



Juniorivalmentajan käsikirja

PESÄPALLOVALMENTAJA KASVATTAJANA

KESKIÖSSÄ TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT
SEKÄ VALMENTAJAN VOIMAVARAT.
POHJAUTUU VERKKOKYSELYYN.

*Kevät 2020
Jutta Myllyniemi
Liikunnanohjaaja AMK*



Hei valmentaja!

Urheiluharrastus toimii parhaimmillaan loistavana väylänä oppia tärkeitä elämäntaitoja, kuten vastuunkantoa, rehellisyyttä ja yhteistyötaitoja. Nuoruus on muutosten aikaa monella osa-alueella ja suhde valmentajaan voi olla todella merkityksellinen nuoren elämässä. Valmentaja voidaan nähdä yhtenä kasvattajana, tai ainakin vaikuttajana, koulun ja kavereiden ohella, sillä nuori urheilija viettää suuren osan vapaa-ajastaan joukkueen kanssa. Vaikka kaikista harrastajista ei tule huippu-urheilijoita, laadukkaalla valmennuksella voidaan olla tukemassa tervettä suhdetta liikuntaan, joka voi kantaa läpi elämän.

Tämä käsikirja pyrkii tuomaan sinulle valmentajana ajatuksia kasvattavasta näkökulmasta sekä konkreettisia keinoja, miten kasvatuksellisuuden voisi huomioida omien urheilijoiden kanssa toimiessa. Aihe on todella laaja ja näkökulmia on useita. Tässä käsikirjassa käsitellään aiheita, jotka nousivat esille C-juniorien pesäpallovalmentajille suunnatussa verkkokyselyssä. Oman valmennustoiminnan kehittäminen on pitkäjänteinen prosessi, joten tämä käsikirjakin etenee prosessinomaisesti. Voit hyödyntää käsikirjaa kokonaisuutena tai perehtyä aiheisiin, jotka koet sinulle tärkeimmiksi.

Työ tavoittelee kokonaisvaltaisen näkökulman esiin nousua junioripesäpallovalmennuksessa ja pyrkii herättämään kiinnostusta aihetta kohtaan. Työn tarkoituksena ei missään nimessä ole väheksyä urheilullisten tavoitteiden, kuten lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen tärkeyttä, vaan tuoda niiden riinnalle myös kasvatuksellisia tavoitteita. Joukkueen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen kehittäminen vaikuttavat positiivisten kokemusten syntymiseen liikuntaharrastuksen parissa, jotka ovat usein pitkään jatkuneen harrastuksen taustalla.

Nuorten urheilijoiden valmentaminen on haastavaa mutta usein myös todella antoisaa sekä merkityksellistä ihmissuhdetyötä. Toivottavasti tämä materiaali tuo sinulle lisäarvoa ja toimii tukena arvokkaalle työllesi nuorten parissa.

Pesis on lähellä myös tämän työn laatijan sydäntä. Kiitos yhteistyöstänne hienon lajimme kehittämiseksi!



SISÄLLYSLUETTELO

1 Kasvattava urheiluvalmennus	1
2 Valmentajat äänessä	2
3 Valmentajan voimavarat	4
4 Turvallinen toimintaympäristö	5
5 Tunteet pelissä	6
5.1 Tunteiden säätely	6
5.2 Itsetunto ja itseluottamus	7
6 Puolivälin pysäkki	8
7 Toimiva vuorovaikutus	9
7.1 Palautteen anto	10
7.2 Aktiivinen kuuntelu	11
7.3 Minäviestit	12
7.4 Ongelmanratkaisutaidot	13
8 Pesis opettaa	14
9 Valmentajan työkalupakki	15

Lähteet



1 KASVATTAVA URHEILUVALMENNUS

Taustatietoa aihealueesta

Valmentaja on läsnä urheilijan arjessa lähes päivittäin ja vaikuttaa monin tavoin nuoren kasvuun urheilijana ja ihmisenä. Ihmisenä kasvu tarkoittaa arvojen ja asenteiden muodostumista sekä vastuullisuuden, itsetunnon ja ihmissuhdetaitojen kehittymistä. Kasvattavan valmennuksen tavoitteena on tukea jokaisen harrastajan yksilöllistä kasvuja kehitystä elämää varten, ei pelkästään urheilullisten tavoitteiden saavuttaminen. Kasvattavassa valmennuksessa huomioidaan urheilija ihmisenä kokonaisvaltaisesti ja valmentajan ensisijainen tehtävä tulisikin olla urheilijan kokonaisvaltainen auttaminen.

Menestys tulee sitten siinä rinnalla ja sen myötä. Menestyksen ei tarvitse olla valmennuksen laadun mittari. -Suomen Valmentajat

Vain murto-osasta urheiluharrastuksen parissa olevista lapsista ja nuorista tulee huippu-urheilijoita ja harrastuksen motiivit vaihtelevat yhdessä olostani kilpailullisen menestyksen tavoitteluun. Näiden motiivien yhteensovittaminen ja valmennuksen suunnittelu on usein haastavaa, mutta huomionarvoista on se, että *kasvatuksellisissa tavoitteissa onnistuminen johtaa usein myös kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseen.*

*"Kilpailullinen menestys, kuri ja vaatimustaso eivät saa enää c-ikäisissä olla kiro sanoja. Nuoret eivät sitoudu pelkkään läpsyttelyyn, heiltä on jo vaadittava asioita. Mutta kova vaatimustaso ei tarkoita huonoa ilmapiiriä."
-Verkkokyselyyn vastannut valmentaja*

Lapset ja nuoret kilpailevat luonnostaan. Kilpailu ja voittamisen tavoittelu on urheiluharrastuksessa oleellisessa asemassa, mutta sen liiallinen korostaminen voi johtaa jopa harrastuksen päättymiseen. Kilpailun ja voiton tavoittelun kulttuurin tulisi muodostua urheilijoiden ehdoilla. Arkivalmennuksen tehtävänä on tuottaa myönteisiä kokemuksia urheiluharrastuksessa, jonka ei tarvitse tarkoittaa löysäilyä tai tavoitteista luopumista, vaan innostavaa ja kokonaisvaltaista valmennusta, jossa tavoitteellinen urheiluharrastus koetaan mielekkääksi.

