



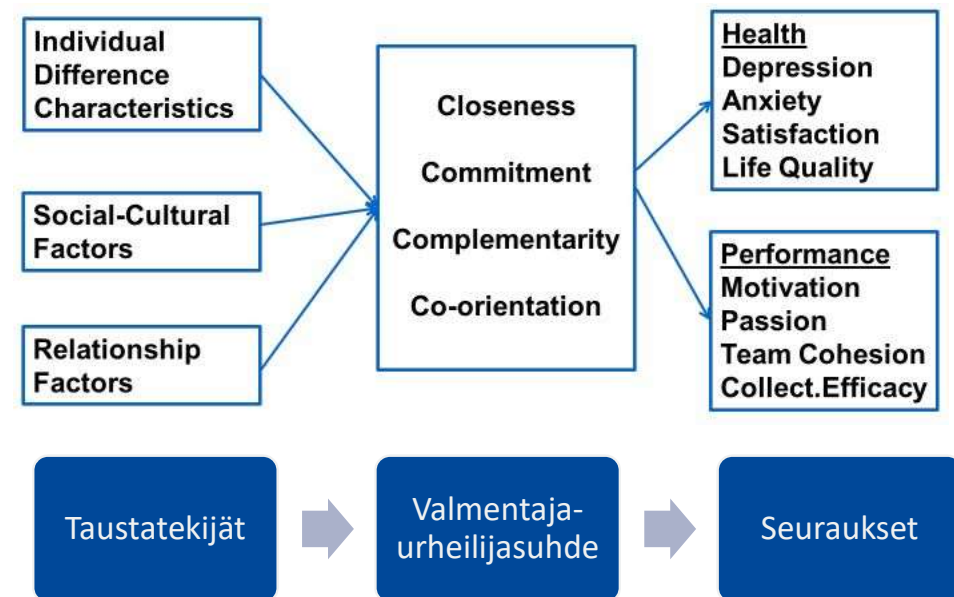
VALMENTAJAPANEELI 2018

Minna Blomqvist & Kirsi Hämäläinen

Tausta-ajatus tehokkaasta ja menestyvästä valmennuksesta

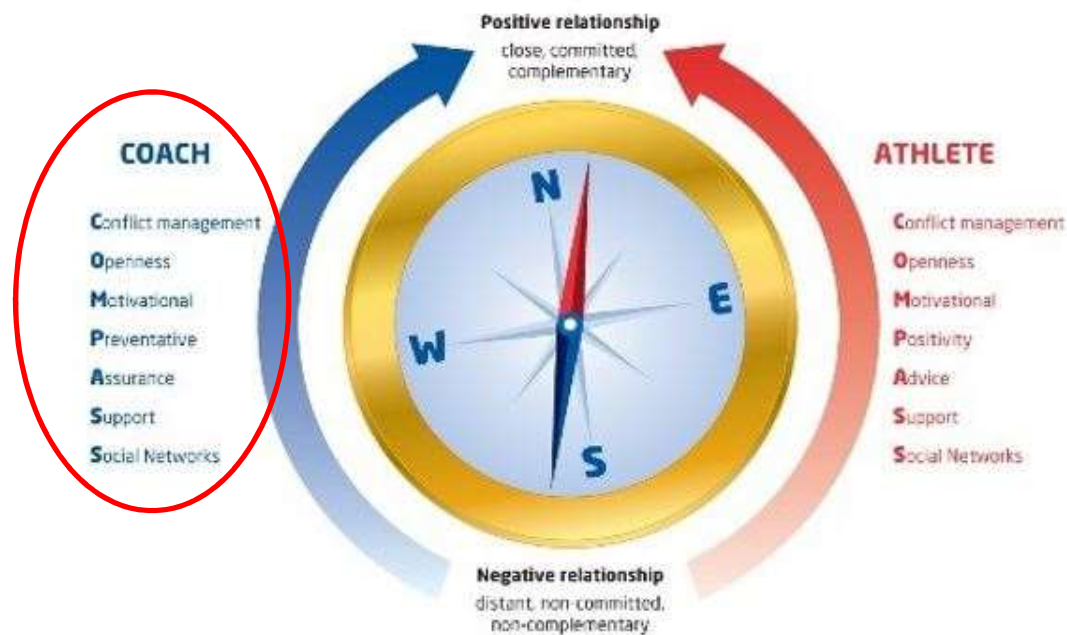


Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness.



