

2019

# OPAS VALMENTAJILLE

12 – 14-VUOTIAIDEN JOUKKUEURHEILIJOIDEN  
IHMISENÄ KASVUN TUKEMISEKSI  
HIETAKANGAS SAMU, JUVONEN ARHI & KIVINUMMI NIKO



## SISÄLLYSLUETTELO

1	ALKUSANAT.....	2
2	OPPAAN TAVOITE & TARKOITUS.....	3
3	VALMENTAJAN 101.....	4
3.1	OSAAMISTARPEET.....	5
3.2	MIHIN URHEILIJASSA VOI VAIKUTTAA.....	9
3.3	VALMENTAJAN ROOLIT.....	16
4	RAKKAUDESTA LAJIIN.....	17
4.1	LAJIRAKKAUDEN MERKITYS.....	17
4.2	LAJIRAKKAUDEN SYNTYMISEN TUKEMINEN JA YLLÄPITÄMINEN.....	18
5	POHJAN LUOMINEN KASVULLE.....	19
5.1	SITOUTTAMINEN JA MERKITYKSEN LUOMINEN.....	19
6	IHMISENÄ KASVUN TUKEMINEN.....	20
6.1	SOSIAALISET TAIDOT.....	21
6.2	TUNTEIDEN OPETTELU JA HALLINTA.....	21
7	HARJOITTELUN MONIPUOLISUUS.....	22
7.1	MONIPUOLISEN HARJOITTELUN MAHDOLLISTAMINEN.....	22
8	KOGNITIIVINEN KEHITYS.....	23
8.1	KOGNITIIVINEN HARJOITTELUMALLI.....	24
8.2	PERINTEINEN HARJOITTELUMALLI.....	24
9	MATERIAALIPANKKI (TYÖKALUJA, HARJOITTEITA, OHJEITA JA INFOA).....	25
10	TOIMINNAN ALOITTAMINEN.....	25
11	HARJOITUSKAUDEN ETENEMINEN JA PELIKAUDEN KÄYNNISTÄMINEN.....	29
12	HARJOITUS- JA PELIKAUDEN PÄÄTTYMINEN.....	30
13	SUUNNITTELU JA TAVOITTEENASETTELU.....	31
14	HARJOITUSMALLEJA.....	32
15	MIELIKUVAHARJOITTELU, RENTOUTUMINEN JA KESKITTÄMINEN.....	33
16	TUNNETAIDOT.....	41
17	MOTIVAATIO.....	44
18	ITSETUNTEMUS JA ITSELUOTTAMUS.....	47
19	VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN.....	49
20	TOIMINTAMALLEJA JA TYÖKALUJA.....	51
21	HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ.....	56
22	LÄHTEET.....	57

# 1 ALKUSANAT



Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat panostaa valmennuksessaan ihmisenä kasvun tukemiseen. Koska opas on tarkoitettu myös juuri aloittaneille valmentajille, joilla ei välttämättä ole soveltuvaa koulutusta, käsittelemme oppaassa valmentamista myös kokonaisvaltaisemmin. Lisäksi koemme, ettei ihmisenä kasvua ja sen tukemista voi erottaa kokonaan muusta valmennuksesta, vaan ihmisenä kasvun optimaalinen tukeminen vaatii osaamista kaikilla valmennuksen osa-alueilla. Kaikki osa-alueet voivat tukea ihmisenä kasvun kehittymistä.



Opas kannattaa lukea järjestyksessä alusta loppuun. Oppaasta löydät väliltä muutamia tärkeitä kysymyksiä ja herättelyitä, joita kannattaa pohdiskella. Lisäksi oppaan perässä on työkaluja, harjoitteita ja muuta hyödyllistä valmentajalle. Osa näistä on tarkoitettu ensisijaisesti kokeneemmille valmentajille, mutta pienellä omatoimisella perehtymisellä, kuka vain voi hyötyä niistä. Sivupalkeista löytyy ohje mitkä materiaalit liittyvät mihinkin oppaan osioon.

Oppaan kuvitukset ja osa tehtävistä, työkaluista ja harjoitteista on otettu suoraan alan keskeisistä tuotoksista, jotka löytyvät lähdeluettelosta.



Tämä opas on opinnäytetyömme (**Kohti urheilijakeskeistä nuorten valmennusta**) toiminnallinen osuus. Oppaassa käsiteltävät asiat pohjaavat opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen, joka pohjaa laadukkaisiin lähteisiin. Mikäli haluat perehtyä oppaassa käytäviin asioihin tarkemmin tai tarkistaa tietojen paikkaansa pitävyyden, suosittelemme perehtymään myös opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen tarkemmin.

## 2 OPPAAN TAVOITE & TARKOITUS

Oppaan tarkoituksena on tarjota mahdollisimman helppoluukuista ja helposti lähestyttävää materiaalia 12 – 14-vuotiaiden valmentajille urheilijoiden ihmisenä kasvun tukemiseen. Haluamme tuoda vahvasti esille ihmisenä kasvun tukemisen merkitystä hyväksi urheilijaksi kehittymisen kannalta, sekä painottaa valmentajan roolia kasvattajana, tukijana ja mahdollistajana, perinteisen lajiperusteisen valmennusroolin sijaan.

Oppaan tavoitteena on edistää valmennuksen toimintakulttuurin muutosta, tämän hetkisen tiedon tasolle siitä, millaista on paras mahdollinen valmennus ja mitä nuori tarvitsee omalla polullaan kasvaakseen hyväksi ihmiseksi ja urheilijaksi. Lisäksi tavoitteena on tuoda uusinta tietoa helpommin saataville myös aloitteleville ja vapaaehtoisille valmentajille.

### 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

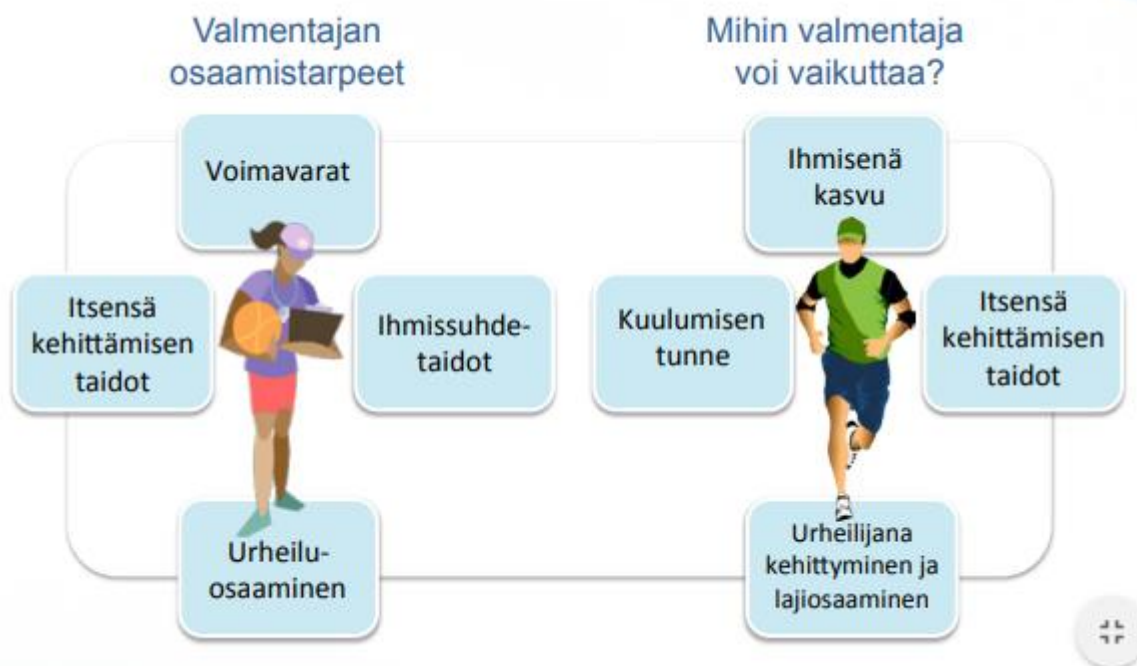
**Valmennusfilosofia**  
**Kuinka tietoinen ja perusteltu on tapasi valmentaa?**

### 3 VALMENTAJAN 101

Valmentajan tärkein ominaisuus on ymmärtää, ettei ole kyse hänestä. Vanhat toimintatavat ja harjoitteet, jotka ovat toimineet itselle tai toiselle ryhmälle, eivät välttämättä toimi kaikille. Valmentaja on tukemassa valmennettaviensa kasvua ja auttamassa heitä löytämään oman polkunsu. Tämän takia toimintatapojen täytyy tulla valmennettavien tarpeista. Yksilön kehittymisen ja kasvun kannalta valmentajan on tärkeää ymmärtää, että jokainen oppii ja kehittyy omaan tahtiinsa ja omalla tavallaan. Joku oppii katsomalla, joku lukemalla, joku tekemällä ja joku taas näitä yhdistelemällä. Valmentajan toiminnan täytyy huomioida ja tukea kaikkia oppimistapoja.


Valmentaja on aina myös kasvattaja, huolimatta siitä haluaako hän olla. Valmentajan sanoilla ja teoilla on iso vaikutus nuoreen urheilijaan. Valmentajan on siis erittäin tärkeää ymmärtää vastuunsa kasvattajana ja roolimallina. Toisten kunnioittaminen on yksi ihmisenä kasvun tärkeistä tekijöistä ja valmentajan oman esimerkin täytyy tukea tätä. Valmentajan ei tarvitse rakastaa jokaista valmennettavaansa, mutta hänen täytyy kunnioittaa jokaista, huomioida jokainen ja pitää kaikkia tasavertaisina.

Lapsuusvaiheessa tärkeintä on liikunnan ilo ja lajirakkauden syntymisen tukeminen. Toiminta ei saa perustua kunnian ja menestyksen tavoitteluun, vaan tärkeintä on, että jokaisella urheilijalla on mukavaa liikkua ja hän tulee mielellään paikalle. On myös tärkeää, että urheilijalla on mahdollista kerätä positiivisia kokemuksia lajin ja urheilun parissa. Nuoruusvaiheessa ruvetaan hiljalleen siirtymään kohti kilpavaihetta, mutta liikunnan ilo ja lajirakkauden tukeminen pysyvät edelleen erittäin tärkeinä.



### 3.1 OSAAMISTARPEET

Suomalaisen valmennusosaamisen malli määrittelee valmentajan osaamistarpeet. Näitä ovat **voimavarat**, **itsensä kehittämisen taidot**, **ihmissuhdetaidot** sekä **urheiluosaaminen**. Lisäksi **toimintaympäristöllä** on iso vaikutus valmentajan osaamistarpeisiin.

Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys		
Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"><li>•Yleinen urheilu-osaaminen</li><li>•Lajiosaaminen</li><li>•Opettamis- ja ohjaamisosaaminen</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>•Tunne- ja vuorovaikutustaidot</li><li>•Organisointiosaaminen</li><li>•Ilmaisu- ja keskustelutaidot</li><li>•Ongelmanratkaisutaidot</li><li>•Ihmistuntemus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Itsearviointitaidot</li><li>•Oppimaan oppimisen taidot</li><li>•Verkostoitumistaidot</li><li>•Tiedon hankinta- ja arviointitaidot</li><li>•Ajattelun taidot</li></ul>

**Voimavarat** ja niiden ylläpitäminen on tärkeä osa valmentajan toimintaa. Valmentajan on tärkeä tiedostaa omat arvonsa ja syyt sille miksi valmentaa, sekä opetella tuntemaan omat rajansa. Kun tiedostat, miksi valmennat ja mitkä arvot ohjaavat elämääsi ja valmentamistasi, on työstä helpompi nauttia. On myös hyvä tiedostaa, että arvot ja asenteet ohjaavat toimintaamme. Olemme saattaneet elämämme aikana sisäistää asenteita ja ennakkoluuloja, jotka haittaavat toimintaa, eivätkä välttämättä edes pidä paikkaansa. Nämä olisi hyvä tiedostaa, jotta ne eivät haittaa valmennusta ja muuta toimintaa.

**Urheiluosaaminen** on tärkeää, jotta osaat valita harjoitteita, jotka tarjoavat urheilijoille sopivia haasteita. On myös tärkeää tietää, millaisia urheilu- ja lajitaitoja urheilijan täytyy oppia ja hallita eri vaiheissa, sekä kuinka niitä harjoitetaan. Urheiluosaamisen kannalta on tärkeintä, että olet innokas ja valmis aktiivisesti hakemaan uutta tietoa ja osaamista.

Omasta urheilutausta on hyötyä urheilu- ja lajiosaamisen hahmottamiseen ja määrittelyyn. Täytyy kuitenkin muistaa, että tavat, jotka ovat toimineet itsellä, eivät välttämättä toimi muilla. Omat urheilukokemukset ja omien valmentajien toimintatavat eivät siis saa määrittää omaa valmentamista ja toimintatapoja, vaan niiden täytyy tulla valmennettavien tarpeista, sekä tukea ja huomioida heidän kyvykkyytensä.

#### KATSO KOHTA

18. ITSETUNTEMUS JA ITSELUOTTAMUS

21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Tunnista itsesi testi

- Taitotohtori

**Itsensä kehittämisen taidot** ovat tärkeitä toiminnan kehittymisen kannalta. Toiminnan täytyy perustua uusimpaan paikkaansa pitävään tietoon, jotta osaaminen pysyy ajan tasalla. Valmentajan onkin tärkeää ajatella ja arvioida omaa toimintaansa ja sen seurauksia jatkuvasti (toimiko kyseinen harjoite vai ei, mitä pitää muuttaa tavoitteen saavuttamiseksi ja mikä tärkeintä, toimiko harjoite tai toimintatapa urheilijan kannalta vai ei). Valmentajan ei tarvitse tietää itse vastausta kaikkeen, vaan valmentajan olisi hyvä käyttää hyödykseen myös ympärillä olevien muiden toimijoiden osaamista. Yhteistyössä on voimaa ja se mahdollistaa paljon isomman valmennusosaamisen tarjoamisen urheilijan tueksi. On siis hyvä käyttää kohtaamisia hyödyksi verkostoitumalla.

