



Kemin Lämärit 19.9.2013

Markku Gardin

ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN VALMENTAMISEN PSYKOLOGIAA

Kilpaurheilijat käyttävät mentaalista (tai psyykkistä tai henkistä) valmennusta. Vaikka aikuisille tarkoitettua mentaalisen valmennuksen keinot eivät sellaisinaan sovi lapsille, niitä voidaan soveltaa lasten urheiluvalmennuksessa. Lapset omaksuvat niitä helposti. Niillä on merkitystä lapsen myöhempään urheiluharrastusta varten. Lapsuusiässä ja sen urheilutoiminnassa syntyy pohjaa aikuisiän minä -käsitteelle ja sosiaaliselle toimintatavalle. Liikunnalla ja koulumenestyksellä on todettu olevan positiivinen yhteys.

On tärkeää nähdä ero lapsiurheilun ja kilpaurheilun välillä. Lasten ja lapsijoukkueiden ohjaaminen on usein vaativampaa ja vastuullisempaa kuin vanhempien urheilijoiden valmentaminen. Lasten kehitys on nopeaa ja yksilöllisesti eritahtista. Lapset ovat vastaanottavia ja vaikutteille alttiita. Ryhmään kuulumisen on tärkeää. Ohjaajasta muodostuu lapselle esikuva. He katsovat ohjaajaa ”ylöspäin” ja omaksuvat helposti sen, mitä ohjaaja tekee tai sanoo. Lapsiurheilijoiden hyvä ohjaaminen varmistaa lasten hyvän kehityksen.

Lapset aloittavat urheiluharrastuksen aikaisin. 14-15 ikävuoden tienoilla monet lopettavat sen. Lapsille ja nuorille kaverit, ryhmä, yhteenkuuluvuus, arvostus ovat tärkeitä. Haaste on se, kuinka urheiluharrastuksen liian aikainen lopettaminen voidaan välttää. Kuinka lapset ja nuoret pidetään harrastuksen piirissä ja urheilukavereiden joukossa mahdollisimman pitkään? Tämä on tärkeää myös kilpaurheilun kannalta. Tie aikuisiän menestyväksi urheilijaksi ei kulje useinkaan lapsiurheilun voittojen kautta.

Muutamia ”mentaalisia” ohjeita lapsiurheiluun (n. 6-12 v.) ohjaajalle ja valmentajalle:

- Huolehdi siitä, että lapsista urheilutoiminta on hauskaa. Ilolla, tavoitteilla ja suoriutumisen on oikea tasapaino toiminnassasi.
- Keskity ohjaamisessasi ja tavoitteissasi kunkin lapsen omiin lähtökohtiin. Anna lapselle palautetta hänen omasta kehityksestään. Älä vertaa lapsen suoritusta pelkästään toisten suorituksiin.
- Anna kiitosta ja kehuja lapselle hänen omasta yrittämisestä ja panostamisesta. Opetta lasta siihen, että hyvä ja kovakin harjoittelu johtaa kehittymiseen ja suoritusten paranemiseen.
- Kilpailu ja jännittäminenkin kuuluvat urheiluun. Kilpailun ja keskinäisen vertailun liiallinen korostaminen usein ahdistaa ja vähentää lasten halua olla mukana urheilussa. Panosta enemmän siihen, kuinka onnistutaan ja siten voitetaan, kuin vain voittamiseen.
- Panosta joukkueen hyvään henkeen: porukassa on hauska olla. Opetta lapsia arvostamaan toisiaan. Huolehdi pelisääntöjen noudattamisesta. Käsittele kaikkia oikeudenmukaisesti. Huomaa jokainen lapsi jokaisessa harjoituksessa ja osoita se. Anna positiivista palautetta. Ole pitkäjänteinen.
- Puutu riitoihin tai huonoon toimintaan, kun se on tarpeen. Monet riidat ovat harmittomia. Useat menevät ohi itsestään.
- Ota lapset mukaan heitä koskevaan päätöksentekoon. Kysy heiltä, miltä harjoittelu tuntui. Kysy, mitä he haluaisivat tehdä toisin. Kysy, miten he haluaisivat harjoitella. Päätä kuitenkin itse.
- Lapset oppivat myös ”matkimalla”. Kuva on parempi kuin sata sanaa. Näytä heille oikea suoritus tai toiminta pelitilanteessa. Järjestä harjoittelutilanne niin, että kaikki voivat nähdä. Hyödynnä videoiden ja kuvien mahdollisuus.
- Vanhempien tulee olla mukana lapsensa urheiluharrastuksessa. Tähän voi liittyä ongelmia, jos vanhemmat puuttuvat väärällä tavalla valmentamiseen ja pelaamiseen. Pidä yhteyttä vanhempiin. Keskustele valmentamisen pelisäännöistä. Sovi siitä, että ohjaaja päättää.



