



Markku Gardin X/2013

Porin Ässien valmennuspäällikkö Jouni Myllymaa pyysi minulta näkemyksiä siitä, miten lasten ja nuorten valmentamisessa voidaan synnyttää ns. sisäistä motivaatiota. Miten saadaan lapsi harjoittelemaan oman itsensä ja oman kehittyksensä vuoksi?

Tein pyydettyä työtä. Laadin asiasta luonnoksen. Keskustelimme sen pohjalta Jounin ja eräiden muiden Ässien valmennustehtävissä olevien kanssa. Taustapaperi kehittyi edelleen.

Paperi on pitkä sellaisenaan käytettäväksi. Päädyimme mm. siihen, että valmentamisesta vastaavat tiivistävät sen avulla keskeisiä asioita lyhyeksi viestiksi/ohjeeksi omaan käyttöönsä. Olen tässä apuna tarvittaessa. Panen laatimani ”raportin” myös omalle kotisivulleni (www.mentaalivalmennusgardin.fi). Se on seuraava:

HARJOITTELE ITSESI VUOKSI, KEHITÄ ITSEÄSI URHEILIJANA. JOS FUSKAAAT, PETÄT ITSEÄSI

Lapsen kehityksen ja urheilunkin kannata on tärkeää, että lasta/nuorta opetetaan ja että hän oppii siihen, että

- hän harrastaa urheilemistaan ensi sijassa itseään varten
- hyvä harjoittelu on tarpeen ja johtaa taitojen kehittymiseen
- hän ymmärtää ja voi itse vaikuttaa siihen, mitä harjoitellaan
- hyvien suoritusten kautta tulee menestystä myös kilpailuissa
- urheileminen hyvässä porukassa on hauskaa ja hyödyllistä muunkin elämisen kannalta

Lapsen/nuoren viihtymiseen ja kehittymiseen urheiluharrastuksessaan vaikuttavat ennen muuta hänen omat vanhemmat ja hänen valmentajansa, myöhemmin myös kaverit. Kyse on paitsi fysiikan ja taitojen kehittymisestä, myös mentaalisten toimintatapojen omaksumisesta. Valmentaminen on myös urheilijan ajatuksiin vaikuttamista ja oikeiden ajatustapojen omaksumista. Yllä esitetyt tavoitteet liittyvät mentaaliseen kehittymiseen.

Itselleen harjoittelemisen tärkeyttä on tarpeen tuoda esiin urheilun eri vaiheissa, vielä aikuisiälläkin. Tämä voidaan tehdä monella eri tavalla. Voit kertoa urheilijalle, miksi tämä on tärkeää ja mitä se tarkoittaa käytännössä. Voit ottaa esimerkkejä menestyneistä urheilijoista, jotka asennoituvat näin harjoitteluunsa. Joillekin voi riittää se, että sanot, että näin tehdään. Tärkeää on, että seuraat, toimivatko urheilijat näin. Ja annat siitä palautetta heille.

Yksi tapa on edetä kysymysten kautta. Silloin urheilija pannaan itse ajattelemaan asiaa. Ja etsitään yhdessä toimenpiteitä, joilla mennään haluttuun suuntaan. Sen lisäksi, että valmentaja tai vanhemmat kysyvät asioita lapsilta, he voivat kysyä samoja asioita itseltään: ketä varten lapsi harjoittelee. Kysymysten kautta eteneminen on yleensä hitaampi menettely. Toisaalta se opettaa lapselle aktiivista itsensä kehittämistä. Myös tulokset kestävät pitempään. Valmentaja voi luottaa siihen, että lapsi/nuori harjoittelee niin kuin on sovittu. Ehkä vähän enemmänkin?

KYSY JA ETSI VASTAUKSIA. OTA LAPSI/NUORI MUKAAN SOPIVALLA TAVALLA

Kysy lapselta. Älä anna valmiita vastauksia, vaan etsi niitä yhdessä lapsen kanssa. Muista, että lapsen iässä kehitys on yksilöllistä. Vastaukset vaihtelevat yksilökohtaisesti. Valmennus on aina myös yksilön valmentamista, joukkueissakin.

