



# Yksilöllinen kohtaaminen lasten jalkapallovalmennuksessa

Olli Vainio 26.1.2023



# Tänään ohjelmassa:

1. Mitä on lapsen yksilöllinen kohtaaminen?
2. Miten lapsen kuulumisen tunnetta vahvistetaan?
3. Läsnäolon taidot, empatia ja kuunteleminen
4. Konkreettiset vinkit lapsen yksilölliseen kohtaamiseen jalkapallovalmennuksessa



# 1. YKSILÖLLINEN KOHTAAMINEN



# Lapsen yksilöllinen kohtaaminen

**LMX: Valmentaminen on valmentajan ja pelaajan välistä vuorovaikutusta**

→ Tällöin valmentamisen kehittämisen keskiössä pitää olla vuorovaikutussuhde

→ Yksilöllinen kohtaaminen on valmennuksen kulmakivi ja perusta

Erilaiset tilanteet vaativat mukautumiskykyä vuorovaikutukseen:

- Muuttuvat ympäristöt (ulkona vai sisällä, paljon meteliä vai rauhallista)
- Erilaiset persoonat (kenen kanssa keskustelen)
- Erilaiset omat sekä pelaajan ”päivät” / vireystilat
- Muuttuvat valmennettavat aiheet / teemat
- Yksilökohtaiset ohjeistukset ja palaute



# 2. KUULUMISEN TUNTEEN VAHVISTAMINEN



*”En kokenut olevani siinä joukkueessa erityisen hyvä tai vahva pelaaja. Muistan kuitenkin kuinka kivasti valmentaja aina tervehti iloisesti, kun tulin harjoitukseen. Tuli sellainen olo, että minut hyväksytään, olen tervetullut harjoitukseen ja kuulun porukkaan.”*

Lisäävät  
motivaatiota

## 1. VAHVASTI SITOUTUNUT

- Mielein mitä voisin tehdä muiden puolesta ja joukkueen hyväksi
- Haluan inspiroida myös muita tekemään parhansa
- Rakastan kuulua tähän joukkueeseen
- Uskallan ja saan toteuttaa itseäni

ITSENSÄ-  
TOTEUTTAMINEN

## 2. SITOUTUNUT

- Olen tärkeä osa koko joukkueen menestymistä
- Tunnen itseni tärkeäksi joukkueen tahtumissa
- Harjoittelen kovaa ja vaadin itseltäni paljon, saatan olla stressaantunut

MERKITYS

## 3. LÄHES SITOUTUNUT

- Toisinaan kaen olevani sitoutunut joukkueen toimintaan
- Tunnen olevani osa jotain merkittävää
- Saatan vaihtaa joukkuetta, jos houkuttelee
- Olen ylpeä saadessani pelata joukkueessa, mutten sano sitä ääneen
- En koe mahdolliseksi kehittyä tässä joukkueessa

KUULUMINEN

## 4. EI SITOUTUNUT

- Minulla on poissaoloja enemmän kuin pitäisi
- Harjoitteluympäristö ei tunnu hyvältä
- Pohditskelen joukkueen vaihtamista
- En pidä valmentajasta tai joukkuekavereistani
- En nauti harrastuksesta, mutta sinnittelen mukana

TURVALLISUUS

Vähentävät  
motivaatiota

## 5. IRTAUTUNUT

- Olen täällä, koska minun täytyy
- Lopetan urheilun heti, kun tulee sopiva mahdollisuus
- En ole tyytyväinen asemaani
- Harjoittelu ja pelaaminen ei enää innosta minua
- Treeneissä odotan koko ajan harjoitusten loppumista

