

MUN SEURA - MEIÄN SEURA

**Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus
seuratoiminnassa ja valmentajan arjessa**

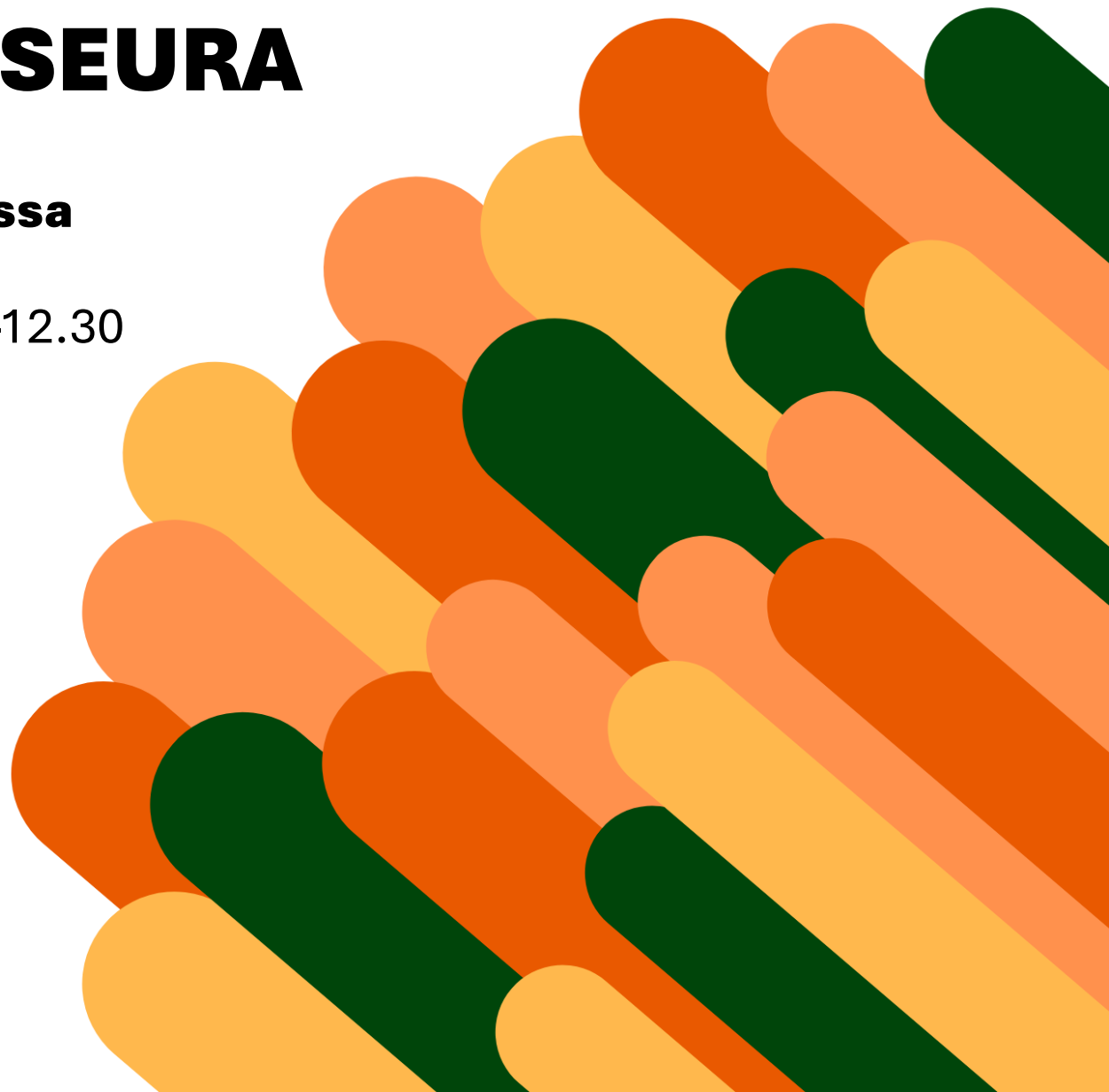
Syksyn starttikoulutus 30.8.2025 klo 9.30-12.30



