

Paneli: Janne Åhman, lasten taitovalmentaja, Mikkelin Jukurit; Marianne Miettinen, naisten maajoukkue, Palloliitto; Erkka Westerlund, päävalmentaja, Jokerit ja Tuomas Sammeltu, päävalmentaja, Lentopalloliitto.

### **Valmennuksen muutos:**

Marianne: Aluksi teorian kautta, mutta Ruotsissa ymmärsin, että pitää lähteä pelaajien kautta. Siellä tuli turpaan, mutta Maarianhaminassa pystyin jo keskustelemaan pelaajien kanssa. Kehityskeskustelut olivat vielä silloin tuntemattomia, mutta maajoukkueessa ruotsalaisvalmentajan kanssa on pystytty auttamaan pelaajia paremmin.

Janne: Aluksi valmensin sisällön kautta, vaikka en osannut sisällöstä mitään. Vertaisoppiminen taitovalmentajakoulutuksessa oli tärkeää. Sisältö on helppoa, mutta lasten kanssa toimiminen on se, onko hauskaa, tuleeko hiki ja tullaanko uudestaan.

Erkka: Pisti huumoriksi. Aloitin valmentajana 12-vuotiaana nappulaliigan jalkapalloa 10 vuotta. 25 vuotta sen jälkeen ammattivalmentajana, kun 50-vuotiaana tunsin tuntevani itseni – tunsin vahvuuteni ja heikkouteni. Uskalsin olla oma itseni; sitä ennen olin näytellyt valmentajaa. Suomalainen johtaja on mies, vanttera ja joka tyrmää vastakkaiset mielipiteet. 35 kesti sitä vanhaa mallia läpi. Lähtökohta on tuntea itsensä ja kyse on ihmisen valmentamisesta ei ominaisuuksista ym. Miten ihminen saa omat voimavaransa käyttöön, on suurin haaste. Ammattilaisistakin pelaajat käyttävät vain 20-30% voimavaroistaan, osaa on vieläkin patistettava kehittymään. Opetellaan siis uusia toimintatapoja, kuten miten saa monologin vaihtumaan dialogiksi ja urheilijan puhumaan omista tunteistaan ja jäsentämään omaa itseään.

Tuomas: Samoja asioita tässä kelataan Erkan kanssa. Kolmikymppisenä alkoi valmentaminen kiinnostaa. Silloin mietin pelitapoja ja –tyylejä, en valmentamista. Aluksi valmentaa siten kuin on itseä valmennettu. Pelikaverit sanoivat, ettei kannata olla kaveri pelaajien kanssa. Miksi nuo tekevät noin, vaikka jotain on sovittu. Lomalla joutui miettimään, miten oma puhuminen vaikuttaa pelaajiin. Tiesin paljon lajista, mutta miksi pelaajat eivät osta näitä. Joko ne on huonoja ideoita tai sitten olen huono myyntimies. Nyt on menty hartioista ylöspäin, kun aiemmin menttiin hartioista alaspäin. Ihmisten ymmärtäminen on loputon tie, yksi ovi aukeaa, niin aukeaa toinenkin. Turnaus oli hieno, ja opettava. Eka vko oli flow, mutta toinen erilainen. Analysoidaan ylettömästi vastustajia, mutta pitäisi analysoida myös omaa joukkuetta ja kuunnella pelaajia, mitä niille yleensä kuuluu. Luottamuksen rakentamista enemmän pelaajiin, esim. aamutreeneissä yleensä arvioi sitä, mikä fiilis pelaajalla on, mutta sehän ei aina toimi. Pitäisi luottaa enemmän pelaajiin. Pitäisi myös huolehtia enemmän itsestään.

### **Mitä olette tehneet lisätäkseenne urheilijan vastuunottoa?**

Marianne: Huomioi jokainen pelaaja jokainen päivä. Pelaajien on myös tunnettava kaikki muut pelaajat. Pitää hyväksyä toiset pelaajat ja ymmärtää heidät. Ihmisen tunteminen on tässä tärkeintä.

Janne: Itsestään selvyyksistä on tullut näkymättömiä, kuten esim. tervehtiminen. Esimerkiksi harjoituksiin tullessa pitäisi huomata pikku lapsi, jokin ”koukku” pitää olla sille lapselle. Se tuntee, että on jotenkin huomioitu. Jonkun aikuisen pitää mennä sen ”terve” yli.

Erkka: Jos me erotellaan joukkueurheilu yksilöurheilusta niin ei se toimi. Joukkueurheilu on yksilöurheilijan valmentamista. Täytyy tehdä oikeita kysymyksiä niin lapsillekin kuin aikuisillekin. Joukkuetaso erilainen; nyt

pitäisi osallistaa pelaajat suunnittelu- ja analyysivaiheeseen nykyistä paremmin. Yksilö- ja joukkueetasot ovat mielenkiintoisia. Henkinen taso tärkeä; voimavarat käyttöön. Mitä sä haluat elämältä, on vaikea kysymys jopa ammattilaisille! Ihminen oppii, mitä se tahtoo oppia. Joku ei opi edes jotain yksinkertaista karvaustilannetta, jota on treenattu vuosikausia.

Tuomas: Lentopallo on viimeisen päälle joukkuepeli, jokainen kosketus on tärkeä. On käyty palauttekeskustelu, jonka anti on otettava myös huomioon. Hullua olisi tehdä näitä keskusteluja. Kenet voi ottaa päättämään asioista, ketä ei. Mutta saadaanko kaikki irti. Hirveitä voimavaroja on otettavissa käyttöön. Klassinen tilanne, miten otetaan se seuraava askel? Ollaan kuitenkin aika korkealla, mutta miten motivoida, jos ei kuuntele urheilijaa?

### **Miten urheilija motivoidaan ottamaan vastuuta?**

Marianne: Alkuverryttelyt tehdään pelaajajohtoisesti. Kun en ollut kentän reunalla huutamassa, niin pelaajat ottivat paljon enemmän vastuuta. Se oli opettavaista.

Janne: "Iltapäiväjäätt" ovat hieno paikka mennä pelaajajohtoisesti. Teen valinnan, että opetanko vai annanko heidän pitää hauskaa.

Tuomas: Normaalina on, että johtavat pelaajat ovat mukana päätöksenteossa. Pienryhmät ovat myös hyviä. Toiset ovat analyttisiä, mutta toisilta pitää osata tehdä oikeat kysymykset.

Erkka: Vancouverista tuli kritiikkiä pelitavasta. Kysyttiin pelaajilta, mitkä ovat tärkeimmät asiat menestyksen eteen. Kerättiin iso joukko ajatuksia ja koottiin yhteen ja käytiin keskusteluja. Torinoin tein jutun kokonaan yksin. Nyt lähdettiin pelaajien kautta pelitavoista matkustamiseen jne. Analysoinnin osallistaminen on aika vaikeaa, mutta viisikoiden kanssa sekin onnistuu. Nykyään annetaan viisikoilla analyysit eivätkä valmentajat tee niitä pelaajien puolesta. Pelaajat tekevät prosessin itse.

Marianne: Linjapalavereja, joita pelaajat tekevät ensin ja valmentajat tukevat prosessia. Pitää olla neuvomatta.

### **Minkälaista on valmentaa näin?**

Janne: Tämä on onnellinen tapa valmentaa. Valmentaja muuttuu kriiseissä; esim. selkäleikkaus pakotti muuttumaan. Tiikkajan kirja? Pitääpä hankkia. Toiminnan suunnitteluun ei kannata käyttää liikaa aikaa, vaan siihen muuhun.

Erkka: Nyt nauttii valmennuksesta, aiemmin oli myös pelokas olo. Piti onnistua ja voittaa pelejä. Pelkäsin jopa kohdata huippupelaajia. Toisen ihmisen kohtaaminen on arvokkainta tässä elämässä ja kun saa kohdata lahjakkaita ja tavoitteellisia ihmisiä, niin hienoa se on, mutta työlästä. 4-5 kertaa enemmän vie aikaa, kun ottaa pelaajat huomioon. First beat –mittauksia on tehty paljon, ja ihmiset eivät tunne itseään. Valmentajan on tunnettava itsensä. Tämä on mukavaa hommaa nytten. Sanon vielä: jääkiekossa on vielä tämä bisnespuoli ja raaka peli, mutta arjessa maailma on aika ristiriitainen. Agentit pyöriivät ympärillä ja raha vaikuttaa.

Tuomas: Huikea kokemus on, kun pelaajat ovat kehittyneet myös siitä, mitä olivat pelikavereina.

Marianne: Aikaa tosiaan vie, mutta on se tärkeää ja jokaisen kanssa on ihmissuhde. Antoisaa ja kehittävää.

### **Mitä on pelianalysointi, miten lapset ja nuoret opetetaan?**

Erkka: Lähtökohtana pitäisi olla henkiset voimavarat. Motivaatioasiat ovat keskeisiä. Mitä halutaan oppia enkä tiedä, miten niitä voidaan analysoida ja mitata. Tähän pitäisi löytää toimintatapoja. Itsensä tunteminen on toinen tärkeä asia, mistä olen tässä maailmassa kiinnostunut? Tämä on vaativa juttu, jos et 20-vuotiaana ole löytänyt motivaatiota, niin se voi olla ohi. 2-keskistä keskustelua ja yritystä löytää niitä kysymyksiä. Kun joka päivä näkee sen, että urheilija ei opi asioita, miten sen liittää arkeen. Mistä tässä olikaan kysymys, onnistumisia ei kuitenkaan tule helpolla.

Marianne: Pelaajamanageritoimintaa, jossa kokeneet pelaajat opettavat nuoria. Ensin analysoidaan omia vahvuuksiaan, sitten sitä, missä on parannettavaa. Se on monelle myös vaikeata. Monet eivät osaa sanoa, missä he ovat hyviä.

Tuomas: Tehtiin kyselyt ja jokaisen piti kertoa vahvuutensa, mutta tämä olikin vaikeaa.

Erkka: Itsearviointi on keskeinen työkalu tässä toiminnassa.

Erkka: Arkipäivän harjoittelu voidaan rakentaa niin, että haetaan suoritustunnetta. Tai itseluottamuksen kehittäminen voi olla harjoituksen tavoite.

Marianne: Luotiin myös unelma, että päästään niihin kisoihin. Ja siitä rakennettiin askelmat ylöspäin osatavoitteiden suuntaan.

Erkka: Pitäisi olla läsnä jokaisessa harjoituksessa.

Marianne: Jokainen voi ottaa vastuuta. Lisätään toimijuutta.

Tuomas: Nuoruusvaiheessa oli aika selkeät tavoitteet, vaikka ei ollut sekasortoa mielessä.

Erkka: Vaativa vaihe; suurin lahjakkuus on palo taikka sitkeys. Ne, jotka jaksavat mennä läpi, tarvitsevat tukea. Persoonallisuus kehittyy 18-20 vuotiaana, olisiko tää myös herkkyyksikausi? Jos se alkaa muovautuu, niin siihen voisi vaikuttaa.

### **Miksi te tulitte tänne, miksi teidät on kutsuttu?**

Erkka: Olen äärettömän sitkeä. Hidas oppimaan, mutta vastoinkäymisten jälkeen olen ollut kiinnostunut oppimaan lisää. Olen myös analyttinen suhteessa itseeni ja ympäristööni. Onko jotain muuta tapaa elää tätä elämää. Urheilu on loistava tapa elää tätä elämää. Pitää mennä elämään.

Tuomas: Tämä on järkyttävän kivaa ja olen oppinut elämästä enemmän kuin koko elämässä tätä ennen. Kiva nähdä, kun ihmiset nauttii. Jos voi antaa ihmisille jotain hyvää, niin on se hienoa.

Marianne. Jos saa tehdä, mihin on intohimoa. Ja tietysti olla naisvalmentaja nyt, kun täällä on eka kerran enemmän naisia kuin miehiä.

### **Oma jaksaminen?**

Erkka: Pakko pitää huolta itsestään tässä iässä. Pitäisi olla yksi askel edellä, mutta 50senä tajusin, että pitää elää tässä hetkessä ja se on rankkaa. Lihaskunto, kestävyyttä, venyttelyä yhä enemmän.

Marianne: Itseni ympärille sellaisia ihmisiä, joista saan energiaa ja tukea. Musiikki.

Tuomas: Mun pitää päästä liikkumaan ja urheilemaan. Puntille, juoksee, hiihtää tai muuta. Rakennan kotipihalle kiviä, mutta kuuntelen myös musiikkia autolla ajaessa. Läheiset ihmiset tärkeitä eikä aina tarvitse puhua urheilusta.

Marianne: Identiteetti ei saa olla vain valmentajan identiteetti.

Janne: Olen hyvin perhekeskeinen eikä kerkeäkään miettiä muuta.

Esikuvat ja tavoitteet?

Tuomas: Erkka yksi niistä. Opiskelu ja uuden oppiminen tärkeää. En tiedä, mihin tämä tie vie. Haluaisin valmentaa ulkomailla. Miten se toimisi ulkomailla suomalaisella tyylillä.

Erkka: Väisäsen Matti kysyi, mikä tekee valmentajasta hyvän, vastaus: Urheilija tekee. Urheilijoilta olen oppinut eniten. Tavoite: jättää viimeinen vuosi valmentamatta – ensi vuosi jätettävä väliin?

Marianne: Itsen löytäminen on tärkeintä. Nyt kai olen sitten kriisissä, kun alan ajatella filosofisesti.

**Olympiakomitean valmennusseminaari 23.1.2015, Vierumäki**