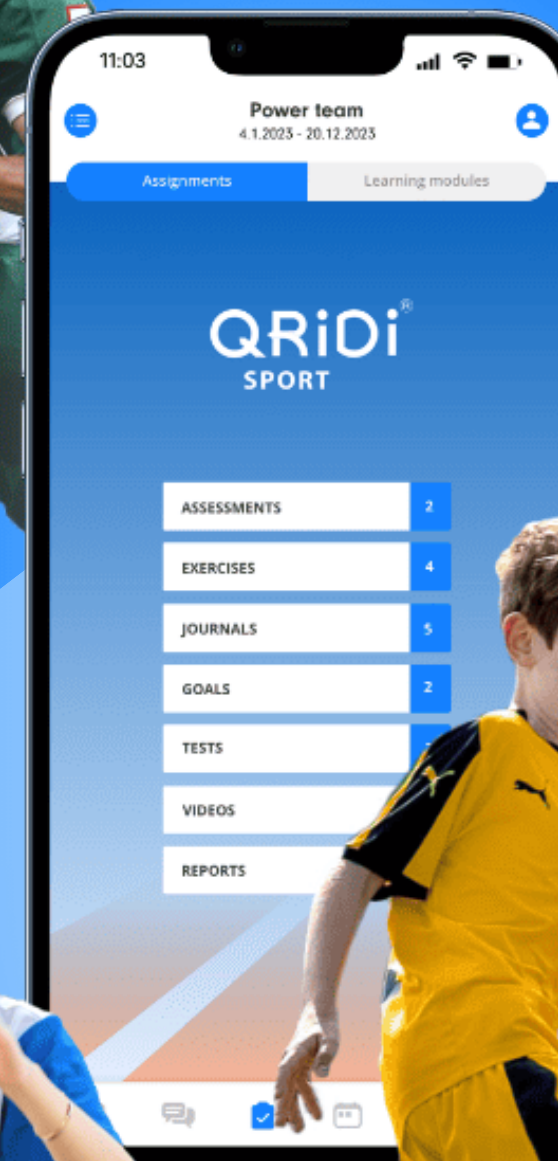


QRiDi[®]
SPORT

ESIMERKKEJÄ DATAN HYÖDYNTÄMISESTÄ URHEILIJALÄHTÖISESSÄ VALMENTAMISESSA

Toni Eskola



SISÄLTÖ

1. Mikä on Qridi Sport?
2. Käyttöesimerkkejä valmentamisen arjesta tiedolla johtamisen näkökulmasta.
3. Suuntauksia



A photograph of several young boys playing soccer on a grassy field. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The boys are wearing red and yellow jerseys. One boy in a red jersey is in the foreground, kicking a ball. Other boys are visible in the background, some in red and some in yellow, also playing. The text "MIKÄ QRIDI SPORT?" is centered over the image in a white, bold, sans-serif font.

MIKÄ QRIDI SPORT?

