



NUORET – PELAAJILLE VASTUUTA

HENKISEN VALMENNUKSEN TYÖKIRJA



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ



SAMI HYYPÄÄ
Johannes

NIKE FOOTBALL

amin lahtimäke



YVIALS

AMARA

Yhtä jisti

Yhtä jisti

OLYMPUS

3

3



NUORET – PELAAJILLE VASTUUTA

HENKISEN VALMENNUKSEN TYÖKIRJA



SISÄLLYSLUETTELO

Tavoitteen asettaminen	6
Tunnetilojen säätely.....	8
Mielikuvien käyttö.....	10
Itseluottamus.....	12
Motivaatio.....	14

Tekijät: Mikko Eskelinen, Matti Jaakkola ja
Pekka Clewer

Kuvat: Jussi Eskola
Taitto: Heidi Soininen
© Suomen Palloliitto, 2013

Juha on ahkera harjoittelija. Hän on aina paikalla hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkua ja jää usein harjoittelemaan kentälle itsekseen muiden jo lähdettyä kotiin. Valmentaja on huomannut Juhan kehityksen olevan nopeampaa kuin muiden pelaajien. Alkukaudesta joukkueen keskikastiin kuuluneesta pelaajasta on tullut kauden edetessä yksi valmentajan varmaotteisista luottopelaajista. Kauden aikana pidetyssä kehityskeskustelussa Juha kertoo valmentajalle päättäneensä tulla huippupelaajaksi.

Pelaajalle vastuuta -työkirja keskittyy henkisen valmennuksen teemoihin nuorten jalkapalloilijoiden näkökulmasta, mutta se soveltuu myös aikuisjalkapalloilijoiden käyttöön. Työkirja antaa jalkapallovalmentajille ja -pelaajille ohjeita ja työkaluja jalkapalloilijana kehittymisen avuksi. Työkirjaa voidaan käyttää, joko valmennuksen tukena tai se soveltuu myös jalkapalloilijan omaehtoisen harjoittelun tueksi.

Pelaajalle vastuuta – Henkisen valmennuksen työkirjan lähtökohtina ovat seuraavat asiat:

- Tavoitteena on kehittää pelaajan suoritusta opettamalla henkisiä taitoja, jotka vaikuttavat peli- ja harjoitus-suoritukseen
- Toiminta perustuu nyt ja tulevaisuudessa tapahtuviin asioihin
- Painopiste on pelaajan vastuun lisäämisessä ja henkisten taitojen johdonmukaisessa ja systemaattisessa harjoittelussa

Nuorten henkisen valmennuksen painopistealueet ovat:

- Tavoitteen asettaminen
- Tunnetilojen säätely
- Mielikuvien käyttö
- Itseluottamus
- Motivaatio

Valitut teemat perustuvat Palloliiton henkisen valmennuksen kokonaisuuteen (kuva 1). 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 KOKONAISSUUS JALKAPALLOSSA

LAPSET "Yksilönä ryhmässä"	NUORET "Pelaajille vastuuta"	AIKUISET "Henkinen valmentautuminen osana harjoittelua"
Osa-alueet:	Osa-alueet:	Osa-alueet:
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

Tavoitteen asettaminen

Valmentaja on huomannut Juhan kirjoittavan pukukopissa usein puhelimeensa jotain ennen pelejä. Pelien jälkeen sama puhelinräpläys toistuu. Valmentaja arvelee Juhan päivittävän facebook-profiilia ja ottaa asian puheeksi pelin jälkeen. Valmentajan yllätykseksi Juha onkin kirjoittanut ennen peliä puhelimeensa kaksi tavoitetta, joihin hän pelin aikana pyrkii. Pelin jälkeen hän on vastaavasti arvioinut, miten tavoitteet ovat toteutuneet. Samalla hän on kirjoittanut muistiin muutaman pelissä tulleen onnistumisen sekä asioita joita hän haluaa seuraavassa pelissä tehdä vieläkin paremmin.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että tavoitteiden asettaminen erittäin tehokas tapa parantaa suoritusta. Tavoitteiden asettaminen auttaa jalkapalloilijaa monin tavoin:

- tavoitteet ohjaavat harjoittelua kehittymisen kannalta olennaisiin asioihin
- tavoitteet motivoivat ja innostaa harjoittelemaan
- tavoitteet tarjoavat pelaajalle palautteenantojärjestelmän, jonka kautta hän voi arvioida ja seurata omaa kehitystä

Tehokkaasti ja oikein asetetut tavoitteet kohottavat pelaajan itseluottamusta, vähentävät jännittämistä sekä lisäävät motivaatiota ja tyytyväisyyttä jalkapalloa kohtaan.

Huippu-urheilijat asettavat tavoitteita omalle uralleen, yhdelle kaudelle, kuukaudelle, viikolle sekä jokaiselle harjoitukselle ja pelille. Jotta tavoitteenasettelu toimisi tehokkaasti, tavoitteet tulee aina kirjoittaa ylös. Asetettaessa tavoitteita on hyvä seurata alla kuvattua ns. SMARTS-mallia:

S = Tarkkoja ja täsmällisiä

M = Mitattavia

A = Toimintaan suuntautuneita

R = Realistisia, mutta haastavia

T = Aikaan sidottuja

S = Itse asetettuja

S = Specific

M = Measurable

A = Action oriented

R = Realistic


T = Time bound

S = Self-determined

Pelaajalla tulee olla rohkeutta asettaa tarpeeksi vähän tavoitteita. Lyhyen aikavälin tavoitteiden tulee tukea pitkän aikavälin tavoitteita ja viedä näitä kohden.

KAKSI TAVOITETTANI	TAVOITE	MITEN MITTAAN TAVOITETTA?	SAAVUTINKO TAVOITTEEN: Kyllä / ei
Kaudelle			
Kuukaudelle			
Viikolle			
Tänään			

Sekä lyhyen, että pitkän aikavälin tavoitteita pitää jatkuvasti tarkkailla. Alla oleva malli on erityisen tehokas oman harjoittelun ohjaamiseen.



- Suunnittelu (ennen harjoittelua); Mitä teen, mikä tavoite, mihin pyrin?
- Monitorointi (harjoituksen aikana); seuraan jatkuvasti tilannetta, teenkö sen mitä suunnittelin
- Arviointi (harjoituksen jälkeen); toteutinko tavoitteeni, mitä tein, miten olen ensi kerralla vielä parempi?
- Palaute (harjoituksen jälkeen); kysy muilta mitä he näkivät, mitä voin oppia heidän palautteestaan?
- Pohdiskelu (harjoituksen jälkeen); mitkä ovat vahvuuteni, mihin minun pitää keskittyä, jotta tulen paremmaksi, miten sen teen?

Tunnetilojen säätely

Kauden aikana kehittyneen potkutekniikan ja lisääntyneen voiman vuoksi valmentaja on päättänyt nimetä Juhan ampumaan ottelussa mahdollisesti tuleva rangaistuspotku. Pelin aikana Juha saakin mahdollisuuden rangaistuspotkun ampumiseen. Kentän laidalta valmentaja näkee, että Juhaa jännittää todella paljon. Asetettuaan pallon pilkulle Juha katsoo tuomariin odottaen lupaa rangaistuspotkun suorittamiseen. Juha aloittaa vauhtinsa lähes samalla hetkellä, jolloin tuomari puhaltaa luvan merkiksi pilliinsä. Hätiköity laukaus menee karkeasti maalin yli. Kaikki näkevät Juhan pettymyksen. Seuraavissa harjoituksissa valmentaja ottaa asian puheeksi ja Juha kertoo halunneensa vain saada rangaistuspotkun ammuttua ja päästä pois ahdistavasta tilanteesta. Miten valmentaja mielestäsi voisi auttaa Juhaa seuraavalla kerralla suoriutumaan rangaistuspotkusta paremmin?