## 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.

Valmentajan on myös tärkeää tiedostaa, kuinka hän oppii parhaiten (lukemalla, katsomalla, tekemällä), jotta hän pystyy jatkuvasti etsimään ja sisäistämään uuden tiedon ja taidon. On myös tärkeää osata etsiä tietoa ja kriittisesti arvioida sen paikkaansa pitävyyttä, jotta uusien tietojen ja taitojen hankkiminen ja oppiminen helpottuu. **Liikunta-ala muuttuu jatkuvasti.** Jokin tapa tai tieto, johon valmennus on pohjannut, saattaakin yhtäkkiä kokea isonkin muutoksen tai poistua kokonaan suosituksista. Älä siis takerru tietoihin, joita olet jo kerännyt, vaan ole koko ajan valmis muuttamaan toimintaasi ja asenteitasi uusimman pätevän tiedon pohjalta tarpeen mukaan.

## 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.

### KATSO KOHTA

#### 13. SUUNNITTELU JA TAVOITTEENASETELU

(Tavoitteen asettelu periaatteet)

#### 21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Jyväskylän ammattikorkeakoulu – Oppimateriaalit – Oppimiskäsitykset

**Ihmissuhdetaidot** ovat erittäin tärkeää ihmislähtöisessä valmentamisessa. Valmentajan kyky huomioida valmennettavia tarpeeksi nousee suureen rooliin. Varsinkin lapsuusvaiheessa urheilijan huomion tarve on suuri. Sen täyttyminen on tärkeää, jotta urheilija kokee valmentajan olevan läsnä ja häntä varten. Urheilijalle tunne siitä, että hänen mielipiteillään on väliä, on erittäin tärkeä. Valmentajan täytyy siis tulla toimeen kaiken tyyppisten persoonien kanssa ja osata kommunikoida urheilijoiden tarpeiden vaatimalla tavalla.

+ 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?

**Toimintaympäristön** vaatimuksiin vaikuttaa suuresti urheilijan ikä, taso, kulttuuri ja olosuhteet. Lapsuusvaiheen vaatimukset painottuvat yksilölliseen opetteluun ja henkilökohtaiseen valmentamiseen. Lapsuusvaiheen ei tulisi olla vielä kilpailullista toimintaa, vaan sen täytyy olla harrastetoimintaa. Tästä syystä liikunnan ilon ja yhdessä urheilusta nauttimisen tärkeys korostuu. Nuoruusvaiheessa taso siirtyy hiljalleen kilpatoiminnan puolelle ja tasoerot kasvavat. Tässä vaiheessa isona osaamistarpeena on, kuinka tarjota kaikille tarpeeksi haastetta ja mahdollisuus kehittyä omalla tavallaan, isosta tasoerosta huolimatta.

## KATSO KOHTA

### 19. VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

(Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta)

- Ohjeita valmentajalle

## Valmentajan toimintaympäristö

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	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 Akatemiavalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		



## **Valmentajan kehityksen työkalu 1.**

Pohdi omaa valmennusfilosofiaasi näiden kysymysten avulla:

1. Miksi valmennan?
  - Mitä saat valmentamisesta? Mikä tekee siitä mielekästä?
  
2. Miten valmennan?
  - Miten johdat, kommunikoit, suunnittelet ja toteutat?
  
3. Mitä valmennan?
  - Mitä haluan opettaa?
  - Mitä haluat välittää eteenpäin, perimmäinen tarkoitus?

### 3.2 MIHIN URHEILIJASSA VOI VAIKUTTAA

Suomalaisen valmennusosaamisen malli määrittää mihin valmentaja voi urheilijassa lähtökohtaisesti vaikuttaa. Näitä ovat **Ihmisenä kasvu, kuulumisen tunne, itsensä kehittämisen taidot** sekä **urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen**.

Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arvot ja asenteet</li><li>• Vastuullisuus</li><li>• Empaattisuus</li><li>• Itsearvostus</li><li>• Ihmissuhdetaidot</li></ul>	<p><b>Urheilijan elämäntapa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Urheilullinen elämäntapa</li><li>• Fyysinen kunto ja suorituskyky</li><li>• Harjoittelu</li><li>• Lepo, palautuminen ja ravinto</li><li>• Motivaatio</li><li>• Itseluottamus</li><li>• Innostus</li></ul> <p><b>Lajiosaaminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tekninen, taktinen ja välineosaaminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lajirakkaus</li><li>• Sitoutuminen</li><li>• Yhteisöllisyys</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tavoitteen asettelu</li><li>• Itsearviointitaidot</li><li>• Oppimaan oppimisen taidot</li><li>• Verkostoitumistaidot</li><li>• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot</li><li>• Ajattelun taidot</li></ul>

**Ihmisenä kasvu** pitää suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan sisällään vastuuseen kasvun, ihmissuhdetaidot, itsearvostuksen, toisten ihmisten arvostuksen, asenteiden ja arvojen opetteluun sekä käytöstavat. Urheilulliset elämäntavat, tavoitteellisuus, hyväksyminen, itsensä tunteminen, ryhmässä toimiminen, itseluottamuksen rakentuminen, auttamiskäyttäytyminen ja sääntöjen noudattaminen ovat myös tärkeitä hyväksi ihmiseksi ja urheilijaksi kasvamisen kannalta. Liikunta on hyvä ympäristö näiden opetteluun, sillä liikunnan harrastaminen tukee muun muassa fyysistä, psykologista, kognitiivista sekä sosiaalista kehitystä.

Valmentaja on vanhempien lisäksi erittäin tärkeä ihmisenä kasvun tukija nuorelle urheilijalle. Valmentajan esimerkillä, teoilla ja sanoilla on erittäin iso vaikutus nuoren kasvuun ja kehitykseen. Valmentajan täytyy ymmärtää **oma vastuunsa ja kasvatuksen merkitys** tässä vaiheessa nuoren elämää. Yksi tärkeimmistä asioista mikä valmentajan pitää ymmärtää on se, että urheilu on vain pieni osa nuoren elämää ja sen tehtävä on tukea muuta kasvua ja kehitystä, eikä haitata sitä. Nuoren maailmankuva ja arvot voivat poiketa hyvinkin paljon valmentajan omista. Empatiataidot ovat tärkeitä, jotta valmentaja kykenee asettamaan itsensä valmennettavan saappaisiin ja ymmärtämään häntä.

#### KATSO KOHTA

##### 21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (LINKIT)

- Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012

- Valmennusosaamisen käsikirja 2013

- Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014

Kaikki lähtee peruskäytöstapojen vaatimisesta sekä itsensä ja muiden kunnioittamisen merkityksen ja käytännön opettelusta. Kun toiminta perustuu alusta asti kunnioitukselle ja luottamukselle, muokkaa se ympäristön turvalliseksi ja kasvua tukevaksi. Tämä tukee myös vastuuseen kasvamisen opettelua. Nuori tulee varmasti tekemään virheitä ja onkin tärkeää, että valmentaja hyväksyy tämän ja näkee virheet oppimisen välineenä ja mahdollisuutena kasvaa.

Virheiden hyväksyminen ja näkeminen oppimisen välineenä on tärkeää myös urheilijan itsensä kehittämisen taitojen kannalta. Kun virheisiin haetaan ratkaisuja nuoren sisäisten tekijöiden (omat tiedot, taidot ja asenteet) kautta, tämä motivoi nuorta tehtävien suorittamiseen aktiivisesti ja omatoimisesti myös myöhemmissä samankaltaisissa tilanteissa. Tämä auttaa nuorta myös ymmärtämään, että hän pystyy muokkaamaan toimintaansa itse.

Kun valmentaja toiminnallaan ja esimerkillään luo ilmapiirin, joka hyväksyy virheet, auttaa se myös urheilijoita hyväksymään virheet osana kasvua. Valmentajan kannattaa avoimesti myöntää ja tuoda esille myös omat virheensä ja luoda myös tällä tavoin avointa ja hyväksyvää ilmapiiriä. Sama pätee myös erilaisuuden hyväksymiseen. Kun oma esimerkkisi ja toimintasi painottavat erilaisuutta rikkautena ja vahvuutena, siirtyy tämä ajattelu todennäköisemmin myös joukkueeseen. Ryhmäytymisellä ja joukkuehengellä on myös iso merkitys erilaisuuden hyväksymisen kannalta. Muista siis panostaa ryhmäytymiseen alusta alkaen.

#### **Innostava ja intohimoinen ilmapiiri seurassa**

- Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri. Mitä keinoja seura käyttää tämän asian edistämiseksi?
- Lasten urheilemisessa näkyy innostus ja ilo. Miten tätä seurataan?
- Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin.
- Seuralla on yhteisiä seurahenkeä vahvistavia tilaisuuksia. Ryhmillä / joukkueilla on omia yhteishenkeä nostattavia tapahtumia.
- Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa.

#### **KATSO KOHTA**

**20. TOIMINTAMALLEJA JA TYÖKALUJA** (COMPASS MODEL)

Lisäksi kun virheet eivät ole tabu, vaan normaali asia, tukee se myös vastuun kannon opettelua. Ilmapiiri, jossa virheet tuodaan esille ja käsitellään yhdessä, mahdollistaa niistä oppimisen sekä ongelmiin reagoimiseen ajoissa. Esimerkiksi kiusaamisen tapahtuessa, asia käsitellään läpi molempien osapuolien kanssa, myönnetään virheet ja hoidetaan omat vastuut (esimerkiksi anteeksi pyytäminen). Kun molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä ja tuntevat oikeuden tapahtuneen, asia jätetään taakse ja jatketaan eteenpäin.

Avoin ilmapiiri, joka mahdollistaa kaikista asioista puhumisen, tukee myös erilaisuuden hyväksymistä. Valmentajan on hyvä alusta asti panostaa erilaisuuden hyväksymisen tukemiseen. Tämä tukee yksilön itsetunnon kehittymistä ja itsensä hyväksymistä. Tällaisessa toimintaympäristössä kaikilla on mahdollisuus tulla hyväksytyksi omana itsenään. Valmentaja tukee erilaisuuden tukemista parhaiten omalla esimerkillään, keskustelemalla asiasta urheilijoiden kanssa ja hoitamalla konfliktitilanteet kunnolla.

Ilmapiirin, valmentajan toiminnan ja valmennuksen tulisi myös tukea lasten luovuttamattomia tarpeita. Näiden tarpeiden tukeminen on tärkeää niin hyväksi ihmiseksi kuin hyväksi urheilijaksikin kasvamisen kannalta.

## KATSO KOHTA

### 10. TOIMINNAN ALOITTAMINEN (RYHMÄYTYMINEN)

- Esimerkkiharjoite 2

- Yleisiä ohjeita valmentajalle toiminnan käynnistämiseen ja hyvän pohjan luomiseen.

## 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

**Kuulumisen tunne** on tärkeää urheilijan motivaation ja liikkumisen ilon kannalta. Lajirakkauden syntyminen on oleellinen asia kuuluvuuden tunteen kannalta. Varsinkin nuoruusvaiheessa urheilijalle on erittäin tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään tai joukkueeseen. Ryhmään kuulumisen saattaa olla iso osa urheilijan identiteettiä ja statusta. Kiintyminen ryhmään on myös tärkeää drop-out (aikainen lopettaminen) ilmiön minimoimisen kannalta. Yhteenkuuluvuuden tunne on erittäin iso motivaation lähde urheilussa.

Valmentajan toiminnalla on myös iso merkitys kuulumisen tunteen kannalta. Jos valmentajan kanssa on vaikea kommunikoida tai urheilija kokee, ettei valmentaja huomioi häntä riittävästi, heikentää tämä huomattavasti urheilijan kuuluvuuden ja merkityksen tunnetta. Valmentajan vuorovaikutustaidoilla on siis iso merkitys. Vuorovaikutuksen täytyy olla kaksisuuntaista ja valmentajan täytyy aina huomioida urheilijan tarve keskusteluun, kiireistä huolimatta. Valmentajan on myös huomioitava kaikkia tasavertaisesti ja oltava kiinnostunut urheilijan kuulumisista ja mielipiteistä. Asia saattaa vaikuttaa pieneltä, mutta sillä on erittäin iso merkitys nuorelle urheilijalle.

## **Miten hyvin tunnet urheilijasi?**

### **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?

## **KATSO KOHTA**

### **19. VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN**

**Itsensä kehittämisen taidot** ovat tärkeitä urheilijan oman polun löytämisen ja omasta harjoittelusta vastuun ottamisen kannalta. Tätä varten urheilijan täytyy oppia tuntemaan omat oppimistapansa ja oppimistyyliinsä. Visuaalinen henkilö oppii parhaiten näkemällä eli tarkkailemalla, audiovisuaalinen henkilö oppii helpoiten kuulemalla eli havainnoimalla kuulon avulla ja kinesteettinen henkilö oppii parhaiten kokeilemalla eli eri kokemusten kautta. Lisäksi voidaan vielä sanoa olevan analyyttinen oppimistapa. Tällainen oppija tarvitsee ongelmanratkointia ja tilanteiden analysoimista oppimisen tueksi.

Lisäksi erilaiset oppijatyytit voidaan jakaa myös eri rooleihin opetustilanteissa. Näitä ovat osallistuja, päättelijä, tarkkailija ja toteuttaja. Toteuttaja oppii tekemisen kautta. Tarkkailija oppii katselemalla ja kuuntelemalla. Päättelijä oppii ajattelemalla ja syventymällä asioihin. Osallistuja oppii kokeilemalla opetettuja asioita.

**Ilmaisu- ja keskustelutaitosi** ovat tärkeitä urheilijan oppimaan oppimisen ja oman ajattelun kehittymisen kannalta (nämä ovat erittäin tärkeä osa ihmisenä kasvua). Oppimaan oppimisen kannalta on tärkeää, että urheilija pääsee kokeilemaan erilaisia tapoja oppia ja harjoitella. Samalla lailla oman ajattelun kehittyminen vaatii, että urheilijaa haastetaan tarpeeksi käyttämään omaa ajattelua, eli kaikkea ei anneta valmiina, vaan urheilija joutuu itse kokeilemaan ja miettimään miten suorittaa tehtävät.

Älä anna aina suoria vastauksia, vaan aktivoi urheilijoita avoimilla kysymyksillä. Tämä saattaa johtaa hiljaisuuteen mikä ei kuitenkaan ole välttämättä pahasta. Mikäli hiljaisuus johtuu siitä, että urheilija miettii kysymystäsi, on kysymys tuottanut halutun tuloksen. Älä siis pelkää aktiivista hiljaisuutta. Pyri myös rakentamaan harjoituksia ongelmanratkaisun kannalta. Anna urheilijalle lopputulos, jonka haluat nähdä, mutta älä sido suoritustapaa, vaan anna urheilijan itse miettiä ja kokeilla eri tapoja. Lisäämällä sääntöjä ja esteitä voit ohjata ongelman ratkointia haluamaasi suuntaan.

#### **Apukysymyksiä valmentajan itsearviointiin:**

- Onko harjoitukset olleet riittävän haastavia, onko tavoitteet realistisia ja urheilijalähtöisiä?
- Oletko muistanut huomioida tai tarkkailla omaa palautteenantosi tyyliä/tapaa?
- Oletko huomionnut valmennettavat suoritustasosta riippumatta?
- Onko harjoituksissa ollut iloinen tunnelma ja tekemisen meininki, missä jokainen on saanut kokea onnistumisia oman tasonsa huomioiden?
- Oletteko käyttäneet myönteisen ajattelun tapaa, ja kuinka tämä näkyy käytännössä?

#### **KATSO KOHTA**

#### **15. MIELIKUVAHARJOITTELU, RENTOUTUMINEN JA KESKITTÄMINEN**

**Urheilijana kehittyminen ja lajiosaamisen** pohjana toimivat hyvät motoriset perustaidot. Nykynuorilla on huomattavasti huonommat motoriset taidot kuin aiemmillä sukupolvilla. Tästä syystä onkin tärkeää, että joukkueen toiminnassa huomioidaan näiden perustaitojenkin harjoittelu riittävässä määrin. Tähän tavoitteeseen päästään yksinkertaisuudessaan suosimalla ja tukemalla monipuolista oheisharjoittelua (ketteryys, tasapaino, nopeus, hyppiminen, kuperkeikat, muu pyöriminen ja eri tasoissa liikkuminen, välineiden käyttö, silmä–käsi -koordinaatio ja niin edespäin) ja monilajisuutta.

Urheilullisten elämäntapojen opettaminen tukee myös lajiosaamisen kehittymistä, hyväksi urheilijaksi kehittymisen kautta. Urheilullisten elämäntapojen kautta nuori oppii ymmärtämään riittävän levon ja oikean ravinnon saannin merkityksen. Tämä helpottaa kaikkea harjoittelua ja oppimista, luomalla hyvän ja terveen pohjan kehon optimaaliselle toiminnalle ja harjoitettavuudelle. Valmentajan on tärkeää ymmärtää urheilullisten elämäntapojen vaatimukset ja opettaa nämä niin urheilijalle kuin tämän tukijoukoillekin.

## KATSO KOHTA

### 21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Taitotohtori
- Lihastohtori

## Urheilullisilla elämäntavoilla terveeksi urheilijaksi

- Edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, riittävä liikunnan määrä, henkinen hyvinvointi, antidoping) ja seurataan niiden toteutumista
- Viestitään lasten vanhemmille, valmentajille sekä lapsille että nuorille urheilullisista elämäntavoista huomioiden eri ikätasot
- Vanhemmille kerrotaan monipuolisen harjoittelun merkittävydestä sekä lasten kehityseroista
- Toiminnassa mukana olevat aikuiset toimivat esimerkillisesti lasten ja nuorten kanssa toimiessaan.

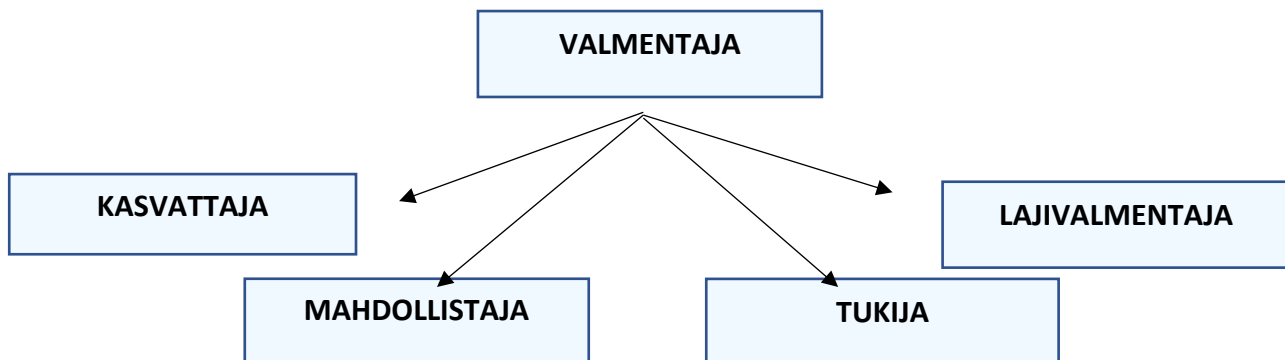
## Valmentajan kehityksen työkalu 2.

Pohdi omaa valmennusosaamistasi seuraavien kysymysten avulla:

1. Mitkä ovat vahvuuteni?
2. Mitkä ovat kehityskohteeni?
3. Miten huomioin yksilöllisen kehittymisen valmennuksessani?
4. Miten huomioin yhteisöllisyyden valmennuksessani?
5. Kuinka tuen monipuolisuutta harjoittelussa?



### 3.3 VALMENTAJAN ROOLIT



**Valmentajalla on monta roolia** työssään. Valmentamisessa ei ole kyse pelkästään lajin valmentamisesta eikä urheiluosaamisen valmentamisesta. Ne ovat osa valmentajan osaamista, mutta eivät määrittele pelkästään valmentajaa tai hänen osaamistaan. Nykyään valmennus onkin koko ajan siirtymässä enemmän ja enemmän ihmislähtöisen valmennuksen malliin. Tässä mallissa korostuvat valmentajan roolit kasvattajana, mahdollistajana ja tukijana.

**Kasvattaja** panostaa valmennuksessaan ihmisenä kasvun tukemiseen ja ymmärtää vastuunsa ja merkityksensä roolimallina nuoren elämässä. Urheilu on tukemassa nuoren muuta elämää ja kehitystä. Urheilu toimii hyvänä alustana niin urheilijana kuin ihmisenä kasvamisessa tarvittavien taitojen opettelulle.

**Mahdollistaja** panostaa urheilijan oman polun löytämiseen ja oman ajattelun oppimiseen. Valmentajan tehtävä ei ole antaa kaikkea valmiina ja kertoa aina, miten asiat pitää tehdä. Jokaisella on omat parhaat tapansa suorittaa asioita ja valmentaja pyrkii edistämään näiden toimintatapojen löytämistä sen sijaan, että pakottaisi urheilijaa samaan muottiin muiden kanssa.

**Tukija** hyväksyy urheilijan sellaisena kuin hän on. Tukija on paikalla urheilijaa varten ja tukemassa häntä elämän kuohuissa. Tukija ei tuomitse vaan hyväksyy virheet osana nuoren kasvua. Tukija on tasainen pohja johon urheilija voi luottaa ja joka auttaa häntä ponnistamaan eteenpäin.

**Lajivalmentaja** välittää urheilijalle lajissa ja urheilussa ylipäätään tarvittavia psyykkisiä ja fyysisiä taitoja. Keskittyy mahdollistamaan urheilijalle tarvittavan liikuntamäärän.

**Lapsen monipuoliset liikuntataidot karttuvat,**

**kun...**

**... toiminta on lapsilähtöistä**

**... suoritusten määrä on korkea**

**... tekeminen on monipuolista**

**... toiminta on mielekästä ja konkreettista**

#### **KATSO KOHTA**

#### **21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)**

- Valmentajalla on väliä  
2016

## 4 RAKKAUDESTA LAJIIN

Lajirakkaus on intohimoa omaa lajia kohtaan. Kun yksilölle syntyy rakkaus lajia kohtaan, tämä alkaa näkymään muussakin toiminnassa, lajin vallatessa ajatuksia. Tämä tekee lajista ja urheilusta osan kaikkea muutakin toimintaa. Urheilija seuraa lajia ja idoleitaan tiiviimmin, etsii tietoa lajista itsenäisesti ja harjoittelee enemmän, koska urheilu ja lajin harrastaminen tuottavat iloa ja merkitystä.

### 4.1 LAJIRAKKAUDEN MERKITYS

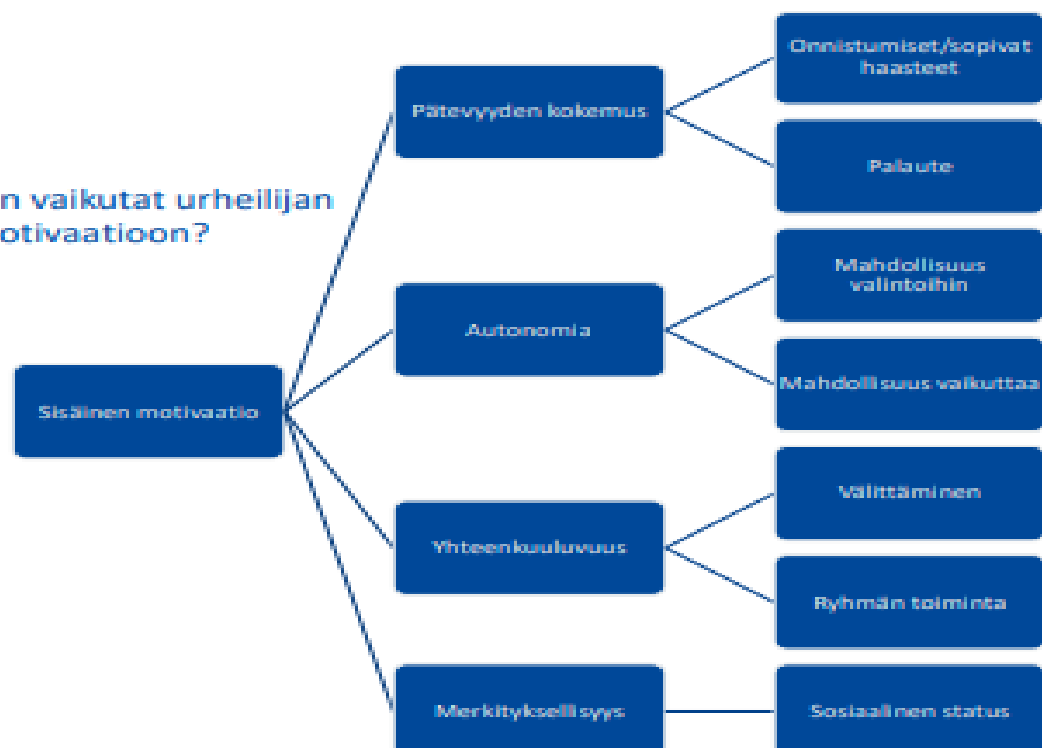
Lajirakkauden merkitys on erittäin iso opeteltaessa urheilullisia elämäntapoja, sekä matkalla kohti elinikäisiä liikunnallisia elämäntapoja. Jos rakkaus urheilua ja lajia kohtaan ei synny, vaikeuttaa se kaikkien muiden tavoitteiden saavuttamista.

Lajirakkaus on lähes sama asia kuin motivaatio. Sisäinen motivaatio koostuu pätevyyden tunteesta, kuulumisen tunteesta sekä autonomian tunteesta. Lajirakkauden syntyminen tukee kaikkia näitä, varsinkin pätevyyden ja kuulumisen tunnetta. Tämä edistää oppimista ja kehittymistä. Ilman sisäistä paloa ja motivaatiota lajia ja kehittymistä kohtaan, on paljon haastavampaa oppia tarvittavia tietoja ja taitoja, hyväksi urheilijaksi kehittymisen kannalta.

## KATSO KOHTA

### 17. MOTIVAATIO

Millä keinoin vaikutat urheilijan sisäiseen motivaatioon?



## 4.2 LAJIRAKKAUDEN SYNTYMISEN TUKEMINEN JA YLLÄPITÄMINEN

Kaikki lähtee siitä, että kyseisen ikäluokan toiminta perustuu hauskanpitoon sekä yhdessä tekemisestä ja urheilemisesta nauttimiseen. Toiminnan pysymistä hauskana ja mielekkäänä voi tukea monilajisuudella ja monipuolisella harjoittelulla. Valmentajan on hyvä suositella monilajisuutta, sekä toiminnallaan mahdollistaa monen lajin harjoittelu. Harjoittelu pysyy monipuolisena, kun huomioit harjoittelussa kaikki nuoren psyykkiset ja fyysiset kehitystarpeet. Älä takerru liikaa vanhaan ja toimivaan, vaan ota rohkeasti urheilijat mukaan harjoittelun suunnitteluun, kokeile uutta ja uskalla myös ottaa vaikutteita muista lajeista. Leikki on lapsen työtä, joten muista myös varata harjoittelussa aikaa hassuttelulle ja vähemmän vakavalle harjoittelulle.

Valmentajan on tärkeää mahdollistaa urheilijalle kokemuksia, jotka tuottavat tunteita omasta pätevydestä. Tämä vaatii valmentajalta kykyä lukea urheilijan osaamisen tasoa ja tarpeita, muokatakseen tehtävät sopivan haastaviksi ja mielekkäiksi. Hyvä laji- ja urheiluosaaminen yhdessä suunnittelutaitojen kanssa, helpottavat sopivan haastavuuden ja mielekkyyden toteutumista. Motivaatioilmaston muokkaaminen tehtäväsuuntautuneeksi tukee myös tätä, urheilijan tasosta riippumatta. Tehtäväsuuntautuneisuus korostaakin itsevertailua suorituksissa, muiden suorituksiin vertailun sijaan.

Valmentajan on myös huomioitava urheilija ja osattava antaa kannustavaa ja kehittävää palautetta. Vuorovaikutustaidoilla on siis iso vaikutus lajirakkauden syntymiseen. Tasa-arvoinen ja oikeudenmukainen kohtelu ja vuorovaikutus on oltava kunnossa.

### KATSO KOHTA

#### 17. MOTIVAATIO

**Lapsen innostuminen urheiluun syntyy, kun...**

*... tuetaan koettua pätevyyttä*

*... tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistetaan*

*... mahdollistetaan autonomia*

*... motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut*

## 5 POHJAN LUOMINEN KASVULLE

**Kunnioitus ja luottamus** tulee valmentajan ja joukkueen välillä olla molemmin puoleista. Valmentajan on turha odottaa saavansa kunnioitusta, mikäli hän ei itse kunnioita pelaajiaan. Tällöin myös luottamus kärsii. Valmentajan on kyettävä olemaan ihmisläheinen eikä valmentaa liian joukkuelähtöisesti. Pelaajien tulee saada tunne siitä, että valmentaja välittää ja kuuntelee heitä.

Valmentajan on ymmärrettävä, että pelaajilla saattaa olla joskus huonoja päiviä. Erityisesti nuoruudessa mielialat saattavat vaihdella paljon ja nämä tuovat myös valmentajalle mukanaan haasteita. Valmentajan tulee pystyä hoitamaan tilanteet kuuntelemalla ja keskustelemalla urheilijan kanssa. Missään nimessä näitä huonoja päiviä ei tule heti tuomita, vaan ne tulee hoitaa kunnolla rakentavasti.

### 5.1 SITOUTTAMINEN JA MERKITYKSEN LUOMINEN

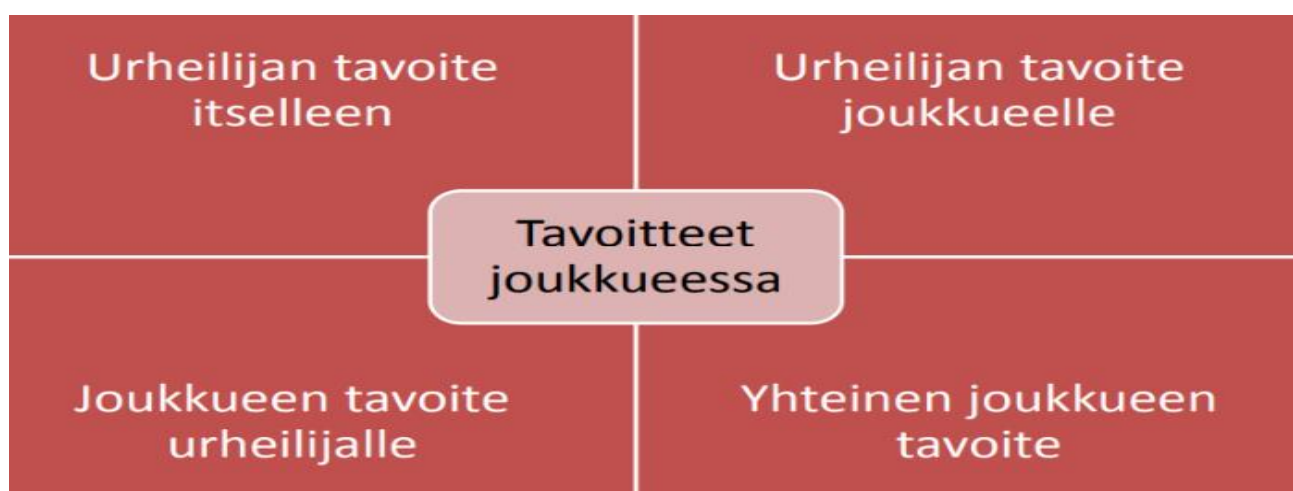
Pelissäntöjen luominen on hyvä suorittaa hyvissä ajoin. Pelissäntöjen tekeminen yhdessä valmennettavien kanssa auttaa luomaan merkitystä, kun urheilijat tuntevat tullessaan kuulluksi ja kokevat mielipiteillensä olevan vaikutusta toimintaan. Yhdessä tekeminen myös sitouttaa yksilöt todennäköisemmin noudattamaan sääntöjä, kuin pelkästään valmentajan itse tekemät ja määräämät säännöt. Kun pelissännöt ovat kaikille selvät alusta lähtien, se luo toiminnalle selkeät raamit ja tukee perus käytöstopojen opettelua. Tavoitteenasettelu yhdessä urheilijoiden kanssa on myös hyvä tapa luoda merkitystä. Heti kauden alussa tavoitteiden määrittäminen antaa urheilijoille selkeän suunnan mitä kohti kulkea, sekä sitouttaa näin toimintaan paremmin.

#### KATSO KOHTA

#### 10. TOIMINNAN ALOITTAMINEN (PELISÄÄNTÖJEN LUOMINEN)

- Esimerkkiharjoite 1.  
(Ryhmytyminen)

#### 13. SUUNNITTELU JA TAVOITTEENASETTELU



## 6 IHMISENÄ KASVUN TUKEMINEN

### Vastuuseen kasvu ja sääntöjen noudattaminen.

- Luo pelisäännöt yhdessä valmennettavien kanssa hyvissä ajoin.
- Vaali pelisääntöjä myös omassa toiminnassasi ja vaadi niiden noudattamista.
- Osallista valmennettavat harjoittelun suunniteluun ja toteutukseen.
- Anna valmennettaville vastuu tehtäviä, jotta he voivat opetella vastuun kantoa.
- Hoida virheiden ja vastuun kannon epäonnistumisten käsittely rakentavasti.

### Ihmissuhdetaidot ja ryhmässä toimiminen.

- Kohtele kaikkia tasavertaisesti ja huomioi jokaista tarpeeksi yksilönä.
- Vuorovaikutuksen täytyy olla kaksisuuntaista.
- Kuuntele kaikkia ymmärtääksesi, älä pelkästään vastataksesi.
- Panosta ryhmäytymiseen ja joukkuehengen luomiseen ja ylläpitämiseen.
- Konfliktien sattuessa, älä lakaise niitä maton alle, vaan käsittele ne kunnolla.

### Itsearvostus ja itseluottamus.

- Mahdollista onnistumisen kokemukset yksilöille sopivilla haasteilla.
- Tue yksilön oman polun löytämistä ja kulkemista, älä pakota kaikkia samaan muottiin.
- Keskity palautteen annossa siihen mikä meni hyvin ja mitä voi vielä kehittää.
- Opeta virheiden näkemistä luonnollisena oppimisen välineenä.
- Panosta ilmapiirin luomiseen, joka mahdollistaa kaikille omana itsenään olemisen

### Toisten arvostaminen ja käytöstavat.

- Pohjaa kaikki toiminta kunnioitukselle ja luottamukselle
- Vaadi valmennettavilta kunnioitusta kaikkia kohtaan ja käsittele kunnioituksen puutokset
- Opeta ja vaadi perushyviä käytöstapoja kaikessa toiminnassa ja kaikkialla
- Panosta kiusaamisen ehkäisemiseen ja käsittele kiusaamistapaukset aina huolella ja rakentavasti
- Näytä omalla esimerkilläsi mallia hyvistä käytöstavoista ja kaikkien kunnioittamisesta

### Asenteiden ja arvojen opettelu.

- Tunne on aina oikea, vaikei aina oikeassa. Älä siis vähättele valmennettavien tuntemuksia vaan huomioi ne aina.
- Pohjaa valmennuksesi hyväksi ihmiseksi kasvamisen periaatteille
- Vahvista valmennuksesi arvoja aina omalla esimerkilläsi
- Muutos vie aikaa, joten älä yritä pakottaa asenteita ja arvoja kerralla, vaan juurruta ne pitkäjänteisellä toiminnalla yksilölliset erot huomioiden

## 6.1 SOSIAALISET TAIDOT

Oman yksilöllisyyden korostus nousee kyseisessä ikävaiheessa esiin ja nuoret pyrkivät etsimään kaveripiirin perheensä ulkopuolelta. Tällöin myös valmentajan merkitys perheen ulkopuolisena kasvattajana korostuu. Toisena isona tukijoukkona toimivat muut nuoret.

Tässä vaiheessa nuori alkaa ymmärtämään myös muiden ihmisten ajatuksia ja näkökulmia eri asioihin. Tällöin sosiaaliset taidot alkavat kehittyä, minkä seurauksena nuori oppii paremmin toimimaan ristiriitatilanteissa. He alkavat auttamaan muita ja ottamaan muut paremmin huomioon.

### 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.

## 6.2 TUNTEIDEN OPETTELU JA HALLINTA

Emotionaalinen kehitys on yksilöllistä, eikä se tapahdu kaikilla samaan aikaan. Abstraktin ajattelun kehittyessä, nuoret oppivat ymmärtämään kyvykkyyden, yrittämisen ja kilpailullisuuden käsitteitä. Samalla se tuo uusia tunteita nuorille, koska he alkavat verrata itseään enemmän muihin. Tällöin saattaa esiintyä huonommuuden tunteita, jonka myötä psyykinen hyvinvointi voi heiketä ja innostus oppimiseen kadota. Tunteiden hallinta voi olla sellaisella tasolla, ettei nuori vielä pysty itse kontrolloimaan omia tunteitaan. Uusia tunteita tulee jatkuvasti, joka voi olla nuorelle hämmentävää tässä ikävaiheessa. Joillekin tunteiden esille tuominen on helpompaa kuin toisille. Osa hallitsee tunteitaan paremmin, kun taas osa saattaa olla erittäin impulsiivisia, mikä voi aiheuttaa haasteita valmentajalle. Rentoutumis- ja hengitysharjoitukset ovat hyviä tapoja opettaa nuorta hallitsemaan tunteitaan.

Valmentajan täytyy hyväksyä urheilijan erilaiset tunteet ja reaktiot osana työtään. Lapsuusvaihe ja varsinkin nuoruusvaihe on vaativaa ja kaoottista aikaa. On tärkeää, että nuori urheilija saa rauhassa tutkia ja opetella hallitsemaan tunteitaan. Muista, että urheilijan kokema tunne on aina oikea, vaikka se ei olisikaan oikeassa. Jos urheilijalla on paha mieli, ei se poistu vähättelemällä, vaan tunne on huomioitava ja käsiteltävä. Älä siis tee toiminnallasi tunteista negatiivisia asioita, joita pitää välttää ja työntää syrjään. Ole avoin ja luo ympäristö, jossa on hyväksyttyä kokea erilaisia tuntemuksia ja käsitellä niitä. Tällöin nuoret uskaltavat tuoda tuntemuksiaan esille, mikä helpottaa omaa työtäsi ja antaa sinulle mahdollisuuden tukea nuorta ja auttaa häntä käsittelemään ja hallitsemaan tunteitaan.

**KATSO KOHTA**

→ **16. TUNNETAIDOT**

## 7 HARJOITTELUN MONIPUOLISUUS

Monipuolisella harjoittelulla ja harrastamisella saadaan luotua lapsille hyvät motoriset perustaidot, joista on hyvä lähteä rakentamaan omia taitojaan. Motoriset perustaidot toimivat toiminnan pohjana. Näiden taitojen pohjalta voidaan kehittää vahvat lajitaidot. Monilajisuus nostaa myös nuoren kokonaisliikuntamäärää ja auttaa nuorta löytämään oman lajinsa. Monilajisuus ehkäisee myös yksipuolisesta harjoittelusta seuraavia terveysongelmia. Monilajisuus ja monipuolinen harjoittelu tukee myös motivaation pysymistä hyvänä ja ehkäisee lajin ja urheilun aikaista lopettamista. Tarkkailtaessa jo menestyneitä huippu-urheilijoita niin Suomessa kuin maailmalla, monilajisuus ja monipuolisuus nousevat tärkeään rooliin. Esimerkkinä tästä, suomalaishuiput ovat harrastaneet lapsuudessaan keskimäärin 4,3 lajia.

### 7.1 MONIPUOLISEN HARJOITTELUN MAHDOLLISTAMINEN

Urheilijoita tulee kannustaa monipuoliseen harjoitteluun. On tärkeää, että valmentaja tukee myös lapsen monipuolista harrastamista ja monilajisuutta. Lajivalinnan tulee lähteä aina nuoresta itsestään, ei vanhemmilta tai valmentajilta. Nuorta ei tule myöskään painostaa valitsemaan lajia liian aikaisin. Monipuolisen harjoittelun kannalta, seurojen ja toimijoiden välinen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää, jotta lajien välillä liikkuminen helpottuu. Tässä vaiheessa on myös tärkeää, ettei yhden lajin valmentaja vaadi liian tiukkaa sitoutumista, mikä estää tai vaikeuttaa muiden lajien harrastamista.

### KATSO KOHTA

#### 21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Taitotohtori



## 8 KOGNITIIVINEN KEHITYS

Tiedon hankinnan taitojen kautta tulevia taitoja, kuvataan kognitiivisella kehityksellä. Kaikissa liikuntasuorituksissa vaaditaan ihmiseltä kognitiivista taitoa ja ongelmanratkaisukykyä, erityisesti opeteltaessa uusia taitoja. Liikunnan ja kognitiivisen kehityksen yhteys perustuu ajatukseen ”lapsi liikkuu havaitakseen ja havaitsee liikkuakseen”. Havaintoja tehdään ympäristöstä ja itsestä, jonka mukaan toimintaa toteutetaan. Kognitiiviset tekijät kehittyvät väkisin, kun päätöksentekokykyä ja havainnointia käytetään. Aivojen etuosissa tapahtuva kehitys mahdollistaa tässä ikävaiheessa ajattelun kehittymisen monimuotoisempaan suuntaan. Tämä mahdollistaa haastavampien kognitiivisten prosessien suorittamisen.

Lapsi alkaa tässä vaiheessa ymmärtämään kykyjen, yrittämisen ja kapasiteetin merkitystä omaan suoritukseen. Ajattelu alkaa tapahtua aikuisen tasolla, mutta ongelmien käsittely on vielä vaikeaa kehittyneistä ajattelutaidoista huolimatta. Suoritukseen liittyvät tekijät eivät ole vielä täysin selkeitä ja tässä vaiheessa kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. Valmentaja pystyy vaikuttamaan näihin prosesseihin esimerkiksi tuomalla kognitiivisen harjoittelun mallin mukaista toimintaa harjoitteluun.

Perinteinen harjoittelu	Kognitiivinen harjoittelu
Osista kokonaisuuteen -periaatteen mukaista harjoittelua. Paljon drillejä ja osaharjoitteita	Kokonaisharjoittelua.
Helpotettuja ohjeita ja palautetta.	Reaalitilanteiden mukaista harjoittelua.
Painotus tekniikoiden harjoittelussa.	Tekniikoiden ja taktiikan yhdistämistä.
Tarkkaavaisuuden fokusointia kehon sisäisiin kohteisiin.	Tarkkaavaisuuden fokusointia kehon ulkoisiin kohteisiin.
Ei juuri videoiden hyödyntämistä mallien ja palautteen antamisessa.	Videoiden käyttöä ohjeissa ja palautteissa.
Blokkiharjoittelua.	Satunnaisharjoittelua.
Muuttumattomissa olosuhteissa harjoittelua.	Hajautetuissa eli muuttuvissa olosuhteissa harjoittelua.
Paljon ohjaajan antamaa valmista palautetta, Ei juuri kysymyksiä oppijalle.	Ei valmista palautetta vaan enemmänkin kyselemistä.
Ei juuri kannustusta etsiä ja ratkaista itse suoritusten ongelmakohtia.	Pitkälle ehtineille vaikeutettuja ohjeita. kaiken kaikkiaan oppijan oman ajattelun stimulointia.



## 8.1 KOGNITIIVINEN HARJOITTELMALLI

Nykypäivän valmennuksessa ja liikuntapedagogiikassa kannustetaan valmentajaa ideologiaan nimeltä kognitiivinen valmennus. Se eroaa paljon perinteisestä harjoittelumallista. Tällä mallilla pyritään aktivoimaan urheilijaa omaan ajatteluun. Näin hän oppii käyttämään paremmin omaa sisäistä palautejärjestelmäänsä. Kun urheilija pystyy itse analysoimaan omia suorituksiaan, hän myös saattaa huomata suorituksestaan asioita, joita valmentaja ei välttämättä näe.

Oman valmennustavan muokkaaminen tähän suuntaan voi tuntua haastavalta. Valmentajan on kuitenkin rohkeasti uskallettava kokeilla uusia vaihtoehtoja omaan valmennukseen. Yksi isoimmista valmentajan vahvuuksista on se, että pystyy muuttamaan valmennustapansa nykyajan ja urheilijoiden vaatimusten mukaisiksi.

## 8.2 PERINTEINEN HARJOITTELMALLI

Perinteinen harjoittelumalli perustuu valmentajalähtöiseen ja toistomäärin tehtäviin harjoituksiin. Tällä tarkoitetaan sitä, että suoritusta toistetaan mahdollisimman monta kertaa harjoittelun aikana. Virheet pyritään karsimaan mahdollisimman vähälle ja palaute tulee ainoastaan valmentajalta. Tällöin urheilija oppii ainoastaan niitä malleja, mitä hänelle valmentajan kautta tulee. Tämä malli ei tue urheilijan oman ajattelun kehittymistä, eikä myöskään lajeissa vaadittavaa jatkuvaa ongelmanratkaisukykyä pelitilanteiden sisällä. Lisäksi perinteinen harjoitusmalli ei huomioi erilaisia oppijoita niin hyvin kuin kognitiivinen harjoittelumalli.

Perinteisen harjoittelumallin mukaisesta harjoittelusta saa enemmän hyötyä, jos urheilijalla on jo valmiiksi hyvät oman ajattelun ja ongelmanratkonnan taidot. Tällöin hän pystyy kontrolloidunkin suorituksen sisällä miettimään erilaisia tapoja, sekä syy ja seuraus suhteita, tukemaan tavoitteeseen pääsemistä. Molempien harjoitusmallien yhdistäminen on parempi ratkaisu, urheilijan kehittymisen ja oman polun löytämisen kannalta, kuin pelkkä perinteisen harjoitusmallin mukainen harjoittelu.

### KATSO KOHTA

#### 14. HARJOITUSMALLEJA

## 9 MATERIAALIPANKKI (TYÖKALUJA, HARJOITTEITA, OHJEITA JA INFOA)

### 10 TOIMINNAN ALOITTAMINEN

#### Pelisääntöjen luominen

**Esimerkkiharjoite 1.** Tavoite: luoda pelisäännöt ryhmän toiminnalle.

Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa itsenäisesti lapulleen asioita, mitä pitävät tärkeinä ryhmän toiminnan kannalta. Tämän jälkeen yksilöt yhdistetään pareiksi (mieluiten jonkun muun kuin parhaan kaverin kanssa) ja alkavat keskustelemaan omista ajatuksistaan. Yhdistetään ajatuksia ja lisätään, mikäli uusia asioita tulee mieleen.

Yhdistelyn jälkeen pareista muodostetaan neljän hengen ryhmiä, joissa jälleen keskustellaan ajatuksista. Kun ryhmässä on keskustelut käyty, kootaan kaikkien ryhmien ajatukset ylös näkyville. Tämän jälkeen pystytään katsomaan, mitä asioita ryhmillä on noussut esille. Koko ryhmällä päätetään tällöin, mitkä asiat ovat tärkeimpiä ja halutaan mukaan pelisääntöihin. Näiden pohjalta pystytään luomaan yhteiset pelisäännöt. Seuraamukset pelisääntöjen rikkomisesta on myös hyvä suunnitella yhdessä ryhmän kanssa.

## Ryhmäytyminen

### Esimerkkiharjoite 1. Kehu pystyyn!

Tarkoitus: Aiemman osaamisen ja luovuuden aktivoiminen uuteen haasteeseen.

Ajankohta: Harjoitusten tai jonkin muun tapahtuman jälkeen.

Kuvaus: Ohjaa osallistujat seisomaan ringissä. Kerro osallistujille harjoituksen kulku. Tällä harjoitteella on tarkoitus kartoittaa olemassa olevaa osaamista ja kokemusta. Menetelmä on kolmivaiheinen. Joukkueen voi jakaa esimerkiksi kahteen ryhmään. Harjoitus on hyvä keino joukkuehengen ja itseluottamuksen kasvattamiseen.

Vaihe 1: Hyvä me!

Puheenvuoro kiertää vastapäivään, jokainen puhuu vuorollaan, kukaan ei keskeytä toista. Ohjeista osallistujat ensin kertomaan ryhmän/joukkueen yhteisiä onnistumisia parilla lauseella. Kerro, että vuoro kiertää järjestyksessä esimerkiksi 3 kertaa, ja kaikki sanovat jonkun onnistumisen. Sen jälkeen jatketaan kierrosta niin kauan, kun jollain on vielä onnistumisia mielessä. Muut saavat sanoa vuorollaan "ohi". Kiitä lopuksi osallistujia ja tee lyhyt yhteenveto.

Vaihe 2: Hyvä minä!

Ohjeista jokainen kertomaan omia onnistumisiaan yhteisessä tekemisessä. Jos ryhmässä on uusia jäseniä, he voivat kertoa onnistumisista muissa yhteyksissä. Menetelmä on sama kuin edellä, mutta nyt vuoro kulkee myötäpäivään. Kiitä osallistujia, mutta tässä vaiheessa ei kommentoida muuta.

Vaihe 3: Hyvä Sinä!

Pyydä yksi osallistuja ringin keskelle ja sekä halutessaan sulkemaan silmänsä. Ohjaa muut ihmiset kävelemään hitaasti ringissä ympyrää ja kehuamaan istujan tekemisiä, osaamista, ominaisuuksia, yhteistyökykyä tai mitä tahansa ominaisuutta he arvostavat. Puheenvuoro kiertää ringissä niin että jokaisella on yhtä monta vuoroa (kaksi tai kolme ryhmän koosta riippuen). Kiitä ryhmää ja pyydä järjestyksessä uusi ihminen tuolille. Jatka niin kauan, kun kaikki on kehuttu. Vaihda välillä kävelyn suuntaa. Lopuksi kiitä kaikkia ja pyydä heitä jakamaan viiden minuutin ajan vasemmalla seisovan ihmisen kanssa omia tuntemuksiaan siitä, miltä prosessi tuntui. Miltä tuntui olla kehuttavana ja miltä tuntui kehua?

### Esimerkkiharjoite 2. Pantomiimi

Tavoite: Ryhmäytyminen

Tässä harjoitteessa tarvitaan lappuja, joihin voi kirjoittaa esimerkiksi eri ammattien tai harrastusten nimiä. Toki voi käyttää, mihin aihealueeseen liittyviä sanoja vain, mutta on tärkeää, että ne ovat tunnettuja ja pystytään esittämään pantomiiminä helposti. Oikein arvannut pelaaja saa aina pisteen.

Tällaista tehtävää tehdessä on tärkeää, että ryhmässä on riittävän turvallinen ilmapiiri. Jos yksilö ei tunne oloaan turvalliseksi ympäristössä, on hänen vaikea heittäytyä mukaan tehtävään.

## **Yleisiä ohjeita valmentajalle toiminnan käynnistämiseen ja hyvän pohjan luomiseen**

- luo turvallista ilmapiiriä, heittäydy mukaan joukkueen toimintaan
- anna jokaiselle urheilijalle mahdollisuus vaikuttaa
- kohtele urheilijoita kunnioituksella
- jaa urheilijoiden kanssa kertomuksia omasta elämästäsi, herätät luottamusta
- pidä ilmapiiri rentona ja muistuta hauskuudesta
- luo selkeät pelisäännöt joukkueen kanssa

## HARJOITUSKAUDEN ALOITUS

1. Valmentaja laatii lähtötasoarvion joukkueensa pelaajien ominaisuuksista ja suorituskyvystä.

- Millaisia pelaajia joukkueessani on?
- Millaisia ominaisuuksia ja taitoja heillä on?
- Millaisia persoonia ja ihmisiä joukkueeni sisältää?

2. Valmentaja toteuttaa pelaajakyselyn pelaajien itsearvioinnin käynnistämiseksi.

- Pelaajan tulee tietää omat vahvuutensa ja kehittämisaalueet.
- Pelaajia tulee kannustaa itsenäiseen ajatteluun ja toimintaan.
- Pelaajan tulee oppia tuntemaan itsensä ja arvioimaan omaa kehitystään.

3. Valmentaja muodostaa arvion pelaajista harjoitusten, otteluiden, keskustelujen ja tarvittaessa suorituskky testien avulla.

- Opi tuntemaan pelaajiesi suorituskky ja persoona?
- Mitkä harjoitteet ja toiminnot sopivat parhaiten kullekin pelaajalle?
- Miten saan pelaajieni harjoituksellisen ja pelaamisen intohimon esiin?

4. Valmentaja laatii pelaajalle sopivan henkilökohtaisen harjoitusohjelman toteutettavaksi joukkueharjoitusten ulkopuolella.

- Rohkaise pelaajia sitoutumiseen ja periksiantamattomuuteen.
- kehitä pelaajiesi luovuutta ja persoonallisuutta.
- Kannustaa pelaajiasi olemaan yksilöitä, älä tasapäistä heitä samaan muottiin.

5. Valmentaja asettaa pelaajakohtaisia harjoituksellisia välitavoitteita.

- Jaottele harjoitustavoitteita lyhyempiin ja pienempiin osiin.

6. Pelaajat saavat harjoituspäiväkirjan tai -vihon henkilökohtaisten harjoitusten ylös kirjaamista varten.

- Opetta pelaajiasi pitämään kirjaa harjoittelun sisällöstä ja tuntemuksista
- kannustaa pelaajiasi kertomaan omia ajatuksiaan harjoittelusta ja pelaamisesta.

## 11 HARJOITUSKAUDEN ETENEMINEN JA PELIKAUDEN KÄYNNISTÄMINEN

1. Valmentaja arvioi säännöllisesti pelikauden aikana yksittäisen pelaajan kehitystä järjestämällä sopivia harjoituksia, otteluja, turnauksia tai harjoittelua tukevia testejä.

- Keskity pelaajan suoritusten ja kehityksen arvioinnissa laatuun, ei määrään.
- Määrittele etukäteen, se mitä pelaajassa arvioit ja millä keinoin sen toteutat
- Älä testaa pelaajiasi testien vuoksi, vaan tukeaksesi pelaajan yksilöllistä kehitystä
- Päivittäinen arkityön laatu ja ottelut kertovat usein olennaisen pelaajan suorituskyvystä.

2. Valmentajan tulee erityisesti arvioida yksittäisen pelaajan kehitystä suhteessa hänen oman suorituskynsä kehittymiseen, koska pelaaja voi kehittyä ikäänsä nähden eri vauhdilla.

- Huomioi pelaajasi käytännössä myös yksilöinä.
- Miten pelaajieni ominaisuuden ja taidot ovat kehittyneet harjoitus- ja pelikauden aikana?
- Miten pelaajani ovat kehittyneet persoonina ja ihmisinä?
- Rohkaisenko pelaajiani harjoittelussa riittävästi luovuuteen ja itsenäiseen toimintaan?

3. Valmentaja antaa kaikille pelaajille uusia ja yksilöllisiä harjoitusohjeita uusien ominaisuuksien oppimiseksi ja jo aikaisemmin opittujen vahvistamiseksi.

4. Valmentaja päivittää pelaajakohtaiset harjoitukselliset välitavoitteet asettamalla uusia tavoitteita.

- Onko pelaajieni harjoittelu ollut yksilöllisesti onnistunutta ja kehittävää?
- Millaisia uusia harjoituksellisia välitavoitteita voin asettaa pelaajilleni?

## 12 HARJOITUS- JA PELIKAUDEN PÄÄTTYMINEN

1. Valmentaja laatii yhteenvedon ja arvion pelaajien ominaisuuksien ja suorituskyvyn kehittämisestä.

- Mitä uutta pelaajani ovat kauden aikana oppineet?
- Miten pelaajieni ominaisuudet ja taidot ovat kehittyneet harjoitus- ja kilpailukauden aikana?
- Miten pelaajani ovat kehittyneet persoonina ja ihmisinä?
- Rohkaisenko pelaajiani harjoittelussa riittävästi luovuuteen ja itsenäiseen toimintaan?

2. Valmentaja päivittää pelaajakohtaiset harjoitukselliset välitavoitteet asettamalla uusia tavoitteita.

- Mitä asioita pelaajieni tulee harjoitella yksilöllisesti tulevalla kaudella?
- Miten tulevan kauden joukkueharjoittelu tulee toteuttaa ja organisoida?
- Mitä uutta sisältöä voin valmentajana antaa pelaajieni yksilölliseen valmennukseen?
- Miten saan pelaajieni nykyistä harjoituksellista ja pelaamisen intohimoa kehitettyä?

## 13 SUUNNITTELU JA TAVOITTEENASETTELU

### Tavoitteen asettelun periaatteet

1. Tavoitteet ovat riittävän haasteellisia
2. Täsmällisiä ja selkeitä
3. Lopputulokseen, suoritukseen ja/tai suoritusprosessiin liittyviä
4. lyhyelle ja pitkälle aikavälille asetettuja
5. Pystyvyyden tunnetta tukevia
6. Seurannan, arvioinnin ja palautteen huomioon ottavia
7. sitoutumista edistäviä
8. Voimavaroja ja vahvuuksia hyödyntäviä
9. Sekä ryhmälle että yksilölle asetettuja

Kysymyksiä tavoitteenasettelusta:

1. Miksi tavoitteenasettelu parantaa suoritusta?
2. Mikä on tavoitteenasetteluportaikko ja miksi se on tärkeä?
3. Minkälaisia ongelmia urheilija saattaa kokea asettaessaan tavoitteita?
4. Miten tavoitteenasetteluprosessin tulisi edetä?
5. Kenen tulisi asettaa urheilijan tavoitteet?



## 14 HARJOITUSMALLEJA

### Harjoite 1.

Koetun autonomian vahvistaminen eli autonomiamalli.

Tavoite: Henkilökohtaisten ominaisuuksien, autonomian ja päätöksenteon kehittäminen.

Annetaan pelaajalle itse mahdollisuus päättää, mitä ominaisuuttaan haluaa kehittää tämän ajan. Valmentajan tärkein tehtävä on luoda etukäteen riittävästi toimintapisteitä, joissa jokainen voi kehittää haluamaansa ominaisuutta. Pelaajien määrästä riippuen, pisteitä voi olla 3-6. Pisteiden sisältö voi olla pienpelejä tai yksittäisen ominaisuuden kehittämistä. Suosituksena, että myös ominaisuuden kehittäminen olisi pelinomaisien tilanteiden kautta tehtyä, eikä ainoastaan yhden ja saman suorituksen toistoa.

### Harjoite 2.

Päätöksenteon kehittäminen eli päätöksentekomalli.

Tavoite: Yksilö oppii tunnistamaan erilaisia mahdollisia tilanteita pelissä ja oppii tekemään ratkaisuja sen mukaan.

Luodaan pelitilanneharjoite eli avoin harjoite, jossa yksilön on tehtävä ratkaisu ympäristössä tapahtuvien asioiden mukaisesti. Ratkaisua ei ole määrätty valmentajan toimesta, vaan pelaaja päättää itse oman ratkaisunsa. Mukaan otetaan vastustajia, jotka pystyvät omalla toiminnalla vaikuttamaan, minkälaisen päätös tehdään.

### Harjoite 3.

Pelimalli

Tavoite: Pelaamisen taito kehittyy pelinomaisten ratkaisujen kautta.

Harjoituksessa peli jaetaan kahteen osaan, jossa toistetaan lyhyttä peliä simuloivaa harjoitetta ja normaalia pelijaksoa. Pelijakson aikana simuloiva harjoite "ajetaan sisään". Tällä pyritään varmistamaan se, että pelaajat tajuavat, mihin harjoitus liittyy varsinaisessa pelissä. Oppiminen siis tapahtuu etenemällä pelin osaharjoitteista kohti kokonaisvaltaista peliä. Jokaisen harjoite/pelijakson jälkeen annetaan lyhyt palaute ennen seuraavaa.

## 15 MIELIKUVAHARJOITTELU, RENTOUTUMINEN JA KESKITTÄMINEN

### Mielikuvaharjoittelu

#### Mielikuvaharjoittelun hyödyt:

- suoritustekniikoiden oppiminen
- ei-optimaalisen tekniikan korjaaminen
- vireystilan kohottaminen
- itseluottamuksen lisääminen

#### Esimerkkiharjoite 1: Mielikuvaharjoituksen perusmallit

1. Rentouta itseäsi viiden minuutin ajan, jotta mielen sisäiset ja kaikki ulkopuoliset tekijät jäävät taka-alalle
2. Etsi mielikuvista jostain aikaisemmasta tilanteesta paikka ja aika, jossa on ollut miellyttävä, turvallinen ja rauhallinen olo
3. Eläydy valitsemaasi tilanteeseen kaikilla aisteilla
4. Tunteen ollessa voimakkaimmillaan, vahvista se selvästi uloshengitykseen
5. Siirry mielikuvissa elokuvateatteriin, jossa istut miellyttävälle ja pehmeälle istuimelle
6. Alat katsoa elokuvaa, missä olet itse pääosassa
7. Elokuvassa sinua esittävä hahmo on tilanteessa, jossa olet erityisen hyvin onnistunut. Hengitä muutaman kerran syvään ja nauti tapahtumasta.
8. Hyppää itse mukaan elokuvaan ja ole pääosan esittäjä. Tee kaikki oikein ja vahvasti. Niin varmasti kuin vain osaat.
9. Huomaat, että kaikki sujuu yhtä hyvin ja mallikkaasti kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä kaksi kertaa syvään ja mieleen palautuvat tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.
10. Herätä itsesi esim. laskemalla luvut 5 - 4 - 3 - 2 - 1.

## **Esimerkkiharjoite 2.**

Esimerkkiharjoite: Urheilijan positiivisen asenteen kehittäminen.

Keskustele valmennettavan kanssa, kuinka itsensä kannustaminen edesauttaa saavuttamaan parempia tuloksia, itsensä moittimisen sijaan.

Sopikaa valmennettavan kanssa jokin tietty päivä, jolloin valmennettava tarkkailee omaa asennettaan niin harjoittelun, kuin harjoittelun ulkopuolisen tekemisen suhteen. Kirjaa havainnot ylös.

Muistuta valmennettavaa tehtävästä, erityisesti kun tulee onnistumisia.

Käykää seuraavana päivänä harjoitus läpi valmennettavan kanssa. Pohtikaa, onko tarvetta muuttaa omaa asennettaan tai suhtautumistapaa itseensä harjoittelussa, jotta se tukisi suorituksia tai tekemisestä nauttimista.

## **Esimerkkiharjoite 3: videon ja mielikuvaharjoittelun yhdistäminen**

1. Rentouta itseäsi 3-5 minuutin ajan, sulje silmäsi ja hengitä syvään.
2. Avaa silmäsi ja katso videolta mallisuoritusta 1-3 minuutin ajan.
3. Sulje silmät ja käy mielikuvissasi mallisuoritukset läpi. Näe itsesi tekemässä suorituksia tarkkailijana ulkopuolella.
4. Avaa silmäsi ja katso videolta mallisuoritusta 1-3 minuutin ajan.
5. Sulje jälleen silmäsi ja käy mielikuvissasi mallisuoritukset läpi ja eläydy niihin kaikilla aisteilla. Keskity lihasten oikea-aikaiseen toimintaan ja kehon tuntemuksiin. Anna kehon osiesi liikkua mielikuvasuoritukseksi mukaisesti.
6. Anna mielen ja kehon palautua tekemistäsi hyvistä suorituksista.
7. Laske luvut viidestä yhteen ja avaa silmäsi.

Vaiheita 2-5 voi toistaa useampaan kertaan tarpeen mukaan.

## **Rentoutumisharjoittelu**

### **Rentoutumisen aikana tapahtuvia keskeisiä muutoksia ja rentoutumisen vaikutuksia**

- Hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys harvenevat
- Verenpaine alenee
- Aineenvaihdunta hidastuu
- Ihon sähkönjohtokyky paranee ja lihasten lämpö lisääntyy
- Veren maitohappopitoisuus vähenee
- Hermojen ja lihasten yhteistyö tehostuu, jolloin liikkeet tulevat sujuvammiksi
- Lepotila syvenee ja palautuminen nopeutuu
- Psykkisen energian taso nousee
- Keskittymiskyky paranee
- Aktivaatio vähenee ja lisääntyy
- Häiritsevät jännitystilat vähenevät
- Itsetuntemus lisääntyy
- Tunteet rauhoittuvat
- Voimavarat lisääntyvät
- Tunteiden luovempi käyttö lisääntyy

### **Rentoutumistilan käyttötarkoituksia ja hyötyjä urheilussa:**

- Lisääntynyt stressinhallinta
- Lisääntynyt luovuus
- Mielikuvaoppiminen
- Mentaaliharjoittelun tehostaminen, muun muassa ankkurointien vahvistaminen
- Fyysisen palautuminen nopeutuminen
- Keskittymiskyvyn lisääminen
- Lepo ja voiminen kerääminen
- Voimavarojen vahvistaminen ja voimistaminen
- Itsehallinnan oppiminen

## Esimerkki rentoutumisharjoite 1.

### Aktiivinen rentoutumisharjoitus

1. Käy selin makuulle ja sulje silmäsi
2. Voit kuunnella jotain rentouttavaa ja rauhallista musiikkia
3. Jännitä molemmat kätesi lujasti nyrkkiin. Pidä jännitys molemmissa käsissäsi hengittäen samalla sisään. Pidätä hengitystä ja tunne jännitys käsissäsi ja rinnassasi. Hengitä ulos ja anna käsien ja koko vartalon rentoutua. Aisti jännittyneen ja rentoutuneen olon ero.
4. Jännitä seuraavaksi jalkojasi vetämällä varpaita voimakkaasti kohti kasvoja. Tunne jännitys varpaissa ja jaloissa. Jännitä ja rentouta. Jalat lepäävät painavina ja rentoina alustaa vasten.
5. Paina nyt varpaita voimakkaasti pois päin kasvoista nilkat ojentuen. Tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa. Purista vielä hetki ja rentoudu. Aisti jännittyneen ja rennon lihaksen ero.
6. Hengitä sisään, purista pakarot yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristusta vielä. Pidätä hengitystä - purista ja rentoudu kokonaan.
7. Paina nyt käsivarsiasi suorina voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina - paina ja rentoudu täydellisesti. Kädet, vartalo ja jalat tuntuvat mukavan rennoilta.
8. Paina nyt päätäsi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina ja rentoudu kokonaan. Pää lepää alustaa vasten raukeana ja raskaana.
9. Seuraa hetki, miten hengität. Hengitätkö rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoroin rintahengitystä ja vuoroin vatsahengitystä. Koeta tunnistaa, kumpi on rentouttavampi tapa hengittää. Jatka sillä tavalla, joka tuntuu luonnollisemmalta.
10. Jännitä nyt vatsalihaksiasi niin, että vatsasi on aivan kova. Jatka kuitenkin hengittämistä rintakehälläsi. Tunne jännitys vatsassasi ja koko kehossasi. Tunne ja koe, kuinka energia nousee lihaksiin. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti.
11. Jatka rentoutumista hengittämällä tasaisesti ja rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä rentouden tunne lisääntyy.
12. Anna rentouden vallata kehosi ja mielesi. Lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Sinulla on hyvä olo. Tunnet miellyttävän rentoutuneen olotilan. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
13. Harjoituksen jälkeen tunnet itsesi levänneeksi - tunnet saaneesi uusia voimia. Mielesi on varma ja rauhallinen. Olet tässä hetkessä. Hengitä syvään ja liikuttele pikkuhiljaa jäseniäsi. Tunnet itsesi heränneeksi, voit avata silmäsi.

## Hengitysharjoitus

1. Keskity hengittämään oikein ja vedä ilmaa nenän kautta. Laske samalla mielessäsi rauhallisesti neljään
2. Pysähdy kun olet neljässä.
3. Hengitä rauhallisesti ulos suun kautta ja laske neljään. Varmista, että keuhkot tyhjentyvät.
4. Kun olet hengittänyt kaiken ilman ulos, hengitä kaksi kertaa normaaliin tahtiin ja toista sitten kohdat 1-3.
5. Jatka harjoittelua noin neljä minuuttia siten, että käyt läpi sarjan "sisään - neljä, pidätys - neljä, ulos - neljä" vähintään kymmenen kertaa. Kun teet harjoitusta, saatat huomata, että laskut menevät sekaisin. Tämä ei haittaa, kunhan pidät oikean rytmin yllä.
6. Pidä hengityksesi koko harjoituksen ajan tasaisena ja rauhallisena.
7. Voit lausua uloshengityksen aikana jonkin rauhoittavan tai rentouttavan sanan, esimerkiksi "rentoudun", "hiljennyn", "keskityn". Samalla voit rentouttaa myös lihakset.

## Keskittymisharjoittelu

**Keskittymisharjoitus 1:** Oman keskittymisen tunnistaminen ja sen merkityksen oivaltaminen kysymysten avulla.

### Kysymyksiä valmentajalle:

1. Miten ryhmän koko ja ikäjakauma vaikuttavat harjoitteluun keskittymiseen ryhmän sisällä?
2. Millaisia eroja ryhmän sisältä löytyy? Millaisia keskittymisen kehittäviä tukitoimia voisi tehdä?
3. Miten pelisäännöt joukkueelle on luotu ja kuinka niitä noudatetaan? Olisiko mahdollista lisätä mukavia sääntöjä tai sääntöjen noudattamisesta palkitsemista?
4. Miten lapset huolehtivat harjoitukseen valmistautumisesta?
5. Millaisia harjoitteet ovat? Tarjotaanko jokaiselle riittävästi haasteita? Onko kaikilla riittävästi tekemistä?
6. Millaista palautetta annat valmennettaville? Avoimia kysymyksillä johdattelua vai suoraa palautetta? Miten uskot lasten kokevan palautteen?
7. Miten viihdyt lapsia ja nuoria ohjatessasi?

**Keskittymisharjoitus 1:** Oman keskittymisen tunnistaminen ja sen merkityksen oivaltaminen kysymysten avulla.

**Kysymyksiä valmennettaville:**

1. Mitä keskittyminen urheilussa mielestäsi tarkoittaa?
2. Millaisissa tilanteissa urheilussa sinun on helppo keskittyä?
3. Mistä huomaat keskittymisesi sujuvan hyvin?
4. Millaisissa tilanteissa keskittyminen on vaikeaa?
5. Mistä huomaat, ettei keskittymisesi suju niin hyvin kuin voisi?
6. Miten toimit, jos keskittymisesi huononee pelin tai harjoituksen aikana?
7. Missä muualla pystyt keskittymään hyvin urheilun lisäksi?
8. Nautitko harjoittelusta ja pelaamisesta? Mitä keskittymisen hankaloittavia tekijöitä sinulla saattaa urheilun ulkopuolelta olla?



### **Keskittymisharjoitus 2:** Tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja säilyttäminen riittävän pitkään

1. Sovitaan jokin tietty tarkkaavaisuuden kohde
2. Tehdään harjoite pareittain. Aina, kun ajatus tarkkaavaisuuden kohteesta herpaantuu, annetaan parille merkki, jolloin on hänen vuoronsa
3. Urheilijoille on hyvä kertoa, että kukaan ei pysty pitämään huomiota yhdessä asiassa kovinkaan kauaa. Tarkoituksena on harjoitella sitä, että ajatusten herpaantuminen opitaan huomaamaan ja palauttamaan niin, ettei se haittaa suoritusta.
4. Kun huomion pitäminen paikallaan onnistuu, voidaan siirtyä harjoittelemaan huomiota omassa tai toisen liikkeessä.
5. Urheilijoiden kasvaessa ja kypsyessä harjoittelun kohteena voi olla koko lajille tyypillinen lajiharjoitus tai peli, jolloin tavoitteena on suunnitella ja suorittaa koko harjoitus tai peli keskittymisen tasoa vaihdellen tilanteen mukaan.
6. Keskittyminen voidaan suunnata ulkoisten tekijöiden lisäksi itseän. Esimerkiksi hengitykseen keskittyminen.

