

	LAJIN ALOITTAMINEN	PELAAMISEN OPPIMINEN	HARJOITTELEMISEN OPPIMINEN	KILPAILEMAAN OPPIMINEN	VOITTAMISEN OPPIMINEN	HUIPPUTULOKSEN HAKEMINEN
Fyysinen ikä	6-9 -vuotiaat	9-12 -vuotiaat	12-16 -vuotiaat	16-18 -vuotiaat	18-23 -vuotiaat	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
ITSELUOTTAMUS	Itsetunto ja itseluottamus kehittyvät ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittamisen, yrittämisen arvostamisen ja onnistumiskokemusten myötä.	Itsetuntemus lisääntyy ja itseluottamus vahvistuu, kun pelaaja oppii kiinnittämään huomiota omiin yksilöllisiin vahvuuksiinsa ja suhtautumaan uteliaalla mielenkiinnolla kehittämisen kohteidensa harjoitteluun.		Itseluottamus kilpailutilanteessa muodostuu kyvykkyyden tunteista sopivien haasteiden edessä. Itsetunto pysyy vahvana ja kehittyy edelleen, kun kilpaileminen ja voittaminen ovat pelaajalle mahdollisuuksia mitata taitoja ja nauttia urheilemisesta sen sijaan, että ne mittaisivat persoonaan liittyviä ominaisuuksia tai arvokkuutta ihmisenä.		Huipputuloksen saavuttaminen edellyttää korkeaa kuormituksen sietoa ja urheilullisesta elämäntavasta nauttimista. Oleellista on urheilijan identiteetin omaksuminen, jonka lähtökohta on oma valinta urheilla.
MOTIVAATIO	Vahva pohja motivaatiolle syntyy siitä, että lapsi saa kokea olevansa taitava ja saavansa tehdä lajin parissa kivoja asioita.	Monipuolinen harjoittelu ja sen myötä jatkuva kehittyminen ja onnistumiset ylläpitävät kiinnostusta lajiin ja urheilamiseen.	Pelaajien oppiessa ymmärtämään, miten eri harjoitteet liittyvät tavoitteisiin ja kehittymiseen, harjoitteluun motivoitutaan parhaimmalla mahdollisella tavalla.	Kilpailemisesta nauttiminen ja huipputulokset syntyvät yleensä helpommin, kun kilpailullisten tavoitteiden kovenemisestä huolimatta kiinnostus lajiin ja harjoitteluun itsessään (sisäinen motivaatio) säilyvät.		Huipputuloksiin yltävä urheilija löytää oman yksilöllisen tavan motivaation säilymiseksi uran loppuun asti. Muun elämän rakentaminen urheilun rinnalle on tärkeää paineiden hallitsemiseksi.
TAVOITTEENASETELU	Harjoitusten suunnittelu ja arviointi valmentajan toimesta tuottaa harjoitteluun rytmiä, turvallisuutta, tehokkuutta ja hauskuutta, jotka lapsikin aistii.	Monipuolinen ja erilaisia tavoitetyyppejä sisältävä tavoitteenasettelu varmistaa jatkuvat onnistumisen ja kehittymisen kokemukset. Tavoitteenasettelulla ja erityisesti sen jatkuvalla arvioinnilla varmistetaan, että koko ajan edetään toivottuun suuntaan.		Kilpailulliset tavoitteet asetetaan realistisin odotuksin ja suhteessa harjoittelun laatuun. Tällöin vältytään turhilta pettymyksiltä ja pelaaja ymmärtää harjoittelun laadun ja määrän merkityksen. Tavoitteiden asettaminen sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä ja päätavoitteiden jakaminen osatavoitteisiin mahdollistavat pelaajalle harjoittelun ja kilpailemisen rentouden.		Taitavaa tavoitteiden asettelua tapahtuu myös otteluiden aikana muuttamalla vanhoja tai luomalla uusia tavoitteita ajatusten ja tunteiden hallinnan avuksi.
KESKITTÄMINEN ja VIREYSTILAN SÄÄTELY	Keskittyminen kehittyä ja on mahdollista, kun lapsia ohjataan laadukkaasti esimerkiksi sopivan kokoisissa ryhmissä ja kuuntelun ja ymmärtämisen taitoja opettaen.	Perustaitojen oppimisen vaiheessa tavoitteena on oppia tarkkailemaan omaa keskittymistä ja vireystilaa sekä ymmärtämään niiden vaikutus oman suorituksen laatuun. Esimerkiksi taito muuttaa väsynyt olotila pirteämmäksi on tärkeä oppimisen nopeuteen vaikuttava tekijä. Rentoutumisen opettelu on useimmille pelaajille erittäin hyödyllinen taito mm. palautumisen edistämiseksi ja myös tekniikan kehittämisessä. Ensimmäisenä tavoitteena on oppia tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero, mikä edesauttaa tarkoituksenmukaisen lihastyön tuottamista.		Tavoitteena on oppia, miten jokainen pelaaja yksilöllisesti saavuttaa hyvän keskittymisen ja vireystilan tason ottelutilanteessa. Tavoitteena onnistunut niin fyysisen kuin psyykkisen kuormituksen kasvattaminen.	Tavoitteena on keskittymisen huipputaitojen saavuttaminen, esimerkiksi kyky keskittyä laadukkaasti kovankin paineen alla ja myös kehoa ja mieltä voimakkaasti kovalla harjoittelulla kuormitettaessa.	Automatisoituneiden keskittymisen taitojen myötä pelaaja luottaa kehoonsa ja mieleensä antaen huippusuoritustensa tulla esiin kuin itsestään. Tarvittaessa pelaaja osaa tietoisesti virittää itsensä huippukeskittymiseen ja itselleen optimaaliseen vireystilaan.
