

# VALMENTAJAN VASTUU



- Liikunnalliseen harrastukseen innostaminen – “oppia rakastamaan lajiaan” - Henrik Dettman.
- Urheilun kautta oppii usealla eri osa-alueella elämästä. Kasvatustehtävä on vastuullinen ja vaatii kärsivällisyyttä.
- Nuorilla urheilulliset kyvyt ovat usein vasta kehittymässä. Samoin henkiset ominaisuudet kehittyvät eri aikoina.

# ETUOIKEUS

- Valmentajan olemuksen hehkuessa luotettavuutta, se siirtyy uuteen harrastajaan ja vanhempiin.
- Valmentaja tekee työtä ennen kaikkea omalla persoonallaan. Jokainen valmentaja on parhaimmillaan omana itsenään.
- Valmentajan ominaisuuksia:
  - Sami Hyypiä – tärkein ominaisuus kasvatustaito
  - Henrik Dettmann – esimerkkinä oleminen
  - Sulo Repo – taito kohdata urheilija
  - Mila Kajas – kyky auttaa onnistumaan
  - Rahkamo&Kokko – asiantuntemus
  - Ilmari Selänne – ilon ja päämäärätietoisuuden yhdistäminen
  - Jarkko Nieminen – kyky opettaa taitoja, joista ennen ei tiedetty mitään



# ARVOMAAILMA

- **TAPAUS 1.** 18-vuotias B-juniori on saanut lihasmassaa kolmessa kuu-kaudessa 16 kiloa talven aikana. Tiedät, että hän on nostellut painoja, mutta epäilet painonlisäystä nopeassa ajassa. Olet kuullut huhuja, että hän käyttäisi anabolisia steroideja. Mitä teet?
  - a) olet tosi tyytyväinen, että hän on isossa kunnossa ja tehnyt paljon töitä
  - b) kyselet muilta pelaajilta tai valmentajilta doping huhuista. Pidät kahdenkeskisen palaverin pelaajan kanssa ja mietit miten auttaa häntä.
  - c) erotat pelaajan joukkueesta
  
- **TAPAUS 2.** Avauskokoonpanon laitahyökkääjä on loukannut nilkkansa ottelun aikana. Huoltaja sanoo, että nilkka voidaan teipata ja hän pystyy pelaamaan ottelun loppuun, mutta se on valmentajasta kiinni. Varalla oleva laitahyökkääjä on kykenevä pelaamaan, mutta hän on nuori ja kokematon. Ottelu on tasainen kamppailu.
  - a) pidät loukkaantunut pelaaja vaihdossa ja anna vamman parantua.
  - b) kysyt pelaajalta, että hän saa päättää pystyykö jatkamaan pelaamista vielä.
  - c) vaihdat pelaajan heti peliin, kun nilkka on teipattu.
  
- **Mikä on linjassa arvomaailmasi kanssa?**
  - joskus pelaajien kehittäminen on tärkeintä, mutta ei dopingin hinnalla.
  - voittaminen on varmasti tärkeää, mutta se ei voi jäädä ainoaksi näkyväksi asiaksi.



# ROOLIMALLI

- Useimmille pelaajille valmentaja on roolimalli, tahtoi sitä tai ei. Samaistumisen mahdollisuus.
- Pelaajat miettivät sanomisasi. Jotkut pelaajat palauttavat helposti mieleensä miten oma juniorivalmentaja esimerkiksi pukeutui. Eri ihmisillä jää mieleen eri asioita.
- Joillakin urheilijoilla ei mahdollisesti ole isää perhekuvioissa. He huomaavat miten kohtelet huonointa ja parasta pelaajaa, muita valmentajia, perhettäsi... ja miten olet LÄSNÄ.



