

LASKUVARJOTOIMIKUNTA

”Kerhokoutsi” Lajivalmentaja

Leena



väistöcoaching



- Hyppyjä n. 1 200
- Tunnelitiimaa n. 200 h
- Skydive-valmentaja vuodesta 2015
- Tuulitunnelikouluttaja
- Muutosvalmentaja 2019
- Psyykkinen valmentaja 2018
- Psykologi 2009

Jore



- Hyppyjä n. 4 600 – AFF/Nova Instructor, Tandem Instructor, VPK Examiner
- Tunnelitiimaa 600+ h
- Ammattimaista tuulitunneli- ja skydive valmennusta vuodesta 2013
- Psyykkinen valmentaja 2022
- Firstbeat Life valmentaja (Uni ja palautuminen) 2022
- Ratkaisukeskeinen Coach 2021
- NLP Practioner 2017
- Personal Trainer ja ravintovalmentaja 2013
- Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti (opinnot menossa)

Lajikohtaiset valmentajat



- Jorma Löfgren – FS
- Leena ja Mauri Väistö – Free
- Sami Sucksdorff – Wingsuit
- Pasi Pirttikoski – CF

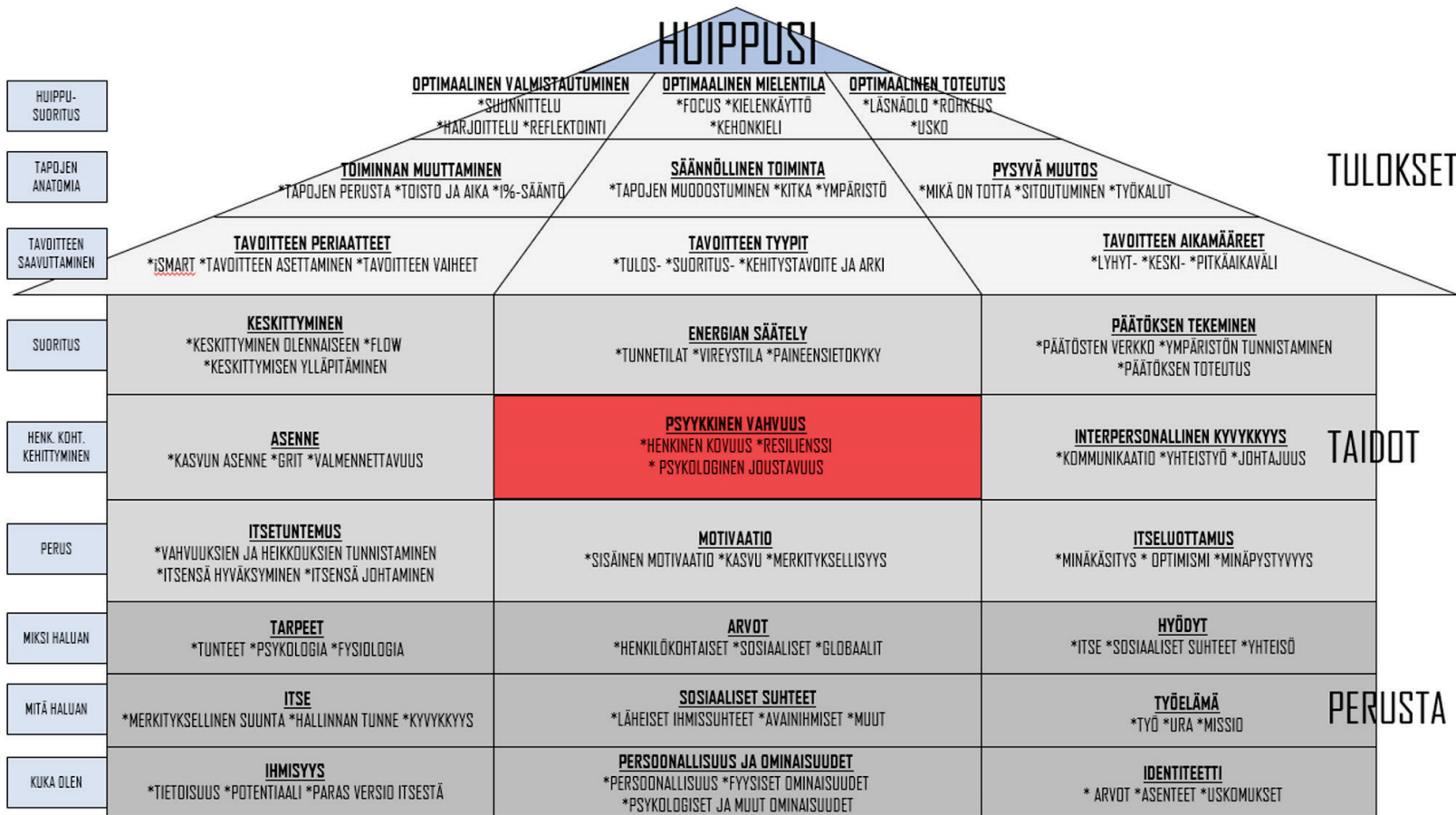
Mihin tarpeeseen?



