



**Rovaniemen Palloseuran  
Valmennuslinja osa 2**

# VALMENNUSLINJA

## OSA 1

Arvot  
Toimintakulttuuri  
Ikäluokkamallit ja pelaajapolku  
Yksilöllisen valmennuksen prosessikuvaus  
Valmentajaprofiili  
Suunnittelu, dokumentointi, tilastointi, raportointi, palaute  
Valmennuskoulutus

## OSA 2

Johdanto  
Maaliorientoituneen pallonhallintajalkapallon periaatteet  
Harjoittelun peruseriaatteet  
Yleinen pelaajaprofiili  
Tavoite- ja tulokortit ikäluokittain  
Pelipaikkakohtainen pelaajaprofiili  
Huippuvaiheen pelipaikkakohtainen osaamiskortti  
Fyysinen valmentautuminen  
Psyykinen valmentautuminen

## OSA 3

Hyökkäyspelaamisen periaatteet  
Puolustuspelaamisen periaatteet

## OSA 4

Pelitavan periaatteet – hyökkääminen  
Pelitavan periaatteet – puolustaminen  
Pelitavan periaatteet – tilanteenvaihdot

# JOHDANTO

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjan tarkoituksena on dokumentoida ja konkretisoida RoPS –pelitapaan liittyviä lainalaisuuksia ja toimintamalleja.

Maaliorientoituneeseen pallonhallintajalkapalloon perustuva RoPS –pelitapa on vaativa ja moderni jalkapallon pelitapa, jonka omaksumiseen ja systemaattiseen toteuttamiseen käytetään Rovaniemen Palloseuran koko pelaajapolku.

Pelin eri vaiheiden, peruspelaamisen ja pelitavan sisällä asioita käsitellään yksilön, osajoukkueen ja koko joukkueen kollektiivin kautta. Näiden RoPS -periaatteiden ja -jalkapallosanaston käyttöön opastetaan kaikista tarvittavista näkökulmista tämän valmennuslinjan kolmannessa osiossa.

RoPS –pelaajapolun kulkeneet pelaajat tunnustetaan jatkossa korkeasta pelin eri vaiheiden ymmärtämisestä sekä laadukkaasta toteutuksesta pelitavasta riippumatta. RoPS –pelaajapolun läpi kulkeneet pelaajat mukauttavat opittuja perusperiaatteita vaivatta sekä kasvattajaseurassa että muissa huippuseuroissa.

RoPS –pelaajien pelaajauran korkean omistajuuden vuoksi jokainen tulee saavuttamaan hänen itselleen asettamat tavoitteet ja päämäärät omalla aikavälillään.

# RoPS –PELITAVAN PERIAATTEET

HYÖKKÄÄMINEN	TILANTEENVAIHTO+	TILANTEENVAIHTO-	PUOLUSTAMINEN
Luo ylivoima (laadullinen/numeraalinen)		Vältä alivoimaa (laadullinen/numeraalinen)	
PERUSPELAAMINEN		PERUSPELAAMINEN	
Tuki Eteneminen Syvyys / leveys Tilan maksimointi Kenttätasapaino		Paine Tuki Varmistus Tilan pienentäminen Kenttätasapaino	
PELITAPA		PELITAPA	
Pallonhallinta Avaaminen Rakentelu Murtautuminen Viimeistely	Vastahyökkäys Organisointi ja muoto	Välitön prässi Organisointi ja muoto	Riistäminen Prässi Keskialueen puolustaminen Puolustusalueen puolustaminen Maalin puolustaminen

# RoPS –PELITAVAN PERIAATTEET

HYÖKKÄÄMINEN

TILANTEENVAIHTO+

TILANTEENVAIHTO-

PUOLUSTAMINEN

Luo ylivoima (laadullinen/numeraalinen)

Vältä alivoimaa (laadullinen/numeraalinen)

Peruspelaaminen on läsnä kaikissa pelin vaiheissa. Ylivoimatilanteiden avulla joukkue kykenee luomaan eri tilanteisiin suhteellisen stabiilit mallit, joiden avulla päästään joukkueelle edulliseen lopputulokseen.

Ylivoima voidaan jakaa kahteen osaan:

## 1. Numeraalinen ylivoima

Numeraalisella ylivoimalla tarkoitetaan yleisesti pallon lähelle sijoittuneiden pelaajien lukumäärää suhteessa vastustajan pelaajien määrään.