# MONIPUOLISUUS

- Lajin suuri etu on, että erikokoisille pelaajille löytyy kaikille pelipaikka. Valmentajan tehtävänä on esitellä ja opettaa eri pelipaikat. Hän on erityisasemassa ohjaamassa pelaajia löytämään omansa.
- Saman ikävuoden sisällä pelaajilla voi olla neljän vuoden kehityseroja. Pienikokoinen lapsi voi kasvaa isommaksi kuin hänen sen hetkinen kokonsa ennakoisi ja päinvastoin.
- Syväluotaavia päätöksiä kasvuiässä olevan pelaajan tulevaisuuden suhteen on turha tehdä. Innostuksen tunne lajia kohtaan syttyy parhaiten, kun on pelaaja on tutustunut eri pelipaikkoihin.



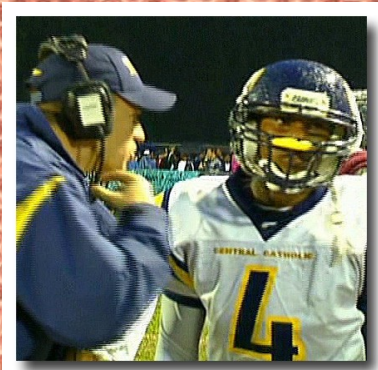
# JOUKKUEPELI YKSILÖILLÄ

- Laji on joukkuepeli isolla J:llä. Jaettu vastuu lepää jokaisen omilla hartioilla. Joukkue häviää ja voittaa ottelut yhdessä on tuttu fraasi.
- Bill Walsh/SF 49érs:” Jokaisella pelaajalla on mahdollisuus voittaa tai hävitä tuleva ottelu. Koskaan ei tiedä mikä tilanne ja tai kuka ratkaisee ottelun muutamassa sekunnissa.” Silloin erikoisjoukkueessa pelaava vaihtomies on yhtä tärkeä kuin avausmiehistön tähti.



# JOKAINEN HARRASTAJA ON ARVOKAS

- Aloittelevien pelaajien ”kovuuttaan” on turhaa laittaa testiin jatkuvasti. Jos urheilija kokee pääosin jatkuvaa selviytymisen tilaa, jossa vain pyritään läpäisemään harjoitus, hän ei yleensä kehity. Kannattaa nostaa vaatimustasoa vaiheittain ja antaa aikaa asioiden omaksumiseen.
- Jos valmentaja jatkuvasti vasaroi pelaajilleen: ”Olet liian pieni, et ole tarpeeksi nopea ...!, niin tällä tavoin pelaajat ajetaan pois muiden lajien pariin tai kokonaan urheilun parista pois.
- Myönteisessä ilmapiirissä on helppo harrastaa ja ahkeralla harjoittelulla saadaan aikaan aina kehitystä. Valmentajalla voi olla iso vaikutus pelaajan elämänkaareen



# HARRASTAMISEN PITÄÄ OLLA HAUSKAA

- Koko toiminnan lähtökohta, riippumatta onko kyseessä ottelu tai harjoitukset lasten tai nuorten parissa.
- Vaatii luovuutta valmentajilta menetelmien osalta. Vaihtelun vuoksi on hyvä kisailta välillä ja keventää harjoituksia kun sen tarve on aistittavissa.
- Pelaajien motivaatiotaso pysyy varmasti korkealla jos he kokevat kehittyvänsä, riippumatta lahjakkuudestaan.





# TASAPELUUTTAMINEN

- Amerikkalaisen jalkapallon pelaamisen nuorisotasolla pitää olla rikastuttava kokemus. Millään tasolla ei ole hauskaa vain istua vaihtopenkillä ja katsoa muiden osallistumista.
- Otteluiden ja harjoitusten tulisi olla oppimiskokemus jokaiselle. On hyvä opettaa tasaisesti jokaista ja huomioida erityisesti nopeasti etenevät sekä hitaammin oppivat. Eriyttämisen haaste.
- Sääntö F-E-D pojissa: Jokaisen viimeisissä kolmessa harjoituksessa mukana olleen pelaajan tulee pelata jokaisessa ottelussa/turnauksessa minimimäärä yrityksiä.
  - 10-15 pelaajaa joukkueessa, 12 yritystä
  - 16-25 pelaajaa joukkueessa, 10 yritystä
  - 26-30 pelaajaa joukkueessa, 8 yritystä



# IDEA: HARJOITUSKAPTEENI

- Joukkueilla on omat valitut kapteeninsa. Yhteen harjoitukseen valmentaja voi valita omat harjoitus-kapteenit.
- Harjoituksen jälkeen kapteenit voivat kertoa muille esimerkiksi; miten harjoitukset ovat sujuneet tai mitä pitää vielä tehdä ennen ottelua, mitä lajin harrastaminen merkitsee heille jne.
- Harjoituskapteenina toimiminen on kasvattava kokemus nuorelle. Nopeasti huomaa myös ketkä ovat luonnollisia johtajia. Pelaajilla on mahdollisuus ilmaista itseään kannustavassa ilmapiirissä.



# AKTIIVINEN KUUNTELU

- Valmentaminen voi olla kiireistä, valmistaudu henkisesti kuuntelemaan.
- Tyhjennä ajatuksesi hetkeksi, ota kunnan katsekontakti ja keskity kuunneltavaan. Et voi tehdä etkä ajatella mitään muuta samanaikaisesti.
- Anna pelaajan jatkaa lauseensa loppuun ennen kuin vastaat, esitä kysymyksiä, nyökkäile ja anna toisen ymmärtää että olet läsnä ja huomioit hänet.



# VIESTIMINEN

- Perusasioita hyvässä viestinnässä:
  - puhu **selvästi informatiivisia** viestejä
  - keskity johdonmukaisesti **yhteen** aiheeseen kerrallaan
  - **toista** olennaisia asioita, painota **äänensävyillä** viestejäsi
  - pyri varmistamaan **palautteella**, että kuuntelija on ymmärtänyt viestisi oikein
  - käytä **sanatonta** viestintää hyväksesi esimerkiksi katsekontaktia
- Opettele tuntemaan pelaajasi yksilöinä sekä heidän nimensä mahdollisimman nopeasti. Valmentajan kiinnostuminen ja välittäminen heijastuu parempana viestintänä.



# PALAUTEHAMPURILAINEN

- Tässä muistisäännössä annetaan palautetta **myönteisessä hengessä**. Sämpylän välissä on pihvi.
  - Rakentava valmennusohje on **pihvi**
  - **sämpylät** toimivat positiivisina alku- ja loppukannustuksina.
- Esimerkkinä palautehampurilaisen käyttö drive blokissa:
  1. **sämpylä**: - **Hyvä!** Aloitit tosi matalana liikkeen lähtöasennosta.  
**Pihvi**: - **Liikkeellelähdössä** iske kädet alhaalta ylöspäin ja nosta vastustajaa.
  2. **sämpylä**: - Se oli **loistava yritys**. Sehän alkaa sujumaan.
- Yritä havaita jotakin minkä pelaaja on tehnyt oikein, palkitse hyvä yritys ... sen sijaan, että alkaisit heti korjaamaan tai huutamaan, jolloin kanava palautteen vastaanottamiseen menisi tukkoon pelaajan puolelta välittömästi.



# LAJITIETO

- Valmentajan on tiedettävä sen verran lajista, että voi välittää perustiedot ja -taidot pelaajille.
- Buch Buchanan, Louisiana College:  
"Valmentaja on opettaja, jonka tiedolla ei ole mitään merkitystä, jollei hän kykene siirtämään sitä joukkueelle ja pelaajille".
- Kaikkea ei tarvitse tietää ja osata, mutta monitahoisen ja taktisen luonteensa vuoksi amerikkalaisen jalkapallon valmennus vaatii jatkuvaa opiskelua.
- Valmentaja on vastuussa siitä, että pelaajilla on tunne harjoitusten jälkeen oppimisesta.



# ORGANISOINTI

- Harjoitusten ennakkosuunnittelu auttaa niiden tehokasta läpiviemistä. Jos harjoitus muuttuisi toisenlaiseksi pelaajien vähyyden vuoksi, jää suunnitelma käytettäväksi seuraavaan kertaan.
- Usein valmentaja voi pettyä juuri osanottajien määrään. Silloin on hyvä olla varasuunnitelma mielessä, koska aina voi kehittää vaikkapa YHTÄ pelaajaa paremmaksi.
- Lajissa liikutellaan isoja ryhmiä ja käytetään harjoitteissa usein apuvälineitä, muovikartioita, puskutyynyjä jne. Laittamalla kaikki valmiiksi, harjoitukset sujuvat helpommin ja pelaajat urheilevat tehokkaammin.



# COACHING POINTIT

- Drillistä pitäisi olla selvillä sen tavoite eli mitä sillä pyritään kehittämään.
- Nopea organisointi ja vauhdissa valmentaminen vaatimalla ja korostamalla selkein lyhyin komennoin tavoitteen mukaisia elementtejä (ja vain niitä).
- Nyrkkisääntönä voisi olla, että pointteja on vain yksi, maksimissaan kaksi harjoitetta kohden. Toista kehityskohdetta ei aleta vaatia ennen kuin ensimmäinen on kunnossa.





# LIKETTÄ - LIKETTÄ

- Usein nuorisourheilussa lajista riippumatta on sama ongelma, joka voi johtaa harrastuksen lopettamiseen. Olennaista on, että kaikki lapset ja nuoret ovat aktiivisesti liikkumassa, oli kyseessä ottelu, harjoitus tai leiri.
- Pelaajat eivät tule harjoituksiin katselemaan muita vaan tekemään ja kokeilemaan itse. Tällöin he saavat kokemuksen edistymisestään taidoissaan.
- Koko joukkueen huomiokyky ja energiataso paranee välittömästi, kun valmentaja pyrkii saamaan koko joukkueen mukaan harjoitteeseen samanaikaisesti, sen sijaan että yksi tekee ja parikymmentä katsoo.



# PERUSTEKNIIKKAA

- Perustekniikoilla luodaan pohja myöhemmälle kehitykselle. Jos pelaaja ei osaa oman pelipaikkansa perusteita kunnolla, monimutkaisia pelikuvioita on vaikea toteuttaa ja niiden epäonnistuminen turhauttaa.
- Kokemattomat valmentajat tekevät virheen, kun he vaihtavat drillejä jatkuvasti. Tämä johtuu usein innokkuudesta näyttää kaikki tietotaito lajista. Tärkeämpää on ajatella mitä pelaaja voi omaksua ja miten nämä tiedot ja taidot ovat siirrettävissä hänelle.
- Pelinrakentaja Joe Montana harjoitteli aamuisin uransa loppuun asti samoja perustekniikoita, joita hän oli opetellut jo 15 vuotta aiemmin high schoolissa ja collegessa. Näin hän loi perustan taitavuudelleen.



# TAIDON OPETTAMINEN

- Selvitä ensin **mistä taidosta** on kyse ja sen jälkeen jaa sen suorittaminen osiin.
- **Demonstro**i suoritus, jotta pelaajat näkevät sen käytännössä. Puolivauhdilla esitetyn suorituksen jälkeen pitäisi tehdä suoritus täydellä vauhdilla
- Anna pelaajien **kokeilla** opeteltavaa taitoa ja anna palautetta sekä korjaa virheitä.
- Taitojen esittämisestä on hyvä käyttää toista valmentajaa tai taitavaa pelaajaa. Usein taitavan pelaajan sijasta hyvän **esimerkinäytön** tekee pelaaja, joka opiskelee lajia tarkasti.



# KESKEISET SEIKAT

- Yleinen virhe on, että esitys sisältää **liian paljon** informaatiota. Silloin urheilijoille tulee sekava kuva siitä miten liike suoritetaan.
- Nuoret urheilijat omaksuvat **3-4 keskeistä** asiaa opettavasta taidosta. Esimerkiksi taklaamisesta aluksi kerrotaan seikat:
  - 1) iskuasento
  - 2) niska taakse, katse ylös numeroihin
  - 3) taklauskontakti hartialla
  - 4) kädet tiukasti ympärille



# VAIHTELE OPPIMISYMPÄRISTÖÄ

- Oppimisympäristöä vaihtelemalla opetustapahtumasta ei tule rutiininomaista ja tylsää. Luokkahuoneen lisäksi opetuspaikkana voi toimia kenttäharjoituksia ennen ja jälkeen, bussimatkat, nettisivut, facebook, skype, chatti, ...
- Valmentaja voi vaihdella kohderyhmää asioiden opettamisessa; kahden kesken pelaajan kanssa, pelipaikkaryhmittäin, puolustuksen ja hyökkäyksen omissa tapaamisissa.
- 49ers valmentaja Walsh merkitsi kalenteriin, paikat, ajat ja ryhmät opetustapahtumille. Hyviä oppimistuloksia saadetaan, kun pelaajien mieli on vireää oppimista varten.



# PELAAJA = ASIANTUNTIJA



- Pelaaja kokee myönteisenä jos saa mahdollisuuden toimia oman pelaamisensa asiantuntijana. Valmentaja voi kysyä esimerkiksi miten tietty peli pitäisi blokata. Ottelun aikana tärkeää tietoa saa myös pelaajilta.
- Valmentaja antaa pelaajien suunnitella yhden pelikuvion. Sen toteuttaminen toteuttaminen on pelaajien oma juttu ja se sitouttaa heitä toimimaan entistä paremmin.
- Vertaisvalmentaminen (opettaessa oppiminen). Pelaaja seuraa toisen pelaajan suoritusta ja sanoo mikä menee pieleen. Vaatii coaching pointien jämäkän opettelun ja sopivan ikäryhmän

# FYYSINEN HARJOITTELU

- Jokaisen jenkkifutaajan kunnia-asia on pitää itsensä hyvässä fyysisessä kunnossa. Siten suoritukset parantuvat kentällä. Se on myös paras vakuutus loukkaantumisten suhteen.
- Fyysisen treenauksen käyttäminen rangaistuksena vetää maton alta koko toiminnalta. Tämän suhteen kannattaa olla harkitsevainen.
- Jos haluaa pelaajan oppivan rikkomuksestaan, on järkevää rajoittaa hänen peliaikaansa. Pelaaja muistaa sen hyvin, sillä harjoittelemisen tehdään otteluja varten ja tällöin ”palkinto” jää saavuttamatta.





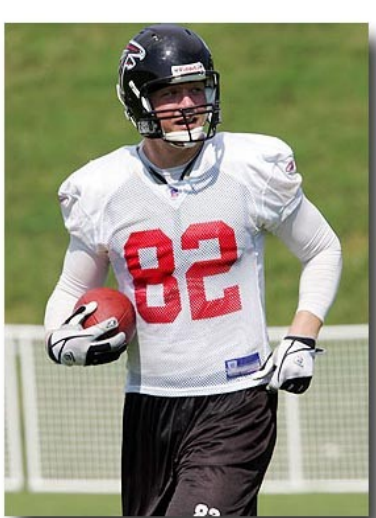
# TESTAAMINEN

- Fyysiset testit kuuluvat luonnollisena osana harjoittelua. Niistä pelaajat tietoa omasta kehityksestään.
- Testeillä valmentajat saavat näkymää pelaajien kehitettävyydestä ja lähtötasoista harjoittelun suhteen.
- Miesten testit
  - U19&U17 testit
  - U15&13 testit





# TAVOITTEET- 4 W



- **wish = toiveet.**

Unelmat kuuluvat jokaisen ihmisen elämään. Unelmoida realistisesti mikä on mahdollista.

- **want = lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet.**

Säkki/ottelu, nuorten maajoukkue, yliopistoura USA:ssa ...

- **ways = miten toteuttaa tavoite.**

Valmentaja auttaa pelaajaa käytännön keinoin lähestymään tavoitetta.

- **will = tahto.**

Vastoinkäymisten kanssa toimiminen vaatii oppimista myös. Miten pysyä toiveikkaana, kun tapahtuu turhautumista. Menestyvässä toiminnassa on aina olemassa voimakas tahto mukana.