

World Modern Pentathlon Coaches Conference

Manchester

16-18.11.2018

Haluan jakaa muutaman ajatuksen, jotka sain ollessani World Modern Pentathlon Coaches Conference;sa Manchesterissa. Mieleepi nousi, että meidän suomalaisten pitäisi suhtautua paremmin yhteisöllisyyteen ja henkisten voimavarojen 100% käyttöön. Ottamalla käytäntöön muutaman hyvän oivalluksen, meillä olisi mahdollisuus saavuttaa se koko potentiaali, taso ja tulokset, jossa meidän on mahdollista olla omassa lajissamme ja muutenkin elämässämme!

Jokaisen onnistumisen takana on hurja määrä työtä, se on tietenkin selvää meille jokaiselle, mutta miksi jotkut onnistuvat ja jotkut eivät?

-Miekkailussa kuten kaikissa muissakin lajeissa ratkaisee 50% se miten sinä ajattelet; esimerkiksi miekkailussa pitää tietää, että seuraava pisto on minun!

Epävarmat ihmiset saavat aikaan epävarmoja asioita, varmat ihmiset yleensä menestyvät!

-Potentiaali tehostuu sitä kautta kuinka paljon rakastat sitä mitä teet, onko se oikeasti intohimosi? Jos on, niin silloin sinä olet valmis viemään tiesi loppuun asti. Ilman täydellistä antautumista ei koskaan ole tapahtunut mitään suuria asioita maailmassa!

-Onko sinulla luottamus valmentajaasi, omaan osaamiseesi ja oletko sinä luotettava valmentajana tai urheilijana? Kuinka läheinen on suhteesi valmentajaan, keskusteletko muustakin kuin treeneistä?

Valmentajan olisi erittäin tärkeää olla kiinnostunut valmennettavansa elämästä urheilun ulkopuolella, suhde pitäisi olla avoin ja erittäin luotettava!

Valmentajan tulee olla mentoraalinen henkilö, joka ei koskaan huuda valmennettavalleen!

Asioista on tietenkin hyvä puhua suoraan, mutta se on ratkaisevassa roolissa miten ilmaiset asiasi: Olisiko yksi mahdollinen tapa tuoda kritiikkiä aloittaessasi ensin kehumalla esim. Sinun miekkailu asentosi on erittäin hyvä ja kordinaatiosi toimii loistavasti, mutta oletko huomannut, että pistotilanteessa sinun voisi olla hyvä pitää kokiillia hieman korkeammalla?

Tällöin valmennettava kokee olevansa hyvä, ja tämän pienen asian korjatessaan vieläkin parempi!

-Jos tavoitteena on luoda ympäristö, jossa tulos on väistämätön, niin mitä meidän suomalaisten olisi hyvä ottaa huomioon?

Olemmeko me oikeasti yhtenäinen vahva tiimi ihmisiä, jotka puhaltavat aina yhteen hiileen toisiamme tukien?

Jalkapallossakin yleensä mestarien liigan voittava joukkue on joukkue missä tiimihenki on valtava!

Vaikka olemmekin yksilölajien urheilijoita ja niiden valmentajia, niin mielestäni tärkeää olisi rakentaa voittava strategia, missä toki kilpailamme toisiamme vastaan areenalla, mutta sen ulkopuolella meidän pitäisi olla kuin yksi perhe!

Ihailen muun muassa Italian, Ranskan, Saksan ja Englannin 5-ottelu maajoukkueiden yhtenäisyyttä, ja uskon sen olevan yksi iso syy heidän valtavaan menestystarinaan. Heidän maansa on luonut organisaation, joka luo kilpailua, ystävyyttä ja yhteen kuuluvuutta.

Se on valtava voimavara!

Yksikään maa sisällissodassa ei ole valmis kohtaamaan ulkopuolelta tulevaa uhkaa!

Miten kiipeät turvallisesti mielin omalle vuorellesi?



