

## [Lammikon Loiskaus 10:](#)

### ***Valmentaja – oman edun tavoittelija!***

Hätkähdin kesällä, kun erään toisen seuran tuttu valmentaja tokaisi ”tein sen asian, koska tavoittelin omaa etua”. Asia jäi vaivaamaan ja palasin myöhemmin asiaan. Kysyin, että oletko tosiaan sitä mieltä, että voit jopa melkein rikkoa sääntöjä, perusteena, että tavoittelet omaa (=joukkueen) etua.

Kauhistelinkin moista perustetta. Oman edun tavoittelu!

Mutta sitten aloin miettimään omia motiivejani toimia valmentajana, huoltajana, puuhamiehenä, keskustelijana, palaverin pitäjänä, kasvattajana, auttajana, autokuskina, valokuvaajana, lehtikirjoitusten tekijänä, netin päivittäjänä, kilpailunjohtajana, ratamestarina, varastokopin siivoajana, organisaation henkilöhankkijana, jne jne tehtävissä suunnistuksen parissa.

Teen em. asiat rakkaudesta lajiin ja seuraan. Haluan jakaa omaa tietämystäni ja auttaa junioreita ja aikuisia tässä käsittämättömän mielenkiintoisessa ja hienossa lajissa. Itse jouduin aikanaan juniorina pitkälti kantapäähän kautta opettelemaan asioita. Joskus mietinkin, mitkä olisivat omat tulokseni olleet, jos olisin tiennyt asioista edes puolet siitä mitä nyt.

Nyt koen mielihyvää voidessani auttaa, voidessani vaikuttaa, saadessani keskustelukumppanin miettimään. Minä en uhraa – minä saan!

Itse asiassa siis: minäkin olen oman edun tavoittelija! Olen itsekäs. Olen onnellinen. Saanhan tehdä rakastamaani lajia – nyt jopa palkattuna lajipäällikkönä. Näissä hommissa en laske työaikaa – se ei kannata. Mottoni/aforismini onkin:

**Sytytä henkilölle tuli – ja hän on lämmin koko päivän.  
Sytytä henkilön sisäinen kipinä – ja hän on lämmin koko elämänsä.**

### **Valmentajan näkymätön rooli**

Suunnistusvalmentajat ry:n on suomalaisten suunnistusvalmentajien yhteisö. Yhdistyksen tehtävänä on valmentajien työn tukeminen, tiedon välittäminen, koulutus sekä ennen kaikkea valmentajan aseman ja arvostuksen nostaminen Suomessa.

Valmentajan työ on moninaista ja haastavaa. Oletteko muuten huomanneet mikä ero on palloilulajien ja yksilöurheilulajien - mm suunnistus – urheilujutuissa lehdissä?

Jääkiekko-, jalkkis- jne otteluiden lehtijutuissa on aina selvitetty miten ottelussa kävi, kuka teki maalit jne, mutta lähes aina on myös valmentajan kommentit asiaan! Yksilöurheilussa valmentajan kommentteja näkee yllättävän harvoin. Ei edes viestijutuissa!

Miksiköhän asia on näin? Johtuuko se siitä, että valmentajat ovat vaatimattomia, tuntemattomia persoonia. Vai kertooko se valmentajien arvostuksesta lehtimiesten osalta. Tai ehkäpä vielä pahempaa: valmentajien arvostuksesta lajin harrastajien ja jopa urheilijoiden keskuudessa!?

Hyvä Seura-kouluttajamme Antti Örn sanoikin palautetilaisuudessaamme, että kukaan valmentaja ei saisi tehdä työtä ilman palkkaa. Pointtina Antilla – näin oletan - oli se, että muuten valmentajan työn arvostus ei nouse.

## Suunnistusvalmentajat ry nostamassa valmentajien arvostusta

Suunnistusvalmentajat ry haluaa olla mukana kehittämässä suunnistusvalmentajien valmiuksia toteuttaa ammattitaidolla valmennustyötään, mielekkäässä, haastavassa työkentässä. Suunnistusvalmentajat ry pitää yhtenä tärkeimmistä valmennustyötä tukevista ja motivoivista asioista valmentajien aseman ja arvostuksen nostamista.

Suunnistusvalmentajat on pyrkinyt omalta osaltaan vaikuttamaan valmentajien asemaan ja arvostukseen mm tekemällä erilaisia kannanottoja ja aloitteita niin Suunnistusliitolle, alueille kuin seuroillekin. Ehkäpä näkyvin osa tässä arvostustyössä, on parhaiden suomalaisjoukkueiden valmentajien palkitseminen Jukolan ja Venlojen viestissä sekä Nuorten Jukolassa. Näin me Suunnistusvalmentajat ry:ssä haluamme viestittää, että valmentajan työ on merkittävää joukkueen taustalla ja siksi ansaitsee tunnustusta ja jopa esille tuontia suuren yleisön eteen.

Niin ikään Vuoden valmentajan ja Vuoden kasvattajaseuran palkitsemiset kuuluvat yhdistyksen perinteisiin jopa niin, että Suunnistusliitto on 'ulkoistanut' Rastitreffeillä palkittavan Vuoden valmentajan valinnan Suunnistusvalmentajat ry:lle. Rastitreffi-Gaalassa ko. valmentaja saa liitolta kiertopalkinnon ja Suunnistusvalmentajilta omaksi jäävän palkinnon ja stipendin.

Myöskin koulutukset ovat osa yhdistyksen toimintaa. Kainuun Rastiviikon yhteydessä jälleen ensi vuonnakin järjestetään valmennusluento, johon kaikki ovat minimaalista maksua vastaan tervetulleita. Edelliset kaksi KRV-koulutusta (-08 Johanna Asklöf ja -09 Anssi Juutilainen) ovat olleet antoisia ja suosittuja. Ja niin varmasti on vuoden 2010 KRV-valmennusseminaarikin.

Suunnistusvalmentajat ry kuuluu alayhdistyksenä Suomen Valmentajat ry:een. Ja sitä kautta tulee lisää koulutusaineistoa ja koulutustarjontaa. Suunnistusvalmentajien nettisivuilta löytyy myös nämä Lammikon Loiskaukset ja muita suunnistusvalmennusartikkeleita. Google löytää sivut, josta voi myös liittyä yhdistyksen jäseneksi. Suosittelen kaikille valmentajille ja valmennuksesta kiinnostuneille!



Parhaan kotimaisen joukkueen Valmentajapalkintoja luovuttamassa KR:n huippuvalmennustiimin Jukka Inkerille (oik) ja Borje Vartiaiselle Suunnistusvalmentajien puheenjohtaja Markus Fingerroos ja sihteeri Maritta Nurmi.

## Valmentajan iso panos – entä seuran?

Valmennus, pärjääminen ja näkyvyys on suunnistuksessa monen seuran toiminnan lähtökohta ja tavoite, virikkeellisen ja hauskan harrastuksen lisäksi. Urheilussa mukanaolo kasvattaa monipuolisesti yksilöiden sosiaalisia ja muita elämässä pärjäämisen kannalta tärkeitä valmiuksia.

Tässä toiminnassa valmentajien ja ohjaajien panos, ammattitaito ja läsnäolo ovat ensiarvoisen tärkeässä roolissa ja sillä on varmasti todella suuri merkitys paitsi nuorempien liikunnan harrastuksen jatkuvuuden kannalta, ja myös urheilijoiden motivaation luojana. Siksi(kin) on tärkeää, miten arvostamme ohjaajiamme ja valmentajiamme.

Suunnistusvalmentajat ry:n mielestä joka seurassa ja seuran hallituksessa kannattaa miettiä, miten seura pystyy tukemaan tärkeimpiä resurssejaan - valmentajiaan ja ohjaajiaan - tärkeässä työssään ja harrastuksessaan. Kannattaa miettiä, mitkä ovat valmentajien toimintaedellytykset ja kysyä millaista apua valmentajat tarvitsevat. Apu voi olla esim. koulutukseen liittyvää, apuvälineitä, valmennuskirjallisuutta, kulujen korvaamista tai vaikkapa apu/tukihenkilöitä. Kannattaa kysyä ja keskustella – valmentaja tietää!

Joka alueella ja seurassa - toivottavasti - palkitaan vuoden valmentaja ja ohjaaja näytävästi esim. vuosikokouksen yhteydessä. Palkitaanhan?

## Menestys kiitoksena – vai kiitoksella menestykseen

Myös urheilijan itse kannattaa miettiä, miten antaa kiitoksia läheiselle tukihenkilölleen. Juuri kukaan meistä valmennuksen parissa toimivista ei saa palkkaa työstään. 'Kiitos' – oikealla tavalla sanottuna - lämmittää aina mieltä.

Hyvä valmennussuhde yhteisine kovine treeneineen ja ennen kaikkea ihan arkisine palaverineen, urheilijakeskusteluineen ja hyvine luottamuksellisine rehellisine väleineen antaa kaikkein eniten virtaa ainakin itselleni. Jopa yhtä paljon – tai oikeastaan jopa enemmän - kuin Maailman- tai Suomenmestaruus. Paitsi menestys, niin myös se tie, millä menestykseen päästiin on vähintään yhtä tärkeää. Kovalla työllä ja henkisellä panostuksella saatu menestys maistuu kaikkein makeimmalta. Tuntuu, että tie on kuljettu yhdessä ja siten menestyskin on yhdessä ansaittu.

## Valmentajan työ on psykologiaa

Valmentajan työ on pitkälti psykologista toimintaa. Joskus on mietittävä, mistä narusta pitää vetää ja milloin pitää vetää, milloin herättää, milloin rauhoittaa. Ja mikä sen tällä urheilijalla tekee. Joskus sanat, joskus teot, joskus katse, joskus käsi olkapäälle - joskus oleminen hiljaa.

Valmentajan työ on kuin taidetta. Sitä tekee paljon aistimuksen mukaan. Aivan kuin abstrakti maalari. Hänkin varmaan tuntee tekniikat, mutta mutu-tuntuma/inspiraatio ja fiilinki ratkaisee lopputuloksen. Ole läsnä, aisti tilanne. Valmentajan työ on haasteellista, mutta käsittämättömän mielenkiintoista! Suosittelen.

Kun antaa, niin saa. Uskalla siis olla rohkeasti - itsekäs!

Vuoden Valmentaja 2008 Lammikko kiittää ja päättää ainakin Suunnistajalehdessä Lammikon Loiskaus -sarjan tähän. Sarjassa olen valottanut monipuolisesti yhden valmentajan ajatuksia ja toimintatapoja. Valmennus ja vaikuttaminen ei pääty milloinkaan – se on elämäntapa. Lammikko kiittää lukijoita ja myös saadusta palautteesta. Se ei ole ollut runsasta, mutta kiittävää. KIITOS. Soommoro!

t: Kipinäsytyttävä Lammikko, [mikkoeskola\(miuku\)kolumbus.fi](mailto:mikkoeskola(miuku)kolumbus.fi); 0400-568693.

*Tämä oli siis viimeinen juttu sarjasta Lammikon Loiskauksia  
SUURET KIITOKSET Lammikolle!  
Mutta jutut eivät tähän lopu; jossain muodossa jatkoa seuraa...*

*Psyk kanavalla!  
terv. ra*



Venlojen viestin voitto 2003: jos oli tulos hieno, mutta niin oli se tie ja työkin, joka voiton eteen pitkin talvea tehtiin. Ja sekin heijastuu juoksijoiden (keskirivi vas: Satu Vesalainen, Heidi Haapasalo, Maria Rantala ja Liisa Anttila) ja coach-Lammikon kasvoilta ja sitä tietä on hienoa jälkikäteen muistella. Vieläkin!