

Terveisiä Reebok Pro -leiriltä:

Maalivahdit tarvitsevat lannoitetta kasvaakseen

Viherkasvit lopettavat kasvunsa ja vain jämähtävät paikalleen, jos niille antaa vain vettä mutta ei koskaan lannoitetta. Sama pätee jääkiekkomaalivahteihin: he tarvitsevat säännöllistä lannoitusta, jotta he pystyisivät kasvamaan täyteen mittaansa.

Sain vetää mentaalista valmennusta kahtena päivänä Reebok Pro -maalivahtileirillä, joka pidettiin Lempäälässä 12.-14.6. Ensimmäisenä päivänä reilun kahdenkymmenen maalivahtin ryhmä sai tehoannoksena tietoa stressistä ja sen hallitsemisesta. Kovin oli hiljaista väkeä, mutta annoin heille tehtäväksi asettaa itselleen jonkin tavoitteen illan jääharjoittelua varten. Mielestäni leirillä oloa ei kannattanut jatkaa ilman tavoitetta, joten jokainen maalivahti lupasi erityisesti panostaa jääharjoittelussa keskittymiseen.

Seuraavana päivänä tapasin samat maalivahdit kahdessa eri ryhmässä. Nyt jo kielenkannat irtoilivat mukavasti. Moni sanoi kyenneensä edellisenä päivänä keskittymään jääharjoitukseen entistä paremmin. Osalle stressinhallintaan liittyvät asiat olivat aivan uusia, mutta he sanoivat onneksi ymmärtävänsä ne peruseräaatteet, joita heille korostin.

Toisena päivänä keskityimme itsetunnon kehittämiseen ja mielikuvaharjoitteluun. Minun on vieläkin joskus piinallista nähdä, että moni maalivahti ei ole koskaan saanut minkäänlaista opastusta omien vahvuksiensa löytämiseen ja heikkouksiensa työstämiseen. Jos maalivahti ei tiedä, missä hän on hyvä, miten hän voi uskoa omiin taitoihinsa kovassa painetilanteessa? Tai miten hän jaksaa harjoitella, jos kukaan ei auta häntä jaksamaan myös henkisesti?

Leirillä olleista maalivahteista liian moni sanoi, että he eivät ole koskaan miettineet a) tavoitteitaan ja b) vahvuuksiaan. Osa heistä sanoi, että he eivät osaa nimetä itsestään yhtäkään vahvuutta *millään saralla*. Istuimme ja mietimme näitä asioita niin kauan, kunnes jokainen oli löytänyt edes yhden vahvuutensa ja jonkin heikkouden, jota haluaa työstää. (Oikeasti heissä jokaisessa on kymmeniä vahvuuksia.)

Eräs paikalla ollut valmentaja otti esille sen, miten vähän valmentajat joskus kommunikoiivat maalivahtien kanssa. Liian usein maalivahti esimerkiksi pudotetaan jostain ryhmästä ilman, että hänen kanssaan pohditaan syitä ja jatkotoimenpiteitä. Nuoret kaverit kaipaavat kuitenkin tietoa syistä ja seurauksista, ja heitä täytyy ohjata näkemään myös mahdollisuuksia silloin, kun kilpailu on kovaa.

Maalivahtien valmentaminen on ennen kaikkea pitkäjänteistä kasvatustyötä, jossa psykologisesta silmästä on aina hyötyä. Kun maalivahti oppii hallitsemaan painetta, tekemään töitä tavoitteiden, edes pienten, eteen ja pitämään itsetuntonsa vahvana, hän saa myös pelistä irti kaiken mahdollisen. Samalla hän saa irti enemmän myös *koko* elämästään.

Oli ilo auttaa Reebok Pro -leirin maalivahteja katsomaan asioita uudesta näkökulmasta. Näin selvästi, miten moni heistä teki muutaman tunnin ajan uudenlaista matkaa itsensä luokse, rehellisesti ja avoimesti.

Lopuksi terveiseni valmentajille: keskustelkaa enemmän maalivahtien kanssa. Antakaa rehellistä palautetta, mutta myös kannustakaa selvin, kirkkain sanoin.

Minna Marsh

mentaalivalmentaja, Omvera