



Päävalmentajan vinkkejä ja ohjeita vanhemmille

Gerd Büttner
Swimming Club Rovaniemi

PYYNTÖJÄ NUORTEN UIMAREIDEN VANHEMMILLE KOSKIEN TREENEJÄ

Vanhemmat

- tukevat ja kannustavat uimaria urheilulliseen elämäntapaan.
- huolehtivat uimarin riittävästä unen saannista ja terveellisestä ruokavaliosta. Karkit, sipsit ym. eivät kuulu urheiluharrastuksen pariin.
- ilmoittavat valmentajalle uimarin harjoitteluun vaikuttavista terveydellisistä asioista (esim. loukkaantuminen tai sairaus). Myös silloin mikäli poissaolot aiheutuvat motivaatiotason laskusta.
- huolehtivat että uimarit pitävät harjoituspäiväkirjaa.
- huolehtivat uimarin jaksamisesta ja kertovat mahdollisista huolistaan valmentajalle.

- Hallilla tulee olla väh. 15 min ennen harjoitteluvuoron alkua. Mahdollisesta myöhästymisestä ilmoitetaan oman ryhmän valmentajalle.
- Valmentajille suodaan valmennusrauha eli valmentajat valmentaa ja vanhemmat kannustaa. Vanhemmat eivät puutu valmennukseen tai valmennuksen sisältöön.
- Valmennukselliset päätökset (esim. Harjoitus-suunnitelma, kilpailut jne.) kuuluvat valmentajille.

- Seura voi vaihtaa lapsesi treeniryhmää, niin että hän saa kulloinkin oman kehityksen mahdollistavaa harjoittelua. Vanhempia pyydetään tukemaan ja kannustamaan uimaria myös mahdollisissa ryhmävaihdoksissa.
- Mikäli jokin asia on epäselvää, vanhemmat selvittävät asiaa valmentajan tai seurajohdon kautta.
- Valmennukseen liittyvä palaute käydään läpi valmentajan kanssa henkilökohtaisesti.

Päävalmentaja Gerd Büttner on vanhempien tavoitettavissa jokaisen Tiistaina klo 18.15 – 19.15 Santasportin altaan viereisessä yleisötilassa.

- Päävalmentajan keskustelutunti koskee etupäässä Valmennuskeskuksen (Elite, Haastajat-elite) ja Valmennusryhmien (Haasteryhmä, Rollo-ryhmä, TopTeam, Talent-Team) uimareita.
- Keskustelutunnilla voidaan käsitellä henkilökohtaisesti päävalmentajan kanssa lapsenne uimaharrastukseen liittyviä seikkoja.
- Ideat ja ehdotukset ovat luonnollisesti myös tervetulleita.
- **Varmista tapaamisaika suoraan päävalmentajalta sposititse viimeistään edellisenä perjantaina:**
gerd_buettner@hotmail.com tai + 358 46 898 2085

KILPAILULAJIT

- Kilpailuihin on ilmoittauduttava **AINOASTAAN** omien valmentajien kautta seuran antaman määräajan puitteissa, yleensä viimeistään kuukausi ennen kisoja.
- Myöhässä tulleita ilmoittautumisia ei voida huomioida!
- Valmentajat ilmoittavat kilpailijat keskitetysti koko seuran osalta jokaiseen kilpailuun.
- Uimarit ja valmentaja sopivat kilpailulajeista.
- Lajit valitaan ajoissa viimeistään n. 1,5-2 viikkoa ennen kilpailun ilmoittautumispäivän päättymistä. Viimeinen ilmoittautumispäivä löytyy kilpailukutsusta.
- Uimarin kannattaa tutustua itse netin kautta etukäteen kilpailujen lajitarjontaan.

- Kilpailuun osallistumista ei voi ilman syytä perua.
- Kilpailuihin ilmoitettu uimari EI voi jäädä perusteetta pois kilpailuista. Perusteltu syy on ainoastaan sairastuminen tai muu erittäin pätevä syy.
- Peruuttamattomista poisjäänneistä kaikissa kilpailussa peritään **moninkertainen starttimaksu**.
- Arvokisoissa peruutukseen tarvitaan lisäksi aina lääkärintodistus.

- Ilmoita lajin peruutuksesta valmentajalle **AJOISSA**, viimeistään kilpailupäivän aamuna, tekstiviestillä tai soittamalla ja varmista, että valmentaja saa tiedon.
- Tieto on oltava valmentajalla aina ennen kilpailun verryttelyn alkua!
- Yksityiskohtaisempia tietoja muista peruutuksista saatavilla seuran sivuilla **”SCR’n Kilpailuohjeita Huoltajille 2016”**.