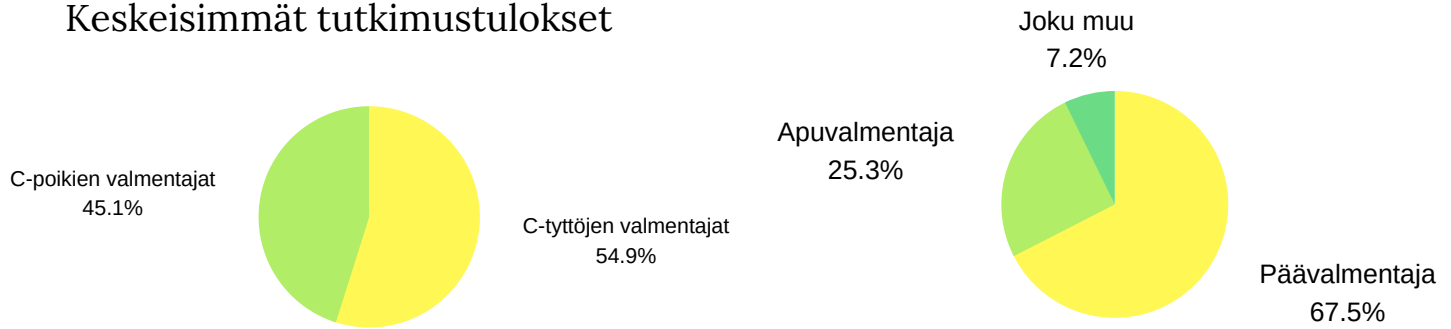
Valmentaja voi omalla toiminnallaan olla tukemassa siis useiden osa-alueiden kehittymistä. Käsitys siitä, että monet taidot kehittyvät joukkueen toiminnassa itsestään voi osaltaan pitää paikkaansa, mutta niiden kehittymistä voidaan tehostaa ottamalla ne konkreettisesti osaksi arjen valmennusta. Urheilun ulkopuolisten taitojen kehittyminen korostuu ja näkyy jo urheilu-uralla, mutta myös muilla elämän osa-alueilla. Juniorivalmennuksen tavoitteena tulisikin olla kasvattaa ihmisiä, jotka kykenevät kantamaan vastuuta omasta urheilusta ja elämästä.

Reflektio: *Mitä ajatuksia tai tunteita aihealue herättää sinussa? Koetko mielenkiintoa vai onko tämä silkkää hölynpölyä? Voit halutessasi pohtia, voivatko ennakko-oletuksesi vaikuttaa suhautumiseesi käsikirjaa kohtaan.*



2 VALMENTAJAT ÄÄNESSÄ

Keskeisimmät tutkimustulokset



Kuviot 1 ja 2: Verkkokyselyyn vastanneiden valmentajien jakaumat tyttö- ja poikajoukkueiden välille sekä valmentajaroolit.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toiminut verkkokysely C-junioreiden pesäpallovalmentajille keräsi yhteensä 84 vastausta. Tarkkaa tietoa C-junioreiden valmentajien määrästä ei ole saatavilla, mutta otoksesta saatiin muodostettua tutkimuksen kannalta riittävän laaja. Kiitos siitä kaikille vastanneille! Tässä osiossa esitellään keskeisimpiä tutkimustuloksia. Tuloksiin peilataan myös myöhemmin tämän käsikirjan edetessä.

Valmentajien tausta

Kyselyyn vastanneiden valmentajien valmennusurien pituus vaihteli välillä 1-35 vuotta ja keskiarvoksi muodostui noin kymmenen vuotta. Lähes kaikki valmentajat kertoivat käyneensä Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia, vaikka useat eivät omanneetkaan muuta liikunta- tai kasvatusalan koulutusta. Vastauksista voidaan todeta, että pesäpallovalmentajaksi päädytään usein oman pesäpallotaustan myötä, joka on pesäpallon kaltaisessa lajissa merkittävä voimavara. Myös muiden lajien kirjo valmentajien taustalla oli laaja, mutta suurin osa esiin tulleista lajeista oli joukkueurheilu- ja/tai palloilulajeja. Lisäksi lähes puolet vastanneista kertoo päätyneensä valmentajaksi, koska oma lapsi harrastaa lajia.

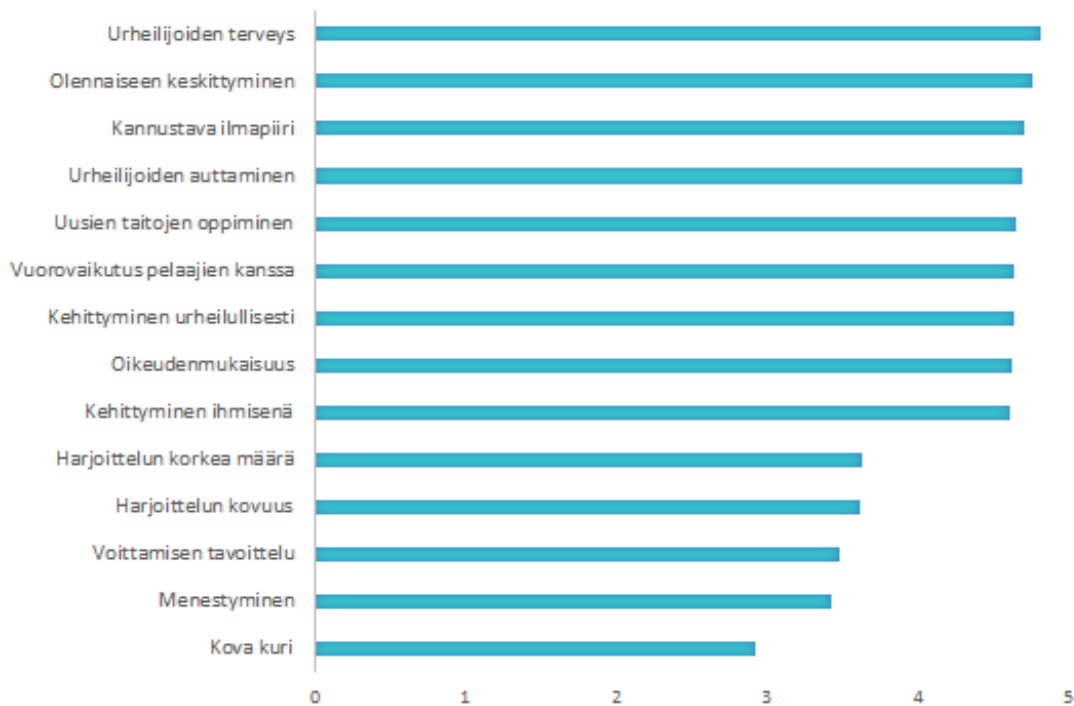
”Miten valmentaja voi vaikuttaa nuoren urheilijan kasvuun ihmisenä?”

Oman esimerkin näyttäminen, roolimallina ja turvallisena aikuisena toimiminen nousivat esille lähes kaikissa vastauksissa. Lisäksi nuorten tukeminen ja kannustaminen, keskustelu ja kuuntelu sekä hyvään käytökseen kannustaminen nousivat vahvasti esille. Valmentajat pyrkivät opettamaan erilaisia arvoja, kuten toisten huomioiminen, vastuunkanto, yhteistyö ja pitkäjänteisyys, joihin pyritään muun muassa joukkueen yhteisten sääntöjen sekä tavoitteen asettelun myötä. Myös urheilullisen elämäntavan opettaminen ja muun elämän huomioiminen koetaan tärkeäksi osaksi nuoren kasvun tukemisessa. Kyselyyn vastanneiden valmentajien mielestä valmentajan tulee olla rehellinen, luotettava ja aito sekä luoda joukkueeseen turvallista ja avointa ilmapiiriä.



