

Niitä henkimaailman hommia....

Olemme jälleen sisäpalloliuissa uuden kauden alussa ja alamme nauttia niitä hedelmiä, joita harjoittelukauden tiivis työ tuottaa. Kun katselemme millä eväillä tuotosta saadaan, ovat tärkeäi niitä samoja, joita olemme hakenneet menneinäkin kautsina — milloin paremmin milloin huonommin tuloksia. On luotu kuntoa, joka näistä tekijöistä on helpoimmin tai pitiäiskö sanoa yksinkertaisemmin hankittavissa (vaikka pelaajamme joskus palkeet läähättäen ja sydän läpättäen voi toistakin tuumata). Taidollista puolta on lajin luonteen mukaisesti kehitetty. Kaiken pitäisi olla tämän mukaan ajallaan kunnossa.

Usein on käynyt niin, että kun tulosta on ruvettu odottamaan, on tuloksena ollut pettymys. Kaikki on mennyt pieleen, jos otsakkeen ”henkimaailman” asioiden hoito on epäonnistunut. Kuinka usein silmät pyörähtä olemme katselleet, kun joukkueen ”olisi pitänyt voittoa” — vaan ei. Miksi? Miksi? on sanaton kysymys ollut huulillamme. Selitys on: Puuttuu henki. Eiritä kunto, ei ritä taito, jos puuttuu ”fighting spirit”, joka kaikissa taitojen tilanteissa syttyä ja kestää paineissa. Tämän taisteluhengen omaava yksilöitä me valmentajat ensin joukkueeseemme ja niiden avulla me luomme joukkuehengen.

Tässä yrityksessä emme kuitenkaan ole helpon tehtävän edessä, jos myötämyrystä ”spiritiä” ei joukkueesta löydy. Kun yritämme kehittää joukkueesamme tätä puolta, olemme monenmoisten ongelmien edessä. Kun yksilöitä valmentaja ottaa valmentakseen jonkin urheilijan, valitsee hän useimmiten sellaisilla ominaisuuksilla varustetun yksilön, jonka kanssa voi omistua. Ajatellampa vain esimerkkinä valmentaja — valmennettavapareja Hannu Posi — Tapio Kantanen, Kari Simkkonen — Pekka Vasala ja Rolf Haikkola — Lasse Viren. Joukkuevalmentaja saa tai ottaa ryhmän, jossa on yksilöitä laadusta laitaan — näistä jokainen saattaa vaatia aivan eri tyyppistä käsitteilyä.

Joukkueen sisällä löytyy aina ongelmia, joiden ratkaisu voi olla hyvinkin vaikeaa. Näihin ovat syynä tietyt asiat:

- joukkueen ikärakenne
- luottamuksen puute valmentajan ja jonkun pelaajan tai vaikkapa pelaajaryhmän välillä
- sosiaaliset taustat
- tutkimusten mukaan ongelmakysymyksiä joukkueen käsittelyssä ovat

- kurti
- harjoitusaktiivisuus ja paineuttomien tehtävien
- elämäntapaongelmat
- tappiot — niiden jälkiltien teet
- pelaajien keskinäiset riidat
- pelaajien erilaiset tavoitteet
- erilaiset motiivit pelaamiseen
- näkemyserot kokoonpanoista ja taktiikasta
- vaihtopelaajat
- taktikan muutos
- Omanse on ongelmat myös yksittäisen pelaajan käsittelyssä:
- motiivikysymykset
- käsitteilykysymykset
- rahoako näkemyksien vai

- henkilösuhteet
- pelaajan sulkeutuneisuus
- Omakotiaiset kokemukset ovat pallolti yhteneväisiä edellä olevien kanssa.

Miten ratkaiset ongelma-tyyden koko kirjon, jotta pystyt luomaan yhteen hiileen puhaltavan, taistelevan joukkueen?

Valmentajalle annetaan tehtäväksi ryhmässään seuraavat asiat:

- Hyväksyy ryhmän jäsenet ja tiedostaa samalla erilaiset tunteensa eri pelaajiin.
- Ymmärtää ryhmän jäsenten välisen vuorovaikutuksen tärkeyden ja luo mahdollisuuksia sen kehittämiseksi.
- Tukee ryhmän vahvoja puolia.

- Yksilöllinen ohjaus, pelaajien huomiointo ja arviointi.
- Jannityksen ja ristiriitojen sekä pelon vähentäminen.
- Suunnittelu ja valmistelu.
- Vastuun jako joukkueen kanssa.

Paineiden säätely otteluisissa. Joukkueen valmentajaan voi kohdistua lähes kohtuuton määrä niitä erilaisimpia odotuksia, joista osa on peräisin pelaajan omasta taustasta, kuten esim. tuleutumisen tarve. Loput odotuksista liittyvätkin valmentajan rooliin ja näytää olevan niin, että lähes laajista riippumatta esille tulevat seuraavat seikat:

- Valmentajalla on auktoriteettia.
- Valmentajalla on ammattitaitoa.
- Valmentaja ottaa huomioon joukkueen tarpeet.
- Käsittelee sitä oikeuden mukaisesti.

- Valmentaja ottaa huomioon yksityisen pelaajan, käsittelee tätä yksilönä ja luottamusta osoittaen.
- Valmentaja jaksaa kannustaa jatkuvan kehitymiseen.

Niin kuin valmentajalle asetetaan vaateita, niin myös pelaajille tulee asettaa omansa. Erityisesti haluaisin painottaa hengen luonnissa joukkueen kapteenin roolia. Usein epäonnistutaan kapteenin valinnassa ja toisinaan väheksytään koko roolin merkitystä. Kuitenkin on olemassa lukuisia esimerkkejä niin joukkue- kuin yksilöurheilusta, joissa kapteeni esimerkillään ja kannustuksellaan on onnistunut pumppaamaan voittotuisan hengen joukkueeseensa. Kapteenin juuri on oltava nousun luoja ahdinon heikillä. Hänen tulisi olla taisteijan esimerkki, tarpeen tullen kylmähermoinen pelin rauhoittaja ja parhaimmillaan ensimmäinen vastuunkantaja — jopa kriittisissä vaiheissa rohkeaa riskinottaja. Kannustaja, innostaja, rohkaisija. Juuri kapteenissa henkilöityy joukkueen ”fighting spirit”. Sen on löydettävä, jos halutaan menestyä.

Henkisen puolen tärkeitä osia alueita on oteltuihin valmistumisen ja monasti asennoitumisen koko asiaan näkyvä pelikentällä liikkuvissa peitireissa. Vajavaisen valmistautumisen seurauksena syntyy useimmiten suurimmat pehälliset puutokset, jotka voivat olla kohtalokkaita ottelumenestyksen kannalta. Valmistautuminen oteltuihin on hyvin tärkeä alue kokonaisuutena. Lukemattomissa otelujissa kielii huono tulos tai otelun alun heikkous puutteellisesta valmistautumisesta. Pukusuorissa saatetaan höpöistä turhia

ne kuitenkin esintuomatta ja annetaan toimintamalli, joka voi auttaa painehitanteissa. Urheilusykologian asiantuntijoiden B.J. Cratty, D.J. Glenrossin ja B.J. Rushallin ajatuksia muotoiltu malli on seuraava:

- Pyri löytämään sopiva tunnelma heti herätessä ja pyri säilyttämään se oteltuihin saakka käyttämällä esim. itesuggestioneita.
- Opi tunnistamaan itsellesi paras vireytys ja löytämään keinot sen saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi.
- Pyri pitämään omat ajatukseti pelkästään tehtävässäsi ja omassa yrityksessäsi, älä huolehdi vastustajan tehtävistä, kyvistä ja yrityksistä.

- Aseta osatavoitteita ja jaksota peli mielessäsi pienemmiksi jaksotiksi. Tallon et lemmä koko ortteluasi huonoksi, jos esim. alku sjuju huonosti, tai et ala ”levätä laakerellasi”, jos alku menee erinomaisesti.
- Älä yllärvioi vastustajaa, jos vastus on vaikea, äläkä aliarvioi vastustajaa, jos peli kulkee hyvin ja jos vastustaja on selvästi heikompi.

- Pyri aina onnistuneisiin pelisuorituksiin, älä epäonnistumisten välttämiseen.
- Meiti etukäteen kuinka asennoidit vastustajaan, yleisöön, tuomariin ja myös muuhin pelin tekijöihin.
- Meiti etukäteen, kuinka menneleet, jos aikomasi pelioite tai suoritusvähe ei tunnu sopivalta.
- Jos tunnet, että olet yllätantunut vastuksen aiheuttaman jännityksen vuoksi, keskity enemmän suoritusmekaniikkaan ja tehtävääsi äläkä huolehdi suorituksesi seurauksista.

- Valmistaudu aina etukäteen siihen, että vastustaja voi pyrkiä monin tavoin häiritsemään keskittymistäsi ennen oteltua tai sen aikana.
- Valmennusohdon ohjeeksi otan lyhyesti vain seuraavan kohdan:
- Pyri helpottamaan joukkueen ja yksittäisen pelaajan painetta asettamalla jokaiselle järkevät tavoitteet ja osoita pelaajille arvostusta ihmisinä, vaikka pelinssä ei kulkisikaan. Toimi ”puskurina” negatiivisia sosiaalisia voimia vastaan.

Selvää on, että edellä olevia ohjeita ei yksittäinen pelaaja eikä joukkue pysty omaksumaan hetkessä. Jo keskustelu näistä asioista voi auttaa niiden sisältämisessä. Näin voi ajantuntain löytyä jokaiselle pelaajalle paras mahdollinen vireyden tila. Kannattaa syventyä näihin kysymyksiin, koska pelkkä fyysinen ja taidollinen puoli ei todella riitä.

Malliksi vielä huippukoriipalloilijan ominaisuuksia:

Huolimatta väsymyksestä, huolimatta siitä, että eivät voi enää vaikuttaa oteltulokseen, yrittävät täydellä teholla. Häviöllä ollessaankin he pyrkivät parhaaseen tulokseen.

Heidän suorituskeksensä ei vaikuta yleisön melu tai huono tuomari työskentely. He haluavat, että aikalisä käyretään hyödyllisesti. Huippupelaajalla on kyky keskittyä koko otelun ajan sovitun taktiikkaan. Tähän olisi pyrittävä itsensä kasvattamaan.

Edellä koostamani muiden ajatuksat ja omat kokemukseni jätän

KOTKAN LÄÄKÄRIKESKUS

KOTKANSAARELLA

Kotkankatu 10

KARHULASSA

Pajamäenkatu 25

Luotettavaa autoalan palvelua.

Kotkan Seudun Autoalan Yhdistyksen jäsenliikkeillä

AK-AUTO OY Puh. 22 222	KOTKAN AUTO TUONI Puh. 41 396
AUTOAPU OY Puh. 24 555 to 44 400	KOTKAN LAATUAUTO Puh. 26 552
AUTOSALPA OY Puh. 63 633	KOTKAN VARAOSAKU Puh. 16 945
ETIÄ-KYMNEN AUTO OY Puh. 608 244	KYMNEN KONELA-AUT Puh. 63 033
JR-AUTO KY Puh. 89 555	LEHTOAUTO Puh. 22 400
KARHULAN AUTO-OSAT Puh. 62 748	SCAN-AUTO OY Puh. 67 200
KAIOSA OY Puh. 181 244	UUSI AUTOSUOJAAM Puh. 26 197
KELTAKALLION AUTO KY Puh. 89 555	VAUNUTALO KY Puh. 61 200
KOTKAN AUTOALIO OY Puh. 183 333	OY VEHIO AB Puh. 88 100

REMONTTI-
ÄSSÄ
— kestävä
ja pestävä!



Tikkurilan Remontti-Ässä on ensimmäinen ja tunnettu maali. Se kestää pesua ja puhdistusta. Remontti-Ässä maali kodin kosteisiin tiloihin.

Hae oma sävysi meiltä!

CITYRAUTA

PUH. 63000

PUUTAVARAA

- SAHATTUNA, HÖYLÄTTYNÄ, KESTOPUUNA
- RAKENNUSTARVIKKEITA
- OVIET IKKUNAT, KALUSTEET, PARKETIT
- SISUSTUSLEVYT, PANEELIT, LÄMMÖNERISTE