



Valmennus- ja ohjausosaaminen

Urheilija-osaaminen

Kehittymisen seuranta

Asiantuntija-toiminta

OSAAMISEN KEHITTÄMINEN





JATKUVA OPPIMINEN JA KEHITTÄMISEN MAHDOLLISTAMINEN OSAAMISEN KEHITTÄMISEN KULMAKIVET

Kisakallion osaamisen kehittämisen perusajatuksena on jatkuvan oppimisen ja kehittymisen mahdollistaminen sekä ajankohtaisen tiedon välittäminen eri toimijoiden arkeen. Osaamisen kehittäminen Kisakalliossa perustuu kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin periaatteeseen, jossa tavoitteena on fyysisen suorituskyvyn ja hyvinvoinnin lisäksi psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn edistäminen.

Valmennus- ja ohjausosaamisen, urheilijaosaamisen ja asiantuntijatoiminnan kokonaisuudet rakentuvat näiden pilareiden varaan oli sitten kyse koulutuskokonaisuuksista, leirityksien sisällöistä tai valmennusprosesseista.

Kisakalliossa asiantuntijoiden osaaminen ja kumppaneiden osaamisen kehittyminen ovat keskiössä. Luomme kumppaneillemme mahdollisuuksia kehittyä ihmisinä, valmentajina, ohjaajina, urheilijoina sekä muina urheilussa mukana olevina toimijoina. Osaamisen kehittämisen kokonaisuudet soveltuvat erityisesti lapsuus- ja valintavaiheen valmentajien ja urheilijoiden tarpeisiin, mutta ovat muokattavissa myös huippuvaiheen vaatimusten mukaisiksi.

VALMENNUS- JA OHJAUSOSAAMINEN

Osaava ja oppiva valmentaja/ohjaaja

Osaamista lähdetään lisäämään aina kumppanin osaamistarpeiden mukaisesti, huomioiden lajien erityistarpeet. Osaamisen kehittämisen kokonaisuutemme soveltuvat erityisesti lapsuus- ja valintavaiheen valmentajien ja urheilijoiden tarpeisiin, mutta ovat muokattavissa myös huippuvaiheen vaatimusten mukaisiksi. Erityisosaamistamme on motoristen taitojen oppiminen ja opettaminen. Keskitymme erityisesti lasten ja nuorten motoristen taitojen kehittämiseen sekä taitojen hyödyntämiseen liikkumisessa ja urheilussa.

Koulutuskokonaisuuksiamme ovat mm.

- Valmennus urheilijaksi -koulutus
- Kisakallio Performance - valmennus
- Lajien tarpeisiin suunnitellut valmentaja ja ohjaaja-koulutukset (VOK) tai niihin liittyvät osa-alueet
- Motoristen taitojen arvioinnin ja kehittämisen koulutukset



URHEILJAOSAAMINEN

Urheilijan hyvä päivä on monen tekijän summa

Urheilijan kokonaisvaltainen kohtaaminen ja ymmärrys yksilöllisistä poluista kunkin yksilön omia tavoitteita kohti, ovat perustana Kisakallion urheilijaosaamisen kehittämisen prosesseissa. Ikä- ja kehitysvaiheen mukaiset sisällöt elämäntaitojen (mm. ravitsemus, psyykinen valmennus, kuormituksen palautumisen tasapaino), fyysisten suorituskäky ominaisuuksien kehittämisen, motorisen monipuolisuuden kehittämisen ja lajitaitojen osa-alueilla tukevat urheilijaosaamisen kehittymistä ja edistävät tavoitteisiin pääsyä.

Näitä tavoitteita tukevat mm. Kisakallion yläkoululeiritys, kasva urheilijaksi päivät sekä eri lajien maajoukkuepolut. Urheilijaosaamisen kokonaisuudet rakennetaan yhteistyössä seurojen/lajien kanssa heidän tavoitteensa ja tarpeensa huomioiden.

KEHITTYMISEN SEURANTA

Harjoittelun ja kehittymisen seuranta ammattilaisten toteuttamana

Toteutamme ikä- ja kehitysvaiheeseen soveltuvaa kehittymisen seuranta eri urheilulajien tarpeisiin. Toimintamme pohjaa näyttöön perustuvan ajankohtaisen tiedon hyödyntämiseen niin testausmenetelmien valinnan, tulosten tulkinnan kuin testipalautteenkin osalta. Testaustiimimme koostuu koulutetuista sekä kokeneista liikunnan ja urheilun asiantuntijoista. Meille on asiakkaan mukava tulla ja palata uudestaan testeihin. Pyrimme aina luomaan testausilanteesta asiakkaalle miellyttävän. Pääosa testaus toiminnastamme tapahtuu Kisakalliolla, mutta voimme testata myös seuran toimintaympäristössä.

Kehittymisen seurannan kokonaisuus suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Toteutus on joustava ja yhteistyötä kehitetään yhdessä tunnistettujen tavoitteiden suunnassa. Tarjoamme pitkäaikaista kehittymisen seurannan suunnittelua ja toteutusta yhteistyössä niin lajiliittojen kuin seura- ja yksilöasiakkaiden kanssa.

Testausosaamisemme ja välineistömme mahdollistavat mm.

