

Teksti Kirsi Hämäläinen ja Erkki Westerlund Kuvat Sami Ilvonen / Olarin Voimistelijat, Sari Tuunainen ja Anssi Mäkinen

Valmentajalla ON VÄLIÄ

Oletko koskaan miettinyt valmentajuutta urheilussa laajemmin? Mihin arvoihin valmennus pohjaa?

Mitä hyvä valmennus on? Mikä on valmentajan rooli? Mikä on valmentajan merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilussa kuin laajemmin elämässään? Mikä on urheiluvalmennuksen anti yhteiskunnalle? Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia valmentajan ja urheilijan välisessä ihmissuhteessa on kummallakin osapuolella?

Miten nämä asiat muuttuvat urheilijan polulla matkan edetessä?

NÄIDEN JA USEIDEN MUIDEN KYSYMYSTEN parissa Suomen Valmentajien Arvostus-toimikunta ja Valmentajan ja urheilijan eettisen ohjeiston työstön johtoryhmä ovat viettäneet aikaa tehden kirjauksia hyvästä valmennuksesta ja valmennukseen liittyvistä eettisistä ohjeista. Kahden ryhmän työstöistä on koottu 'Valmentajalla on väliä' -materiaali. Sen toivotaan herättävän keskustelua valmentamisesta sekä vau-

dittavan valmennuskulttuurin muutosta lajikohtaisesta teknis-taktillisesta valmennuksesta ihmisen voimavarojen löytämistä painottavaan valmennuskulttuuriin – valmennukseen, jossa valmentaja on urheilijan auttaja.

Tämä artikkeli sisältää kokonaisuudessaan tehdyn työstön ja aloittaa samalla Valmentajalla on väliä -juttusarjan, jonka seuraavissa osissa aiheita esitellään valmentajatarinoiden kautta.

// Suomen Valmentajat ry:n ja myös Suomen Ammatti-valmentajat SAVAL ry:n yksi tärkeimmistä tehtävistä on valmentajien arvostuksen parantaminen Suomessa. Urheilun ja valmentajien arvostus ovat lähellä toisiaan. Valmentajaa voidaan pitää tärkeimpänä urheilun arvojen vaalijana ja viestinviejänä sukupolvelta toiselle. Tähän perustuen urheilun arvoja on työstetty valmentajuuden osalta toimintaa ohjaaviksi johtajatuksiksi.

HYVÄ VALMENNUS

HYVÄ VALMENNUS on ihmisen valmentamista niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Onnistuakseen auttamaan urheilijaa valmentajan on tunnettava sekä itsensä että urheilijansa. Valmentaminen on pitkäjänteinen kehitysprosessi, jossa kumpikin oppii. Oppiminen perustuu oppijan sisäiseen motivaatioon. Valmentamisessa tämä tarkoittaa, että valmentaja auttaa urheilijaa löytämään sisäisen motivaationsa ja omat voimavaransa.

Urheilijalähtöisessä toiminnassa valmentajan tärkein tavoite on auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan. Keskiössä on urheilija – hänen voimavaransa ja sisäinen halunsa oppia. Urheilija osallistuu valmennusprosessin kaikkiin vaiheisiin: suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Näin hän kasvaa vastuuseen omasta tekemisestään ja hänellä on vahva omistajuus urheilustaan.

Urheilijalähtöisessä toiminnassa sekä valmentajan

että urheilijan roolit ovat vaativia. Se on toimintatapa erilainen kuin valmentaja- tai ominaisuuskeskeinen valmennus ja vaatii osaamista rakentaa urheilijan ja valmentajan vuorovaikutusta. Valmentajalla on vastuu valmennusprosessin kokonaisuudesta. Valmentajan rooli ja vastuu on erilainen urheilijan polun eri vaiheissa.

URHEILUN ARVOT

Urheilun idea on kamppailla yhteisesti ennalta määrättyjen sääntöjen mukaisesti: kuka tässä kilpailussa ja näissä olosuhteissa on paras ja miten muut sijoituvat suhteessa parhaaseen. Urheilun ydin on, että kilpailu toteutuu urheilun idean mukaisesti ja jokainen tekee parhaansa, että tulos on oikea.

