



Versio 25.3.2018

Valmentajan polku – Valmentajan itseopiskelumateriaali

Kirsi Hämäläinen , Olympiakomitea

@KipiHamalainen

kirsi.hamalainen@olympiakomitea.fi



Tämän diasarjan ajatuksena on toimia
valmentajan itseopiskelun apuna.
Tavoitteena on auttaa valmentajaa
tuntemaan itseään ja kirkastamaan
omaa ajatusta valmentajuudesta.

Diasarjan juoni

Miten hyvin
tunnet
urheilijasi?

Hyvä
Valmennus

Mitä on hyvä
valmennus?

Ihmiskäsitys

Oppimiskäsitys

Urheilukäsitys

Millainen on mielikuvasi hyvästä valmentajasta ja
millainen on valmennusfilosofiasi?

Huippuvalmentajaksi?

Tulevaisuuden
työelämätaidot

Tavoitteesi ja
kehittymiskohteesi?

Valmentajan
polku

Mistä kohden
polkua itsesi
tunnistat

Urheilijan polun
laatutekijät

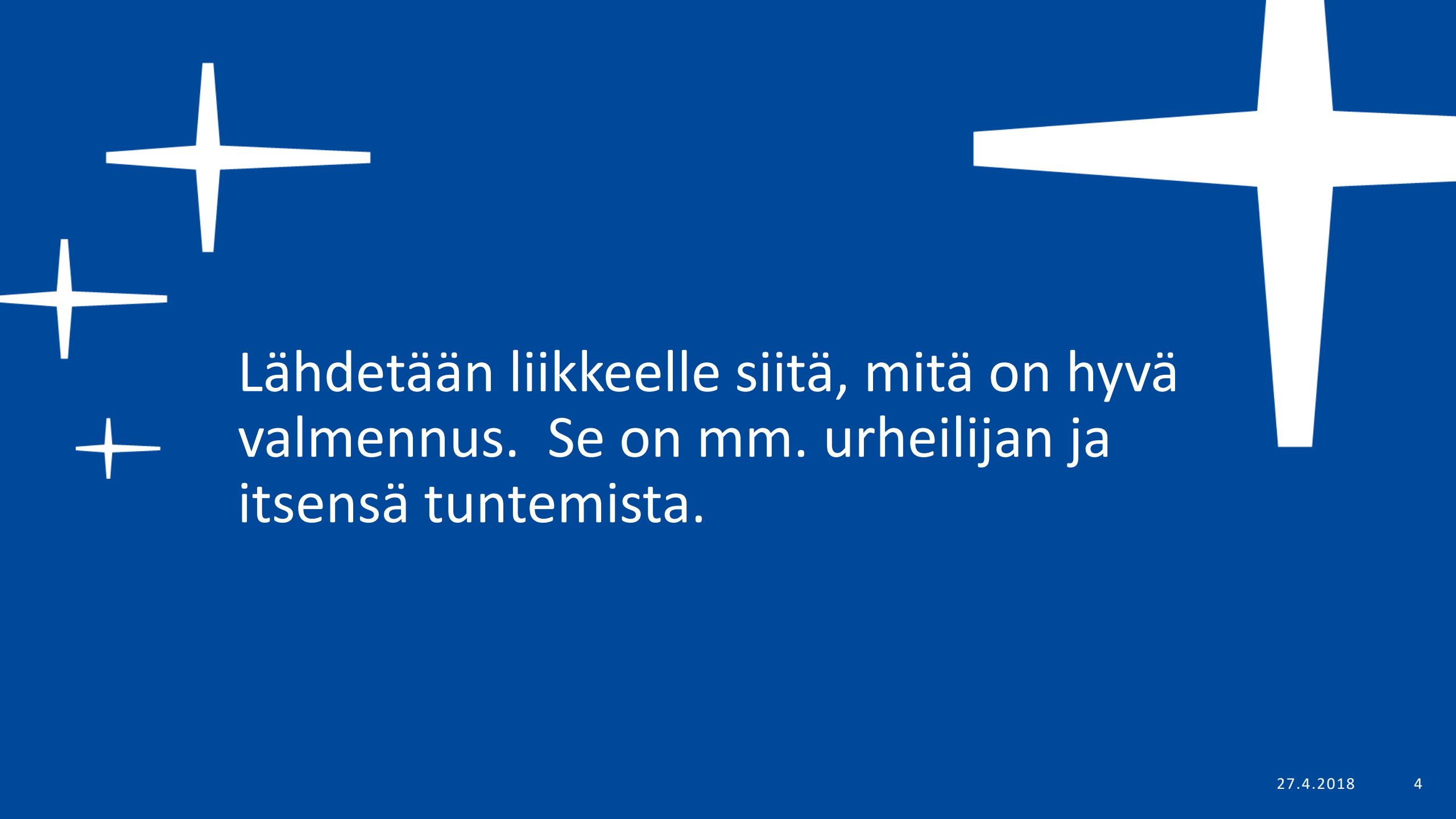
Itsearviointi

Arviointi

Miten voidaan
vaikuttaa osallistujien
motivaatioon?

Palaute

Valmennusosa-
amisen malli



Lähdetään liikkeelle siitä, mitä on hyvä
valmennus. Se on mm. urheilijan ja
itsensä tuntemista.

Valmentajan tärkein oppimiskumppani on urheilija

- + Mitä sinä haluaisit minun tietävän sinusta, mitä en jo tiedä?
- + Missä tilanteessa olen onnistunut auttamaan sinua?
- + Missä tilanteessa olen haitannut suoritustasi?

Vuorovaikutus urheilijan kanssa vaatii opettelua – ja antaa paljon olennaista tietoa.

Jokainen valmentaja haluaa
olla hyvä valmentaja –
Mielikuvia hyvästä
valmentamisesta on
monenlaisia.



Millainen on oma mielikuvasi valmentajasta? Miten se on muuttunut?

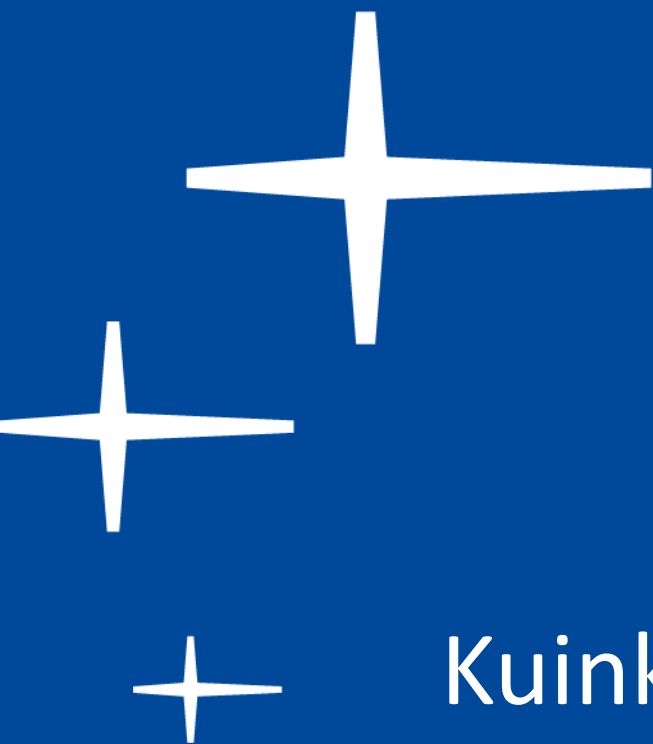


Valmentajalla on väliä

+ Valmentajalla on väliä – materiaalia määrittelee hyvän valmennuksen, urheilun arvot ja eettiset perusteet valmentajan ja urheilijan suhteessa.

+ Tutustu materiaaliin tästä:

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja>



Valmennusfilosofia

Kuinka tietoinen ja perusteltu on tapasi valmentaa?

Miten minua on
kasvatettu,
opetettu ja
valmennettu?
Kokemukset
urheilijana



Tavoitteet

Arvot

Ihmiskäsitys

Oppimiskäsitys

Urheilukäsitys

Itsensä
tunteminen

Kokemukset valmentajana

Itsearviointi ja palaute

Osaamisen kehittäminen

Urheilun ulkopuoliset kokemukset

Mistä valmennusfilosofia koostuu?

Miten minua on
kasvatettu,
opetettu ja
valmennettu?
Kokemukset
urheilijana

Miten sinut on kasvatettu? Millaisia
muistoja sinulla on opettajista? Miten
sinua valmennettiin?

Millainen oli sinun ja valmentajasi ihmissuhde?

- + Valmentaja kurin ja rajojen luojana – urheilijan vastuulla totteleminen
- + Ankara valmentaja – kun pelko on päällimmäinen tunne
- + Valmentaja idolina – urheilija fanina
- + Valmentaja kuin vanhempi
- + Valmentaja ystävänä – urheilija rooliristiriidassa
- + Vai jotain muuta

Lue lisää: Hämäläinen: Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa...ss.107-114 Linkki:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>

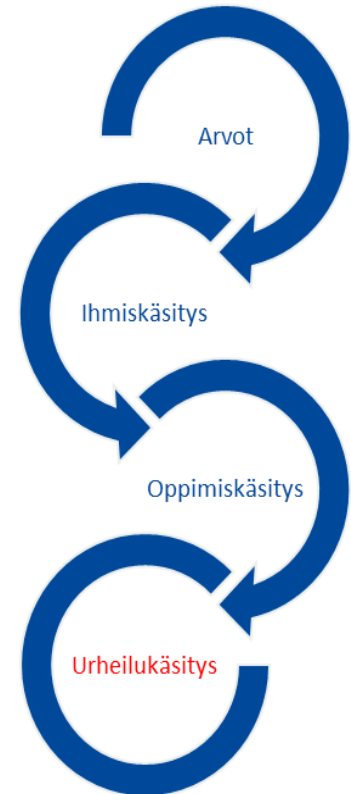


Millainen on urheilukäsityksesi – eetokset avaavat sitä

- + Työn eetos
- + Menestyksen eetos
- + Virtuositeetin eetos
- + Hauskuuden eetos
- + Huolenpidon eetos

Lue lisää: Hämäläinen: Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa...ss.114-128 Linkki:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>



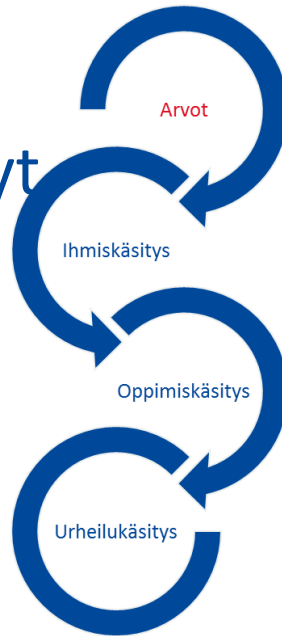
Urheilun arvot

- + Ilo, innostus ja intohimo
- + Pyrkimys erinomaisuuteen – pyrkimys itsensä jatkuvaan kehittämiseen
- + Yrittäminen ja sisu
- + Kunnioitus ja reilu peli
- + Yhdessä tekeminen

Lue lisää: Suomen valmentajat:
Valmentajalla on väliä, Linkki:

https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf

- + Kirjaa esimerkkejä, miten nämä näkyvät omassa käyttäytymisessäsi ja toiminnassasi.
- + Kirjaa esimerkkejä, miten pystyt valmentajana vaikuttamaan näiden toteutumiseen urheilijoiden toiminnassa.





Ihmiskäsitys: Millaisia ihmiset ovat ja mitä mahdollisuuksia heillä on?

Miten ajattelet ihmisistä?

Tähän lisää tietoa saat esim. Anttila, Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa:

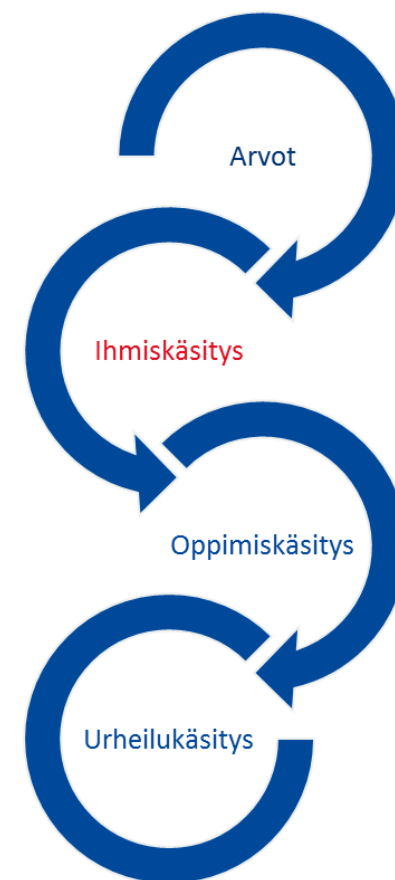
<http://disco.teak.fi/anttila/1-1-ihmiskäsitys-ja-ihmiskuva/>

Tai kevyestä testistä:

<http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/testit/index.php?testi=ohih>

Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen mahdollisuuksiin. Lukulistaa löytyy mm.

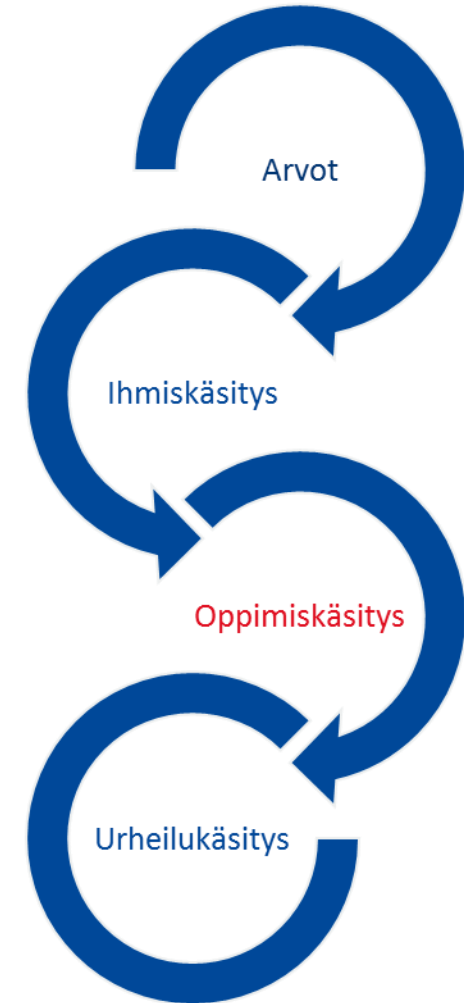
<http://sppy.fi/mita-on-positiivinen-psykologia/>





Miten ajattelet oppimisen tapahtuvan?

