

OPETA OIVALTAMAAN

- *eväitä golfvanhemmuuteen*

Lynn Marriott ja Pia Nilsson

Suomentanut Janne Tarmio

Englanninkielinen alkuteos
Golf parent for the future
© 2003 Coaching for the future

ISBN 952-5062-68-6

Suomen Golfliitto ry
Paino: Reptalo Lauttasaari 2005
Kuvitus: Jii Roikonen Taitto: H&P Visualis Oy
Kansikuva: www.comma.fi

*Kaikille niille, jotka uskovat nuorissamme
olevaan potentiaaliin ja pelin tarjoamaan jatkuvan
kasvun mahdollisuuteen.*

Sydämelliset kiitokset monille ystäville ja kollegoille kannustuksesta ja myötämielisyydestä tämän kirjasen ja sen sisältämän sanoman valmistelussa. Erityiskiitokset viisaista neuvoista ja auliista tuesta menevät ystävillemme Titleistilla, Elaine Scottille, Linda Petlichkoffille, Al Petitpasille ja Lisa Elliottille.

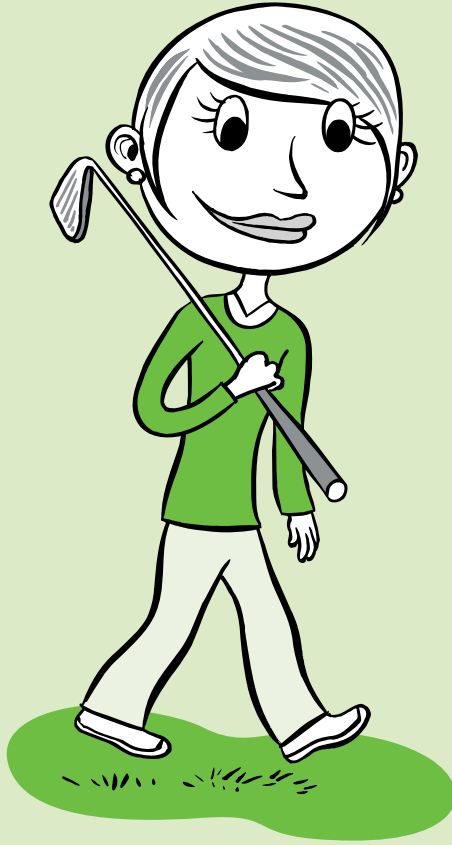
Olemme kiitollisia myös Bunkylle, Duckylle, Maj-Brittille ja Stenille, aina huolehtiville golfvanhemmillemme. Olemme varauksettoman rakkauden ja horjumattoman tuen siunaamia.

OPETA OIVALTAMAAN

- eväitä golfvanhemmuuteen

Saatteeksi	7
Sinä ja Minä	11
Mitä he OVAT vastaan mitä he TEKEVÄT	19
Oma asennoitumisesi	23
Palautteen antaminen	29
Lopuksi	39
Puutarhavertaus	41







Saatteeksi

Miten Annikan ja Tigerin äiti ja isä tekivät sen? Miten sinäkin voit saada itsestäsi parhaat puolet esiin golfvanhempana? Miten voit parhaalla mahdollisella tavalla tukea omaa nuorta golfariasi? Mitä asioita sinun tulisi varoa?

Me uskomme siihen, että vanhemman roolilla on suuri vaikutus juniorigolfarin tulevaisuuteen, vaikka lapsella olisi muitakin golfhoojajia tai valmentajia. Viime kädessä lapsi turvautuu nimenomaan vanhempinsa hakiessaan varauksetonta tukea ja turvaa. Sinä olet heidän läheisin roolimallinsa.

Olemme olleet tekemisissä golfvanhempien ja heidän lastensa kanssa yli 20 vuoden ajan. Olemme voineet tarkkailla poikia, tyttöjä, college-golfareita ja ammattilaisia, joilla on ollut hyvin kirjava sosiaalinen ja kulttuurinen tausta. Joillekin vanhemmille lasten kilpauran seuraaminen on ollut helppoa, toisille sen sijaan hyvinkin haasteellista. Tässä kirjasessa pyrimme valottamaan neljää sellaista näkökulmaa, joiden uskomme olevan keskeisiä tähdätessä huomispäivän oikeaoppiseen golfvanhemmuuteen. Ensimmäinen on käsitys siitä, että sinun ja lapsesi välisen rajapinnan on säilyttävä kirkkaana. Kutsumme tätä "Sinä ja Minä"-rajaksi. Toinen näkökulma koskee eroa, joka sinun on tehtävä sen välillä mitä nuoret urheilijat tekevät (suoritukset) ja keitä he ovat ihmisyyksilöinä. Kolmannessa on kyse siitä mielentilasta, jossa itse olet kilpailua seuraavana tai valmennuksesta vastaavana vanhempana. Viimeinen näkökulma on omistettu mietteille siitä, kuinka me voimme antaa palautetta parhaalla mahdollisella tavalla.

Onko oma lapsesi seuraava Annika tai Tiger? Vastauksemme on ei. Kukaan ei voi olla seuraava "joku". Jokainen meistä astuu tähän peliin ainutlaatuisena yksilönä ja varustettuna yksilöllisellä taitojen ja henkisten ominaisuuksien yhdistelmällä. Kysymys on siitä, kuinka parhaiten voit auttaa lastasi kehittämään ainutlaatuisia kykyjään ja tulla siksi golfariksi joka hän haluaa olla. Ja siinä sivussa kasvaa sinä ihmisenä joka hän haluaa olla. Sanommekin usein, että nuoremme ovat ihmisiä jotka pelaavat golfia, eivät ainoastaan golfareita jotka sattuvat olemaan ihmisiä!

Tiedämme että pojastasi tai tyttärestäsi tulee golfari, joka on pelaajana erilainen kuin kaikki muut peliä aikojen saatossa kokeilleet. Golf tarjoaa niin monia mahdollisuuksia fyysiseen, henkiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen kasvuun. Kylmä tosiasia kuitenkin on, että kasvulle tarjoutuvien mahdollisuuksien rinnalla on myös valtavia paineita. Nuoremme voi tuntea tarvetta voittaa ja nousta tähdeksi, ansaita stipendin collegeen, parantaa asemiaan kansallisessa rankingissa, mahdollisesti jopa asettaa tähtäimen ammattilaisuraan liian varhaisessa vaiheessa. Jonakin päivänä näistä voi tulla raskas taakka.

Juniorigolf voi olla taloudellisesti koetteleva sijoitus joillekin perheille. Joskus tietoisuus taloudellisista uhrauksista saa lapsen kokemaan valtavia paineita ja syällisyyttä, etenkin jos tulokset eivät yllä odotusten tasolle. On tärkeää, kuinka näihin taloudellisiin tekijöihin suhtaudut ja kuinka tuot asennoitumisesi esille, suorasti ja epäsuorasti.

Pidämme juniorigolfia ajanjaksona, joka voi opettaa nuoret golfarit tiedostamaan keitä he ovat ihmisinä. Golfin ja siihen kotona ja golfkentällä käytetyn valmistautumisen kautta he voivat saavuttaa arvokkaan tunteen itsekunnioituksesta ja itseohjautuvuudesta. Kokemustensa kautta he oppivat arvostamaan itseään, luottamaan itseensä ja tuntemaan olonsa hyväksi. Tuntemaan, että heidän motivaationsa kasvaa sisältä käsin. He oppivat luottamaan kykynsä menestyä ja uskomaan että heidät on luotu suuria asioita varten!

Golf on suurenmoinen peli, johon on aina liitetty kunniallisuus ja reilu peli puhtaimmillaan. Ehkä se on yksi syy siihen, ettei meidän onneksemme ole tarvinnut todistaa sellaisia vanhempien raivokohtauksia ja muita itsehillinnän peittämiä, jotka ovat tulleet tutuiksi muista

lajeista. Ehkä on kuitenkin syytä tehdä ennaltaehkäisevää työtä ja tarkastella lähemmin joitakin varoitusmerkkejä, joita olemme alkaneet nähdä myös juniorigolfissa.

Haluamme kannustaa sinua tekemään tutkimusmatkan uuteen ja ehkä erilaiseen tapaan suhtautua lapsesi golfkokemukseen. Tapaan, joka auttaa sinua reagoimaan asiallisemmin kärkeistyneisiin tilanteisiin ja elämään vastuullisemmassa ja hedelmällisemmässä vuorovai-
kutuksessa perheen nuoren golfarin kanssa. Golf tulee aina tarjoamaan riemun ja epätoivon hetkiä. Tämän kirjasen tarkoituksena on antaa meille uusia taitoja ja välineitä, jotta voisimme paremmin tulla toimeen näiden emotionaalisten huippujen ja laaksojen kanssa.

