

tekijä: Marko Malvela
aika: 18.11.2007
paikka: Cambridge, Englanti

SIIRTYMISESTÄ EDUSTUSRYHMÄÄN

Yksi valmentajan hohdokkaimmista hetkistä on saada kutsua uimari akatemian ryhmän jäseneksi. Ilme uimarin kasvoilla ja piristyminen olemuksessa todistaa kutsun osuneen oikealle ihmiselle.

Ennen kutsua akatemian ryhmän jäseneksi uimari on joutunut uimaan lukemattomia harjoituksia ja ollut usean eri valmentajan valmennuksessa. Hän on saattanut kohdata urallaan loukkaantumisia ja pettymyksiä. Jollekin lopettaminen on saattanut olla juuri hetkeä ennen todennäköisin vaihtoehto uintiuralla.

Akatemian ryhmään pääseminen on uimarille, vanhemmalle ja valmentajalle erityinen asia. Vastailen tässä kootusti niihin kysymyksiin joita vuosien mittaan ryhmän ympärillä on pyörinyt.

Minkälainen uimari edustusuimari oikein on?

Akatemian uimari **on** siinä mielessä **valmis ”pakkaus”**, ettei hän tule opettelemaan kovan harjoittelun, sitoutumisen ja periksi antamattomuuden taitoja ryhmään. Hänet valitaan ryhmään, kun hänestä katsotaan olevan itselleen ja muulle ryhmälle nostavaa ja kannustavaa hyötyä. Hän osaa huolehtia omista asioistaan siten, ettei huolehtimisesta tule akatemiaryhmän valmentajien päätyö.

Akatemian uimari on siis tavallaan aikuinen, joka tekee ryhmässä töitä. **Työskentelyaines on** hänen **oma uintinsa** ja sen kaikenpuolinen kehittäminen. Jos uimarilla on tiukkaa koulussa ja töissä, huolehtii hän asioita pääsääntöisesti itsenäisesti.

Itsenäinen asioista huolehtiminen on tavallaan perusedellytys ryhmän toimivuudelle. Tämä koskee myös loukkaantumisia ja motivaatio-ongelmista kärsiviä uimareita.

Edustusryhmässä vammat hoidetaan kuntoon perusteellisesti, mutta niiden hoitamisesta ei tule harjoituksellinen sisältö harjoituksissa. Loukkaantunut uimari veloitetaan hoitamaan itsensä tarvittavien asiantuntijoiden hoitoon. Tämän jälkeen hän tekee ko asiantuntijoiden ohjeiden mukaista kuntoutusta. Hän huolehtii itsenäisesti kuntoutuksen toteutuksen, ja palaa takaisin altaaseen sitten kun vamma sen mahdollistaa.

Samoin toimitaan myös motivaatio-ongelmista kärsivien uimareiden kohdalla. Asia on hoidettava kuntoon mahdollisimman pian, mutta sen hoitamisesta ei voi tulla harjoituksellista asiaa. Jos uimari ei jaksa enää uida, hän voi pitää lomaa. Hän palaa altaaseen sitten, kun motivaatio löytyy.

Tämä johtaa taas yhteen oleelliseen periaatteeseen: **edustusryhmän toiminta perustuu rehellisyydelle**. Jos uimari potee selvää motivaation puutetta esimerkiksi valittelun tai keskeytyneiden harjoitusten muodossa, nostetaan asia esille välittömästi. Tällöin uimarin tilanne

voidaan arvioida välittömästi ja korjausliikkeitä tehdä.

Kun ryhmän kärki tavoittelee kansainvälistä menestymistä ja muutkin vähintään SM-tason onnistumisia, on tärkeää huolehtia siitä että ryhmässä keskitytään olennaiseen. Aikuisuinnin yleinen trendi on se että motivaation puuttumisen annetaan viedä itse toimintaa. Tällöin uimari siis vaatii valmentajalta erityishuomiota ja erikoisia harjoituksia. Harjoituksissa valmentaja ja uimari puhuvat helposti ilmeisen asian sivusta, vaikka kumpikin tiedostaa tilanteen todelliset syyt. Todellisten syiden esille tuomien ja sitoutumisen niiden ratkaisemiseen ovat tärkeitä.

Tästä saa kylmän kuva ryhmän valmentajista?

Ryhmän valmentajat pitävät hyvää huolta uimareista: uimareita on kuskattu tarvittaessa terveyskeskukseen tapaturman jälkeen keskellä yötä, tarjottu yösijaa tarvitseville ja iloja sekä suruja jaettu kaikkien kesken. Asenteemme on, että valmentajalle voi soittaa missä tilanteessa tahansa.

