

Valmentajan taidot: Vuorovaikutus

1.3 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



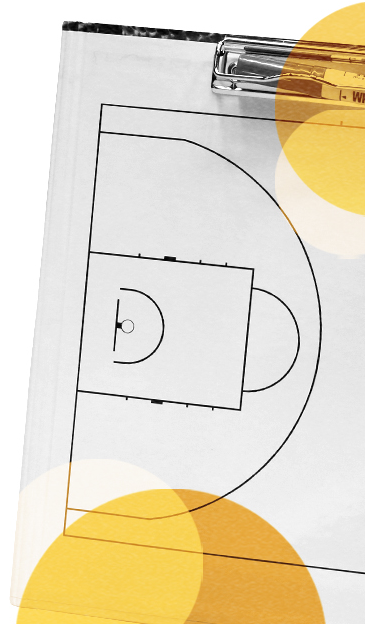
Vuorovaikutus

Tavoitteet

VUOROVAIKUTUKSEN LISÄÄNTYMINEN.

VUOROVAIKUTUKSEN MONISUUNTAISUUS.

VUOROVAIKUTUKSEN TEHOKEINOT.



Vuorovaikutus

VIESTINNÄSSÄ LÄHETTÄJÄ PYRKII ILMAISEMAAN OMAN AJATUKSENSA TOISELLE NIIN, ETTÄ VASTAANOTTAJA YMMÄRTÄÄ ASIAN HALUTULLA TAVALLA.

VIESTINTÄ SISÄLTÄÄ MONTA ERI VAIHETTA, JOISSA HALUTTU VIESTI VOI VÄÄRISTYÄ.

KESKUSTELE PARIN KANSSA TILANTEISTA, JOISSA KERTOMAASI ASIAA EI OLE YMMÄRRETTY HALUAMALLASI TAVALLA.



LÄHETTÄJÄ: ILMAISU
VASTAANOTTAJA: TULKINTA

Viestin vastaanottajana

Vuorovaikutus

Hyvän kuuntelijan piirteitä

KATSEKONTAKTI

AVOIN ASENTO

KOSKETUS

NYÖKKÄILY

VAIKENEMINEN TOISEN PUHUESSA

MYÖTÄILEMINEN: ”Hmmm...” ”Niin...”

OVENAUKAISIJAT: ”Haluaisin kuulla vielä lisää”

PALAUTTAMINEN: ”Olet siis sitä mieltä, että...”



Vuorovaikutus

Kuulluksi tulemisen vaikutukset

ARVOSTUKSEN KOKEMINEN

YMMÄRRETYKSI TULEMINEN

HYVÄKSYTYKSI JA KOHDATUKSI TULEMINEN

OMIEN AJATUSTEN JA TUNTEIDEN SELKIINTYMINEN

ITSETUNTEMUKSEN KEHITTYMINEN

OMIEN ONGELMIEN RATKAISEMINEN

YHTEYS VALMENTAJAN JA URHEILIJAN VÄLILLÄ SÄILYY JA KEHITTYY



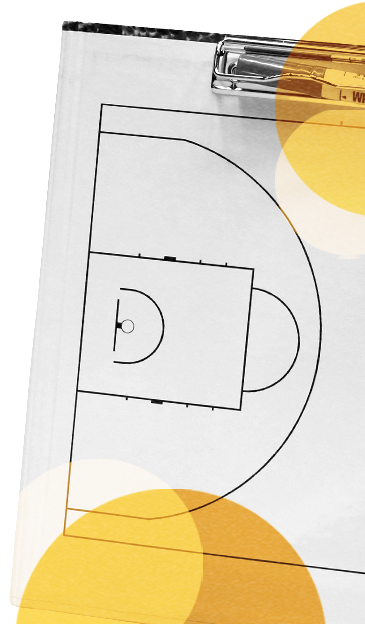
Viestin lähettäjänä

Vuorovaikutus

Ilmaise itseäsi minä-viesteillä

MINÄ-VIESTIT OVAT VASTUUVIESTEJÄ, KOSKA NIITÄ KÄYTTÄMÄLLÄ VALMENTAJA

- PITÄÄ HUOLEN OMISTA TARPEISTAAN
- PITÄÄ HUOLEN SUHTEEN TOIMIVUUDESTA NYT JA JATKOSSA
- ANTAA VALMENNETTAVALLE MAHDOLLISUUDEN MUUTTAA OMAA KÄYTTÄYTYMISTÄÄN ILMAN NEUVOJA TAI VALMIITA RATKAISUJA