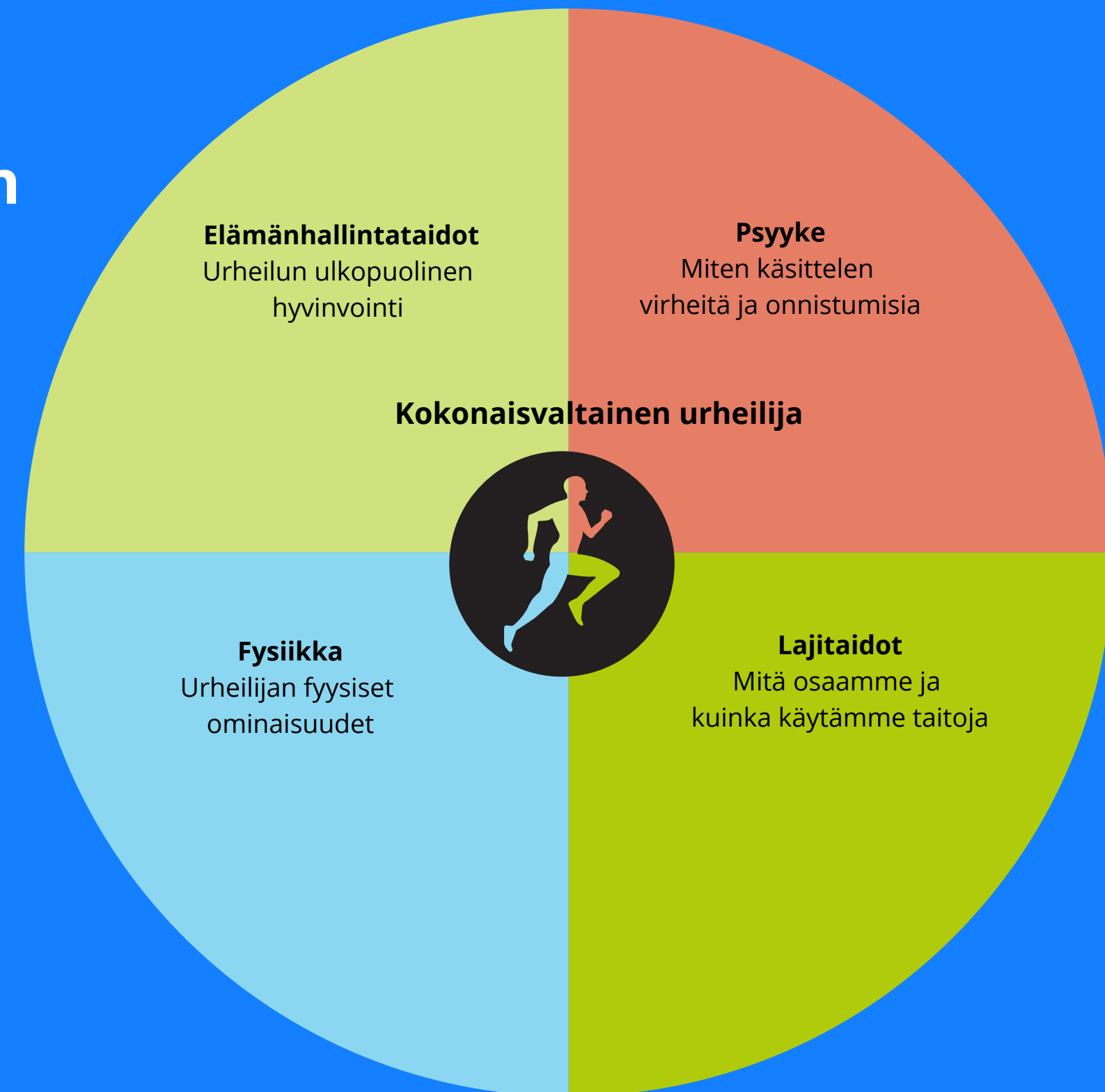
URHEILIJALÄHTÖISEN VALMENNUSKULTTUURIN TUKEMISEEN

Kehitetty urheilijalähtöiseen valmentamiseen

- Työkalut urheilijan osallistamiseen valmennusprosessin eri vaiheissa.

Valmentajan työn helpottaminen

- Valmennuksen suunnitteluun, tapahtumiin ja viestintään.
- Tunne urheilijasi paremmin.



Joukkueen hallinnointi

- Viestintä
- Tapahtumat ja ilmoittautuminen
- Suoritusmerkit

Kokonaisvaltainen valmentaminen

- Omatoimijaksot
- Valmiit ja muokattavat kyselyt
- Esim. harjoittelupäiväkirjat
- Tavoitteet ja haasteet

Harjoittelun suunnittelu

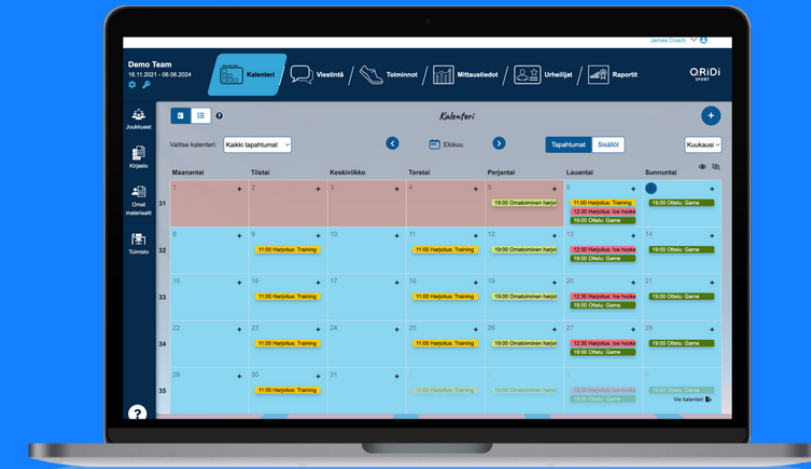
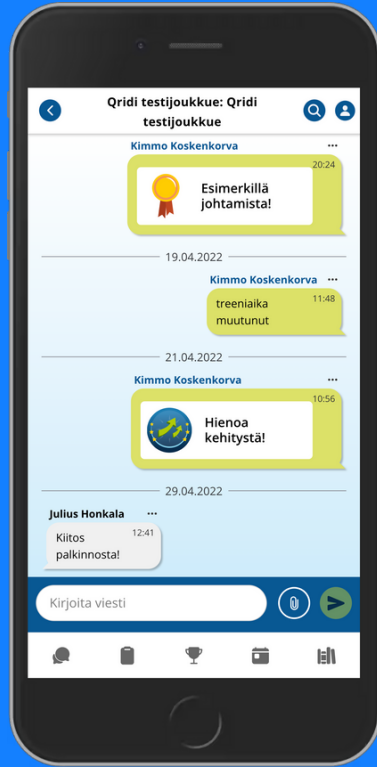
- Seuran harjoitepankki
- Harjoitejaksot
- Harjoitusten suunnittelu
- Piirtotyökalu

Mittaustiedot

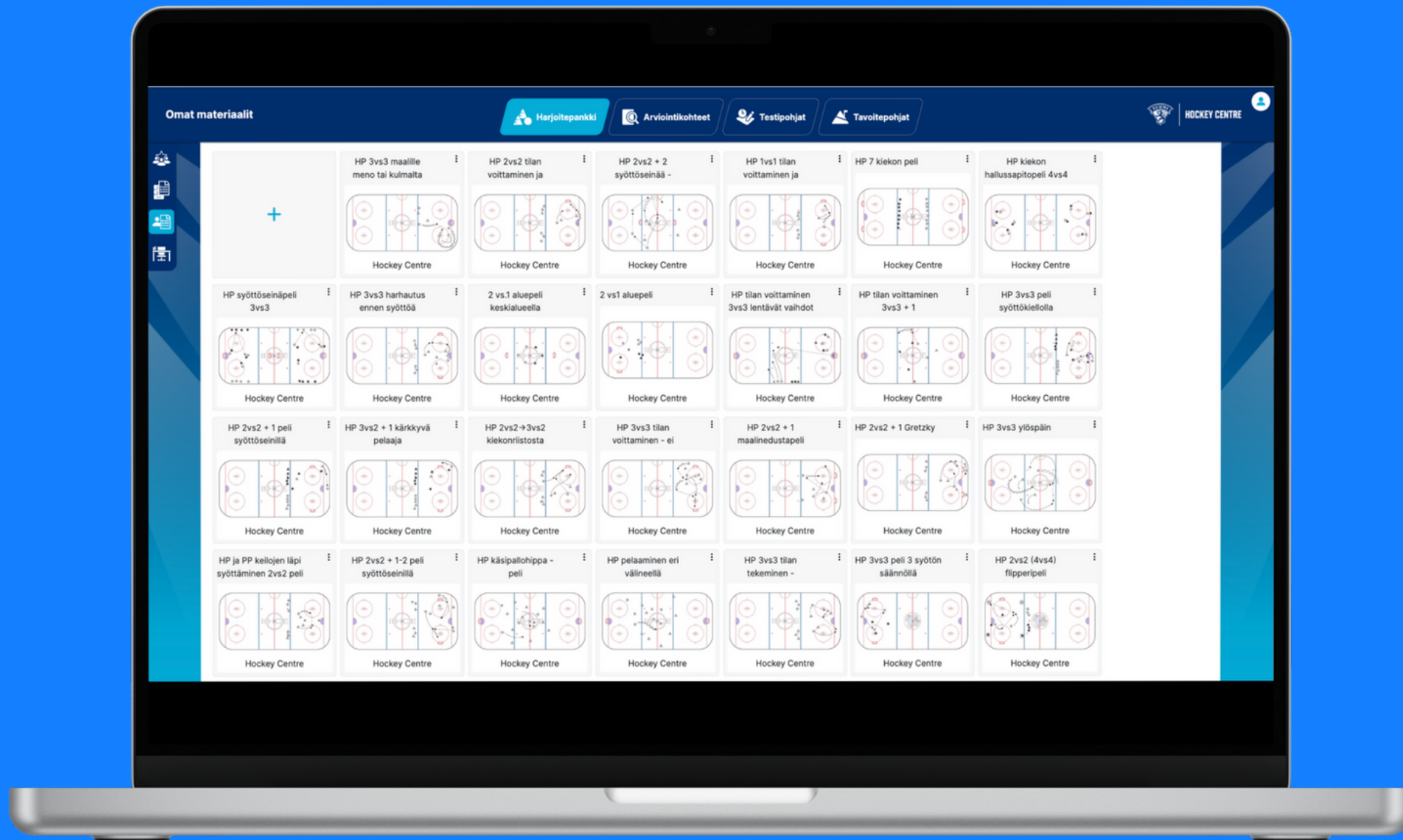
- Esim. kuormittavuusmittaukset
- Fysiikkatestit

Videotyökalu

- Klipit
- Piirroksot
- Jakaminen



Hockey Centre



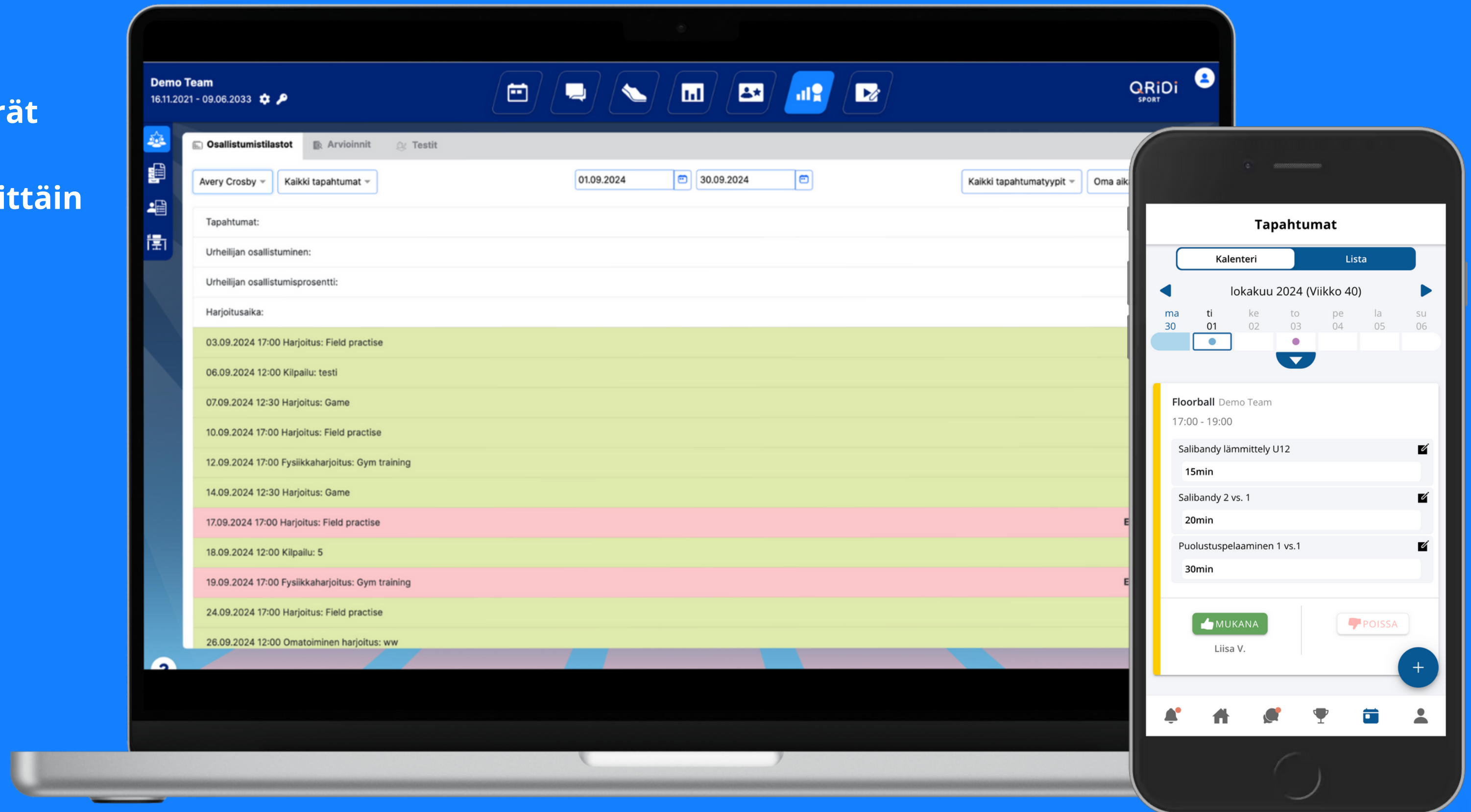
HOCKEY CENTRE

A photograph of several young boys playing soccer on a grassy field. They are wearing red and yellow jerseys. The image is overlaid with a solid blue color. In the center, there is white text in a bold, sans-serif font.

KÄYTTÖESIMERKKEJÄ TIEDOLLA JOHTAMISEN NÄKÖKULMASTA

Harjoittelumäärät ja tapahtumat

- Osallistumismäärät
- Harjoitusaika
- Tapahtumatyypeittäin osallistuminen



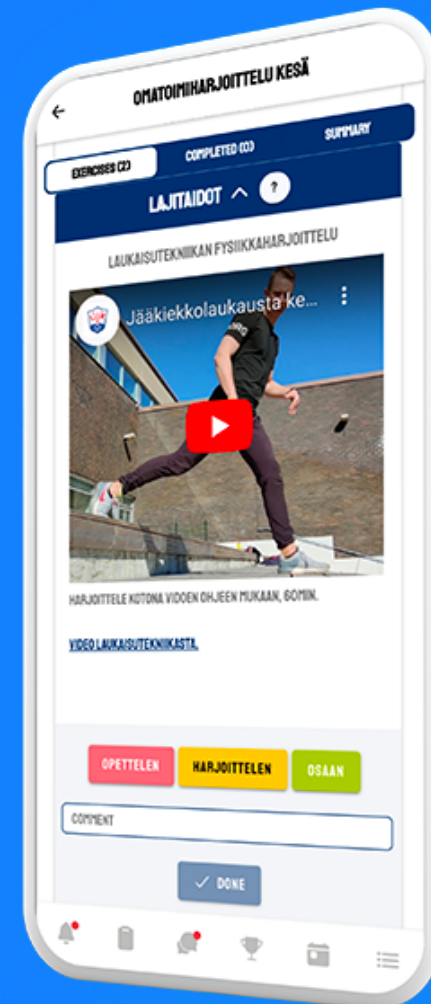
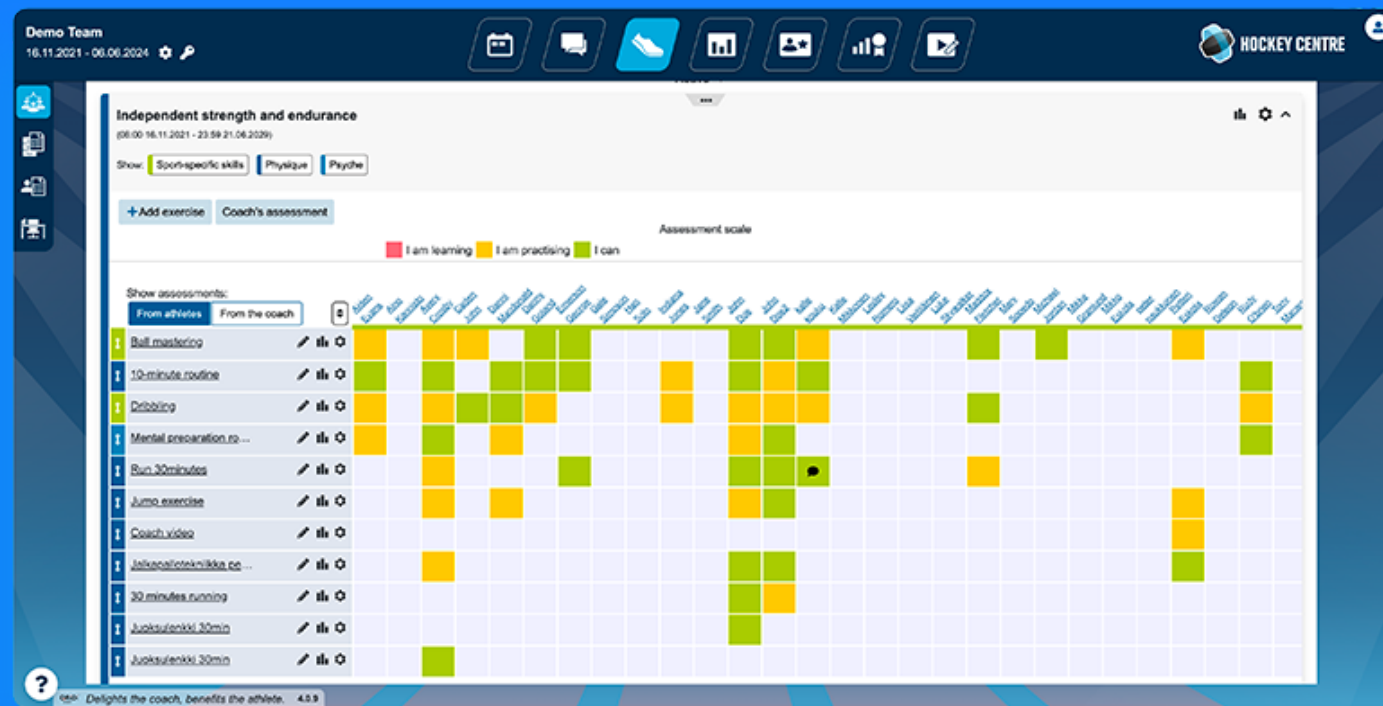
Säännölliset (itse)arvioinnit ja kyselyt