AJATELUN HALLINTA	Mielikuvien käytön ja ajattelun hallinnan valmiudet kehittyvät leikeillä, lajiharjoitteilla ja ohjeilla, jotka sisältävät mielikuvia ja niiden tuottamista.	Mielikuvat oikeista suorituksista vahvistuvat: on oleellista varmistaa, että pelaajan mielikuvat ovat haetun tekniikan ja taktiikan mukaisia.	Pelaajan oma sisäinen palaute vahvistaa mutta voi myös heikentää suorituslaatua ja suoritusvarmuuden rakentumista. Mielikuvaharjoittelulla voidaan lisätä harjoittelun laatua ja määrää.	Myönteinen sisäinen puhe edesauttaa laadukkaan harjoittelun ja tulosten saavuttamisen vaatiman kuormituksen siedon toteutumista. Itsensä kannustaminen ja ohjaaminen yksilöllisin keinoin ja sisäisen puheen avulla kilpailutilanteissa on tärkeä, menestymistä ennakoiva taito.		Tavoitteena on pelaajan itsenäisyys: kyky mahdollisimman itsenäisesti analysoida pelin kulkua sekä hallita ajatteluaan ja mielikuviaan niin, että ne edistävät niin pitkällä tähtäimellä kuin hetkittäin tavoitteiden toteutumista.
TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT	Ohjaamisen tavoitteena on: - lapsi oppii kuuntelemaan ja toteuttamaan ohjeita - lapsi uskaltaa kertoa ohjaajalle ja muille pelaajille omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan.	Tavoitteena on, että pelaaja osaa ilmaista tuntemuksiaan ja uskaltaa kertoa niistä valmentajalleen. Ryhmässä toimisen taito ja pelisääntöjen sopiminen ja noudattaminen	Tavoitteena on, että pelaajat oppivat tunnistamaan ja nimeämään tunteita, jotka liittyvät harjoitustilanteisiin ja niiden onnistumiseen. Tunnistamisen myötä päästään tunteiden ja ajatusten tietoisin hallinnan harjoitteluun.	Tavoitteena on tunnistaa ja oppia tietoisesti saavuttamaan tunne- ja olotiloja, jotka johtavat omaan onnistumiseen. Myös taitavuus pettymysten tunteiden käsittelyssä on tärkeää. Pelaajien ja valmentajan välinen vuorovaikutus on olennainen valmentautumisen väline, jonka avulla vältetään mm. valmennuksellisia virheitä sekä loukkaantumisia. On tärkeää, että sekä pelaaja että valmentaja ovat taitavia palautteenantajia ja molemmat myös taitavia palautteen vastaanottajia.		Kyky säädellä ajattelua ja mielikuvia ja sen myötä tietoisesti valita tunne- ja olotiloja kehittyä huippuunsa. Pelaaja on taitava vuorovaikuttaja ja arvostettu lajinsa edustaja. Pelaaja on itse vastuussa hyvinvoinnistaan ja hallitsee paineita tietoisin keinoin.
KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN KILPAILEMINEN	Useimmat lapset liikkuvat, pelailevat ja kilpailevat mielellään, tärkeää on kilpailemisen, voittamisen ja häviämisen luonnollisuus ja liikkumisen into ja riemu tuloksista riippumatta.	Oikein toteutettu kilpailunomainen harjoittelu johtaa kilpailemisen kuulumiseen luonnollisena ja innostavana osana lajin harjoitteluun. Harjoituksiin ja kilpailuihin valmistautumisen merkitys kasvaa harjoitus- ja kilpailukuormituksen lisääntyessä. Epäonnistumiseen suhtaudutaan kiinnostavana oppimiskokemuksena ja luonnollisena osana harjoittelua.	Kilpailuihin valmistautuminen aina samalla tavoin. Kilpailuun valmistautumisen rutiinin toteuttaminen auttaa urheilijan vireystilaan ja mielialaan, jossa pelaaminen sujuu vähintään harjoituksia vastaavalla tasolla. Epäonnistumiset hyödynnetään korvaamattomina oppimiskokemuksina - tavoitteena on, että epäonnistumiset ja häviöt motivoivat pelaajaa harjoittelemaan entistäkin enemmän ja etsimään omia tapoja onnistua otteluissa.	Kilpailuun valmistautumisen rutiinit vakiintuvat. Pelaaja on taitava tunnistamaan omat onnistumiseen liittyvät tekijät ja toteuttaa ne käytännössä.		