

tekijä: Marko Malvela

aika: 29.10.2008

paikka: Jyväskylä

VALMENNUSLINJAN AUKIKIRJAAMINEN

Valmentajilla, opettajilla ja ohjaajilla on jokaisella oma toimintatapansa. Toiminnan suunnittelutapa, toteuttaminen, ihmisten kohtaaminen, seuranta ja ynnä muun toimintatapaan liittyvä muodostava toimijan linjan.

Omaa **valmennuksen linjaansa** on vaikea lähteä kokoamaan yhteen. Toista valmentajaa on helppompaa seurata: vaikka hänen toimintansa vaikuttaa alati muuttuvalta, niin silti sen punainen lanka on tunnistettavissa omaansa helpommin. Tai tämä oli ainakin väittämä ennen kuin aloitin kokoamaan omaa valmennusfilosofiaani ylös paperille.

Miksi valmennuksen linjan pohtiminen saati sen julkiseksi tuominen on hyvä asia? Miksi se kannattaa tehdä? Ensinnäkin se antaa valmentajalle mahdollisuuden tarkastella oman toimintansa kulmakiiviä – mihin valmentaja todella uskoo. Nykyaikana esimerkiksi internet tarjoaa mahdollisuuksia lähteä mukaan useisiin erilaisiin muotivillityksiin. Erilaiset urheilulajien parissa viihtyvät matkasaarnaajat saattavat myös kääntää valmennuksen vakaan laivan kurssin – jos ruorissa ei seiso valmentajaa joka tietää tasan tarkkaan missä määränpää on, ja mitä reittiä pitkin sinne todennäköisesti pääsee.

Toiseksi valmentaja pystyy tarkastelemaan valmennuslinjansa suhdetta todelliseen toimintaan. Jos valmentajan linjaus on esimerkiksi laadukas II-alueen harjoittelu, huomaa hän onko harjoittelu todellakin tätä.

Annan toisen esimerkin.

Pidän itseäni hyvänä valmentajana. Ja sen merkki on laaja tietopohja ja viisaus. Ensimmäinen väittämä vihjaa, että olen oikeasti sitä mieltä että olen hyvä valmentaja. Toinen ja kolmas väittämä todistavat sitä. Mutta onko hyvä valmennus sitä että tietää asioita? Valmennusfilosofiani paljastaa heti heikkouteni: viisaus uintiasioissa ei tee minusta vielä hyvää valmentajaa. Sillä viisaus ei siirry uintiin ja uimareihin. Ainoastaan vuorovaikutus uimareiden kanssa muuttaa viisauden valmennukseksi. Vuorovaikutus tapahtuu keskustellen ja kirjoittaen joka päivä uima-altaalla. UIMAREILLE.

Kumpikin elementti kuitenkin kuuluu selvästi valmennuslinjaani: pyrin päättämään ja auttamaan uimaria mahdollisimman hyvän tietopohjan ja päättelyn kautta. Mitään ei pidä tehdä hätiköidysti. Toiseksi vuorovaikutus kuuluu olennaisena osana valmennukseeni. Se on itseasiassa toisena valmennuslinjassani, jos sitä nyt kannattaa minkäänlaiseen hierarkiaan laittaa.

Mutta jotta tästä sepustuksesta ei tulisi liian pitkää, on aika esitellä valmennuslinjani elementit: **kilpaileminen, vuorovaikutus, yksilöllisyys, tasavertaisuus, viisaus valinnoissa, palo, vaatimustaso ja joustavuus.**

Kilpaileminen on koko uintitoiminnan tavoite, maali. Sinne laivaani ohjaan. Filosofisena sivuhuomautuksena voin kuitenkin tähdentää, ettei kilpailun voitto ole oleellista. Oleellista on oppia tunte-

maan itsensä niin hyvin, että kykenee kussakin tilanteessa antamaan parhaansa. Olla valmistautunut vaatimustasoa vastaavasti. Toisilla uimareilla on luonnostaan kykyjä kilpailla erittäin hyvin. Joku toinen voi joutua opettelemaan taitoa vuosienkin ajan. Hyvää kilpailijaa on ilo seurata.

Kirjoitin uusimman kirjani ”*Kilpailukirja Uinnista*” tuodakseni valmennuslinjani keskeisimmän elementin hieman konkreettisemmaksi sekä itselleni, uimareilleni että muille valmentajille. Kirja edellyttää suhteellisen hyvää ja kypsää käsitystä uintikilpailussa esiintyvistä prosesseista.

Vuorovaikutus on erittäin tärkeä valmennuksen työkalu. Itseasiassa se on kaikkein tärkein. Vertauskuvallisesti voisimme ajatella uimaria tietokoneeksi, joka koostuu erilaisista ominaisuuksista. Näiden ominaisuuksien perusteella uimarilla on suorituskykyä. Hiiren ja näppäimistön kautta käyttäjä (valmentaja) pääsee vaikuttamaan tietokoneen (uimarin) toimintaan. Kummankin täytyy kuitenkin ymmärtää ja hyväksyä kieli (vuorovaikutustapa) jonka hiiren ja näppäimistön kautta tuotettu merkistö muuttuu toiminnaksi. Jos tätä yhteisymmärrystä ei ole, hurisee tietokone pöydällä itseksensä, ja käyttäjä miettii mitä kaikkea koneella voisi ehkä tehdä.

Valmennuslinjani on toiminnan ja filosofian akselilla varsin korkealla tasolla. Toisin sanoen se ei sisällä ankkuroitujan kohtia harjoitteluun kuten ”II-alueen vahva pohja luo perustan” ja niin edelleen. Tätä selittää linjan kolmas kohta **yksilöllisyys**. Näin jokaisella urheilijalla pitäisi olla periaatteessa oma, yksilöllinen valmennuksen linjansa. Siis toimintamalli joka sopii parhaiten hänelle.

Optimaalisessa harjoitusolosuhteissa valmentaja tekee töitä vain joidenkin uimareiden kanssa. Tällöin hänellä on mahdollisuuksia laatia jokaiselle oma lähestymiskulmansa toiminnan kokonaisuuteen. Meidän edustusryhmämme on yli kahdenkymmenen hengen ryhmä. Tällöin joudumme pakostakin niputtamaan samaa lajia ja samoja ominaisuuksia uimareita yhteen. Muodostuu pieniä ryhmiä, jotka harjoittelevat samalla tavalla.

Yksilöllisyys tarkoittaa myös tapaa jolla urheilijan kanssa kommunikoidaan, hänen uintityyliänsä ja hänelle sopivaa harjoittelua.

Tasavertaisuuden linjaus tarkoittaa sitä että pyrin valmennuksessa tasavertaiseen suhteeseen urheilijan kanssa. Toimivimmissa valmennussuhteissa en ole uimarin yläpuolella. Pystymme sopimaan yhdessä harjoittelun ja toiminnan sisällöistä ja suunnista. Keskustelumme on avointa ja kriittistä.

Joillekin uimareille minun täytyy kuitenkin osoittaa kaapin paikkaa. Tällöin hän ei ole saavuttanut vielä riittävän aikuista asennetta valmennussuhteessamme. Valmennussuhteet venyvät usein myös toiseenkin suuntaan: uimari on sitä mieltä että hän tietää paremmin kuin me yhdessä tai minä miten harjoittelu tulee toteuttaa. Tällöin valmentaja joutuu virittämään taitonsa äärimilleen.

Viisaus valinnoissa viittaa valmennuksen linjan muuttamiseen ja linjan pysyvyyteen. Jotkut valmentajat ovat muuttaneet valmennustapaansa radikaalisti – ja tuottaneet totaalilla kurssin muutoksella loistavaa tulosta. Minä edustan kantaa, jossa kurssia voidaan kussakin olosuhteessa aina tietysti tarkistaa. Mutta äkkinäisiin muutoksiin ei kannata ryhtyä. Päätöksiä tehdessä meillä täytyy olla käsillä kaikki mahdollinen tieto. Ja lisäksi valmennuksen ollessa kyseessä hyväksyä myös se fakta, ettei kaikki tieto kuitenkaan ole kuin murto-osa siitä määrästä tietoa mikä meillä pitäisi olla päätöshetkellä käsillä.

Jos siis otamme käsiimme Jeren vuonna 2000 ensimmäiseen euroopanmestaruuteen johtaneen harjoituspäiväkirjan, ei sen sisältö poikkea juuri tämän päivän harjoittelustamme. Muutoksia on toki tapahtunut radikaalistikin. Ne ovat kuitenkin tulleet mm. vuorovaikutuksen ja yksilöllisyyden puolelta. Itseasiassa kaikki muut valmennuslinjani kulmakivet ovat kehittyneet enemmän kuin harjoittelu.

Palo harjoitustilanteessa on joko läsnä, tai sitten sitä ei ole. Minä rakastan valmentamista. Rakastan sitä yhteistyöntunnelmaa mikä harjoituksissa vallitsee. Pidän hankalista, jurmuttavista uimareista heidän heittämän valmennuksellisen haasteensa vuoksi. Kun tulen hallille, jäävät muut arki huolet aulaan. Allaspöydällä olen kuin kotonani. Haluan tämän näkyvän valmennuksessani. Kannustan ja osallistun urheilijan harjoitteluun.

Aikaisemmin olin sitä mieltä ettei ammattilainen tuo pahaa oloaan tai väsymystään altaalle. Olen edelleenkin osittain samaa mieltä. Mutta jos toiminta **altaalla** ei miellytä, saa se näkyä ja kuulua valmentamisessa. Tästä saan aasinsillan seuraavaan, eli viimeiseen keskeiseen valmennuslinjani kulmakiveen **vaatimustasoon**.

Ihminen pyrkii tekemään kaiken itselleen mahdollisimman helpoksi. Tämän takia ahkeruuttakin pidetään hyveenä, ei laiskuutta. Mukavuustaso ylläpitäminen on myös uimareiden ja valmentajan piilomotiivi valmennustoiminnassa. Tästä syystä vaatimustasoa on pidettävä tietoisesti yllä. Vaadin itseltäni täsmällisyyttä ja toistuvuutta valmennukseni avainkohdissa. Samaa vaadin myös uimareilta.

Kun teemme joskus trimmausliikkeitä harjoitteluun liittyvissä asioissa, nousee usein vastustusta uimareiden ja valmentajakollegoiden joukosta. Esimerkiksi nopeusharjoittelun kehittäminen tiettyyn suuntaan tai harjoitusajankohdan täsmentäminen tuntuvat joistakin elämää suuremmilta vastoinkäymisiltä. Muutosvastarintaa esiintyy jonkin aikaa. Ja vastustus on aivan luonnollista – me kaikki vastustamme muutoksia aina jollakin tietoisuuden tasolla.

Vanha hyvä periaate on joustavuuden periaate. Sen mukaan järjestelmän ja ryhmän **joustavin** jäsen pärjää parhaiten. Näin kukin meistä voisi omaksua itselleen korkean vaatimustason joustavuudessa: *”minä jouston joka tapauksessa. Katson muutoksen loppuun asti. Uskon hyötyväni joustavuuteni avulla”*.