



# **Ihmislähtöisyyden tukeminen valmennus- tapahtumassa**

**Seurantatyökalun  
käyttäjän opas**

# Työkalun taustalla

Tämä seurantalomake ja opas on tehty ihmislähtöisen valmennuksen tukemiseksi valmentajan arjessa. Tavoitteena on auttaa valmentajia jatkuvasti oppimaan ja kehittymään ihmislähtöisen valmennuksen näkökulmasta. Työkalu on kohdennettu valmentajakouluttajille, -tutoreille, vertaisarvioitsijoille tms. Lomakkeen avulla autetaan valmentajia käyttämään ihmislähtöistä toimintatapaa jokapäiväisissä valmennustilanteissa ja edistämään ihmislähtöistä toimintatapaa suomalaisessa urheilussa.

Ihmislähtöisten toimintatapojen edistäminen tarkoittaa positiivisuuden ja ihmistä kokonaisuutena huomioivan lähestymistavan edistämistä. Tavoitteena on luoda oppimista ja kehittymistä edistävä ilmapiiri urheiluun. Ihmislähtöisessä valmennuksessa on tärkeää kuulla urheilijan ääntä ja antaa urheilijan olla aktiivinen toimija valmennustapahtumassa.

Työkalun taustalla on vahvasti Deci & Ryanin itsemääräämisteoria. Itsemääräämisteoria on yksi tutkituimpien teorioiden joukkoon kuuluva psykologinen teoria, joka kuvaa ihmisen käytöksen, kehityksen ja ratkaisujen takana olevia motivaationaalisia teorioita (Vasalampi 2017.)

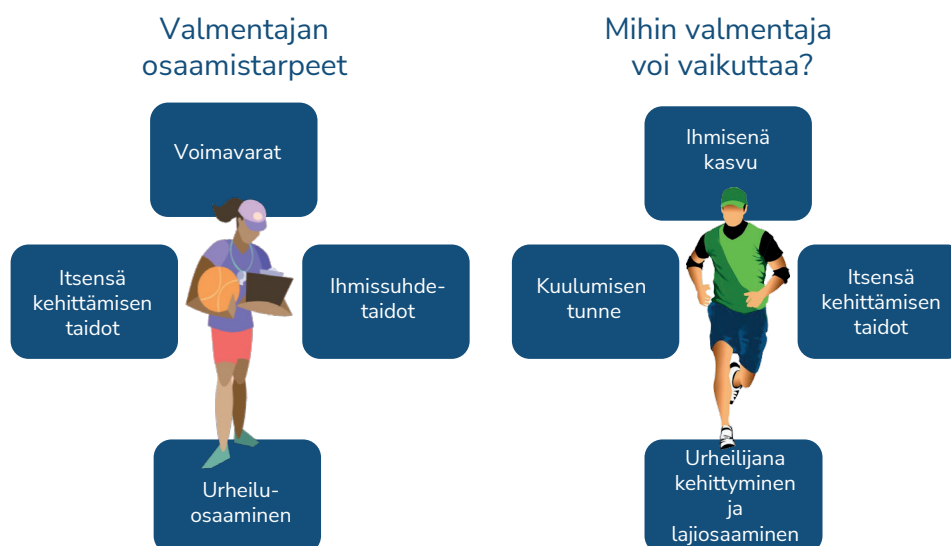
Ihminen pyrkii teorian mukaan tyydyttämään psykologisia perustarpeita vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus siihen, miten yksilö motivoituu. Nämä perustarpeet ovat autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. (Deci & Ryan 2017, 3).

Tukemalla urheilijan autonomiaa, pätevyyden kokemusta sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, valmentaja edistää urheilijan sisäistä motivaatiota ja halua kehittyä sekä edesauttaa urheilijan kiinnostumista urheiluun.

Oppaassa olevat kysymykset tukevat näiden psykologisten perustarpeiden täyttämistä.

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa hänen kehittymiseensä urheilijan ja ihmisenä sekä edistää itsensä kehittämisen taitoja ja kuulumisen tunnetta urheiluun. Nämä osa-alueet muodostavat valmentajan osaamistarpeet, joita ovat hänelle ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot, urheiluosaaminen sekä valmentajan omat voimavarat ja niiden hallinta. Tämä seurantatyökalu kehittää erityisesti valmentajan itsensä kehittämisen taitoja ja ihmissuhdetaitoja.

