



PSYKKINEN VALMENNUS

Urheilijaksi kasvaminen

SISÄLTÖ

ESITELMÄDIAT	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
JUNIORIVALMENNUS TYÖNOHJAUKSEN NÄKÖKULMASTA	3
1. LAPSESTA NUOREKSI – JUNNUSTA LENTOPALLOILIJAKSI	3
2. TYTTÖJEN JA POIKIEN EROISTA	6
3. HAASTEET F-D –IKÄISTEN VALMENTAJILLE.....	8
4. C –IKÄISTEN VALMENNUKSEN ERITYISKYSYMYKSIÄ.....	11
5. B-A –IKÄISET	13
6. YHTEENVETOA VALMENTAJAN TYÖSSÄ JAKSAMISESTA	15

JUNIORIVALMENNUS TYÖNOHJAUKSEN NÄKÖKULMASTA

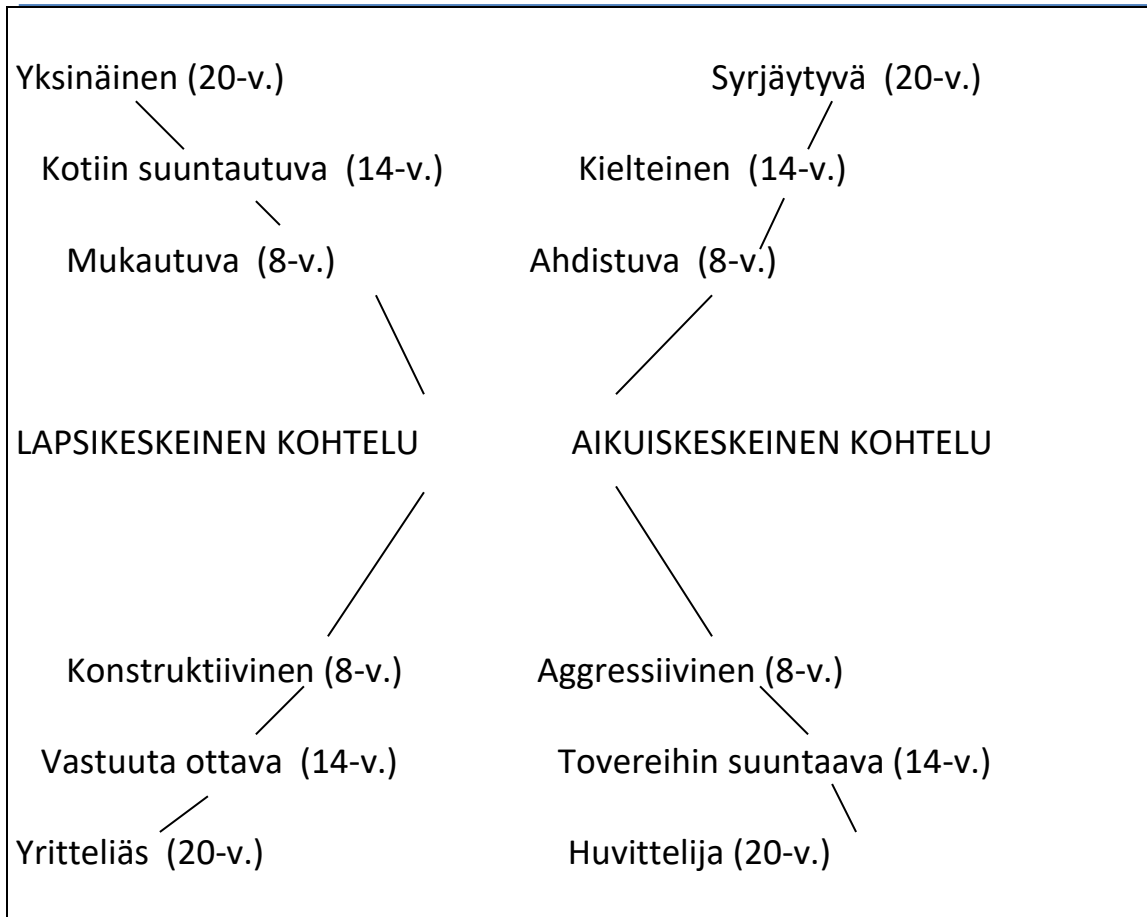
kirjoittanut Psykologi Sari Honkanen

Keskilapsuus, joka ajoittuu kouluunmenoiästä yläasteen aloittamiseen, sisältää paljon fyysisten ja älyllisten taitojen hankkimiseen samoin kuin sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä kehitystehtäviä. Näihin kuuluvat mm. itsenäistyminen, itsetunnon kehittyminen sekä moraalinen, omantunnon ja perusarvojen omaksuminen. Erityisesti E-ikäisenä eli 8-9 -vuotiaana opitaan pääosa sosiaalisista taitojen perusteista eli miten tullaan toimeen joukkuekavereiden, valmentajan ja ennen kaikkea itsensä kanssa. Opittu käyttäytyminen, taidot omien tunteiden hallinnasta ja sosiaalinen aktiivisuus säilyy yleensä samansuuntaisena varhais - ja vielä myöhäisnuoruudessaakin eli tuonne A-ikäisyyteen saakka. Yleistäminen ei tietenkään ole oikeutettua, sillä kasvatuksella ja monenlaisilla tekijöillä on merkitystä siihen millaisia meistä aikuisina tulee.

1. LAPSESTA NUOREKSI – JUNNUSTA LENTOPALLOILIJAKSI

Lea Pulkkinen kuvaa kirjassaan Lapsesta aikuiseksi (s. 34-37) kehityksen jatkuvuutta lapsuudesta nuoruuteen. Esimerkiksi **hyökkäävyys eli aggressiivisuus** toisia lapsia kohtaan 8-vuotiaana ennustaa Pulkkinen mukaan varhaista irrottautumista kotoa, vahvaa suuntautumista tovereihin sekä epätoivottua käyttäytymistä. Tähän voi liittyä myös yliaktiivisuutta, jossa itsehallinta on heikkoa, luonteeltaan harkitsematonta omien mieltäjohteiden varassa toimimista, kokonaistilanteen huomiotta jättämistä, nopeaa suuttumista ja itsekeskeisyyttä. Lentopallossa tällainen pelaaja on usein lapsitähti, mutta uran edetessä ja harjoittelun tavoitetason noustessa hän voi olla luovuttaja, eikä ole halukas työntekoon erityisesti vaikeissa asioissa. Joukkueurheilussa tämän suuntainen lapsi on usein joukkueensa mielipidejohtaja ja tähti, mutta kenties osaamaton itsenäisyyteen ja oman tiensä kulkemiseen haastavalla urheilu-uralla.

