valmitukset					
Henkiset valmitukset					

Harjoittelun ohjelmointi ja seuranta

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

Toimintaympäristö

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

Urheilijan mielentilan tunnistaminen - seurantalomake

Tämän lomakkeen tarkoitus on auttaa valmentajaa tunnistamaan urheilijan mielentiloja harjoituksissa. Merkitse lomakkeeseen rastilla (x), minkälaisia mielentiloja valmennettavallasi ilmenee harjoituksen aikana. Kirjaa ylös, miten mielentilat ilmenivät ja mitkä olivat mielentilojen syyt ja seuraukset. Kirjoita loppuun johtopäätökset harjoituksista urheilijan mielentilan kannalta.

Mielentila	Ei-optimaalinen/ negatiivinen (-)	Optimaalinen/ negatiivinen (+)	Optimaalinen/ positiivinen (+)	Ei-optimaalinen /positiivinen (+)	Miten ilmeni?	Syyt ja seuraukset
Harjoitus 1						
Harjoitus 2						
Harjoitus 3						
Harjoitus 4						
Johtopäätökset						

Kokonaisvaltainen valmennus

Tämän lomakkeen tarkoituksena on selvittää, saako urheilija riittävästi ärsykeitä kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Kirjaa ylös, minkälaisia ärsykeitä urheilija saa kokonaisvaltaisen valmennuksen eri osa-alueille kotona, opiskelussa/työssä ja urheilussa.

Kokonaisvaltaisen valmennuksen osa-alue	Kotona	Opiskelussa/työssä	Urheilussa	Tuleeko riittävästi ärsykeitä osa-alueen kehittymiseen?
Fyysis-motorinen (taito, fyysikkä)				
Kognitiivinen (ajattelu, asioiden ymmärtäminen ja sisäistäminen)				
Sosiaalinen (ihmissuhdetaidot)				
Emotionaalinen (tunne-elämysten käsittely ja ihmissuhdetaidot)				
Johtopäätökset				
Miten urheilijan kokonais-valtaista kehittymistä voidaan tukea valmennuksen eri osa-alueilla?				