



VOITTAVA MIELI

Pelaajien työkirja 1

NIMI:

Harjoitteita 8 v 8 pelimuotoon

Voittava mieli -työkirja

Suomalaisia pidetään urheiluhulluna kansana, vaikka todellisuudessa tarkoitetaan menestyksestä syntyvää itsetunnon nousua.

Eri lajien valmentajien ja varsinkin jalkapallovalmentajien kanssa käydyissä keskusteluissa olemme tulleet enemmän kuin usein lopputulokseen, jossa erot suomalaisten ja muiden huippumaiden pelaajien osalta ovat henkisiä. Osa sanoittaa ne voittamisen kulttuuriksi, osa itseluottamukseksi ja osa paineen sietokyvyksi. Joka tapauksessa aina päädyimme ominaisuuteen joka liittyy tavalla tai toisella psyykkiseen osaamattomuuteen.

Tämän työkirjan sisällöt liittyvät ihmiskäsitykseen, jossa jokaista psyykkistä ominaisuutta on mahdollisuus kehittää aivan kuten muitakin lajitaitoja.

Tämä työkirja on tehty helpottamaan tuota psyykkisen valmennuksen arkipäiväisyyden lisäämistä. Voittavan mielen –työkirja on jaettu kolmeen erilliseen työkirjaan.

Tässä ensimmäisessä osassa keskitymme 8v8 pelimuodon sisällä tarvittavien psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen. Omien kokemusten ja kansainvälisten tutkimusten joukosta olemme poimineet lasten henkiseen kasvuun liittyvät otsikot. Nuo otsikot ovat voittaminen, sisäinen palo, keskittyminen, valmennettavuus, motivoituminen. Näiden ominaisuuksien kehittäminen on ensimmäinen porras Voittavan mielen rakentamiseksi.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Mitä voittaminen on?

Kun suosikki joukkueemme voittaa olemme iloisia ja kun tappio tulee olemme pettyneitä. Jokainen pystyy katsomaan tuloksista kuka voittaa ja kuka häviää, joten onko se sitä mitä voittaminen on? Toisaalta kyllä, kun erottelemme ketkä joukkueet tai yksilöt voittavat. Toisaalta ei, koska tulokset eivät kerro matkasta jonka voittajat ovat tehneet.

Lahjakkaiden nuorten tulee kehittää teknis-taktisia sekä fyysisiä ominaisuuksiaan tullakseen voittajaksi. Sama pätee psyykkiseen puoleen. Jokaisen voittavan yksilön tulee kehittää itselleen tapa voittaa saavuttaakseen omat unelmansa ammattilaisuudesta.

Tämän työkirjan tarkoituksena on antaa vinkkejä ja konkreettisia harjoitteita psyykkiselle matkalle huippujalkapalloilijaksi. Työkirja yksilöi tarvittavat kyvyt voittamiseen ja harjoitteet auttavat myös vanhempia ymmärtämään psyykkisen harjoittelun merkityksen.

Harjoitteet ovat tarkoitettuja päivittäiseen työhön harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa. Pelkät harjoitteet eivät takaa oppimista vaan jokaisen pelaajan tietoisuus omista psyykkisistä kyvyistä kasvaa ja niiden käyttäminen tuntuu hyödylliseltä.

Onnea matkaa!



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Sisällysluettelo

| | |
|--|-------|
| VOITTAVAN MIELEN TYÖKIRJA | 2 |
| MITÄ VOITTAMINEN ON? | 3 |
| SISÄLLYSLUETTELO | 4 |
| VOITTA MIELI | 5-6 |
| Voittavan mielen harjoitus1 – Sanasto | 6 |
| SISÄINEN PALO | 7-11 |
| Sisäisen palon harjoitus 1 – Päämääräsopimus | 8 |
| Sisäisen palon harjoitus 2 – Lyhyen ajan tavoitteet | 9 |
| Sisäisen palon harjoitus 3 – Sisäinen motivaatio | 10 |
| Sisäisen palon harjoitus 4 – Harjoitusmotivaatio | 11 |
| KESKITTÄMINEN | 12-17 |
| Keskittämisen harjoitus 1 – Kontrollointi vs. Kontrollioimattomuus | 13 |
| Keskittämisen harjoitus 2 – Ottelutavoitteet | 14 |
| Keskittämisen harjoitus 3 – Positiivinen yrittäminen | 15 |
| Keskittämisen harjoitus 4 – Kilpailutilanne | 16 |
| Keskittämisen harjoitus 5 – Sisäiset ja ulkoiset häiriötekijät | 17 |
| VALMENNETTAVUUS | 18-23 |
| Valmennettavuuden harjoitus 1 – Informaation voimavarat | 19 |
| Valmennettavuuden harjoitus 2 – Valmentajan näkemys | 20 |
| Valmennettavuuden harjoitus 3 – Minun valmentajani | 21 |
| Valmennettavuuden harjoitus 4 – Kasvun asenne | 22 |
| Valmennettavuuden harjoitus 5 – Millainen oppija olen? | 23 |
| MOTIVOITUMINEN | 24-29 |
| Motivoitumisen harjoitus 1 – Harjoitusmotivaatio | 25 |
| Motivoitumisen harjoitus 2 – Haastavat tilanteet ja unelmat | 26 |
| Motivoitumisen harjoitus 3 – Joukkuemotivaatio | 27 |
| Motivoitumisen harjoitus 3 – Joukkueen viikotavoite | 28 |
| Motivoitumisen harjoitus 5 – Tietokilpailu | 29 |
| MATKASI ALKAA | 30 |



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Voittava mieli

Avainsanat: ASENNE, KEHITTYMINEN, MENESTYMINEN

Määrittely: Näyttää kuinka käyttää ajatuksia, asennetta ja uskomuksia suorituksen parantamiseksi

MIKSI VOITTAVA MIELI ON TÄRKEÄÄ?

Pelaajat tarvitsevat voittavaa mieltä suorituksen parantamiseksi ja stabiloimiseksi. Voittavan mielen harjoitteet auttavat pelaajaa saavuttamaan omat tavoitteet.

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

| | |
|------------------|-----------------|
| Sisäinen palo | Joustavuus |
| Urheilijan elämä | Keskittymiskyky |
| Joukkueurheilu | Tunnehallinta |
| Valmennettavuus | Tietoisuus |
| Itseluottamus | Johtajuus |

VINKKEJÄ VOITTAVAAN MIELEEN

Tutustu voittavaan mieleen lukemalla tätä kirjaa usein ja säännöllisesti
Tee tehtäviä vain valmennuksen johdolla tai pyynnöstä
Muistuta itseäsi säännöllisesti voittamisen aiheista treenijakson kuluessa
Voit pyytää apua valmentajilta/vanhemmilta kun teet työkirjan tehtäviä
Saavutat kehittymisen avoimella ja positiivisella asenteella harjoituksiin

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“Voittajia ei synnytetä saleilla. Voittajat syntyvät siitä mitä heidän sisältä löytyy – intohimoa, unelmia ja päämääriä .”

Mohammed Ali, Nyrkkeily



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Voittavan mielen harjoitus 1

Lue ajatuksella ja opiskele sanastoa, joita käytetään Voittavan mielen työkirjoissa ja valmentaja palautteessa.

| TERMI | SELITYS |
|---------------------------|---|
| ASENNE | Opittu tunnetila tai käytösmalli erilaisiin tilanteisiin |
| AHDISTUS | Stressireaktio, joka vaikuttaa suoritukseen mm. hermosto |
| AMMATTIMAISUUS | Käytös ja asennoituminen peliin sekä kentällä että sen ulkopuolella |
| ITSELUOTTAMUS | Horjumaton luotto omiin kykyihin ja omien tavoitteiden saavuttamiseen |
| JOHTAJUUS | Kyky ohjata itseään ja toisia positiivisesti |
| JOUKKUEURHEILU | Ymmärrys joukkueen tavoista ja avusta omana suorituksen parantamiseksi |
| SINNIKKYYS | Psyykinen kyky käsitellä pettymyksiä ja jatkaa matkaa |
| KEHON KIELI | Viesti jonka annat ulkoisesti ajatuksistasi tai tunteestasi |
| KILPAILULLISUUS | Halu ja tahto kilpailla itseä sekä toisia vastaan |
| KESKITTYMINEN | Täydellinen ajatuksen keskittäminen haluttuun asiaan, joka sulkee ulos kaikki häiriötekijät |
| MOTIVAATIOLAUSE | Lyhyt lause, jonka sanot itsellesi, parantaaksesi suoritustasi |
| PALAUTE | Ottaa vastaan tietoa suorituksesta (sisäinen/ulkoinen) |
| PAINE | Ulkoinen tilanne, joka liitetään yleensä negatiiviseen asiaan |
| PELURIMAISUUS | Hankkia etua viemällä säännöt ääri rajoille voittaakseen, kuitenkaan ylittämättä rajaa |
| PROFILOINTI | Mittauksia ja arvioita yksilön osaamisesta / kyvyistä |
| PSYYKKISET KYVYT | Harjoiteltavia asioita, jotka parantavat suoritustasi |
| PSYYKKINEN VAHVUUS | Kyky suorittaa korkealla tasolla epäsuotuisissa tilanteissa |
| PSYYKKINEN VALMISTAUMINEN | Luoda ajattelutapa, joka helpottaa ja yhdenmukaistaa suoritusta |
| RUTIINI | Järjestelmällinen tapa toteuttaa ajatuksia ja toimintoja peräkkäin |
| RENTOUTUMINEN | Lisätä rauhallisuutta ja poistaa stressiä, vihaa tai turhautuneisuutta |
| SISÄINEN PALO | Olla sisäisesti motivoitunut mahdollisimman korkealla tasolla |
| SISÄINEN PUHE | Hiljaista puhetta pään sisällä, joka positiivisesti tai negatiivisesti |
| SOSIAALISUUS | Ympäristöiden muiden ihmisten apu ja niiden ymmärtäminen sekä hyödyntäminen |
| SUUNNITELMALLISUUS | Päästä läpi vaikeiden aikojen kohti päämääräsi käyttämällä suunnitelmaa jonka olet laatinut |
| TAVOITTEEN ASETTELU | Jäsenellä päämäärät siten, että keskittyminen, informaation kerääminen ja motivaatio kasvavat |
| TIETOISUUS | Kyky arvioida omia vahvuuksiaan tai heikkouksiaan |
| TUNNEHALLINTA | Hallita omia tunteitaan paineen alla |
| URHEILIJAN ELÄMÄ | Valita joukkueharjoitusten ulkopuolella toimintoja, jotka auttavat suoriutumaan paremmin harjoituksissa |
| VALMENNETTAVUUS | Avoin oppimisen halu uusilta ihmisiltä ja uusista tilanteista |
| VASTOINKÄYMINEN | Tilanne joka EI mene niin kuin olimme ajatelleet tai halunneet |
| VASTUULLISUUS | Ymmärrys että olet itse vastuussa käytöksestäsi ja päätöksistäsi |
| VISUALISOINTI | Mallinnus osaamisesta ja kehittämiskohteista omassa mielessä |
| YHTENÄISYYS | Kuinka paljon ryhmä on valmis yhdessä saavuttamaan tavoitteet, myös vaikeina hetkinä |



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Sisäinen palo

Avainsanat: MOTIVAATIO, INTOHIMO, PÄÄTTÄVÄISYYS

Määrittely: Olla sisäisesti motivoitunut mahdollisimman korkealla tasolla

MIKSI SISÄINEN PALO ON TÄRKEÄÄ?

Sisäinen palo varmistaa sen, että annat päivästä toiseen ja aina kaikkiesi. Korkea sisäisen palon tila auttaa sinua jaksamaan myös vaikeina hetkinä eteenpäin.

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Antaa jokaisessa hetkessä 100% - ei koskaan anna periksi
Tekee töitä päätösvihellykseen saakka
Toteuttaa pelisuunnitelmaa riippumatta ottelun tuloksesta
Harjoittelee paljon omatoimisesti parantaakseen ominaisuuksiaan

VINKKEJÄ SISÄISEEN PALOON

Ymmärrä "MIKSI?" koska pusket itseäsi eteenpäin kohti unelmiasi
Aseta säännöllisesti pieniä tavoitteita ja tee kovasti töitä saavuttaaksesi ne
Lue itsellesi motivaatiolause, jonka sanot itsellesi aina ennen pelejä
Ota jokainen harjoitus mahdollisuutena oppia ja kehittyä
Näytä intohimosi kilpailemiseen ja voittamiseen, tee työsi varsinkin vaikeina hetkinä

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

"Minua motivoi kova työ, itsekuri ja päätökseni menestyä."

Ayrton Senna, Formula 1



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Sisäisen palon harjoitus 1

Päämäärä sopimus

___ / ___ / ___

Minulle,

Pelaan tällä hetkellä _____ - junioreiden _____ joukkueessa. Minusta on mukavaa olla mukana juuri tässä ryhmässä ja sitoutua juuri tämän ryhmän tavoitteisiin. Minua motivoi menestyminen tämän joukkueen kanssa. Katson tulevaisuuteen, jossa kehitän koko ajan itseäni ja joukkuettani. Annan kaikkeni (100%) kaikissa peleissä ja harjoituksissa. Kuuntelen palautetta ja ohjeita sekä pyrin kehittymään itseäni omalle huipulleni koko ajan.

Minun unelmani on _____

Minun tämän kauden tavoitteet ovat _____

Lähitulevaisuuden tavoitteeni ovat:

1. _____

2. _____

3. _____

Ymmärrän että kun teen lyhyen ajan tavoitteita ja pyrin saavuttamaan ne ovat nuo lyhyen ajan tavoitteet apukeinoja saavuttaa iso unelmani.

Allekirjoitus: _____



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Sisäisen palon harjoitus 2

LYHYEN AJAN TAVOITTEEN ASETTELU

Päivämäärä: ____ / ____ / ____

Mikä on yksilöity tavoitteeni: _____

Miten mittaan olenko saavuttanut sen: _____

| | epätodennäköinen |
|--|----------------------|
| todennäköinen | |
| Kuinka saavutettavissa oleva tavoitteeni on | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Kuinka haastava tavoitteeni on | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Kuinka paljon luotan siihen, että saavutan tavoitteeni | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

| Mitä erityistä minun on otettava huomioon, jotta saavutan tavoitteeni? | Keneltä voin pyytää apua? |
|--|---------------------------|
| | |
| | |
| | |

Tavoitteiden loppuarviointi päivämäärä ____ / ____ / ____

Allekirjoitus: _____

Arviota teki kanssani toinen pelaaja / vanhemmat / valmentaja

Toisen arvioijan allekirjoitus: _____



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Sisäisen palon harjoitus 3

Sisäinen motivaatio

Mikä minua motivoi jalkapallossa? (Kirjoita kaikista tärkeimmät syyt)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Millaiset sanat, lauseet tai mielikuvat motivoivat sinua eniten ennen treenejä tai treenin aikana?

1. _____
2. _____
3. _____

Ennen seuraava harjoitusta sano itsellesi lyhyt lause (motivaatiolause) ja muistuta itseäsi omista syistäsi harjoitella jalkapalloa.

Millaiset sanat, lauseet tai mielikuvat motivoivat sinua eniten ennen peliä tai pelin aikana?

1. _____
2. _____
3. _____

Ennen seuraava peliä sano itsellesi lyhyt lause (motivaatiolause) ja ota itsellesi lyhyt keskittynyt hetki, luo omassa mielessäsi mielikuva täydellisestä suorituksesta. Olet valmis antamaan parhaasi.

Millaisessa tilanteessa tarvitset eniten voimasanoja, -lauseita tai -mielikuvia?

Uskalla käyttää motivaatiolauseitasi ja mielikuvia. Jotta olisit vieläkin parempi pelaaja!



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Sisäisen palon harjoitus 4

Harjoitusmotivaatio - suunnitelmallisuus

Sinua helpottaa motivoitua harjoituksiin, jos luot itsellesi tavoitteita jokaiseen harjoitukseen. Kirjoita ruudukkoon konkreettisia tavoitteita ennen harjoitusta ja palaa tehtävään harjoituksen jälkeen arvioimaan onnistumistasi.

- | | | |
|-------------------------------------|---|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Olen paikalla 15 min ennen treenien alkua | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kehitän pallollista nopeuttani | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Saan valmentajaltani palautetta | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Harjoittelen positiivista motivaatiolauseen käyttöä harjoituksen aikana | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|--------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

Kun harjoitus on ohi, pikakelaa harjoitus mielessäsi takaisin ja arvioi onnistumistasi harjoituksen osalta. Jokaista tavoitetta ei aina pysty saavuttamaan, mutta pyritään siihen. Älä ainoastaan mieti asioita vaan muista myös kirjata asiat ylös.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Keskittyminen

Avainsanat: HUOMIOIMINEN, HÄIRIÖTEKIJÄT, MUKAVUUS

Määrittely: Täydellinen fokusointi tehtävään ja samaan aikaan poistaa häiriötekijät

MIKSI KESKITTÄMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Täydellinen keskittyminen parantaa suoritusta ja antaa mahdollisuuden parhaaseen. Häiriötekijät vaikuttavat negatiivisesti keskittymiseen ja poissulkevat tärkeää tietoa.

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

On psyykkisesti valmistautunut ennen otteluita
Etsii hyvissä ajoissa oman paikan erikoistilanteissa
Säilyttää oman tekemisen tasonsa koko ottelun ajan
Ei häiriinny yleisön huuteluista

VINKKEJÄ KESKITTÄMISEEN

Kiinnitä huomiota sellaisiin asioihin joihin voit itse vaikuttaa
Tunnista häiriötekijät ja tee etukäteissuunnitelma niiden voittamiseksi
Käytä omia voimavaroja keskittymisen palauttamiseen
Keskity pitkäjänteiseen työhön saavuttaaksesi unelmasi

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“Pidän ajatukseni ennen isoja kilpailuja yksinkertaisina. Kerron itselleni: Poista esteet, juokse kisa, pysy rentona. Jos juokset oman juoksusi... voitat varmasti, kanavoi energiaa, keskity!”

Carl Lewis, Yleisurheilu



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Keskittymisen harjoitus 1

Kontrollointi VS. Kontrolloimattomuus

On asioita joihin pystyt itse vaikuttamaan (kontrolloimaan, esim. omat ajatukset) sekä paljon asioita joihin et pysty vaikuttamaan (kontrolloimattomuus, esim. säätila). Jaottele alla olevat sanat kontrolloitaviin ja kontrolloimattomiin lokeroihin. Huomaa, että jotkin sanat voivat olla molemmissa laatikoissa.

INTENSIIVINEN OSALLISTUMINEN
KENTÄN KUNTO
VALMENTAJAN AJATUKSET
OMAT TUNTEMUKSET
VANHEMPIEN AJATUKSET
NUKKUMISAIKA

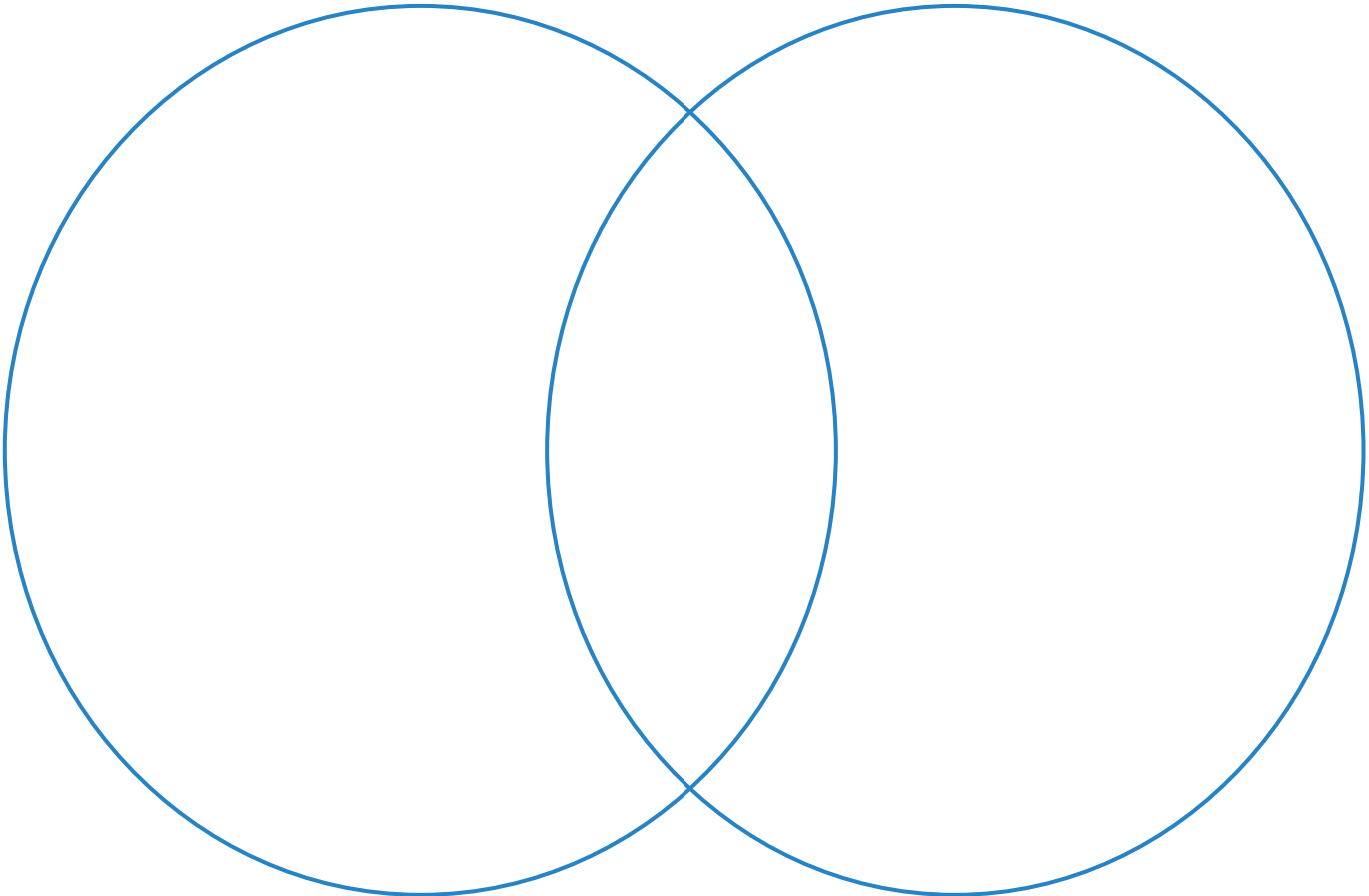
VALMENTAJAN TUNTEET
OMA TEKEMINEN
OMAT VASTAUKSET
VALMENTAJAN TOIMINTA
TUOMARIN PÄÄTÖKSET
OMA YRITTÄMINEN

VANHEMPIEN KÄYTÖS
ALOITUSAIKA
VASTUSTAJAT
SYÖMINEN/JUOMINEN
OMA ITSELUOTTAMUS
JOUKKUEVALINNAT

Kontrolloitava

Molemmat

Kontrolloimaton



Keskity ainoastaan asioihin joihin itse pystyt vaikuttamaan (kontrolloimaan) varmasti !



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Keskittymisen harjoitus 2

Ottelutavoitteet

Käytä ottelutavoitteita joita voit käyttää ennen ottelua. Tee itsellesi lista joita tavoittelet ennen seuraavia pelejä:

1. OTTELU

2. OTTELU

- | | |
|--|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Tulen paikalle ajoissa ja valmistautuneena | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Voitan ensimmäisen kaksinkamppailun | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Onnistumisprosentti, syöttäminen = yli 75 % | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Käytän positiivista yrittämistä | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kannustan joukkuekavereita | <input type="checkbox"/> |

3. OTTELU

4. OTTELU

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lue ja palauta mieleesi omat tavoitteesi ennen ottelua. Tämä helpottaa sinua keskittymään suorituksen aikana. Ottelun jälkeen mieti saavutitko tavoitteitasi ja merkkää onnistuneet rastilla.



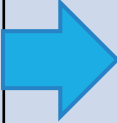
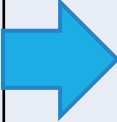
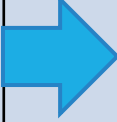
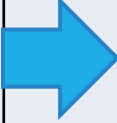
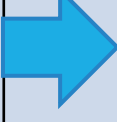
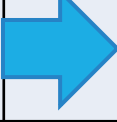
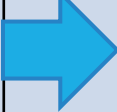
” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Keskittymisen harjoitus 3

Positiivinen yrittäminen

Meidän täytyy pystyä kontrolloimaan ajatuksiamme suorituksen aikana tai keskittyminen katoaa.

Listaa alla olevaan taulukkoon negatiivisia asioita joita tunnista / muistat jotka ovat vaikuttaneet suoritukseesi. Kirjoita ne sen jälkeen positiiviseen muotoon taulukon oikeaan sarakkeeseen.

| Tilanteen tunnistaminen (Negatiivinen tilanne) | STOP | Tilanne muutettuna positiiviseksi (Positiivinen tilanne) |
|--|---|---|
| <i>Voi ei sataa vettä, pelaan aina huonosti kun sataa!</i> |  | <i>En voi vaikuttaa säähän. Annan tänään kaikkeni ja näytän mihin pystyn!</i> |
| |  | |
| |  | |
| |  | |
| |  | |
| |  | |
| |  | |

Tunnista omat negatiiviset ajatukset ja pysäytä itsesi! Harjoittele positiivista suhtautumista asioihin ja tapahtumiin, tee siitä automaattinen toimintamalli.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Keskittymisen harjoitus 4

Kilpailutilanne

Käyttämällä voimaa antavaa ”sisäistä puhetta” on hyvä työkalu uudelleen fokuoitumiseen pelin tai harjoituksen aikana. Mieti ajatuksia jotka auttavat sinua tulemaan keskittyneemmäksi.

Listaa lyhyitä lauseita tai avainsanoja jotka auttavat samaan keskittymisen takaisin, esimerkiksi:

- Lyhyt ja terävä (muistutan itseäni liikkumisesta pelattavaksi)
- Ohjeet ja motivaatio (muistutan itseäni omista tavoitteistani)
- Aggressiivinen, aktiivinen ja aloitteellinen (muistutan itseäni pelipaikan tehtävistä)

**SEURAAVA TILANNE,
TAKAISIN PELIIN MUKAAN !**

MIKÄ ON TÄRKEÄÄ NYT ?

Käytä voimaleuseita suorituksen aikana pystyt nopeasti palauttamaan keskittymisesi täydelliseen tilaan !



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Keskittymisen harjoitus 5

Sisäiset ja ulkoiset häiriötekijät

Häiriötekijät voivat vaikuttaa negatiivisesti suoritukseesi – ne voivat tulla sinusta itsestäsi (sisäinen) tai ympäristöltä (ulkoinen). Täytä alla olevat taulukot:

Numeroi kuinka paljon häiriötekijä vaikuttaa sinuun: 1= ei ollenkaa, 5= jonkin verran, 10=erittäin paljon

| Sisäiset häiriötekijät (Ajatukset ja huoli mitä sinulla on) | Vaikutus (1-10) | Suunnitelma (Mitä teen jos tällainen tulee mieleeni) |
|---|--------------------|---|
| Kunto: Tunnen itseni väsyneeksi tänään – jalkani tuntuvat todella raskaalta | | <i>Muistuta että olet tehnyt kaikki tarvittavat työt harjoituksissa – toista itsellesi: VAHVA</i> |
| Edellinen ottelu: Hävisimme heille viimeksi 8-0. Tästäkin tulee ihan kauheaa. | | |
| Tulevaisuus: Onpa mukava saada pelin jälkeen pullo kylmää Coca-Colaa | | |
| Paineet: | | |
| | | |

| Ulkoiset häiriötekijät (Mitä kuulet ja näet ympärilläsi) | Vaikutus (1-10) | Suunnitelma (Mitä teen jos tällainen tulee mieleeni) |
|--|--------------------|---|
| Näkö: Isoveljeni on katsomossa – haluan näyttää hänelle mihin pystyn | | <i>Seuraa omia ja joukkueen rutiineja . Muistutan itseäni omista tehtävistäni joukkueen puolesta.</i> |
| Ääni: Yleisö huutelee ihan älyttömiä minulle | | |
| Peli: Vastustaja pelaa selvästi aikaa ja se ärsyttää minua | | |
| Vastustaja: | | |
| | | |



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Valmennettavuus

Avainsanat: OPPIMINEN, TASON NOSTO, MIELEN KASVAVATTAMINEN

Määrittely: Avoin mieli oppimisen mahdollisuuksiin toisilta pelaajilta ja erilaisista tilanteista

MIKSI VALMENNETTAVUUS ON TÄRKEÄÄ?

Antaa tehokkaan mahdollisuuden oppia uusia taitoja
Auttaa menestymään uusissa ja erilaisissa tilanteissa

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Katsoo silmiin ja kuuntelee opetustilanteissa
Ei pelkää kritiikkiä vaan ottaa senkin apuna kehitykseen
Käsittelee tietoa tarkasti ja positiivisesti
Ymmärtää että lahjakkuus ei tule esiin ilman kovaa työntekoa

VINKKEJÄ VALMENNETTAVUUTEEN

Pyydä apua ja vinkkejä oman kehityksesi tueksi ja unelmiesi saavuttamiseksi
Kuuntele palautetta tarkasti kaikilta (valmentajat, pelikaverit, vanhemmat jne.)
Näytä että opit virheistä ja muutat käytöstäsi
Käytä jokaista harjoitusta ja harjoitetta mahdollisuuteni oppia jotain uutta
Ole kekseliäs etsiessäsi ongelmien ratkaisuja (internet, videot, lehdet jne.)

