

Positiivinen pedagogiikka ja psykologia joukkuevalmennuksessa



Koripalloliiton Nuorisovalmennusseminaari

12.1.2019

Martina Roos-Salmi

martina.roos@gmail.com

Valmentajan osaaminen

- 1. Urheiluosaaminen:** suorituskyvyn kehittäminen, **lajiosaaminen**, opettamis- ja ohjaamisosaaminen
- 2. Ihmissuhdetaidot:** tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointi, ihmistuntemus, ongelmanratkaisutaidot
- 3. Itsensä kehittäminen:** itsearviointi, ajattelun taidot, verkostoitumistaidot, oppimaan oppiminen.



*"Develop
the person first,
the athlete second."*

— John Wooden



Huippuhetkeni valmentajana?

Positiivinen psykologia

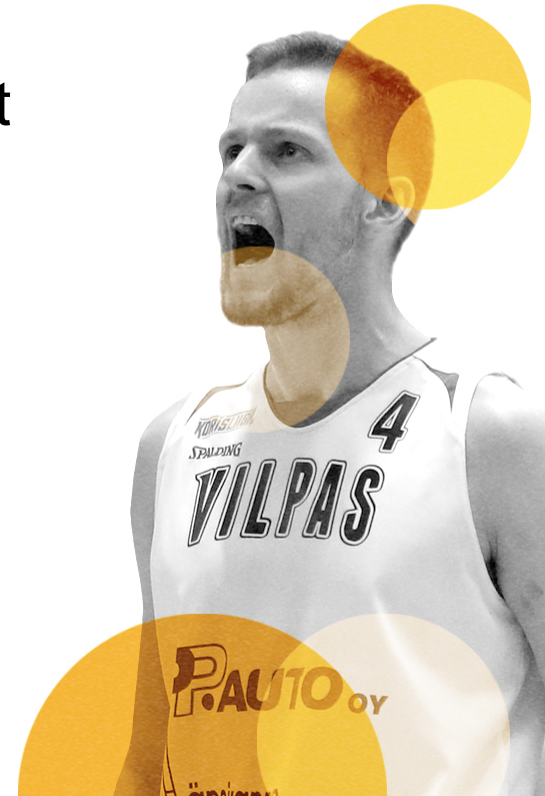
- Tiede, joka diagnosoi hyvyyttä
- Keskittyminen hyvinvointiin, onnistumisiin, vahvuuksiin
- Mikä saa yksilöt, tiimit, organisaatiot kukoistamaan?
- Miten ihminen voisi hyödyntää vahvuuksiaan?



Mitä sinä näet ensimmäisenä?

Miksi kukoistusta, tutkittua:

- ✓ Positiiviset tunteet avaavat ja rakentavat uusia aivoyhteyksiä
- ✓ Sinnikkyuden perusta, voimavara
- ✓ Terveys, myönteinen kehä
- ✓ Myönteiset suhteet
- ✓ Menestys ja ura
- ✓ Luovuus



Teemoja & tutkijoita

- **Martin Seligman: Hyvinvointi, Luonteenvahvuudet**
- **Carol Dweck: Asenne; Growth Mindset**
- **Deci & Ryan: Motivaatio; Itsemääräytymisteoria**
- Barbara Fredrickson: Myönteiset tunteet
- Mihali Csikszentmihályi: Flow
- Fred Luthans: Psykologinen pääoma ja menestystekijät
- Jari Hakanen: Työnimu
- Camilla Tuominen: Tunteet
- Kaisa Vuorinen: Luonteenvahvuudet



PERMA

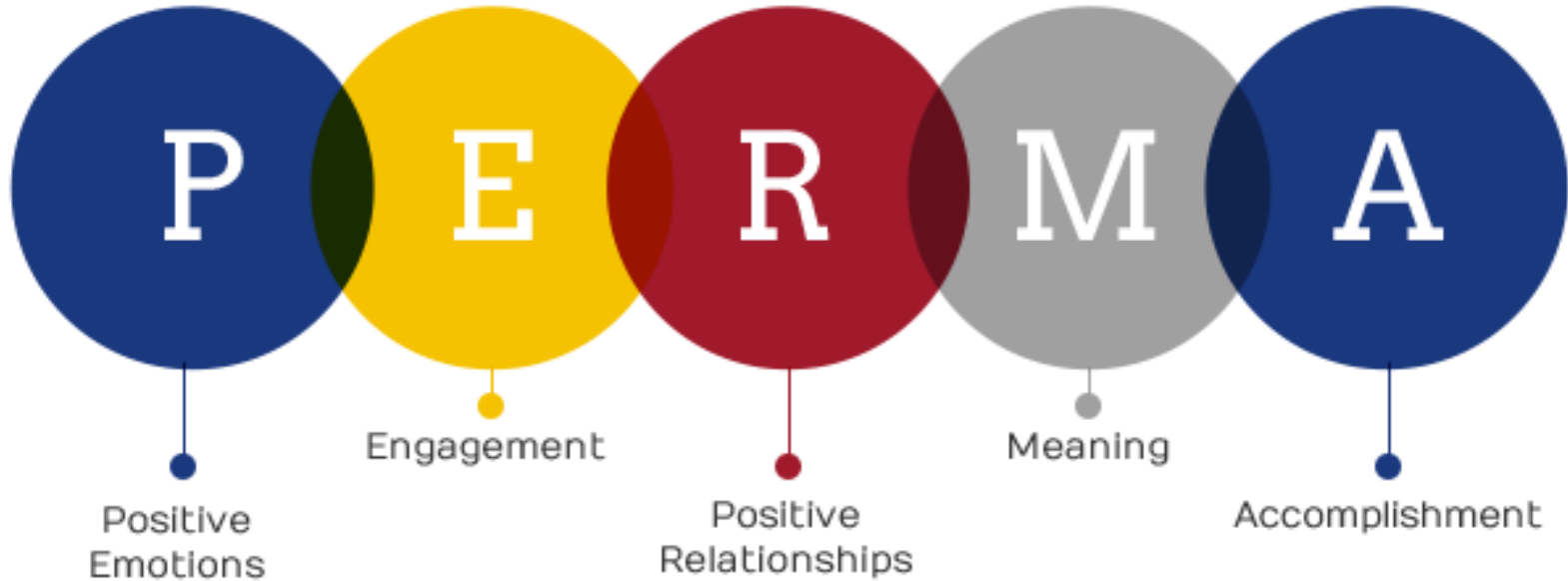
Martin Seligman

kuva: <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>

- **P**ositive emotions = Myönteiset tunteet
- **E**ngagement = Sitoutuminen
- **R**elationships = Ihmissuhteet
- **M**eaning = Merkityksellisyys
- **A**ccomplishment = Saavutukset



Introducing a New Theory of Well-Being



Kuvan lähde: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn>

Mindset

Carol Dweck

- Fixed = muuttumaton asenne
 - ❖ Pysyvät taidot, keskittyy todistamaan
 - ❖ Välttää haasteita, koska yrittäminen kertoo tyhmydestä, selittelyä
- Growth = kasvun asenne
 - ❖ Yrittäminen, sitkeys, kokeilua, yhdessä oppimista.
 - ❖ Vaikeuksissa toipumiskykyä, tunnekuuntoisuutta
 - ❖ Nopea palautuminen



CHALLENGE-O-METER



I give up!

I can't do it!

I'm making mistakes,
people will think I'm
rubbish

This is tough, I'll look
for what I know is easy
instead

This feels risky, I may
not look good if I make
a mistake

This is safe, I've done
this well before, phew!

I like it here because
it's easy



I can't do it... YET!

I'll keep trying harder

I'm making mistakes
but I'm learning

I'm getting better

It's still tough but I
won't give up

How am I doing? What
can I do to get even
better?

What do I still need to
practise to be my best?



Kuvan lähde:

<https://connectedcoaches.org/spaces/10/welcome-and-general/blogs/general/4247/growth-industry-advocating-a-mindset-revolution-in-coaching>

Itseohjautuvaisuusteoria

Deci & Ryan

- Autonomia, omaehtoisuus
- Kyvykkyys
- Yhteenkuuluvuus, yhteisöllisyys



Kuvaile ihaimaasi valmentajaa?

Positiivinen pedagogiikka

- Tiedettä: psyyken ja pedagogiikan sovellusala
- Tavoite: tulla tietoiseksi omista kyvyistä
- Potentiaalın saavuttaminen
- Hyvinvointitaitojen oppiminen
- Kokonaisvaltainen
& oppijälähtöinen opetus



Myönteiset tunteet B. Fredrickson

- Lisäävät joustavaa ajattelua
- Parantavat työmuistia
- Auttavat keskittymään
- Havaintokenttä laajenee
- Luova oppiminen mahdollistuu
- Myönteiset selitysmallit
- Fyysiseen terveyteen positiivinen vaikutus



Vahvuuteni?

Luonteenvahvuudet

M. Seligman

- Luonteen rakennuspiirteitä
- Ominainen tapa käyttäytyä, ajatella, tahtoa ja tuntoa
- Taidot kuin lihaksia, vahvistuvat käytössä, voidaan kehittää
- Values in action = [VIA-testi](#)
- Ydinvahvuuksia: sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto



Kukoistusta kentällä...

P = Myönteiset tunteet

- Turvallisuus: uskallus olla kokonainen
 - Poimi hyvänteosta. Onnistumiset näkyviksi, *Mikä meni hyvin? Missä onnistuimme?*
1. Fiilispeukku, fiilisjana
 2. Myönteinen itsepuhe
 3. Paras minä -harjoitus



E = Sitoutuminen

- Läsnäolo: välitän = voin vaatia
 - Tilaa huumorille, ilolle ja leikille
1. Oma tavoitepolku kaudelle: oma taitotavoite, oma luonnetavoite, oma
 2. Kerätään onnistumiset, tilastot
 3. Vahvuuksien ja roolien yhteen sanottaminen



**Innostavaa?
Kiinnostavaa?
Mielekästä?**

R = Ihmissuhteet

- Vanhemmat voimavaraksi
- Viestintä!

1. Salainen ystävä

2. Kummipelaaja

3. Vuorovaikutus arjessa:

- Miksi → mitä -kysymykset
- Syyttely → puolustuskanta, näkökulma kapenee, tarve puolustautua.



M = Merkityksellisyys

- Selkeät sisällöt, arvot, kestäväää toimintaa
 - Valmentajan oma aikalisä: milloin olet reflektoinut omaa toimintaasi?
1. Vahvuustreenit, joukkueen voimataulu
 2. Valinnanvapaus, minipalikset, kuviot
 3. Valmentavat kysymykset vakiona



A = Saavutukset

- Kokemus olen hyvä/riitän → antaa uskoa ja vapauttaa kehittämään jotain heikkoa.
 - Monipuoliset tavoitteet (tulos, prosessi, tehtävä, ryhmä, taito, joukkue, yksilö, luonne...) & arviointi
1. Luottamus: tehtäviä, pelaajat opettavat
 2. Joukkueen onnistumispäiväkirja
 3. Urheiluruutu



Mitä vien mukaani?

*“What a leader learns
after he’s learned it all,
counts most of all”*

— John Wooden



Lähteitä ja linkkejä

- <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>
- Green, S. & Palmer, S. 2018. Positive psychology coaching in practise. London: Routledge.
- Leskisenoja, E. 2018. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mitchell, D. 2018. 27 tutkitusti toimivaa tapaa opettaa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS
- <https://www.icoachkids.eu/putting-theory-into-practice-using-games-based-activities-to-achieve-psycho-social-outcomes.html>



Kukoistavaa koripalloa, kiitos!

martina.roos@gmail.com