Kemin Lämärit 19.9.2013

Markku Gardin

MENTAALINEN TOIMINTA URHEILUSSA / Yläkouluikäinen nuori

"Jälkeenpäin olen ajatellut, että jospa olisin tiennyt aikaisemmin, mitä ajattelu vaikuttaa suoritukseen".

"Paras tulos tuli silloin, kun olin keskittynyt vain omaan suoritukseen. Jos ajatus kääntyi tulokseen, muiden kritiikkiin, mokaamiseen, loukkaantumisen mahdollisuuteen, silloin epäonnistumisen riski oli suuri ja kisa usein meni pilalle".

Mitä mentaalisen toiminta on?: mitä ajattelet, miltä sinusta tuntuu tai mitä katsot, se vaikuttaa siihen, miten keho, jalat, kädet.. toimivat. Jos olet iloinen, luotat itseesi, teet parhaasi, kannustat kavereita.. silloin onnistut. Jos epäroit, pelkäätkä, syytät kavereita.. silloin epäonnistut. **Mihin mentaalinen valmennus tähtää?:** hallitse se, mitä ajattelet, tunnet ja mihin kiinnität huomiosi harjoituksissa ja kilpailuissa. Näitä mentaalisia taitoja voit oppia muun harjoittelun yhteydessä

Yläkoululaisen ikäisenä kehityksessäsi tapahtuu paljon. Fyysinen muutoksesi ja kasvusi on nopeaa. Se on epätahtista samanikäistesi kesken. Omat vanhempasi ovat edelleen tärkeitä, mutta kavereiden merkitys ja vaikutus kasvavat. Kaverit ovat tärkeitä sinulle ja sinä kavereille. Koulu vaatii sinulta enemmän. Alat itsenäistyä lapsen maailmasta. Käsityksesi omasta itsestäsi muotoutuu. Pääset/joudut tekemään valintoja. Harjoitukset kovenevat. Kilpailu tulee vakavammaksi. Urheilussa erikoistuminen alkaa. On aika ottaa vastuuta omasta kehittämisestä ja toiminnasta. Olet tekemisen subjekti, et sen objekti.

Seuraavassa ohjeita ja vinkkejä siitä, miten voit kehittää mentaalista vahvuuttasi ja onnistua:

- Nauti urheilusta. Urheilu on iloinen asia. Mieti, miksi urheilu on sinulle hauskaa. Onko se itse taidon oppiminen tai urheilusuoritus? Onko se hyvät harjoituskaverisi? Onko se hyvä valmentaja? Onko se kilpailu? Onko se harjoittelutilanne? Vai koostuuko se kaikista noista asioista? Hauskuuden tai ilon kokeminen vaihtelee urheilijoiden kesken. Nauti itse siitä, mikä sinulle tuottaa iloa.
- Sinulla on varmaan hyviä esikuvia, idoleja. Katso, miten he toimivat. Ota heidän hyvät puolet opiksesi. Käy niitä mielessäsi. Kuvittele toimivasi harjoituksissasi ja "pihapeleissäsi" niin kuin hekin.
- Keskity itsesi kehittämiseen, taitojesi oppimiseen, omien vahvuuksiesi luomiseen. Haluatko keskittyä tekemiseesi entistä paremmin? Mieti itse, missä haluat tulla paremmaksi ja mitä haluat kehittää itsessäsi.
- Kysy rohkeasti valmentajaltasi harjoitteluun liittyvistä asioista. Tee hänelle ehdotuksia. Näin opit ymmärtämään urheilulajiasi ja omaa toimintaasi. Ehkä harjoituskin paranee?
- On tärkeää, että keskustele kavereiden ja valmentajan kanssa. Kuuntele, kysy ja vastaa. Panosta tähän.
- Tue ja kannusta kaveriasi onnistumisissa ja epäonnistumisissa. Näin luot hyvää joukkuehenkeä ja kehittymisen ilmapiiriä. Kiinnitä huomiota urheilukavereittesi hyviin suorituksiin, yrittämiseen, hyvään porukkahenkeen. Kerro siitä heille. Kun kannustat muita, hekin kannustavat sinua.
- Kilpailu kuuluu urheiluun. Pelaajien välinen kilpailu saattaa olla hyväksi joukkueelle. Henkilöiden keskinäinen vertailu on kuitenkin vaikeaa, kun teidän ikäisten kehitys on epätahtista. Joka on parempi tänään, voi olla huonompi jonkun ajan kuluttua. Ja päinvastoin. Kilpailullekin on hyväksi se, että yrität olla aikaisempaa parempi omissa suorituksissasi, tekniikassasi jne. Kilpaile siis itseäsi vastaan. Hyvät suoritukset johtavat hyviin tuloksiin ja hyviin sijoituksiin.