2 VALMENTAJAT ÄÄNESSÄ

Keskeisimmät tutkimustulokset



Kuvio 3: Verkkokyselyyn vastanneiden valmentajien valmennustoiminnan takana olevia arvoja asteikolla 1-5.

Yllä olevassa kuviossa on listattuna valmentajien valmennustoiminnan takana olevia arvoja. Tuloksista voidaan nähdä, että valmentajien arvot kohtaavat kasvatuksellisen näkökulman, jolloin menestyminen tulee laadukkaana toiminnan sivutuotteena. Valmentajille on tärkeää, että joukkueen toiminnassa keskitytään oleennaiseen, joka voidaan nähdä positiivisena asiana, mutta saattaa joskus olla esteenä esimerkiksi vuorovaikutukselle, jossa huomioidaan myös urheilun ulkopuoliset asiat. Toisaalta vuorovaikutus pelaajien kanssa koetaan myös tärkeäksi tekijäksi. Kehittyminen urheilullisesti sekä kehittyminen ihmisenä kulkevat valmentajien vastauksissa lähes käsi kädessä.

"Olen tyytyväinen, kun pelaajani yrittävät kovasti, vaikka emme voittaisi"

"Olen tietoinen akatemia- ja yläkoululeiritoiminnasta"

"Korostan valmennuksessa, että virheet ovat osa oppimista"

"Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita sisäpelissä"

"Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita etenemässä"

"Kiinnitän huomiota turvalliseen ilmapiiriin joukkueessa"

"Kaikki tunteet ovat sallittuja"

"Kannustan pelaajia osallistumaan akatemia- ja yläkoululeiritoimintaan"

Yllä olevat väittämät painottuivat korkeimmalle, kun pyrkimyksenä oli selvittää, missä määrin eri väittämät vastaavat valmentajien valmennustoimintaa. Tuloksista voidaan päätellä, että kohderyhmälle kasvatukselliset asiat ovat tärkeitä ja osaltaan jo osana valmentajien valmennustoimintaa.



3 VALMENTAJAN VOIMAVARAT

Prosessin ensimmäinen palanen

Suurin osa valmentajista tekee valmennustyötä toisen työn ohella. Näin osoitti myös tähän työhön liittyvä verkkokysely, jossa kiinnostus valmennustoimintaan harrastuksena oli suurempi, kuin ammattina. Verkkokyselyssä väittämät "Huolehdin omasta jaksamisestani" sekä "Pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani" painottuivat melko alas. Valmentajien voimavarat -osio pyrkii tuomaan ymmärrystä siitä, että omasta jaksamisesta huolehtiminen ja oman työn kehittäminen syvällisen itsereflektion kautta, voi tuoda esiin uusia voimavaroja valmennustoimintaa kohtaan. Valmentajan olisikin hyvä säännöllisesti pohtia, miksi teen mitä teen, mistä toimintatapani johtuvat, mihin ne johtavat ja ovatko ne hyviä tapoja toimia. Näin valmentajan omien voimavarojen pohtiminen ja esiintuominen toimii tämän prosessin ensimmäisenä palasena.

Valmennustoimintaa ohjaavat usein erilaiset ajattelutavat urheiluharrastusta kohtaan. Tällaisia ajattelutapoja voidaan pohjata esimerkiksi menestyksen tavoitteluun, kovaan työntekoon, hauskuuteen, viihtymiseen, urheilemaan oppimiseen tai urheilijoista huolehtimiseen. Ajattelumalleja on varmasti vielä useita muita, eikä mikään niistä ole oikea tai väärä ja ne usein tukevat toisiaan. Huomion arvoista on se, että myös urheilijoiden näkemykset harrastusta kohtaan vaihtelevat. Tämä voi joskus aiheuttaa hämmennystä, kun kaikki eivät esimerkiksi syty tärkeään otteluun samalla tavalla.

Valmentaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa valmentajalla on usein monia erilaisia rooleja, kuten johtaja, kasvattaja, henkinen tuki ja sparraaja. Valmentajaa kohtaan on paljon erilaisia odotuksia, eikä aina kiitosta heru. Näissä tilanteissa valmentajan itsetuntemus, oman valmennusfilosofian tutkiminen ja oman työn arvioinnin taidot voivat auttaa. Omaan valmennusfilosofiaan perehtyminen voi auttaa työn arvioinnissa: "Toiminko nyt valmennusfilosofiani mukaisesti?".

Valmennusfilosofia

Alla ohjaavia kysymyksiä oman valmennusfilosofiasi tutkimiseksi. Jos haluat, voit kirjoittaa ajatuksia ylös, jolloin niihin on helpompi palata. Valmennusfilosofiasi voi muuttua ja kehittyä matkan varrella, joten sen päivittäminen on välillä paikallaan.

Mitkä aiemmat kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, kuka olen nyt valmentajana?

Mitä olen oppinut matkallani ja mitkä ovat asioita, joita haluan kantaa mukana?

Millainen valmentaja haluan olla? Millaisen valmentajan haluaisin itselleni?

Millainen valmentaja en missään nimessä halua olla?

Mitkä ovat minulle tärkeitä arvoja urheilussa?

Mitkä ovat arvoja, joita urheilijani pitävät tärkeinä?

Mitä haluan opettaa urheilijoilleni ja millaisia ihmisiä haluan kasvattaa?

Mitä voin tehdä auttaakseni urheilijoitani saavuttamaan heidän tavoitteensa?



4 TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Herkässä valintavaiheessa korostuvat turvallisuus sekä yhteenkuuluvuus

Valintavaihe sijoittuu urheilijan polulla lapsuus- ja huippuvaiheen välille. C-juniorit ovatkin urheilu-urallaan parhaillaan valintavaiheessa, jolloin tehdään usein päätöksiä siitä, jatkuuko urheiluharrastus ja millä tasolla. Valintavaihe on usein muutosten aikaa nuoren elämässä ja silloin valmentajan merkitys korostuu.

Tutkimusten mukaan nuoruudessa liikunta-aktiivisuus vähenee niin omatoimisen, kuin organisoidunkin liikunnan osalta, johtuen usein monista eri tekijöistä. Tutkimuksissa esiin nousseita syitä ovat esimerkiksi liiallinen kilpailullisuus ja menestyksen tavoittelu, pelko ryhmässä hyväksymättömäksi tulemisesta tai liian aikainen erikoistuminen yhteen lajiin. Tällaisiin tekijöihin valmentaja voi vaikuttaa luomalla turvallista ilmapiiriä, jossa jokainen hyväksytään sellaisena kuin on ja kiinnittämällä huomioita siihen, ettei menestyminen ole harrastuksen ainut tavoite. Lisäksi valmentajan tulisi nähdä muiden lajien harrastaminen pesäpallon rinnalla mahdollisuutena, jossa lajit tukevat toisiaan kehittäen erilaisia ominaisuuksia.

Murrosikäisten urheiluseuratoiminnassa on usein mukana myös sellaisia nuoria, joiden motiivit harrastusta kohtaan eivät ole lainkaan kilpailullisia, vaan harrastuksesta haetaan esimerkiksi elämyksiä ja kavereiden kanssa hengailua. Myös tähän työhön liittyvässä verkkokyselyssä käy ilmi, että valmentajille haasteita tuovat usein erilaisten motiivien tuomien tarpeiden tyydyttäminen yhdessä ryhmässä. Tähän haasteeseen voidaan vastata kuuntelemalla harrastajien toiveita, tarpeita ja mielipiteitä sekä huomioimalla heidän motiivinsa harrastusta kohtaan.

Turvallisuus on toimivan ryhmän perusta. Turvallisessa toimintaympäristössä nuori uskaltaa olla oma itsensä sekä ilmaista omat tunteensa, tarpeensa ja ajatuksensa. Turvallisessa ryhmässä jokainen ryhmän jäsen otetaan huomioon, jokaista arvostetaan ja kannustetaan sekä ristiriidat ratkotaan rakentavasti. Toisten ihmisten kunnioitus, luottamus, avoimuus, sitoutuminen sekä toisten auttaminen ovat myös turvallisen ryhmän piirteitä. Turvallisessa toimintaympäristössä on hauskaa, joka vaikuttaa harrastuksessa viihtymiseen positiivisesti. Turvallisen ilmapiirin syntyminen vaatii aikaa ja sitä voidaan tukea muun muassa yhdessä määritellyillä toimintatavoilla sekä pienryhmätyöskentelyllä.

Turvallisuuden lisäksi **yhteenkuuluvuuden tunne** voi olla merkittävässä asemassa pitkän urheiluharrastuksen takana. Kuulumisen tunne lisää motivaatiota, itseluottamusta ja rakkautta lajia kohtaan. Kuulumisen tunne muodostuu yhteisöllisyydestä ja sitoutumisesta sekä tunteesta, että urheilija kokee kuuluvansa ryhmään ja olevan tärkeä osa sitä. Pesäpallo joukkueurheilulajina antaa hienon mahdollisuuden kokea yhteenkuuluvuutta ja rakentaa yhteistä matkaa joukkueena.



5 TUNTEET PELISSÄ

Tunnetaitojen kehittämisen prosessi

Tunne- ja vuorovaikutustaidot tulevat kyselyn vastauksissa esille usein ja valmentajat kokevat tärkeäksi vuorovaikutustaitojen opettamisen, tunteiden säätelyn tukemisen sekä terveen itseluottamuksen ja itsetunnon rakentumisen tukemisen. Verkkokyselyssä valmentajan omiin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät väittämät, kuten ”pyrin välttämään tunnepitoista viestintää” sekä ”hyödynnän minäviestejä sinäviestien sijaan” eivät painottuneet silti kovin korkealle. Tämän käsikirjan laatija kokeekin tarpeelliseksi avata käsikirjassa hieman enemmän tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä urheilussa.

5.1 Tunteiden säätely

Urheilu synnyttää paljon erilaisia tunteita, kuten iloa onnistumisista, pettymystä epäonnistumisista, epävarmuutta omista suorituksista, onnellisuutta ryhmään kuulumisesta sekä jännitystä, pelkoa ja turhautumista. Tunteiden säätely tarkoittaa tunteiden kokemisen jälkeistä prosessia, jossa tunteet tunnistetaan, hyväksytään, käsitellään ja ilmaistaan. Taitava tunteiden säätelijä kykenee vielä säätelemäänkin tunteiden ilmaisua. Nuori urheilija tarvitseekin usein apua valmentajaltaan tunteiden säätelyssä ja esimerkiksi epämiellyttävien tunteiden hallinnassa. Mitä teen, kun minua jännittää, olen pettynyt tai minua suututtaa?

Tunteiden säätelyn opettaminen voisi lähteä liikkeelle tunteiden hyväksymisen taidosta, sillä jos tunteita ei hyväksy sellaisenaan, voi niiden tilalle syntyä toissijaisia tunteita suojaamaan ihmistä haavoittumiselta. Toissijaiset tunteet voivat johtua kokemuksesta, että jokin toinen tunne on aitoa tunnetta sallitumpi. Esimerkiksi pelko voidaan kokea jännityksenä, sillä pelkoa ei haluta kohdata tai se voidaan kokea häpeällisenä. Toissijaiset tunteet voivat vaikuttaa jopa urheilusuoritukseen. Tärkeää olisikin pyrkiä luomaan ilmapiiriä, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne kohdataan yhdessä.

Tunteiden säätelyn peittäminen näkyy urheilussa usein epäurheilijamaisena käytöksenä. Kun seuraavan kerran kohtaat valmentajana tällaista käytöstä, voisitko tarkastella asiaa näkökulmasta, jossa pyrkisit tukemaan nuoren urheilijan tunteiden säätelyä? Mistä tällainen käytös todellisuudessa kumpuaa?

Huomion arvoista on myös se, että valmentajan tunteiden säätely heijastuu usein urheilijoihin. Valmentajakin saa näyttää tunteita, mutta valmentajan tulisi olla urheilijoiden käytettävissä myös pettymyksen aikana.



5 TUNTEET PELISSÄ

Tunnetaitojen kehittämisen prosessi

5.2 Itsetunto ja itseluottamus

Nuori urheilija työstää itsetuntoaan jatkuvasti ja etsii minäkuvaansa sopivia viestejä. Itsetunnon muodostumiseen vaikuttaa urheilijan omien tulkintojen lisäksi valmentajan toiminta, niin tietoinen kuin tiedostamatonkin. Urheilijat tulkitsevat ympärillään tapahtuvia asioita yksilöllisesti: joku tulkitsee valmentajan viittaavan toistuvasti häneen, toinen kokee jäävänsä jatkuvasti huomiotta ja joku saattaa kokea hänen näkemyksiään vähäteltävän.

Itsetunto vaatii kehittyäkseen turvallisen toimintaympäristön, jossa voi olla oma itsensä. Kun turvallisuus on kunnossa voi yksilö kehittyä omien ominaisuuksiensa arvioinnissa sekä niiden tiedostamisessa. Itsetunnon kehittyminen pitää sisällään erilaisuuden hyväksymisen ja se voi auttaa löytämään oman paikan ryhmässä. Hyvän itsetunnon omaava kykenee toimimaan vastuullisesti, tekemään aloitteita, asettamaan tavoitteita sekä toimimaan rakentavasti ongelmatilanteissa. Itsetuntoon vaikuttaa yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi ryhmän yhteenkuuluvuus, johon valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Oleellinen osa on myös kyvykkyden tunne, joka syntyy onnistumisista ja vaikuttaa vahvasti yksilön kokemukseen itsestään.

Itseluottamus on varmasti yksi käsitellyimpiä aiheita urheiluvalmennuksessa. Keskeinen kysymys onkin usein: Miten valmentaja voisi tukea pelaajien itseluottamuksen kehittymistä? Itseluottamus lähtee arjen valmennuksesta, arkisista asioista ja on kehitettävissä oleva ominaisuus. Itseluottamus on tervettä ylpeyttä, uskoa omiin kykyihin ja siihen, että oma työ tuottaa tulosta. Se on yksi tärkeimmistä menestymisen takana olevista tekijöistä.

