

**VALMENTAJA-  
JA OHJAAJA-  
KOULUTUKSEN  
PERUSTEET**

# **Valmentaja- ja ohjaajakoulutus Taso 1**

## **PSYYKKISEN VALMENNUKSEN TYÖKIRJA VALMENTAJAN TYÖN TUEKSI**

**Paula Arajärvi  
Terhi Lehtoviita**

## PSYKKISEN VALMENNUKSEN TYÖKIRJA VALMENTAJAN TYÖN TUEKSI

Olemme koonneet tähän työkirjaan Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tason 1 psyykkisen valmennuksen harjoitteita sekä valmentajille että urheilijoille. Työkirjan tavoitteena on madaltaa kynnystä lähteä kokeilemaan psyykkisen valmentautumisen harjoitteita osana lajivalmennustapahtumaa. Tehtävät on valittu niin, että aloittelevakin valmentaja voi lähteä pohtimaan kysymyksiä ja arvioimaan omaa toimintaansa psyykkisenä valmentajana työkirjan avulla. Urheilijoille suunnatut tehtävät vaikeutuvat hieman loppua kohden, mutta pääajatuksena on, että tehtäviä voidaan harjoitella valmentajan tuella jo harrastetasosta lähtien.

### TYÖKIRJAN TEEMAT VOK-KOULUTUKSEN 1-TASOLLA

1. Psyykkiset ominaisuudet ja taidot
2. Lapsen psyykinen valmennus
3. Itseluottamus

### TYÖKIRJAN RAKENNE

Työkirjan teemat on koottu kuuden alaotsikon alle. Alkuverryttelynä valmentajalle on koottu kyseiseen teemaan liittyviä *pohdintakysymyksiä*. Sen jälkeen sekä valmentajille että urheilijoille on koottu teemaan sopivia *käytännön tehtäviä*. Valmentaja voi monistaa työkirjasta tehtäviä urheilijoille suoraan testattavaksi tai soveltaa niitä omaan lajiin sekä urheilijoiden ikä- ja taitotasoon sopiviksi. Lopuksi valmentajille on tehty muistilista, jonka avulla valmentaja voi *arvioida ja tarkistaa* omaa toimintaansa psyykkisenä valmentajana. *Muistiinpanoihin* kannattaa kirjata kokemuksia siitä, miten tehtävät sujuivat urheilijoiden kanssa ja miten tehtäviä voisi kehittää eteenpäin. *Teoriaosuus* aiheesta löytyy valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen nettisivuilta kyseistä linkkipolkua seuraamalla.

# 1. PSYKKISET OMINAISUUDET JA TAI DOT

## POHDITTAVAA VALMENTAJILLE:

- Minkälaisia ominaisuuksia ja taitoja urheilulajissasi vaaditaan?
- Mitkä näistä ominaisuuksista ja taidoista ovat psyykkisiä?
- Mitkä edellisistä ominaisuuksista ja taidoista ovat urheilijasi vahvuuksia ja mitkä kehityskohteita?

## TEHTÄVIÄ VALMENTAJILLE:

### HARJOITUS 1. Ominaisuuksien ja taitojen kehittäminen

Kirjaa 1-2 psyykkistä ominaisuutta tai taitoa, joita haluat tukea ja kehittää yksittäisessä valmennustilanteessa.

---

Miten voit käytännössä toimia, jotta edelliset psyykkiset ominaisuudet ja taidot kehittyvät yksittäisessä harjoituksessa?

---

---

---

---

---

---

### HARJOITUS 2. Innostuksen ja itseluottamuksen kehittäminen

Ohjaa urheilijat pulinapiiriin. Pyydä urheilijoita miettimään, mikä tämän päivän harjoituksessa oli kaikista kivointa. Lisäksi pyydä jokaista urheilijaa miettimään yksi asia, jossa hän onnistui tänään erityisen hyvin. Lopuksi jokainen urheilija saa kertoa muille onnistumisen kokemuksestaan.

### HARJOITUS 3. Rentoutuminen

- Pyydä urheilijoita pukeutumaan verryttelyasuun, jotta heille ei tule harjoituksen aikana kylmä.
- Urheilijat asettuvat selinmakuulle jalat ja kädet alaspäin.
- Pyydä sulkemaan silmät kevyesti.
- Auta urheilijoita rentouttamaan keho ja tuntemaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero seuraavalla tavalla:
  - Pyydä urheilijoita hengittämään sisään ja pidättämään hengitystä samalla kun he jännittävät voimakkaasti ohjeen mukaista kehon osaa.
  - 3-6 sekunnin kuluttua pyydä urheilijoita rentouttamaan kyseinen kehon osa hengittäen samalla voimakkaasti ulos.
  - Koko keho käydään läpi esimerkiksi jännittäen ensin oikeaa kättä, sitten vasenta kättä, vatsaa, selkää, oikeaa jalkaa ja lopuksi vasenta jalkaa.
  - Ennen kuin seuraavaa kehon osaa jännitetään, anna urheilijoiden hengittää rauhallista ja tasaista hengitystä muutaman hengityksen ajan.
  - Lopuksi anna urheilijoille lupa nauttia rentoutuneesta olostaan muutaman minuutin ajan.
  - Viimeiseksi ohjeista piristymisvaihe, jossa urheilijat alkavat keskittyä sisäänhengitykseen, joista jokaisella yksi kehonosa toisensa jälkeen piristyvät samassa järjestyksessä kuin rentoutuivat. Viimeisenä tunnustetaan pirteä ja iloinen mieli sekä toimintavalmis keho.

**HUOMIO!** Rentoutusharjoituksen voi toteuttaa myös pienille lapsille. Anna tällöin ohjeet niin, että ne sisältävät pienillekin lapsille tuttuja mielikuvia. Mielikuvat auttavat lapsia ymmärtämään, mitä rentoutuneella olotilalla tarkoitetaan. Pyydä esimerkiksi lapsia leikkimään keitettyä spagettia tai esittämään märkiä tiskirättejä.

- Rentoutuksen jälkeen keskustellaan siitä, miltä harjoitus tuntui, miten rentoutumisesta voi hyötyä ja miten harjoittelu johtaa yhä parempaan rentoutumiseen.

## HARJOITUS 4. Keskittyminen ohjeisiin

- Ohjaa urheilijat seinän viereen, kasvot seinään päin, selin ohjaajaan.
- Pyydä urheilijoita keskittymään vain kuuntelemaan, kun ohjaaja antaa selkeät ja yksinkertaiset ohjeet. Pyydä urheilijoita suorittamaan harjoitteen ohjeiden mukaisesti, minkä jälkeen käykää nopea palautekeskustelu siitä, miltä tuntui saada ohjeet selin ohjaajaan, ilman näyttöä.
- Seuraavaksi toista samat ohjeet lisäten ohjeistukseen mallisuoritus. Nyt urheilijat saavat sekä kuunnella, että katsoa ohjeiden annon. Pyydä urheilijoita suorittamaan harjoite.
- Lopuksi keskustelkaa siitä, kumpi ohjeiden anto oli helpompaa keskittymisen kannalta?

## TEHTÄVIÄ URHEILIJOILLE:

### HARJOITUS 1. Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen tunnistaminen

- a. Listaa alle, minkälaisia ominaisuuksia ja taitoja urheilulajissasi vaaditaan?

---



---



---

- b. Ympyröi listasta psyykkiset ominaisuudet ja taidot.

- c. Listaa taulukkoon, mitkä edellisistä ominaisuuksista ja taidoista ovat sinun vahvuuksia ja mitkä kehityskohteita.

| Vahvuuteni | Kehityskohteeni |
|------------|-----------------|
|            |                 |
|            |                 |
|            |                 |
|            |                 |



## 2. LASTEN PSYKKINEN VALMENNUS

### POHDITTAVAA VALMENTAJILLE

- Minkä ikäisiä lapsia valmennat? Pohdi, minkälaisia leikkejä lapset leikkivät vapaa-ajallaan, minkälaisia asioita he opettelevat koulussa ja mikä on heille tämän hetkessä elämäntilanteessa kaikista tärkeintä?
- Puhutko lasten kieltä? Minkälaiset ohjeet voisivat olla liian vaikeita lapsille?
- Miten varmistat lapselta, onko hän ymmärtänyt ohjeesi?
- Mikä motivoi lapsia harjoittelemaan parhaiten?
- Minkälaisia tavoitteita olet valmennusryhmällesi asettanut? Ymmärtävätkö lapset ja heidän vanhempansa, minkälaista harjoittelua tavoitteiden saavuttaminen vaatii?

### TEHTÄVIÄ VALMENTAJILLE:

#### HARJOITUS 1. Päämäärät ja arvot lasten valmennuksessa

Listaa kolme tärkeintä johtoajatusta tai arvoa, mikä sinun mielestäsi on kaikista tärkeintä lasten valmennuksessa.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Mitkä ovat sinun valmennusryhmäsi tavoitteet:

- a) Yksittäisessä harjoituksessa

---

---

- b) Harjoitusjakson aikana (esim. 4kk)?

---

---

Miten olet huolehtinut siitä, että lapset saavat tarpeeksi monipuolista ja vaihtelevaa harjoittelua. Kirjaa alle kolme erilaista esimerkkiä lasten monipuolisesta harjoittelusta.

---

---

---

Miten olet huomionnut valmennusryhmässäsi sen, että jokainen lapsi tulee huomioduksi ja kokee onnistumisen kokemuksia omalla taitotasollaan?

---

---

---

## **HARJOITUS 2. Keskittymisen tukeminen**

Mitkä tekijät vaikuttavat lapsen keskittymisen tasoon valmennustilanteessa?

---

---

---

Mitkä ovat yleisimmät häiriötekijät, jotka vaikuttavat lasten keskittymiseen valmennustilanteessa?

---

---

---

Miten sinä voit tukea lasten keskittymistä valmennustilanteessa?

---

---

---

Minkälaisia ohjeita olisi hyvä antaa lasten vanhemmille, jotta he voisivat tukea lapsen onnistunutta harjoitustilannetta?

---

---

---



### HARJOITUS 3. Tunteiden tunnistaminen

Ohjaa lapset piiriin. Miettikää yhdessä erilaisia eläimiä, jotka herättävät lapsissa samankaltaisia tunteita, esimerkiksi:

- Korokotiili: ärjyy ja on vihainen
- Kissa: kehrää ja on tyytyväinen
- Lintu: lentää ja on vapaa ja liikkuvainen

Tämän jälkeen tehkää vaikkapa kuperkeikkoja niin, että ollaan krokotiileja, lintuja tai kissoja.

Pyydä lapsia huomioimaan, tuntuuko ”krokotiilikuperkeikka” erilaiselta kuin ”lintukuperkeikka”? Lopuksi voitte kaikki yhdessä liikkua luovasti siten kuin krokotiili tai lintu liikkuisi.

Sopivien musiikkien liittäminen harjoituksiin auttaa usein lapsia oivaltamaan erilaisten tunteiden merkitystä ja keinoja vaikuttaa omiin tunnetiloihin.

### ARVIOI JA TARKISTA

- Minkälainen ilmapiiri harjoituksissasi on?
- Millä tavalla ryhmässäsi keskustellaan? Oletteko opetelleet ryhmässäsi vuorovaikutuksen perusteita: miten kuunnellaan ja kannustetaan kaveria?
- Oletko sinä saanut palautetta lapsilta? Palautetta kannattaa kysyä säännöllisesti, esim. Mikä oli tänään kivointa, mitä asioita sinä opit tällä kertaa, minkälaisia leikkejä haluaisitte leikkiä seuraavalla kerralla?
- Ovatko lasten vanhemmat tietoisia valmennusryhmäsi pelisäännöistä ja tavoitteista. Minkälaiset toimenpiteet edistävät valmentajan ja vahempien välistä säännöllistä vuorovaikutusta?

### TEORIAOSUUS

[www.valmentajakoulutus.fi](http://www.valmentajakoulutus.fi) → VOK-perusteet

TASO 1, Sisältöalue 2: Urheilun ja liikunnan valmiudet ja ominaisuudet

Teema 2: Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta

Osaamistavoite 1: Valmentaja / Ohjaaja tietää urheilu- ja liikuntasuoritukseen liittyvät eri ominaisuudet ja niiden kehittämisen pääperiaatteet

### 3. ITSELUOTTAMUS

#### POHDITTAVAA VALMENTAJILLE:

- Mitkä tekijät vahvistavat urheilijan itseluottamusta?
- Minkälainen palaute tukee urheilijan itsetunnon kehittymistä?
- Kuinka paljon ja miten positiivista palautetta tulisi antaa?
- Kuinka paljon ja miten rakentavaa palautetta tulisi antaa?
- Oletko opettanut urheilijoita tunnistamaan ja nimeämään heidän omia vahvuuksiaan?
- Onko mielestäsi tärkeämpää kiinnittää huomio vahvuuksiin vai kehittämisen kohteisiin harjoittelussa?

#### TEHTÄVIÄ VALMENTAJILLE:

##### HARJOITUS 1. Vahvuuksien tunnistaminen ja todentaminen

Kirjoita kolmen valmennettavasi nimet alla oleville sarakkeille. Mieti jokaisen kohdalla urheilijan vahvuuksia seuraavilla osa-alueilla:

- Fyysiset ominaisuudet ja taidot
- Psyykkiset ominaisuudet ja taidot
- Sosiaaliset ominaisuudet ja taidot

#### NIMI

#### VAHVUUDET

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*Kirjoita urheilijoillesi henkilökohtainen kortti tai lyhyt kirje, jossa kerrot juuri hänen vahvuuksistaan.*

## HARJOITUS 2. Turvallisen liikuntatilanteen luominen

- Kirjaa alle valmennusryhmäsi tärkeimmät säännöt.

---

---

---

- Kirjaa alle kolme tärkeintä arvoa, jotka ohjaavat sinun toimintaasi valmentajana.

---

---

---

- Mieti, onko sinulla joitakin rutiinomaisia toimintamalleja valmennustilanteessa, jotka tuovat turvallisuuden tunnetta urheilijoillesi (esim. alkuverryttelyn rutiinit, pillin vihellyksestä istumaan jne.)

---

---

---

- Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi valmentajana?

---

---

---

- Mihin asioihin (1-2 asiaa) sinun tulisi kiinnittää huomiota, jotta voisit edistää ryhmäsi turvallista liikuntatilannetta?

---

---

---

### HARJOITUS 3. Urheilijan positiivisen asenteen kehittäminen

- Keskustele urheilijan kanssa siitä, miten itsensä kannustaminen itsensä moittimisen sijaan tuottaa parempia tuloksia.
- Sopikaa urheilijan kanssa yksi päivä, jonka aikana urheilija tarkkailee omaa asennetta itseensä ja harjoitteluun sekä harjoituksissa että mahdollisesti myös harjoittelun ulkopuolella kirjaten huomioitaan ylös.
- Muistuta urheilijaa tehtävästä erityisesti silloin kun urheilija onnistuu harjoituksissaan hyvin.
- Käykää harjoitus yhdessä läpi seuraavana päivänä. Lopuksi pohtikaa yhdessä, olisiko tarpeen muuttaa omaa asennetta ja suhtautumistapaa itseensä joissain tilanteissa, jotta se paremmin tukisi suoritusten onnistumista ja urheilemisesta nauttimista.

### TEHTÄVIÄ URHEILIJOILLE:

#### HARJOITUS 1. Onnistumisten tunnistaminen

*Ottakaa valmennusryhmässänne tavaksi tämän harjoituksen tekeminen säännöllisesti!*

Mikä harjoituksessa oli tänään kivointa?

---

---

Missä sinä onnistuit tänään omasta mielestäsi hyvin?

---

---

Missä jokin harjoituskaverisi mielestäsi onnistui tänään hyvin? Kerro asiasta harjoituskaverillesi.

---

---

## ARVIOI JA TARKISTA

- Ovatko harjoitukset olleet sopivan haastavia urheilijoille, onko tavoitteet asetettu realistiksiksi ja urheilijälähtöisiksi?
- Oletko muistanut tarkkailla oman palautteenantosi tapaa?
- Oletko huomionnut jokaisen urheilijan suoritustasosta huolimatta?
- Onko harjoituksissasi ollut iloinen tekemisen meininki, jossa jokainen urheilija on kokenut onnistumisia omalla tasollaan?
- Oletteko harjoitelleet myönteisen ajattelun taitoa ja urheilullista asennetta harjoituksissa? Miten tämä näkyy käytännössä?

## MUISTIINPANOJA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEORIAOSUUS

[www.valmentajakoulutus.fi](http://www.valmentajakoulutus.fi) → VOK-perusteet

**TASO 1, Sisältöalue 3: Terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus**

**Teema 1: Terveiden edistäminen ja hyvinvointi valmennuksessa ja ohjauksessa**

**Osaamistavoite 2: Valmentaja tietää oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kasvulle ja hyvinvoinnille.**