Nuorille Resilienssiä,
Toimijuutta ja Osallisuutta



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Ohjelma

Aamupala & virittäytyminen
päivään

Yhteisöllisyyden vahvistaminen
seurassa

Vuorovaikutustaidot arjen
kohtaamisissa

Lopetus & palaute



1



Virittäytyminen

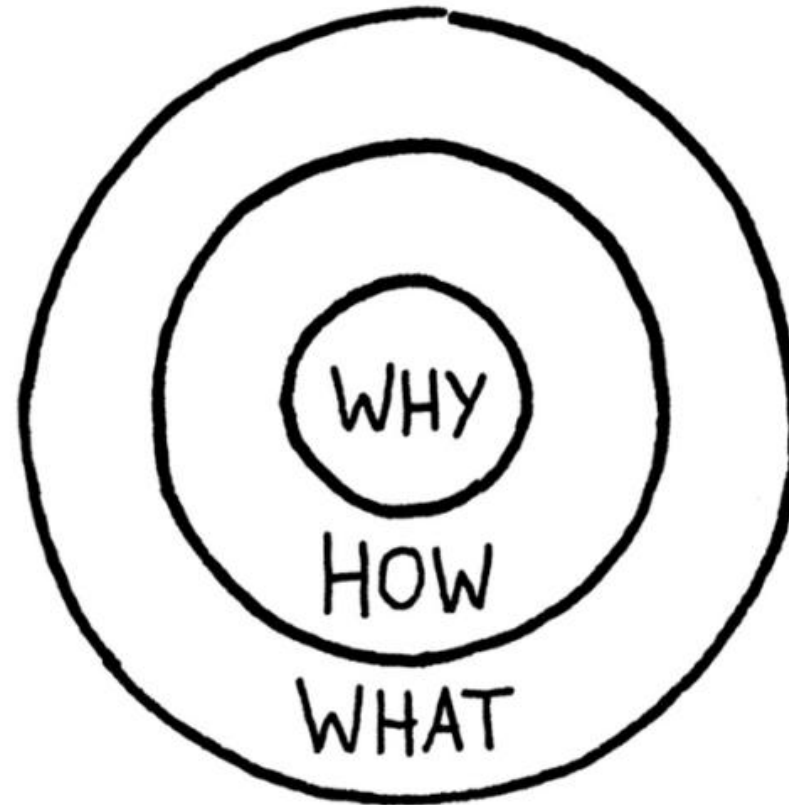
Neljä nurkkaa – harjoitus

Valitaan itselle sopiva huoneen nurkka ohjaajan esittämien väitteiden / kysymysten mukaan. Jokaisen kysymyksen jälkeen voidaan muutamilta kysyä, miksi valitsi juuri sen paikan . Esim.