## Valmennusosaamisen malli



Kuva 1. Suomalainen valmennusosaamisen malli

# Seurantalomakkeen käyttöohjeet

Opas sisältää ohjeistukset valmennustapahtuman seuraamiselle ja lisäksi 3 kategoriaa, jotka ovat tärkeitä ihmislähtöisyyden tukemiseksi valmentajan toiminnassa. Toimimalla oppaan ohjeita hyödyntäen, edistät ihmislähtöistä toimintatapaa urheilussa.

Työkalu ja opas tukevat Meidän urheilu-prosessin tavoitteita ja ovat syntyneet kyseisen prosessin määrittelyvaiheen sekä asiantuntijatyöstöjen pohjalta.

Valmentajan toiminnassa seurattavat kategoriat on jaettu kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat:

- Vuorovaikutus valmentajan toiminnassa
- Sisäisen motivaation sytyttäminen
- Oppimisen edistäminen

Jokaisen kategorian alla on kysymyksiä, joiden avulla valmennustilanteen seuraaja arvioi ihmislähtöisyyden toteutumista valmennustilanteissa.

**Katso seuraavalta sivulta sarjakuvan muodossa kuvaus hyvästä valmennuksesta.**

## Valmennustapahtumaa ennen

Ennen varsinaista seurattavaa valmennustapahtumaa valmentajakouluttaja pyytää valmentajaa lähettämään valmennustapahtumasta suunnitelman noin 3–5 päivää ennen tapahtumaa perehtyäkseen sen kulkuun ja tavoitteisiin. Varmista, että valmentaja miettii myös tavoitteen omalle toiminnalleen. Merkitse valmennustapahtuman tavoitteet ja urheilijoiden ikäryhmä niille varatuille paikoille seurantalomakkeeseen. Näin itse seurantalanteessa on helpompi arvioida, saavutetaanko ihmislähtöistä toimintaa valmentajan toimesta tavoitteiden mukaisesti. Saavu paikalle hyvissä ajoin ennen tapahtumaa, jotta

yhteisistä toimintatavoista valmennustilanteen seuraamisen suhteen voitte sopia valmentajan kanssa. Sopikaa seurantalanteen pelisäännöt, esimerkiksi voiko valmentajalle mennä puhumaan kesken valmennustapahtuman vai hoidetaanko kaikki puhe tapahtuman jälkeen tai vielä myöhemmin. Ajoissa ollessa huomaat myös minkälainen ilmapiiri urheilijoilla, valmentajilla ja muilla mahdollisilla toimihenkilöillä on ennen itse valmennustapahtumaa. Ennen valmennustapahtuman alkua urheilijoille on hyvä sanoittaa tilanne ja kertoa, että heidän toimintansa ei ole arvioimisen kohteena vaan tarkoitus on auttaa valmentajaa kehittämään itseään.

Moikka!  
Miten menee?

Hyvin!

Vähän väsyttää.

Voi ei, miksi väsyttää?

En saanut yöllä unta.

Harmi juttu. Jutellaan siitä lisää treenin jälkeen, jos haluat. Tee tänään oman jaksamisesi mukaan, ehkä väsymys helpottaa kun pääset liikkeelle.

**KYSELY JA KUUNTELU**  
Valmentajan on reagoitava urheilijoiden vastauksiin.

Tänään meillä on tavoitteena kehittää ketteryyttä. Tehdään 3 erilaista harjoitusta, joista viimeisen saatte päättää itse.

Mitä ensin tehdään?

**TAVOITTEIDEN JA OHJEIDEN KERTOMINEN**  
Valmentaja antaa selkeät ytimekkäät ohjeet & tavoitteen  
→ rohkaisee pohtimaan omia tavoitteita ja valintoja

En uskalla hypätä tän esteen yli.

Voisit kokeilla heilauttaa käsiä hieman voimakkaammin takaa eteen ja yritetään ensin vähän matalammalta! Ja jos tuntuu hyvältä niin koitetaan uudestaan korkeammalta.