Vuorovaikutus

Minä –viestien vaikutukset

ITSETUNTEMUS PARANEE

AUTTAVAT SÄÄTELEMÄÄN OMIA TUNTEITA

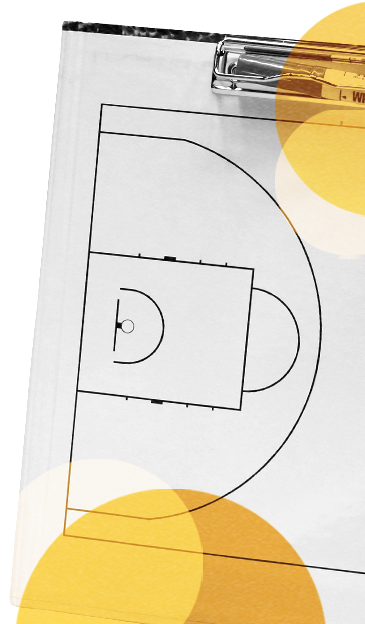
LISÄÄVÄT YMMÄRRYSTÄ SINUSTA

HERÄTTÄVÄT MIELENKIINTOA JA LISÄÄVÄT AVOIMUUTTA

LISÄÄVÄT LUOTETTAVUUTTA JA HERÄTTÄVÄT MIELENKIINNON YHTEISTYÖHÖN

RAKENTAVAT TOISEN ITSETUNTOA

ANTAVAT TOISELLE MAHDOLLISUUDEN TOIMIA RAKENTAVALLA TAVALLA



Vuorovaikutus

Myönteinen minä –viesti

SISÄLTÄÄ KOLME OSAA:

1. TOISEN KÄYTÖS
2. KÄYTTÄYTYMISEN VAIKUTUKSET MINUUN
3. OMAT TUNTEENI

”Nautin teidän valmentamisestanne, koska kerrotte mielipiteenne. Mielipiteenne auttavat minua kehittämään harjoituksiamme.”

”Olen tyytyväinen siitä, että jäit auttamaan minua näiden tavaroiden korjaamisessa. Nyt ehdin ajoissa valmennustiimimme palaveriin.”



Vuorovaikutus

Myönteinen minä –viesti

**KERTO OMI STA MYÖNTEISISTÄ TUNTEISTA
VIESTIN VASTAANOTTAJAA KOHTAAN:**

ESIMERKIKSI:

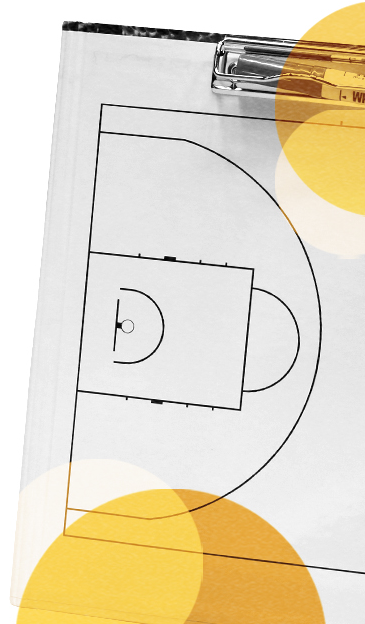
”ARVOSTAN SITÄ, ETTÄ...”

”OLEN YLPEÄ TEISTÄ, KOSKA...”

”NAUTIN SEURASTASI”

”ILAHDUIN, KUN...”

”OLEN ONNELLINEN, KOSKA...”



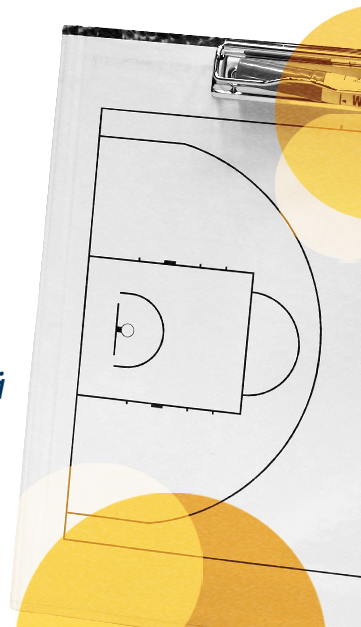
Vuorovaikutus

Ongelmaan tarttuva minä –viesti

SISÄLTÄÄ KOLME OSAA:

1. KÄYTTÄYTYMISEN TAI TILATEEN KUVAUS – MITÄ KUULIN TOISEN SANOVAN TAI MITÄ NÄIN TOISEN TEKEVÄN
2. KONKREETTISET SEURAUKSET MINULLE – MITÄ TOISEN KÄYTTÄYTYMINEN AIHEUTTAA MINULLE
3. TUNTEET – TOISEN KÄYTTÄYTYMISEN AIHEUTTAMAT TUNTEET

”Kun tulette myöhässä harjoitukseen, joudun kertaamaan ohjeet enkä ehdi käydä läpi kaikkia asioita ja tämä turhauttaa minua.”



Vuorovaikutus

Muodosta omat minä –viestisi

OMAT MINÄ-VIESTIT:

1. KIRJOITA KAKSI MINÄ–VIESTIÄ AJATUKSISTASI TAI TUNTEISTASI KOULUTUKSEN AIKANA. TOISEN VIESTEISTÄ TULEE OLLA MYÖNTEINEN JA TOISEN ONGELMAAN TARTTUVA.
2. LAITETAAN VIESTIT KOKO KURSSIN KESKEN KIERTOON JA JOKAINEN LUKEE SAAMANSA MINÄ-VIESTIT ÄÄNEEN.

