

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

UIMARI-VALMENTAJASUHTEESTA

Uimarin ja valmentajan välinen yhteistyö, suhtautuminen ja asiat muuttuvat uimarin uran edessä pidemmälle. Kerron tässä lyhyesti päälinjat tälle suurenmoiselle ja pitkälle yhteistyösuhteelle.

Lapsuusikä, varhaiset harjoitusvuodet (7-14/16 v)

Uimarin ensiaskeleilla suurimman osan **valmennustiedosta tuottaa ja tuo harjoitukseen valmentaja**. Tällöin valmentajan kokemus, innostuneisuus ja tietotaito vaikuttavat suuresti saavutettuun tulokseen.

Uimari on joko hyvinkin motivoitunut uinnista, tai sitten vaihtoehtoisesti saapuu harjoituksiin kavereiden tai esimerkiksi vanhempien motivoimina. Kun nuori uimari kasvaa vanhemmaksi, tulee hänen todellinen tavoitteensa ja motivaationlähteensä esille.

Jos uimarin motivaatio on ollut ulkoapäin tuotettua (kaverit, vanhemmat, varhainen menestymisen huuma), saattaa hän alkaa oireilla voimakkaastikin tässä vaiheessa. Tällaisen oireilun edessä valmentaja ja vanhemmat ovat usein suhteellisen voimattomia. Nuorukaista ei voi oikein pakottaa harjoitteluun, mutta toisaalta huonosti harjoittelevaa ei haluaisi välttämättä harjoituksissakaan katsella. Saattaahan huonosti motivoitunut uimari viedä keskittymistä muilta ja jopa levittää pahimmillaan huonoa työasennetta ryhmään.

Tällainen itsensä hakemisen vaihe ei uimarilla kuitenkaan kestä välttämättä kovinkaan kauaa. Jos motivaatiopulmaan puututaan ajoissa ja oikeilla termeillä puhuen, saattaa oikea toimintamalli löytyä. Tällöin uimari saattaa palata paremmin motivoituneena kuin koskaan.

Valmentajan ja vanhempien tulisi tässä vaiheessa antaa uimarille aikaa hakea vauhtia harjoitusmotivaatiolle. Ongelmakäyttäytymistä ei pidä ryhmässä kuitenkaan hyväksyä, mutta uimaria ei pidä myöskään heittää pihalle.

Nuorukainen ui (14/16-18)

Selkeä murrosvaihe saavutetaan, kun uimari siirtyy ylä-asteelta eteenpäin koulumaailmassa. Käytännössä meillä ui silloin kahdenlaisia uimareita: niitä, jotka edelleen kuuntelevat valmentajaa auktoriteettina, ja niitä joilla on jokin oma ”juttu löydettyä”.

Optimaalisessa tilanteessa valmentaja ohjaa uimaria nyt kohti itsenäisempää työskentelyä. Hän koettaa saada uimarin ymmärtämään, että suurin osa ongelmista ja kehityskohteista löytyy uimarilta. Vastaavasti valmentaja auttaa häntä löytämään ratkaisuja näihin ongelmiin.

Toisin sanoen tällä tasolla valmennussuhteeseen tiedon tuottaa edelleen valmentaja, mutta ongelmat ja kehityskohteet löytää uimari. Yhdessä valmentajan kanssa.

Murros on kahdelle ryhmälle hankala: toiseen kuuluvat uimarit, jotka ”tietävät kyllä mikä heille sopii parhaiten”. Toista ryhmää edustavat uimarit, jotka eivät tiedä uinnistaan yhtään mitään. He

ovat aina uineet kuten valmentaja on sanonut.

Suurin osa uimareista itseasiassa edustaa näitä kahta erilaista tyyppiä tullessaan edustusryhmään.

Meidän tehtävänämmme onkin saattaa uimaria seuraavalle tasolle: kohti aikuisuimariutta.

Aikuinen vesipeto

Voisi sanoa, että aikuinen uimari on päässyt takaisin alkuun uintiurallaan. Hän on yhtä innostunut uinnista kuin uimakoululainen, ja riemastuu oppiessaan ja kehittyessään lisää. Tämän lisäksi hän on varsin kiinnostunut ympäristöstään ja tietysti omasta uinnistaan.

Kun edellisellä tasolla, nuoruusvaiheessa uimarilla saattoi olla askarruttavia kohtia omasta uinnistaan, oppi hän pikku hiljaa tuomaan niitä esille ja kertomaan valmentajalle. Tällöin valmentaja auttoi häntä vastauksen kanssa.

Aikuistasolla ero on siinä, että nyt myös vastauksenkin oletetaan löytyvän pääasiassa uimarilta.

Aikuinen uimari esittää valmentajalle siis kysymyksen. Sen sijaan, että valmentaja pudottaisi hänelle vastauksen automaattisesti, heittää hän takaisin vastakysymyksen. Valmentajan asenne on siis toisenlainen kuin lapsuus- ja nuoruusvaiheissa.

Summa summarum

Olen alle tehnyt lyhyen kaavion siitä, kuka kunkin tason ongelman ja ratkaisun avaimet omistaa. Uimari ja valmentaja voivat sen suhteen peilata omaa asennettaan harjoitteluun ja valmentamiseen: Olenko liikkeessä aikuisasenteella? Missä minun tulee vielä kehittyä päästäkseni eteenpäin? Mitä ihmettä Make tarkoittaa?

Viimeiseen kysymykseen vastaan vain, että palaan asiaan vielä paremmalla ajalla ja koetan selventää mallia...

Sama asia kaaviona:

VAIHE	ONGELMA	RATKAISU
Lapsuusikä	Valmentajalla	Valmentajalla
Nuorukainen ui	Uimarilla / Valmentajalla	Valmentajalla
Aikuinen vesipeto	Uimarilla	Uimarilla