

Tässä jaksossa puhutaan huippu-urheilusta osana Suomalaista urheilukulttuuria ja vieraamme on pitkän linjan valmentaja-uran tehnyt ja valmennuksen johtotehtävissä ollut Erkki Westerlund, Tervetuloa!

Aloitetaanko siitä, että miten oma valmentajuutesi lähti liikkeelle, mitkä siellä oli oleellisia asioita matkan varrella?

Se miksi minä saan olla tässä, niin liittyinkin siihen. Mulla ei ole itsellä huippu-urheilu uraa takana, mutta pitkä työpätkä valmentajana. Kun 12-vuotiaana pikkupoikana aloitti valmentamaan kulmakunnan 7-vuotiaita jalkapallo poikia, niin siinä oli varmaan sisäinen motivaatio jo siihen että haluaa tehdä tommoista asiaa. Ja tässä kun on tehnyt pitkän uran, ollut tosi vaikeita jaksoja. Välillä on tullut potkuja. On tyrmätty julkisuudessa. Ei ole hyvä valmentaja, ei pysty valmentaa, on jopa huono ihminen. Ja silti nyt 50-60 vuotta myöhemmin vielä on innostunut ja kiinnostunut valmennuksesta. Niin minun mielestä tässä on iso asia, mikä liittyy huippu-urheiluun. Se sisältä tuleva voima pitää olla, koska huippu-urheilun matka on todella vaativa ja raskas, siellä tulee paljon vastoinkäymisiä. Totta kai sieltä tulee hyviä hetkiä, mutta jos ajattelee urheilijankin uran kulkua, jos haluaa että matkasta tulee hyvä, koska sekin kestää kymmeniä vuosiakin. Niin pitää olla sisäistä energiaa ja ehkä itsellä vielä silloin nuorena lapsena se lähti sisäisestä motivaatiosta. Mutta myöhemmin siitä on tullut sisäistettyä motivaatiota. Nuorena lapsena se oli vaan hienoa lähteä ja kivaa urheilla ja olla siinä mukana. Mutta sitten siihen tulee myöhemmin myös arvot mukaan ja alkaakin se toiminta olemaan arvojen mukaista ja siihen pisteeseen itse tätä matkaa on käynyt.

Kuulijoille olisi hyvä määritellä myös huippu-urheilun käsitettä. Useasti sekoitetaan kilpaurheilua ja huippu-urheilua ja urheilua. Miten itse määrittelisit huippu-urheilun?

Tämä on tosi mielenkiintoinen aihe ja kyllä minä lähtisin sieltä kilpailusta ja paremmuudesta. Ja ennen kaikkea kun puhutaan huippu-urheilusta, niin silloin vielä kansainvälisestä kilpailusta ja kansainvälisestä menestyksestä. Se on se, mitä huippu urheilulla minun mielestä parhaimmillaan haetaan. Totta kai siinä on paljon eri tasoja. Tulee ammattilaisurheilu. Ammattilaisurheiluakaan ei ole aina välttämättä huippu-urheilua. Siinäkin on iso ero. Mutta parhaimpana minä näkisin huippu urheilussa sitä pyrkimystä erinomaisuuteen. Minun mielestä se on se huippu urheilun syvin olemus. Ja kun me puhutaan ihmisistä ja ihmisen kehittämisestä siihen suuntaan että, miten me saadaan ihmisestä parhaat fyysiset asiat ulos. Miten me saadaan henkinen vahvuus siellä näkymään ja miten me saadaan sosiaalisuus näkymään. Me tehdään tätä yhdessä joukkuelajit ja tietenkin yksilö lajitkin on tänä päivänä niin joukkuelajeja, koska ei kukaan pääse yksin enää huipulle. Minun mielestä se on ydin huippu-urheilussa, pyrkimys erinomaisuuteen. Sen takia huippu urheilu on arvokas.

Huippu-Urheilu on arvokas, mutta sehän on kuitenkin vaan pieni osa kaikesta urheilusta. Jos mennään sinne pyramidin alapäähän, niin siellä on se liikunta. Huippu-urheilu saa myös julkisuutta tosi paljon ja sen kautta määritellään asioita. Mutta jääkö tässä nyt sitten liikunnan merkitys taka-alalle ja voiko näitä pitää saman kokonaisuuden eri asioina?