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“Kyseenalaistan itseni joka päivä. Minulla ei ole vastauksia, en teeskentele tekeväni asioita vain muka voittaakseni. Taistelen ja teen työni, jota hyvä olisi koko ajan läsnä kaikessa tekemisessäni ”

Andrea Agassi, Tennis



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Valmennettavuuden harjoitus 1

Informaation voimavarat

Tämän hetken maailma on täynnä tietoa mahdollisuuksista ja kaikesta mikä liittyy jalkapalloon. Tämä kaikki on mahdollisuus siihen, että kehittymisesi kohti unelmaasi saa lisäenergiaa. Tähän sisältyy ihmiset, paikat ja muut voimavarat. Täytä alla olevat laatikot, josta keräät tietoa oman urasi varrella:

| Mistä saa tietoa ? | Miten tämä auttaa minua ? | Mitä voittavan mielen osaluuetta tieto vahvistaa ? |
|--------------------------|---|--|
| <i>TV, C More, Sport</i> | <i>Katsomalla ammattilaisia pystyn paremmin ymmärtämään mitä vaaditaan huipulla olemiseen</i> | <i>Sisäinen palo, ammattimaisuus</i> |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Minulle tärkeimmät tiedon lähteen ovat:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



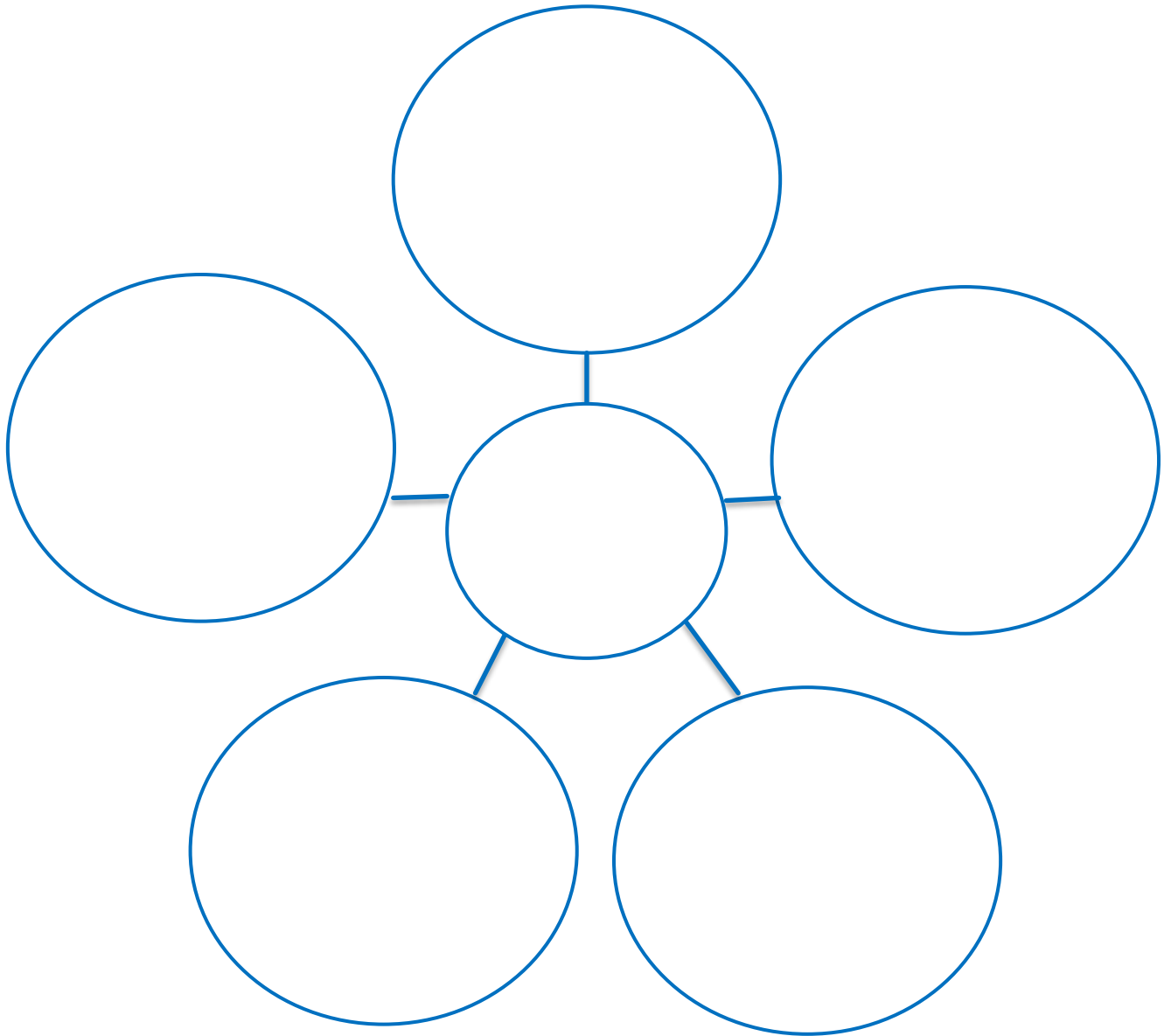
” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Valmennettavuuden harjoitus 2

Valmentajan näkemys

Mieti millaisia asioita luulet / mietit valmentajien etsivän pelaajista ?

Kirjoita keskelle oma pelipaikkasi



Tummenna mielestäsi tärkein osa-alue yllä olevasta kartasta ja kirjoita alla oleville viivoille mitä aiot tehdä asian parantamiseksi:



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Valmennettavuuden harjoitus 3

Minun valmentaja

Alla Andy Murray kuvaa miksi hän halusi Brad Gillbertin valmentajakseen:

”Kun työskentelemme keskustelemme miksi kyseistä harjoitetta tehdään, mitä asioita pyritään parantamaan. Tämä on minulle tärkeää, jotta voin keskittää ajatukseni juuri oikeaan asiaan. Kuuntelen, mutta kysyn paljon, koska haluan ymmärtää mitä Brad tarkoittaa ja miksi teemme kyseistä harjoitusta. Brad kuuntelee ja antaa omat mielipiteensä asiasta. Palautteen aikana keskustemme tunteesta joka harjoituksesta jäi. En pidä käskyistä ja määräyksistä. Keskustelu saa molemmat ajattelemaan asiaa tarkemmin, perustellusti. Minun tavoitteeni ovat täysin samassa linjassa Bradin kanssa ja ominaisuuksien kehittämiskohteeni samoin. Rakennamme aina edellisen tason päälle oikomatta tai kiiruhtamatta, ilman tätä en saavuta tavoitteitani. Valmentajani ymmärtää herkkyyksikaudet, tavat ja keinot parantaa minun ominaisuuksia oikeassa suhteessa ja järjestyksessä.”

Mitä voisit oppia tästä pelaaja-valmentaja suhteesta ?

1. _____
2. _____
3. _____

Millaisia ominaisuuksia arvostat hyvässä valmentajassa ?

Mikä on oman valmentajasi paras ominaisuus ?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Valmennettavuuden harjoitus 4

Kasvun asenne

Kasvun asenteella tarkoitetaan oppimista sinulle annetusta informaatiosta sekä omista oivalluksista. Muuttumaton asenne on taas tapa ajatella, että omat ominaisuutesi ovat enemmän tai vähemmän muuttumattomia (synnynnäisiä). Lue alla oleva väitteet ja täytä taulukko:

| Väite | Kasvun asenne vai Muuttumaton asenne ? KA / MA | Pitää väite paikkaansa sinun kohdallasi? K / E |
|---|--|--|
| Menestyminen osoittaa kuka on talentti ja kuka ei | | |
| Etsin turvallisia vaihtoehtoja | | |
| Mieluummin pitkän ajan kasvu kuin nopea menestyminen | | |
| Kiellä epäonnistumiset ja virheet | | |
| Etsi uusia haasteita | | |
| Olemassa olevia kykyjä ja taitoja pitää parantaa | | |
| Mieluummin nopea menestyminen kuin pitkän ajan kasvu | | |
| Muuttuvia kykyjä ja taitoja voidaan kehittää | | |
| Menestyminen on sinun vahvuutesi oppia uutta | | |
| Parhaita paikkoja oppia ovat virheet ja epäonnistumiset | | |

Käytä Kasvun asennetta jokainen päivä, jokaisessa harjoituksessa. Jokainen tilanne on mahdollisuus oppia ja kasvaa ihmisenä ja jalkapalloilijana. Kysy itseltäsi päivittäin: ”Mitä minun pitää itse tehdä jotta kasvuni jatkuu tänäänkin?”



” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”

Valmennettavuuden harjoitus 5

Millainen oppija olen?

| VÄITE | Usein | Joskus | En ikinä |
|---|-------|--------|----------|
| Muistan enemmän asioita kun joku kertoo ne minulle | | | |
| Pidän siitä, että asiat on kirjoitettu ja joku lukee ne minulle ääneen | | | |
| Pidän asioiden kirjoittamisesta muistiin, jotta voin tarkistaa ne myöhemmin | | | |
| Minusta on mukavaa tehdä asioita ryhmissä | | | |
| Tarvitsen apua diagrammien ja kuvaajien tulkinnassa | | | |
| Tykkään tehdä asioita käsilläni ja kokeilemalla erilaisia tapoja | | | |
| Olen hyvä tekemään erilaisia diagrammeja ja kuvaajia | | | |
| Jos kuulen kaksi ääntä samaan aikaan eri voimakkuuksilla pystyn sanomaan ovatko ne samat | | | |
| Muistan asioita parhaiten kun kirjoitan ne ylös monta kertaa | | | |
| Ymmärrän kuinka karttaa luetaan ja pystyn suunnistamaan sen avulla | | | |
| Opin uusia asioita kuuntelemalla niitä esim. kuulokkeillani | | | |
| Leikin avaimilla tai kolikoilla, jos ne ovat taskussani | | | |
| Osaan tavuttaa sanoja paremmin sanomalla ne ääneen kuin kirjoittamalla ne paperille | | | |
| Ymmärrän asioita paremmin lukemalla kuin kuulemalla ne esim. radiosta | | | |
| Minusta on mukavaa syödä purkkaa tai välipalaa samalla kuin opiskelen | | | |
| Minusta tuntuu, että parhaiten muistan asioita jos ne ovat kuvina päässäni | | | |
| Kun tavutan sanoja minusta se on helpompaa kun autan käsilläni esim. taputtamalla | | | |
| Kuuntelen mieluummin puheita kun lue saman asian kirjoitetusta tekstistä | | | |
| Olen hyvä ratkomaan palapelejä ja/tai labyrinthtejä | | | |
| Minulla on käsissäni aina jotain kun opiskelen uutta | | | |
| Kuuntelen mieluummin uutiset radiosta kuin luen saman asian lehdestä | | | |
| Haluan asioista paljon informaatiota ja luen siitä mielelläni lisää | | | |
| Minusta on mukavaa olla tilanteissa esim. synttarit, jos joku haluaa halata tai kätellä minua | | | |
| Minusta on helpompi seurata suullisia kuin kirjallisia ohjeita | | | |

Tarkista mihin kysymyksiin vastasit usein / joskus ja tarkista millainen oppija olet:

VISUAALINEN –opit parhaiten lukemalla, kirjoittamalla ja katsomalla (2,3,7,10,14,16,19,22)

ÄÄNI –opit parhaiten juttelemalla ja kuuntelemalla (1,5,8,11,13,18,21,24)

TAKTIINEN –opit parhaiten demojen ja tekemisen kautta (4,6,9,12,15,17,20,23)



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Motivoituminen

Avainsanat: LAATU, INNOKKUUS, ILO

Määrittely: Motivoitunut urheilija nauttii harjoittelusta, jolloin hän myös oppii tehokkaasti ja jaksaa harjoitella paljon.

MIKSI MOTIVOITUMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Motivoitunut urheilija selviää usein nopeammin urheiluun liittyvistä haastavista harjoittelu- ja kilpailuhetkistä. Joukkueen korkeaa motivaation tilaa kuvaa sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin.

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Antaa jokaisessa hetkessä 100% - ei koskaan anna periksi
Harjoittelee loukkaantumisten aikana muita mahdollisia ominaisuuksia
Haluaa viettää paljon aikaa kentällä harjoitellen ja pelaten
Harjoittelee paljon omatoimisesti parantaakseen ominaisuuksiaan

VINKKEJÄ MOTIVOITUMISEEN

Ymmärrä "MIKSI?" koska pusket itseäsi eteenpäin kohti unelmiasi
Aseta säännöllisesti pieniä tavoitteita ja tee kovasti töitä saavuttaaksesi ne
Lue itsellesi motivaatiolause, jonka sanot itsellesi aina ennen pelejä
Ota jokainen harjoitus mahdollisuutena oppia ja kehittyä
Näytä intohimosi kilpailemiseen ja voittamiseen, tee työsi varsinkin vaikeina hetkinä

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

"Minua motivoi kova työ, itseuri ja päätökseni menestyä."

Ayrton Senna, Formula 1



**" There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. "**

Motivoitumisen harjoitus 1

Harjoitusmotivaatio

1. Kirjoita alla oleville viivoille mahdollisimman monipuolisesti mitä sinun mielestä tarkoittaa motivaatio ja motivoituminen ?

2. Mainitse järjestyksessä 3 tärkeintä syytä siihen, että harjoittelet ?

A. _____

B. _____

C. _____

3. Motivoidutko eri tavoin harjoitteluun ja kilpailemiseen?

Millä tavoin motivoitumisesi eroaa niissä?

4. Mitä kaikkea teet ja ajattelet, jotta motivaatiosi olisi korkealla ja säilyisi jatkuvasti hyvänä?

Pohdi esimerkiksi, minkälaiset harjoitukset sinua innostavat eniten, milloin ja miksi olet ollut kaikkein innostunein?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Motivoitumisen harjoitus 3

Joukkuemotivaatio

Keskustelkaa pienryhmissä millaisia tavoitteita joukkueella voi olla ?

Mitkä ovat teidän joukkueen tavoitteet tällä kaudella ?

A. _____

B. _____

C. _____

1. Onko nuo joukkuetavoitteet liitettävissä sinun omiin tavoitteisiin ? Jos on niin mitkä asiat liittyvät toisiinsa sinun mielestäsi eniten ?

2. Kuinka motivoitunut oma joukkueesi sinun mielestäsi on arvoasteikolla 1-5 ?
(1= ei juurikaan motivoitunut, 5=todella motivoitunut)?

1 2 3 4 5

Mistä tunnistat tämän tason ?

3. Mitkä asiat lisäävät joukkueen motivoitumista ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin?

4. Mitkä asiat heikentävät joukkueen motivoitumista ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin?

4. Miksi haluat olla juuri tämän joukkueen jäsen?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Motivoitumisen harjoitus 4

Joukkueen viikkotavoite

Valmentaja esittelee ennen harjoituksia viikon harjoitussisällöt, jonka jälkeen pelaajat miettivät joukkueena mikä voisi olla teidän joukkueen viikkotavoite.

1. Meidän joukkueen viikkotavoite:

A. _____

B. _____

2. Miten tuen tuota viikkotavoitetta, missä harjoituksissa ja miten toimin sekä harjoittelen joukkueen tavoitteen saavuttamiseksi.

Ota tästä sivusta valokuva omaan puhelimeesi ja aseta se taustakuvaksi! Palauta aina ennen harjoituksia mieleesi sekä joukkueen että henkilökohtaiset tavoitteet.

Valmentaja palauttaa mieleen alkuvuokosta esitetyt tavoitteet, jonka jälkeen pelaajat arvioivat sekä joukkuetta että omaa tekemistään.

1. Miten joukkueen tavoite saavutettiin? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Miten henkilökohtainen tavoite saavutettiin? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Miten halutaan jatkossa toimia?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Motivoitumisen harjoitus 5

Tietokilpailu

Vastaa alla oleviin kysymyksiin yhdessä parisi kanssa. Vastauksien jälkeen vaihtakaa työkirjoja ja tarkistakaa toistenne vastaukset.

1. Mistä rangaistuspotku tuomitaan?
2. Kuinka kaukaa rangaistuspotku potkaistaan isolla kentällä?
3. Nimeä vähintään 3 osiota nuorten tekniikkakilpailuissa.
4. Ketkä ovat hallitsevat miesten ja naisten maailmanmestarit?
5. Miksi palloa pitää oppia kuljettamaan katsomatta siihen?
7. Voiko kulmapotkusta tehdä suoraan maalin?
8. Kuka pelaaja on tehnyt kahdesti maalin jalkapallon EM-finaaliottelussa?
9. Saako maalivahti liikkua rangaistuspotkun aikana?
10. Minä vuonna tuli pakolliseksi pitää pelikenkiä? a) -62 b) -78 c) -89
11. Saavatko maalitolpat olla muun väriset kuin valkoiset virallisesti?
12. Kuinka monta kilometriä Xabi Alonso juoksee keskimäärin ottelun aikana?
13. Mistä peli jatkuu jos pallo menee päätyviivan alitse?
14. Kuinka monta minuuttia on maksimissaan aikuisten peliaika?
15. Minä vuonna Ilves on voittanut jalkapallossa Suomen mestaruuden?

Pisteet: _____ / 15

1. Rikikeestä maalivahdin alueella; 2. 11m; 3. pomputtelu, puskun, pituuspotku,
kyljetuslaukaus, syöttö, pujottelu; 4. M:2014 Saksa, N:2015 USA; 6. Nähdäkseen missä pelikaverit ja vastustajat ovat;
7. isolla kentällä voi, pienellä ei; 8. Fernando Torres; 9. Saa liikkua maalivahdilla, sääntömuitos tuli voimaan vuonna 1997; 10.
C; 11. Eivät saa; 12. n. 12km; 13. keskeltä, päätyviiva menee yllirman päältä = syntyy maali; 14. 120 min; 15. 1983



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Matkasi on alussa...

Nyt olet Voittavan mielen matkalla kävellyt ensimmäisen pienen portaan. Ymmärrät mitä voittaminen on, kuinka sisäinen palosi vaikuttaa tekemiseesi, kuinka voit pysäyttää negatiiviset ajatukset, tiedät mitä valmentaja ajattelee sinun tekemisestäsi ja tiedät mistä joukkueesi motivoituu.

Voittavan mielen rakentaminen on samanlainen matka kuin huippuun hiotun syöttötaidon tai räjähtävän nopeuden rakentaminen. Se vaatii toistoja, virheitä ja oppimista. Kun toistat työkirjan harjoitteita tasaisin väliajoin voi sinustakin kasvaa pelaaja, joka pystyy kirjoittamaan historiaa, ei pelkästään lukemaan sitä.

Muista, että olet matkasi alussa. Kaikki uusi ja erilainen pelottaa ja jännittää, mikä on täysin ymmärrettävää. Tartu kuitenkin rohkeasti tähän hetkeen, joka voi muuttaa sinun tulevaisuuden. Sillä maalimasta löytyy paljon pelaajia joille on tarjottu mahdollisuutta tarttua hetkeen, mutta he eivät sitä ole käyttäneet. Nämä pelaajat harmittelevat jälkikäteen sitä. Mutta ne jotka ovat rohkeita ja tarttuivat hetkeen eivät sitä ole koskaan jälkeenpäin harmitelleet.

Mitä teet seuraavaksi, se on sinun oma valintasi?



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

