

*Nuorten valmentajakoulun käyneet, jo melko kokeneet, nuorisovalmentajat ovat tehneet kurssitöinään useita tutkielmia, joissa käsitellään vastuullista valmentamista ja reiluun peliin opastamista. Niihin kannattaa tutustua. Useimmat lukemistani töistä vaikuttavat hyvin käytännön läheisiltä, joten niihin tutustumalla pelinohjaaja tai valmentaja voi peilata omia ajatuksiaan ja ehkä saada niistä hyviä ajatuksia ja käytännön vinkkejä omaan valmennustyöhön. Nuorten valmentajakoulu on Palloliiton koulutusjärjestelmän korkein nuorisovalmennuksen edistämiseen tähtäävä kurssi. Oheisessa jutussa olen referoinut lyhyesti, olennaisilta osin, valmentajien kurssitöitä omine kommentteineni höystettynä. Lopussa on viiteluettelo itse töistä.*  
**JUKKA VISKARI**

## Pelaajia on hyvä kuunnella -kritiikkiäkin

Pekka Ropponen toteaa työssään<sup>i</sup>, että ”arvokkain rakentava kritiikki ja ehdotus jostain muusta tulee kuitenkin yleensä pelaajilta”. Hän korostaa keskustelevan ilmapiirin tärkeyttä joukkueessa, jotta palautteen antaminen ja saaminen toimii. Hän toteaa: ”Jalkapallo on B-juniori-iässä kova ja raaka laji harjoittelun vaativuuden takia (5 kertaa viikossa).” Samalla hän puhuu jalkapallon leikinomaisuudesta, iloisuudesta ja taiteellisuudesta. Nuorten on annettava välillä myös levätä tarpeen mukaan.

Pelaajien lopettamisen murrosiässä Ropponen sanoo johtuvan toisaalta liian vähäisestä peliajasta, mutta vielä enemmän pelaajan ja valmentajan keskinäisten välien huonontumisesta – minkä syiden suhteen valmentajilla on itsekritiikin paikka. Toisaalta hän toteaa mielestäni hyvin, vaikkakin kärjekkäästi, että: ”Lopettaminen on todellinen haaste koko lajille”, mutta toisaalta: ”Lopettaminen on jokaisen pelaajan etuoikeus. Lopettajan ei tarvitse tuntea itseään luuseriksi ja joukon pettäjäksi.” Hän painottaa, että lopettamisen on oltava nuorelle itselleen hyvä ratkaisu (esim. lajinvaihto tms.). ”Hyvin suunniteltu ja hyvin johdettu valmennustoiminta muodostaa luonnollisimman vastavoiman lopettamishaluille” ja hyvällä pelaajien yhteishengellä on samansuuntainen vaikutus. Hän ei kannata tasollisten ykkös- ja kakkosjoukkueiden perustamista seurassa ainakaan ennen murrosikää. Kakkosjoukkueeseen siirtäminen taidon perusteella on aina loukkaus lapsen itsetunnolle.

## Menestyksen merkitys yllättävän pieni

Kimmo Havela tuo lopputyössään<sup>ii</sup> esiin tutkimuksensa tuloksen, jonka mukaan joukkueen menestyksellä on yllättävän vähäinen merkitys pelaajille. Harrastaminen tyydytti hänen mukaansa ennen kaikkea nuoren sosiaalisia tarpeita, onnistumisen tunteen tarvetta ja itsensä toteuttamisen tarvetta. Havela toteaaakin *valmentajien ja vanhempien ottavan tässä mielessä tappiot turhan raskaasti (ja pitävät voittamista tärkeämpänä!) pelaajiin verrattuna.*

”Alku- ja loppuverryttelyt ovat myös otollinen ajankohta vaihtaa ajatuksia, kertoa tulevista harjoituksista tai analysoida juuri päättäneitä harkkoja.” Tässä yhteydessä valmentaja varmasti voisi ottaa esiin vastuullisuuteen ja reiluun peliin liittyviä seikkoja luontevasti.

