



Espoo Squash Rackets Club ry:n

# Valmennuksen ja ohjauksen linja

*versio: lokakuu 2024*

ESRC:n valmennuksessa ja ohjauksessa toimitaan ESRC:n valmennusfilosofian pohjalta. Lisäksi valmennus- ja ohjaustoiminnassa eletään ESRC:n valmennustoiminnan kulmakivien toimintatapoja noudattaen.

## ESRC:n valmennusfilosofia

- kasvatamme ihmisiä, emme pelkästään pelaajia
- tuemme monipuolista harrastamista ja liikkumista
- opetamme monipuolisia lajitaitoja, unohtamatta liikunnallisia yleistaitoja
- hyvä liikkuminen on avain hyvään pelaamiseen
- KIF & KIS (keep it fun and keep it simple)
- pidämme kiinni arvoista sekä toimintatavoista (korkeat standardit)
- ylläpidämme reilua ja tasapuolista kuria kaikille
- otamme huomioon ikäkausien ja -vaiheiden erilaiset tarpeet
- valmennus on kokonaisvaltaista: tekniikka, taktiikka, fysiikka ja psyykinen puoli

## ESRC:n valmennustoiminnan kulmakivet

### 1. Kunnioitus

Pelaaja kunnioittaa niin kanssapelaajia, valmentajia, kenttiä kuin välineitäkin.

### 2. Kehonkieli

Pelaajan kehonkieli on aina positiivinen. Negatiivinen kehonkieli antaa vastustajalle energiaa ja voi pahimmassa tapauksessa rikkoa oman teknisen suorittamisen ja olo voi tuntua entistäkin väsyneemmältä. Positiivinen kehonkieli sen sijaan auttaa pitämään mielen virkeänä ja antaa vastustajalle itsevarman vaikutelman.

### 3. Energia

Treeneihin tullaan hyvällä energialla varustettuna. Pidä huoli levosta ja ravinnosta, jotta energiaa riittää treeneihin.

### 4. Asenne

Annan aina kaikkeni ja taistelen viimeiseen asti. Pysyn positiivisena ja teen tästä päivästä oman mestariteokseni! Toisin sanoen elän hetkessä ja tilanteessa ja teen aina parhaani.

### 5. Vuorovaikutus

Kuuntelen kun valmentaja tai muut pelaajat puhuvat ja odotan samaa muilta omalla puheenvuorollani. Uskallan antaa palautetta (rakentavaan sävyyn) valmentajalle, koska hänkin antaa sitä minulle.

### 6. Positiivinen oppimisympäristö

Treeneihin tullaan oppimaan uusia, niin fyysisiä, laji- kuin henkisiäkin taitoja positiivisella asenteella. Virheet ovat tervetulleita = niistä opitaan!

### 7. Siisteys

Harjoitustilat (kentät, oleskelualueet, pukuhuoneet) pidetään siisteinä. ”Tila on siistimmässä kunnossa lähtiessäni, kuin mitä se oli tullessani”.

### 8. Ajanhallinta

Treeneihin tullaan ajoissa! Jos harjoitukset on merkattu alkamaan 17:15, niin 17:15 ei ole ajoissa. Jos et ole treeneissä ajoissa, ne eivät ole sinulle tarpeeksi tärkeitä. Silloin tällöin myöhästymisen on toki inhimillistä. Tule paikalle väh. 10-15 min ennen treenien alkua, jotta ehdit tarkistaa ja vaihtaa varusteet sekä vaihtaa kuulumisia kavereidesi kanssa. Lämmittely tehdään aina ennen kenttäajan alkua.

### 9. Kannustus

Tsempataan treenikavereita positiivisessa hengessä esim. tehdystä virheestä: ”ei se mitään, tsemppiä seuraavaan”. Ei ole kenenkään etu, jos joku ryhmästä voi huonosti tai on huonolla mielellä, joten tsempataan heitä positiivisesti. Annetaan kilpailuissa vastustajalle krediittiä hyvistä lyönneistä.