- “Se mitä pidetään esillä runsastuu käytännössä”
- Käyttökohteina esimerkiksi
 - ottelukyselyt: esim. KEKI
 - kausikyselyt/kehityskeskustelun ennakkokyselyt: esim. SC vantaa
 - psyykkiset taidot: esim. TPS U16. henkiset voimavarat.
 - Useammassa akatemiassa hyödynnetään elämäntaitojen teemoissa säännöllisesti (esim. ruutuaika, uni, ravinto, arkirytm...).



Omatoimiharjoitteet ja tiedon hyödyntäminen

- Omatoimiharjoittelun organisointi
- Tieto auttaa valmentajia ymmärtämään esim. kokemuksia ja hyödyllisyyttä.



Case: Timo Räikkönen, Hyvinvointitaidot (jalkapallo)

- Tästä löytyy blogi www.qridisport.com

The image displays six screenshots of a mobile application interface, organized into two rows of three. Each screenshot represents a different skill category within the 'Hyvinvointitaidot' (Well-being skills) app for user Timo Räikkönen. The app's design is clean, with a blue header bar for each section and a white background for the main content area. The sections are as follows:

- YSTÄVYYS- JA RYHMÄTYÖTAIDOT**: The first screenshot shows a journal entry about listening and speaking. The 'harjoittelin' button is green. Below the feedback input, the 'Sulje' and 'Tallenna' buttons are on a yellow bar. The progress list at the bottom includes items like 'Juttelin ei niin tutun joukkuek...' and 'Aloitin keskustelun joukkueka...'.
- KASVUN AJATTELUTAPA**: The second screenshot shows a journal entry about practicing new skills. The 'harjoittelin' button is green. The 'Sulje' and 'Tallenna' buttons are on a blue bar. The progress list includes 'Sain iloa siitä, että opin uusia ...' and 'Harjoittelin sinnikkäästi uusia ...'.
- TAVOITTELUTAIDOT**: The third screenshot shows a journal entry about thinking of small steps. The 'harjoittelin' button is yellow. The 'Sulje' and 'Tallenna' buttons are on a yellow bar. The progress list includes 'Mietin mitkä pienet askeleet ja teot vievät minua lähemmäs tavoitteitani'.
- TUNNETAIDOT**: The fourth screenshot shows a journal entry about naming feelings. The 'harjoittelin' button is yellow. The 'Sulje' and 'Tallenna' buttons are on a yellow bar. The progress list includes 'Tunnistin tunteitani ja havainn...' and 'Hyväksyin vaikeatkin tunteet j...'.
- RESILIENSSI**: The fifth screenshot shows a journal entry about understanding setbacks. The 'harjoittelin' button is green. The 'Sulje' and 'Tallenna' buttons are on a pink bar. The progress list includes 'Luotan itseeni ja lähipiirini apu...' and 'Pystyin hyödyntämään myönt...'.
- SISÄINEN PUHE**: The sixth screenshot shows a journal entry about imagining a teammate. The 'harjoittelin' button is yellow. The 'Sulje' and 'Tallenna' buttons are on a yellow bar. The progress list includes 'Hyväksyin vaikealla hetkellä ik...' and 'Tunnistin, kun sisäinen kriitikk...'.

Testit

- Testien raportoinnin tarkastelu joukkue- ja yksilötasolla pitkällä aikavälillä.

The test results are entered for the date
03.09.2022

+ New test event

Athletes can enter results too

Test event 03.09.2022 - Confirmed

Guided test 5. (9/2022)

Undo editing Confirm assessment

Chelisin testi (1.kierros)

