

EDUKAS TREENERITÖÖ

VIIES VÄLJAANNE

AUTORITEETNE TEEJUHT
TREENERITÖÖ MAAILMAS

RAINER MARTENS, PhD

ROBIN S. VEALEY, PhD

Originaali tiitel:

Successful coaching

Autorid Rainer Martens, Robin S. Vealey

Human Kinetics 2024

Ingliskeelse väljaande ISBN 978-1-4925-9817-6

Tõlge inglise keelest Marina Maran

Erialatoimetaja Saima Kuu

Täname toimetamisabi eest:

Hergo Andrus (maadlus), Rein Auväärt (golf), Jan Harend (jalgpall), Markus Voldemar Jakobsoo (ameerika jalgpall), Vladimir Kunitson (ujumine), Harri Lemberg (kergejõustik), Kersti Sirel (korvpall), Raini Stamm (võrkpall), Jaanus Väljamäe (pesapall)

Küljendaja Marika Piip

Kaane kujundaja Mare Väli

Sisu fotod © Human Kinetics, kui foto all ei ole märgitud teisiti

Kaane foto: Shutterstock

Raamat ilmub Tallinna Ülikooli Kirjastuse sarjas „Gigantum Humeris“

Sarja kolleegium: Marek Tamm (esimees, Tallinna Ülikool), Airi-Alina Allaste (Tallinna Ülikool), Karsten Brüggemann (Tallinna Ülikool), Tiina Elvisto (Tallinna Ülikool), Indrek Ibrus (Tallinna Ülikool), Marju Kõivupuu (Tallinna Ülikool), Mihhail Lotman (Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool), Rain Mikser (Tallinna Ülikool), Katrin Niglas (Tallinna Ülikool), Hannes Palang (Tallinna Ülikool), Ülar Ploom (Tallinna Ülikool), Kristjan Port (Tallinna Ülikool), Jaan Puhvel (California Los Angelese Ülikool), Rein Raud (Tallinna Ülikool), Raivo Stern (Keemilise ja Bioloogilise Füüsika Instituut), Peeter Torop (Tartu Ülikool), Jaan Valsiner (Aalborgi Ülikool), Anna Verschik (Tallinna Ülikool) ja Airi Värnik (Tallinna Ülikool)

Copyright © 2024 by Rainer Martens and Robin S. Vealey

Kõik õigused kaitstud. Teost ei tohi ühelgi kujul ega ühelgi elektroonilisel, mehaanilisel või mis tahes muul, seni tundmata või hiljem leiutatud viisil (sh kserograafia, valguskopeerimine ja salvestamine) ning üheski infootsingu süsteemis paljundada ega kasutada väljaandja kirjaliku loata, välja arvatud retsensioonis kasutamiseks

Eestikeelse väljaande autoriõigus: Tallinna Ülikooli Kirjastus, Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus, 2025

ISSN 2228-1029

ISBN 978-9916-9702-3-2

TLÜ Kirjastus

Narva mnt 29

10120 Tallinn

www.tlupress.com

Trükk: Pakett

Sisukord

Eessõna v • Ligipäas treeneritöö dokumendivormidele vi • Tänusõnad vii •
Edukaks treeneriks saamine ix

I OSA Treeneri alusoskused

- 1. peatükk Oma treenerifilosoofia väljaarendamine** 3
Milleks filosoofia? 4 • Näiteid treenerifilosoofiate rakendamisest praktikas 5 • Treenerifilosoofia arendamine 6 • Kokkuvõtteks 11
- 2. peatükk Treeneritöö eesmärkide määratlemine** 13
Treeneritöö kolm peamist eesmärki 14 • Sportlane on tähtsam kui võit 20 • Sinu isiklikud põhjused treenerina tegutsemiseks 21 • Kokkuvõtteks 23
- 3. peatükk Efektiivne juhtimine** 25
Treeneri suur mõjuvõim 26 • Treeneritöö stiilid 26 • Treeneri juhtimisstrateegiad 30 • Juhtimine on arendatav oskus 33 • Treeneri eetikakoodeks 34 • Kokkuvõtteks 36
- 4. peatükk Sportlaste erinevustega arvestamine treeneritöös** 37
Noorsportlaste küpsemise erinevused 38 • Kultuuriline pädevus 43 • Soolised kaalutlused treeneritöös 44 • Seksuaalse sättumuse mõistmine 46 • Rass ja etniline kuuluvus noortesport 47 • Puuded ja noortesport 49 • Sportlaste vaimne tervis 51 • Seksuaalse ahistamise ja kuritavutamise ennetamine noortesport 54 • Kokkuvõtteks 57

II OSA Sportlaste käitumise mõistmine ja suunamine

- 5. peatükk Sportlastega suhtlemine** 61
Suhtlemine kui keeruline protsess 62 • Oma suhtlusoskuste hindamine 62 • Suhtlusoskuste arendamine 68 • Treeneritöö ja sotsiaalmeedia 79 • Kokkuvõtteks 80
- 6. peatükk Sportlaste motiveerimine** 81
Motiveerimise põhitõed 82 • Vajadus lõbu ja stimulatsiooni järele 84 • Vajadus heakskiidu ja kuuluvustunde järele 86 • Vajadus tunda end pädevana 86 • Vajadus iseseisvuse järele 92 • Motiveeritusest ärevuse ja läbipõlemiseni 94 • Kas varajane spetsialiseerumine on hea mõte? 97 • Kokkuvõtteks 99
- 7. peatükk Sportlaste distsiplineerimine ja premeerimine** 101
Positiivne distsiplineerimine 102 • Ennetav distsiplineerimine 104 • Korrigeeriv distsiplineerimine 109 • Preemiate efektiivne kasutamine 110 • Kokkuvõtteks 113
- 8. peatükk Väärika käitumise kujundamine** 115
Mida tähendab väärikus ja spordimehelikkus 116 • Miks on väärikuse kujundamine treeneritöö oluline eesmärk 117 • Retsimine ja kiusamine spordis 118 • Kuidas õpetada väärikust ja spordimehelikkust 122 • Kokkuvõtteks 131

III OSA Treener kui hea õpetaja

- 9. peatükk Mängupõhine õpetamine** 135
Tehnilised ja taktikalised oskused 136 • Traditsiooniline õpetamine 138 • Mängupõhise õpetamise olemus 140 • Mängupõhise õpetamise hindamine 143 • Kokkuvõtteks 147

10. peatükk	Tehniliste oskuste õpetamine	149
	Tehniliste oskuste õppimine 150 • Õppimise kolm etappi 152 • Tehniliste oskuste õpetamine 156 • Kokkuvõtteks 165	
11. peatükk	Taktikaliste oskuste õpetamine	167
	Taktika ja taktikalised oskused 168 • Olukorra lugemine 170 • Taktikalised teadmised 173 • Otsustusoskused 179 • Taktikaliste oskuste õpetamine 183 • Kokkuvõtteks 184	
12. peatükk	Õpetamise planeerimine	187
	Planeerimise eelised 188 • 1. samm: tee kindlaks, milliseid oskusi su sportlased vajavad 188 • 2. samm: tunne oma sportlasi 195 • 3. samm: analüüsi oma olukorda 195 • 4. samm: sea prioriteedid 195 • 5. samm: kavanda treeningud 196 • Kokkuvõtteks 204	

IV OSA Üldkehaline treening ja toitumine

13. peatükk	Treeningu põhitõed	207
	Spordis vajalik kehaline võimekus ja üldkehaline treening 208 • Treeneri roll üldkehalisel treeningul 213 • Treeningu põhimõtted 221 • Kokkuvõtteks 224	
14. peatükk	Energeetilise võimekuse treening	225
	Energia ja energeetiline võimekus 226 • Energiasüsteemide füsioloogia 227 • Sinu spordiala energiavajadused 231 • Energeetilise võimekuse mõõtmine 233 • Energeetilise võimekuse treeningu kavandamine 238 • Kokkuvõtteks 243	
15. peatükk	Lihastreening	247
	Lihavõimekuse määramine 248 • Kuidas lihased töötavad 249 • Lihavõimekuse treening 251 • Sinu spordiala lihavõimekuse vajadused 254 • Lihavõimekuse testimine 257 • Lihavõimekuse treeningukava koostamine 259 • Kokkuvõtteks 273	
16. peatükk	Sportlase toitumine	275
	Treeneri roll 276 • Kuus põhitoitainet 277 • Sportlase menüü 278 • Toidulisandid 279 • Vedelikutarbimine 285 • Mida ja millal süüa 289 • Kokkuvõtteks 291	
17. peatükk	Uimastid ja dopingained spordis	293
	Uimastite ja dopingainete ABC 294 • Sinu roll sportlaste harimisel ja ennetustöös 306 • Kui sportlasel on uimastiprobleem 312 • Kokkuvõtteks 314	

V OSA Treeneri haldusoskused

18. peatükk	Võistkonna haldamine	319
	Treeneri halduskohustused 320 • Poliitikalhaldur 321 • Infokalidur 322 • Personalihaldur 324 • Õppehaldur 330 • Ürituste ja võistluste haldur 331 • Logistikalhaldur 333 • Finantshaldur 335 • Kokkuvõtteks 339	
19. peatükk	Suhete haldamine	341
	Suhtlusoskused 342 • Erisuhted 348 Kaaetreenerid • Spordijuhid • Tugipersonal • Kohtunikud • Vanemad ja eestkostjad • Meedia Kokkuvõtteks 358	
20. peatükk	Riskide haldamine	359
	Õigussüsteem 360 • Riskide haldamise protsess 361 • Puutumatus 364 • Treeneri õiguslikud kohustused 365 • Muud kohustused 377 • Vastutusest vabastamise ja osalemislepingud 378 • Kindlustus 378 • Kokkuvõtteks 379	

Eessõna

Ükskõik, kas oled treenerina alles algaja või juba kogenud treener, kes soovib oma treeneriteadmisi värskendada ja avardada, on see raamat sinu jaoks. „Eduka treeneritöö“ viies väljaanne on mõeldud selleks, et aidata treeneril efektiivselt täita sportlaste treenimisega seotud ülesandeid ja ootusi. Viies väljaanne jätkab raamatu pikka traditsiooni koolitus- ja kirjastusfirma Human Kinetics kursuse „Treeneritöö põhimõtted“ tekstina, mis on laialdaselt kasutusel treeneri kvalifikatsiooninõuete täitmiseks valmistumisel ja ülikooli taseme kursustes. Raamatu sisu on uuendatud vastavalt USA üleriigilise treenerite kutsestandardi ajakohastatud soovitudele (Gano-Overway *et al.*, 2021).

Meie, autorid, oleme oma sporditeadlase ja treenerite õpetaja karjääri nautinud. Samuti oleme ka ise keskkooli- ja üliõpilasspordis osalenud ning hiljem palju aastaid treenerina töötanud. Rainer treenis lasteliiga pesapallureid, keskkooliliiga maadlejaid, Ameerika jalgpallureid ja kergejõustiklasi ning ülikooliliiga maadlejaid. Oma teeneri-karjääri lõpupoole treenis ta seenioride *softball* ivõistkondi. Robin treenis laste-, keskkooli- ja ülikooliliiga korvpallureid ning ülikooliliiga võrkpallureid. Me võitsime auhindu ja meistritiitleid, aga kogesime ka valusaid tagasilööke ja kaotusi, nagu paljud teisedki treenerid. Ennekõike peame kalliks suhteid, mille me oleme oma sportlastega loonud, ja seda, kuidas sportlased on meid muutnud ja meie oleme (loodetavasti) muutnud ka neid.

Meie peamine eesmärk seda raamatut kirjutades oli, et raamat oleks praktiline – annaks juhiseid ja töövahendeid, mida saab treeneritöös otsekohe kasutada. Meil on olnud väga eriline au ja privileeg suhelda treeneritega, keda me imetleme ja austame nende väsimatu töö eest, mis sportlaste elu iga päev paremaks muudab. Raamatu sisu tugineb teadusuuringutele, aga sellesse on andnud oma panuse ka meisterlikud treenerid, kellelt me oleme palju õppinud. Oleme püüdnud sulandada need teaduslikud ja kogemuslikud teadmised ühtseks ja praktiliseks teejuhiks.

Käesolevasse väljaandesse on lisatud värsked näited edukatelt treeneritelt ja uuenduslikest programmidest ning laiendatud või uuendatud materjale sellistel teemadel nagu juhtimine ja suhtlemine treeneritöös; vaimse tervise küsimused (sh depressioon, ärevus ja söömishäired); rass, rahvus ja seksuaalne sättumus noortespordis; seksuaalne ahistamine ja väärkohtlemine; motivatsioon, ärevus ja läbipõlemine; korrigeeriv distsiplineerimine; treeningu planeerimine; ning alkoholi, uimastite ja dopinguainetes tarvitamine, uue lisandusena ka veipimine.

Me loodame, et sa naudid seda raamatut ja pead seda kasulikuks enda arendamisel nii treenerina kui ka isiksusena.

Ligipääs treeneritöö dokumendivormidele

Kõik raamatus toodud dokumendivormid on veebist docx formaadis alla laaditavad. Raamatu ostjale on need tasuta. Alla laaditud vorme saad kasutada muutmata kujul või muuta vastavalt oma treeneritöö ja spordiala vajadustele.

Vormid leiad aadressil https://www.spordiregister.ee/treenerid/edukas_treener.zip

Failide allalaadimiseks logi sisse.

Kasutajanimi: Treener

Salasõna: MARTENS21f

Tänuõnad

Ta oli see säde ja tõukejõud, mis tegi „Eduka treeneritöö“ viienda väljaande võimalikuks. Ta tõi raamatusse parema sooperspektiivide taskaalu kui eelmistes väljaannetes. Ta näitas selle raamatu kallal töötades üles samasugust püsivust nagu 35 aastat tagasi oma doktoriõppes Urbana-Champaigni Illinois' Ülikoolis. Saa tuttavaks minu kaasautori Robin Vealeyga, kellele kuulub kogu au „Eduka treeneritöö“ selle väljaande valmimise eest. Robinist saab raamatu järgmise väljaande põhiautor ja mina astun kõrvale. See on põlvkondade vahetus: vana annab teed pädeva treeneri ja õpetaja nooremale vaatenurgale.

„Eduka treeneritöö“ on olnud minu „lapsuke“ viimased neli aastakümnet. Olen tema eest hoolitsenud kogu tema lapsepõlve ja läbi teismeliseaastate täiskasvanueani välja. Mul on hea meel teada, et see raamat, kõigi aegade enimmüüdud tekst treeneritöö kohta, jätkab oma teekonda Robin Vealey võimekates kätes. Aitäh, Robin. Oled imeline meeskonnamängija.

Nagu varasemategi väljaannete puhul, on meil Robiniga olnud privileeg töötada suurepärase toimetaja Chris Drewsiga. Ta on andnud olulise panuse nii selle kui ka varasemate „Eduka treeneritöö“ väljaannete paremaks raamatuks muutmisel. Ta on toimetanud suure osa minu kirjutistest. Olen sulle, Chris, südamest tänulik.

Inimesi, keda tänada „Eduka treeneritöö“ varasemate väljaannete eest, on palju. Ma ei hakka siin kõiki neid nimesid kordama, sest need on avaldatud raamatu eelmistes väljaannetes. Aga ikkagi aitäh teile kõigile andmast oma osa meie ühistesse teadmistesse treeneritööst.

