

Altaan reunalla iloisella mielellä

Tässä olen hyvä:

Positiivinen asenne on tärkeää altaan reunalla pilliin viheltävälle Riikka Widenojalle.

EMMI KORTTEINEN

moro@saamulehti.fi

Moro



→ Satoja, ehkä tuhansia iltoja uima-altaan reunalla, mutta positiivisuudesta ei ole pulaa. Kaksikymmentä viime vuotta uimareita valmentanut **Riikka Widenoja** tekee parhaansa auttaakseen nuoria saavuttamaan tavoitteensa. Nykyään Widenoja valmentaa Uinti Tampereessa.

Kuka olet ja missä olet hyvä?

– Olen Riikka Widenoja ja olen hyvä pitkäjänteisyydessä, valmennukseen liittyen erityisesti positiivisuudessa ja lasten tsemppaamisissa.

Miten löysit tiesi valmennuksen pariin?

– Viimeisin oma uimavalmentajani alkoi valmentaa ihan pieniä lapsia samaan aikaan, kun itse lopetin uimisen. Menin sitten auttamaan pikkualtaaseen ja toista ryhmää isoon altaaseen. Tykkäsin tosi paljon ja hoksasin, että tämä on mun juttuni.

Mitä olet joutunut tekemään ollaksesi hyvä?

– Olen käynyt monta valmennuskurssia, mukaan lukien psykkinen valmennuksen kurssin ja liikunnanopettajan opintoja. Eniten kurssit ovat ehkä herättäneet ajattelemaan omaa tekemistä opittujen asioiden valossa.

Mikä on ollut vaikeinta?

– Vaikeinta on ollut hoksata uudet



Riikka Widenoja valmentaa nuoria kilpauimareita.

teknikkajutut. Kun ei ui enää itse, ja tulee esimerkiksi uusia kään-
nöksiä, niitä ei samalla tavalla hahmota kuin aiemmin.

Miten taitosi näkyy arkielämässä?

– Opettajan työssäni ja valmennuksessa on aika paljon samaan. Koen esimerkiksi valmentavani oppilaita matikantunnilla. Tun-
tuu, että kannustan ja tsemppaan

enemmän kuin opetan itse asiaa. Valmennuksesta tuleva positiivisuus näkyy myös muuten elämässä. Useimmiten minulla on iloinen mieli.

Valmennus on vahvuutesi, mutta mikä on heikkoutesi?

– Suklaa.

Kirjoittaja opiskelee Sammon keskuslukion viestintälinjalla.