Havelan mainitseman analysoinnin yhteydessä valmentaja voi vastata tärkeään ”MIKSI?” kysymykseen, kuten Havela itsekin tuo esille. Nuorille on mielekästä tietää miksi mitään harjoitteita tehdään ja mitä niillä haetaan. (Koulussa oppilaiden motivaation puute omia kouluaikoja muistellen liittyy usein siihen, että ei näe opittavasta asiasta olevan mitään hyötyä. Juuri koskaan ei puhuttu siitä miksi jotakin opiskellaan).

## Psyykkiset ominaisuudet huomioitava

Harri Korpilaakso toteaa työnsä<sup>iii</sup> esipuheessa: ”Psyykkisten ominaisuuksien kehityksestä ja vaikutuksesta yksilön ja joukkueen toimintaan ja menestykseen ei SPL:n koulutuspaketista juuri löydy materiaalia (toisin kuin fyysisten ominaisuuksien osalta).” Korpilaakso tuo esiin pelaajien sisäisen motivaation kasvattamisen merkityksen jalkapallossa, joka rakentuu myönteiselle palautteelle (pelaaminen itsessään palkitsee, kuten harjoittelun monipuolisuus, haasteellisuus, onnistumisen kokemukset jne.), jotta päästään todellisiin huippusuorituksiin. Kielteisen palaute kasvattaa hänen mukaansa ulkoista motivaatiota (maine, sosiaalinen arvostus ja taloudelliset edut), joka voi olla monen nuorenkin urheilijan tärkein motiivi harrastaa. Sisäinen motivaatio liittyy usein tarpeiden tyydytykseen, kuten itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen (vrt. Havelan työn harrastamisen syyt) Ulkoinen motivaatio taas liittyy läheisesti toimintaympäristöön, ja sen hallitessa palkkiot välittää joku muu kuin ihminen itse. Ulkoiset palkkiot tyydyttävät muita tarpeita, kuten turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta.

Korpilaakso nostaa esiin valmentajan motiivien merkityksen joukkueen toiminnan kannalta. Hän esittää kolmijaon, jossa suoritusmotiivit, valtamotiivit ja yhteenkuuluminen/liittymisen motiivit ovat persoonallisuuden rakenteeseen liittyvät motivaatiotekijät. ”Valmentaja, jolla on voimakas yhteenkuuluminen motiivi nauttii ryhmähengen luomisesta, osana porukasta olemisesta ja lajin luomasta tunnelmasta. Tällainen valmentaja on varmasti parhaimmillaan lasten ja nuorten valmentajana.” Toisaalta: ”Valmentaja, jolla suoritusmotiivi on voimakkain, on todennäköisesti entinen aktiiviurheilija. Hänelle saattaisi sopia parhaiten yksilölajien valmennus.”

Korpilaakson käyttämän tavoiteorientaatiomallin mukaan suoritusmotivaatio voidaan jakaa tehtävääorientaatioon ja kilpailuorientaatioon. Sisäisesti motivoitunut nuori on tehtävääorientoitunut, eli pitkäjänteinen, haasteita ottava ja tyytyväinen, jos oma suoritus on aiempaa parempi ulkoisesta lopputuloksesta huolimatta. Hän näkee virheet oppimiskokemuksina.

Kilpailuorientoituneella nuorella puolestaan kyvykkyyden kokeminen määräytyy peilaamalla itseä muihin, eli hän keskittyy lähinnä kilpailulliseen lopputulokseen. Jos hänellä on alhainen koettu pätevyys, hän saattaa valita itselleen liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä onnistuakseen varmasti tai löytääkseen varman selityksen epäonnistumiselleen. ”Nämä orientaatiot eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan ne voivat esiintyä nuorella yhtä aikaa tilanteesta riippuen”. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa myönteisesti moniin motivaation kannalta merkittäviin seikkoihin, kuten viihtyvyyteen, toimintaan sitoutumiseen jne., kun puhdas kilpailuorientoituneisuus laskee näitä. Molempien yhdistelmä toisaalta on OK.

Korpilaakso kertoo, että urheilijan stressitekijät liittyvät hänen kaksoisrooliinsa kilpaurheilijana ja siviili-ihmisenä. Urheilijan roolin kannalta oikein asetetut tavoitteet (pelaajalle itselle ja joukkueelle) ja muiden odotuksien realistisuus ovat tärkeitä, jotta liika stressi vältetään.