Itseluottamus rakentuu yksilöllisesti, mutta sitä tukee onnistumisen kokemukset lisäten tunnetta siitä, että minä osaan ja minä pystyn. Valmentajan osuus onnistumisten kokemuksissa näkyy oikean tasoisten harjoitteiden valitsemisessa. Harjoitteiden ei tulisi olla liian vaikeita, eikä myöskään liian helppoja, vaan sopivan haastavia. Tämä onkin joukkuelajeissa haastava tehtävä, sillä tasoerot juniorijoukkueessa ovat usein suuria. Harjoitteita tulisikin pyrkiä eriyttämään ja antamaan haasteita helpommasta vaikeampaan, jolloin jokainen voi löytää itselleen sopivan harjoitteen.

Valmentaja voi tukea itseluottamuksen syntymistä lisäksi antamalla onnistumisille huomiota sekä positiivista palautetta kehittymisestä. Erilaiset testit voivat olla urheilijalle tärkeä mittari oman kehittymisen havainnoimiseksi. Testitilanteissa tulisi kuitenkin painottaa, että testit ovat jokaista itseään varten, ei vertailuun tai kilpailumiseen. Lisäksi valmentaja voi muistuttaa aiemmista onnistuneista suorituksista esimerkiksi hetkinä, jolloin urheilija epäilee omia kykyjään.



6 PUOLIVÄLIN PYSÄKKI

Jos olet edennyt käsikirjassa alusta asti tähän pisteeseen, olet prosessin puolella välissä, josta jäljellä on vielä vuorovaikutustaidot. Olet tutustunut omiin voimavaroihisi valmentajana ja pohtinut ehkä omaa valmennusfilosofiaasi, ehkä kirjoittanut sen myös ylös siihen myöhemmin palataksesi. Olet lukenut tunnetaitojen merkityksestä urheilussa ja näet nyt ehkä urheilijasi yksilöinä, jotka tarvitsevat tukeasi herkässä valintavaiheessa kasvaakseen urheilijana sekä ihmisenä.

Valmentajan työ on vaativaa ihmissuhdetyötä ja vie usein paljon aikaasi. Ehkä teet sitä vielä oman päätyösi ohella. Tämän käsikirjan tarkoitus ei ole säikäyttää sinua kaikella sillä, mitä sinun olisi hyvä huomioida valmennuksessa, vaan tuoda tietoja kootusti esille, josta voit poimia juuri sinulle ja joukkueellesi sopivia asioita. Luultavasti olet myös kerrannut jo jotain tuttujakin asioita, hyvä!

Reflektio:

Millainen ilmapiiri joukkueessasi vallitsee? Onko se turvallinen, jossa myös ujoin tyyppi pääsee ääneen ja jokainen uskaltaa olla oma itsensä?

Tunteeko jokainen joukkueen jäsen olevansa tärkeä osa sitä riippumatta taitotasostaan? Arvostetaanko kaikkia joukkueen sisäisiä tehtäviä? Millainen suhtautuminen on esimerkiksi jokeripelaajiin?

Millaisia tilanteita olet kohdannut, joissa tunteiden säätelyn taidoista olisi hyötyä? Entä voitko jatkossa tukea pelaajien itsetunnon ja itseluottamuksen kehitystä jotenkin? Miten?

Annathan tilaa omille ajatuksillesi, tunteillesi ja ideoillesi. Voit halutessasi kirjoittaa niitä ylös, jolloin niihin palaaminen on helpompaa.

Jatketaan...



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutustaitojen kehittämisen prosessi

Urheiluvalmennus on ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä. Toimiva vuorovaikutus toimiikin näin pohjana onnistuneelle valmennussuhteelle. Tämä osio antaa eväitä valmentajan oman vuorovaikutuksen tutkimiseen, sillä valmentaja toimii tässäkin asiassa usein roolimallina. Lisäksi valmentajan ymmärryksen lisääntyminen vuorovaikutustilanteista voi auttaa joukkuetta niiden kohtaamisessa. Joukkueessa tapahtuvien vuorovaikutustilanteiden kehittäminen voi mahdollistaa ryhmän ilmapiirin muotoutumisen entistä myönteisemmäksi, mikä voi vaikuttaa positiivisesti urheiluharrastuksessa viihtymiseen. Voitkin siis tarttua tarkastelemaan sekä omaa vuorovaikutustasi että joukkueessasi tapahtuvia tilanteita. Voitko omalla toiminnallasi kehittää niitä myönteisempään suuntaan?

Vuorovaikutus on parhaimmillaan aito kohtaaminen, jossa jaetaan ajatuksia ja tunteita. Onnistunut vuorovaikutus vaatii aikaa ja halua kohdata toinen ihminen sellaisenaan. Tulisi myös muistaa, että kirjalliset viestit, kuten sähköpostit ja tekstiviestit eivät korvaa todellista keskustelua.

Vuorovaikutusta tapahtuu sanallisesti ja sanattomasti sekä tiedostetusti ja tiedostamattomasti. Sanatonta viestintää on usein vaikeampi tunnistaa omassa toiminnassaan pitäen sisällään ilmeet, eleet ja kehon asennot. Viestintään tulisi kiinnittää huomiota, sillä sanaton viestintä ajaa sanallisen ohi, jos niiden välillä on ristiriitaa. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä viestin vastaanottajassa.

Valmennuksessa tulisi huomioida kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen toteutuminen. Siinä vuorovaikutusta tapahtuu sekä valmentajalta urheilijalle että urheilijalta valmentajalle. Kaksisuuntainen vuorovaikutus mahdollistaa urheilijan omien aistien hyödyntämisen. Lisäksi se tukee urheilijan sisäisen ohjausjärjestelmän kehittymistä, joka on yhteydessä muun muassa taidon kehittymiseen sekä automaatiotason ratkaisujen tekemiseen. Kaksisuuntainen vuorovaikutus koskee myös palautteen antamista: myös valmentajan tulisi saada säännöllisesti palautetta. Rakentavaa tai kriittistä palautetta ei tule pelätä, vaan nähdä se konkreettisenä apuna toimintasi kehittämiseksi.

Vuorovaikutusta heikentäviä viestejä ovat muun muassa määräily, uhkailu, tuomitseminen, varoittelu, syyttely, luokittelu, arvosteleminen, nolaaminen, valmiiden ratkaisuiden antaminen, kuulustelu, yleistäminen ja viestit, joissa korostuu että sinun "pitää" tai "täytyy" tehdä jotakin. Tällaiset viestit voivat aiheuttaa vastaanottajassa tarpeettomia tunteita, kuten vetäytymistä.



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

7.1 Palautteen antaminen

Palautteen antaminen on oleellinen osa vuorovaikutusta urheilussa, sillä urheilija tarvitsee korjaavaa palautetta kehittyäkseen ja myönteistä palautetta kokeakseen vyökkyyden tunteita sekä vahvistaakseen itseluottamustaan.

