

Yleiseurooppalainen Valmentaja- ja Ohjaajakoulutus (VOK) I - taso



KÄYTÄNNÖN VALMENNUSTILANTEEN ARVIOINTILOMAKE

Näytön vastaanottaja: \_\_\_\_\_  
 Näytön antaja: \_\_\_\_\_  
 Näyttöpaikka ja -aika: \_\_\_\_\_

Arviointiasteikko (ympyröi vaihtoehto)                      +                      = Hyväksytty  
    -                      = Hylätty

**Valmentaja ymmärtää valmennustilanteen edellyttämät vuorovaikutustaidot**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| • toimii harjoituksessa avoimesti ja kannustavasti sekä joustavasti | + | - |
| • huomio harjoitukseen osallistujat                                 | + | - |
| • suhtautuu harjoitukseen vastuullisesti ja aktiivisesti            | + | - |
| • antaa riittävästi palautetta                                      | + | - |
| • puuttuu valmennustilanteessa urheilijan kehittämiskohteisiin      | + | - |

**Valmentaja ymmärtää valmentamansa lajin keskeiset suoritustekniikat**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| • osaa painottaa valmennuksessa tekniikoiden ydinkohtia | + | - |
| • osaa soveltaa nopeuskestävyys harjoituksia            | + | - |

**Valmentaja ymmärtää opettamisen ja oppimisen perusteet**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| • tunnistaa erilaisia tapoja oppia lajin tekniikoita ja taktiikoita | + | - |
| • käyttää tarvittaessa erilaisia valmennusmenetelmiä                | + | - |

**Valmentaja tietää elimistön toiminnan perusteet kuormitus- ja palautumistilanteissa (Ihmiskehon Väsymisjärjestys)**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| • osaa soveltaa tietoa elimistön toiminnasta, kun sitä rasitetaan                                      | + | - |
| • valmentaja tietää missä kohtaa harjoitusta kehitetään <i>Taitoa, Nopeutta, Voimaa ja Kestävyyttä</i> | + | - |

**Valmentaja hallitsee Yksittäisen harjoituksen rakenteen**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| • harjoituksessa toteutuu <i>Valmistavaosa, Pääosa ja Päätösosa</i> | + | - |
|---|---|---|

Näyttö on    1. Hyväksytty  
                   2. Hylätty, selitys \_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_ 20\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_  
 (pvm.)                              Näytön vastaanottaja                      Näytön antaja

Osaamistavoitteen määrittelyssä käytetään käsitteitä: *tuntee, tietää, ymmärtää, osaa ja hallitsee*. Käsitteet kuvaavat osaamisen syvenemistä, niin että "hallitsee# on osaamisen korkein taso