COMPASS –mittari – hyvän vuorovaikutussuhteen ylläpitäminen valmennuksessa

Development of the Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire (CARM-Q)
Rhind, D. & Jowett, S. 2012



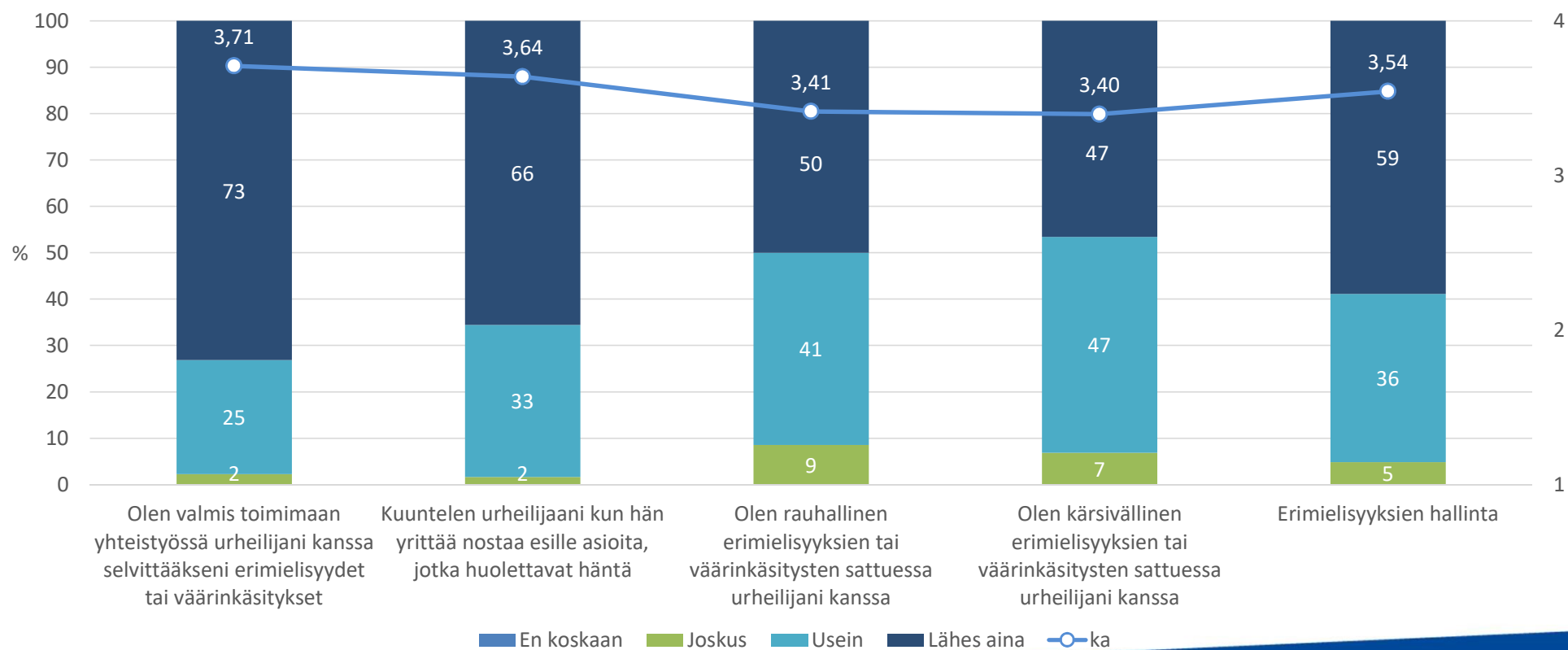
Paneelikysymykset: **COMPASS** – Hyvän vuorovaikutussuhteen ylläpitäminen valmennuksessa

- + Arvioi, kuinka usein seuraavat asiat toteutuvat omalla kohdallasi, kun ajattelet suhdettasi urheilijaasi/urheilijoihisi (asteikko: 1= ei koskaan, 2= joskus, 3= usein, 4= lähes aina)
 - + **C**onflict management; erimielisyyksien hallinta (4 väittämää)
 - + **O**pennes; avoimuus (4 väittämää)
 - + **M**otivation; motivointi (5 väittämää)
 - + **P**reventative; odotukset ja roolit (4 väittämää)
 - + **A**ssurance; luottamus (3 väittämää)
 - + **S**upport; tukeminen (3 väittämää)
 - + **S**ocial networks; sosiaalinen verkosto (2 väittämää)
- + Avoimet
 - + Minkä vuorovaikutuksen osa-alueen koet vahvuudeksesi – miten se näkyy valmennuksessasi?
 - + Minkä vuorovaikutuksen osa-alueen koet heikkoudeksesi – miten se näkyy valmennuksessasi?