- + Lukaisepa vaikka täältä:
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/>
- + Ja tietysti Taitotohtorin blogeista löytyy erityisesti taidon oppimisesta:
<http://www.valmennustaito.info/taito/taitotohtori/>

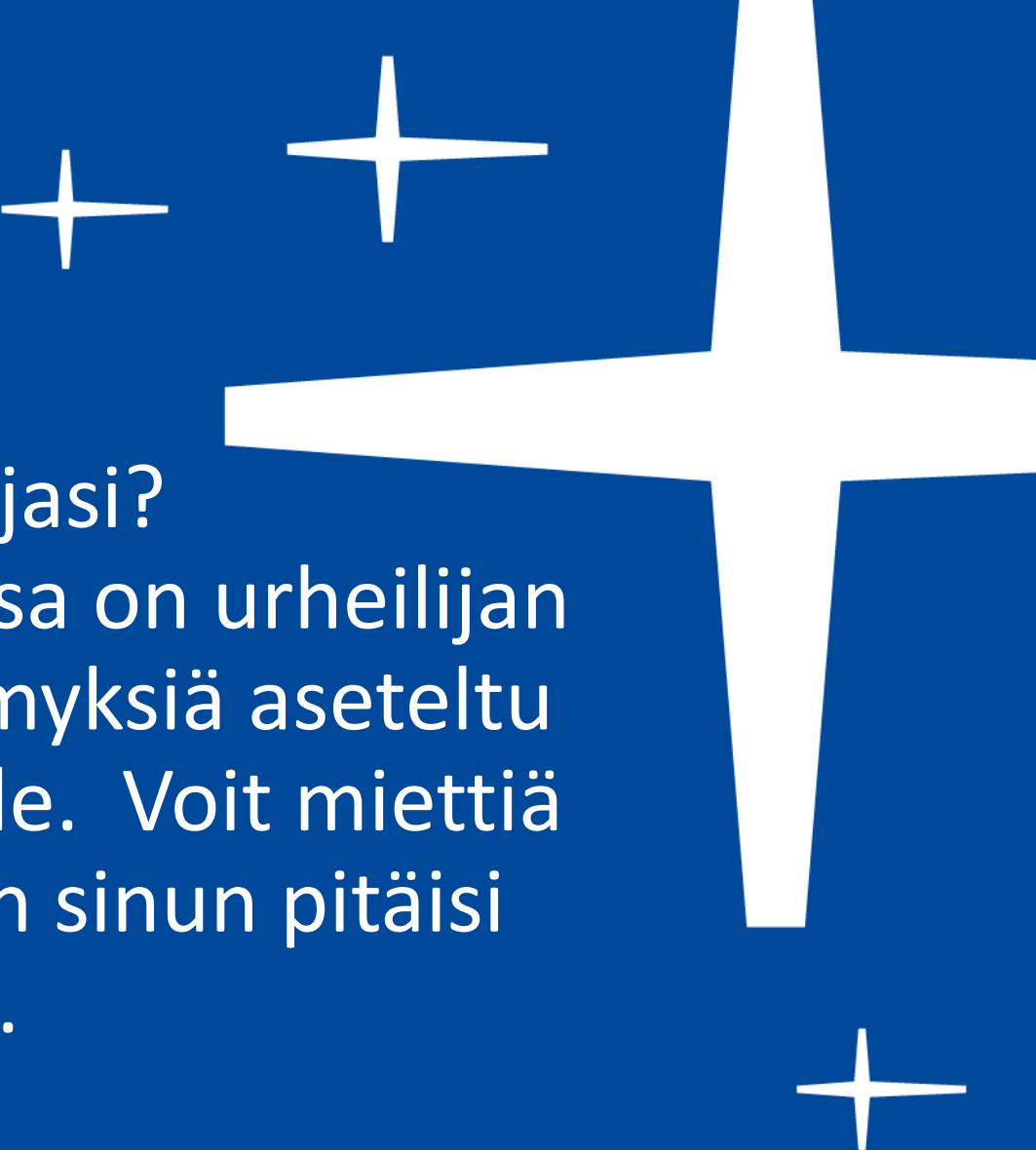




Käsitys hyvästä valmennuksesta on aina aikansa kuva. Seuraava dia kuvaa lyhyesti eri sukupolvia, koulutuksen ja valmennuksen muutosta. Valmentajan on hyvä ymmärtää, missä maailmassa hän on elänyt ja missä hänen urheilijansa elävät. Kuvaa on avattu Valmennusosaamisen Käsikirja 2016 s. 5

<https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>





Miten hyvin tunnet urheilijasi?
Seuraavissa kolmessa diassa on urheilijan
tuntemiseen liittyviä kysymyksiä aseteltu
kolmelle syvenevälle tasolle. Voit miettiä
itse lisää kysymyksiä, joihin sinun pitäisi
saada tietoa urheilijoistasi.



Level 1

- ☐ Miten urheilija viettää vapaa-aikaansa?
- ☐ Mistä asioista urheilija on kiinnostunut?
- ☐ Miten tärkeää urheilu on hänelle?
- ☐ Millaisesta perheestä urheilija on?
- ☐ Miten urheilijalla menee koulussa/töissä?
- ☐ Miten urheilijan läheiset suhtautuvat urheiluun?



Level 2

- ☐ Miten urheilija kokee kisatilanteen?
- ☐ Miten urheilija ruokailee?
- ☐ Millainen on urheilijan unirytm?
- ☐ Millä mielellä urheilija tulee harjoituksiin?
- ☐ Mitkä ovat urheilijan tavoitteet ja unelmat?
- ☐ Miten urheilija suhtautuu terveyteen ja sairastumisiin?
- ☐ Mitä lepopäivä urheilijalle tarkoittaa?
- ☐ Millainen persona urheilija on?



Level 3

- ☐ Mitä urheilija pelkää?
- ☐ Miten urheilija toimii, kun hän jännittää?
- ☐ Miten urheilija käsittelee tunteita?
- ☐ Miten sanomisesi vaikuttavat urheilijaan?
- ☐ Mitä urheilija odottaa valmentajalta?
- ☐ Mitä mieltä urheilija on sinun toiminnastasi valmentajana?
- ☐ Millainen ihminen urheilija on?
- ☐ Mitä urheilija haluaa elämältään?

Valmentajan polku

- + Missä vaiheessa olet valmentajan polulla?
- + Seuraavana on kaksi diaa, joista ensimmäinen kuvaa valmentajaksi ryhtymisen motivaatiotekijöitä ja valmentajan osaamisen kehittymistä vaiheittain (Valmentajat ry.)
- + Toinen polku-dia kuvaa sitä, että valmentajana kehittyessä huomio valmentaessa kohdistuu erilaisiin asioihin. Tunnistatko itsesi joistain kohti kuvia?



