Hyvinvoivan tähtiseuran tiimivalmennus

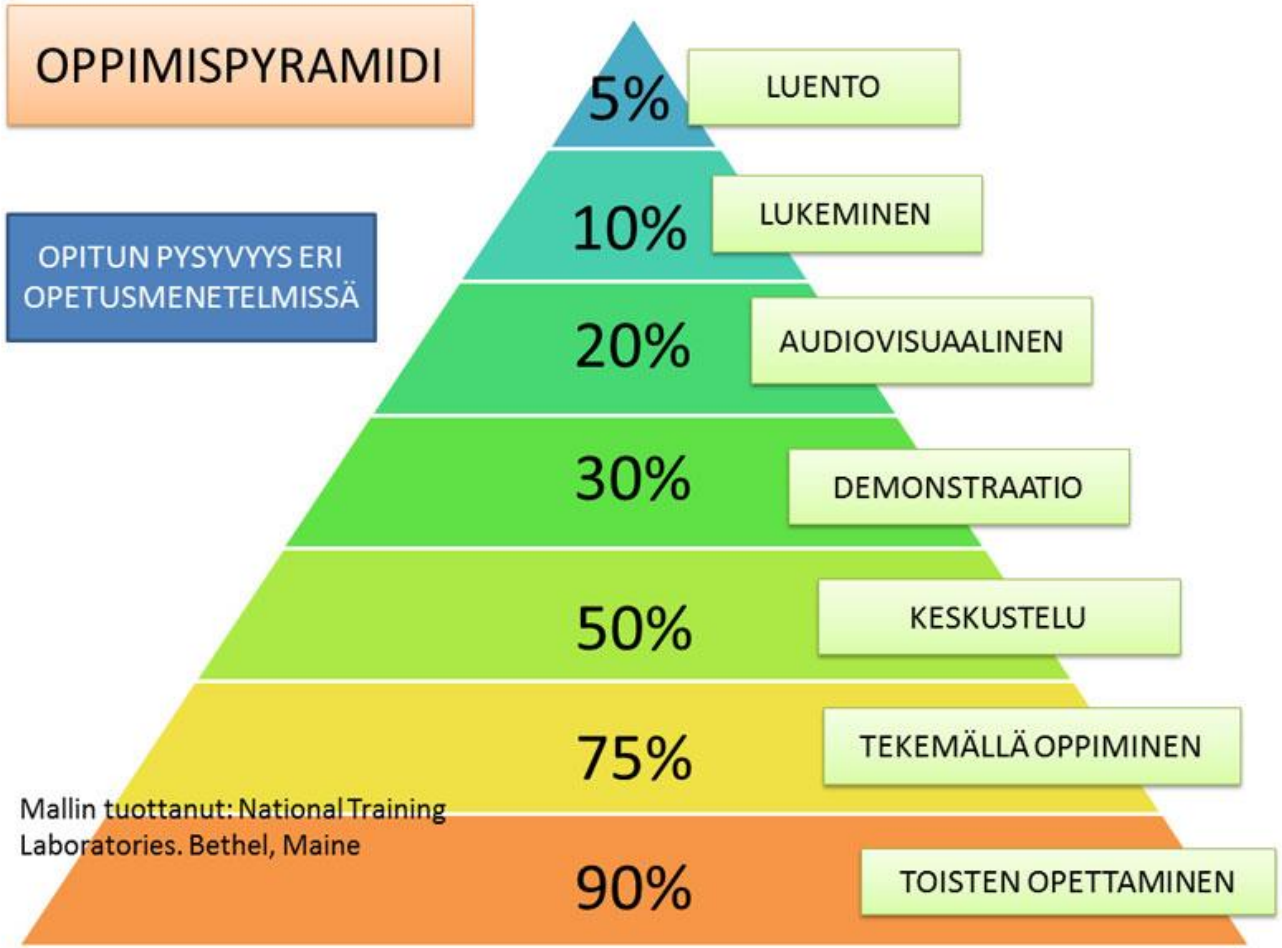
Positiivista psykologiaa ja tavoitteellista vuorovaikutusta suunnistusvalmennuksessa

* Jani Lakanen *

Esityksen runko

1. Kysyvästä ja kuuntelevasta valmennuksesta dialogiin – LEARNS-teoria tukena
2. Valmentajan avaimia dialogin onnistumiseen valmennuksessa
3. Sisäisen motivaation tukeminen ja kasvattaminen – PERMA-teoria tukena
4. Vuorovaikutteisen tiimivalmennuksen valinnat Helsingin Suunnistajissa
5. Pariharjoitus taidon ja dialogin kehittäjänä

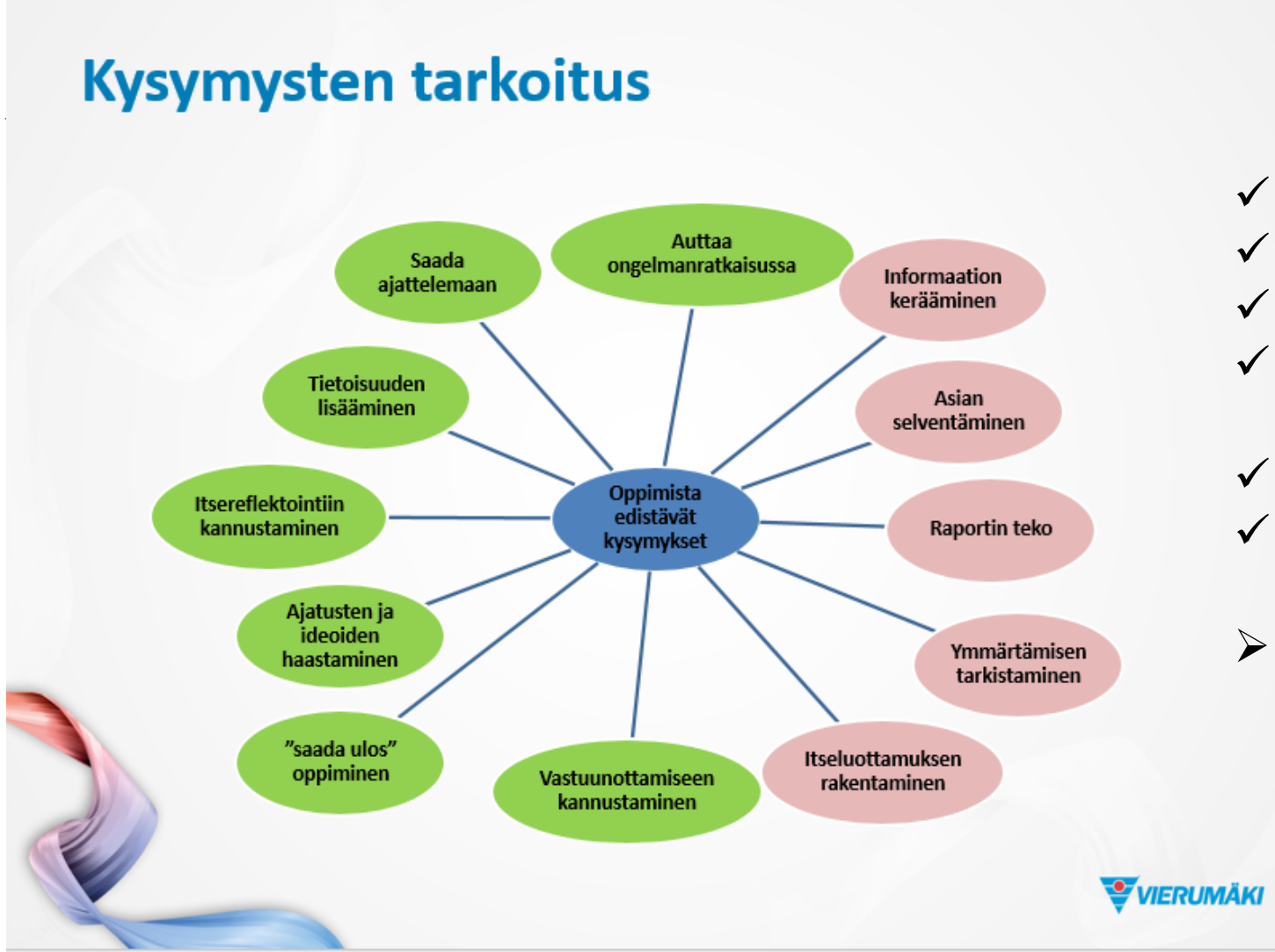
Oppimispyramidi



LEARNS-teoriaa lyhyesti

LEARNS-periaatteiden esittely:
https://www.youtube.com/watch?v=ycIF2n_TLgo&feature=emb_logo