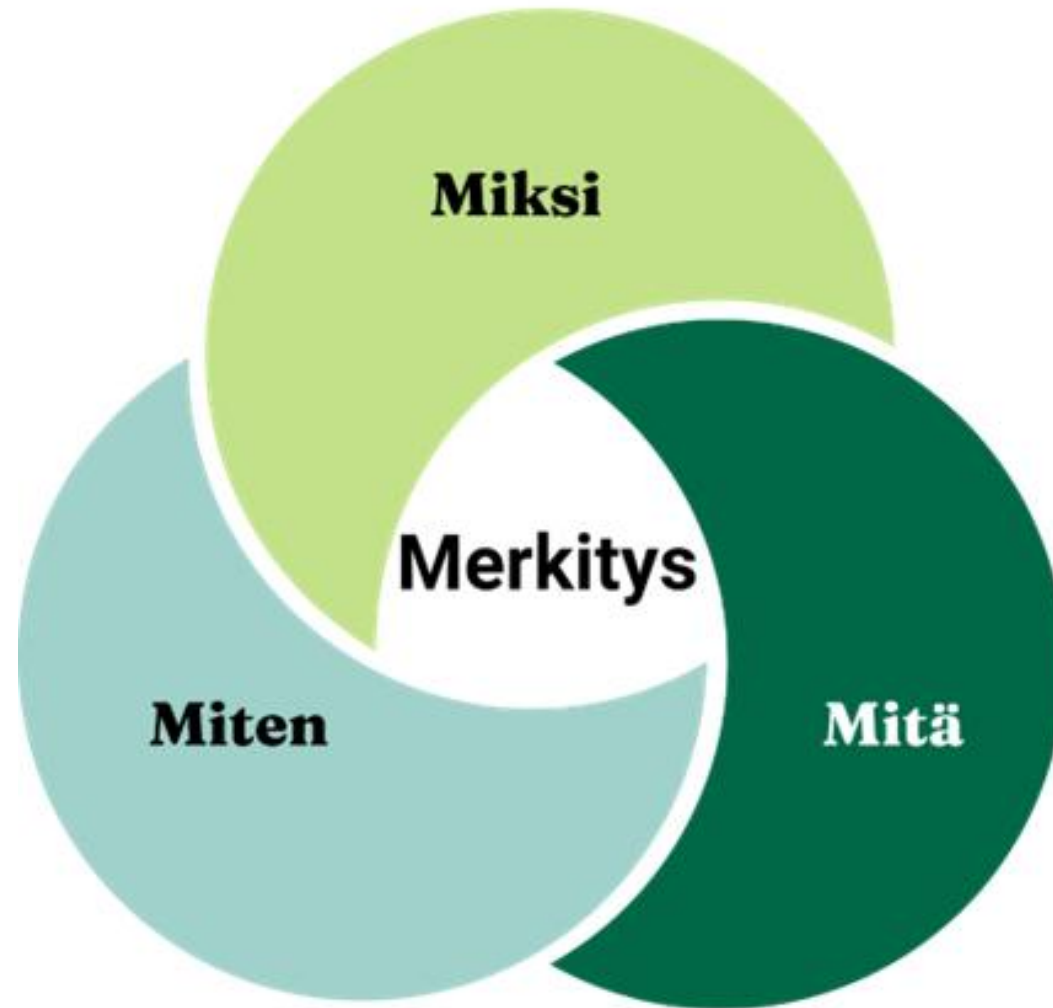
- Mieluisin paikka - marjametsä, mökkiranta, kaupungin vilinä, urheilukenttä, keskellä joku muu, mikä?
- Mikä pallo ollut alakouluikäisenä mieluisin – jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, koripallo, keskellä joku muu, mikä?
- Miten pitkään ollut mukana seuratoiminnassa – alle vuoden, 1-5 vuotta, 5-10 vuotta, yli 10 vuotta
- Mikä sai innostumaan mukaan seuratoimintaan? Pelasin itse lentopalloa, pyydettiin mukaan, huomasi kutsun valmentajaksi / vapaaehtoiseksi netissä/somessa, lapset harrastaa, keskellä joku muu, mikä?

