

Fiksut urheilijat - osaavat valmentajat

Suunnistajien, hiihtosuunnistajien ja pyöräsuunnistajien tulokunto on viime vuosien arvokisamenestyksen perusteella ollut hyvä, ellei kiitettävä. Suunnistuksen aikuismaajoukkueelle asetettuihin kunnianhimoisiin tavoitteisiin ei ole kuitenkaan päästy. Vuokatin kotikisojen hurmoksen ja viiden mitalin jälkeen todellisuus iski vasten kasvoja Italiassa, kun jäimme ensi kertaa sitten vuoden 1983 ilman ainoatakaan MM-mitalia eikä kymppikärkeenkään mahtunut toivottua määrää sinivalkoisia.

Huippu-urheilu on toki muutakin kuin menestyksen ja voitontavoittelua. Viime kädessä koko huippu-urheilun idea ja uskottavuus kuitenkin kulminoituu kysymykseen, kuka on nopein, voimakkain, taitavin, kestävin. Aikuisten MM-saldo Italiassa oli meille ehkäpä ansaittukin herätys todellisuuteen. Meillä on erinomaiset olosuhteet, osaamista, erinomainen imago, vahvoja viestiseuroja, muihin lajeihinkin verraten kilpailukykyinen valmennusjärjestelmä ja niin edelleen. Jotain olemme kuitenkin tehneet kilpailijoitamme tehottomammin ja se on fakta. Onko fokus ollut huippu-urheilun ja siinä menestymisen näkökulmasta oikeissa asioissa? Ymmärtävätkö ja sisäistävätkö urheilijamme ja valmentajamme kansainvälisen suunnistuksen vaatimustasot kokonaisvaltaisesti? Jos osaamista ja tietoa löytyy, onko se kaikkien saatavilla? Soutavatko liitto maajoukkueineen ja akatemioineen sekä seurat samaan suuntaan; onko yhteisenä tavoitteenamme urheilijoiden tai valmentajien kehittyminen polun eri vaiheissa?

Käynnistimme tammikuussa puolivuotisen prosessin valmennuksen ja valmennusjärjestelmän kehittämiseksi. Viisasten kiveä oli etsimässä talven ja kevään aikana kolmisenkymmentä lajivalmennuksen asiantuntijaa. Vaikka fokus oli ensisijaisesti suunnistuksessa, pätee prosessin lopputulema muihinkin lajeihimme.

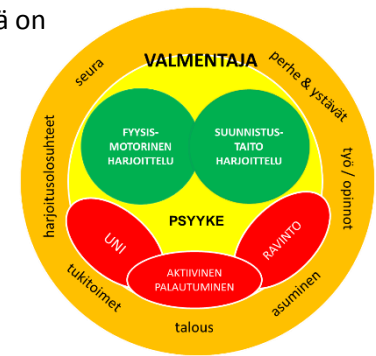


Tavoittelemmeko menestystä vai osaamista?

Valmennusjärjestelmän ensisijaisena tavoitteena tulee olla urheilijoiden kehittäminen. Menestys on luonnollinen seuraus siitä, että meillä on fiksuja urheilijoita ja osaavia valmentajia. Jotta tavoite on mahdollinen, urheilijoiden, valmentajien ja tukihenkilöiden on ymmärrettävä ja sisäistettävä lajin vaatimustasot urheilijan polun eri vaiheissa. Urheilijoiden ja valmentajien intohimo, omistautuminen ja tavoitteisiin sitoutuminen ovat avainasemassa. Järjestelmä voi toimillaan edesauttaa niin urheilijoiden kuin valmentajien kehittymistä. Työkalupakkiin valikoituivat valmennus, koulutus, viestintä ja eritoten seuravalmennuksen tehostaminen.

Ymmärryksen lisääminen ja osaamisen vahvistaminen

Kokonaisvaltaisen suunnistusvalmennuksen filosofia ja siihen liittyvä ympyrä on monelle urheilijalle ja valmentajalle tuttu juttu. Tarkka lukija huomaa, että alla olevassa kuvassa jotain on muuttunut. Onko aurinkoinen ”hymiö” innostavampi kuin sinivihreä ”munuaismalli” liiton logon väreissä? Otammeko tuottavuusloikan, jos luomme positiivisempia mielikuvia?



Toisaalta, tulkitsemme oman holistisen kuviomme viestin samoin ja ymmärrämmekö kansainvälisen suunnistuksen vaatimukset samalla tavoin, puhummeko samaa kieltä? Mitä tarkoittaa *lajinomainen harjoittelu 365*? Pitääkö jokaisen huipulle tavoittelevan suunnistajan harjoitella taitoa konkreettisesti joka päivä vai riittääkö se, että kehittää suunnistusajatteluaan muutoin päivittäin? Miten urheilija tulkitsee *runkonopeuden*, kun valmentaja perustelee juoksuvauhtiin liittyviä vaatimuksia?

Samansisältöisiä, kokonaisvaltaisia malleja löytyy lukuisia eikä tavoitteeseen pääsy varmaankaan ole kiinni siitä, onko mallimme värikäs, mustavalkoinen, hajuton tai mauton. Viestin perillä saaminen halutussa muodossaan lienee viime kädessä kiinni vuoropuhelun määrästä ja laadusta. Jos sveitsiläisten menestys perustuu kirjainyhdistelmän O-L-M-U (= Suunnistus-Juoksu-Psyyke-Ympäristö) sisäistämiseen ja vaatimustasoihin sitoutumiseen, on valmennuksen ydin pelkistetty hyvin yksinkertaiseksi.

Niin, viime kädessä harjoittelu on yksinkertaista – huipullakin. Oman kokonaisvaltaisen valmennusfilosofiamme ytimen kirkastaminen voi omalta osaltaan auttaa urheilijoita/valmentajia ymmärtämään lajivalmennuksesta ja lajin vaatimustasoista paremmin sen, mikä on oleellista. Kyse on myös asenteesta ja halusta ymmärtää oikein. Yksilöiden, niin urheilijoiden kuin valmentajien, näkemykset valmennuksesta saattavat poiketa piirun suuntaan tai toiseen, mutta tietyt lainalaisuudet pätevät jokaisen lajin valmennuksessa. Maailmanmestaruuksiin voidaan päästä hieman erilaisin menetelmin ja voittajien vahvuudet voivat olla erilaisia. Kaikkien mestareiden taustalta löytyy kuitenkin yhdistäviä tekijöitä, mm. intohimo ja omistautuminen itsensä kehittämiseen; runsas, monipuolinen ja tuottava harjoittelu (ei pelkästään fyysinen); kuormituksen ja palautumisen välinen tasapaino; oman elämän hallinta; yksilöllistä kehittymistä tukeva toimintaympäristö ja olosuhteet.

Liittojohtoiseen valmennukseen uudistuksia

Järjestelmätasolla maailmalta löytyy erilaisia menestyskonsepteja, mutta pääsääntöisesti voimien keskittäminen on osoittanut toimivuutensa. Niin Tanska, Sveitsi kuin Ranska ovat keskittäneet huippujensa valmennuksen 1–3 valmennus-/harjoituskeskukseen, minkä lisäksi kaksi viime mainittua tunnustavat pohjoismaisten seurojen roolin urheilijoidensa kehittymisessä. Norjassa valmennuskeskusten virkaa hoitaa käytännössä 3–4 huippuseuraa. Ruotsi on selkeä poikkeus edellisiin: seuravalmennuksella on vahvat perinteet ja urheilulukiojärjestelmä on valovuoden edellä kilpailijamaita. Noin 15 sikäläisessä urheilu-/suunnistuslukioissa ja ”urheiluakatemiassa” on kaikkiaan 25–30 päätoimista suunnistusvalmentajaa.

Oma valintamme on keskittää huippusuunnistusvalmennus jatkossakin kolmeen urheiluakatemiaan: Helsinkiin, Tampereelle ja Turkuun. Valmennusryhmien alle 25-vuotiaista urheilijoista valtaosa valmentautuu näissä keskuksissa, mutta menestyviä poikkeuksia on. Toistaiseksi emme voi vaatia urheilijoita valitsemaan opiskelupaikkakuntaansa urheilupää edellä, mutta se on vahva suositus. Parhaat urheilijat, parhaissa olosuhteissa, parhaassa valmennuksessa - uskomme ryhmäharjoittelun ja rikastavan yhteisön voimaan. On kuitenkin hyvä muistaa, että uudistukset järjestelmässä, raman korottaminen ja vahvempi sitouttaminen eivät itsessään takaa sitä, että urheilijat kehittyvät. Viime kädessä kyse on aina urheilijoiden omasta motivaatiosta ja omistautumisesta tekemiseensä!

Suunnistuksen päävalmentaja Juha Taini avaa [Kartan kääntöpuolella](#) valmennuksellisiin linjauksiin liittyviä uudistuksia, jotka liittyvät omaan liittojohtoiseen maajoukkue-/valmennusryhmätoimintaamme sekä kolmen valmennuskeskuksemme toimintaan. Antti Örnin ajatuksia nuorten maajoukkuevalmennuksesta on luvassa Suunnistajan numerossa 8. Tikun nokkaan on nostettu mm. *sitoutuminen, ryhmäharjoittelu, lajinomainen harjoittelu, juoksuvauhdin kehittäminen ja kokonaisvaltainen kehittymisen seuranta*. Mitään mullistavaa ei ole luvassa, mutta vaatimustasojen suhteen rimaa korotetaan unohtamatta sitä, että urheilija on jatkossakin keskiössä ja yksilön kehittyminen tavoitteena. Valmennuksellisten muutosten lisäksi on selvää, että meidän on jatkossa kyettävä viime vuosia paremmin tukemaan parhaiden nuortemme nousemista aikuisten kansainväliseen kärkeen. Nyt nuorten sarjoissa laajalla rintamalla menestyneen ”kultaisen sukupolven” helmet voivat parhaimmillaan olla ilonamme vielä 2030-luvullakin.

Perinteinen aluevalmennus nykymuodossaan lakkaa vuodenvaihteessa. Aluevalmennusryhmiä ei liittojohtoisesti enää tänä syksynä valita, mutta alueet voivat halutessaan valita omia ryhmiään määrittämällä kriteereillä. Aluevalmennusleiritys sen sijaan jatkuu edelleen liiton koordinoimana, pääsääntöisesti nuorten sarjalaisille (14–20-v.) kohdennettuna *Suunta Huipulle -leirityksenä*. Osa leireistä tulee olemaan avoimia, osalle leireistä suoritetaan karsintaa joko paremmuus- tai ilmoittautumisjärjestyksessä. Valintakriteerit ilmoitetaan kunkin leirin osalta erikseen.

Laadukasta seuravalmennusta ja vahvempaa osaamista

Seurojen valmennustoiminnan vahvistamisen ja seurojen välisen yhteistyön tehostamisen näemme kestäväen kehityksen edellytyksenä. Menestyvää suomalaista huippusuunnistusta ei ole ilman toimivaa seuravalmennusta ja osaavia valmentajia. Olen täysin vakuuttunut siitä, että valmentajien osaaminen seuroissa vahvistuu ja kehittyy seurojen välisen yhteistyön myötä. Kun antaa omastaan, saa myös takaisin.

Valmennusosaajien kohtaamispaikkoja on ollut viime vuosina liian vähän. Perinteisen valmennusseminaarin ja koulutusten lisäksi lisätään alueellisia valmennusiltoja ja kohtaamismahdollisuuksia. Nuorten olympiavalmentajat eivät jatkossa koordinoi alueellista valmennustoimintaa, mutta keskusteluyhteys ei katoa. Päinvastoin, seuravalmentajia kannustetaan mukaan akatemioiden ja urheilulukioiden valmennukseen. Yhtä lailla henkilökohtaisten valmentajien ja urheilijoiden tukihenkilöiden osallistuminen niin aikuisten kuin nuorten maajoukkueleiritykseen on suotavaa. Nuorten maajoukkueleirityksessä tästä toimintamallista on jo erittäin hyviä kokemuksia. Turussa, Tampereella ja Helsingissä järjestetään lokakuussa valmennusilta, jossa alueellisen valmennuksen mahdollisia toimintamalleja kartoitetaan yhdessä akatemian, alueen ja seurojen kesken. Tässäkin tapauksessa muutos on mahdollisuus ja yhdessä toimien voimme rakentaa kullekin alueelle toimivia valmennusyksiköjä ja -kokonaisuuksia liittojohtoisen akatemiavalmennuksen rinnalle. Sama pätee muuhunkin Suomeen, edellä mainittu ”Bermudan kolmio” on se, johon paukkuja keskitetään, mutta seuratason valmennus ja yksittäiset urheilija-valmentajaparit muissakin ilman suunnissa ovat yhtä oleellisia, kun kyse on urheilijoiden kehittymisestä ja osaamisen vahvistamisesta!

Oma roolinsa vision toteutumisessa on edelleen perinteisellä valmentajakoulutuksella. Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa (taso 1) uudistui jo reilu vuosi sitten siten, että koulutukset tuodaan tilauksesta seuroihin, valmentajien ja urheilijoiden omaan toimintaympäristöön. Tason 2 valmentajakoulutus kytketään osaksi 3-vuotista seuravalmennuksen kehittämisprosessia, jossa seuran nuorten urheilijoiden leiritys on oleellinen osa koulutusta. Suunnitelmissa on, että kurssi käynnistyy Kisakalliolla ensi vuoden alkupuoliskolla. Vuokatin Urheiluopisto on jo käynnistämässä omaa vastaavaa ”suunnistuskonsultointiaan” 80-luvulla toteutetun ja toimivaksi todetun konseptin mukaisesti. Tason 3 Suunnistusvalmentajatutkinto jatkuu nykyisessä muodossaan ja uusi kurssi käynnistyy runsaan vuoden kuluttua.

Viestintää 365

Kevään linjaukset ovat paraikaa siirtymässä lihaksi, osaksi strategiaa ja ensi kauden toimintasuunnitelmaa. On ensiarvoisen tärkeää, että ne eivät jää sanahelinäksi tai tahroiksi paperilla.

Kun urheilijoiden odotetaan sitoutuvan *lajinomaiseen harjoitteluun 365*, on valmennusjohdon yhtä lailla oltava valmis sitoutumaan linjakkaaseen *viestintään 365*. Vaikka aika itse kullakin onkin rajallista, on tässä peiliin katsomisen paikka. Valmennuksesta viestimisen ei kuitenkaan tule, saa eikä pidä olla pelkästään liiton vastuulla. Sosiaalinen media omalta osaltaan madaltaa kynnyistä nostaa ajankohtaisia – valmennuksellisiakin – asioita framille. Suunnistaja-lehti, Kartan kääntöpuoli ym. ovat jatkossakin oleellinen osa valmennusviestintää, mutta #huippusuunnistus-twiitti tai Facebook-postaus tavoittaa nopeammin ja kepeämmin. Nuoremmilla taitaa olla vielä omat kanavansa, joista viiskymppinen on jo rahtusen ulkona. Hyvä niin.

Valmennukselliseen viestintään liittyy oleellisena osana yhteinen kieli, jota kaikki ymmärtävät iästä, sukupuolesta ja roolista riippumatta. Suunnistuksen lajianalyysi on ollut kevääseen asti liiton sivuilla ladattavissa [pdf-tiedostona](#). Kesän korvalla lajianalyysi pilkottiin teemoittain palasiksi ja se löytyy nyt osoitteesta: <http://www.suunnistusliitto.fi/huippu/huippusuunnistuksen-lajianalyysi/>. Valmennusjohto päivittää lajianalyysiä tarpeen mukaan käytettävissä olevan ajan puitteissa, ja mm. teemoihin liittyvää lisämateriaalia on tulossa sivuille lähikuukausien aikana. Toisaalta, suomalaisen suunnistusvalmennuksen ja lajianalyysin kehittäminen voi olla myös yhteinen projektimme. Jos jaksoit tänne asti, haastan Sinut päivitysprosessiin mukaan. Ota yhteyttä, kanava on vapaa!