URHEILIJA-
VALMENTAJA
JÄÄHDYTTTELEVÄ
URHEILIJA

OMA LAPSI
HARRASTAA
LAJIA

VALMENTAMINEN
KIINNOSTAA
AMMATTINA

VALMENTAMINEN
KIINNOSTAA
HARRASTUKSENA

HARKINTAVAIHE *valmentajaksi herääminen*

OSAAMISTARPEET

- Oman osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistaminen

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Kohderyhmän valikoituminen (laji, ikä, taso jne.) ja toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden tunnistaminen

OPPIMISTAVAT

- Mallin mukaan toimiminen

VALMENNUSFILOSOFIA

- Valmentajaksi ryhtyminen innostuminen valmentamiseen

VALMISTAVA VAIHE *oppiva valmentaja*

OSAAMISTARPEET

- itsensä kehittämisen taitojen oppiminen

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Kohderyhmän ja toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden kehittäminen

OPPIMISTAVAT

- perustaitojen oppiminen kouluttautumalla ja toiminnassa

VALMENNUSFILOSOFIA

- Valmennusfilosofian rakentuminen ja oman valmennustavan löytäminen

JALOSTUSVAIHE *kehittyvä valmentaja*

OSAAMISTARPEET

- itsensä kehittämisen taitojen jalostaminen

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Kohderyhmän edellyttämien avainosaamistaitojen ja toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden hallinta

OPPIMISTAVAT

- Jatkuva kehittyminen valmennustoiminnassa, teoriaosaamisen vahvistaminen ja urheilijälähtöisyyden huomioiminen

VALMENNUSFILOSOFIA

- Oman valmennusfilosofian jalostuminen

HALLINTAVAIHE *uudistava valmentaja*

OSAAMISTARPEET

- jatkuva oman osaamisen kehittäminen huippuosaamiseksi

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Valmennuksen kokonaisuuden hallinta

OPPIMISTAVAT

- Soveltaminen, uudistaminen ja luova ote valmennustyössä, muiden valmentajien oppimisen edistäminen

VALMENNUSFILOSOFIA

- Tietoinen reflektoitu valmennusfilosofia

Valmentajan polku: valmentajan huomio kohdistuu



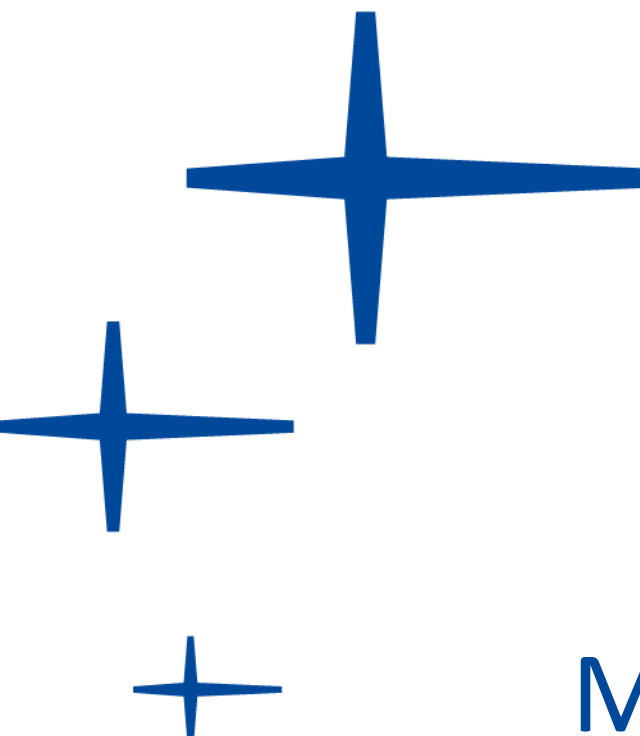
- Harjoituksen sisältöön
- Harjoituksen suunnitelmaan
- Valmentajan omaan tekniseen hallintaan
- Valmentajan omaan esiintymiseen
- Ryhmän hallintaan



- Valmentajan omaan toimintaan
- Opetusmenetelmiin
- Urheilijan toimintaan
- Vuorovaikutukseen urheilijan kanssa
- Eriyttämiseen



- Urheilijan toimintaan
- Oppimisen auttamiseen
- Oppimisympäristöjen luomiseen
- Vuorovaikutuksen edistämiseen
- Yksilöllistämiseen



Pohdittavaksi seuraavien
laatutekijöiden pohjalta:

Mikä on lapsuus-, nuoruus-, ja
huippuvaiheen urheilussa tärkein
laatu- ja menestystekijä?



Urheilijan polun lapsuusvaihe

alle 13v

Tavoite

*Mahdollisimman moni lapsi innostuu
urheilusta ja mahdollisimman monelle
innostuneelle lapselle syntyy edellytykset
kasvaa hyväksi urheilijaksi*

"Reppu" täyteen menestyksen mahdollistajia

1 000 h / v • 20 h / vko • 3 h / pv

Aikuiset mahdollistajina ja innostajina

Kokonaisliikuntamäärä

Omaehtoinen
liikkuminen ja
urheilu

Harrastan monia
erilaisia lajeja

Laadukas ohjattu harjoittelemine
ja kilpaileminen

Lapsuusvaihe

Innostus
urheiluun

Fyysinen
harjoitettavuus

Monipuoliset
liikuntataidot

Urheilulliset
elämäntavat



Tähtään
huipulle

Harrastan
kilpaillen

Harrastan

13 v. Nuoruus- / valintavaihe

Urheilijan polun lapsuusvaihe

Laatutavoitteet



Lapsen innostuminen urheiluun syntyy, kun...

... tuetaan koettua pätevyyttä

... tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistetaan

... mahdollistetaan autonomia

... motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut

Lapsen monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun...

... toiminta on lapsilähtöistä

... suoritusten määrä on korkea

... tekeminen on monipuolista

... toiminta on mielekästä ja konkreettista

Lapsen hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu, kun...

... kunnioitetaan yksilöllistä kasvua ja kehitystä

... toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta

... kokonaisliikuntamäärä on korkea

... harjoittelu ja liikunta on monipuolista

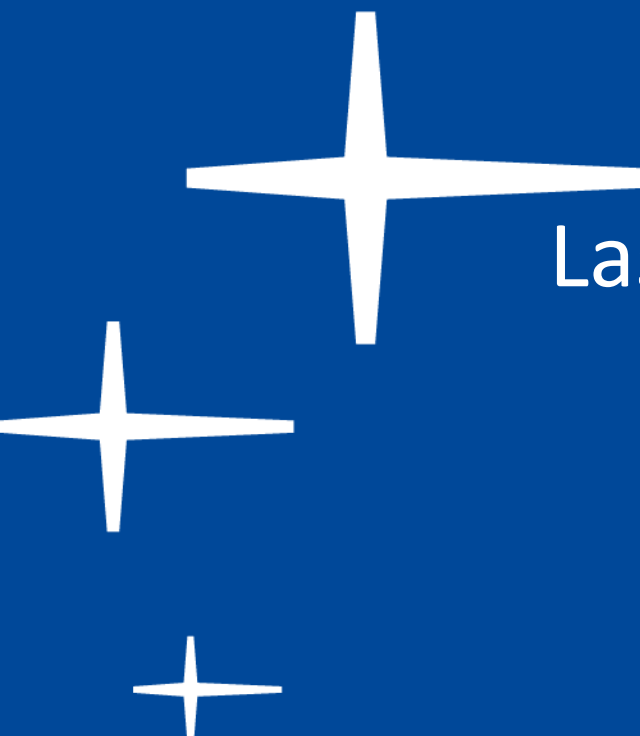
Urheilullinen elämäntapa tarttuu lapselle, kun...

... terveysasiat kytketään urheilussa kehittymiseen

... niihin kasvattaminen aloitetaan jo lapsuusvaiheessa

... niihin kasvattaminen on tiedostettua ja aktiivista

... sekä kodit/vanhemmat että seurat/valmentajat ohjaavat lapsia



Lasten ja nuorten valmentajille: Miten
seuraavat voivat näkyä omaa
valmennuksessasi?

Tutustumisvinkki:
<http://www.icoachkids.eu/>



Lasten luovuttamattomat tarpeet: **Saada riittävän luotettavasti:**

- + Ravintoa, lepoa, liikuntaa, suojaa
- + Tulla nähdyksi: omana itsenään, iloa tuottavana
- + Tulla kuulluksi: - ja siten arvostetuksi omine aloitteineen ja ajatuksineen
- + Leikkiä – nautintoa kehosta, tunteista, ajatuksista ja niiden jakamisesta
- + Vapautta tutkia ja onnistua
- + Saada opetusta oman kulttuurin arvoista ja odotuksista
- + Tulla hyväksytyksi omaan ryhmäänsä
- + Vireystilan yhteistä säätelyä – voidakseen pysyä yhteydessä toisiin
- + Saada tukea oman tarinansa jatkuvalle luomiselle



The Coaching Children Pledge

@iCoachKidsEU
#iCKPledge



As a Children's Coach, I will:

1. Be child-centred
2. Be holistic
3. Be inclusive
4. Create fun and safe environments
5. Prioritise children's love for sport and physical activity
6. Develop foundational motor and game skills
7. Engage parents in a positive and constructive manner
8. Plan developmentally appropriate and progressive programmes and sessions
9. Use different coaching methods to enhance learning
10. Use competition in a developmental way

<http://www.icoachkids.eu/>

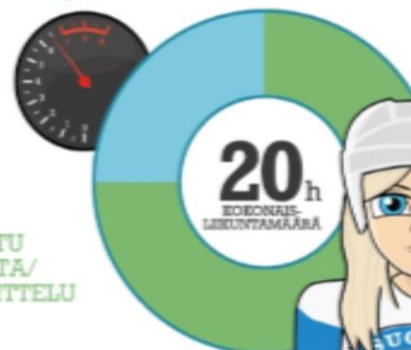
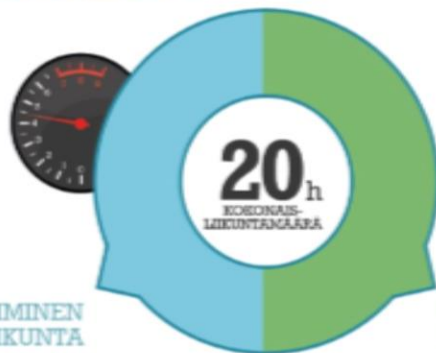
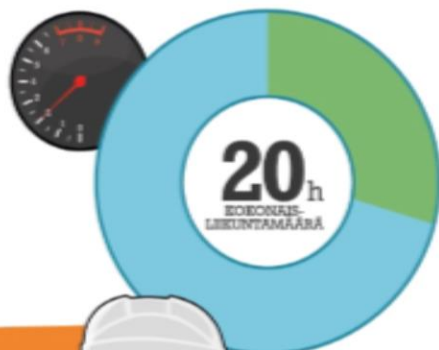
Urheilijan polun nuoruus- ja valintavaihe 13-19v.

Tavoite

Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä

Urheilijan polun VALINTAVAIHE

13-19v



INNOSTUS

HYVÄ FYYSSINEN
HARJOITETTAVUUS

MONIPUOLISET
LIIKUNTATAIDOT

URHEILULLINEN
ELÄMÄNTAPA



Tavoitteellinen
kilpaileminen

Yksilöllinen ja
laadukas
valmennus

Valinta- ja
valmennus-
järjestelmät

Urheilua tukeva
toimintaympäristö

INTOHIMO

SYSTEMAATTINEN
HARJOITTELU

VAHVAT LAJITAIIDOT

TERVE URHEILIJÄ



13

14

15

16

17

18

19v

LAPSUSVAIHE

KIINNITYN LAJIIN

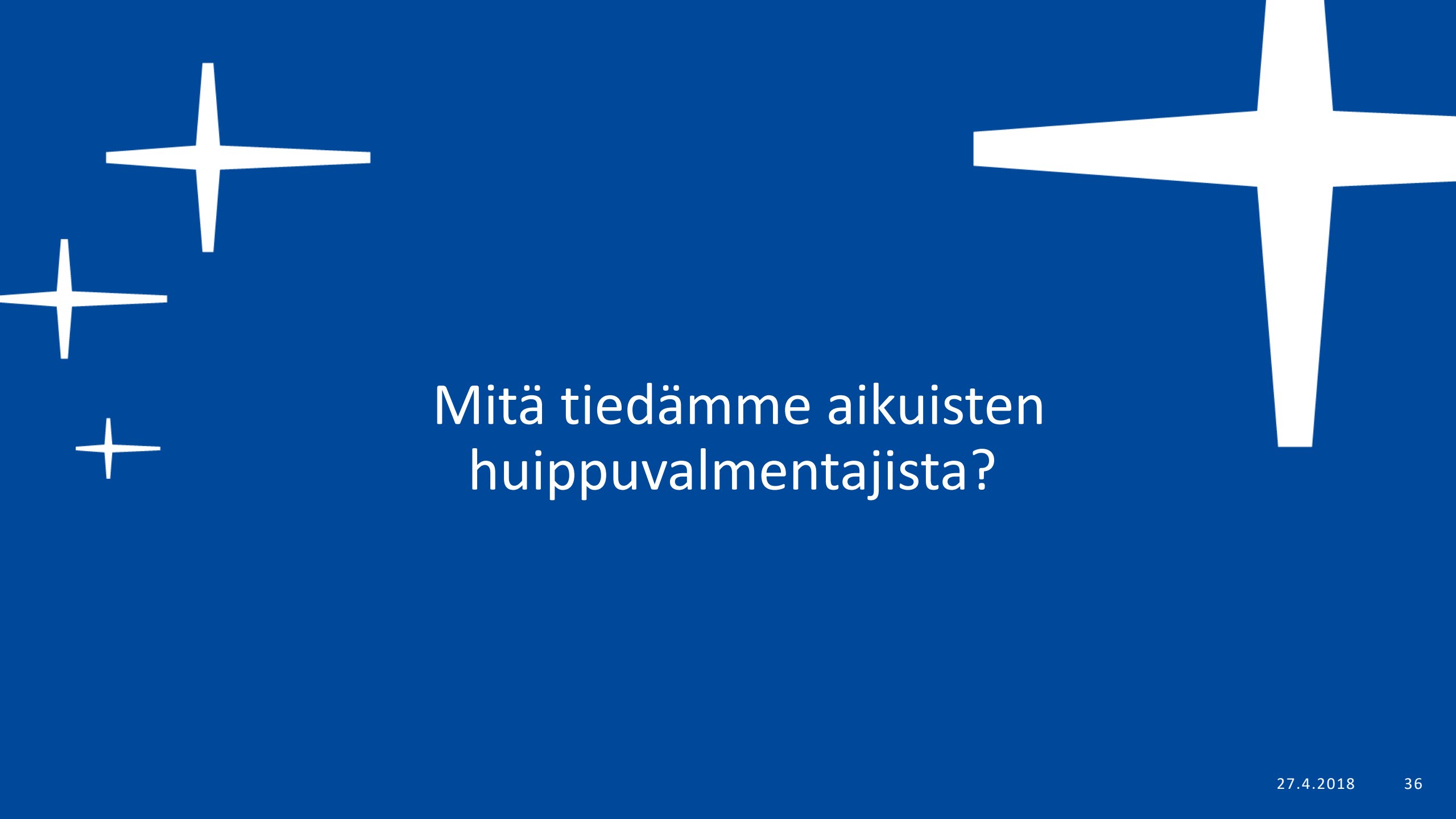
KESKITYN LAJIIN

HUIPPUVAIHE

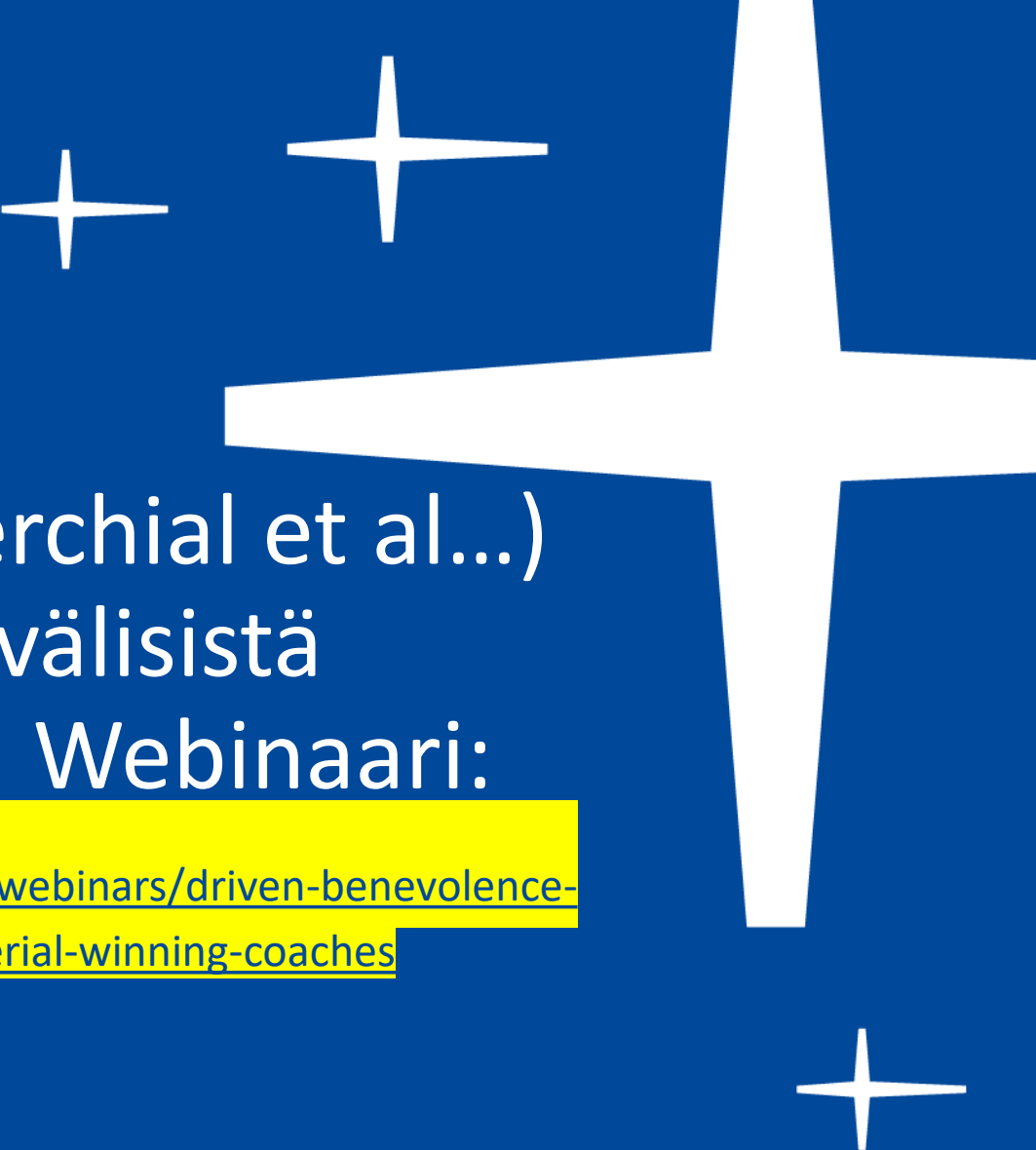
Huippuvaihe

+ Urheilijan polun
huippuvaiheen
asiantuntijatyö:
https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf





Mitä tiedämme aikuisten
huippuvalmentajista?



Serial winners (Lara-Berchial et al...) Tutkimus kansainvälisistä huippuvalmentajista. Webinaari:

[http://www.humankinetics.com/all-webinars/all-webinars/driven-benevolence-
ndash-leadership-lessons-from-olympic-serial-winning-coaches](http://www.humankinetics.com/all-webinars/all-webinars/driven-benevolence-andash-leadership-lessons-from-olympic-serial-winning-coaches)



The *relentless pursuit of
excellence* balanced with a
genuine
*desire to compassionately
support* athletes and oneself

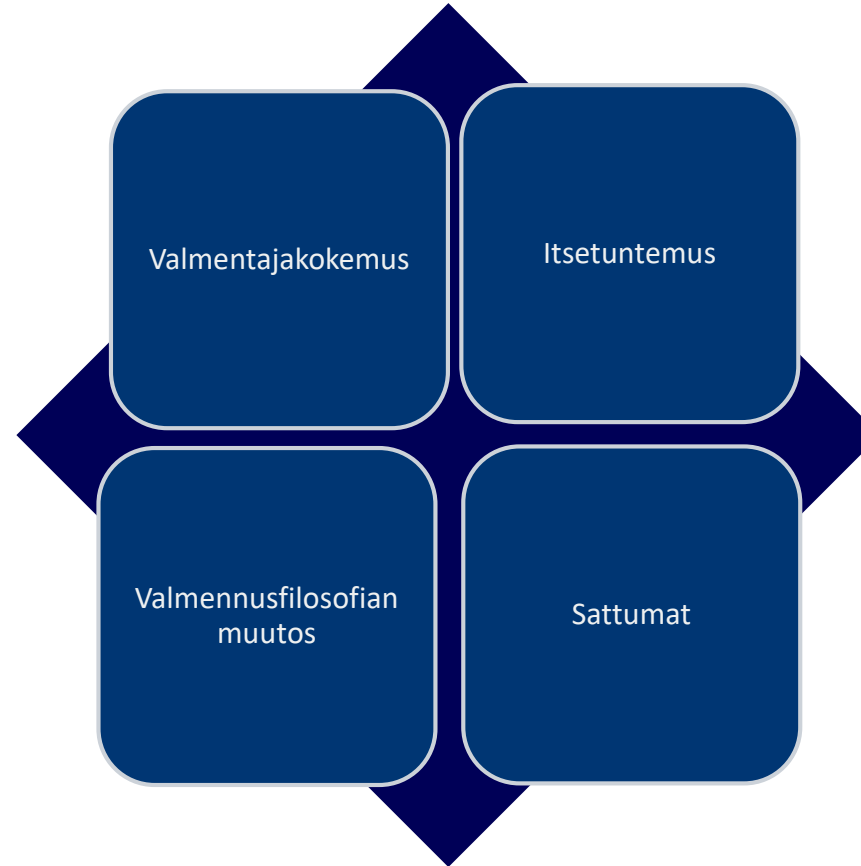
DRIVEN
benevolence

Intohimo ja hyväntahtoisuus

- + Tinkimätön korkean laadun tavoittelu kaikessa
- + Selvä käsitys tehtävästä ja tarkoituksesta
- + Kova tahto voittaa
- + Kaikki pelissä – sitoutuminen
- + Selkeä visio
- + Ihminen etusijalla
- + Tahtoo ymmärtää
- + Usko tulevaan
- + Joustavuus



Suomalaiset huippuvalmentajat



Kangasniemi, E., Manninen, A. Huippuvalmentajien kokemat karikot ja käänneet.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016120218877>

Susanna Rahkamon
väitöskirjan
aineistona on ollut
suomalaisia
Olympiavoittajia:

<https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/23560/isbn9789526071770.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Keneen ajatteluun sinulla on pääsy?
Millaisen verkoston olet luonut ympärillesi?



