

Haukivalmennusta ja arkeologiaa

Yhtye Ultra Bra laulaa hauesta, että se on iloinen kala. Jokunen kesä sitten Suomessa uutisoitiin hauen hyökänneen laiturinnokassa jalkoja uitelleen pienen lapsen jalkaterään hampaillaan. Petokala se ainakin on, iloisuutta tai muita luonteenpiirteitä en paremmin tunne. Vanhassa kokeessa suureen vedellä täytetyn akvaarion sisään laitettiin iso lasinen säiliö: Säiliössä ei ollut pohjaa ja sen yläreuna ylettyi vesirajan yläpuolelle. Säiliöön kaadettiin suuri joukko pikkukaloja uimaan. Säiliön ulkopuolelle akvaarioon laskettiin uimaan pari-kolmekiloinen hauki. Huomatessaan pienkalaparven hauki hyökkäsi salamana kohti saalista, mutta törmäsikin voimakkaasti lasisen säiliön seinään. Sama episodi toistui kerta toisensa jälkeen ja kun sen pää oli ottanut riittävästi törmäyksiä vastaan, hauki lopetti saalistuksen. Kun hauki oli luovuttanut, otettiin lasisäiliö pois ja pikkukalat jätettiin akvaarioon hauen kanssa vapaasti uimaan. Ne uivat hauen kidan päältä ja edestä välillä osuenkin haukeen. Hauki oli kuitenkin oppinut, ettei pikkukaloja kohti voi hyökätä. Hauki alkoi heiketä ja lopulta nääntyi nälkään. Hauki on siis myös surullinen kala. Tarinan tutkimus on tosi ja löytyy myös videona.

Urheiluvalmennuksessa perinne selittää liian usein tutkitun tiedon

Einsteinin suuhun on tarjottu ajatusta, jonka mukaan suurimpia esteitä ihmiskunnan kehitykselle on, että toimimme kuten aina ennenkin, mutta odotamme silti saavuttamamme entistä parempia tuloksia. Jos liike-elämässä palkataan esimiehiä tyhmempiä alaisia, niin meneekö yritys eteenpäin vai taaksepäin? Ja jos lapsemme ovat tyhmempiä, kuin vanhempansa niin kehittykö maailma eteenpäin vai taaksepäin? Jos urheilussa treenataan lisää sitä minkä osaamme jo, niin missä silloin oikein kehitymme? Toistaessamme aikaisempaa, saamme todennäköisesti lisää sitä mitä olemme aiemminkin saaneet. Urheilussa suuri osa niin joukkue- kuin yksilöurheilijoita lähtee vuodesta toiseen uuteen kauteen odottaen voivansa saavuttaa jotain, mitä he eivät ole ennenkään saavuttaneet. Tähän he ovat valmistautuneet huolella kuitenkin muuttamatta mitään harjoittelussaan.

Ei ole harvinaista, että nuorempana itse urheillut isä alkaa valmentaa lastaan. Harjoittelu saattaa perustua perinteeseen; ”Näin mekin silloin treenattiin. Ja kovaa”. Ajatuksesta tulee mieleen hankalia kysymyksiä: Mitä isän nuoruuden aikaisesta harjoittelusta silloin aikanaan seurasi? Millainen urheilu-ura? Mihin ne silloiset harjoitukset perustuivat? Sen aikaisen valmentajan oman isän harjoitteluunko? Minkälaista tulosta se oli tuottanut? Jne. Jos

treenaaminen rakentuu pelkästään menneisyyden perinteeseen, niin harjoittelun perusteet pohjautuvat eniten arkeologiaan. Viimeisen sadan vuoden aikana kellolla ja mittanauhalla mitattavissa urheilulajeissa ennätykset ovat kuitenkin parantuneet 50 - 100 %. Se ei todennäköisesti olisi mahdollista, jos tulevaisuuteen riennettäisiin menneisyyden kautta Aatamilta perityin valmennusopein. Ainakaan huipulla.

Oppimistasanteet nuoren urheilijan kehityksessä ovat valmentajan oppimistasanteita

Hauen luovutusstrategia toteutuu liian monien nuorten valmennuksessa. Jos fokus on tarkennettu vain onnistumisiin ja niitä ei tule odotetussa ajassa, niin valmentajan silmä väsy näkemään edessään lipuvia urheilijalupauksia. Valmennuksen fokus siirtyy oppimisesta opettamiseen ja ikäluokkansa kypsimpien huomioimiseen.

Urheilijana tai valmentajana altistamme itsemme päivittäin kohtaamaan vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. Tavoittelemme asioita, joissa epäonnistumisen mahdollisuus seuraa varjona jokaista hetkeämme. Kuten tanskalainen Nobelpalkittu fyysikko Niels Bohr sanoi: Mitä kirkkaampi valo sitä synkemmät varjot.”
Shit happens – ja sitt mietitään, kuinka se käännetään eduksemme. Vai tehdäänkö sitä minkä kaikki muutkin hauki mukaan luettuna osaa jo - luovuttaa.

Oman oppimistasanteen tutkimista

Jos valmennat tai opetat, niin miten olet kehittänyt itseäsi valmentajana? Toimitko valmentajana vai tekniikkavirhe-etsivänä? Miten parannat kykyäsi ymmärtää valmennettaviasi, ohjaustaitojasi, valmennustasi, opetusmetodejasi, kommunikointiasi, analysointitaitojasi, jne.? Vai jatkatko vanhaan malliin ja 15 vuoden valmentajakokemuksesi todellisuudessa on vuoden mittainen kokemus, jota sitten olet toistanut 15 vuotta? Kuinka pitkälle eteenpäin suunnittelet omaa kehitymistäsi? Entä valmennettaviesi?

Matti Henttinen