

Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa

Millaiset käsitykset urheilusta
ohjaavat harjoittelua ja
valmentamista?

VOK-verkostopäivä 24.2.2009
Kirsi Hämäläinen
kirsi.hamalainen@haaga-helia.fi

Ihmiskäsitys
Mitä ja millainen ihminen on?

Oppimiskäsitys
Millaisena tapahtumana
oppiminen nähdään?

Urheilukäsitys
Mitä ajattelemme urheilun olevan?

Urheilukäsitys?

- Millainen mielestäsi on hyvä urheilija?
- Millainen näkemyksesi mukaan on hyvä valmentaja?
- Millaista on hyvä harjoittelu?
- Millainen on hyvä kilpailu?
- Mitkä urheilulajit ovat mielestäsi parhaita tai hienoimpia lajeja?
- Millainen on hieno hetki urheilun parissa?

Eetos = tapa toimia

- Kuvaa ja ohjaa urheilun ilmapiiriä:
ihmissuhteiden luonnetta,
kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen
tapoja, asenteita ja odotuksia,
oppimisilmapiiriä, ristiriitojen
ratkaisutapoja, fyysistä ympäristöä,
johtamistapoja, toiminnan filosofiaa...

Mitä on olla valmentaja ja urheilija?

- Aineistona 264 eri lajien urheilijoiden ja liikunnan harrastajien kirjoittamaa tarinaa:
 - Urheilupuhe: puhetta harjoittelusta, kilpailemisesta, osaamisesta, hauskuudesta, huolenpidosta, valmentajan ja urheilijan välisestä ihmissuhteesta, odotuksista, pettymyksistä...
 - Mitä ja miten puhutaan

Työn eetos

- Kova harjoittelija on ”oikea” urheilija
- Harjoittelu on itse tarkoitus
- Kuri, kontrolli, kehon rankaisu
- Trimmattu keho kuvaa työn teon määrää
- Pelko, että muut harjoittelevat enemmän
- Heikkojen halveksunta

Suhde harjoitteluun	Ehdoton, harjoittelu on itsetarkoitus, tehokkuuden vaatimus
Suhde kilpailuun	Näyttö kovasta harjoittelusta, kovin harjoittelija on paras urheilija
Suhde kehoon	Kuri, kontrolli, rankaisu, keho kuvaa työn määrää
Suhde valmentajaan	Kurin ja kontrollin odotus
Suhde toisiin urheilijoihin	Heikkouden halveksunta, pelko, että muuta harjoittelevat enemmän
Suhde oppimiseen	Kehon koulimista, epäonnistumisen pelko

Menestyksen eetos

- Kilpailu on taistelu
- Häviämistä on vihattava
- On häpeällistä olla häviäjä tai menestymätön
- Keho on taisteluväline
- Vastustajat ovat voiton esteitä
- Epäonnistumisen häpeä

Suhde harjoitteluun	Päämäärätietoinen, mahdollisesti myös välttämätön paha
Suhde kilpailuun	Kilpailu on taistelu, vain voitto kelpaa, häviämisen vihaaminen, häviäminen on häpeällistä
Suhde kehoon	Taisteluväline
Suhde valmentajaan	Menestyksen mahdollistaja, asiantuntemuksen odotus
Suhde toisiin urheilijoihin	Taisteluvastuksia, voiton esteitä
Suhde oppimiseen	Merkitystä menestyksen mahdollistajana, epäonnistumisen häpeä

Virtuositeetin eetos

- Halutaan hämmästyttää
- Halu olla ylivoimainen jollain osa-alueella
- Harjoitteluun keskitytään ja paneudutaan
- Tavoitteena täydellinen osaaminen

Suhde harjoitteluun	Harjoitteluun keskitytään ja paneudutaan
Suhde kilpailuun	Voitto huonolla suorituksella on merkityksetön, halutaan hämmästyttää
Suhde kehoon	Voi rajoittaa, jolloin rajoitteesta tulee hämmästyksen ydin
Suhde valmentajaan	Asiantuntemuksen odotus
Suhde toisiin urheilijoihin	Tarkkailu, halu olla ylivoimainen
Suhde oppimiseen	Tavoitteena täydellinen osaaminen

Hauskuuden eetos

- Harjoituksissa on mukavaa
- Sosiaalisuus on tärkeää
- Elämyksellisyys
- Kilpailijat ovat ystäviä
- Turvallista epäonnistua

Suhde harjoitteluun	Harjoittelu on mukavaa, harjoituksissa on hauskaa, sosiaalisuus korostuu
Suhde kilpailuun	Tapahtumat, tunnelmat ja ystävät ovat merkityksellisiä, elämyksellisyys
Suhde kehoon	Salliva, elämyksellinen, nautintoa hakeva
Suhde valmentajaan	Tunnelman ja ilmapiirin luoja, ystävyys, läheisyys ja yhdessä tekeminen
Suhde toisiin urheilijoihin	Kavereita
Suhde oppimiseen	Sosiaalisten taitojen oppiminen, turvallista epäonnistua

Huolenpidon eetos

- Turvallisuus
- Hyväksytyksi tulemisen kokemus
- Läheiset ihmissuhteet
- Valmentajalla vanhemmuussuhde urheilijaan

Suhde harjoitteluun	Vaihtelee, ydinasia on turvallisuus
Suhde kilpailuun	Vaihtelee, menestys voi olla todella merkityksellistä tai se voi olla sivuseikka
Suhde kehoon	Hyväksytyksi tulemisen kokemus, turvallisuus
Suhde valmentajaan	Läheinen, lämmin, valmentaja kuin vanhempi
Suhde toisiin urheilijoihin	Ystäviä
Suhde oppimiseen	Opitaan elämää

Urheilukäsitys?

- Millainen mielestäsi on hyvä urheilija?
- Millainen näkemyksesi mukaan on hyvä valmentaja?
- Millaista on hyvä harjoittelu?
- Millainen on hyvä kilpailu?
- Mitkä urheilulajit ovat mielestäsi parhaita tai hienoimpia lajeja?
- Millainen on hieno hetki urheilun parissa?

Valmentajan itsearviointitaidot

- Arviointi edellyttää etääntymistä omasta toiminnasta:
 - oman elämänhistorian aikana omaksutut käsitykset ja periaatteet
 - urheilijan elämismaailman ymmärtäminen
- Reflektio on kykyä arvioida omaa työtään ja siihen liittyviä käytäntöjä ja reunaehdoja kriittisesti