- Turvallisuus
- Valmennusmetodien ja –kulttuurin yhdenmukaistaminen
- Mahdollinen startti omalle valmentajapolulle
- Tuoreet kelpparit jäävät helposti tyhjän päälle



Mitä odotat tältä päivästä?



Motivaatio



- Ulkoinen motivaatio – Sisäinen motivaatio

"Aito motivaatio ei koskaan voi tulla ulkoa vaan lähtee aina sisältä, ihmisestä itsestään" – Aki Hintsa

Ulkoinen motivaatio



Ulkoisessa motivaatiossa motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, motivaation välittää jokin muu kuin ihminen itse. Ulkoisen motivaation lähteet ovat siis lähtöisin jostakin muualta kuin itse toiminnasta. Ihminen ei koe iloa toiminnastaan eikä toiminta perustu hänen omaan motivaatioonsa. Ihmisen toiminta pohjautuu muun muassa palkkioiden saavuttamiseen, esimerkiksi hyvän arvosanan saamiseen. Ulkoiseen motivaatioon liittyvät palkkiot ovat yleensä lyhytkestoisia.

Ulkoinen motivaatio



- Ulkoisen motivaation lähteitä – Valmentaja / Valmennettava?

Sisäinen motivaatio



Nykypäivänä ehkä tunnetuin motivaatioteoria on kahden tutkijan, Edward Decin ja Richard Ryanin, kehittämä itsemääräämisteoria.

1. Autonomia, joka tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa päätöksiin ja omiin asioihin esimerkiksi työssä ja arjessa
2. Kyvykkyys, joka on tunne siitä, että olet hyvä asioissa, jotka ovat sinulle merkityksellisiä
3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joka on tunne siitä, että kuulut porukkaan

Sisäinen motivaatio



- Autonomia
 - Yksilölle luodaan mahdollisuus oppia asteittain ottamaan vastuuta omasta kehittämisestään ja arvioimaan omaa toimintaansa
 - Miten valmentaja voi vaikuttaa?

Sisäinen motivaatio



- Kyvykkyyden tunne
 - Pienet askeleet mahdollistavat jatkuvia voittoja. Pienet jokapäiväiset onnistumiset tuottavat energiaa ja motivaatiota tekemisen
 - Miten valmentaja voi vaikuttaa?

Sisäinen motivaatio



- Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne
 - Pysyvän muutoksen kannalta on hyvin tärkeää, että löydät ympärillesi ihmisiä, jotka tukevat muutostasi ja tekemistäsi
 - Miten valmentaja voi vaikuttaa?

Potentiaali



Potentiaaliin sisältyy kolme tärkeää huomiota:”

1. Rikkaruohot kasvavat itsestään, mutta kauniit kukat pitää itse istuttaa”
 2. Jokaisella on mahdollisuus päästä tekemään mitä uskomattomampia asioita ja pystyä mitä ihmeellisimpiin tekoihin. Usein suurin rajoittava tekijä katsoo sinua takaisin peilistä
 3. Kolmas tekijä sisällyttääkin harjoittelun. Menestyminen millä tahansa alalla on aina harjoittelun ja intohimon yhdistelmä. Henkilön tulee harjoitella omaa asiaansa jopa kymmeniä tuhansia tunteja, jos hän haluaa todella menestyä alallaan
- Ihmisen DNA:ssa on yli 99 % samanlaisuutta. Tieteilijä Riccardo Sabatini havainnolisti tämän printtaamalla ihmisen DNA:n paperille. Yli 260 000 sivua eli 175 isoa kirjaa pienellä printillä. Näistä vain 500 sivua on yksilölle ainutlaatuisia
 - Uskomukset ovat ehkä suurin rajoittava tekijä oman potentiaalin ymmärtämiseksi!
 - **Miten valmentaja voi tukea valmennettavaa, jotta hän ymmärtää oman potentiaalinsa?**

Huippusuoritus



Optimaalinen valmistautuminen

- Suunnittelu
- Harjoittelu
- Reflektointi

Huippusuoritus



Optimaalinen mielentila

- Focus
- Kielen käyttö
- Kehon kieli

Huippusuoritus



Optimaalinen toteutus

- Läsnäolo
- Rohkeus
- Usko



Sinä toimit esikuvana valmennettavillesi!

Minkälaisen esimerkin sinä haluat antaa?

LASKUVARJOTOIMIKUNTA



www.ilmailuliitto.fi

Kiitos!

Suomen Ilmailuliitto ry
Helsinki-Malmin lentoasema
00700 Helsinki

www.laskuvarjotoimikunta.fi



@ilmailuliitto



@ilmailuliitto



Suomen Ilmailuliitto



Laskuvarjotoimikunta