Urheilun idea on myös itsensä kehittäminen ja oman potentiaalin löytäminen ja käyttäminen. Urheilu voi tarjota matkan itsensä tuntemiseen ja itsensä kehittämiseen monin tavoin. Urheilu on parhaimmillaan mahdollisuus oppimiseen, kehittymiseen ja monenlaisiin kokemuksiin.



Tekstin tueksi on tuotettu opiskelijatyönä Haaga-Helian Urheilujournalismin koulutuskokonaisuudessa kolme videota, jotka löytyvät Suomen Valmentajien Youtube-kanavalta.

Urheilussa on pitkälti kyse tunteista. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden tuntea ja kokea erilaisia tunteita ohjatussa ympäristössä. Se tarjoaa mahdollisuuden oppia tunnistamaan ja säätämään tunteita. Siksi on tärkeää, että toiminta urheilussa on sellaista, että sekä ilon että surun tunteita voi kokea aidosti. Alla on lueteltu arvoja, jotka kuuluvat hyvään urheiluun.

1. Ilo, innostus ja intohimo

On monta syytä urheilla. Urheilu edistää terveyttä ja synnyttää iloa, tunnetta ja elämyksiä. Parhaimmillaan kaikki tekeminen kumpuaa kuitenkin urheilijan omasta ilosta, innostuksesta ja intohimosta urheilla. Urheileminen on myös itseisarvo – urheillaan, koska koetaan mielekkääksi urheilla.

2. Pyrkimys erinomaisuuteen – pyrkimys itsensä jatkuvaan kehittämiseen

Urheilussa pyritään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Menestyminen urheilussa perustuu suorituksen kehittämiseen, pitkäjänteiseen valmentautumiseen ja urheilijan jatkuvaan haluun kehittää itseään.

3. Yrittäminen ja sisu

Urheilija kohtaa valmentautumisessa ja kilpailutilanteissa onnistumisia ja vastoinkäymisiä. Epäonnistumiset ovat olennainen osa oppimista ja kehittymistä. Urheilu on pitkäjänteinen kehitymisprosessi, joka perustuu yrittämiseen ja taas uudelleen yrittämiseen. Se edellyttää myönteistä asennetta nähdä ongelmassa mahdollisuus kehittyä.

4. Kunnioitus ja reilu peli

Hyvään urheiluun kuuluu elämän ja toisten ihmisten arvostaminen. Se tarkoittaa urheilun, urheilijoiden, urheilun toimijoiden ja sääntöjen kunnioittamista.

5. Yhdessä tekeminen

Urheilussa pyritään yhdessä yhteiseen tavoitteeseen. Valmentautuminen ja kilpaileminen on usean ihmisen yhteistyötä. Urheilussa kuulut aina johonkin isompaan kokonaisuuteen. Urheilu on yhteistyötä ja luo yhteisöllisyyttä tekijöilleen sekä seuraajilleen.

URHEILUN ARVOJEN MUKAAN TOIMIVA VALMENTAJA

Hyvä valmennus on urheilun arvoihin perustuvaa. Hyvää valmennusta kuvataan seuraavassa kolmen kokonaisuuden kautta.

Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa kokonaisvaltaisesti

- Urheilijan ja valmentajan yhteistyö perustuu luottamukseen.
- Valmentaja auttaa urheilijaa tuntemaan itsensä, tunnistamaan voimavaroja, johtamaan itseään ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa.
- Valmentautuminen on pitkäjänteinen prosessi, johon kuuluvat onnistumiset, epäonnistumiset, uudelleen yrittäminen ja niiden kautta oppiminen.
- Urheilija on aktiivinen toimija ja valmentaja osallistaa urheilijan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan.

Valmentaja haluaa tuntea itsensä ja tunnistaa omat motiivinsa valmentaa

- Valmentaja tuntee itsensä ja omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä uskaltaa olla oma itsensä.
- Valmentaja ymmärtää esimerkkiroolinsa. Hän luo myönteisyyttä ja hyvän ilmapiirin oppimisprosessille.
- Valmentaja kohtaa urheilijat ja muut toimijat tasa-arvoisina.
- Valmentaja tekee työtään intohimoisesti ja ammattitaitoisesti sekä pyrkii kehittämään itseään jatkuvasti.

