

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kokkonen, M. (2023) Uskallatko heittäytyä suunnitelmalliseen leikkiin? Valmentaja, 3/2023, 5.

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Kokkonen, M. (2023) Uskallatko heittäytyä suunnitelmalliseen leikkiin? Valmentaja, 3/2023, 5.

Valmentaja



SELVITYS: MEIDÄN URHEILU

Tällaista valmennusta urheilijat haluavat

TERO KOPONEN loi mäkihyppybuumin rakkaudesta lajiin

Judoseura Koyoma valmentaa lapsia ja nuoria laadukkaalla toiminnalla

URHEILULLA KASVATTAMISTA



Uskallatko heittäytyä suunnitelmalliseen leikkiin?

MINULLE LASTEN VALMENNUKSESSA tärkeintä on ilo, innostus ja oppiminen. Asioiden harjoittelu tapahtuu leikkien, pelien ja tarinoiden kautta, mutta silti laadukkaasti ja suunnitelmallisesti taitoja kehittäen.

Harjoittelun tulee olla lasten näköistä ja ikätasolle soveltuvaa. Tätä luovaa oppimaan ”huijaamista” olen päässyt tekemään yli 30-vuoden ajan muun muassa yleisurheilun, taitoluistelun, salibandyn ja judon parissa.

Meillä on jokaisessa lajissa sellaisia asioita, jotka ovat ”tylsää”, mutta välttämättömiä. Esimerkiksi 4-vuotias taitoluistelijan alku ei varmasti jaksa kovin pitkään huolellisesti harjoitella ankkakävelyä, jos sitä tehdään vain päästä päähän tylsästi toistaen. Jos sama asia linkitetään vaikkapa lapsille tuttuun satuun, tulee toistoja sekä erilaisia variaatioita liikkeestä harjoittelua huomaamatta.

Salibandyssä syöttämistä on vain harjoiteltava, eikä se pelkästään suljettuna harjoitteena ole kovin kiinnostavaa. Pelaamalla taas ei tule riittävästi toistoja kaikille. Niinpä syöttämistä voidaan harjoitella vaikkapa agenttiradalla, jossa pallo on pommi, joka pitää radan lopussa purkaa. Rataan saadaan upotettua esimerkiksi pehmeää käsien käyttöä, pallon saattamista ja vastaanottamista.

Pikkujudokoiden kanssa puolestaan voidaan pohtia, mikä mielikuva kullekin toimisi heiton eri vaiheissa.

Itse yhdistelen motorisia perustaitoja, musiikkia ja välineitä leikkeihin ja peleihin ja pohdin tarkasti, millaiset asiat tukevat tunnin teemaa ja valmistavat kunkin kerran lajiasian oppimista. Valmentajajohtoisessa mallissa tämä on helppoa, kun valmentaja määrittää tehtävät, joita lapset suorittavat.

Jotta toiminnasta saa autonomiaa ja itsetuntemusta tukevaa sekä osallistavaa, onkin pohdittava, millaisin kysymyksin saa lapset itse keksimään tapoja, jotka palvelevat tunnin suunnitelmaa.

Välillä on myös rohkeasti heittäydyttävä hetkeen ja



W Kun ideoita alkaa syntyä useammin, voidaan edetä pohtimaan yhdessä, miten harjoittelisimme tiettyssä liikkeessä tarvittavaa taitoa x. Monipuolisesti myös muiden lajien asioita mukaan ottamalla säilyy kiinnostus ja into vielä teini-ikäisenäkin tehdä lajin harjoitteita, kun intoa ei ole tapettu liian lajinomaisella harjoittelulla.

unohdettava suunnitelmat, kun lapsilta nousee idea, jota he haluavat lähteä toteuttamaan. Se yksi suunnitel-

masta tekemättä jäänyt harjoite ei varmasti romuta lapsen lajin taitojen oppimista, vaan kyseessä voi olla juuri se ratkaiseva hetki, jolloin innostus muuttuu haluiksi sitoutua urheilun polulle.

Kun ideoita alkaa syntyä useammin, voidaan edetä pohtimaan yhdessä, miten harjoittelisimme tiettyssä liikkeessä tarvittavaa taitoa x. Monipuolisesti myös muiden lajien asioita mukaan ottamalla säilyy kiinnostus ja into vielä teini-ikäisenäkin tehdä lajin harjoitteita, kun intoa ei ole tapettu liian lajinomaisella harjoittelulla.

Lasten valmentajalta vaaditaan luovuutta – uskallusta heittäytyä lasten maailmaan, mutta myös vankkaa tietoa opetettavasta lajista ja motorisista perustaidoista sekä ymmärrystä ja rohkeutta yhdistellä asioita uusin tavoin.

Tarvitaan taitoa kohdata lapsi omalla itsenään, arvokkaana yksilönä taitotasosta riippumatta ja kykyä rakentaa turvallinen kasvuympäristö harjoituksiin.

Lasten valmennuksen tavoite ei ole tehdä lapsimestareita, vaan urheilusta innostuneita, itseensä luottavia, ajattelevia pieniä ihmisen alkuja, joilla on hyvät valmiudet siirtyä haluamaansa suuntaan liikunnan ja urheilun parissa.

Maiju Kokkonen

hallituksen jäsen, Suomen Valmentajat lehtori, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu