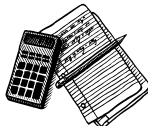


## Urheilijat valmentajina



Lajisuoritusten yhteydessä



Ei välineitä

### Tavoitteet

- Urheilijoille vaikuttamisen mahdollisuuden tunne, kun he saavat välillä vaihtaa roolia valmentajaksi.
- Motivoitumisen ja itseluottamuksen tunteiden lisääminen.
- Erilaisten harjoitusten merkityksen oivaltaminen omassa lajissa ja oman oppijan roolin pohtiminen

### Suoritusohjeet

*Useat valmentajat ovat huomanneet, että kun urheilija on käynyt jo nuorena valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa, on siitä ollut suuresti hyötyä myös urheilijan omaan harjoitteluun ja kilpailemiseen. Kouluttautuminen lisää mm. lajin ymmärtämistä, harjoittelun merkityksen oivallusta sekä kuuntelemisen ja palautteenantamisen tärkeyden ymmärtämistä.*

1. Harjoitteessa urheilijat siirtyvät sovituksi ajaksi tai haluttaessa koko harjoituksen ajaksi valmentajan rooliin. Valmentaja päättää urheilijoiden taitotason mukaisesti, kuinka pitkän aikaa ja miten toteutettuna harjoite suoritetaan.

Alla on ehdotuksia erilaisista harjoitteen toteutustavoista, joita voidaan soveltaa urheilijoiden, toiveiden ja mahdollisuuksien mukaan:

- Jokainen ryhmän urheilija saa vuorollaan hetken aikaa ohjata tiettyä harjoitetta muille ryhmän urheilijoille.
  - Jokainen urheilija saa vuorotellen suunnitella ja ohjata osan lajiharjoituksesta muille urheilijoille. Aikaa pidennetään taitotason ja ohjauskykyjen mukaisesti. Suunnitelman voi tehdä urheilija itse tai sitten valmentaja voi auttaa tai kokonaan kertoa, mitä tehdään.
  - Yksi tai useampi urheilija kerrallaan ohjaavat harjoitushetkeä, jossa valmentaja on ohjattavana.
  - Jos mahdollista pyydetään muitakin seuran tai muun yhteisön valmentajia mukaan harjoitukseen, ja urheilijat pääsevät ohjaamaan valmentajaryhmää!
  - Urheilijoille järjestetään mahdollisuus ohjata harjoitus tai harjoituksen osa itseään nuoremmalla harjoitusryhmälle, tai esimerkiksi omille vanhemmilleen.
2. Ohjaushetkien ja –kertojen jälkeen keskustellaan ajatuksista, joita urheilijoille on herännyt ohjaamisen myötä. Keskustellaan oppijana olosta ja ohjaajana olosta sekä näiden roolien eroista. Keskustellaan myös siitä, mikä tuntui vaikealta ja mikä helpolta.