

Jari Roponen viihtyy valmennuksen sekatyömiehenä

Asiakkaina urheilijoita suunnistuksesta golfiin

HENRY JÄRVINEN

Päätoimisia valmentajia alkaa Suomessa olla jo ammattikunnan mitat täyttävästi varsinkin palloilulajeissa. On myös Seppo "Nitti" Nuuttilan kaltaisia valmentajapersoonia, jotka keräävät ympärilleen yksilöurheilijoiden tallin.

Harvinaisempaa, on että ammattivalmentaja on mukana useassa toisistaan paljonkin poikkeavassa lajissa, eikä ole läheskään jokaisen urheilijansa päävalmentaja.

Tällä reseptillä toimii Jari Roponen, 31, joka viimeistelee valmennuksen opintojaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Jo nyt Roponen on monessa mukana. Suurimmat valmentajan meriittinsä Roponen on kerännyt suunnistaja Janne Salmen valmennuksesta.

Salmen valmennuksesta Roponen vastaa tällä hetkellä yksin, suurin osa muista Roposen valmennettavista saa oppeja myös muilta valmentajilta. Hiihtosuunnistushuiput Vesa Mäkipää ja Arja Nuolioja kuuluvat siihen ryhmään, jotka suurelta osalta hoitavat oman valmennuksensa itse, mutta ottavat tietyille valmentautumisen osa-alueille Roposelta apua.

Yhteensä kymmenkunta yhteistyökumppania

"Yhteensä minulla on tällä hetkellä kymmenkunta asiakasta. Valmennustyö mitoitetaan jokaisen urheilijan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Pidän vahvuutenani kokonaisvaltaista valmennusotetta, jossa henkinen valmennus on tärkeässä asemassa", kiteyttää Roponen ajatusmallinsa.

"Fyysistä ja psyykkistä valmennusta ei voi erotella. Esimerkiksi Janne Salmen itseluottamusta ja sen kautta kilpailusuoritusta parannettiin vahvistamalla jo vahvoja elementtejä Salmen suunnistus-suorituksessa. Itseluottamuksen kasvettua pystyimme jo karsiamaan heikkouksia.

Roponen puhuu valmennuksellisesti hyvin paljon sitä kieltä, mitä urheilupsykologi Juri Hanin

kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa on markkinoinut. Yhtäkään fyysistä ja henkistä harjoitetta ei voi erottaa toisistaan, jokaisessa hyvin tehdyssä harjoitteessa ovat molemmat elementit toisiaan tukemassa.

Jari Roponen elää valmennustyöllään, oman yrityksen kautta tulee toimeentulo. Jokainen valmennettavista maksaa räätälöidystä valmennuksesta sovittu palkkion. "Ei tämä mikään kulta-kaivos ole, mutta näin aion jatkossakin palkkani ansaita. Ehkä nykyinen asuinpaikka Jyväskylässä vaihtuu Etelä-Suomeen opiskelujen päätyttyä."

Melkoinen lajiyhdistelmä

Tällä hetkellä Jari Roposen lajiyhdistelmä tuntuu häkellyttävältä: suunnistuksesta taekwondon

kautta golfiin, ja paljon muuta.

"Valmennuksesta puuttuu edelleen kokonaisvaltaista näkemystä, missä ihminen huomioitaisiin riittävän hyvin. Usein urheilijalla on varsinainen lajivalmentaja, jolle jää enemmän aikaa keskittyä omaan osaamiseensa kun minä kannan osavastuun urheilijan harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta", perustelee Roponen lajikirjoaan ja korostaa pyrkimystään olla mahdollisimman usein mukana urheilijan harjoitustapahtumassa läsnä henkilökohtaisesti.

Psyykinen valmennus otetaan huomioon riittävän hyvin vain niissä lajeissa, joissa se on suoraan edellytys lajissa menestymiselle, kuten ammunassa ja golfissa. Monessa fyysistä suoritusta painottavassa lajissa psyykinen valmennus jää yhä liian vähälle huomiolle", Roponen usko.

ESKO SALA / HS



Jari Roponen aikoo jatkossakin hankkia elantonsa valmentamalla eri lajien urheilijoita.