



# *Kisakoutsaus*

## *Liittoryhmien pitkäleiri 2015*

24.7.2015





## ***Luennon sisältö***



Esittäytyminen

Vuorovaikutus  
Harjoitus 1.

Kenttävalmennus  
Harjoitus 2.

Taktiikan nyrkkisäännöt

Mitä puhutaan kotimatalla?





# Vuorovaikutus



Barton, J. (2003)  
Webster-Sratton, C. (2009)





## ***Kenttävalmennus***



### **Kilpailujännityksen ja mielialan yhteys urheilusuorituksiin**

- Kilpailutilanne aiheuttaa aina pelaajalle stressitekijän
  - > parhaassa tapauksessa pelaaja ”syttyy” hyvään suoritukseen
  - > huonossa tilanteessa se aiheuttaa ”paniikin” (liika yrittäminen, epävarma fiilis, rentouden puute jne.)
- Valmentaja voi vaikuttaa tähän mm.
  - > säätelämällä valmistavia harjoituksia
  - > vahvistamalla pelaajan itseluottamusta (vanhempi!)
- Pelaaja voi itse oppia säätelämään stressireaktioitaan
  - > valmennuksen psykologia





# Kenttävalmennus



## Taktiikka

- ”Taktiikalla tarkoitetaan valmentajan ja urheilijan yhteistoimintaan perustuvaa suunnitelmallista, oman ja vastustajan suorituskyvyn sekä ulkoisten olosuhteiden mukaan suunniteltua toimintatapaa kilpailussa.”  
(Mero & Helimäki 2008)
- Taktinen toimintasuunnitelma voidaan toteuttaa ainoastaan edellyttäen, että pelaajalla on riittävä tekninen pohja, fyysiset edellytykset sekä tarpeeksi voimakas tahto ja älyllinen suorituskyky.
- Sulkapallossa taktinen lisävaatimus tulee jatkuvasti muuttuvista tilanteista.





# Kenttävalmennus

## Lasten ja nuorten erityiskysymyksiä

- **Positiivisen** oppimisilmapiirin luominen  
-> prosessi
- Nuoren tärkein tavoite kilpailuissa on **osallistua** ja **kokea** antavansa oman täysipainoisen panoksensa kilpailusuoritukseen.  
-> **onnistumiset!** (oikeat kisat)
- Kaksisuuntaista ja avointa **vuorovaikutusta** valmentajan ja urheilijan välillä -> käsitysten yhteisymmärrys
- Ohjeiden antaminen suorituksen aikana  
-> negatiiviset kommentit  
-> pelaamisen ulkoistaminen





# ***Kenttävalmennus***

## **Ennen ottelua**

- Tulevan ottelutaktiikan luominen
  - > urheilijan osallistuminen taktiikan laatimiseen
  - > videot, aikaisemmat pelit, kokemukset
  - > oman peruspelin vahvistaminen (vanhemmat?)

Esimerkki oman pelin peruspilareista:

- 1) Hyvä liike -> ota pallot ylhäältä
- 2) Muista hämäykset/monipuolisuus
- 3) Muista x-hyökkäys





# ***Kenttävalmennus***

## **Ottelun aikana**

- Pelin kokonaisuuden seuraaminen
  - > vastustajan vaaralliset lyönnit/nurkat
  - > kenellä on aloite? Kumpi vie ja kumpi vikisee...?
  - > lyöntien kaaret
  - > verkon hallinta
  - > Pelin henkisen taistelun tilanne
  - > oman pelin onnistuminen
  - > muuta?
- Tauoilla (1 & 2 min)
  - > tiivistä asiat muutamaan ydinkohtaan
  - > **positiivinen** lähestymistapa (valmentaminen kysymyksillä)
- Oman pään pitäminen kylmänä!







## Valmentaminen kysymyksillä



Kysymällä kysymyksiä vahvistetaan pelaajan **itseluottamusta**, **tietoisuutta** suorituksesta ja **vastuuta** omasta kehittämisestä.

Itseluottamusta vahvistavassa valmennuksessa keskitytään siihen, mikä on **pelaajan potentiaali** ongelmien etsimisen sijaan.

Kysymysten esittäminen pelaajalle ohjeiden antamisen sijasta, suuntaa pelaajan huomio hänen **omaan kokemukseensa!**

Kysymällä kysymyksiä valmentaja auttaa pelaajaa löytämään oman optimaalisen tapansa tehdä asioita, ulkoa opitun mallin apinoimisen sijaan.





## *Kysymyksillä valmentamisen tavoitteena on...*



- Tulla tietoisemmaksi kehollisesta ohjauksesta ja sisäisistä, kehollisista kokemuksista
- Vahvistaa uskoa luottamusta omaan peliin
- Eliminoida tietoisien mielen häiriöitä suoritukselle





## *Tietoisen mielen hiljentäminen tapahtuu*



- Tunnistamalla ja hyväksymällä sen olemassaolo
- Älä tuomitse sen toimintaa, vaan tarkkaile sitä eri tilanteissa
- Omaan sisäiseen ohjaukseen luottaminen on tahdon asia ja se vaatii prosessinomaista etenemistä tavoitteen suunnassa
- Suuntaamalla huomio keholliseen tai aistikokemukseen analyyttisen ajattelun sijasta





## *Ohjeita kysymiseen tauoilla...*



- Aloita laajasti ja kavenna vähitellen
  - Esim.?
- Kuuntele vastauksia, joita pelaajat antavat
  - Esim.?
- Käytä heidän omia sanojaan
- Heijasta takaisin... ymmärsinkö oikein, että sanoit, ettet päässyt liikkeelle riittävään nopeasi syötön jälkeen. Mikä auttaa sinua nopeassa liikkeellelähdössä?





## *Ohjeita kysymiseen tauoilla...*



### Osallistujien esimerkkejä:

- Miten menee?
- Mikä toimii?
- Onko kaikki ok?
- Mitä opit vastustajastasi?  
-> huomaitko että vastustaja oli aika ylhäällä verkolla?
- Huomasitko mistä teit pisteitä?





## ***Kenttävalmennus***

### **Ottelun jälkeen**

- Pelitilanteiden läpikäyminen
  - > Toimiko laadittu taktiikka?
  - > Toimiko oma peruspeli?
  - > Mahdolliset taktiset muutokset seuraavaan peliin
  - > Video (myöhemmin)





# ***Kenttävalmennus***

## **Omia kokemuksia**

- Kokonaisuus vs yksityiskohdat
  - > Älä annan yksittäisten asioiden vaikuttaa liikaa
  - > Peli on kokonaisuus
- Kahden valmentajan käyttö
  - > toinen kentän takana ja toinen seuraa lyöntien kaaria
- Pelin rytmittäminen = juomatauot, pallon vaihto jne.
- Pelin monipuolisuuden vahtiminen (%)
- Oman taktiikan peittäminen?
- Nuorilla rystypuoli heikkoa -> vanhemmilla useimmiten kämmenpuoli (takakenttä ja verkko)
- Painetta ja aloite





## ***Kenttävalmennus***

”sä pelaat ihan oikein”

”seuraava pallo”

”pistä pelaaja liikkeelle, painetta”

”Isoa peliä”







***Kenttävalmennus***



# Harjoitus

[https://www.youtube.com/watch?v=1fnLV\\_9\\_A74](https://www.youtube.com/watch?v=1fnLV_9_A74)





*Taktiikan nyrkkisäännöt*



# Pienryhmä + harj. 3





*Mitä puhutaan kotimatalla?*



# Yhteenveto





## *Taktiikan nyrkkisääntöjä*



### Osallistujien ajatuksia:

- Keskity syöttöön!
- Hyödynnä koko kenttä
- Pidä maila ylhäällä
- Liiku lyönnin jälkeen pelikeskukseen
- Lyö sinne missä kaveri ei ole
- Pallo kerrallaan
- Rakenna rauhassa
- Hyvästä rullarista verkko kiinni

