



Yksilön innostaminen ryhmässä – avain jatkuvaan kehittymiseen

28.5.2016, Hiihtovalmentajien seminaari

TOMMI NIEMELÄ

- 32-vuotias jääkiekkovalmentaja
- Helsingissä syntynyt, maailmaa kiertänyt.
- Pelaajaura, loukkaantuminen, opiskelut, uusi ura...
- Onko pelaajat/urheilijat/hiihtäjät olemassa valmentajaa varten, vai valmentaja pelaajia/urheilijoita/hiihtäjiä varten?





ESITYKSEN SISÄLTÖ

- **1.) MITÄ TAVOITELLAAN MEIDÄN ALALLA?**
 - Oma uskomus minkä kautta se parhaiten saavutetaan

- **2.) TYÖKALUT TUON TAVOITTEEN SAAVUTTAMISEEN**
 - Yksilön oman halun ruokkiminen



1.) MITÄ TAVOITELLAAN?

- **TAVOITTEENA ON MAAILMANLUOKAN SUORITTAMINEN – SE ON TÄNÄÄN ERI KUIN SE ON 3 VUODEN PÄÄSTÄ**
- **KAIZEN – JATKUVAN KEHITTYMISEN PERIAATE...**



28.5.2016

Suomen Jääkiekkoliitto / Tommi Niemelä



Download from
Dreamstime.com

This watermark content image is for previewing purpose only.



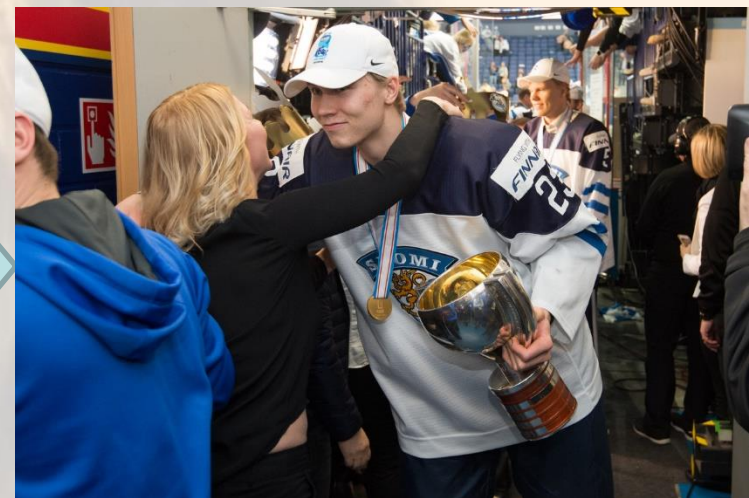
ID 2788066

Misty Diller | Dreamstime.com





MATKA ON SE JUTTU – TULOS TULEE SEN MYÖTÄ



2. TYÖKALUT JATKUVAAN KEHITTYMISEEN



- **YKSILÖN SISÄINEN MOTIVAATIO – SEN PERÄSSÄ OLLAAN!**
 - **VALMENTAJAN ISOIN TEHTÄVÄ ON SAADA PELAAJA/URHEILIJA/HIIHTÄJÄ ITSE KIINNOSTUMAAN OMASTA TEKEMISESTÄÄN, JA HALUAMAAN KEHITTÄÄ ITSEÄÄN!**
 - **MEIDÄN TEHTÄVÄ ON LÖYTÄÄ SIIS KEINOT VAHVISTAA SISÄISTÄ MOTIVAATIOTA!**

SISÄINEN MOTIVAATIO



- **Mistä syntyy sisäinen motivaatio ja aito innostus tekemiseen?**
 - Kaikkein perustelluin ja empiirisesti tutkituin näkemys onnellisuuden peruselementeistä löytyy professoreiden Edward Deci & Richard Ryan kehittämästä itseohjautuvuusteoriasta, joka esittää ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys.
 - Teorian taustalla on perustava näkemys ihmisestä aktiivisena organismina. Ihminen ei ole passiivinen ympäristöönsä reagoiva olio, vaan itseohjautuva ja itseään toteuttava inhimillinen olento.
 - Psykologiset perustarpeet ovat olennaisia myös yksilön kasvussa ja kehityksessä: Näitä kolmea tekijää tukevat kasvuolosuhteet tuottavat hyvinvoivia ja tasapainoisia aikuisia ja koulut, jotka tukevat näitä kolmea tarvetta saavat parempia oppimistuloksia. Näiden yleisten tulosten lisäksi näiden kolmen psykologisen tarpeen on osoitettu olevan merkittäviä tekijöitä niinkin erilaisilla elämänalueilla kuin työelämässä, urheilijoiden motivaatiossa, tietokonepelien menestyksessä pelamisessa, päihderiippuvuuksien hoidossa ja terveyden edistämisessä.

(Martela 2014)

SISÄINEN MOTIVAATIO



- **Mistä syntyy sisäinen motivaatio ja aito innostus tekemiseen?**
 - Omaehtoisuus (autonomy)
 - Autonomia eli omaehtoisuus tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän on vapaa päättämään itse tekemisistään. Autonomian edellytyksenä onkin valinnan- ja toiminnanvapaus, pakotettu ja tiukasti kontrolloitu tekeminen on sen vastakohta. Omaehtoisessa toiminnassa tekeminen ei tunnu ulkoa ohjatulta, sen sijaan motivaatio lähtee yksilön sisältä: hän kokee asian omakseen. Tämä voi tarkoittaa sitä, että yksilö nauttii tekemisestä itsestään tai että yksilö kokee arvostavansa niitä päämääriä, joita tekeminen edistää. Autonominen toiminta on siis ennen kaikkea omaehtoista, yksilö kokee motivaation olevan lähtöisin hänestä itsestään eikä ympäristön tarjoamista kepeistä ja porkkanoista.
 - Kyvykkyys (competence)
 - Kyvykkyys tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että hän osaa hommansa ja saa asioita aikaan. Kyse on siis työntekijän osaamisesta ja aikaansaavuudesta: kyvykkääksi itsensä kokeva työntekijä uskoo pystyvänsä suorittamaan annetun tehtävän menestyksekkäästi. On helppo nähdä, että ihmiset nauttivat enemmän sellaisesta tekemisestä jossa pärjäävät, kuin sellaisesta, jossa suoritus jatkuvasti tökkii.
 - Yhteisöllisyys (relatedness)
 - Kolmas sisäisen motivaation lähde kumpuaa ihmisen perustavasta tarpeesta olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Olemme luonnoltamme laumaeläimiä ja haluamme tulla kohdatuksi aidolla ja syvällisellä tavalla (Baumeister & Leary, 1995). Siksi hyvinvointimme on vahvasti kytköksissä ympärillämme oleviin ihmisiin: kun koemme, että meistä välitetään ja voimme olla syvällisessä yhteydessä läheisimpiimme, voimme hyvin. Ja kun koemme olevamme osa kannustavaa, turvallista ja lämminhenkistä yhteisöä, olemme parhaimmillamme myös esimerkiksi työntekijöinä.

(Martela 2014)



Autonomian tunne

- **Pelaaja/Urheilija/Hiihtäjä on saatava mukaan valmennustoimintaan aktiivisena jäsenenä!**
 - **Pelaajien itsetuntemusta kasvatetaan itsearviointiin, omien tavoitteiden ja tunnearvioiden kautta.**
 - **Opetetaan pelaajia toimimaan itsenäisesti tapahtumissa (aikataulut, rutiinit, johtajuus ryhmässä).**
 - **Opetetaan pelaajalle SUUNNITTELE – TOTEUTA – ARVIOI-periaatetta**
 - **Asteittain kohti pelaajan omia valintoja huippu-urheilijan polulla!**



Kyvykkyyden tunne

- **On löydettävä keinot näyttää pelaajan kehittyminen ja osaaminen!**
 - **Kontrolliharjoitukset, testit, itsearviot**
 - **Tehotilasto ja Voittavan pelin tilasto (faktaa ottelutapahtumasta)**
 - **Viisikkopalavereiden sisäiset vertaisarviot tapahtumissa**
 - **Puhtaasti positiivinen lähestyminen kehittymistä kohti – ei pakonomaista virheiden etsimistä**



Yhteisöllisyyden tunne

- **Ilmapiirin merkitys**

- **Kaiken perusta kun haetaan maksimaalista kehittymistä**
 - Positiivinen ja turvallinen oppimisilmapiiri täytyy olla, jotta pelaaja uskaltaa lähteä alueille joissa hän ei tunne oloaan kotoisaksi ->

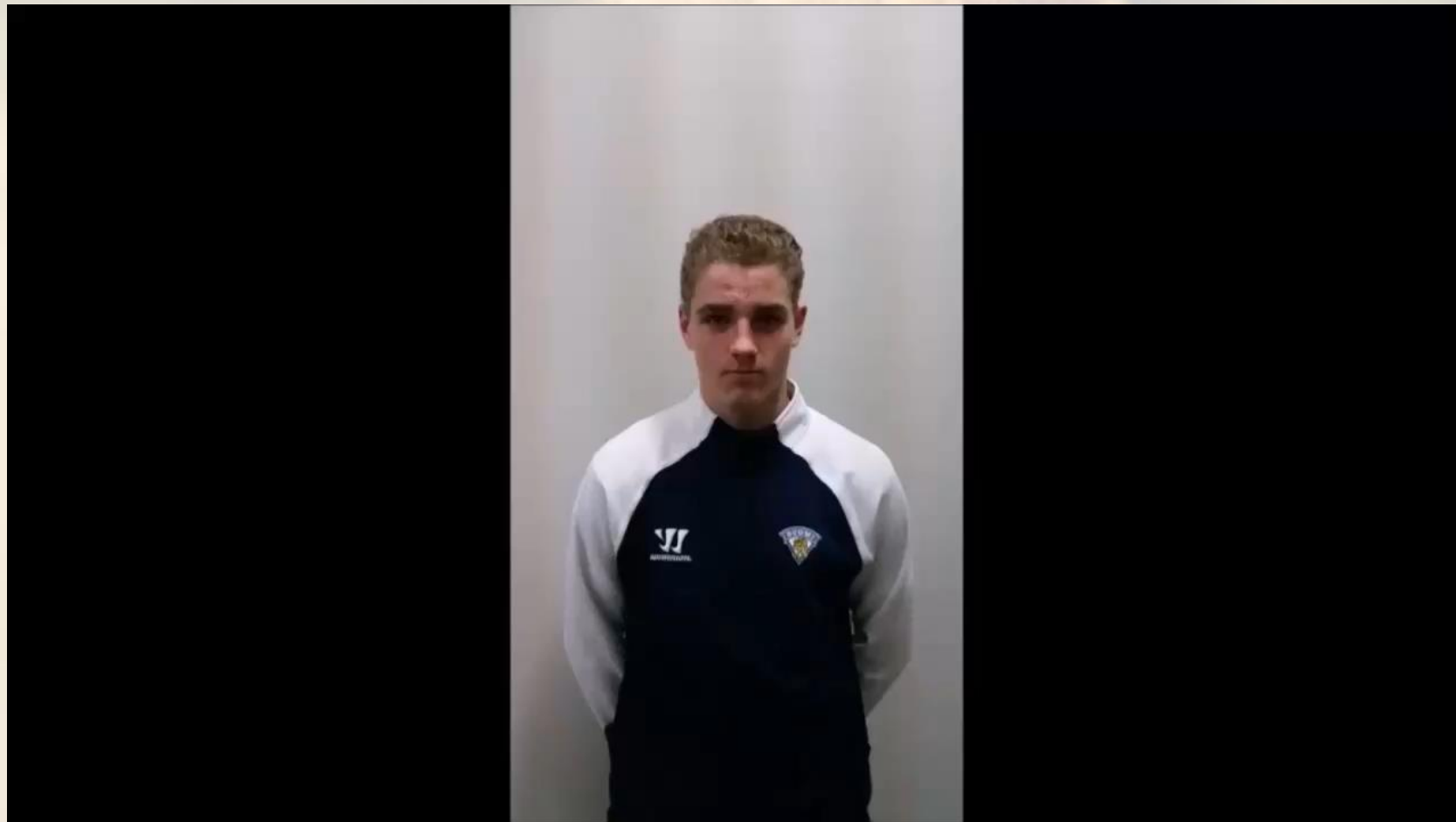
Kehittymisen vaatimus

- **Kaiken perusta kun haetaan maksimaalista tulosta**
 - Jotta suoritustunne ja usko omaan tekemiseen on optimaalinen, täytyy ilmapiirin olla sellainen jossa jokaisen on hyvä olla!

Valmennukselliset toimenpiteet yhteisöllisyyden lisäämiseksi



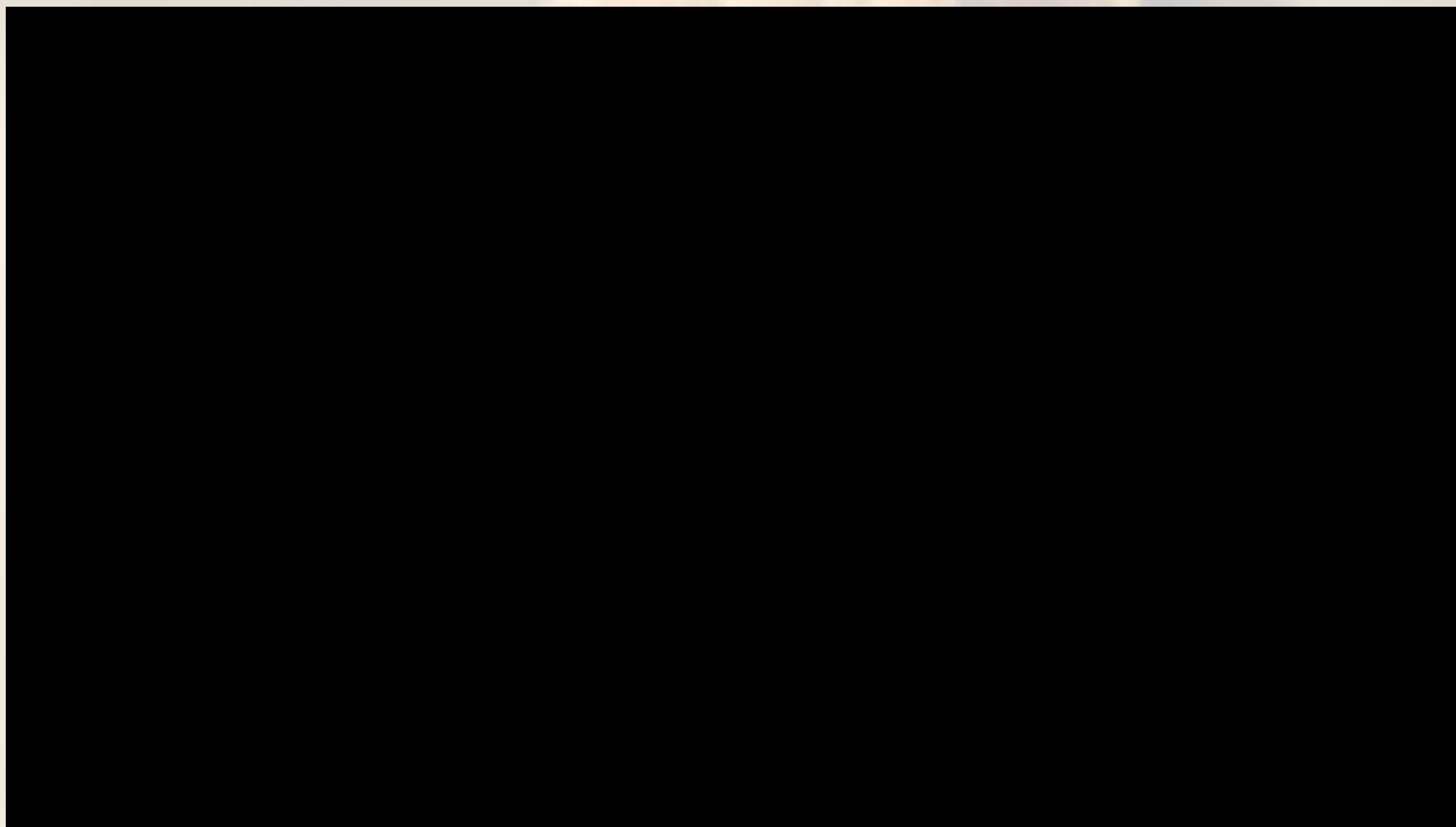
- **Säännöt – Arvot antavat raamit**
- **Heittäytyjä-palkinto**
- **Luennot**
 - Omistajuus, Pelaajan Luonne-palkki isona kokonaisuutena
- **Positiivisuus päivittäiseen kohtaamiseen**
- **Esimerkkijoukkueet tapahtumiin**
- **Istumapaikkojen valinta kopissa – kuka tarvii mitäkin viereensä**
- **Ryhmätyöt**
 - Esiintymiset
- **Sitaatit**
- **Koostevideot ja fiilistelyvideot**
- **Yhteinen lihashuolto iltaisin – päivän läpikäynti rennossa ilmapiirissä**
- **Harjoituksen alussa nyrkki!**
- **Kilpaileminen**
 - Jäällä ja oheisissa
- **Kokonaisvaltaisuus**
 - Elämän huomioiminen
- **Fysiikkaharjoittelu**
 - Ryhmissä ja itsenäisesti – opetus!
- **Sosiogrammit 2-3 x kauteen**
- **Joharin Ikkuna positiivisen kautta**





INTOHIMOA HAETAAN...

- **INNOSTUMINEN ASIAAN KUIN ASIAAN ON KAIKEN KEHITTÄMISEN AVAIN...**
- **SEN TULEE KUITENKIN OLLA HAUSKAA... ;)**





KIITOS!

Tommi Niemelä

tommi.niemela@finhockey.fi

+358 50 537 9983