Kirjutamine on mulle nauditav, aga ka keeruline ülesanne. Raamatu kirjutamine võtab mitmeid kuid ja nõuab distsipliini. Ja selleks on vaja tuge, nii füüsilist kui ka emotsionaalset. Seda pakub mulle minu armas abikaasa Julie. Ta kaitseb minu aega, hoolitseb majapidamise eest. Ta kuulab ja jagab minuga oma vaateid treeneritöö teemadel. Eelkõige aga pakub ta mulle emotsionaalset tuge, julgustades mind kirjutama.

Kui ma seda kirjutan, on meil Juliega lähenemas 30. pulma-aastapäev. „Eduka treeneritöö“ kaht esimest väljaannet kirjutades olin abielus Marilyniga, kes lahkus meie seast 1991. aastal. Ka temaga olime olnud abielus 30 aastat. Seega, mälestades Marilynit ja tehes sügava kummarduse Julie'le, olen teile mõlemale tänulik 60 õnneliku aasta eest.

RAINER MARTENS

Olen tänulik oma kauaaegsele mentorile ja sõbrale Rainer Martensile, et ta kutsus mind „Eduka treeneritöö“ selle väljaande kaasautoriks. Meil temaga on sarnane sportlase ja treeneri taust ning me mõlemad oleme pühendunud treeneritele praktiliste teadmiste pakkumisele. Suur tänu ka Human Kineticsi treenerihariduse osakonna juhatajale Ted Millerile tema nõuannete eest raamatu kirjutamise juures ning kasulike toimetustlike paranduste-täienduste eest, mis põhinevad tema teadmistel ja kogemustel selle kohta, mida treener tänapäeval vajab. Vanemtoimetaja Chris Drews aitas minu kirjutamise teekonnale oluliselt kaasa oma ülima asjatundlikkuse, võrratu huumorimeele ja pideva toetusega, mis käis käsikäes tema kõrgete standarditega. Aitäh, Chris, hoolitsemast, et me saime selle õigesti tehtud, mitte lihtsalt tehtud.

Aitäh kõigile sportlastele, keda mul on olnud meeldiv võimalus juhendada, sest teilt saadud õppetunnid mõjutavad mind iga päev. Olen tänulik ka kõigile oma endistele treeneritele, kes andsid mulle võimaluse võistelda ja selle käigus enda kohta nii palju teada saada. Ma hindan väga ka neid paljusid treenereid, kellega ma teen jätkuvalt koostööd vaimse sooritusvõime konsultandina. Tänu neile saan ma olla endiselt sündmuste keskmes sportlaste ja võistkondadega töötamas, et aidata neil paremini esineda ja sellest rõõmu tunda. Ehkki see raamat on kirjutatud *treeneritele*, on selles ka kasulikku teavet *treeneritelt*, kellelt ma olen nii palju õppinud.

Aitäh mu vanematele selle eest, et nad on läbi aegade olnud mulle parimad treenerid, ja minu nüüdsele perekonnale vankumatu toetuse eest ajal, mil ma sulgusin oma kabinetti, et see raamat valmis saada. Nad mõistavad mu armastust kirjutamise vastu ja ajakulu, mida raamatu kirjutamine nõuab. Olen selle eest südamest tänulik.

ROBIN VEALEY

Edukaks treeneriks saamine

Tere tulemast treeneritöö maailma. Oled sa märganud, et meil on kombeks määratleda ennast kui treenereid spordiala järgi, mille sportlasi me treenime? „Ma olen võrkpallitreener.“ „Olen jalgpallitreener.“ Kui sinult küsitakse, kellena sa töötad, vastad sa tõenäoliselt, et oled ujumistreener, või mis iganes spordialal sa tegutsed. Need ütlused on küll osaliselt õiged, aga täpsem oleks öelda, et me treenime *sportlasi*, mitte spordiala. Treeneritöö on töö inimestega. Me armastame spordialasid, kus me tegutseme, ning naudime oskuste ja teadmiste arendamist neil aladel, aga meie kui treenerite kõige olulisem pärand on meie mõju sportlaste arengule ja heaolule.

Oleme püüdnud kujundada selle raamatu nii, et see aitaks sul jätta seda pärandit treenerina, kes mängis noorte inimeste elus tähtsat rolli. Alustuseks mõtled sa läbi oma vastused küsimusele „miks?“, et saada selgust enda kui treeneri filosoofias ja eesmärkides. Meil on meeles, kuidas me olime põnevil oma esimeste treeneritöö võimaluste üle ja sukeldusime spordiala taktikalistesse peensustesse, unistades samasuguseks treeneriks saamisest nagu need kuulsad treenerid, kellest olime lugenud ja kelle tööd jälginud. Taktikalised ja treeningualased uuendused kuuluvad treeneritöö juurde, aga äärmiselt tähtis on alustada tugeva vundamendiga, mille loob põhjalik arusaamine endast ja oma sportlastest. Tänapäeva spordikultuuris, kus ootused on pööraselt kõrged, annab enda kui treeneri eesmärkide läbimõtlemine selle kindla jalgealuse, mida sa spordiprogrammi juhtimise keerulisel teekonnal vajad.

Et oma sportlasi mõista, on vaja arvestada maailmaga, milles tänapäeva noored sportlased elavad. See on tulvil survet hästi esineda, kaaslaste hulka sobituda ja aasta ringi treenida, ning kõike seda kriitilisel identiteedi arengu perioodil ja sotsiaalmeedia pideva turmtule all. Nagu sa ehk tead, on vaimse tervise probleemid võtnud keskkooli- ja ülikoolispordis epideemia mõõtmed. Sinult ei eeldata, et sa täidaksid vaimse tervise nõustaja rolli, aga sul peaksid olema põhiteadmised sportlaste vaimse tervise probleemidest. Sinu kui austatud ja usaldatud treeneri nõu ja tugi on sportlaste psühholoogiliseks heaoluks kriitiliselt tähtis.

Enamik kogenud treenereid tunnistab, et seda tööd tehes tuleb olla meisterlik psühholoog. Nad ei pea silmas kliinilist nõustamist, vaid pigem oma sportlaste motiveerimise, nendega suhtlemise ja nende distsiplineerimise ning eluks vajalike oskuste arendamise nüansside tundmist. Raamatu teine osa annab soovitusi, kuidas seda kõike oma sportlastega teha, et nende arengule ja sooritusele kaasa aidata.

Näiteks on tänapäeval levinud müüt, nagu oleks varajane spetsialiseerumine noore sportlase jaoks parim tee ühel spordialal heale tasemele jõudmiseks. Üha rohkemad uuringud näitavad aga, et varajane spetsialiseerumine mitte ainult ei vii läbipõlemise ja vigastusteni, vaid ka pole parim viis, kuidas sportlase aju ja närvisüsteem optimaalselt toimima programmeerida. Uuringus, kus osales üle 6000 sportlase, sealhulgas 772 maailma paremiku kuuluvat tippsportlast, leiti, et maailmaklassi täiskasvanud sportlased tegelesid lapsena ja noorukina rohkemate spordialadega kui need, kes samasugust eliitaset ei saavutanud (Gullich *et al.*, 2021). Üks meie kui treenerite keerulisi ülesandeid on seada esikohale sportlaste pikaajaline areng ja heaolu, ehkki me kipume soovima, et nad tegeleksid aasta ringi ainult meie spordialaga.

Et olla edukas treener, pead olema ka hea õpetaja. Treeneritöö on õpetamine, nimetatakse ju parimaid treenereid sageli ka meisterõpetajateks. Me kõik mäletame treenerit, kes aitas meil saada üle õppimisbarjäärist, et omandada mingi oskus, nagu

x Edukaks treeneriks saamine

näiteks võrkpalli ründelöögi löömine. Me peame õpetamist sageli enesestmõistetavaks, aga see nõuab põhjalikku planeerimist ja treeningutel toimuva oskuslikku koordineerimist. Raamatu kolmas osa annab teavet ja soovitusi, mis aitavad sul paremini õpetada oma spordiala tehnilisi ja taktikalisi oskusi ning õpetamist planeerida.

Võib-olla on sul õnn kasutada sportlaste üldkehalisel treenimisel jõu- ja üldkehalise treeningu spetsialisti abi. Paljudes spordi-programmides aga kavandab treener oma sportlaste üldkehalist treeningut ise. Nii et füsioloogia põhitõdede tundmine, et mõista, kuidas sportlasel areneb spordiala jaoks vajalik jõud, vastupidavus, võimsus või kiirus, on veel üks treenerile vajalik teadmiste valdkond!

Raamatu neljandas osas oleme püüdnud anda selgitusi ja tuua näiteid, kuidas treenida sportlasi vastama sinu spordiala füüsilistele nõudmistele. Samuti tutvustame mõningaid toitumise põhitõdesid, et saaksid aidata oma sportlastel õppida end optimaalselt kütusega varustama, ning anname põhiteadmised mõnuainetest ja sooritusvõimet parandavatest ainetest. Kaaslaste surve tarvitada uimasteid, dopinguaineid ja alkoholi on keskkoolides ja ülikoolides laialt levinud ning paljud sportlased ei mõista halbu tagajärgi, mida need valikud sageli kaasa toovad.

Ja viimaseks vajab treeneritöö ka haldus-oskusi. Kunagi tähendas see kardetud paberitööd, aga me soovime läbi kogu raamatu mitmesuguseid tarkvaraprogramme, mille abil saab elektrooniliselt andmeid säilitada, veebilehti luua ja sportlaste arengut jälgida. Raamatu viiendas osas on toodud põhjalik nimekiri treeneri hooajaeelsetest, hooaja ning hooajajärgsetest ülesannetest, et aidata sul oma kohustustega järje peal püsida. Loomulikult oled eelisolukorras, kui sind on nende ülesannete täitmisel abistamas abitreener(id). Eduka treeneritöö üks eeldusi on ka efektiivne inimestega tegelemine, seega anname ka soovitusi, kuidas olla oma abilistele tõhus mentor.

Kas tahad ka pärast kõigi nende nõudmiste lugemist ikkagi olla treener? Jah, nii me arvasimegi – muidugi tahad! Me loodame, et sa leiad siit raamatust uusi ja kasulikke soovitusi, millest on sul edukaks treeneriks saamise poole püüeldes abi. Ja tea, et sa hakkad alati olema teel. Õppimine on pidev protsess, see ei lõpe kunagi. Kui oled treener, kes arvab, et teab kõike, isegi pärast selle raamatu lugemist, siis sa ei ole nii hea treener kui võiksid olla. Edukas treener on see, kes on avatud uutele ideedele ja uute oskuste õppimisele, on piisavalt paindlik, et muutuda, kui muutust on vaja, suudab vastu võtta konstruktiivset kriitikat ja oskab ennast kriitiliselt hinnata. Seega, viimane nõudmine, millele sul tuleb vastata, on elukestev õppimine.

Aitäh juba ette seda raamatut lugemast ja kõige eest, mida sa teed, et noorte sportlaste elu rikastada. Ära kunagi unusta, kui tugevat mõju sa treenerina neile avaldad. Sinust sõltub nii palju.



Alistair Berg/Digital Vision/Getty Images

I OSA

TREENERI ALUSOSKUSED

- | | |
|-------------------|--|
| 1. peatükk | Oma treenerifilosoofia väljaarendamine |
| 2. peatükk | Treeneritöö eesmärkide määratlemine |
| 3. peatükk | Efektiivne juhtimine |
| 4. peatükk | Mitmekesise sportlaskonna treenimine |

Ehitaja ei ehita maja paljale maapinnale, vaid rajab tugeva betoonist vundamendi, mis maja tulevikus stabiliseeriks ja kindlalt toestaks. Samamoodi on ka sinul kui treeneril vaja tugevat teadmiste vundamenti, millele treeneritöö rohkete keerukustega silmitsi seistes toetuda.

Sinu treenerifilosoofia ja eesmärgid on tugevaks vundamendiks neile paljudele otsustele, mida sa treenerina tegema hakkad. Ka su juhtimisstiil hakkab mõjutama seda, kuidas sa otsuseid teed ja sportlastega suhtled. Ja viimaseks, sportlaste mitmekesiste omaduste ja küpsemisega seotud vajaduste mõistmine võimaldab sul sportlasi meie pidevalt muutuv ühiskonnas edukalt treenida.

1. peatükk

Oma treenerifilosoofia väljaarendamine



Sellest peatükist saad teada

- miks on treenerifilosoofia kasulik,
- kuidas edukad treenerid oma filosoofiat praktikas rakendavad, ja
- kuidas oma treenerifilosoofiat arendada ja täiustada.

Su hokivõistkonna parim ründaja Elijah sai kaitsjalt alatu löögi, mis tabas teda ootamatult. Ta kihutas parajasti söötu vastu võtma, kui kukkus löögist kõvasti vastu jääd, sai väga haiget ja jäi hetkeks oimetuks. Kui Elijah aeglaselt jalule tõusis, uisutas kaitsja tema juurde ja nimetas teda mõnitaval toonil pehmoks. Elijah reageeris tõukamise ja rusikahoobiga. Kohtunik määras kaitsjale ebasportliku käitumise eest karistusaja ja eemaldas Elijah' kaklemise eest mängust. Üks sinu kui treeneri reegleid võistkonnale on, et kui mängija mängust eemaldatakse, peab ta istuma järgmise mängu ajal pingil. Järgmisest mängust võib aga oleneda, kas su võistkond jõuab finaali. Peale selle on Elijah' võistkonnakaaslastel tema kaitseks välja astunud, sest nende arvates oli Elijah' reaktsioon õigustatud. Kas sa jätad Elijah' järgmisest mängust kõrvale või lubad ta mängu?

SEE ON ÜKS paljudest rasketest otsustest, mis sul tuleb treenerina teha, mõnikord otse käigult. Mis sind nende raskete otsuste tegemisel kõige rohkem aitab? Hästi välja arendatud treeneri-filosoofia.

Milleks filosoofia?

Paljud peavad filosoofiat igavaks ja ebapraktiliseks, aga treenerifilosoofia on sinu kui treeneri kõige praktilisem töövahend – see koondab endas peamisi tõekspidamisi, millest sa oma käitumises iga päev juhitud. See aitab sul tõlgendada elus ette tulevaid sündmusi ning annab su elule tähenduse ja suuna. Kui seisad silmitsi igapäevaste takistuste ja raskete otsustega, aitab treenerifilosoofia sul püsida järjekindlana ja eesmärgistatult hoida õiget suunda. See on sisemiste juhiste süsteem, mis võimaldab sul püüelda sulle oluliste eesmärkide poole just nii, nagu sina seda teha tahad. Kellel on filosoofiat vaja? Meil kõigil!

Kogenud treenerid avastasid oma karjääri alustades juba varakult, et treenimise kunsti üks osa on eesmärkide poole püüdlamise ja sportlaste arendamise toetamine laiade filosoofiliste kontseptsioonide oskusliku kasutamisega. Järgnevad avaldused on näited filosoofiatest, millele edukad treenerid on oma töös tuginenud:

„Treeneritena peame propageerima oma võistkondades õppimise ning vigade ja kaose omaksvõtmise mõtteviisi. Võimete piiril tegutsedes tuleb ette palju vigu ja me peaksime neid hindama, mitte karistama. Sest kui me kunagi vigu ei tee, siis me ei õpi piisavalt kiiresti.“

KARCH KIRALY, USA olümpia võrkpallinaiskonna treener ja mängijana kolmekordne olümpiavõitja (Bach, 2016)

„Oma treenerikarjääri jooksul õpid, et tegelikult on su eesmärk inimesi üles kasvutada. Näha neid kasvamas tugevateks, võimekateks naisteks on kahtlemata minu suurim rõõm, kui nad tulevad tagasi vilistlastena – arstide, juristide, õpetajate ja olümpiasportlastena.“

CAROL HUTCHINS, kuulsuste halli kuuluv üliõpilaste softball'treener, 22 Suure Kümne meistritiitli ja USA Üleriigilise Üliõpilasspordi Assotsiatsiooni (NCAA) meistritiitli võitja (Chengelis, 2021)

„Minu meelest saab inimesi tõeliselt treenida ja olla veelgi konstruktiivsemalt kriitiline siis, kui sa oled näidanud, et oled inimesena neisse tõeliselt panustanud.“

BRAD STEVENS, profikorpalli treener (Yang, 2017)

Need avaldused näitavad, kuidas treenerite filosoofia mõjutas nende otsuseid ja sportlastega suhtlemist. Karch Kiraly filosoofia võimaldas sportlastel väljuda oma mugavustsoonist, et vigu kartmata oma oskusi edasi arendada. Carol Hutchinsi filosoofia rõhutas tema rolli mängijate isikliku kasvamise toetamisel, et nad saaksid olla oma karjääris edukad. Brad Stevensi filosoofia keskendus sportlastega isiklikul tasandil tõelise sideme loomisele, mis omakorda tegi nad avatuks ja usaldavaks vajaliku kriitilise tagasiside ja intensiivse juhendamise suhtes.

Treeneriamet on keeruline amet, kus tuleb teha palju raskeid otsuseid ja lahendada eetilisi dilemmasid. Hästi välja kujundatud filosoofia aitab neid raskeid otsuseid teha ja sportlasi edukamalt treenida. Ilma sellise filosoofiata võid avastada, et oled kaotanud suuna ja allud kergesti välisele survele, nagu illustreerib järgmine Aisopose valm (allikas: <https://fablesfaesop.com>):

Mees ja tema poeg olid oma eesliga teel turule. Nad kõndisid eesli kõrval, kuni üks mööduja märkis, et miks nad, rumalad, ometi eesli seljas ei ratsuta. Seepeale pani mees poja eesli selga ja nad jätkasid teed. Varsti möödusid nad aga teistest inimestest, kes imestasid, miks laisk poeg laseb isal kõndida. Mees ja poeg otsustasid, et küllap oli kritiseerijatel õigus, ja vahetasid kohad. Hiljem möödusid nad veel mõnest inimesest, kes noomisid meest, et ta laseb oma väikesel poisil kõndida. Mehel hakkas piinlik ja ta tõstis poja enda selja taha, et nad saaksid mõlemad eesli seljas ratsutada. Peagi aga möödusid nad teistest inimestest, kes hüüatasid, et on häbiasi vaene eesel kahe inimese raskusega üle koormata. Siis otsustasid mees ja poiss eeslit hoopis kanda. Üle silla minnes libises loom neil aga käest, kukkus jõkke ja uppus.

Loo moraal on, et inimesele, kes üritab kõigile meeldida ja võtab kõigi nõuandeid kuulda, jääb lõpuks ainult halvim variant. Treeneritöös säästab su filosoofia ehk nägemus sellest, mida sa tahad saavutada, sind kõigile meeldida püüdmisest ja halbade otsuste tagajärgedest. Hästi välja kujundatud filosoofia omamine hoiab ära ebakindluse treeningureeglite, mängustiili, distsipliini, käitumisreeglite ja paljude muude treeneritöö aspektide suhtes. Kui pühendad oma filosoofia väljakujundamisele sama palju aega kui spordiala tehniliste teadmiste omandamisele, saab sinust parem treener.

Näiteid treenerifilosoofiate rakendamisest praktikas

Näiteid sellest, kuidas edukad treenerid on oma treeneritöös ja sportlaste arendamisel juhindunud kindlast alusfilosoofiast, leidub küllaga. Neid võib leida populaarsetest treeninguteemalistest raamatutest (nt Meyer, 2015) või internetist. Meie toome siin kaks näidet, mis illustreerivad, kuidas filosoofiat saab praktikas rakendada.

Võistle-õpi-austa

Treener Peter Scales (2020) töötas Missouri osariigi Parkway Southi Keskkooli noorema astme tennisevõistkonna jaoks välja filosoofia „Võistle-õpi-austa“:

Filosoofia „võistle-õpi-austa“ tähendab, et sa annad alati endast sada protsenti, oled avatud, uudishimulik ja alandlik õppija ning teed au iseendale, oma võistkonnale, perele, koolile ja spordialale. Kui sa seda teed, oled sa võitja, ükskõik milline on su võitude ja kaotuste statistika. Edu möödame me selle järgi, kas meie sportlased mängijatena ja väärikate inimestena edasi arenevad.

Treener Scales selgitab, et selle filosoofia sõnu õpetatakse vastupidises järjekorras: austa, õpi, ja siis võistle. Tema arvates on austus kõige alus, sest see nõuab alandlikkust, ja alandlikkust on vaja õppimiseks. Õppimine võimaldab sportlasel arendada oskusi ja mõtteviise, mida on tarvis, et võistelda rõõmuga ja oma spordiala innuka õpilasena.

Treener Scales riputab iga päev kooli tenniseväljakuid ümbritseva aia külge erinevaid tema „Võistle-õpi-austa“ filosoofiaga seotud hüüdlauseid. Pärast soojendust palub ta paaril mängijal selgitada, mida üks neist hüüdlausest talle tähendab. Ta viitab oma filosoofiale treeningutel ja isegi matšide ajal, öeldes mängijatele näiteks: „Naudi lahingut“, „Lahenda see mõistatus“ või „Ei mingeid vabandusi“.

Tal on kaks „vabanduste kasti“ – üks keskmist mõõtu vabanduste jaoks („Ma ei saa nii suure tuulega mängida!“) ja suurem kast eriti suurte vabanduste jaoks („Ma olen kohutav!“). Mängijatel kästakse oma vabandused paberilehele kirjutada, paber kokku käärdada ja kasti visata. Sageli tulevad nad vabanduste kasti juurest ära naerdes, tundes end paremini ja valmis uuesti keskendumisele.

Oma filosoofia võttis treener Scales (2020) kokku nii:

Filosoofia „võistle-õpi-austa“ ei taga võitu ja iga mängijaga see ei tööta. Kumbagi neist asjadest ei tee mitte ükski treenerifilosoofia. Aga kui seda teadlikult ja korduvalt õpetada, annab see mängijatele parema võimaluse võistelda oma parimal tasemel ja saada inimeseks, kelle üle treener ja kool võivad uhked olla.

Positiivne viib positiivseni

Winthropi Ülikooli naiste võrkpalli peatreener Chuck Rey innustas oma filosoofiaga „Positiivne viib positiivseni“ oma mängijaid lõpetama 2019. aasta alagrupihooaja ühegi kaotuseta ja jõudma

NCAA turniirile. 2020. aastal selgitas treener Rey seda filosoofiat oma isiklikus blogis nii:

Kõik see edu saavutati kõva tööga, aga ilma treeningusaalis ühtki füüsilist karistust rakendamata. Ei joostud ühtki sprinti, ühtki trep jooksu, ei hüpeldud mööda staadioni astmeid, ei tehtud kätekõverdusi, istesetõuse jne. Kui tunnustada kõike positiivset, mis väljakul toimub, ja seda julgustada, siis see kultuur areneb võidutahteks (mitte kaotusehirmuks).

Treener Rey mõõnis, et üleminek karistusevabadele treeningutele võttis aega, sest ta kasvas üles selliste treenerite käe all, kes olid küll head treenerid, aga nõudsid liiga vähese pingutamise, ebaõnnestunud servide või isegi kaotuste eest sprinte või kätekõverdusi. Mõte, et mängijatest parima väljapigistamiseks tuleb nad „murda“, on spordikultuuris sügavalt juurdunud.

Treener Rey märkas, kui palju treeninguaega läks sprintide peale raisku. Ta oli meeldivalt üllatunud, kui tema võistkond hakkas pärast sprintide ärajätmist rohkem võitma. Rey kirjeldab, kuidas füüsilistest karistustest loobudes hakkas treeningutel olema rohkem rõõmsaid hetki, treeneri ja mängijate suhtlus paranes ning tekkis rohkem võimalusi anda mängijatele tähendusrikast tagasisidet. Treener Rey sõnul teeb tema võistkond

sprinte küll, aga võistkonna jõutreeneri juhendamisel üldkehalise treeningu raames.

Mida sina treener Rey karistusevabadest treeningutest arvad? Sellist strateegiat võib olla raske ellu viia ja treener Rey tunnistab, et see on tema loomusele ja treenimisstiilile ainuomane. Samas arvab ta ka, et treeneritöö praktika on edasi arenenud ja füüsilise tegevuse kasutamine karistusena on asendumas positiivsema lähenemisega, kus sportlased pingutavad rohkem tänu oma kaaslaste ja treeneritega loodud usalduslikele suhetele. Treener Rey filosoofia ei pruugi sulle õige olla, aga iga treener peaks läbi mõtlema, kuidas muuta oma treeningukultuur positiivseks ja innustavaks.

Treenerifilosoofia arendamine

Teiste treenerite filosoofiade ja nende praktikas rakendamise kohta on küll huvitav lugeda, aga eduka treeneri filosoofiat ei saa lihtsalt üle võtta. Samuti võid sa tunda, et mõni filosoofia sulle kohe üldse ei sobi, ja see on täiesti normaalne. Su filosoofia peab olema isiklik, see ei tohiks olla pärit mingist kindlast allikast, vaid kujunema sinu enda

Suudad sa ette kujutada treenimist ainult positiivse najal, ilma füüsilisi karistusi rakendamata?



kogemuste põhjal. Sa pead kujundama omaenda filosoofia, lähtudes sellest, kes sa oled, millesse sa usud ja millised on põhjused, miks sa noori sportlasi treenid.

Sul on juba olemas elufilosoofia ja tõenäoliselt ka treenerifilosoofia. See filosoofia võib olla sul mõttes selgelt välja kujunenud või alles kujunemisjärgus. Sa võid olla oma elufilosoofiast teadlik, aga see võib ka pesitseda kusagil alateadlikumal tasandil, olenevalt sellest, kui palju sa oled selle üle mõtisklenud. Loomulikult mõjutab su elufilosoofia tugevalt su treenerifilosoofiat. Isegi kui sul on läbimõeldud filosoofia praegu olemas, pea meeles, et filosoofiad arenevad kogu eluaja.

Filosoofia koosneb (1) peamistest eesmärkidest, mida sa väärtustad ja tahad saavutada, ning (2) sinu tõekspidamistest või põhimõtetest, mis aitavad sul oma eesmärkideni jõuda. Need põhimõtted aitavad sul toime tulla kõikvõimalike eluliste olukordadega. Mõned su tõekspidamised või põhimõtted võivad muutuda, sedamööda kuidas su kogemused neid kujundavad, nagu on näidatud joonisel 1.1.

Olukordades, kus sa pole kindel, kuidas oleks kõige parem reageerida, pannakse su kujunevad põhimõtted proovile. Kui oled reageerinud, saad hinnata selle reageeringu tagajärgi oma põhimõtete valguses. Heakskiitvad hinnangud tugevdavad su põhimõtteid. Negatiivsed hinnangud, eriti kui need korduvad, võivad aga näidata, et sul on vaja otsida teistsuguseid põhimõtteid.

Kust tuleks treenerifilosoofia väljatöötamist või täiustamist alustada? Soovitame sul alustada

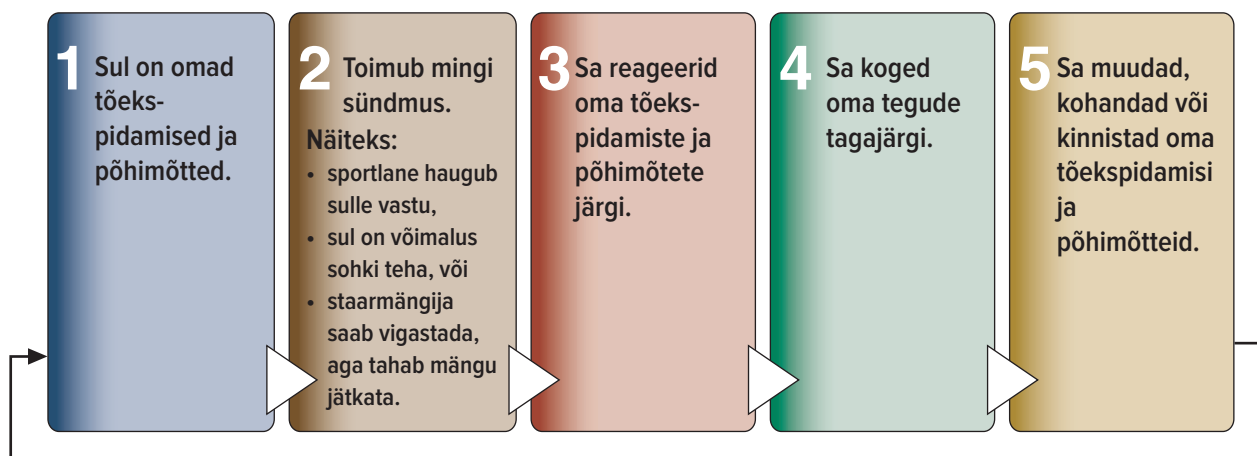
endasse vaatamisest, et ennast mõista ja saada aru, mida treeneritöö sulle tähendab. Treenerina pead sa teadma, kes sa oled, enne kui saad aidata oma sportlastel mõista, kes nemad on. See, kes sa oled ning kuidas sa reageerid elu ja treeneritöö arvukatele raskustele, mõjutab su sportlasi rohkem kui sinu võime õpetada neile spordioskusi ja spordiala taktikaid. Sinu eeskujust võib üsna otseses mõttes sõltuda su sportlaste käitumine kogu nende elu jooksul.

Treenerifilosoofia arendamisel võivad sulle abiks olla neli eneseteadlikkuse ülesannet:

1. Mõista, miks sa oled treener.
2. Sõnasta oma põhiväärtused.
3. Otsusta, mis on su treeneritöö eesmärgid.
4. Mõtle läbi, mil määral sa oled suuteline ja valmis ennast oma sportlastele avama.

1. Mõista, miks sa oled treener

Endine profiliiga Ameerika jalgpallur ja nüüdne keskkooliliiga treener Joe Ehrmann tunnistas, kuidas paljude tema endiste treenerite isekad prioriteedid motiveerisid teda iseennast analüüsima, et mõista tõelisi põhjuseid, miks ta tahab olla noormeeste Ameerika jalgpalli treener. Oma populaarses raamatus „InSideOut Coaching“ (2011) selgitab Ehrmann, et enne kui me üritame teisi treenida, peame mõistma, mis on meie enda sees (seestpoolt väljapoole treenimise põhimõte).



JOOIS 1.1

Kuidas elusündmused võivad treenerifilosoofiat mõjutada.

Võtkem Ehrmanni nõu kuulda ja analüüsigem, miks me töötame treenerina ja mida me tahame sellega saavutada. Kuidas sa vastaksid järgmistele küsimustele, mille üle Ehrmann soovib treeneritel mõtiskleda?

- Miks ma olen treener?
- Miks ma treenin sportlasi just nii, nagu ma seda teen?
- Mis tunne on (või ma tahan, et oleks) minu käe all treenida?
- Kuidas ma määratlen edu?

Vastused neile küsimustele on kasulik lähtepunkt, kust asuda oma treenerifilosoofiat üles ehitama. Kas su põhjused treenerina töötamiseks on isekad ja minakesksed? Või näed sa treenimises võimalust sügavuti mõjutada noorte inimeste elu? Läbi mõtlemine, miks sa treenid just nii, nagu sa seda teed, aitab sul vältida treenerite kalduvust naasta treeneritöö stiilide juurde, millega me ise noore sportlasena kokku puutusime. Hoolikas mõtlemine, mis tunne peaks olema sinu käe all treenida, nõuab empaatiat – sa pead püüdma mõista oma sportlaste tundeid ja vajadusi.

Edu määratlemine enda jaoks on oluline harjutus igale treenerile, ükskõik mis tasemel sportlasi ta treenib. Fännid, meedia ja lapsevanemad püüavad pidevalt määratleda edu ainult võitadena. Sageli langevad treenerid sellesse lõksu, et rajavad oma eneseväärikuse ehk endast lugupidamise ainult oma võitudele ja kaotustele võistlustel. Tõeline eneseväärikus ei ole miski, mille sa saavutad võistlemise või võrdlemise teel, vaid pigem oma isiklike standardite ja väärtuste järgi elades. Edukas treenerina on palju enamat kui võitmine ja kaotamine, ja oma filosoofiat arendades tuleks seda arvesse võtta. Üks oluline samm on ise edu määratleda, sõnastades oma treeneritöö konkreetset eesmärgid (mida sa hakkad tegema 2. peatükis).

2. Sõnasta oma põhiväärtused

Veel üks strateegia, millest on oma filosoofia kujundamisel abi, on läbi mõelda, millised on sinu kui treeneri põhiväärtused. Põhiväärtused on omadused või jooned, mis väljendavad inimese sügavalt juurdunud tõekspidamisi. Need peegeldavad seda, mis on sulle tähtis ja mis sind motiveerib. Kesk-Washingtoni Ülikooli

Ameerika jalgpalli treener Chris Fisk süstis oma võistkonnasse enda põhiväärtusi ausust, jõudu ja väärikust, rääkides neist oma mängijatele pidevalt (Wildcat Sports, 2021). Ta eeldab kõigilt võistkonna liikmetelt iga tegevuse juures ülikooli, fännide, treenerite ja ülikooli endiste sportlaste austamist. Treener Fiski mängijad püüavad seda füüsilist mängu mängides näidata jõudu ja vankumatut võistlusvaimu. Ja ta nõuab oma mängijatelt distsiplineeritud ja väärikat võistlemist.

Golfitreenerite Pia Nilssoni ja Lynn Marriotti programmi Vision54 põhiväärtuseks on võimalus (www.vision54.com). Nende programmi nimi põhineb ideel, et igaüks võib golfis läbida 18 rada 54 löögiga, milleks tuleks teha igal rajal *birdie* (üks löök alla raja PAR-i). Seda pole golfis mitte kunagi tehtud ja enamikule inimestele on see mõeldamatu, aga Nilssoni ja Marriotti põhiväärtus „võimalus“ rõhutab sportlaste piiramatut inimpotentsiaali, et luua positiivne ja endasse uskuv hoiak, mitte keskenduda piirangutele.

Järgnevalt toome mõned näited eneseanalüüsi tegevustest, mis aitavad sul määratleda oma põhiväärtusi.

Põhiväärtuste tegevus A: loo oma väärtuste puu

Meie väärtusi on muidugi kujundanud meie perekond ja kultuur, kus me üles kasvasime. Väärtuste puu (Tartakovsky, 2021) näitab meile, kust meie konkreetset väärtused pärit on ja kuidas need perekondlikud väärtused kujundavad väärtusi, mille me treeneritöösse kaasa võtame.

Joonista paberilehele puu – juured, tüvi ja oksad. Kirjuta puu juurtele mõned olulised väärtused oma pere kultuurist. Milliseid väärtusi su vanemad või eestkostjad ja teised sugulased kehastasid ja sulle edasi andsid?

Nüüd liigu puu tüve juurde ja kirjuta üles väärtused, mis on hakanud praegu sind määratlema. Need on kõige olulisemad väärtused, millesse sa usud ja mis väljendavad seda, kes sa oled ja kes sa tahad olla.

Lõpuks liigu puu okste juurde ja kirjuta üles kõik väärtused, mida sa tahaksid oma elus kasvatada, või väärtused, mida sa soovid arendada, et oma treeneritööd või heaolu parandada.

Kui oled sellega valmis saanud, uuri oma väärtuste puud ja lisa või muuda kogu puu piires väärtusi. Millised väärtused on sulle kõige täht-

samad? Tee neile väärtustele ring ümber, märkimaks ära, et need on su elus ja treenerifilosoofias eriti olulised.

Põhiväärtuste tegevus B: eneseanalüüsi sammud

Pea meeles, et põhiväärtused on omadused või jooned, mis väljendavad inimese sügavalt juurdunud tõekspidamisi. Tee läbi järgmised sammud, mis aitavad sul oma põhiväärtusi välja selgitada (kohandatud Whybrow, 2014 järgi).

- 1. Tipphetked.** Mõtle tipphetkede või -aegadele, mil sa olid tõeliselt energiat täis ja motiveeritud. Milliseid väärtusi sa sel ajal kogesid?
- 2. Madalhetked.** Mõtle hetkedele, mil sa olid nõrkinud või vihane. Millised väärtused olid selles olukorras blokeeritud või täitmata? Mõnikord tunneme oma väärtused ära siis, kui miski takistab neid avaldumast.
- 3. Mis on sulle hädavajalik?** Mis peab su elus kindlasti olema, et oleksid rahul (nt põnevus, teistele kasulikkus, rõõm, milleski hea olemine, ausus, vastutustundlikkus)?

Selgita nende eneseanalüüsi sammudega välja oma põhiväärtused. Püüa loetleda mitte üle viie väärtuse. Seejärel püüa panna need, kui võimalik, tähtsuse järjekorda.

Mida sa sellest harjutusest õppisid? Kas see tõi esile ideid või väärtusi, millest sa polnud teadlik? Ehkki meie põhiväärtused on üsna stabiilsed, võib neis selguse saamine ja endale teadvustamine, millised väärtused meid tõeliselt määratlevad, võtta aega. Oma väärtustest teadlikuks saamine aitab sul määratleda su treenerifilosoofia olulisi aspekte.

Põhiväärtuste tegevus C: loo oma isiklik juhtlause

Loo oma väärtustel põhinev isiklik juhtlause, mis väljendab seda, kuidas sa tahad iga päev elada või end tunda, või mis oleks sulle teejuhiks, millest treeneritöös juhinduda. Juhtlause on näiteks selline lööklause või loosung nagu Nike'i „Just do it“ ('lihtsalt tee ära') või USA merejalaväelaste „The few, the proud“ ('vähesed, uhked'). Ameerika jalgpalli treener Pete Carroll (2010) mõistis näiteks, et tema kõige kesksam põhiväärtus on olla võistleja, ja võttis endale juhtlauseks „Võistle alati“.

Põhiväärtuste tegevus D: mida ütleks su T-särk?

Vali välja kaks-kolm sõna, mis on sinu kui treeneri „kaubamärgiks“. Su „kaubamärk“ on sinu enda loodud kuvand sinu olemusest ja tähtsaimatest väärtustest. Kujutle end kandmas särki, mille



Endise Arizona Cardinals'i jõuja üldkehalise ettevalmistuse treeneri John Lotti särgi seljale on kirjutatud tema võistkonna juhtlause „Mõtteviis korda“.

rinnale ja seljale on kirjutatud sõnad või fraasid, mis kirjeldavad omadusi, mis sind kui treenerit määratlevad. Mida su T-särk ütleks?

Mõtles, kuidas sa saad seda T-särki iga päev „kanda“, st näidata üles pühendumust oma põhiväärtustele ja filosoofiale. Väärtused ja filosoofia, mis su programmi määratlevad, peavad iga päev avalduma su kultuuris ja eriti su hoiakutes, energias ja sportlastega suhtlemises.

Mõtles läbi, kuidas sinu sõnastatud põhiväärtused sobivad kokku su varasemate vastustega küsimustele, miks sa oled treener ja kuidas sa määratlled edu. Need peaksid muidugi omavahel kokku sobima ja üheskoos moodustama su treenerifilosoofia aluse. Me loodame, et su põhiväärtused ja treenerina tegutsemise põhjused sobivad kokku ka sinu juhendatavate sportlaste vajadustega. Näiteks kui su peamised põhjused treenerina töötamiseks on võim ja prestiiž ning su tähtsaimad põhiväärtused on ambitsioonikus ja isiklik tunnustus, siis tuleks sul järele mõelda, kas noorte sportlaste treenimine ikka on sinu jaoks.

3. Otsusta, mis on su treeneritöö eesmärgid

Su treenerifilosoofia arendamise ja täiustamise kolmas ülesanne on määratleda oma treeneritöö eesmärgid ehk see, mida sa tahad treenerina saavutada. Järgmises peatükis aitame sul neid eesmäärke läbi mõelda. Isiklike treeneritöö eesmärkide määratlemine aitab sul oma põhiväärtusi ja treenerina töötamise põhjuseid praktikas rakendada.

4. Mõtles läbi, mil määral sa oled suuteline ja valmis ennast oma sportlastele avama

Sa oled läbi mõelnud, miks sa oled treener ja mida sulle tähendab edu. Samuti oled saanud teadlikumaks oma põhiväärtustest, mis on või

hakkavad olema su treenerifilosoofia olulised osad. Veel üks samm su eneseteadlikkuse teekonnal on otsustamine, kui palju sa enda kohta oma sportlastega jagad või neile avaldad.

Miks on enese avamine ja enda vastu aus olemine sportlastega rääkides nii tähtis? Sest see loob usaldust ja sidet. See teeb treeneri ja tema filosoofia sportlaste jaoks reaalseks. Kui sportlane tunneb oma treeneriga sidet ja teda usaldab, võtab ta treeneri öeldut kuulda, sest see on usutav ja usaldusväärne.

David Johnson kirjutab enda avamise tähtsusest oma raamatus „Reaching Out“ (2012, lk 19) nii:

Ennast teistele avades loon ma võimaluse usalduseks, hoolimiseks, pühendumiseks, kasvamiseks ja enda mõistmiseks. Kuidas sa saad minust hoolida, kui sa mind ei tunne? Kuidas sa saad mind usaldada, kui ma ei näita enda avamise kaudu üles usaldust sinu vastu? Kuidas sa saad olla mulle pühendunud, kui sa tead minust vähe või ei tea mitte midagi? Kuidas ma saan ennast tunda ja mõista, kui ma ei ava end sõpradele?

Treener võib hoiduda oma tegelikku mina näitamisest ja ennast sportlastele avamisest, sest tema arvates on see „pehme“ ja pole võitmisega seotud. Vaikimine ei tähenda tugev olemist. Tugevus on valmidus sportlastega suheldes riskida ja ennast avada, et luua paremaid suhteid. Enda niimoodi avamine tähendab olla tõeline, aus ja ehe – kõigepealt iseenda vastu ja seejärel oma sportlastele. Enda haavatavuse näitamine nõuab julgust, aga ühtlasi näitab see põhjendatud enesekindlust.

Treenerina töötades avastasime, et kui me oma vigu tunnistasime või nende eest vabandasime, siis usaldasid ja austasid sportlased meid rohkem. Treenerifilosoofia väljatöötamise oluline viimane samm on mõelda, kuidas sa saad lasta oma sportlastel näha tõelist sind. Meie arvates aitab sügavam side sportlastel su filosoofiat ja nägemust programmist paremini mõista ja omaks võtta.

Treener Dawn Staley sideme loomisest enda avamise kaudu

Üliõpilasliiga korvpallitreener Dawn Staley on palju kordi pälvinud Lõuna-Carolina Ülikoolis, kuhu ta tõi 2017. aastal NCAA üleriigiliste meistrivõistluste võidu, aasta treeneri tiitli. Samuti oli ta 2021. aastal USA korvpalli olümpianaiskonna peatreener. Ühes artiklis oma treeneritöö põhimõtete kohta rõhutas Staley, kui tähtis on luua oma sportlastega side.

Kui oleks olemas üksainus saladus, kuidas olla hea treener, siis see oleks: side. Mul peab olema iga mängijaga isiklik suhe. Täpselt nagu nemadki, pean ma olema pühendunud. Meie otsene ühisosa on muidugi korvpall, aga ma räägin isiklikust tasandist.

Kui ma Lõuna-Carolina Ülikooli tulin, püstitasin endale otsekohe kaitsemüüri. Aga pärast seitset aastat ja suhete – vastastikust usaldust ja haavatavust nõudvate suhete – loomist mängijatega on see kaitsemüür langenud. Nad näevad, kes ma tegelikult olen. Ma olen nüüd rohkem mina ise. See tunne, et ma olen oma kaitsemüüri langetanud, võimaldab mul anda endast kõik. Ma loen oma mängijate teeneks, et nad lasevad mul ennast niimoodi treenida nagu ma seda teen – mul pole vaja mitte midagi tsenseerida. Ma ei pea teesklema. Ma tunnen, mida tunnen, ja ka väljendan seda.

Mängijast ei saa tahta, et ta sind lähedale laseks, kui sa ise sama ei tee. [esiletõste lisatud]



Steve Roberts/Icon Sportswire via Getty Images

Kokkuvõtteks

Hästi välja arendatud elufilosoofia ja treenerifilosoofia on treeneritöös su parimad sõbrad. Oma filosoofia arendad sa välja ennast tundma õppides ja olulisi küsimusi läbi mõeldes. See aitab sul kehtestada põhimõtted, millest oma tegevuses juhinduda. Aus avatus sportlastega suhtlemisel aitab sul ennast paremini tundma õppida, oma filosoofiat edasi arendada ja luua sportlastega usaldusliku suhte. Oma filosoofia jagamine sportlastega nii sõnades kui ka tegudes aitab neil kujundada omaenda filosoofiaid.

Pea meeles:

- Filosoofia kõige olulisem koostisosa on see, et ta on sinu oma. Tõekspidamiste

ülevõtmine kellegi teise filosoofiast, ilma et su käitumine oleks nende tõekspidamistega kooskõlas, on iseenda ja teiste petmine.

- Filosoofia väljendub tõeliselt mitte selles, mida sa ütled, vaid selles, mida sa teed!

Nüüd võta aega, et oma treenerifilosoofia põhielemendid ehk sambad kirja panna. Pärast selle raamatu läbi lugemist vaata üle, mis sa kirja panid, et näha, kas sa tahad oma treenerifilosoofia mingeid aspekte muuta. Seejärel vaata oma filosoofia uuesti üle pärast järgmist hooaega. Kas sa käitusid vastavalt kirja pandule? Milliseid muudatusi sa tahaksid teha?

Küsimused läbi mõtlemiseks

1. Mis on filosoofia? Miks on treenerifilosoofia treenerile oluline?
2. Mis selles peatükis toodud treenerifilosoofia näidetest tundub sulle huvitav või kasulik?
3. Miks sa oled treener? Miks sa treenid sportlasi nii, nagu treenid? Mis tunne on sinu käe all treenida?
4. Kuidas sa määratlled edukust treenerina?
5. Millised oma põhiväärtused pead sa oluliseks põimida oma treenerifilosoofiasse? Kas su põhiväärtused sobivad kokku nende sportlaste vajadustega, keda sa treenid või võid hakata treenima?