Uskomme, että tiedostamalla asioita, kouluttamalla itseämme ja olemalla selvillä siitä mitä itse odotamme lastemme golfkokemukselta voimme tietoisesti kääntää ”tappioihin” liittyvät tilanteet joksikin myönteiseksi.

Voit luoda ympäristön, jossa nuoret oppivat voittamaan ja pitämään motivaationsa korkealla. Samalla he oppivat elämäntaitoja, jotka voivat olla mittaamattoman arvokkaita heidän fyysisen ja emotionaalisen hyvinvointinsa kannalta.

Itse asiassa juuri tuo voisi olla se asia, jonka vuoksi ylipäätään toivoisit heidän pelaavan golfia!

Kuinka siis voit parhaalla mahdollisella tavalla tukea lastasi hänen pyrkimyksessään saada itsestään enemmän irti niin golfkentällä kuin elämässä ylipäätään?

Lue lisää, niin tiedät...







Sinä ja Minä

Kuulostaako seuraavan kaltainen vanhemman kuvaus lapsensa golffokokemuksesta tutulta?
”Pelasimme tosi hyvin tänään. Ei ollut pienintäkään epäilystä siitä, mihin sijoittaisimme kunkin avauksen. Olimme nuotittaneet kentän harjoituskierröksillä ja olimme mitoista paremmin perillä kuin kukaan muu. En osaa sanoa, miksi Petri puttasi kolmesti viimeisellä griinillä, mutta on varmaa että sijoituksemme rankingissä tulee paranemaan.”

Onko selostuksessa jotain kummastusta herättävää? Kuka pelasi? Kuka svingasi ja löi palloa?

Entä mitä mieltä olet tällaisesta?

”Mitä sinä oikein meinasisit niillä kolmen putin griineillä tänään? (Ikään kuin lapsi olisi tarkoituksellisesti putannut kolmesti.) Et tainnut keskittyä ja ottaa hommaa tosissasi. Et ehkä halua college-stipendiä tarpeeksi. Luuletko jonkun valmentajan olevan kiinnostunut pelaajasta, joka ei osaa putata?”

Edellä oleva voi tuntua liioittelulta, mutta olen itse kuullut ärtyneen vanhemman puhuvan näin lapselleen.

Kaikki vanhemmat samastuvat jossakin määrin lapsiinsa ja toivovat heidän onnistuvan. Ikävä kyllä samastuminen menee joskus liiallisuuksiin. Kun näin tapahtuu, vanhemmat kokevat oman ihmisarvonsa olevan riippuvainen pojan tai tyttären menestyksestä tai epäonnistumisista.

Onkin tärkeää, että kaikki vanhemmat ja nuoret golfarit oppivat ymmärtämään “Sinä ja Minä”-rajapinnaksi kutsumamme vedenjakajan välttämättömyyden. Sen, että golffokokemus kuuluu lapselle ja että se on tärkeä askel kohti itseluottamusta ja vastuunkantoa. Tulevaisuuden tähdet törmäävät aina tähän rajapintaan matkallaan huippusuorituksiin. Jos he läpäisevät testin, he oppivat kuuntelemaan sisältään kumpuavia signaaleja ja pysymään päätöksissään pallon ääressä seistessään. Ja viime kädessä he oppivat tuntemaan itsensä ja kehittymään oman erityislaatunsa oivaltavina ainutlaatuisina golfareina. Heidän on opittava, mihin asioihin he voivat vaikuttaa ja mihin puolestaan eivät. Paljon on myös kyse kyvystä kunnioittaa muita ja tietää, milloin on sopivaa ja hyödyllistä kuunnella vanhemmilta ja valmentajilta tulevia ohjeita.

Teoriassa kaikki vanhemmat ja valmentajat tietävät, että opimme parhaiten ”virheistämme”. Ei ole kuitenkaan aina helppoa antaa nuoren golfarin kulkea tuolla opintielä – etenkin kun haluamme usein kiirehtiä asioiden kulkua.

Esittämällä oikeita kysymyksiä, kuuntelemalla ja luomalla ilmapiirin, jossa asioista voidaan keskustella vanhempien ja lapsen välillä, annamme tulevaisuuden tähdelle mahdollisuuden paneutua asioihin ja kirkastaa itselleen sen, kuinka hän itse asiat näkee ja kokee. Kun lapsi itse oivaltaa, mitä hänen pitäisi harjoitella tai kuinka muuttaa tapaansa reagoida asioihin kierroksen aikana, olet mukana synnyttämässä itseensä uskova, päätöksissään pysyvää nuorta pelaajaa. Jos nuori golfari kuuntelee ainoastaan vanhemmilta tai valmentajalta tulevia ohjeita, vankkaa uskoa omaan tekemiseen on vaikea löytää golffkentällä keskelle kilpailun tuoksina. Todennäköisesti se elää vain heidän ulkopuolellaan, vanhempien tai muiden mielessä.

Laitamme golfarit usein laatimaan listoja asioista, jotka toisaalta ovat ja toisaalta eivät ole heidän hallinnassaan. Ehdotamme, että teet saman perheen juniorin kanssa ja sitten itsenäisesti golfvanhemman roolissa. Oheiset listat ovat vain esimerkkejä, joihin voit lisätä omia ideoitasi. Tämän harjoituksen tavoitteena on tehdä selväksi, mitkä ovat niitä alueita, joihin vanhempana voit vaikuttaa ja mitkä puolestaan niitä, joista lapsen tulee kantaa vastuu.

Mitä voit kontrolloida?

Antamaasi palautetta

Sanaton viestintääsi

Asennettasi

Ääntäsi

Mihin asioihin keskittää huomio

Esittämiesi kysymysten luonnetta

Mitä perheen juniori voi kontrolloida?

Lyöntiä edeltäviä rutiineja

Lyöntiasentoa

Lyöntiin liittyviä ratkaisuja

Asennetaan

Reagointiaan lyönteihin

Harjoittelurutiineja

Kohteen valintaa

Grippiä, stanssia, suuntaamista

Tavoitteenasettelua

Mitä et voi kontrolloida?

Lapsesi tunnetilaa

Lapsesi suoritusta

Lapsesi sisäistä motivaatiota

Ranking-listoja

Sitä mihin lapsesi keskittää huomionsa

Lapsesi antamia vastauksia

Mitä juniori ei voi kontrolloida?

Vanhempien käytöstä

Lähtöaikoja

Ryhmän muita jäseniä

Tulosta

Pomppuja, sitä miten pallo makaa

Säätilaa

Mitä muut heistä ajattelevat

Kentän kuntoa ja layoutia

Ranking-listoja

Muistan kuinka kerran kysyin hyvin lahjakkaalta tyttöjuniorilta, mitkä tämän tavoitteet golfissa olivat. Tyttö mietti hetken ja vastasi: ”Tuota... en juuri nyt muista... tavoitteet ovat valmentajan tietokoneella.”

Jotta tavoitteet täyttäisivät tarkoituksensa, niiden täytyy ”elää” sisällämme – ei jonkun muun tietokoneella. Miten siis lapsesi tulisi asettaa omat tavoitteensa? Miten parhaiten motivoida itseään? Motivaatiotutkimuksen mukaan huippusuoritusten kannalta on tärkeää löytää tasapaino sisäisten ja ulkoisten kannustimien välillä. Ulkoisiin kannustimiin kuuluvat mm. voitot, tunnustukset ja ranking-sijoitukset. Sisäiset kannustimet ovat puolestaan niitä tekijöitä, jotka saavat nuoren hakemaan golfista mielihyvää, sitoutumaan peliin spontaanisti ja imemään siitä energiaa. Tutkimukset osoittavat myös, että antamalla nuorille liian paljon ulkoisia palkintoja me tulemme kalvaneeksi peliin liittyvää iloa ja pahimmillaan vaarantamaan juniorien sisäistä kumpuavan motivaation.

Nuoret, jotka pelaavat riittävän pitkään kehittyäkseen menestyviksi pelaajiksi, jopa tähdiksi, sanovat pelaavansa sen vuoksi, että he rakastavat golfia!

On täysin normaalia, että nuori haluaa voittaa, tehdä hyviä tuloksia ja olla korkealle rankattu, kunhan nuo halut ovat tasapainossa sisäisten kannustimien ja pelin tuoman tyydytyksen kanssa. Ainoa tapa kehittää sisäistä motivaatiota on oppia tuntemaan itsensä. Mikä saa minut viihtymään kentällä? Mikä muu kuin hyvät tulokset saa minut yrittämään parhaani? Kuten jokainen valmentaja tai vanhempi tietää, jokaisella nuorella on noihin kysymyksiin omat vastauksensa. Motivaatio ei myöskään ole yksinkertainen, yksilöitävissä oleva prosessi. Golfarin elämänuralla motivaatiotekijät voivat muuttua paljonkin. Jollekulle tärkeintä voivat olla ystävyysuhteet, matkustelu ja pelin sosiaalinen ulottuvuus, toiselle kovan tavoitteen haaste ja tavoitteeseen ylttäminen, monelle muulle kilpailun tuoma jännitys. Mikä motivoi omaa lastasi? Sisäiset kannustimet kyllä paistavat läpi, kunhan ulkoiset tunnustukset eivät jyrää niitä alleen. Kuinka voit luoda ympäristön, jossa heidän sisäinen motivaationsa saa ravintoa? Muista, että lapsesi voi pelata golfia aivan muista syistä kuin sinä. On tärkeää, että et astu tämän ”Sinä ja Minä” -rajan yli.

Voimme pettää itseämme ja rikkoa tuon rajapinnan uskottelemalla tietävämmemiltä lapsistamme tuntuu ja kykenevämmem tekemään asiat heille helpommiksi. Asenne voi saada vaikakapa tällaisen sanallisen muodon: ”Tiedämme että olet hämmentynyt ja huolissasi pelistäsi.”

Emme me voi tietää, mitä joku toinen ihminen sisällään tuntee. Voimme kyllä havainnoida sitä mitä näemme ja kuulemme, mutta tunteita me emme voi tavoittaa. Vanhempien, jotka ovat taipuvaisia ajattelemaan toisin, on opeteltava jäsennellyn ja objektiivisen palautteen antamisen taito.

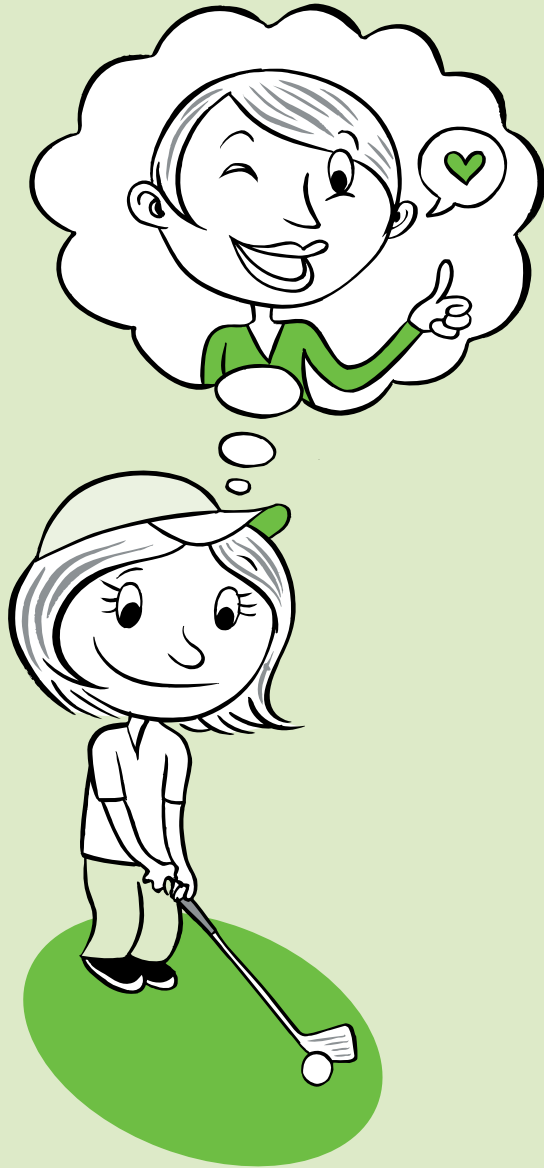
Äitini ja minä saimme arvokkaan ”Sinä ja Minä” -rajaan liittyvän opetuksen golfurani alkuvaiheissa. Äitini kertoo tätä tarinaa mielellään.

Olin pelaamassa New Yorkin osavaltion juniorimestaruudesta voitettua karsinnan. Äitini oli lukenut paikallislehteä ja uskoi sen mitä siinä sanottiin. Hän oli varma, että voitto oli melkein jo käsissä! Sain ensimmäisellä kierroksella vastaan täysin nimettömän pelaajan ja hävisin viimeisellä reiällä. Kierroksen jälkeen menimme sisälle klubitaloon ja äitini oli raivoissaan. Hän ei voinut uskoa, että olin hävinnyt. Hän oli niin vihainen vastustajalleni ja tämän äidille, että istui ja tuijotti heitä koko lounaan ajan. Ajaessamme kotiin sanoin äidille, että olin hävennyt hänen käytöstään. Ja lisäsin vielä, että ellei hän pystyisi käyttäytymään hyvin kaikkia muita kohtaan riippumatta siitä voitinko vai hävisin, en enää halunnut häntä mukaan kilpailuihin. Sanoin, että olin hävinnyt reilussa pelissä ja sillä siisti.

Nuo muistot saavat yhä minut ja äidin nauramaan. Mutta se oli tärkeä opetus. Tuon päivän jälkeen molemmille oli selvää, kenen pelistä oli kysymys.

Tässä on muutamia kysymyksiä pohdittavaksi. Puntaroi vastauksia mielessäsi ja keskustele ajatuksistasi mahdollisuuksien mukaan myös perheen nuoren golffarin kanssa.

- Palauta mieleesi tilanne, jossa lapsesi viimeksi pelasi huonon tuloksen.
Mitä sanoit, miten asennoituit tai toimit? Miten muut perheenjäsenet käyttäytyivät?
- Oliko kokemuksessa jotain positiivista?
- Mitä huomasit lapsesi oppivan huonosta tuloksestaan?
- Millainen oli lapsesi ja sinun välinen ilmapiiri kierroksen jälkeen?
- Millä tavoin haluaisit sen olevan erilainen seuraavalla kerralla?
- Mitä itse voisit tehdä asian hyväksi?
- Kuinka hyvin voit pukea sanoiksi lapsesi pelaamisen syyt? Kirjoita muistiin joitakin otaksumiasi ja testaa niiden paikkansapitävyys lapsesi kanssa keskustelemalla.
- Kun seuraat lastasi golfkentällä, millaisissa tilanteissa hän vaikuttaa onnellisimmalta ja peliin syvimmin uppoutuneelta?
- Käy lopuksi läpi omia lapsesi peliin liittyviä unelmia. Jos tunnut tyrkyttävän niitä lapsen unelmien tilalle, mieti mikä voisi olla ensimmäinen askel tuollaisten taipumusten kitkemiseksi.





Mitä he OVAT vastaan mitä he TEKEVÄT

Minua pyydettiin joitakin vuosia sitten puhumaan ryhmälle juniorigolfareita erilaisista kannustimista ja henkisistä kyvyistä. Ensimmäinen nuorille kuulijoilleni esittämäni kysymys kuului: "Miltä teistä tuntuu, kun pelaatte hyvin?" Sitten kysyin, millaisia tuntemukset olivat silloin, kun pelaajan esitykset eivät yltäneet omien tai muiden asettamien odotusten tasolle. Kummankin kysymyksen jälkeen annoin heidän rauhassa purkaa tuntojaan. En luonnollisestikaan ollut yllättynyt siitä, mitä he sanoivat tuntevansa silloin, kun he ovat hävinneet ottelun, svinganneet huonosti tai epäonnistuneet muuten lyönnissään.

Sitten esitin hieman abstraktimman kysymyksen: "Kuinka moni teistä katsoo itsetunnon kulkevan käsi kädessä tuloksen kanssa?" On muistettava, että kyseiselle ryhmälle hyvä tulos olisi ollut jotain 80:n molemmin puolin, huono tulos taas yli 90. 95 prosenttia ryhmän jäsenistä nosti kätensä ylös ja oli siis sitä mieltä, että se mitä he olivat riippui päivän tuloksesta.

Surullinen johtopäätös kuului: Itsetunto = tulos

En voinut olla pohtimatta mielessäni, missä ja kuinka nämä lapset oppivat laittamaan yhtäläisyysmerkin näiden kahden asian välille. Emme kuitenkaan aio tässä yhteydessä puhua kaikista niistä kulttuurisista ja sosiaalisista tekijöistä, joiden vuoksi tällainen asennoituminen on yleistymässä. Sen sijaan yritämme kertoa joistakin keinoista, joiden avulla voit golfvanhempana ilmaista perheen juniorille, että hän on ihmisenä paljon tärkeämpi ja arvokkaampi kuin yksikään voitto, ranking-sijoitus tai palkintopytty.

Yksi keskeisistä alueista on taito erottaa toisistaan se mitä nuoret golfarit tekevät ja se keitä he ovat ihmisinä. Päämääränä on luoda sellainen ympäristö, jossa nuorten terveen itsetunnon kehittyminen ei ole riippuvainen kyvystä aina voittaa tai pelata alhaisia tuloksia.

Jos lapselta aina ensimmäisenä kysytään, mikä hänen tuloksensa oli, kysymykseen kätkeytyy viesti siitä, että nimenomaan tulos on kaikkein tärkeintä.

Kun kerran olin tapaamassa hyvin menestyvää collegejoukkuetta, pyysin valmentajaa kesken kaiken poistumaan huoneesta. Ilmapiiri oli jännittynyt, eikä kukaan halunnut puhua avoimesti. Esitin joitakin kysymyksiä, sellaisia kuin ”Mikä on pahinta, mitä kaudella voisi tapahtua?”, ja kesken kaiken yksi tytöistä sanoi, että en tajunnut kuinka kovan paineen alaisina he koko ajan olivat. ”Kuka tuon paineen asettaa?”, kysyin. ”Onko se valmentaja vai kenties yliopisto?”

Yksimielinen vastaus kuului: ”Omat vanhemmat!” Heitä kauhistutti ajatus kilpailujen jälkeisistä puhelinsoihista ja kysymyksistä, joihin he joutuisivat vastaamaan: ”Paljonko pelasit?”, ”Kuka voitti” ja niin edelleen. Sitten pyysin heitä rooliileikkiin kanssani. Heidän tehtävänsä oli tarttua kuvitteelliseen puhelimeen, olla soittavinaan kotiin ja kertoa että he olivat juuri pelanneet 95 ja ottaneet kahdeksan kolmen putin griiniä.

Oli valaisevaa seurata näyttöksen edistymistä. Kuvitteellinen rooliileikki sai puolet tytöistä kyyneliin. Tämän jälkeen kävimme pitkän keskustelun siitä, millaisia asioita he itse voivat hallita, millaisia puolestaan eivät. He eivät voineet vaikuttaa siihen, millaisia kysymyksiä heidän vanhempansa esittivät, mutta oli heidän vallassaan päättää, kuinka he itse vastaisivat. Keskustelun lopuksi he jo kyselivät, eikö löytyisi mitään sellaista kurssia, jolla heidän vanhempansa voisivat oppia kommunikoimaan.

Tulevaisuuden tour-tähtiä valmentaessamme olemme oppineet sen, että on äärimmäisen tärkeää vaalia pelaajien itsetuntoa ilman kytköksiä suorituksiin. Kaikilla golfia pelaavilla on suoritusasossaan ala- ja ylämäkiä. Se on pelin luontainen sykli. Jos pelaaja ei kykene pitämään yllä hyvää itsetuntoa ”aallonpohjalla” ollessaan, hänen on vaikea löytää motivaatiota vaikeuksien voittamiseen. Itsetunnon menettämisen myötä kyky nauttia pelistä ja kaikista siihen kätkeytyvistä haasteista näivettyy. Tämä koskee myös toureilla pelaavia supertähtiä.

Heidätkin olisi osattava nähdä sellaisina kuin he OVAT riippumatta siitä mitä he TEKEVÄT.

Siihen palataksemme... tehtävänäsi ”tuloksellisesti huonon päivän” jälkeen voisi olla kirjoittaa muistiin viisi sellaista asiaa, joihin pelaajat olivat TEKEMISESSÄÄN tyytyväisiä ja viisi sellaista asiaa, joita he arvostavat itsessään sellaisina kuin he OVAT.

Tässä joitakin vaihtoehtoisia keskustelunavauksia ja kysymyksiä, jotka voivat auttaa onnistuneen keskustelun ja pohdintojen kannalta myönteisen ilmapiirin syntymistä:

- Mitä uutta opit tänään?
- Miten päivä sujui?
- Mitä kentällä tänään tapahtui?
- Mikä oli paras kokemus tämän päivän kierroksella?
- Millaisia tärkeitä ratkaisuja teit tänään kentällä?
- Millaisiin asioihin keskitit ajatuksesi kentällä tänään?
- Jos voisit tehdä yhden asian toisin tämän päivän kierroksessa, mikä se olisi?
- Miten haluisit valmistautua seuraavaan kilpailuun tänään oppimasi asiat huomioon ottaen?

Kun esität tällaisia avoimeksi jääviä kysymyksiä, lapsella on mahdollisuus vastata tavalla, jonka hän kokee oikeaksi. Lapsi myös tuntee, että kiinnostuksesi hänen golffokokemustaan kohtaan on aitoa ja että se sulkee sisäänsä paljon muutakin kuin pelkän suorituksen arvioimisen.



Oma asenteesi

Valmentajan ja/tai vanhemman läsnäololla kentällä on vaikutusta useimpiin nuoriin pelaajiin.

- Miten käyttädyt, kun he ovat juuri tehneet kolmannen perättäisen birdien?
- Poikkeako se asenteestasi silloin, kun he ovat päättäneet kierroksensa neljään kolmen putin griiniin?
- Oletko tietoinen mielentilasi vaikutuksesta lapseesi?
- Miten voit kouluttaa itseäsi asennoitumaan tavalla, joka tukee nuorta pelaajaa?

Pari vuotta sitten seurasin juniorikilpailua erään vanhemman kanssa. Keskustelimme tietystä tavasta viedä maila backsvingin huipulle ja näytimme toisillemme, mitä tarkoitimme. Sitten jatkoimme taas kilpailun seuraamista. Kierroksen jälkeen yksi valmennettavistani uteli: ”Mikä backsvingissäni oli vialla 12. reiällä?” ”Miten niin?”, hämmästelin. ”Näytti siltä kuin olisit keskustelleet isän kanssa siitä kuinka jätän backsvingin kesken. Yritin pitää asian mielessäni loppukierroksella, mutta ei se auttanut.”

Vau, ajattelin, olipa opetus. Tästä lähin minun on kiinnitettävä enemmän huomiota ruumiinkieleeni golfkentällä. Millaisia viestejä lähetän pelaajille kentällä ollessani? Emme tietenkään keskustelleet isän kanssa hänen poikansa backswingistä, mutta mistä tämä olisi sen voinut tietää? Valmentajavuosinani olen oppinut, että jotkut pelaajat tietävät tarkalleen missä minä olen ja mitä teen, vaikka etäisyyttä olisi nelisensataa metriä. Toiset taas eivät edes tiedä, että olen seurannut heitä kuuden reiän ajan. ”Missä olet ollut koko päivän?”, he voivat kysyä. Vanhemmat ovat samassa veneessä. Juniorit ovat usein hyvin herkkiä reagoimaan vanhempiensa mielentiloihin ja käytökseen.

- Millainen on asenosi, elekielesi ja innostuneisuutesi, kun lapsesi pelaa hyvin?
- Entä silloin, kun lapsesi ei pelaa hyvin?
- Millä tavoin uskot voivasi koulia itsesi asennoitumaan tavalla, joka tukee lastasi?
- Millaisia signaaleja haluat heille lähettää?
- Mitä pään puistaminen heille merkitsee?
- Mitä hymyilevät kasvat viestittävät?
- Mitä ”Voi ei, ei kai taas!” saa heidät ajattelemaan?
- Millainen vaikutus on luottavaisella pään nyökkäyksellä?
- Mitä ristiin rinnalle nostetut kädet ilmaisevat?

Mielentilat tarttuvat, joten pidä varasi! Kun opit hallitsemaan niitä, hyödyt niin vanhempana kuin pelaajanakin.

Koemme kaikki mielentiloja, joista emme pidä. Sellaisia kuin hermostuneisuus, stressi, ikävyytminen, huolestuneisuus tai viha. Nuo tunteet elävät meissä, vaikka emme haluaisi. Noiden

tunteiden kieltäminen ei saa niitä katoamaan. Itse asiassa kieltäminen usein vahvistaa tuntemuksia. Nämä tunteet ovat normaaleja. Tärkeää on se, kuinka niiden kansa oppii tulemaan toimeen.

Mitä voit tehdä muuttaaksesi omaa mielentilaasi golfkentällä? Ensimmäinen askel on se, että tarkkailet itseäsi. Kyse ei ole vain lapsen kierroksen seuraamisesta: sinunkin on ryhdyttävä hommiin!

Lapsen silmiin katsominen viestittää rakkautta paremmin kuin mikään muu. Lapsesi etsii silmistäsi kätkeytyviä viestejä, ja golfin ollessa kyseessä hän haluaa tietää, onko asenteissasi ja tunteissasi eroja viimeviikkoisen voiton ja tämänviikkoisen tappion hetkellä. Kun he etsivät sinua katseellaan, näkevätkö he päättään puistelevan, hermostuneesti hyppelevän tai pään käsiinsä kätkevän vanhemman? Vai saavatko he vastaanansa katseen, joka sanoo: ”Tiedän, että se oli paha breikki. Minäkin olen pahoillani... Mutta pidä ajatukset kasassa, niin homma hoituu kyllä. Sitä paitsi minä olen sinusta ylpeä.”

Tuollaista katsetta he toivovat.

Mikään ei pystytä seinää välillenne yhtä nopeasti kuin katsekontaktista kieltäytyminen.

Onkin hyvä kysyä, kuinka voit saada lapsesi vakuuttuneeksi varauksettomasta rakkaudestasi. Lasten on voitava tuntea olevansa rakastettuja, ei pelkästään olla tietoisia rakkaudestasi.

Pieni puristus olkapäästä tai lämmin taputus selkään voi tehdä ihmeitä huonosti menneen kierroksen jälkeen!

Itse uskomme, että mielentilojen hallitsemiseen tarvitaan kolmenlaisia keinoja: fyysisiä, henkisiä ja tunteisiin liittyviä.

Seuraavassa on joitakin työkaluja, joita voit kokeilla ja liittää ”mielentilojen hallinnan työkalupakkiin”.

Voit vaikuttaa mielentilaasi fyysisin keinoin. Mitä tapahtuu, kun suoristat vartalosi? Mitä tapahtuu, kun suuntaat katseesi horisonttiin tai sen yläpuolelle? Mitä tapahtuu, kun hengität syvään vatsanpohjia myöten? Mitä tapahtuu, kun teet muutaman haarahypyn? Entä kun työnät kätesi taskuihin?

Voit vaikuttaa mielentilaasi psyykkisin keinoin. Mitä tapahtuu, kun alat hyrällä lempikappalettasi? Mitä tapahtuu, jos puhut itsellesi iloisella äänellä? Mitä tapahtuu, kun vaikkapa kysyt itseltäsi, mitä arvostat tyttäressäsi tai pojassasi?

Voit vaikuttaa mielentilaasi tunteiden avulla. Mitä tapahtuu, kun palautat mieleen lastesi syntymään liittyvät tuntemukset? Mitä tapahtuu, kun palautat mieleen lapsesi antaman lämpimän karhunhalauksen?

Mitkä välineet sinulle golfvanhempana parhaiten sopivat?

Ehkä paras on kysyä neuvoa lapselta. Näin välttyt tarpeelta lukea toisen ajatuksia.

- Miten toivoisit minun käyttäytyvän kentällä? Millä tavoin toivoisit minun osoittavan kannustusta?
- Minä taidan olla aika hiljainen, kun pelaat hyvin. Toivoisitko minun olevan innostuneempi?
- Onko jokin tapa, jolla voisin paremmin reagoida tapahtumiin kentällä ja joka olisi omiaan kannustamaan sinua?
- Tulen aamuisin vain heittäneeksi jotain ylleni. Toivoisitko minun pukeutuvan paremmin?
- Haluatko minun tulevan mukaan rangelle kierroksen jälkeen vai menetkö mieluummin yksin tai kavereiden kanssa?
- Olen aina suosiolla jättäytynyt statistiksi. Toivoisitko minulta näkyvämpää osallistumista?

- Saako innostuneisuuteni sinut tuntemaan itsesi kiusaantuneeksi?
- Muut sanovat minun pitävän kovaa ääntä, kun teet birdien. Onko se OK?
- Näytän kuulemma jännittyneeltä kentällä. Pitäisikö minun mielestäsi ottaa lungimmin?
- Voinko jotenkin muuttaa käyttäytymistäni auttaaksesi sinua pelaamaan rentoutuneemmin?
- Minusta on mukava tallentaa kierrokseksi videolle. Onko se mielestäsi yliampuvaa?

Järjestin kerran tapaamisen valmentamani juniorin ja hänen isänsä kanssa. Keskustelu pyöri nimenomaan näiden asenneseikkojen ympärillä. Davidistä tuntui kierroksen aikana pahalta nähdä isänsä kädet tiukasti puuskassa tai kävelevän karheikossa pää painuksissa. Hän kertoi isälle, että tuollainen käytös sai hänet tuntemaan stressiä, uskomaan että isä oli raivoissaan ja menettämään otteensa peliin. "Miten sitten haluaisit minun seisovan ja kävelevän?", isä kysyi. David totesi, että olisi hienoa jos isä pitäisi kädet sivussa ja vastaisi katseeseen silloin tällöin hymyllä. Isä lupasi tehdä parhaansa, mutta totesi samalla, että tapojen muuttaminen ei varmaankaan onnistuisi käden käänteessä. Hän kertoi, että käsien ristiminen rinnalle oli tullut tavaksi armeijassa, jossa käsien työntäminen univormun taskuihin oli ankarasti kielletty. Ei hänen tarkoituksenaan ollut lähettää pojalle kielteisiä signaaleja. Tapaamisen jälkeen olin vakuuttunut siitä, että ongelma oli ratkaistu pelkästään keskustelemalla!





Palautteen antaminen

”Jenni, mitä oikein ajattelit, kun jatkuvasti löit draivisi oikealle?”

”Jätit sisääntulossa kaikki puttisi lyhyiksi, Pasi.”

”Ei tuollaisella hermoilulla asioista tule koskaan valmista.”

”Minua oikein hävetti katsoa touhujasi.”

Pari vuotta sitten eräs tyttöjuniori tuli luokseni karsintakerroksen jälkeen. ”Mikä meininki?”, kysyin. Tyttö vastasi silmät maahan luotuina: ”Se oli hirveää. Koko peli on kuralla. En tajua, mitä pitäisi tehdä.”

”Eikö mikään tosiaan sujunut?”, utelin.

”Ei, kaikki meni pieleen.”

Uteliaisuuteni heräsi, ja tenttasin lisää: ”Ihan kaikkiko? Jokainen draivi, bunkkerilyönti, chippi, rautalyönti, asennoitumisesi, päätöksentekosi, suuntauksesi, lyöntiasentosi...?”

Jatkettuani jonkin aikaa hän keskeytti minut ja sanoi: ”No, löinhän minä muutamia hyviä draiveja... ja bunkkerilyönnit olivat parempia kuin aikoihin... ja vaikka tulos ei ollut hyvä, asenteeni oli kohdallaan koko kierroksen ajan. Se romahti vasta, kun jouduin jättämään korttini.” Sitten sain kuulla lisää yksityiskohtia parhaista draiveista ja bunkkerilyönneistä. Olin onnistunut yrityksessäni saada hänen ajattelunsa uusille urille, pois itsesyöksistä!

Tytön asento oli jo alkanut kohentua, ja hän uskalsi jo katsoa minua silmiin. ”Millä osa-alueella haluaisit ensisijaisesti päästä eteenpäin”, kysyin.

”Puttaamisessa”, tyttö vastasi kostuvin silmin. ”Minä puttaan tosi huonosti, olen putannut koko kesän. Opettajan mukaan minulta voi kokonaan puuttua puttaamiseen tarvittava tuntema.”

Niinpä jatkoin kyselyjäni. ”Siis kaikki puttaamisessa on pielessä? Lyhyet putit, pitkät putit, griinien lukeminen, tähtääminen, päätöksessä pysyminen, rutiinit...?”

Mietittyään hetken hän sanoi: ”Itse asiassa suuntaan lavan paljon aiempaa paremmin ja olen kehittynyt griinien lukemisessa. Upotin muutaman metrisen, mutta niitä oli niin monta, että olin liian lujilla. En saa pitkiä putteja riittävän lähelle.”

”Hienoa”, sanoin, ”nyt alamme päästä asian ytimeen. Pelissäsi ei ole kaikki pielessä, ei myöskään puttaamisessa. On kyse lähinnä yhdestä asiasta: sinun on löydettävä hyviä harjoitteita etäisyyskontrollin parantamiseen.”

”Miten se onnistuisi, kenet voisit ottaa avuksesi, missä voit harjoitella ja milloin?”

Joidenkin minuuttien päästä hänellä oli tiedossaan monta tapaa kehittää puttaamistaan omin neuvoin. Lisäksi hän tiesi, missä asioissa olisi hyvä turvautua ulkopuoliseen apuun.

Tyttö käveli kohti puttigriiniä pää päättäväisesti pystyssä ottaakseen selville, kuinka hyvin hän osui sweet spotiin putterillaan. Seuraavaksi hän paneutui kahteen harjoitteeseen, joissa huomio kiinnitetään nimenomaan pituuskontrolliin.

Emme ole vielä kertaakaan törmänneet golfariin, joka ei löytäisi pelistään hyvin toimivia osa-alueita, kunhan häneltä vain kysyy oikeita asioita.

Palautteen antaminen on hyvin mielenkiintoinen ja kiehtova aihe, koska sen voi tehdä niin monin eri tavoin. Itse haluamme ajatella palautetta eräänlaisena peilinä. Juniorigolfarin kyseessä ollessa tavoitteena on hänen itsetuntemuksensa vahvistaminen. Valmentajana tai vanhempana antamasi palautteen tulisi myötäillä muita pyrkimyksiäsi. Jos tavoitteesi on tukea lapsesi kehittymistä taitavaksi pelaajaksi, kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

- Mitä kysymyksiä esität.
- Eron tekemiseen sen välillä mitä aistisi tallentavat ja mikä on noiden signaalien pohjalta syntyvä tulkintasi asioiden tilasta. Kutsumme tätä jäsennellyksi tai objektiiviseksi palautteeksi.

Esittämämme kysymykset suuntaavat kysymyksen kohteen huomiota. On myös tähän liittyvä sanonta: huomion kiinnittäminen johonkin asiaan suurentaa sen merkitystä. Mitä tämä tarkoittaa? Asiat, joihin suuntaat mielenkiintosi, tallentuvat aivoihisi. Jos prosessissa ovat myös tunteet mukana, mieleenpainuminen on vielä perusteellisempaa. Jos haluat muistaa jonkin asian, hyvän tai pahan, kytke se tunteittesi tasolle. Tunneälyä koskeva tutkimus on osoittanut, että ihmiset pyrkivät usein välttämään oppimisympäristöjä ja haasteita, jotka nostavat pinnalle epämiellyttäviä, aikaisemmista kokemuksista juontuvia, tunteita – silloinkin kun asia itsessään olisi täysin neutraali.

Jos haluat varustaa nuoren golfarin hyvällä itsetunnolla ja -luottamuksella, pane hänet kiinnittämään huomionsa asioihin, jotka toimivat hyvin. Myönteisellä ajattelulla on tieteen tuki takanaan. Kun kohtaat kentällä jonkin tilanteen, aivoihisi tallentuneet muistot nostavat päätään. Kun seisot ykköstiillä, lähdet lyömään vaikeaa bunkkerilyöntiä tai esiinnyt suurelle yleisölle, millaisia signaaleja haluat aistiesi sinulle välittävän? Kaikki tämä riippuu siitä, miten olet tunnetasolla nähin tilanteisiin aiemmin suhtautunut.

Joskus on vaikea tietää, mitä sanoa lapselle pettymyksen tuottaneen kierroksen tai kilpailun jälkeen, kun lapsi hyvin tietää ettei pelannut hyvin. Ei hän halua kuulla vakuutteluja siitä, että pelasi hienosti. Ja kun lapsi on juuri hävinnyt ottelunsa, ei häntä kiinnosta kuulla, että ”ei se nyt ole niin tärkeää”. Tuolla hetkellä asia on lapselle tärkeä, ja hänen tunteilleen täytyy antaa niiden ansaitsema arvo. Vaikka vanhemmat tarkoittavat hyvää, tuollaiset huomautukset kuulostavat tekopyhiltä eivätkä vakavasti otettavilta. Kun annat katteetonta tai teeskentelevää tunnustusta, lapset alkavat menettää luottamuksensa sanomisiisi eivätkä enää saa täyttä tyydytystä myöskään ansaitusta kiitoksesta.

Kun tapaat lapsesi kierroksen tai harjoitusrupeaman jälkeen, voisit kysyä vaikkapa ”Miten sujui?” tai ”Miten menee?”. Ensimmäinen palautteeseen tai arviointiin liittyvä kysymys sen sijaan voisi kuulua: ”Mikä oli HYVÄÄ ja mistä nautit?”

Sitten... ole pelkkänä korvana!

Koska palautteen ja arvioinnin keskeisiin tavoitteisiin kuuluu tiedon saaaminen ja jatkuvan kehityksen mahdollistaminen, on luontevaa kysyä seuraavaksi: ”Mikä voisi olla PAREMMIN?”

Sitten... ole pelkkänä korvana!

Valmentajina olemme oppineet, että saamme paljon enemmän vastakaikua silloin kun käytämme tällaisia ”parempia” sanoja sen sijaan että puhuisimme asioista, jotka sujuvat huonosti, heikosti tai väärin. Se tuntuu synnyttävän enemmän energiaa ja hinkua eteenpäin. Kehityksessä on aina kyse edistymisestä muutoksen avulla. Muista, että juniorisi hallitsee kerralla vain joukon näitä ”parempia” asioita. Liian monet päällekkäiset muutokset synnyttävät usein hämminkiä ja kehitystä ehkäisevää stressiä. Jos olet epävarma... lähde liikkeelle YHDELLÄ.

Viimeinen kysymys saattaa olla tärkein kaikista: ”MITEN aiot onnistua?”

Sitten... ole pelkkänä korvana!

On hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat ovat kunnossa ja mitkä puolestaan voisi tehdä vielä paremmin. Mutta sitten on aika siirtyä sanoista tekoihin. Siinä MITEN-kysymys tarjoaa auttavan kätesä. Samassa yhteydessä voidaan käydä läpi sellaisia konkreettisiin toimiin ohjaavia kysymyksiä kuin *missä, milloin* tai vaikkapa *kuinka usein*.

- Mikä pelissä tällä hetkellä on HYVÄÄ?
- Mikä voisi olla PAREMMIN?
- MITEN muutokset voidaan toteuttaa?

Nämä kolme kysymystä luovat otollisen ilmapiirin ja tekemisen suunnan lapsesi itseluottamuksen ja -tunnon kehittymiselle. Yksi tavoitteistamme on opettaa nuoret pelaajat jo varhaisessa vaiheessa kehittymään omiksi parhaiksi valmentajikseen. Tämä kolmen kysymyksen ryhmä on säännöllisesti käytettynä yksi yksinkertaisimmista ja silti tehokkaimmista keinoista tuon päämäärän saavuttamiseksi. Se on viitekehys, josta kumpuaa monenlaisia positiivisia asioita. Kun olet kuullut oman juniorisi käsityksen Hyvästä, Paremmasta ja siitä Miten seuraavalle tasolle voidaan yltää, voit tarjota keskustelun pohjaksi oman näkemyksesi asiasta.

Seuraavassa on vielä joukko sellaisia kysymyksiä, joista olemme huomanneet olevan hyötyä asioiden nostamisessa tietoisuuden tasolle, itseluottamuksen synnyttämisessä ja positiivisen muutoksen motivoinnissa:

- Millaisessa tilanteessa uskosi itseesi on vahvimmillaan? Miten sen koet?
- Millainen golfinpelaaja sinä sisimmässäsi haluaisit olla?
- Millainen golfvanhempi sinä sisimmässäsi haluaisit olla?
- Jos kaikki keinot olisivat käytössäsi, kuinka tekisit itsestäsi sellaisen?
- Milloin olet menestyksellisesti selvinnyt samankaltaisesta haasteesta?

- Mikä golfin pelaamisessa on hauskaa? Mitkä asiat saavat sinut nauttimaan pelistä?
- Mikä pelissä on sinulle rakkainta?
- Millaisia asioita sinun on vaikea kentällä hallita?
- Mitä seikkoja puolestaan pystyt kontrolloimaan?
- Millaisia seikkoja uskoisit oppivasi hallitsemaan?
- Miltä pelisi tulee näyttämään _ viikon, kuukauden, vuoden päästä?
- Millaisilla seikoilla tulet varmistamaan asian?
- Mikä on pahinta, mitä sinulle pelaajana voisi tapahtua?
- Mitä viime kädessä pelaajana haluat?
- Keiden tai millaisten asioiden tähden sitä tahdot?

Vielä yksi asia... kysymyksiä esittäessämme me emme voi olla toimeettomia, meidän täytyy...
KUUNNELLA!

Puhumme itse mielellämme aidosta kuuntelemisesta. Oletko aidosti kiinnostunut ja läsnä, kun lapsesi kertoo tunnoistaan? Jos olet, annat lapsellesi keskeyttämättä, arvostelematta ja kiiruhtamatta hänen tarvitsemansa ajan ja tilan ajatusten pukemiseksi sanojen muotoon. Tarkkaavaisuutesi on oltava kokonaan keskittynyt lapseen eikä mielessäsi saa olla mitään muita asioita, vaikka sinulla olisi ”niin paljon muutakin tekemistä”. Hyvä kuuntelija toistaa usein sen minkä hän tunsii olevan puhujan sanoman ydin – vain saadakseen lapsen tuntemaan itsensä ymmärretyksi – ennen kuin tarjoaa vastavuoroisesti oman näkökulmansa tai mielipiteensä asiasta.

Yksi palautteen antamisen tärkeimmistä tehtävistä on antaa pelaajalle sellaista tietoa, joka on arvokasta jatkuvan oppimisen ja kehittymisen kannalta.

Mitä rajoittunutta on tällaisissa palautteen muodossa kierroksen jälkeen annetuissa kommentteissa? "Olit tänään hermostunut ulosmenossa." "Olit tänään hyvin sisällä pelissä." "Minusta tuntui, että ajatuksesi harhailivat tänään kentällä."

Nämä ovat vain kolme esimerkkiä riittämättömästä ja jäsentymättömästä palautteesta. Niissä havainnot eivät keskity "oikeisiin" asioihin. Ne ovat tulkintoja ja arvioita. Hedelmällisintä palaute on silloin, kun se tarjoaa tietoa jota pelaaja voi käyttää itsetuntemuksensa lisäämiseen ja kannustamaan itseään päämäärätietoiseen harjoitteluun.

Kun vanhempana seuraat lapsesi peliä, kaikki palautteeksi myöhemmin kääntyvät vaikutelmat saapuvat aivoihisi aistien välityksellä. Havainnoijana voit nähdä ja kuulla mitä tapahtuu ja myös kokea mielenliikkeesi tunteiden tasolla.

Me uskomme, että paras palaute on "jäsenneltyä". Ensin tuot esiin sen mitä olet nähnyt ja kuullut. Vasta sen jälkeen on omien tulkintojesi, arviointiesi tai mietteittesi aika.

Palautteesi voisi kuulostaa vaikkapa tältä: "Otit yhden harjoitusvingin joka lyönnin edellä tänään." "Et tänään jutellut muiden pelaajien kanssa lyöntien välillä ja roikotit päätäsi suurimman osan ajasta. Eilen kun pelasit hyvän tuloksen pääsi oli koholla ja juttelit koko ajan muiden kanssa." "Sinulta meni lyöntiasennossa tänään 10 sekuntia pitempään kuin eilen."

Tällä tavoin annettu palaute on täysin eri asia kuin toteamus "Olit tänään hermostunut". Tuollainen kannanotto on aina tulkintaa sen pohjalta, mitä olet aistiesi välityksellä havainnut.

Kun purat palautteen osiin, pelaaja saattaa reagoida vaikkapa seuraavalla tavalla: "Teinkö tosiaan niin? Ehkä sait sen vaikutelman, koska ystäväni Antti oli minulle raivona ennen kierrosta. En minä ollut hermostunut, minä vain mietin Antin ja minun välistä keskustelua."

Jäsennellystä palautteesta on sekin hyöty, että se auttaa pelaajia omaksumaan tiettyjä asioita peliinsä – tai sitten kitkemään niitä. Jos joku sanoo, että “Olit tosi keskittynyt tänään”, se on toki mukava kuulla, mutta se ei tee asiaa helpommin toistettavaksi. Entä jos palaute annetaankin seuraavan kaltaisessa muodossa? “Toistit samat rutiinit ennen jokaista lyöntiä ja vilkaisit kerran kohteeseen ennen kuin annoit mennä. Eilen kun olit tyytymättömämpi peliisi, unohdit rutiinit tai viime hetken silmäyksen kohteeseen yli puolessa lyönneistä. Käytöksesi tänään antoi minulle vaikutelman, että olit keskittyneempi.”

Valmentajina haluamme antaa pelaajille kaiken mahdollisen tiedon siitä, miten he tekevät asiat silloin kun he menestyvät hyvin. Ja myös siitä, miten tuo kaikki eroaa vähemmän menestyksellisistä kerroista. Voimme sanoa: “Pelasit hyvin tänään.” Mutta pelajalle on paljon enemmän hyötyä tällaisesta palautteesta: “Backsvingisi oli aavistuksen vaakatasa lyhyempi kaikilla mailoillasi tänään. Panin merkille, että askeleissasi oli lennokkuutta tänään. Kuulin kuinka hyräilit Den glider in’ia lyöntien välillä. Tuntuu, että tuollaiset seikat saavat pelisi sujumaan ja että viihdyit tänään hyvin kentällä.” Kun pelaajat saavat tällaista jäsennellyä palautetta, heillä on mahdollisuus vähä vähältä saavuttaa parempi itsetuntemus. Ja tietoa siitä, mitä he konkreettisesti tekevät silloin kun asiat joko sujuvat tai eivät suju. Onnistuaksesi palautteen antamisessa sinun on valmentajana/vanhempänä koulittava kykyäsi terävien havaintojen tekemiseen ja vältettävä kiusausta hätiköityjen mielipiteiden ilmaisuun.

Jäsennellyn ja objektiivisen palautteen antamisen oppiminen vaatii aikaa ja vaivaa. Voit vaikka kehottaa lastasi suoraan sanomaan, kun et hänen mielestään siinä onnistu. On ensiksi pystyttävä pukemaan sanoiksi se, mitä on nähnyt ja kuullut, ja sen jälkeen mahdollisuuksien mukaan verrattava niiden pohjalta syntynyttä tulkintaa asioista lapsen omaan kokemukseen. Golfkenttä, ei harjoitusalue, on paras ympäristö pelaajan seuraamiseen, varsinkin kilpailun aikana. Kentällä voit nähdä, kuinka pelaaja onnistuu integroimaan yhteen pelin tekniset, fyysiset, henkiset ja tunteisiin liittyvät elementit.

Voit hioa kykyäsi havaintojen tekijänä mm. seuraavilla pelin osa-alueilla: lyöntiä edeltävät ja lyönnin jälkeiset rutiinit, vartalonkieli, pelinopeus, lähipeiliin liittyvät ratkaisut, swingi, griinin lukeminen, strategia, asenne.

Vielä pari asiaa pohdittavaksi ennen palautteen antamista. Missä asioissa olet pätevä antamaan palautetta? Ja missä asioissa lapsesi ylipäätään kaipaa palautetta? Muista myös, että ei hyödytä antaa palautetta asioista, joita ei voi muuttaa.

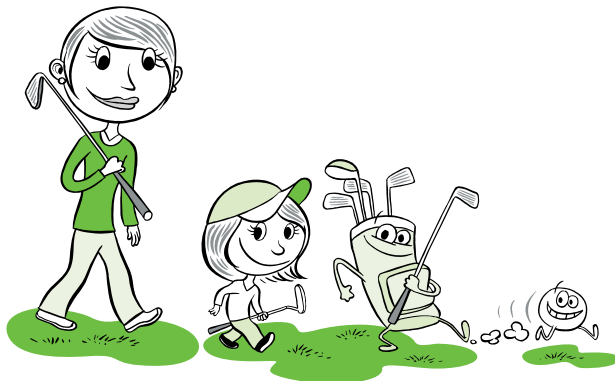
On inhimillistä odottaa, että suoritustaso nousee tasaisesti hyvän harjoittelun myötä. Tosiasia kuitenkin on, että suotuisimmissakin olosuhteissa kehityskäyrään tulee notkahduksia ja pitkiäkin tasanteita. Ydinkysymys onkin se, kuinka sinä ja pelaaja noihin tilanteisiin suhtaudutte. Juuri notkahdusten ja tasannevaiheiden aikana kykyä valmentavana vanhempana joutuvat kovimmalle koetukselle.

Kannattaa pitää mielessä, että oppimista tapahtuu aina harjoiteltaessa, kilpailtaessa tai kilpailuun valmistauduttaessa! Se ei aina käy heti ilmi tuloksista tai rankingeistä, mutta paljon sellaista tapahtuu, joka luo perustaa suuruudelle.

Vastuuntuntoinen ja jäsennelly palaute auttaa nuoria golfareita elämään tasannevaiheiden yli ja nauttimaan matkasta kohti mestaruutta.



Lopuksi



Me uskomme, että huomisen golfvanhemmat ovat sisäistäneet tässä kirjasessa esiintuodut näkökohdat ja pystyvät integroimaan ne osaksi jokapäiväisiä toimiaan. Yksi taatuista synergiaefekteistä on se, että vanhempien esikuva auttaa nuorta golfaria kohottamaan pelinsä uudelle tasolle.

Huomispäivän golfarit tulevat suuresti hyötymään kyvystä pitää ”Sinä ja Minä” -rajapinta kirkaana. Se kannustaa heitä tarttumaan asioihin ajoissa ja ottamaan vastuuta seikoista, joihin he itse voivat vaikuttaa. Se auttaa heitä tuntemaan paremmin itsensä ja tunnistamaan sisältä päin tulevia signaaleja.