Kysyvästä ja kuuntelevasta valmennuksesta dialogiin



- ✓ Tietoisuuden lisääminen
- ✓ Saada ajattelemaan
- ✓ Auttaa ongelmanratkaisussa
- ✓ Vastuunottamiseen kannustaminen
- ✓ Itsereflektioon kannustaminen
- ✓ Vahvistaa oppimista

- ➢ Itseluottamuksen rakentaminen

Valmentajan avaimia dialogin onnistumiseen

- Tee tavoitteesta ja osallistujista valmennuksen keskipiste – älä itsestäsi.
- Riko jää ja rakenna ryhmähenkeä.
- Pane itsesi peliin.
- Ole konkreettinen.
- Annostele asiantuntemuksesi sopivasti.

Lähde: https://kaikuhelsinki.fi/blogi/viestijasta-valmentajaksi-kuinka-rakennat-viestintavalmennuksen/

Valmentajan avaimia dialogin onnistumiseen

- Kysy ryhmältä, ennen kuin vastaat itse.
- Esitä valmennettaville avoimia kysymyksiä.
- Haasta tarvittaessa.
- Rohkaise henkilökohtaiseen kehittymiseen.
- Oivalluta.

Lähde: https://kaikuhelsinki.fi/blogi/viestijasta-valmentajaksi-kuinka-rakennat-viestintavalmennuksen/

Valmentajan avaimia dialogin onnistumiseen

- Varmista, että kaikki ovat mukana.
- Osallistu ryhmätöihin.
- Jätä ratkaisemattomat ristiriidat parkkipaikalle.
- Rytmitä valmennus sopiviksi paloiksi.
- Ohjaa priorisoimaan tai ideoimaan valmennuksen tarkoituksesta riippuen.

Lähde: https://kaikuhelsinki.fi/blogi/viestijasta-valmentajaksi-kuinka-rakennat-viestintavalmennuksen/

Sisäisen motivaation tukeminen ja kasvattaminen

- Autonomian tukeminen
- Kyvykkyyden tukeminen
- Yhteisöllisyyden tukeminen
- Hyväntekemisen tukeminen

Lähde: F.Martela, Olympiakomitean huippukohtaaminen

Sisäisen motivaation tukeminen ja kasvattaminen

AUTONOMIAN TUKEMINEN

Vuorovaikutus

- Asioiden perusteleminen
- Tunteiden tunnustaminen
- Toisen perspektiivin ottaminen
- Mielekkäiden vaihtoehtojen tarjoaminen

Rakenteet

- Vältä liiallista hierarkkisuutta
- Vältä liiallista byrokratia ja valvontaa
- Mahdollisuus vaikuttaa organisaation päämääriin ja toimintatapoihin

KYVYKKYYDEN TUKEMINEN

Vuorovaikutus

- Selkeät odotukset ja säännöt
- Aikaansaamisen ja onnistumisen tunteen tukeminen
- Tunne riittävästä tuesta
- Eteenpäin vievä palaute
- Epäonnistumisten rakentava käsittely

Rakenteet

- Kirkkaat ja selkeät tavoitteet
- Läpinäkyvä informaatio
- Sparrauskulttuuri ja jatkuva palaute

Lähde: F.Martela, Olympiakomitean huippukohtaaminen

Sisäisen motivaation tukeminen ja kasvattaminen

YHTEISÖLLISYYDEN TUKEMINEN

Vuorovaikutus

- Ole ihminen ihmiselle
- Osoita välittäväsi

Rakenteet

- Luo paikkoja kohdata toinen toisensa ihmisenä
- Pyri purkamaan siiloja

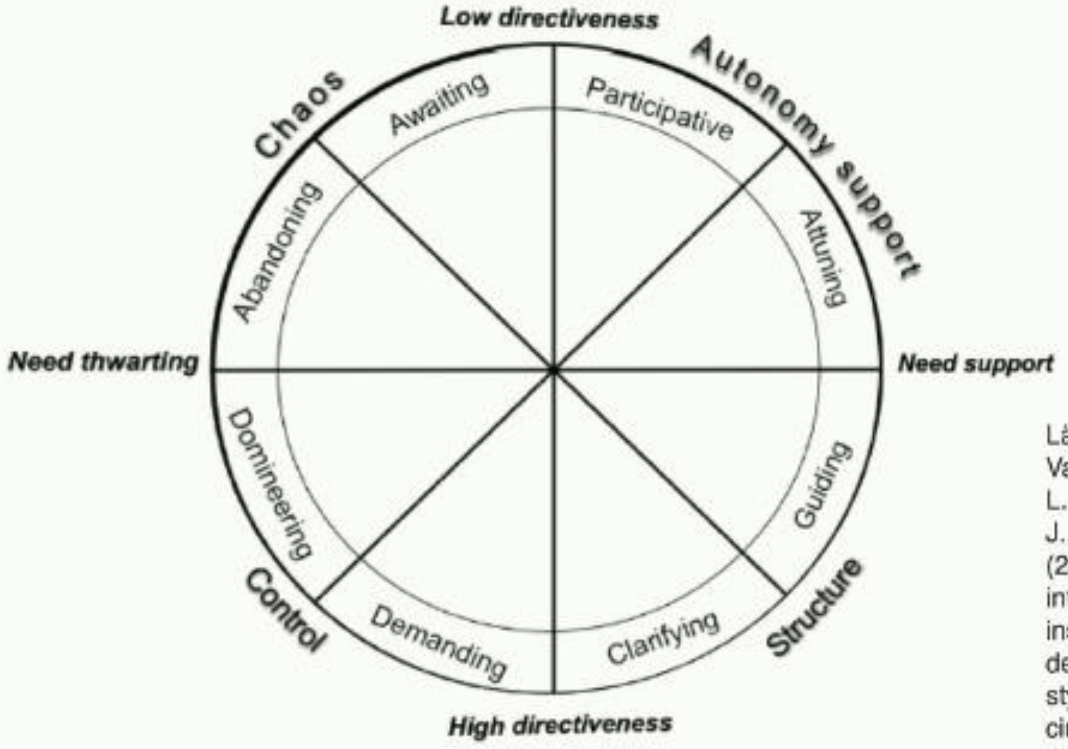
HYVÄNTEKEMISEN TUKEMINEN

- Muistuta siitä hyvästä jota tekee jo nyt
- Tarjoa tilaisuuksia auttaa
- Kiitä ja nosta esiin hyviä tekoja

Lähde: F.Martela, Olympiakomitean huippukohtaaminen

Autonomia ei tarkoita rakenteen poistamista

AUTONOMIAN TUKEMINEN JA RAKENTEEN TARJOAMINEN EIVÄT OLE TOISTENSA VASTAKOHTA



Lähde: Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens L., Soenens, B., Fontaine, J., & Reeve, J. (2018).Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. Journal of Educational Psychology,

Lähde: F.Martela, Olympiakomitean huippukohtaaminen

PERMA-teoria motivaation kasvattajana

- P = positive emotions – myönteiset tunteet
  - fiilispeukku, myönteinen itsepuhe, paras minä -harjoitus
- E = engagement – sitoutuminen
  - läsnäolon taidot, mitä? miten? +jatkuva arviointi, arvot-tavoitteet-toiminta -tasapaino
- R = relationships – ihmissuhteet
  - kummipelaaja, selän takana hyvää, minä viestit, me yhdessä -kieli
- M = meaningful – merkityksellisyys
  - vahvuustreenit, valinnanvapaus, valmentavat kysymykset
- A = accomplishment – aikaansaaminen
  - kirje itselle, urheiluruutu, myönteinen ei

GLOBAL JOURNAL OF HUMAN-SOCIAL SCIENCE: A
ARTS & HUMANITIES - PSYCHOLOGY
Volume 17 Issue 2 Version 1.0 Year 2017
Type: Double Blind Peer Reviewed International Research Journal
Publisher: Global Journals Inc. (USA)
Online ISSN: 2249-460X & Print ISSN: 0975-587X

PERMA-based Perspectives on Sports - Designing New Way
Support Well-Being In Finnish Junior Ice hockey Players
By Satu Uusiautti, Eliisa Leskisenoja & Sanna Hyv
University of

Lähde: M. Roos-Salmen aineisto 2020, Suomen Urheiluopisto

Vuorovaikutteisen tiimivalmennuksen valinnat Helsingin Suunnistajissa

”Valmentajan vetämiä ja sparraamia mutta melko autonomiseksi kehittyviä ryhmiä, joissa urheilijat sparraisivat enemmän ja enemmän toisiaan.

Ei se malli ehkä koskaan toiminut, mutta periaate urheilijalähtöisestä valmentamisesta on ollut mukana siten, että urheilijoita on koko ajan haastettu pohtimaan oman valmennuksensa asioita ryhmissä ja yksinkin. Seuravalmentaja ei ole pyrkinyt antamaan vastauksia vaan haastamaan urheilijoita kysymällä hankalia.”

- Harri Kosken aloittama seuravalmennuksen kulttuuri 2010-luvun alussa Henrik Talan sanoittamana

Vuorovaikutteisen tiimivalmennuksen valinnat Helsingin Suunnistajissa

3.2.2. Organisaatio ja toiminta

Toimintaa johtaa 2-3 ryhmävalmentajaa per ryhmä. Ryhmävalmentajien tehtävänä on:

1) Rakentaa urheilijoille menestykseen tähtäävän aikuisikäisen urheilijan kehittymisen edellyttämää fyysistä ja henkistä toimintaympäristöä. Sillä tarkoitetaan tarkoitukseen soveltuvaa harjoitus-, leiri- ja kilpailutarjontaa, taloudellista tukea, tarvittavia muita tukipalveluita sekä kannustavaa ja sopivaa kilpailuvastusta antavaa harjoitteluyhtiesöä viestijoukkueineen.
2) Kannustaa ja ohjata urheilijaa kohti pitkäjänteistä kehittymiseen tähtäävää harjoittelua, sen seurantaa, testausta, kohti kokonaisvaltaista käsitystä omasta valmentautumisesta
3) Koordinoida urheilijoiden viestivalmistautumista.

Lähde: H.Tala, Helsingin Suunnistajien valmennus

Vuorovaikutteisen tiimivalmennuksen valinnat Helsingin Suunnistajissa

Palaverien ja ryhmäkeskustelujen tavoite

Keskustelujen yleinen tavoite on että urheilijat keskinäisessä vuorovaikutuksessa oppisivat toisistaan ja toisiltaan. Jokainen kertoo omista kokemuksistaan ja suunnitelmistaan.

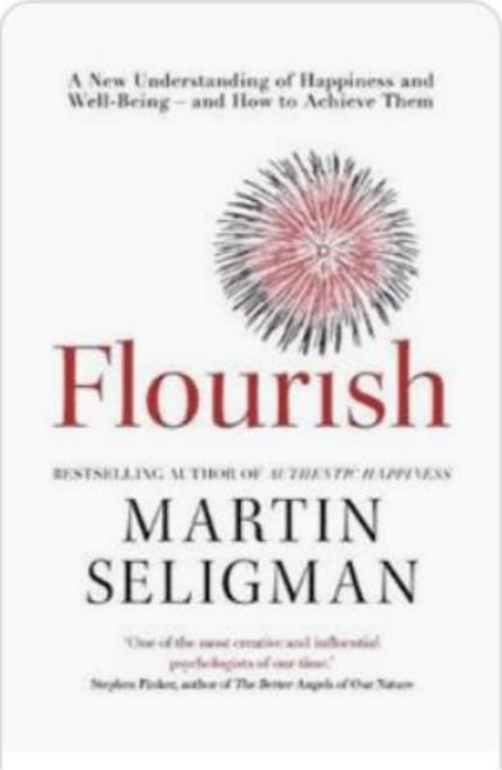
- Kaikki saavat ideoita ja ajatuksia, joiden avulla miettiä omaa tekemistään.
- Urheilijat oppivat tunnistamaan oman urheilijaidentiteettinsä eri puolia ja omaa erityislaatuisuuttaan paremmin, kun huomaavat, että toiset tekevät, kokevat ja ajattelevat eri tavalla.
- Muiden toiminnasta ja kommenteista myös voi saada suoraan ratkaisuja omiin kysymyksiin.
- **Pitkällä tähtäimellä tällä rakennetaan seuraan sellaista yhteisöllisyyttä, johon kuuluu kokemusten jakamisen ja valmentautumisesta puhumisen kulttuuri.**