Voit kysyä ja antaa lapsen mietittäväksi esim. seuraavia kysymyksiä:

- "Miksi harjoittelen?" "Miksi tulen harjoituksiin?"***
- "Milloin minulla on hauskaa harjoituksissa?"***
- "Mitä haluan oppia harjoituksissa?"***
- "Missä asiassa haluan kehittyä harjoituksissani?"***
- "Mistä tiedän, että saavutan sen, mitä varten harjoittelen?"***



Kysymykset liittyvät motivaatioon ja omaan tahtoon, tavoitteisiinkin. Motivaatio ilmenee urheilijan ajatuksissa ja puheissa. Ne joko edistävät tai haittaavat hyvän suorituksen tekemistä. Ajatukset vaikuttavat siihen, miten keho toimii. Vastaukset kuvaavat sitä, minkä merkityksen lapsi antaa harjoittelulle. Hänen asennoituminen harjoitteluun ja toiminta harjoitusten aikana vaikuttaa siihen, saavuttaako hän sen, mitä hän tai valmentaja tavoittelevat.

Vastauksilla noihin kysymyksiin selvität lapsen omat ajatukset, oman motivaation ja tahtotilan. Mieti, ovatko ne sellaisia, että ne kannustavat lasta tekemään hyviä harjoitteita jokaisessa harjoituksessa?

Arvioi sitten toimintaa harjoituksissa. Kysy itseltäsi, johtaako se siihen, mitä tavoittelette. Tarkista toimintatapaa ja asennetta, jos siihen on tarvetta.

MITEN ETEENPÄIN?

Jos haluat panostaa itsensä kehittämisen ja itselleen harjoittelun toimintatapaan, harkitse, mikä edellä esitetty menettely tai niiden yhdistelmä on sopiva tarpeeseesi. Tässäkin asiassa lapset/nuoret ovat erilaisia. Ennen kuin ryhdyt tuohon, lue anna oleva.

TUTKIMUSTIETOA JA KÄYTÄNNÖN KOKEMUKSIA

Sisäinen motivaatio – ulkoinen motivaatio



Sisäinen motivaatio harjoitella (ja kilpailla) ilmenee mm.:

- harjoittelu on hauskaa, nautin siitä
- viihdyn kavereiden, valmentajan ym. seurassa
- haluan harjoitella hyvin kehittyäkseni fyysisesti, taidollisesti ja mentaalisesti (ajattelu, hyvä keskittyminen..) ja oppiakseni
- huomaan, että em. asiat johtavat siihen, että kehityn urheilussani
- harjoittelen siis siksi, että itse kehityn ja saavutan harjoitteluni tavoitteet: sitten menestyn kilpailuissakin

Ulkoinen motivaatio harjoitella (ja kilpailla) ilmenee mm:

- vanhemmat haluavat, että harjoittelen ja menestyn kilpailuissa
- valmentaja haluaa, että harjoittelen hyvin ja pärjään kilpailuissa
- haluan voittaa kaverit tai vastustajan
- saan palkintoja
- pyrin siihen, että nimi on lehdessä, minut huomataan ja minua kehuetaan
- minusta tulee "isona" ammattilainen ja saan paljon rahaa, auton ja julkisuutta

**Sopiva yhdistelmä molempia:
hyvä suoritus, hyvä tulos**



On yksilökohtaisia eroja siinä, miten sisäinen ja ulkoinen motivaatio vaikuttavat harjoitteluun ja kilpailuun. Myös urheilijan iällä ja aikaisemmalla kokemuksella on merkitystä.

”Nyrkkisääntö” on se, että sisäinen motivaatio kannustaa lasta/nuorta parempaan harjoitteluun, itsenäiseen vastuunottoon ja onnistuneisiin kilpailusuorituksiin sekä saa hänet pysymään pitempään urheiluharrastuksessaan.

Kilpailu ja halu menestyä kuuluvat urheiluun. Kilpailulliset tavoitteet innostavat ja kannustavat harjoittelemaan ja kehittymään. Urheilemisen tavoitteet ja niihin johtavat välitavoitteet antavat suuntaa siihen, mitä pitää tehdä, jotta unelmat toteutuvat. Matkalla sinne, kannattaa kuitenkin panostaa omaan kehittymiseen ja sen havaitsemiseen.

Lapsen ja nuoren urheilussa kannattaa kilpailla myös suhteessa omaan tasoon ja omiin tavoitteisiin. Ei ole hyvä vertailla lapsen suoriutumista pelkästään muihin samanikäisiin tai muihin kilpailijoihin.

