

Vaihtuvuus jääkiekon juniorivalmennuksessa

Jussi Aalto

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2009



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijät Jussi Aalto</p>	<p>Ryhmä lot-09</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Vaihtuvuus jääkiekon juniorivalmennuksessa</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 58+ 5</p>
<p>Ohjaajat Timo Vuorimaa. Päivi Sinkkonen</p>	
<p>D2-C2- projekti alkoi 2.5.2006 ja päättyi kevääseen 2009. Projekti oli jääkiekkoliiton pilotti-hanke, jonka tarkoituksena oli kehittää seurojen jokapäiväistä työskentelyä sekä 94-syntyneiden pelaajien liikunnallisten valmiuksien kehittäminen, terveellisten elämäntapojen edistäminen ja tulevan urheilullisuuden mahdollistaminen. Projektiin valittiin valtakunnallisesti 13 jääkiekkoseuraa, joista projektin järjestämiin tapahtumiin osallistui valmentajia ja valmennuspäälliköitä (n=53). Projektin perusajatus ja oletamus oli, että mukaan lähtevien joukkueiden valmentajat ja valmennuspäälliköt ovat joukkueen ja projektin mukana seuraavat kolme vuotta. Kolmen vuoden aikana valmentajien ja valmennuspäälliköiden vaihtuvuus oli suurta (n=19). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää D2-C2-projektiin osallistuneiden valmentajien ja valmennuspäälliköiden vaihtuvuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä jääkiekon juniorivalmennuksessa.</p> <p>Kohderyhmä muodostui D2-C2- projektiin osallistuneista valmentajista ja valmennuspäälliköistä. Tutkimus toteutettiin internetissä webropol kyselyohjelmalla.</p> <p>Tutkimustuloksista ilmeni, että valmentajat olivat työskennelleet junioreiden parissa omasta mielestään pitkäjänteisesti. 16 valmentajan (n=25) mielestä pitkäjänteinen projekti junioreiden kanssa on 3-4 kauden mittainen. D2-C2-projektin syystä tai toisesta lopettamaan joutuneet valmentajat olisivat halunneet jatkaa saman joukkueen parissa. Suuria ongelmia projektin lopettamiseen ei tutkimuksen vastausten perusteella näyttäisi kuitenkaan olevan.</p> <p>D2-C2-projektin lopettaneet valmentajat (n=8) olivat käyneet vähän valmennuskoulutuksia. Vain yksi valmentaja lopettaneista oli käynyt nuorten valmentajatutkinnon. Jääkiekon juniorivalmennuksen vaihtuvuuteen on vaikeaa löytää yhteisiä syitä, mutta tutkimustulokset osoittavat että vähäinen koulutus on yhteydessä vaihtuvuuteen.</p>	
<p>Asiasanat Jääkiekko, pitkäjänteisyys, valmennus, juniorit</p>	

Degree Programme in Sport and Leisure Management

<p>Authors Jussi Aalto</p>	<p>Group Lot-09</p>
<p>The title of thesis Turnover in junior ice hockey coaching</p>	<p>Number of pages and appendices 58+5</p>
<p>Supervisors Timo Vuorimaa. Päivi Sinkkonen</p>	
<p>The D2-C2- project began on May 2nd 2006 and ended in the spring of 2009. The project was an ice hockey pilot project that aimed to improve the everyday working practices of teams, develop the athletic potential of players born in 1994, to promote a healthy lifestyle, and to enable future athleticism. 13 teams nationwide were chosen for the project, and coaches and chief coaches from those teams participated in the events of the project (N=53). The starting point and assumption of the project was that the coaches and chief coaches of the participating teams would remain with the teams and in the project for the next three years from the beginning of the project. During the three years, the turnover of the coaches and chief coaches was high (N=19).</p> <p>The purpose of this thesis was to study how the long-term aspects of coaching and the related contributing factors are taken into account in junior ice hockey coaching.</p> <p>The target group was formed of the coaches and chief coaches who participated in the D2-C2 project. The study was carried out on the internet using the Webropol survey tool.</p> <p>The results show that the coaches believe they had considered the long-term aspects of junior training in their work. 16 coaches (N=25) define a long-term project in junior coaching as one that lasts for 3-4 seasons. The coaches who for some reason had to quit the D2-C2 project would have wanted to continue working with their teams. However, based on the answers there did not seem to be major problems involved with ending the project.</p> <p>The coaches who quit the D2-C2 project (N=8) had received little training in coaching. Only one of the coaches who quit the project had passed a junior coaching programme.</p> <p>Based on the results of the study, it is difficult to find common factors which have an effect on the turnover in junior ice hockey coaching.</p>	
<p>Key words ice hockey, long-term aspects of coaching, coaching, juniors</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten liikunta	3
2.1	Lasten ja nuorten liikunnan tavoitteet.....	4
2.2	Koululiikunta	5
2.3	Urheiluseuratoiminta	6
2.4	Liikunnan nykytila	7
2.5	Kilpaileminen.....	9
2.6	Lasten ja nuorten harjoittelu.....	11
2.6.1	Fyysinen kehitys.....	13
2.6.2	Taidon oppiminen.....	14
2.7	Herkkyyskaudet	15
2.7.1	Taidon herkkyyskaudet.....	16
2.7.2	Nopeuden herkkyyskaudet.....	17
2.7.3	Voiman herkkyyskaudet	17
2.7.4	Kestävyyden herkkyyskaudet.....	18
2.7.5	Liikkuvuuden herkkyyskaudet	19
2.7.6	Lahjakkuuksien kartoittaminen	20
3	Lasten ja nuorten valmentaminen	21
3.1	Vuorovaikutus	22
3.2	Tavoitteiden asettelu.....	24
3.3	Vanhempien kohtaaminen	27
3.4	Psyykinen valmennus.....	28
3.4.1	Psyykkisen valmennuksen tavoitteet.....	29
3.4.2	Psyykkisen valmennuksen menetelmät	30
3.5	Motiivit.....	30
3.5.1	Valmentajan motiivit.....	32
3.5.2	Drop out -ilmiö	33
3.6	Valmennuksen pitkäjänteisyys	34

3.7	Valmentajatyyli	35
4	Jääkiekko	37
4.1	Suomen Jääkiekkoliitto	37
4.2	Lasten ja nuorten jääkiekkovalmennus	38
4.2.1	Pelaajan kehittäminen	39
4.2.2	Valmentajan vaatimukset	40
4.2.3	Valmentajan tärkeitä ominaisuuksia	41
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	42
6	Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus	43
6.1	Kohderyhmä	43
6.2	Kyselyn järjestäminen	43
6.3	Mittarin laadinta	43
6.4	Tilastolliset tarkastelut	44
7	Tutkimustulokset	45
7.1	Valmentajien ja valmennuspäälliköiden työskentelyn pitkäjänteisyys	45
7.1.1	Valmentajien valmennussuhteiden pituus	46
7.1.2	Valmentajien ja valmennuspäälliköiden näkemys pitkäjänteisyydestä	47
7.2	Valmentajien ja valmennuspäälliköiden motiivit lasten ja nuorten parissa työskentelyyn	48
7.3	Valmentajien ja valmennuspäälliköiden vaihtuvuuteen vaikuttavat tekijät	48
7.3.1	Henkilökohtaisten syiden yhteys vaihtuvuuteen	49
7.3.2	Seuran vaikutus vaihtuvuuteen	50
7.4	Valmentajien ja valmennuspäälliköiden tuntemuksia D2-C2 projektista	51
8	Pohdinta	52
	Lähteet	56
	Läitteet	59
	Liite 1. Jääkiekkoliiton koulutus järjestelmä	59
	Liite 2. Kyselylomake	60

1 Johdanto

Lasten ja nuorten liikuntamäärät ovat laskeneet uhkaavasti. Juuri tehdyn selvityksen mukaan jopa urheiluseuroissa harjoittelevien nuorten liikuntamäärät ylittävät rimaa hipoen tavallisten lasten liikuntasuosittelun rajat. Tavoitteena yli 12-vuotiailla on vähintään 18 tuntia harjoittelua viikossa. Selvityksessä tutkimusjoukon keskiarvo oli 13,4 tuntia. Tämä tarkoittaa sitä, että kilpaurheilua harrastavalle nuorelle on 16 ikävuoteen mennessä kertynyt jopa 2000 tunnin harjoituksellinen vaje tavoitteeseen nähden. (SVOL) Harjoittelun vähäisyys alkaa heijastua myös seuravalmennukseen. Lasten huono kunto ja liikunnallisten ominaisuuksien heikkous asettavat lasten ja nuorten valmennukselle haasteita. Valmentajan on vaikeaa alkaa harjoituttaa esimerkiksi luistelua, jos kyykkyyän pääseminen tuottaa suuria vaikeuksia. Lajitaitojen harjoittaminen edellyttää monipuolisia liikunnallisia perustaitoja, joiden päälle lajitaitoja voidaan rakentaa.

Lasten ja nuorten valmentamisen haasteellisuutta verrattuna aikuisiin lisää kasvattamisen haaste. Kodin ja koulun rooli nyky-yhteiskunnassa on ajoittain epäselvä. Missä lasten kasvattaminen nykypäivänä tapahtuu? Kuuluuko seuroissa tehdä täydellisiä ihmisiä vai kasvattaa huippu-urheilijoita? Nuorison rapakunnan syyt ovat helposti arvattavissa. Ulkoleikit korvataan yhä useammin pelikonsoleilla ja lyhyilläkin matkoilla bensiini korvaa elimistön rasituksen. Liikunnallisen elämäntavan opettaminen edellyttää seuran, koulun ja vanhempien puhaltamista yhteen hiileen. Ovatko lapset edelleenkin lahjakkaita ja valmentajat ja vanhemmat sen sijaan osaamattomia?

Valmentamista pidetään usein kivana harrastuksena, mutta ei oikeana työnä. Valmentajan työ on haastavaa aikuisten kilpaurheilumaailmassa, mutta helppoa se ei ole myöskään lasten ja nuorten parissa (Vasarainen & Hara, 2005, 44.) Lasten ja nuorten valmennuksessa huomioitava tekijöitä on varsin monia. Uusikylän (2008, 32) mielestä lasten ja nuorten valmentaja on aina kasvattaja.

Junioreiden parissa valmentajien vaihtuminen on arkipäivää. Valmentajia niin sanotusti tulee ja menee. Valmentajien vaihdosten takana ei junioreiden parissa puhuta vielä menestyksen puutteen tuomista potkuista, vaan aivan toisenlaisista syistä. Syitä voivat olla esimerkiksi ammattitaidon puute junioreiden kehittyessä, huono taloudellinen korvaus tai taustalla vaikuttavien kuppikuntien puuttuminen valmennukseen. Westerlundin (2009) mukaan valmentajia on kahdenlaisia, niitä jotka ovat saaneet potkut ja niitä jotka tulevat saamaan potkut.

Seurassa toimii paljon erilaisia ihmisiä. Pelaajien vanhempien ja seuran toimihenkilöiden tulisi luoda pelaajille mahdollisimman turvallinen ja jokaisen tarpeita tyydyttävä toimintaympäristö. Huipulle tähtäävien lahjakkuuksien huomioiminen on yhtä tärkeää kuin vain harrastemielessä pelaavien. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla pystytään selvittämään monia ongelmia ja estämään seuran ja valmentajan vaihdoksia.

Joukkuelajeissa suurimmat muutokset tapahtuvat valmentajan vaihdosten takia. Optimaalisen valmennussuhteen pituus on enintään noin 3-4 vuotta (Heino 2000, 184). Vasaraisen ja Haran (2005, 84) mukaan motivaatio ja pitkäjänteinen työnteko ovat tärkeässä asemassa valmennuksessa. Pitkäjänteisyyttä on aina hyvä käsitellä yhdessä motivaation kanssa, sillä niiden tarkoituksperät ovat samantapaiset; pitkäjänteisyys on kestoaltaan pitkäaikaista motivoitunutta toimintaa.

D2-C2- projekti oli hyvä testi siihen, kuinka seurat ja niiden valmentajat ja valmennuspäälliköt pystyvät sitoutumaan 3 vuodeksi vaativaan ja palkitsevaan projektiin.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää pitkäjänteisyyttä ja siihen liittyviä tekijöitä jääkiekon juniorivalmennuksessa.

2 Lasten ja nuorten liikunta

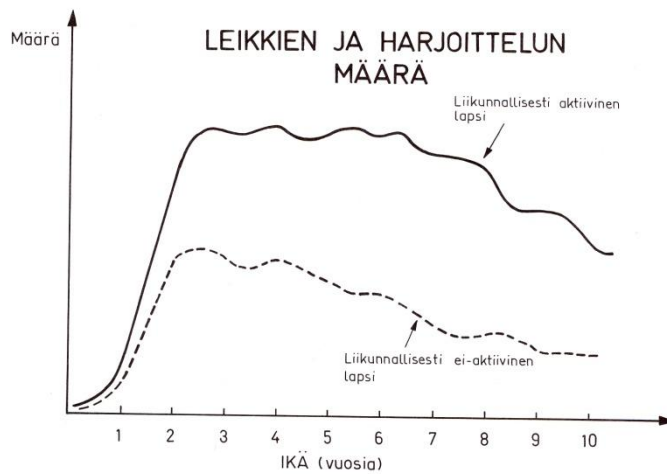
Yhteiskunnan hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn voidaan vaikuttaa liikunnalla. Liikunnan terveelliset vaikutukset on tiedostettu jo pitkään, mutta silti liikunnan vähäinen harrastaminen aiheuttaa runsaasti sairauksia, muun muassa sydän- ja verisuonitauteja. Liikunnan määrää lisäämällä voitaisiin ennaltaehkäistä diabeteksen ja erilaisten syöpäsairauksien syntyä. Hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää aloittaa liikunnan harrastaminen mahdollisimman nuorena. Liikunnallisten elämäntapojen omaksuminen nuorena kantaa hedelmää pitkin elämää ehkäisten sairauksien syntyä. Ihmiset liikkuvat eri syistä, ja siksi jokaisen on löydettävä oma liikuntamotivaationsa. (Vasarainen & Hara 2005, 16.)

Suomessa ensimmäiset lapsille ja nuorille laaditut fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistiin 31.1.2008. Suositusten tekoon osallistui laaja asiantuntijaryhmä. Fyysinen aktiivisuus tulisi kouluikäisillä olla vähintään 1-2 tuntia päivässä, sisältäen monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. (Nuori Suomi.)

Suomalainen liikuntakulttuuri tarjoaa kaikille halukkaille mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen elämän eri vaiheissa. Pohja urheilemiselle luodaan koulujen liikuntakasvatuksen ja vapaaehtoisen nuorisourheilun avulla. Nuorisovalmennus ja kykyjenetsintä luovat edellytyksiä kilpaurheilulle ja huippujen valmentamiselle. Kunto- ja virkistysliikunta puolestaan tarjoavat mahdollisuuden monipuoliseen harrasteurheiluun ja kunnon ylläpitämiseen erilaisin tavoittein. (Kantola 1990, 22.) Liikuntaa pidetään lapsen oikeutena, ja sen tulisi tavoittaa jokainen lapsi. Kehittyneempien tai hitaammin kehittyneiden huomioon ottaminen on tärkeää. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on, että lapsi näkee ja kokee liikkumisen mahdollisuudet ilman pakottamista ja painostusta. (Autio 2005, 25.) Hiltusen (2001, 100) mukaan lasten liikunnan ja urheilun päätehtävä on opettaa lapset monipuolisen liikunnan pariin. Ihminen on pienestä pitäen yksilö, joten myös lapsilla on harrastamiseen ja liikkumiseen erilaiset lähtökohdat. Lapselle on luontaista kokeilla omia voimiaan ja kykyjä. Lapsella tulee olla mahdollisuus päivittäiseen liikuntaan sekä ohjattuna että vapaana toimintana.

Taitotason kehittymisen myötä lapsen itsetunto nousee ja kyky yhteistyöhön paranee. Voittamisen ja häviämisen kestäminen ja niistä oppiminen helpottuu. Kohtelemalla lasta tasavertaisesti ja kunnioittavasti omana itsenään voidaan merkittävästi tukea lapsen persoonallisuuden kasvua kohti tasapainoista lapsuutta ja nuoruutta. (Autio 2005, 26.)

Meron ja Vuorimaan (1990, 206) mukaan liikunnallisten ja ei-aktiivisten lasten välillä voi olla suuria eroja leikkien kautta tulevan liikunnan määrässä (Kuvio 1). Ensimmäisinä 10 ikävuotena erot korostuvat, mutta koululiikunnan ja seuratoiminnan mukaan tullessa erot tasoittuvat.



Kuvio 1. Leikkien ja harjoittelun määrä (Mero 1990, 206)

2.1 Lasten ja nuorten liikunnan tavoitteet

Vasaraisen ja Haran (2005, 25) mielestä lasten liikunnan tärkein asia on opettaa lapset liikkumaan sekä kasvattaa heidät urheiluun. Lapsia liikkumaan opetettaessa on tärkeää muistaa monipuolisuus, koska yksipuolisella liikunnalla ja harjoittelulla vaarannetaan jopa mahdollisuus myöhempään huippu-urheiluun. Miettisen (1999, 55) mukaan lasten liikunnan ja valmennuksen tavoitteena on opettaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Perustaitojen ja valmiuksien opettaminen liikunnallisesti taitavaksi kuuluu valmennuksen tehtäviin. Lasten liikunnan ja urheilun perusta ovat monipuoliset perustaidot. Miettinen (1999, 114) jatkaa todeten, että liikunnan avulla tuetaan terveellisiä elämäntapoja ja opitaan pitkäjänteiseen toimintaan. Kantolan (1990, 23) mielestä nuorisourheilun tavoitteena on tarjota jokaiselle nuorelle hänen kehitystään ja mieltymyksiään vastaavaa urheilua. Lähtökohtana on saada mukaan mahdollisimman monta nuorta ohjattuun urheilutoimintaan ja seurojen urheilukouluihin.

Aution (2005, 25) mukaan lasten liikunnan tavoitteina:

1. Antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan.
2. Opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkitys.
3. Pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle henkilökohtainen hyvä olo fyysisen liikunnan kautta.

Miettisen (1999, 113–114.) mukaan liikunta antaa hyvän mahdollisuuden tukea lapsen persoonallisuuden kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä. Omien rajojen löytäminen, sääntöjen noudattaminen sekä fyysisen ja psyykkisen rasituksen sietäminen kuuluvat liikunnan opettaviin hyötyihin. Liikunnassa koetaan yhdessä pätevyyttä ja opitaan myös häviämään. Liikunta itsessään ei toimi kasvattajana, vaan liikuntatilanteissa vallitseva vuorovaikutus.

2.2 Koululiikunta

Liikuntakasvatuksen tulisi aina lähteä kotoa vanhempien tukemana. Liikunnan tärkeyttä eivät kaikki vanhemmat kuitenkaan ymmärrä tai kykene sitä opettamaan. Koulujen ja koululiikunnan rooli kasvaa näissä tilanteissa. Koululiikunnan laadun huomioiminen olisi ensiarvoisen tärkeää. Liikunta määrät eivät missään tapauksessa ole riittäviä. Koululiikunnan tavoitteita on antaa lapsille ja nuorille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja urheilusta. Koulujen tulisi aktiivisemmin ohjata lapsia ja nuoria mukaan seuratoimintaan. Kodin, koulun ja urheiluseurojen tulisi pyrkiä aktiivisempaan yhteistyöhön, jotta laskenut yleiskunto saataisiin taas nousuun. (Vasarainen & Hara 2005, 18-19.) Parkatti (1990, 20) panostaisi myös kouluja ja urheiluseuroja tekemään huomattavasti tiiviimpää yhteistyötä. Se edellyttää vanhoista asenteista luopumista ja yhteistyöhalukkuutta. Tulos olisi kasvatuksen ja valmentamisen kannalta paras mahdollinen, eli kaikki osapuolet voittaisivat.

Liikunta on peruskoulussa yksi suosituimmista oppiaineista ja sillä on arvostetun asemansa ansiosta optimaaliset edellytykset lasten ja nuorten kasvuprosessin tukemiseen. Lasten ja nuorten kasvun myönteinen tukeminen ei liity pelkästään liikuntaan, vaan sisältää monia kasvatuksellisia tekijöitä. Edellytyksenä on tietoisiin valintoihin perustuva liikunnan opetus – ja ohjaustoiminta, jossa otetaan ensisijaisesti huomioon lapsi ja hänen kokonaisvaltainen hyvinvointinsa. Opettajalta ja ohjaajalta edellytetään vastuuntuntoa omista valinnoista ja ratkaisuisista, sillä ne voivat myöhemmin vaikuttaa lapsen fyysis-motoriseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Peruskoulun liikunnan opetuksessa ei kyse ole jalkapallosta, voimistelusta tai yleisurheilusta, vaan liikunnallisen toimintakulttuurin sisäistäneestä, aktiivisesti toimivasta ja liikunnasta nauttivasta lapsesta ja nuoresta. (Hakala 1999, 96-97.)

Miettisen (1999, 63) mukaan lapset kehittyvät ja kypsyvät jokainen yksilöllisesti, eikä heitä voi käsitellä kaikkia samalla tavalla. Liikunnan opetuksessa lapsilla on suuria eroja verrattuna toisiinsa. Ero taitavalla ja ketterällä rapakuntoiseen ja kömpelöön on melkoinen. Usein liikuntatunneilla mennään ketterien ja taitavien ehdoilla, ja kömpelöille jää seuraajan rooli. Myös epävarmuus itsestään huonon motoriikan takia heijastuu taitoa vaativissa koulun peleissä.

Vasaraisen ja Haran (2005, 21) mukaan koululiikunnassa on selkeä ristiriita käytännön ja teorian saralla. Opetussuunnitelmien mukaan lapsia pyritään kasvattamaan terveelliseen elämään liikunnan avulla. Toteutuakseen tämä vaatisi päteviä opettajia, ja ennen kaikkea liikuntatunteja. Liikuntaa tulisi olla päivittäin, jotta lapsi omaksuisi millaista on liikkua aktiivisesti. Ristiriidan aiheuttaa kuitenkin tuntien vähäinen määrä ja opetuksen laatu. Jos peruskoulussa liikuntaa on kaksi tuntia viikossa, ei voida puhua aktiivisesta liikunnan opetuksesta. Fogelhom (2007) toteaaakin huolen lasten lihomisesta ja fyysisen kunnon heikkenemisestä olevan yleistä. Koululiikunnalla pitäisi olla tavattoman hyvät mahdollisuudet tavoittaa ne lapset, joita urheiluseuratoiminta ei innosta. Kysymys onkin, että onko koululiikuntaa riittävästi ja onko se sisällöltään sellaista, joka voisi tempaista lapsen mukaansa? Fogelholm (2007) ihmettelee liikuntakerhojen vähyyttä, sillä tutkimusten mukaan lasten liikuntamäärät alkavat jyrkästi vähentyä 12 ikävuoden iässä, jolloin tarvittaisiin innostavia iltapäiväkerhoja.

Koululiikunnassa opettaja voi omalta osaltaan parhaiten tukea lapsen urheilua olemalla asiasta aidosti kiinnostunut. Tällä tavalla usein myös lapsi on kiinnostunut opettajan tekemisistä, eli hän arvostaa koulua ja opettajan antamaa opetusta. Peruskasvatus lähtee kuitenkin aina kotoa, ja näin ollen vanhempien roolin on todettu olevan ratkaisevan tärkeässä asemassa. (Parkatti, 1990, 16.) Vasaraisen ja Haran (2005, 22) mielestä on valitettavaa, ettei koululiikunnassa ole vielä alaluokilla liikunnan ammattilaisia. Herkässä oppimisiässä olevien lapsien tulisi saada ammattimaista liikunnan opetusta, koska mieluisat koululiikunnan kokemukset luovat pohjan liikunnan harrastamiselle ja liikunnalliselle elämäntavalle. Rautakorven (2009) mielestä yksi syy Suomen heikkoon juniorituotantoon onkin juuri koulu-urheilun alennustila.

2.3 Urheiluseuratoiminta

Seuratoiminnan rooli suomalaisessa liikunnassa on merkittävä. Kilpa- ja huippu-urheilun pohja luodaan seuroissa, jotka kasvattavat urheilijoita, harrastajia ja uusia valmentajia. Seurat luovat lapsille ja nuorille mahdollisuuden kuntoiluun, ystävien hankintaan ja harrastamiseen. (Vasarainen & Hara, 2005, 32.) Seuratoiminta aktivoi lapsista ja nuorista 30–35 %, mutta tutkimusten mukaan ainakin saman verran haluaisi vielä toimintaan mukaan. Hyvä kysymys onkin, löytääkö urheilu nykynuorison ja motivaation, vai etsitäänkö sitä väärästä paikasta ja väärin tavoittein. (Lämsä 2001, 37.)

Kansallisesta liikuntatutkimuksesta 2005-2006 selviää, että 91 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Lähes puolet, eli noin 417 00 lasta ja nuorta on mukana urheilu-

seurojen toiminnassa. Seuratoiminnan ulkopuolella olisi vielä 250 000 lasta ja nuorta, jotka haluaisivat mukaan. (SLU)

Miettisen (1999, 125-126) mukaan urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta, antavat lapselle rohkeutta ja lisäävät itsevarmuutta. Seuraliikunnassa menestyminen ja voitot eivät aina ole tärkein asia vaan liikunnan tulisi olla hauskaa, koska monelle lapselle ja nuorelle harjoitukset voivat olla päivän tärkein tapahtuma. Miettinen (1999, 126) pitää hyvän urheiluseuran kriteerinä sitä, että lapsesta pidetään oikeasti hyvää huolta ja harrastus etenee lapsen ehdoilla.

Valmentamisessa edellytetään ammattiosaamista valmennuksen eri osa-alueilta. Valmentaminen on ammatti, johon koulutaudutaan. Useissa seuroissa kuitenkin valmentamisesta vastaavat aktiiviset vanhemmat, jotka omaavat vain käytännön kokemusta. Useissa seuroissa vain yksösjoukkueella on ammattivalmentaja. Huippu-urheilun näkökulmasta haasteina seuroille on muun muassa se, mitä koulutuksia valmentajalla tulisi olla ja minkälaista tukea valmentajat voisivat saada valmentaessaan nuoria lupauksia. (Kaski 2006, 23.) Kasken (2006, 24) mukaan asiantuntemuksen ja tietotaidon kehittyminen on valmennuksessa myös haasteellista. Mitä seuran kannattaisi itse tehdä ja mitä kannattaisi ulkoistaa? Ulkoistamisessa on myös riskinsä, koska palvelujen ja tuotteiden ostaminen viehän liian pitkälle. Uhkana on valmentautumisen hajoaminen moneen eri suuntaan, jolloin urheilijan asioista huolehtisi liian moni henkilö. Näin ollen valmentaja ja urheilija olisivat ymmällään ja eivätkä tietäisi kuka kantaa kokonaisvastuun.

Haasteita seuratasolla riittää. Motivoituneille, osaaville urheilijoille pitää pystyä tarjoamaan hyvät puitteet sekä osaava valmennus. Valmentaminen on usein varsin yksinäistä työtä, joten seuran haasteisiin kuuluukin selvittää, miten auttaa yksinäistä valmentajaa. (Kaski 2006, 29.) Vasaraisen ja Haran (2005, 47) mukaan on hieno asia, että urheiluseuratoiminnassa alkaa hiljalleen näkyä pätevien valmentajien määrän kasvua lasten parissa riittävän aikaisessa vaiheessa. Nuoriin ikäluokkiin tarvitaan osaavaa henkilöstöä herkkyykskausien tärkeisiin vaiheisiin. Tilanne voisi olla vielä parempi, mutta seuratoiminnassa ei yksinkertaisesti riitä rahaa palkata parhaita valmentajia.

2.4 Liikunnan nykytila

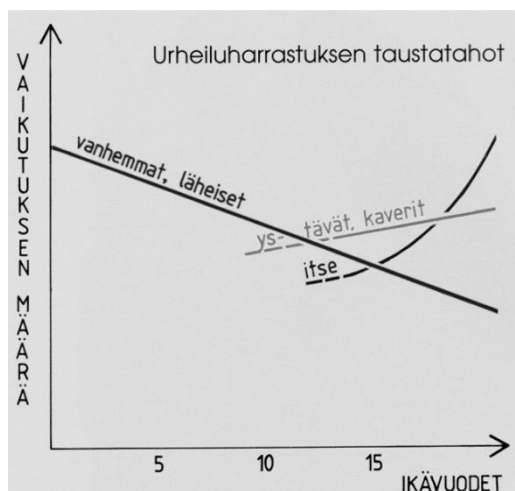
Valtakunnallinen LAPS-SUOMEN tutkimuksen mukaan leikki ja omaehtoinen liikunta on edelleen lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan perusta. Tutkimus suoritettiin 2001- 2003 välisenä aikana ja se kuvasi 3-12-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimukseen osallistui 5386 vuosina 1989- 1999 syntynyttä lasta. (Liikunta ja tiede 4, s.7.)

Lapsista yhdeksän kymmenestä liikkui päivittäin vähintään puoli tuntia. Yksilölliset erot liikuntamäärissä olivat kuitenkin huomattavia. Suuria eroja löytyi myös vuodenaajoissa. Liikuntaa harrastettiin lasten parissa eniten keväisin ja kesäisin. Tutkimuksen mukaan lasten tärkein liikunnan tukipilari on edelleen leikinomainen liikunta. Ohjatun liikunnan määrä lisääntyy iän myötä. Tutkimuksissa selvisi kuitenkin, että noin kymmenesosan liikuntamäärät olivat olemattomat. (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005, 5.)

Kodilla ja koululla on erittäin suuri rooli urheilijan uralla. Vanhempien ja opettajien innokkuus urheilua kohtaan voi olla merkittävää asennoitumisessa liikuntaan. Liikunnallisesti innostavan kodin ja koulun voidaan katsoa antavan tukevan pohjan lapsen urheilulle. (Mero 2004, 403.)

Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966:n hyvinvointi ja terveystutkimuksessa selvisi, että perheen heikolla taloudella on merkitystä lapsien harrastamiseen. Osallistumismaksuihin ja urheiluvälineisiin ei yksinkertaisesti ole varaa. Lasten koulutuksella näytti tutkimusten mukaan olevan selvä yhteys terveellisiin elämäntapoihin. (Tammelin 2004, 23-24.)

Suomalaisten tutkimusten mukaan perheellä on Suomessa vahva vaikutus lasten liikuntaharrastusmääriin. Vahvimmin liikunnan harrastamiseen lopulta vaikuttavat kuitenkin lapset itse (Kuvio 2). Tutkimusten perusteella isän harrastuneisuus suhteessa pojan harrastamiseen saa vahvemman korrelaation kuin äidin vastaava. Vanhempien vaikutusta lapsen liikuntaan voidaan selittää positiivisella suhtautumisella harrastukseen, rohkaisulla ja tuen osoittamisella. (Liikunta ja tiede. 2, s.7-8.)



Kuvio 2. Urheiluharrastuksen taustatahot (Heino 2000, 27)

2.5 Kilpaileminen

Lasten ja nuorten liikunnassa tulee aina esiin kysymys kilpailemisesta. Kilpailussa on aina voittajat ja häviäjät. Usein lasten kilpailut ovat suoria kopioita aikuisten kilpailuista, joten asenteet ovat sen mukaiset. Vanhempien on hyvä miettiä kilpailujen arvoja ja asenteita, ja sitä miten ne vaikuttavat lapseen. Kilpailuissa tärkeintä on lasten kehittyminen yksilöinä. (Hiltunen 2001, 96.) Vasarainen ja Hara (2005, 26) jatkavat samoilla linjoilla todeten, että lasten urheilussa tulisi kiinnittää kilpailemisen sijasta enemmän huomiota yksilöiden taitojen kehittämiseen ja oppimiseen. Kilpaileminen on myös tärkeä osa lasten liikuntaa, sillä onhan maalien tekeminen ja kilpailuiden voittaminen kivaa. Kilpailuissa jatkuva häviämisen rooli voi kuitenkin lannistaa liikuntamotivaatiota. Hiltusen (2001, 97) mukaan asiantuntijat suhtautuvat kilpailuun varsin kaksijakoisesti. Osa haluaisi luopua kokonaan kilpailuista ja perustaa uuden liikuntakulttuurin. Toiset taas hyväksyvät kilpailun osana luonnollista urheilua, mutta kilpailun pitää tapahtua lasten ehdoilla.

Useiden maailmalla tehtyjen tutkimusten mukaan tehokaskaan suorituskyvyn kehittäminen ei ole esteenä kasvatustoiminnalle valmennuksessa. Toiminnan ilmapiiriin, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja käytettyjen menetelmien pitää kuitenkin olla oikeita. Sen sijaan liialliseen tehokkuuteen pyrkivät kilpailujärjestelmät ja voiton maksimointiyritykset ovat selviä uhkia kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Kilpailujärjestelmän heikkoudet tulevat erityisesti esille niissä lajeissa, joissa järjestelmä pohjautuu kalenteri-ikään useamman vuoden porrastuksina. Tällaisessa järjestelmässä unohtuu täysin nuorisovalmennuksen yksilöintiin liittyvät muut ja useimmiten tärkeimmät osatekijät. Biologinen ikä määrä usein lapsen menestymistä, sillä kasvu voi parantaa monien lajien suorituskykyä tiettyinä lapsen kehitysvuosina, jopa harjoittelua enemmän. Tästä syystä valmennuksessa tulisi keskittyä eri ikäkausina kehittyvien ominaisuuksien kehittämiseen ja jättää kilpailutoimintaa vähemmälle. (Parkatti 1990, 19.)

Lapset ja nuoret kokevat kilpailuissa usein kilpailuahdistuneisuutta. Se ei ole kuitenkaan mitenkään normaalista poikkeavaa, sillä pelkotiloja esiintyy myös muissa harrastuksissa ja koulussa. Kilpailutilanteilla on myös hyviä vaikutuksia, koska se kasvattaa lasta sietämään elämän mukana tuomia paineita ja käsittelemään niitä luonnollisesti. (Parkatti 1990, 15.) Hiltusen (2001, 97-99) mielestä kilpailu voi äärimmäisyyksissään tuoda esiin ihmisen parhaat ja huonot puolet. Kilpailuissa voittamisen ja häviämisen korostuessa jaetaan kilpailijat kahteen ryhmään, voittajiin ja häviäjiin. Kilpailun kovetessa lapset yleensä haluavat samaistua voittajiin. Tärkeintä lasten ja nuorten kilpailemisessa on kuitenkin arvot ja asenteet. Kilpailemisen tulee aina olla reilua

peleä, jossa vastustajia kohdellaan rehdisti. Kaikki lapset eivät halua kilpailla ja siihen voi olla monia eri syitä. Missään nimessä kilpailutilanteissa ei ketään saa nöyryyttää urheilun varjolla.

Jos lapset tulevat vapaaehtoisesti urheiluharrastuksensa pariin, koetaan urheilu usein hyvin mielekkäänä, mutta kilpailu saattaa tuoda mukanaan ahdistusta ja pelkotiloja. Näiden tilojen voimakkuutta valmentajat ja vanhemmat auttavat käsittelemään. (Parkatti 1990, 15.)

Organisoitu urheilu on luonteeltaan suoritusorientoitunutta toimintaa, jossa kilpailullinen menestys on tavoitteena. Kilpailun urheilijat kokevat haasteena, joka kulminoituu menestykseen ja tappioon. Harjoitteluprosessi on arvioivaa ja siihen kuuluu sosiaalista painetta, joka saa aikaan huolen pätevydestä. Sosiaalisen vertailun välineenä urheilu toimii oman paikan selvittäjänä hierarkiassa ja antaa suuntaa tavoitteenasettelusta kilpailullisuuteen. Jos vaatimukset urheilussa koetaan omia kykyjä suuremmiksi, on seurauksena viihtymättömyyttä ja ahdistuneisuutta. Organisoitussa urheilussa aikuiset kohdistavat nuoriin suorituspainetta, jotka kasvavat kilpailujen merkityksen ja tason myötä. Koetun kyvykkyyden sekä urheilussa esiintyvien haasteiden välinen tasapaino on mahdollista saavuttaa, mikäli urheilijalla on riittävä itsenäisyys, sosiaalinen ympäristö ei painota liikaa suoriutumisedotuksia ja toiminnan psykologinen ilmasto korostaa itsevertailua normatiivisen vertailun sijaan. Myös emotionaalisten kokemusten merkitys on osoittautunut tärkeäksi huippu-urheilu-uraa ennustavaksi tekijäksi. (Liukkonen 2007, 223-224.)

Kasken (2006, 145) mukaan minäsuuntautuneet urheilijat pärjäävät usein hyvin kilpailuhenkinessä ilmapiirissä, kun taas tehtäväsuuntautuneet eivät viihdy ja pärjää niin hyvin samankaltaisessa ilmapiirissä. Väärään motivaatioilmastoon joutuminen voi aiheuttaa motivaation ja tulostason heikkenemistä. Mikäli valmentaja onnistuu näkemään urheilijat yksilöinä ja auttamaan heitä kehittymään jokaisen tavoitteiden mukaisesti, on valmentaja luonut tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin. Vertailu ja keskinäinen kilpailu ovat minäsuuntautuneen ilmapiirin tunnuksia. Urheilussa tehtäväsuuntautunut ilmapiiri on suotavaa, koska se antaa mahdollisuuden taitojen kehittämiseen ja parantamiseen. Vasaraisen ja Haran (2005, 88) mukaan nuorisourheilussa olisi tärkeää että sekä urheilija että valmentaja olisivat tehtäväorientoituneita kilpailuorientaation sijaan. Tehtäväorientaatiossa saadaan tyydytys omasta oppimisesta ja kehittymisestä, kun taas kilpailuorientaatiossa kyseessä on itsensä vertaaminen muihin.

2.6 Lasten ja nuorten harjoittelu

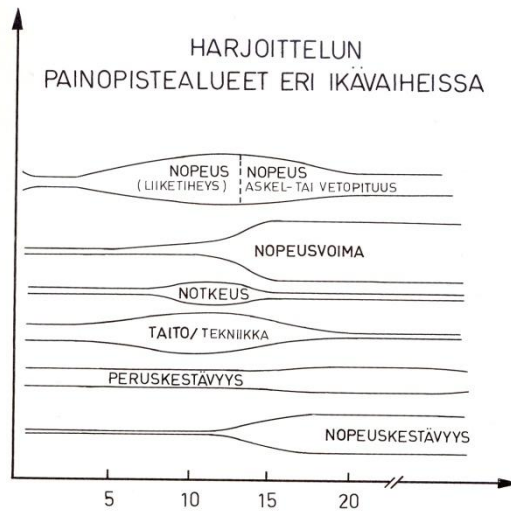
Heino (2000, 36) toteaa keskeiseksi piirteeksi urheilijan persoonallisuudessa halun menestyä, eli saavutustarpeen. Pitkäjänteinen harjoittelu kohti tavoitteita vaatii saavutustarvetta. Harjoittelu koostuu vuosien työstä. Huonon saavutustarpeen omaava harjoittelija on myös heikosti kykenevä pitkäjänteiseen työhön. Kantolan (1990, 24) mukaan huipulle tähtäävän harjoittelun tavoitteena on valmistaa urheilijan suorituskyky ja elimistö vastaamaan huippuharjoittelun ja kilpailusuoritusten vaatimuksia. Urheilijat tottuvat kovaan työntekoon ja vaativan valmentautumisen edellyttämiin harjoitus- ja kilpailuasenteisiin.

Liukkonen (2007, 220) toteaa, että harjoittelun on oltava kaikilta osin psyykkistä tasapainoa tukevaa, ja se on sovitettava yhteen muun elämän kanssa (perhe, opiskelu, harrastukset). Urheilijan ympärillä harjoittelevilla tulee olla vireystilaa lisäävä vaikutus ja suhteen valmentajaan tulee olla rakentava. Jopa urheiluvammojen syntyyn on vaikutusta stressaavilla elämäntilanteiteijöillä, mikäli urheilijalla on riittämätön sosiaalinen tuki ja heikko paineensietokyky.

” Vasta kun urheilija ottaa mukaan sydämensä ja sielunsa, voidaan päästä oman suorituksensa huipulle, on se sitten millä tasolla tahansa” (Närhi & Frantsi 1998, 49).

Lapsiurheilu vaiheen tärkein asia on monipuolisen liikunnan harrastamisen avulla hankittu laaja taitopohja, jonka päälle voi myöhemmin rakentaa eri lajien tekniikoita. Tärkeää harjoittelussa on haastavuudeltaan sopivien harjoitusten tekeminen. Tärkeintä on, että lapsi kokee onnistumisen iloa ja tuntee itsensä hyväksi. (Forsman & Lampinen 2007, 26.) Kantolan (1990, 24) mukaan pohja urheilijan harjoittelulle luodaan kasvuiässä monipuolisilla ja nousujohteisesti kovenevilla harjoituksilla. Harjoittelussa vallitsee aluksi nuorisourheilun periaatteita mukaileva monipuolisten taitojen ja perusvalmiuksien kehittäminen (Kuvio 3). Valmennusryhmät omaksuvat suunnitelmallisen harjoittelun ja lisäävät harjoittelun määrää sekä vaativuutta. Valmennuksessa valmistaudutaan hiljalleen lajikohtaiseen erikoisvalmennukseen.

Westerlund (1997, 539) mielestä fyysinen valmennus jääkiekon kannalta nähdään nykyään entistä kokonaisvaltaisemmin. Yksittäisten ominaisuuksien kehittäminen ei ole tärkein asia, vaan fyysisen valmennuksen tavoitteena on parantunut jääkiekkotaito.



Kuvio 3. Harjoittelun painopisteet ikäluokittain (Mero 1990, 203)

Olympiakomitea, Nuori Suomi ja Suomen Valmentajat tekivät laajan selvityksen 8-18-vuotiaiden urheiluvien nuorten liikuntamäärästä ja harjoittelun laadusta. Tuloksista selviää urheiluvien nuorten kokonaisliikuntamäärän laskevan iän myötä huolestuttavan paljon. (SVOL.) Selvityksessä ikäluokat jaettiin kolmeen ryhmään: 8-11-vuotiaat, 12-15-vuotiaat ja 16-18-vuotiaat. Tarkasteluun kuului jokaisessa ikäluokassa tyttöjä ja poikia. Siihen osallistui 2646 harrastajaa, jotka jakautuivat melkein tasan poikien (1320) ja tyttöjen (1329) kesken. Ryhmät pitivät harjoituspäiväkirjaa kolmen viikon mittaisina jaksoina. (SVOL.)

Suurimmillaan viikoittaiset kokonaisliikuntamäärät ovat 8-11-vuotiaissa. Oman lajin ulkopuolella tapahtuva liikunta on tässä ikäluokassa selvästi suurimmillaan vanhempiin ikäluokkiin verrattuna. Selvityksessä ilmeni, että yli puolet osallistujista liikkui terveyden kannalta riittävästi, mutta huippu-urheilun tarpeita ajatellen vain harvojen liikuntamäärät riittivät. (SVOL.) 12-15-vuotiaiden liikuntamäärä viikoittain vähenee nuoremasta ikäluokasta, vaikka organisoitujen harjoitusten lisääntyminen. Päälajiin panostavat nuoret vähentävät selkeästi muiden kuin oman päälajin harjoittelua. Osa harjoitteli päälaiaan omatoimisesti, mutta huolestuttavan moni jätti omatoimisen harjoittelun kokonaan tekemättä. Lajitekniikan harjoittelu oli 12-15-vuotiaiden parissa suurimmillaan, mikä on hyvä asia, sillä tässä ikäluokassa herkkyyskausien mukaan taidon ja tekniikan oppiminen on helpompaa kuin vanhempana. (SVOL.)

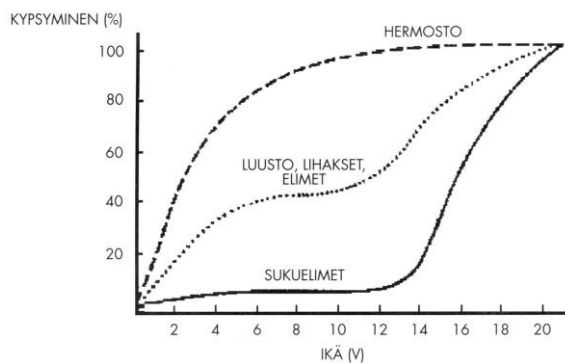
”Monipuolinen harjoittelu tulisi nostaa kunniaan ja monipuolisuus pitäisi mieltää nimenomaan fyysisten ominaisuuksien monipuolisena kehittämisenä. Niin nopeutta, aineenvaihduntaa kuin lihaskuntoa ja voimaa pitäisi kaikkia kehittää monipuolisesti”, muistuttaa asiantuntija Harri Hakkarainen. ”Sama pätee luuston ja tukielinten, taidon ja tekniikan kuin myös liikkuvuuden monipuoliseen kehittämiseen.” (SVOL)

Tavoitteena yli 12-vuotiailla on vähintään 18 tuntia harjoittelua viikossa. Selvityksessä tutkimusjoukon keskiarvo oli 13,4 tuntia. Tämä tarkoittaa sitä, että kilpaurheilua harrastavalle nuorelle on 16 ikävuoteen mennessä kertynyt jopa 2000 tunnin harjoittelullinen vaje tavoitteeseen nähden. Tämän vajeen paikkaaminen on erittäin vaikeaa. Selvityksen mukaan 12–15-vuotiaiden harjoittelussa on eniten korjaamisen varaa. Tässä ikäluokassa olisi tärkeää löytää sisäinen kipinä harjoitteluun ja kasvaa huippu-urheilijaksi. (SVOL.)

2.6.1 Fyysinen kehitys

Lapsuus ja nuoruus ovat kehityksen kannalta suorastaan räjähdysmäistä aikaa, jossa jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti. Normaaaleissa rajoissa kehitys voi olla keskimäärin kaksi vuotta hitaampaa tai nopeampaa. Ryhmässä kalenteri-ikänsä 12-vuotiaiden joukossa voi siis olla biologiselta kehitystasolta olevia 10 tai 14-vuotiaita. Kehitys yksilötasolla riippuu paljon biologisista tekijöistä. (Hiltunen 2001, 94.) Meron ja Jaakkolan (1990, 30) mukaan pojilla kasvupyrähdys tapahtuu keskimäärin 14-vuoden iässä.

Mero ja Jaakkola (1990, 39) toteavat, että hermosto kypsyy varhain lapsen syntymästä alkaen. Hermoston kehittyminen hidastuu verrattuna muuhun elimistöön 12-vuoden iässä (Kuvio 4). Hermoston varhaisen kehittymisen myötä, voidaan koordinaatiivisia tekijöitä harjoittaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa.



Kuvio 4. Fyysinen kehitys (Mero 1990, 44)

Hakkaraisen (2009) mukaan on erittäin tärkeää eriyttää lasten harjoittelu murrosiän läheisyydessä. Yksilön kehityksessä murrosiässä voi ilmetä suuria eroja, siksi on tärkeää eriyttää joukkueen harjoittelu ryhmiin. Ryhmät muodostavat kasvupyrähdysten läpi käynyt, kasvupyrähdyksessä oleva ja ei vielä kasvupiikkiä saavuttanut. Tarkastuksen tulisi suorittaa lääkäri.

Mero (2006, 11.) jakaa murrosiän kolme kasvuvaihetta seuraavasti:

1. hidas kasvu varhaisessa murrosiässä
2. noin kaksi vuotta kestävä kasvun pyrähdys
3. kasvun hidastuminen ja päättyminen

2.6.2 Taidon oppiminen

Oppimiselle on löydetty tiettyjä tunnuspiirteitä. Nykyisen käsityksen mukaan hyvä oppiminen on konstruktivistista, jossa oppija on itse aktiivinen oppimisprosessissa. Oppija kerää itse tietoa ja sopeuttaa niitä omaan kokemusmaailmaansa. Jokainen oppija omaa erilaisen kokemusmaailman, joten jokainen oppija on erilainen. Uuden oppiminen perustuu aina aikaisempiin opittuihin tietoihin ja taitoihin. Tärkeää oppimisen kannalta on, että oppija tuntee itse oman oppimistyylinsä ja tiedonkäsittelytaitonsa. (Forsman & Lampinen 2007, 432.)

Meron ja Nummisen (1990, 52) mukaan liikuntataidot ovat monipuolisen ja pitkäjänteisen työn tulosta. Lapsen kyky suorittaa joku taito, riippuu perintötekijöistä sekä hermoston, lihaksiston, että psyykkisten tekijöiden yhteistyöstä. Kaikkiin muihin tekijöihin, paitsi perinnöllisiin voidaan vaikuttaa oppimisen avulla. Liikkeiden säätelyn oppiminen lapsilla etenee pään ja ylävartalon liikkeistä alavartaloon. Taidon oppiminen seuraa pääpiirteittäin hermoston kypsymistä. Sellaisia liikesuorituksia, joissa tarvittavat vartalon osien lihakset yhdistyvät tarpeellisten ärsykkeiden kanssa, kutsutaan liikuntataidoksi. Esimerkiksi tarkkuusheitossa aktivoidaan kyseiset lihakset ja ärsykkeet.

Forsmanin ja Lampisen (2007, 435- 436) mielestä uuden taidon oppiminen alkaa suorituksen hahmottamisesta. Hahmottamisen apuna voidaan käyttää valmentajaa tai toista urheilijaa. Tärkeää on kuitenkin kokonaiskuvan hahmottaminen suorituksesta. Urheilija etenee karkeamotorisesta vaiheesta vakiintumisvaiheeseen. Taidon oppiminen edellyttää huomattavaa toistojen määrää urheilijalta. Toistojen tulee olla myös laadukkaita, jotta suoritus alkaa sujua ja taito kehittyy. Riittävän toistomäärän jälkeen oppiminen siirtyy hienomotoriseen vaiheeseen, jossa karkeat virheet siirtyvät syrjään ja suorituksesta tulee sujuvaa.

Taidon lajit voidaan jakaa yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen (Taulukko 1). Lajikohtainen taitavuus voidaan vielä jakaa tekniikkaan ja tyyliin. Yleistaitavuudeksi luokitellaan kykyä hallita ja oppia sekä urheilun parissa, että ulkopuolella tapahtuvia taitoja. Erilaiset suoritukset, kehonhallinta, tasapaino ja suunnanmuutokset ovat yleistaitavuuksia. Lajikohtaisella taitavuudella tarkoitetaan tietyn lajin tekniikan tarkoituksen mukaista hyväksikäyttöä erilaisissa

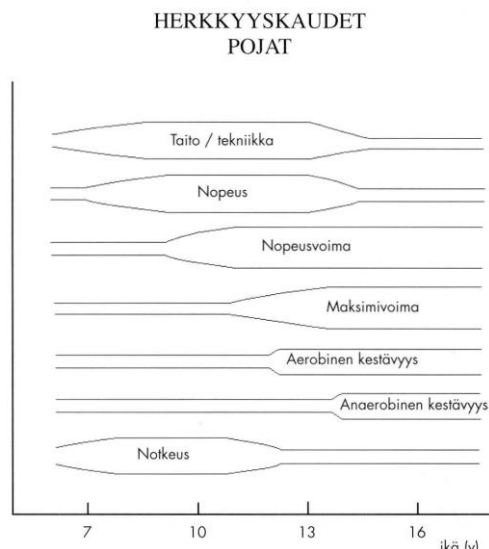
tilanteissa. Ilmenevien tekniikkavirheiden korjauskyky ja uuden tekniikan nopea oppimiskyky ovat myös lajikohtaista taitavuutta. (Mero 2004, 241; Hakkarainen 2008, 18.) Miettisen (1999, 117) mukaan yleistaitojen kehittymisen kulta-aikaa ovat ikävuodet 4-6 ja lajitaitojen hankinnan tulisi tapahtua 7-10-vuoden aikana. Valintoina on joko laajan lajipohjan harjoittaminen, tai pelkästään yhden. Jälkimmäinen sisältää suuren riskin, ja se onkin yleisempää esimerkiksi telinevoimistelussa.

Taulukko 1. Taidon lajit (Mero 1990, 50)

<p style="text-align: center;">TAIDON LAJIT</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yleistaitavuus2. Lajikohtainen taitavuus<ul style="list-style-type: none">• Tekniikka• Tyyli
--

2.7 Herkkyyskaudet

Lähtökohtana urheilijan harjoitteluun on ihmisen biologisen kehityksen huomioon ottaminen niin, että harjoittelu on terveellistä ja luonnolliset herkkyyskaudet huomioivaa. Lasten ja nuorten harjoittelussa korostuu monipuolinen fyysinen ja persoonallisuuden kehitys. Urheilijan tehdessä lajivalinnan alkaa harjoittelu erikoistua ja sen lajikohtainen tavoitteellisuus korostuu. Vasta huipulle valmistavassa vaiheessa harjoittelu saa huippuvalmennukselle tyypilliset piirteet. (Kantola 1990, 22.) Lasten ja nuorten harjoittelua suunniteltaessa ja toteutettaessa tulisi huomioida herkkyyskaudet, eli ne vaiheet nuoren urheilijan uralla jolloin tietyt ominaisuudet kehittyvät parhaiten. Biologinen kehitys määrittää ajankohdan herkkyyskausille. (Hakkarainen 2008, 18.) Meron (2004, 400) mukaan lajitaitojen herkkyyskaudet ovat kaikissa lajeissa ikävaiheen 7-12-vuoden välissä (Kuvio 5). Erittäin tärkeää on monipuolinen kosketus erilaisiin lajeihin ensimmäisen kymmenen vuoden aikana, jonka jälkeen on helpompi tehdä lopullinen lajivalinta.

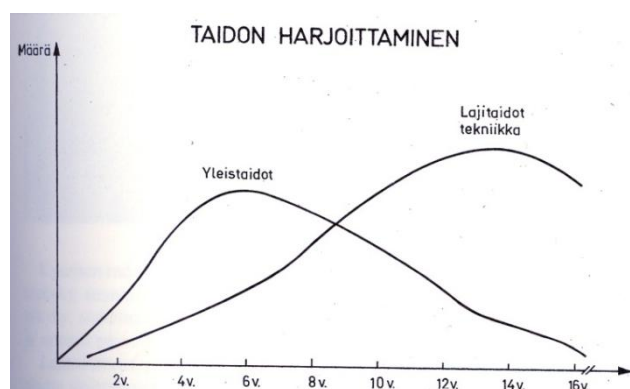


Kuvio 5. Herkkyyskaudet (Mero 2004, 19)

2.7.1 Taidon herkkyyskaudet

Urheiluosuorituksen tärkeimmät tekijät ovat taito ja tekniikka. Sen takia niiden harjoittamiseen tulisi kiinnittää jo lapsuudessa suurta huomiota. Lapsen hermosto kypsyy varhaisessa vaiheessa, joten se mahdollistaa taidon ja tekniikan oppimisen jo lapsuudessa (Kuvio 6). Näin on perusteltua sanoa, että taidon ja tekniikan herkkyyskaudet ovat lapsuudessa. (Mero 2004, 241.)

Hakkaraisen (2009) mukaan taidon ja tekniikan harjoittamisen on tapahduttava ennen murrosikää. Myöhemmin taitoja tekniikkaa voidaan vielä yrittää harjoittaa, mutta se ei onnistu niin helposti kuin nuorempana.



Kuvio 6. Taidon harjoittaminen (Mero 2004, 63)

2.7.2 Nopeuden herkkyyskaudet

Nopeutta pidetään erittäin periytyvänä ominaisuutena, mutta sen kehittäminen on mahdollista. Nopeuden kehittämiseksi on erittäin tärkeää huomioida herkkyyskaudet ja aloittaa harjoittelu riittävän nuorena. Lapsena tehtyjä laiminlyöntejä nopeusharjoittelussa on vanhempana vaikeaa kompensoida. (Mero 2004, 294; Hakkarainen 2008, 18.) Miettinen (1999, 121) pitää nopeuden herkkyyskautena ikävaihetta 7-10.

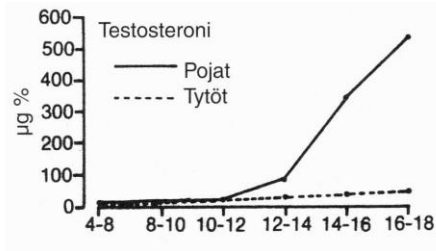
Hakkaraisen (2008, 18) mukaan tärkeimpiä tekijöitä nopeuden harjoittelussa on hermotus, taito sekä voimataso. Hermotus sisältää liiketiheyden, reaktiokyvyn ja rytmitajun harjoittamisen. Hermoston toimintakyvystä ovat riippuvaisia neljä ensiksi mainittua, joten näiden tekijöiden harjoittaminen on tarpeellista ennen murrosikää. Voimaharjoittelun lisääntyminen murrosiässä on luonnollista nopeuden kehittymiselle, mutta sitä ei kannata aloittaa ennen varsinaista voiman herkkyyskautta.

2.7.3 Voiman herkkyyskaudet

Voimaharjoittelu lapsella ja nuorella perustuu oman vartalon painolla tehtäviin liikkeisiin. Ennen murrosikää luodaan monipuolinen lihaskoordinaatio ja opetellaan voimanharjoitusliikkeet. Tekniikan opettelussa käytetään hyvin kevyttä kuormaa ja toistomäärät ovat suuret. Näin luodaan pohja myöhemmin tapahtuvalle voimaharjoittelulle. Myös voiman kehittymiselle hermoston monipuolinen kehittyminen on avainasemassa, koska lihasvoima on riippuvainen hermoston kyvystä käskyttää lihassoluja. (Mero 2004, 256; Hakkarainen 2008, 18.)

Hakkaraisen (2008, 19) mielestä hermotuksen lisäksi ennen murrosikää voimaharjoittelussa tulisi panostaa lihaskuntoon ja aerobiseen jaksamiseen. Kevyillä vastuksilla tehdyt sarjat, jotka eivät tuota paljoa maitohappoa, parantavat lihaksen palautumista ja ehkäisevät myöhemmiltä vammoilta. Lihaskuntoharjoittelun tulisi kohdistua erityisesti keskivartalon lihaksistoon, koska lantion ja keskivartalon hallinta on edellytys kovalle voimaharjoittelulle. Puutteellisella keskivartalon lihaksistolla raskailla painoilla harjoittelu on jopa vaarallista.

Hakkarainen (2009) toteaa todellisen voimaharjoittelun olevan turhaa ennen murrosiän läpi käymistä, koska testosteronin kehittyminen on edellytys lihaskasvulle (Kuvio 7).



Kuvio 7. Testosteronin kehitys (Mero 2004, 29)

2.7.4 Kestävyyden herkkyykskaudet

Kestävyyden yleisenä määritelmänä pidetään kykyä vastustaa väsymystä pitkäkestoisessa lihas-työssä. Kestävyyden kehittymisellä tarkoitetaan elimistön ja sen osien tottumista ja sopeut- mista toistuvaan ja pitkäkestoiseen suoritukseen. (Vuorimaa 1990, 137-138.)

Urheilevan lapsen kestävyys riippuu ennen kaikkea toteutetusta kestävyys- ja harjoittelusta, mutta myös perinnölliset seikat vaikuttavat suorituskyykyyn. Tutkimusten ja käytännön kokemusten perusteella lapsen elimistö on jo varhain sopeutumiskykyinen aerobiseen kuormitukseen. Lajis- ta riippumatta kestävyys- ja harjoittelulla luodaan pohjaa tulevalle, on laji sitten mikä tahansa. (Vuorimaa 1990, 138; Hakkarainen 2008, 19.) Westerlund (1997, 543) toteaa jääkiekossa kestä- vyyden mitaksi sen, että pelaaja jaksaa toistaa jääkiekkotaitoja vaihdosta toiseen ottelun ajan.

Hakkaraisen (2008, 19) mukaan lapsen sydämen toimintakyky kehittyy tasaisesti vauvasta mur- rosiän loppuun asti. Kehitys tapahtuu ensisijaisesti sydänlihassolujen vahvistumisen ja sydämen iskutilavuuden kehittymisen myötä. Myös hiussuoniston tiheys ja keuhkojen toimintakyky ovat olennaisia tekijöitä kehityksessä. Vuorimaa (1990, 139) jatkaa todeten, että lapsen sydämen koko ja iskutilavuus kehittyvät selvästi aerobisen harjoittelun ansiosta. Luonnollinen sydämen kasvu ja siitä johtuva tilavuuden kasvu on pojilla suurimmillaan noin 13-vuotiaana. Sydämen massan kasvu tapahtuu tämän jälkeen, pojilla noin 14–15-vuotiaana.

Hakkaraisen (2008, 19) mukaan lasten kestävyys- ja harjoittelu tapahtuu hieman lyhyemmällä tois- toilla kuin aikuisilla, koska alle 12-vuotias lapsi pystyy nostamaan jo alle minuutissa hapenot- tonsa yli puoleen maksimaalisesta hapenottokyvystä. Aikuisilla vastaavassa ajassa määrä nousee kolmeen kymmeneen prosenttiin. Lapsen elimistö pystyy toimimaan anaerobisestikin, mutta happamuuden sietokyvyn ja maitohapon poistokyvyn ollessa vielä vajanaisia, tulisi kestä- vyysharjoittelu ennen murrosikää suorittaa maitohapottomina. Lasten pidemmät kestävyys- ja harjoittelut tulevat luonnollisesti peleissä. Liiallinen hapen hakeminen voi olla varhaisessa kehitys- vaiheessa haitallista muiden ominaisuuksien kehittämisessä.

2.7.5 Liikkuvuuden herkkyyskaudet

Notkeuden eli liikkuvuuden harjoittelu kuuluu olennaisena osana urheilijan valmennuskokonaaisuuteen. Notkeudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta, josta synonyymina käytetään myös sanaa joustavuus. (Mero & Holopainen 2004, 364.) Meron ja Holopaisen (2004, 364) mukaan eri nivelten liikkuvuuteen vaikuttavat perityt ominaisuudet sekä harjoittelu. Perityissä ominaisuuksissa liikkuvuuteen vaikuttavat lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden pituus ja venyvyys, sekä nivelpintojen muoto. Venytysliikkeessä kokonaisvastus koostuu, 10 % jänteestä ja nivelsiteestä, 47 % nivelkapselista, 41 % lihaskalvosta ja lihaksesta. Kokonaisvastuksen jäljelle jäävät 2 % aiheuttaa iho.

Yleisnotkeudeksi katsotaan liikkuvuus yleisellä tasolla, kun taas lajikohtainen notkeus on jonkin lajin erityisnotkeutta. Hyvä notkeus on avain laajoihin liikeratoihin ja näin ollen mahdollistaa paremman suoritustekniikan. Liikkuvuudella ja notkeudella katsotaan olevan myönteinen vaikutus voimantuottoon, rentouteen, kestävyYTEEN ja nopeuteen. Liikkuvuus voidaan jakaa kahteen osaan, passiiviseen ja aktiiviseen liikkuvuuteen. Passiivisessa liikkuvuudessa ulkoinen voima (esim. avustaja) aiheuttaa nivelten liikelaajuutta, kun taas aktiivisessa liikkuvuudessa oma lihasvoima ja liikkeen aikana saavutettu liikelaajuus toimivat liikkuvuuden saavuttajana. Aktiivisella liikkuvuudella on urheilussa suurempi merkitys. Kuitenkin urheilu-uran aikana sekä aktiivista että passiivista liikkuvuutta tulisi harjoittaa päivittäin. (Mero & Holopainen 2004, 364; Hakkarainen 2008, 19.)

Meron ja Holopaisen (2004, 364) mielestä notkeusharjoittelu on hyvä aloittaa jo lapsuudessa parhaan tuloksen aikaansaamiseksi. Urheilussa tärkeimmät notkeusharjoitteet kohdistuvat lonkka-, polvi-, nilkka-, ja olkaniveliin ja niiden ympärillä oleviin lihaksiin. Harjoitusmääriä notkeusharjoittelussa tulee lisätä siten, että maksimaalinen liikkuvuustaso erityisesti passiivisessa liikelaajuudessa saavutettaisiin 11- 14 vuoden iässä. Notkeuden herkkyyskausina pidetään 7- 8 ensimmäistä vuotta. Hakkarainen (2008, 19) väittää 11- 14-vuotiaiden parissa tapahtuvan varsinaiset notkeusharjoittelun herkkyyskaudet.

Hakkarainen (2008, 19) jatkaa todeten, että herkkyyskausilla hankittu notkeus ei säily itsestään, vaan vaatii jatkuvaa ylläpitoa. Liikkuvuus tulee myöhemmin jalostaa lajissa vaadittavaksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi. Varsin tärkeää liikkuvuuden harjoittelu on murrosiän aiheuttamien kasvupyrähdyksien aikana, jolloin liikkuvuusharjoittelu estää kasvun aiheuttamaa jäykkyyttä ja säilyttää liikemotoriikan. Myös vammoilta välttyminen voidaan laskea hyvän liikkuvuusharjoittelun ansioksi.

2.7.6 Lahjakkuuksien kartoittaminen

Lahjakkaat ja harjoittelevat urheilijat ovat lajissa kuin lajissa menestymisen perusedellytys. Toimiva kykyjenetsintä on vaatimus lahjakkuuksien löytämiseksi. Kykyjenetsintä liittyy luonnollisesti ikäkausieurheiluun, jossa lahjakkuuksia pitäisi löytää suurista massoista. Tehokas kykyjenetsintä varmistaa lahjakkuuksien löytymisen jopa kymmenientuhansien joukoista, ja mahdollistaa huipulle tähtäävän valmennuksen onnistumisen. (Kantola 1990, 26.)

Meron (2004, 400) mukaan urheilulahjakkuudeksi kutsutaan sitä, että lapsi on jossain urheilulajissa erittäin taidokas ja omaa hyvän teknisen lajisuorituksen. Lahjakkuus on myös biologisesti samanikäisiä parempi kestävyudessa, nopeudessa ja voimassa. Hyvien psyykkisten ominaisuuksien osoitus kuuluu myös lahjakkuuden piiriin. Harjoittelun vaikutus on lahjakkuuksilla parempi kuin biologisesti samanikäisillä lapsilla. Lahjakkuudeksi luokitellaan myös kova halu harjoitella.