- Jos uimari haluaa käydä kisakalenterin ulkopuolisissa kisoissa, tulee niistä keskustella valmentajan kanssa. Valmentaja laittaa startit octoon ja ilmoittaa kisasta kilpailusihteerille.
- Jos osallistuu kilpailuihin ilman valmentajaa, kannattaa sopia hänen kanssa alkuverryttelystä.

VANHEMPIEN ROOLI KILPAILUISSA

- Usein uimarin ensimmäiset kilpailut jännittävät uimarin vanhempia enemmän kuin itse pikku urheilijaa.
- Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan kisoja katsomosta, ei mielellään uimareiden ja valmentajien joukossa. Yleisesti on tiedossa, että uimareiden keskittyminen ja tulokset heikkenevät kun omat vanhemmat ovat vierellä.
- Vanhemmat antavat omille ja muiden seurojen kilpailijoille mahdollisuuden keskittyä alkulämmittelyyn kisapaikalla ja itse kilpailusuoritukseen.
- Lapsen ohjaaminen kilpailuissa kuuluu valmentajan tehtäviin, vanhemmat eivät ohjeista uimaria kisasuoritukseen

- Vanhempien mukanaolo, kannustus ja välipalahuolto kilpailuissa on tärkeää.
- Vanhemmat huolehtivat uimarin eväistä valmentajien ohjeiden mukaisesti.
- Vanhempien ei tule kuitenkaan huolehtia kaikesta.
- Uintiurheilu vaatii levollista, vankkaa itsetuottamusta ja itsenäisyyttä. Uimarin itsevarmuus rakentuu luottamuksesta, että minä pärjään itse. Vanhempien ei tule siksi huolehtia kaikista pienistä asioista kuten uimakassien pakkaamisesta, tyhjentämisestä, kantamisesta, pullojen täyttämisestä jne.
- Urheilijan liiallinen auttaminen voi hidastaa itsenäistymistä, omaa huomiokykyä ja siten urheilu-uran muodostumista.

- Kehityskeskustelutyyliset tilanteet eivät kuulu kilpailuihin. Valmentajien tulee myös saada keskittyä omiin kilpailutehtäviinsä rauhassa. Keskustelumahdollisuuksia vanhempien ja valmentajien välille on tarjolla muussa yhteydessä.
- Uimareiden luottamus lajiin, valmennukseen ja itseensä vahvistuu kun he näkevät vanhempien ja valmentajien välisen kommunikation olevan asiallisella ja hallitulla tasolla, tekevän yhteistyötä rehellisesti, kunniallisesti ja arvokkaasti.

- Viimeisen lajinsa jälkeen uimari voi lähteä kotiin saatuaan valmentajalta luvan ja palautettuaan mahdollisen rannekkeen.
- Uimarin tulee aina ilmoittautua valmentajalleen ennen poistumista kilpailupaikalta.

UINTIURHEILUSTA YLEISESTI

Olette esikuvia

- Monet lapset asettavat itselleen liian suuria paineita saavuttaakseen jotain urheilussa – saadakseen tunnustusta ja vanhempiansa hyväksyntää, tai tehdäkseen heistä iloisia.
- Vanhempien on hyvä tuoda esille, että lasten tulee harrastaa uintia itsensä takia, koska se heistä itsestään kivaa ja että vanhammat vain tukevat heitä siinä. Vanhempien tulee antaa ymmärtää, että lapsen ei tarvitse menestyä urheilussa vanhempien kunnianhimosta tai toiveesta.
- Vanhempien ei tule verrata lapsensa menestystä toisiin uimareihin, ei asettaa heille omia tavoitteita. Uinti on yksilöurheilua ja tavoitteena on parantaa omia henkilökohtaisia tuloksia, yhdessä treenaten ja toisiltaan oppien.

Lapsenne tulee kotiin kilpailuista...

- ..., joissa ette itse olleet mukana. Monet vanhemmat kysyvät ensimmäisenä minkä sijoituksen hän saavutti. Siis mitä tuloksia hän sai. Tällä kysymyksellä lapsi ymmärtää, että vain menestyminen on hienoa ja luo itselleen uusia paineita seuraaviin kisoihin. Sopiva kysymys olisi: „Oliko sinulla hauskaa?“ Se riittää. Lapset kyllä kertovat sitten muutakin. Tällä kysymyksellä lapsi ymmärtää, että urheilusta tulee nauttia ja että se on tärkeintä!
- Jos kilpailut ja treenit eivät ole heistä mukavaa, heitä ei tulisi pakottaa osallistumaan.

Älä ruoki pelkoa

- Ensimmäinen kilpailu, 200 VU tai 200 PU, voi olla stressaava tilanne. On luonnollista, että lapsesi kokee pelkoa.
- Auta häntä kertomalla, että valmentaja ei lähettäisi häntä kilpailemaan, ellei hän olisi varma, että lapsi pystyy siihen.
- Vanhemmat auttavat parhaiten rakastamalla ja tukemalla nuorta uimaria kaikissa uintikokemuksissa. Älä ruoki uimarin pelkoa oman pelon kautta.

Vanhempien ei tarvitse valmentaa

- Lapsesi harrastaa uintia seurassa, joka tarjoaa ammattimaista valmennusta. Vanhempien ei tarvitse valmentaa lapsiaan lisäksi sivussa. Vanhempien tehtävä on tarjota tukea ja rakkautta sekä turvallista paikkaa tulla kotiin päivän päätteeksi. Rakasta ja halaa lastasi. Kerro, että olet ylpeä hänestä. Valmentaja huolehtii teknisestä valmennuspuolesta. Älä anna omia kilpailuja/tai treenineuvoja.
- Ennen kaikkea, älä maksa palkkioita lapsesi saavutuksista urheilussa. Se vain hämmentää ajattelua miksi harrastaa jotakin urheilua ja heikentää urheilijan ja valmentajan yhteyttä.

Älä odota ihmeitä

- Kukaan ei ui henkilökohtaisia ennätyksiä joka kilpailuissa. Ei kukaan. Lue edelliset lauseet kymmenen kertaa. Ei kukaan.
- Älä kysy “Miksi Pekka ei uinut omaa ennätystä tänään perhosuinnissa? Mikä vialla?” Lapsi on ehkä uinut ennätyksiä seitsemässä muussa kisassa, ollut mukana jalkapallopelissä, keskittynyt kokeisiin koulussa tms. Ei aina tarvitse uida ennätyksiä. Luota siihen, että valmentajat tekevät tehtävänsä. On ok olla ihminen.
- Anna lapsesi keskittyä rauhassa ja tavoitella omassa tahdissaan omia tavoitteitaan eikä hänen tarvitse aina voittaa.

Arvosta valmentajaa

- Uimarin ja valmentajan suhde on erityinen, se tähtää sekä menestykseen että siihen, että on kivaa.
- Kunnioita ja siedä valmentajien päätöksiä. Niitä tehdään lapsesi hyväksi.
- Valmentajiin ja valmennukseen liittyvissä asioissa ota yhteyttä päävalmentajaan välittömästi.

Urheilu on kivaa

- 75% urheilijoista lopettaa uransa 13 vuotiaana. Miksi? Koska heistä ei ole enää kivaa kilpailla ja joutua aina näyttämään. Pätemisen tarve ja paineet kasvavat liian suuriksi nuorelle urheilijalle.
- Teillä vanhemmilla on suuri rooli siinä, lopettaako lapsenne vai ei. Korostakaa kaikessa, että urheilun tulee olla ensisijaisesti kivaa eikä vain saavukset ole keskiössä. Näin nuori jaksaa luottaa itseensä ja ylittää notkahdukset ja jaksaa paremmin nauttia urheilemisesta.

Ns. treenimestari

- Treenimestareita ovat monet urheilijat. He ovat treeneissä supermotivoituneita, ahkeria ja suorituskeskeisiä. Kilpailuissa he eivät saavuta edes omia treenituloksiaan, jotka siellä syntyvät helposti.
- Nuorelle urheilijalle on syntynyt mielessä suuri ero treenien ja kilpailujen välille. Usein hän pelkää epäonnistumista, ovat liian itsekriittisiä tai asettavat itselleen liian suuria vaatimuksia kilpailutilanteessa.
- Tämän ajattelumallin poistamiseen tarvitaan myös vanhempien apua.

Pelko epäonnistumisesta

- ..on suurin ja kovin ongelma urheilumaailmassa
- Pelko epäonnistumisesta tulee sosiaalisesta ympäristöstä ja hyväksytyksi tulemisen toiveesta, jota nuoret tavoittelevat. Monet keskittyvät ajattelemaan mitä muut ajattelevat sen sijaan, että keskittyisi omaan tekemiseen.
- Pelkoon voi olla kuitenkin tuhat muuta syytä. Mitä vanhemmat voivat tehdä? Yhä uudelleen korostaa, että urheilussa tärkeintä on se, että on kivaa eikä vain suoritukset. Vanhempien tulisi keskittyä lapsensa panostukseen ja kilpailuun osallistumiseen enemmän kuin siellä voittamiseen tai häviämiseen.

Asetetaan saavutettavia tavoitteita

- On tärkeää, että uimarit asettavat mahdollisimman aikaisin itselleen tavoitteita, jotka ovat saavutettavissa ja liikkuvat niitä kohti askel askeleelta.
- Voidakseen olla tyytyväinen ja onnellinen, tavoitteiden tulee olla oikeanlaisia. Jos lapsesi esimerkiksi asettaa tavoitteeksi voittaa vastustajansa, joka on aina ollut nopeampi, niin tavoitteeksi tuli asia, joka ei riipu hänestä itsestään vaan vastustajan kehityksestä. Vastustaja voi kehittyä huonosti ja uida huonoja aikoja, jolloin lapsenne voittaa kyllä, mutta ei ole tyytyväinen kun tietää miksi voitti. Vastustaja voi olla erittäin kova ja lapsenne ui myös superkilpailun, niin hän on tyytymätön.
- Tavoite ei ollut „suunniteltavissa“. Jos hän sen sijaan asettaa tavoitteeksi oman ennätyksensä parantamisen, tilanne on hänen omissa käsissään. Jos hän voittaa vastustajansa sen lisäksi, niin hyvä niin, ja jos ei, niin sillä ei ole väliä. Hänhän ui oman ennätyksensä ja saavutti tavoitteensa.
- Menestyneimmät uimarit ovat niitä, jotka ovat oppineet keskittymään prosessiin eikä tuloksiin. Rehellinen yrittäminen välittämättä mikä lopputulos on, on tärkeämpää kuin voittaminen.

Kuinka kohdata “takapakkeja”

- Urheilijoilla, jotka odottavat itseltään liikaa, on usein ongelmia käsitellä suoritusromahduksia ja takapakkeja. Niitä kuitenkin tulee urheilussa.
- Pyydän teitä vanhempina antamaan lapsillenne „luvan“ epäonnistuakin, tuoda huonoja tuloksia. Voitte lisäksi auttaa katsomaan eteenpäin ja keskittymään seuraavaan kisaan. Siellä on uusi mahdollisuus saavuttaa omia tavoitteita! Valmentajan tehtävä on auttaa siinä ja vanhemmat voivat olla henkisenä tukena.

Itsensä motivoiminen

- Lapset, jotka harrastavat jotain urheilua ilman omaa motiivia, lopettavat sen 90 prosenttisesti.
- Vanhemmat voivat tukea lasta itsensä motivoimiseen olemalla itsekin kiinnostunut lajista ja kilpailuista, ymmärtämällä lapsensa tavoitteita ja tukea niiden saavuttamisessa.
- Tärkeintä on, että lapsenne määrittelee itse tavoitteensa eikä noudata vanhempien antamia tavoitteita.

Vaikuttimien ymmärtämisestä

- Vanhemmat, jotka ovat itse harrastaneet jotakin urheilua ovat monesti hyvin motivoituneita mahdollistamaan lapsilleen jotakin, jota he eivät itse saavuttaneet.
- Toisaalta on vanhempia, jotka eivät voi ymmärtää miksi heidän lapsensa on valinnut jonkin urheilulajin, joka ei heidän mielestään edes hänelle sovi. Vastaus löytyy lapsensa vaikuttimien ymmärryksestä, miksi he pitävät siitä lajista.
- Joskus syyt eivät ole urheilullisia ollenkaan vaan ihan muita. Kavereita löytyy sieltä esimerkiksi. Tai toiveesta kuulua siihen ryhmään. Tai hän ihailee jotakin taitoa ja haluaa sen saavuttaa ja kilpailla. Tai jostakin muusta syystä.
- Tärkeätä on löytää ja ymmärtää lapsensa vaikuttimet mikä siinä urheilulajissa on tärkeätä ja tukea häntä siinä.

Lopuksi

- Nämä vinkit ja toiveet vanhemmille perustuvat omaan kokemukseen ja kansainvälisiin ammattilaislähteisiin ja suosituksiin:
 - Suomen Uimaliitto, USA-swimming.org, peaksport.com, youthsportspsychology.com, sportpsychologie.de, jne...
- Palaute tervetullutta:
gerd_buettner@hotmail.com