

tekijä: Marko Malvela

aika: 21.2.2008

paikka: Jyväskylä

OTTEITA VALMENTAJAN PÄIVÄKIRJASTA

Uimarit näkevät valmentajan päivästä vain jäävuoren huipun, harjoitustapahtuman. Tämän lisäksi päivään on usein mahtunut monenlaista valmistavaa palaveria, kokousta ja puhelua. Kirjoitan tässä esimerkin tämän päivän tapahtumista. Tavoite on siis antaa kokonaiskuvaa valmentajan päivästä.

5.50 lapsi herättää

Lapsen touhuilu herättää. Onneksi tyttö nukahti vielä jatkounille, mikä mahdollistaa nopeat aamutoimenpiteet: aamukahvi, suihku, lehti ja orientoituminen päivään.

6.30 Sähköpostiliikennettä ja raportteja

Tulleita sähköposteja 20 eilisestä. Selaan läpi tärkeät ja vastaan muutamiin. Osa viestiketjuista on selvästi vielä kesken, joten jään niissä vielä toistaiseksi tarkkailuasteelle. Tässä vaiheessa päivää en tiedä, etten pääse ennen iltaa taas koneelle.

Sitten käsiksi raporttiin. Kaksi kappaletta on nyt työn alla: viime viikonlopun starttikorjaus, sekä SM-kilpailuanalyysi.

Lapset heräilevät ja lähtevät äidin matkassa tarhaan ja kouluun. Itsellä vielä hetki aikaa. Käyn läpi päivän ohjelmaa.

8.30 hallille

Altaassa on seitsemän uimaria. Ohjelmassa kelausta ja nopeutta. Opetan joillekin uimareille uutta tapaa startata. Keskustelen joidenkin kanssa NSM-lajeista, koulusta ja kursseista. Jerekin saapuu altaalle tekemään ohjelmaansa. Kokeilemme kehittämiäni ”sateenkaarinimmareita”. Harjoite toimii hyvin.

Malla tulee hallille. Vaihdamme muutaman sanan tulevasta viikosta ja ohjelmista. Uudet suunnitelmat ovat nyt tussitaulun takana. Alkaa jakso, jolloin Malla tekee listat ja minä vedän tekniikat.

10.30 päivätauko

Käytän tauon hiihtämiseen. Korvalapuilta kuuntelen äänikirjaa NLP-analytiikasta. NLP auttaa ehkä käyttämään metaforia ja käsitteitä jotka auttavat uimareita sisäistämään esimerkiksi tekniikkaa.

12.00 Lounas lääkärin kanssa

”Työlounas”, jossa käsiteltiin mm. uimareiden immunologisia sairauksia (flunssat ym.), valvomista ja tuloksen optimoimista. Yhteenveto oli, että useita kertoja viikossa yli puolen yön valvova nuorukainen ei kovan harjoittelun ja koulunkäynnin yhdistelmällä tee optimitulosta.

13.00 Palaveri psykologin kanssa

Koetamme saada yhdistettyä kahta asiaa: toisaalta urheilupsykologian opiskelijat tarvitsevat

harjoittelupaikkoja. Toisaalta me tarvitsisimme edustusryhmän avuksi uimareiden rasittavuuden arvioijia. Neuvottelu meni hyvin, ja toivottavasti pian tapahtuu.

Lisäksi visioimme kaikkea muuta maan ja taivaan välillä, mitä yhteistyö vain voisi olla. Erittäin hyvä palaveri!

14.45. Iltaharjoitus

Koko ryhmä oli SM-tauon (3 pvää) jälkeen ensimmäistä kertaa koossa. Paikalla 15 uimaria. Kuivajumpassa teimme paljon keskivartaloliikkeitä. Altaalla ohjelman teki nyt Malla. Vedin tekniikkaosuuden. Haastoin uimareita kertomaan ”oleellisinta” uinnista. Heidän mielestään lista olisi **ote, hallinta, rentous, rytmi**. Erittäin hyvä lista. Vedin tekniikat niiden pohjalta.

17.20 pois hallilta

Vapaa-aikaa. Vaimolla menoja. Ruoan jälkeen vuorossa on nuorimmaisen heppana olemista, keskimmäisen salakirjoitusten tulkitsemista ja vanhimman panssarivaunu-uteluihin vastaamista. Ennen iltapalaa vielä Harry Potter- luku lapsille ja sitten penskat pehkuihin.

20.00 sähköpostiliikennettä hoitoon ja artikkelia valmiiksi

Postia on tullut 17 kpl. Vastaan viiteen kiireelliseen. Erään artikkelin jättöpäivä on huomenna. Koetan kirjoittaa sen tänään.

Artikkelin sijaan kirjoitin tämän.

Päivä alkoi klo 6.30, ja piti sisällään 4 h harjoitusta, 3 h palaveria ja 4 h suunnittelua ja kirjallista tuottelua.