Ylivoimatilanteen luominen mahdollistaa laadukkaan etenemisen kohti vastustajan maalia tai prässin ja pallonriiston suorittamisen hallitulla riskillä. Käsitettä voidaan laajentaa isoon alueeseen, katsomalla koko sektorin numeraalista tilannetta.

## 2. Laadullinen ylivoima

Kaikki numeraaliset tasavoimatilanteet eivät ole saman arvoisia. Kun joukkueen laadullisesti paremmat pelaajat saavat vastaanansa heikompia pelaajia, tasavoima voidaan nähdä joukkueelle edullisena tilanteena.

Hyökkäys- tai puolustuspelaamisen organisoinnissa huomioidaan siis pelaajien ominaisuudet ja taidot suhteessa vastustajiin.

# RoPS –PELITAVAN PERIAATTEET

HYÖKKÄÄMINEN	TILANTEENVAIHTO+	TILANTEENVAIHTO-	PUOLUSTAMINEN
PELITAPA		PELITAPA	
Pallonhallinta Avaaminen Rakentelu Murtautuminen Viimeistely	Vastahyökkäys Organisointi ja muoto	Välitön prässä Organisointi ja muoto	Riistäminen Prässä Keskialueen puolustaminen Puolustusalueen puolustaminen Maalin puolustaminen

Pelitavan periaatteet antavat seuran pelitavalle oman peli-identiteetin. RoPS –pelitavan mukaisesti ne on jaettu hyökätessä ja puolustettaessa viiteen eri vaiheeseen, tilanteenvaihdot vastaavasti kahteen. Kaikki tilanteet ovat luonteeltaan kollektiivisia eli koko- tai osajoukkueen toteuttamia. Kollektiiviset tilanteet vaativat siksi paljon tarkkaa ja systemaattista tunnistamisen ja toteuttamisen harjoittelua. Pelin kansainvälisenkin suuntauksen mukaisesti yhdessä yksittäisessä tilanteessa voi yksittäinen pelaaja kohdata pahimmillaan RoPS –pelitavan eri vaiheiden kaikkia periaatteita. Parhaimmillaankin vaiheiden systemaattiseen pelin edistämisen tavoitteisiin päästään kahta periaatetta käyttäen. RoPS –pelitavan periaatteet ovat siis hyvin yleisestikin tunnettuja metodeja ja käytänteitä. Siksi jokainen valmentaja tekee pelitapakehysten sisällä myös henkilökohtaisiakin valintoja alakategorioissa tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kaaviosta käy ilmi myös pelin jatkuvan kierron mukaiset vastaparit. Nämä vastaparit on luotu pelaajien pelikäsityksen oppimisen tueksi. Esimerkiksi hyökkäämisvaiheen avaaminen on puolustuksellisesti prässä. Tämä helpottaa myös suunnittelua, koska perustellusti jaksossa voidaan aina harjoittaa pelin tärkeimpiä vaiheita systemaattisesti.

# HARJOITTELUN PERIAATTEET

Mihin harjoittelulla pyritään?

Jos pitäydään faktoissa ja suljetaan pois kokonaan mielipiteet...

## 1. PAREMPIA / LAADUKKAAMPI SUORITUKSIA RIIPPUMATTA AIHEESTA



## 2. ENEMMÄN NOITA PAREMPIA / LAADUKKAAMPIA SUORITUKSIA RIIPPUMATTA AIHEESTA



Yksi yksittäinen palkki kuvaa yhtä jalkapallosuoritusta: esim. syöttö, pelattavaksi liikkuminen, paineistaminen, 1. kosketus jne.

Mitä korkeampi palkki on, sitä laadukkaampi suoritus on: esim. 100% syöttö on oikean vauhtinen, oikealle puolelle, oikealla jaloilla jne.

Mitä lyhyempi palkkien väli on, sitä useammin suoritus tehdään: esim. halutaanko 100% suorituksia 10 s. vai 40 s. välein

Vanhassa tavassa ajatellaan, että toistojen laatu ja määrä tippuvat ottelun lopussa.

Suurimpana selittäjänä tekijä pidetään väsymystä.

Modernissa tavassa halutaan uskoa, että suoritusten laatu pysyy korkealla ja toistojen väli ei kasva myöskään ottelun lopussa.

Suurin selittävä tekijä on harjoituksen sisältö eli laatu.

# HARJOITTELUN PERIAATTEET

## 1. PAREMPIA / LAADUKKAAMPI SUORITUKSIA

JALKAPALLOSSA PALLON POTKAISEMISTA TOISELLE KUTSUTAAN SYÖTTÄMISEKSI...