*People don't buy what you do,
they buy why you do it.*

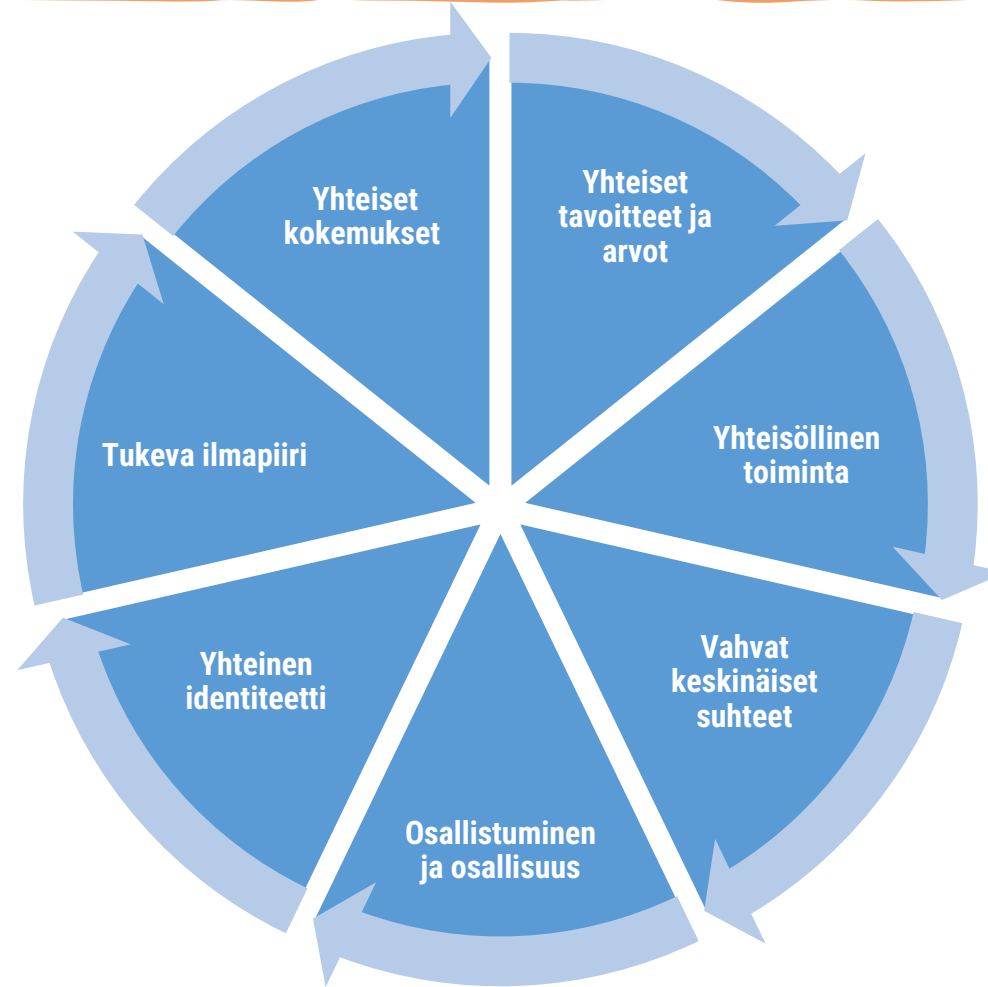
- Simon Sinek -



© 2013 Simon Sinek, Inc.



Seurasta yhteisöksi



Seurasta yhteisöksi

Yhteisö ei ole vain joukko ihmisiä,
vaan se on myös tunne,
joka syntyy jaetusta kokemuksesta,
sitoutumisesta ja vuorovaikutuksesta.



Nuori mieli urheilussa

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

MERKITYKSELLISYYS

Harjoituksissa **edistetään merkityksellistä seura- ja toimintakulttuuria**. Valmentajat tervehtivät harjoitukseen tullessaan seura muita urheilijoita, valmentajia ja taustatoimijoita sekä välittävät ja ilmentävät omille valmennettavilleen seuran arvoja ja toimintakulttuuria. Nuoret urheilijat kokevat ylpeyttä ja merkityksellistä yhteyttä seuraansa ja lajiinsa.

- Osoitan teoillani ja puheillani arvostavani seurakulttuuria
- Kerron, mikä on itselleni tärkeintä omassa seurassani; miksi valmennan juuri täällä

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-harjoituksen-tunnusmerkit/>



Yhteisön rakennuspalikat

Listatkaa konkreettisia tekoja, jotka lisäävät yhteenkuuluvuutta Meiän seurassa





Kahvitauko

mitä
kulum?

Mitä tuot mukanas,
kun astut huoneeseen?

Valmentajan vaikuttavat teot

5 Koota

Valmentajan vaikuttavat teot 5K

Kuuntelen

Kiinnostun

Kunnioitan

Kysyn

Kannustan

5K:n harjoitukset

Kuuntelen – Pareittain, toinen pareista kertoo toiselle minuutin ajan esim. Mitä on päivän aikana tehnyt. Ensimmäisellä kierroksella kuunteleva osapuoli esittää, ettei kuuntele (selaa kännykkää, katselee muualle, keskeyttää...).