**URHEILIJAN KUUNTELU**  
Itseluottamuksen kasvattaminen ja yrittämiseen kannustaminen. Spesifiä tehtävään suuntautunutta palautetta.

JEE!

Hienosti uskalsit! Kädet oli hyvin mukana ponnistuksessa niin pääsit heti ensimmäisellä yrityksellä esteen yli.

**PALAUTTEEN ANTAMINEN**  
Positiivista palautetta yrittämisestä, palautteen anto teknisestä suorituksesta heti urheilijalle → urheilijaa kannustetaan pohtimaan syy-seuraussuhteita (itsereflektio)

Nyt saatte itse päättää millaista kisailua tehdään harjoituksen loppuun.

Halutaan tehdä se sama rata mikä tehtiin viime viikolla.

Hei hyvä idea! Tehdään yhdessä se rata ja lisään siihen vielä bonusesteen.

**KOETUN AUTONOMIAN MAHDOLLISTAMINEN**  
Valinnanmahdollisuuden tarjoaminen ja osallistaminen.

Mikä oli parasta tänään?

Kun saatiin itse päättää loppukisailu!

Mitä uutta opitte?

Että pitää käyttää käsiä kun hypätään korkealle.

Tosi hyvin yrititte tänään kaikki jotain uutta! Musta tuntuu, että ootte nyt kaikki paljon ketterämpiä kuin ennen treenejä.

**YHTEENVETO JA LOPETUS**  
Yhteenveto treenien jälkeen, palaaminen päivän tavoitteeseen. Urheilijoiden fiiliksen kysely.

# Valmennustapahtuman aikana

Valmennustapahtumaa seuraaja seuraa tarpeeksi läheltä kuullakseen, että miten valmentaja on sanallisessa vuorovaikutuksessa urheilijoidensa kanssa häiritsemättä kuitenkaan tilanteessa urheilijaa tai valmentajaa. Samalla on tärkeää tarkkailla myös valmentajan kehonkieltä. Kirjaa ylös havainnoitjesi erilaisista tapahtumista. Muista kirjata ylös niitä asioita, joita tapahtui, ilman omaa tulkintaasi tilanteesta. Kouluttaja on paikalla seuraamassa valmentajan toimintaa (vuorovaikutusta jne.), ei arvioimassa harjoitteiden

laatua. Lomakkeen kysymykset ohjaavat tarkemmin mihin asioihin pitää kiinnittää huomiota. Tee valmennustapahtuman aikana muistiinpanot haluamallasi tavalla, esimerkiksi kirjoittamalla lyhyitä muistiinpanoja vihkoon tai sanelemalla ne puhelimeen. Seuraa sekä valmentajan toiminnan laatua että määrää esimerkiksi merkkäamalla viivan aina, kun jokin tilanne tapahtui. Valmennustapahtuman loppupuolella on hyvä miettiä, miten jaat valmentajalle muistiinpanosi.

# Valmennustapahtuman jälkeen

Valmennustapahtuman jälkeen käydään yhdessä valmentajan kanssa palautekeskustelu. Palautekeskustelun tarkoituksena on keskustella, miten tapahtuma on valmentajan mielestä mennyt, huomasiko hän suoraan jotain kehityskohteita tai asioita jotka menivät hyvin tai onko asioita mitä hän ei mahdollisesti tiedä miten olisi paras tehdä? Samanaikaisesti täytetään seurantalomakkeeseen sellaiset asiat, joista olette yhdessä keskustelleet. Valmennustapahtumaan seuraavana henkilönä olet paikalla auttamassa valmentajaa oppimaan ja tiedostamaan omaa toimintaansa valmennustapahtumassa. Palautekeskustelun jälkeen lomake annetaan valmentajalle, jotta hän voi vielä tutustua siihen rauhassa, arvioida omaa toimintaansa sekä miettiä jatkosuunnitelmia. Keskustelujen jälkeen lomakkeeseen otetaan päiväys sekä molempien allekirjoitukset.

