**Ihmislähtöisyyden tukeminen valmennustapahtumassa**

Seurantatapahtuman päivämäärä:

Urheilijaryhmän ikä ja määrä:

Laji:

Valmentajan oman toiminnan tavoite:

Harjoituksen fyysinen tavoite:

Harjoituksen taidollinen tavoite:

Harjoituksen psyykkinen tavoite:

**VUOROVAIKUTUS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Millä tavoin valmentaja kommunikoi urheilijoiden kanssa?*** Puhutteleeko valmentaja urheilijoita nimillä?
* Kuunteleeko valmentaja, mitä urheilijoilla on sanottavana? Onko urheilijoilla tilaa kysyä?
* Näyttääkö valmentaja kiinnostusta urheilijoiden puheeseen, esimerkiksi katsomalla silmiin ja eläytymällä keskusteluun (aktiivisen kuuntelun menetelmät).
 |   |
| **Millaista viestiä valmentajan kehonkieli ja liikehdintä heijastelee?** * Jos kyseessä lasten valmennus niin laskeutuuko valmentaja välillä lasten tasolle.
* onko avoin vai sulkeutunut? (esimerkiksi kädet puuskassa seisominen)
 |  |
| **Minkälainen ilmapiiri ryhmässä on?*** Ryhmässä näkyy iloa ja hymyä?
* Keskittymisen hetkiä?
* Toisten kannustamista?
* Millaisia tunteita ryhmässä näkyy? Miten valmentaja reagoi niihin?
 |  |

**MOTIVAATIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Millaisia valinnan mahdollisuuksia urheilijoilla on harjoituksen aikana?**  |   |
| **Kertooko valmentaja, että mitä tehdään ja miksi tehdään, onko harjoituksen tavoitteet selvillä?*** Perusteleeko valmentaja ratkaisuja?
* Vastaako valmentaja avoimesti urheilijoiden esittämiin kysymyksiin?
 |  |
| **Antaako valmentaja aikaa yrittämiseen ja kokeilemiseen?*** Kuinka pitkiä aikoja valmentaja antaa urheilijoiden yrittää ja kokeilla ennen kuin puuttuu toimintaan?
 |  |

**OPPIMISEN EDISTÄMINEN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Millaista palautetta valmentaja antaa? Arvioi palautteen määrää itsellesi sopivalla tavalla seuraavien kohtien kautta:*** tehtäväsuuntautunut palaute
* onnistumisten huomioiminen
* virheiden huomioiminen
* Tuleeko palaute tehtävien muodossa ja lisääkö se urheilijan tietoisuutta, että miksi tehdään ja mitä tehdään?
 |   |
| **Miten palaute muuttaa urheilijan toimintaa?*** Näkyykö muutos urheilijan toiminnassa palautteen antamisen jälkeen?
 |  |
| **Onko urheilijalle annettu tilaa reflektoida ja annetaanko palaute reflektiota tukevasti?** * Kysyykö valmentaja mitä urheilijalla on ollut mielessä, ja mitä asioita hän on tavoitellut ennen oman palautteen antamista?
 |  |

**Yhdessä käydyn palautekeskustelun kirjaukset:**

1. Valmentajan itsearviointi

2. Seuraajan palaute

3. Suunnitelma tulevaan

Päiväys:

Valmentajan allekirjoitus: Seuraajan allekirjoitus: