|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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? |  |