Opetus ja Kulttuuriministeriö oli tilannut viime vuonna huippu-urheilun ulkoisen arvioinnin asiantuntijoilta ja se oli hyvä arviointi. Siinä on paljon pohdintaa mitä meidän on syytä miettiä urheilussa. Sitä oli käsitelty tämmöisenä huippu-urheilun kapean rajauksen kautta, että huippu-urheilu on tosiaan vaan se pieni kärki koko liikuntakulttuuria. Ja mulla on sellainen käsitys esimerkiksi tästä suomalaisesta kokonaisuudesta, että huippu-urheilu on kiinteä osa koko meidän liikuntakulttuuria. Jos meillä ei ole yhteyttä esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun, niin ei meillä aikaa myöten ole huippu-urheilua. Eli jos me jäädytämme kansainvälisessä kilpailussa jo lasten ja nuorten tasolla, meidän laatu ei vastaa sitä, mitä muualla tehdään niin pikkuhiljaa meillä ei ole huippu urheilua. Kyllä minä näkisin isona asiana sen, että me osataan Suomessa nähdä että huippu-urheilu on olennainen osa koko liikuntakulttuuria ja se tarjoaa myös mahdollisuuden niille, jotka haluaa kokeilla mitä erilaisimmissa lajeissa omaa osaamista ja saada jopa ammatin huippu-urheilussa.

Minkälaisista se sitten olisi lasten ja nuorten joukossa se riittävän laadukas toiminta, joka sitten johtaisi siihen, että ne jotka sinne huippu-urheiluun pääsee tai pyrkii, sisäistä paloahan se vaatii, ei sinne muuten kukaan yllä. Poikkeusyksilöt yleensä sinne pääsee, niin minkälaisista se on sitten se riittävän laadukas toiminta lasten ja nuorten parissa?

Suomalaisessa urheilussa käynnistettiin 2010-luvun alussa tällainen huippu-urheilu muutostyö ja oikeastaan silloin ensimmäistä kertaa määriteltiin lapsuusvaihe ja nuoruusvaihe tai nuoruusvaiheesta puhutaan yleensä valintavaiheena. Ne on olennainen osa huippu-urheilun polkua. Ja kyllä meidän tarvitsee tarjota siellä lasten ja nuorten urheilussa laadukasta toimintaa, missä huomioidaan myös ne meidän lahjakkaimmat urheilijat. Laajemmin ajateltuna en minä näe, että siinä on kauheata eroa, miten me toimitaan lahjakkaimpien ja miten me toimitaan niiden kaikkien lasten ja nuorten kanssa ketkä on toiminnassa mukana. Tässä me tullaan Meidän urheiluun. Onko meillä osaamista urheiluvalmennuksessa ja myös johtamisessa kohdata erilaisia lapsia ja nuoria. Ja tarjota heille erilaisia mahdollisuuksia kehittyä ja ei pelkästään se, miten me fyysisesti kehitytään vaan ennen kaikkea on ajankohtaista se, että miten me pystytään auttamaan ja tukemaan henkisessä kehityksessä. On helpompi pitää lapset ehjänä, kun korjata rikkinäisiä aikuisia ja maksaa kauheita sosiaali- ja terveydenhoitokuluja.

Niin se taitaa maksaa 3 miljardia vuodessa kun aikuiset ei ole hyvässä kunnossa. Ei taida riittääkään, yksi luku mikä on esitetty olisi 4.7 miljardia. Isoja lukuja, ettei niitä oikein tavallinen ihminen ymmärräkään. Meillä on tällainen valtava ongelma. Ja yksi ongelma on tietysti myös se, että miten me saadaan ne lapset liikkumaan kun luetaan kaikkialta että lapset ei liiku tarpeeksi ja kun ne kasvaa niin ei liiku keski-ikäisetkään ja silti pitäisi huippu-urheilua myös pitää mielessä. Mitä ihmettä meidän pitäisi tehdä kun tällainen ongelma on nyt käsillä?

Kyllä minä luulen, että meillä ihmisillä tulevaisuudessakin ja ennen kaikkea lapsilla on halu liikkua. Oikeastaan minä näen, että liikkuminen on leikin jatke. Ja leikin viimeinen muoto on huippu-urheilu. Elämäkokonaisuudessa urheilu ja huippu-urheilu on iso mahdollisuus. Se on iso mahdollisuus ihmiselle. Se on iso mahdollisuus yhteiskunnalle. Se meidän pitäisi nähdä. Me tullaan tässä ihan siihen keskeiseen asiaan, että miten me pystytään innostamaan ihmisiä. Me palataan nyt siihen alkuun. Palataan motivaatioon. Onko meillä osaamista tulevaisuudessa valmentaa motivaatiota. Saada lapset innostumaan urheilusta, kaivamaan sisältä se palo ja innostus ja myöhemmin muutkin henkiset voimavarat urheilun kautta jopa elämiseen. Ja tässä me tullaan tuohon isoon kysymykseen, että onko huippu-urheilu se pieni kulma vaan jollekin etuoikeutetuille. Vai onko se iso tulema koko meidän liikunnan ja urheilun kokonaisuudessa Suomessa.

Olet tietysti ammattivalmentaja miettinyt näitä motivoinnin asioita paljon. Jos palataan sinne alkuun kun 12-vuotiaana aloitit kulmakunnan kundeja ohjaamaan ja auttamaan, niin miten motivoisit nyt? Tämän kokemuksen perusteella mitä olet tässä vuosikymmenten aikana saanut. Miten me motivoidaan ne lapset ja nuoret ja saadaan ne innostumaan?

Kyllä kaiken lähtökohdana on se mielekäs toiminta. Ihmisten kohtaaminen. Kun tulet valmentajana paikalle niin mitä tuot sinne lasten joukkoon. Iloa, innostusta, valoa, kivoja treenejä. Ja pystyt kysymään jopa ihan lapsilta, että mikä on kivaa, mitä ne haluaa tehdä. Pääsee osallistumaan lapsetkin siihen toimintaan. Mitä minun mielestä tapahtuu joka tasolla, on ihmisten kohtaamista. Miten osaat kohdata lapset niin että luot sinne innostusta ja yhteenkuuluvuutta. Että lapset haluaa tulla sinne uudestaan ja haluaa tehdä asioita muiden kanssa yhdessä. Ja kun puhutaan itsemääräämisteoriasta, niin siihen kuuluu pätevyuden vahvistaminen. Se, että me nähdään siellä lapsissa ne vahvuudet ja osataan tukea niitä. Nämä on uusia taitoja valmentajalle, joista ei puhuttu minun valmentajauran aikana. Mutta nyt esitetään ihan selviä työkaluja miten edistetään motivaation vahvistamista ja silloin tullaan vuorovaikutuksen valmentamiseen, ilmapiirin vaikutukseen ja tämän tapaisiin asioihin.

Nämä on perusasioita, mitä jokaisen valmentajan sitten lajinomaisesti pitää osata. Lajin vaatimukset taktiikat ja tekniikat. Jotta sinä voisit olla hyvä ja innostava valmentaja, niin sinulla pitää olla tämä mistä äsken puhuit ja siitähän tulee aika iso vaatimus. Meneekö se näin?

Tärkeä asia minkä otit esille, urheilun ammattiosaaminen. Se pitää olla hyvällä tasolla ja esimerkiksi tässä Meidän urheilussa valmentajilta kysyttiin, että minkälaista urheilua he haluaa tulevaisuudessa kehittää. Niin muistaakseni näin oli se karkea jakauma, että siellä pystyi selkeästi jakaa, että noin 300 valmentajaa oli sitä mieltä, että ammattiosaaminen on iso asia. Ja sitten taisi olla reilu 500 vastausta siihen, että halutaan ihmislähtöistä valmennusta missä kohdataan ihminen ja mietitään enemmän miten tehdään asioita. Se osaaminen liittyy siihen mitä tehdään ja miten hyvin, mitä asioita kehitetään ja millä tavalla. Mutta sitten tämä toinen puoli on ehkä se isoin, että miten me kohdataan, miten me saadaan ihmiset paremmin oppimaan ja kehittymään ja se on tämän hetken iso asia minkä perässä ollaan. Tämä liittyy todella laajasti koko liikuntakulttuuriin, mutta se liittyy myös yhteiskuntaan ja yhteiskunnan hyvinvointiin.

Jatketaan matkaa kohti sitä huippu-urheilua, kun siinä asiayhteydessä ollaan. Sinä olet valmentanut lapsia ja onnistunut motivoimaan heitä. Missä vaiheessa liikunta ja urheilu sitten muuttuu sinne kilpaurheilun suuntaan, joka sitten mahdollistaa sen huippu-urheilun? Ilman kilpaurheilua ei ole huippu urheilua, vaikka kilpaurheilu ei ole huippu-urheilua. Missä vaiheessa me siirrytään liikunnasta urheiluun ja sitten urheilusta taas ne vaatimustasot kovenee. Miten näät tämän siirtymän kun lapsi kasvaa nuoreksi aikuiseksi?

län kautta ajateltuna se tietenkin vähän vaihtelee. Meillä on näitä varhaisen erikoistumisen lajeja, jossa on kyllä todellakin haasteita siinä, kuinka aikaisin voidaan edetä asioissa. Mutta kyllä minä näkisin, kun puhuttiin siitä valintavaiheesta. Minä näen että se on tämä nuorten vaihe, mikä se sitten onkin niissä varhaisemman erikoistumisen lajeissa. Sanotaan siinä peruslajeissa 15-20 ikävuoden kohdilla, niin kyllä se siinä alkaa tapahtua. Sen takia siitä varmaan puhutaan valintavaiheena. Siinä vaiheessa meillä pitää olla todella paljon ammattiosaamista kertoa nuorille, että mitä se tarkoittaa. Mitä se vaatii, jos siirtyy huippu-urheilun uralle, koska se ei ole helppo tie. Siinä on ehkä ristiriitoja tämänhetkisen yhteiskunnallisen kehityksen osalta, joka haluaa mennä vähän semmoiseen helpompaan elämään kuin mitä huippu-urheilu on. Ja siinä mielessäkin urheilun tekijöiden pitäisi olla rehellisiä, että me osataan kertoa millainen matka se on. Mutta se on ihan täydellinen matka, jos sinä haluat tehdä sen itse. Esimerkiksi jääkiekossa, joka on minulle lähin laji, niin kyllä meillä tarvitsee osaaminen ja valmennuksen osaaminen olla jo lastenvaiheessa ja valintavaiheessa hyvällä tasolla, koska ne huipulle menevät huippu-urheilijat niin 20-vuotiaana ne lähtevät Pohjois-Amerikkaan. Ja sitten me ei enää pystytäkään vaikuttamaan niihin. Sitten he menevät muiden ehdoilla. Siihen vaiheeseen kaksikymppiseksi mennessä meidän on annettava niille ne eväät, millä ne myöhemmin pääsee huipulle.

Kiinnitin huomiota siihen, että huippu-urheilu ja yhteiskunnallinen asema. Ymmärretäänkö nyt ihan oikeasti mitä se huippu-urheilu on vai halutaanko me mukaan vaan mahdollisimman paljon lapsia ja nuoria ja sitten jossain vaiheessa sanotaan, että hei oikeasti tämä huippu-urheilijan ura on kova ja vaativa. Ymmärtääkö lapset, ymmärtääkö vanhemmat sen, että miten kovaa hommaa se sitten loppupeleissä on ja mitä se vaatii?

Ei varmaan ymmärrä. Jos me ajatellaan huippu-urheilua, niin yhdestä ikäluokasta 1% yltää siihen huippu-urheiluvaiheeseen ja jopa saa siitä ammatin. Niin 99% ei yllä sinne. Ja tässä me tullaan siihen tärkeään asiaan, että miksi huippu-urheilu on osa isompaa liikuntakulttuuria. Urheilussa ja huippu-urheilussakin pitäisi ymmärtää se, että mikä liikunnan yhteiskunnallinen arvo, merkitys ja vaikuttavuus on parhaimmillaan. Ei se ole se, että me tarjotaan 1% parasta vaan, että me pystytään auttamaan kaikkia niitä lapsi ja nuoria, jotka ovat urheilutoiminnassa ja seuratoiminnassa mukana ja muissa yhteisöissä. Koska sieltä

tulee sitten se lopullinen yhteiskunnallinen hyöty. Huippu-urheilun kautta me saadaan oikeastaan sitä osaamista, mitä me tarvitaan ihmisten kehittämiseen. Huippu-urheilu on liikuntakulttuurin osaamistehdas. Tällä hetkellä just ennen kaikkea motivaation valmentamiseen ja mielen valmentamiseen saadaan huippu-urheilusta eniten. Aina sanotaan, että henkinen puoli ratkaisee huippu-urheilussa. Niin se on sama myös elämässä. Miten me pystytään auttamaan lapsia ja nuoria, että ne kasvaisi henkisesti. Ne olisi valmiita niihin iskuihin mitä tulee myös elämässä.

Onko se vähän niin kuin formula ykköset ja meidän kuluttaja ja autot, että siellä formula ykkösissä kehitetään niitä kaikkia AB siruja mitä siellä on tullut ja sitten se valuu sieltä meidän käyttöön sinne alaspäin?

