



LAPSET – YKSILÖNÄ RYHMÄSSÄ

HENKISEN VALMENNUKSEN TYÖKIRJA

VOITTOJA JOKA PÄIVÄ





NIKE
SAMI HYYPÄÄ
Jatkoajana
NIKE FOOTBALL
amin leikkimukana
NIKE
VISUALS
MURA
Pieni jisti
Juri futari
adidas

7
adidas

adidas
3
adidas

LAPSET – YKSILÖNÄ RYHMÄSSÄ

HENKISEN VALMENNUKSEN TYÖKIRJA



SISÄLLYSLUETTELO

Palautteen antaminen	5
Tunnetilojen tunnistaminen	7
Keskittyminen	10
Vuorovaikutus	12
Innostus	14
Yhteenveto	15

Tekijät: Mikko Eskelinen, Matti Jaakkola ja
Pekka Clewer

Kuvat: Jussi Eskola ja Tomi Parkkonen
Taitto: Heidi Soininen
© Suomen Palloliitto, 2012

Tilanne on 2-2, peliä on jäljellä muutama minuutti. Esa saa pallon omalla kenttäpuoliskollaan. Hän syöttää pallon alas-päin omalle maalivahdilleen, mutta syöttö on liian hiljainen. Vastustajan pelaaja katkaisee syötön, harhauttaa maalivahdin ja tekee maalin.

Miten toimit valmentajana? Minkälaista palautetta annat Esalle? Miten autat pelaajaa pettymyksen ja epäonnistumisen yli? Olisiko keskittyminen auttanut Esaa suoriutumaan paremmin tilanteesta? Miten joukkueesi toimii tilanteen jälkeen? Vaikuttaako tapaasi toimia se, että Esa on 9-vuotias juniori, joka on pelannut jalkapalloa vasta vuoden?

Lapset – Yksilönä ryhmässä -työkirja keskittyy henkisen valmennuksen teemoihin lasten jalkapallossa. Tarkoituksena on antaa jalkapallovalmentajille valmiuksia, ohjeita ja neuvoja toimia alle 12-vuotiaiden lasten kanssa, niin että jalkapalloharrastus on lasten mielestä ennen kaikkea mukavaa ja innostavaa. Samalla valmentajat voivat opettaa lapsille taitoja, jotka auttavat heitä kehittymään jalkapallossa.

Lapset – Yksilönä ryhmässä – Henkisen valmennuksen työkirjan lähtökohtina ovat seuraavat asiat:

- Tuodaan henkinen valmennus valmentajan ja pelaajan tietoisuuteen
- Lasten jalkapallossa toiminta perustuu tässä ja nyt tapahtuviin asioihin
- Painopiste lasten jalkapallossa on hauskuuden ja onnistumisen korostamisessa

Lasten henkisen valmennuksen painopistealueet ovat:

- Palautteen antaminen
- Tunnetilojen tunnistamisen
- Keskittyminen
- Vuorovaikutus
- Innostus

Valitut teemat perustuvat Palloliiton henkisen valmennuksen kokonaisuuteen (kuva alla). Henkisen valmennuksen kokonaisuudessa painopistealueet on jaoteltu pelaajien kehityksen mukaan. Yksittäiset henkisen valmennuksen osa-alueet kehittyvät ja rakentuvat edellisten kausien aikana opittujen taitojen päälle.

HENKISEN VALMENNUKSEN KOKONAISUUS JALKAPALLOSSA

LAPSET "Yksilönä ryhmässä"	NUORET "Pelaajille vastuuta"	AIKUISET "Henkinen valmentautuminen osana harjoittelua"
<i>Osa-alueet:</i>	<i>Osa-alueet:</i>	<i>Osa-alueet:</i>
Palaute (ohjaaja - lapsi)	Tavoitteen asettaminen	Oman harjoittelun ohjaaminen
Tunnetilojen tunnistaminen	Tunnetilojen säätely	Oman toiminnan arviointi
Keskittyminen	Mielikuvien käyttö	Kilpailuun valmistautuminen
Vuorovaikutus	Itseluottamus	Pelaajan itsetuntemus
Innostus	Motivaatio	Joukkueen yhtenäisyys ja urheilijan hyvinvointi

Palautteen antaminen

Puskuharjoituksessa Esa yrittää urheasti, mutta hän ei uskalla pitää silmiään auki. Pallon osumakohta on välillä keskellä päätä, välillä nenänvarressa. Ylipäätään pallo tuntuu ennemminkin kimpoavan Esan päästä tarkoituksellisen puskun sijaan. Miten opetat Esalle oikean puskutavan niin, että hänen innostuksensa ja rohkeutensa säilyy?

Palaute antaa pelaajalle tietoa suorituksesta, vahvistaa oikein tehtyjä asioita ja kitkee virheitä. Palautteella on myös innostava vaikutus ja tehtävä. **Motivoiva palaute** lisää itseluottamusta, kannustaa pelaajaa yrittämään, luo positiivista ilmapiiriä ja rohkaisee epäonnistumisen jälkeen. Esimerkkejä valmentajan motivoivasta palautteesta ovat ”hyvää työtä”, ”jaksaa väentää”, ”pian onnistuu!” ja ”pää pystyyn”.

Ohjaava palaute antaa pelaajalle tietoa. Mitä pelaajan tulisi tehdä, mikä taso pelaajan tulisi saavuttaa, mikä on pelaajan taso tällä hetkellä, mitä pelaaja teki suorituksessa oikein tai mikä suorituksen osa oli virheellinen. Ohjaavan palautteen tulee olla kohdennettua tai yksityis-

kohtaista, jotta pelaaja tietää mitä hän suorituksessa teki oikein ja mitä suorituksessa pitää korjata. Esimerkkejä ohjaavasta palautteesta: ”tukijalka oli oikeassa kohdassa pallon vieressä”, ”seuraavalla kerralla pidä silmät auki puskun aikana” tai ”lähestyminen suoraan kohti palloa”.

Sanallinen palaute, eleet ja ilmeet yhdessä muodostavat toimivan tavan vahvistaa oikeita suorituksia. Kannustukseen, ”hyvin tehty”, voidaan lisätä taputus olkapäälle. Palautteesta tulee vieläkin tehokkaampaa, kun valmentaja kertoo mihin hän suorituksessa oli tyytyväinen. ”Hyvä Esa, ensimmäinen kosketus palloon oli sopivan kova ja pidit katseen ylhäällä kun kuljetit” tai ”Osumakohta palloon oli juuri oikea, ja saatoit jalalla hyvin potkua” antavat pelaajalle tiedon mikä suorituksessa oli hyvää ja oikein tehtyä.

Palautteesta vähintään 75 % tulisi olla kannustavaa ja positiivista, korkeintaan 25 % korjaavaa tai negatiivista. Ohjaava palaute voi tilanteesta ja palautteenantajasta riippuen olla positiivista tai negatiivista. Tarkkaile omaa palautteenantotyyliä ja tapaasi.

Palautteenanto edellyttää:

Valmentajalta

- Suoritustekniikan tuntemista
- Taitoa hankkia tietoa urheilijan suorituksesta (analysointikyky, kuvaaminen jne.)
- Taidon ja tiedon välittämistä (näyttämistä, oleellisen oivaltamista, vuorovaikutusta)

Pelaajalta

- Ohjeiden ymmärtämistä
- Suoritustekniikan ymmärtämistä
- Kykyä käyttää sensorista (sisäistä) palautetta hyväksi
- Kykyä ja halua toteuttaa korjausohjeet

Valmentajat antavat harjoituksissa jatkuvasti palautetta. Alla muutama ohje, joiden avulla pystyt varmistamaan että antamasi palaute on mahdollisimman tehokasta:

- Palautteen tulee sisältää tietoa kuinka suoritus tehdään oikein
- Hyödyntää pelaajan omaa käsitystä tehdystä suorituksesta
- Pidä ohjeet lyhyinä ja yksinkertaisina
- Keskity yhteen asiaan kerrallaan
- Anna palaute heti suorituksen jälkeen
- Ole suora
- Suhteuta palaute pelaajan taitoihin
- Varmista että lapsi ymmärsi palautteen (vaikka kysymällä)
- Näytä oikea suoritus aina kun mahdollista
- Ole innostunut

Tunnetilojen tunnistamisen

Rangaistuspotkukilpailun alkaessa valmentaja kysyy pelaajilta kuka haluaa ampua rangaistuspotkun. Esa ottaa tehtävän mielellään vastaan, osa joukkuekavereista taas kieltäytyy. Pääseminen tai joutuminen rangaistuspotkun laukaisijaksi aiheuttaa eri pelaajissa erilaisia tunteita. Esalle se on jännittävä ja innostava haaste, joillekin ahdistava ja pelottava tilanne. Osa pelaajista tarvitsee jännitystä ja painetta ollakseen parhaimmillaan, toiset taas löytävät oman huippusuorituksen rennossa tilanteessa, jossa heidän ei tarvitse jännittää.

Tunteet vaikuttavat suoritukseen. Tunnetilojen tunnistamisen lähtökohta on tietoisuus eri tunnetiloista ja omasta tunnereaktiosta eri tilanteisiin. Jokainen pelaaja suhtautuu eri tavalla esimerkiksi painetilanteisiin ja vaatimuksiin. On tärkeää, että jokainen pelaaja tunnistaa itselleen sopivan jännitystason ja tunnetilan.

Ensimmäinen askel tunteiden tunnistamiseen on niiden olemassa olon huomaaminen harjoituksissa ja peleissä. Minkälaisia ajatuksia tai tunteita liittyi hyvin menneeseen peliin? Miltä tuntui harjoituksissa, joissa kaikki onnistui? Mikä oli tunnetila ennen huonosti mennyttä peliä? Miltä voittaminen tuntuu, entä tappio? Valmentajan kannattaa kiinnittää huomiota omiin tunteisiinsa ja miten ne näkyvät pelaajille.

Lapset toimivat tässä hetkessä ja tunteet vaikuttavat vahvasti heidän toimintaansa. Lapset pystyvät taitavasti erottamaan tunteita ja käyttämään mielikuvitustaan päästäkseen erilaisiin tunnetiloihin. Valmentaja voi ohjata lapsia tunnistamaan tunteita käyttämällä vaikka erilaisia eläimiä ja niiden luomia mielikuvia tunteiden nimeämiseen.

Harjoite:

Keskustele lasten kanssa ryhmässä minkälaisia tunteita erilaiset eläimet ja niiden toiminta heissä herättävät. Leijona karjuu vihaisena, käärme luikertelee juonikkaana, kotka liittää urheana tai kenguru pomppii iloisena. Olkaa hetki leijonia ja karjukaa vihaisena. Tehkää sen jälkeen maalintekoharjoitus, jossa lapset ovat vihaisia kuin leijona. Tämän jälkeen voitte olla kenguruita ja pomppia iloisena. Pomppimisen jälkeen tehkää sama maalintekoharjoitus iloisina kenguruina. Kysy lapsilta tuntuiko harjoite erilaiselta leijonana tai kenguruna.

Harjoite:

Lapsia voi pyytää arvioimaan omaa tunnetilaansa harjoituksissa. Valmentaja voi jakaa alla olevan tehtävän pelaajilleen ja pyytää heitä arvioimaan viikon harjoituksia, ja palauttamaan arviot valmentajalle. Tuloksista voi halutessaan keskustella ryhmässä ja kysellä mikä oli mukavaa ja mikä ei ollut hauskaa.

Arvioi oma tunnetilasi viikon harjoituksissa. Rastita sopivaksi kokemasi arvio.

Mitä mieltä olet?

Harjoituksen päivämäärä _____



Harjoituksen päivämäärä _____



Harjoituksen päivämäärä _____



Harjoituksen päivämäärä _____



Keskittyminen

Harjoitellessa pitkää syöttöä, Esan antamat syötöt karkaavat kauas harjoituskumppanista. Vastaanottaessaan harjoituskaverin syöttöä Esan kosketus palloon on usein kova, pallo karkailee ja korkeampia palloja Esa torjuu käsin. Valmentaja huomaa helposti, että Esalla, tavallisesti hyvällä ja tarkkapotkuisella pelaajalla, on vaikeuksia keskittyä harjoitukseen.

Keskittyminen tarkoittaa huomion suuntaamista, ohjaamista tai kohdentamista. Keskittyminen auttaa kohdistamaan huomion suorituksen kannalta oleellisiin asioihin. Suuntaamalla huomio oikeisiin ja oleellisiin asioihin pystytään parantamaan toiminnan laatua harjoitus- ja pe-

litalanteissa. Keskittyminen tehtävän kannalta oleellisiin asioihin auttaa pelaajaa tekemään nopeampia päätöksiä, ennakoimaan tulevia tilanteita ja kiinnittämään huomio tehtävän kannalta olennaisiin asioihin. Ihminen on myös onnellisimmillaan kun hän keskittyy ja uppoutuu kerrallaan vain yhteen asiaan.

Lapset ovat erityisen hyviä toimimaan juuri tässä hetkessä, he eivät erityisemmin murehdi tulevasta eivätkä juuri mieti menneitä. Lapsia valmennettaessa haaste on saada heidät keskittymään harjoituksen tai pelin kannalta tärkeisiin asioihin.

Valmentaja voi auttaa pelaajia keskittymään harjoitteiden tavoitteisiin seuraavilla tavoilla:

1. Harjoituksen tavoite ja tarkoitus on kerrottu pelaajille: "Seuraavaksi harjoitteleme puskua. Osumakohta on otsassa ja silmät auki". (Valmentaja näyttää osumakohdan otsassa ja esimerkkisuorituksen).
2. Näytä oikea suoritus aina kun mahdollista. (Näytä enemmän, puhu vähemmän).
3. Ylläpidä mahdollisimman paljon toimintaa. (Kukaan ei halua seistä toimettona sivussa tai jonossa).
4. Harjoitusten jossain vaiheessa salli myös vapaamuotoinen seurustelu, jonka aikana lapset saavat vaihtaa omia kuulumisiaan. (Tämä voi olla vaikka alkuvierityttelyn tai loppuvierityttelyn aikana).

Harjoitusten aikana voit edesauttaa pelaajien keskittymistä suoritukseen opettamalla heille seuraavan yksinkertaisen tehtävään valmistautumisrutiinin. Isolla kirjoitetut sanat voivat olla ankkurisanoja, joiden avulla pelaaja muistaa mitä pitää tehdä.

Rutiinin läpikäynti kestää muutaman sekunnin ja se tulee tehdä harjoituksissa ennen jokaista omaa suoritusta (jos mahdollista):

- **VALMISTAUDU** – hengitä kaksi kertaa syvään. Yritä tyhjentää mieli.
- **KUVITTELE** – käy suoritus läpi mielessäsi, keskity siihen miltä suoritus tuntuu.
- **KESKITY** – valitse yksi tai kaksi teknistä asiaa johon keskityt.
- **TEE SE** – tee suoritus.
- **ARVIOI** – oman suorituksen lyhyt arviointi, mutta vain ennalta valittujen yhden tai kahden kohdan kautta joihin keskityit.

Keskittyminen auttaa esimerkiksi peliin valmistautumiseen. Pelaajilla voi olla yksilöllisiä tapoja valmistautua peliin, mutta joukkueurheilussa on myös asioita jotka pitää tehdä yhdessä ja samaan aikaan. Pelaajia voi auttaa valmistautumaan peliin suunnittelemalla joukkueen kanssa yhdessä peliinvalmistautumis-portaikoon. Portaikoon askeleet tihenevät mitä lähemmäs peliä tullaan.

Valmistautumisportaitko alkaa muutama tunti ennen peliä, ja voi olla seuraavankaltainen:

- Ennen kotoa lähtemistä; pakkaa varusteet (nappulakengät, sukat, säärisuojat, sortsit, pelipaita, jos pelataan kauempana myös vaihtovaatteet ja suihkuvarusteet)
- 2 h ennen peliä; syö kunnon ateria
- 1 h ennen peliä; ole pelipaikalla
- 30 min. ennen peliä; varusteet päällä, valmiina aloittamaan lämmittely
- 20 min. ennen peliä; valmentaja aloittaa lämmittelyn
- 10 min. ennen peliä; varusteet kuntoon
- 5 min. ennen peliä; mieti oma tehtävä kentällä
- 2 min. ennen peliä; ole kentällä
- 30 sekuntia ennen peliä; keskity tulevaan peliin
- Pilli soi; nauti pelistä ja muista pitää hauskaa

Vuorovaikutus

Esa ottaa innokkaana vastaan rangaistuspotkun laukaisijan tehtävän. Esa potkaisee chippipotkun, joka menee muutaman metrin maalin ohi. Joukkue häviää rangaistuspotkukilpailun ja koko pelin. Päävalmentajan kommentti Esalle heti laukauksen jälkeen on: ”Esa, en voi uskoa että kokeilit tuollaista chippiä, joka meni vielä maalin ohi. Kuinka monta kertaa olen sanonut, että rankkari pitää aina laittaa varmasti kehikoiden sisään. Vetosi oli yksinkertaisesti tyhmä, ja petit koko joukkueen luottamuksen”. Heti päävalmentajan palautteen jälkeen apuvalmentaja tulee Esan luokse, laittaa käden hänen olkapäälleen ja sanoo: ”Älä välitä Esa, tämä on vain peliä.

Vastustaja oli tällä kertaa rankkareissa meitä parempi. Ensi kerralla voisit kokeilla sijoittaa pallon alanurkkaan. Tiedän että yritit tänäänkin parhaasi”. Mitä arvelet Esan ajattelevan hänen saamiensa palautteiden jälkeen?

Valmentaminen on jatkuvaa vuorovaikuttamista. Vuorovaikutus on pelaajien, valmentajien ja muiden mukana olevien välistä ajatusten vastaanottamista ja viestintään. Sanojen lisäksi vuorovaikutusta ovat ilmeet, eleet ja koko näkyvä toiminta. Vuorovaikutus taas vaikuttaa joukkueen ilmapiiriin ja siihen miten hyvin pelaajat ja valmentajat joukkueessa viihtyvät.

Vuorovaikutus on yhtä lailla viestien lähettämistä kuin vastaanottamista.

Vuorovaikutusprosessi:



Ohjeita vuorovaikutuksen parantamiseen:

1. Kerro mitä tarkoitat; selitä mitä odotat pelaajilta ja tarvittaessa perustele miksi.
2. Ole empaattinen; ymmärrä pelaajaa ja yritä nähdä asia hänen näkökannaltaan. Yritä myös ymmärtää ja hyväksyä pelaajien tunnereaktioita erilaisiin tilanteisiin.
3. Käytä kommunikointityyliä joka sopii sinulle. Älä matki jonkun muun tapaa, vaan keskity johdonmukaisesti kommunikoimaan omalla tyylilläsi.
4. Ole vuorovaikutustilanteissa positiivinen. Anna paljon positiivista palautetta, rohkaise ja tue pelaajaa.
5. Huomioi aina toisten tervehdykset. Tervehdys ja hymy auttavat positiivisen ilmapiirin syntymistä.
6. Ole johdonmukainen jos rankaiset pelaajia. Samojen sääntöjen tulee koskea kaikkia.

Innostus

Esa odottaa viikonlopun turnausta niin paljon, että perjantaina koulussa keskittyminen äidinkielen tunnilla rakoilee ja ajatukset karkaavat jo turnaukseen. Esa on erityisen innostunut siitä, että saa pelata, viettää aikaa kavereitten kanssa ja ylipäättään tehdä asioita, jotka ovat hänen mielestään kivoja. Bussimatka uuteen kaupunkiin ja yöpyminen turnauksessa tuntuu jännältä. Uusi valmentajakin on osoittautunut mukavaksi. Hän kyselee aina kuulumisia, kannustaa kaikkia ja joskus hauskuuttaa. Turnauksessa menestyminen ja pelien voittaminenkin olisi ihan mukavaa, mutta siitä Esa ei kanna huolta.

Innostus on osa motivaatiota tehtävää tai asiaa kohtaan. Motivaatiolla tarkoitetaan yrityksen suuntaa ja intensiteettiä. Innostus on spontaania iloa ja kiinnostusta tehtävää asiaa kohtaan. Lasten jalkapallossa valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on sytyttää innostus jalkapalloa kohtaan. Lapsen tulee nauttia jalkapallosta ja siihen liittyvistä asioista mahdollisimman paljon.

Harjoitus:

Käy vuosittain tai useammin jokaisen pelaajan kanssa lyhyt (10-30 min) kahdenkeskeinen "kehityskeskustelu" esim. aiheista:

- Mitä hän jalkapallon piirissä haluaisi tehdä?
- Mistä hän jalkapallossa pitää?
- Mistä hän ei jalkapalloharrastuksessa pidä?
- Pystyykö koulun ja muut harrastukset sovittamaan yhteen jalkapallon kanssa?
- Kirjaa ylös ja seuraa seuraavassa keskustelussa

Yhteenveto

Alla kymmenen asiaa joita seuraamalla ja toteuttamalla pystyt tukemaan lapsia ja maksimoimaan heidän innostuksensa jalkapalloa kohtaan.

1. Keskeytä taitojen opettamiseen ja harjoitteluun: Varmista että kaikilla on mahdollisuus onnistua, harjoittelu on hauskaa ja harjoitteet, tilat sekä välineet sopivat lapsille.
2. Sovi toiminta lapsen kykyjen mukaan: Opetä ensin perustaidot, sen jälkeen vaikeammat taidot. Muuta harjoitteet, säännöt ja tilat vastaamaan lapsen tarpeita.
3. Ole realistinen odotustesi suhteen: Ota huomioon eri oppimisnopeus ja aseta jokaiselle lapselle omat tavoitteet.
4. Näytä miten suoritus tehdään oikein: Opettele erinomaiseksi suorituksen näyttäjäksi, näytä enemmän puhu vähemmän.
5. Huomioi lapsi silloin kun hän tekee oikein: Opettele huomaamaan ja huomioimaan oikein tehdyt asiat. Rohkaise, kehu ja kannusta.
6. Rohkaise yrittämään uusia taitoja: Luo ilmapiiri, jossa kaikki uskaltavat yrittää ja epäonnistua. Painota että virheet ovat osa oppimista eikä ketään pilkata.
7. Pidä ohjeet lyhyinä ja yksinkertaisina
8. Ole itse innokas: hymyile, juttele, kuuntele ja ole innokas, se tarttuu.
9. Ole roolimalli urheilijoillesi: huomaa ja huomioi oikein tehdyt suoritukset, hyvä käytös ja muiden huomioonottaminen. Muista oma käytös ja kielenkäyttö.
10. Anna lasten vaikuttaa päätöksiin: kysy mielipiteitä ja kysymyksiä, kuuntele lapsia ja ota heidät mukaan päätöksentekoon.



SUOMEN PALLOLIITTO RY

PL 191, 00251 Helsinki

Puhelin: vaihde (09) 742 151

Faksi: (09) 454 3352