

Urheilijan osallistaminen / urheilijan vastuun kasvattaminen joukkuelajeissa

ESITTELYT:

Janne Åhman, Mikkelin Jukurit

- sisällön kautta valmentaminen, vaikka en ymmärtänyt siitä mitään
- kouluttautuminen
 - taitovalmentajaprojekti E-D lasten jääkiekko
 - vertaistuki muilta opiskelijoilta

Marianne Miettinen, naisten jalkapallo

- kasvanut valmennukseen
- peliuran aikana kenttävalmentaja
- alussa käskevä, autoritäärinen valmennustyyli – auktoriteetin hakemista
- Ruotsi: ihan sama kuinka paljon itse ymmärrän, jos pelaaja ei sitoudu/ymmärrä/nauti
- paluu Suomeen: Ahvenanmaa – muutos valmennukseen – olin oma itseni, keskustelu, apu
- muutos vie pitkään – edellisen valmentajan etäinen tyyli vaikutti kauan

Erkka Westerlund, Jokerit

- valmennusura alkoi 12v
- kävi 25 vuotta ammattivalmennusta läpi
- 50v – tunnen itseni: vahvuudet, heikkoudet
- perinteisen johtajan/valmentajan roolin kyseenalaistaminen
- miten ihminen/urheilija saa omat voimavaransa käyttöön?
 - myös ammattilaisia pitää välillä pakottaa tekemään asioita
 - omat voimavarat – oppiminen - kehittyminen
- monologin muuttaminen dialogiksi

Tuomas Sammeltu, lentopallomaajoukkue

- lyhyt valmennusura
- maajoukkueen kapteenina kolmekymppisenä – askeleet valmentajaksi
- maajoukkuevalmentaja
- ongelmat – oman puheen vaikutus pelaajiin
- runsas lajitieto – miksi käytäntö ei toimi??
 - osallistaminen
- valmennustiimille enemmän vastuuta pelin analysoinnin ym kanssa:
 - itselle aikaa pelaajien henkilökohtaiseen kuuntelemiseen, luottamuksen rakentamista, yksilöllisyys, pelaajien mielipiteiden huomiointi, aikaa myös itselle!

KESKUSTELU

mihin olet kiinnittänyt huomiota viime aikoina?

M: haluan oppia tuntemaan jokaisen pelaajan: yksilöllinen kohtelu, huomioi jokainen joka päivä, jokainen pelaaja tuntisi myös toiset pelaajat: team building
ryhmiteltiin huoneet niin, että pelaajat oppisivat tuntemaan muutkin kuin parhaat kaverit

J: valmentajakoulutuksessa keskusteltiin - tervehtiminen ja huomion antaminen:
itsestänselvyydet:

unohdettuja asioita lasten kanssa – valmentaja kuvittelee tekevänsä nämä asiat

lasta jännittää, huomaa mut, pidemmälle kuin pelkkä ”terve janne” – lapselle syntyy ajatus: toi oikeesti välittää

joukkuelajit: 30 lasta: myös valmentajia 5-6 kpl, vastuuta kohtaamisissa voi jakaa, huomio pieniin asioihin!

E: joukkueurheilu: yksilövalmennusta parhaimmillaan – luottamuksellinen suhde jokaiseen

vuorovaikutus: valmentajan kuuluu tehdä oikeita kysymyksiä, oli ikä mikä tahansa

toinen taso: joukkueetasolla – urheilijoiden osallistaminen suunnitteluvaiheeseen ja analysointivaiheeseen

valmennus parhaimmillaan lähtee henkisestä valmennuksesta ja urheilijan motivaatio- ja voimavaratekijöistä – vasta sen jälkeen sisältöasiat

”mitä sä haluat elämältä?” ihminen oppii sitä, mitä tahtoo oppia

T: lentopallo on joukkuepeli viimeisen päälle – oma kosketus riippuvainen kaverin tekosista

urheilija mukaan joukkueen prosessiin päättämään ja osallistumaan asioihin, muuten palaute on turhaa

miten meidän kannattaa harjoitella? taktiikka? ketä otetaan päättämään?

joukkueen pelaajien tunteminen myös siinä mielessä, että kaikki eivät halua olla päättäjiä

miten urheilijat opetetaan prosessiin? miten toimitte yhdessä pelaajien kanssa toteutusvaiheessa?

M: alkuverkka: mikä tuntuu hyvältä (ennen ottelua), miksi, valkku seuraa ja antaa tarvittaessa

ohjeita, keskustelu erimielisyyksistä, luottamus, vastuunanto, lupa tehdä virheitä

peleissä: ohjeiden anto puuttui – pelaajat ottivat itse vastuun

J: lasten kanssa iltapäiväjäät – mielikuvituksen ja innovatiivisuuden hyödyntäminen

opettaminen – ei toimi

hauskanpito – vapaat kädet – oppimisympäristö itsessään opettaa taitoa

voiko tätä tehdä? miksipä ei? - ohjattua ulkojäätoimintaa

T: persoonien tunteminen – mitä kannattaa kenellekin sanoa tai mitä kannattaa kysyä pelin analysointi, peliin valmistautuminen pelaajalähtöisesti

E: osallistaminen ja suunnittelu: mitkä on tärkeimmät asiat menestykseen olympialaisissa? istuttiin pelien jälkeen alas – kerättiin isoja juttuja myöhemmin koottiin asiat yhteen ja käytiin keskustelua yksin ennen torinoa, vancouver: koko porukka koolla – pelitavat, matkustaminen jne jne osallistaminen ison ryhmän kanssa: tilanteet pienemmissä ryhmissä esim. pelin jälkeen videot pätkitty niin, että viisikot näkevät omansa ja käyvät itse läpi, antavat palautteen valmentajille valmentaja voi antaa ohjeita pelaajille siitä, mihin keskittyä

M: meillä sama, mediapalaverit tehtävälähtöisesti ryhmissä ja sen jälkeen esim. puolustajat puhuneet keskikentälle – valmentajat tukena ja apuna miten olla neuvomatta?

millainen on pelaajien vastaanotto?

J: onnellinen, onnellisuus arvona noussut tärkeäksi miltä toiminta näyttää ulkopuolelta? sisällöt lasten kanssa eivät ole isoja tai vaikeita-suunnitteluun ei kannata käyttää aikaa läsnäolo, lasten löytäminen toiminnasta

E: nauttii valmennuksesta, aiemmin valmentajan näytteleminen – pelokas olo, paineet, pelaajien kohtaaminen pelottavaa toisen ihmisen kohtaaminen arvokkainta elämässä mikä voisi olla antoisampaa kuin ihmisen kohtaaminen? ihmiset eivät tunne itseään, edes urheilijat valmentajan täytyy tuntea itsensä – sen kautta antoisa valmennussuhde ja kyky auttaa jääkiekko on myös raakaa bisnestä ja viihdettä – arjessa urheilijat esiintyvät, julkinen arvostelu, paineet seuraavista vuosista

T: pelaajat mukaan: mitä kuuluu, miten pitäisi harjoitella

M: elämäntyyli ja tapa olla tukemassa urheilijaa – nautin siitä mitä teen jokaisen pelaajan kanssa ihmissuhde

mitä se on lasten valmennuksessa? miten opetatte analysoimista?

E: lähtökohtana henkiset voimavarat – motivaatio kaiken keskellä – mitä haluan oppia?
itsensä tunteminen

esimerkkejä?

E: kahdenkeskinen keskustelu, pienryhmäkeskustelu, kysymysten löytäminen
arkipäivän valmennus: samat asiat toistuu: urheilija ei tiedä miksi tekee

M: erilaisia malleja, esimerkkejä pelaajalle: miten tilanteessa kannattaa toimia
pelaajamanageritoiminta
pelaajien omien vahvuuksien analysointi
haluan olla vielä parempi siinä missä olen hyvä
missä muissa asioissa haluaisin olla parempi
”miksi minut on valittu leirille?”
myöhemmässä vaiheessa pelaajat kertovat toistensa vahvuuksia

T: positiivisten asioiden sanominen ääneen
analysointia kaivataan pelaajien puolesta

J: kerrotaan, mitä tavoitellaan
kysytään, mikä on tässä harjoitteessa sulle tärkein juttu?
en tiiä – kokeile!
ei onnistu – mites jos yrittäisit näin?
= oman toiminnan esianalysointi
tutkiminen, kokeileminen, itse oikean tavan etsiminen

E: arkipäivän harjoitte: rakennetaan niin, että se kehittäisi mahd. paljon suoritustunnetta
pelaaja pääsee testaamaan suoritustunteen/itseluottamuksen syntymistä

M: pelaajan pitää tietää tavoite
unelma – tavoite- välineet – oman toiminnan taso – joukkuetaso
uskalla unelmoida!

jos maailma olisi täydellinen – minkälaisia asioita pitäisi tapahtua lapsuusvaiheessa, jotta huippuvaiheessa pelaaja ottaisi vastuuta ja aktiivisen roolin?

E: tapetaanko me lasten into?

M: nuoremmissa ikäluokissa toiminnan mallit, vastuuta on annettu koko ajan enemmän
kokelupankki: tää sopii mulle, tää juttu ei

J: valmentaja vahingossa hankaloittaa asioita
miksi lapsi tulee harkkoihin? pelaamaan, leikkimään, näkemään kavereita, henkinen turvallisuus, sosiaalinen turvallisuus, huomion saaminen
pikkujutuilla ei ole oikeasti merkitystä, ilo – innostus – intohimo
teinivuodet: elämässä tapahtuu paljon asioita – kun valmentaja erehtyy
paras hetki lapsille: hetki ennenkuin valmentaja puhalttaa pilliin

M: valmentaja pystyy organisoimaan harjoitteita, joissa on pelillistämistä, ohjattua oivaltamista, suorituksia ilman valmentajaa

J: valmentajan valintojen kyseenalaistaminen: miksi valitsit, että tämä juttu on tärkeä? peli itsessään opettaa, pienillä sovelluksilla ja säännöillä paljon oppimista
kaiken ei tarvi tulla ylhäältä päin

M: pieniä keinoja pelin muokkaamiseen, oivalluksen kautta
tänään mä onnistuin!

entä teini-iässä?

M: valinnat, suunnitelmat, kasvu ihmisenä

E: tänä päivänä suurin lahjakkuus on sitkeys
ne menevät eteenpäin jotka kestävät vastoinkäymisiä
tukeminen vastoinkäymisissä

J: teini-iän muutokset – onko arki liian rankkaa nuorelle?
odottaako valmentaja liikaa? malttia!
akatemiavaihe – hyvää aikaa oppia tuntemaan, mitä urheilijan elämä on
ravinto, kokonaisvaltaisuus
valmentajan tehtävä on tukea urheilijaa

E: herkkyyksikaudet: nuoren tukeminen, persoonallisuuden muovautuminen, itsensä tunteminen

miksi te seisotte siinä? missä te olette hyviä?

E: mä oon äärettömän sitkee
vastoinikäymisten jälkeen olen jaksanut oppia uutta
analyttisyys
urheilu on loistava mahdollisuus jännittävään elämään

T: valmennus ei ole tuntunut päivääkään työltä
uusia ovia joka puolelle
kiva nähä kun ihmiset nauttii

M: rakastan tätä juttua niin paljon että se sytyttää myös muita
naiset!

J: jos pystyn omalla toiminnalla tuottamaan onnen hetkiä muiden ihmisten elämään -
tulen itse siitä onnelliseksi
minua kiinnostavat uudet ihmiset, olen tavannut paljon kiinnostavia ihmisiä, uusia ajatuksia on
jaettu

TIIVISTELMÄ:

Urheilijan osallistaminen ja vastuuseen kasvattaminen urheilijapolun eri vaiheissa.

Lapsuusvaihe: Janne Åhman taitovalmentaja - jääkiekko

Sisältöä on helppoa hallita. Vaikeaa onnistua siinä että on hauskaa ja lapset haluaa tulla uudestaan. Itsestänselvyydet unohdetaan usein lasten kanssa (esim. tervehtiminen, huomiointi, katsekontakti). Näillä saavutetaan kuitenkin osallistamisen esiaste. Tarvitaan joku ”koukku”, jolla päästään vielä syvemmälle: tavoite on, että lapsi huomioidaan yksilönä ja hänelle tulee tunne, että hänestä välitetään.

Nuoruvaihe: Marianne Miettinen - jalkapallo

Panostus ihmisten tuntemiseen, tunne pelaajasi yksilönä, huomioi jokainen joka päivä jossain tilanteessa. Opeta pelaajat tuntemaan myös toiset pelaajat. Käytä tavallisia ryhmäytymiskeinoja. Opi ottamaan palautetta vastaan. Seuraa miten urheilija toimii ryhmässä.

Huippuvaihe: Erkkä Westerlund - jääkiekko

Tiedosta vahvuutesi ja heikkoutesi. Älä näyttele valmentajaa - ole oma itsesi à tunne itsesi. Ei kysymys voittamisesta, vaan ihmisen valmentamisesta. Miten ihmisen voimavarat saadaan käyttöön? Valmentaja auttaa tässä. Miten monologi muutetaan dialogiksi? à osallistaminen! Joukkueen valmentaminen on parhaimmillaan yksilön valmentamista. Tee oikeanlaisia kysymyksiä. Joukkueetasolla osallistaminen suunnitteluvaiheeseen ja analysointivaiheeseen Henkinen valmennus, motivaatio ja voimavarat ensin käyttöön, sitten muu valmennussisältö. Selvitetään mitä urheilija haluaa elämältä ja urheilusta Ihminen oppii mitä haluaa oppia.

Huippuvaihe: Tuomas Sammeltu - lentopallo

Luovu niistä valmennustavoista ja maneeereista joilla sinua on valmennettu. Mieti miten itse vaikutat pelaajiin ja miksi ideoitasi ei ehkä osteta? à opi tuntemaan eri persoonallisuudet, jotta niitä voi valmentaa tehokkaasti. Osallistaminen ja ihmisen ymmärtäminen. Vastuun jakaminen, luottamuksen rakentaminen, pelaajien kuuntelua vastustajan pelin analysoinnin sijaan, urheilijalta palautetta. Otetaan saatu palaute myös huomioon, päätetään yhdessä pelaamisen linjat: mitä tehdään jne. Auta pelaajaa ymmärtämään, kuuntele enemmän tarpeita ja tee niiden perusteella sopivia johtopäätöksiä.

Pelaajan osallistaminen koostuu suunnitteluvaiheesta – toteutusvaiheesta – analysointivaiheesta. Miten pelaajat opetetaan näihin vaiheisiin?

Marianne: Vastuuta toteutuksesta ja sisällöstä. Annetaan pelaajien tehdä mitä kokevat parhaaksi. Annetaan vastuuta ja mahdollisuus tehdä myös virheitä. Laita pelaajat joskus tilanteeseen, jossa on pakko ottaa vastuuta.

Åhman: Hyödynnä lasten innovatiivisuutta ja mielikuvitusta, luo ympäristö joka opettaa itsessään.

Sammelvu: Avainsanat ja kysymykset à ohjataan pelaajia näillä siihen suuntaan johon valmentaja haluaa. Pienryhmätoiminta, oikealla tavalla kysyminen oikealla tavalla ohjaaminen

erkka: kysy mitkä ovat tekijöitä jotka vaikuttavat menestykseen? asioiden koonti+ keskustelu. analysointivaihe: viisikkoryhmissä esim kentät, pelaajat analysoi itse käy keskustelua koutsin kanssa.