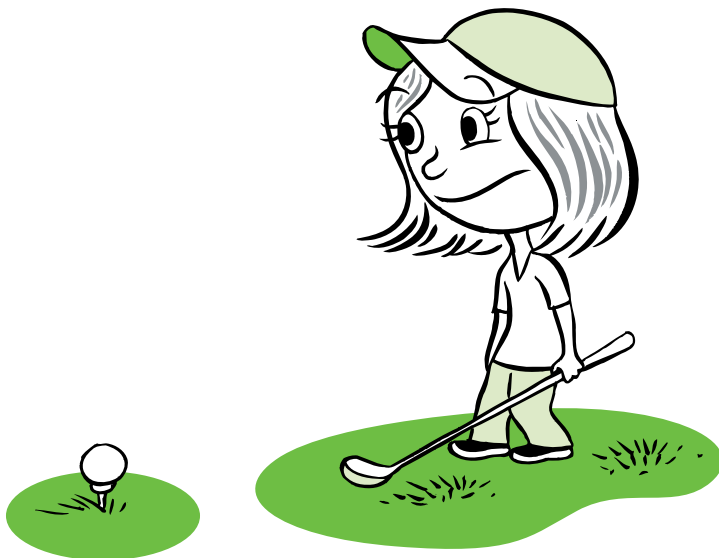
Eron tekeminen sen välillä mitä ihminen on ja mitä hän tekee auttaa junioria pitämään itsetuntonsa korkealla riippumatta siitä mikä hänen tuloksensa tietynä päivänä on.

Yksi arvokkaimmista taidoista golfinpelaajalla on kyky hallita omia, usein monenkirjavia, kierroksen aikaisia mielenliikkeitä. On kyse siitä, onko juniorilla taito tunnistaa mielialat joista he eivät pidä ja sen jälkeen turvautua kykynsä niiden muuttamiseen.

Pyrimme tekemään pelaajista itselleen parhaita valmentajia. Siihen tarvitaan taitoa tehdä arvioita ja antaa palautetta. Jos junioreille annetaan palautetta oikein asetettujen kysymysten muodossa, heillä on taipumus ryhtyä asettamaan samanlaisia kysymyksiä itselleen.

Nämä neljä näkökohtaa ovat menestyksen salaisuus niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin.





Puutarhavertaus

Huomispäivän tähdet ovat kuin siemeniä kukkapenkissä. Kaikki tarvittava tieto ja potentiaali on heidän sisällään odottamassa puhkeamista. Millainen maaperä, ravinto ja ympäristö saa nuo mahdollisuudet puhkeamaan kukkaan? Valmentajina ja/tai vanhempina meidän on opittava tiedostamaan mitä kukin kaunis kukka tarvitsee ja haluaa.

Jotkut versot ampuvat heti päivänvaloon ja kukoistavat jo uran alkutaipaleella. Toiset taas tuntuvat kyllä oppivan koko ajan uutta ja tekevän asioita oikein, vaikka antavatkin yhä odottaa kauneinta ja täydellisintä hehkuaan. Hyvä puutarhuri on kärsivällinen ja tietää, että näistä voi vielä tulla koko joukon kauneimmat yksilöt. Jotkut voivat kuitua niin että niitä pidetään jo menetettyinä ja kuitenkin nostaa päänsä parin vuoden päästä täyteen kukoistukseen!

Jokaisella nuorella kukalla on yksilöllinen ja luontainen vuodenaikojen rytmi. Kukoistaakseen pitkään jokainen kaunis kukka tarvitsee tasapainoa toiminnan ja levon välillä. Tämä tasapaino antaa oppimiselle parhaat lähtökohdat ja on tae suoritustason säilymisestä myös pitkällä tähtäimellä.

Yksi asia on varma: et voi tarttua kukkaa varresta ja pakottaa sitä kasvamaan! Ne kasvavat vasta silloin, kun ne ovat siihen valmiita ja kun ympäristö on oikea.

Jotkin kukat kasvavat parhaiten muiden kukkien joukossa. Toiset taas kasvavat parhaiten omillaan. Kumpikaan ei ole oikein tai väärin, ja se sinun on aina muistettava ottaa huomioon.

Valmentajana ja/tai vanhempana sinun on hoidettava puutarhaasi niin että kukka juurtuu kunnolla sekä löydettyvä oikeanlainen kasvualusta ja sopiva määrä vettä parhaan kasvun mahdollistamiseksi. Tällä tavoin tulet samalla pitäneeksi huolta kukasta kokonaisuudessaan. Ei riitä, että pidät huolta vain niistä terälehdistä, jotka tietyllä hetkellä pystyt näkemään. Sinun on ymmärrettävä, että koko kasvi tarvitsee lannoitusta ja ravintoa. Tähän voi mennä aikaa ja se voi vaatia melkoisesti kärsivällisyyttä, mutta se on ainoa keino saada aikaiseksi vahva ja kaunis kukka. Toisaalta liika tieto ja ylenmääräinen valmennus on yhtä vahingollista kuin liiallinen kastelu: se saa vain kukat juuret mätänemään.

On aikoja, jolloin osa nuorista kasveista kaipaa ylimääräistä tukea. Tasapaino ei ehkä ole ihan kohdallaan, ja silloin avuksi on hyvä painaa tikku. Joskus kukka voi olla paras ottaa jopa sisälle vähäksi aikaa. Kun tasapaino on palannut, ylimääräistä tukea ei enää tarvita. Sinun tehtäväsi on pyrkiä tekemään kaikista kukista lujia ja omillaan toimeen tulevia.

Sinä tiedät myös, että kukat joutuvat elämänsä aikana kokemaan joitakin myrskyjä. Se on osa luonnon järjestystä. Et voi tietää, milloin myrskyt tulevat tai kuinka rajuja ne tulevat olemaan, mutta kokemus kertoo, että niitä tulee ja menee. Kun teemme työtä juurten tasolla, kukat kasvattavat itselleen vahvan varren ja pystyvät parhaiten ottamaan vastaan myrskyn kuin myrskyn – aivan omillaan. Se on hyvä, sillä myrskyn iskiessä puutarhuri ei aina ole paikalla siirtääkseen kukat sisälle.

Kun kasvavat kukat saavuttavat täyden kukoistuksensa, ne alkavat levittää omia siemeniään. Noissa siemenissä on uskomaton potentiaali. Ne kätkevät sisäänsä ominaisuuksia ja taitoja, jotka tuulen mukana kulkevat maan ääriin asti. Niistä syntyneissä taimissa, kukkien seuraavan sukupolven yksilöissä, on pelin tulevaisuus. Puutarhurina sinä tiedät, että nuokin yksilöt ovat ainutlaatuisia ja vaativat omanlaistaan hoivaamista.

Ja niin edelleen, sukupolvesta toiseen...

Toivotamme sinulle ja lapsillesi runsaasti birdiejä ja yhden putin griinejä.





Tekijöistä

Lynn Marriott

- Perustajajäsen, Coaching for the future, Inc
- A-tason PGA-valmentaja
- A-tason LPGA-valmentaja
- First Tee Experience -konsultti
- Golf Magazinen Top 100 -golfopettaja
- Golf Digestin Top 50 -golfopettaja
- Golf for Women -lehden Top 50 -golfopettaja
- Arizona State Universityn golfkentän koulutuspäällikkö 1993–1999
- LPGA:n valmentajakoulutuksen johtaja 1988–1997
- LPGA:n Urban Youth Golf Programin konsultti vuodesta 1989
- LPGA:n vuoden valmentaja 1992
- Lukuisten yliopistojoukkueiden, maajoukkueiden ja PGA-järjestöjen konsultti eri puolilla maailmaa

Pia Nilsson

- Perustajajäsen, Coaching for the future, Inc
- Ruotsin PGA:n valmentajatutkinto
- Ruotsin PGA:n ja LPGA:n T&CP-osaston kunniajäsen
- First Tee Experience -konsultti
- Golf Magazinen Top 100 -golfopettaja
- Golf Digestin Top 50 -golfopettaja
- Golf for Women -lehden Top 50 -golfopettaja
- Ruotsin golfmaajoukkueiden päävalmentaja 1990–1999
- Solheim Cupin kapteeni 1998
- LPGA Tourin pelaava ammattilainen 1983–1987
- Lukuisten yliopistojoukkueiden, maajoukkueiden ja PGA-järjestöjen konsultti eri puolilla maailmaa
- Ruotsin kuninkaan 8. luokan ansiomerkki sinisiin nauhoihin ansioista urheilujohtajana

Lue lisää www.golf54.com