Palautteen annon tulisi tapahtua luottamuksellisessa ilmapiirissä ja sitä tulisi antaa niin henkilökohtaisesti, kuin yleisellä tasolla joukkueelle. Hyvä palaute on rakentavaa ja rehellistä sekä kohdistuu asiaan tai tekemiseen, joka on muutettavissa. Palaute ei koske yksilön henkilökohtaisia ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä. Palautteessa tulisi korostaa yrittämistä, oppimista ja henkilökohtaista edistymistä sekä suhteuttaa se yksilön lähtötasoon sekä tavoitteisiin.

Palautteen annon tulisi olla kuvailevaa pohdintaa siitä, mitä tapahtui. Valmentaja voi ohjalla urheilijaa oivaltamaan itse esimerkiksi kysyen "Huomasitko, mitä tapahtui?". Palautteessa tulisi erityisesti kiinnittää huomiota tulevaisuuteen: miten toimia jatkossa samankaltaisissa tilanteissa? Palautteen antaminen onkin parhaillaan urheilijan ja valmentajan välinen dialogi, jossa urheilija pääsee hyödyntämään myös omia astimuksiaan.

Huomionarvoista on myös se, että jos palaute muodostuu jatkuvasti siihen, mitä ei tulisi tehdä, kuten "älä lyö pelkillä käsillä", voi ohjata urheilijaa miettimään suoritusta tehdessään "en lyö pelkillä käsillä". Tämä voi johtaa siihen, että urheilija keskittyy siihen, mitä ei tulisi tehdä, eikä siihen mitä tulisi tehdä. Negation keskittyminen voi alitajuntaisesti jopa vahvistaa ei toivottua suoritusmallia. Palautteen annossa virheiden etsimisen sijaan tulisikin keskittyä siihen, mikä olisi toivottua ja mihin tulisi päästä.

Lähtökohtaisesti palautetta tulisi antaa lähellä kyseistä tilannetta, mutta joskus voidaan kokea tarpeelliseksi antaa tilanteen ja tunteiden rauhoittua, ennen palautteen antamista. Tässä voidaankin havainnoida sitä, onko palautteen vastaanottaja valmis kuulemaan sitä?

Palautteen luonne vaihtelee ja voi olla rakentavaa ja korjaavaa tai onnistumisia korostavaa. Palautteen luonnetta voidaan vaihdella ja rytmittää tilanteeseen sopivaksi: lähellä tärkeää suoritusta kannustava ja aiempia onnistumisia korostava palaute voi lisätä urheilijan itseluottamusta. Korjaavaa palautetta voidaan yleisesti antaa sitä enemmän, mitä kauempana ollaan tärkeästä suorituksesta.

Yleisesti palautetta annetaan harvoin liikaa, mutta olisi hyvä pohtia, kuinka paljon palautetta voidaan antaa kerrallaan, niin yksilö- kuin joukkueetasolla.

Reflektio:

Millainen tyyli sinulla on antaa palautetta? Opiiko jotain uutta palautteen annosta, johon voisit jatkossa kiinnittää huomiota?



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

7.2 Aktiivinen kuuntelu

PELAAJA: En ikinä onnistu tässä tilanteessa, lopetan koko lajin!

VALMENTAJA: (on hiljaa, nyökkää, nojautuu kuuntelemaan, katsoo silmiin)

PELAAJA: Tiedän jo valmiiksi, kun menen lyömään että tästä ei tule mitään.

VALMENTAJA: Haluaisit siis onnistua ja sinua turhauttaa, kun et onnistu?

PELAAJA: Niin. Kaikki muut onnistuu kerta toisensa jälkeen ja minua hävettää, jos en onnistu.

VALMENTAJA: Ymmärrän. Mitä olet ajatellut silloin, kun olet onnistunut?

PELAAJA: No sä oot joskus puhunut siitä, että pitää aina mennä onnistumaan, eikä pelätä virheitä. Niin kai mä oon sitä miettinyt ja antanut mennä vaan.

VALMENTAJA: Juuri näin.

PELAAJA: Seuraavalla kerralla uskon itseeni enemmän, kun menen lyömään.

VALMENTAJA: Hienoa!

Aktiivinen kuuntelu on osa vuorovaikutusta ja tehokas työväline. Yllä olevassa esimerkissä valmentaja osoitti hiljaisuudella, eleillä ja vastaanottoilmauksilla kuuntelevansa, olevansa kiinnostunut asiasta ja kunnioittavansa puhujaa. Valmentaja antoi pelaajalle mahdollisuuden purkaa tunteitaan ja löytää itse todellisen ongelman ja sille ratkaisun.

Vastaanottoilmauksien lisäksi valmentaja käyttää aktiivisen kuuntelun tukena viestin palauttamista sekä ohjaavia kysymyksiä. Viesti voidaan palauttaa puhujalle omisanoin vahvistettavaksi ja korjattavaksi esimerkiksi muodossa: "Ymmärsinkö oikein, että...", joka voi auttaa puhujaa omien tunteidensa ja ajatuksiensa ymmärtämisessä. Ohjaavia kysymyksiä voisivat olla myös: "Kertoisitko lisää?", joka voi rohkaista puhujaa tai "Mitä luulet, mistä se voisi johtua?", joka voi auttaa puhujaa löytämään itse ratkaisun.

Aktiivista kuuntelua voidaan käyttää, kun valmentaja kokee pelaajan jo tietävän ratkaisun ja luottavan näin hänen ongelmanratkaisutaitoihinsa. Tarkoituksena ei ole jättää pelaajaa oman onnensa nojaan, vaan auttaa häntä tulkitsemaan tunteitaan ja löytämään ratkaisuita. Aktiivinen kuuntelu luo ilmapiiriä, jossa pelaajien tunteille ja ajattelulle annetaan tilaa. Pelaaja ei voi puhua ja kertoa tunteistaan, jos sinä valmentajana puhut koko ajan. Valmentajana olet aikuinen ja tiedät varmasti ratkaisun asiaan kuin asiaan, mutta joskus on suotavaa antaa nuorten itse oivaltaa.



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

7.3 Minäviestit

VALMENTAJA: Nyt olette hiljaa! (Huutaen.) Te aina höpötätte ettekä koskaan kuuntele minua. Teidän olisi parempi olla hiljaa tai saatte vetää treenin keskenänne.

XXX

Aloitetaanpa alusta. Edellinen viesti keskittyi pelaajiin, eikä kertonut mitään valmentajasta itsestään tai siitä, miltä hänestä tuntuu. Lisäksi se sisälsi määräilyä, yleistämistä ja varoittelua, jotka ovat vuorovaikutusta heikentäviä viestejä. Valmentaja käyttää myös vaikutuskeinona huutamista, joka usein aiheuttaa pelaajissa vetäytymistä. Vetäytyminen taas saa valmentajan huutamaan. Noidankedä on valmis.

VALMENTAJA: Hei! Kun te höpötätte omia asioitanne keskenään samalla, kun minä yritän kertoa harjoituksen sisältöä, joudun kertomaan ohjeistuksen moneen kertaan. Emme pääse aloittamaan treenejä ajallaan ja se turhauttaa minua sekä vie aikaa harjoituksesta.