Kyllä siinä sitäkin on. Huippu-urheilussa on yleensä kaikki ammattilaisia. Ja ne on vielä parhaita ammattilaisia. Kun taas sitten lasten nuorten osalta me toimitaan hyvin paljon myös vapaaehtoistoimijoin. Ja ei se tietenkään ole helppoa välittää sitä osaamista, se on ihan oma podcast aihe. Mutta kuitenkin juuri tällä hetkellä mielen valmentamisessa me saadaan paljon apuja huippu-urheilun kautta.

Se on erikoinen se ihmisen mieli. Voisi kuvitella, kun olet päässyt huippu-urheilijaksi niin olet motivoitunut ja jaksat painaa ja uurastaa ja tehdä työtä, mutta ei se niin taida sitten ollakaan. Valmentajan pitää siellä vieläkin motivoida vai miten se toimii?

Kyllä minä sanoisin oikein karrikoidusti, että kyllä meidän valmennuskulttuuri on hyvin paljon keskittynyt kehon valmentamiseen. Me ei olla otettu vielä urheilusta ja liikunnasta sitä hyötyä irti, mitä me pystytään saamaan.

Sinä olet hyvä esimerkki itse siitä, sinun omalta valmentaja-uralta. Kerro siitä, alussa fysiikkaa ja dataa ja miten se on kehittynyt?

Jos sen yksinkertaisesti sanoo, niin ollaan urheilun sisältöjen ja asioiden valmentamisesta siirrytty ja siirtymässä yhä enemmän ihmisen valmentamiseen. Ja kun me puhutaan ihmisen valmentamisesta, niin me puhutaan mielestä, mielen valmentamisesta. Ja kun me tiedetään, että yhteiskunnassa tällä hetkellä on todella isot ongelmat lasten ja nuorten mielenterveysasioissa ja ne maksaa paljon. Niin liikunta ja urheilu on paras keino tukea myös sitä mielen vahvistamista ja henkisen puolen vahvistamista, koska urheilussa yhdistyy keho ja mieli. Se on niin kuin lapsi leikkii, se ei huomaakaan mitä ulkopuolella tapahtuu. Se keskittyy siihen asiaan mitä se on tekemässä. Mieli ja keho on yhtä. Tätä puolta me ei olla vielä saatu parhaalla mahdollisella tavalla huippu-urheilun kanssa käyttöön, mutta ennen kaikkea siihen kokonaiskulttuuriin mitä liikunnassa ja urheilussa tapahtuu.

Milloin itse havahduit siihen, että mieli on tärkeä asia? Huippu-urheilun parissa olet itse toiminut käytännössä sinun valmentajauran ja johtanut huippu-urheilua, niin tapahtuiko siinä muutos selkeästi jossain vaiheessa vai miten sinä kasvoit siihen, että se on tärkeää?

Olen aina ollut ihmislähtöinen valmentaja siinä mielessä, että on halunnut auttaa urheilijoita eteenpäin. Se lähti varmaan jo sieltä lapsista silloin liikkeelle, mutta ei mulla ollut oikeita työkaluja. Lopullinen läpimurto tapahtui olympiakisoissa 2006 vuonna Torinossa. Mulla oli niin hyvät urheilijat, minä näin miten ne urheilijat tekevät yhteistyötä. Ei siihen tarvittu valmentajaa, koska urheilijat nämä jääkiekkoilijat ne pelaavat siellä kentällä ne tekevät todella nopeassa tilanteessa nopeita ratkaisuja mihin koko viisikon pitää reagoida. Minä huomasin miten innostuneita ja kiinnostuneita ne ovat itse siitä pelin kehittämistä. Ei tarvinnut valmentajan olla neuvomassa ja antamassa asioita paljon, vaan sieltä tuli sisältä se halu kehittyä. Silloin minä viimeistään ymmärsin minkälaisia urheilijoita minä haluaisin omassa valmennuksessa kehittää. Ja tämä henkinen vahvuus on tie myös parempaan yhteistyöhön. Jos ihminen tuntee itsensä hyvin, tietää omat

vahvuudet ja heikkoudet, niin hän uskaltaa olla rohkea. Uskaltaa olla rohkea oppimaan ja kehittymään. Uskaltaa olla oma itsensä. Ja on tärkeätä, kun tehdään toisten kanssa töitä, että uskaltaa rohkeasti pistää itsensä peliin, kertoa mitä ajattelee, kertoa mitä tuntee ja yhteistyön taso nousee ihan eri tasolle. Mitä henkisesti vahvempia ihmisiä meillä on, sitä parempia tiimejä meillä myös on.

Kriittistä kuuntelijoita varmaan kiinnostaa tai ehkä herää semmoinen kysymys, että okei sinulla oli 2006 Torinossa todella huippu-urheilijat paikalla, niin mites sitten kun olet vähän alemmalla tasolla ja yrität heitä opettaa, että he jossain vaiheessa olisi itseohjautuvia niin sehän varmaan se iso haaste. Miten tätä voi tukea?

Tässä tullaan motivaation valmentamiseen. Me ymmärretään, että se onkin valmennuksen tärkein asia. Sinulla on motivoituneet, innokkaat, oppimaan haluavat urheilijat. Se on se kaikkein tärkein juttu. Valmentajan tärkein tehtävä on auttaa urheilijaa tunnistamaan itsensä ja sytyttämään se kehittämisen halu. Se oli se alkulähtö jo, ei kannata lähteä huippu-urheiluun mukaan, jos sitä ei ole. Sen takia minä näen sen niin tärkeänä. Joskus aikaisemmin on tehty olympiavoittajista tutkimus, että mikä yhdistää olympiavoittajia. Niin se suurin yksittäinen tekijä on ollut halu menestyä, halu kehittyä. Sen perässä tässä ollaan ja se on henkistä puolta.

Luottamus sana tässä on pikkaisen vilahdellut keskustelussa. Sen Olympiakomitean loppuraportin nimi oli Suomalainen huippu-urheilu tarvitsee luottamusta. Miten sinä tulkitset tämän viestin?

Se oli tosi hyvä yhteenveto, siinä on paljon viisautta. Ollaan siirtymässä mielestäni hierarkisesta toimintatavasta luottamukseen perustuvaan toimintatapaan. Ja uskon, että luottamukseen perustuvalla toimintatavalla saadaan ihmisestä ihan eri ulos, kun siitä hierarkisesta ylhäältä päin johdetusta toimintatavasta, jossa ulkoapäin kerrotaan mitä pitää tehdä ja minne ollaan menossa. Päästäänkin siihen, että toiminta perustuu ihmisten väliseen luottamukseen. Tämä onkin vaativa matka, koska tuntuu että tällä hetkellä osa ihmisistä elää vielä siellä hierarkisessa maailmassa, vanhassa kulttuurissa miten me ollaan aina tehty. Parhaat valmentajat ja johtajat on jo pitkällä kulttuurissa, joka perustuu ihmisten väliseen luottamukseen. Ja sitten on suurin osa, joka seilaa siinä välissä. Mitä minä tein itse valmentajana, niin todella pitkään halusin siirtyä sinne luottamukseen. Minulla ei ollut työkaluja ja aina kun tuli vaikea paikka, palasin siihen vanhaan ja kerroin että nyt tehdään näin. Meidän pitäisi päästä siitä tietämisen tilasta oppimisen tilaan. Ja taas se kysymys nousee, että miten sitä luottamusta luodaan. Tässä me tullaan siihen vuorovaikutukseen. Monologin pitää muuttua dialogiksi. Jos minä haluan alkaa valmentaa sinua, niin minun pitää ymmärtää mitä sinä ajattelet. Pitää tietää mitä sinä ajattelet, en minä voi muuten alkaa auttamaan sinua. Minun pitää tietää mitä sinä haluat, mihin sinä haluat, mistä sinä olet kiinnostunut, mitä sinä haluat urheilusta tai mitä sinä haluat elämästä. Tullaan vuorovaikutukseen, valmentajan pitääkin alkaa kysymään asioita, olla itse hiljaa ja kuunnella. Alkaa ymmärtämään jokaista omaa valmennettavaansa. Ja tietämään mitä hän ajattelee. Siitä lähtee sitten se henkinen valmennus eteenpäin.

Meillä on kuuntelijoiden joukossa varmasti eri tason valmentajia, jotkut on valmentanut kauan ja jotkut on vasta aloittamassa niin uskon että montaa kiinnostaa se, että onko se näin myös sitten ihan siellä huippu-urheilussa? Että näin sielläkin toimitaan, tämä ei ole pelkästään alemmilla tasoilla tapahtuvaa tai siellä vaadittavaa. Onko se näin myös ihan siellä huippu-urheilussa?

Esimerkiksi leijonamaajoukkue, missä on saanut itse olla valmentajana. Mitä Jalosen Jukka johtaa nykyään, niin se on jo vuosikaudet perustunut ilmapiiriin. Maajoukkueeseen on hieno tulla, sitä arvostetaan, siihen halutaan kuulua ja siellä vaalitaan sitä hyvää ilmapiiriä. Kaikki perustuu siihen, että siellä on hyvä ilmapiiri. Ja sitä kautta päästään yksilöiden kanssa myös eteenpäin. Minä näen ihan yks yhteen, että meillä on parhaat valmentajat tätä tehnyt jo vuosikausia. Meillä on esimerkiksi joukkuelajeissa Detmannin Henkka, Jalosen

Jukka, Kanerva, Tuovi on nyt tullut koripalloon uutena. Petteri Nykky Salibandystä. Ne on tehnyt tulosta nämä valmentajat täällä. Ja ihan samaa uskon, että on yksilöpuolella jos nykyisiä pareja ajattelee niin, Iivo Niskanen ja Ohtonen. Se miten se toimii niillä, tai sama yleisurheilusta, Murto ja Murron valmentaja. Pitkäaikaisia suhteita ja varmaan toimitaan aika ihmislähtöisesti.

Luottamus tässäkin siellä ytimessä. Jos vähän peilataan huippu-urheilun johtamiseen, niin miten tämä luottamus siellä näkyy, missä me mennään huippu-urheilujohtamisessa kun meidän podcastin teema on huippu-urheilu Suomalaisessa urheilukulttuurissa, niin ehkä me muutama sana voitaisiin pohtia sitä luottamuksen merkitystä myös siellä ylätasolla?

Taas olet ihan ytimessä. Valmentaminen ja johtaminen niin ihan samoista asioista kysymys. Jos me otetaan isona kokonaisuutena, esimerkiksi Olympiakomitea tänä päivänä niin sen tehtävä olisi saada kaikki se osaamisresurssit mitä Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan ja urheilun alueella on niin käyttöön, puhutaan verkostojen johtamisesta. Tänä päivänä ei verkostoja pysty johtamaan hierarkisesti. Varsinkaan liikunnassa urheilussa, kun tämä on vähän niin kuin vapaaehtoistoimintaa.

Meillä taitaa olla kahdeksankymmentätuhatta valmentaja, joista ehkä nelisentuhatta on suunnilleen ammattivalmentajia.

Toi on iso juttu, kahdeksankymmentätuhatta valmentajaa, jotka ovat suurimmaksi osaksi vapaaehtoisia ja he tekevät tosi arvokasta työtä. Oikeastaan pitää meidän yhteiskuntaa pystyssä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn osalta. Verkostojen johtamisessa tulee todella isoksi, että miten me pystytään vaikuttamaan esimerkiksi näihin vapaaehtoisiin valmentajiin. Ei siellä pysty pakottamaan. Ja me tullaan tässäkin siihen luottamukseen. Koko meidän urheilun verkoston kokonaisuus lähtee valmentajan ja urheilijan kohtaamisesta. Miten kohdataan toisemme. Meillä on 3 miljoonaa kohtaamista Suomalaisessa urheilussa päivittäin, siellä on se laadun ja oppimisen paikka. Mutta se on ihan sama myös kaikkien kohdalla. Miten me kohdataan valmentajat keskenään. Miten me kohdataan johto ja valmennus ja jopa miten me kohdataan urheilija ja johto keskenään. Urheilijan ääni voimistuu vahvasti. Se on ihan selvä. Meidän pitää alkaa kuuntelemaan sitä urheilijaa. Urheilija on itse aktiivinen toimija ja tekijä, ei enää passiivinen valmennuksen kohde. Se on iso muutos ja haaste mitä me tullaan kohtaamaan kaikessa elämässä, mutta ennen kaikkea vielä tuossa huippu-urheilussa isona haasteena.

No miten sitä huippu-urheilua sitten pitäisi johtaa? Kuka sitä johtaa, että me päästään luottamukseen ja siihen, että huippu-urheilu on sellaista mitä me nyt tässä ollaan tämän podcastin aikana keskusteltu?

Luottamukseen liittyy todella läheisesti yhteisen ymmärryksen luominen. Me ensin saavutetaan se yhteinen luottamus ja sitä kautta avoin vuorovaikutus meidän välille. Ja sitä kautta me luodaan yhteistä ymmärrystä. Meillä on urheiluväellä todella tärkeää, että näistä keskeisistä asioista pystyttäisiin luomaan yhteistä ymmärrystä, minkälaista urheilua me halutaan Suomessa tehdä. Ei me päästä siihen muuta kuin vuorovaikutuksella ja keskustelemalla ja löytämällä ne yhteiset asiat. Koko tämän podcastin mielestäni keskeisimpiä asioita on nimenomaan se, että me ymmärretään huippu-urheilun tärkeys ja merkitys. Se on hieno osa meidän liikuntakulttuuria. Mutta sitten me ymmärretään myös liikunnan ja urheilun merkitys yhteiskunnan kannalta ja me pystytään yhdistämään nämä kaksi asiaa. Ei siinä ole ristiriitaa. Me pystytään arjen toiminnassa yhdistämään huippu-urheiluun pyrkivät ja se, että miten me autetaan kaikkia liikunnassa ja urheilussa mukana olevia kehittämään fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti.

Tästä on hyvä jatkaa, katsoa tulevaisuuteen. Aletaan pistämään asioita yhteen tässä lopuksi. Jos sinä saisit vaikka 3 asiaa kertoa, mitä tässä pitäisi tapahtua, jotta me kiihdyttäisiin käynnissä olevaa muutosta kohti ihmislähtöistä valmennusta? Onhan tämä ollut käynnissä jo pidemmän aikaa, nyt

pannaan enemmän pököä pesään ja kiihdytetään kohti ihmisläheisempää valmennusta. Jos me huippu-urheilun asiayhteydessä tätä asiaa mietitään niin mitkä olisivat 3 asiaa, jotka sinä tekisit, jotta me päästäisiin lähemmäs tätä nykyajan tapaa toimia?

Nämä tulee nyt tästä, mitä me ollaan jo keskusteltu. Ihan ensimmäisenä asiana se, että meillä pitäisi olla yhteisymmärrys siitä, että huippu-urheilu on kiinteä osa meidän liikuntakulttuuria. Ei joku erillinen kokonaisuus. Se on se ensimmäinen. Jos me ajatellaan huippu-urheilua, onko Suomessa menestyvää kansainvälistä huippu-urheilua tulevaisuudessa, meidän pitäisi pystyä yhdistämään nämä 2 asiaa mahdollisimman hyvin käytännössä yhteen. Huippu-urheilu ja yhteiskunnan kannalta merkityksellinen liikunta ja urheilu ja miten sen kautta tuetaan ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä koko elämänmatkan ajan. Se on se varmaan se ykkösasia. Toisena nostaisi tämän, miten me pystyttäisiin nopeammin viemään tätä ihmisten kohtaamiskulttuuria eteenpäin, sinne luottamuksen ja vuorovaikutuksen suuntaan. Sen takia tätä Meidän urheilu prosessia viedään eteenpäin. Pystyttäisiin nopeuttamaan sitä, sillä on tosi iso merkitys sekä huippu-urheilumenestyksen kannalta, että meillä on henkisesti vahvempia huippu-urheilijoita tulevaisuudessa, jotka jaksaa mennä sen raskaan, mutta antoisan huippu-urheilumatkan läpi ja oikeastaan uhrata elämänsä sille. Mutta sitten samaan aikaan, meillä on iso haaste miten voidaan vaikuttaa tämän yhteiskunnan elinvoimaisuuteen. Siihen, että meillä on henkisesti terveitä hyvässä fyysisessä kunnossa olevia ihmisiä. Meillä on vahva kansakunta. Mikä vaikuttaa tietenkin ihan tuonne työelämään, elinvoimaisuuteen ja kaikkiin näihin asioihin. Ettei käytetä suurinta osaa valtion rahoista sairaiden hoitoon, vaan me osataan satsata siihen. Tämä voisi ehkä olla myös se kolmas, että valtiovaltakin heräisi siihen, että urheilu ja liikunta on iso mahdollisuus yhteiskunnalle. Me taattaisiin tämä kansakunnan elinvoimaisuus. Nyt on hienoa Olympiakomitea esimerkiksi on tehnyt esityksen, kun uutta hallitusta aletaan muodostaa, että tulisi tällainen poikkihallinnollinen toimintakykyohjelma, että eri ministeriöt mukana terveys- ja sosiaaliministeriö rahoittamassa niin tätä ei tehdäkään pelkästään liikunnan varoin, koska tässä on paljon isommasta haasteesta kysymys yhteiskunnassa. Saataisiin sitä kautta vielä enemmän tukea tälle asialle. Ennen kaikkea sen takia, että me pystytään lisäämään ihmisten osaamista kohdata toista ihmistä.

No niin, nyt on aika paljon isoja asioita käsitelty tässä podcastissa ja jos kuulijat ei saanut kerralla kiinni, niin kuunnelkaa uudelleen ja pankaa muistiin merkittäviä asioita. Kiitos Erkka, että olit tässä mukana.

Kiitos kuuntelijat, kiitos Erkka!