



Laadukasta valmennusta etänä

Jesse Jokiniemi

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Liikunnanohjauksen amk tutkinto
Projektityyppinen opinnäytetyö
2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Jesse Jokiniemi
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Laadukasta valmennusta etänä
Sivu- ja liitesivumäärä 35 + 4
<p>Tämä opinnäytetyö on osa urheiluseuroille suunnattua hanketta, jonka tarkoituksena on lisätä seurojen tietoisuutta digitaalisista valmennusvaihtoehdoista, sekä madaltaa kynnystä ottaa niitä käyttöön. Opinnäytetyö tehdään projektina ja lopputuotoksena muodostuu etävalmennus opas. Oppaan tavoitteena on tarjota juniori joukkueiden ja urheilijoiden valmentajille tietoa etävalmennuksesta, sekä ennen kaikkea madaltaa kynnystä sen ottamisesta käyttöön esimerkiksi perinteisten valmennustyylien rinnalle.</p> <p>Projektin vaiheet ovat valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen. Tämän projektin valmistelu käynnistyi ensimmäisestä palaverista toimeksiantajan kanssa. Valmisteluun kuului hankkeen esittelyä, sen tavoitteita ja tarkoituksia, sekä etävalmennus kokonaisuuden tarpeiden esittelyä. Suunnittelu vaiheessa luotiin projektisuunnitelma. Projektin pohjana hyödynnettiin tutkittua tietoa valmentamisesta, sekä etävalmennuksesta. Projektin lopputuotoksena tuotettiin koulutusmateriaaliksi soveltuva etävalmennus opas. Opas tehdään toimeksiantajan hankkeen alustalle. Valmis opas käydään toimeksiantajan kanssa läpi ja esitellään myös urheiluseuroille. Toimeksiantajan kanssa tullaan arvioimaan oppaan sisältöä, sekä sen vaikuttavuutta hankkeen urheiluseuroille ja joukkueille.</p> <p>Projektin lopputuotoksena muodostui etävalmennus opas. Oppaan lopullinen versio on tutkitun tiedon, testauksen ja toimeksiantajan palautteiden ja kommenttien kautta muodostunut tiivis tietopaketti. Opasta tullaan käyttämään hankkeen koulutusmateriaalina, jonka tarkoituksena on lisätä tietoa etävalmennuksesta. Opinnäytetyön tekijä toimii oppaan esittelijänä hankkeen tilaisuudessa urheiluseurojen valmentajille. Oppaasta selviää mitä etävalmennus on, miten valmentaa laadukkaasti, kenelle etävalmennus soveltuu, sekä millaisia mahdollisuuksia etävalmennukseen on.</p> <p>Etävalmennus on nostanut suosiotaan korona pandemiasta lähtien. Digitalisoituminen ja hyvinvointi- sekä urheiluteknologian lisääntyminen on mahdollistanut laadukkaan valmennuksen ja urheilijoiden kehittymisen myös etänä tapahtuvan valmennuksen avulla. Etävalmennus valmennustyylinä avaa monia mahdollisuuksia. Aikatauluihin, välimatkoihin ja taloudellisiin asioihin liittyvät haasteet ovat kaikki ratkaistavissa etävalmennuksen avulla.</p>
Asiasanat Valmennus, lasten ja nuorten harjoittelu, etävalmennus

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Valmentaminen / Etävalmentaminen	2
2.1	Laadukas valmennus	2
2.1.1	Lasten ja nuorten harjoittelu	3
2.1.2	Urheilijan polku	5
2.1.3	Suomalainen valmennusosaaminen.....	6
2.1.4	Valmennuksen kulku.....	9
2.2	Laadukas etävalmennus	10
2.2.1	Miksi etävalmennus?	11
2.2.2	Urheilu- ja hyvinvointiteknologia.....	12
2.2.3	Etävalmennuksessa hyödynnettävät valmennus alustat.....	14
3	Projektin tavoitteet.....	15
4	Projektin vaiheet.....	16
4.1	Projektin valmistelu ja suunnittelu.....	16
4.2	Projektin toteuttaminen.....	17
4.2.1	Alkukartoitus kysely	17
4.2.2	Alkukartoituskyselyn tulokset ja johtopäätökset.....	20
4.2.3	Etävalmennus oppaan testaus ja toteutus.....	21
4.3	Projektin päättäminen.....	24
5	Projektin tulokset.....	25
5.1	Etävalmennus opas.....	25
5.1.1	Miten toteutetaan laadukasta valmennusta etänä	25
5.1.2	Kenelle etävalmennusta voidaan toteuttaa.....	26
5.1.3	Millaisia asioita etävalmennus mahdollistaa	28
6	Pohdinta.....	30
	Lähteet.....	33
	Liitteet.....	35
	Liite 1. Kysely etävalmennuksessa oleville urheilijoille.....	35
	Linkki kyselyyn; Kysely Etävalmennuksessa oleville urheilijoille - Google Forms.....	35
	Liite 2. Etävalmennus opas	38

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on projekti tyyppinen työ, joka keskittyy etävalmennukseen. Ymmärrystä ja teoriapohjaa työhön hankitaan aikaisemmista tutkimuksista, kokemuksista ja haastatteluiden kautta. Hankittua tietoa tulkitaan ja tehdään tarvittavia johtopäätöksiä. Tämän työn lopputuloksena muodostuu laadukas ja helposti luettava etävalmennusopas, mikä tulee toimeksiantajalle osaksi suurempaa hanke kokonaisuutta. Projektin kohderyhmä on lasten ja nuorten joukkueiden ja urheilijoiden valmentajat ja muut toimijat.

Opinnäytetyön toimeksi antaja on LAB-ammattikorkeakoulu ja Etelä- Karjalan Liikunta ja Urheilu ry. Toimeksiantaja on kuvailut hanketta seuraavasti. Hanke on syntynyt urheiluseurojen tarpeesta pysyä mukana digitaalisuutta hyödyntävässä yhteiskunnan kehityksessä. Sosiaalinen media ja digitaalisuus ovat mullistaneet vuorovaikutuksen ja sosiaaliset suhteet. Verkossa toimiminen mahdollistaa erilaiset joustavat ja yksilölliset tavat osallistua toimintaan ja aikaan ja paikkaan sitomattomat toiminnot kiinnostavat. Koronapandemia on sysännyt tätä kehitystä suuren askeleen eteenpäin (EKLU 2022).

Pysyäksään mukana kehityksessä ja saadakseen ihmisiä sitoutumaan ja osallistumaan toimintaan, tulee urheiluseurojen löytää uusia tapoja toimia digitaalisuutta hyödyntäen. Toimivat digitaaliset palvelut ovat helposti saavutettavia ja lisäävät mahdollisuuksia tasa-arvoisesti sukupuolesta ja asuinpaikasta riippumatta. Hanketta toteuttavat yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulu ja Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry (EKLU), jonka toimialueella hanketoimet toteutetaan Etelä-Karjalan maakunnassa (EKLU 2022).

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella tämän kokonaisuuden yksi osa, etävalmennus. Opinnäytetyö pohjautuu tutkittuun tietoon valmentamisesta ja etävalmentamisesta. Etävalmennuksesta hankitaan luotettavaa tietoa, sekä toteutetaan alkukartoitus kysely urheilijoille. Hankitun tiedon ja alkukartoitus kyselyn tarkoituksena on selvittää, mitä ja millaista etävalmennus on, kenelle se soveltuu, sekä mitä se mahdollistaa.

2 Valmentaminen / Etävalmentaminen

Hyvä valmennus on urheilijälähtöistä toimintaa. Valmennuksessa valmentajan tärkein tehtävä on auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan. Hyvässä ja laadukkaassa valmennuksessa urheilija osallistuu kaikkiin valmennusprosessin vaiheisiin. Urheilija osallistuu suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Suomen olympiakomitea 2018.)

Laadukas valmennus on pitkäjänteistä ja urheilijälähtöistä työtä. Valmennuksessa korostuu itsenä sekä urheilijan tunteminen. Urheilijälähtöisessä valmennuksessa valmentajan ja urheilijan roolit ovat vaativat. Sujuvan vuorovaikutuksen luominen urheilijan ja valmentajan välille vaatii osaamista. (Suomen valmentajat 2022)

Etävalmennukselle on käytössä monia eri termejä. Esimerkiksi e-, remote-, virtual-, digital- ja online valmentaminen ovat kaikki termejä, joita käytetään etävalmennuksesta. (Ribbers, Waringa, 2015) Yhden määritelmän mukaan, etävalmentaminen on valmennusta teknologian välityksellä. (Kamphorst, 2017)

2.1 Laadukas valmennus

Urheiluvalmentajan päätavoite on kehittää ja viedä urheilijoita ja joukkueita kohti parempaa suorituskkyä. Pääasiassa tämä pitää sisällään yksittäisten harjoitusten suunnittelun, toteutuksen ja harjoitusaikataulun tekemisen. Lisäksi valmentajan rooli on kehityksen tukeminen, sekä fyysisten, teknisten ja taktisten taitojen parantaminen kohti lajille olennaista kilpailua. Valmentaja johtaa toimintaa ja joukkuetta koko kauden ajan, ja myös sen jälkeen. (Cruickshank, Collins. 2015, 3.)

Valmennus on kehitysprosessi, jossa oppii niin urheilija kuin myös valmentaja. Oppiminen perustuu oppijan sisäiseen motivaatioon. Valmentajan tehtävänä onkin urheilijan sisäisen motivaation löytäminen lajia kohtaan. Nuorten urheilussa sisäinen motivaatio ja nautinto urheilua sekä lajia kohtaan löytyy oman tason mukaisesta harjoittelusta sekä toiminnasta. Valmentajan on tarjottava nuorelle urheilijalle mahdollisuuksia oman kehitystason mukaiseen harjoitteluun. Jos harjoittelu on aina liian haastavaa tai toisaalta liian helppoa, voi urheilijan motivaatio ja into lajia kohtaan kärsiä. Sisäiseen motivaatioon vaikuttaa myös valmentajan ja urheilijan yhdessä mietityt tavoitteet. Tavoitteiden tulee olla sopivia, ottaen huomioon urheilijan iän ja kehitystason. (Suomen valmentajat 2022)

Valmennussuhde valmentajan ja urheilijan välillä on usein hyvin merkityksellinen ihmissuhde. Valmentajalla ja urheilijalla kummallakin on oikeuksia ja velvollisuuksia toisiinsa nähden. Urheilijan

polun vaiheet muuttavat näitä valmennussuhteen velvollisuuksia ja oikeuksia. Urheilijan elämän kokonaisuuden ymmärtäminen ja huomioiminen on hyvän valmennussuhteen edellytys. Valmentajan on tunnistettava valtasuhteen merkitys ja ymmärrettävä vallankäytön rajat. Urheilijan ja valmentajan välillä on oltava vahva luottamusside. Heidän on luotettava siihen, että kumpikin osapuoli pitää kiinni yhteisesti sovituista asioista. Valmentajan ja urheilijan välille sovitut asiat täytyy olla urheilijan kehitystason mukaisia. (Suomen valmentajat 2022)

2.1.1 Lasten ja nuorten harjoittelu

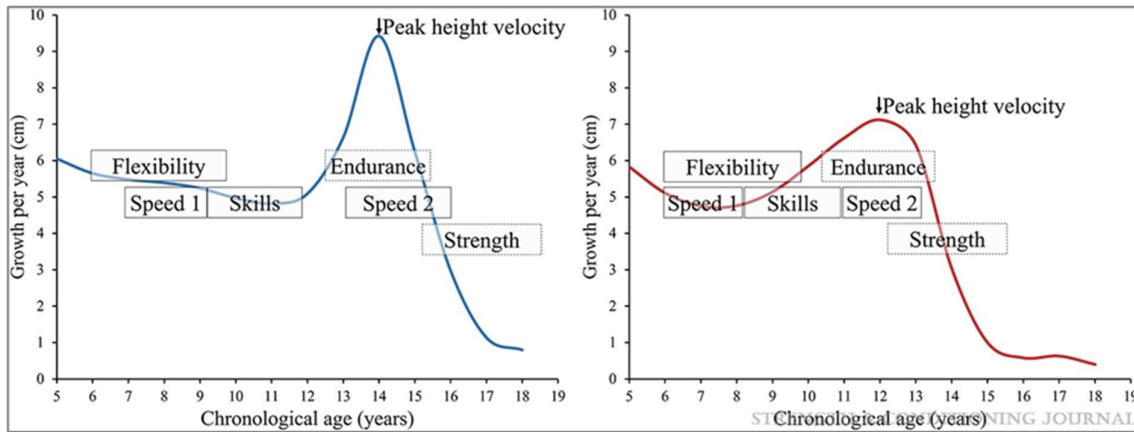
Lasten urheilun ja valmennuksen tärkeimpänä tavoitteena on löytää ja tarjota iloa urheilusta ja liikunnasta. Suomenvalmentajien mukaan urheilussa ilo ja innostus syntyy uuden oppimisesta, sosiaalisista suhteista, erilaisista tunteista ja leikkimielisestä kilpailusta. (Suomen valmentajat 2022)

Jo lapsena hankitut liikunnalliset tavat, kulkevat mitä todennäköisemmin mukana läpi elämän aikuiseksi asti. Lapsena liian aikaisin aloitettu urheilutulosten tavoittelu voi johtaa haitallisiin harjoituskäytäntöihin terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Terveurheilija s.a.)

