

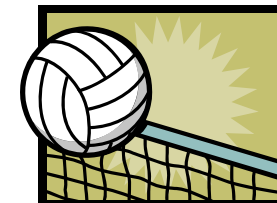


# Keinoja valmentajalle lasten ja nuorten harjoittelukipinän ylläpitämiseksi



Lasten ja nuorten valmennuksen extra-päivä

Kisakallio  
21.3.2015



Marjo Kuusela, LitT

Marjo Kuusela

Liikuntatieteiden tohtori, LitT 

Vuorovaikutustaitokouluttaja

Työnohjaaja- ja työyhteisövalmentaja STOry,

Työnohjaajien kouluttaja

Liikunnan-, psykologian ja terveystiedon opettaja

Urheilun ja psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämisen sertifikaatti

gsm 040-8425443

Email [marjo@marjokuusela.fi](mailto:marjo@marjokuusela.fi)

Hyvinkää



Yhteistyötahoja muun muassa

- Yliopistot
- Lajiliitot
- Suomen urheiluopisto
- Olympiakomitea
- Valo ry
- Eteva
- Paasikivisäätiö
- HUS
- ....







Kuusela 2015





Kuusela 2015

# Lajikeskeisyys - urheilijakeskeisyys







## HYVÄT HARJOITUKSET



- Selittää alussa mitä tapahtuu
- Vaihtelevuus
- Kehittelee uusia juttuja
- Kertoo yksityiskohdista
- Läsnäolo ja osallistuminen
- Parempien/vanhempien kanssa treenaaminen
- Apua harjoitusohjelman tekemisessä



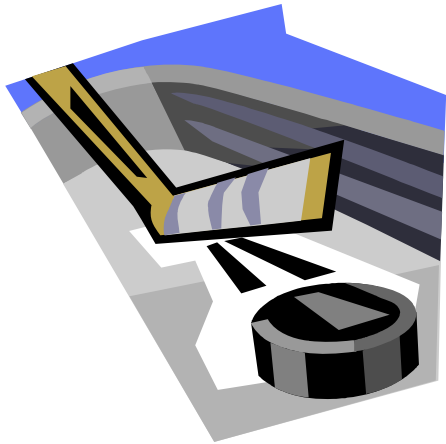
## SELKEÄT TAVOITTEET



- Realististen tavoitteiden tekeminen yhdessä
- Tavoite yksittäiseen harjoitukseen
- Uusien haasteiden esiin nostaminen
- Tavoitteista muistuttaminen ja niiden tarkistaminen
- Urheilijaan uskominen ja vastuun antaminen



## PALAUTTEEN ANTAMINEN



- Säännöllisyys
- Huomioi kehityksen ja on siitä kiinnostunut
- Tunnistaa vahvuudet ja heikkoudet
- Korjaavan palautteen jälkeen antaa palautteen onnistumisesta
- Saavutuksista kommentoiminen
- Ei "feikkikehuja"
- Opettaa virheisiin suhtautumista



## MYÖNTEISEN ILMAPIIRIN LUOMINEN



- Puhutaan avoimesti treeneissä
- Kannustaminen
- Haastaminen
- Myönteinen suhtautuminen
- Luottamussuhteen rakentaminen
- Huumorin käyttö
- Yhteisvastuullisuus



## RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS



- Rehellistä ja selkeää puhetta
- Mieliteiden kuuntelu
- Kaivataan avointa keskustelua ja
- Inhimillisyyttä
- Kaksisuuntaista
- Kunnioittava kohtaaminen



**”KOKONAISENA”  
IHMISENÄ  
HUOMIOIMINEN**



- Kiinnostus kuulumisista
- Välittäminen ja kohtelemisen ihmisenä
- Elämäntilanteen huomiointi
- Ei liikaa elämänkontrollia
- Tukea kaikille saman verran
- Tasapuolisuus kaikessa toiminnassa





**PYYDÄ PALAUTETTA  
OMASTA  
TOIMINNASTASI  
JA**

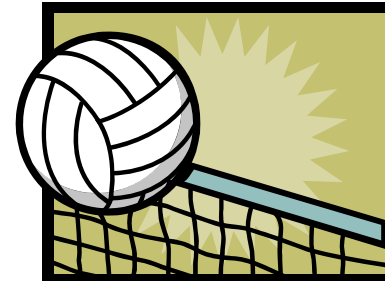


**MIETI MILLAINEN  
VALMENTAJA SINÄ OLET**



# Oppilaiden toivomuksia liikuntatunneille

- Selvät toimintaohjeet
- Tunnit ovat monipuolisia ja yllätyksellisiä
- Opettaja panostaa tunteihin
- Opettaja jakaa oppilaat satunnaisesti pareihin ja ryhmiin
- Kisat leikeiksi
- Sopiva vaativuustaso
- Testitulosten vertaaminen omiin aiempiin suorituksiin
- Vaihtoehtoja, valinnaisuutta
- Opettaja kannustaa ja neuvoo
- Opettaja kysyy oppilaiden toiveita
- Opettaja on tasapuolinen ja huomioi kaikkia yhtä paljon
- Tunnella on paineetonta ja rentoa
- Opettaja saa tunneille ”hyvän hengen” päälle



Kuusela&Kaski 2013, **Liikuntapedagogiikka**

"valmentajat -  
Älkää olko  
asiantuntijoita  
vaan olkaa  
Tuntijoita"



# Lue lisää esimerkiksi kirjasta

- Timo Jaakkola - Jarmo Liukkonen - Arja Sääkslahti 2013 (toim.) **Liikuntapedagogiikka.**





Motivoivia  
liikuntahetkiä



ja

Kiitos!



*Marjo*