|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET** | **HAVAINNOITAVAT ASIAT** | **PALAUTE VALMENTAJALLE** |
| Turvallinen toimintaympäristö | * Korostaako valmentaja ryhmän yhteistä tekemistä?
* Puhuuko valmentaja me-muodossa?
* Kohtaako valmentaja valmennettavat ennen treenejä ja treenien jälkeen (tervehtiminen)?
* Antaako valmentaja valmennettaville aikaa puhua (fiilikset, oppiminen, tuntemukset)? Miten?
* Vaikuttaako siltä, että valmennettavat tietävät ja tuntevat toimintatavat harjoituksen sisällä?
 |  |
| Ihmissuhteet ja vuorovaikutus | * Puhutteleeko ja tervehtiikö valmentaja valmennettavia nimellä?
* Aloittaako valmentaja harjoitukset positiivisella ja ryhmähenkeä edistävällä tavalla? Miten?
* Kuunteleeko valmentaja valmennettavien ajatuksia ja mielipiteitä (harjoituksesta tai muusta)?
* Viestiikö valmentajan ulkoinen olemus, että hän kuuntelee ja on kiinnostunut valmennettavistaan? Miten?
* Muistuttaako valmentaja tarvittaessa yhteisistä pelisäännöistä ja arvoista?
 |  |
| **MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET** | **HAVAINNOITAVAT ASIAT** | **PALAUTE VALMENTAJALLE** |
| Aikaansaaminen | * Käykö valmentaja harjoituksen tavoitteen ja tarkoituksen läpi? Miten ja missä vaiheessa?
* Esittääkö valmentaja kysymyksiä, joilla pyritään oppimiseen vai antaako valmiita vastauksia?
* Nostaako valmentaja enemmän esiin onnistumisia vai epäonnistumisia?
* Tuleeko harjoituksissa paljon tekemistä vai onko enemmän odottelua?
* Kannustaako valmentaja yrittämään ja tekemään parhaansa? Miten?
* Kysyykö valmentaja palautetta omasta toiminnastaan? Miten?
 |  |
| Läsnäolo ja uppoutuminen | * Onko harjoitukseen suunniteltu kisailuja sekä eritasoisia haasteita/harjoitteita?
* Eläytyykö valmentaja onnistumisen hetkinä tuulettamalla ja riemuitsemalla? Miten?
* Ehtiikö valmentaja kohdata valmennettavia yksilöllisesti ja kiireettömästi? Miten?
* Meneekö valmentajan aika ryhmän hallitsemiseen? Miten näkyy?
* Kykeneekö valmentaja ohjaamaan valmennettavien keskittymisen tekemiseen? Miten?
 |  |
| **MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET** | **HAVAINNOITAVAT ASIAT** | **PALAUTE VALMENTAJALLE** |
| Myönteisyys | * Kannustaako valmentaja valmennettavia huomioimaan omia sekä muiden onnistuneita suorituksia?
* Innostaako valmentaja valmennettavia myönteisellä olemuksella ja puheella?
* Onko harjoituksissa ilmapiiri, jossa kannustetaan toisia?
* Jakaako valmentaja kiitosta ja tunnustusta toivottavasta toiminnasta ja onnistumisista?
* Puuttuuko valmentaja häiritsevään käytökseen ja ristiriitatilanteisiin rauhallisesti ja päättäväisesti? Miten?
 |  |
| Merkityksellisyys | * Jättääkö valmentaja riittävästi tilaa valmennettavien omille ratkaisuille ja oivalluksille? Miten?
* Antaako valmentaja harjoituksen sisällä tilaa valmennettavien päätöksenteolle (Esim. hyvin pyörivä harjoite jatkuu pidempään)?
* Huolehtiiko valmentaja, että valmennettavat asettavat varusteensa siististi?
* Onko valmennettavat opetettu huolehtimaan sekä omista että joukkueen tavaroista?
* Näkyykö harjoituksessa onnistumisia ja pettymyksiä? Miten ja missä tilanteissa?
* Onko harjoituksessa huomioitu kilpailu/kilpailullisuus? Miten?
* Näkyykö harjoituksessa yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä? Miten?
 |  |