Miten kiipeät vuorellesi (eli isoon päämääräsi) turvallisesti mielin, kun muut yrittävät tiputtaa sinua aina alas?

Sinun pitää olla valmistautunut tähän, koska urheilu on kilpailua, sotaa sääntöjen rajoissa!

Miten valmistautua?

Huipulle ei ole vain yhtä tietä, mutta perusrunko on uskoakseni aika sama: Lajitreeni, henkisen hyvinvoinnin varmistaminen ja vahvistaminen, riittävä uni ja oikeanlainen ravinto, perhe, ystävät, koulun, työn yhdistäminen yms.

Terve sielu terveessä ruumiissa. Jos meiltä uupuu jokin näistä osa alueista, niin olemme vain osa omasta potentiaalistamme, ja silloin putoamme matkalla huipulle!

Ystävystyin erittäin mielenkiintoisen kaverin kanssa, joka on Nepalilainen päävalmentaja ja motivaatio puhuja. Heillä

5-ottelu on todella alkutekijöissä, mutta se viisaus, joka Gyan Lal Maharjan oli oivaltanut sädehti hänestä ulos.

Hänen pitäessään esitelmää yleisö hullaantui hänen aitouteen ja luonnolliseen ajatteluun.

Hän sanoi, että herätessään hän katsoo luonnon kauneutta ja imee energiaa siitä päivään. Hän sanoi myös, että ihminen voi olla leijona, vaikka on ihminen, tai vaikka Michael Jackson, vaikka on vain juuri oma itsensä.

Hän käytti esimerkkinä Buddhaa. Buddhan kävellessä kadulla eräs mies sylki häntä kasvoille, mutta Buddha ei reagoi millään tavalla, koska hänellä oli niin iso missio, että hän ei välittänyt pienistä mitättömistä asioista.

Tämä esimerkki oli minusta mainio, koska joka kerta kun hermostumme ja olemme tressaantuneita, energia pakenee meistä ulos.

Se mihin käytämme energiamme on isossa roolissa siihen mitä saavutamme!

Drew Povey puhui voimallisesti johtajuudesta: Johtajuus uuteen malliin.

Me ihmiset emme pidä muutoksesta, koska se pelottaa meitä, mutta muutos on aina mahdollisuus.

Meidän on muutettava ajatteluamme ja tiedettävä, että muutos vie aikaa!

Hyvänä esimerkkinä hän vertasi Applea ja Motorolaa. Motorola oli valtava puhelinvalmistaja 2000- luvulla jo paljon ennen kuin Apple toi ensimmäisen puhelimensa ja muutti maailmaa, mutta motorola ei pysynyt muutoksessa mukana.

Samalla tavalla meidän valmentajien pitää olla muuntautuvia ja uuden tiedon vastaanottavi, jos haluamme toimia huipulla.

Samoin valmentamisessa ja suurten yritysten johtamisessa pätee samanlainen kaava, tosin tuote on toinen.

Sen vuoksi meidän valmentajien on hyvä lukea johtajuudesta esim John C. Maxwellin, Brian Tracyn, Dale Carnegien ym... kirjoja ja sieltä ammentaa viisautta miten kehittyä ja kasvaa valmentajana!



Tämä kuva on Nykyaikaisen 5-ottelun Maailmanmestaruuskilpailuista Mexico Citystä 2018, jossa Englannin James Cooke ja Ranskan Valentin Prades kamppailevat maailmanmestaruudesta.

Valentin johti Jamesia vielä 200m ennen maalia useita kymmeniä metrejä, ja tuuletti jo varmana voittajana, mutta James on mentaalisesti todella vahva urheilija, hän näki mahdollisuutensa, ja jostain sisältään sai ylikuonnollisen kovan loppukirin aikaan, mihin Valentin ei osannut millään varautua, ja ihme oli valmis.

Tätä kuvaa on hyvä katsoa ja ammentaa Maailmanmestarin James Cooken ilmesestä, joka kertoo enemmän kuin tuhat sanaa!



Ismo Salminen aka Simon Spartalainen