Tunteet ovat aina läsnä kaikessa toiminnassa, urheilutilanteessa usein jopa tavallista vahvemmin. Tunteet auttavat pelaajaa antamaan parhaansa ja nauttimaan pelistä ja harjoittelusta. Pystyäkseen säätelemään omia tunnetilojaan pelaajan on ymmärrettävä, että omat tunteet ja ajatukset vaikuttavat hänen peliinsä. Pelaajan on oltava tietoinen tunteistaan, joita hän harjoitusten ja pelien aikana tuntee.

Tunteet vaikuttavat eri tavalla jokaisen pelaajan suoriutumiseen. Yksi pelaaja suoriutuu parhaiten, silloin kun hän kokee olevansa rauhallinen ja itsevarma, toinen saavuttaa parhaimman suoritustasonsa jännittäessään kovasti ja ollessaan energinen. Alla on harjoitus jonka avulla pelaaja voi itse arvioida miten eri tunnetilat vaikuttavat hänen suoritukseensa.

Tunnetilojen seurannan tarkistuslista (Mukautettu Weinberg ja Gould, 2007)

Pelasin erittäin huonosti	1	2	3	4	5	Pelasin erittäin hyvin
Olin jännittynyt	1	2	3	4	5	Olin rento
Olin hyvin epävarma	1	2	3	4	5	Olin hyvin itsevarma
Tilanne tuntui hallitsemattomalta	1	2	3	4	5	Tunsin hallitsevani tilanteen
Lihakset tuntuivat kireiltä	1	2	3	4	5	Lihakseni olivat rennot
Olin erittäin väsynyt	1	2	3	4	5	Olin erittäin energinen
Ajatukseni olivat kielteisiä	1	2	3	4	5	Ajatukseni olivat myönteisiä
En pystynyt keskittymään	1	2	3	4	5	Olin erittäin keskittynyt
Suoritus oli vaivalloinen	1	2	3	4	5	Suoritus oli vaivaton

Ohjeet:

1. Muistele yksittäistä huippusuoritustasi niin elävästi kuin pystyt. Palauta mieleen mitä ajattelit, tunsit, teit ja koit. Käytä tähän noin 5 minuuttia.
2. Merkitse yllä olevaan taulukkoon "X" sen numeron kohdalle, joka parhaiten kuvasi kokemaasi tunnetilaa.
3. Muistele tämän jälkeen samalla tavalla heikkoa suoritustasi mahdollisimman elävästi.
4. Merkitse yllä olevaan taulukkoon "O" sen numeron kohdalle, joka parhaiten kuvasi kokemaasi tunnetilaa.

5. Miten tunnetilasi erosivat huippusuorituksen ja heikon suorituksen välillä?

Voit myös käyttää yllä olevaa listaa seuratesasi tunnetilojasi pelien ja harjoitusten jälkeen. Pidempiaikaisen, vähintään 10 seurantakerran jälkeen voit arvioida minkälaiset tunnetilat auttavat sinua suoriutumaan parhaiten harjoitus- tai pelitilanteessa.

Kun pelaaja on oppinut tunnistamaan millaiset tunnetilat auttavat häntä parempaan suoritukseen, hän voi pyrkiä vaikuttamaan niihin ennen peliä. Rauhallisena ja itsevarmana parhaat pelinsä pelaava pelaaja voi esimerkiksi

yrittää löytää keinoja rauhoittua ennen peliä, muistella onnistumisiaan ja varmistaa että hän saa tarpeeksi onnistuneita suorituksia alkuverryttelyssä kohottaakseen itseluottamustaan.

Ohjeita tunnetilojen säätelyyn:

1. Tunnista minkälaiset tunteet auttavat sinua huippusuoritukseen: Käytä hyväksesi yllä olevaa harjoitusta tai kirjaa huippusuoritukseen liittyvät tunnetilat muistiin.
2. Mieti tapoja miten ennen peliä voit vaikuttaa tunteisiisi: Miten valmistaudut peliin, miten varmistat että tunnetilat ovat oikeanlaiset, miten pystyt vaikuttamaan tunteisiisi?
3. Harjoittele pelinomaisia tilanteita: Päätä ennen tiettyä harjoituskertaa toimia pelinomaisessa harjoitteessa tai loppupelissä rauhallisemmin ja keskittyneemmin. Arvioi harjoituksen jälkeen, miten valitsemasi tunnetila vaikutti suoritukseesi.
4. Opettele tunnistamaan ja tarkkailemalla tunteitasi harjoitusten ja pelien aikana. Tarkkaile ajoittain miten eri tilanteet vaikuttavat tunteisiisi pelin aikana. Miltä sinusta tuntuu, miten reagoit omaan tai muiden virheeseen, hyvään suoritukseesi tai mielestäsi epäileluun tilanteeseen.

Mielikuvien käyttö

Valmentaja on huomannut ennen peliä, venyttelyn aikana, Juhan ajoittain sulkevan silmänsä ja käyvän jotain mielessään lävitse. Valmentajaa kuulee pelikaverin kysyvän Juhalta mitä hän oikein tekee? Juha vastaa käyvänsä mielessään läpi edellisissä harjoituksissa harjoiteltua kulmapotkukuviota ja mielessään harjoittelemassa omaa rooliaan kuviossa.

Mielikuvaharjoituksella tarkoitetaan harjoituksia, jotka tehdään mielikuvituksen ja ajatusten avulla. Mielikuvien käyttö harjoittelussa perustuu kokemuksen tuottamiseen mielessä.

Mielikuvissa voi:

- Palata aikaisempiin suorituksiin, vaikka johonkin tiettyyn pelitilanteeseen
- Harjoitella jotain yksittäistä suoritusta, esimerkiksi erikoistilannetta tai harhautusta
- Suunnitella tulevaa suoritusta, miettii omaa tehtävää kentällä tai miten toimia tietyssä tilanteessa
- Harjoitella jotain tiettyä peliä varten, miten pelata juuri tietyllä kentällä, miten yleisö tai paineet vaikuttavat pelaajaan, onko vastustajissa joku pelaaja, joka on otettava erityisesti huomioon

Mielikuvaharjoittelu suoritetaan usein rentoutuneessa tai keskittyneessä mielentilassa. Mielikuvien tulisi olla mahdollisimman selkeitä, kestää saman ajan kuin harjoiteltava suoritus ja niiden tulisi hyödyntää mahdollisimman monia aisteja. Harjoittelun avulla pelaaja voi oppia mielikuvien lisäksi kuulemaan, tuntemaan ja aistimaan suoritusta. Useamman aistin käyttö vahvistaa mielikuvaharjoittelua ja sen tehoa. Mielikuvaharjoittelua voi hyödyntää ennen peliä tai harjoitusta, mutta myös yksittäisissä pelitilanteissa, esim. rangaistus- tai vapaapotkua ammuttaessa, tai pelin jälkeen tehdäkseen suoritukset paremmin uudelleen. Mielikuvaharjoitteita voi käyttää myös loukkaantumisten aikana toipumiseen sekä motivaation ja taitojen ylläpitämiseen.

Mielikuvaharjoitus:

1. Sulje silmäsi, ota mukava asento joko istuen tai makuulla. Rentoudu noin viiden minuutin ajan. Näin pääset eroon häiritsevistä ajatuksista ja ulkopuolisista häiriötekijöistä.
2. Kuvittele mielessäsi aikaisempi tilanne, jossa sinulla on ollut rauhallinen, turvallinen ja miellyttävä olo. Eläydy tähän tunteeseen kaikilla aisteillasi.
3. Siirry mielikuvissasi tilanteeseen jota haluat harjoitella. Pyri näkemään tilanne omin silmin, tuntemaan liikkeet ja kuulemaan äänet. Harjoittele suoritusta useamman kerran, pyri mahdollisimman todentuntaiseen mielikuvaan.
4. Harjoiteltuasi suoritusta riittävästi, nauti hetki rentoutuneesta tilasta. Herätä itsesi laskemalla luvut 5, 4, 3, 2, 1 ja avaa sen jälkeen hitaasti silmät.

Itseluottamus

Kauden edetessä valmentaja huomaa Juhan otteissa tiettyä rauhallisuutta ja varmuutta. Juha tuntee näkevänsä kentällä enemmän syöttömahdollisuuksia ja hän pystyy tekemään rohkeampia ratkaisuja. Kaikkiaan Juhan otteista huokuu itsevarmuus ja usko omaan kykyihin. Lisääntyneet taidot, valmentajan ja joukkueoverien positiivinen palaute, hyvä peleihin valmistautumisrutiini ja omien tavoitteiden saavuttaminen ovat lisänneet Juhan itseluottamusta.

Itseluottamus tarkoittaa pelaajan uskoa siihen, että hän pystyy onnistumaan annetussa tehtävässä. Itseluottamusta voi kehittää, ja se tuo pelaajalle varmuutta toteuttaa pelitapa ja tehdä valintoja. Pelaajat, joilla on korkeampi itseluottamus oppivat nopeammin uusia taitoja, pystyvät hyödyntämään epäonnistumisia oppimiskoke-

muksina ja nauttivat jalkapallosta enemmän. Vahvalla itseluottamuksella varustetut pelaajat ottavat vastuun oppimisestaan, pelaamisestaan ja tekemisestään. Heillä on realistinen käsitys omista taidoistaan, vahvuuksistaan ja kehittämisaalueistaan.

Itseluottamus on pelaajan ominaisuus, jota pystyy harjoittelulla ja tietoisilla valinnoilla kehittämään. Itseluottamukseen vaikuttavat useat osatekijät, kuten joukkueen sisäinen vuorovaikutus, muilta saatu palaute, omat kokemukset ja omat tavoitteet. Itseluottamus tai sen puute vaikuttavat pelin aikana tehtyihin suorituksiin ja pelitapaan. Pelaaja, joka luottaa itseensä voi hakeutua kärkkäämmin maalintekopaikkaan, kun taas pelaaja jonka itseluottamus on matalampi voi vastaavassa tilanteessa jättäytyä taka-alalle.

Itseluottamuksen lähteet voidaan jakaa neljään osa-alueeseen (Bandura 1977):

1. Saavutukset; aikaisemmat saavutukset, onnistumiset ja epäonnistumiset vaikuttavat vahvasti pelaajan itseluottamukseen. Pelaaja kokee pystyvänsä antamaan laadukkaita syöttöjä pelissä, koska hän pystyy antamaan niitä harjoituksissakin.
2. Onnistumisen näkeminen; Pelaajan näkemä onnistunut esimerkkisuoritus antaa pelaajalle itseluottamusta, niin että myös hän pystyy tekemään samanlaisen suorituksen. Onnistumisen näkeminen kehittää itseluottamusta varsinkin silloin, kun pelaaja näkee itsensä tasoisen pelaajan onnistuvan suorituksessaan.
3. Verbaalinen rohkaisu; valmentajan, vanhemman tai pelikaverin positiivinen, oikea-aikainen ja rehellinen palaute vahvistaa itseluottamusta. Muiden usko pelaajan kykyihin vahvistaa myös pelaajan omaa uskoa omaan kykyihinsä.
4. Fyysiset tilat ja tunteet; pelaajan itsevarmuus on korkeammalla tasolla silloin kun hän kokee olevansa valmis peliin tai suoritukseen. Itselle sopiva valmistautuminen ja tunne siitä, että tietää tehtävänsä kentällä ja pystyy tekemään vaaditut asiat edesauttaa itseluottamusta.

Itseluottamuksen kehittäminen

1. Esitä itsevarmaa:

- Seiso suorassa ja ryhdikkäästi
- Kävele määrätietoisesti ja näytä tietäväsi mitä teet
- Katso muita silmiin
- Hymyile, varsinkin silloin kun tulee vastoinkäymisiä

2. Seuraa ja kontrolloi ajatuksiasi

- Kuuntele ajatuksiasi ennen kilpailua ja harjoituksia
- Ajattele "pystyn" tai "osaan" EI "en osaa" tai "en pysty"
- Aseta tavoite harjoitukselle tai kilpailulle; tiedät mitä teet

Motivaatio

Kauden aikana valmentaja on huomannut useita muutoksia Juhan käytöksessä. Juha on aina ajoissa harjoituksissa ja jää usein vielä harjoitusten jälkeen kentälle hiomaan jotain taitoa. Tämän lisäksi Juha käy itsenäisesti kuntosalilla ja juoksulenkeillä joukkueen harjoitusten lisäksi. Hän kiinnittää huomiota omaan syömiseen ja nukkumiseen. Kaikkiaan Juhan asenne harjoittelua ja jalkapalloa kohtaan on muuttunut ammattimaisemmaksi. Juha on ottanut itse vastuun pelaajana kehittymisestä.

Motivaatio kertoo mitä varten joku käyttäytyy tietyllä tavalla. Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme tiettyyn suuntaan ja toisaalta antaa meille voimia, intoa ja energiaa. Jalkapallosta motivoitunut pelaaja yrittää muita enemmän, on sitoutunut harjoittelemaan, keskittyy jalkapalloon ja tästä syystä kehittyy paremmaksi pelaajaksi. Motivaatioon vaikuttaa pelaajan persoonallisuus, tavoitteet, pelaajan kokemus pätevyys sekä osaamisen taso

ja joukkueen sisäinen ilmapiiri. Sisäisesti motivoitunut pelaaja harjoittelee ja pelaa ensisijaisesti siksi, että hän pitää jalkapallosta ja kokee saavansa harrastuksestaan iloa ja myönteisiä kokemuksia. Ulkoisesti motivoitunut pelaaja harjoittelee ja pelaa ulkoisten palkkioiden tähden tai pakotettuna. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motivaatiotekijät voivat toimia hyvin, mutta pitkällä tähtäimellä vain sisäinen motivaatio pitää pelaajan jalkapallon piirissä.

Joukkueessa on jalkapallon pelaamiseen, harjoituksissa käymiseen ja joukkueeseen kuulumisen motiiveja on yhtä paljon kuin on pelaajiakin. Jokainen pelaaja on ensisijaisesti vastuussa omasta motivaatioistaan ja tietää itse omat osallistumisen syyt. Valmentaja voi kuitenkin edesauttaa pelaajien motivaatiota muutaman alla kuvatun toimen avulla.

Ohjeita pelaajan motivoimiseksi:

1. Ota pelaajat mukaan joukkueen päätöksentekoprosesseihin; mitkä ovat joukkueen tavoitteet, minkälaista osallistumista vaadit, mitkä ovat joukkueen yhteiset säännöt jne.
2. Painota, että virheet ovat osa oppimista; harjoituksissa on lupa kokeilla, harjoitella taitoja ja tehdä virheitä. Kannusta yrittämistä ja oikeaa tekniikkaa, ei ainoastaan onnistumista.
3. Tue pelaajia omien tavoitteiden asettamisessa ja arvioimisessa; rohkaise pelaajia arvioimaan omaa toimintaansa ja suoritustaan sekä muokkaamaan omia tavoitteitaan oman taitotasonsa mukaan.
4. Kannusta pelaajien välistä yhteistyötä; pyri luomaan ilmapiiri, jossa pelaajat antavat toisilleen palautetta, kannustavat toisiaan ja viihtyvät toistensa kanssa myös kentän ulkopuolella.
5. Pyri antamaan mahdollisimman paljon henkilökohtaista palautetta pelaajille; palautteen tulisi olla yksilöllistä ja ottaa huomioon kunkin taitotaso ja pelaajan rooli joukkueessa. Pyri luomaan pelaajille mahdollisuus saada myös kirjallista palautetta.



SUOMEN PALLOLIITTO RY

PL 191, 00251 Helsinki
Puhelin: vaihde (09) 742 151
Faksi: (09) 454 3352