Paneelivastaajat 2018 (N=177)

	ka	1-10 v	11-20 v	Yli 20 v	-	N
Valmentajakokemus	18,4 v	28%	39%	33%	-	171
	Alle 12 v	12-15 v	16-19 v	Yli 19 v	-	
Valmennettavien ikä	18%	23%	30%	29%	-	175
	Ei koulutusta	1 taso	2 taso	3 taso	4 taso	
Valmentajakoulutus	4%	14%	17%	45%	20%	172

Erimielisyyksien hallinta - pyrkimys tunnistaa ja ratkaista mahdollisia väärinkäsityksiä tai ristiriitatilanteita



Erimielisyyksien hallinta

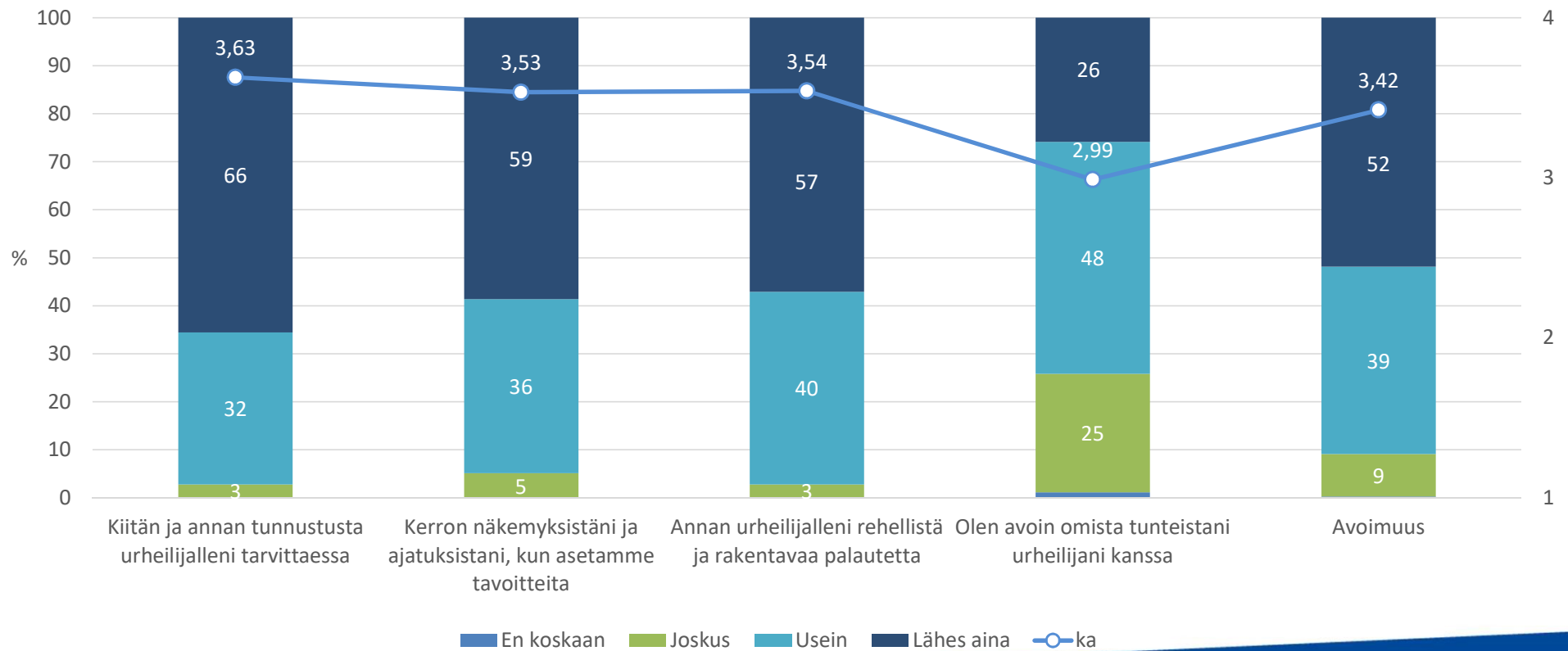
VAHVUUDET

- + *"Olen rauhallinen. Ylilyönneiltä vältytään ja osaan rauhoittaa tilanteen silloin kun sitä vaaditaan"*
- + *" Kuuntelu, pitkäjänteisyys, rauhallisuus, yksilön huomioiminen"*
- + *" Aito läsnä oleminen ja kannustaminen sekä kärsivällisyys vaikeissa tilanteissa"*
- + *"Kuuntelen valmennettaviani ja pyrin ratkaisukeskeisyyteen keskustelun perusteella. Koen vahvuudekseni sen että pystyn ymmärtämään valmennettaviani ja toimimaan sen mukaisesti"*

HEIKKOUDET

- + *"Pitäisi osata olla vielä kärsivällisempi"*
- + *"Negatiivisista asioista puhumisen aloitus ja ajoitus. Joistain urheilun ulkopuolisista asioista puhumisen saatan välillä jättää tekemättä, vaikka asian läpikäymisestä voisi olla urheilijalle myöhemmin hyötyä"*
- + *"Erimielisyyksien käsittely. Pitäisi ottaa asiat rohkeammin esille eikä toivoa että asiat järjestyy"*
- + *"Kyky pysyä rauhallisena kun urheilija ei ole yhteistyökykyinen"*

