



Teksti Sari Tuunainen Kuva Shutterstock.com

iCoachKids-hanke antaa eväitä lasten valmennukseen

Leeds Beckettin yliopiston tutkija ja valmentajien maailmanlaajuisen kattojärjestön ICCE:n aktiivi Sergio Lara-Bercial on innoissaan iCoach Kids-hankkeesta, jossa pyritään kehittämään lasten valmennusta kansainvälisellä tasolla.

ON USKOMATTOMAN INSPIROIVAA tehdä tällaista hanketta. Pyrimme tekemään sellaisia aineistoja, joita olisimme halunneet saada, kun itse aloitimme lasten valmennuksen 20 vuotta sitten. Maailmassa on miljoonia valmentajia, jotka haluavat tehdä parhaansa, mutteivät oikein tiedä miten. iCoachKids haluaa vaikuttaa, ei vain nyt, vaan jättäen jälkensä lasten valmennukseen myös pitkällä aikavälillä.

Lara-Bercial haluaa nostaa lasten valmennuksen erityspiirteet keskusteluun.

– Liian usein lapsia valmennetaan aikuisen valmennuksen keinoin, vaikka tiedetään, etteivät lapset ole miniaikuisia. Heidän

kehonsa ja mielensä ovat vasta kehittyässä ja onkin tärkeää, että valmennus vastaa siihen, mitä he haluavat ja tarvitsevat – hauskanpitoa, uuden oppimista ja kavereita. Tiedetään myös, että varhaisilla urheilukokemuksilla on valtava vaikutus myöhempään osallistumiseen liikuntaan ja urheiluun sekä oman potentiaalinsa täyttämiseen.

Projektin edennyt koordinaattorin mukaan hyvin.

– Olemme ylpeitä siitä, että olemme keränneet laajasta kirjallisuuskatsauksesta käytännönläheisiä ohjeita valmentajille. Ne on tiivistetty esitetty iCoachKids-lupauksessa, joka sisältää kymmenen kultaista sääntöä lasten myönteisten urheilukokemusten tuottamiseen. Se on selkeä setti ohjeita valmentajille ja urheiluseuroille. Sen lisäksi, kirjallisuuskatsauksen perusteella, pystymme luomaan eurooppalaisen lasten valmennuksen opinto-ohjelman, joka tarjoaa valmentajakouluttajille työkaluja lasten valmentajien kouluttamiseen. Kolmantena, ja tärkeimpänä toimena, valmistelemme kolmea ilmaista verkkokurssia, jotka ovat saatavilla syyskuusta 2018 lähtien. •



iCoachKids on Erasmus+ -rahoitteinen hanke lasten hyvän valmennuksen edistämiseksi. Hankkeella halutaan edistää valmentajien osaamista siten, että lapsille ja nuorille saadaan järjestettyä myönteisiä ja liikunnalliseen elämäntapaan sitouttavia urheilukokemuksia. Hanke alkoi syyskuussa 2016 ja päättyi elokuussa 2019. Hanketta koordinoi Leeds Beckettin yliopisto Iso-Britanniasta yhdessä valmentajien maailman kattojärjestön ICCE:n kanssa. Partnereina hankkeessa ovat Irlannin ja Unkarin valmentajayhdistykset, Hollannin olympiakomitea, Madridin eurooppalainen yliopisto, Liettuan urheiluyliopisto ja Belgian jalkapalloliitto.

Lisätietoja: www.icoachkids.eu

iCoachKids lupaus:

Kymmenen ohjetta lasten myönteisten urheilukokemusten luomiseen



Laajan kirjallisuuskatsauksen pohjalta iCoachKids-hankkeen asiantuntijaryhmä on luonut kymmenen ohjeen lupauksen myönteisten urheilukokemusten tuottamiseen lapsille. Ohjeet ovat suunnattu sekä lasten parissa toimiville henkilöille että organisaatioille.

Lasten valmentajana lupaan olla...

1. Lapsilähtöinen

Pidän aina mielessä lasten kiinnostuksen kohteet ja kuuntelen heitä. Kyse on siitä, mitä lapset haluavat ja tarvitsevat, ei siitä mitä aikuiset.

2. Kokonaisvaltainen

Kehitän lapsia ensisijaisesti ihmisinä, ei vain urheilijoina. Tavoittelen psykososiaalisten taitojen ja pystyvyyden kehittämistä siinä missä fyysisten ominaisuuksienkin.

3. Mukaan ottava

Otan huomioon kaiken tasoiset niin kykyjen kuin motivaationkin osalta. Samanlainen valmennus ei sovi kaikille. Tutustun lapsiin ja uskallan valmentaa heitä yksilöllisesti.

4. Hauskuutta ja turvaa järjestävä

Lapset haluavat pitää hauskaa ja oppiakseen heillä täytyy olla turvallinen olo. Rakennan myönteisiä ihmissuhteita sekä hauskan ja välittävän ilmapiirin, jotka mahdollistavat lasten viihtymisen ja tuovat heidät aina harjoituksiin.

5. Urheilulliseen elämäntapaan kasvattava

Vain pieni osa lapsista haluaa ja etenee huippu-urheilijaksi, mutta kaikilla on mahdollista kasvaa urheilulliseen elämäntapaan. Tämän arvokkaan perinnön haluan valmentajana antaa kaikille valmennettavilleni.

6. Monipuolisuuden opettaja

En ylikorosta lajitaitoja, vaan annan mahdollisuuden monipuoliseen oppimiseen. Lapselle on tärkeää saada vahva pohja sekä motorisille taidoille että urheilun taktiselle ymmärrykselle yli lajirajojen.

7. Vanhemmat huomioon ottava

Vanhemmat eivät ole vihollisia, vaan tärkeimpiä mahdollistajia. He haluavat lasten parasta, kuten minäkin. Kumppanuus on avainsana vanhempien kanssa toimimiseen. En voi tietää, mitä vanhemmilla on tarjota toimintaan, ellen keskustele heidän kanssaan.

8. Pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen

Vien lapset oppimismatkalle. Matkan päässä on hyvin mietitty määränpää ja matkan varrella lyhyen, keskimatkan ja pitkän tähtäimen tavoitteita. Hyvät suunnitelmat johdattavat matkalla eteenpäin, eikä harjoitteita "vedetä hatusta". Suunnittelun laiminlyönti on sama kuin suunnittelisi epäonnistuvansa.

9. Vaihtelun kautta opettava

Oppiminen on monitahoinen prosessi, eikä se tapahdu hetkessä. Käytän monipuolisesti valmennus- ja opetusmenetelmiä, jotta kaikki urheilijat oppivat ja erilaisten taitojen oppiminen mahdollistuu. Erilaiset menetelmät täydentävät toisiaan ja auttavat pääsemään haluttuihin tuloksiin.

10. Sopivasti kilpailullinen

Kilpailemisessa ei ole mitään väärää, kun se palvelee lasten kehitystä. Rakennan kilpailut ja ilmapiirin niiden ympärille lasten tarpeet huomioiden. Näin kilpailut ovat hauskoja ja samalla loistavia motivaattoreita. Voittaminen hinnalla millä hyvänsä -asenne ei kuulu toimintaani.