

Junnusta junioriksi – miten ohjaan lasta? Kymmenen käskyä joukkuepelaajan valmentajille ja vanhemmille

Yhdessä harrastamisen kokemukset ovat lapsille tärkeitä. Hyvän harrastuksen myötä lapsi saa kokemuksia yhteispelistä, onnistumisesta ja pettymysten sietämisestä ja sisäistää liikunnan osaksi vapaa-aikaansa. Joukkueessa saadaan palautetta oikeudenmukaisten, aikuisten määrittämien pelisääntöjen mukaan, opitaan hallitsemaan tunnereaktioita ja käyttämään energiaa yhteisten tavoitteiden puolesta. Liikuntaharrastus myös helpottaa työstämään murrosiän haasteita, vahvistaa minäkuvaa ja antaa kykyä tiimityöhön ja toisten arvostamiseen myös aikuisuudessa.

1. Tervehdi niin, että tuntuu

Osoita lapselle, että olet iloinen hänen ilmestyessä paikalle. Näytä selvästi, että huomaat hänet ja olet tyytyväinen nähdessäsi hänet. Katso silmiin, tervehdi, kutsu vaikka nimeltä, taputa olalle! Jokainen paikalle saapuva lapsi haluaa tulla nähdyksi ja tuntea, että juuri hänen läsnäolonsa on joukkueen toiminnalle välttämätöntä. Sehän on totta: elleivät lapset tule, ei joukkuetta ole. Huomioi erityisesti heitä, jotka tulevat mukaan sisulla, vaikka eivät ole lajin taidoissa parhaasta päästä.

2. Kuuntele ensin lasta

Liikkuvalla lapsella on sinulle asiaa heti pelin tai harjoituksen jälkeen. Hän on juuri nähnyt, elänyt ja kokenut jotain merkittävää. Älä ota suunvuoroa, moiti tai kehu, vaan kuuntele ensin, miten lapsella on mennyt hänen omasta mielestään. Näin arvostat ja kehität hänen omaa mielipidettään ja tilannearviotaan. Kuuntele myös, mitä mieltä hän itse on harrastuksestaan. Älä innostu pelaamisesta lapsen puolesta. Jos lapsi harrastaa vain miellyttääkseen vanhempiaan, ollaan jo kaltevalla pinnalla ja pudotus tapahtuu viimeistään murrosiässä.

3. Anna kiitosta kaikkien kuullen

Kannustaminen on valtava voimavara, pienet miehenalut käyvät sen voimalla. Voittajia on helppo kehua, mutta kun ollaan tappiolla kymmenen nolla, kannustaminen vaatii enemmän harjaantumista. Palkittavaa yrittämistä ja kiitoksen arvoisia ponnistuksia esiintyy tappiollakin olevassa joukkueessa. Kehuja ei kannata säästää seuraavaan peliin tai ensi kauteen. Pelin on tarkoitus olla hauskaa, pienintäkin onnistumista on lupa hehkuttaa. Myönteinen ohjaus tarkoittaa, että nostetaan vain hyvä näkyväksi, eikä huonoista jutuista pukahdeta mitään. Se on varma tapa pitää pojat pelissä. Heikoimmin pelissä tai treeneissä menestyvät tarvitsevat kipeimmin kannustusta.

4. Korjaa ja ojenna kahden kesken

Kaikki ei aina suju niin kuin halutaan, vaan joskus tekemisiin joutuu puuttumaan.

Nopea puuttuminen voi olla tarpeen, mutta moitteet puhutaan mieluiten pienessä porukassa tai kahden kesken. Varo ennen kaikkea aiheuttamasta häpeän tunnetta lapsessa. Virheet ja häiriöt voi puhua oppimistavoitteiden muodossa. Häpeän tunne on pelottava, ja jokainen meistä pyrkii sitä välttämään. Jos yrittämisen ja parhaansa tekemisen riskinä on häpeä, lapsi lopettaa yrittämisen. Hän pelaa vain varman päälle sen, minkä osaa tai ei pelaa ollenkaan. Pelko ei ole parhaita keinoja kannustaa. Älä anna poikienkaan nolata itseään.

5. Kannattele kuopassa

Kukaan ei aina ole vedossa. Vaisumpaa lasta täytyy haastaa mukaan. Moni alakulo jää kentän reunalle iloisen pelin myötä. Arvioi lasta hänen omaan tasoonsa: missä hän oli tavallista parempi, missä olisi yrittämisen sijaa. Tällä varmistat, että jokainen lapsi saa yhtä paljon kiitosta. Kun pelaaminen ei suju, totea, että taito on tänään hukassa. Kannusta, että olisi hienoa, jos ensi kerralla tsemppiä löytyisi ja näytä, että uskot vakaasti, että lapsi on seuraavalla kerralla entisessä vedossa - vaikka tämä tapahtuisi sadannen kerran. Hyväksy, ettei ihminen ole kone: aina ei mene putkeen. Lasten on hyvä oppia myös tämä ja miten sen kanssa tullaan toimeen. Seuraavalla kerralla kiitä: nyt peli sujuu taas! Jos lapsi vaikuttaa masentuneelta, kerro se huoltajalle.

6. Vain teko voi olla tyhmä

Teko voi olla tyhmä, lapsi ei. Pyri korjaamaan tekoa, kerro missä meni väärin ja mitä ensi kerralla kannattaa tehdä. Tämä siksi, että lapsella olisi mukavampaa pelata, ei vain siksi, että sinä vaadit tottelemista. Älä masenna lasta, vaan kannusta häntä yrittämään uudelleen ja paremmin. Tekoja voi aina korjata, lapsen korjaaminen vaatii muuta ammattitaitoa. Totea, että tässä on oppimisen paikka, nyt harjoitellaan toisille syöttämistä, suun kiinni pitämistä tai muuta - varmasti opit! Huolehdi, että ajatuksesi jokaisesta lapsesta on hyvä - se tulee näkyviin sinusta vuorenvarmasti.

7. Kannusta yrittämistä

Kilpaurheilu on iästä riippumatta voittajien maailma. Tuloksentekijä huomataan ja hänelle hurrataan. Se, joka haluaa kehittää joukkuetta ja pelaajia, osaa kiinnittää huomiota jokaisen yrittämiseen tasapuolisesti ja kannustaa sitä. Tsemppaus on palkittavaa, samoin ahkera harjoitukseen osallistuminen. Jokainen poika haluaa pinnistellä, jos voi saada kehuja ja paistatella kiitoksessa. Jos joku jää aina syrjään, hän jättäytyy pois. Joukkueessa tarvitaan ne kaikki muutkin, ei vain virtuooseja, heitä ei nappulaliigassa riitä koko kentällistä. Jokaisen tähtihetki voi tulla yllättäen, vaikka alku olisi takkuillutkin. Todellinen tavoite on, että mukava liikunta jää pojille osaksi elämäntapaa, ei niinkään voittaminen.

8. Unelmat ovat tärkeitä

Kaikki ei ole vain sitä, miltä ulkoapäin näyttää. Leijonaliigaa poikittain kaukalossa

pelaava junnu näkee itsessään maailmanluokan tähden ja tuulettaa maaliaan yhtä näyttävästi. Hän elää omaa unelmaansa jääkenttien virtuoosina, ja hyvä niin. Usko omaan tulevaisuuteen ruokkii yrittämistä ja kannustaa jatkamaan toimintaa. Iän mukana reaali maailma ja omat rajat tulevat kyllä tutuiksi. Älä pudottele poikia maan pinnalle, ellei se ole välttämätöntä. Näe lapsi aina joskus todellisena sankarina ja osoita ihailusi. Yhdestä huippuhetkestä voi saada voimaa vuosiksi eteenpäin. Se johtaa todelliseen sankaruuteen.

9. Naura (vain) itsellesi

Ohjaajakin tekee virheitä. Jokainen vanhempi joskus mokaa ja joutuu selittelemään toimintaansa. Jos osaat nauraa omille virheillesi, voit opettaa sitä myös pelaajillesi. Huumori laukaisee helposti tiukan tunnelman tilanteessa kuin tilanteessa. Nauru ilman pilkkaa auttaa niin aikuista kuin lasta toipumaan virheistään ja yrittämään uudelleen. Uudelleen yrittäminen johtaa parempaan suoritukseen ja onnistumiseen.

10. Ole mallina puheillesi

Puheitasi on vaikeampaa ottaa todesta, jos omat tekosi ovat niiden kanssa ristiriidassa. On vaikea opettaa tuomarin kunnioitusta, jos itse huudat herjoja tämän päälle naama punaisena. Koko aikuisten auktoriteetti saa silloin suuren luokan lommon. Pidettyä ohjaajaa ja hänen tapojaan jäljitellään niin hyvässä kuin pahassa. Jos itse hyväksyt, että tekeville sattuu virheitä, oppivat pelaajatkin hyväksymään niin toisten kuin omatkin virheet ja yrittämään uudelleen. Jos itse solvaat vastustajaa ja tuomareita, tekevät pelaajasi samoin. Myös pelin jälkeen ehkä otetut nautintoaineet, erivapaudet ja puheet kopioituvat poikien mieliin ihailtavan samaistumismallin suosittamana toimintana.

Mietittävää meille jokaiselle.