Avoimuus - tietoinen pyrkimys avoimuuteen valmennussuhteessa



Avoimuus

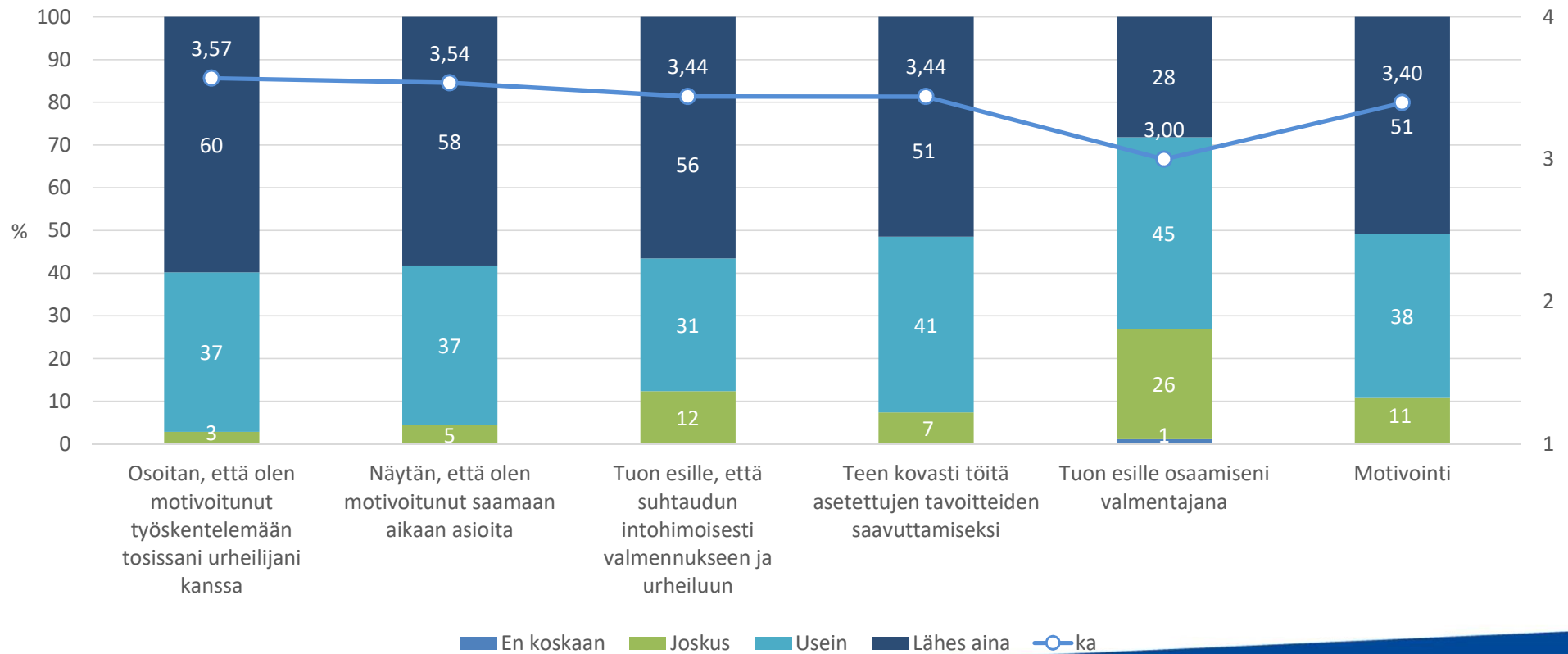
VAHVUUDET

- + *"Olen avoin ja rehellinen, urheilijat saavat minulta rakentavan palautteen"*
- + *"Tosiasioihin perustuva kannustus. Keskustelen paljon urheilijan kanssa"*
- + *"Avoimuus ja toisen arvostaminen ja kunnioittaminen"*
- + *"Kuunteleminen ja läsnäolo. Olen rehellinen enkä pidä roolia"*
- + *"Kuunteleminen, empatiakyky mutta myös kannustaminen ja innostaminen"*

HEIKKOUEDET

- + *"En aina anna rehellistä ja palautetta esim. heikommasta suorituksesta, koska uskon urheilijan tekevän seuraavalla kerralla paremmin"*
- + *" Ehkä omista tunteista voisi puhua enemmän"*
- + *"En ole maailman paras tunteiden tulkki"*
- + *"Voisin enemmän "avautua" itsestäni, se rakentaisi luottamusta yhä vahvemmaxi"*
 - + *"En ota kaikkia asioita puheeksi"*

Motivointi - pyrkimys rakentaa palkitseva, kunnianhimoinen ja energinen valmennussuhde



Motivointi

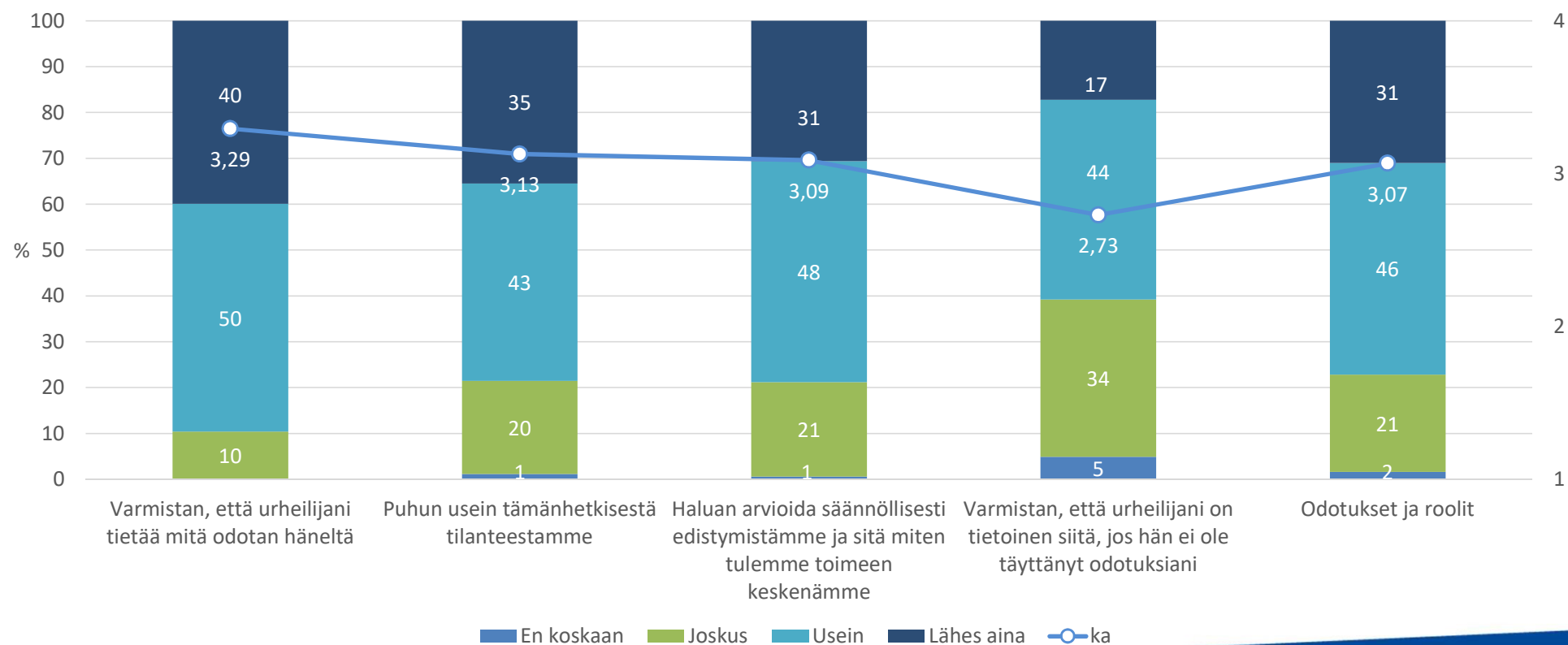
VAHVUUDET

- "Valmennuksen suunnittelu etukäteen tiedossa, oma sitoutumiseni"*
- + *"Keskusteleminen ja sitoutuminen"*
- + *"Kunnianhimo, tavoitteenasettelu, suunnitelmallisuus"*
- + *"Lähestymistapa, ammattitaito ja hengen luonti"*
- + *"Harjoitustapojen ja niiden vaikutuksen esille tuominen"*

HEIKKOUEDET

- + *"Argumentointi eli harjoitusten ja rytmityksen perustelemisen, ja erityisesti tärkeisiin suorituksiin liittyvän latautumisen perustelemisen ja selittäminen"*
- + *"En ehkä osaa olla riittävän vaativa, urheilijat päästävät itsensä ehkä liian helpolla itsensä"*
- + *"Omalla kohdalla olen ehkä liiankin kiltti ja ymmärtäväinen urheilijaani kohtaan, kun joskus pitäisi olla enemmän kova eikä vaan ymmärtää vaan vaatia. Toki myös vaadin, mutta kynnyks siihen on aika korkea"*

Odotukset ja roolit - pyrkimys sopia odotuksista, rooleista ja pelisäännöistä



Odotukset ja roolit

VAHVUUDET

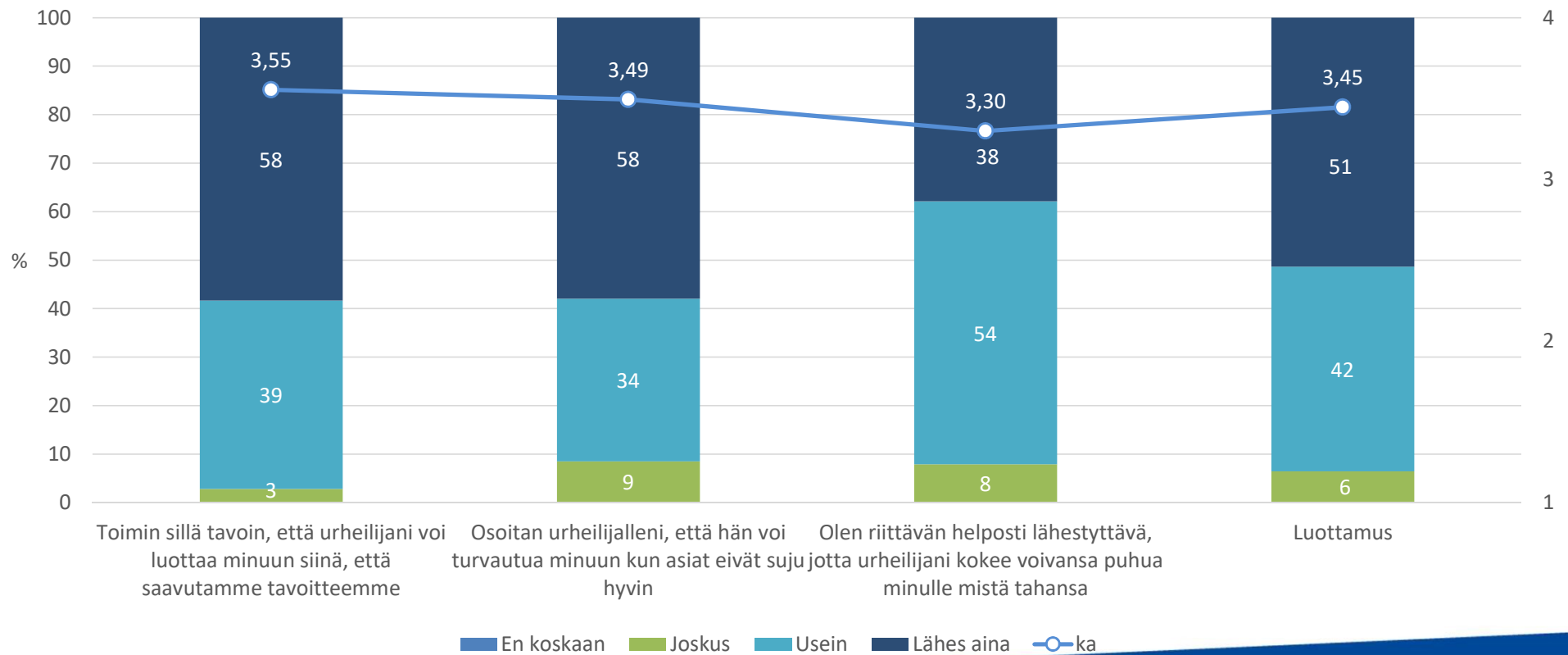
”Osoitan vahvasti, mitä urheilijalta odotan ja vaadin. Jokapäiväisessä harjoittelussa vahvistan vaatimalla ja perustelemalla miksi”

- + *”Selkeät tavoitteet, johdonmukaisuus toiminnassa”*
- + *”Kuuntelemisen ja havainnoinnin taidot, argumentointitaidot - kyselemällä, kuuntelemalla ja havainnoimalla pysyn parhaiten selvillä, missä urheilija menee kullakin hetkellä, osaan hyvin perustella kaikki valmennukselliset ratkaisut, koska teen hyvin harvoin mitään harkitsematonta”*

HEIKKOUEDET

- + *”Tuskastumisen, kun asioita ei hoideta niin kuin ne on sovittu”*
- + *”Saada haluamani viesti selkeämmin perille”*
 - + *”Tavoitteiden asettamisen tukeminen ja valmentajan odotukset”*
- + *”Kärsimättömyys mikäli urheilija ei panosta”*
 - + *”Analyyttinen keskustelu ja tavoitteenasettelu”*
- + *”Tilannekohtaisesti asioiden sanoiksi pukeminen”*