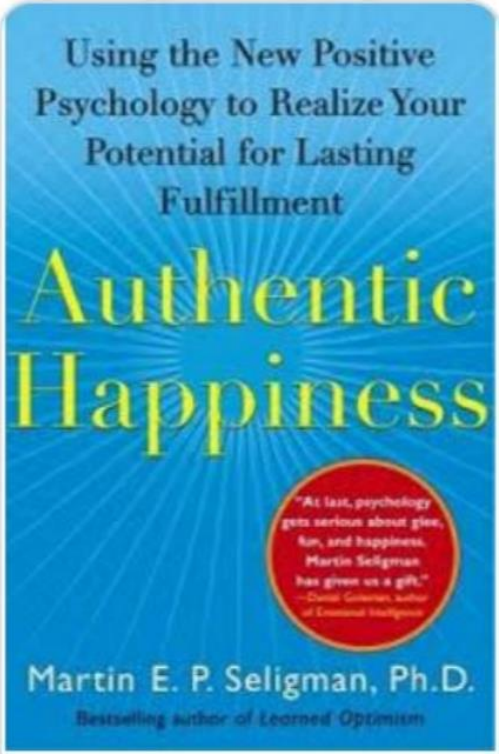
Lähde: H.Tala, Helsingin Suunnistajien valmennus

Positiivinen psykologia

Seligman Martin

TED-talk Positiivisen psykologian synnystä:
https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology





Lähteitä:
Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava Kasvatus. Beehappy Publishing.
Green, S. & Palmer, S. 2018. Positive psychology coaching in practise. London: Routledge.

Positiivinen psykologia

Positiivinen pedagogiikka

Psykologinen joustavuus

Psykologinen joustavuus

- Ajatusten vaikutusvalta
- Kosketus nykyhetkeen
- Hyväksyntä ja tunteiden käsittely
- Minän erottaminen
- Arvojen kirkastaminen
- Omistautuminen arvojen mukaisiin tekoihin

Olemmeko matkalla hyvinvoivasta tähtiseurasta kukoistukseen?

- Valmennus on jatkuvaa tiimityötä
- Vahvuuksien hyödyntäminen
- Urheilijoiden sparraaminen ja oman polun vahvistaminen
- Valmennustiimin laajentaminen ja kannustaminen
- Osaamisen kehittäminen avoimella keskustelulla
- Vuorovaikutuksen merkityksen korostaminen
  - Valmentajat keskenään
  - Valmentajien ja urheilijoiden välillä
  - Urheilijat keskenään
  - Kokeneemmat opettavat ja nuoremmat haastavat

Pariharjoitus taidon ja dialogin kehittäjänä

- Pariharjoitus on vuorovaikutusta, urheilijan ajattelua ja suunnistustaitoa kehittävä harjoitusmuoto.
- Kolme tapaa toteuttaa kehittävä pariharjoitus (valmentaja-urheilija tai urheilija-urheilija):
  1. Ajatusvirran selostaminen
     - Suunnistaja kertoo koko ajan, mitä hän ajattelee, suunnittelee, ennakoi, odottaa, havainnoi jne.
  2. Perässä juoksijan kysymykset
     - Perässä juokseva valmentaja tai urheilija kysyy jokaisella rastivälillä vähintään yhden kysymyksen suunnistusajatteluun liittyen, esim. mitä odotat seuraavaksi, minne olet menossa, mitä näet juuri nyt, missä rasti sijaitsee jne.
  3. Palautekeskustelu rastilla
     - Rastilla käydään palautekeskustelu, miten väli toteutui, miten ajattelut poikkesivat toisistaan, mitä rastivälillä opittiin jne.
- Pariharjoituksen tehostetussa muodossa annetaan vain parittomat tai parilliset rastit, mikä ohjaa perässä juoksijan keskittymään tehtävään ja sopeuttamaan omaa suunnistustaan koko ajan.

Kiitos!