Monipuolisuus ja monipuolisesti taitojen, sekä fyysisen suorituskyvyn kehittäminen tulisi olla lasten ja nuorten harjoittelussa mukana. Nuorien urheilijoiden valmentajan on tärkeä tuntee fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen liittyvät herkkyyskaudet. Harjoittelua tulisi painottaa ikä- ja herkkyyskausien mukaisesti (Terveurheilija s.a.).

Tunnettu ”Long-Term athlete development” (LTAD) mallia on käytetty usein ensimmäisenä lähestymistapana lahjakkuuksien kehittämiseksi. LTAD malli on ensisijaisesti fysiologinen näkökulma, mikä pitää sisällään urheilullisen potentiaalin kehittymisen, biologisen kasvun rinnalla. Malli keskittyy suorituskyvyn optimoimiseen pitkällä aikavälillä, ja siinä otetaan huomioon herkätkä kehitysjaksot, mallista suoraa lainattuna ”mahdollisuuksien ikkunat” (Van Hooren, 2020).

LTAD mallien mukaan harjoittelu jaetaan fyysisten ominaisuuksien mukaan viiteen osaan. Osat ovat notkeus, nopeus, voima, kestävyys ja taidot. Mallin mukaan näillä kaikilla ominaisuuksilla on selkeä herkkyyskausi, jolloin niitä kannattaa kehittää. (Van Hooren, 2020) (Kuva 1.)



Kuva 1. Herkkyykskaudet LTAD:n mukaan. (Strength & Conditioning Journal42(6):7–14, December 2020.

Kuitenkin uudempien tutkimusten mukaan näitä kaikkia ominaisuuksia ja motorisia taitoja voidaan kehittää monilla eri menetelmillä. Van Hooren (2020) tutkimuksessa kehoitetaan nuorten urheilijoiden valmentajia lopettamaan LTAD mallien mukainen ikäkausi harjoittelu. Tutkimuksen mukaan nuorten urheilijoiden valmentajien kannattaa mieluummin harjoittaa kaikkia fyysisiä ominaisuuksia kaikissa kehitysvaiheissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tiettyjä harjoitusmetodeja voida painottaa tai vähentää tietyissä vaiheissa. (Van Hooren, 2020)

Lasten ja nuorten valmentajat nähdään opettajina ja johtajina. Vanhemmat, itse urheilijat ja muu urheilu ympäristö luottaa siihen, että valmentaja kehittää nuorta urheilijaa lajin parissa, mutta myös sen ulkopuolella. Positiivista kehitystä alkaa tapahtumaan, kun valmentaja luo taitokeskeinen ympäristö nuorille urheilijoille. Valmentajan tulisi keskittyä nuorten urheilijoiden kehitykseen eikä suorituskykyyn. Näin ollen urheilijoita arvioidaan heitä itseään vastaan, eikä toisia vastaan. (Bateman ym. 2020, 1)

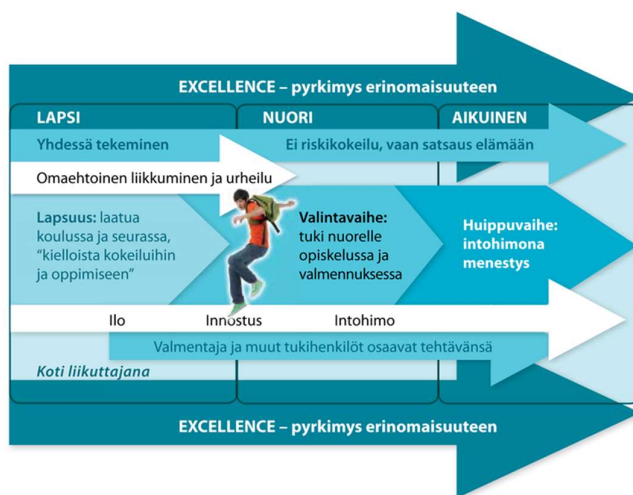
Valmennuksessa tärkeää on, että lapsi tulee kuulluksi ja kohdatuksi yksilönä. Valmentajat toimivat esimerkkinä nuorille urheilijoille ja ovat vastuussa toiminnan laadusta. Valmentajat ja aikuiset tekevät yhteistyötä, jotta toiminta tukee lasten terveellistä ja turvallista kasvua ja kehitystä. Lisäksi aikuiset mahdollistavat lapselle monipuolisen liikunnan. Kasvatuksesta vastuu on kotona vanhemmilla. Valmentajat kuitenkin tukevat lapsen kasvatusta, yhteistyössä vanhempien, urheiluseuran ja muiden toimijoiden kanssa. (Suomen valmentajat 2022)

Nuorten urheilussa tavoitteilla ja tavoitteellisuudella alkaa olemaan merkitystä. Valmentajan tehtävänä on tarjota nuorelle urheilijalle oman kehitystason mukaista toimintaa, sopivia tavoitteita, sekä turvallisen ilmapiirin ja ympäristön liikkua ja harrastaa. (Suomen valmentajat 2022)

Nuorten urheilijoiden tulisi löytää liikunnasta ja urheilusta iloa, sekä nautintoa omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Valmentajalla on tässä iso vastuu. Valmentaja ja muiden aikuisten vastuulla on luoda mahdollisimman avoin vuorovaikutus nuoren urheilijan kasvun ja urheiluharrastuksen tukemiseksi. Nuoren urheilijan ja valmentajan välinen valmennussuhde on luottamussuhde, mikä perustuu rehellisyyteen. Avoimen ja luottavaisen valmennussuhteen aikana urheilija kasvaa vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan. Valmentajan vastuu kasvaa, mitä nuoremman urheilijan kanssa hän työskentelee. (Suomen valmentajat 2022)

2.1.2 Urheilijan polku

Urheilijan polun tarkoituksena on kuvata urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen. Urheilijan polun vaiheet jaetaan lapsuusvaiheeseen ja valintavaiheeseen, ja tästä seuraavaan huippuvaiheeseen. (Hämäläinen ym. 2015, 29) Oheinen kuva havainnollistaa hyvin urheilijan polun eri vaihteita. (Kuva 2.)



Kuva 2. Urheilijan polku. (Hämäläinen ym. 2015)

Urheilijan polku luo kuvaa eri vaiheissa vaadituista tekijöistä, toimijoiden rooleista ja yhteistyötarpeista. Urheilijan polun ensimmäinen vaihe on lapsuusvaihe. Lapsuusvaiheen tärkeimmät laatutekijät ovat innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus, sekä urheilullinen elämäntapa. Lapsen innostuminen urheiluun syntyy, kun hän tuntee koettua pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistetaan. Lisäksi innostuminen urheiluun syntyy, kun lapselle mahdollisesta autonomiasta. Lapsi saa päättää esimerkiksi omista harrastuksistaan. (Hämäläinen ym. 2015, 29–31)

Lapsien monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun toiminta on lapsilähtöistä, suorituksia ja toistoja tulee paljon, tekeminen on monipuolista, sekä toiminta on mielekästä ja konkreettista. Hyvä

fyysinen harjoitettavuus rakentuu, kun kunnioitetaan yksilöllistä kasvua ja kehitystä, sekä toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta. Hyvään fyysiseen harjoitettavuuteen vaikuttavat myös korkea kokonaisliikkunnan määrä, sekä liikunnan monipuolisuus. Lapset omaksuvat urheilullisen elämäntavan, kunhan siihen kasvattaminen aloitetaan jo lapsuusvaiheessa. Lapsuusvaiheen kriittinen menestystekijä on monipuolisen urheilun ja liikkumisen määrä. (Hämäläinen ym. 2015, 31–34)

Valintavaiheen alkuun olisi tärkeä saada mahdollisimman paljon lapsia, joilla on tarvittavat eväät urheilijaksi kehittymiseen. Asiantuntijat määrittivät valintavaiheen ikävuodet 13–19. Kuitenkin eri lajien edustajat, sekä yksilölliset vaihtelut huomioon ottaen. Valintavaiheessa tärkeintä on ammattitaitoinen valmentaja, harjoituskaverit, sekä perheen tuki. Valintavaiheessa huippu-urheilijaksi tähtävällä nuorella innostus urheiluun kasvaa intohimoksi. Tässä vaiheessa tärkeitä motivaatiotekijöitä ovat muun muassa tunne pätevydestä, kehittyminen ja kilpaileminen sekä niissä menestymisen, autonomia ja yhteenkuuluvuus. (Hämäläinen ym. 2015, 34–35)

Valintavaiheen aikana nuoren urheilijan lapsuusvaiheessa oppimat laatutekijät muuttuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi. Nuori urheilija on omaksunut jo lapsuusvaiheessa urheilullisen elämäntavan ja hyvän harjoitettavuuden. Tässä vaiheessa nuoresta kasvaa terve ja systemaattisesti harjoitteleva urheilija. Lisäksi lapsuusvaiheessa hankitut monipuoliset liikuntataidot jalostuvat vahvoiksi lajitaidoiksi. Sekä innostus muuttuu intohimoksi urheiluun. Tässä vaiheessa tyypillisesti nuoret urheilijat valitsevat urheilu-uraan panostamisen, mikä näkyy harjoittelun suunnitelmallisuudessa, laadussa ja määrässä. (Hämäläinen ym. 2015, 35–36)

Huippuvaiheeseen siirtyä lapsuusvaiheen ja valintavaiheen laatutekijöiden omaksunut terve urheilija. Huippuvaiheeseen siirtyvällä urheilijalla on intohimo urheilua kohtaa, hän harjoittelee systemaattisesti ja omaa vahvat lajitaidot. Lisäksi hän on omaksunut jo lapsuusvaiheessa urheilullisen elämäntavan, josta on kehittynyt terve urheilija. (Hämäläinen ym. 2015 40–41)

2.1.3 Suomalainen valmennusosaaminen

Suomalaisen valmennusmallin tavoitteena on kuvata kokonaisvaltaisesti valmentajan osaamistarpeita. Valmennusosaamisen malli lähtee urheilijan ja valmentajan osaamis- ja kehitystarpeista. Mallin tarkoituksena on toimia työkaluna osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistamisessa. Suomalainen valmennusosaamisen malli koostuu kolmesta osasta. (Hämäläinen. 2015, 21)

Ensimmäinen osa on toimintaympäristö. Tämä määrittää valmentajan osaamistarpeet. Erilaisissa toimintaympäristöissä valmentavien valmentajien vaaditut osaamistarpeet ja tekeminen eivät ole samanlaisia. Valmentajan ikä, sukupuoli, oma urheilutausta, urheilukäsitys, sekä valmennuskokemus vaikuttaa toimintaympäristöön ja tuovat hänelle osaamistarpeita. Toimintaympäristön muutokset muuttavat osaamisvaatimuksia usein nopeastikin. Esimerkiksi urheilijoiden ikä määrittää

selkeästi valmentajan osaamistarpeita. Urheilija polun eri vaiheissa valmentaja keskittyy erilaisiin asioihin, ja näin ollen osaamistarpeet muuttuvat urheilijan uran varrella. Lisäksi urheilijoiden tavoitteet tuovat tarpeita osaamiselle. Myös valmentajan ja urheilijan sukupuoli tuo tarpeita osaamiselle. (Hämäläinen. 2015, 22–23)

Etänä tapahtuva valmennus muuttaa myös toimintaympäristöä. Tässä tapauksessa valmentaja ei näe urheilijaa harjoituksen tai kokonaisen viikon aikana. Etävalmennus tuo omia osaamistarpeitaan, joista korostuu vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot.

Valmennusosaamisen mallin toinen osa on urheilija. Mihin kaikkeen valmentaja urheilijassa vaikuttaa? Tämä osa-alue mallista on jaettu vielä neljään kokonaisuuteen. Valmentaja voi vaikuttaa 1) urheilijana kehittymiseen ja laji osaamiseen, 2) urheilijan itsensä kehittämisen taitoihin, 3) ihmisenä kasvuun, ja 4) kuulumisen tunteeseen. Valmentaja vaikuttaa kaikkiin kokonaisuuksiin kaikissa urheilija polun vaiheissa, tietoisesti tai jopa tiedostamattaan. (Hämäläinen. 2015. 23–24)

Urheilijan kehittyminen ja laji osaaminen on laaja kokonaisuus. Tähän kokonaisuuteen kuuluu koko urheilijan elämäntavan omaksuminen. Tähän sisältyy harjoittelu, palautuminen, motivaatio, tavoitteellisuus, innostus ja terveyden edistäminen. Lajiosaamisella tarkoitetaan lajissa teknisiä ja taktisia taitoja, välineosaamista, sekä lajissa kilpailemaan oppimista. (Hämäläinen. 2015, 23)

Etävalmennuksessa olevalla urheilijalla on iso vastuu omasta harjoittelustaan. Urheilija harjoittelee valmentajan ohjeiden ja ohjelmien mukaan, mutta tekee sen yksin. Hän myös seuraa harjoitteluun, ja parhaassa tapauksessa myös ravintoa ja palautumistaan. Näin hän oppii ja omaksuu urheilijan elämäntapaa.

Lajiosaaminen on etävalmennuksen kannalta osittain haastavaa. Etänä on vaikea toteuttaa varsinkin lajin omaisia taktisia harjoituksia. Mutta toisaalta teknisiä lajisuorituksia ja välineosaamista on helppo harjoitella kotiolosuhteissa. Kotiolosuhteissa omatoiminen harjoittelu on lajitaitojen kannalta äärimmäisen tärkeää.

Itsensä kehittäminen tarkoittaa urheilijalle sitä, että hän osaa asettaa itselleen tavoitteet, arvioida itseänsä, etsiä tietoa ja arvioida sitä, ajatella ja ratkoa ongelmia, sekä verkostoitua tarvittavalla tavalla. Valmentajan on hyvä käyttää monipuolisia menetelmiä. Keskustelemalla, käyttämällä erilaisia itsearviointitehtäviä, sekä rohkaisemalla urheilijaa tiedon hankitaan valmentaja vaikuttaa näihin ominaisuuksiin ja taitoihin päivittäin. (Hämäläinen. 2015, 24)

Etävalmennuksen aikana valmentajalla on vastuu myös tästä kokonaisuudesta. On tärkeää, että urheilija, joka on etävalmennuksessa, on jo oppinut osan näistä itsensä kehittämisen taidoista.

Tavoitteen asettelu ja itsensä arviointi ovat tärkeitä taitoja, jotka ovat hyvä olla hallussa jo ennen etävalmennuksen aloittamista.

Urheilijan ihmisenä kasvu tarkoittaa arvojen ja asenteiden muokkautumista. Se on vastuuseen kasvamisesta niin itsestään ja omasta urheilemisesta, kuin myös muista ihmisistä. Ihmisenä kasvu tarkoittaa myös itsensä tuntemista, itseluottamuksen rakentumista, yhteistyökyvykkyyttä, sekä vuorovaikutustaitoja. Valmentaja vaikuttaa urheilijaan paljon omalla esimerkillään. Valmentaja on kasvattaja. (Hämäläinen. 2015, 24)

Kuulumisen tunteella tarkoitetaan urheilijan innostusta ja rakkautta lajia kohtaa. Urheilija kokee itsensä urheilijaksi, ja juuri oman lajinsa urheilijaksi. Hän kokee kuuluvansa ryhmään tai joukkueeseen ja pitää sitä merkittävänä ja arvokkaana asiana. Itseluottamuksen rakentuminen ja motivaatio liittyvät vahvasti kuulumisen tunteeseen. Valmentajan osaamistarpeet riippuvat taas paljon urheilija polun vaiheista. (Hämäläinen. 2015, 24)

Tämä on erittäin tärkeä kohta muistaa etävalmennuksen aikana. Urheilija ei saa jäädä yksin, tai hänelle ei saa tulla tunnetta, että hän on yksin. Valmentajan tehtävänä on haastaa urheilijaa ja motivoida häntä harjoittelemaan.

Kolmas kokonaisuus suomalaisen valmennusosaamisen mallista on valmentajan osaaminen. Valmentajan osaamistarpeet on jaettu vielä neljään osaan. 1) Urheiluosaaminen, 2) Itsensä kehittämisen taidot, 3) ihmissuhdetaidot, 4) voimavarat. Valmentajan urheiluosaaminen on yleistä urheilu- ja lajiosaamista. Urheiluosaaminen pitää sisällään ymmärryksen suorituskyvyn kehittymisestä, terveyden edistämisestä, sekä teknisten apuvälineiden käytön osaamisesta. Valmentajan pedagogiset taidot liittyvät myös urheiluosaamiseen. Lajiosaaminen on lajin teknistä ja taktista osaamista, sekä välineosaamista. (Hämäläinen. 2015, 25)

Valmentajan osaamisen toinen osa ihmissuhdetaidot. Valmentajan vuorovaikutustaidot, ihmistunteisuus, viestintäosaaminen, sekä tunnetaidot ovat osa ihmissuhdetaitoja. Näiden taitojen avulla valmentaja välittää ja kehittää osaamistaan. (Hämäläinen. 2015, 25)

Valmentajalle tärkeitä taitoja ovat myös itsensä kehittämisen taidot. Tämä osa-alue on kolmas kohta valmennuksen osaamistarpeissa. Itsensä kehittämisen taidot ovat kaiken kehittymisen avain. Näihin taitoihin kuuluu itsearviointitaidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot, ongelmanratkaisutaidot, sekä verkostoitumisosaaminen. Valmentajan osaamistarpeiden viimeinen neljäs osa on valmentajan voimavarat. Valmentajan voimavarat ovat edellytykset muulle kehittymiselle. (Hämäläinen. 2015, 25)

2.1.4 Valmennuksen kulku

Laadukas valmentaminen on pitkä prosessi. Valmentajan on otettava huomioon useita tekijöitä ennen valmennussuhteen aloittamista tavoitteellisen urheilijan kanssa. Nämä tekijät voidaan luokitella analysointiin, suunnitteluun, valmennukseen, suorituskyvyn seurantaan, urheilijan valmiuteen ja palautumiseen. (Turner, Comfort 2017)

Ensimmäisenä vaiheena valmentajan tehtävänä on tehdä alkukartoitus urheilijasta tai joukkueesta. Alkukartoitus suoritetaan haastattelu tyylisellä palaverilla tai esimerkiksi esitieto lomakkeella. Alkukartoituksen tarkoituksena on kartoittaa urheilijan tai joukkueen asioita. Tärkeitä tietoja ovat esimerkiksi urheilijan historia lajin parissa. Kuinka kauan hän on harjoitellut, onko hän kilpaillut ja millä menestyksellä. Lisäksi onko urheilijalla loukkaantumisia tai muita asioita, jotka ovat vaikuttaneet kilpailuun. Alkukartoituksessa on tärkeää selvittää myös kuinka pitkä ja kuinka monta peliä tai turnausta kauden aikana on. Millaisia leiri-, turnaus- tai pelimatkoja kauden aikana tulee. Myös urheilijan lajin fyysiset vaatimukset ovat tärkeä selvittää. Sekä millä fyysisellä tasolla urheilija on tällä hetkellä. Testauksesta saa paljon tietoa urheilijan tasosta. Eli alkukartoituksessa kannattaa myös selvittää onko urheilijaa testattu aikaisemmin ja onko aikaisempia tuloksia tallella. (Turner, Comfort 2017)

Alkukartoituksesta selviää urheilijan tavoite. Mutta yhtenä isompana kokonaisuutena tähän väliin voisi sopia tavoitteenasettelu. Tavoitteenasettelu on yksi tärkeimmistä ja tehokkaimmista tavoista valmentajan laatia laadukas ja menestyvät valmennusohjelma. Tavoitteenasettelu tekee harjoittelusta ja matkasta kohti tavoitteita mielekkäämpää. Lisäksi tavoite motivoi niin urheilijaa, kuin myös valmentajaa, ja sen takia tuotetaan kovempia tuloksia. (Gilbert, 2016. 53)

Tavoitteen asettelussa on otettava tietyt asiat huomioon. SMART mallia hyödyntäen tavoitteen on oltava tarkka eli specific, mitattavissa oleva eli measurable, saavutettavissa oleva eli attainable, realistinen eli realistic ja aikataulutettu eli time bound. (Gilbert, 2016. 53)

Seuraava vaihe valmennuksen kulussa on suunnittelu. Seuraava tekijä on suunnittelu. Valmentajan on osattava ohjelmoida ja suunnitella harjoittelua. Harjoittelu jaetaan usein erilaisiin kausiin. Makro, mikro ja mesosykeliin. Valmentaja ja urheilija tietää milloin lisätään kuormitusta ja milloin huilataan. Suunnittelussa otetaan huomioon myös yksittäisten liikkeiden ohjelmointi. Millaisia liikkeitä tehdään ja miksi. Kuinka pitkiä sarjoja käytetään ja millaisella kuormalla harjoitellaan. Ammatitaitoinen valmentaja osaa suunnitella harjoituskauden niin että urheilija kehittyy ja loukkaantumisriski pienenee. (Turner, Comfort 2017)

Seuraava vaihe on valmentaminen. Valmentaja osaa valmentaa urheilijaa kohti lajin huippua. Urheilijan tunteminen on valmentamisessa todella tärkeää. Harjoitus - ja valmennustyylit voivat olla

erilaisia urheilijan mukaan. Laadukkaassa valmentamisessa valmentaja osaa valita tyylin oikein niin että se vie urheilijaa eteenpäin. Vuorovaikutus ja kommunikointi on hyvin tärkeää valmentajan ja urheilijan välillä. Valmentajalla on vastuu oppia kommunikoimaan urheilijalle, muille valmentajille ja taustajoukoille urheilijan ympärillä. Valmentaja on roolimalli ja esimerkki urheilijalle. (Turner, Comfort 2017)

Harjoittelun seuranta on osa laadukasta valmennusta tämän mallin viimeinen vaihe. Valmentaja seuraa päivittäistä harjoittelua, sekä kokonaisuudessaan urheilijan kehittymistä. Kehittymisen seuranta tehdään erilaisten testien avulla. Urheilijasta ja urheilulajista riippuu, millaisia fyysisiä testejä teetetään urheilijalle. Valmentaja seuraa myös kuormitusta ja sen vaikutuksia urheilijaan päivittäisessä harjoittelussa. (Turner, Comfort 2017)

2.2 Laadukas etävalmennus

Etävalmentaminen (e-coaching) tunnetaan muun muassa myös termeillä online-, remote-, digital- ja distance coaching. Valmennustapoja etänä on myös erilaisia. Tällaisia ovat esimerkiksi chat- ja video valmentaminen. Näissä valmennusmuodoissa olennaista on alusta, minkä kautta valmennusta toteutetaan. (Ribbers, Waringa, 2015)

Etävalmentaminen määritellään valmennuksena teknologian välityksellä. (Kamphorst, 2017) Anne Ribbers ja Alexander Waringa ovat määritelleet etävalmentamisen muutamaa lähdettä käyttäen. Ribbers ja Waringa määrittelee etävalmennuksen suoraan lainattuna ja suomennettuna seuraavasti. "Ei hierarkkinen kehitys yhteistyö, kahden maantieteellisesti erillään olevan osapuolen välillä. Tässä yhteistyössä oppimis- ja pohdinta prosessi on toteutettu sekä analogisin että virtuaalisin keinoin". (Ribbers, Waringa, 2015)

Yllä mainittu määritelmä etävalmennuksesta koostuu kolmesta keskeisestä näkökulmasta. Ensimmäisen näkökulman mukaan valmennus on mukana etävalmennuksessa. Hierarkian ja neuvoo-antavan suhteen puute on tyypillistä etävalmennukselle. Tämä erottaa etävalmentamisen verkko-oppimisesta ja etäterapiasta. (Ribbers, Waringa, 2015)

Toinen näkökulma etävalmennuksen määritelmässä käsittelee oppimis- ja pohdintaprosessia. Tämä prosessi toteutetaan sekä käytännön ympäristössä, kuin myös asiakkaan jokapäiväisessä ympäristössä. Internettiä hyödyntämällä helpotetaan tätä oppimis- ja pohdintaprosessia. Tällä lähestymistavalla asiakas saa mahdollisuuden harjoitella uusia taitoja asiaankuuluviin tosielämän tilanteissa. (Ribbers, Waringa, 2015)

Kolmas ja viimeinen näkökulma on valmentajan ja asiakkaan välinen kommunikointi. Kommunikointia ei hoideta tapaamisten tai palaverien avulla vaan etänä. Lisäksi etävalmennuksessa asiakas ja valmentaja päättävät itse, milloin lukevat viestit ja milloin vastaavat niihin. Tästä syystä esimerkiksi harjoitus- tai valmennusohjelmalla ei ole tiettyä paikkaa tai aikaa. (Ribbers, Waringa, 2015)

Etävalmentamisen (e-coaching), sekä perinteisen (face-to-face) valmentamisen tavoitteena on tarjota yksilöityjä ja tehokkaita ohjeistuksia, joiden tarkoituksena on saada aikaan muutoksia ja parhaassa tapauksessa asiakas saavuttaa asetetut tavoitteet. (Ribbers, Waringa, 2015)

2.2.1 Miksi etävalmennus?

Syitä etävalmennukseen päädyttäessä voi olla useita. British journals of sport medicine tutkimuksen mukaan terveydenhuollossa käytettävien etäpalveluiden käyttöönoton tarkoituksena on tarjota palveluita, vaikka asiakas ei pääsisi jostain syystä paikan päälle. Tällaisia tilanteita olisivat maantieteellinen sijainti, turvallisuuteen liittyvät asiat, kuten pandemiat, kuljetusongelmat, sekä urheilussa suuret välimatkat esimerkiksi turnauksiin tai harjoitusleireille. Näissä tapauksissa on syytä miettiä mitä voimme tehdä ja mitä emme voi tehdä etävalmennuksen avulla. (Dijkstra, Ergen, Holtzhausen 2020)

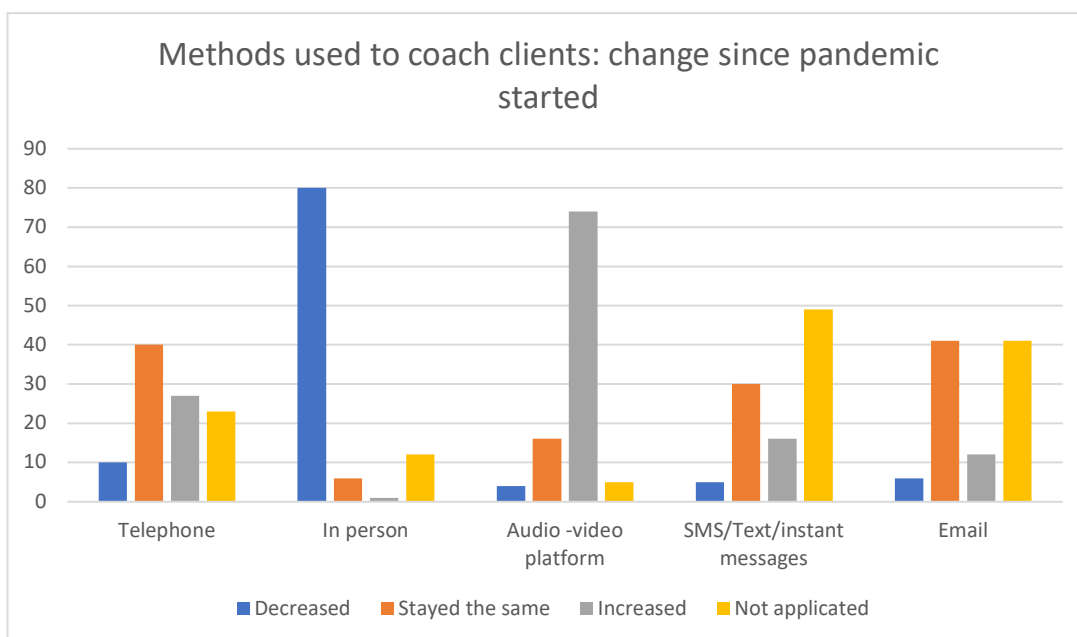
Korona pandemia vaikutti todella paljon valmentajiin ja valmennusta harjoittaviin yrityksiin. Pandemian aikana liikkumista ja lähikontakteja rajoitettiin paljon ja pitkiä aikoja. Valmentaminen esimerkiksi kuntosalilla asiakkaan kanssa oli kiellettyä. Pandemian aikana jotain oli keksittävä, jotta valmentajat ja yritykset pystyisivät jatkaa toimintaansa. Seuraavaksi käytävän tutkimuksen mukaan tietynlaiset digitaaliset alustat ja samalla valmentaminen etänä lisääntyi todella paljon pandemian aikana.

Pitkät työ- ja harrastusmatkat, sekä tehokkaampi ajankäyttö ovat yleisimpiä syitä etävalmennukseen. Lisäksi korona pandemia on ollut yksi suurimmista syistä, miksi etävalmennus on yleistynyt. Etävalmennuksen trendi kiihtyi korona pandemian aikana vuonna 2020. Tuolloin monet valmentajat, yritykset ja organisaatiot alkoivat luottaa digitaalisiin työkaluihin valmentamisessa. (Coachhub 2021)

2020 ICF Global Coaching tutkimuksesta käy ilmi, että korona virus pandemian takia lähivalmennus on vähentynyt 80 %. Mutta samalla ääni- ja videopalveluiden käyttö valmennuksissa on lisääntynyt 74 % huhtikuusta 2020. Valmennus jonkinlaisen ääni- tai videoalustan kautta on lisääntynyt jokaisessa tutkimuksessa mukana olleessa maassa. Lisäksi valmennus puhelimen välityksellä on

myös lisääntynyt (27 %), mutta ei niin paljon kuin ääni- ja videoalusten kautta. (International Coaching Federation ICF 2020), (Taulukko 1.)

Taulukko 1.



Taulukko 1. Methods used to coach clients: change since pandemic started, Välineitä valmennukseen, muutokset pandemian alusta. (ICF 2020)

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista valmentajista (71 %) olivat sitä mieltä, että tulevaisuudessa valmentajien on panostettava taloudellisesti enemmän teknologiaan. Lisäksi 85 % valmentajista olivat sitä mieltä, että asiakkaat ovat ottaneet hyvin vastaan uusia digitaalisia alustoja. (ICF 2020)

Tutkimuksen perusteella digitaaliset työkalut ja teknologian hyödyntäminen etävalmennuksessa on lisääntynyt ja se on otettu hyvin vastaan niin valmentajien kuin myös asiakkaiden toimesta. Varsinkin ääni- ja video alustat ovat lisääntyneet paljon. Etävalmennuksessa kommunikointi on erittäin tärkeää ja ääni -sekä video valmennusalustat ovat tähän tarkoitukseen parhaita välineitä. (ICF 2020)

2.2.2 Urheilu- ja hyvinvointiteknologia

Urheilu- ja hyvinvointi teknologia on 2000- luvulla yleistynyt todella paljon ja samalla nivoutunut osaksi huippu-urheilua, sekä ihmisten arkitoimintoja. Ilmari Eskola ja Antti Laine käsittelee

artikkelissaan, ”Suomen urheilu- ja hyvinvointiteknologia-ala urheilukulttuurin muutosten ilmentäjänä” teknologian yleistymistä ja nykytasoa suomalaisessa urheilussa ja arjessa. (Eskola, Laine 2020)

Artikkelissa urheilu- ja hyvinvointiteknologiaa tuottavat yritykset jaetaan tyyppiluokkiin, tuotteiden ja niissä hyödynnettyyn teknologiaan perustuen. Tyyppiluokat ovat, 1) yleinen puettava teknologia, data-analytiikka ja IoT, 2) Lajispesifi puettava teknologia, data-analytiikka ja IoT, 3) Mobiilisovellukset ja digitalisoidut hyvinvointipalvelut sekä 4) Digitalisoidut ja pelillistetut liikuntaympäristöt. (Eskola, Laine 2020)

Tässä opinnäytetyössä otetaan käsittelyyn artikkelista tyyppiluokka numero kolme. Mobiilisovelluksia ja digitaalisia hyvinvointipalveluita tarjoavat esimerkiksi suomalaiset työhyvinvointi- ja personal trainer yritykset. Nämä yritykset tarjoavat palveluita niin fyysisesti, mutta myös etäyhteydellä toimivien mobiilisovellusten tai digitaalisten työkalujen välityksellä. Tällainen mobiilisovellus on esimerkiksi sportyplanner, jonka kautta liikunta-alan yritykset ja valmentajat voivat tarjota palveluitaan etänä. (Eskola, Laine 2020)

Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa selvitettiin voiko nuoret käyttää urheilu- ja hyvinvointiteknologiaa omana personal trainerinä. Tutkimuksessa käsiteltiin yleisesti urheilu- ja hyvinvointiteknologiaa, sekä digitaalista valmennusta (digital coaching). Tutkimukseen osallistui yhteensä 34 nuorta, joista 18:sta oli tyttöjä ja 16:sta oli poikia. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat 13–15-vuotiaita. Tutkimus toteutettiin marras- ja joulukuussa 2017. (Kettunen ym. 2018)

Tutkimukseen osallistuneista 88 %:lla oli jo aikaisempaa kokemusta urheilu- ja hyvinvointiteknologiasta. Suurimmalle osalle tuttuja digitaalisia palveluita olivat askelmittarit ja terveyssovellukset, jotka olivat jo valmiina älypuhelimissa. Suurimmaksi syyksi urheilu- ja hyvinvointiteknologian käytölle kerrottiin halu nähdä tietoa harjoittelusta ja liikkumisesta. Tämä tarkoitti esimerkiksi askelmittarin tulosten seuranta, harjoituspäiväkirjan pitämistä tai oman kehityksen seuranta. Osa tutkimukseen vastanneista kertoi käyttävänsä urheilu- ja hyvinvointiteknologiaa, koska se on viihdyttävää ja tekee liikunnasta hauskaa. (Kettunen ym. 2018)

Tutkimukseen vastanneista 38 % oli sitä mieltä, ettei urheilu- ja hyvinvointiteknologialla ollut mitään vaikutusta motivaatioon. Kuitenkin 58 % kertoi motivaation lisääntyneen teknologian avulla. Motivaatioon teknologian avulla eniten vaikuttavat tekijät olivat tavoitteen asettelu, pelillistäminen, sekä omien tulosten seuranta. Positiivisten tulosten lisäksi, vastaajat raportoivat myös urheilu- ja hyvinvointiteknologian negatiivisista puolista. Suurimmaksi negatiiviseksi asiaksi koettiin liiallinen keskittyminen tietoon ja tuloksiin unohtaen itse suorituksen. Urheilu- ja hyvinvointiteknologia voi tehdä liikkumisesta liian kilpailullista ja tulosorientoitunutta toimintaa. (Kettunen ym. 2018)

Seuraavaksi tutkimuksessa käsitellään urheilu- ja hyvinvointiteknologian laitetta tai sovellusta personal trainerina. 41 % vastaajista käyttäisi teknologiaa omana valmentajanaan. 35 % vastaajista ei käyttäisi. 24 % ei osannut vastata kysymykseen. Suurimmaksi hyödyksi digitaaliselle valmentajalle nähtiin helppous ja halpuus. Lisäksi tällainen ”valmentaja” olisi aina käytössä, ja pystyisi tarjoamaan ohjeistuksia, tukea ja motivaatiota. Muutamat vastaajista olivat jopa sitä mieltä, että teknologia pystyisi tuottamaan enemmän yksilöllistä tietoa, kuin oikea valmentaja. Puute inhimillisestä näkökulmasta koettiin negatiiviseksi asiaksi, hyödynnettäessä urheilu- ja hyvinvointiteknologiaa personal trainerina. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että digitaalista ”valmentajaa” olisi helppo huijata tai olla välittämättä. Lisäksi osa tutkimukseen vastaajista oli sitä mieltä, ettei digitaalinen ”valmentaja” pystyisi analysoimaan yksilön harjoittelua samalla tavalla kuin oikea valmentaja. Harjoittelun turvallisuus kärsisi vastaajien mukaan. (Kettunen ym. 2018)

Lisäksi tutkimukseen osallistuneilta kysyttiin kommunikoinnista, palautteenannosta ja ohjeistuksista. Kaikista halutuin tapa saada palautetta ja ohjeistuksia oli tekstimuodossa. Muita suosittuja tapoja olivat, numerot, emojiit ja äänipalautteet. (Kettunen ym. 2018)

2.2.3 Etävalmennuksessa hyödynnettävät valmennus alustat

Etävalmentamisessa hyödynnettävät työkalut ovat yleensä mobiilisovelluksia ja digitaalisia hyvinvointipalveluita. Eskola ja Laine käsittelevät urheilu- ja hyvinvointiteknologiaa. Mobiilisovellusten käyttäminen valmennuspalveluiden monipuolistamiseksi on yleistynyt ja niitä käyttää varsinkin liikunta-alan yritykset. Esimerkiksi kuntosalit ja valmentajat. (Eskola, Laine. 2020) Yksi tällaisista mobiilisovelluksista, jota käytetään valmentamiseen, on coachtools.

CoachTools on laajasti käytetty alusta juniorijoukkueista ammattijoukkueisiin useissa eri lajeissa. Tämä valmennus alusta on omien esittelyjen mukaan urheilijalähtöinen valmennusalusta, mikä auttaa urheilijoita ja joukkueita saavuttamaan tavoitteensa. Valmennusalusta on monipuolinen paketti, josta löytyy kaikki työkalut suunnitteluun, seurantaa, kommunikointiin, motivointiin, sekä analysointiin. (Coachtools 2023)

Toinen mobiilisovellus valmentajille ja valmennusyriyksille on nimeltä SykeTribe. Ohjelmisto tarjoaa melko samat ominaisuudet kuin coachtools. SykeTribe kuvailee ohjelmistoa tehokkaaksi, laadukkaaksi, sekä monipuoliseksi tavaksi tuottaa valmennussisältöä. Ohjelmiston kautta pystyy tuottamaan valmennus sisältöä yksittäisistä harjoituksista, monipuolisiin verkkovalmennuksiin. (SykeTribe 2023)

3 Projektin tavoitteet

Projektin toimeksiantajana toimii LAB-ammattikorkeakoulu ja Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry (EKLU). Toimeksiantaja kehittää tällä hetkellä urheiluseurojen digitaidot ja resilienssikyvyyksiä nimitystä hanketta. Hankkeen kokonaistavoitteena on 1) Seuratoimijoiden digiosaamisen lisääntyminen, 2) Hankkeeseen osallistuvat seurat ottavat käyttöön uusia toimintatapoja digitaalisuutta hyödyntäen ja 3) Verkossa toimiminen ja digitaalisten palveluiden hyödyntäminen on toimijoille osa arkea.

Koko hankkeen toteutus on aikataulutettu 1.1.2022-31.8.2023 väliselle ajalle. Etävalmennus kokonaisuuden ja samalla tämän opinnäytetyön aikataulutus on suunniteltu vuoden 2022–2023 talven aikana toteutettavaksi.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää laadukas koulutusmateriaali etävalmennuksesta. Tarkemmin tässä opinnäytetyössä suunnitellaan ja toteutetaan etävalmennusopas juniori joukkueiden ja urheilijoiden valmentajille. Opas tulee osaksi toimeksi antajan urheiluseurojen digitaidot ja resilienssikyvyyksiä hanketta.

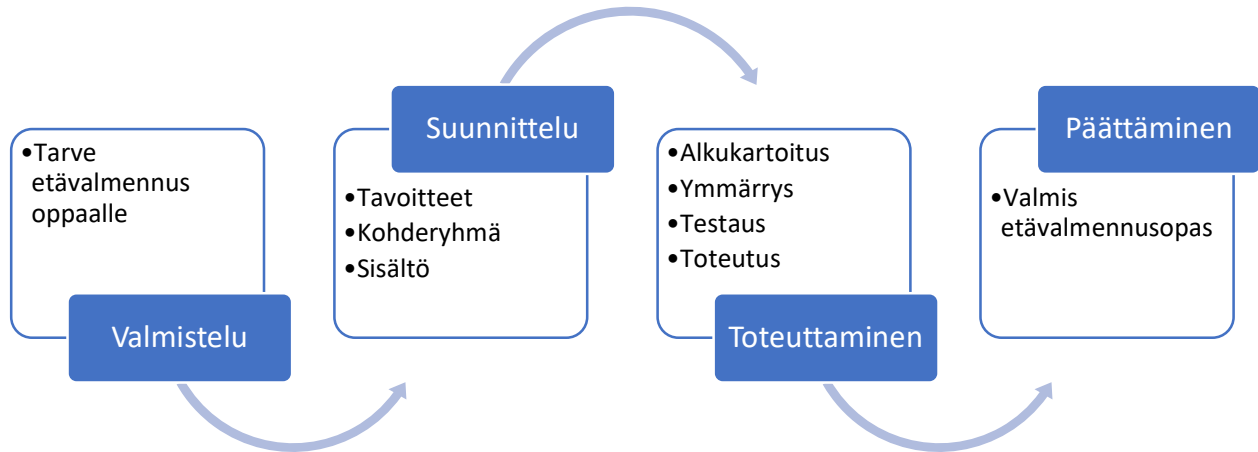
Etävalmennus oppaan tarkoituksena on tarjota valmentajille tutkittua tietoa etävalmennuksesta, sen hyödyistä ja haasteista, sekä opastusta miten valmentaa laadukkaasti etänä. Lisäksi tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten joukkueiden ja urheilijoiden valmentajien tietämystä etävalmennuksen mahdollisuuksista ja ennen kaikkea madaltaa kynnystä ottaa etävalmennusta käyttöön perinteisten valmennusmallien rinnalle.

Toimeksiantaja on listannut hankkeen vaikuttavuuksia seuraavasti: 1) Valmentajien ja ohjaajien valmennusosaaminen lisääntyy erityisesti etä- ja hybridivalmennuksessa. 2) Seuran hallinnossa ja kehittämistehtävissä toimivien henkilöiden osaaminen digiosaaminen lisääntyy. Digitaalisuus voi mahdollistaa uusia yhteistyökumppanuuksia, mikä parantaa seurojen toimintaedellytyksiä. Ja 3) Seuran hallinnossa ja kehittämistehtävissä toimivien henkilöiden osaaminen palvelumuotoiluun lisääntyy. Palvelumuotoilun myötä toimintaedellytykset kehittyvät, mikä mahdollistaa laajemman toiminnan, jolla tavoitetaan alueen asukkaita entistä kattavammin.

Tällä etävalmennus oppaalla pyritään vaikuttamaan varsinkin toimeksiantajan listaamaan ensimmäiseen kohtaan valmennusosaamisesta. Opinnäytetyön ja etävalmennus oppaan vaikuttavuutta pohditaan tarkemmin viimeisessä kappaleessa, pohdinta.

4 Projektin vaiheet

Projektin vaiheet jaetaan neljään pää vaiheeseen. Vaiheet ovat valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen, sekä päättäminen. (MCS, s.a.) Tämän opinnäytetyön vaiheet ovat ajettu myös näihin neljään pää vaiheeseen. (Kuva 3.)



Kuva 3. Opinnäytetyön / Etävalmennus oppaan projektin vaiheet (MCS. s.a.)

4.1 Projektin valmistelu ja suunnittelu

Projektin valmistelu ja suunnittelu vaihe aloitettiin loppu syksystä vuonna 2022. Tässä vaiheessa projektille luotiin projektisuunnitelma ja kirjattiin selkeitä tavoitteita, mitkä ovat listattuna projektin tavoitteet kohdassa. Tavoitteista käy ilmi myös opinnäytetyön kohderyhmä ja mihin tällä oppaalla olisi tarkoitus vaikuttaa.

Suunnittelu vaiheessa luotiin jo hyvin alustavat pohjat projektin ulkoasulle. Etävalmennusopas tulee olemaan yksinkertainen ja nopeasti luettava. Näihin vaatimuksiin juliste tyylinen pohja on paras vaihtoehto. Toimeksiantajan antamaa genially alustaa ei ollut vielä suunnittelu vaiheessa tiedossa, mutta tämä soveltuu todella hyvin oppaan pohjaksi.

4.2 Projektin toteuttaminen

4.2.1 Alkukartoitus kysely

Urheilijoille suunnattu etävalmennus kysely toteutettiin Google forms lomakkeen välityksellä. Kyselyn tarkoituksena on hankkia tietoa etävalmennuksesta. Tarkemmin millaisia erilaisia malleja on valmentaa, miten urheilijat kokevat valmennuksen ja mitkä asiat ovat heidän mielestään tärkeitä etävalmennuksessa. Lisäksi haastattelulla pyritään selvittämään etävalmennuksen hyötyjä ja haasteita, sekä toimiiko valmennus etänä yhtä laadukkaasti kuin normaali valmennus.