PELAAJA: Meillä on vaan niin paljon kerrottavaa, kun emme ole nähneet pitkään aikaan.

VALMENTAJA: Ymmärrän. Viime viikolla ei ollutkaan harjoituksia.

PELAAJA: Niin ja Maija kävi Espanjassa!

VALMENTAJA: Ompa kiva kuulla, mitä teitte siellä?

MAIJA: Otettiin aurinkoa ja käytiin katsomassa delfiinejä.

VALMENTAJA: Wau!

PELAAJA: Nyt olemme valmiita treeniin. Ymmärrämme, että pitäisi päästä aloittamaan ajallaan, sillä meillä on vain tunnin vuoro.

VALMENTAJA: Kiitos. Mitä voisimme tehdä jatkossa, jotta pääsisimme aloittamaan ajallaan? Kuulumisten vaihtaminenkin on tärkeää.

PELAAJA: Jos tulisimme vaikka vähän aikaisemmin paikalle, niin ehtisimme vaihtaa kuulumisia ennen treenien alkua.

VALMENTAJA: Hyvä idea, sopiiko se kaikille?

PELAAJAT: Sopii.

Valmentaja aloitti keskustelun minäviestillä, jossa puhui omasta puolestaan ja kertoi omista tunteistaan, mitä hänelle syntyy pelaajien käyttäytymisen johdosta. Minäviesti herätti pelaajissa hyväksyntää, arvostusta ja halua toimia yhteistyössä. Mitenhän pelaajat olisivat reagoineet, jos valmentaja olisi aloittanut aikaisemmalla viestillä?

1. Kerrotaan syyttämättömästi, mikä tilanteeseen liittyvä asia aiheuttaa puhujalle ongelman.
2. Kerrotaan ongelmasta aiheutuva konkreettinen vaikutus, joka auttaa kuulijaa ymmärtämään oman käyttäytymisensä vaikutukset toiseen ihmiseen.
3. Kerrotaan tunteista, joita edellä mainittu konkreettinen vaikutus tuottaa.



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

7.4 Ongelmanratkaisutaidot

"Miten ratkaiset joukkueessasi ongelmatilanteita tai ristiriitoja?"

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet valmentajat painottavat avoimen keskustelun merkitystä ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa. Useiden valmentajien toimintamalli on keskustella asiasta mahdollisimman pian asianomaisten kanssa henkilökohtaisesti, jonka jälkeen asiasta keskustellaan tarvittaessa myös koko joukkueen ja vanhempien kanssa. Ongelma- ja ristiriitatilanteissa useat valmentajista kertovat pyrkivänsä kuulemaan jokaista asianosaista, jonka jälkeen ratkaisu etsitään yhteisvoimin. Osa valmentajista kertoo pyrkivänsä johdattelemaan keskustelua niin, että nuoret keksisivät itse ratkaisun ongelmaan. Osa valmentajista taas kertoo tekevänsä valmentajana kuitenkin viimeisen päätöksen.

Valmentajat käyttävätkin näin osaltaan ongelmanratkaisumentelmää, joka pyrkii löytämään kaikkia osapuolia tyydyttävän ratkaisun. Ongelma- ja ristiriitatilanteita tulee jokaisessa joukkueessa, mutta ne tulisi nähdä luonnollisena osana joukkueen yhteistä matkaa. Vaikeiden asioiden selättäminen ja vaikeista asioista puhuminen kehittää joukkuetta entistä vahvemmaksi. Vahvat joukkueet erottuvatkin usein tavoissaan kohdata haasteita ja ratkaista ne yhdessä. Urheilussa tunteet ovat pelissä ja usein ristiriitatilanteissa tunteet ovat pinnassa. Joskus onkin hyvä odottaa, että tunnekuohu ehtii laskeutua ja ajattelu ehtii mukaan päätöksentekoprosessiin.

Useat kyselyyn vastanneista valmentajista kertovat, ettei ole juurikaan kohdannut ristiriitatilanteita joukkueessaan. Tämä on hyvä asia, mutta pohdinnan arvoista on, pääsevätkö kaikki joukkueessa ääneen, vai mukaudutaanko valmentajan tai vahvojen joukkueen jäsenten mielipiteisiin. Joukkueen toimintaa kuvataan usein jäävuorena, jossa pinnan yläpuolella oleva osa näkyy joukkueesta päällepäin. Pinnan alla oleva näkymätön osa onkin usein suurempi osa, joka koostuu muun muassa arvoista, asenteista, tunteista ja joukkueen jäsenten suhteista. Pinnan alla olevaa toimintaa on usein vaikea havainnoida ja valmentajan haasteena onkin nähdä, mitä pinnan alla oikeasti tapahtuu: jääkö joku huomiotta, tuntee joku olonsa turvattomaksi tai kokeeko joku joutuvansa pilkan kohteeksi. Näitä asioita voidaan havainnoida joukkueen jäsenten käyttäytymisestä. Pinnan alla olevien asioiden purkaminen on tärkeässä osassa joukkueen potentiaalini esiin tuomisessa sekä joukkueen ilmapiirin muodostumisessa.

1. Määritellään ongelma ja kaikkien osapuolten tarpeet.
2. Etsitään yhdessä ratkaisumalleja, joista ensin nostetaan esille pelaajien ratkaisut.
3. Arvioidaan ratkaisumallit ja valitaan paras. Vältetään äänestystä, sillä se synnyttää yleensä aina voittajia ja häviäjiä.
4. Suunnitellaan, miten toimitaan ja otetaan toimintamalli käyttöön.
5. Tarvittaessa palataan sen toteutumiseen: olemmeko onnistuneet?



8 PESIS OPETTAA

Peli opettajana ja pelin opettaminen

14

"Pelaaminen itsessään on jo koko ajan valintojen tekemistä ja vastuun kantamista ratkaisuihin."

-VALMENTAJA

Pesis opettaa useita tärkeitä elämäntaitoja kuten arvoja ja asenteita. Pesiksen parissa koetaan onnistumisia ja epäonnistumisia sekä opitaan ryhmässä toimimista ja toisten kunnioittamista. Pesis opettaa myös sitä, että kun jonkin asian eteen tekee kovasti töitä, niin siitä seuraa jotain, kuten uusien taitojen oppimista ja tavoitteiden saavuttamista. Valmentaja voi opettaa peliä, mutta antaa myös pelin opettaa. Eräs valmentaja nosti verkkokyselyssä esille, että pesisharrastuksessa opitaan monia taitoja, ilman että valmentaja kiinnittää siihen huomiota, kunhan joukkueessa on hyvä ja oikeanlainen ilmapiiri. Tämä pitää osaltaan paikkaansa, mutta tietoinen asioiden esiin nostaminen ja niihin paneutuminen tehostaa niiden kehittymistä. Ilmapiiri on asia, johon valmentaja voi vaikuttaa ja luoda näin mahdollisuuksia nuorten kehittymiselle. Pesis on peli, joka tulisi nähdä kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti, tulevaisuus edellä.

"Pesäpallossa korostuu se, että olet monessa tilanteessa yksin. Esim. lyömässä, kaikki odottaa ja katsoo, ja osa odottaa ratkaisua. Noissa tilanteissa, jos onnistuu tai uskaltaa suorittaa, auttaa olemaan rohkeampi ja opiskelupaikan haastattelukin tuntuu kevyeltä hommalta."

-VALMENTAJA

Miten huomioit Pesäpalloliiton nuorisotoiminnan kasvatuksen perusidean valmennuksessasi: "Harrastaessaan pesäpalloa, nuori oppii tekemään itsenäisiä ja vastuullisia valintoja, jotka auttavat häntä kohtaamaan haasteita elämässään."? (Suomen Pesäpalloliitto ry 2019).

Valmentajat pyrkivät kannustamaan pelaajia tekemään omia ratkaisuita ja valintoja pesäpallossa erityisesti sisäpelissä ja osa myös ulkopelissä ja etenemässä. Valmentajat kannustavat pelaajia ehdottamaan omia lyöntiratkaisuita ja tukevat niiden tekemistä antamalla vaihtoehtoja ja ohjaamalla oikeaan, "pelikirjan" mukaiseen suuntaan. Osa valmentajista painottaa sitä, että pesäpallo pelinä ja urheiluharrastus itsessään opettavat jo tärkeitä taitoja elämää varten, kuten esimerkiksi itsenäisten ratkaisujen tekemistä. Monet valmentajista haluavat nähdä virheet ja epäonnistumiset oppimistilanteina, joiden hyväksyminen auttaa niiden kohtaamista myös muualla elämässä. Myös vastuun jakaminen ja vastuunkannon opettaminen sekä pyrkimys pelaajien itseohjautuvuuteen muun muassa omatoimisen harjoittelun myötä nousee esille vastauksissa.



9 TYÖKALUPAKKI

Oman valmennustoiminnan kehittäminen

Tämä työkalu auttaa sinua valmentajana huomioimaan valmennuksessasi kasvattavan näkökulman lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi. Työkalua voi hyödyntää sopivin väliajoin oman toiminnan arvioinnin tukena. Voit myös muokata itsellesi sopivan työkalun asioista, jotka koet juuri sinulle ja joukkueellesi tärkeiksi.

Valmentajan tarkistuslista

- Tiedän, mitä pelaajilleni kuuluu tällä hetkellä
- Olen keskustellut kaikkien pelaajien kanssa kahden kesken kasvotusten
- Ilmapiiri on ollut turvallinen, kannustava ja avoin
- Olen tukenut pelaajien omaa ajattelua ja omien ratkaisujen tekemistä
- Pelaajat ovat tuoneet omia näkökulmiaan esille ja olen kuunnellut heitä aidosti
- Ristiriitatilanteet on käsitelty rakentavasti, huomioiden kaikkien osapuolten tarpeet
- Olen kiinnittänyt huomiota omaan vuorovaikutukseeni
- Olen antanut rakentavaa palautetta henkilökohtaisesti sekä yhteisesti joukkueelle
- Olen saanut itse palautetta ja ottanut sen vastaan kehittääkseni toimintaani
- Huomioin, opastan ja kannustan kaikkia pelaajia tasapuolisesti
- Olemme keskustelleet myös muista elämän osa-alueista
- Olen korostanut, että virheet ovat osa oppimista
- Olen pitänyt huolta omasta jaksamisestani

Mitä olen oppinut itsestäni, joukkueestani ja sen jäsenistä viimeaikoina?



9 TYÖKALUPAKKI

Oman valmennustoiminnan kehittäminen

Verkkokyselyyn vastanneet valmentajat kokevat oman valmennustoiminnan kehittämisen tärkeäksi. Kuitenkin kyselyssä vähiten painoarvoa sai väittämä "pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani". Tämä työkalu auttaa sinua valmentajana tuomaan pelaajien näkökulmia esille. Ohjaavat kysymykset auttavat arjen valmennusta ja pohdittavaa on myös joukkueelle ja pelaajille. Voit myös muokata työkalua omalle joukkueellesi sopivaksi.

OHJAAVAT KYSYMYKSET ARKIVALMENNUKSEEN

Mikä fiilis tästä harjoituksesta/pelistä jäi?

Opitko jotain uutta? Mitä?

Jäikö joku asia mietityttämään?

Mikä oli erityisen mukavaa?

Oliko joku haastavaa? Entä ärsyttävää?

Mitä viemme mukaan seuraavaan harjoitukseen/peliin?

JOUKKUEELLE POHDITTAVAKSI

Millainen joukkue haluamme olla?

Mistä haluamme muiden muistavan meidät?

Miksi teemme tätä?

Mitkä ovat tavoitteemme ja mitä meidän tulee tehdä saavuttaaksemme ne?

Mistä nautimme erityisesti tässä lajissa?

Mitä meidän tulee tehdä, jotta voimme jatkossakin nauttia hetkistä joukkueena?

KYSYMYKSIÄ VALMENTAJALTA URHEILIJALLE

Mitä sinulle kuuluu? Miten menee koulussa, kotona, kavereiden kanssa ja pesiskessä?

Olenko onnistunut auttamaan sinua jossain asiassa tai tilanteessa?

Voisinko tukea sinua jossain tietyssä asiassa tai tilanteessa paremmin?

Millainen on mielestäsi hyvä valmentaja?



LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013) *Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla 28.4.2020.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito -liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita.

Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen –Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Gordon, T. 2006. *Toimiva koulu*. Jyväskylä: LK-Kirjat.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja nro 61. Saatavilla 22.4.2020.

<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (2009). *Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomenvalmentajat. VK-Kustannus Oy.

Kaski, S. (2006). *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita.

Kidman, L. & Hanrahan, S. (2011). *The Coaching Process: A Practical Guide to Becoming an Effective Sports Coach. Third edition*. Abingdon, Oxon: Routledge. Saatavilla 3.5.2020.

https://books.google.fi/bookshl=fi&lr=&id=mGuMAGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=sports+coach+as+educator&ots=KNnqFr6Qyz&sig=MT4kaUxcawHqdwcd_jtkVjscml&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-Kustannus.

Lundberg, T. (2019). *Urheiluvallennus perustuu ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihin!* Tiina Lundbergin huoltamo. Yle Areena. Saatavilla 13.4.2020

<https://areena.yle.fi/audio/1-50056539>

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) (2009). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Suomen Pesäpalloliitto ry. (2019). *Juniorivalmentajapolku 1-taso: koulutuspäivä*. Jyväskylä. Saatavilla 4.2.2020. <https://slideplayer.fi/slide/16196203/>

Suomen Valmentajat. (2016). *Valmentajalla on väliä -kampanja*. Saatavilla 11.2.2020.

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

Tiikkaja, J. (2014). *Ihmisen valmentaminen*. Helsinki: Auditorium.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). *Liikumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*.

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115. Helsinki: Unigrafia. Saatavilla 22.4.2020. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf