

Pitkäjänteinen pelaajakehitys

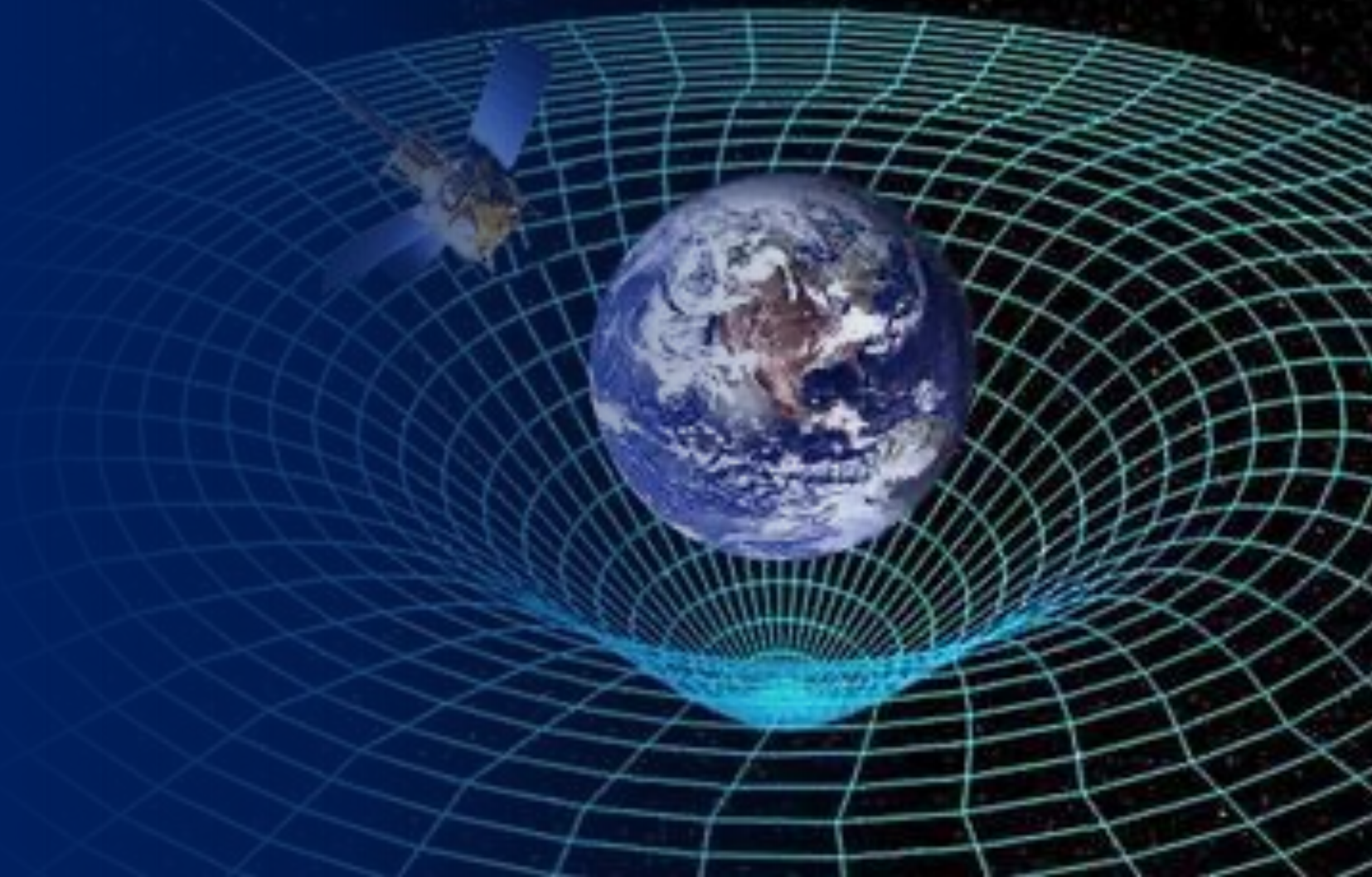


*Uteliaisuus, innostuneisuus,
ahkeruus ja rohkeus*



Uteliaisuus

”Minulla ei ole mitään erityistä kykyä, olen vain intohimoisen utelias.” Albert Einstein



Uteliaisuus

- Jos lapsessa syttyy uteliaisuuden kipinä, hän oppii hyvin usein ilman suurta lisäapua.
- Lapset ovat luontaisia oppijoita
 - on todellinen ”saavutus” tukahduttaa tuo kyky.
- *Uteliaisuus on onnistumisen moottori (Sir Ken Robinson).* Uteliaisuus siirtää aivot tilaan, jossa aivot ovat valmis vastaanottamaan ja oppimaan lähes mitä tahansa tietoa.



