

A photograph of a gymnastics event. In the foreground, a coach in a white jacket with a German flag stripe is talking to a young male gymnast in a red leotard. In the background, several people are seated at a long table, likely judges or officials. A banner for 'WORLD CHAMPIONSHIPS ARTISTIC GYMNASTICS' is visible. The gymnasium floor has 'JANSSEN-FRITSEN' branding. The overall scene is a professional sports event.

Valmentajan valta & vastuu

Lajikulttuurin muutostyö

Voimisteluliitto ja Folkhälsan

Valmentaja,
olet
voimistelijan
tärkein
ihminen
urheilu-uralla

Voit valita, miten käytät asemasi.

- Kun ihmisellä on kokemus vaikuttamisesta ja vallasta sekä motivaatio on kohdallaan, on sillä positiivinen vaikutus valmentajan aloitteellisuuteen, luovuuteen, ongelmanratkaisuun sekä suhtautumiseen voimistelijoita kohtaan

Mutta jos unohtaa, kuinka merkittävää tehtävää on hoitamassa ja unohtaa kasvatusvastuun....

- *....”puolella olen nähnyt erittäin paljon kyseenalaista käytöstä ja todella vinoutunutta kasvatuspsykologiaa, lapsien itkettämistä, huutamista ja lapsille kiukuttelua.”
(vanhempi, Valmennuskulttuuri 2018)*

Miksi urheilla?

- Koettu pätevyys
- Koettu autonomia
- Yhteishenki ja ryhmään kuuluminen



Lyhyt
pohdinta:

- Mikä on mielestäsi tärkeintä urheilijoille valmennusryhmässä tänään?
- Kun urheilija tulee harjoitukseen, **mitkä ovat toiveesi?**



Miksi jatkaa urheilua?

Tiirikainen, M. & Konu, A.
(2013) *Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta ja urheiluseuroista murrosiässä?*, Valtion liikuntaneuvosto

- säännölliset keskustelut valmentajan kanssa,
- valmentajan kiinnostuneisuus nuorten kuulumisia kohtaan,
- tunne, että valmentajaa on helppo lähestyä ja kertoa asioista,
- tunne omasta kyvykkyydestään,
- tunne merkityksellisyydestään ja mahdollisuus **omana itsenään oloon**,
- usko, että harrastuksesta on hyötyä tulevaisuudessa,
- lapset/nuoret saavat olla mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Mieti ja
keskustele

- Mikä on ristiriita?
 - Mikä on kiusaamista?
 - Mikä on loukkaava kohtelu?
-
- Vad är en konflikt?
 - Vad är mobbning?
 - Vad är kränkning?

Lajikulttuurista:
loukkaava teko
voi tapahtua
kerran,
jatkuessaan se
muuttuu
kiusaamiseksi

- Keho muistaa (pahuuden) ja reagoi: kun hermostuttaa, keho voi jäykistyä ja reaktio voi purkautua, ennen kuin ajatus ehtii mukaan

"Mä jaksan pari kertaa sanoa kauniisti, mut sit kun menee hermo, niin palaa päreet ja sit ennen ku ajattelen, niin räjähtää...melkein tekee mieli tarttuu kii, et eksä ny tajuu mitään, mut sit onneks en tee mitään, mut sanoi en kyl saa enää takaisin...." (Valmennusosaamisen kartoitus 2018)

- Konfliktit laukaisevat meissä jokaisessa erilaisia vaistomaisia käyttäytymistapoja (osa voi olla tuhoavia)

"Valmentaja on huutanut minulle harjoituksissa, ettei jaksata katsella naamaani." (Valmennuskulttuuri 2018)

Loukkaava kohtelu?



- Kun henkilö tulee niin huonosti kohdeltu, että hän tuntee itsensä surulliseksi, haavoittuvaksi tai arvottomaksi.
- Toistuessaan loukkaava kohtelu muodostuu kiusaamiseksi.
- On tärkeää, että myös yksittäisistä loukkaavista teoista puhutaan.

Esim. nolaaminen, vaatteiden tai ulkonäön kommentointi, töniminen, halveksivat tai merkitsevät katseet muiden välillä...

Kiusaaminen

- Esim. koulukiusaamisessa usein käytetty määritelmä: ”kiusaamista on se, kun yhdelle oppilaalle aiheutetaan toistuvasti paha mieltä. Tekijöinä on joku tai jotkut, joita vastaan kiusatun on vaikea puolustautua” (Salmivalli 2011).
- Puolustuskyvyttömän toistuva ja tahallinen vahingoittaminen.
- Kiusaaminen erotetaan näin satunnaisista riidoista ja erimielisyyksistä.
- Kuinka kiusattu itse tulkitsee tilanteen ja kuinka muut yhteisön jäsenet suhtautuvat kiusattuun?



Voimistelija saattaa usein rakastaa valmentajaansa

- *"ne käski mun nyt nukkua enemmän ja pyöräillä ja katsoo videoita ja ja...mä en jaksa enää enempää"*
- *"No, sanoitko siitä valmentajallesi."*
- *"En, emmä voi."*
- *"Miksi?"*
- *"Ne sanoo, että jos ei riitä motivaatio, voi aina vaihtaa ryhmää, enkä mä halua."*

...mutta valmentajalle, lapsi saattaa olla yksi monesta

"Valmentaja on syyllistänyt lasta perheen tekemästä päätöksestä pidentää kesälomareissua perheen muuhun aikatauluun sopivaksi..." "kun sä kerta et viime viikolla tullut treeneihin, nyt tiedät, miltä se tuntuu, kun et jaksa tehdä, kun et ole treenannut niin kuin on sovittu" (Valmennuskulttuuri 2018)

Me ei voida täysin tuntea valmistettavaa.

KÄYTTÄYTYMINEN
OMAN TOIMINNAN
VAIKUTUS

LUOTTAMUS



AJATTELU JA TUNTEET

ARVOT JA USKOMUKSET

TARPEET

- ONGELMIEN RATKAISU
- MUUTOKSEN HALLINTA
- TARPEIDEN TYYDYTYS

Jos saadaan nähdä jotain toisen maailmasta – kertoo se luottamuksesta.



#uskallapuuttua

- **Valmentaja, muista että olet esikuva, turvallinen tukiverkko**
- Jos käyttäytyy huonosti ja puhuu pahaa, alkaa voimaan itsekin huonosti – pahan viljely tarttuu
- Toisia ei voi muuttaa (ja persoonallisuuksia emme voi muuttaa) – **hyväksy erilaisuus**
- Olemme velvollisia käyttäytymään ja **käyttäytymistä voi muuttaa ja velvoittaa**
- **Yhteisvastuullisuus: #uskallapuuttua**

Miten voi edistää omalla toiminnalla hyvää lajikulttuuria omassa seurassa?



Tutustu voimistelijoihisi

- Maailman yksinkertaisin asia: olla kiinnostunut, mikä toiselle on tärkeää.
- Tarjotaan voimistelijoille erilaisia kanavia ja tapoja kertoa mielipiteitä ja palautetta.
- Valmentajan on hyvä tunnistaa oma valta-asemansa ryhmää ohjaavana aikuisena ja tarjota mahdollisuuksia palautteen antamiseen myös nimettömästi.
- Valmentaja, se on sinusta kiinni, miten harjoitusryhmässäsi toimitaan.