- Motorisen monipuolisuuden kehittymisen arvioinnin (Taitoc-perustaito ja hallintataito kehittymisen seuranta)
- Nuoren urheilijan urheilullisuus ja harjoitettavuuskartoitukset
- Liikkuvuuden, hallinnan ja lihastasapainon kartoitukset
- Fyysisten perusominaisuuksien kehittymisen seurannan/testauksen (voima, nopeus, nopeuskestävyys, aerobinen kestävyys, ketteryys ja suunnanmuutoskyky)
- Lajikohtaisten fyysisten suorituskykyominaisuuksien testauksen/kehittymisen seurannan eri lajiryhmille/lajeille kohdennetusti ja räätälöidysti (mm.joukkuepalloilulajit, jääajit, tarkkuus- ja taitolajit)



ASIAANTUNTIJATOIMINTA

Asiantuntijat kokonaisvaltaisen valmennus- ja urheilijaosaamisen tukena

Motorisen monipuolisuuden ja fyysisen suorituskyvyn ohella mielen ja kehon tasapaino on edellytys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja kehitymiselle. Vahvuuksiamme ovat pitkäaikainen kokemus nuorten urheilijoiden ja heidän valmentajiensa kokonaisvaltaisesta osaamisen kehittämisestä. Psykkiseen ja ravitsemusvalmennukseen tarjoamme mm. asiantuntijaluentoja, työpajoja sekä myös pitkäjänteisempiä ohjausprosesseja urheilijoiden ja valmentajien osaamisen kehittämiseksi.

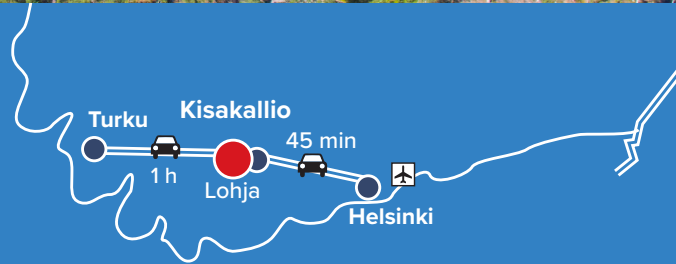
Psykkisen valmennuksen asiantuntijasällöt keskittyvät urheilijan psyykkisten taitojen kehittämiseen sekä hyvinvoinnin lisäämiseen omien tavoitteiden saavuttamisen mahdollistamiseksi. Tavoitteemme on antaa sopivia työkaluja urheilijoiden ja valmentajien arkeen, herättää ajatuksia ja vahvistaa hyviä toimintatapoja päivittäisessä valmennustoiminnassa.

Ravitsemusvalmennuksen sisällöt kohdennetaan urheilijoiden ikä- ja kehitysvaiheeseen soveltuen osaksi valmennuksen prosessia. Vankan ravitsemusosaamisen perustan rakentaminen nuoruusvaiheessa on tärkeää, sillä se voi kantaa pitkälle aikuisikään riippumatta siitä, millä tasolla urheilijan tulevaisuuden tavoitteet ovat.



Osaamista kehittävä toimintaympäristö

Kisakallion Urheiluopiston olosuhteet ja ympäristö on rakennettu palvelemaan laajaa lajikirjoa leiritysten ja tapahtumien osalta. Laaja-alaiset sisällöt, vankka osaaminen ja esteetön kulkeminen täydentävät elämyksen myös isommille ryhmille. Pieniä ja suurempia ryhmiä käsitellään samalla arvostuksella ja ammattitaidolla. Kisakallion vahvuudet leirien ja tapahtumien järjestämisessä ovat ammattitaitoinen henkilökunta, sijainti, muuntautumiskyky sekä luonnonläheinen ja turvallinen opistoalue.



URHEILUN JA LIIKUNNAN ASIAANTUNTIJATIIMI PALVELUKSESSASI



ALANEN AKI-MATTI

Valmennus- ja ohjausosaaminen, urheilijaosaaminen
aki-matti.alanen@kisakallio.fi
Puh. +358 41 731 0769



INGMAN ELENA

Asiantuntijatoiminta/
ravitsemusvalmennus
elena.ingman@kisakallio.fi
Puh. +358 45 7731 2044



JOKINEN JANI

Urheilijaosaaminen ja
toimintaympäristö
jani.jokinen@kisakallio.fi
Puh. +358 44 779 0503



KATAJA JUUKKA

Kumppanuudet
jukka.kataja@kisakallio.fi
Puh. +358 44 777 8936



KORHONEN JENNI

Kumppanuudet
jenni.korhonen@kisakallio.fi
Puh. +358 44 584 6518



OLLILA VIIVI

Urheilijaosaaminen,
Ohjausosaaminen
viivi.ollila@kisakallio.fi
Puh. +358 41 731 8773



POUNDS DIONNE

Asiantuntijatoiminta/
Psyykinen valmennus
dionne.pounds@kisakallio.fi
Puh. +358 50 329 9910



RIKALA ANNE

Kehittymisen seuranta ja
valmennus- ja ohjausosaaminen
anne.rikala@kisakallio.fi
Puh. +358 44 584 6519



SAARISTO MARKUS

Urheilijaosaaminen ja
kehittymisen seuranta
markus.saaristo@kisakallio.fi
Puh. +358 41 731 9413



SALMINEN ANNE

Kumppanuudet
anne.salminen@kisakallio.fi
Puh. +358 41 730 8586



SEPPÄNEN KARI

Kumppanuudet
kari.seppanen@kisakallio.fi
Puh. +358 440 608 228



VALAVUORI MIKA

Kehittymisen seuranta
mika.valavuori@kisakallio.fi
Puh. +358 40 456 0701



VASTAMÄKI PAULIINA

Valmennus- ja ohjausosaaminen
pauliina.vastamaki@kisakallio.fi
Puh. +358 40 456 0700



VESANTO ANSSI

Urheilijaosaaminen
anssi.vesanto@kisakallio.fi
Puh. +358 44 721 0012



VUORI TIINA

Kumppanuudet
tiina.vuori@kisakallio.fi
Puh. +358 40 455 2851



PAANANEN ANTTI

Urheilun ja liikunnan johtaja,
kumppanuudet
antti.paananen@kisakallio.fi
Puh. +358 44 541 3651

KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi - www.kisakallio.fi