

HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



TURVALLINEN TOIMINTA- YMPÄRISTÖ

Onko valmennettavillani turvallinen treeniympäristö? Tietävätkö he, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan?

- Olemme luoneet yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.
- Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.
- Toteutan harjoituksen tutun rungon mukaan ja kerron selvästi, mitä harjoituksessa on tarkoitus tehdä ja missä järjestyksessä.



AIKAANSAAMINEN

Vahvistanko valmennettavieni aikaansaamisen kokemuksia ja pystyvyyden tunnetta myönteisellä palautteella, tuella ja kannustuksella?

- Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä ja huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen – niin onnistumisten kuin pettymysten hetkillä.
- Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.
- Kysyn aktiivisesti nuorilta urheilijoilta, miten he itse kokevat edistyvänsä harjoituksissa.



MYÖNTEISYYS

Osoitanko valmennettavilleni riittävästi arvostusta ja kiitollisuutta yhteisestä toiminnasta? Osaammeko yhdessä tehdä näkyväksi onnistumisia sekä vahvistaa myönteistä ajattelua ja itsemyötätuntoa?

- Annan tilaa ilolle ja opetan nuoria urheilijoita myös itse huomioimaan toistensa hyviä suorituksia.
- Puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti epäasialliseen käytökseen. Varmistan, että asiat tulevat käsitellyiksi.
- Jaan kiitosta ja tunnustusta. Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.



IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Olenko turvallinen aikuinen, jonka luokse on helppo tulla keskustelemaan ja jakamaan huolia? Osaavatko valmennettavani toimia yhdessä ryhmänä, erilaisuutta ymmärtäen ja arvostaen?

- Vuorovaikutan aktiivisesti nuorten urheilijoiden kanssa, kyselen kuulumisia ja päivän fiiliksiä; tervehdin nimellä ja puhuttelen nimellä.
- Toteutan ryhmähenkeä edistäviä harjoitteita ja toimintaa, joissa nuorten urheilijoiden erilaiset vahvuudet pääsevät esille.
- Annan tilaa urheilijoiden mielipiteille ja ehdotuksille. Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.



LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Edesautanko harjoitteluun uppoutumista hyvin suunnitelluilla harjoitteilla sekä välttämällä turhia pysäytyksiä?

- Suunnittelen sopivan tasoisia harjoitteita, jotka mahdollistavat runsaasti suorituksia ilman jonottamista.
- Pidän ohjeistukset lyhyinä ja ytimekkäinä.
- Osoitan läsnäoloni antamalla huomiota. Maltan pysähtyä hetkeksi ja vastaan ajatuksella kysymyksiin tai lupaan palata asiaan myöhemmin.



MERKITYKSELLISYYS

Onko valmennettavillani selvä ymmärrys yhteisistä tavoitteistamme? Pääsevätkö he hyödyntämään riittävästi ydinvahvuuksiaan sekä osallistumaan heitä koskeviin päätöksiin?

- Luon yhdessä nuorten urheilijoiden kanssa kauden tavoitteet.
- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Osoitamme teoillamme ja puheillamme arvostavamme seuramme toimintakulttuuria.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.



mieli

