



Nuorten valmennus - isä valmentajana

Pekka Vähävihu

Jukka Vähävihu

Lauri Vähävihu

Isä ja valmentaja

- Kokoajan ei voi valmentaa ja lasta ei voi vaatia elämään urheilijan elämää, mutta valintojen tekemisessä voi tukea
- Omat valinnat mahdollistavat motivaation säilymisen
- Eri lajeja kokeiltu laajasti – koululiikunnalla (voi olla suuri) merkitys
- Motivaatio valmentamiseen
 - Yhteinen harrastus
 - Yhdessäolo
 - Tavoitteet



Laurin urheilijapolku ja lajivalinta

- Urheilun pariin jo hyvin pienenä
 - Urheilu mukavaa
 - Halu haastaa itseä ja kehittyä
 - Voittaminen tärkeää
 - Hyvä kannustus ja tuki
- Lyhyt- ja **pitkäkestoiset** harrastukset
 - Lentopallo, koripallo, jääkiekko, salibandy, **jalkapallo, yleisurheilu ja hiihto (kulkenut mukana koko ajan)**
 - **Isä toiminut valmentajana**
 - Tietämys ja kiinnostus lajeja kohtaan
- Lajin valinta
 - Valmennus helposti saatavilla
 - Suoritus itsestä riippuva
 - Hiihdon kokeminen itselle tärkeämmäksi



Jukan urheilijapolku ja lajivalinta

- Mistä kaikki alkoi
 - Lapsena vanhemmat kannustivat urheilemaan, ohjasivat kokeilemaan monia eri lajeja
 - Perheen sisällä urheilukulttuuri
- Laaja kirjo eri lajeja
 - Ykköseksi nousi hiihto ja jalkapallo, myös lentopalloa ja yleisurheilua tuli harrastettua melko paljon
- Terveydelliset haasteet
 - Haasteita terveyden kanssa 12-15 vuotiaana
 - Paljon sitkeitä flunssia, pari rasitusvammaa ja polvenyliojentuminen jalkapallopelissä
- Lajivalinta hiihto
 - Jalkapallo jäi motivaation laskettua näiden muutaman terveyden kanssa taistellun vuoden jälkeen

Miksi hiihto?

- Monipuolisuus
- Lajin kovuus motivoi
- Oma suoritus ratkaisee



Mitä hyvää

- Kokonaisnäkemys urheilijan tilanteesta – päivittäinen läsnäolo
- Yhteinen harrastus, ajankäytön synergia
- Aikatauluista ja asioista sopiminen – joustavuus ja huomioiminen
- Yhteinen kieli muodostuu arjessa
- Ei harhaluuloja resursseista
- Urheilijat hyväksyneet helposti isän valmentajaroolin
- Yhteiset elämykset – onnistumiset ja pettymykset



Mikä on urheilijan oma vastuu valmentamisessa

- Hahmottaa oman isän ja valmentajan roolin ero
- Isä ei ole ammattivalmentaja
 - Leireillä tai muualla opittujen asioiden ajatusten esille tuominen tärkeää
 - Oma halu kehittää toimintaa jatkuvasti – aktiivisuus
- Harjoituksen laatu omalla vastuulla, isä ei ole aina vahtimassa
 - Vastuu mitä tekee ja mitä jättää tekemättä
- Plussaa:
 - Yhdessä vietetty aika
 - Molempia kehittävä toiminta
 - Kokonaishahmotus kuormituksesta, esim. koulun aiheuttama stressi, sairastumiset tai muut menot
 - Harjoitusohjelmaa helppo suunnitella ja muokata tarvittaessa
- Miinusta:
 - Välillä on saattanut tuntua, että seuraa ja ohjailee liikaa arkea



Isänä valmentamisen haasteet


- Osaako olla riittävän vaativa
- Saako urheilijalta riittävästi palautetta
- Onko valmentaja liian lähellä – passivoituuko urheilijan oma ajattelu
- Voiko valmentaja olla liian vaativa/ ankara ja tyly, isänä voi olla vaikeata ottaa etäisyyttä valmennettavaan
- Oman lapsen suosimattomuus saattaa korostua ja jopa häiritä valmentamista

Amatöörivalmentaja

- Urheilutausta ja vertaaminen omiin suorituksiin
- Urheilijoiden palaute ja harjoitusmallit mm. leireiltä ja seuran yhteisharjoituksista
- Oman valmennuksen kopioiminen
- Oma lajitausta mahdollistaa valmentamisen
- Ulkopuoliset vaikuttimet
 - Tukiverkosto, eri alueiden asiantuntijoiden hyödyntäminen
 - Valmennusopit, ravinto, lihashuolto, henkinen valmennus, välineet

Valmentamisen taito

- Kahden yksilön näkeminen – ominaisuudet ja valmentamisen eriyttäminen
- Vaikeus uudistaa omaa ajattelua
- Harjoitusmallit ja harjoituksissa mukana oleminen
- Missä vaiheessa oma osaaminen ei enää riitä – millä mitataan?
- Mitä tehdään silloin kun ei urheilla/ valmenneta
- Urheilija päättää omat prioriteetit
 - Onko urheilu ykkönen elämässä ja milloin tehdään kompromisseja



Esityksen pointti



Kiitos