Aggressiivisuutta esiintyy sekä pojilla että tytöillä. Tytöt osoittavat poikia enemmän epäsuoraa aggressiivisuutta (esim. sosiaalinen manipulaatio, tunteiden epäsuoraa ilmaisua, selän takana puhumista) kuin pojat, joiden kiukku ja viha näkyy selvästi paremmin ulospäin. Aggressiivisuus ja kovuus liittyvät lentopallossa ainakin kahteen asiaan. Ensiksikin miten lapsi purkaa turhautumista esimerkiksi epäonnistuessaan ja toiseksi miten hän suhtautuu haastaviin tilanteisiin pelissä.



Aggressiivisen juniorin vastakohta on **mukautuva tai ns. kiltti lapsi**. Hän on tunnollinen ja hänellä on yleensä hyvät suhteen vanhempiinsa. Lentopallossa paineiden ja tavoitteiden vaikeutuessa mukautuva nuori voi herkästi lopettaa tai hänelle riittää suoritetasoksi lentopallon harrastaminen – ei määrätietoinen urakehitys. Tällaiseen mukautuvuuteen voi liittyä kuitenkin luonteenomaisuutena passiivisuus ja on mahdollista, että juniorista kehittyä aloitekyvytön ja epäitsenäinen pelaaja ja vastuunottoa kaihtava joukkueen jäsen. Kolmas Pulkkisen kehitykseen liittyvä ulottuvuus on **konstruktiiuvinen eli rakentavalla tavalla ajatteleva ja asioihin suhtautuva lapsi ja nuori**, joka yleensä menestyy koulussa ja on tunnollinen ja vastuuntuntoinen. Hän yleensä ajattelee ensin ja toimii sitten, mikä on eduksi lentopallossa, jossa vaaditaan nopeaa ajattelua ja hyvää keskittymiskykyä. Rakentavalla tavalla ajattelevat lapset ovat pääsääntöisesti myös kärsivällisiä ja hallitsevat tunteitaan paremmin kuin aggressiiviset lapset. He vetäytyvät hankalasta tilanteesta eivätkä osallistu riitoihin toisten kanssa. Juniorin kohdalla mukautuvuus ja konstruktiiuvisuus F- ja E-ikäisenä voi ennustaa hyvää menestystä pelaajana. C-A -ikäisenä tällainen pelaaja yleensä on itsearviointitaitoinen, tavoitteellinen ja itsensä monipuolisesti tunteva. Haasteena valmennuksessa on, erityisesti jos juniori on vielä lahjakas ja taitava lentopalloilija, saada hänet jatkamaan lentopallon parissa ja tähtäämään kenties huipulle asti. Motivaatiota ja kyvykkyyttä voi olla muuallekin ja lentopallon jatkaminen on mahdollisesti vain yksi vaihtoehto muiden tulevaisuuteen liittyvien vaihtoehtojen joukossa.

Lapsen kykyyn käsitellä tunteitaan ja oppia pelaamaan hyvin ja tuloksellisesti voidaan vaikuttaa kasvatuksella ja valmennuksella. Vahvaa itsehallintaa (konstruktivistiset ja mukautuvat lapset) osoittavien lasten kohtelu on ohjaavaa ja autoritääristä. Se sisältää aikuissuhteiden turvallisuutta, tekemisen valvontaa, suoritusodotuksia, lämpöä ja lasta aktiivisesti kuuntelevaa suhtautumista eli se on lapsikeskeistä. Ohjaavalle kasvatukselle vastakohtana on aikuiskeskeinen kohtelu, joka voi näkyä esimerkiksi siinä, millaisia tavoitteita vanhemmat lastensa urheiluharrastukselle asettavat. He voivat toimia esimerkiksi ensisijaisesti omien mielialojensa ja tavoitteidensa mukaisesti paneutumatta riittävästi siihen, mitä lapsi itse haluaa tai mihin hän taitojensa puolesta sillä hetkellä kykenee.

Lentopallovalmennuksen näkökulmasta konstruktivististen ja kilttien pelaajien kanssa on helppo työskennellä. He odottavat myös ohjaajaltaan enemmän neuvoja, ohjausta ja tukea. Lisäksi he tarvitsevat rohkaisua ja kannustusta toimia pelin luonteeseen liittyen ajoittain myös aggressiivisesti, itsekkäästi ja itsenäisesti.

Aggressiiviset ja ahdistuneet lapset ovat herkkiä palautteelle, suhtautuvat uuteen varoen, usein myös negatiivisesti ja ovat persoonaltaan myös haaste valmentajalle. Heikko itsehallinta ja mokaamisen pelko ovat asioita, joiden eteen valmentaja joutuu aina kun pelaajalla on huono päivä ja suorituksissa tulee toistuvia epäonnistumisia.

Aggressiivisuutta oikeissa tilanteissa ja tunteiden itsehallintaa täytyy siis harjoitella ja eduksi on, jos sitä voi harjoitella leikinomaisissa tilanteissa erityisesti pienimpien junioreiden kanssa. Omiin ja toisten voittoihin voi suhtautua monella tavalla – eri tapojen seuraukset opitaan näkemään vähitellen. Kun oppii ymmärtämään omia tunteita ja käyttäytymistään, on mahdollista oppia näkemään mistä mikin johtuu ja miten pelitilanteet vaikuttavat. Epäonnistumisen ja häviämisen tuottama pettymys on opittava kestämään, ilman että se lamauttaa pitkäksi aikaa. Vaatii nopeaa sopeutumiskykyä ja mukautuvuutta, että osaa esimerkiksi nollata pisteiden ja erien välissä. Lentopallo on laji, jossa täytyy myös sietää toisten epäonnistumista ja oppia kannustamaan ja hallitsemaan itsensä tilanteissa, joihin ei itse pysty vaikuttamaan. Ei riitä, että syyttää muita epäonnistumisesta, sillä menestymään voi oppia vain kehittämällä itseään. Pelkojen hallintaa voidaan myös kehittää harjoittelun avulla. Vaikean tehtävän aloittaminen ja luottamuksen hankkimista omiin kykyihin opitaan monissa vähitellen vaikeutuissa pelitilanteissa. Pelon voittaminen antaa rohkeutta uusiin yrityksiin ja tukee itsetunnon kehitystä.