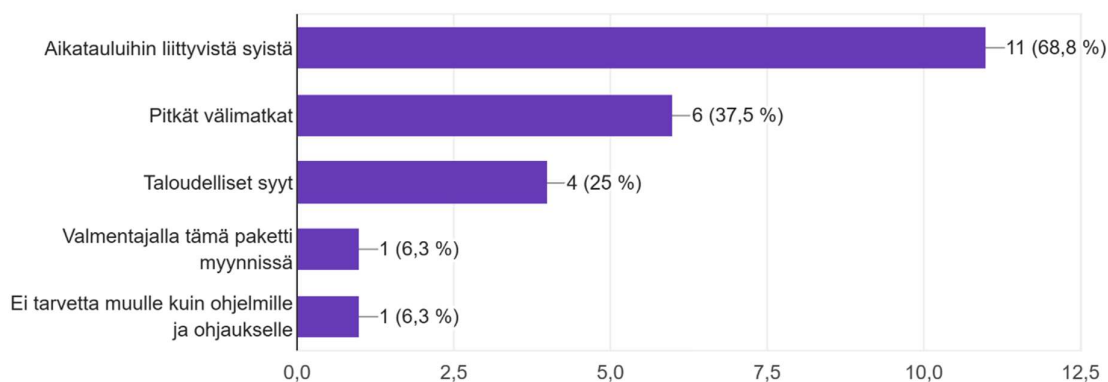
Haastateltavat urheilijat ovat jalkapalloilijoita, golffareita, uimareita, futsal pelaajia, painonnostajia sekä kuntoliikkuja. Haastattelussa on mukana ammattilaisurheilijoita sekä harrastelijoita. Valistin haastatteluun tarkoituksella eri lajien edustajia. Lajeissa on kuitenkin erilaisia vaadittavia ominaisuuksia, jotka tulee ottaa valmennuksessa huomioon. Kyselyä jaetaan sähköpostin ja WhatsApp sovelluksen kautta. Kyselyyn vastataan nimettömänä.

Haastattelu toteutettiin 2023 tammi -ja helmikuussa. Kyselyyn vastasi yhteensä 16 urheilijaa. Kyselyssä oli monien erilaisten edustajia. Kaikilla kyselyyn vastanneilla oli kuitenkin omien sanojensa mukaan selkeä tavoite harjoittelussa. Kaikilla vastanneilla oli valmennuksen muotona kuukausivalmennus, mikä tapahtuu etänä. Vastaajista 62,5 % oli 21–26-vuotiaita. 31,3 % oli 15–20-vuotiaita ja yksi vastaaja oli 33–37-vuotias.

Kyselyssä selvisi, että etävalmennus vaihtoehtoon päädytään useimmiten aikatauluihin liittyvistä syistä. Urheilijoista 68,8 % vastasi kysymykseen ”Miksi päädyit/päädyitte valmentajasi kanssa etävalmennus vaihtoehtoon?” (Taulukko 2.) aikatauluihin liittyvistä syistä. Lisäksi vastauksia keräsi pitkät välimatkat ja taloudelliset syyt. Kuusi vastaajaa vastasi pitkät välimatkat ja 4 vastusta keräsi taloudelliset syyt. (Taulukko 2.)

Miksi päädyit / päädyitte valmentajan kanssa etävalmennus vaihtoehtoon?

16 vastausta



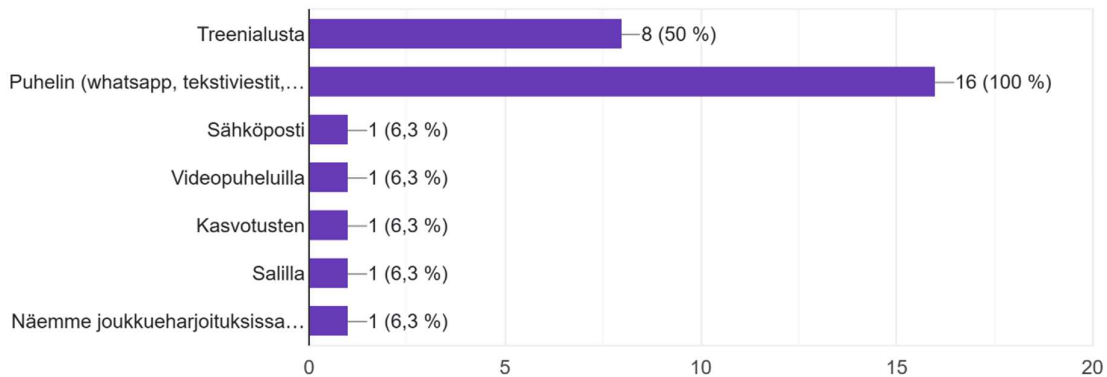
Taulukko 2. Miksi päädyit / päädyitte valmentajan kanssa etävalmennus vaihtoehtoon? n=16

Kyselyyn 93,8 % urheilijoista vastasi, että valmennus on riittävän laadukasta, vaikka se tapahtuu etänä. Eli lähes kaikki vastanneet kokivat valmennuksen niin laadukkaaksi että kehitystä harjoittelussa tapahtuu. Lisäksi 87,5 % urheilijoista kertoivat kehittyneensä urheilija / ihmisenä valmennuksen aikana.

Kysymykseen (Kuinka monta kertaa viikossa olet yhteydessä valmentajasi kanssa) 37,4 % urheilijoista vastasi 3–4 kertaa viikossa ja 62,5 % 1–2 kertaa viikossa. Yhteyttä pidetään eniten puhelimen välityksellä. Eli tekstiviesteillä, WhatsAppilla, tai soittamalla. 100 % urheilijoista vastasi kommunikointiin käytettävän puhelinta. Myös treenialustojen omaa keskustelupalvelua käytetään. Treenialusten keskustelualustaa käyttää 50 % vastaajista. Lisäksi videopuhelut ja kasvojen kommunikointi oli osalla urheilijoista käytössä. (Taulukko 3.)

Miten kommunikoitte?

16 vastausta

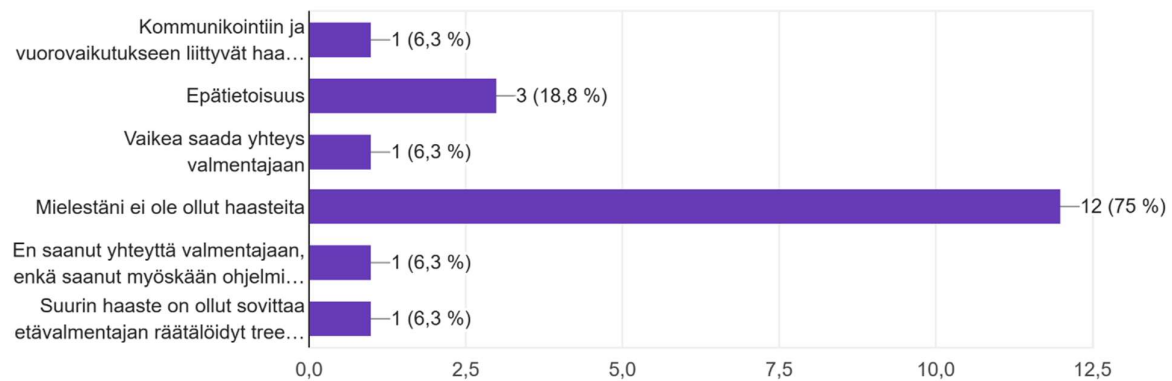


Taulukko 3. Miten kommunikoitte? n=16

Kyselyyn vastanneista 75 % vastasi, ettei ole ollut haasteita valmennuksen aikana. 20 % vastanneista kertoi haasteena olleen epätietoisuus. Selkeä enemmistö oli kuitenkin sitä mieltä, ettei valmennuksen aikana ole ollut mitään haasteita. (Taulukko 4.)

Millaisia haasteita sinulla on ollut etävalmennuksen aikana? (Voit kirjoittaa kohtaan "muu" lisätietoja jos haluat)

16 vastausta



Taulukko 4. Millaisia haasteita sinulla on ollut etävalmennuksen aikana? (Voit kirjoittaa kohtaan "muu" lisätietoja jos haluat). n=16

Kaikissa valmennuksissa oli käytössä joku erillinen harjoitusalue. SykeTribe oli kaikista yleisin tässä kyselyssä. Sykettä raportoi käyttävänsä 13 urheilijaa. Muitakin harjoitusalueita oli käytössä. Google sheets, Truecoach ja Excel nousivat vastauksissa esille.

4.2.2 Alkukartoituskyselyn tulokset ja johtopäätökset

Etävalmennus oppaan sisältö perustuu tutkittuun tietoon valmentamisesta, etävalmentamisesta, sekä lasten ja nuorten harjoittelusta ja heidän valmentamisestaan. Urheilijoille suunnattuun etävalmennus kyselyyn vastasi monien eri urheilulajien edustajia. Vastajat olivat 15–37-vuotiaita. Suurin osa vastaajista oli 21–26-vuotiaita. Kaikille yhteistä oli kuukausi valmennus ja selkeät tavoitteet valmennukselle. Tästä voidaan päätellä, että etävalmennukseen hakeutuu motivoituneita ja tavoitteellisia urheilijoita ja kuntoliikkuja.

Etävalmennuksen aikana kommunikointi urheilijan ja valmentajan välillä on todella tärkeää. Kyselyyn vastanneista kaikki urheilijat olivat vähintään 1–2 kertaa valmentajansa kanssa yhteydessä viikon aikana. Tähän vaihtoehtoon vastasi 62,5 % urheilijoista. Loput vastaajista kertoivat olevansa yhteydessä valmentajan kanssa 3–4 kertaa viikossa. Eli kaikki kyselyyn vastanneet urheilijat ovat säännöllisesti yhteydessä valmentajansa kanssa vähintään kerran viikossa. Molemmien puoleinen kommunikointi on tärkeää. Valmentaja tiedottaa ja ohjeistaa urheilijaa, sekä antaa säännöllisesti palautetta. Urheilijan vastuu omasta harjoittelusta kasvaa iän myötä. Etävalmennuksessa olevan urheilijan on osattava arvioida omaa harjoitteluaan. Lisäksi on tärkeää, että hän osaa ja myös uskaltaa kertoa valmentajalle onnistumisista, haasteista ja mahdollisista ongelmista. Säännöllinen kommunikointi, vuorovaikutus ja palautteen antaminen lisää motivaatiota ja luottamusta valmennussuhteessa.

Etävalmennus koetaan laadukkaaksi valmennus muodoksi. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet urheilijat raportoivat etävalmennuksen olevan laadukasta ja kokevat että kehittyvät urheilijoina. Etävalmennuksen haasteita oli muutamilla vastanneilla. Epätietoisuus nousi esiin kolmen urheilijan vastauksessa. Kommunikoinnin merkitys korostuu, varsinkin kun muutamat urheilijat raportoivat olevansa epätietoisia valmennuksen aikana. Lisäksi kysymykseen ”Millaisia haasteita etävalmennuksen aikana on ollut” tuli muutamia avoimia vastauksia. Toinen vastaus liittyi kommunikointiin ja toinen etävalmentajan harjoitusten ja joukkueharjoitusten yhdistämiseen. Tällaisissa tapauksissa etävalmentajan ja kyseisen joukkueen päävalmentajan välinen kommunikointi on myös tärkeää.

Kyselyn perusteella kaikissa valmennuksissa oli käytössä joku valmennus- tai harjoitusalue. Valmennusalueen kautta etävalmentaminen onnistuu ehdottomasti laadukkaammin kuin ilman alustaa. Seuranta, kommunikointi, ohjeistus, suunnitelmat ja ohjelmat ovat kaikki samassa paikassa. Kyselyyn vastanneista urheilijoista kaikilla oli käytössä joku valmennusalue ja lähes kaikki

raportoivat valmennuksen laadukkuudesta. Joten valmennusalustalla on varmasti vaikutusta valmennuksen laatuun ja onnistumiseen.

Kyselyn tulosten pohjalta voidaan todeta, että etävalmennus on laadukasta valmennusta. Suurin osa urheilijoista kehittyi valmennuksessa, vaikka se tapahtuu etänä. Todella tärkeänä asiana etänä tapahtuvan valmennuksen aikana on kuitenkin kommunikointi. Laadukas etävalmennus sisältää kyselyn mukaan vähintään 1–2 kertaa yhteyden pito valmentajan kanssa viikossa. Lisäksi kyselyn perusteella etävalmennus valitaan yleensä aikatauluihin liittyvistä syistä. Myös pitkät välimatkat ja taloudelliset syyt johtavat etävalmennukseen. Etävalmennuksen mahdollisuudet ovat kyselyn mukaan todella suuret. Etänä tapahtuvan valmennuksen kautta voidaan ratkaista haastavat aikataulut, pitkät välimatkat ja taloudelliset haasteet.

4.2.3 Etävalmennus oppaan testaus ja toteutus

Seuraavana vuorossa oli alkukartoitus kyselyn ja kirjallisuuskatsaukseen hankitun tutkitun tiedon hyödyntäminen etävalmennus oppaaseen. Tässä vaiheessa tuotetaan ensimmäistä raaka versiota oppaasta toimeksiantajan vaatimalle alustalle. Kaikki hankkeen materiaalit tehdään genially nimiselle alustalle.

Ensimmäinen prototyyppi etävalmennus oppaasta lähetettiin testattavaksi kolmelle juniorijoukkueen valmentajalle. (Kuva 3.) Myös toimeksiantaja antoi tässä vaiheessa omat kommenttinsa ja näkökulmansa oppaasta. Etävalmennus oppaan ensimmäisen prototyypin testaus ja sen tuomat palautteet ja huomiot kerättiin henkilökohtaisilla haastatteluilla.

Ennen testausta juniorijoukkueiden valmentajille kerrottiin projektista ja sen tavoitteista. Kaikille valmentajille annettiin sama ohjeistus ja tehtävä. Pystyisitkö toteuttamaan tämän oppaan avulla etävalmennusta joukkueellesi / joukkueestasi yksittäisille pelaajalle? Saitko lisätietoa etävalmennuksesta ja koetko sen mahdollisuutena?

Haastattelulla kerätyt vastaukset:

Toimeksiantajan palaute:

”Opas näyttää vielä hyvin keskeneräiseltä, eikä siksi voida laittaa osuutta pilotointiin mukaan. Oppaan tarkoitus olisi lisätä lasten ja nuorten valmentajien tietämystä etävalmennuksen mahdollisuuksista, tavoista käyttää sitä, mihin valmennukseen se sopii, ja ennen kaikkea madaltaa kynnystä ottaa etävalmennusta käyttöön (esimerkiksi perinteisen rinnalle). Mietin, miksi lapsille (alle 12-v.) ei voisi käyttää etävalmennusta vanhempien avulla? Esim. oheisiin? Onko tästä jokin tutkimus, johon asia perustuu?”

Valmentaja A)

”Oppaan avulla pystyisin toteuttamaan etävalmennusta. Etusivulta oli mielestäni helppo ymmärtää mitä etävalmennus vaatii ja mikä on etävalmennuksen tarkoitus. Toisaalta tämä valmennus malli on minulle tuttu. Etävalmennuksesta täysin tietämätön valmentaja tai pelaajan vanhempi saattaa tarvita tarkempaa ohjeistusta. Alustan käyttäminen ja oppaan läpi navigoiminen tuntui hieman hankalalta, varsinkin takaisin edelliselle sivulle paluu. Kaikki tarvittavat tiedot löytyivät kuitenkin lopulta.”

Valmentaja B)

”Oppaan etusivulla on mielestäni liian paljon tietoa, ja tämä tekee oppaan lukemisesta hieman haasteellisen. Oppaan asiasisältö oli kuitenkin jo tässä versiossa mielestäni hyvää. Kaipaan kuitenkin selkeyttä ja myös sisältöä ja ohjeita valmennuksen suorittamiseen lisää.”

Valmentaja C)

”Oppaan etusivu oli selkeä ja helposti luettavissa ja silmäiltävissä. Etävalmennuksesta sai tietoa oppaan avulla, mutta konkreettiset keinot valmennuksen kulusta ja sen suorittamisesta jäivät vähäisiksi. Pääsen tällä varmasti alkuun, mutta tarvitsen konkreettisia ohjeistuksia valmennuksen kulusta. Ulkoasu ja alustaa oli alkuun haastava käyttää.”

Ensimmäisen prototyypin testauksesta sai erittäin arvokasta palautetta ja kommentteja etävalmennus oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Haastatteluiden perusteella konkreettisia käytännön ohjeita ja mahdollisuuksia on tuotava etävalmennuksesta esille. Tämä otetaan huomioon päivitetyn version suunnittelussa. Haastatteluissa oppaan ulkoasu ja alustan käyttö nousivat esille. Seuraavassa versiossa oppaalle suunnitellaan vielä selkeämpi etusivu, jonka tavoitteena on helpottaa tiedon hakua oppaan sisällä. Oppaassa oli myös paljon hyvää. Tietoa ja ohjeistuksia oli muutaman valmentajan mukaan riittävästi. Kuitenkin kokonaisuutena haastatteluiden perusteella lähdetään tuottamaan vielä selkeämpää ja enemmän tietoa ja konkreettisia ohjeita sisältävää paketti.



Kuva 3. Ensimmäinen prototyyppi etävalmennus oppaasta

Tämän projektin toinen kysely toteutettiin haastatteluna juniori joukkueiden ja urheilijoiden valmentajille, ensimmäisestä etävalmennus oppaan prototyypistä. Haastatteluun osallistui kolme valmentajaa. Myös toimeksiantaja antoi oman palautteen ensimmäisestä prototyypistä.

Tämä testaus toteutettiin haastatteluna, josta saatiin äärimmäisen tärkeää palautetta oppaan sisällöstä, ulkoasusta ja alustan käyttämisestä. Haastatteluiden perusteella oppaaseen tulee sisällyttää enemmän tietoa ja konkreettisia ohjeistuksia, yksinkertaisempaa ja selkeämpää ulkoasua, ja sitä tulisi olla hieman helpompi seurata ja käyttää.

Lopullinen opas tuotettiin tutkitun ja hankitun tiedon, sekä testauksessa saatujen tietojen ja palautteiden pohjalta. Lopullinen tuotoksen tarkempi esittely löytyy projektin tulokset kappaleen alta ja lopullinen etävalmennusopas liitteitä. (Liite 2.)

4.3 Projektin päättäminen

Projektin lopputuotoksena tuotettiin koulutusmateriaaliksi soveltuva etävalmennusopas. Opas tehdään toimeksiantajan hankkeen alustalle ja yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Valmis projekti lähetettiin toimeksiantajan media vastaavalle, joka muokkaa vielä oppaan sisältöä yhtenäiseen hankkeen muotoon. Valmis opas käytiin toimeksiantajan kanssa läpi ja se esitellään myös urheiluseuroille. Toimeksiantajan kanssa tullaan arvioimaan oppaan sisältöä, sekä sen vaikuttavuutta hankkeen urheiluseuroille ja joukkueille.

Urheiluseuroille järjestettävä luento etävalmennuksesta järjestetään yhdessä toimeksiantajan kanssa, jossa opinnäytetyön tekijä toimii tämän aiheen asiantuntijana. Luennossa käydään läpi tämän projektin lopputuotosta, etävalmennusopasta. Luennon tarkoituksena on lisätä tietoisuutta etävalmennuksesta ja tarjota erilaisia mahdollisuuksia urheiluseuroille ottaa etävalmennusta käyttöön, perinteisten valmennustyylien rinnalle. Esitelmää voidaan pitää matalankynnyksen koulutus / luento tilaisuutena. Näin saadaan tehokkaasti jaettua tietoa urheiluseurojen edustajille.

Projektin kulkua, sen toteuttamista ja tuotosta käydään läpi toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan kanssa sovitaan palaveri keväälle. Myös luento etävalmennuksesta pidetään kevään aikana.

5 Projektin tulokset

5.1 Etävalmennusopas

Etävalmennusopas luodaan juniori urheilijoiden ja joukkueiden valmentajille. Oppaan tarkoituksena on tarjota valmentajille lisätyökaluja laadukkaana valmennuksen toteutukseen. Opas tuo esille, miten etävalmennusta toteutetaan, sekä kenelle ja miksi sitä voidaan toteuttaa. Etävalmennus on kasvava trendi tällä hetkellä valmennuksessa. Oppaan tavoitteena on tarjota luotettavaa ja käytäntöön sovellettavaa tietoa laadukkaasta etävalmennuksesta ja madaltaa kynnystä ottaa sitä käyttöön perinteisten valmennustyylien rinnalle.

Etävalmennusopas tehdään toimeksiantona osana LAB-ammattikorkeakoulun ja Etelä karjana Urheilu ry:n Urheiluseurat digitikkiin hanketta. Opas suunniteltiin suoraan toimeksiantajan käyttämälle geniully alustalle. Oppaan ulkomuotona käytetään samaa värimaailmaa, fonttia ja teemaa kuin hankkeen muissakin kokonaisuuksissa.

Etävalmennus oppaan etusivulta löytyy neljä erilaista tietokokonaisuutta etävalmennuksesta. Etusivun tarkoitus on olla mahdollisimman yksinkertaisesti ja nopealla vilkaisulla luettava. Tavoitteena on, että oppaan käyttäminen olisi mahdollisimman yksinkertaista. Etusivun neljästä kokonaisuudesta pääsee helposti klikkaamalla eteenpäin kyseisen aiheen tietopakettiin.

Etävalmennus oppaan etusivulta löytyy kokonaisuudet; Miten valmentaa laadukkaasti etänä, kenelle etävalmennus soveltuu, sekä millaisia mahdollisuuksia etävalmennus mahdollistaa. Lisäksi oppaan etusivulla yhtenä kokonaisuutena on eriteltynä erilaisten valmennusalustojen käyttö etävalmennuksessa.

5.1.1 Miten toteutetaan laadukasta valmennusta etänä

Miten valmentaa laadukkaasti etänä kokonaisuuden alta selviää mikä laadukkaassa valmennuksessa on tärkeää. Tämä kokonaisuus koostuu kahdesta sivusta. Ensimmäinen sivu käsittelee kokonaisuudessaan valmennusta etänä ja sen vaihteita. Tällä sivulla neuvotaan noudattamaan laadukkaana valmennuksen kulkua, hyödyntämään valmennusalustoja etävalmennuksen aikana, kommunikoidaan säännöllisesti, sekä hallitsemaan valmennuksen kokonaisuus.

Toisella sivulla käsitellään tarkemmin laadukkaana valmennuksen kulkua. Valmennus prosessin ensimmäisenä kohtana on alkukartoitus, jolla valmentaja kerää tietoa urheilijasta tai joukkueesta. Seuraavana kohtana on tavoitteen asettelu. Tavoitteen asettaminen on yksi tärkeimmistä ja tehokkaimmista tavoista valmentajan suunnitella laadukas ja menestyvät harjoitusohjelma. SMART mallia hyödyntäen tavoitteen tulisi olla tarkka eli specific, mitattavissa oleva eli measurable,

saavutettavissa oleva eli attainable, realistinen eli realistic ja aikataulutettu eli time bound. (Gilbert, 2016. 53)

Tavoitteen asettelun jälkeen valmennus prosessissa tulee suunnittelu. Tämä pitää sisällään harjoituskauden, sekä yksittäisten harjoitusten suunnittelun. Ammattitaitoinen valmentaja osaa suunnitella järkevän kokonaisuuden koko kaudeksi, ja varmistaa sen, että urheilija kehittyy eikä loukkaannu. (Turner 2020)

Seuraava kohta on itse valmentaminen. Etävalmennuksessa varsinkin urheilija tunteminen on äärimmäisen tärkeää. Valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus ja kommunikointi ovat merkittävässä asemassa etävalmennuksessa. Viimeisenä kohtana on seuranta. Valmentaja seuraa päivittäistä harjoittelua, sekä kokonaisuudessaan urheilijan kehittymistä. Seuranta voidaan toteuttaa esimerkiksi testauksella ja harjoituspäiväkirjoilla. (Turner 2020)

Etävalmennus oppaassa on myös erillinen sivu teknologian hyödyntämiselle laadukkaassa etävalmennuksessa. Tältä sivulta löytyy listattuna asioita mitä laadukas valmennusalusta sisältää, ja samalla mahdollistaa. Etävalmennukseen soveltuva valmennusalusta mahdollistaa harjoittelun suunnittelun, seurannan, analysoinnin, motivoinnin, sekä vuorovaikutuksen.