Toisella kierroksella kuunteleva osapuoli keskittyy kuuntelemaan mitä toisella on sanottavaa (katsoo silmiin, kysyy tarkentavia kysymyksiä, ilmaisee eleillä ja ilmeillä, että kuuntelee). Vaihdetään rooleja.

Miltä tuntui, kun toinen ei kuunnellut? Miten tunne muuttui, kun toinen olikin kiinnostunut kuuntelemaan?



5K:n harjoitukset

Kiinnostun – Jokainen kirjoittaa lapulle asian, josta innostuu. Laput sekoitetaan ja jaetaan jokaiselle yksi lappu. Jokainen yrittää arvata, kenen lappu on ja kysyä siitä lisää.

Kiinnostuksen noppa

Jokainen heittää vuorollaan noppaa, jossa on kysymyksiä (voit käyttää tavallista noppaa ja liittää numerot kysymyksiin) esim. 1. Mikä saa sinut nauramaan? 2. Mikä on jokin asia, jota haluaisit kokeilla? 3. Mikä on jokin taito, jota arvostat toisissa? 4. Mikä tekee sinut ylpeäksi? Vastataan kysymykseen ja seuraava heittää noppaa.



HYVÄ VUOROVAIKUTUS...

...edellyttää kaikilta osapuolilta kuuntelemiseen, ymmärtämiseen ja omaan käytökseen liittyviä taitoja. Näitä taitoja voi opetella.

... ei ole vain taitojen summa, vaan myös asennekysymys, joka vaatii halua ymmärtää toista ja sitoutumista yhteiseen vuorovaikutukseen

Aito läsnäolo

Aktiivinen kuuntelu

Kunnioitus

Rehellisyys

**Rakentava
palautteenanto**

**Erimielisyyksien
käsittely**

Luottamus

HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN PERUSPILARIT



Nuori mieli urheilussa

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Harjoitukseen **on mukava tulla ja siellä on mukava ilmapiiri.**

- Tervehdin nimellä
- Tutustutan uudet urheilijat ryhmään
- Toteutan ryhmähenkeä edistäviä harjoitteita
- Annan tilaa urheilijoiden mielipiteille ja ehdotuksille

Harjoituksissa **voi luottaa aikuisen tukeen ja ohjaukseen.**

Harjoituksissa mukana oleva aikuinen on turvallinen; hän aidosti kuuntelee, keskustelee ja on kiinnostunut nuorista urheilijoista. Heitä on helppo lähestyä ja heille voi kertoa myös luottamuksellisia asioita.

- Vuorovaikutan aktiivisesti nuorten urheilijoiden kanssa, kyselen kuulumisia ja päivän fiiliksiä.
- Osoitan olevani urheilijoiden luottamuksen arvoinen
- Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää anteeksi

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-harjoituksen-tunnusmerkit/>



Valmentajan vaikuttavat teot 5K

Kuuntelen

Kiinnostun

Kunnioitan

Kysyn

Kannustan

Ryhmätyöskentely;

Valmentajan vaikuttavat teot 5K

**Kuuntelen, Kiinnostun,
Kunnioitan, Kysyn, Kannustan**

Pohtikaa omia vuorovaikutustaitoja seuraavien kysymysten avulla:

- ✓ Mitä tämä taito tarkoittaa käytännössä valmentajan arjessa ja miten se näkyy?
- ✓ Miksi tämä taito on tärkeä ryhmän toimivuudelle?
- ✓ Miten tätä taitoa voisi vahvistaa omassa valmennuksessa?
- ✓ Miettikää konkreettisia esimerkkejä muille jaettavaksi tästä taidosta!

Esitelkää muille oma Koo ja tärkeimmät oivallukset!