Korpilaakso perää loppupuheessaan, että nuorten valmennustyön arvostus olisi saatava kasvamaan, sillä monissa seuroissa (2- ja 3-divisioona) panostetaan edustusjoukkueeseen runsaasti, kun junioritoiminta jää laiminlyödyksi. ”Valmentaja osallistuu tänä päivänä tahtomattaankin lasten ja nuorten kasvattamiseen yhdessä vanhempien, opettajien ja kavereiden kanssa, mikä luonnostaan lisää valmentajan tiedollisia vaatimuksia”, Korpilaakso toteaa valmentajan roolista 30-vuoden kokemuksella.

## Vihreillä korteilla kannustus

Petri Siponen esittää työssään<sup>iv</sup> joitakin Fair Play – kasvatukseen liittyviä ratkaisuja omassa seurassaan Vuosaaren Viikingeissä. Pelisääntöjen laatimisen lisäksi ”Vihreillä Korteilla kannustetaan ja palkitaan kaikista ikäluokista kuukauden Fair Play – pelaaja ja kauden lopussa valitaan koko seuran Fair Play – pelaaja sekä toimihenkilö ikäluokkien ehdotusten perusteella. Ansioituneiden nimet julkaistaan paikallislehdessä”. Kuulostaa hyvältä tuelta Fair Play kulttuurin aikaansaamiseksi, kunhan sitä tuetaan riittävästi myös käytännön toimintamalleissa.”

## Kasvatuksellisuus kunniaan

Arto Helteen työssä<sup>v</sup> tuodaan esiin FC PalloReippaassa laadittu ”Kasvatuksen ja valmennuksen kokonaissuunnitelma”. Yksilösuuntautuneisuuden tärkeys tuodaan esiin seuraavasti: ”Lasten ja nuorten valmennuksessa on otettava huomioon ikävaiheen, yksilöllisyyden, monipuolisuuden, tavoitteellisuuden, progressiivisuuden, riittävän harjoittamisen, systemaattisuuden, ohjaamisen ja kasvatuksellisuuden periaatteet.”

Kaikki Pelaa –ohjelman Tulevaisuusmaailmaikäisistä (16-18 vuotiaat) Helle toteaa, että heidän tulisi voida hyödyntää jalkapallon parissa saatua koulutusta ja kokemusta yhteiskunnan eri aloilla niin opiskelu- kuin työelämässä. FC PalloReipas on valittu KP-ohjelman sinettiseuraksi ja ainakin tämän erikoistyön pohjalta vaikuttaa siltä, että vastuullisuuteen ja reiluun peliin on paneuduttu selvästi keskimääräistä seuraa enemmän. Ennen kaikkea huomioni kiinnittyi pelaajan ”elinkaaren” huomioiminen seurassa ja systemaattiselta vaikuttava suunnitelma miten pelaajien kehitys huomioidaan ja sitä tuetaan valmennuksessa.

## Ristiriitoja ei tule välttää

”Nuoren pelaajan opittua suhtautumaan epäonnistumisiin ja onnistumisiin, on hän löytänyt kehittymisen avaimen”, toteaa Marko Viitanen työssään.<sup>vi</sup> Viitanen korostaa valmentajan luoman turvallisen valmennusympäristön suurta merkitystä etenkin heikomman itsetunnon omaaville pelaajille. ”Valmennuksessa voi tulla tilanteita jolloin valmentaja ei tiedä miten toimia”, Viitanen ilmaisee mielestäni hyvin tärkeän seikan liittyen valmennukseen. ”Yhdessä luodussa vahvassa joukkuehengessä valmentajan ei aina tarvitse olla vastuussa, oikeassa tai johtaa jokaista yllättävääkin tilannetta. Joukkue itse voi luoda ratkaisut ongelmiin”, Viitanen kuvaa vahvan joukkuehengen etuja. ”Valmentajan ei tule myöskään välttää ristiriitojen käsittelyä, sillä niissä on usein luovuuden siemen. Ristiriitaisia kysymyksiä voi tulla usein ns. ongelmapelaajien taholta ja on parempi päästää hänet osallistumaan mielipiteillään, kuin jättää keskustelun ulkopuolelle.”, tuo hän esiin avoimen keskustelun merkitystä.

