**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: