

Fyysinen ikä	LAJIN ALOITTAMINEN 6-9 -vuotiaat	PELAAMISEN OPPIMINEN 9-12 -vuotiaat	HARJOITTELEMISEN OPPIMINEN 12-16 -vuotiaat	KILPAILEMAAN OPPIMINEN 16-18 -vuotiaat	VOITTAMISEN OPPIMINEN 18-23 -vuotiaat	HUIPPUTULOKSEN HAKEMINEN n. 20-vuotiaasta eteenpäin
Psyykkisten taitojen kehittymisen vaihe	Vaihe 1: Valmiudet	Vaihe 2: Psyykkiset perustaidot		Vaihe 3: Psyykkiset huipputaidot		Vaihe 4: Psyykinen valmentautuminen osana elämää
<b>ITSELUOTTAMUS</b>	Itsetunto: Osoita laadukkaan ohjauksen avulla lasta ja hänen yrittämistään kohtaan aitoa arvostusta ja kunnioitusta.  Itseluottamus: Tuota paljon onnistumiskokemuksia kaikille.	Itseluottamus: Vahvista pelaajan uskoa kykyihinsä: opeta taitoja osina ja anna jatkuvaa palautetta osataidoissa kehittämisestä - johda pelaaja huomaamaan, että hän kehittyä ja on taitava!  Etsi yhdessä pelaajan kanssa kehittämisen kohteet mielenkiinnolla ja tekemisen innolla.	Itsetunto: Ohjaa jatkuvasti huomioimaan omia yksilöllisiä vahvuuksia. Kysy ja kerro, missä osa-alueissa pelaaja on jo hyvä.  Etsi yhdessä pelaajan kanssa kehittämisen kohteet mielenkiinnolla ja tekemisen innolla.	Itsetunto ja itseluottamus: Ohjaa pelaaja tarkasti tietoisesti omista vahvuuksistaan ja niiden hyödyntämisestä.  Ohjaa oivaltamaan kilpailemisen merkitys mahdollisuutena taitojen mittaamiseen ja urheilemisesta nauttimiseen.	Itsetunto: Varmista, että pelaajalla on selkeä käsitys siitä, mitä voittaminen ja menestys hänelle merkitsevät. Osoita edelleen, että ihmisen arvo ja voittaminen eivät liity toisiinsa; ole yhtä kiinnostunut kaikista pelaajan asioista huonoina ja hyvinä hetkinä.	Itseluottamus: Auta pelaajaa tarvittaessa keskustellen ja käyttäen hyväksi harjoittelusta ja kilpailemisesta nauttimisen muun elämän tasapainon ohella. Onko tehty kaikki asiat, jotka helpottavat huippu-urheilusta?
<b>MOTIVAATIO</b>	Huolehdi, että jokaisella lapsella on harjoituksissa kivaa.  Tarkkaile, tulevatko lapset harjoituksiin yhä uudelleen intoa puhkuen.	Huolehdi harjoittelun monipuolisuudesta ja vaihtelevuudesta. Kerro pelaajille, miksi mitään harjoittelua ja muuta toimintaa tavoitteiden saavuttaminen vaatii. Ota pelaajat mukaan tavoitteiden toteutumista.	Laadi tavoitteenasettelu niin, että pelaajat ovat sen myötä hyvin ja yksityiskohtaisesti selvillä siitä, miten paljon ja minkälaisia harjoittelua ja muuta toimintaa tavoitteiden saavuttaminen vaatii. Ota pelaajat mukaan tavoitteiden asetteluun.	Varmista, että harjoittelusta ja pelaamisesta nauttiminen itse lajin ja urheilun vuoksi säilyvät, vaikka kilpailulliset tavoitteet nousevat. Huolehdi harjoittelun jakamisesta erilaisiin kausiin turvataksesi kehittymisen ja monipuolisuuden ja siten motivaation säilymisen.	Auta pelaajaa pohtimaan, mitkä asiat hänen kohdallaan ovat oleellisia, jotta motivaatio lajin harjoittelua ja siinä huipputasolla kilpailemista kohtaan säilyvät uran loppuun asti. Auta pelaajaa tarvittaessa keskustellen ja esim. opiskelusuunnitelmia tukien ymmärtämään, että muutkin asiat kuin urheilu ovat tärkeitä. Urheilu-uran jälkeisen elämän suunnittelu ja valmistelu tuovat tuloksia lähemmäs, kun paineet ja odotukset pysyvät realistisina ja hallittavina.	
<b>TAVOITTEENASETELU</b>	Suunnittele monipuolisia harjoituksia.  Arvioi systemaattisesti suunnitelmien toteutuminen.	Aseta itse ja opeta pelaajat asettamaan monipuolisia tavoitteita. Asettakaa: tulostavoitteita, yksittäisiin lyönteihin, liikkumiskuvioihin ja muihin suorituksiin liittyviä tavoitteita, psyykkiin taitoihin, harjoitteluun ja muuhun elämään liittyviä tavoitteita. Arvioi säännöllisesti ja kannustavasti pelaajien kanssa tavoitteiden saavuttamista. Muokatkaa tavoitteita heti tarvittaessa päivittäinkin.	Aseta itse ja opeta pelaajat asettamaan monipuolisia tavoitteita. Asettakaa: tulostavoitteita, yksittäisiin lyönteihin, liikkumiskuvioihin ja muihin suorituksiin liittyviä tavoitteita, psyykkiin taitoihin, harjoitteluun ja muuhun elämään liittyviä tavoitteita. Arvioi säännöllisesti ja kannustavasti pelaajien kanssa tavoitteiden saavuttamista. Muokatkaa tavoitteita heti tarvittaessa päivittäinkin.	Huolehdi, että pelaajat oppivat asettamaan realistisia, harjoittelun laatuja ja tasoa vastaavia kilpailullisia tavoitteita. Opeta päätavoitteiden jakaminen osatavoitteisiin.	Auta pelaajaa taitavaksi päiväkohtaisten ja hetkittäisten tavoitteiden asettajaksi: kokeilkaa ja harjoitelkaa esimerkiksi kilpailun aikana asetettujen tavoitteiden vaikutusta hermostumisen tai väsymyksen tunteisiin: esim. "Jos huomaan ottelussa tasoni laskua väsymyksen vuoksi, asetan heti uuden tavoitteen: hyökkään kovaa seuraavissa kolmessa pallossa. Valmentaja tarkkaile, onnistunko." Käyttäkää tavoitteenasettelua joustavasti muuttuvana, päivittäisenä motivoijana ja kehittymisen varmistajana.	
<b>KESKITTÄMINEN ja VIREYSTILAN SÄÄTELY</b>	Suunnittele harjoitukset ja järjestä olosuhteet (mm. ryhmäkokoko, tasoryhmät, paljon erilaista tekemistä ilman jonoja jne.) niin, että tarjoat lapsille mahdollisuuden keskittyä hyvin.	Kerro pelaajille, mitä tarkoitat, kun puhut heille keskittymisestä. Kysy säännöllisesti pelaajilta, miltä suoritus tuntii ja miten keskittyminen juuri kyseisessä suorituksessa onnistui. Vertaile omaa suorituksen laatua suhteessa keskittymisen onnistumiseen. Opeta pelaajia vastaavasti myös tunnustamaan erilaisia vireystilojaan, esim. tutkimaan, miten piristystä harjoituksia varten. Harjoitelkaa lihasten ja ajatusten rentouttamista esimerkiksi uloshengityksen avulla tai vuorotellen lihaksia jännittämällä ja rentouttamalla. Kerro rentoutumisesta ja palautumisesta pelaajille - ne ovat välttämättömiä hyvän harjoittelun toteuttamisessa.	Tarjota pelaajalle paljon mahdollisuuksia harjoituksissa ja pienissä kisoissa kokeilla ja opetella kilpailunomaisen keskittymisensä piirteitä ja niiden saavuttamista tietoisesti. Opeta pelaaja siis löytämään keskittymisensä hyvällä tavalla vaikuttavia ajatuksia, mielikuvia, sanoja, toimintoja ja tapoja.	Opeta pelaajaa suunnittelemaan etukäteen, miten hän palauttaa keskittymisensä, jos se jostain erityisestä syytä pääsee herpaantumaan. Muistuta pelaajaa ja kokeilkaa yhdessä erilaisten vireystilojen vaikutusta pelaamisen tasoon sekä rentoutumisen vaikutusta palautumiseen.	Tarkkaile, ovatko pelaajan keskittymisen taidot juuri sellaiset kuin hän yksilöllisesti huippusalkkupalloilijana tarvitsee. Osaako pelaaja esim. suunnata tarkkaavaisuuden tehokkaasti vastustajaan ja taas takaisin itseän. Korosta osaamisen ja pelaamisen nautintoa.	