### 10. Tekeminen on tärkeintä. Tulokset seuraavat kovaa työtä!

Treenasit sitten kerran tai kahdeksan kertaa viikossa, tai mitä tahansa siltä väliltä, niin muista, että vaikka olemme kaikki eritasoisia pelaajia, niin lähtökohta on se, että jokainen voi harjoituksissa keskittyä täysillä tekemiseen ja tehdä parhaansa. Tähän jos pystyy, seuraa erilaiset tulokset enemmän tai myöhemmin. Nauti tekemisestä, älä murehdi liikaa tuloksista! Kohtaat paljon tilanteita, joissa olet tehnyt absoluuttisesti parhaasi, mutta silti häviät ottelun. Jos olet tehnyt aivan kaikkiesi, voit olla tyytyväinen itseesi tappiosta huolimatta.

### 11. Rehellisyys

Myönnän virheeni, jos niitä teen. En valehtele muille, saatika itselleni.

### 12. Yhteistyökyvyt ja tiimihenki

Vaikka squash on yksilölaji, ryhmäharjoituksissa toimimme yhtenä tiiminä ja olemme kaikki osa isompaa kokonaisuutta, jossa jokainen unohtaa omat egonsa ja tekee kaikkensa ryhmän menestymisen eteen. Tulemme kaikkien kanssa toimeen ja kannustamme toisiamme kehittymään yhä edelleen! Huom. On ryhmän etu, jos joku ryhmästä kehittyy nopeasti, sillä hän auttaa muita eteenpäin = esim. tehokkaampien treenien muodossa.

### 13. Käytöstavat

Tervehdi valmentajaa ja kanssapelaajia kun tulet treeneihin tai jos törmäät heihin jossain muualla. Kiitä heitä treenistä harjoituksen jälkeen. Muista aina ilmoittaa poissaoloistasi tai mahdollisista



myöhästymisistä.

#### 14. Varusteet

Asianmukainen varustus aina mukana treeneissä.

#### 15. Muista aina, miksi pelaat squashia!

Olet aikanaan aloittanut squashin, koska nautit siitä ja se oli hauskaa. Pidä se mielessäsi kaiken aikaa ja nauti tekemisestä!

Valmennustoiminnan kulmakivien tarkoituksena on luoda positiivinen oppimisympäristö, jossa tekemisen kulttuuri on korkealla, ja kaikilla on mahdollisuus laadukkaaseen ja tehokkaaseen harjoitteluun. Tavoitteena on luoda kaikille tasapuoliset mahdollisuudet harrastaa ikään, sukupuoleen ja taitotasoon katsomatta, sekä luoda tasa-arvoista yhteisöllisyyttä valmennus- ja ohjaustoiminnassa mukana oleville pelaajille.

Valmennus- ja ohjaustoiminta jakautuu kahteen osaan: Squashkouluun ja Squashakatemiaan. Squashkoulu on tarkoitettu 4-9 -vuotiaille. Akatemiassa harjoittelevat juniorit (9-19 -vuotiaat) sekä aikuiset.

Squashkoulun ja -akatemian ryhmäjakoja mietitään kuukausittain pidettävissä valmennuksen johtoryhmän (VJR) kokouksessa. Tavoitteena on pitää ryhmät tason mukaan mahdollisimman tasaisina, ottaen huomioon kuitenkin yksilöiden henkilökohtaiset tarpeet (esim. ystävyysuhteet, aikataulut). Ryhmien vastuuvetäjät laativat ryhmilleen kausisuunnitelmat, sekä kevät- että syyskaudelle. VJR:n tavoitteena on monitoroida sekä kehittää ESRC:n valmennus- ja ohjaustoimintaa.

Valmennuksen ja ohjauksen yksi tärkeimmistä linjauksista on se, että jokainen pelaaja saa harjoitella juuri itselleen sopivalla tavalla, eli pelaajat itse määrittelevät omat harjoitusmääränsä sekä päättävät, kilpailevatko vaiko eivät. Ketään ei pakoteta mihinkään, eikä harjoitusmääriä lisätä tai ketään jätetä pois toiminnasta.

Pelaajilla on mahdollisuus edetä ESRC:n pelaajapolulla aina kansainvälisille kilpakehityksille asti. Pelaajapolku muodostuu seuraavasti: **Squashkoulu**, **Squashakatemia** (juniorit + aikuiset), **Tehovalmennus** (juniorit + aikuiset, jotka haluavat panostaa squashiin sekä kilpailevat aktiivisesti, **ProTeam** (ammattilaiset tai puoliammattilaiset).