Vuokkion 3-ikkä

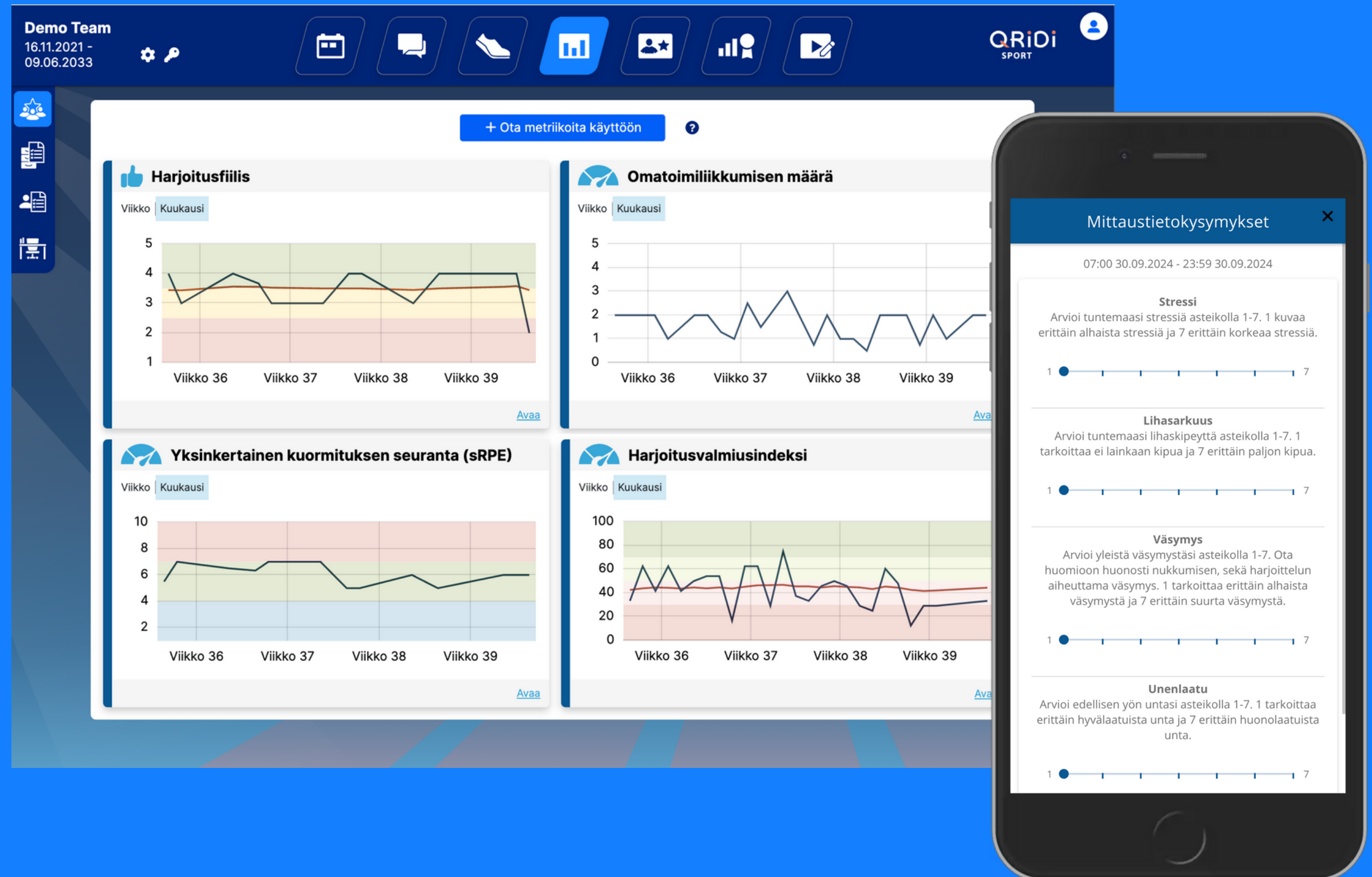
Athlete	Result	Comment
Aiden Evans	0 min 35 s 0 1/100s 0min 35.00s	
Aino Kannisto	min s 1/100s	
Avery Crosby	0 min 35 s 0 1/100s 0min 35.00s	
Caden John	0 min 40 s 0 1/100s 0min 40.00s	
Danni Macdonald	0 min 14 s 0 1/100s 0min 14.00s	
Danny Golland	min s 1/100s	
Emerson George	0 min 30 s 0 1/100s 0min 30.00s	
Gale Simpson	min s 1/100s	
Han Solo	min s 1/100s	
Indiana Jones	min s 1/100s	



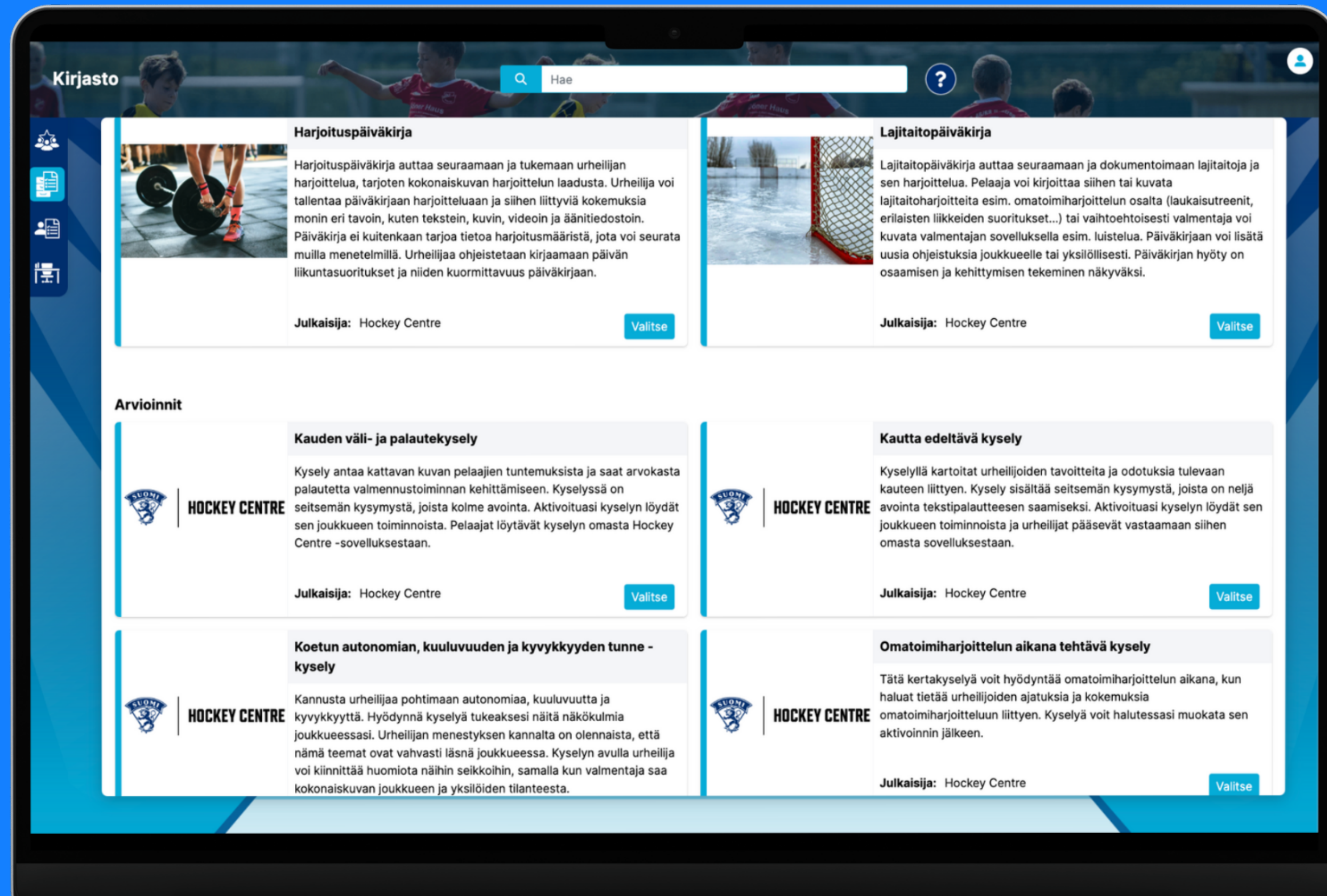
Case: mittaustiedot

Esim.

- kuormittavuus
- harjoitusfiilis
- harjoitusvalmiusindeksi



Valmiit konseptit ja sisällöt



Miten
arjessa
menee?

Liittotaso: "Tutkimus, valmennuskoulutus, tulospalvelu, arjen laadun parantaminen ja isot linjaukset..."

Seurataso: "Toiminnan organisointi ja johtaminen"

Joukkuetaso: "This is where all the magic happens!"

Haluttujen
asioiden
ja ymmärryksen
jalkautus

SUUNTAUKSIA



Seuratasen tarpeet tiedolla johtamiseen.

Esim. Harjoittelun raportointi

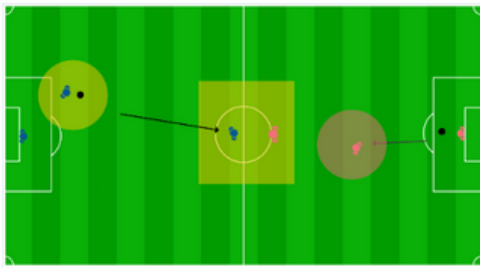
Tapahtuma: Viikkotreenit

Harjoitus: Tiistai 29.08.2023 17:00 - 18:00 Urheilukenttä
Tapahtuma toistuu 31.06.2024 asti.

Harjoitteet

2 vs 2 harjoitus

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec molestie ligula eu pellentesque luctus. Aenean iaculis aliquet tincidunt. Sed in elit id orci dictum faucibus sed eget metus. Curabitur ultricies quam sapien, vitae consequat mauris maximus at. Nulla iaculis a nisl sed sollicitudin.



Tagit: SYÖTTÄMINEN PALLON KÄSITTELY

Harjoitusteema: LIIKKUMISTAIDOT

3 vs 3 harjoitus

4 vs 4 harjoitus

Linkitetyt toiminnot

Lisää linkitettyjä toimintoja

Ilmoittautuminen

Testijoukkue
01.01.2023 - 30.06.2024

Osallistumistilastot Arvioinnit Testit Harjoitteet

Kokonaismäärä Aikajana 01.08.2023 - 03.01.2024 Vie...