<b>AJATTELUN HALLINTA</b>	Sisällytä harjoituksiin paljon leikkejä ja harjoitteita, jotka sisältävät mielikuvien tuottamista kaikkien aistien avulla. Käytä lapsille tuttuja mielikuvia ohjeiden annessasi vaikeiden sanojen sijaan.	Varmista pelaajien mielikuvien oikeellisuus näyttämällä suorituksista paljon erilaisia, mutta oikeita malleja.	Varmista, vastaako pelaajan oma sisäinen palaute sinun näkemystäsi samasta asiasta valmentajana - kysy, miltä suoritus tuntii, mikä meni hyvin, mitä pelaaja itse pyrki vielä parantamaan?	Pyydä pelaajia tarkkailemaan omia tapojaan ohjata itseään ja "puhua itselleen" erilaisissa tilanteissa. Pohtikaa, ovatko nämä tavat parhaimpia mahdollisia. Suunnitelkaa tarvittaessa tarkoituksenmukaisempia itsensä ohjaamisen tapoja ja malleja.  Opeta, että itsensä kannustaminen ja asioiden näkeminen hyvässä valossa johtaa todennäköisimmin menestykseen.	Anna pelaajalle lisäantuvaa määrin vastuuta kuunnellen hänen toiveitaan valmennuksen, kilpailemisen ja muun elämän rakentamisen suhteiden.	
<b>TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT</b>	Huolehdi, että lapset kuuntelevat tarkoin ohjeitasi ja todella ymmärtävät ne - kysy ja kuuntele. Luo ryhmääsi ilmiä, jossa lapset uskaltavat kertoa asioistaan ja kokemuksistaan.	Kysy pelaajilta, minkälaisiin asioihin ja miten he pyrkivät suorituksissaan. Kuuntele pelaajia ja arvosta jokaisen yrityksiä omien ajatusten ja tunteidensa ilmaisemiseksi.	Pyydä pelaajia huomioimaan, mitä tuntuu ja mitä tapahtuu, kun harjoitus sujuu hyvin tai ei niin hyvin. Vaadi tunteiden ja olojen tarkkaa nimeämistä, auta tarvittaessa. Kokeilkaa, miten erilaisiin tunne- ja olotiloihin pääsee aina halutessaan ajatusten, mielikuvien ja toimintojen avulla. Miten suoritus sujuu, kun oloja tunnetila on tietoisesti tuotettu?	Anna pelaajille jatkuvasti kannustavaa ja rakentavaa palautetta suorituksista. Ota mielellään ja kiitollisena palautetta myös itse vastaan pelaajiltasi.	Keskustelee pelaajan kanssa säännöllisesti hänen ajatuksistaan, mielipiteistään ja kokemuksistaan valmennukseen osallistumisesta ja koko pelaajaurastaan.	
<b>KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN ja KILPAILEMINEN</b>	Toteuta paljon leikkejä ja pelejä, joissa lapset vuorotellen voittavat itsensä ja muita ja häviävät itselleen ja muille - huolehdi liikkumisen riemusta tuloksista riippumatta.	Toteuta harjoittelua paljon kilpailunomaisena niin, että kilpaileminen on luonnollinen ja hauska osa lajia ja sen harrastamista. Huolehdi tarkasti, että kaikki kokevat sekä voittoja että häviöitä, joihin molempiin suhtaudutaan oppimiskokemuksina.  Keskustelee pelaajien kanssa harjoituksiin valmistautumisen merkityksestä. Kokeilkaa erilaisten toimien vaikutusta harjoittelun laatuun, esimerkiksi jonkin tavoitteena asettamista, sopivaa välipalaa, pientä lepoa ennen treeniä jne.	Auta urheilijaa luomaan kilpailun valmistautumisen rutiinit, jotka auttavat hänet onnistumista tukevaan olotilaan ja mielialaan ennen otteita. Harjoitelkaa rutineja paljon eritasoisissa kilpailuissa. Vaadi niiden noudattamista jokaisessa kilpailutapahtumassa.  Analysoi systemaattisesti pelaajan kanssa sekä onnistumiset että epäonnistumiset saadakseen kaiken mahdollisen informaation tulevaa kehittämistä ajatellen. Opeta urheilijaa irtautumaan tunnetasolla epäonnistumisista ja pitämään erityisesti onnistumisia ja niihin johtaneita asioita mielessä ja tärkeinä.	Tarkkaile, että pelaaja nauttii kilpailemisesta ja osaa suhtautua epäonnistumisiin ja takaiskuihin osana harjoittelun luonnollista kulkua. Ole tarvittaessa tukena ja valmenna itse systemaattisesti niiden oppien ja ajatusten mukaan, joita haluat pelaajankin toteuttavan.		