2. TYTTÖJEN JA POIKIEN EROISTA

Tyttöjen poikien erot liittyvät perimään, mutta myös kasvatukseen ja kulttuuritekijöihin.

Tytöt kypsyvät fyysisesti aikaisemmin, saavuttavat pituuskasvunsa 15-16-ikään mennessä ja kasvavat tietämään miltä tytön tulee näyttää ja miten olla, ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Pojat ovat huomion keskipisteenä tyttöjä herkemmin niin hyvässä kuin pahassa ja pojille sallitaan hitaampi itsenäistymisprosessi kuin tytöille.

Juniorivaiheessa pituuskasvun hitaus vaatii poikia keskittymään erityisesti taitotason kehittämiseen ja joukkueen sisällä kehitystason erot voivat muodostua suuriksi. Kaikkineen vielä ala-asteella eli F-D -ässä tytöissä ja pojissa on fyysisessä ja motorisessa taitotasossa vielä paljon yhteistä. Valmennuskulttuuri, ohjauksen suunnat ja opittu sukupuoli-ajattelu tekevät kuitenkin herkästi eron tyttöjen ja poikien välille. Urheilullisesti molemmat kykenevät siis samanlaiseen suoritukseen, jos molemmilta odotetaan samaa ja ohjataan samansuuntaisesti.

Tytöt ja pojat ovat jo F-ikäen mennessä oppineet toimimaan ja suhtautumaan sukupuoliroolien ja sukupuoli-identiteetin mukaan, joten esimerkiksi aggressiivisuuden vaatimukset tyttöjen peliin tai ”poikamainen pelaaminen” on tyttövalmennuksessa todellinen haaste. Olennaista on kuitenkin muistaa, että lapsen ensimmäiset valmentajat luovat mallin lapsille ja heidän vanhemmilleen siitä, mitä lentopallo urheilulajina on ja mitä se pelaajaltaan vaatii – on hän sitten tyttö tai poika.

Pienten junioreiden kasvattaminen urheiluun on todellista tasapainoilua vanhempien odotusten, herkkien tunneasioiden ja urheilullisten tavoitteiden välillä. Kaavoista poikkeaminen ja omien ideoiden rohkea käyttäminen vaatii siis valmentajalta hyvää itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja. Kun ajatellaan huippu-lentopalloilua, niin tyttöjen ja poikien pelaamisen välille ei tulisi tehdä kovin selvää eroa jo pienestä pitäen. Psykkisen valmennuksen tavoitteiden (itsehillintä, rohkeus, tarvittaessa kovuus ja terve itsekkyyys) mukainen valmentaminen olisi ura-uurtavaa ja varmasti kasvattaisi lisää kansainvälisen tason tyttö- ja poikapelaajia.

Tyttö- ja poikajoukkueet

Tyttöjen ja poikien joukkuekäyttäytymisessä on tunnetusti eroja. Tyttöjä valmentaessa ei riitä pelkästään peluuttamisen ja perustaitojen opettaminen, vaan mukana valmennuksessa ovat monet vuorovaikutusvaatimukset ja tunnetekijät. Tytöt arvostavat toisiaan herkästi ensisijaisesti kavereiden ja mukavuuden mukaan ja sen mukaisesti myös pelaava joukkue haluttaisiin usein muodostaa. Pojatkin haluavat joukkueeseen mukavia kavereita, mutta osaavat myös pitää tärkeänä pelillisiä taitoja jo varhain junioreissa. Alla olevassa taulukossa näkyy ehkä selkein ero tyttöjen ja poikien joukkueiden välillä. Tyttöjen joukkue- ja ryhmätoiminnassa on kaksi tasoa: kavertaso ja bestis-taso.

TYTTÖJOUKKUE	POIKAJOUKKUE
KAVERTASO + BESTIS-taso => esim. ystävien vaihtuminen ja riitojen näkyminen kentällä	KAVERTASO

Ystävät muodostuvat tytöille erityisesti F-C -iässä tärkeiksi ja tytöt ovat mielellään kaksin läheisissä ystävyys-suhteissa, pojat puolestaan suuremmissa ryhmissä ja kavertorukoissa.

Joukkuehenki ja edellytykset hyvään me-henkeen ovat sidoksissa näihin tasoihin. Kauden aikana kavertus- ja ystävyys-suhteet muuttuvat ja ohjaajan tulisi tietää "pukkarimaailman" muutoksista, jotta myös kentälle näkyviä ongelmia voi ratkoa tai ennakoida. Iän ja taitojen kehittyessä myös muut asiat tulevat joukkueessa pelaaville tärkeiksi, kuten pelilliset taitotekijät ja joukkueena pelaaminen ja menestyminen.

3. HAASTEET F-D –IKÄISTEN VALMENTAJILLE

Oikein opettamisen vaatimus

Kaiken alku urheilussa on riittävien perustaitojen ja tekniikoiden oppiminen. Mitä paremmin valmentaja itse hallitsee lentopallon perustekniikan, sitä helpompi hänen on sitä toisille opettaa. Erityisen haasteen tuo kuitenkin se, että lapset oppivat eri tavoilla. Kun valmentaja on sisäistänyt itselleen hyvän tavan opettaa, hän kohtaakin tilanteita, joissa kaikki eivät omaksukaan samalla tavalla ja samassa tahdissa. Miten kannustaa ja tukea niitä, joille oppiminen on vaikeampaa ja vaatii enemmän työtä?

Oikein opettamisen vaatimus koettelee valmentajan motivaatiota ja itseluottamusta. Yksi lähtökohta olisikin todeta olevansa ”riittävän hyvä valmentaja”. Tunnollisuuden ja täydellisyyden tavoittelulla juniorivalmentaja vain syö omaa työintoaan ja paloaan tekemäänsä työhön. Se mitä valmentaja osaa, on joka tapauksessa enemmän kuin hyvä ja onkin tärkeää nähdä omat taitonsa arvokkaina ja riittävinä siihen työhön, johon on sitoutunut ja johon haluaa omaa aikaansa ja voimavarojansa käyttää. F- ja D-ikäisten valmentajalle on pelitaitojen opettamisen lisäksi myös tärkeä kasvatusvastuu siinä, miten lapsi lentiksestä innostuu ja sen oppimiseen sitoutuu. Liian vakavasti tehty työ syö leikinomaisuutta ja karsii lapsen innostusta lajiin.