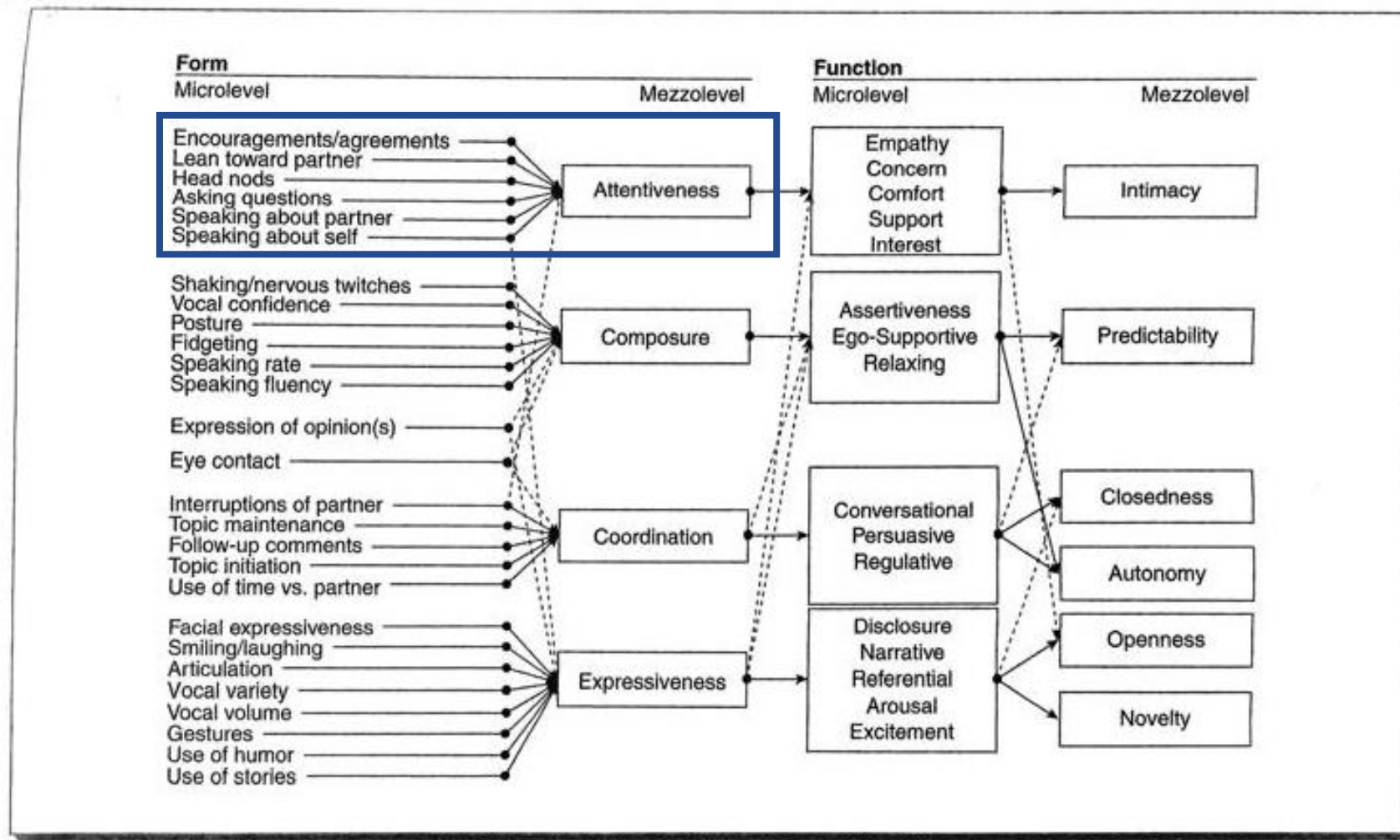
SELVIYTYMINEN



# 3. LÄSNÄÖLÖN ILMAISUN TAIDOT



# Vuorovaikutustaidot & läsnäolo



NOTE: Solid lines/arrows represent conjectured main loadings or paths; dashed lines/arrows represent secondary loadings or paths.



# Empatia

Empatia on aktiivista pyrkimystä ymmärtää asioita toisen näkökulmasta

- Miksi toinen ajattelee kuten ajattelee?
- Miksi toinen tuntee kuin tuntee?
- Miksi toinen toimii niin kuin toimii?

Keinoja kehittää empatiakykyä:

- 1) Havainnoi muita ihmisiä ja heidän käyttäytymistään
- 2) Aktiivisen kuuntelun harjoittelu
- 3) Omien ajatusten jakaminen → *”open up, empathy is a two way street”*

Maailman paras video empatiasta:

<https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



# Kuunteleminen

## HURIER-malli

1. Kuuleminen (*Hearing*)
2. Ymmärtäminen (*Understanding*)
3. Muistaminen (*Remembering*)
4. Tulkitseminen (*Interpreting*)
5. Arvioiminen (*Evaluating*)
6. Vastaaminen (*Responding*)

# Erialaista kuuntelua



- Aktiivinen kuuntelu → haluan ymmärtää
- Kriittinen kuuntelu → minuun pyritään vaikuttamaan
- Informatiivinen kuuntelu → haluan tietää
- Empaattinen kuuntelu → haluan tukea
- Arvostava kuuntelu → haluan vahvistaa
- Terapeuttinen kuuntelu → haluan auttaa

Ihan hyvä lähde: <https://customersfirstacademy.com/types-of-listening/>

# Aktiivinen kuuntelu



- Ota katsekontakti ja kiinnitä huomiota lapsen ilmeisiin.
- Kuuntele tarkasti käytettyjä sanoja ja yritä olla keskeyttämättä.
- Toista lapsen sanoma osoittaaksesi, että ymmärrät. Käytä lapsen käyttämiä ilmaisuja vastatessasi.
- Vastaa kysymyksiin tai kommentteihin, jotka auttavat sinua syventämään keskustelua.
- Keskitä lapseen täysi huomiosi ja vältä häiriötekijöitä.

# Arvostava kuuntelu



- Valmentaja on kiinnostunut lapsen tunteista, ajatuksista ja kokemuksista.
- Tavoitteena on luoda positiivinen yhteys. Arvostava kuuntelija on usein ystävällinen ja kannustava, ja hän jakaa henkilökohtaisia tarinoita, jotka koskevat keskustelua.
- Arvostava kuuntelija on hyvä näkemään asioita lapsen näkökulmasta ja tukemaan hänen tavoitteitaan
- Arvostava kuuntelu auttaa rakentamaan valmennussuhdetta, luo tuen tunteen ja rohkaisee positiivista vuorovaikutusta

# Arvostava kuuntelu



- Etsi lapsen sanomasta hyvää, vaikka sitä olisi vaikea löytää.
- Esitä lapselle kysymyksiä, jotka osoittavat, että olet kiinnostunut hänen mielipiteistään ja tunteistaan.
- Rauhoita lasta, kun hän ilmaisee negatiivisia ajatuksia tai tunteita olemalla ymmärtäväinen ilman tuomitsemista.
- Muista omat kokemuksesi auttaaksesi ymmärtämään muiden tunteita.
- Kerro lapselle, että arvostat hänen ajatuksiaan ja tunteitaan käyttämällä lauseita, kuten *"ymmärrän, miksi se on sinulle tärkeää"*.



# 4. YKSILÖLLINEN KOHTAAMINEN: MISSÄ JA MITEN?





# Lapsen kohtaaminen: missä ja miten?

## Ennen tapahtumaa

- Pohdi kenen kanssa olet ollut vähemmän jutulla viime aikoina
- Suunnittele etukäteen kenen kanssa sinun pitää jutella ja mitä
- Muista jakaa LMX-periaatteen mukaisesti lapsia pienryhmiin valmennustiimin kesken, jotta kaikki lapset tulevat huomioduksi
- Huolehdi oma motivaatio ja vireystila sille tasolle, ettet mene vain tiputtelemaan tötsiä vaan menet **valmentamaan!**



# Lapsen kohtaaminen: missä ja miten?

## Tapahtuman alussa:

- Ole ajoissa, ensimmäisenä paikalla
- Tervehdi paikalle saapuvat lapset yksilöllisesti
- Ota kontakti myös fyysisesti (läpy, kättely, nyrkit)
- Katso silmiin
- Kerro mitä sinulle kuuluu
- Kysy mitä lapselle kuuluu, täsmäkysymyksillä (mitä ruokaa oli tänään koulussa, oliko se hyvää, jaksako tänään treenata, miten muuten menee?)



# Lapsen kohtaaminen: missä ja miten?

## Tapahtuman aikana:

- Anna yksilöllistä palautetta kahden kesken
- Mene lapsen tasolle, esimerkiksi polvelle, kun keskustelet (älä jyrise ylhäältä)
- Kehu ääneen niin, että muutkin kuulee
- Juttele juomatauolla ja siirtymissä lyhyesti niiden pelaajien kanssa, joita et ehtinyt alussa huomioida
- Kiinnitä huomiota monipuoliseen huomiointiin, käännä havainnointi tietoisesti pois parhaista (katseen vangitsijat) ja huonoimmista (huomion vangitsijat) pelaajista. Muutkin ansaitsevat huomiota valmentajilta.



# Lapsen kohtaaminen: missä ja miten?

## Tapahtuman jälkeen:

- Älä kiirehdi pois, ole lasten saatavilla
- Juttele niiden pelaajien kanssa, jotka saivat alussa ja tapahtuman aikana sinulta vähemmän huomiota
- Jotkut lapset eivät hae huomiota ja vetäytyvät, huomioi itse erityisesti nämä!
- Kysy pelaajilta palautetta treeneistä
- Pidäthän huolta siitä, että kaikkien pelaajien nimi on mainittu ääneen positiivisesti tapahtuman aikana
- Hyvästele mahdollisuuksien mukaan lähtevät lapset yksilöllisesti



# Tänään oli ohjelmassa:

1. Mitä on lapsen yksilöllinen kohtaaminen?
2. Miten lapsen kuulumisen tunnetta vahvistetaan?
3. Läsnäolon taidot, empatia ja kuunteleminen
4. Konkreettiset vinkit lapsen yksilölliseen kohtaamiseen jalkapallovalmennuksessa



# Kiitos huomiostanne!

Olli Vainio  
Toimitusjohtaja  
Voimisto Oy  
+358505353735  
olli.vainio@voimisto.fi