Ryhmän filosofiaan kuitenkin kuuluu se, että sekä valmentaja että uimarit katsovat omaa toimintaansa ikään kuin peilistä. Jos peili osoittaa esimerkiksi itsekästä ”minä-käyttäytymistä” tai motivaatio-ongelmaa, tuodaan asiat selkeästi esille. Näin niihin päästään paremmin kiinni.

Uimaria voidaan valmentaa ja valmentaja voi kehittyä kun hän on rehellinen itselleen.

Ryhmässä sankaruus, ”minä” ja egoistinen ajattelu ei tee siitä toimivaa. Ryhmässä toisia autetaan ja kannustetaan, kun ”minä” on luopunut itsestään puhumisesta ja keskittyy ”sinuun”.

Mitä tästä voi oppia uimari, joka haluaa ryhmään?

Tämä on yksi asia, jota valmentajien on harkittava kun uimari on pääsemäisillään ryhmään. Joitakin vuosia sitten ryhmään halusi kovasti yksi uimari. Tai oikeammin hänet halusi ryhmään hänen vanhempansa. Toinen vanhemmista tuli sanomaan, että nyt heistä tuntuisi että nuorukainen olisi valmis astumaan edustusryhmään.

James Counsilman jakoi vastaavan tarinan joitakin vuosikymmeniä sitten: hänen ryhmässään ui uimari, joka ei tuntunut saavan muista uimareista ystäviä. Vaikka hän oli hyvin sosiaalinen, eivät muut halunneet olla hänen kanssaan tekemisissä. Pienestä syrjimisestä masentuneena hän kysyi lopulta valmentajaltaan, mikä muita vaivasi? Counsilman vastasi, että saat tilanteen heti korjattua, kun alat puhua muista itsesi sijaan. Counsilman neuvoi häntä olemaan pelkästään kiinnostunut muista uimareista. Kun kiinnostus on aitoa, alkavat muutkin kiinnostua hänestä.

Eli edustusryhmässä uiva uimari ei ole koskaan valmis. Hän kysyy ennemminkin ”milloin olen valmis?”, tai ”mitä minulta odotetaan?”. Jos uimari ilmoittaa olevansa ”valmis”, ei häntä voi enää opettaa tai valmentaa – miten valmennat valmista? Counsilmanin tarinan opetus on sama: nöyryys huomata muut kertoo oikeasta asenteesta myös oppia ja ottaa vastaan uutta.

Eli ehkäpä sellaisen sosiaalisen, muista kiinnostuneen asenteen opettelu on tärkeää.

Toinen tärkeä asia on itse uintiharjoittelun ja kilpailemisen kunnioittaminen. Tällä hetkellä edustusryhmässä kaksi uimaria odottaa olkapääleikkausta. Kumpikin tekee kuntoutusta samaan aikaan muun ryhmän kanssa. He kuitenkin tekevät omaa juttuaan, joka lääkäri ja fysioterapeutti on heille ohjannut.

Valmentajana en voi juurikaan neuvoa pidemmälle, tai ohjata heidän kuntoutustaan. Heidän tehtävänä on kuntouttaa itsensä taas osaksi ryhmäharjoittelua. Kun kuntoutuminen on aivan

loppusuoralla, astuu taas itse valmennus kuvaan.

Taas pääsemme siihen, että motivaatio-ongelman ja kuntoutuksen suhteen pitkälliset keskustelut tai valmentajan neuvot eivät välttämättä auta sen enempää kuin nopeat toimenpiteet (motivaatio-ongelman kanssa ehkäpä lomaa tai vauhdinhakua alemmasta ryhmästä) ja muiden asiantuntijoiden hyödyntäminen.

Miten sitten linjaisit kriteerit päästä ryhmään

Alkuun voin luetella kriteerit yleisellä tasolla:

1. asenne (valmennettavuus)
2. harjoituksellinen taso
3. fyysinen ja psyykinen lahjakkuus
4. kilpailullinen taso

Uimarin tulee olla asenteeltaan **valmennettava**. Uimari voidaan nostaa ryhmään ohitse kaikkien tulosrankingien, mikäli hänen asenteensa on puhdasta kultaa. Asenteesta kertovat harjoitusaktiivisuus (läsnäolo %), vuorovaikutus valmentajien ja muiden uimareiden kanssa, motivaation syvyys. Tärkeää on myös optimistinen elämänasenne, eli usko omaan potentiaaliinsa.

Hän haluaa oppia voittamaan. Voittaminen ei ole mikään peritty juttu, tai sellainen mikä ”joillakin on”, ja ”toisilla ei ole”. Voittamista täytyy haluta. Mutta ennen kaikkea voittaminen pitää opiskella.

Edustusryhmän uimari ei tee numeroa omista ongelmistaan tai erinomaisuuksistaan. Hyvä esimerkki tällä hetkellä ryhmässämme on Jere. Hän tekee huippuhyvää työtä koko ajan ollen välillä loukkaantunut ja välillä aivan liekeissä. Työnteon tason näkee vain valmentaja. Niin omistautunut hän on **omalle tekemiselleen**.

Uimareita on nostettu aikoinaan ryhmään pelkästään tällä kriteerillä. Kerran kysyin valmentajilta, kenet nostaisitte jos unohdetaan kaikki tulostasoon ja kilpailemiseen liittyvä. Kun neljä valmentajaa nosti listan ensimmäiseksi samat nimet, oli ratkaisu helppo.

Vastaavasti ryhmän on nostettu tuloksellisin kriteerein. Jos kohta 1 ja 2 eivät ole kunnossa, on yleensä kuitenkin ongelmia odotettavissa. Pelkän 3 kodankaan loistavuus ei välttämättä ole riittävä. Kova kilpailija-asenne ja uskomaton ote veteen eivät välttämättä vielä riitä pitkälle.

Voisi todeta siis asenteen oleva kaikkein tärkein ennustava tekijä uimarin uran menestyksen määrässä.

Alemmissa ryhmissä näitä asioita vielä harjoitellaan. Esimerkiksi NSM-ryhmään pääsyssä suurempi merkitys on tuloksella kuin esimerkiksi meillä.

Voitko sanoa mitään konkreettista ryhmään pääsystä?

Tässä joitakin tasoja, mihin tähdätä:

- uimari sijoittuu tuloksellisesti ja harjoituksellisesti ryhmän puolen välin paikkeille
- harjoituksellisesti tämä tarkoittaisi pojilla esimerkiksi kynnysvauhteja johonkin 1:10 (min:sek)paikkeille per sata metriä. Tyttöillä taso olisi ehkäpä noin 1:14 (min:sek) per sata metriä
- kilpailullisesti uimareilla on kyllä enemmän joustoa, mutta SM-raja on ainakin oltava rikki. Ja

vielä monessa lajissa.

- Aikaisemmassa ryhmässä harjoitus% on 95%-100%.
- Valmentaja suosittelee lämpimästi uimaria eteenpäin. Aikaisemmalla valmentajalla on kuitenkin pisin historia uimarin kanssa. Valitettavasti voidaan todeta, että jos uimarilla on ongelmia nykyisen valmentajan kanssa, tulevat ne vain lisääntymään akatemian ryhmässä.
- Uimari on vammaton.
- Uimarilla on hyvä motivaatio uida. Tämä pitää erottaa siitä hetkellisestä motivaatiohuipusta, jonka uusi ryhmä tuo tullessaan.
- Uimari osaa perustekniikat kaikista lajeista hyvin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sekauinnissa su-ru- vaihtokäänöksen kaikkia kolmea muotoa, ja vielä kummaltakin puolelta tehtynä.

Tässä kaiketi on suunnilleen sitä listaa jonka perusteella uimareita siirtyy eteenpäin. Joka tapauksessa valinta on usein varsin helppo meidän kannaltamme tehdä. Uimarijoukko, josta valinnat tehdään on kuitenkin sen verran hyvin tiedossamme.

Joskus jopa koetamme sparrata uimareita ottamaan enemmän vastuuta omista tekemisistään jotta he olisivat valmiita siirtymään. Kysymys on tavallaan eräänlaisesta sparraamisesta: ”et ole vielä aivan valmis, mutta jos tällaiset asiat alkaisivat sujua vielä paremmin...”

Mitä sanoisit muille ryhmille ja nuoremmille uimarinaluille?

Pitäkää harjoituksissa käyntiprosentti korkealla, tehkää harjoituksissa töitä suurella sydämellä, älkää valittako valmentajille turhasta, ja itsenäistykää iän myötä. Kun nuorten SM-ryhmään saapuu hyvät perustekniikat omaava, itsenäiseenkin työskentelyyn tottunut uimari, ovat perusasiat kunnossa. Näihin keskittyisin siis jo pitkän matkaa ennen NSM-ryhmätasoa.

Tietenkin eri ikäisillä ovat erilaiset haasteensa. Jokainen kyllä siirtyy eteenpäin ajallaan jos asennetta ja riittävää työskentely/tulostasoa löytyy.