Pelaamisen ja harjoittelun ei tarvitse olla kokoajan kuitenkaan mukavaa ja miellyttävää. Tietty vaatimustaso ja työn tekemisen meininki täytyy jo pienestä pitäen oppia, jotta oikeasti saavutetaan jotakin ja mennään kehityksessä eteenpäin. **Kaikkien miellyttäminen ei ole juniorivalmentajan perustehtävä** – ikävää, yksitoikkoista ja tylsääkin saa ja pitää välillä olla. Näin lapsi oppii, että työn tekeminen, harjoitusten toistaminen on perusedellytys oppimiselle. Taitojen oppimisen myötä on sitten mahdollista harjoitella entistä monipuolisemmin ja pelata lentopalloa luovemmin ja hauskemmin.

Ryhmiiin jakaminen ja kurinpito

Ikuinen huolenaihe juniorivalmennuksessa on tasapuolisuuden periaatteen toteuttaminen suhteessa valmennuksen pelillisiin tavoitteisiin. Kun pelaajat osaavat lentopalloa hyvin eri tasoisesti, on vaikea jakaa joukkueita esimerkiksi harjoituksissa tason mukaan. On hyvä muistaa, että nuoren ihmisen tulee oppia sietämään erilaisuutta ja eritasoisia joukkue-tovereita jo peliuran alusta alkaen. Mikäli aikuiset asettavat joukkueen tärkeimmäksi tavoitteeksi voiton, oppivat junnutkin saman arvomaailman. Mikäli harjoituksissa ja pelissä korostetaan yhteispelin merkitystä, tasapuolisuutta ja ”kaikki pelaa” –periaatetta – oppii lapsikin pitämään sitä tärkeänä. Myös vanhempien tulee tukea valmentajan opettamaa pelaamisen kulttuuria. Erilaiset kokoonpanot ja ryhmäjaot tukevat monipuolistumista ja opettavat lapselle itsehillintää ja toisen arvostamista myös muidenkin arvojen suhteen kuin pelillisten taitojen tai saavutusten perusteella. Kun ryhmäjakoa riittävästi varioi ja käyttää luovuuttaan ja mielikuvitustaan, opitaan myös joukkueen muodostamisen taitoja. Harvoin uran edetessä pelaajalla on kentällä rinnallaan kaikki huiput, saatikka että huipuillakaan on huippupäivä yhtä aikaa.

Juniorieurheilun kulmakiviä on myös se, kuinka hyvin valmentaja saa pidettyä kurin ja organisoitua harjoitukset isojen ryhmien kanssa. Leikkiin ja juniorieurheiluun liittyy aina ns. ”vapaata hulinointia”, joka on vain valmentajana hyväksyttävä. Mikäli valmentaja asettaa itselleen korkeita tavoitteita pelillisesti ja lajitaitollisesti, on varmaa että järjestyksenpitämisen ja harjoitusten aloittamisen aikaansaamiseen menevistä voimavaroista ei jää enää paljon käytettäväksi tekniikoihin ja taktiikoihin. Jotta valmentaja ei kerta toisensa jälkeen turhaudu työnsä luonteeseen pienten lasten kanssa, on parasta asettaa tavoitteet riittävän matalalle. On hyvä yrittää löytää harjoituksen annista muita tavoiteltavia asioita, kuten lasten viihtyminen ja sitä kautta itsestään tapahtuva harjoittelun kulttuurin vähittäinen oppiminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja pienet lajitaidolliset virstanpylväät. On siis edettävä lasten ehdoilla, olemassa olevien edellytysten puitteissa ja opittava näkemään itseä kannustavia ja motivoivia asioita myös niistä ”hulinaksi menneistä harkoista”. Lisäksi lapsille voi antaa pieniä kotitehtäviä, joita motivoituneimmat juniorit tekevätkin joko itsenäisesti tai vanhempien ja kavereiden kanssa harjoituskertojen välissä.

Yksin valmentaminen

Valmennuksen yksi uuvuttavimmista tekijöistä on tekijöiden puute eli valmentaja joutuu tekemään liian paljon yksin, ilman työparia tai tukea antavaa organisaatiota. Tämä näkyy jokaisella sarjatasolla, F-ikäisistä huippuvalmennukseen. Mitä pienempien lentopalloilijoiden valmentamisesta on kysymys, sitä useampaa roolia valmentaja tekee joukkueensa kanssa. Valmentaja on huoltaja, opettaja, kasvattaja, peluuttaja ja ”jokapaikan höylä”. Seuratoiminnassa yhä useampi valmentaja puurtaa työtään yksin ilman toimivaa yhteistyöverkostoa. On myös niin, että valmentajan on vaikea jakaa ja luopua pienistäkin tehtävistä, koska tunne kokonaisvastuusta mielletään ”ite teen, niin parhaiten onnistuu”-mentaliteetilla. Tämä lisää yksin tekemisen määrää ja tekee työstä ajoittain hyvinkin yksinäistä. Sen sijaan pieniä rooleja ja vastuualueita olisi hyvä heti ryhmän kokoamisen jälkeen jakaa niin pelaajille kuin vanhemmillekin. Konkreettisesti voidaan kauden alussa pitää esimerkiksi vanhempainilta tai kauden aloituspalaveri, jossa vastuuta jaetaan valmentajan tekemän tehtävälisan pohjalta.

Yksin tekemiseen liittyy myös kiitoksen ja palautteen saamisen vaikeus. Meille ihmisille on ominaista, että me annamme toisillemme ja siis myös lapsemme valmentajalle ensisijaisesti kehitysehdotuksia ja moitteita eli palautetta siitä, mitä meidän mielestä tulisi tehdä toisin tai paremmin. Kiitoksen ja kannustavan palautteen antaminen on vaikeampaa ja annamme sitä yleensä vain lopputuloksesta eli menestyksestä ja voitetuista peleistä. Näin hyväksymme palautekulttuurin, jossa vain lopputulos ratkaisee ei prosessi. Kaikki ne saavutukset ja onnistumiset, joita valmennuksessa on tapahtunut pitkin kautta, jää helposti siis kauden päätavoitteen ja pelillisen lopputuloksen varjoon. Juniorityön tärkein tehtävä on kuitenkin oppiminen ja yksittäisetkin onnistumiset harjoituksissa ja peleissä, jota kautta nuori lentopalloilija motivoituu yhä haastavampaan tavoitteen asetteluun omien pelillisten taitojensa ja psyykkisen kestäväytensä kehittämisessä.

4. C –IKÄISTEN VALMENNUKSEN ERITYISKYSYMYKSIÄ

Harjoittelun vakavoituminen ja monipuolistuminen

C-ikäinen juniori käy yläasteen 7- tai 8:tta –luokkaa eli on 13-14-vuotias. Lajitaidollisesti ja pelillisesti tämän ikäiseltä nuorelta toivotaan jo jonkinasteista lajivalintaa, harjoittelun systematisointia, itsenäisen harjoittelun ja vastuunoton onnistumista ja ennen kaikkea myös tavoitteen asettamisen ensi askeleita omalle urheilu-uralle. Kaverit ovat C-juniorille yleensä tärkein juttu, mikä heijastuu yhä vahvemmin joukkueen sisäisten ongelmien monimutkaistumisina ja ns. kuppikuntina joukkueen jäsenten kesken. Protestointia valmentajaa ja vanhempia kohtaan näkyy myös yhä selvemmin. Samalla kun C-juniori menee helposti joukon mukana ja opettelee itsenäistymistä vanhemmistaan ja ohjaajastaan, on hän kuitenkin riippuvainen vielä aikuisen tuesta ja ohjeista. Valmentajalta vaaditaan uusia taitoja, kuten kykyä olla yhtä aikaa tiukka ja muutosherkkä, jämäkkä ja joustava. Vaatimuksena on myös kyky olla sekä opettaja ja sopivassa suhteessa myös hyvä kaveri.

Kasvua ja fyysisiä muutoksia

C-ikään ajoittuu myös murrosikä fysiologisine muutoksineen. Tänä aikana kehon rakenne muuttuu nopeasti. Tämä näkyy esimerkiksi pojilla pituuden kasvamisena senttikaupalla ja siitä johtuvana kömpelyytenä ja varsamaisuutena. Pojilla siis kasvupyrähdys ajoittuu C1-B1 –ikään ja tytöillä vastaavasti jo D1-C1-ikään. Koska kehitys tapahtuu ns. herkkyykskausien aikana nopeimmin ja luontevimmin, olisikin juniorivalmennuksessa tärkeää huomioida esimerkiksi fyysisen harjoittelun ajoittaminen paremmin. Tytöillä tulisi olla jo C2-ässä käynnissä fyysisen harjoittelun osuus kokonaisvalmennuksessa. Tämä mahdollistaisi myös kovemman harjoittelun motivoituneilla ja tavoitteellisilla pelaajilla ja toisi uudenlaista asennoitumista tyttöjen pelaamiseen voiman ja nopeuden lisääntymisen myötä. Nykyään esimerkiksi tytöillä fyysinen valmennus aloitetaan pääsääntöisesti vasta lukion ensimmäisellä luokalla, jolloin esimerkiksi kansainvälisesti katsottuna ollaan jo kolme vuotta jäljessä muiden lentopallomaiden kehityksestä.

Nuoren arkuutta ja epävarmuutta joukkueen keskellä koettelevat siis nopeat erot ikätovereihin ja samalla hämmennys lajitaitojen heikkenemisestä. Se mikä osattiin ennen kesää, onkin nyt syksyllä opeteltava uudestaan, koska käsi ei tottele eivätkä jalat kannaa. Valmentajan tuki ja rohkaisu ovat tärkeitä tässä murrosvaiheessa. Tieto siitä, että osaamisen heikkeneminen on luonnollista kasvupyrähdysten aikana vähentää varmasti epävarmuutta ja luo uskoa siihen, että ennen kasvupyrähdysten alkua saavutettu taitotaso palautuu pituuskasvun hidastuessa. Luontevat, hienotunteiset ja avoimet välit pelaajien kesken ja valmentajan kanssa ovat hyvä pohja kasvaa ja kehittyä myös ulkoisesti omaa tahtia. Häpeän ja epävarmuuden sijaan hyvässä tiimissä voi olla oma itsensä ja tietää murrosiän olevan vain ohimenevä ajanjakso.

Lentiksen lopettaminen!

Pelaajien motivaatio ja sitoutuminen lajiin mitataan harjoituskaudella ja erityisesti lajitaitojen vaatimusten kasvaessa myös harjoittelun laadussa ja määrässä. Joukkueessa alkaa ilmetä enemmän tasoeroja lajillisesti, mutta myös asenne- ja motivaatiotasolla. Samanaikaisesti valmentajan auktoriteetti on uudella tavalla koetuksella pelaajien keskuudessa ja tulee vaatimuksia monipuolisempien ja haastavampien harjoituskertojen pitämisestä. Tässä on hyvä muistaa se, että vielä C-ikäisille olennaista motivaation kannalta on onnistumisen kokemukset vanhojen jo opittujen taitojen parissa. Uutta asiaa lajitaidollisesti tulee harjoitusohjelmaan lisätä vähitellen, jotta juniori ehtii omaksua kaiken uuden ja sisäistää sen osaksi rutiinia ja omaa osaamista. Lisäksi omaehtoista harjoittelua motivoituneimmille kannattaa tukea kotitehtävillä ja yksilöllisellä otteella myös valmennussuhteessa.

Harva lopettaa lentiksen vain sen vuoksi, että ei mahdu aloitus-kuusikkoon. Lentis ei ole enää leikkiä – osa treenaa ja osa käy huvikseen! Valmentajan vastuulla ei voi olla nuoren pelaajan motivaatio kokonaan. Vaatimuksia ja tavoitteita täytyy asettaa ja tiukkakin pitää välillä olla. Lentopallo on joukkuelaji, joten vastuuta siitä miten harjoitellaan ja pelataan kuuluu yhä enemmän myös pelaajille ja joukkueelle itselleen. Ryhmän sisäistä kuria ja yhteenkuuluvuutta mitataan erityisesti niiden pelaajien kohdalla, jotka käyvät harjoituksissa miten haluavat ja vaikuttavat omalla asenteellaan koko ryhmän toiminnan luonteeseen harjoituksissa ja pelimatkoilla.

Jotta lopettamista voitaisiin välttää, voi valmentaja yhä enenemässä määrin kehittää palautteen antamistapojaan ja tuoda jokaisen hyvät ominaisuudet esille niin kahden kesken kuin joukkueen yhteisissäkin palaverissa. **Yläasteikäisellä ei vielä ole riittävä itsearviointikykyä, jotta hän näkisi ilman tukea miten oma kehitys on edennyt. Hän on sen sijaan huippuhyvä vertaamaan itseään ensisijaisesti toisiin, mikä ei ole koskaan kehityksen ja oppimisen ollessa vasta käynnissä mitenkään ensisijaisen rakentava lähtökohta.** Nuori ymmärtää ”kilpailupeluuttamisen”, jos hänelle opetetaan, että joukkueen menestyksestä on hyötyä myös hänelle itselleen. Tasapuolisuutta ja monipuolisuutta voidaan ylläpitää esimerkiksi harjoituksissa ja vähemmän tärkeissä peleissä. Myös liian varhainen pelirooliin erikoistuminen esimerkiksi jo ala-asteiässä voi kapeuttaa oman osaamisen kokonaisvaltaista näkemistä ja vie lajista mielenkiinnon. Kun olet tottunut olemaan ”hyökkäyksen erikoismies”, uran edetessä vaadittava monipuolinen osaaminen voivat tulla esteeksi uran jatkamiselle. Liian paljon lajitaidollisia ja psyykkisiäkin vahvuuksia on mahdollisesti jäänyt kehittymättä. Motivoituminen uralla eteenpäin vaatii pelaajalta todella hyvää itseluottamusta ja työn teon moraalialia, jotta huipulla aikuisten sarjoissa vaadittava osaaminen saavutetaan ilman kasvun ja kehityksen herkkyykskausien tuomaan helppoutta ja luontevuutta.

5. B-A –IKÄISET

B-A -ikäisen (15-18-vuotiaat) kehityksessä on monia yleisesti tiedossa olevia tavoitteita. Nuoren tulisi osata luopua lapsuuden samaistumisiin ja ulkoisiin normeihin perustuvasta minäkuvasta ja hänen tulisi löytää omia edellytyksiä ja ympäristön suomia mahdollisuuksia vastaava itsetunto ja itseluottamus. Tämä merkitsee monenlaisia kompromisseja omien resurssien, tulevaisuuden unelmien, uravalintamahdollisuuksien sekä muiden sosiaalisten rajoitusten välillä. Urheilussa tämä näkyy yhä suurempana vastuunoton ja omatoimisuuden vaatimuksena harjoittelua ja mahdollista urheilu-uraa kohtaan. Juniorin tulisi kyetä itsenäisiin valintoihin ilman kaveripiirin ja joukkuekavereiden tukea ja hänen tulisi osata arvioida omaa osaamista ja kehitysalueita realistisesti ja toimia tavoitteen saavuttamisen suuntaisesti. Kun nuori huomaa itsekin osaavansa päättää, valita ja ratkaista eteen tulevia haasteita, hänen itsenäisyytensä kasvaa ja vastuunottonsa paranee sekä itsestä että joukkueestaan. Omien rajojen kokeilu vielä jatkuu mikä onkin olennaista kehityksen ja oppimisen kannalta. Lisäksi ihmissuhteet muuttuvat syvällisimmiksi ja jo tässä iässä luodaan aitoja ja elinikäisiäkin ystävyyssuhteita pelikavereihin ja myös valmentajiin.

Valmentajan taidot ja pelaajan taidot

Valmennuksen haaste B-A-ikäisten parissa on eittämättä valmentajan omien taitojen suhde pelaajan taitoihin. Kun valmentaja kokee, että omat kyvyt eivät enää riitä lajitaitojen opettamiseen onkin hyvä muistaa kaksi asiaa. Ensiksikin valmentajan tehtävä ei ole osata itse kaikkea. Tärkeää on, että valmentaja osaa neuvoa ja opettaa ja tarvittaessa pyytää tukea ja neuvoa sellaiselta, joka esimerkiksi jonkin teknisen asian paremmin hallitsee. Toiseksi valmentaja opettaa pelaajalle, että asiat voidaan ratkaista monella tavalla, ettei kukaan osaa kaikkea, mutta kaikessa voidaan selvitä yhteistuumin – vastuuta jakamalla ja tukea pyytämällä.

Täydellisyys tavoittelu on kaiken työnteon ja niin myös hyvän valmennuksen perusvirheitä. Se, joka ei koe osaavansa opettaa lajitaitoja, voi olla hyvä pelinjohtajana, pelitaktiikoiden laatija tai ongelmien ratkojana. Valmennuksen ja valmentajan itsetuntoa mitataankin siinä, miten hän kokee itsensä suhteessa auktoriteetin säilyttämiseen ja omaan osaamiseensa opettajana ja valmentajana. Kun huomaa, ettei omat taidot riitä, on hyvä rohkeasti puhua siitä pelaajan kanssa ja yhdessä miettiä miten yhdessä edetään. Valmentajan rooli voikin pelaajan taitojen kehittyessä muuttua lajitaitojen opettajasta esimerkiksi motivoijaksi, psyykkisen tuen ja muiden lajin osa-alueiden ohjaajaksi, kehittäjäksi ja tukijaksi. Harvoin valmentajan arvostusta syö avoimuus ja aitous, realistinen kuva omista valmentajan taidoistaan. Sen sijaan oletettavampaa on, että valmentajan auktoriteetti ja uskottavuus on koetuksella pelaajien ja vanhempien silmissä silloin, kun valmentajan itsetunto ei salli oman osaamisen rajallisuuden myöntämistä. Näin toimiessaan valmentaja toimillaan ja ratkaisuillaan pahimmillaan estää pelaajan optimaalista urakehitystä ja urheilijana itsenäistymistä.

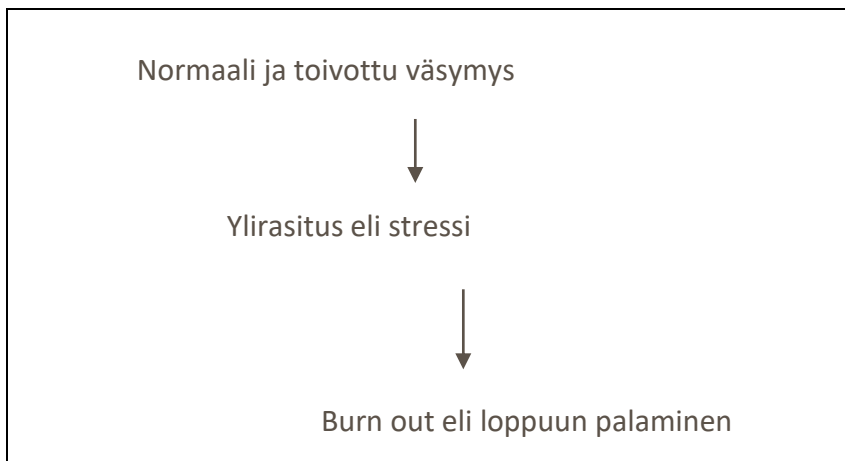
Menestymispaineet kasvavat sitä mukaa mitä vakavammin ja tavoitteellisemmin harjoitellaan ja lentopalloa harrastetaan. Valmentaja on usein ristitulessa seuran, vanhempien ja pelaajien taholta tuleviin odotuksiin ja vaatimuksiin. Toisaalta resurssien, valmennustuen ja seuratuun määrä ei useinkaan nouse samassa suhteessa kuin joukkueen menestyspaineet. Kun työtä B-A –ikäisten kanssa tehdään vielä talkoovoimin, voivat paineet menestyksestä olla liian epärealistisia ja epäoikeudenmukaisia suhteessa yhä suurempaan panokseen ja aikaan, jota valmentaja joutuu valmennustehtävässään käyttämään. Toisaalta valmentajaa varmasti kyllä motivoi pelin kovuus ja haasteet toisella tavalla kuin nuorempien ohjaamisessa ja peluuttamisessa.

B-A-ikäisten valmennus on perinteisesti enemmän joukkueen menestymiseen keskittymistä kuin enää pelaajan lajitaitojen opettamista. Se miten hyvin lajitaidot on jo opetettu ennen B2 – ikää (16 vuotta) antaa paljon liikkumavaraa myös taktiseen pelin hallintaan. Valmentajan tulisikin nyt opettaa pelaajille pelinlukutaitoa siitä, mitä lentopallo on taktisesti. Se lisää samalla pelaajan kykyä nähdä myös omia kehityskohteita lajitaidollisesti ja taktisesti. Tämä olisi tärkeää erityisesti silloin kun pelaaja on asettanut tavoitteeksi huipulle pääsyn ja ammattilaisuuden, mutta myös silloin kun pelaaja jatkaa juniiori-ian jälkeen ala-sarjoissa lentopallo urheiluharrastuksena tai suunnittelee valmennus/tuomaritehtäviin siirtymistä.

5. YHTEENVETOA VALMENTAJAN TYÖSSÄ JAKSAMISESTA

Vaikka juniorivalmennus on Suomessa ensisijaisesti vapaaehtoisuuteen ja talkooperinteeseen pohjautuvaa, täyttää se kaiken työssä jaksamiseen liittyvät kuormitusvaatimukset ja työuupumuksen syntymiseen liittyvät tunnusmerkit. Työ uuden joukkueen kanssa, uuden kauden alkaessa ja hyvän menestysputken jatkuessa luo motivaatiota ja vaikuttaa valmentajaan innostavasti. Valmentajan työssä voi alkaa kuitenkin väsyä pikkuhiljaa. Harjoitusten jälkeen, pelikauden aikana valmentajakin väsy työhönsä usein ja se kuuluukin asiaan. Itseänsä rasittanut ja onnellisesti väsynyt palautuu normaalista väsymyksestä kotikonstein. Mitä raskaampaa ja vaativampaa valmentajan työ on tiettyyn pisteeseen asti, sitä enemmän tyydytystä se tuottaa.

Mikäli valmennukseen liittyvät vaatimukset ja omat voimavarat eivät ole tasapainossa, alkaa ihminen stressaantua ja reagoi niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Ylirasitus ja stressi vaikuttavat ihmiseen esimerkiksi siten, että hänestä tulee ”vaikea ihminen”. Ehkä ahdistunut, hajamielinen, joustamattomampi, helposti suuttuva ja epäonnistumisista toisia syyttävä. Alkaa ilmetä unettomuutta, sairastelua ja terveydentilan heikkenemistä. Ihminen kestää stressaavaa tilannetta jonkin aikaa, kunhan hän tietää että kauden jälkeen tai tietyn tavoitteen jälkeen helpottaa ja työmäärä ja vaatimukset vähenevät. Mikäli näin ei käy, voi valmentajassakin alkaa näkyä uupumuksen merkkejä, turhautumista, katkeruutta ja ärtymistä. Työuupumus tulee, kun ihminen tunnetasollakin väsyä ja toivo menee.



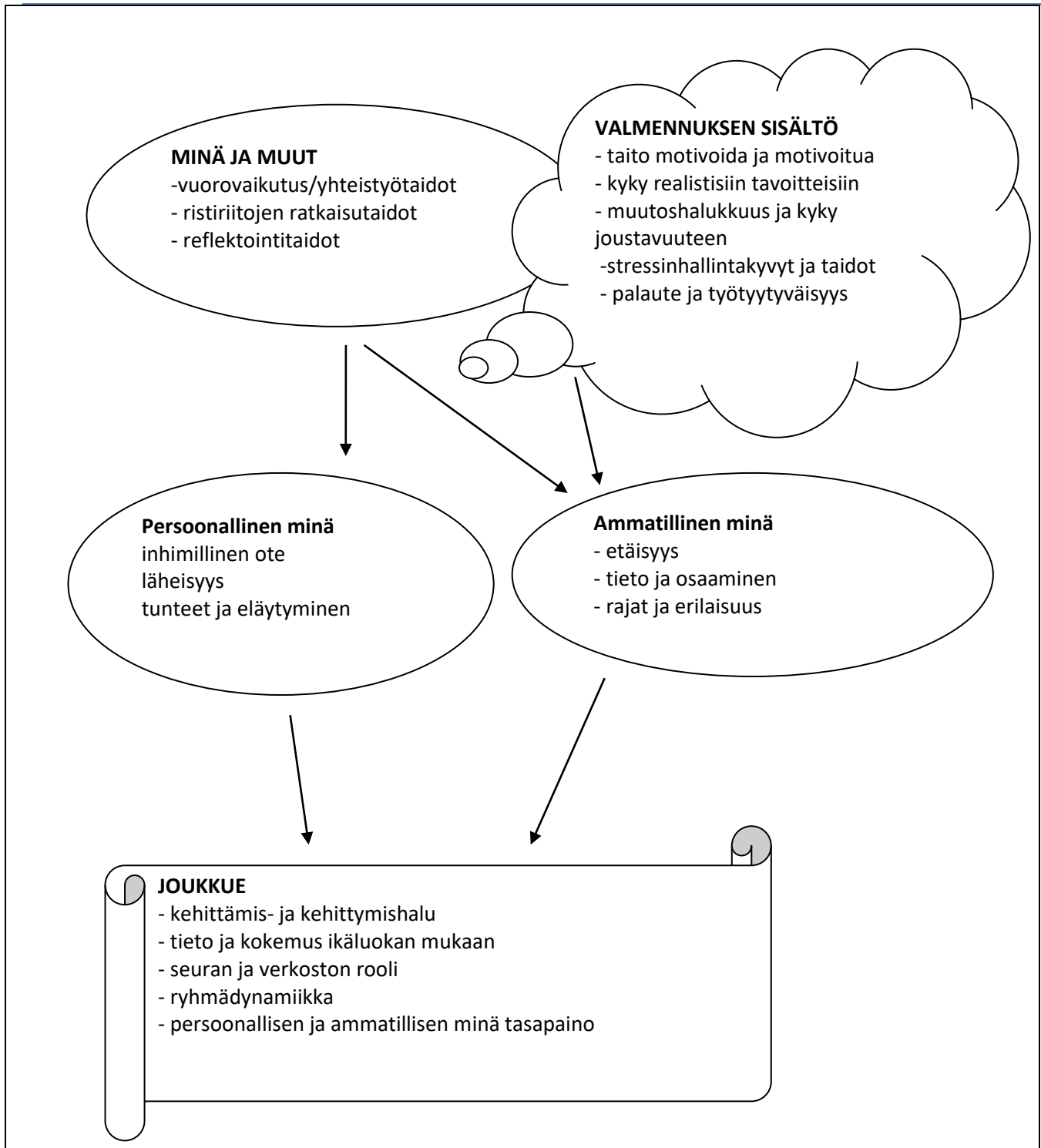
Burn out on enemmän kuin väsymystä, josta toipuu lepäämällä, nukkumalla ja lomalla. Se on pitkään jatkunutta ja sisältää stressin oireita, unettomuutta, huumorintajun katoamista, sairastelua, arvottomuuden ja osaamattomuuden tunteita, eristäytymistä ja ”hällä väliä” -asennetta, yksiaktiivisuutta, keskittymiskyvyttömyyttä ja ahdistuneisuutta. Työuupumukseen myös valmennuksessa vaikuttavat aina 3 tekijää: valmennustyö, oma suhtautuminen ja valmennustyölleen asetetut tavoitteet sekä muiden tahojen asettamat vaatimukset ja odotukset.

Peruslähtökohta valmentajana jaksamiseen on se, että oppii tunnistamaan stressiin ja väsymiseen liittyvät oireet niin tunteen, motivaation kuin omaan terveyteensä liittyen. Stressinhallintakyky ja taito on siis opeteltavissa. Ensiksikin on käytettävissä sekä ongelmakeskeisiä keinoja että tunnekeskeisiä keinoja. Ongelmakeskeisiä keinoja ovat ne tavat, jossa puututaan suoraan itse stressinaiheuttajaan ja jossa tavoitteena on stressinaiheuttajan saaminen konkreettisesti parempaan kontrolliin. Näitä ovat stressitilanteen analysointi, häiriötekijöiden poistaminen ja vähentäminen, omien taitojen kehittäminen, muiden apuun turvautuminen sekä tilanteiden ja stressiaiheuttavien ihmisten kohtaaminen suoraan ja rohkeasti. Ongelmakeskeinen stressinhallinta on pitkäjänteistä, järkeen perustuvien selitysmallien löytämistä ja ennen kaikkea ratkaisukeskeistä. Tunnekeskeisiä stressinhallintakeinoja käytetään, kun tavoitteena on stressistä johtuvien haitallisten tuntemusten vähentäminen. Tällöin pyritään löytämään tilanteesta valoisia puolia, vertaillaan omaa tilannetta muiden tilanteeseen, käytetään huumoria ja opitaan nauramaan omille epäonnistumisille ja omalle rajallisuudelle. Nämä ovat stressinhallintakeinoja, joiden avulla siis ensisijaisesti pyritään helpottamaan omaa oloa ja lisäämään jaksamista. Olennaista on näiden molempien tapojen yhdistäminen, jotta kyllästyminen ja valmentajana lopettaminen oikeasti vältetään. Mikäli mikään ei oikeasti tilanteessa, olosuhteissa tai paineiden määrässä olennaisesti muutu, ei valmentajakaan jaksa, vaan ”heittää hanskat tiskiin” ja lopettaa. Pahimmillaan asiat ja ristiriidat jäävät kokonaan selittämättä, sovittamatta ja hoitamatta.

Valmentajan psyykinen työkenttä

Valmennustyöhön tuo myös oman haasteensa jaksamisen ja uupumisen näkökulmasta se, miten hyvin osaa valmennustyönsä rajata, miten itsensä (persoonallinen minä ja ammatillinen minä) eri puolet osaa työssään hallita. On tärkeää pohtia aika-ajoin omaa suhdettaan pelaajiin, työhönsä ja omiin vaatimuksiin. Kuinka lähellä haluaa pelaajia olla ja kuinka löytää tasapaino ammatillisuuden ja kaveruuden välille. Parhaimmillaan valmentaja osaa yhdistää nämä kaksi puolta niin, että hän osaa olla avoin, itseensä luottava ja ennen kaikkea omat rajansa tunteva. Valmennus on vain osa elämää.

Artikkelin viimeisellä sivulla olevaan kuvioon on koottu **Valmentajan psyykinen työkenttä**, jossa yhdistyvät valmennustyöhön seuraavat tekijät: valmentajan omat vaatimukset ja tavoitteet, hyvän valmentajan kolme olennaista yhteistyötaitoa sekä muutama joukkueeseen liittyvät psyykkiset ulottuvuus. Jotta onnistuu valmennustyössään, on oltava sinut itsensä kanssa, kehityttävä jatkuvasti ihmisen käsittelytaidoissaan sekä ymmärrettävä joukkueen dynamiikan peruslainsäädännöt.



Menestys syntyy kyvystä soveltaa tietoa ja omia kokemuksiaan. Lisäksi se vaatii kykyä tehdä oikeita ratkaisuja valmennuksellisesti merkityksellisinä ajankohtina sekä jatkuvaa herkkyyttä omalle peilikuvalleen. Vain palava ihminen palaa loppuun. Palaneen valmentajan mukana katoaa aina arvokasta valmennuskokemusta ja hyviä tekijöitä. Siihen ei suomenkokoisessa lentopallomaassa ole varaa liian monta kertaa.

”Tunne itsesi ja tunne vihollisesi, niin et häviä yhdessäkään taistelussa”
Sun Tzun, sodanjohdon taidon viisaus 2000-vuotta sitten