### **Keskittymisharjoitus 3:** Huomion kohteen tai tavan vaihtaminen - rentoutuminen ja aistikanavien vaihtelu

1. Urheilijat selinmakuulle lattialle ja sulkevat silmänsä
2. Tehtävänä ensin vain rauhoittua, jolloin ei ole kiire mihinkään ja saa vain olla
3. Valmentaja pyytää rentoutujia kuuntelemaan, mitä ääniä he kuulevat. Jokainen valitsee yhden ääneen, keskittyy siihen ja kuuntelee hetken vain sitä.
4. Avataan silmät, valitaan jokin asia, joka näkyy yläpuolella ja keskitytään siihen
5. Suljetaan silmät ja kuunnellaan omaa hengitystä. Tunnustellaan, kuinka oma rintakehä liikkuu ylös ja alas hengityksen tahtiin.
6. Kun olo on hyvä, voi nousta ylös. Rentoutusharjoituksen pituus kannattaa aluksi olla hyvin lyhyt.

### **Keskittymisharjoitus 4:** Häiriintyneen keskittymisen nopea huomaaminen ja palauttaminen

1. Valmentaja sopii urheilijoiden kanssa, että aina kun heidän keskittyminen herpaantuu, he tekevät jonkun lyhyen tehtävän. Tehtävää tehdessä valmennettavat palauttavat mieleen, mitä ollaan tekemässä.
2. Tärkeää on, ettei tehtävää koeta rangaistukseksi, vaan mahdollisuutena palauttaa oma keskittyminen. Tärkeää on, että lapsi huomaa itse tarpeensa palauttaa keskittymisensä
3. Vanhempien urheilijoiden kanssa voi sopia, että he virittäytyvät uudelleen itse haluamallaan tavalla.

## 16 TUNNETAIDOT

### Tunnetaitojen harjoittelu

#### **Esimerkkiharjoite 1.** Tunnistetaan ja nimetään tunteita

Kannustetaan urheilijoita kiinnittämään huomiota omiin olotiloihin ja tunteisiin. Vähitellen ohjataan urheilijoita tunnistamaan, mitä tunnetta erilaiset kokemukset ja olotilat tarkoittaa. Harjoitusta voi muokata eri tasoille ja eri ikäisille urheilijoille.

- Valmentaja pysäyttää harjoittelun muutaman kerran harjoitusten aikana. Urheilijoiden pysähtyessä, valmentaja pyytää urheilijoita pohtimaan, miltä oma olo tuntuu. Urheilijat voivat pohtia, mitä heidän omassa mielessään liikkuu ja kuinka mukavaa tai ikävää juuri sillä hetkellä on. Pikkuhiljaa valmentaja voi auttaa urheilijoitaan monipuolistamaan tunteiden nimeämistä. Tämän tehdäkseen valmentajan on hyvä auttaa urheilijoita pohtimaan, miltä ihmisistä voi tuntua ja millaisia eri tunteita voi liittyä tilanteisiin.
- Valmentaja voi alkaa kysymään yksilöllisiä tunnetiloja, kun urheilijat alkavat oppimaan harjoitteen toteutuksen. Tällöin huomio on hyvä kiinnittää niihin henkilöihin, jotka kokevat erityisen voimakasta myönteistä tai kielteistä tunnetta.
- Isoimpana tavoitteena on tietenkin luoda myönteisiä tunteita, mutta on tärkeää, että kaikki tunteet hyväksytään. Kielteisten tunteiden kokeminen on myös tärkeää lapsille ja nuorille. On tärkeää, että urheilija uskaltaa näyttää myös huonolta tuntuvia tunteita.
- Kun urheilijat tottuvat nimeämään ja huomioimaan harjoitusten aikana tulevia tunteita, voi edetä esimerkiksi harjoitteeseen, jossa urheilijat kirjaavat omaan vihkoon muistiinpanoja harjoituksen aikana. Merkintöjä tulee tehdä aina, kun urheilija huomaa kokevansa voimakkaan myönteisen tai kielteisen tunnekokemuksen jossain tilanteessa. Näiden muistiinpanojen avulla, on myöhemmin mahdollista keskustella urheilijan tavoitteista ja kokemuksista koskien tunnetaitojen kehittämistä

## **Esimerkkiharjoitus 2.** Mielialapäiväkirja

- Ohjataan urheilijat tarkkailemaan jonkin ajan (esim. 2 viikkoa) kahta asiaa omasta harjoittelustaan:

1) millä mielellä he ovat olleet ennen harjoituksia?

2) miten harjoitus sujui?

- Asteikko voi olla esimerkiksi 1-5, jossa 1 on todella huono ja 5 todella hyvä. Omat arviot voidaan merkitä ruutupaperille allekkain.
- Kun näitä asioita on tutkittu ennalta sovittu aika, voidaan tarkastella, onko mielialalla ollut yhteyttä harjoittelun laatuun. Yhteys ilmenee varmemmin, kun sitä seurataan pidempään.
- Valmentaja keskustelee urheilijoiden omista huomioista, tuloksista riippumatta. Näissä keskusteluissa voidaan puhua niistä asioista, jotka ovat vaikuttaneet urheilijan mielialaan ja kuinka urheilija voi itse mielialaan vaikuttaa.

## **Esimerkkiharjoitus 3.** Tunteiden yhteys suorituksen laatuun

Urheilijan tulee oppia tunnetiloja, jotka ovat yhteydessä hyvään suorituskykyyn. Vaikka nämä taidot korostuvat vasta kilpaurheilussa, tunnetaitoja voi ja tulee kehittää jo lapsuus- ja nuoruusvaiheessa.

- Valmentaja pyrkii auttamaan urheilijoita pääsemään johonkin yhdessä sovittuun tunnetilaan. Lasten valmennuksessa voidaan esimerkiksi ohjata urheilijoita kuvittelemaan olevansa paikassa, jossa on tosi kivaa ja naurattaa. Vanhempien urheilijoiden kanssa toimiessa voidaan harjoitusta soveltaa niin, että he pyrkivät pääsemään itsenäisesti sovittuun olotilaan tekemällä tai ajattelemalla asioita, joilla he pääsevät kyseiseen tunnetilaan (esimerkiksi iloisiksi).
- Kun olotila on saavutettu, tehdään jonkinlainen suoritus tässä olotilassa. Lapsilla harjoite voi olla hyvinkin yksinkertainen ja vanhemmilla urheilijoilla jokin kilpailusuorituksen osa.
- Iloisen olotilan jälkeen valmentaja auttaa pääsemään lapsia vastakkaiseen olotilaan eli surulliseksi. Esimerkkinä lapsille tähän peruuntunut huvipuistoretki tai, että on kipeänä kotona. Vanhemmilla urheilijoilla pyrkivät jälleen itsenäisesti löytämään tämän olotilan.
- Suoritetaan sama suoritus uudestaan, mutta pidetään vastakkainen olotila mielessä.
- Keskustelu urheilijoiden kanssa, kuinka he itse huomasivat suoritusten eronneen toisistaan. Miltä suoritukseen lähteminen tuntui eri tunnetiloissa, miten suoritus onnistui ja miltä se tuntui.
- Harjoitteen voi toistaa useasti erilaisten tunnetilojen avulla (esimerkiksi pirteänä ja väsyneenä).

#### **Esimerkkiharjoitus 4.** Omaan tunnetilaan vaikuttaminen

Tämä harjoituksen avulla pystytään auttamaan lapsia ja nuoria oivaltamaan mahdollisuudet vaikuttaa omaan vireystilaan. On tärkeää, että urheilijat oppivat tunnistamaan omien ali- ja ylivirittyneisyyden tilojen piirteet.

- Harjoituksen alussa pyydetään urheilijoita muistelemaan tilanteita, kun he ovat tunteneet itsensä alivirittyneeksi (esim. väsynyt, poissaoleva, nuutunut).
- Ylivirittyneisyyden kokemuksia (esim. pulssin kohoaminen, lisääntynyt vessassa käymisen tarve, käsien hikoaminen) pohditaan samalla tavalla.
- Seuraavaksi urheilijat ottavat itselleen rennon asennon (esim. selinmakuulla) ja yrittävät valmentajan ohjeiden mukaan rauhoittua. Valmentajan tulee kysyä, miltä rauhallinen olo tuntuu. Viimeisenä valmentaja kysyy, mikä mielikuva tai sana kuvaa tätä rauhallista olotilaa.
- Tämän jälkeen urheilijoita pyydetään piristymään ja aloittamaan voimakas liikkuminen tilassa. Lapsille tämä voi olla hippaleikki ja vanhemmille urheilijoille jokin keskittymistä vaativa harjoitus. Samalla urheilijat pohtivat, miltä energinen ja pirteä olotila tuntuu. Lopuksi voidaan keskustella urheilijoiden kanssa, mikä onnistuisi tällaisessa olotilassa erityisen hyvin, kuinka olotilaan pääsee ja mikä mielikuva tai sana kuvaisi olotilaa.
- Olotiloihin pääsemistä voi harjoitella niin, että valmentaja sanoo olotilaksi rauhallisen tai pirteän, jolloin urheilijoiden tavoitteena on päästä sanottuun olotilaan niin nopeasti kuin mahdollista ja pysyä olotilassa. Harjoituksen aiemmissa vaiheissa käytettyjä mielikuvia voi käyttää apuna. Lasten kanssa voi ottaa leikkimielisesti aikaa, kuinka nopeasti olotila saavutetaan.

## 17 MOTIVAATIO

### Motivaatiota haittaavat tekijät:

- Valmennus ja valmentaminen koetaan merkityksettömäksi
- Ristiriitaiset tai kilpailevat motiivit tehdä valmennustyötä
- Jokin muu asia on merkityksellisempää
- Liian kaukaiset tai epämääräiset tavoitteet
- Omat sisäiset käsitykset estävät
- Taustaoletukset yhteisössä ovat ristiriitaiset

### Kuinka näitä voi edistää:

- Mieti, mitä merkityksellistä työssä on oman itsesi kannalta (pätevyys, tavoitteet, valta, osaamisen kehittyminen)
- Mieti mitä voit saavuttaa välittömästi tai välillisesti kyseisen työn kautta - Lyhyellä ja pitkällä aikajänteellä
- Tarkista, että tavoitteesi ovat realistisia ja riittävän laaja-alaisia
- Olethan huolehtinut tarvittaessa tuesta: kannustus ja myönteinen palaute
- Huomioi onnistumiset - myös pienet, matkanvarrella tapahtuvat

### Ohjeita valmentajalle urheilijoiden motivaation edistämiseksi

1. Ota urheilijat mukaan päätöksentekoprosesseihin, jotka koskevat heidän omaa harjoitteluaan
2. Eriytä toimintaa ja harjoitteita urheilijoiden taitotason mukaan
3. Näe omassa valmennustoiminnassasi virheet osana oppimista
4. Tue urheilijoiden välistä yhteistyötä
5. Anna palautetta urheilijoiden yksilöllisestä kehitymisestä ja kovasta yrittämisestä
6. Ota urheilijat mukaan harjoitus- ja kilpailutoiminnan arviointiin
7. Anna pääosa palautteesta yksilöllisesti
8. Tue urheilijoiden henkilökohtaisia tavoitteenasetteluohjelmia
9. Tue jokaisen tärkeää roolia joukkueessa

## **Motivaatioilmastokysely urheilijoille** (Urheilupsykologian perusteet, 64)

Urheilija arvioi asteikolla 1-5 valmennuksen toimintaa. Urheilija ympyröi valitsemansa vaihtoehdon. Tuloksista voidaan päätellä harjoitusten laatua ja motivaatioilmastoa.

1= täysin eri mieltä

5= täysin samaa mieltä

1. Pidän harjoituksista	1 2 3 4 5
2. Valmentajalle on tärkeintä, että kehitymme koko ajan omissa taidoissamme.	1 2 3 4 5
3. Urheilijoille tärkeää harjoituksissa on näyttää olevansa muita parempi	1 2 3 4 5
4. Urheilijoille annetaan paljon päätösvaltaa harjoituksissa	1 2 3 4 5
5. Ryhmämme on yhtenäinen harjoituksissa toimiessaan	1 2 3 4 5
6. Urheilijoilla on mahdollista vaikuttaa harjoituksen toteutukseen	1 2 3 4 5
7. Harjoituksissa kaikki "puhaltava yhteen hiileen"	1 2 3 4 5
8. Valmentajalle on tärkeintä urheilijat yrittävät, vaikka tulisikin virheitä	1 2 3 4 5
9. Teen harjoituksissa kaiken niin hyvin kuin pystyn	1 2 3 4 5
10. Urheilijoille on tärkeä onnistua harjoituksissa muita paremmin	1 2 3 4 5
11. Nautin harjoituksista	1 2 3 4 5
12. Olen yksi aktiivisimmista urheilijoista harjoituksissa	1 2 3 4 5

### **Kyselyvastausten tulkinta ja yhteenveto**

#### **Motivaatioilmaston ulottuvuudet:**

Minä- eli kilpailusuuntautuneisuus: Kysymysten 3 ja 10 summa

Tehtäväsuuntautuneisuus: Kysymysten 2 ja 8 summa

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus: Kysymysten 5 ja 7 summa

Autonomia: Kysymysten 4 ja 6 summa

#### **Harjoitusten laadun ulottuvuudet:**

Viihtyvyyys: Kysymysten 1 ja 11 summa

Aktiivisuus: Kysymysten 9 ja 12 summa

## Motivaatioilmastokysely valmentajille

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Siltä väliltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1 Rohkaisen urheilijoitani kokeilemaan uusia taitoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Pidän huolen siitä, että urheilijat tuntevat olonsa hyväksi yritettyään parhaansa	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Annan urheilijoilleni vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia valita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Minusta on tärkeää, että urheilijani harrastavat lajiaan koska he todella itse haluavat sitä	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Urheilijani voivat luottaa että minä välitän, tapahtui mitä tahansa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Arvostan urheilijoitani myös ihmisinä, en vain urheilijoina	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Annan eniten huomiota parhaille urheilijoille	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Kehun vain niitä urheilijoita, jotka onnistuvat kilpailussa parhaiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Tuen urheilijoita vähemmän silloin, kun he eivät harjoittele tai kilpaile hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10 Jos urheilijani ei miellytä minua, kiinnitän häneen vähemmän huomiota	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 18 ITSETUNTEMUS JA ITSELUOTTAMUS

### Itsetuntemus

#### Omien arvojen ja asenteiden määrittäminen

Tehtävä 1:

- Mieti omia mieltymyksiä, kokemuksia, saavutuksiasi, tavoitteitasi ja unelmiasi. Mieti, miksi harrastat urheilua.
- Vastaa kysymyksiin 1-5:
  1. Mitä haluat saavuttaa elämässäsi?
  2. Mitä haluat saavuttaa urheilussa?
  3. Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan, että olet parhaimmillasi?
  4. Mitä voisit tehdä lisätäksesi elämääsi vielä positiivisuutta?
  5. Mitä voisit tehdä parantaaksesi tärkeisiin asioihin keskittymistä?