Kilpailuihin on hyvä lähteä realistisin kilpailullisin tavoittein. Tavoitteena on hyvä olla myös oman tason mukainen tulos. Itse kilpailun aikana tulee panostaa siihen, että tekee oman hyvän suorituksen. Ajatus mitalista tai sijoituksesta lähellä kilpailua tai sen aikana yleensä heikentää omaa suoritusta. Silloin mitali tai hyvä sijoitus jää haaveeksi.

Päättynyttä kilpailua tai harjoitusta arvioitaessa on syytä ensin käydä läpi sen tulos. Mutta pääpaino on hyvä olla kilpailusuoritusten arvioimisessa: teinkö tasoni mukaisen suorituksen (hypyn, heiton, syötön, kulmapotkun, oman roolini pelissä...). Jos onnistuin: olen tyytyväinen, niin jatkossakin. Jos en onnistunut: mikä olisi ollut parempi tapa toimia, ja sitä sitten harjoitellaan seuraavaa kisaa varten.

Harjoituksissa on hyvä opetella ja omaksua em. kilpailuja koskeva toimintatapa. Mm:

- lähdän tekemään hyviä harjoitussuorituksia, keskityn vai niihin, panostan niihin täysillä
- arvioin jälkikäteen panostinko 100 lasissa, yritinkö aina loppuun saakka, teinkö aina parhaani
- mikä meni hyvin, missä vielä kehitettävää ja mitä silloin teen
- kannustinko myös kavereita hyvään harjoitteluun, olinko hyvä harjoituskaveri

**ESIMERKKEJÄ JA OHJEITA: miten
kehitetään lapsen/nuoren sisäistä
motivaatioita ja panostamista oman
itsensä kehittämiseen harjoituksissa?**



- Tiedosta se lähtökohta, että lapset/nuoret kehittyvät eri tahtiin. Biologisesti ja fyysisessä kehityksessä lapset alkavat olla samalla viivalla aikaisintaan n. 15 ikävuoden tienoilla. Jokainen lapsi on oma yksilönsä.
- On tärkeää, että valmentajalla, lapsen vanhemmillä ja lapsella itsellään on asiasta yhdenmukaiset tavoitteet ja toimintatavat. Tämä ja siitä sopiminen on pitkälle valmentajan esille otettava asia. Yhteisiä pelisääntöjä on arvostettava ja seurattava.
- Huomaa urheilijan omat ajatukset. Auta häntä tunnistamaan itsekin ne. Muuttakaa yhdessä tarvittaessa.
- Korosta sitä, että hyvä harjoittelu johtaa hyviin suorituksiin ja ne hyvään kilpailumenestykseen.
- Vertaa lasta hänen omaan tasoonsa (fysiikassa, taidoissa, peliajatuksessa, keskittymisessä..). Löydä siitä kehittävä tavoite ja toimintatapa. Joukkuelajeissakin on hyvä lähteä yksilön valmentamisesta.
- Tärkeää on, että lapsi tunnistaa itse tavoitteensa, on valmis panostamaan siihen, saa siitä palautetta ja huomaa hyvän harjoittelun antavan tulosta omassa edistymisessään.