*Viitanen on sisällyttänyt työhönsä myös hyvältä vaikuttavan harjoituksen joukkueen kehittämistä varten keskustelujen kautta.*

## Rohkene turvattomalle alueelle!

Timo Saari tuo työssään<sup>vii</sup> esiin joitakin valmentajan ja murrosikäisen pelaajan viestinnän avainkohtia: Valmentaja pysyy helposti turvallisella osa-alueella, eikä uskalla antautua vuorovaikutustilanteeseen, joka saattaa sisältää jonkinasteista itsensä paljastamista. Murrosikäinen kuitenkin erottaa bluffin ja valmentajan auktoriteetin tuleekin olla asiantuntemisauktoriteettia, jolloin nuoret kunnioittavat häntä hänen tietojensa ja taitojensa perusteella. Pelaajien kuunteluun valmentajien pitäisi kiinnittää enemmän huomiota ja käydä heidän kanssaan kahdenkeskisiä keskusteluja.

## Valmentaminen vuorovaikutussuhteena

Pasi Karjalainen tuo työssään<sup>viii</sup> esiin kuusi elementtiä, jotka kuuluvat valmentamiseen vuorovaikutussuhteena. Lisään jokaisen elementin perään hänen laajemmasta selvityksestään ne aiheet, jotka mielestäni liittyvät vastuullisuuteen läheisimmin.

- *Yksilöllisyys*: henkilökohtaista kommunikaatiota jokaisen pelaajan kanssa
- *Myönteinen ja kannustava ilmapiiri*: myönteinen palaute ja aloitteiden huomioiminen
- *Luottamus*: valmentaja tietää pelaajan koulumenestyksestä, kotioloista ja muista harrastuksista.
- *Aitous*: ei välinpitämätön jalkapallon ulkopuolisia aiheita kohtaan
- *Empatia*: ei vähättele tai pilkkaa pelaajia
- *Arvostelu*: kontrolloitua, suoritukseen eikä persoonaan kohdistuvaa ja harkittua

## Hyvä valmentaja on...

Juha Vainio toteaa<sup>ix</sup> puolestaan hyvän valmentajan ”kykenevän vapauttamaan pelaajan peloista, paineista, itsesyytöksistä sekä omien kykyjen rajallisuutta koskevista käsityksistä”. (tosin termi vapauttamaan tuo mieleen että pelaajalle on em. tekijöitä jostain jo kasaantunut runsaasti, joita valmentaja ”poistaa” parhaansa mukaan – ihannetilassa pelaajalle ei em. kaltaisia pelkoja synny ainakaan valmentajan takia).

## Lähteet

---

<sup>i</sup> Pekka Ropponen, Juniorijoukkueen ”läpivienti” yli murrosiän – kokemusperäinen tarkastelu, Nuorten valmentajakoulu 1999

<sup>ii</sup> Kimmo Havela, *Nuori pelaaja ”tienristeyksessä” – mitä C-junnun mielessä liikkuu*, Nuorten valmentajakoulu 1995

<sup>iii</sup> Harri Korpilaakso, *Psyykkisiä tekijöitä lasten ja nuorten jalkapallovalmennuksessa*, Nuorten valmentajakoulu 1999

<sup>iv</sup> Petri Siponen, *Kaikki pelaa omassa seurassa*, valmennuksellisia toimintalinjoja, Nuorten valmentajakoulu 1999

<sup>v</sup> Arto Helle, *Kaikki pelaa PalloReippaassa*, Nuorten valmentajakoulu 2000

<sup>vi</sup> Marko Viitanen, *Myönteisen vuorovaikutuksen kautta tehokkaaseen valmennukseen*, Nuorten valmentajakoulu 1995

<sup>vii</sup> Timo Saari, *Murrosikä ja jalkapallo*, Nuorten valmentajakoulu 1991

<sup>viii</sup> Pasi Karjalainen, *Vuorovaikutus; nuoren pelaajan huomioiminen jalkapallovalmennuksessa*, Nuorten valmentajakoulu 1993

<sup>ix</sup> Juha Vainio, *Lasten itsetunnon kehittäminen ja motivoiminen urheiluun*, Nuorten valmentajakoulu 1993