#### Kysymyksiä itsetuntemuksen ja itseluottamuksen edistämiseksi

1. Kerro itsestäsi ihmisenä, millainen persoona olet.
2. Kerro itsestäsi urheilijana, millainen lajisi edustaja olet. Miksi harrastat juuri omaa lajia?
3. Kerro itsestäsi harjoittelijana ja pelitilanteissa.
4. Mistä ominaisuuksistasi ja taidoistasi olet ylpeä? Mieti myös muissa rooleissa kuin urheilussa.
5. Mitä ominaisuuksia luulet valmentajan arvostavan itsessäsi?
6. Mitä itseluottamus mielestäsi tarkoittaa?
7. Mitkä tekijät vaikuttava itseluottamuksen kokemukseesi? Itseluottamusta haastaen/tukien.
8. Mitä mielestäsi onnistuminen tarkoittaa? Onnistutko mielestäsi usein ja mikä onnistumisiin vaikuttaa?
9. Määrittele kolme erilaista onnistumista urheilussa
  - iso onnistuminen
  - tärkeä onnistuminen
  - pieni, mutta hieno onnistuminen



## **Itseluottamus**

### **Käytännön harjoite 1. Itseluottamus.**

Tehtävä: Päivän plussat

*Tavoite:* Pysähtyä ajattelemaan päivän onnistumisia. Pyrkiä löytämään jokaisesta päivästä onnistumisen hetkiä ja niitä kertaamalla vahvistamaan itseluottamusta.

*Välineet:* Paperi tai vihko ja kynä tai sähköiset välineet. Voit kytkeä myös harjoituspäiväkirjan yhteyteen.

*Aika:* 2-10min

*Ohjeistus:* Mieti illalla ennen nukkumaanmenoa kolme päivän aikana onnistunutta tai hyvin mennyttä asiaa tai tapahtumaa. Kirjaa tapahtumat päiväkirjaasi. Voit kuvata asioita muutamalla yhdysanalla tai lauseella.

*Purkaminen:* Harjoitus on näin yksinkertainen. Hyvät onnistumiset kirjaamalla alitajunta tulee kertaamaan päivän positiiviset tuntemukset, tapahtumat ja ajatukset. Harjoitus vahvistaa hyvien kokemusten tallentamista omaan "itseluottamus - pankkiin".

*Variaatiot:* Harjoitus voidaan kytkeä myös mielikuvaharjoitteluun kertaamalla esim. onnistuneita tapahtumia ja kytkemällä niihin tunteiden hallintaa.

Päivän päätteeksi voi myös kirjata muuten vain positiivisia tuntemuksia ja asioita päivän kulusta. Kun päiväkirjaa tarkastellaan esimerkiksi viikoittain ja mietitään syitä ja seurauksia harjoittelulle, tuloksille tai otteluille, voidaan peilata omia huomioita viikon kuntoon, mielialaan ja suoritustasoon.

## 19 VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

### Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus

#### Ohjeita urheilijalle

- Ymmärrä oma vastuusi ja roolisi sosiaalisissa suhteissa muihin joukkueen jäseniin ja toimijoihin
- Sisäistä ja ymmärrä henkilökohtaiset tavoitteesi suhteessa joukkueen tavoitteeseen
- Ole vastuullinen vuorovaikutuksessa
- Toimi yhteistyötaitoisesti muita arvostaen, huomioiden ja kunnioittaen
- Anna oma vahvuutesi joukkueen käyttöön ja salli muiden tehdä samalla tavalla

### Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta

#### Ohjeita valmentajalle

- Opi tiedostamaan, kuinka johdat.
- Opi tuntemaan kehityskohteesi ja vahvuutesi sekä ihmisenä että johtajana.
- Kuuntele apuvalmentajien, tiimisi, urheilijoiden ja urheilijoiden vanhempien näkemyksiä.
- Luo ennakoitavissa oleva ja selkeä toimintamalli, jossa otetaan huomioon joukkueen ja urheilijan kehitys, asetetut tavoitteet, ristiriidat ja muutokset.
- Huomioi erilaisuus joukkueesi jäsenissä ja opi hyödyntämään osaamisen ja persoonien moninaisuus joukkueen erityisvahvuutena.
- Ole nöyrä ja avoin tiimiltäsi ja urheilijoilta saamallesi tuelle.

## Tiedostava kuunteleminen

- Tiedostava kuunteleminen on erityisesti tulehtuneissa tilanteissa tehokas menetelmä. Se toimii myös hyvänä aloitus- ja välimetodina. Harjoite on myös hyvä keino toisen kuuntelemisen ja kunnioittamisen opetteluun.
- Tiedostavaa kuuntelemista varten valitaan puhuja ja kuuntelija. Puhujia on aina yksi, kuuntelijoita voi olla yksi tai useampia.
- Puhuja ja kuuntelija istuvat kasvokkain ja lähekkäin ilman, että heidän välissään on esineitä tai pöytiä.
- Ensinnäkin sovitaan aika (1 -2 min) ja aihe sekä se, kuka seuraa ajan kulua (mieluiten valmentaja).
- Puhuja kertoo sovitun ajan näkemyksiään käsiteltävästä asiasta. Hän voi puhua myös omista kokemuksistaan ja tunteistaan. Kuuntelija kuuntelee eikä mitenkään arvostele kuulemaansa. Kuuntelija ei esitä kysymyksiä, ei kommentoi eikä edes ilmeillään ilmaise omia tuntemuksiaan. Rooleja vaihdetaan siten, että kuuntelijasta tulee puhuja. Hän ei silloinkaan viittaa mihinkään kuulemaansa suoraan vaan puhuu vain omia näkemyksiään.
- Lopuksi puhuja/kuuntelija keskustelevat vain siitä, miltä puhuminen keskeytyksettä tai kuuntelemiseen keskittyminen tuntuivat. Itse aiheesta ei keskustella lainkaan. Tämä on koko metodin keskeinen periaate ja valmentaja varmistaa, että näin tapahtuu

## 20 TOIMINTAMALLEJA JA TYÖKALUJA

### COMPASS MODEL:

Conflict management eli konfliktien hallinta on ensimmäinen osa tätä mallia. Tällä tarkoitetaan sitä, että konfliktitilanteissa tehdään yhteistyötä ja keskustellaan konfliktiin johtaneista ennakoivista ja reaktiivisista reaktioista, jotka johtivat ei-toivottuihin odotuksiin.

Openness eli avoimuudella viitataan puolestaan keskusteluun tunteista ja henkilökohtaisista ajatuksista, jolla saadaan rehellisesti ja täysin tuotua asiat julki.

Motivational eli motivoivat strategiat kertovat halukkuudesta toimia oman valmentajan kanssa. Se sisältää näkökulmia omista kyvyistä, nauttimisesta, vaivannäöstä ja yrityksestä motivoida toista.

Positivity eli positiivisuus tarkoittaa oman käyttäytymisen muuttumista siihen suuntaan, että se on molemmille osapuolille sopivaa ja tuo positiivisuutta suhteeseen myös urheilun ulkopuolella.

Advice eli neuvoilla tarkoitetaan sitä, että kohdattuihin ongelmiin esitetään vaihtoehtoja. Sen lisäksi sillä tarkoitetaan palautteen antamista ja vastaanottamista positiivisesti ja avoimesti.

Support eli tuella kuvataan sitoutumista ja tuen antamista sekä urheilussa että henkilökohtaisissa asioissa.

Social networks eli sosiaalisella verkolla kuvataan puolestaan ajan viettämistä valmentajan ja joukkuekavereiden kanssa urheilun, harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella.

## Itsereflektio

### LEARNS

#### Ohjausreflektio / GRIP

Reflektiiviset apukysymykset	Oppimistuloksiin liittyen	Omaan ohjaamiseen liittyen
Goal=Tavoite Mitkä olivat ohjauksen tavoitteet		
REFLECT= Reflektio Missä onnistuin ja miksi?		
Mitä opimme? Jos saisit tehdä ohjauksen uudestaan, miten toimisit?		
INPUT = L,E,A,R,N,S palaute		

<b>What will I now START DOING?</b>		
<b>What will I now CONTINUE TO DO?</b>		
<b>What will I now STOP DOING?</b>		
<b>PLAN=Suunnittelu Milloin suunnittelen?</b>		

## Palautteen anto

### LEARNS

**L: LEARNER-CENTRED:** use a range of methods to suit each person's motivation, learning preference, pace and skill level; making things relevant to each person's situation.

**E: ENVIRONMENT:** build good relationships and create a non-threatening climate where learning is fun, mistakes are accepted and self-esteem is enhanced

**A: ACTIVELY INVOLVED:** engage people, encourage them to do the thinking; let them apply their knowledge, practise their skills and receive high quality feedback

**R: REFLECT:** use a range of ways to help people self-reflect on their own skills and knowledge; connect this with past experiences and apply learning in the future

**N: NEW :** provide new skills and knowledge that build on each person's experiences; do 'new' things to keep sessions 'new' for you and them

**S: STRETCH:** steepen the learning curve by providing the right amount of stretch to challenge each person optimally while building self-esteem and confidence



apolloniaie 8



## ASSESSMENT/EVALUATION/FEEDBACK

OPPIMISTAVOITE	
OHJAUKSELLINEN TAVOITE	
<b>L</b> = OPPIAJAKESKEISYYS	
<b>E</b> = OPPIMISYMPÄRISTÖ (Emotionaalinen)	
<b>A</b> = OPPILASAKTIIVI- SUUS	
<b>R</b> = ITSE REFLEKTIOON OHJAAMINEN	
<b>N</b> = UUTUUSARVO	
<b>S</b> = HAASTAVUUS	



## 21 HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Hyödyllistä luettavaa ja tutkisteltavaa niille, jotka haluavat perehtyä tarkemmin valmentamiseen ja kehittää omaa osaamistaan pidemmälle

### Linkit:

Asiantuntija työ urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012

- [https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm\\_uploads/2017/03/lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/lapsuusvaihe_www_2.pdf)

Valmennusosaamisen käsikirja 2013

- [https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm\\_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf)

Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014

- [https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm\\_uploads/2017/03/valintavaihe\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf)

Valmentajalla on väliä 2016

- [https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden\\_aineisto.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf)

Fasilitaattorin työkirja 2009

- [https://www.gloaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin\\_tyokirja.pdf](https://www.gloaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf)

Suomen olympiakomitea – Materiaalipankki

- <https://www.olympiakomitea.fi/materiaalipankki/>

LIITU-tutkimus 2018

- [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN\\_LIITU-raportti\\_180319\\_Verkkojulkaisu\\_PIENI.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-raportti_180319_Verkkojulkaisu_PIENI.pdf)

Suomenvalmentajat

- <https://www.suomenvalmentajat.fi/>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu – Oppimateriaalit – Oppimiskäsitykset

- <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/>

Taitotohtorin blogi

- [http://www.valmennustaito.info/taito/taitotohtori/?lcp\\_page0=3#lcp\\_instance\\_0](http://www.valmennustaito.info/taito/taitotohtori/?lcp_page0=3#lcp_instance_0)

Lihastohtori

- <https://lihastohtori.wordpress.com/>

I coach kids

- <https://www.icoachkids.eu/>

Tunnista itsesi testi

- <https://www.namaste.fi/fi/enneagrammi>

## 22 LÄHTEET

- Hackfort, D. & Papaioannou, A. 2014. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. E-kirja. Viitattu 2.5.2019  
[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=\\_zYsAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hackfort+%26+Papaioannou+2014&ots=qke1ywsqnR&sig=1CaJB22dyvGke-aoBsT\\_uf83SnQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=compass%20model&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=_zYsAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hackfort+%26+Papaioannou+2014&ots=qke1ywsqnR&sig=1CaJB22dyvGke-aoBsT_uf83SnQ&redir_esc=y#v=onepage&q=compass%20model&f=false)
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Hiihtoliitto. 2019. Valmentajan luoma motivaatioilmasto. Viitattu 18.5.2019  
[https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/16019/motivaatioilmastokysely\\_valmentajille.pdf](https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/16019/motivaatioilmastokysely_valmentajille.pdf)
- Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Viitattu 1.5.2019  
[https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm\\_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf)
- Hämäläinen, K. 2018. Valmentajan polku – Valmentajan itseopiskelumateriaali. Viitattu 13.5.2019  
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>
- Hämäläinen, K. 2019. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Viitattu 2.5.2019  
[https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/3199/lasten\\_ja\\_nuorten\\_valmentaminen\\_kirsi\\_hamalainen\\_1\\_2\\_2019.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/3199/lasten_ja_nuorten_valmentaminen_kirsi_hamalainen_1_2_2019.pdf)
- Hämäläinen, K. 2019. Valmennusosaamisen malli. Viitattu 2.5.2019  
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/valmennusosaamisen20malli.ppt>
- Lapin AMK. 2019. Nuorten ja aikuisten terveyttä ja liikunta-aktiivisuutta edistävä harjoittelu.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.
- Ryhmyttämisosas. 2018. Euroopan unioni. Viitattu 2.5.2019 <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>
- Savolainen, K. 2014. Ajatteleva pelaaja - uudistuva valmentaja. Liikunta ja tiede 2-3/2014.
- Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Viitattu 18.5.2019  
[https://www.gloaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin\\_tyokirja.pdf](https://www.gloaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf)
- Suomen valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy.
- VALO. 2017. Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät. Viitattu 15.5.2019  
<https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/11/lasten-ja-nuorten-urheilun-laatutekijat.pdf>