Valitse urheilija(t)
Joukkueen keskiarvo Unto Urheilija Antero Urheilija

Valitse seuran tagit
Hyökkäys Puolustus Torjunta Fysiikka Tekniikka Taktiikka

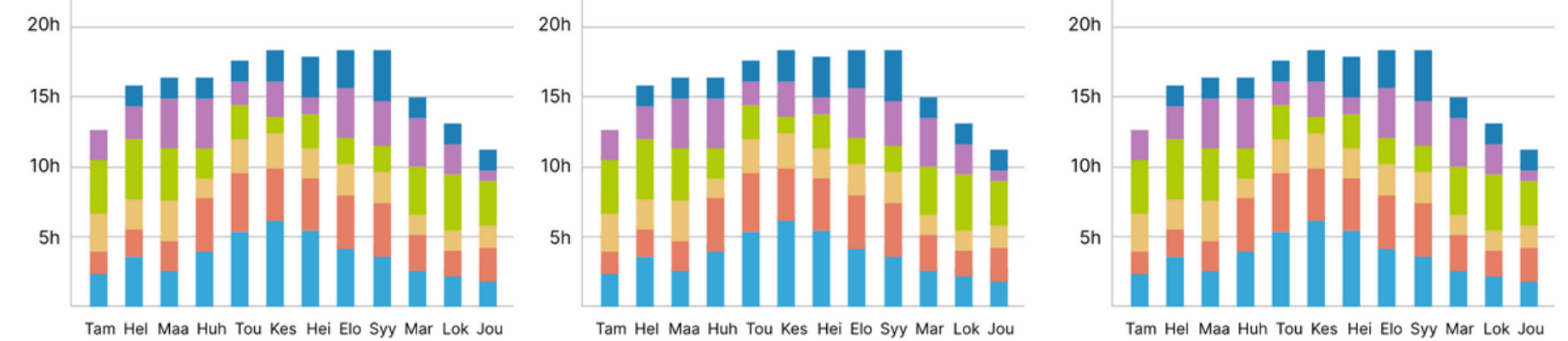
Valitse harjoitusteema
Kaikki

Hyökkäys Puolustus Torjunta Fysiikka Tekniikka Taktiikka

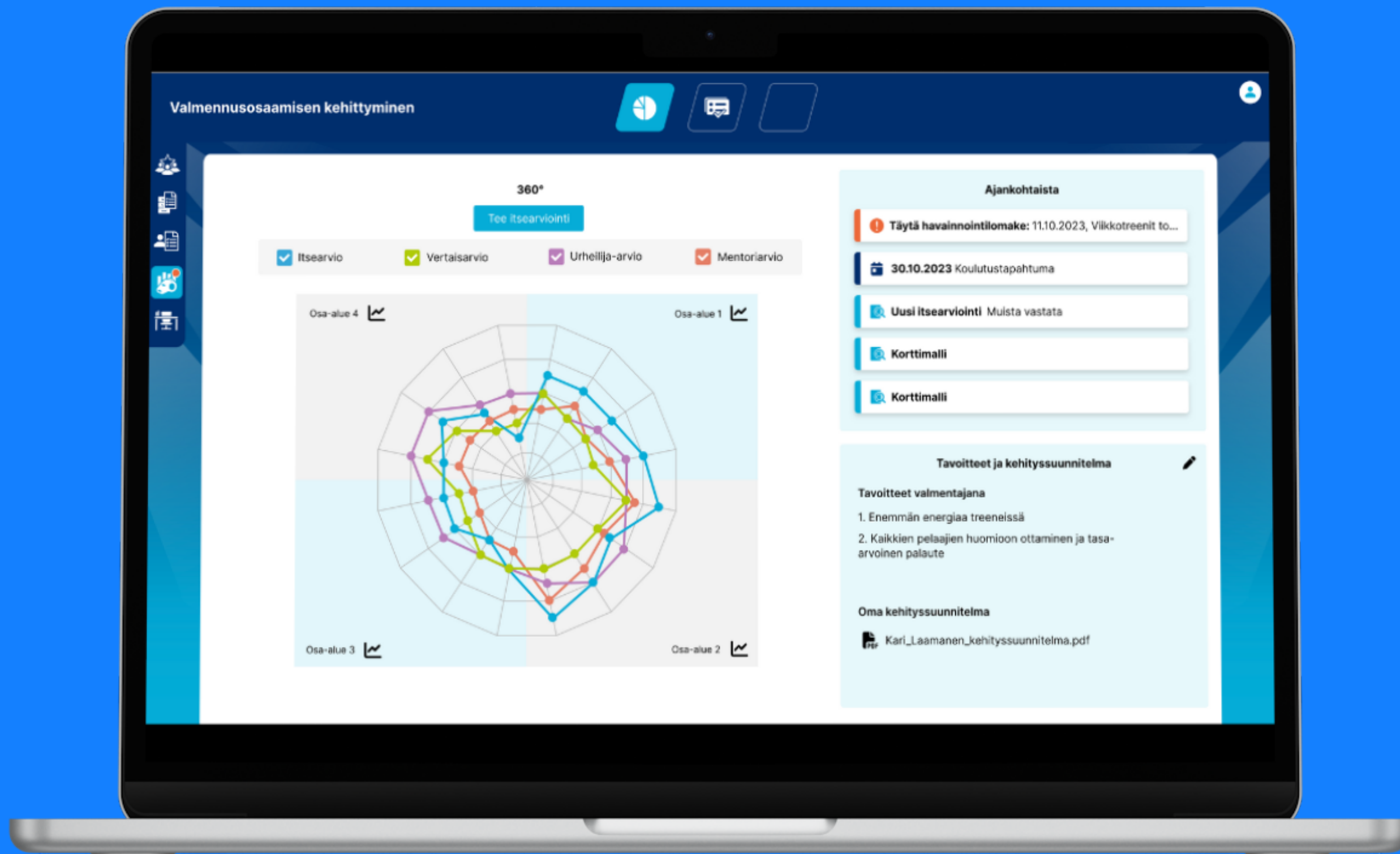
Joukkueen keskiarvo
yht. XXX kpl

Unto Urheilija
yht. XXX kpl

Antero Urheilija
yht. XXX kpl



Valmennusosaamisen kehittyminen arjessa



Laskuri palautteen antamisesta

1. OSA

Joukkue

Yksilö

Valmennusr.

Ohjeet

Laatu: Kerro Yht. 18

Laatu: Kerro+kysy

Laatu: Kysy

Spesifi palaute: Vahvistava

Taito/osaaminen

Laatu: Kerro Yht. 3

Laatu: Kerro+kysy

Laatu: Kysy

Yritys/keskittyminen

Laatu: Kerro Yht. 5

Laatu: Kerro+kysy

Laatu: Kysy

Taso ja toimijat

Tarpeita

Liitto:

- Coach Developerit (esim. kouluttajat, aluevalmentajat...)

- Havainnointilomakkeiden luonti
- Havannointikriteerien luonti
- Havainnointien tekeminen
- Tiedolla johtaminen (data esim. oma Power BI -järjestelmään) --> liittotason yhteenvedot.

Seura:

- Valmennuspäälliköt, junioripäälliköt yms.

- Havainnointien tekeminen
- Havainnointilomakkeiden luonti
- Havannointikriteerien luonti (liitolta tulevien lisäksi)
- Seurataso yhteenvedot

Joukkue:

- Valmentajat

- Valmentajan omat tavoitteet
- Itsearviointit, arvioinnit pelaajilta
- Mahdollisuus valita omia kriteerejä (liitolta ja seuralta tulevien lisäksi)
- Harjoitustapahtumien suunnittelu ja sen reflektointi
- Saadut palautteet havainnoinneista



Kiitos!

Toni Eskola
toni@qridi.fi
044 539 9845