Innostuneisuus

- Uteliaisuus johtaa innostumiseen.
- Innostuminen on tunne, joka ennakoi, aikaansaa ja ylläpitää toimintaa.
- Innostuminen on korkean virittyneisyyden tila.
- Innostuneisuus tarttuu.



Ahkeruus

- Uteliaisuus tekee innokkaaksi: uteliaisuus ja innokkuus johtavat ahkeruuteen.
- Ahkeruus johtaa usein haluttuihin tuloksiin.
- Menestykseen ei ole oikotietä: ahkera ja pitkäjänteinen työ palkitaan.
- Pidä kunnia-asiana, että opit tekemään asiat hyvin.



Rohkeus

- Rohkeus on uskallusta tehdä asioita, jotka jännittävät/pelottavat.
- Rohkeus on myös kykyä kyseenalaistaa omat näkemyksensä.
- Rohkeus on kykyä nähdä ja myöntää omat virheensä.



On hyödyllistä (ja rohkeaa) olla väärässä

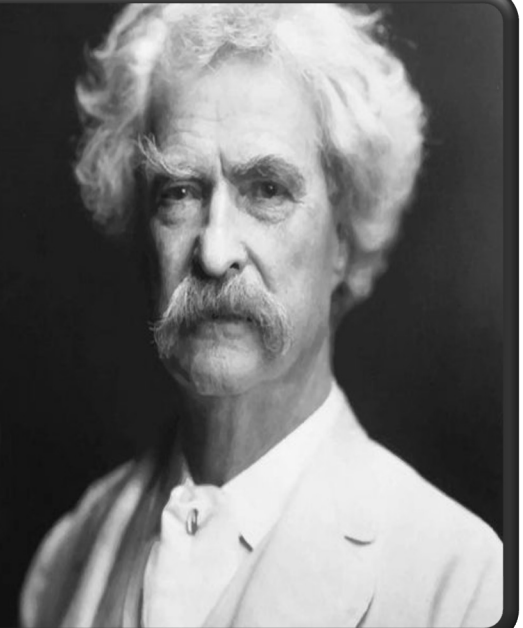
- Olemme väärässä siitä, mitä tarkoittaa olla väärässä.
 - Se on kaukana älyllisestä vajavuudesta.
- Kyky erehtyä on välttämätön ihmisen ajattelulle - se on olennainen osa sitä, miten opimme ja muutumme.
- Kiitos erehtymisen pystymme korjaamaan ymmärrystä itsestämme ja kehittämään ajatuksiamme maailmasta.
 - Jos et ole valmis olemaan väärässä, et keksi koskaan mitään ainutlaatuista.
- J.M.Keynes: ”Kun tosiasiat muuttuvat, muutan mieltäni. Mitä sinä teet?”



- Tee parhaasi, mutta valmentajan ei tarvitse esittää yli-ihmistä.
- Uskalla myöntää, ettet tiedä. Mutta jos et tiedä, ota selvää.
- Uskalla olla myös väärässä. Vain huijarit ja typerykset eivät koskaan myönnä olevansa väärässä.

It ain't what you don't know
that gets you into trouble. It's
what you know for sure that
just ain't so.

Mark Twain



Mark Twain



*Miten lisätä
uteliaisuutta ja
intoa*



Mikä on hauskinta harjoituksissa?

