

VALMENTAJA JA TUNTEET

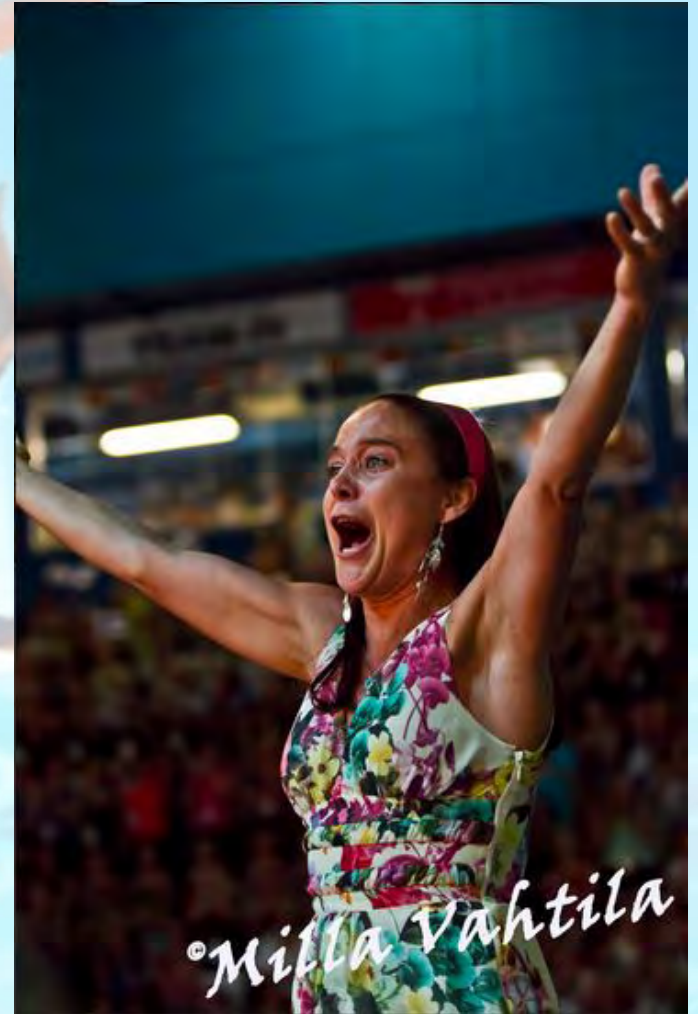
Anneli Laine-Näätänen
24.01.2014



Valmentaja ja tunteet

Agenda:

- Taustaa
- Persoona
- Tunteet arjessa
- Tunteet kilpailuissa
- Haasteet
- Kysymykset



Oma tausta



- Oma maajoukkueetason voimistelu-ura (Kotkan Kisailijat)
- Mäkelänrinteen urheilulukio 1991-1995
- Valmennusura: 19 vuotta (Olarin Voimistelijat - OVO)
- Koulutus: AMVT 1998
- Tällä hetkellä:
 - n. 30 urheilijaa 16-22v, 6 urheilijaa 10-13v
 - Lajeina joukkuevoimistelu ja rytminen voimistelu
 - Nuorten olympiavalmentaja ja OVO:n päävalmentaja

Taustaa - Joukkuevoimistelu

- JV:n erityispiirteet: esteettinen taitolaji, jossa kilpailusuorituksen kesto on noin 2min 30 sek. Pyritään automatisoituneeseen suoritukseen. Ei vastustajaa kentällä samaan aikaan eli tavoitteena tehdä kilpailuissa sama kuin harjoituksissakin. Joukkueessa yleensä 7-12 voimistelijaa, joista kilpailusuoritusta tekemässä yleensä 7-8 urheilijaa (6-10).
- Teknisen taidon lisäksi suorituksessa yhtenä arviointikriteerinä ilmaisullisuus eli se miten voimistelijat pystyvät välittämään koreografian idean ja tunteet yleisölle.
- Suunnittelun harjoittelun niin, että normaali harkkasuoritus riittää. Kisoihin ei lähdetä tekemään 'kaikkien aikojen suoritusta'.

Saavutukset

- Saavutukset valmentajana:
 - Joukkuevoimistelu: 7 MM-kultaa (2002-2010), 2 MM-hopeaa , MM-pronssi , 2 junioreiden MM-kultaa, MM-hopea
 - Rytmisen voimistelun joukkue mm. EM 15. MM 17. 2010
 - Espoon vuoden valmentaja 1999, 2001, 2002 ja 2009
 - Suomen vuoden joukkuelajien naisvalmentaja vuosina 2003, 2006, 2007 ja 2009
 - Svolin vuoden valmentaja 2002, 2003, 2004, 2006, 2009, 2013

**VALMENNUSFILOSOFIA:
POSITIIVISESTI TÄYSILLÄ!**

Persoona



Tekemistäni ohjaavia luonteenpiirteitä mm.

- Intuutiolla ratkaisut
- Voitontahto
- Täydellisyyden ja ylivoimaisuuden tavoittelu
- Pitkänjäteisyys
- Positiivisuus
- Pohdin paljon omia tunteitani ja reaktioita valmistustilanteissa yhdessä valmistustiimin kanssa - tiedät itse millainen olen
- Uskon pystyväsi vaikuttamaan kaikkeen

OLE OMA ITSESI!

Tunteet arjessa

- Jos et itse voi hyvin et voi auttaa ympärillä olevia ihmisiä
- Mieti mistä narusta vedät eri urheilijoiden kohdalla
- Jokainen on erilainen yksilö
- Ei sanat, vaan kehonkieli = "ajatukset"
- Yritä nähdä urheilijasi kokonaisuus (perhe, koulu, ystävät...) - aisti väsymys
- Hyvä harjoitusilmapiiri
- Pyri samaan laivaan urheilijoiden kanssa – kuuntele
- Positiivisin mielin pois treeneistä

VALMENTAJA LUO ILMAPIIRIN!

Tunteet arjessa - huomioimiskeinoja



- Eri kommunikointimenetelmiä:
 - harkka-päiväkirjat
 - viikko- ja kuukausiraportit
 - puhelut/tekstarit
 - keskustelut
- Pieniä kirjallisia palautteita -> saan selville mitä yksittäiset urheilijat ajattelevat ja tuntevat. Urheilijat oppivat myös analysoimaan omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan.
- Seuraa elekieltä
- Kysele

Ryhmädynamiikan huomioimiskeinoja



- Ryhmä-dynamiikka: jo valitessani urheilijoita mietin myös millaisia henkisiä ominaisuuksia urheilijat tuovat joukkueeseen ja analysoin ryhmä-dynamiikan kehitystä myös koko harjoituskauden ajan.
- Vahvistan niiden urheilijoiden roolia joukkueessa, jotka tuovat positiivista ja hyvää ilmapiiriä (esim. kapteenivalinnat, kausittaiset palkitsemiset).
- Yhteiset tapahtumat myös harjoittelun ulkopuolella
- Selkeät säännöt luovat hyvän ilmapiirin
- Rehellisyys ja avoimuus

Suorituksen tunteiden ja ajatuksen harjoittaminen arjessa

- Voimistelijoiden pitää tuntea tunteet, jotka ilmaisevat yleisölle -> suorituksen tekninen puoli on automatisoitu.
- 'Positiivisen kautta' eli rohkaisen voimisteliijoita ilmaisuun ja kehun pienistäkin edistysaskeleista.
- Ohjelmaa harjoitettaessa opetan urheilijoille mitä ajatella joka liikkeessä -> esim. huudan suorituksen aikana avainsanoja kuten tasapainoissa "työnnä päkiästä".
- Harjoittelun hyvä suunnittelu lisää luottavaista ilmapiiriä -> urheilijat tietävät jokaiseen harjoitukseen tullessa mitä on tarkoitus tehdä ja että kilpailuihin mennessä on harjoiteltu riittävästi onnistuneen kilpailusuorituksen tekemiseksi.

Tunteet kilpailuissa

- Onnistunut suoritus vaatii positiivisen ilmapiirin
- Valmentaja luo ilmapiirin – usko onnistumiseen
- Tiedä millainen on itsellesi hyvä tunnetila kilpailuissa ja pyri aina tietoisesti hakemaan se
- Tunne urheilijasi – yhteiset kokemukset
- Elä hetkessä
- Käytä ammattilaisten apua
- Valmistaudu henkisesti vähintään viikko kisoihin
- Positiivinen asenne ja usko ratkaisee – kaikki osaavat, silti vain osa onnistuu paineen alla...

ELÄ HETKESSÄ!

Miten saavutan onnistumiseen tarvittavan positiivisen ja luottavaisen ilmapiirin

- Voimistelijoiden henkinen valmistautuminen kisaviikolla: 'kisalaput', harjoitukset 'kilpailumaiset'.
- Kilpailujen lähestyessä vähennän korjauksia ja mietin tarkasti millaisia korjauksia kenellekin voimistelijalle voi antaa....
- Pyrin luomaan voimistelijoille itsevarman ja rauhallisen olon kisoihin, vaikka jäisikin pieniä teknisiä puutteita.
- Erityisesti tärkeissä kisoissa vietän paljon aikaa voimistelijoiden kanssa (yhdessä syömään jne.) jotta näet millainen ilmapiiri on ja reflektoin valmennustiimin ja psyykkisen valmentajan kanssa ilmapiiriä sekä omia ja voimistelijoiden tunteita/olemusta.

Henkinen valmistautuminen kilpailuihin

- Kilpailuihin valmistautumisessa on sama kaava, mutta joka kisaan valmistaudutaan erikseen huolella: etenkin aikataulut ja mitä haluan sanoa voimistelijoille eri vaiheissa (lämmittely, juuri ennen suoritusta) jotta voimistelijat ovat oikeanlaisessa tunnetilassa jne...
- Elän kuitenkin hetkessä niin, että pyrin koko ajan näkemään millaisella fiiliksellä voimistelijat ovat ja pystyn tarvittaessa reagoimaan nopeasti muuttuneisiin tilanteisiin ja laittamaan suunnitelmat uusiksi.

Epäonnistuneen suorituksen purku

- Mahdolliset virheet kilpailusuorituksessa pyrin käymään läpi mahdollisimman pian urheilijoiden kanssa: mistä virhe johtui ja mitä pitää ajatella/tehdä jatkossa toisin jottei sama virhe käy uudestaan.
- Yleensä mitä isompia virheitä on tullut sen perusteellisemmin käyn asian läpi (esim. tarvittaessa voimistelija kirjaa koko suorituksen aikana ajattelemansa ajatukset).
- Urheilijan (ja valmentajan) usko onnistumiseen tulee saada palautettua ennen seuraavaa kisasuoritusta.
- Pyrin varmistamaan sen muuttamalla valmistautumista tai tarvittaessa jopa koreografiaa.

Haasteet

- Oma jaksaminen
- Motivaation/positiivisuuden säilyttäminen
- Menestyspaineet
- Et ymmärrä urheilijasi tunteita
- Epäonnistumiset
- Loukkaantumiset
- "Kovien päätösten" tekeminen
- Urheilijoiden henkilökohtaiset asiat
- Raha

**LUOTTAMUS ONNISTUMISEEN AUTTAA
YLITTÄMÄÄN HAASTEET**

Yhteenveto

- Muista, sinä olet tunteiden johtotähti
- Valmentajalla valtava vastuu, tunne urheilijasi ja itsesi
- Katso peiliin, ole oma itsesi - uskalla epäonnistua
- Tunnevalmennus vaatii harjoitusta ja nöyrää mieltä
- Jokaisen huippusuorituksen pohjana on kova suunniteltu työ niin fyysisesti kuin henkisesti - huomioi tunteet
- Elä hetkessä – aisti - niin harjoituksissa kuin kilpailuissa
- Usko onnistumiseen, onnistuminen ei ole "säkää"
- Tunne ratkaisee paineen alla
- Flow -suoritus tulee kun on paljon onnistuneita toistoja, eletään hetkessä ja kaikki uskovat sekä luottavat onnistumiseensa

Kysymyksiä?