Yhteistyössä:





Valmentamisella on vaikutuksia

- Urheilu on kulttuurin osa-alue, joka tarjoaa elämälle sisältöä ja monenlaisia mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen. Se synnyttää iloa, innostusta ja intohimoa omaan työhön. Tässä hengessä valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa menestymään, kehittymään ja kasvamaan ihmisenä.
- Oppiminen ja pyrkimys kehittymiseen on valmentamisen ydin. Valmentajan rooli urheilussa on tärkeä. Hän on valmennusprosessin johtaja ja kokoava voima urheilijan ja eri sidosryhmien välillä. Epäonnistumisen hetkellä hän on energinen dynamo, jolla on kyky motivoitua sekä käynnistää yhteistyöprosessi uudestaan ja uudestaan.
- Kehittymis- ja yhteistyöprosessit urheilussa voivat toimia esimerkkinä muille yhteiskunnan aloille. Valmentaminen on suunnitelmallinen ja pitkäjänteinen yhteistyöprosessi urheilijan ja hänen tukihenkilöidensä välillä. Tästä osaamisesta on hyötyä myös muille yhteiskunnan osa-alueille.
- Urheilu synnyttää yhteisöllisyyttä. Urheilussa voi kokea voimakkaita tunteita ja elämyksiä. Urheilu tuottaa iloa, surua, onnistumisia ja pettymyksiä organisoidussa ympäristössä. Yhdessä tekeminen kerryttää monenlaista osaamista. Samalla se synnyttää voimakasta yhteisöllisyyttä niin urheilun tekijöiden kuin seuraajien keskuudessa.

HYVÄN URHEILUN EDELLYTYKSET

Jotta urheilun keskeiset ideat toteutuvat, jokaisella on urheilun parissa oikeus:

- kokea iloa urheilusta
- tulla kohdelluksi yhdenvertaisena
- toimia turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä
- osallistua reiluun peliin, jossa kilpaillaan ja toimitaan sääntöjen mukaan ja tehdä parhaansa oikeudenmukaisen lopputuloksen saavuttamiseksi
- toimia omien tavoitteidensa ja lähtökohtiensa mukaisesti ja tulla arvostetuksi
- osallistua terveeseen ja puhtaaseen urheiluun
- tuoda epäkohtia esille.

Valmennussuhde

Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on usein hyvin merkityksellinen ihmissuhde, valtasuhde ja sopimussuhde. Kummallakin on toisiinsa nähden oikeuksia ja velvollisuuksia. Oikeudet ja velvollisuudet ovat erilaisia urheilijan polun eri vaiheissa. Valmentajan täytyy tunnistaa valtasuhteen merkitys ja vallankäyttönsä rajat. Valmentajan ja urheilijan tulee voida luottaa siihen, että kumpikin pitää kiinni yhteisesti sovituista asioista. Sovittujen asioiden täytyy olla urheilijan kehitystason mukaisia. Hyvän valmennussuhteen edellytys on urheilijan elämän kokonaisuuden ymmärtäminen ja huomiointi. Valmentajan ja urheilijan ihmisarvo ei koskaan riipu urheilussa menestymisestä.



Hyvä urheilu urheilijan polulla:

Lasten urheilu:

Lasten urheilun tärkeimpänä tavoitteena on ilo urheilusta ja liikkumisesta. Urheilun ilo syntyy uuden oppimisesta, sosiaalisista suhteista, erilaisista tunteista ja leikkimielisestä kilpailusta. Tärkeää on, että lapsi tulee kohdatuksi yksilönä ja että hän tulee kuulluksi. Lapsella on oikeus turvalliseen urheiluun. Lasten urheilussa toimivien aikuisten tulee ymmärtää esimerkkiroolinsa ja vastuunsa toiminnan laadusta. Aikuiset tekevät yhteistyötä siten, että toiminta tukee lapsen terveellistä ja turvallista kasvua ja kehitystä sekä tekee mahdolliseksi monipuolisen liikunnan. Vastuu kasvatuksesta kuuluu vanhemmille. Valmentaja tukee lapsen kasvatusta, ja valmentajalla on oikeus saada toimintaansa vanhempien, urheiluseuran ja muiden toimijoiden tukea. Kaikki toiminnassa mukana olevat osallistuvat ilmapiiirin rakentamiseen. On tärkeää, että toiminnassa otetaan huomioon muut siten, että ilo, oppiminen ja turvallisuus toteutuvat kaikille kaikissa tilanteissa.

Nuorten urheilu:

Nuorten urheilussa tärkeimpänä tavoitteena on löytää liikunnan ja urheilun ilo ja nautinto omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Liikunnan ja urheilun nautinto syntyy oman kehitystason mukai-

sesta toiminnasta, sopivista tavoitteista sekä mukavasta ja turvallisesta ilmapiiristä. Urheilijalla on oikeus terveeseen, puhtaaseen ja reiluun urheiluun. Aikuisten vastuulla on luoda avoin vuorovaikutus nuoren kasvun ja urheiluharrastuksen tukemiseksi. Valmennussuhde on rehellisyyteen perustuva luottamussuhde, jossa urheilija kasvaa vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan. Valmentajan vastuu urheilijasta on sitä suurempi, mitä nuoremmat urheilijat kanssa hän työskentelee. Valmentajalla ja urheilijalla on oikeus omiin arvomaailmiinsa ja valmennus perustuu yhdessä sovittuihin toimintatapoihin ja niihin sitoutumiseen. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden pitkäjänteiseen itsensä kehittämiseen ja monenlaisiin oppimiskokemuksiin.

Aikuisten urheilu:

Innostus ja intohimo ovat kantavat voimat aikuisten urheilussa, olivat tavoitteet minkä tasoiset tahansa. Aikuisten huippu-urheilussa tärkeintä on mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa urheilussa. Mahdollisuus omaan potentiaaliin löytyy intohimosta, sitoutumisesta, oikeanlaisista tavoitteista, parhaansa tekemisestä ja vastuunkannosta. Valmennussuhde perustuu sopimukseen yhteisistä toimintatavoista ja luottamukseen siitä, että molemmat toimivat toistensa parhaaksi. Valmentaja ja urheilija ymmärtävät toimintansa vaikutukset laajempaan kokonaisuuteen. Parhaaseensa pyrkiminen edellyttää rajojen hakemista ja riskinottoa. Uuden oppiminen ja parhaaseen pyrkiminen on mahdollista, jos on lupa myös epäonnistua ja oppia siitä. Yhteiset valinnat ovat tietoisia ja perustuvat rehellisyyteen ja parhaaseen mahdolliseen asiantuntemukseen. Näin on mahdollista kantaa vastuu tehdyistä ratkaisuista. Sekä valmentaja että urheilija rakentavat ilmapiiiriä ja toimintakulttuuria, jossa kunnioitetaan muita toimijoita sekä urheilun sääntöjä. ●

Kiitokset

Kiitokset kaikille, jotka ovat tuoneet oman panoksensa aineiston sisältöihin!

Suomen Valmentajien Arvostustoimikunta:

Erkka Westerlund (pj.), Kari Niemi-Nikkola, Simo Tarvonen, Kirsi Hämäläinen, Pekka Potinkara, Sari Tuunainen ja erikseen kokouksiin kutsuttuna Pia Pekonen.

Valmentajan ja urheilijan eettisen ohjeiston työstön johtoryhmä:

Anneli Laine-Näätänen (OVO), Kirsi Hämäläinen (Olympiakomitea), Jarmo Saarela (SJRY), Katja Saarinen (Paralympiakomitea), Laura Tast (Valo), Leena Huovinen (Olympiakomitea), Markus Juhola (JPY), Mikaela Ingberg (Olympiakomitea), Pekka Potinkara (SAVAL), Sari Multala (SPV), Susanna Sokka (ADT) ja Kristiina Danskanen (Suomen Valmentajat)

Olympiakomitean ja Valon Urheilun arvostusryhmä

Olympiakomitean valmennusosaamisen verkosto

Suomen Valmentajien hallitus

Suomen Ammattivalmentajat SAVALin hallitus