- Pelaaminen
- Maalinteko



Observations

Ball Rolling Time

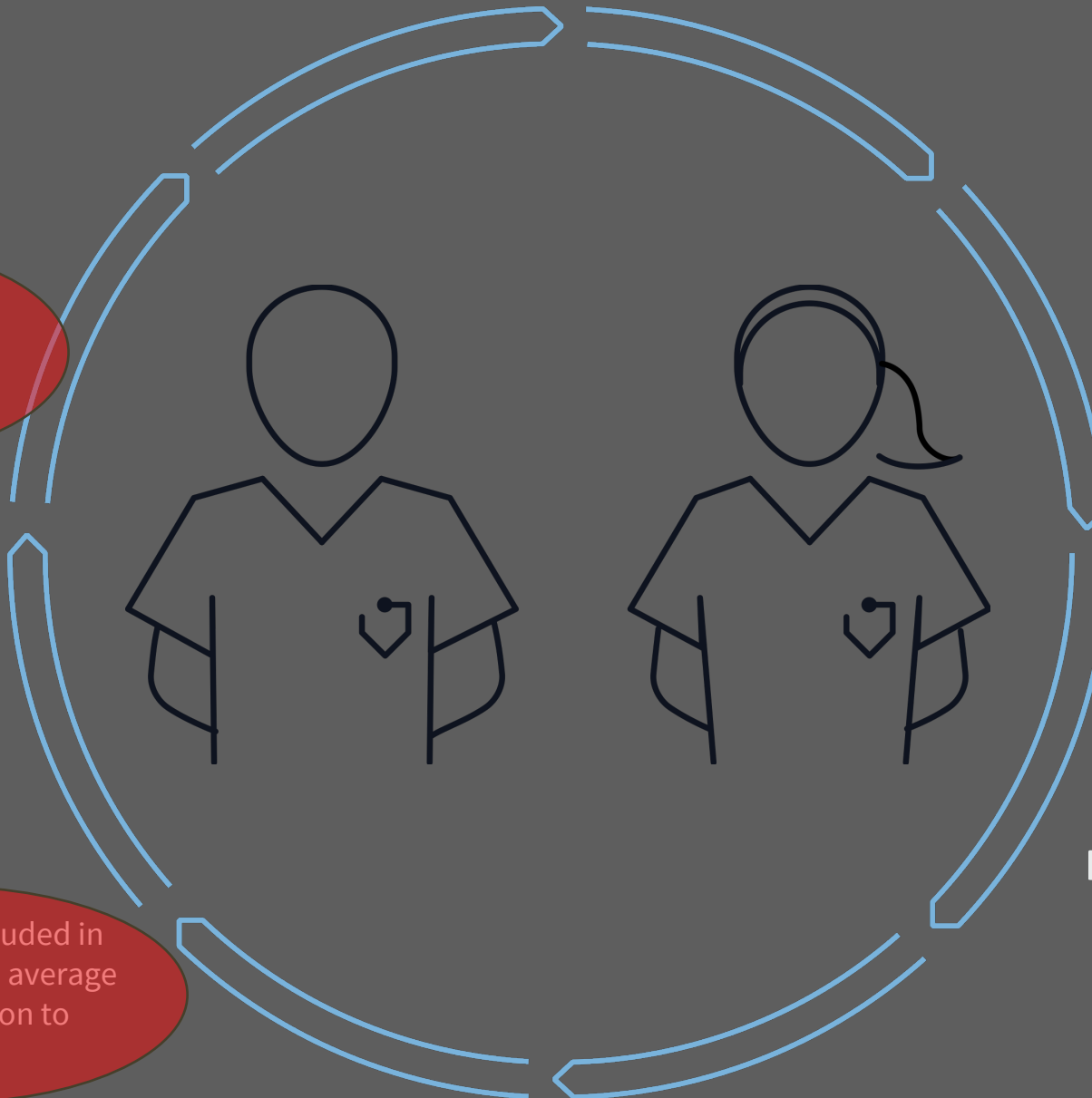
- Average of 46% time when players are “doing”

Warm up Time

- Almost a 1/3 of the time was spent on Warming Up

Inclusion of Goals

- Goals were included in the sessions an average of 44% in relation to session time



Opposed Practise

- 62% of the time was used for Opposed Practise

Session Focus

- Just over half of the sessions were on “opening phase”
- 10% on “Pressing from front”
- 30% mixed content

RPE

- Rate of Perceived Exertion < 7 in all session

Kumman valitset

VAIHTOEHTO A

Ma: 75min (urheilua 40min)

Ti: 75min (urheilua 50min)

To: 75min (urheilua 40min)

Pe: 60min (urheilua 30min)

La Ottelu: 0-90min

Viikon kokonaismäärä:

2h40min + 0-90min

VAIHTOEHTO B

Ma: 90min (urheilua 65min)

Ti: 90min (urheilua 65min)

To: 90min (urheilua 65min)

Pe: 75min (urheilua 50min)

La Ottelu: 0-90min

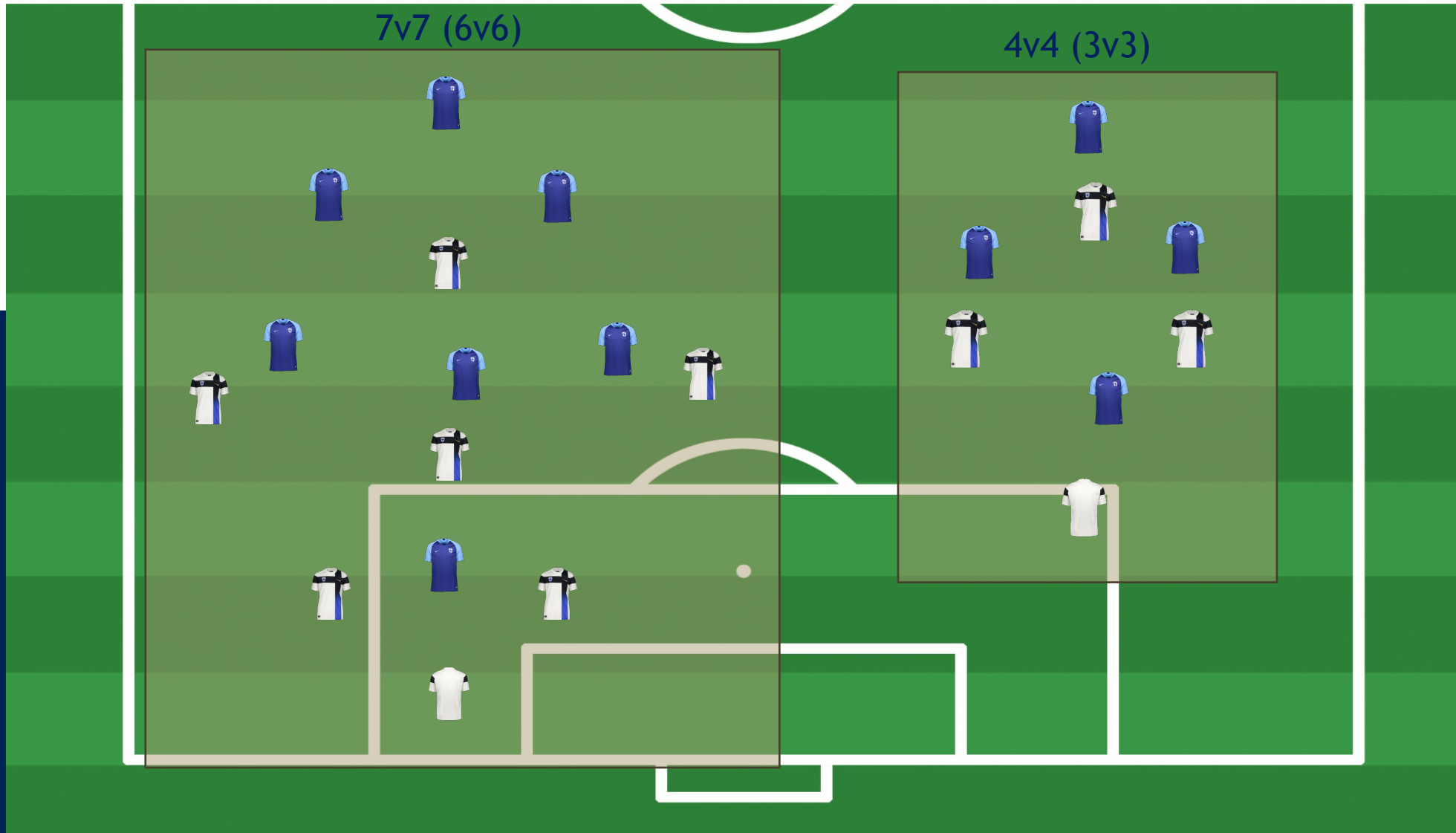
(esim. Ottelu 3x40min tms, jos mahdollista).

Viikon kokonaismäärä:

4h + 60-90min



Mitä jos olisikin näin



Valmentamisen huoneentaulu



- Valmentaminen ei ole mekaaninen prosessi; se on orgaaninen prosessi.
- Valmentaminen ei ole vain opitun tiedon luettelomaista jakamista.
 - Hyvä valmentaja motivoi, haastaa, sitouttaa ja inspiroi ympärillään olevia ihmisiä.
- Mitään uteliaisuus- tai innokkuusrokotetta ei ole. Valmentajien tehtävänä on luoda ympäristö, joka ruokkii uteliaisuutta ja innostaa pelaajia.
- Valmentajien tehtävä on luoda ympäristö, jossa pelaajat voivat kukoistaa.
- ILMAN OPPIMISTA EI OLE VALMENTAMISTA



TEE TÄYSILLÄ - ANNA PALAA JA NAUTI

- Vaalikaa unelmia.- antakaa pelaajien tavoitella niitä. Alkaa murskatko niitä.
- Ruokkikaa lasten ja nuorten luontaista uteliaisuutta.
- Pyrkikää luomaan innostava ympäristö.
- Hymyilkää.
- Ja antakaa palaa ihan täysillä

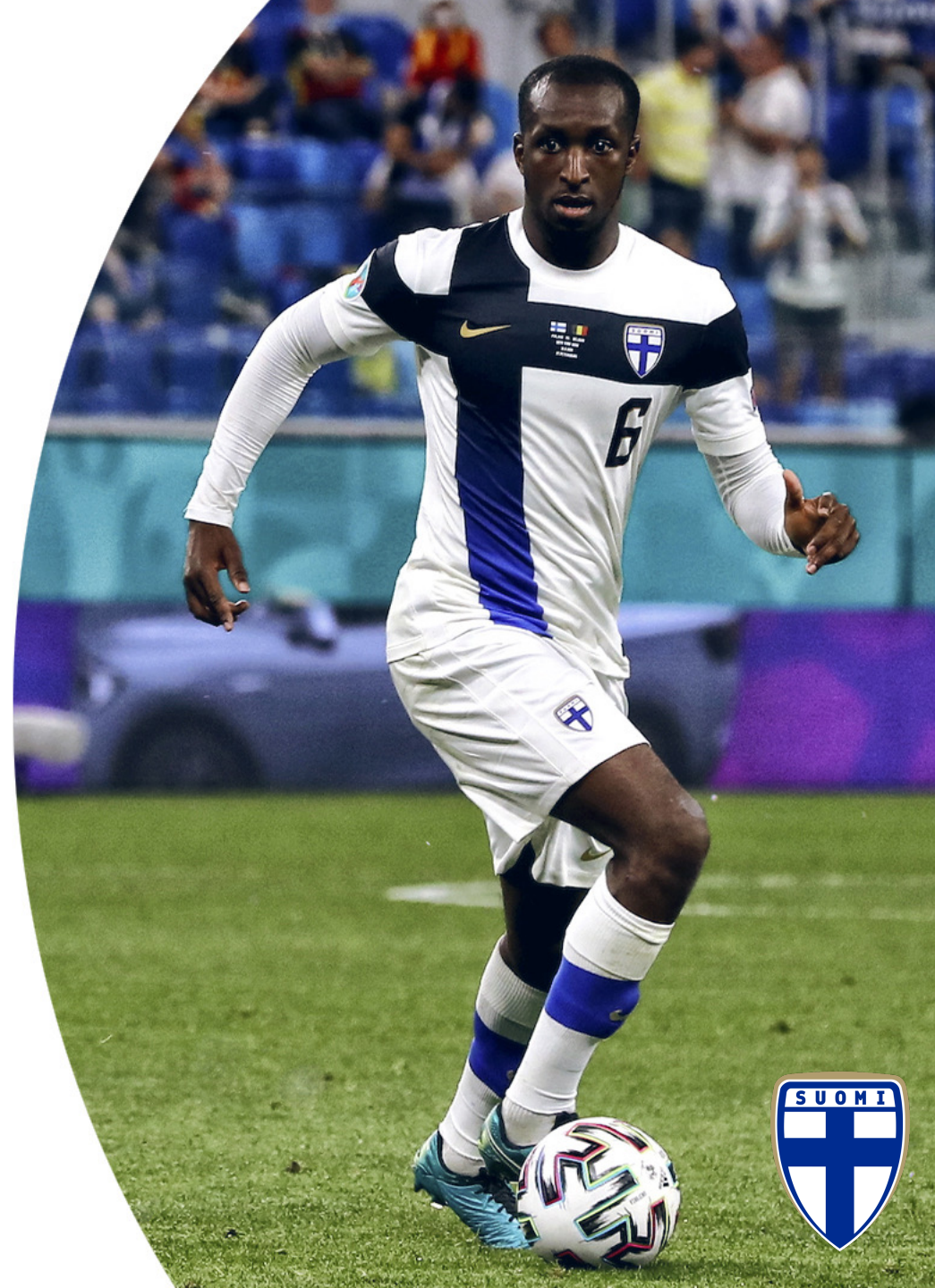


*Mikä yhädistää
huippuja*



Samanlaiset tavat - erilaiset tarinat

- Usein puhutaan, että huipulle voi päästä monella eri tavalla.
- Tämä on kuitenkin helppo ymmärtää väärin, sillä huipulle pääsyyn ei ole kymmeniä erilaisia tapoja.
- Urheilijoiden tarinoissa on sen sijaan paljon eroja:
 - on erilaisia kasvunopeuksia ja -käyriä
 - joku on kasvanut hyvissä, joku ankeammissa oloissa,
 - joku on harrastanut useaa lajia, toinen vain yhtä.



Mikä yhdistää huippuja?



Huiput tapaavat kuitenkin toimia huippu-urheilun periaatteiden mukaisesti, ja huipulle nousseita urheilijoita yhdistävät muun muassa seuraavat asiat:

- Halu ja kyky tehdä töitä pitkään ja määrätietoisesti.
- Monipuolinen harjoittelu (ei aina monilajinen) myös omalla ajalla.
- Valtava voitontahto ja halu tulla paremmaksi.
 - Miten voitontahto ilmenee (ei pelkästään peleissä vaan arjessa)
- Kilpailusta nauttiminen ja itsensä haastaminen päivittäin.
- Huiput eivät luovuta



Mikä yhdistää huippuja

- Rakastavat lajia/urheilua
- Rakastavat kilpailemisesta
- Rakastavat harjoittelemista
- Tappion/virheen hetkellä moni suuttuu
 - mutta voittajat menevät kotiin ja harjoittelevat tullakseen paremmaksi!



TEE TÄYSILLÄ - ANNA PALAA JA NAUTI

- Vaalikaa unelmia.- antakaa pelaajien tavoitella niitä. Alkaa murskatko niitä.
- Ruokkikaa lasten ja nuorten luontaista uteliaisuutta.
- Pyrkikää luomaan innostava ympäristö.
- Hymyilkää.
- Ja antakaa palaa ihan täysillä



ANTAKAA PALAA



Harjoittelun peruspilarit

Luo kilpailua. Kilpailu ei ole pelkästään halua kilpailla voitosta.

Se on myös

- Periksiantamattomuutta.
- Halua voittaa vastoinkäymiset.
- Halua tulla paremmaksi harjoittelemalla.

Pelaajien on annettava unelmoida, mutta nuoret pelaajat eivät tiedä millaista huipulla on, eivätkä he välttämättä tiedä mitä sinne pääsemiseksi vaaditaan.

Vaali unelmia - älä murskaa niitä

Nousu huipulle edellyttää pitkäkestoista periaatteiden mukaista harjoittelua päivästä, viikosta ja vuodesta toiseen.

Valmentaja asettaa joukkueensa normit ja valvoo että niistä pidetään kiinni. Jotta harjoittelu kehittäisi, alla olevien asioiden tulisi toteutua yhdessä ja samassa harjoitteessa.

1. Spesifi tehtävä / tavoite
2. Palaute (sisäinen ja/tai ulkoinen)
3. Riittävä haaste tai vaatimustaso
4. Täysi keskittyminen tehtävään
5. Toistaminen