## Palautekeskustelun kulku

Palautekeskustelu toteutetaan TIPS-mallin mukaisesti alla kuvatulla tavalla ja järjestyksellä. Muistathan antaa riittävästi aikaa valmentajan omaan pohdintaan valmennustapahtuman kulusta keskustelun alkuun.

### 1. T = Tavoite

Kerrataan keskustelun aluksi mitkä olivat valmentajan asettamat tavoitteet valmennustapahtumalle sekä hänelle itselleen hänen omaa toimintaansa koskien?

### 2. I = Itsearviointi

Auta valmentajaa itsearvioimaan omaa toimintaansa esimerkiksi seuraavien apukysymysten avulla:

- Mikä meni hyvin?
- Mitä olisit voinut / halunnut tehdä toisin?
- Missä haluaisit vielä kehittyä?

Anna tälle kohdalle riittävästi aikaa.

### 3. P = Palaute

Kuvaa valmentajalle mitä näit valmennustapahtuman aikana mahdollisimman objektiivisesti. Perusta palautteesi havaintoihisi ja omiin kirjauksiisi siitä mitä tapahtui. Jätä omat tunteuksesi ja ajatuksesi tästä sivuun. Kuvaa sekä hyviä asioita ja kehittämiskohtia.

### 4. S = Suunnitelma

Auta lopuksi valmentajaa pohtimaan omaa kehittymistään ja mistä hän voisi lähteä omassa kehittymisessään liikkeelle. Auta häntä valitsemaan 1–3 kehittymiskohdetta. Tehkää näille lyhyt suunnitelma ja miten kehittymistä seurataan tulevaisuudessa.

Lyhyen videon TIPS -mallista voit katsoa täältä: [https://youtu.be/\\_Y1y\\_O0hCbw](https://youtu.be/_Y1y_O0hCbw)

Allekirjoittakaa yhdessä täytetty lomake sen jälkeen, kun molemmat ovat sen hyväksyneet.

# Ohjeet kysymyksien tulkintaan ja arvioimiseen:

## Vuorovaikutus

Valmennustapahtumassa valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus tulee olla kahdensuuntaista ja toista kunnioittavaa. Valmentaja toiminnassa kehonkieli tukee sanallista vuorovaikutusta ja valmentajan toiminta sekä vuorovaikutus edistää ryhmän hyvää ilmapiiriä.

### 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 on lasten liikunta ja urheilu niin laskeutuuko valmentaja välillä lasten tasolle.
- Onko valmentaja avoin vai sulkeutunut? (esimerkiksi seisooko valmentaja kädet puuskassa vai auki)

### Minkälainen ilmapiiri ryhmässä on?

- Minkälainen ilmapiiri ryhmässä on?
- Ryhmässä näkyy iloa ja hymyä?
- Keskittymisen hetkiä?
- Toisten kannustamista?
- Millaisia tunteita ryhmässä näkyy? Miten valmentaja reagoi niihin?



## Motivaatio

Motivaatio saa ihmisen liikkeelle ja tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita. Sisäistä motivaatiota voidaan edistää ihmisen perustarpeiden kautta eli tukemalla urheilijan autonomiaa, kuuluvuuden tunnetta sekä pystyvyyden kokemusta. Kokeilemalla, valinnan mahdollisuuksia antamalla ja perustelemalla asioita, valmentaja edistää erityisesti urheilijan kokemaa autonomiaa.

### 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

Hyvä palaute edistää autonomiaa ja pystyvyyden kokemusta silloin, kun se lisää urheilijan tietoisuutta asiasta, antaa konkreettista ja tehtäväsuuntautuneista palautetta, joka suuntaa tulevaan. Hyvä palaute osoittaa onnistumiset sekä suuntaan tulevaan eli asioihin, joita ei vielä osata.

### Millaista palautetta valmentaja antaa? Arvioi palautteen määrää itsellesi toimivalla 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 arvioida omaa toimintaansa ja annetaanko palaute omaa toiminnan arviota tukevasti?

- Kysyykö valmentaja mitä urheilijalla on ollut mielessä, ja mitä asioita hän on tavoitellut ennen oman palautteen antamista?



**Seuraa:**

[www.meidanurheilu.fi](http://www.meidanurheilu.fi)

  @meidanurheilu

 Meidän urheilu