



TAITOVALMENNUS
valmentajien täydennyskoulutus

TAITOVALMENNUS

valmentajien täydennyskoulutus, 20 op



Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta toteuttaa urheiluvalmentajille suunnatun taitovalmennuksen opintokokonaisuuden. Työn ohessa suoritettava koulutus on suunnattu käytännön urheiluvalmentajille, jotka ovat kiinnostuneita taitovalmennusosaamisensa kehittämisestä sekä urheilijoiden suoritustekniikan ymmärtämisestä ja parantamisesta.

Taitovalmennus on osa Jyväskylän yliopiston uudentyypistä täydennyskoulutusta. Se tarjoaa valmentajille mahdollisuuden akateemiseen urheiluvalmentajakoulutukseen.

LISÄTIEDOT JA HAKEMINEN

www.jyu.fi/viveca

suunnittelija Mikko Pirttimäki
040 8053380, mikko.pirttimaki@jyu.fi



TAITOJEN OPPIMINEN

Taitojen oppiminen on urheilijan kehityksen kannalta ratkaisevan tärkeää. Taitoharjoittelun suunnittelua ja toteutusta edesauttaa kokonaisvaltainen ymmärrys liikuntataitojen oppimisesta ja opettamisesta. Harjoittelu- ja kilpailuympäristöt edellyttävät urheilijoilta ja valmentajilta hyvin erilaisten taitojen osaamista. Valmentajan tulee osata huomioida mm. vireystilan, motivaation ja muiden kognitiivisten taitojen vaikutukset harjoittelu- ja kilpailutaitojen oppimisessa. Urheilusuorituksen kehittämisen kannalta on merkityksellistä, että valmentaja oivaltaa mitä tapahtuu ennen suoritusta, suorituksen aikana ja suorituksen jälkeen.

- o Taito, taitavuus ja lahjakkuus
- o Liikuntataitojen oppimisen erityispiirteitä
- o Taidon osa-alueet
- o Harjoittelu ja kilpailu
- o Taitoharjoittelun opetus ja ohjaaminen
- o Taitojen oppimisen kehittyminen, mittaaminen ja arviointi
- o Taitojen ja motoristen taitojen suhde
- o Motorinen kehittyminen ja motoristen taitojen luokittelu
- o Havaintomotoriikka: havainnointi ja aistitoiminnot
- o Urheilijan havaintomotoriikka: havainnointi, päätöksenteko ja toiminta
- o Taitavuuden ja lahjakkuuden merkitys taitojen oppimisessa

”TAITOJEN VALMENTAMINEN
ON OSA-ALUE, JOSSA
JOKAINEN VALMENTAJA
PYSTYY KEHITTYMÄÄN.”



TAITOJEN OPETTAMINEN

Kokenut taitovalmentaja osaa huomioida urheilijoiden kyvyt ja valmiudet oppia lajissa vaadittavia taitoja. Kilpailu- ja harjoittelutaitojen opettaminen urheilijalähtöisesti on keskeinen osa valmentajan osaamista. Yksilö- ja joukkuelajit luovat hyvin erilaiset ympäristöt taitojen opettamiselle. Kokenut valmentaja ymmärtää taitojen oppimisen vaiheittaisen etenemisen osana urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä. Monipuolisen taitoharjoittelun rakentamisessa hyödynnetään taitojen oppimisen siirtovaikutuksia ja taitoharjoittelun yhdistämistä osaksi urheilijan lajiharjoittelua. Erilaisia taitoharjoittelun käytäntöjä voidaan hyödyntää myös urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä, kuntoutuksessa ja urheilijan palautumisessa.

- o Taitojen oppimisen tukeminen
- o Dynaaminen taitojen opettamisen malli valmennuksessa
- o Harjoittelu- ja kilpailutaitojen opettaminen
- o Erilaiset oppijat taitojen opettamisessa yksilö- ja joukkuelajeissa
- o Taitojen oppimisen kognitiiviset edellytykset
- o Taitoharjoittelun siirtovaikutukset
- o Taitojen oppimisen vaiheittainen eteneminen urheilijan kehityksessä
- o Taitoharjoittelu osana urheilijan kokonais- ja lajiharjoittelua
- o Vammojen ennaltaehkäisy, kuntouttava & palauttava taitoharjoittelu

SUORITUSTEKNIikkaA JA APUVÄLINEITÄ

Tekniikassa on lähes aina parannettavaa. Kokenutkin urheilija kärsii joskus suoritus-
tekniikan heikkenemisestä. Taustalla voi
olla loukkaantuminen, pitkä kuntoutus-
jakso tai yksipuolisen harjoittelun aikaan
saama tekniikkavirhe. Taitovalmennuksen
onnistuminen perustuu liikkeen havain-
noinnille ja oman sekä urheilijan havain-
noinnin ymmärtämiselle. Tämän lisäksi tai-
tovalmentajalla on käytettävissään erilaisia
käytännön apuvälineitä, joilla suoritus-
tekniikka voidaan parantaa ja uuden tekni-
kan oppimista nopeuttaa. Taitosuoritusten
kehittäminen edellyttää urheilijalta psyyk-
kisten ja kognitiivisten ominaisuuksien ja
taitojen hallintaa, joiden kehittämisessä
valmentajalla on suuri merkitys.

Erilaiset tekniset apuvälineet luovat ko-
nanaan uudenlaisen kentän taitovalmen-
nuksen kehittämiselle päivittäisessä har-
joittelussa ja kilpailuissa. Taitosuoritusten
kannalta erilaiset analyysi- ja palautejärjes-
telmät luovat urheilijalle ja valmentajalle
mahdollisuuden tarkastella yhteisesti taito-
jen kehittymisen vaiheita ja suoritus-
tekniikan kehittymistä.





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
LIIKUNTA- JA TERVEYSTIETEIDEN
TIEDEKUNTA

VIVECA

PL 35
40014 Jyväskylän yliopisto
Puhelin (014) 260 1211

www.jyu.fi/viveca

