

TYÖPAJA: VALMENTAMISEN TAITO

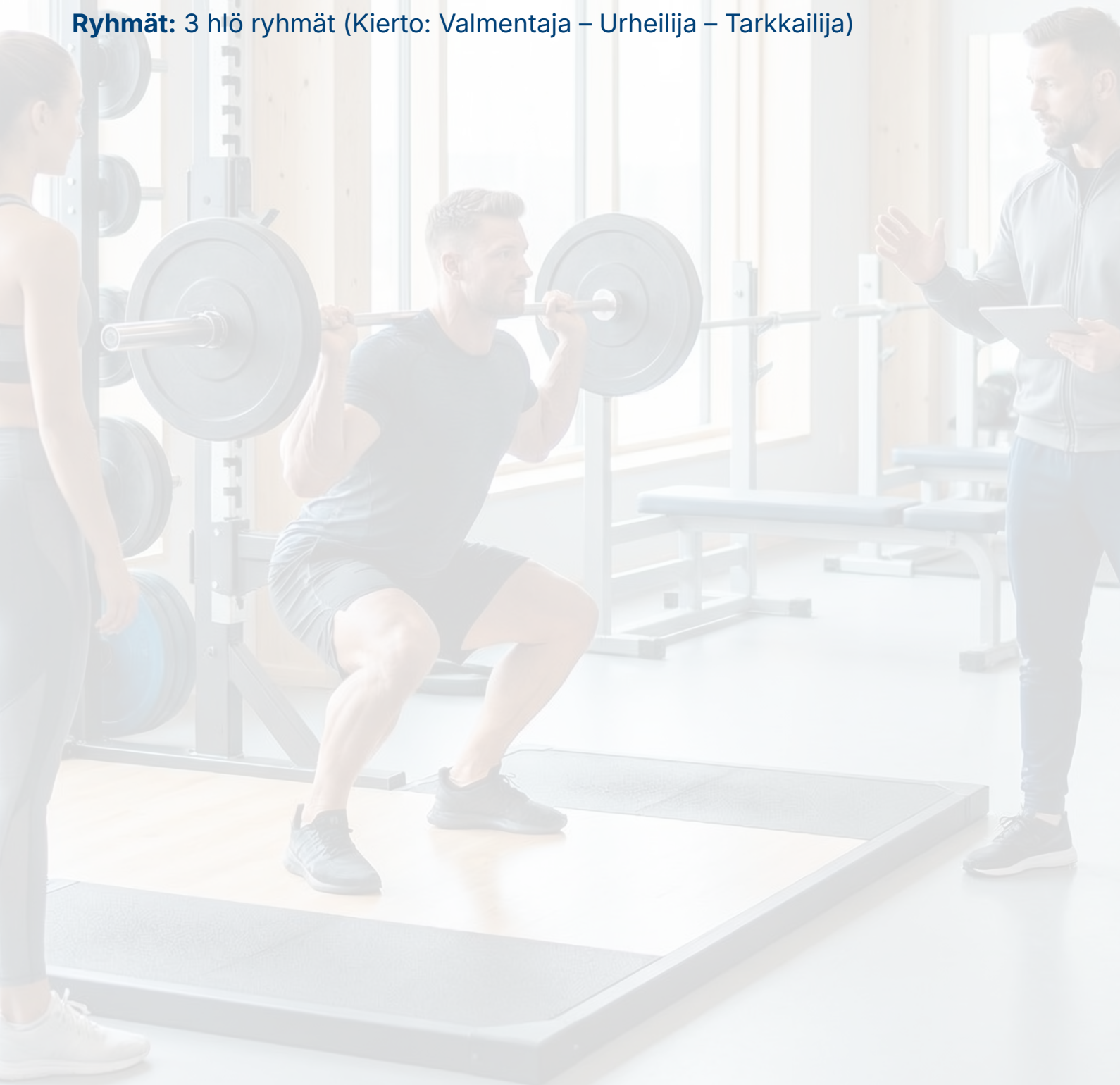
Suomen Fitnessurheilu ry – Fitnessvalmentajakoulutus

Lauantai 7.2.2026

Kesto: 120 min

Paikka: Kuntosali

Ryhmät: 3 hlö ryhmät (Kierto: Valmentaja – Urheilija – Tarkkailija)



Valmentamisen kolme roolia

Tavoite: Kehittää valmennustaitoja, vuorovaikutusta ja kykyä reflektoida omaa toimintaa eri näkökulmista.

Valmistautuminen

Jakautukaa 3 hengen ryhmiin. Sopikaa aloitusroolit. Jokainen ryhmän jäsen toimii vuorollaan kaikissa rooleissa.

Roolit



Valmentaja

Ohjaa suorituksen, antaa ohjeet, korjaa tekniikkaa ja motivoi.



Urheilija

Suorittaa liikkeen ohjeiden mukaan. Voi tahallaan tehdä virheitä valmentajan havainnointikyvyn testaamiseksi.



Tarkkailija

Seuraa valmentajan toimintaa (ei urheilijan suoritusta). Tekee muistiinpanoja vuorovaikutuksesta ja ohjeista.

Suoritus (5–10 min per kierros)

01

Valmentaja valitsee tai saa liikkeen opettajalta.

02

Valmentaja opettaa ja ohjaa liikkeen urheilijalle.

03

Tarkkailija seuraa hiljaa sivusta puuttumatta tilanteeseen.

Valmentamisen kolme roolia

Palautekeskustelu (3–5 min)

Suorituksen jälkeen käydään palautekeskustelu seuraavassa järjestyksessä:

1

Valmentaja (Itsearviointi)

- Miltä ohjaaminen tuntui?
- Mikä meni hyvin?
- Mitä olisi voinut tehdä toisin?

2

Urheilija (Kokemusasiantuntija)

- Oliko ohjeet helppo ymmärtää?
- Tunsitko olosi turvalliseksi ja huomioiduksi?
- Miltä valmentajan toiminta tuntui?

3

Tarkkailija (Objektiivinen havainnoija)

- Mitä näit?
(Kehonkieli, äänenkäyttö, sijoittuminen).
- Huomasiko valmentaja mahdolliset virheet?
- Miten valmentaja reagoi tilanteisiin?

Roolien vaihto

Palautteen jälkeen vaihtakaa rooleja (Valmentaja → Tarkkailija → Urheilija → Valmentaja) ja toistakaa prosessi, kunnes kaikki ovat toimineet valmentajana.

1. JOHDANTO: PREESENS JA DEMONSTRAATIO (10 min)

(Villen johdanto ja demo)

- ☐ **Ydinviesti:** Aivot eivät pysty prosessoimaan uutta monimutkaista liikettä ja monimutkaista puhetta yhtä aikaa.



MOVEMENT - PROPER SQUAT TECHNIQUE. U



TEHTÄVÄ 1:

"MYKKÄKOULU" (25 min)

Teema: Kehonkieli ja demonstraation voima. **Liike:** Kulmasoutu käsipainolla (Single Arm DB Row) tai muu epäsymmetrinen liike.

Ohjeet:

01	02	03
Valmistelu	Suoritus	Korjaus
Valmentaja kertoo Tarkkailijalle, minkä variaation hän aikoo opettaa. Urheilija ei tiedä tätä.	Valmentajan täytyy opettaa liike Urheilijalle ilman sanoja . - Käytä vain omaa kehoasi, sormella osoittamista ja asennon näyttämistä. - Urheilija yrittää matkia.	Kun Urheilija tekee liikettä, Valmentaja saa käyttää korkeintaan kolme (3) sanaa korjaukseen. <i>Esimerkki:</i> Jos selkä pyöristyy -> Osoita selkää ja näytä omalla keholla suoritus. Jos ei auta, sano: "Suorista alaselkä."

TEHTÄVÄ 2: SIJOITTUMINEN & "VALMENTAJAN TANSSI" (25 min)

Teema: Liikkuminen asiakkaan ympärillä ja eettinen koskettaminen. **Liike:** Esim. Kyykky, polvenkoukistus maaten, pakarapotkut taljassa, ojentajapunnerus taljassa, ylätalja.

Ohjeet:

Valmentaja ei saa seistä paikallaan. Hänen on liikuttava nähdäkseen virheet.

Katselukulmat (Aktiivinen vyöhyke):

- **Edestä/Viistosta:** Tarkista polvien linjaus ja jalkaterien asento.
- **Sivulta:** Tarkista selän asento ja tangon linja.
- **Takaa:** Tarkista lantion symmetria.

Kosketus (Tactile Cues):

- Harjoitelkaa luvan kysymistä koskettamiseen **ennen** sarjaa.
- *Sanoitus:* "Haluaisin tarkistaa yläselän lihasten aktiivisuutta. Sopiiko, että kosketan lapojen välistä ohjatakseni suuntaa?"



Turvallisuus ja Etiikka:

- Älä koskaan koske asiakkaan "intiimialueella" ilman varoitusta.
- Kunnioita asiakkaan tilaa – älä "hengitä niskaan".



TEHTÄVÄ 3: FOCUS & FEEDBACK (25 min)

Teema: Sisäinen vs. Ulkoinen fokus (Internal vs. External Cues). **Liike:** Valitkaa kaksi liikettä

Ohjeet:

Tehkää kaksi erillistä sarjaa kumpaakin liikettä. Valmentaja muuttaa puhetyyliään sarjojen välillä.

Kierros A: Sisäinen fokus (Internal Focus)

Ohjaa asiakasta keskittymään kehon **sisälle** ja lihakseen.

Esimerkkejä: "Jännitä etuolkapäätä", "Tunne puristus".

Kierros B: Ulkoinen fokus (External Focus)

Ohjaa asiakasta keskittymään liikkeen **lopputulokseen**.

Esimerkkejä: "Työnnä tanko katosta läpi", "Räjäytä paino pois rinnalta".

Keskustelu: Kummassa tyyliässä valmennettavalla oli parempi tuntuma sarjan aikana kohdelihaksessa?



TEHTÄVÄ 4: VARMISTAMINEN JA LUOTTAMUS (25 min)

Teema: Miten varmistetaan (spotataan) turvallisesti niin, että urheilija uskaltaa tehdä kovan sarjan. **Liike:** Käsipainopenkki (DB Bench Press), Pystypunnerrus käsipainoilla, Jalkakyykky tangolla, ranskalainen käsipainoilla

Ohjeet:

Varmistaminen ei ole vain tangon nostamista, se on psykologista tukea.

Sopiminen ennen sarjaa:

Valmentajan on kysyttävä:
"Montako toistoa tavoittelet?",
"Haluatko apua irrotuksessa?",
"Koskenko tankoon/kyynärpäihin vai ranteisiin?"
(Käsipainoissa: Varmista ranteista tai kyynärpäistä, ei painoista!).

Varmistajan asento:

Tukeva haara-asento penkin päädysssä.
Valmentaja on hereillä, kädet lähellä autettavaa kohtaa, mutta ei koske painoihin, jos liike kulkee.

"Ghosting":

Valmentajan kädet seuraavat liikettä muutaman sentin päässä. Tämä luo urheilijalle turvan tunteen: "Jos petän, joku ottaa kopin."

Kommunikaatio hädän hetkellä:

Jos tanko pysähtyy, älä nappaa heti. Sano: "Tulee, tulee!" (kannustus). Jos liike lähtee alaspäin, ota kiinni päättäväisesti ja sano "Minulla on".



Tarkkailijan tehtävä tässä:

- Huomasitko, sopivatko he merkeistä ennen sarjaa?
- Oliko valmentaja "hereillä" vai katseliko muualle?
- Veikö valmentaja kuorman liian aikaisin pois?



YHTEENVETO (10 min)

Mikä oli vaikeinta
puhumattomuudessa?

Miltä tuntui varmistustilanne –
luotitko valmentajaan?



URHEILIJAN SIVU

(Tulosta tai tallenna puhelimeen)

URHEILIJAN HUONEENTAULU: NÄIN SAAT PARHAAN HYÖDYN VALMENNUKSESTA

Tämä sivu on sinulle, urheilija. Valmennus on yhteistyötä, ja sinulla on oikeus turvalliseen ja laadukkaaseen ohjaukseen.

1

Ennen treeniä: Valmistaudu

- **Tavoite:** Tiedätkö, mitä tässä treenissä haetaan? (Voimaa, tekniikkaa, tuntumaa?)
- **Kunto:** Olenko kertonut valmentajalle rehellisesti, jos johonkin sattuu tai olen väsynyt?
- **Lupa:** Minulla on oikeus sanoa "ei" liikkeelle, joka tuntuu pahalta tai kivuliaalta.

2

Suorituksen aikana: Kommunikoi

- **Palaute:** Jos en ymmärrä ohjetta, kysyn heti: "Mitä tarkoitat 'selän tiukkaamisella'?"
- **Turvallisuus:** Jos valmentaja tulee liian lähelle tai kosketus tuntuu epämukavalta, sanon siitä. Se on minun oikeuteni.
- **Tuntuma:** Kerron sarjan jälkeen, missä liike tuntui. "Tuntui alaselässä, ei pakarassa."

3

Treenin jälkeen: Oivalla

- **Yksi asia:** Mitä yhtä asiaa opin tänään tekniikastani?
- **Fiilis:** Jäikö treenistä onnistunut vai epävarma olo? Jaa tämä valmentajalle.



VALMENTAJAN CHECK-LIST

(Tarkkailijalle ja valmentajalle itsearviointiin)

1. PREESENS JA ASENNE

- **Katsekontakti:** Puhuinko asiakkaalle vai katselinko salin muuta toimintaa?
- **Sijoittuminen:** Näinkö suorituksen kriittiset pisteet? Olinko pois tieltä?
- **Rauhallisuus:** Oliko olemukseni kiireetön ja luottamusta herättävä?

2. KOMMUNIKAATIO JA OHJEISTUS

- **Selkeys:** Annoinko vain yhden ohjeen kerrallaan (vs. tulva ohjeita)?
- **Demo:** Näytinkö liikkeen ensin hiljaa ja puhtaasti?
- **Fokus:** Käytinkö sopivasti ulkoisia ("työnnä lattiaa") ja sisäisiä ("purista pakaraa") mielikuvia?
- **Hampurilaismalli:** Muistinko antaa palautteen muodossa: Positiivinen -> Korjaus -> Positiivinen?

3. TURVALLISUUS JA ETIIKKA

- **Lupa koskea:** Kysyinkö luvan ennen kuin koskin asiakkaaseen ohjaustarkoituksessa?
- **Varmistaminen:** Sovinko asiakkaan kanssa merkit (toistot, irrotus) ennen kovaa sarjaa?
- **Fyysinen turva:** Olinko valmis ottamaan painon kiinni, jos asiakas uupuu?

4. AMMATTIMAINEN OTTEENI

- **Kuuntelu:** Puhuinko enemmän vai kuuntelinko enemmän?
- **Havainnointi:** Huomasinko asiakkaan väsymyksen merkit (asennon hajoaminen)?
- **Kannustus:** Loinko ilmapiiriin, jossa on turvallista yrittää ja epäonnistua?