- Lapsi ymmärtää ja hyväksyykin parhaiten selkeän tavoitteen. Silloin on helppo havaita myös hyvän harjoittelun vaikutus sen saavuttamiseen. On hyvä, että tavoite on lähellä, ei ajallisesti kaukana.
- Tarkista, että lapsi tietää ja muistaa, mikä hänen henkilökohtainen tavoitteensa on ja mitä hän tekee sen saavuttamiseksi
- Korosta lapselle asennetta: aina parhaansa tekemistä, loppuun saakka yrittämistä, ”periksi ei anneta milloinkaan”. Seuraa näiden toteutumista harjoituksissa, anna tästä palautetta. Mitä seuraat, sitä lapsi tekee. Sitä sinäkin vanhempana tai valmentajana saat.
- Pyydä lasta itsekin arvioimaan omaa suoritustaan harjoituksissaan (yritinkö, panostinko..?)
- Virheitäkin saa tulla. Jos ei yritä, ei tee virheitäkään. Niihin ei saa takertua. Lapsi ei saa oppia eikä häntä saa opettaa pelkäämään virheitä. Ohjaa lasta huomaamaan ja hyväksymään tapahtunut, mutta käykää sitten läpi parempi toimintatapa. Ja harjoitelkaa sitä. Oppiminen on palkitsevaa.
- Henkilökohtaiset epäonnistumiset ja virheet on hyvä käsitellä ”kahden kesken” ja erityisesti silloin, jos niitä tapahtuu usein.
- Valmentaja tai lapsen vanhempi: pysy tyynenä, älä menetä malttia, ole kärsivällinen. Ole tietoinen siitä, että elekielesi paljastaa nopeasti, mitä ajattelet.
- Anna lapselle lyhyet ja selkeät ohjeet, miten toimia. Ole niissä johdonmukainen.
- Keskustele lapsen kanssa. Kysy häneltä. Kannusta häntä arvioimaan omaa harjoittelutoimintaansa. Ole kuitenkin asiantuntija. Johdattele keskustelua. Päätykää siihen, miksi, mitä ja miten harjoituksissa toimitaan.
- Huolehdi siitä, että lapsi viihtyy harjoituksissa. Kysy häneltä, mikä on hänen mielestään hauskaa. Mitä hän haluaa? Liian systemaattinen ja totinen harjoittelu pitkästättää lasta.
- Huolehdi siitä, että lasten kesken on hyvä porukkahenki: keskustelevat keskenään, huomaavat toistensa hyvät suoritukset ja yrittämisen, antavat toisilleen myönteistä palautetta. Jos tulee epäonnistuminen tai virhe, siihen ei takerruta, kannustetaan kaveria uuteen yritykseen.
- Järjestä tilaisuuksia, joissa lapset kiinnittävät huomiota omaan ja muiden hyvään yrittämiseen ja onnistuneisiin suorituksiin. Esimerkki: kukin lapsi saa seurattavakseen jonkun pelikaverinsa (muut eivät tiedä kenet) yrittämisen ja hyvät suoritukset. Harjoituksen jälkeen kukin kertoo muillekin, mitä on havainnut.
- Käy läpi keskittyminen SSA-harjoituksissa – MENUlista (ks. kotisivultani ”Mentaalivalmennus akatemiavalmennuksessa 27.8.2013”). Valitse sieltä omaan valmentamiseesi sopivat toimenpiteet.

On kyse keskusteluista ja sopimisista ja sovittujen asioiden seuraamisesta. On parempi kysyä, kuin antaa valmiita vastauksia tai määräyksiä. Keskustelemalla lapsi saadaan osallistumaan suunnitteluun ja osallistumaan myös omia asioitaan koskevaan päättämiseen. Silloin lapsi innostuu, sitoutuu ja motivoituu harjoittelemaan.

Huomaa, että monet asiat ovat jo ennestään hyvin. Pidä niistä huolta. Jos lähdet kehittämään, uudistamaan, muuttamaan jotakin, kannattaa edetä lyhyin, mutta määrätietoisin askelin, 1-2 asiaa kerrallaan. Ne eivät yleensä toteudu nopeasti. Vaaditaan siis kärsivällisyyttä.

Entä jos kuitenkin... lapsi/nuori ei ole innostunut harjoittelustaan, lopettaa panostamisen, kun valmentaja kääntää selkensä, tuiskee kavereille..., keskustele lapsen kanssa:

- mitä hän hakee harjoituksista, miksi hän tulee harjoituksiin (oma tahto, muiden tahto, kehittyminen taidoissa...), onko hänellä itsellään harjoituksiin liittyviä tavoitteita, mitä hän odottaa hyötyvänsä, mitä hän haluaisi harjoitella...
- huomaako hän itse haluttomuutensa, mikä saa hänet kiinnostumaan...
- onko porukkahengessä ongelmia, onko henkilökohtaisia kahnauksia jonkun kaverin kanssa...
- onko urheilun ulkopuolisia ongelmia, onko hän väsynyt....

Keskustelujen päätteeksi on hyvä päästä ”sopimukseen” siitä, mitä jatkossa tehdään, miten toimitaan, mitä seurataan ja miten arvioidaan. Sopikaa vaikkapa vain yhdestä asiasta. On hyvä, jos lapsi/nuori itse toteaa, mitä on sovittu.