



Hyvä valmennus Harjun Taitoluisteliijoissa

Seuraavat ohjeet perustuvat kirjaan *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu – Urheiluharjoittelu ja -valmennus*.

Valmennustyön piirteitä ja periaatteita

Valmentaminen on **vaativaa ihmissuhdetyötä**, jossa toiminnan keskipisteenä on liikkuva lapsi tai nuori kehoineen, tunteineen, ajatuksineen, ihmissuhteineen ja elämäntilanteineen. (Autio & Kaski 2005). Osaavan valmentajan työvälaineitä ovat ammattitaito, persoonallisuus ja vuorovaikutustaidot. Valmentajan työssä edellytetään yhteistyökykyä, kykyä kohdata ja kohdella erilaisia lapsia ja nuoria tasa-arvoisesti, toisia arvostavaa käyttäytymistä, hyviä vuorovaikutustaitoja, kykyä joustaa ja uusiutua (Forsman & Lampinen 2008). **Odotamme valmentajilta näiden taitojen jatkuvaa kehittämistä**, ja valmentajien tulee kouluttaa itseään lajitaitojen lisäksi myös vuorovaikutustaitojen osalta.

Valmentajalla on **valtasuhde** valmennettavaan lapseen. Lisäksi valmentaja on lapsille malli ja esikuva, jota he tottelevat ja kunnioittavat. Tämän valtasuhteen vuoksi valmentajalla on suuri vastuu valmennettavistaan. Suomalaisessa kulttuurissa ajatellaankin, että valmennus on **lajitaitojen opettamisen lisäksi myös tärkeä ihmissuhde, jolla tuetaan lapsen psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia**. Tutkimusten mukaan hyvän ihmissuhteen luominen tukee myös urheilijan kehittymistä. Tämän vuoksi Vihdin taitoluisteliijoissa edellytetään valmentajien noudattavan tässä muistiossa esiteltäviä hyvän valmennuksen periaatteita.

Hyvän valmennuksen periaatteet seurassamme

Lasten ja nuorten hyvään valmennukseen kuuluu **positiivinen, välittävä ja hyväksyvä ilmapiiri** sekä **tukeva ja kannustava vuorovaikutustapa**. Molemmipuolinen **arvostus ja tuki** on tärkeää. Sopivasti rajoja asetettava valmentaja luo lapsille turvallisuuden tunnetta, mutta liian tiukka kuri ja liian määrällävä (autoritäärinen) valmennustyyli johtaa valmennettavien ilon ja innostuksen puutteeseen sekä kuormittumiseen ja kyllästymiseen (Närhi & Frantsi 1998). Välittävän, tukevan, arvostavan ja kannustavan vuorovaikutustavan lisäksi lasten ja nuorten valmennuksessa on tärkeää **tasa-arvon** toteutuminen. Urheilijan tavoitteet, menestyminen tai kehitysnopeus ei saa vaikuttaa hänen saamaansa valmennuksen laatuun tai valmentajan vuorovaikutustapaan. Tämän lisäksi valmentajan tulee pyrkiä tukemaan urheilijoiden **sisäisen motivaation** kasvattamiseen ja ylläpitoon.

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että urheilija osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi eikä koe kenenkään kontrolloivan toimintaansa. Urheilun tuottamat ilo ja positiiviset kokemukset pitävät yllä sisäistä motivaatiota. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella, vaikka kohtaisikin vastoinkäymisiä kuten epäonnistumisia tai

loukkaantumisia. Sisäinen motivaatio vaikuttaa positiivisesti urheilijan suorituksiin ja hyvinvointiin sekä suuntaa urheilijan tekemiä valintoja edistämään kehittymistään urheilussa. Sisäinen motivaatio lisää myös sitoutumista toimintaan ja siten ehkäisee harrastuksen lopettamista.

Valmennusmenetelmiä, joita ei hyväksytä seurassamme

Seurassamme ei hyväksytä ankaraa valmennusta eikä pakotteisiin (ulkoinen motivaatio) perustuvaa motivointitapaa. Ankarat valmentajat on sellainen, jonka päämääriä ovat voittaminen ja ehdoton onnistuminen. Ankarat valmentajat kaikki valmennus tähtää kohti voittamista/ onnistumista ja mikäli urheilija ei onnistu, se kertoo ankarat valmentajan mielestä urheilijan tyhmyydestä, ilkeydestä tai laiskuudesta. Tällainen valmennuskulttuuri on väärin ja herättää lapsissa **pelkoa** valmentajaa kohtaan sekä epäonnistumista kohtaan. Ryhmän tuki auttaa pääsemään yli pelosta valmentajaa kohtaan ja ankaraan valmentajaan totutaan. Tästä huolimatta epäonnistumisen pelko voi leimata lapsen koko elämää myös urheilu uran jälkeen, mikä voi olla todella haitallista hänen hyvinvoinnilleen. Lisäksi tällainen valmennuskulttuuri opettaa urheilijat välttämään virheitä, mikä voi ehkäistä heidän kehittymistään. Pelko voi myös heikentää oppimisen ja onnistumisen edellytyksiä.

Ulkoiset motivaatio tarkoittaa toimintaan osallistumista tai toiminnan ohjaamista palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Lyhyellä aikavälillä esimerkiksi valmentajan uhkaus (pakote) voi olla tehokas keino vaikuttaa urheilijan käyttäytymiseen, mutta pitkällä tähtäimellä se on tehotonta sillä uhkauksen vaikutus loppuu tilanteen ohituttua. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että puhtaasti ulkoiset motivaatio aiheuttaa urheilijalle ahdistusta ja negatiivisia kokemuksia, jotka ehkäisevät urheilijan kehittymistä pitkällä aikavälillä.