- Urheilu on sinulle tärkeää. Samaan aikaan on muitakin tärkeitä asioita elämässäsi: koulu, muut harrastukset, oma perheesi.. Löydä oikea tasapaino näiden kesken. Jos esimerkiksi koulunkäynnissäsi on ongelmia, ne vaikuttavat sinun onnistumiseen urheilijana. Silloin, kun voit hyvin, silloin pystyt hyvään harjoitteluun ja hyviin urheiluasuorituksiin.
- Hyvä ja riittävä uni on tärkeää. Unen aikana kehosi ja ajatuksesi lepäävät ja palautuvat. Unen aikana harjoittelusi ja oppimisesi vaikutus kiinnittyy pysyviksi toimintatavoiksi.
- Sinun iässäsi ja urheilemisen vaiheessa kilpaileminen ja kilpailuihin valmistautuminen nousevat aikaisempaa voimakkaammin esille. Kilpailua edeltävä ja sen aikainen jännittäminen kuuluu asiaan. Jännittämiseen voit kuitenkin valmistautua. Voit hallita liiallisen jännittämisen. Tässä auttaa mm. se, että olet hyvin valmistautunut, keskityt vain omiin kilpailusuorituksiisi etkä mieti kilpailun loppusijoitusta. Sinun on hyvä oppia kilpailemaan. Harjoittele kilpailutilanteita. Luo itsellesi hyvät kilpailemisen rutiinit.
- Aseta kilpailulle tai pelille realistiset tavoitteet. Mutta sen aikana keskity vain omaan hyvään tekemiseen. Elä vain tässä ja nyt -hetkissä. Vain siihen voit itse vaikuttaa.
- Kilpailun tai pelin jälkeen palaute: 1. Voitettiin, hävittiin, tasapeli 2. Onnistuitko tekemään sellaiset pelisuoritukset, joita sinulta odotettiin: mikä meni hyvin, mikä olisit voinut mennä toisin? (tässä painopiste)
- Epäonnistumista ei pidä pelätä tai surra. Jos sinä epäonnistut tai kaverisi tekee virheen, anna sen mennä nopeasti mielestäsi. Sellaista sattuu kaikille. Sellaista urheilu on. Aina vain eteenpäin ja uuteen suoritukseen. Analyysit tehdään pelin jälkeen.
- Keskity harjoituksiisi ja harjoituksissasi niin kuin aiot tehdä kilpailuissasi. Tule harjoituksiin levänneenä ja oikein syöneenä. Rauhoita itsesi ja panosta hyvään harjoitteluun. Tee harjoituksissasi parhaimpasi.
- Opi kuuntelemaan kehoasi. Jo sinun iässäsi yliharjoittelu aiheuttaa liikaa väsymystä. Helpota tai pidä tauko, jos harjoittelu tuntuu vastenmieliseltä. Keskustelee tästä valmentajasi kanssa.

Haluatko voittajatyypiksi? Kyllä:

- nauti urheilustasi, se on hauskaa
- panosta itsesi kehittämiseen: kun harjoittelet hyvin, suorituksesi paranevat, ja tuloksetkin
- tee aina parhaasi
- yritä aina loppuun saakka
- älä anna koskaan periksi
- harjoittelu on sinua varten, ei valmentajaa tai vanhempiasi



Valmentajalle

- auta urheilijaa kehittymään ja seuraa edistymistä (em. vinkit ja mm. voittajatyypiksi opettelu)
- ohjaa nuorta ottamaan vastuuta omasta tekemisestään
- kiinnitä huomiota urheilijan ajatteluun, se vaikuttaa siihen, miten keho toimii
- panosta hyvään porukkahenkeen

