

KOHTAAVA VALMENTAJA –HANKE

Huippu-urheilun instituutti KIHU
Mirva Rottensteiner, projektivastaava
26.2.2025

KIHUn hanketyöryhmä : Anna Saarela, Niilo Konttinen, Minna
Blomqvist, Maarit Valtonen ja Hannaleena Ronkainen

Keski-Suomen liiton rahoitus 1.1.2024-31.12.2025

Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet

Lisätään keskustelua ja tietoisuutta mielenterveyden edistämisen merkityksestä urheilussa

Vahvistetaan valmentajien mielen hyvinvointia tukevaa valmennusosaamista

Edistetään MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkautumista keskisuomalaisiin urheiluseuroihin

Selvitys-
kysely
2024

Kohtaava
valmennus -
seminaari 10.10.
2024

Kohtaava
valmennus-
työpajat
Syksy 2024

Kohtaava
valmennus-
työpajat
Kevät 2025

Valtakunnallinen
hankkeen
loppuseminaari
Syksy 2025



KOHTAAVA VALMENNUS - MENESTYSTEKIJÄ URHEILUSSA JA ELÄMÄSSÄ -TYÖPAJAPROSESSI

Syksy 2024

<p>KICK OFF (60 min) Seurojen yhteyshenkilöiden aloitustilaisuus</p>	<p>Ennakkotehtävänä Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille (30 min)</p>	<p>TYÖPAJA 1 (90 min) Kokonaisvaltainen valmennus ja urheilun turvallinen toimintaympäristö</p>	<p>TYÖPAJA 2 (90 min) Myönteiset vuorovaikutustaidot voimavarana urheilussa</p>	<p>TYÖPAJA 3 (120 min) Sisäinen motivaatio, keskittymistaidot ja suoritustilan rakentaminen</p>
--	--	---	---	---

Työpajat pohjautuvat MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisältöihin

Millaisena valmentajana haluaisit että sinut muistetaan?

- **Kannustavana, positiivisena ja hauskana (27)**
- **Helposti lähestyttävänä, kuuntelevana ja läsnäolevana (23)**
- **Turvallisena ja luotettavana (15)**
- **Reiluna ja tasapuolisena (14)**
- **Ammattitaitoisena, osaavana ja sopivasti vaativana (14)**

”Ammattitaitoisena, mutta myös hauskana ja luotettavana. Sellaisena jonka treeneissä oli kiva olla ja jolle pystyi puhumaan.”

”Kuuntelevana, empaattisena, kannustavana, sopivasti vaativana, osallistavana”

”Turvallinen aikuinen, jolle on helppo puhua. Sellainen, jonka kokee auttaneen niin urheilussa kuin elämässä.”

”Turvallisena, reiluna, tasapuolisena, helposti lähestyttävänä.”

Miten koet, että oma valmennuksesi tai ajattelusi on muuttunut työpajaprosessin aikana?

Nykyiset toimintatavat saivat positiivista vahvistusta, sekä moni sai uusia ideoita ja työkaluja valmennukseensa.

”Työpajat ovat laittaneet ajattelemaan arkivalmennuksen tavan ja valintojen merkitystä sekä antaneet työkaluja toimintaan.”

”Työpajaprosessi on yleisesti saanut ajattelemaan valmennusta ja urheilijoiden hyvinvointia enemmän”

”Tärkeitä huomioita ja pointteja valmennuksen arkeen tullut lisää, mitä on arjessa ollut jo aiemmin mukana muttei ole niiden merkityksellisyyttä ehkä tiedostanut tai tajunnut aikaisemmin.”

Työpajat saivat kiinnittämään enemmän huomiota yksilölliseen kohtaamiseen, vuorovaikutukseen sekä myönteisyyteen.

”Haluan valmentajana keskittyä yhä enemmän onnistuneisiin suorituksiin.”

”Olen oppinut kohtaamaan valmennettavia enemmän yksilöllisesti ja persoonallisesti.”

”On vahvistunut ajatus siitä, miten paljon omalla vuorovaikutuksella ja kohtaamisella on merkitystä.”

Miten aiot jatkaa työpajan teemojen ja sisältöjen käytäntöön viemistä omassa valmennusympäristössäsi?

- **Tietyn tärkeäksi kokemansa asian huomioiminen (9):** Kehuminen, yksilöllinen kohtaaminen, myönteisyys, läsnäolo, kuulumisten kysyminen
- **Koulutuksen materiaalien kertaaminen ja hyödyntäminen (7)**
- **Syventyminen kausittain yhteen teeman kerrallaan (6)**

”Materiaalien hyvän harjoituksen tunnusmerkit on hyviä itsearvioinnin ja harjoitusten suunnittelun työkaluja.”

”Pyrin kehumaan tasapuolisemmin ja kerron mistä kehu tulee sekä mieltä treenisuunnitelmiin eri teemoja, jotka toistuvat 4-6 viikkoa.”

”Aion hyödyntää työpajoissa esiin nousseita esimerkkejä kokeilemalla niitä omassa valmennuksissani suunnitelmallisesti.”

”Aion kohdata jatkossa jokaisen valmennettavan aidosti ja läsnäolevasti.”

Kiitos!

KIHU

Lisätietoja:

Hankevastaava: mirva.rottensteiner@kihu.fi

Hanketyöntekijä: anna.saarela@kihu.fi

www.kihu.fi/kohtaavavalmentaja

Selvitys-
kysely
2024

Kohtaava
valmennus -
seminaari 10.10.
2024

Kohtaava
valmennus-
työpajat
Syksy 2024

Kohtaava
valmennus-
työpajat
Kevät 2025

Valtakunnallinen
hankkeen
loppuseminaari
Syksy 2025