Ryhmätyö - Kuuntelen

- Pitää kuunnella kahdella eri tasolla: Mitä kuuluu? kuuntelua sekä lajipuheen kuuntelua ja siihen liittyvää osaamista.
- Valmentaja voi kysyä pelaajalta: "Jos saisit pelata tuon pallon uudelleen tai mitä tekisit toisin"? Kuunnellaan lasten ja nuorten omat oivallukset. Mikäli oivalluksia ei synny, niin valmentaja saa tietoa siitä mihin kannattaa valmennuksessa keskittyä.
- Alkupiirissä erilaiset kysymykset

Ryhmätyö - Kiinnostun

- Yksilön huomioiminen; Mitä kuuluu? ja pysähdytään kuuntelemaan myös vastaus.
- Pitkäjänteisyys eli palataan johonkin asiaan mistä pelaaja on esim. pari viikkoa aikaisemmin kertonut
- Otetaan kaikki tasavertaisesti huomioon ja ehkäistään kuppikuntien muodostumista esim. parien vaihtamisella säännöllisesti
- Turvallisen ilmapiirin luominen
- Opitaan tuntemaan jokainen pelaaja henkilökohtaisesti
- Tietoista ajattelua siitä, että kiinnostun nuoren asioista. "Tänään muistan kysyä tätä"
- Rohkeasti pidempiä keskusteluja
- Aidosti läsnä ja saatavilla esim. wa-kautta
- Pysähtyminen hetkeen



Ryhmätyö - Kunnioitan

- Treenien suunnittelun ja toiminnan suunnitteluun käytetään omaa aikaa – näkyy kunnioitus ryhmää kohtaan → laadukas toiminta
- Erilaisuuden ymmärtäminen → turvallisuuden tunne
- Aikuisten välinen keskinäinen kunnioitus välittyy myös pelaajille
- Valmentaja pyrkii toimimaan selkeänä auktoriteettina, mutta muistaa myös tietyn kaverillisuuden. "Ei liian vakavaa toimintaa"
- Olemalla rohkeasti oma itsensä, persoonan laittamista peliin
- Ajan ja toiminnan kunnioitus

Ryhmätyö - Kysyn

- Rohkeus kysyä - asetella oikeat kysymykset oikeaan paikkaan.
- Luodaan luottamusta siihen, että pelaajat uskaltavat kysyä asioita myös valmentajilta – tila sille, että saa kysyä
- Annetaan esim. kolme vaihtoehtoa, joista pelaajat saa itse valita sopivan
- Kaikki lähtee kysymällä liikkeelle
- Treenien jälkeen: "Oliko hyvä treeni?" – peukun tms. käyttäminen, ei tarvitse sanoittamista.

Ryhmätyö - Kannustan

- Tulee kannustettua ehkä liian vähän
- Pieniä tekoja - läpsy, hyvä lyönti, taputus olkapäälle
- Kannustetaan myös yrittämisestä, ei pelkästään onnistumisesta

Oma kehittämiskohde!

**Kuuntelen, Kiinnostun,
Kunnioitan, Kysyn, Kannustan**

Valmentajan sanat ja teot rakentavat joukkueen ilmapiiriä joka päivä. Mikä näistä viidestä Koosta voisi olla sinun kehittämiskohteesi?

- ✓ Mieti ja valitse itsellesi yksi Koo, johon haluat keskittyä seuraavan kuukauden ajan valmennuksessa.
- ✓ Mieti ja tee yksi konkreettinen teko, jolla vahvistat tätä taitoasi.



5K:n harjoitukset

Kunnioitan – Tehdään pienissä ryhmissä.

Ryhmän tehtävänä on miettiä 3 asiaa tai ominaisuutta, jotka ovat sen kaikille jäsenille yhteisiä. Nämä kirjoitetaan ylös. Sitten jokainen ryhmäläinen pohtii itsestään yhdessä muiden kanssa jonkin ominaisuuden tai asian, jota muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Tämä ominaisuus tai asia kirjoitetaan myös ylös. Syntyneistä havainnoista keskustellaan yhdessä koko ryhmän kesken.

Variaatio: Ryhmät piirtävät kukan, jossa on keskiosa ja jokaiselle ryhmän jäsenelle oma terälehti. Terälehtiin kirjoitetaan jokaisen nimet. Kukan keskelle kirjoitetaan kolme ryhmäläisiä yhdistävää ominaisuutta/asiaa. Jokaisen omaan terälehteen kirjoitetaan jokin ominaisuus/asia, mitä muilla ei ole.

Käydään keskustelua erilaisuudesta ja joukkuetta yhdistävistä asioista.



5K:n harjoitukset

Kysyn

Liiku *janalla*

Piirretään kuvitteellinen jana huoneen keskelle, toiseen päähän sana kyllä ja toiseen sana ei tai eri mieltä ja samaa mieltä. Valmentaja esittää erilaisia väittämiä/kysymyksiä esim. heräsin tänään virkeänä, sain kaikki läksyt tehtyä ennen harjoituksia, meidän joukkueessa on hyvä me-henki. Pelaajat siirtyvät janalla siihen kohtaan, joka vastaa heidän käsitystään asiasta. Kysymyksen jälkeen voidaan kysyä halukkailta perusteluja miksi valitsivat juuri sen paikan janalla.

Tai joko / tai

Seisotan keskellä huonetta ja otetaan askel vasempaan tai oikeaan sen mukaan mitä mieltä on esim. kissa / koira, kesä / talvi, passari / hakkuri, kuntosali / uinti



5K:n harjoitukset

Kannustan – Jokainen sanoo vieruskaverilleen vuorollaan kannustavan ajatuksen ennen harkkojen alkua.

Kannustan – Seisotaan ringissä ja vuorollaan jokainen juoksee piirin ympäri palaten omalle paikalleen. Muut kannustavat juoksijaa taputtaen ja huutaen tämän nimeä.



Pieni hetki palautteelle!



<https://bit.ly/nuortopalaute>



Euroopan unionin
osarahoittama





Tulossa syksyllä!



Innostatko vai lannistatko?

Vuorovaikutteisen valmennuksen kulmakivet
29.9. klo 17.30–20.00 KUOPIOSSA
(Microkatu 1. K-rakennus, 4.kerros, STEP-koulutus)

KENELLE?
Pohjoissavolaisten
urheiluseurojen
valmentajille

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:

- 1. VUOROPUHELU JA OSALLISTAMINEN**
Valmennus ei ole yksisuuntaista puhetta, vaan yhteistä ajattelua ja kysymistä: "Mitä sinä ajattelet tästä?"
- 2. KUUNTELE JA KOHTAA**
Valmentaja kohtaa urheilijan kiinnostuneesti ja kuuntelee, mitä toinen todella sanoo – myös ilman sanoja.
- 3. ILMAPIIRIN MERKITYS**
Urheilija uskaltaa yrittää, erehtyä ja oppia vain silloin, kun olo on hyväksytty ja arvostettu.
- 4. MOTIVAATIO JA PALAUTE**
Palaute ohjaa kehittymistä.
Sanoilla on voimaa – käytä niitä viisaasti.

ILMOITTAUTUMINEN:
24.9. mennessä linkin
<http://dy.fi/kjt> tai
QR-koodin kautta

MITÄ SAAT MUKAASI?

Käytännön työkaluja vuorovaikutuksen vahvistamiseen
Yhdessä jaettuja toimivia käytänteitä
Uusia näkökulmia ja innostusta

MUKANA JA LISÄTIEDOT:
Niina Markkanen / Pohjois-Savon Liikunta ry, seurakehittäjä ja hankevaastava
niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi (p.050 322 3971)

Herkko Koski / Valmennus- ja johtamissaamisen kehittäjä, urheiluopistot ry.
Työnohjaaja ja Suomen valmentajien lajimentori kouluttaja

Maara Kosonen / STEP-koulutus
Kasvatus- ja ohjauksen opettaja, hankevaastava

HUOM!
Koulutus on
ilmainen!

Järjestäjät:



Euroopan unionin
osarahoittama



Yhdessä harrastamisen ja vapaa-ajan puolesta!

Liity uutiskirjeen tilaajaksi



Hankesivulta löytyy lisätietoa





Kiitos 😊

Maara Kosonen
NuoRTO – hankevastaava
opettaja, kasvatus- ja ohjausala
STEP-koulutus, Kuopio

040 1868475

maara.kosonen@step.fi

www.step.fi