Lahjakkuuksien etsinnässä on usein vääristävä kuva, jossa biologisesti edellä olevat ja isokokoisemmat urheilijat pärjäävät. Biologisesti hitaammin kypsyvä voi menestyä huonommin kuin kookkaammat kaverit, mutta laajemman harrastuspohjan ansiosta myös pienempi voi olla lahjakkaampi. Liiallinen oikominen ja kiirehtiminen ominaisuuksien kehityksessä tuottavat lapsitähtiä, mutta ei takaa menestystä aikuisena. Liiallinen nuorisomenestyksen hakeminen pelkkien voittojen valossa on liian kovassa suosiossa. Kiinnostus tulisi suunnata lasten harjoitteluun, monipuolisuuteen ja kilpailuiden tasoon. (Mero 2004, 400; Hakkarainen 2008, 19.)

Syynä urheilulahjakkuuksien etsintään voidaan pitää koventunutta kilpailua. Herkkyyskausien, eli kasvun ja kehityksen huomioiminen on myös johtanut lahjakkuuksien etsintään. Suomessa urheilulahjakkuuksien löytämisen mahdollistaa kilpailujärjestelmä, jossa urheiluseuroilla on suuri merkitys massan seulomisessa. (Mero 2004, 400- 403.) Hakkaraisen (2008, 19) mukaan lahjakkuuksien kartoitus vaatii erittäin ammattitaitoisia juniorivalmentajia, joille tulosten sijaan on tärkeintä pelaajan kehittäminen yksilönä ja ihmisenä.

3 Lasten ja nuorten valmentaminen

Urheilulajeissa pääseminen huippusuorituksiin on mahdollista yhä nuorempana. Tämän seurauksena urheileva maailma on alkanut kiinnittää entistä tarkempaa huomiota juniorivalmennukseen, joka on pohja myöhemmin tulevalle huippu-urheilulle. Nuorisovalmennus on varsin vaativaa, ja se onkin vaikuttanut järjestelmälliseen valmentajakoulutukseen. Sen epäkohtia pyritään jatkuvasti korjaamaan (Kuvio 8). Koulutuksiin on lisätty kasvatustieteellisiä, liikuntabiologisia ja sosiologisia oppisisältöjä. (Parkatti 1990, 14.) Hakkaraisen (2008, 20) mukaan juniorivalmennuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on edesauttaa liikuntakärpäsen pureman synnyttämisessä ja kouluttaa yksilöitä urheilulliseen elämäntapaan ja ajatteluun. Vasaraisen ja Haran (2005, 84) mukaan motivaatio ja pitkäjänteinen työnteko ovat tärkeässä asemassa valmennuksessa. Pitkäjänteisyyttä on aina hyvä käsitellä yhdessä motivaation kanssa, sillä niiden tarkoitukset ovat samantapaiset; pitkäjänteisyys on kestoaltaan pitkäaikaista motivoitunutta toimintaa.

Valmentamista pidetään usein mukavana harrastuksena, mutta ei oikeana työnä. Jos valmentajan työ ei ole helppoa aikuisten kilpaurheilumaailmassa, niin ei se ole helppoa myöskään lasten ja nuorten parissa. (Vasarainen & Hara 2005, 44.) Työskentely lasten kanssa on erittäin vaativaa. Hyvän ohjaajan ja valmentajan tulee omata kyky herättää lapsissa innostusta, ilman että suorituksista ja onnistumisista syntyy pakkomielleitä. Pienet asiat kuten kehuvoimat voivat saada lapsissa ihmeitä aikaan. (Miettinen 1999, 126.) Miettisen (1999, 55) mukaan lasten liikunnan ja valmennuksen tavoitteena on opettaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Perustaitojen ja valmiuksien opettaminen matkassa liikunnallisesti taitavaksi kuuluu valmennuksen tehtäviin. Lasten liikunnan ja urheilun perusta ovat monipuoliset perustaidot. Parkatti (1990, 14) näkee nuoren urheilijan kasvattamisen valmennusprosessin puitteissa perustuvan asenteiden, virikkeiden ja toimintatottumusten kehittämiseen. Näin ollen pääsemme vaikuttamaan arvokkaisiin luonteenpiirteisiin, kuten tunnollisuus, määrätietoisuus, aloitteellisuus, luovuus, rehellisyys ja periksiantamattomuus. Nuorisovalmennuksen yksi tärkeistä tehtävistä on juuri näiden tahtotoimintaa kuuluvien ominaisuuksien kehittäminen. Näiden edellä mainittujen ominaisuuksien kehittämisellä luomme pohjaa sille suoritusvarmuudelle, jonka varaan huippu-urheilunkin voi myöhemmin rakentaa.

”Oikeat asenteet ja arvot ovat parasta pääomaa mitä lapsiurheilu ja valmentaja voivat antaa” (Parkatti 1990, 17).

Valmentaminen on käsitteenä huomattavasti laajempi kokonaisuus kuin pelkkä taitojen ja taktiikan opetus. Kaikki valmentajan tekeminen on opettamista. Valmentajat opettavat hyväksymistä, hylkäämistä, tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä. Monesti pelkät valmentajan eleet tai ilmaisut opettavat enemmän kuin mikään muu. Pieni hymy tai taputus olkapäälle voi olla pelaajalle iso asia. Valmentajan eleet ja ilmaisut opettavat pelaajia tutkimaan omaa persoonallisuuttaan sekä olemustaan joko voittajina tai häviäjinä. (Miettinen 1995, 56) Forsmanin ja Lampisen (2007, 24) mukaan valmentajien ja vanhempien tärkein tavoite on kasvattaa ihmisiä, jotka kantavat kokonaisvastuun omasta kehittymisestään urheilussa ja elämässä. Oikeanlaisen valmennusprosessin seurauksena kasvaa urheilijoita, joilla on itsevarmuutta päättää oman elämän suunta, niin urheilussa kuin elämässäkin. Parkatin (1990, 18) mielestä pitkäaikaisen valmennusprosessin viimeinen vaihe on huippuvalmennus, johon vain harvat urheilijat yltävät. Tämä seikka on lasten ja nuorten valmentajien tiedostettava, ja tuotava se myös urheilevien lasten tietoisuuteen riittävän selkeästi.

”Nuorten valmentajille tulisi olla oma kannustejärjestelmä, joka huomioisi ja palkitsisi pitkäjänteisen kehittämisen tulokset eikä pelkät nuorisomestaruudet”(Hakkarainen 2008, 20).

EPÄKOHTA / PUUTE	POISTAMIS- JA KORJAAMISTAPA
* Pätevät valmentajat ovat vähissä lasten ja nuorten valmennuksessa	Valmentajakoulutus <ul style="list-style-type: none"> • tiedot • asenne
* Huippu-urheilijan psyykkiset ominaisuudet eivät ole kehittyneet riittävästi urheilu-uran aikana	Valmentajakoulutus <ul style="list-style-type: none"> • tiedot • taidot • asenne Käytännön valmennuksen tehostaminen
* Herkkyyksiaikojen huomioiminen on puutteellista ja harjoittelu niiden aikana on puutteellista	Valmentajakoulutus <ul style="list-style-type: none"> • tiedot • asenne
* Urheilijan siviiliuran ja urheilu-uran yhteensovittaminen	Harjoitusedellytysten kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> • valmennuskeskukset • harjoituskeskukset • opiskelijapaikkakunnat
* Ammattivalmentajia on liian vähän	Valmentajien palkkaaminen urheiluseuroihin

Kuvio 8. Suomalaisen valmennustoiminnan keskeisiä puutteita (Mero 2004, 397)

3.1 Vuorovaikutus

Valmennus ja valmentautuminen pohjautuvat vuorovaikutukseen. Usein valmentajakoulutuksessa korostetaan vuorovaikutuksen ja vuorovaikutustaitojen tärkeyttä. Asian ytimeen pääseminen jää kuitenkin usein yritykseksi. Onnistuneen ja hyvän valmennussuhteen pohjana toimii vuorovaikutus. Urheilijoilta kysyttäessä hyvän valmennussuhteen piirteitä, korostuu vastauksissa usein valmentajan vuorovaikutustaidot ja halu keskustella. (Kaski 2006, 31.) Myös Närhi ja Frantsi (1998, 38) pitävät toimivaa urheilija-valmentaja- suhdetta kaiken valmennuksen perus-

tana oli kyseessä sitten voimaominaisuuksien tai joukkuehengen parantaminen. Läheinen suhde urheilijaan auttaa valmentajaa kehittämään urheilijan oppimista ja tukea häntä kasvamaan psyykkisesti vahvemaksi. Tällaisen suhteen aikaansaaminen edellyttää urheilijan hyvää tuntemista ja läheistä kontaktia. Luottamuksen syntyminen edellyttää, että urheilija tuntee olonsa turvallisiksi. Valmentajan tulee osoittaa kiinnostusta urheilijaa kohtaan ja halua keskustella. Valmentaminen ei ole pelkästään urheilijan trimmaamista, vaan se on ennen kaikkea ihmissuhdetyötä. Kasken (2006, 33) mielestä koko valmentautuminen pohjautuu vuorovaikutukseen.

Heino (2000, 114) nostaa ihmisten kohtaamiset tärkeimmiksi vuorovaikutuksen tehtäviksi. Kuinka ymmärrämme toisten viestintää ja kuinka hyvin pystymme ilmaisemaan itseämme. Valmentajan ja urheilijan välisessä viestinnässä kaikkein tärkeimmät elementit ovat tunnelma ja asenne. Onko kohtaaminen innostunutta ja avointa, vai tuleeko kohtaamisista tunne, että taas alkaa vain yksi harjoitus muiden joukossa. Kasken (2006, 33) mukaan vuorovaikutuksella voidaan tuottaa luottamusta ja läheisyyttä tai päinvastoin epäluuloisuutta ja etäisyyttä. Vuorovaikutus on parhaimmillaan aitoa kohtaamista ja vuoropuhelua, eikä vain tiedon ja kokemuksen jakamista. Närhi ja Frantsi (1998, 40) korostavat avaimen onnistuneeseen vuorovaikutukseen olevan aito kiinnostus toiseen ihmiseen. Jotta vuorovaikutus onnistuu, on urheilijan ja valmentajan löydettävä yhteinen kieli, jossa kumpikin on tietoinen siitä mitä toinen ajattelee.

Närhen ja Frantsin (1998, 40) mukaan vuorovaikutusta arvostava ja korostava valmentaja kuuntelee urheilijoita ja haluaa nämä mukaan päätöksen tekoon. Samalla hän pystyy osoittamaan, että he urheilevat itseään eikä valmentajaa varten. Valmennustapahtuma on kokonaisuudessaan vuorovaikutusta, jossa kaikki oppivat toisiltaan ja kehittymistä tapahtuu, kun motivoituneet ihmiset pyrkivät yhdessä kohti tavoittelemiaan päämääriä. Kaski(2006, 37) jatkaa todeten, että onnistunut vuorovaikutus edellyttää sekä urheilijalta että valmentajalta ponnisteluja.

Närhen ja Frantsin (1998, 38-40) mielestä valmennuksen onnistumista ei voida ennustaa lajitekniisten tai fysiologian tuntemuksen perusteella. Valmentajan tulee löytää sopiva kanava urheilijan välille, jotta hän pystyy edesauttamaan tietojen, taitojen ja henkisen kasvun syntymistä. Omaan persoonaa käyttämällä valmentajan tulee pyrkiä ylläpitämään tai herättämään urheilijan halua uuden oppimiseen ja itsensä kehittämiseen. Valmennussuhteet ovat erilaisia ja toimivat eri tavoin. Sekä valmentajat että urheilijat toimivat oman maailmankuvansa ja elämäntilanteensa pohjalta. Kontaktin syntyminen edellyttää, että näissä omissa tilanteissaan olevat ihmiset ymmärtävät kukin jotakin toisen tilanteesta. Jotta valmentaja voi edes kuvitella voivansa vaikuttaa urheilijan joko fyysisten tai psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen, tulee hänen tun-

tea urheilijansa ja löytää kanavat joita pitkin kyseiseen yksilöön voi vaikuttaa. Valmentaja voi herättää urheilijassa halun kehittyä, mutta vain urheilija itse voi ponnisteluillaan vaikuttaa pysyvien tuloksien saavuttamiseksi.

Yksi keskeisimmistä hyvän valmennussuhteen ja vuorovaikutuksen elementeistä on avoimuus. Jos valmentaja ei itse pysty avoimeen työskentelyyn urheilijan kanssa, ei hän voi myöskään odottaa avoimuutta urheilijalta. Hyvässä valmennussuhteessa avoimuus tarkoittaa sitä, että kerrotaan aidosti ja avoimesti mielipiteet siitä miten asioita tehdään ja koetaan. (Närhi & Frantsi 1998, 43.)

Kaski(2006, 36) listaa valmentajan edellytyksiä onnistuneeseen vuorovaikutukseen:

1. hyvä itsetuntemus
2. aikaa ja halua kohdata
3. riittävää erillisyyttä ja itsenäisyyttä
4. erilaisuuden hyväksymistä
5. hyviä vuorovaikutustaitoja
6. monipuolisia vuorovaikutuksen vaikuttamiskeinoja

Yksilövalmennuksessa on paljon työsarkaa tehtävänä. Yksilövalmennus yhdistetään yleensä taitoon, mutta sen lisäksi henkisellä puolella on paljon saavutettavaa. Isoimmaksi haasteeksi henkisellä puolella Westerlund (2009) näkee valmennuksen toiminnassa sen, että se innostaisi pelaajia omien harjoitusten ohella liikkumaan ja harjoittelemaan omatoimisesti.

3.2 Tavoitteiden asettelu

Valmentajan tulee asettaa tavoitteet yhdessä pelaajien kanssa. Joukkueen tavoitteet jakautuvat yksilöllisiin ja yhteisiin tavoitteisiin. Tavoitteiden asettamisessa on tärkeää muistaa haastavuus, koska liian helpoiksi asetetut tavoitteet eivät saa pelaajia yrittämään taitojensa ylärajoilla. Pitkätähhtiämen tavoitteiden tueksi valmentajan on hyvä asettaa myös lyhyentähhtiämen tavoitteita. Lyhyentähhtiämen tavoitteissa korostuvat pelaajien ja taitojen kehittyminen. Oleellista tavoitteiden asettamisessa on muistaa, että voittaminen on vain pitkätähhtiämen tavoite. (Miettinen 1995, 56.)

Heinon (2000, 168) mukaan joukkuelajeissa tavoitteet antavat valmennukselle suuntaviivat. Tavoitteet riippuvat paljon esimerkiksi sarjatasosta. Alemmilla sarjatasoilla korostuvat harrastuksenomaisuus, urheilun riemu, lajirakkaus ja sosiaaliset suhteet. Pääsarjatasolla tavoitteeksi

nousee joukkueen menestys. Tavoitteiden asettaminen on erittäin tärkeää sitoutumisen kannalta, joten on tärkeää asettaa tavoitteet realistisiksi. Närhen ja Frantsin (1998, 49) mielestä urheilijan on tärkeää saada itse asettaa tavoitteensa omista lähtökohdistaan ilman painostusta tai muiden auktoriteettien odotuksia. Tärkeää on myös, että urheilija saa vaikuttaa omaan harjoitteluun, koska vapaus kasvattaa vastuuta. Oman vastuun harjoittelusta ottamalla urheilija ryhtyy todella panostamaan harjoittelun laatuun ja sitoutuu tavoitteisiinsa.

Miettinen(1995, 56) toteaa, että valmentajan on tärkeää tukea ja auttaa pelaajia kohti asetettua tavoitetta. Valmentaja ei saa koskaan osoittaa minkäänlaista luottamuksen puutetta pelaajien ja joukkueen taitoja kohtaan. Yksittäisiin peleihin valmentaja voi olla pettynyt, mutta ei saa osoittaa antavansa periksi. Positiivisen palautteen antaminen on olennaista pelaajien saavuttaessa tavoitteita. On tärkeää osoittaa pelaajille, että heidän työnsä alkaa kantaa hedelmää, kun jaksaa tehdä töitä.

”Jos kanssakilpailijat harjoittelevat kaksi kertaa enemmän viikossa kuin itse, on olympiamitalin asettaminen tavoitteeksi ylimitoitettua” (Liukkonen 2007, 216).

Rovio (2002, 116- 117) tutki psyykkisen valmennuksen ohjelman vaikutusta juniorijääkiekkoujoukkueelle. Rovion tutkimuksen taustalla oli halu kehittää joukkuelajin valmennusta. Tutkimus jakaantui suunnittelu, kenttä- ja raportointijaksoon. Tutkimuksessa käytettiin keskeisiä tiimityöskentelymenetelmiä. Päävalmentajan johtamien keskustelujen pohjalta pelaajat asettivat joukkueena yhteisiä tavoitteita sekä henkilökohtaisia tavoitteita. Tutkimukseen kuului myös roolien selkeyttäminen. Yksi tutkimuksen toteuttamisen syistä oli se, että Suomessa ei ole vakiintunutta mallia siitä, kuinka psyykkistä valmennusta tulisi joukkuelajeissa toteuttaa.

Rovion (2002, 118) mukaan joukkueen ja yksilöiden asettamat tavoitteet eivät saisi olla ristiriidassa keskenään. Yksilöllisten tavoitteiden toteuttaminen häiritsee usein joukkueen suoritusta. Joukkuelajin ollessa kyseessä, tulee pelaajan henkilökohtaisten tavoitteiden ensisijaisesti tukea ryhmän toimintaa kohti yhteistä tavoitetta. Tärkeää on kuitenkin myös, että joukkueen pelitapa ottaa huomioon myös pelaajan yksilölliset tavoitteet. Näin mahdollistuu sekä yksilöllinen kehitys että joukkueen menestys. Ristiriitojen välttämiseksi on hyvä asettaa joukkueen tavoitteet normien mukaisiksi, ryhmän toimintaa yhdenmukaistavaksi sekä yksilötavoitteet pelillistä suorittamista edistäviksi.

Rovion (2002, 118) tutkimuksissa selvisi, että psyykkisistä menetelmistä tavoitteenasettelu, roolien selkeyttäminen ja suorituksen profilointi ovat käyttökelpoisia ja edistävät ryhmän perustehtävän suorittamista. Menetelmien tehokkuutta ei tutkimuksesta selvinnyt.

Rovion (2002, 118) mielestä yksittäisten pelaajien tavoitteenasettelu ja roolien selkeyttäminen tukevat menetelminä toisiaan. Molempien menetelmien tavoitteena on suorituksen parantaminen, menetelmien kuitenkin lähestyessä toisiaan eri näkökulmista. Tavoitteenasettelussa kohteena on yksittäinen urheilija, ja roolien selkeyttämisessä kohteena on ryhmän suoritus. Tämä luo pelaajan kannalta optimaalisen tilanteen kunhan hän saavuttaa roolin, jossa pystyy toimimaan lopputulostavoitteiden suuntaisesti. Tavoitteissa pelaaja kehittyisi asettamiensa tavoitteiden suuntaisesti, voisi toteuttaa itselleen sopivaa roolia ja edistää tärkeänä osatekijänä joukkueen kokonaissuoritusta. Tämä vaatii pelaajalta ja valmentajalta jatkuvaa vuorovaikutusta, suorituksen arviointia ja tavoitteiden suuntaista roolien etsimistä.

Rovion (2002, 120) mukaan joukkueen tavoiteasettelussa ei saa olla liikaa tavoitteita. Tavoitteet tulisi asettaa suorituksen kokonaiskehittämisen mukaisesti. Täsmällisten ja selkeiden tavoitteiden asettaminen ei aina ole tarpeellista. Urheilijoiden ja valmentajien on todettu suosivan täsmentämättömiä tavoitteita, joka johtuu todennäköisesti valmentajien ja urheilijoiden halusta kehittää suoritustaan kokonaisvaltaisesti. Tavoitteiden asettuessa liian täsmällisiksi saatetaan kadottaa tärkein asia, eli yksilön tai ryhmän suorituksen kehittäminen.

Rovion (2002, 121) mielestä tavoitteiden asettelussa paras tulos voidaan saavuttaa asettamalla lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita. Lopputulos- ja suoritustavoitteiden tarkoitus on motivoida urheilijaa harjoittelemaan, ja prosessitavoitteet parantavat harjoitusten ja kilpailujen laatua. Harjoittelumotivaation kannalta tärkeää erityisesti yksitoikkoisen harjoitusjakson aikana ovat lopputulostavoitteet. Tutkimuksessa havaittiin, että harjoittelumotivaation parantamiseksi urheilijalla ja joukkueella tulee olla realistisia, mutta haastavia tavoitteita.

Jos luulet, että sinulla on tavoitteita, mutta et vain ole kirjoittanut niitä ylös, sinulla onkin haaveita. Tavoitteet, joita ei ole ulkoistettu suunnitelmaksi, ovat itsensä kiusaamista. Kaikkihan halusivat yhdeksän hyvää kymmenen kaunista, mutta vain pieni ryhmä on valmis maksamaan hinnan tekemällä suunnitelman tavoitteensa osamaksuista ja pysymällä maksuaikataulussa. Tavoitteiden lunastamisen maksu mitataan rohkeudella ja toiminnalla. (Sarasvuo 1996, 278-279.)

Menestyvän tiimin tulee yhdessä asettaa tavoite, johon jokainen sitoutuu täydellisesti. Tiimissä jokaisen tulee sitoutua tekemään töitä oman roolinsa vahvistamiseksi tiimin ehdoilla kohti tavoitetta. Tiimin on tärkeää luoda oma toimintalinja, johon kaikki yhdessä uskoo ja luottaa. Tiimissä ongelmat nähdään mahdollisuuksina, ei esteinä. (Miettinen 1995, 18.)

Tiimin toiminta ei aina kuitenkaan ole jatkuvaa irvistystä. Tiimissä pelaajat, valmentajat ja joukkueenjohto tekevät pitkäjänteistä ja voimakkaasti tavoitteisiin kohdistuvaa työtä. Välillä on kuitenkin tärkeää keventää tilanteita. Valmentajan tulee omata kyky luoda myös positiivista ilmapiiriä. Yllätyksiä järjestäen ja huumoria viljellen luodaan iloista ilmapiiriä, jota tarvitaan kasvattaessa peli-iloa ja yhteenkuuluvuutta. (Miettinen 1995, 53.) Suhosen (1983, 374) mielestä jääkiekkjoukkueen toimintaa kauden aikana ei katsota pelkästään voittojen ja tappioiden määrissä, vaan ne ovat välitavoitteita, jotka pitää pystyä hyödyntämään lopullisen tavoitteen suuntaisesti.

Keskeinen tekijä joukkuelajien menestyksessä on motivaatio. Kulmakivenä koko joukkueen motivoitumiseen on selkeät tavoitteet ja päämäärän sisäistäminen. Sekä pelaajien että valmentajien tulee sisäistää harjoittelun merkitys. Menestyvällä joukkueella motivointi ei usein tuota suuria ongelmia, mutta huonosti menestyvän joukkueen motivointi voi olla usein erittäin hankalaa. (Miettinen 1995, 163.)

3.3 Vanhempien kohtaaminen

Vanhemmat ovat isossa roolissa lasten ja nuorten urheilu-uralla. Kaikki vanhemmat haluavat varmasti lapsiensa parasta, mutta on tärkeää suunnata se oikein. Lapsen tukeminen ja kannustaminen ovat vanhempien tärkeitä tehtäviä. Vanhempien on tärkeää ymmärtää, että lapsi urheilee omasta tahdostaan ja omilla ehdoillaan. Lapsen tulee saada harrastaa useita eri lajeja monipuolisesti. (Forsman & Lampinen 2007, 14.)

Vanhempien rooli on merkittävä jääkiekkoa harrastavan juniorin toiminnassa. Vanhemmat luovat juniorille käsityksen jääkiekosta ja elämästä yleensä. Näin ollen voimme pitää perusteltuna, että myös vanhemmille annetaan ohjeita miten tukea lasta erilaisissa tilanteissa. Lapsen ohjaamiseen, tukemiseen ja kasvattamiseen liittyvät tehtävät kuuluvat niin vanhemmille kuin valmentajille. Kun sekä lapset, vanhemmat ja ohjaajat ymmärtävät oikein oman roolinsa, voidaan lapsen mielekkäälle jääkiekkoharrastukselle katsoa syntyneen otollisen kasvualustan. (Juniorit jäällä, 12.) Vasaraisen ja Haran (2005, 56) mukaan yksi keskeisimmistä juniorivalmentajan taidoista on vanhempien kohtaaminen. Usein lapsien vanhemmat ovat hyvin innokkaita osallistumaan harrastukseen hyvässä ja pahassa. Kannustus ja innokas osallistuminen on hieno asia, mutta liiallinen puuttuminen voi olla kaikessa suhteessa vahingoittavaa. Valmentajien on tärkeää luoda luottamussuhde vanhempiin. Keskustelu vanhempien kanssa on loistava tiedonhankintaväylä ajatellen pelaajan suhtautumista harrastukseen. Parkatti (1990, 16) toteaa terveen itsetunnon omaavien vanhempien luottavan lastensa osaavuuteen, iloitsevan pienistäkin edis-

tysaskelista ja kestävän epäonnistumiset pystyen pohtimaan niitä yhdessä lastensa kanssa. Näin urheilusta ei synny lapselle pakollista, vaan häntä ymmärretään ja tuetaan.

Jääkiekon NVT, eli nuorten valmentajatutkintoa suorittaneiden keskuudessa tehdyn kyselytutkimuksen mukaan vanhemmat häiritsevät selvästi valmentajien työtä. G ja D-ikäisten valmentajat nostivat valmennuksen vaikeimmaksi tilanteeksi vanhempien puuttumisen asioihin. B-ikäisten juniorivalmentajien isoin päänvaiva oli myös asioihin sekaantuvat vanhemmat. (Heino 2000, 183.)

3.4 Psyykinen valmennus

Urheilijat ja valmentajat ovat entistä tietoisempi suorituskyvyllä merkityksellisistä psyykkisistä tekijöistä. Persoonallisuuden kehittymiselle tietyt puitteet antaa geneettinen perimä, jossa ihmisen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa merkittävästi ympäristö. Kasvuympäristö luo pohjan persoonallisuuden periytymiselle, lähinnä lapsen vanhempien kasvatustapojen siirtymisellä sukupolvelta toiselle. Urheilua aktiivisesti harrastavilla valmennus voi vaikuttaa monien persoonallisuuden osa-alueiden kehitykseen. Psykofyysisessä kokonaisuudessa jokainen ihminen on ainutlaatuinen kokonaisuus, jonka psyyke ja persoonallisuus rakentuvat ympäröivän maailman vuorovaikutuksesta. Tärkeimpänä lähtökohtana kaikkeen valmennukseen pitää olla ihmisen persoonallisuuden kokonaisvaltaisen ja eheän kehityksen turvaaminen. (Liukkonen 2007, 215.)

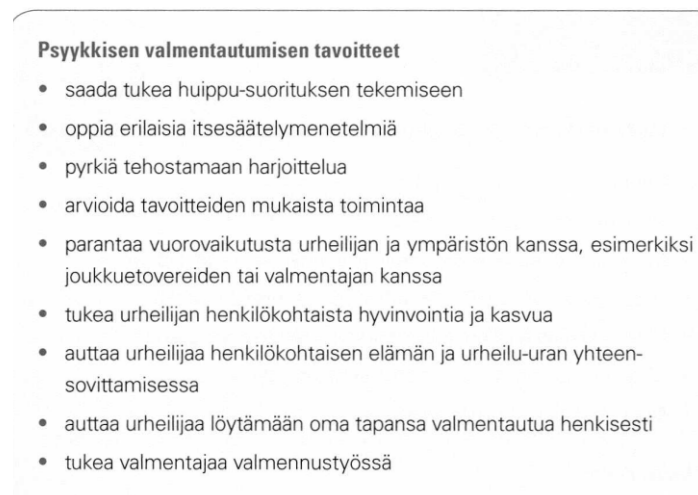
Urheilijan voimavarojen optimaalisen hyödyntämisen harjoitus- ja kilpailutilanteissa voidaan katsoa kulminoituvan psykologiseen valmennukseen. Kova harjoittelu ja riittävä kilpailukokemus takaavat hyvän psyykkisen kunnon, on väitteenä varsin puutteellinen. (Liukkonen 2007, 215.) Forsmanin ja Lampisen (2008, 19) mukaan perus itseluottamus ja henkinen vahvuus syntyvät jokapäiväisen tekemisen kautta. Onnistuneen valmennuksen kautta urheilija huomaa pärjäävänsä harjoituksissa ja kilpailuissa.

Urheilulajit eroavat toisistaan psyykkisten vaatimusten suhteen. Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi, eli menetelmien suunnittelu vaatii yksityiskohtaisen tiedon siitä mitkä ovat lajin psykologiset vaatimukset. Menetelmien avulla lajissa tarvittavia psyykkisiä ominaisuuksia voidaan kehittää. Mäkihyppy, painonnosto, ammunta ja 50 kilometrin kävely ovat esimerkkejä fyysisiltä vaatimuksiltaan kovin erilaisista lajeista, mutta myös psyykeen kannalta niillä on paljon eroja sekä harjoitus- että kilpailusuorituksissa. Impulsiivisuus ja ”rämpäisyys” sopivat esimerkiksi heikosti kestävyyslajeihin, mutta voivat olla eduksi kamppailulajeissa ja jääkiekossa. (Liukkonen 2007, 217- 218.)

3.4.1 Psykkisen valmennuksen tavoitteet

Närhen ja Frantsin (1998, 15) mukaan psykkisen valmennuksen tavoitteena on auttaa urheilijaa tasapainoiseen elämään, kehittämään urheilijana ja ihmisenä sekä liittämään urheilu muuhun elämän kokonaisuuteen (Kuvio 9). Tämä on avain urheilullisten tavoitteiden saavuttamiseen, huippusuorituksiin ja omaan parhaaseen yltämiseen riippumatta onko kyseessä huippu-urheilija tai omaksi ilokseen kuntoileva. Kaski (2006, 75) muistuttaa psykkisen valmennuksen ja valmentautumisen olevan luontainen osa muuta valmennusta. Erillinen jako psykkisen valmennuksen ja valmentautumisen tavoitteisiin voi olla hämmentävää. Närhi ja Frantsi (1998, 15) toteavat psykkisen valmennuksen pyrkivän edistämään kokemusten ja näkemysten laajentamista, itsetuntemusta sekä itseohjautuvuutta, riippumatta siitä millaisia menetelmiä käytetään.

Psykkisellä valmennuksella pyritään lisäämään yksilön kaikenpuolista sisäistä vapautta, joka mahdollistaa vapaamman ja monipuolisemman ulkoisen käyttäytymisen ja yleisen psykkisen hyvinvoinnin lisääntymisen. Psykkistä hyvinvointia ei kuitenkaan voida laskea ristiriidattomaksi olotilaksi, vaan sen saavuttaminen edellyttää kykyä kohdata sisäiset ja ulkoiset ristiriidat. (Närhi & Frantsi 1998, 16.) Liukkonen (2004, 221) toteaa riittävien psykkisten taitojen merkitsevän mm. kykyä hyödyntää mielikuvaharjoittelua, rentoutua, keskittyä ja käsitellä pettymyksiä rakentavasti.



Kuvio 9. Psykkisen valmennuksen tavoitteita (Kaski 2006, 77)

3.4.2 Psyykkisen valmennuksen menetelmät

Yksi suosituimmista psyykkisen valmennuksen muodoista ovat mentaalimenetelmät. Niistä yleisesti käytössä olevia menetelmiä ovat esimerkiksi mielikuvaharjoitukset, suggestiot, NLP-sovellutukset tai rentoutuminen. Näiden erilaisten itse ohjautumisien- ja ongelmaratkaisumenetelmien avulla pyritään vaikuttamaan omaan tai toisen ihmisen toimintaan tai hallitsemaan ajatuksia ja tunteita. Useimpien menetelmien tarkoitus on vähentää tai poistaa huonoja ajatuksia ja korvata ne hyvillä. Mentaalimenetelmiä pidetään urheilun parissa hyvin suosittuna, monet niistä palvelevat juuri urheilijoiden toivomia asioita. Esimerkiksi stressinhallinta ajattelun keinoilla, kielteisten ajatusten pysäyttäminen, suoritustunteiden säätely ja itseluottamuksen vahvistaminen kuuluvat monen urheilijan toivomuslistaan. Mentaalimenetelmät ovat useassa tapauksessa tärkeä ja toimiva osa psyykkistä valmennusta. (Närhi & Frantsi 1998, 22-23.)

Rentoutusharjoittelu tehostaa hermo-lihasjärjestelmän toimintakykyä mm. vaikuttaja- ja vasta-vaikuttajalihasten koordinoitun toiminnan parantuessa. Tällöin toissijaisiin lihaksiin suuntautuu vähemmän energiaa, ja lihasten väsyminen hidastuu. Hermoston ja lihassolujen palautumista voidaan myös tehostaa rentoutumisharjoittelun avulla. Elimistön ja psyykeen rasittaminen aika ajoin ääriarjoille kuuluu huippu-urheilijan harjoitteluun. Rentousharjoittelu voi myös ennalta ehkäistä psyykkistä ja fyysistä yliharjoittelutilaa ja siitä johtuvaa harjoitusmotivaation laskua. (Liukkonen 2007, 216.)

3.5 Motiivit

Motivaatiolla voidaan tarkoittaa asioita, jotka saavat ihmisen liikkeelle ja pitävät yllä mielenkiintoa ja kiinnostusta. Motivaatiota on tutkittu paljon myös urheilupsykologiassa. Motivaatiolla on keskeinen osa urheilijan pääsyssä huipulle ja pysymiseksi siellä. Urheilijat, jotka pyrkivät huipulle tai ovat jo siellä, omaavat hyvän motivaation. (Kaski 2006, 142.)

Yhtenevä näkemys kaikilla osapuolilla lapsiurheilusta ja sen merkityksestä on ensiarvoisen tärkeää. Jos näkemykset eroavat suuresti toisistaan, on lapsi aina vaikeimmassa asemassa. Tällainen tilanne voi syntyä, jos vanhemmat yrittävät paikata omia saavuttamattomia tavoitteita lapsen avulla. (Parkatti 1990, 16.) Tärkeä tekijä lapsen motivaatioperustan kehittymiselle on arvostelu. Lapsen omien valintojen kunnioittamisen laiminlyöminen ja arvosteleavan asenteen on todettu uhkaavan nuorten viihtyvyyttä. Sosiaalisen suorituspaineen ja arvostelutilanteen aiheuttamalla ahdistuksella on todettu olevan haitallista vaikutusta suoriutumiseen ja vähitellen se heikentää motivaatiota. (Liukkonen 2007, 225.)

Vasaraisen ja Haran (2005, 88) mukaan nuorisourheilussa olisi tärkeää että sekä urheilija että valmentaja olisivat tehtäväorientoituneita kilpailuorientaation sijaan. Tehtäväorientaatiossa saadaan tyydytys omasta oppimisesta ja kehittämisestä, kun taas kilpailuorientaatiossa verrataan itseään muihin.

Turvallinen ja terve kasvu- ja kehitysympäristö merkitsee urheilijan viihtymistä toiminnassa. Urheilijan viihtyessä hän ei koe itsetuntoaan uhatuksi, eikä harjoitus ja kilpailutilanteita ahdistaviksi. Saadessaan liikunnasta myönteisiä kokemuksia ja positiivista vahvistamista omasta kehostaan ja taidoistaan, kehittyy urheilijan koettu fyysinen pätevyys myönteisesti. Tämä taas on fyysisen minäkäsityksen kautta yhteydessä sekä yleiseen itsearvostukseen että sisäiseen motivaatioon urheilussa. Tärkeä tekijä sisäisen motivaation syntymisessä on viihtyminen, ja sillä on myös merkittävä vaikutus urheilusta luopumisen eli drop-outin ilmiön ennalta ehkäisyssä. (Liukkonen 2007, 223.)

Lapsen motiiveina harrastaa urheilua ja muuta toimintaa lähtevät siitä, että he saisivat arkeen hauskaa, mielekästä ja haasteellista vaihtelua onnistumisen elämysten kautta. Lapsi kokee hauskuuden, mielekkään tekemisen ja rohkeisiin haasteisiin tarttumisen mielekkäänä. Kaiken takana on osaamisen ja hallinnan tunne. Lapsen osaaminen riippuu oppimisesta ja kehittämisestä harrastuksen parissa. Ihmisen sanotaan oppivan mitä vain jos oikein haluaa. Niin se on lapsellakin. Haluamisen määrään vaikuttaa se henkinen ympäristö, jossa lapsi toimii. Näin ollen voidaan sanoa toimintailmapiiriin ratkaisevan hyvin paljon. (Juniorit jäällä, 14.)

Lasten motiiveissa vallitsee harvoin tulostavoitteellisuus, mutta luonnollisesti esimerkiksi jääkiekossa useimmat haluavat voittaa. Voittamisen halussa ei ole mitään moitittavaa, sillä usein lapsien kohdalla viehäytys urheiluun perustuu kilpailemiseen ja itsensä ylittämiseen. Lasten urheilussa voittamisen ja häviämisen ero on kuitenkin suhteellisen pieni lapsen kokemusmaailmassa. Lapsi arvioi harrastustaan mieluiten juuri hauskuuden, onnistumisten, yleisen jännityksen ja yksittäisten tapahtumien valossa. Pieneksi osaksi jää tulostaululle tuijottaminen. Näin ollen kypsiltä vanhemmilta sopii toivoa, etteivät he liikaa korostaisi aikuisten maailmaan liittyvää tuloksellista tavoitteellisuutta. Lapset ehtivät kyllä kasvaessaan kohtaamaan myös tämän puolen urheilussa. (Juniorit jäällä, 14.)

Parkatin (1990, 14) mielestä urheilijan henkisten ominaisuuksien kehittäminen tulee tapahtua jo nuorisovalmennuksen alkutaipaleella. Aikaisin aloitettu henkisten ominaisuuksien harjoittelu on lapselle suotavaa. Lapsi omaksuu kiinteästi ne tehtävät ja toiminnot, jotka nuoren urheilijan on alusta alkaen pystyttävä sisäistämään harjoitteluun ja kilpailuun liittyvinä ilmiöinä. Sa-

malla lapsi osallistuu harjoitteluun tietoisesti asennoituneena, kiinnostuneempänä, tietävämpänä eli paremmin motivoituneena. Miettisen (1995, 57) mukaan pelaajilla motivaation säilyttäminen pitkän kauden ajan on välillä vaikeaa. Syitä motivaation heittelyyn voi olla itseluottamuksen puute, yliaggressiivisuus, arkuus, jännitys, keskittymisen puute tai pelko. Kaikki edellä mainitut seikat vaikuttavat suoritukseen heikentävästi. Valmentajan tulee tunnistaa ja selvittää ongelmat yhdessä pelaajan kanssa, ja ymmärtää että kaikki pelaajat ovat erilaisia. Jokainen pelaaja tarvitsee yksilöllistä motivointia, siksi joukkueena motivoiminen ei tuota tulosta.

3.5.1 Valmentajan motiivit

Miettisen (1999, 127) mielestä valmentajaksi ei tulisi ryhtyä, jos valmentajalla ei ole ihmiskäsitystä. Valmentajan tulisi nähdä ihminen kokonaisuutena, johon kuuluvat kehollinen, tajunnallinen ja elämäntilanne. Nämä kolme muodostavat kolme erilaista valmennuksen lähestymiskulmaa, jotka kattavat lapsen fyysisen, psyykkisen ja elämäntilanteen valmentamisen.

Närhen ja Frantsin (1998, 33) mukaan valmentajan, joka toivoo löytävänsä omat periaatteensa ja tiedostavansa ne, on hyvä välillä pysähtyä miettimään omia tavoitteita valmentamisessa ja elämässä yleensä. Jos valmentaja ei kykene selventämään näitä itselleen, kuinka hän voi olettaa niiden selviävän urheilijoille. Valmentajan joka ei ole löytänyt suuntaa omalle elämälleen, on vaikea auttaa urheilijoita suunnan löytämisessä. Tasosta riippumatta urheilijat tulevat usein sellaisiksi kuin valmentaja on, ei sellaisiksi kuin valmentaja haluaisi heidän tulevan. Suhonen (1983, 376) toteaa erittäin tärkeäksi, että valmentaja tuntee itsensä hyvin ja on selvittänyt omat tavoitteensa ja motiivinsa.

Kasken (2006, 146- 147) mukaan valmentajan on myös syytä tutkia omia motiivejaan suhteessa urheiluun ja urheilijoihin. Valmentajan tiedostaessa omat motiivinsa ne eivät sekoitu urheilijoiden motiiveihin ja motivaatioon. Myös valmentajille voi syntyä motivaation puutetta. Urheilijan tavoitteiden ollessa selkeästi erilaiset voi syntyä kyllästyminen ja leipääntyminen. Valmentajan taustatuen on hyvä olla tukevaa. Hetkellisiin motivaation puutostiloihin on helppo puuttua ja vaikuttaa. Jokainen valmentaja voi myös omata uratoiveita.

Summasen (2005, 186) mielestä vaatiminen on keskeinen prosessi joukkuetta voittoon vietäessä. Vaatiminen on osa joukkueen motivointia, sillä vaatiessaan oikealla tavalla valmentaja viestii pelaajille, kuinka hyviä he ovat. Valmentajat, jotka eivät vaadi joukkueelta ja sen yksilöiltä tarpeeksi, tekevät karhunpalveluksen joukkueelle, ennen kaikkea siksi, että joukkue ei ikinä saa tietää, mihin he pystyisivät.

”Jokaisella valmentajalla on toimintansa takana ajatuksia siitä, miksi ja miten työtään tekee, tiedostipa niitä tai ei. Näitä ajatuksia voidaan kutsua valmennuksen filosofiaksi.” (Närhi & Frantsi 1998, 33.)

Useat valmentajat lisäävät itsetuntemustaan tekemällä kyselyjä urheilijoiden keskuudessa siitä, miten he kokevat valmennuksen ja valmentajan. Joskus vastaukset ovat hyvinkin yllätyksellisiä. Urheilijat näkevät usein valmentajan eri tavalla kuin tämä itse luulee. Kyselyt saattavat avata aivan uuden näkökulman valmentajan itsetuntemukseen. (Närhi & Frantsi 1998, 33.)

Summanen (2005, 187) näkee valmentajan ihmisenä, joka ei perustele pelaajille, miksi tämän kannattaa pelata jääkiekkoa. Valmentaja on ihminen, joka pyrkii omalla inspiraationtunteellaan jääkiekosta siirtämään sen muihin. Vaatimisen kyvyn lisäksi valmentajalle tulee olla kyky tartuttaa ja siirtää omaa tunnetta muihin. Edellä mainituissa yhdistyvät sanaton viestintä, intuitio ja vaistot, joita Summanen pitää valmentamisen korkeimpana asteena. Myös Suhonen (1983, 374) toteaa valmentajan työn tavoitteen olevan urheilijan kokonaispersoonan kehittäminen pitkällä aikavälillä.

3.5.2 Drop out -ilmiö

Keskeinen ongelma suomalaisessa nuorisovalmennuksessa on drop out-ilmiö, joka on toki myös luonnollinen osa nuorten urheilua. Valmennuksen kannalta drop out-ilmiö aiheuttaa lahjakkaiden nuorien menetystä. Urheilijan kannalta asenne urheiluun ja motivaatio lajin jatkamiseen heikkenee. (Liukkonen 2007, 223.) Drop out-ilmiö, eli nuorten urheilijoiden lopettaminen määritellään usein urheilulajin näkökulmasta. Keskustelunaiheena on usein kilpailu eri lajien välillä ja taistelu viihdeteollisuutta vastaan, jonka koetaan passivoivan nuoria. (Valmentaja 7/2001, 36.)

Lämsä (2001) kirjoittaa valmentajalehden artikkelissa drop-outista. Tulokset perustuvat kyselytutkimukseen, joka käsitteli drop-outtia. Kaudella 1998-99 yli 12 000 lisenssipelaajaa lopetti jääkiekon pelaamisen urheiluseurassa. Samanaikaisesti jääkiekkoliiton rekisterissä oli noin 57 000 pelaajaa, joten lopettaneiden määrä oli jopa viidesosa rekisteröidyistä pelaajista. Lopettaneista 2/3 oli alle 20-vuotiaita. Drop-outista voidaankin puhua ilmiönä, jossa urheilija on kirjaimellisesti pudonnut toiminnasta. (Lämsä 2001, 36.)

Jääkiekkoharrastuksen lopettamiseen taustalla on useita eri tekijöitä. Lopettamispäätökseen vaikuttavat monien eri syiden kasautuminen. Jääkiekossa lopettamisen syyksi arvioitiin muita harrastuksia, valmentamista, joukkuetta, koulua tai loukkaantumista. (Lämsä 2001, 36.)

Yksilö- ja joukkuelajien välillä on eri tutkimuksissa löytynyt painotuseroja lopettamiselle. Yksilölajeissa valmentajan puuttuminen tai menestyksen heikkeneminen ovat usein lopettamisen syytä. Jääkiekossa ensimmäinen iso koettelemus on viihtyminen harjoituksissa. Harjoittelun tuntua epämukavalta tai liian kovalta, on lapsen tai nuoren helppo lopettaa harrastus. Pelaajan vähyys ja vaihtomiehenä oleminen häiritsee valtaosaa lopettaneista. Valmentajan rooli lopettamisessa korostuu etenkin c-ikäluokassa, jolloin jopa 40% lopettamisista johtui valmentajasta. (Lämsä 2001, 37.)

Tuomas Raja (2008) kommentoi artikkelissaan junioreiden valmennusta. Junioreille harjoitusmäärät ja laatu ovat tärkeitä elementtejä, mutta tärkeää on myös pitää harjoittelu myös mielekkäänä. Usein valmentajan aloittaessa kunnan treenin, tulee harjoittelusta puuduttavaa. Nuorten kipinä urheilemiseen voi olla koetuksella näissä hetkissä.

Drop-out kuuluu olennaisesti huippu-urheiluun. Halukkaita maailman huipun tavoittelijoita riittää. On siis todennäköistä, että suuri osa yrittäjistä lopettaa kilpaurheilutavoitteisen urheiluran ennenaikaisesti. Vaikka tutkimusten tulokset saavat urheilijoiden lopettamisen näyttämään karulta, kokevat lopettaneet nuoret usein harrastuksen positiiviseksi. (Lämsä 2001, 37.)

3.6 Valmennuksen pitkäjänteisyys

Seuran ja pelaajien tulisi pyrkiä ajattelemaan tavoitteellisesta työstä yhtenevästi. Valmennuksen tärkeä tehtävä on saada pelaaja ajattelemaan. Miksi harjoittelemme ja miksi ylipäätään tulemme hallille? Valmentajan tulee opettaa pelaajille periksi antamattomuutta ja opettaa tehtävien asioiden tarkoitus. Minkä takia venytellään kotona ja miksi kannattaa syöttää mieluiten eteenpäin kuin taaksepäin? (Vasarainen & Hara 2005, 90.)

Vasaraisen ja Haran (2005, 90) mukaan paras tapa kehittää pitkäjänteisyyttä on pelaajien ajatusmaailman kehittäminen kohti itseohjautuvuutta. Näin pelaajat motivoituvat toimintaan sisäisesti ja heillä on kyky ajatella ja päättää olla parempia kuin tällä hetkellä.

Vasarainen ja Hara (2005, 90) jatkavat todeten, että pitkäjänteisyys on pitkäaikaista motivaatiota, joka tarvitsee syntyäkseen ja kehittyäkseen työstään motivoituneen valmentajan, iloisen ympäristön (seura, harjoitusolosuhteet ja joukkue). Tärkein on kuitenkin yksilö, joka on määritellyt itselleen mitä hän haluaa. Kysymys kuinka pitkäjänteisesti valmennussuunnitelmat tulisi tehdä, on valmentajien harkittava aina erikseen.

3.7 Valmentajatyylit

Vasaraisen ja Haran (2005, 47) mukaan valmentajan rooli korostuu erilaisena eri-ikäisille urheilijoille. Nuoret kokevat usein valmentajan suurena auktoriteettina, joka opettaa ja kasvattaa melkein jokaisella teolla ja liikkeellä. Varttuneemmille nuorille valmentaja on jo enemmän yhteistyökumppani, joka on muuttunut enemmän neuvonantajaksi ja henkiseksi tukijaksi. Valmentajilta vaaditaan merkittävää kypsyyttä pysyä omassa roolissaan ja käsitellä eri lailla jokaista joukkuettaan, aina tilanteen ja joukkueen mukaan. Närhen ja Frantsin (1998, 43) mielestä valmentajan ei ole tarkoitus olla urheilijalle kaveri, ei isä tai äiti, mutta ei myöskään etäinen kaikkietävä. Sopivasti yhdistelemällä valmentaja voi kuitenkin olla kaikkia näitä rooleja (Taulukko 1.). Jokaisen tulisi itse löytää sopiva toimintatapa urheilijoidensa kanssa. Hyvässä valmennussuhteessa vallitsee molemmin puoleinen arvostus ihmisinä, ei pelkästään urheilijana tai valmentajana.

Taulukko 2. Johtajatyypit (Miettinen 1995)

Autoritaarinen johtaja	Valmentaja-johtaja
- käskyt	- Visiot ja tavoitteet
- yksityiskohtaiset ohjeet	- innostuneisuus
- rangaistukset	- luovien virheiden hyväksyminen
- yksinpuhelut	- vuoropuhelu ja kommunikaatio
- holhous	- molemminpuolinen kunnioitus
	- itsenäinen toiminta

Heino (2000, 101) toteaa suomalaisessa valmennuskulttuurissa ja kasvatuksessa olevan autoritaarisella tyyllillä pitkät perinteet. Muutos demokraattisempaan suuntaan on tapahtunut hitaasti, koska sukupolvilla on tapana siirtää eteenpäin itse kokemiaan malleja. Miettisen (1992, 38) mukaan vanha autoritaarinen valmennustapa aiheuttaa pelaajien keskuudessa suorituspainetta ja virheiden tekemisen pelkoa. Heino (2000, 103) mielestä autoritaarinen valmennusote voi johtaa urheilijan itsenäisyyskehityksen häiriintymiseen.

Perinteisessä valmentaja-urheilija suhteessa on yleisesti valmentaja jakanut ohjeet ja korjaukset urheilijoiden ollessa hiljaa ja kuunnellessa asiantuntijaa. Tällaisen mallin mukaan toimiminen on erittäin raskasta. Joka harjoituksen tai kilpailun jälkeen valmentajan on oltava kaikki tietävä. Vuorovaikutukseen perustuva valmennusmalli on nousemassa tämän vanhan mallin tilalle. Valmentajien ei tarvitse enää tietää kaikista kaikkea, vaan hän voi ammentaa urheilijoiden tietoa, taitoa ja luovuutta kokematta omaa asemaansa uhatuksi. Tämä tyyli kannustaa urheilijoita

itseohjautuvuuteen. Valmentaja joka omaksuu kyseisen mallin, pystyy myös käyttämään paremmin asiantuntijoita hyväksi. Auktoritaariseen asemaan perustuva valmennus on valmentajan epävarmuutta, koska se perustuu pelon ja kurin aikaansaamiseksi urheilijoissa. Yhteistyön ja vuorovaikutuksen suhteeseen perustuva valmentaminen vaatii itseluottamusta ja taitoa. Valmentajan tietäessä mihin on menossa, ei tarvitse huutaa. Useimmat auktoritaariset valmentajat ovat toimintatavoissaan joustamattomia, joka on yksi suurimpia esteitä ihmisten tehokkaaseen toimintaan. (Närhi & Frantsi 1998, 40.) Heinon (2000, 101) mukaan autoritaarisen valmentamisen säilymistä tukee yleinen käsitys valmentajan roolista.

4 Jääkiekko

Jääkiekko on peli, jonka keskeisin tavoite on saada kiekko vastustajan maaliin ja suojella omaa maalia. Jääkiekossa tilanteet vaihtuvat jatkuvasti. Pelaajan täytyy ymmärtää pelin sisältämät tavoitteet ja omata kyky lukea peliä. (Westerlund 1997, 361- 362.) Wahlsten (1992, 14) kuvaa jääkiekkoa myös maalinteko- ja maalimestopeliksi, jossa hyvän pelaajan merkit näkyvät kykynä osata kumpaakin peliä.

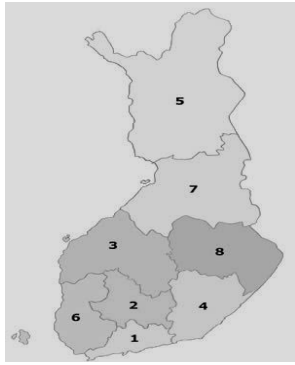
Lisenssimäärät jääkiekossa ovat vuoden 1995 maailmanmestaruuden jälkeen kasvaneet tasaisesti. Taloustutkimuksen urheilun arvomaailmatutkimuksessa selvisi, että jääkiekko on Suomen arvostetuin urheilulaji. Jääkiekko sai kouluarvosanaksi 7,89 ja taakse jäivät viime vuoden suosikit mäkihyppy ja formulat. Tutkimukseen vastasi 4012 iältään 15–79-vuotiaista suomalaista. (SLU.)

Puhakaisen ja Suhosen (1999, 46) mukaan jääkiekon teollistaminen on hävittänyt taiteilijoiden synnyn. Valmennussysteemi tuottaa voimakkaammin teknisiä sotakoneita, jotka osaavat taklata, luistella ja omaavat hyvän taistelutahdon. Kaikkein kiinnostavimmat pelaajat eivät ole tiukkojen systeemien tuotteita. He ovat taiteilijoita, eivätkä konemaisia työntekijöitä. Jääkiekossa on itsestään selvää, että se on paljon muutakin kuin harjoittelua ja pelaamista.

Puhakaisen ja Suhosen (1999, 60.) mielestä suomalaisen urheiluajattelun suurimpia virheitä on ajatelma, että harjoittelulla tuotetaan huippu-urheilijoita jääkiekossa. Peli on aina se tärkein juttu. Harjoitusjärjestelmien ja- systeemien kautta ei luoda huippu-urheilijoita. Kokonaisvaltaisemman ihmiskuvan tuominen urheiluun ja pelaamiseen olisi tärkeää.

4.1 Suomen Jääkiekkoliitto

Suomen Jääkiekkoliitto perustettiin 20.1.1929. Jääkiekkoliitolla on 195 000 aktiivista harrastajaa ja 63 000 lisenssi pelaajaa. Suomen Jääkiekkoliittoon kuuluu 460 jäsenseuraa ja 2800 joukkuetta. Liiton alaisuudessa pelataan 38 000 ottelua vuodessa. Liitto työllistää 39 kokopäiväistä toimihenkilöä koko Suomessa kahdeksalla eri alueella (Kuvio 10). (SJL.)



Kuvio 10. Suomen jääkiekon toiminta-alueet (SJL).

Suomen jääkiekkoliiton tarkoituksena on kehittää ja edistää jääkiekkoilua ja muita liiton toimintaan hyväksytyjä lajeja. Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun pelin periaatteet. Toiminnan tavoitteina on pystyä tarjoamaan ihmisille tunteita ja elämyksiä, mukavaa yhdessäoloa ja kansainvälistä menestystä. Tarkoitus on pystyä tarjoamaan kiekkoa kaikille. Valtaosa harrastajista on lapsia ja nuoria, ja siksi jääkiekkoliitto onkin yksi tärkeimmistä kasvattajajärjestöistä. (SJL.)

Jääkiekkoliiton yksi keskeisimmistä tavoitteista on seuratoiminnan kehittäminen. Seuratoiminnan jatkuva laadun parantamisen mittariksi on otettu laatuarviointijärjestelmää, jonka pohjalta liitto maksaa seuroille laatumukea. Laadun nostamisen tärkeimpiä painopisteitä on koulutettujen päätoimisten ohjaajien saaminen seuroihin. Erityisesti liitto keskittyy 5-14-vuotiaiden ikäluokkiin. Suomen jääkiekkoliitto kouluttaa ohjaajia ja valmentajia viisi tasoisella ohjelmalla (Liite1). (SJL.)

4.2 Lasten ja nuorten jääkiekkovalmennus

Suhosen (1983, 376) mielestä jääkiekko on ryhmätyötä, jossa valmentajan persoonan heijastuminen on olennaista. Valmentajan tehtäviin lukeutuu kokonaisuuden luominen ja tunnusmerkkien näkyminen joukkueessa. Valmentaja ilmaisee työssään itseään, persoonallisuuttaan ja luonnettaan. Jokaisella hetkellä valmentaja heijastaa itsestään oman henkisen ja fyysisen tilansa, tietomääränsä ja kokemuksensa. Westerlundin (1997, 527) mukaan nuorten valmennuksen ei pidä aina olla huipulle tähtäävää, sillä vain noin yksi prosentti seuratoiminnassa olevista jääkiekkoilijoista selviytyy huipulle ja saa toimeentulonsa jääkiekosta. Lapsille ja nuorille on tärkeää tarjota mahdollisuutta jääkiekon harrastamiseen myös huippu-urheilun ulkopuolelle jääville. Suomen jääkiekkoliitto on toteuttanut pitkään Nuori Suomi ohjelmaa ohjaajien ja valmentajien koulutuksessa. Ohjelman tavoitteet ovat liikunnallisen elämäntavan oppiminen, kasvun ohjaus-terve itsetunto liikunnan avulla, sekä sosiaalisuuteen kasvattaminen.

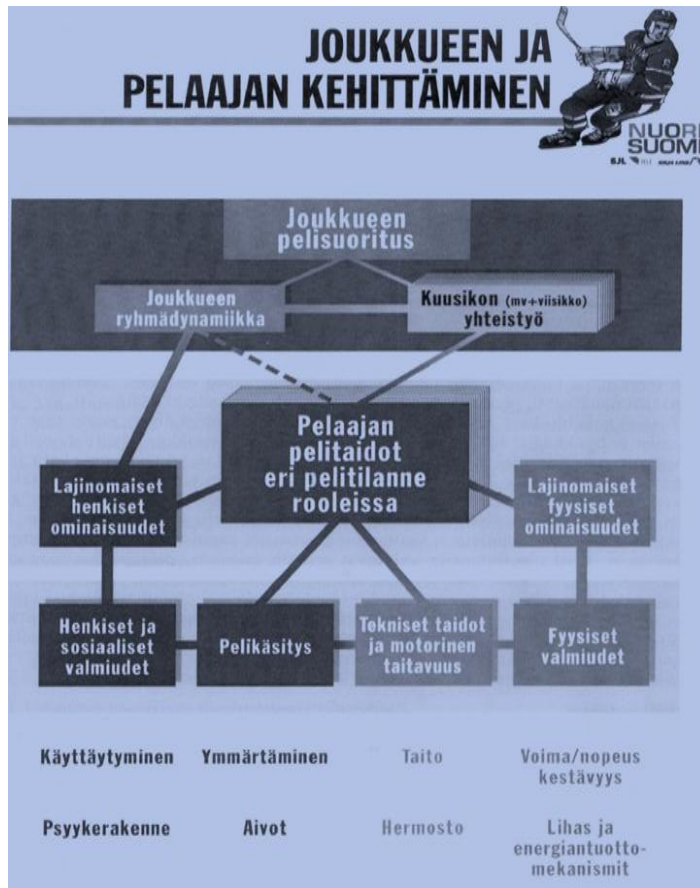
Westerlundin (1997, 530) mielestä myös huippu-urheiluun tähtäävä valmennus saa Nuori Suomi-ohjelman tavoitteista valmiudet sen toteuttamiseen. Yksilön lajinomaisten ominaisuuksien kehittäminen vaatii kaikkien huomioon ottamista. Jääkiekko valmentaja joutuu usein kovan haasteen eteen yrittäessään parhaalla mahdollisella tavalla opettaa 20–30 pelaajaa. Usein valmentajan tulee myös erottaa yksilön kehittämisen ja joukkueen valmentamisen erot. Nuorten jääkiekossa pelien voittamiseen keskittymällä joudutaan usein sivuraiteille.

Westerlund (1997, 530) toteaa huippu- ja ammattiurheilussa voittamisen olevan toiminnan ydin, mutta samoja tavoitteita ilmenee myös lasten urheilussa. Kasvun ohjaus, ominaisuuksien kehittäminen ja voittaminen näkyvät niin huippu- ja ammattiurheilussa kuin myös lasten urheilussa. Toiminnan painopiste ei kuitenkaan pysy samalla tasolla, vaan vaihtelee suuresti eri tasoilla. Toimii valmentaja millä tasolla tahansa, tulee hänen tiedostaa tehtävänsä tavoitteet ja painopisteet.

4.2.1 Pelaajan kehittäminen

Westerlund (1997, 530) toteaa suomalaisen jääkiekkovalmennuksen perustuneen aikaisemmin pitkälti yksilölajeista saatuihin esimerkkeihin. Painopisteinä olivat käytännössä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja eteneminen osista kohti kokonaisuutta. Suomen jääkiekkoliitto on 90-luvun alusta tehnyt laajaa pelianalyysia, josta selviävät mitä pelissä tapahtuu ja mitä ominaisuuksia jääkiekon pelaaminen vaatii pelaajalta (Kuvio 11). Kuviossa alin laatikkorivi kuvaa lasten jääkiekon valmennuksellista painopistettä. Keskimmäisen laatikkorivin sisältö kuvaa nuorten valmennuksen pääpainopisteitä.

Westerlundin (1997, 530) mukaan nuorten valmennuksen tavoitteena voidaan pitää kykyä pelata eri pelitilanneroleissa, jonka jälkeen pelaaja omaa valmiudet pelata eri joukkuepelisysteemiin mukaisesti.



Kuvio 11. Joukkueen ja pelaajan kehittäminen (Westerlund 1997, 531)

4.2.2 Valmentajan vaatimukset

Westerlundin(2009) mukaan jääkiekkovalmennus on 10 % tietoa ja 90 % ihmisten valmentamista (Kuvio 12). Tietoa, eli lajituntemusta on aina helppo hankkia lisää, mutta valmentamisen haasteet ovat yksilön kehittämisessä ja johtamisessa yksilötasolla. Westerlundin(2009) mielestä harvat valmentajat sisäistävät olevansa auttamassa urheilijaa ja ovat todella läsnä ja laittavat itsensä likoon. Valmentajan tulisi pystyä elämään hetkessä ja todella valmentaa, sillä jopa 90 % valmentajista näyttelee valmentajaa.

”Joukkueen valmennus on aina yksilövalmennusta” (Westerlund 2009).

VALMENNUS

- TIETO	- TAITO
JÄÄKIEKKO PELINÄ	VALMENTAMINEN/ JOHTAMINEN
1. JÄÄKIEKKON PELIANALYYSI Mitä ominaisuuksia jääkiekko vaatii pelaajalta ja joukkueelta?	MIKÄ ON VALMENTAMISEN/ JOHTAMISEN TAVOITE? <ul style="list-style-type: none">• voittaminen• oppiminen• kasvattaminen
2. PELAAJAN JA JOUKKUEEN KEHITTÄMINEN Miten ominaisuuksia kehitetään?	VUOROVAIKUTUSTAITOT Miten saada toiset ihmiset tekemään?
3. SEURANTA Miten ominaisuuksien kehittymistä seurataan?	<ul style="list-style-type: none">• eri johtamistyylit JOHTAMINEN <ul style="list-style-type: none">• kentän ulkopuolella• harjoituksissa• ottelussa

Kuvio 12. Jääkiekkovalmennus (Mero 1997, 529)

4.2.3 Valmentajan tärkeitä ominaisuuksia

Heinon (2000) teoksessa nuorten valmentajatutkimuksen parissa tehdyssä kyselytutkimuksessa selvitettiin mitä ominaisuuksia pelaajat ja valmentajat arvostavat toisissaan.

D ja C-ikäisten valmentajat arvostivat pelaajissaan eniten avoimuutta, rehellisyyttä ja hyvää asennetta. A ja B-ikäisten valmentajat arvostivat pelaajissaan eniten rehellisyyttä, avoimuutta ja hyviä peliominaisuuksia. (Heino 2000, 179.) 16-Vuotiaiden maajoukkuepelaajat arvostivat valmentajassa korkeimmalla hyvän kurinpitotaidon, tietoa ja taitoa ja oikeudenmukaisuutta. 20-vuotiaiden maajoukkue pelaajat nostivat tärkeimmiksi ominaisuuksiksi tiedon ja taidon, oikeudenmukaisuuden ja huumorintajun. (Heino, 2000, 180.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

D2-C2 projektin tarkoituksena oli projektin vieminen loppuun asti samalla porukalla (n=51). Projekti kesti 3 vuotta ja sen lopetti 22 henkilöä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää pitkäjänteisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä jääkiekon juniorivalmennuksessa D2-C2 ikäluokassa. Tutkimuksella kartoitettiin myös valmentajien ja valmennuspäälliköiden tyytyväisyyttä ja motiiveja toimia kyseisen ikäluokan parissa.

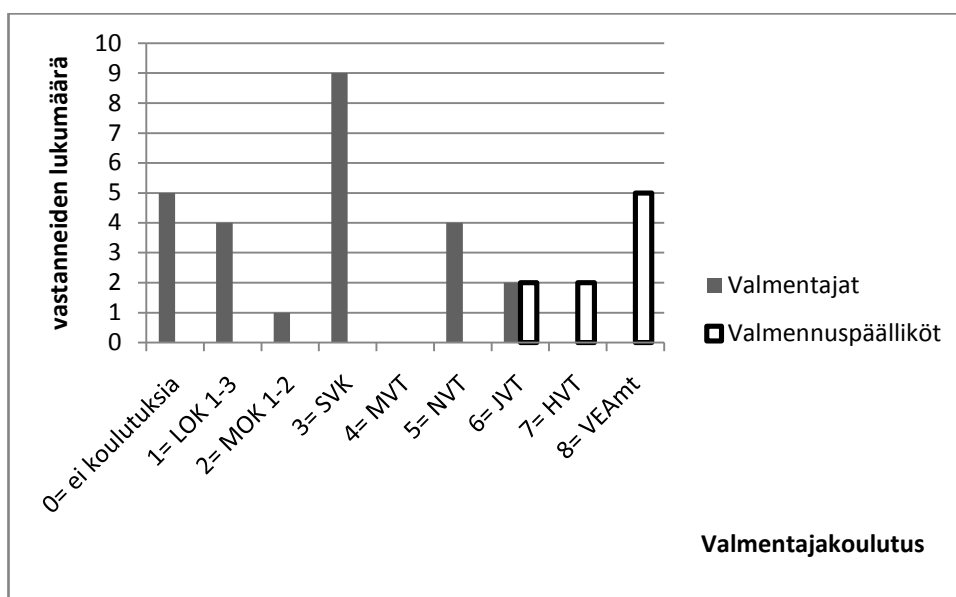
Tutkimusongelmat olivat:

1. Kuinka pitkäjänteistä on valmentajien ja valmennuspäälliköiden työskentely?
 - 1.1 Kuinka pitkiä valmennussuhteita valmentajat tekevät?
 - 1.2 Kuinka valmentajat ja valmennuspäälliköt näkevät pitkäjänteisyyden?
2. Mitkä ovat valmentajien ja valmennuspäälliköiden motiivit junioreiden kanssa työskentelyyn?
3. Mitkä eri tekijät vaikuttavat vaihtuvuuteen?
 - 3.3 Onko henkilökohtaisilla syillä yhteyttä vaihtuvuuteen?
 - 3.4 Onko seuralla vaikutusta vaihtuvuuteen?
4. Kuinka valmentajat ja valmennuspäälliköt kokivat D2-C2 projektin?

6 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus

6.1 Kohderyhmä

Kohderymänä olivat Jääkiekkoliiton D2-C2 projektiin osallistuneet valmentajat ja valmennuspäälliköt (n=34). Vastajaat olivat keskimäärin iältään 34-vuotiaita. Nuorin vastaaja oli 22-vuotias ja vanhin 48-vuotias. Vastajista kaikki olivat miehiä. Valmentajien ja valmennuspäällikköjen koulutus hajaantui tasaisesti liiton koulutuksiin (Kuvio 13.) Selvästi eniten suorituksia sai seuravalmentaja eli SVK-kurssi. Korkeimmat tutkinnot olivat käyneet valmennuspäälliköt.



Kuvio 13. Valmentajien (n=25) ja valmennuspäällikköiden (n=9) koulutustausta

6.2 Kyselyn järjestäminen

Kysely suoritettiin webropol-kyselyohjelmalla. Kysely lähetettiin 28.1.2009 sähköpostitse projektissa mukana olleille henkilöille (n=51). Vastausprosentiksi muodostui 66,7 prosenttia. Kyselyyn vastasi 25 valmentajaa ja 9 valmennuspäällikköä. Projektin lopettaneista (n=19) kyselyyn vastasi 10 henkeä.

6.3 Mittarin laadinta

Kyselyjä lähetettiin kaksi. D2-C2- projektin loppuun asti mukana olleille (liite 2) ja projektin lopettaneille (liite 2). Kyselyt sisälsivät samat kysymykset ja projektin lopettaneet vastasivat ajassa jolloin olivat vielä mukana D2-C2- projektissa. Kysely sisälsi valinta-, monivalinta- ja avoimia kysymyksiä, jotka kartoittivat siviiliin, seuraan, koulutukseen, motiiveihin ja D2-C2-

projektiin liittyviä tekijöitä. Asteikkona käytettiin 1-6 portaista asteikkoa, jossa 1= ei lainkaan samaa mieltä ja 6= täysin samaa mieltä. Avoimet kysymykset antoivat vastaajille mahdollisuuden kommentoida D2-C2 projektin hyviä ja huonoja puolia.

6.4 Tilastolliset tarkastelut

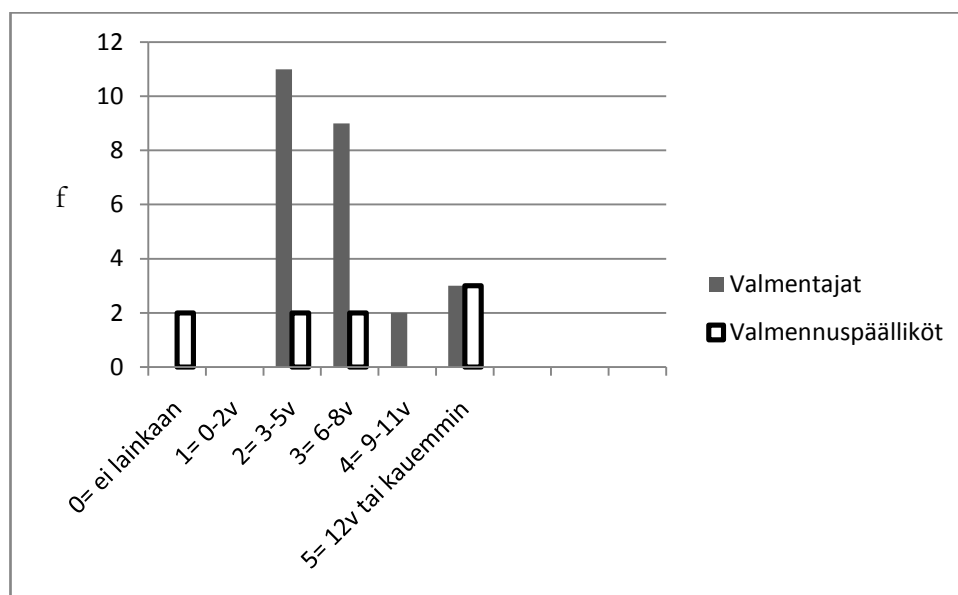
Tilastolliset tarkastelut tehtiin käyttämällä Microsoft Excel 2008-taulukkolaskentaohjelmaa. Tuloksia tarkasteltiin valinta- ja monivalintakysymysten osalta absoluuttisina frekvensseinä ja asteikkokysymysten osalta keskiarvoina ja keskihajontoina. Yhteyksien etsinnässä käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa ja ristiintaulukointia /chi- testiä. Tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin $P < 0,05$.

7 Tutkimustulokset

7.1 Valmentajien ja valmennuspäälliköiden työskentelyn pitkäjänteisyys

Suurin osa valmentajista (n=25) oli valmentanut 3-5 vuotta tai 6-8 vuotta. Valmennuspäälliköistä kolmannes (3) oli toiminut tehtävässään 12 vuotta tai kauemmin.

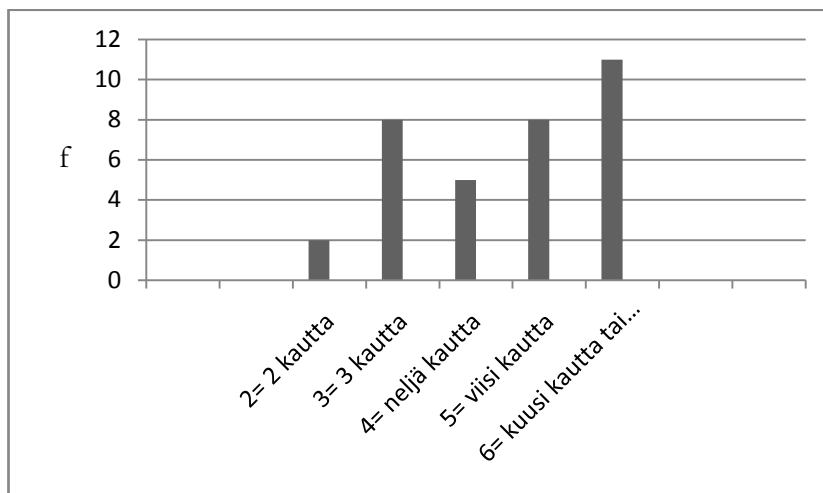
Valmennuskokemus valmentajilla jakaantui selvästi 3-5 vuoden ja 6-8 vuoden välille (Kuvio 14). Valmentajista (n=25) kolme henkilöä oli valmentanut 12 vuotta tai kauemmin ja kaikki valmentajat olivat valmentaneet pitempään kuin 2 vuotta. Valmennuspäälliköiden (n=9) valmennuskokemus jakaantui ei lainkaan valmennuskokemusta omaaviin (N=2) ja pitkän valmennusuran omaavien (n=3) välille.



Kuvio 14. Valmentajien (n=25) ja valmennuspäälliköiden (n=9) valmennuskokemus

D2-C2-projektin loppuun asti mukana olleet valmentajat (n=17) ovat olleet nykyisen joukkueen mukana seuraavasti: yhden kauden saman joukkueen mukana oli ollut kolme valmentajaa, kaksi kautta saman joukkueen mukana oli ollut kaksi valmentajaa, kolme kautta saman joukkueen mukana oli ollut viisi valmentajaa, neljä kautta saman joukkueen mukana oli ollut neljä valmentajaa. Viisi kautta tai pidempään saman joukkueen mukana olleita oli kolme valmentajaa. Projektin lopettaneilla valmentajilla (n=8) ja joukkuetta vaihtaneilla oli luonnollisesti vasta ensimmäinen tai toinen kausi käynnissä. Kaksi (n=8) projektin lopettanutta valmentajaa oli ollut pitempään kuin 2 kautta nykyisen joukkueen mukana.

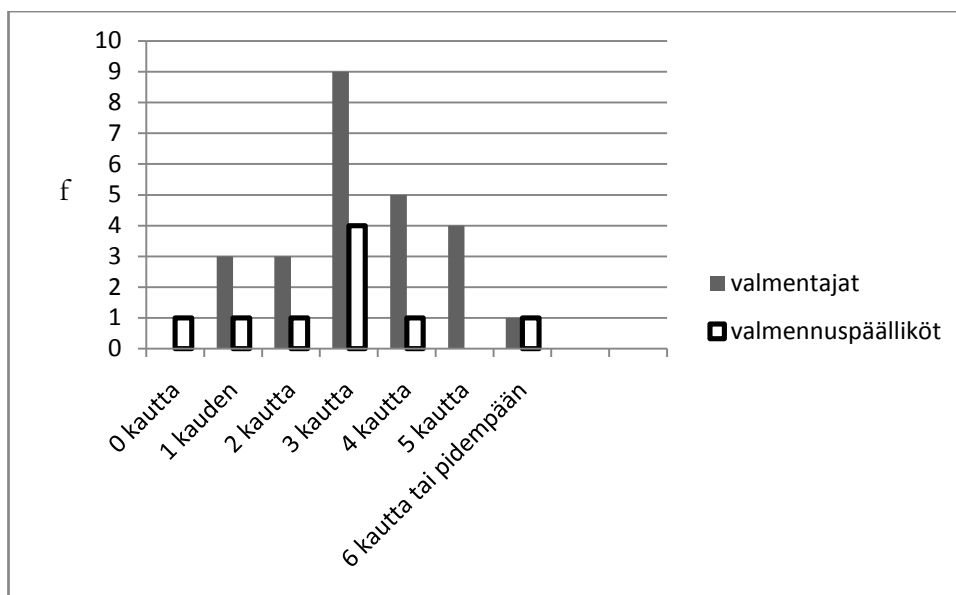
Pitkäkestoisimmat työsuhteet samassa seurassa jakautuivat valmentajilla ja valmennuspäälliköillä seuraavasti (Kuvio 15). 11 henkilö oli viihtynyt samassa seurassa kuusi kautta tai pidempään. Viisi heistä oli valmennuspäälliköitä.



Kuvio 15. Valmentajien ja valmennuspäälliköiden samassa seurassa työskentelyn kesto

7.1.1 Valmentajien valmennussuhteiden pituus

Suurin osa valmentajista (9) ja valmennuspäälliköistä (4) oli pisimmillään työskennellyt saman joukkueen kanssa 3 kautta (Kuvio 16).



Kuvio 16. Valmennussuhteiden kesto saman joukkueen kanssa

Siviilisäädyn (naimisissa tai naimaton) ja valmennussuhteen kestolla ei löytynyt ristiintaulukoinnilla tilastollisesti merkittävää yhteyttä $P < 0,55$. Myöskään iän ja valmennussuhteen välillä ei löytynyt tilastollisesti merkittävää yhteyttä $P < 0,24$.

Päävalmentajien ja apuvalmentajien valmennussuhteiden kestoissa ei ilmennyt suuria eroja. Projektin lopettaneiden valmennussuhteiden kestot eivät poikenneet keskiarvosta

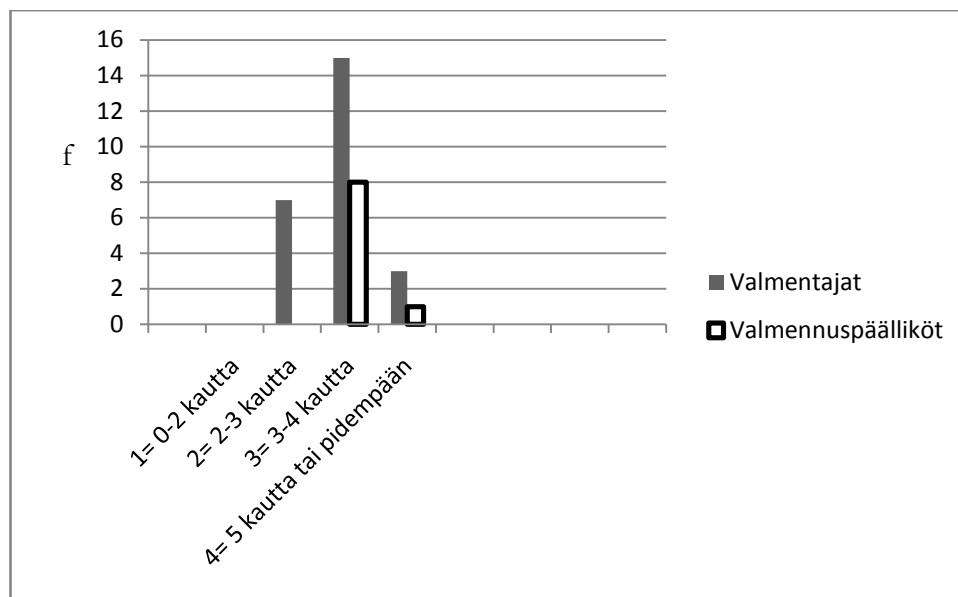
7.1.2 Valmentajien ja valmennuspäälliköiden näkemys pitkäjänteisyydestä

Asteikolla 1-6 (1= ei lainkaan samaa mieltä, 6= täysin samaa mieltä) valmentajat (n=25) ja valmennuspäälliköt (n=9) luokittelivat itsensä pitkäjänteisiksi $4,7 \pm 0,7$. Valmentajien $4,6 \pm 0,8$ ja valmennuspäälliköiden $4,8 \pm 0,7$ näkemyksissä ei ollut suuria eroja.

Kohderyhmän mielipiteet jakautuivat puoliksi asteikkokysymyksen (1= ei lainkaan samaa mieltä, 6= täysin samaa mieltä) toteamuksessa: Ottaisin haastavamman pestin vastaan, vaikka edellinen projekti olisi kesken $3,5 \pm 1,5$.

Valmennuspäälliköt (n=9) ja valmentajat (n=25) kokivat noin kolmen kauden mittaisen työskentelyn sopivaksi yhden juniorijoukkueen parissa. Valmentajien ja valmennuspäälliköiden näkemykset olivat keskiarvoltaan kolmen kauden mittaisia, mutta valmennuspäälliköiden mielipide-erot olivat selvästi suuremmat keskihajonnan ollessa 2.

Valmentajat ja valmennuspäälliköt arvioivat myös valmennuksen pitkäjänteisyyttä. Pitkäjänteiseksi toiminnaksi koettiin 3-4 kautta jatkuva valmennus (Kuvio 17).



Kuvio 17. Valmentajien ja valmennuspäälliköiden näkemys pitkäjänteisestä projektista juniorien parissa.

7.2 Valmentajien ja valmennuspäälliköiden motiivit lasten ja nuorten parissa työskentelyyn

Kysyttäessä valmentajilta ja valmennuspäälliköiltä mielipiteitä lasten ja nuorten parissa työskentelyä koskeviin väittämiin, nousi esiin seuraavia huomionarvoisia seikkoja.

Asteikkokysymyksissä (1= ei lainkaan samaa mieltä, 6= täysin samaa mieltä) valmentajien ja valmennuspäälliköiden mielestä urheilu on aidoimmillaan lasten ja nuorten parissa $5,3 \pm 1,0$. Kumpikin ryhmä myös nautti lasten ja nuorten kanssa työskentelystä $5,4 \pm 0,6$. Motiiveissa myös halu kehittää suomalaista jääkiekkoa oli korkealla valmentajien ja valmennuspäälliköiden keskuudessa $5,4 \pm 0,9$.

Asteikkokysymysten väittämiin (1= ei lainkaan samaa mieltä, 6= täysin samaa mieltä) valmentajat ja valmennuspäälliköt vastasivat seuraavasti: Valmentajat ja valmennuspäälliköt eivät ole siksi mukana lasten ja nuorten valmennuksessa, että heillä ei olisi vielä osaamista korkeammalle osaamista tasolle $3,1 \pm 1,8$, vaan motiiveissa selvästi haluttiin kehittyä lasten ja nuorten mukana $5,1 \pm 0,9$. Valmentajat ja valmennuspäälliköt näkivät selvästi kehittyvänsä lasten ja nuorten parissa valmentaessaan $5,4 \pm 0,7$. Poikkeuksena olivat kokeneet valmennuspäälliköt, jotka ansaitsevat elantonsa jääkiekosta.

Asteikkokysymyksiin (1= ei lainkaan samaa mieltä, 6= täysin samaa mieltä) liittyen työskentelyyn lasten ja nuorten parissa valmentajat (n=25) ja valmennuspäälliköt (n=9) vastasivat seuraavasti: Valmentajat ja valmennuspäälliköt pitivät työskentelyä lasten ja nuorten parissa erittäin motivoivana harrastuksena $4,7 \pm 1,8$, neljän henkilön (n=34) mielestä työskentelyä ei koettu harrastuksena vaan työnä.

Taloudellisen korvauksen vaikutus on pieni valmentajien ja valmennuspäälliköiden motiiveihin toimia lasten ja nuorten parissa $3,0 \pm 1,96$. Lasten ja nuorten parissa työskentelyä valmentajat ja valmennuspäälliköt pitivät luonnollisena jatkeena peliuran loppumiselle $4,4 \pm 1,9$.

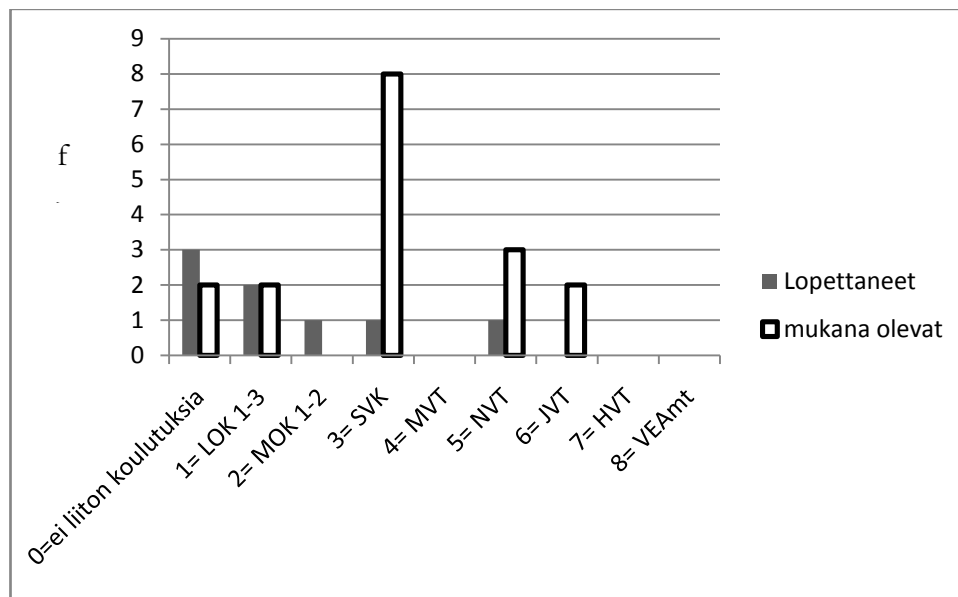
7.3 Valmentajien ja valmennuspäälliköiden vaihtuvuuteen vaikuttavat tekijät

Valmentajien koulutus on yhteydessä D2-C2-projektin lopettamiseen. Valmentajien koulutuksen määrällä on merkitystä valmentajien vaihtuvuuteen. CHI-testin tulos ($P < 0,014$).

Lopettaneet valmentajat olisivat halunneet jatkaa D2-C2- projektin loppuun asti samassa joukkueessa $5,0 \pm 1,9$. Yksi valmentaja ei selvästi olisi halunnut jatkaa joukkueessa. Projektin

lopettaneiden valmentajien (n=8) tehtävät jakaantui joukkueessa päävalmentajiin ja apuvalmentajiin. Kumpiakin oli kolme kappaletta.

D2-C2 projektin lopettaneet valmentajat (n=8) olivat käyneet vähän valmennuskoulutuksia. Vain yksi valmentaja oli käynyt nuorten valmentaja tutkinnon. Seuraavaksi korkein koulutus oli seuravalmentajan tutkinto, jonka oli käynyt yksi henkilö. Loput valmentajat olivat käyneet alempia koulutuksia ja kolme henkilö ei ollut käynyt yhtään liitonkoulutusta (Kuvio 18). Projektissa loppuun asti mukana olleet valmentajat (n=17) olivat paremmin koulutettuja kuin lopettaneet. Heistä suurin osa oli käynyt seuravalmentajakurssin.



Kuvio 18. Projektin lopettaneiden (n=8) ja loppuun asti mukana olleiden valmentajien (n=17) jakauma sen mukaan, millaisia koulutuksia he olivat suorittaneet

Vähäisestä koulutuksesta huolimatta lopettaneilla valmentajilla (n=8) oli monta vuotta valmentamista takana (Kuvio 14).

7.3.1 Henkilökohtaisten syiden yhteys vaihtuvuuteen

Lopettaneista valmentajista 57 % ei ollut tyytyväinen kuukausikorvaukseen. Kaikista valmentajista 64 % oli tyytymättömiä korvaukseen.

Oman toimen ohella valmentavat kokivat pystyvänsä myös valmentamaan $5,3 \pm 0,9$. Jääkiekko vie kuitenkin suurimman osa valmentajien vapaa-ajasta $5,2 \pm 1,0$. Valmentajat saivat hyvin tukea perheeltä valmennus harrastukseen $5,4 \pm 0,8$). Valmentajien mielestä aikaa itselle jäi kohdudella $3,7 \pm 1,2$. Kohderyhmä (n=34) koki perheelle jäävän liian vähän aikaa $3,6 \pm 1,5$.

7.3.2 Seuran vaikutus vaihtuvuuteen

Seurassa toimimisen valmentajat ja valmennuspäälliköt kokivat (1=ei lainkaan samaa mieltä, 6=täysin samaa mieltä) seuraavasti: Etenemismahdollisuudet seurassa valmentajat ja valmennuspäälliköt kokivat $4,2 \pm 0,9$. Yhden henkilön mielestä (n=34) tie nousee seurassa nopeasti pystyyn. Kohderyhmästä (n=34) 38 % koki joutuvansa seurassa tekemisiin asioiden kanssa, jotka eivät kuulu toimenkuvaan. Projektin lopettaneet eivät kokeneet kyseistä ongelmaa $2,2 \pm 1,4$. Seurassa työskentelyn mukavuuden kohderyhmä koki $4,8 \pm 1,0$.

Seuran aktiivisuuden kouluttaa valmentajia kokivat valmentajat $4,1 \pm 1,4$. Kohderyhmästä (N=34) 26 % mielestä seura ei ollut kovinkaan aktiivinen koulutuksien suhteen.

Tasojoukkueiden tekeminen seuroissa onnistui kohderyhmän mielestä valmentajien kannalta (1=ei lainkaan hyvin, 6=erittäin hyvin) $4,8 \pm 1,3$. Neljän henkilön mielestä (n=34) tasojoukkueiden tekeminen seurassa ei onnistunut valmentajien kannalta.

Yhteistyön valmentajien ja valmennuspäälliköiden välillä valmentajat kokivat heikoksi. Asteikkokokysymyksiin liittyen valmentajien ja valmennuspäälliköiden yhteistyöhön saatiin seuraavia tuloksia. Valmentajat saivat palautetta kuukausittain $2,2 \pm 1,4$. Kolme valmentajaa (n=25) koki saavansa palautetta valmennuspäälliköltä kuukausittain. Neuvoja valmentamiseen valmentajat saivat $3,7 \pm 1,4$. Kolmen lopettaneen valmentajan mielestä he saivat huonosti tukea valmennuspäälliköiltä. Valmentajat (N=25) kokivat valmennuspäälliköt yhteistyökykyisiksi $4,3 \pm 1,2$.

Valmennuspäälliköt kokivat yhteistyön valmentajien kanssa seuraavasti: Valmennuspäälliköt (n=9) kokivat seuran valmentajat yhteistyökykyisiksi $4,4 \pm 1,0$. Valmentajat ottivat palautetta vastaan $4,7 \pm 0,7$. Valmennuspäälliköt seurasivat valmentajien toimintaa viikoittain $3,9 \pm 1,1$. Palautetta valmennuspäälliköt antoivat mielestään kuukausittain hyvin $4,1 \pm 0,8$. Valmennuspäälliköt näkivät, että valmentajat haluavat kehittää itseään $4,3 \pm 0,9$.

Valmennuspäälliköt arvioivat (1=ei lainkaan samaa mieltä, 6=täysin samaa mieltä) seuraavasti. Toimisto aika koettiin riittämättömäksi seuran asioiden hoitoon $2,8 \pm 1,4$. Valmennuspäälliköt kokivat myös, että toimistoaikaa ei voida hyödyntää pelkästään seuraa ja valmentamista kehittämisen $3,0 \pm 1,8$.

7.4 Valmentajien ja valmennuspäälliköiden tuntemuksia D2-C2 projektista

Pelaajien kannalta valmentajat ja valmennuspäälliköt näkivät E2-D2 ikäluokan hyödyllisemmäksi iäksi toteuttaa kyseinen projekti. 64 % oli tätä mieltä. Kaikista valmentajista 56 % oli E2-D2 ikäluokan kannalla.

D2-C2-projektia koskeviin väittämiin valmentajat ja valmennuspäälliköt vastasivat seuraavasti, Asteikolla (1= ei lainkaan samaa mieltä, 6= täysin samaa mieltä).

Valmentajat ja valmennuspäälliköt olisivat halunneet olla D2-C2 projektissa mukana seuran vaihdosta tai lopettamisesta huolimatta $4,8 \pm 1,5$. D2-C2 projektissa sovittujen asioiden noudattamista pidettiin mahdollisena $5,1 \pm 0,9$, eikä projektin katsottu kahlitsevan luovuutta omassa valmennuksessa $1,8 \pm 1,1$. Valmentajat ja valmennuspäälliköt eivät kokeneet ongelmana erilaisten valmentajapersoonin toteuttavan samoja asioita $2,7 \pm 1,3$.

D2-C2- projektin pituuden kohderyhmä koki $5,2 \pm 0,7$, ja projektissa sovitut painopisteet sopivat ryhmälle $4,6 \pm 1,2$.

Kohderyhmä toteutti projektissa sovittuja teemoja omasta mielestään $4,5 \pm 0,9$. Projektissa sovittujen asioiden vienti seuraan onnistui kohderyhmän mielestä $4,5 \pm 1,1$. Pelaajille teemojen vienti onnistui $4,4 \pm 1,2$. Kuuden ($n=34$) henkilön mielestä vienti olisi voinut onnistua paremmin.

Henkilökohtaisesti tärkeäksi projekti koettiin $4,1 \pm 1,4$. Kaksitoista henkilöä ($n=34$) ei nähnyt projektia itselleen tärkeäksi. Alle 30- vuotiaat kokivat projektin tärkeämmäksi $4,5 \pm 0,8$, kuin yli 30-vuotiaat $3,4 \pm 1,2$. D2-C2- projekti koettiin seuroille tärkeäksi $4,4 \pm 1,2$. Projektin tärkeys pelaajille nähtiin $4,4 \pm 1,2$. D2-C2- projektin tärkeyden Suomalaiselle jääkiekolle valmentajat ja valmennuspäälliköt kokivat $4,7 \pm 1,1$.

Projektin loppuun asti mukana olleista 79 % teki yhteistyötä toisen D2-C2- projektissa mukana olleen joukkueen kanssa.

8 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää pitkäjänteisyyttä jääkiekon juniorivalmennuksessa.

Tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää, että valmentajat ja valmennuspäälliköt kokivat omasta mielestään työskennelleensä pitkäjänteisesti (Kuvio 16). Pitkäjänteiseksi toiminnaksi junioreissa valmentajat ja valmennuspäälliköt kokivat 3-4 kauden toiminnan. Valmennuspäälliköt määrittelivät pitkäjänteisyyden hieman pidemmäksi kuin valmentajat. Koettu työskentelyn pitkäjänteisyys ja todellinen valmennussuhteiden kesto eivät kuitenkaan aina kohtaa todellisuudessa, kuten D2-C2-projektin lopettaneiden määrä (n=19) osoittaa. D2-C2-projektin lopettaneet valmentajat olivat käyneet vähän valmennuskoulutuksia, vain yksi valmentaja oli käynyt nuorten valmentaja tutkinnon. Valmentajien koulutus on yhteydessä D2-C2-projektin lopettamiseen. Valmentajien koulutuksen määrällä on merkitystä valmentajien vaihtuvuuteen. CHI-testin tulos ($P < 0,014$). Toisaalta kohderyhmän valmennettavat olivat D2-C2-ikäluokkaa, joten tarvitseeko tämän ikäisten valmentajien kouluttauutakaan korkeammilla tutkinnoilla? Lopettaneet valmentajat omasivat vähäisestä koulutuksesta riippumatta silti monta vuotta valmennuskokemusta. Syytä yhtälöön ei tutkimuksesta löytynyt.

Toisena tutkimuksen päälöydöksenä voidaan nostaa sen, että D2-C2-projektin lopettaneet valmentajat olisivat halunneet jatkaa saman joukkueen kanssa projektin loppuun asti. Asteikkokysymyksessä olisin halunnut jatkaa saman joukkueen kanssa D2-C2-projektin loppuun asti (1=ei lainkaan samaa mieltä, 6=täysin samaa mieltä) tulokseksi saatiin $5,0 \pm 1,9$. Yksi valmentaja ei selvästi olisi halunnut jatkaa samassa joukkueessa. Projektin lopettaneiden valmentajien (n=8) tehtävät jakaantuivat joukkueessa päävalmentajiin ja apuvalmentajiin. Kumpiakin oli kolme kappaletta. Suuria ongelmia ei kuitenkaan tutkimukseen saatujen vastausten perusteella näyttäisi olevan. D2-C2-projektin lopettaneiden suuri määrä (n=19) kuitenkin osoittaa, että jotain syitä pitkäjänteisyyden puuttumiseen on kuitenkin oltava. D2-C2-projektin lopettaminen ei kuitenkaan välttämättä tarkoita jokaisen valmentajan kohdalla joukkueen vaihtumista, sillä motivaation hiipuminen D2-C2-projektia kohtaan voi myös aiheuttaa projektin lopettamisen.

Kohderyhmästä (n=34) alle 30-vuotiaiden ja yli 30-vuotiaiden pitkäkestoisimmissa valmennussuhteissa oli noin yhden kauden heitto yli 30-vuotiaiden eduksi. Kokeneemmat valmentajat ja valmennuspäälliköt omaavat useampia valmennuskokemuksia ja saavat ehkä siksi korkeamman

keskiarvon. Huomioitavaa on, että päävalmentajien ja apuvalmentajien pitkäkestoisimmissa valmennussuhteissa ei löytynyt merkittävää eroa.

Heinon (2000,184) teoksessa kerrotaan optimaalisen valmennussuhteen pituuden olevan enintään noin 3-4 vuotta. Tutkimuksen tulokset tukevat tätä väitettä, sillä valmentajien pitkäkestoisimmat valmennussuhteet olivat 3-4 vuoden pituisia. Myös valmentajien ja valmennuspäälliköiden näkemys pitkäjänteisestä projektista junioreiden parissa oli 3-4 vuoden mittainen. Valmennussuhteen pituuksiin ei löytynyt tilastollisesti vaikuttavia tekijöitä. Naimisissa olevien ja naimattomien valmennussuhteen pituuksissa ei löytynyt eroja. Ikä ja valmennussuhteen pituus ei saanut tilastollisesti merkittävää yhteyttä.

Pitkäkestoisimpia valmennussuhteita oli kohderyhmässä eniten 3-4 kautta kestäviä valmennussuhteita. Tämä on varsin hyvä junioritasolla. Siihen pitäisi pyrkiä ja se pitäisi myös pystyä toteuttamaan loppuun asti. Usein kuitenkin pelaajan ja joukkueen kehittäminen jää taka-alalle omien etujen ajaessa edelle.

Valmentajien ja valmennuspäälliköiden näkemys pitkäjänteisestä projektista oli 3-4 vuoden valmennusjakso. Valmentajat ja valmennuspäälliköt myös tekevät mielellään junioreiden kanssa projekteja, jotka kestävät kolme kautta. Voidaan siis todeta, että valmentajat kokevat kolmevuotisen projektin juniorijoukkueen kanssa olevan pitkäjänteistä toimintaa.

Valmentajien ja valmennuspäälliköiden pitkäjänteisyys junioreissa on usein uhattuna paremman ja haastavamman tarjouksen ilmaantuessa kuvioihin. Moni kohderyhmästä olisi valmis ottamaan haastavamman tehtävän vastaan, vaikka edellinen projekti olisi kesken. Toisaalta tähän tutkimukseen osallistuneet lopettaneet valmentajat ilmoittivat, että olisivat halunneet jatkaa saman joukkueen kanssa D2-C2 projektin loppuun asti. Halukkuuteen ottaa haastavampi projekti vastaan, vaikka edellinen olisi kesken, syynä voi olla, että valmentajat haluavat edetä urallaan ja tarttuvat haasteisiin, jos sellaista tarjotaan.

Valmentajien motiiveissa toimia junioreiden parissa ei raha ole ratkaiseva tekijä. Junioreiden kanssa kehitytään valmentajana ja voidaan sitä kautta edetä valmennusuralla.. Tutkimustulosten mukaan oman pelaajauran lopettamisen jälkeen monelle oli luonnollista siirtyä valmentamaan. Westerlundin (2009) mielestä on tärkeää, että juuri näitä lopettaneita ammattikiekkoilijoita saataisiin junioreiden valmennukseen mukaan.

Huomioitavaa myös on, että kokeneiden valmentajien (ikä, valmennuskokemus) mielestä yksi syy heidän työskentelyynsä lasten ja nuorten parissa oli kyvykkyyden puute korkeammalle tasolle. Syynä tähän voi olla se, että valmentajien omat pojat pelasivat jääkiekkoa, joten isävalmentajilla ei välttämättä ole motivaatiotakaan vaativammalle tasolle. Selvästi myös ammattitaidon puute on syynä työskentelyyn lasten ja nuorten parissa.

Valmentajien ja valmennuspäälliköiden yhteistyössä ilmeni tutkimuksessa parantamisen varaa. Valmentajat eivät olleet tyytyväisiä valmennuspäälliköiltä saamaan tukeen. Valmentajat kokivat saaneensa huonosti palautetta ja apua valmennuspäälliköiltä. Kolmen D2-C2-projektin lopettaneen valmentajan mielestä tukea valmennuspäälliköiltä ei tullut vaikeilla hetkillä. Valmentajan puhutaan usein jäävän varsin yksin, tämän tutkimus tukee myös tätä väitettä. Valmennuspäällikön tulisi olla valmentajien läheisin tukihenkilö, joka auttaa valmennukseen ja ongelmatilanteisiin liittyvissä pulmissa. Näin ei näyttäisi ainakaan D2-C2-ikäluokassa olevan. Valmentajat kokivat kuitenkin valmennuspäälliköt yhteistyökykyisiksi. Valmennuspäälliköiden tehtävään kuuluu erittäin paljon työtä, josta kaikki eivät edes kuulu toimenkuvaan, eli seuran ja valmennuksen kehittäminen. Valmennuksen seuranta ja palautteen antaminen on kuitenkin tärkeä osa valmennuksen kehittämistä, joten valmennuspäälliköiden tulisi löytää aikaa myös siihen.

D2-C2- projekti koettiin varsin hyödylliseksi sekä itselle, seuralle, pelaajille sekä suomalaiselle jääkiekkoilulle. Tutkimuksessa selvisi, että nuoremmat valmentajat (alle 30vuotta) kokivat vie-neensä projektia paremmin joukkueen pelaajille kuin yli kolmekymppiset. On mahdollista, että nuoremmat valmentajat kykenevät helpommin omaksumaan uusia sovittuja asioita, kuin kokeneemmat valmentajat, jotka ovat jo löytäneet omat toimintamuodot. Projektiin sitoutuminen voi olla aika-ajoin hankalaa, mutta ei missään nimessä mahdotonta. Pitkäjänteisyyden on katsottu olevan pitkäaikaista motivoitunutta toimintaa. Loppuikohan projektin valmentajilla ja valmennuspäälliköillä hieman motivaatio kesken?

Tutkimuksesta ilmeni vain yksi selkeä syy valmentajan vaihtumiseen. Seuran sisäiset ongelmat olivat selvästi kyseisen henkilön lopettamisen syynä. Muiden projektin lopettaneiden (n=10) mahdollisia syitä ei tutkimuksessa saatu selville. Projektin lopettaneet valmentajat (n=8) olivat huonommin kouluttautuneita kuin loppuun asti mukana olleet valmentajat (n=17). Lopettaneiden vähäisen määrän takia on vaikea sanoa, onko koulutuksella selkeää yhteyttä projektin lopettamiseen. Projektin lopettaneiden joukossa oli yhtä monta valmentajaa ja apuvalmentajaa, joten vaihtuminen ei ole pelkästään tiettyssä valmennustehtävässä toimimisen ongelma. Yhdellä projektin lopettaneella valmentajalla oli selvästi vaikeuksia sovittaa työtä ja valmentamista keskenään. Kahden valmentajan (n=25) valmentamista siviilityö selvästi häiritsi.

Projektin lopettaneista henkilöistä kuusi oli alle 30-vuotiaita ja neljä yli 40-vuotiaita. Syynä alle 30-vuotiaiden valmentajien vaihtuvuuteen voi olla, että omaa paikkaa ei ole vielä löytynyt. Yli 40-vuotiaana valmennusuralla voi taas olla ura vedenjakajalla, jatkaako vielä valmennusta vai tehdäkö tilaa motivoituneemmille valmentajille, mutta toisaalta vanhemmat valmentajat ja valmennuspäälliköt ovat voineet saada kiinnostavamman tehtävän muualta.

Monessa seurassa voi olla tapana vaihtaa valmentajaa kausi kauden jälkeen, joten vaihtuvuus on siis myös luonnollista. Projektin lopettaneiden halukkuus jatkaa saman joukkueen mukana kolme vuotta kuvastaa sitä, että valmentajista ei vaihtuvuus välttämättä johdu. Jotain syitä vaihtuvuuden taustalla on kuitenkin oltava. Vai kuuluuko valmentajien vaihtuvuus vain yksinkertaisesti juniorijääkiekkoilun valmennukseen? Tutkimuksen perusteella näin voi sanoa.

D2-C2- projektin valmentajat (n=25) ja valmennuspäälliköt (n=9) olivat selvästi sitä mieltä, että pitkäjänteisyys junioreiden parissa on kolmen kauden mittaista toimintaa. Kolme vuotta samassa joukkueessa on kuitenkin iso haaste seuroille. Mistä saada motivoituneita ja osaavia valmentajia, jotka pystyisivät sitoutumaan kolmeksi vuodeksi?

Vaihtuvuus D2-C2- ikäluokassa on luonnollista, mutta myös suurta. Tutkimuksella ei vaihtuvuuteen pystytty löytämään yhteisiä syitä johtuen mahdollisesti kohderyhmän koosta (n=34). Suurempi otanta voisi tuoda esiin yhteisiä syitä vaihtuvuuteen.

Kohderyhmä oli hieman liian suppea kyseiseen tutkimukseen. Laajemmalla otannalla saataisiin tutkimukselle luotettavuutta lisää sekä varmennusta selvitettäviin asioihin. Varsinkin projektin lopettaneiden (n=10) määrä oli liian pieni yhteyksien ja keskiarvojen erojen löytämiseksi. Tutkimuksesta saatiin yleinen kuva pitkäjänteisyydestä juniorivalmennuksessa, mutta pintaa syvemmälle pääseminen edellyttää maanlaajuista tutkimusta.

Kysymyksien tarkentaminen on oleellista. Pitkäjänteisyyttä selvitettäessä on mahdollisimman tarkasti kyettävä hahmottamaan, ovatko kysymykset sellaisia, joiden avulla saataisiin konkreettista tietoa vaihtuvuuteen vaikuttavista tekijöistä. Valmentajien vaihtuminen koostuu monista eri syistä, joten ehkä olisi vain helpointa kysyä, miksi vastaaja lopetti joukkueen valmentamisen ja sitä kautta hahmottaa vaihtumisen syitä. Lopettaneiden valmentajien haastattelu voisi olla kokeilemisen arvoista.

Lähteet

Autio, T. 2005. Liiku ja Leiki. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Forsman, H. Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Fogelholm, P. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2007.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/fyysisen_aktiivisuuden_suosituksset. Luettu: 12.1.2009.

Hakkarainen, H. 2008. Suomen Jääkiekkoliiton kesäleirit ja turnaukset 2009 lehti.

Hakkarainen, H. 12.1. 2009. Valmennuksen luento liikunnanohjaajille. Vierumäki.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa. Otavan Kirjapaino Oy.

Jääkiekkoliiton toimintastrategia. Luettavissa:

<http://www.finhockey.fi/info/toimintastrategia/> Luettu 12.1.2009.

Kantola, H. 1990. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T., Häkkinen, K. Lasten ja nuorten valmentaminen. s.20-35. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Prima Oy. Helsinki.

Laakso L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta ja tiede. 2, s.4-11.

Liikunta ja harrastaja määrät. Luettavissa:

<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/> Luettu: 21.1.2009.

Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A., Nummela A., Keskinen, K.L. & Häkkinen, K (toim.). Urheiluvalmennus. s. 210-225. Gummerus. Jyväskylä.

Lämsä, J. 2001. Kilpaurheilua vai harrasteliikuntaa? Valmentaja: 7, s. 36- 37.

Mero, A. 1997. Lasten ja nuorten fyysinen kehitys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1992. Valmentaminen ja johtaminen. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. Liikunta ja tiede. 4, s.4-9.

Parkatti, H. Ohjaus ja kasvatus nuorten valmennuksessa. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T., Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. s. 10-20. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Raja, T. Kovaa voi harjoitella nauttien. Luettavissa:

http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=&uutinen=11400084&lehti_pid=11394803

Luettu: 22.1.2009.

Rautakorpi, J. 2009. Jääkiekon nykytila. IS Veikkaaja, 7.1.2009.

Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto.

Sarasvuo, J. 1996. Sisäinen sankari. WSOY. Juva.

Selvitys lasten ja nuorten liikuntamääristä. Luettavissa:

<http://www.svoli.fi/lapset/?x123454=483245> Luettu: 21.1.2009.

Suomen jääkiekkoliiton tietoja. Luettavissa: <http://www.finhockey.fi/info/> . Luettu: 20.1.2009.

Summanen, R. 2005. Meidän päivä. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Suhonen, A. 1999. Teoksessa Puhakainen, J. & Suhonen, A. Valmentaja ja filosofi. s.46-60. WSOY. Juva.

Taloustutkimuksen tulokset. Luettavissa: <http://www.sm-liiga.fi/arkisto/uutiset/tutkimus-jaakiekk-arvostetuin-urheilulaji.html> Luettu: 20.1.2009

Tammelin, T. 2004. Nuorten aikuisten liikunta- aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. Liikunta ja tiede. 1/ s.22-25.

Uusikylä, K. 2008. Suomen jääkiekkoliiton kesäleirit ja turnaukset 2009 lehti.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Vuorimaa, T. 1990. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Mero, A., Häkkinen, K. (Toim.). Lasten ja nuorten harjoittelu. s.135-140. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Wahlsten, J. 1992. Aloituskiekkko. WSOY. Porvoo.

Westerlund, E. 2009. Kiekkolehti. 8.s. 16.

Westerlund, E. 9.2. 2009. Valmennuksen luento liikunnanohjaajille. Vierumäki.

Liitteet

Liite 1. Jääkiekkoliiton koulutus järjestelmä

Taso	Lapset	Nuoret / aikuiset
	13 v. ja nuoremmat	14 v. ja vanhemmat
5	Yliopisto	
4	Lasten liikunnan ammattilliset erikoistumisopinnot	VEAmT
3	LOT (Sisältää - LOTKK - - 1-tason - LKOK - opinnot)	HVT
2		JVT NVT MVT
1	LOK 1 - 3 MOK 1 - 2	SVK
Lähtö	Startit LKOK	

Liite 2. Kyselylomake