Luottamus – pyrkimys vahvistaa luottamusta valmennussuhteessa



Luottamus

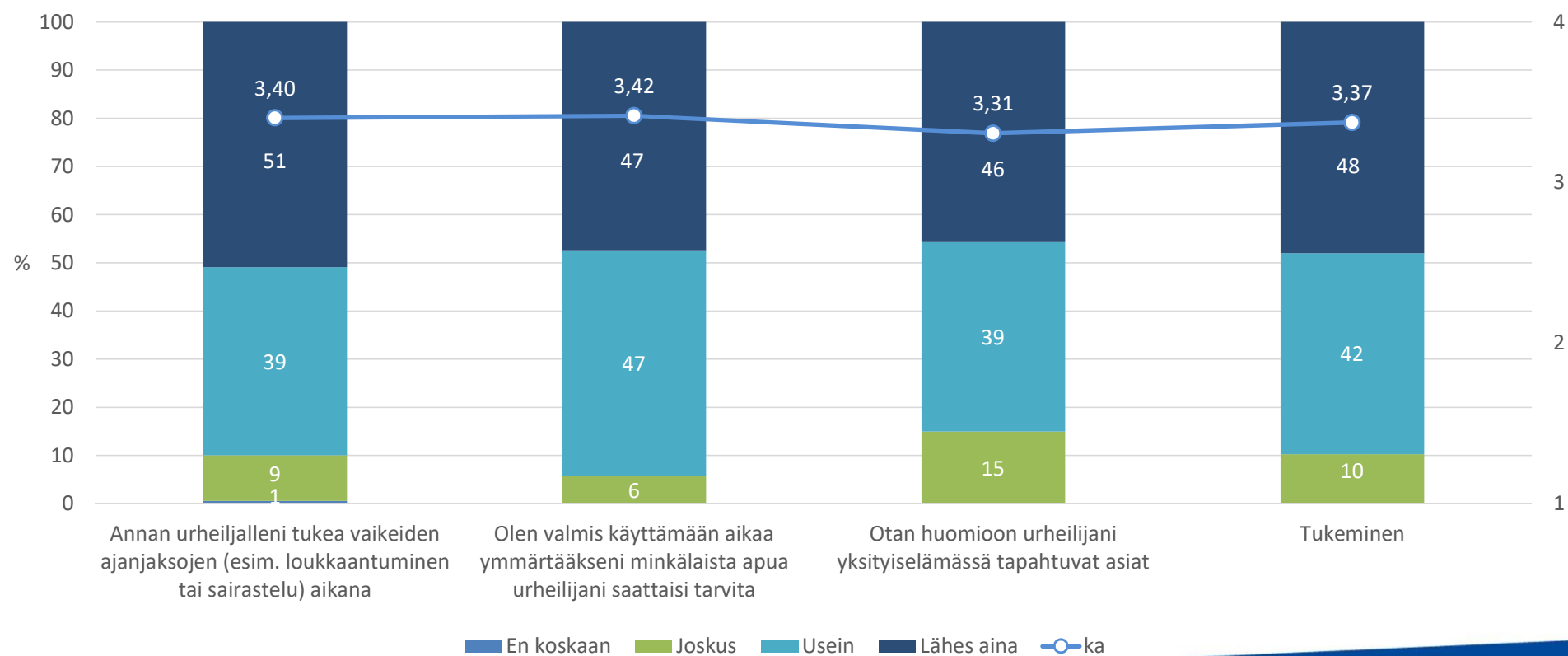
VAHVUUDET

- + *"Koen vahvuudekseni sen, että kuuntelen urheilijaa ja hänen toiveitaan ja yhdessä keskustellen saamme aikaan toteutettavan linjan valmennuksessa, johon molempien on kauden aikana helppo sitoutua. Urheilijan tuntemusten ja oman tietotaidon keskinäinen sovittaminen on mielestäni oma vahvuuteni vuorovaikutuksessa"*
- + *"Pyrin olemaan sitoutunut, luotettava, avoin ja helposti lähestyttävä eri vuorovaikutustilanteissa. Urheilijat voivat luottaa että olen heidän puolellaan eri tilanteissa"*
- + *"Luotettavuus, urheilija uskaltaa lähestyä, urheilijan rauhoittaminen, itsetunnon vahvistaminen"*

HEIKKOUEDET

- + *"Lähestyttävyyys, urheilija ei aina ole jakanut mielestäni jopa tärkeitä asioita valmennuksen näkökulmasta."*
- + *"Olen introvertti ja ehkä joskus vaikea lähestyä."*
- + *"Päätöksenteko kiperissä tilanteissa, ja pysyminen niissä."*
 - + *"Ehkä jyrään joskus liikaa päätöksissäni kuuntelematta urheilijaa."*
- + *"Aloitteen tekemisen, etenkin sellaisten pelaajien kanssa jotka ottavat itse heikosti kontaktia valmentajaan. Toinen heikkous on ehkä oma ulkoinen kehonkieli, jotta pelaajat kokisivat minun olevan lähestyttävämpi."*