Syöttämiseen liittyvät asiat:

**KOMMUNIKOINTI** (havainnointi, informaation kerääminen, sanallinen, sanaton, omat, vastustajat, tilat jne.)

**PÄÄTÖKSEN TEKO** (analysointi, vaihtoehtojen punnitseminen, työkalujen valinta, taktiikka jne.)

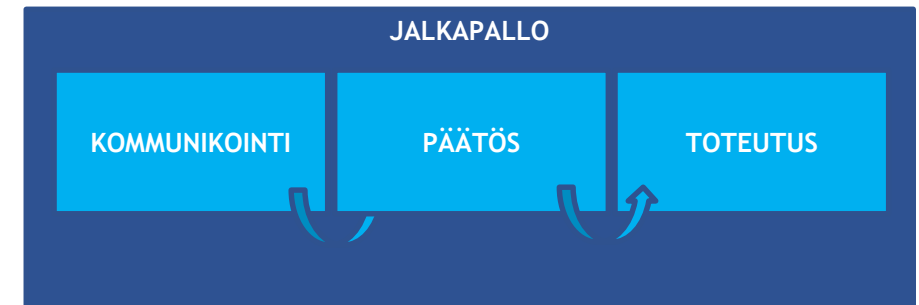
**PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS** (tekninen osa: potkutekniikka, jalan heilautus, kehon asento, painopiste jne.)

Harjoituksen suunnittelu 1:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ PITKÄ SYÖTTÖ
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ KOKO KETJU
3. Valitaan harjoite ⇒ 8v8 -11v11 PELI

Harjoituksen suunnittelu 2:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ PITKÄ SYÖTTÖ
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS
3. Valitaan harjoite ⇒ PELIPAIKKAKOHTAINEN SYÖTTÄMINEN





# HARJOITTELUN PERIAATTEET

## 2. ENEMMÄN SUORITUKSIA

JALKAPALLOSSA PALLON POTKAISEMISTA TOISELLE KUTSUTAAN SYÖTTÄMISEKSI...

Syöttämiseen liittyvät asiat:

**KOMMUNIKOINTI** (havainnointi, informaation kerääminen, sanallinen, sanaton, omat, vastustajat, tilat jne.)

**PÄÄTÖKSEN TEKO** (analysointi, vaihtoehtojen punnitseminen, työkalujen valinta, taktiikka jne.)

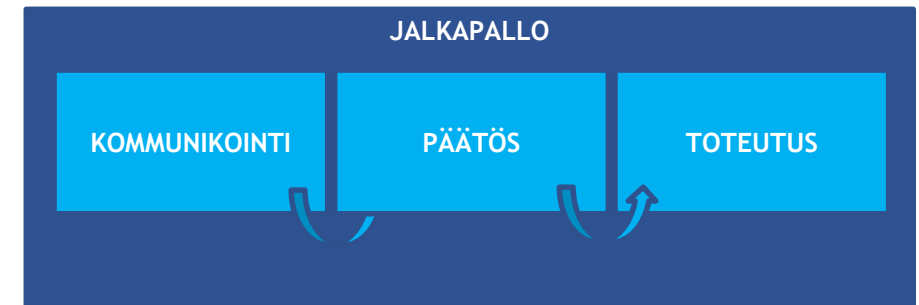
**PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS** (tekninen osa: potkutekniikka, jalan heilautus, kehon asento, painopiste jne.)

Harjoituksen suunnittelu 1:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ LYHYT SYÖTTÖ
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ KOKO KETJU
3. Valitaan harjoite ⇒ 3v3 – 4v4 PELI

Harjoituksen suunnittelu 2:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ LYHYT SYÖTTÖ
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS
3. Valitaan harjoite ⇒ SYÖTTÖDRILLI



# HARJOITTELUN PERIAATTEET

## 3. SÄILYTTÄÄ LAATU

JALKAPALLOSSA JUOKSEMISTA ETEENPÄIN/TAAKSE/SIVULLE KUTSUTAAN PELATTAVAKSI LIKKUMISEKSI...

Pelattavaksi liikkumiseen liittyvät asiat:

**KOMMUNIKOINTI** (havainnointi, informaation kerääminen, sanallinen, sanaton, omat, vastustajat, tilat jne.)

**PÄÄTÖKSEN TEKO** (analysointi, vaihtoehtojen punnitseminen, työkalujen valinta, taktiikka jne.)

**PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS** (tekninen osa: potkutekniikka, jalan heilautus, kehon asento, painopiste jne.)

### Harjoituksen suunnittelu 1:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ RÄJÄHTÄVYYS
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ KOKO KETJU
3. Valitaan harjoite ⇒ 3v3 -4v4 PELI

### Harjoituksen suunnittelu 2:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ RÄJÄHTÄVYYS
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS
3. Valitaan harjoite ⇒ JUOKSUKILPAILU PALLON KANSSA

NOPEUS			
KILPAILU / IKÄLUOKKA	YKSIN JUOSTU 10m VAPAA LÄHTÖ	PARIKILPAILU 10m Ilman palloa	PARIKILPAILU 10m Pallon kanssa
U16	1,00 s.	-0,06 s.	-0,13 s.
U18	1,00 s.	-0,08 s.	-0,15 s.
U20	1,00 s.	-0,07 s.	-0,18 s.

# HARJOITTELUN PERIAATTEET

## 4. SÄILYTTÄÄ MÄÄRÄ

JALKAPALLOSSA JUOKSEMISTA ETEENPÄIN/TAAKSE/SIVULLE KUTSUTAAN PELATTAVAKSI LIIKKUMISEKSI...

Pelattavaksi liikkumiseen liittyvät asiat:

**KOMMUNIKOINTI** (havainnointi, informaation kerääminen, sanallinen, sanaton, omat, vastustajat, tilat jne.)

**PÄÄTÖKSEN TEKO** (analysointi, vaihtoehtojen punnitseminen, työkalujen valinta, taktiikka jne.)

**PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS** (tekninen osa: potkutekniikka, jalan heilautus, kehon asento, painopiste jne.)

### Harjoituksen suunnittelu 1:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ RÄJÄHTÄVYYS + PALAUTUMINEN
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ KOKO KETJU
3. Valitaan harjoite ⇒ 8v8 -11v11 PELI

### Harjoituksen suunnittelu 2:

1. Valitaan harjoitettava ominaisuus ⇒ RÄJÄHTÄVYYS + PALAUTUMINEN
2. Valitaan harjoitettava vaihe ⇒ PÄÄTÖKSEN TOTEUTUS
3. Valitaan harjoite ⇒ 5v5 – 7v7 PELIT (Isolla kentällä)

NOPEUS			
KILPAILU / IKÄLUOKKA	YKSIN JUOSTU 10m VAPAA LÄHTÖ	PARIKILPAILU 10m Ilman palloa	PARIKILPAILU 10m Pallon kanssa
U16	1,00 s.	-0,06 s.	-0,13 s.
U18	1,00 s.	-0,08 s.	-0,15 s.
U20	1,00 s.	-0,07 s.	-0,18 s.

# PELAAJAPROFIILI

## Team –pelaaja

Halukas ja kyvykäs antamaan itsestään päivittäin parhaan mahdollisen suorituksen joukkueelle ja toisten kehittymisen tueksi. Auttaa toisia pelaajia heidän vaikeina hetkinä teoin ja sanoin. Valmiina laittamaan itsensä likoon harjoituksissa ja peleissä joukkueen etua ajatellen.

## Uteltias

Halukas ja kyvykäs oppimaan jatkuvasti uutta. Tutkii ja kyselee kiinnostavia malleja pelin ja itsensä kehittymisen kannalta.

## Ahkera

Halukas ja kyvykäs harjoittelemaan laatimiensa tavoitteiden suuntaisesti väsymättä ja pitkäjänteisesti. Harjoittelee kaikkien joukkueharjoitusten lisäksi omatoimisesti jalkapallon lajitaitoja parantavia ominaisuuksia vähintään 10 h viikossa.

## Urheilija 24/7

Halukas ja kyvykäs suunnittelemaan laadukasta arkea yhdessä valmentajien ja vanhempien kanssa. Huolehtii myös itsenäisesti urheilijalle sopivan ravinnon määrästä ja laadusta sekä toteuttaa päivittäin hyvän urheilijan nesteytyksen ja unen määritelmiä.

## Kilpailuhenkinen

Halukas ja kyvykäs kilpailemaan itsensä ja toisten kanssa. Pelaaja janoaa myös kehittävää palautetta, koska oppiminen alkaa aina vaikeuksista. Pelaaja on halukas kamppailemaan ja voittamaan. Pelaaja välittää tuloksista.

# PELIPAIKKAKOHTAINEN PELAAJAPROFIILI

PUOLUSTUSMUOTO 4-4-2 / PALLONHALLINNAN MUODOSSA 3-2-4-1

Laitapakki: Wingback / Laitimmainen Toppari

Puolustusmuodossa 4-4-2 pelaava laitapakki ymmärtää ja hallitsee sekä wingback:n että laitimmaisen topparin roolit pallonhallintavaiheessa, jotta avaamismuodon ”puolisuus” ei olisi vastustajan luettavissa niin helposti.

Toppari: Laitimmainen Toppari /Keskimmäinen Toppari

Puolustusmuodossa 4-4-2 pelaava toppari ymmärtää ja hallitsee sekä laitimmaisen että keskimmäisen topparin roolit pallonhallintavaiheessa, jotta avaamismuodon ”puolisuus” ei olisi vastustajan luettavissa niin helposti.

Keskikenttä: Pelintekoalueen keskikenttä / Taskupelaaminen

Puolustusmuodossa 4-4-2 pelaava keskikenttä ymmärtää ja hallitsee sekä pelintekoalueella että taskussa toteutettavat roolit pallonhallintavaiheessa, jotta avaamismuodon ”puolisuus” ei olisi vastustajan luettavissa niin helposti.

Laituri: Wingback / Taskupelaaminen

Puolustusmuodossa 4-4-2 pelaava laituri ymmärtää ja hallitsee sekä wingback:n että taskussa toteutettavan roolin pallonhallintavaiheessa, jotta avaamismuodon ”puolisuus” ei olisi vastustajan luettavissa niin helposti.

Hyökkääjä: Hyökkääjä / Taskupelaaminen

Puolustusmuodossa 4-4-2 pelaava hyökkääjä ymmärtää ja hallitsee sekä hyökkääjän että taskussa toteutettavan roolin pallonhallintavaiheessa, jotta avaamismuodon ”puolisuus” ei olisi vastustajan luettavissa niin helposti.

# FYYSINEN VALMENTAUTUMINEN

PERUSPERIAATTEITA FYYSISESTÄ VALMENNUKSESTA:

Parempaa harjoittelua enemmän sijaan

Maltillinen kehitys tuo pitkäkestoisen vaikutuksen (gradual build-up vs. quick build-up)

Kun pelaaja siirtyy uudelle (kovemmalle) tasolle, tulee ympäristö huomioida harjoittelun määrässä

Fitness vs. Fressness

Väsymyksen kasaantumisen ehkäiseminen

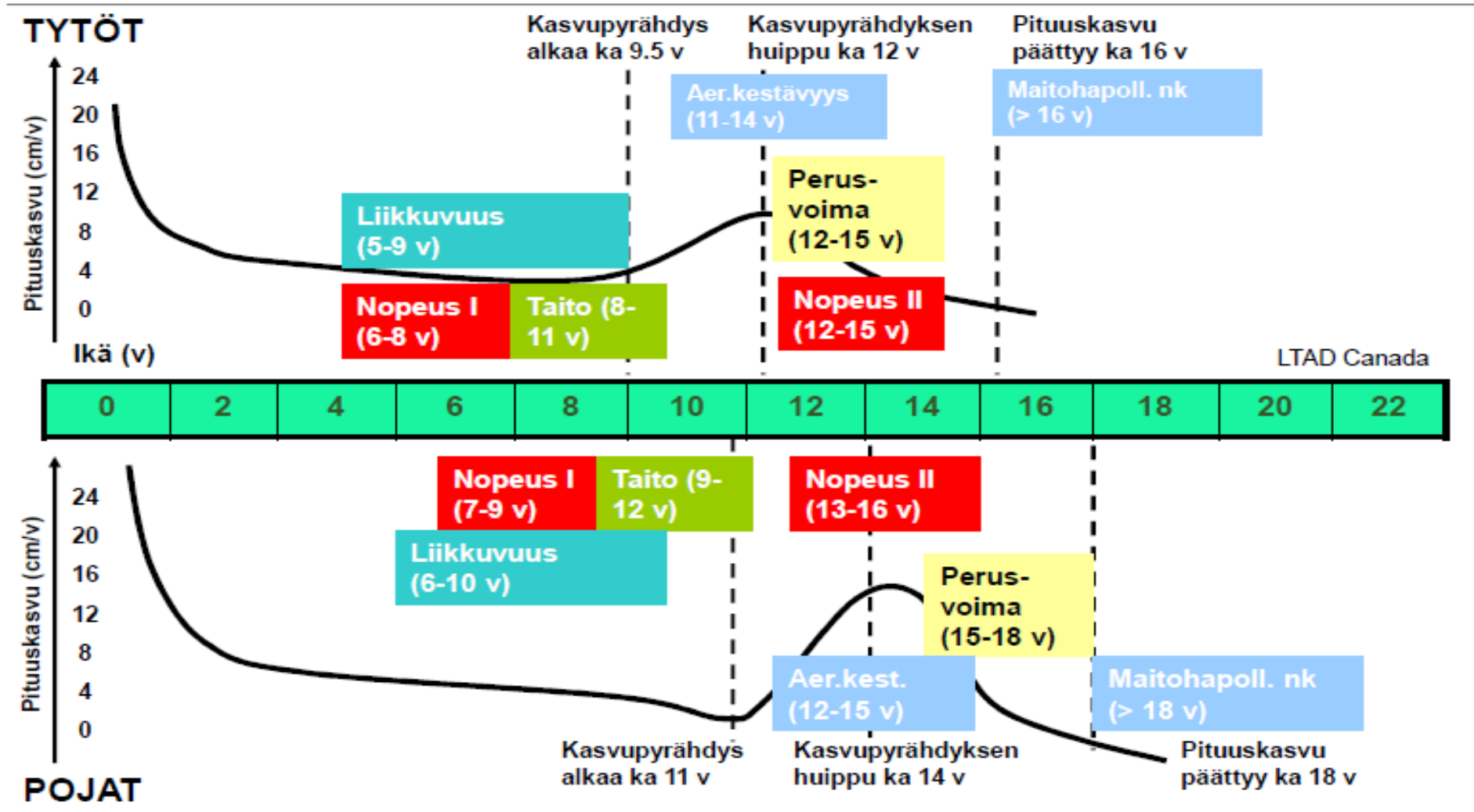
Vammojen ennaltaehkäisy

Fyysisen valmiuden nostaminen pelin vaatimusten tasolle

Erilaisten pelaajatyypin harjoittelun kuormittavuuden ymmärtäminen ja eriyttämien

Herkkyyskausien huomioiminen suunnittelussa ja toteutuksessa

# HERKKYYSKAUDET



# KESTÄVYYDEN KEHITTÄMISEN PERIAATTEET

	Parempia suorituksia	Enemmän suorituksia	Ylläpitää toistojen laatua	Ylläpitää toistomäärä korkeana
Mitä harjoitellaan?	X = 100% X = 101%	X - - - - - X (väli 30'') X - - X - - X (väli 15'')	X - X - X - X (100%-70%) X - X - X - X (101%-101%)	X - X - - X - X - - X X - X - X - X - X - X
Miksi harjoitellaan?	Maksimaalinen ja räjähtävä suoritus	Nopeampi palautuminen suoritusten välissä	Ylläpitää maksimaalisia ja räjähtäviä suorituksia	Ylläpitää nopeaa palautumista toistojen välissä
Miten harjoitellaan?	Futisjuoksut maksimaalisella levolla	<b>Pelit</b> (10mx6m / kenttäpelaaja) 3v3 = 20x12 m (kenttä koko) 4v4 = 30x18 m (kenttä koko)	Futisjuoksut minimaalisella levolla	<b>Pelit</b> (10mx6m / kenttäpelaaja) 11v11 = 100 x 60 m (kenttä koko) 8v8 = 70 x 42 m (kenttä koko)  7v7 = 60 x 36 m (kenttä koko) 5v5 = 40 x 24 m (kenttä koko)
Konkreettinen suunnitelma:	Lähtö ja kiihdytys: 6-10 x 5m pal. 30'' 4-8 x 10m pal. 45 '' 2-6 x 15m pal. 60''	<b>Pelიაika</b> (intervallit): 2 x 6 x 1-3 min pal. 3-1 min sarjapal. 4 min	Toistuvat, lyhyet: 2-4 x 6-10 x 15m pal. 10 '' sarjapal. 4 min	<b>Pelიაika</b> (pitkäkest.): 2-6 x 10-15 min pal. 2 min  <b>Pelियाika</b> (intensiivinen): 4-6 x 4-8 min pal. 2 min



# KESTÄVYYDEN KEHITTÄMISEN PERIAATTEET VIIKKORYTMISSÄ

	8	7	6	5	4	3	2
PE	<u>PELI</u>						
LA	palaut.	<u>PELI</u>					
SU	<i>vapaa</i>	palaut.	<u>PELI</u>				
MA	teknis-taktinen	<i>vapaa</i>	palaut.	<u>PELI</u>			
TI	<u>KESTÄVYYS</u>	teknis-taktinen	<i>vapaa</i>	palaut.	<u>PELI</u>		
KE	palaut.	<u>KESTÄVYYS</u>	teknis-taktinen	<i>vapaa</i>	palaut.	<u>PELI</u>	
TO	<i>vapaa</i>	palaut.	<u>KESTÄVYYS</u>	<u>KESTÄVYYS</u> tai teknis-taktinen	<i>vapaa</i>	palaut.	<u>PELI</u>
PE	teknis-taktinen	<i>vapaa tai teknis-taktinen</i>	<i>vapaa tai teknis-taktinen</i>	teknis-taktinen	teknis-taktinen	<i>vapaa tai teknis-taktinen</i>	palaut.
LA	teknis-taktinen	teknis-taktinen	teknis-taktinen	teknis-taktinen	teknis-taktinen	teknis-taktinen	teknis-taktinen
SU	<u>PELI</u>	<u>PELI</u>	<u>PELI</u>	<u>PELI</u>	<u>PELI</u>	<u>PELI</u>	<u>PELI</u>

# VOIMAN KEHITTÄMISEN PERIAATTEET

	F-jun	E-jun	D-jun	C-jun	B-jun	Reservi	Edustus
Ympärivuotinen, viikoittainen		X	X	X	X	X	X
Vammojen ennaltaehkäisy	X	X	X	X	X	X	X
Jaksopainotukset kehittävään ja ylläpitävään harjoitteluun					X	X	X
Voimaharjoittelu omalla keholla, ilman lisäkuormaa		X	X	X	X	X	X
Voimaharjoittelu lisäkuormalla				X	X	X	X
Yksilöllisyys ja omatoimisuus			X	X	X	X	X

# NOPEUDEN KEHITTÄMISEN PERIAATTEET

Jatkuvana painopisteenä koko kauden ajan

Eriytetty harjoittelu toteutetaan kisoina, jotta teho yltää maksimiin

Nopeuspäivän harjoitusten peliajat tukevat nopeuden kehittämistä

Harjoitteet toteutetaan keskittyneesti, maksimaalisesti ja aggressiivisesti

Valmentaja varmistaa nopeusharjoittelun suoritusmahdollisuuden

Valmentaja kannustaa pelaajaa ulosmittaamaan maksimaalisen suorituksen

Vanhemmilla junioreilla nopeuden kehittämisen tueksi otetaan tarvittava muu tukivälineistö

Vanhemmilla junioreilla nopeuden kehittämisen tueksi otetaan tarvittava muu ympäristö

# PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN

## PERUSPERIAATTEITA PSYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA:

- ✓ Osa pelaajien kokonaisvaltaista arkivalmennusta
- ✓ Erilaisten psyykkisten taitojen ja voimavarojen käyttöönottoa ja opettelu
- ✓ Urheilijan kokonaissuorituksen parantamista
- ✓ Urheilijan persoonallisuuden ja itsetuntemuksen kehittämistä
- ✓ Urheilijan elämän hallinnan kehittämistä ja parantamista









Toimintamallin pohjana on ihmiskäsitys, jossa kaikkia erilaisia psyykkisiä ominaisuuksia voidaan opetella aivan samalla tavoin kuin fyysisiä tai taidollisiakin. Tässäkin osa-alueessa harjoitus tekee mestarin –mentaliteetti pätee enemmän kuin hyvin. Se joka harjoittelee eniten, saavuttaa eniten kykyjä parantaa omaa suoritustaan päivittäin.

Kukaan ei synny näiden taitojen kanssa, vaan niitä harjoitellaan koko ikä ja ura - ja niissä voi aina vaan myös kehittyä. Mieli ohjaa lopulta kehoa ja kaikkea toimintaa, joten siihen kannattaa panostaa. Paljon fyysistä ja lajitaidollista potentiaalia jää koko ajan käyttämättä siksi, että mieli luo esteitä (esim. ei osata asettaa tavoitteita, ei ole itseluottamusta, jännitetään, ei keskitytä, stressataan ja murehditaan, ei osata tai uskalleta järjestää muuta elämää urheilua tukemaan jne.). Näitä opitaan ja opetellaan nimenomaan siinä harjoittelun arjessa, ja tämä on sitä valmentajien hommaa.

On kuitenkin hyvä muistaa, että jos perusasiat eivät ole kunnossa fysiikan ja lajitaitojen suhteen, ei psyykkisellä valmennuksella saada mitään pika-apua. Psyykinen valmennus on nimenomaan tärkeää osana kokonaisuutta – se ei toimi erillisenä taikatemppuna tai yrityksenä saada hommalle jotain juonta, jos muut asiat ovat rempallaan.

# PSYYKKINEN VALMENTAUTUMINEN

## HARJOITELTAVIEN PSYYKKISTEN OMINAISUUKSIEN MÄÄRITELMÄT :

<b>KESKITTÄMINEN</b>		Keskittynyt pelaaja ja joukkue toimii yhtenäisesti ja suoriutuu optimaalisella tasolla. Joukkue tai pelaaja pystyy ylläpitämään ja muuttamaan keskittymisen tasoa tilanteen vaatimalla tavalla. Keskittymisharjoitukset ovat monipuolisia harjoitteita, joita voidaan teettää laji- ja/tai oheisharjoittelun yhteydessä.
<b>MOTIVAATIO</b>		Motivoitunut urheilija nauttii harjoittelusta, jolloin hän myös oppii tehokkaasti ja jaksaa harjoitella paljon. Motivoitunut urheilija selviää usein nopeammin urheiluun liittyvistä haastavista harjoittelu- ja kilpailuhetkidestä. Joukkueen korkea motivaation tilaa kuvaa sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin ja jokaisen joukkueenjäsenen kantama vastuu yhteisistä asioista ja toimintatavoista.
<b>TAVOITTEEN ASETTELU</b>		Tavoitteenasettelu on motivoitumisen perusta. Tavoitteenasettelun avulla valmentaja ja joukkue asettavat motivoivia päämääriä harjoittelulle ja toimivat systemaattisesti siten, että joukkueen kehittyminen etenee tavoitteiden mukaisesti.
<b>ITSELUOTTAMUS</b>		Urheilijan itseluottamus on yksilöllinen tunne siitä, että uskoo ja luottaa omiin taitoihinsa, ominaisuuksiinsa ja myös itseensä ainutlaatuisena ihmisenä ja persoonana erilaisissa urheilemiseen liittyvissä tilanteissa. Joukkueen itseluottamus muodostuu urheilijoiden käsityksistä itsestä sekä joukkueesta.
<b>TUNTEIDEN HALLINTA</b>		Tunteiden hallinnan harjoitteet opettavat joukkueen yksilöille keinoja tietoiseen tunteisiin vaikuttamiseen. Urheilijat oppivat vähitellen tunnistamaan omia tunne-elämän piirteitä ja saavuttamaan taitoja säädellä urheilussa eteen tulevia voimakkaitakin tunteita hyvinvointia ja suoritusta tukevilla tavoilla.
<b>KILPAILEMINEN</b>		Taitava joukkue tietää ja toteuttaa rutiineja, jotka auttavat joukkuetta virittymään hyvään kilpailu- /pelivireeseen. Joukkueen jäsenet tuntevat toisensa kilpailijoina ja osaavat tukea ja toimia myös yksilöllisesti optimaalisen kilpailumielialan synnyttämiseksi. Joukkueen suoritukseen ja itseensä luottavat urheilijat nauttivat kilpailu- ja pelitilanteista.
<b>MIELIKUVAHARJOITTELU</b>		Mielikuvaharjoittelu on urheiluasuoritusten ja niiden osien suorittamista mielikuvissa eli oman pään sisälle mahdollisimman realistisesti kuvattuna. Mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää kilpailusuoritusten ja poikkeavien tilanteiden harjoittamisessa.
<b>RYHMÄDYNAMIIKKA</b>		Tehokkaasti ja tasokkaasti toimivan joukkueen jäsenet omaavat vahvan ryhmäidentiteetin ja sitoutuvat yhteiseen tavoitteeseen myös omien tarpeidensa ohi. Ryhmässä jaetaan tietoa ja hyödynnetään toisten osaamista taitavasti. Oma ja toisten panosta yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi arvostetaan korkealle.

# PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN

## VALMENNUKSEN TYÖKALUT:

RoPS:n psyykkisen valmennuksen työkaluina käytetään Voittava Mieli –työkirjoja. Nämä työkirjat on rakennettu pelimuotojen ja sitä kautta tarvittavien sekä mahdollisten hallittavien asioiden näkökulmasta. Työkirjat sisältävät konkreettisia harjoitteita eri otsikoihin, joita käydään läpi valmentajajohtoisesti aivan kuten mitä tahansa muutakin harjoitettavaa ominaisuutta.

### VOITTAVA MIELI – Työkirja 1

Voittava Mieli  
Sisäinen Palo  
Keskittyminen  
Valmennettavuus  
Motivoituminen

### VOITTAVA MIELI – Työkirja 2

Voittava Mieli  
Urheilijan Elämä  
Sinnikkyys  
Tunnehallinta  
Itseluottamus  
Joukkueurheilu  
Kilpaileminen

