

Kysymyksiä valmentajalle nuorten innostuksesta ja motivaatiosta



30-60 minuuttia valmentajan aikaa, ja noin 1-2 viikkoa oman työn tarkkailuun.



Harjoituslomake ja kynä

Tavoitteet

- Harjoite on kokonaisvaltainen tehtävien sarja, joka auttaa valmentajaa halutessaan pohtimaan omaa työtään ja kehittymään siinä.
- Kysymykset ja tehtävät auttavat valmentajaa pohtimaan, minkälainen innostuksen ilmapiiri omassa harjoitusryhmässä vallitsee.
- Valmentaja saa mahdollisuuden tarkkailla itse omaa valmennustyötään koskien omia tapoja ja taitoja innostaa ja motivoida harjoitusryhmää ja siinä urheilevia nuoria.
- Kysymysten avulla valmentaja voi myös tarkistaa tai laatia harjoitusryhmän, siihen kuuluvien nuorten sekä oman valmennustyön tavoitteet ja niiden monipuolisuuden.

Suoritusohjeet

1. Tutustu harjoituslomakkeen kysymyksiin ja vastaa niihin asioita rauhassa pohtien. Käytä niin paljon aikaa kuin haluat ja tarvitset! Voit tehdä koko harjoitteen läpi vaikka kuukausien aikana, jos se tuntuu sinusta oikealta ajalta!
2. Kohdassa viisi saat tehtävän tarkkailla omaa valmennustyötäsi itsellesi sopivan tunteisen jakson ajan. Jakson jälkeen voit vastata esitettyihin kysymyksiin pohtiaksesi, millä tavoin toimit hyvin ja haluatko mahdollisesti kehittyä jossain asiassa koskien nuorten innostamista ja motivaatiota.
3. Vastattuasi kysymyksiin, toteuta mahdolliset suunnitelmasi innostukseen, motivaatioon ja tavoitteisiin liittyen.
4. Palaa tarkastelemaan vastauksiasi silloin tällöin ja pidä yllä herkkyytesi havainnoida muutoksia ryhmäsi nuorten innostuksen ilmapiirissä.



Pohdi kysymyksiä rauhassa ja vastaa niihin kirjallisesti.

1. **Kun ajattelet valmennusryhmääsi ja nuorten harjoittelua erilaisissa tilanteissa ja erilaisina aikoina, minkälaisia huomioita voit tehdä koskien nuorten innostusta ja motivaatiota? Milloin urheilijasi ovat eniten innoissaan ja motivoituneita? Milloin he oppivat hyvin ja samalla viihtyvät?**

Mistä ajattelet, että edellä pohtimasi havainnot voisivat johtua? Mitä tapahtuu, minkälainen olet ja mitä teet näinä erityisen hyvinä hetkinä ja harjoituksina?

2. **Oletko tehnyt huomioita päinvastaisesta? Minkälaisissa tilanteissa nuoret vaikuttavat viihtyvän tai oppivan huonommin? Mistä nämä huomiot voisivat mahdollisesti johtua?**

3. **Pohdi vielä tarvittaessa edellisiin kahteen kysymykseen viitaten, mitä voisit tehdä ja miten toimia, jotta erityisen hyviä hetkiä voisi toteutua entistäkin enemmän? Ja vastaavasti, miten voisit vaikuttaa siihen, että huonoja hetkiä tulisi mahdollisimman vähän?**

Valmennustyöni tavoitteet:

4. **Kirjaa alle, minkälaisia tavoitteita olet asettanut valmennusryhmällesi, siihen kuuluville nuorille sekä itsellesi ja valmennustyöllesi. Jos et ole asettanut tavoitteita ennen, voit hyvin tehdä sen nyt.**



Kirjattuasi tavoitteet, tarkista, minkälaisia tavoitetyyppejä olet käyttänyt. Olisi hyvä, että tavoitteita olisi esimerkiksi kolmenlaisia, tässä tärkeysjärjestyksessä:

- Tunnetason tavoitteita, kuten että ”nuoret viihtyvät harjoituksissa ja jatkavat mielellään urheilun parissa kaudesta toiseen”, ”nuoret kokevat onnistumisia ja kannustavat toisiaan” jne.
- Suoritustavoitteita, kuten erilaisten osataitojen ja taitojen oppimista, ominaisuuksien kehittymistä jne.
- Tulostavoitteita ja mahdollisesti kilpailullisia tavoitteita, kuten oman tuloksen parantaminen, suoritusajan parantaminen, joukkueeseen pääsy, tiettyyn kilpailuun osallistuminen jne.

Jos huomaat, että voisit käyttää monipuolisemmin erilaisia tavoitteita, kirjaa alle vielä muutama lisätavoite harjoitusryhmällesi ja omalle työllesi. Olennaista on tarkistaa, että ryhmä omaa paljon myös muita kuin tulostavoitteita, koska muuten onnistumisen kokemusten määrä voi huonossa tilanteessa jäädä liian pieneksi.

5. Nyt kun olet vastannut edellisiin kysymyksiin, ota tehtäväksesi tarkkailla omaa valmennustasi vaikkapa seuraavan 1-4 viikon ajan riippuen esimerkiksi siitä, kuinka usein valmennat.

Tarkkaile erityisesti omia tapojasi ja taitojasi innostaa ja motivoida nuoria ja seurata ryhmällesi asettamiasi tavoitteita. Välillä se on vaikeampaa ja välillä helpompaa. On huonompia ja parempia päiviä, niin sinulla kuin valmentamillasi urheilijoilla! Se on luonnollista ja kuuluu oppimiseen!

Harjoitteen tavoitteena on, että huomaat ehkä tarkemmin tai enemmän, millä tavoin minkäkinlaisissa tilanteissa toimit ja miten se vaikuttaa valmentamiesi nuorten innostukseen ja oppimiseen. Sillä tavoin sinun on helpompi huomata, missä asioissa olet jo taitava ja missä asioissa mahdollisesti haluat valmentajana kehittyä.

Tehkää tämä harjoitus mielellään yhdessä valmentajakavereiden ja –kollegojen kanssa! On mielenkiintoista verrata kokemuksia ja ajatuksia ja saada siten myös vinkkejä muilta valmentajilta omaan toimintaan ja sen kehittämiseen.

Kirjaa tähän päivämäärät, joiden ajan tarkkailet omaa toimintaasi: _____

Kun olet tarkkaillut suunnittelemasi ajan, katso uudelleen läpi kysymykset 1-4 yksin tai yhdessä muiden valmentajien kanssa. Pohdi, miten tarkkailu on vaikuttanut tekemiseesi ja miten jatkat tästä eteenpäin! Mitä hyviä asioita teet jatkossakin, ja haluatko kehittyä joissain asioissa? Kirjaa itsellesi ja jatkon kannalta tärkeimmät asiat alle:
