

IFK Göteborgin valmennuspäällikkö Roger Gustafsson toi FIM-valmentajaseminaarissa mielenkiintoisen pointin nuorten jalkapalloilijoiden valmennukseen. Kun sekä Hollannin 21-vuotiaiden valmentaja Foppe de Haan sekä Newcastle ja Birminghamin entinen nuorisokatemian päällikkö Brian Eastick keskittyivät Espoossa puhumaan fyysisistä harjoituksista ja ammattilaisseurojen organisaatorakenteista, niin Gustafsson porautui enemmän pelaajien henkiseen puoleen.



Rentoutuneena harjoittelee paremmin

Vielä kymmenen tai kaksikymmentä vuotta sitten menttaaliharjoituksia ei ollut lainkaan, mutta nyt olemme pääsemässä pikku hiljaa mukaan. Yksilöurheilijat ovat tehneet näin jo vuosia, mutta joukkuelajeissa tämä on vielä suhteellisen uutta, Gustafsson kertoi.

Hänen mukaansa myös ruotsalaisissa kouluissa on herätty. Lapset ovat stressaantuneita eivätkä pysty keskittymään opetukseen ennen kuin ovat rauhoittuneet.

Tunnit aloitetaan nykyään usein rentoutus- ja keskittymisharjoituksilla.

– Kaikki ovat väsyneitä tullessaan harjoitukseen. Siksi aloitamme Göteborgissa usein treenit rentoutuksella. Kun ulkomaailma unohtuu, niin pystyy parempaan suoritukseen, Gustafsson vakuutti.

– Jos katsomme maailman huippupelaajia, niin heidän suorituksensa ovat rentoutuneita. Siihen olisi pystyttävä myös kaikilla muilla tasoilla.

Kuvia päähän

Talin malliharjoituksessa Gustafsson muutti sanat teoksi. IFK Göteborgin UEFA Cupin voittajaksi sekä kolmasti Ruotsin mestariksi valmentanut Gustafsson aloitti harjoitukset rentouttamalla pelaajat.

– Kun pelaajat ovat rentoutuneita, niin yritän antaa heille kuvia päähän. Lapsi oppii kävelemään katsomalla vanhemmista ihmisistä mallia, joten sama pätee myös

futiksessa. Jos saan iskostettua junnujen päähän kuvan jostain suorituksesta, niin sen oppii helpommalla.

Gustafsson kehotti kuitenkin valmentajia varovaisuuteen harjotteiden näyttämisesä.

– Jos et ole loistava pääpelissä, älä näytä miten pukataan palloa. On järkevämpää käyttää videoita, joissa juniorit näkevät huippusuorituksia. Hyvä kuva pelaajan päässä on jo puoliksi tehty harjoitus. Kun katsoo kaksi kolme viikkoa esimerkiksi pääpelivideota, niin oppiminen on jo paljon helpompaa.

Gustafsson painottaa, että nuorille on hyvä opettaa yksi asia kerrallaan.

– Hollanti on hyvä esimerkki miten tässä on pelisysteemin kohdalla onnistuttu. Pelaajat oppivat jo nuorella iällä mitä hollantilainen jalkapalloilu on. Jo 16-vuotiaana kaikilla on 4-3-3 -järjestelmä käytössä ja se on iskostettu jokaiselle pelaajalle kuvana päähän.

Myös Ruotsissa tilanne on hieman sama, sillä suurin osa seurajoukkueista pelaa 4-4-2:ta.

– Ongelmia tulee, kun vanhemmat haluavat että jo kymmenvuotiaat pelaavat

samalla järjestelmällä kuin edustusjoukkue, Gustafsson hymyilee.

Hän muistuttaa, että loukkaantuneiden pelaajien menttaaliharjoituksessa olisi paljon parannettavaa.

– Viisikymmentäprosenttia opettamisesta on katsomista. Sitä on helppo tehdä kotona. Jos pelaaja on loukkaantunut, niin hänen olisi hyvä katsella harjoitusvideoita päivittäin ja harjoitella sillä tavalla menttaalisesti.

Älä sano älä

Kun kuuntelee Gustafssonia, niin jälleen vahvistuu kuva ruotsalaisten ”oikea-aikaisuudesta”. Silloin kun futiksessa on jo keksitty fyysisesti lähes kaikki harjoitteet, niin pitää siirtyä toiselle tasolle. Varsinkin pienen maan on pystyttävä olemaan valmennuksessa jatkuvasti edellä. Jos ei ole massoja, niin on pystyttävä ottamaan pienistä pelaajamääristä irti kaikki mahdollinen.

Ruotsalaiset tuntuvat olevan jatkuvasti meitä askeleen edellä jalkapalloajattelussa. Siinä missä me olemme pikku hiljaa oppimassa harjoitusten joustavassa läpivie-

misessä, niin länsinaapurimme miettivät henkistä valmentautumista.

– Olemme soveltaneet samoja rentoutumisharjoituksia myös edustusjoukkueeseen. Tulokset ovat olleet rohkaisevia, Gustafsson vahvistaa.

– Kun pelaaja saadaan rentoutumaan harjoituksissa, niin hän on myös paljon tasapainoisempi siviilissä.

Viimeinen isku suomalaisen valmentajan vyön alle tulee, kun Gustafsson puhuu kielteisyyden ja myönteisyyden merkityksestä.

– Pitää puhua mitä haluat valmentajana pelaajan tekevän. Älä koskaan mainitse sitä mitä et halua hänen tekevän. Pelaajan aivot eivät pysty erottamaan ei-sanaa lauseesta, Gustafsson muistuttaa.

Kuinka moni suomalainen valmentaja on muistanut tämän ohjenuoran ottelupalaverissa tai puoliajalla?

– Jos sanot pelaajalle, että hän ei saa pelata ristipalloja, niin voit olla melkoisen varma, että hän pelaa niitä, ruotsalainen väittää.

teksti ja kuva: Mauri Forsblom