Millaisia kokemuksia huippuvalmentajille on kertynyt (Uusi-Seelanti) Mitä tunnistat näistä?

- + Verkoston luominen ja mentorin kanssa toimiminen
- + Toimiminen julkisuuden valokeilassa
- + Toimiminen kovassa painetilanteessa sinnikkäästi
- + Huippu-urheilu ympäristössä ja ohjelmassa työn tekeminen
- + Valmentaminen kansainvälisellä tasolla
- + Oman toiminnan muuttaminen ja kehittäminen palautteen perusteella
- + On luonut ja "myynyt" vision ja suunnitelman huippua kohti
- + On ylittänyt esteitä saavuttaakseen vision tavoitteet
- + Luonut huippu-urheilun ympäristön ja toimintakulttuurin
- + Toiminut itse esimerkkinä
- + Rakentanut myönteisen julkisuuskuvan
- + Auttanut toista saavuttamaan parhaan mahdollisen tuloksen
- + Erottanut olennaiset voittoon tarvittavat asiat
- + Luonut huippu-urheilukulttuuria
- + Ottanut harkittuja riskejä



Valmentajan itsearviointi on tärkeää.
Seuraavassa erilaisia itsearvioinnin
apuvälineitä.

Arviointi

- + Valmentajan oman kehittymisen kannalta palaute on tärkeää. Palautetta voi pyytää urheilijoilta, vertaisvalmentajilta, mentorilta ja vanhemmilta.
- + ”Milloin/missä tilanteessa/miten olen onnistunut auttamaan sinua parhaiten?” ja ”Milloin/missä tilanteessa/miten olen estänyt sinua onnistumasta?” Urheilijan vastaukset näihin kysymyksiin antavat valmentajalle paljon eväitä.

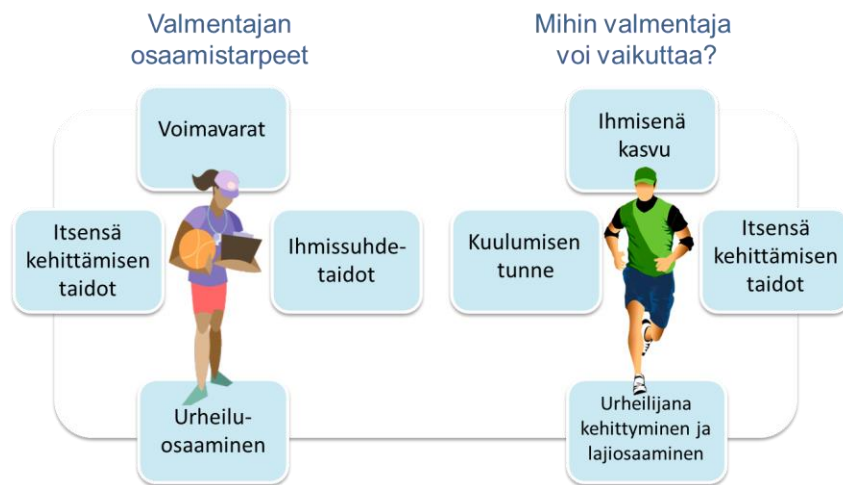
Itsearviointi

+ Yksi valmentajan tärkeimmistä taidoista on itsearviointitaito. Se on avain kehittymiseen. Tämän työkalun tarkoitus on herättää ajatuksia, jotka suuntaavat itsearviointia. Tähän esitykseen on koottu useita erilaisia lähestymistapoja itsearviointiin. Niitä voi käyttää haluamallaan tavalla – ei kaikkea yhtä aikaa ja kerralla.

Valmennusosaamisen malli

Valmennusosaamisen mallin avulla voi kuvata valmentajan osaamistarpeita. Malli koostuu kolmesta osasta: Toimintaympäristöstä, asioista, joihin valmentaja urheilijassa vaikuttaa ja valmentajan osaamistarpeista. Tarkempi esitys löytyy

<https://www.youtube.com/watch?v=alwKOqP3ZN!>



Valmentajan toimintaympäristö			
Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruvaihe	Aikuvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalv.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		

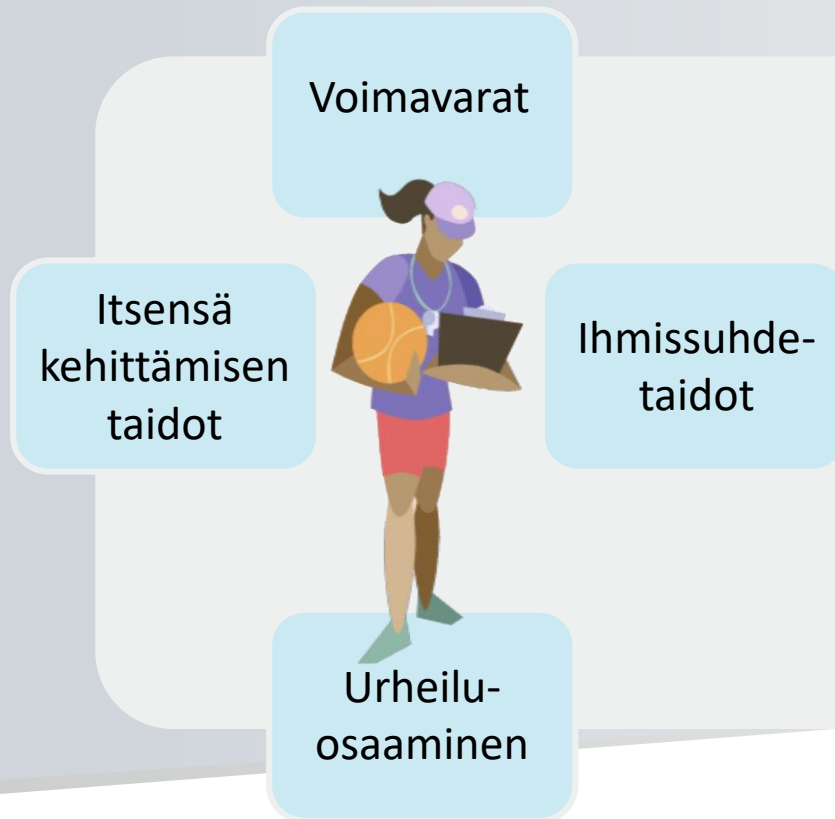
Kuvaa oma toimintaympäristösi. Mitä osaamistarpeita se tuo?

Valmentajan toimintaympäristö

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruuksvaihe	Aikuisvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiatvalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		

Mitkä oot omat vahvuutesi valmentajana? Entä kehittymistarpeesi?

Valmentajan osaamistarpeet



Mihin valmentaja voi vaikuttaa?



Valmennusosaamisen kuntotesti – montako kyllä-vastausta saat?

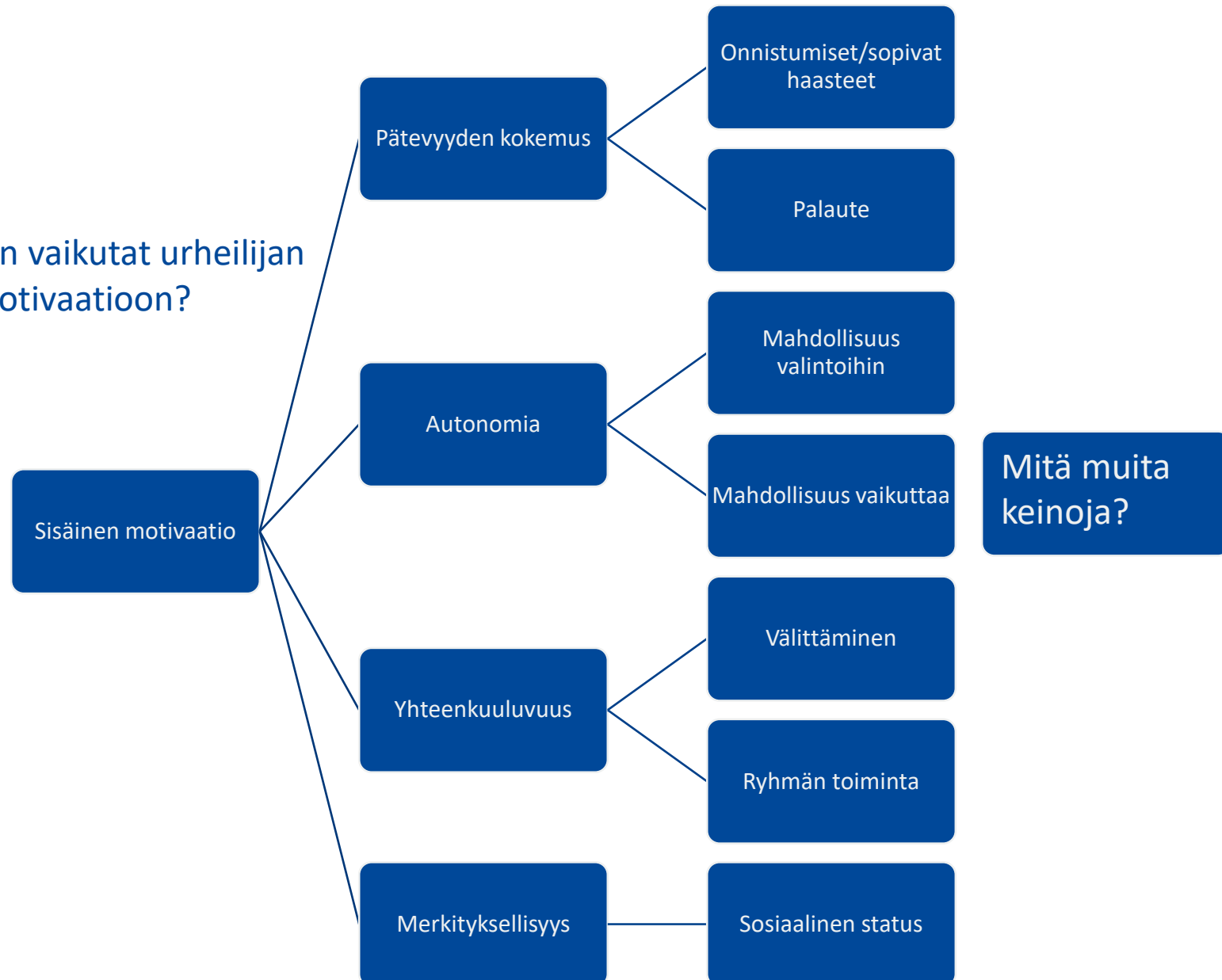
- Olen osallistunut valmennusosaamistani kehittävään koulutukseen viimeisen kolmen vuoden aikana.
- Seuraan valmennuksen kirjallisuutta, lehtiä tai blogeja usein.
- Olen kehittänyt omaa toimintaani valmentajana viimeisen kolmen vuoden aikana.
- Olen pyytänyt palautetta valmennuksestani.
- Olen aktiivisesti mukana verkostossa tai ryhmässä, jossa voin kehittää osaamistani.
- Tiedän, missä olen hyvä ja missä asioissa voin kehittää valmennusosaamistani.
- Arvioin valmentamistani usein ja säännöllisesti.

Itsearviointikysymyksiä

- + Vahvuutesi valmentajana. Missä asioissa koet olevasi vahvoilla? Voit käyttää apuna Valmennusosaamisen mallia.
- + Missä haluat kehittyä? Onko niillä jokin tärkeysjärjestys? Voit tässäkin käyttää apuna Valmennusosaamisen mallia.
- + Onko tällä hetkellä valmennuksessa jokin osaamistarve, jota juuri nyt tarvitset? Esim. erikoinen tilanne tai jokin urheilijan erityistarve
- + Onnistumiset on tärkeä huomata. Joskus onnistuminen on ilmeinen, hyvä tulos kilpailussa tai hankalan tilanteen selvittäminen. Joskus onnistumiset on pienempiä – hyvä vuorovaikutustilanne, läpimennyt ohjelma, hyvä tekniikkaharjoitus, mukava puhelu, hyvä palaute tai ihan vaan hyvä päivä. Mitähän oli onnistumisen taustalla? Huomasitko nauttia onnistumisesta? Ketä kaikkia olisi tarpeen kiittää?
- + Ja joskus menee pieleen. Huono tulos, romahdus, loukkaantuminen, riita, tuli sanottua ajattelemattomasti tai toimittua vastoin omia arvoja tai periaatteita. Miten epäonnistumiseen jouduttiin? Miten tilanne selvitettiin, purettiin tai läpikäytiin. Mitä opittiin?
- + Se hetki. kun tajusin, että joku asia ei ole niin kuin olin luullut! Nämä hetket ovat mahtavia oppimiskokemuksia. Mikä sen sai aikaan ja mitä aiot tehdä asialle?
- + Tähän en usko itsekään! Mikä epäilyttää, mietityttää tai saa epävarmaksi?

- + Kylläpäs ryhti koheni ja hartiat laskeutui. Oma itseluottamus vaihtelee. Missä tilanteessa tuli luottavainen olo? Mikä sen saa aikaan?
- + Nyt tekisi mieli kuristaa joku! Mikä tilanne tai asia saa sinut suuttumaan tai raivostumaan. Miksi? Onko sille tehtävissä jotain?
- + Olen niin pettynyt itseeni. Mitä tapahtui? Mitä tästä voi oppia?
- + Miten jaksan. Millaisia huomioita voit tehdä omista voimavaroista ja niiden vaihtelusta?
- + Voinko rakentaa verkostoani paremmaksi? Mitä osaamista tai apua tarvitsisin ja mistä sitä voisin saada?
- + Tein jonkin muutoksen tai kokeilin uutta. Mitä muutit, miksi, miten päädyit tekemääsi ratkaisuun ja miten arvioit tulosta?
- + Annoin itselleni armoa. Kova vaatimustaso on sisäänrakennettuna urheiluun ja inhimillisyys tahtoo joskus unohtua. Valmentajan on syytä olla itselleen myös armollinen – yli-ihmisyyskin voi viedä väärille urille. Missä asiassa annoit armoa ja miten kävi?

Millä keinoin vaikutat urheilijan
sisäiseen motivaatioon?



Tulevaisuuden työelämätaidot top 10

Mitä sinun täytyy kehittää?

- + Vuorovaikutustaito
- + Itsetuntemus
- + Tunneälykyys ja empatia
- + Kyky tunnistaa ja kehittää omaa osaamista
- + Verkostoitumiskyky
- + Resilienssi eli muutosjoustavuus
- + Yhteistyökyky
- + Kyky toimia erilaisissa ympäristöissä ja kulttuureissa
- + Kriittinen ajattelu ja luovuus
- + Itseohjautuvuus
- + **Lisätietoja**
[futurescore.ilmarinen.fi](https://www.ilmarinen.fi/futurescore.ilmarinen.fi)

Kehittymishaasteesi?

- + Mikä/Mitkä ovat seuraavat kehittymishaasteesi?
- + Miten suunnittelet eteneväsi?
- + Miten voit arvioida kehittymistäsi?