Tukeminen - pyrkimys olla urheilijan tukena



Tukeminen

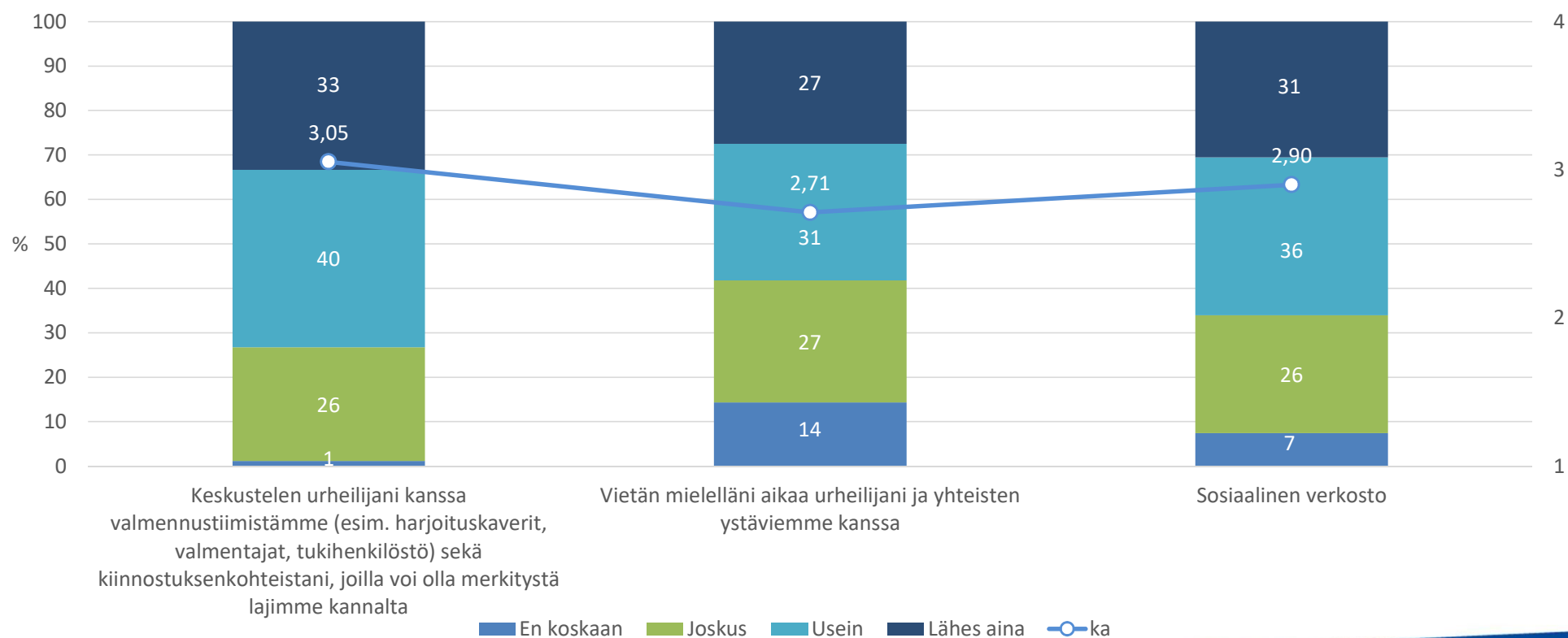
VAHVUUDET

- + *"Halu varmistaa että urheilijan ajatukset ovat oikeissa asioissa ja se että myös vaikeina päivinä on olemassa tarpeellinen tuki."*
- + *"Otan kokonaisuuden huomioon. Emme käy läpi ainoastaan harjoitteluun tai kilpailemiseen liittyviä asioita, vaan puhumme paljon myös kaikesta muusta, mikä koskettaa urheilijaa."*
- + *"Empaattisuus, kyky eläytyä urheilijan valmentautumista haittaaviin tilanteisiin tai tunnistaa kilpailusuoritusta häiritseviä tekijöitä."*

HEIKKOUEDET

- + *"Pettymysten myötäeläminen"*
- + *"Murehdin liikaa urheilijan henkilökohtaisia tai muita elämän haasteita eli otan ne liian henkilökohtaisesti."*
- + *"Henkilökohtaisen ja harkkojen ulkopuolisen elämän huomioiminen."*
- + *"Keskustelen liian vähän muusta kuin urheiluun ja valmennukseen liittyvistä asioista."*
- + *"Kokonaisvaltainen huomiointi myös opiskeluiden suhteen. Kehitettävää itselläni olisi myös sairausajan yhteydenpidossa."*

Sosiaalinen verkosto – pyrkimys luoda ja ylläpitää suhteita myös muihin



Vuorovaikutussuhteen ylläpitämisen toteutuminen eri osa-alueilla