Valmennusalustassa on mahdollisuudet kausisuunnitelmien ja yksittäisen harjoituskerran suunnitteluun. Alustan sisäiset liikepankit ja ohjeistukset ovat hyvin tärkeitä. Lisäksi seuranta mahdollisuus on tärkeää. Alustasta tulisi löytyä harjoituspäiväkirja, ja kuormituksen, sekä fiiliksen seurantaan käytettävät mittarit. Alustan yksi parhaista ominaisuuksista on harjoittelun helppo analysointi ja sen kautta ohjelmointi. Vuorovaikutus mahdollisuudet ovat myös tärkeitä. Valmennusalustan sisäinen kommunikointi tulisi olla mahdollista. Lisäksi motivaation kannalta tärkeää olisi, että valmentaja pystyisi antamaan palautetta yksittäisestä liikkeestä tai harjoituksesta suoraan valmennusalustaan.

Teknologia varmistaa laadukkuuden valmentamisessa. Ilman sitä, on vaikea suunnitella, seurata, ohjelmoida ja analysoida harjoittelua. Jos ei mitään valmennusalustaa ole käytössä, on valmentaja ja urheilija yksittäisten ohjelmien varassa, sekä yhteydessä toisiinsa ainoastaan puhelimen välityksellä.

5.1.2 Kenelle etävalmennusta voidaan toteuttaa

Etävalmennusta voidaan toteuttaa lähes kenelle vaan. Etävalmennuksessa mahdollisuuksia on monia. Aikatauluihin liittyvät syyt voidaan taklata etävalmennuksen avulla. Jos urheilijan ja valmentajan aikatauluja ei saada sopimaan, voidaan miettiä järkevänä vaihtoehtona siirtymistä etävalmennukseen. Lisäksi pitkien harrastus ja työmatkojen helpottaminen on etävalmennuksen yksi

yleisimmistä syistä ja yksi suurimmista mahdollisuuksista. Etävalmennusta voidaan toteuttaa vaikka ympäri suomea tai jopa maailmaa.

Kyselyn ja tutkimusten pohjalta etävalmennus on varteen otettava valmennus vaihtoehto, varsinkin jos urheilijalla tai valmentajalla on pitkä matka harjoituspaikalle, aikatauluja on vaikea tai mahdoton sovittaa viikkoon, tai taloudellisesti tämä on järkevämpi ratkaisu molemmille osa puolille. Oppaassa esitellään etävalmennus valmentajan osaamistarpeita, sekä vaatimuksia urheilijalta.

Tämä kokonaisuus on jaettu kahteen osaan, alle 12 vuotiaisiin ja yli 12 vuotiaisiin. Alle 12-vuotiaat urheilijat ovat urheilijan polun lapsuusvaiheessa. Oppaassa kerrotaan tämän vaiheen tärkeimmistä laatutekijöistä eli innostumisesta urheiluun ja monipuolisista liikuntataidoista. Oppaassa käydään läpi, miten innostus liikuntaa ja urheiluun kehittyy nuorella urheilijalla. Lisäksi tällä sivulla tuodaan esille mahdollisuuksia, miten etävalmennusta voisi näinkin nuorille urheilijoille toteuttaa. Ensimmäinen kohta, yksittäinen osa-alue (esim. fysiikkaharjoittelu) voidaan toteuttaa etänä, ei mielellään koko harjoittelua. Niin sanottu ”hybridi valmennus” voisi olla alle 12-vuotiaille urheilijoille järkevin valmennusmalli. Tällaisessa valmennuksessa urheilija on perinteisessä valmennuksessa lajiharjoittelun osalta, mutta etävalmennuksessa esimerkiksi fysiikkaharjoittelun osalta. Urheilija harjoittelee fyysisiä ominaisuuksia omalla ajallaan ja esim. koti olosuhteissa. Valmentajan vastuulla on ohjeistaa ja tarjota laadukkaat työkalut fysiikkaharjoittelun suorittamiseen. Urheilijan vanhempia kannattaa tässä kohtaa osallistuttaa harjoitteluun. Vanhemmille kannattaa antaa ohjeita, neuvoja ja painotuksia mihin kannattaa eri harjoituksissa ja liikkeissä keskittyä.

Toisessa kohdassa neuvotaan taklaamaan yksin jäämisen haaste. Lapsuusvaiheessa olevalle urheilijalle sosiaalinen yhteenkuuluvuus, eli pelikaverit, valmentajat ja koko urheiluyhteisö ovat hyvin merkityksellisessä roolissa. Valmentajan kannattaa kannustaa etänä tehtävän harjoittelun tekemistä yhdessä esimerkiksi naapuruston kavereiden kanssa, tai perheen jäsenten kanssa. Näin nuori urheilija ei joudu harjoittelemaan yksin.

Kolmannessa kohdassa puhutaan pätevyiden tuntemisesta, eli onnistumisista. On tärkeää, että lapsuusvaiheessa oleva lapsi kokee pätevyyttä ja saa jatkuvasti onnistumisia urheilun parissa. Pätevyyttä on hyvä kokea myös etänä tehtävästä harjoittelusta. Tässä suureen rooliin nousee valmentajan ja vanhempien palautteen antaminen. Valmentaja voi antaa palautetta valmennusalan, sekä lajiharjoittelun yhteydessä. On myös tärkeää, että nuoren urheilijan vanhemmilla on hienoa tietoa harjoittelusta ja näin ollen myös he pystyvät antamaan palautetta urheilijan harjoittelusta, mikä johtaa lapsen kehitykseen ja pätevyiden tunteeseen. Palaute on avain asemassa urheilijan kehityksessä.

Alle 12-vuotiaiden nuorien urheilijoiden etävalmennukseen kannattaa aina osallistuttaa urheilijan vanhemmat. Esimerkiksi pitkien välimatkojen takia voi olla järkevämpi järjestää osa harjoittelusta etänä. Näissä tapauksissa harjoittelun kokonaisuudesta ja suunnittelusta vastaa ennen kaikkea valmentaja mutta yhdestä harjoituskerrasta lapsen vanhempi. Vanhemmat saavat valmentajalta harjoituksen sisällön, sekä ohjeistukset ja näin etänä tapahtuvassa harjoittelussa pysyy laadukkuus ja mielekkäisyys. Nuori urheilija ei jää yksin ja hän saa koko ajan ammattimaista apua, valmentajan ohjeistuksien mukaan.

Yli 12-vuotiaat urheilijat alkavat siirtymään lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. Lapsuusvaiheen laatutekijät tulisi olla tässä vaiheessa vahvasti mukana urheilijalla. Valintavaiheessa oleva 13–19-vuotias urheilija on omaksunut jo urheilullisen elämän tavan, on innostunut urheilusta. Tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus, sekä harjoittelu laatu ja määrä korostuvat tässä vaiheessa. Valintavaiheessa oleva urheilija osaa asettaa itselleen tavoitteita, arvioida omaa harjoitteluaan ja osaa kommunikoida valmentajan kanssa. Yksilöllisiä vaihteluja tietenkin on ja ne pitää yksilöllisesti huomioida.

Tältä sivulta löytyy myös ohjeistuksia ja mahdollisuuksia, miten hieman vanhemmille urheilijoille kannattaa etävalmennusta lähteä harjoittamaan. Tässä vaiheessa hyvä kuitenkin muistaa, ettei ikäero ole kovin montaa vuotta, joten samat asiat, mitkä esiteltiin alle 12-vuotiaiden kohdalle pätevät tässäkin kohdassa. Hieman vanhempien urheilijoiden kanssa pystytään kuitenkin toteuttamaan vielä suurempia kokonaisuuksia etänä. Urheilijan oma vastuu kasvaa iän myötä harjoittelustaan. Etävalmennuksessa on tärkeää, että urheilija osaa arvioida omaa tekemistään ja pystyy kommunikoimaan valmentajan kanssa. Tässä vaiheessa harjoittelusta tulee tavoitteellisempaa, mikä näkyy myös valmennuksen laadussa ja valmentajan osaamistarpeissa. Edelleen ”hybridi valmennus” malli toimii erittäin hyvin. Lajiharjoittelu suoritetaan perinteisten valmennusmallien mukaan yhdessä joukkueen kanssa, mutta esimerkiksi fysiikkaharjoittelu tehdään etävalmennus tyylillä omissa kotioiloissa tai omalla kuntosalilla. Kokonaisuudessaan harjoittelun siirtämistä etänä tapahtuvaksi ei tässäkin vaiheessa suositella.

5.1.3 Millaisia asioita etävalmennus mahdollistaa

Etävalmennukseen päädytään yleisimmin pitkien välimatkojen, aikataulu haasteiden tai taloudellisten syiden takia. Tällä sivulle esitellään etävalmennuksen mahdollisuuksia urheiluseuroille, joukkueille ja urheilijoille. Etävalmennusta hyödyntäen voidaan siis taklata välimatkoista, aikatauluista ja taloudellisista asioista koituvat haasteet ja ongelmat.

Etävalmennuksen ansioista pitkien välimatkojen ajamisen sijasta voidaan suorittaa tietty osa-alue harjoittelusta omalla paikkakunnalla. Tämä säästää urheilijan ja urheilijan vanhempien aikaa ja

samalla helpottaa arkea. Aikataulujen helpottaminen on yksi etävalmennuksen hyödyistä. Myös valmentajan aikataulut helpottuvat, jos urheilija tai joukkue harjoittelee etänä, laadukkaiden ohjeiden kanssa. Myös taloudellisesti etävalmennus on usein halvempi valmennusmuoto.

Seuraavana listattuna konkreettisia asioita, joita etävalmennus voisi urheiluseuroille mahdollistaa. Etävalmennus mahdollistaa laadukkaan harjoittelun myös niille pelaajille, jotka eivät pääse harjoitukseen, esimerkiksi pitkien välimatkojen takia. Lisäksi parhaassa tapauksessa laadukas etävalmennus täydentää perinteistä valmennusta. Lajiharjoittelun toteuttaminen joukkueen harjoituksissa ja esimerkiksi fysiikkaharjoittelun toteuttaminen joukkueen kanssa sekä ohjatusti etänä on todella kokonaisvaltainen ja kehittävä tapa harjoitella. Tässä tapauksessa etävalmennus vaan lisää valmentajan ja urheilijan välistä yhteistyön määrää.

Toinen konkreettinen mahdollisuus on ammattitaitoisen valmentajan hankkiminen, joka valmentaa urheilijoita etänä. Urheiluseura, joukkue, tai urheilija pystyy hankkimaan ammattitaitoisen valmentajan vastaamaan tiettyä osa-aluetta etänä. Tämä helpottaa aikatauluja, välimatkoja, sekä on taloudellisesti varmasti edullisempi ratkaisu.

6 Pohdinta

Projektin lopputuotos tutkitun tiedon hankkimisen, kyselyiden ja haastatteluiden, sekä testauksen jälkeen oli opas etävalmennuksesta. Opas on tarkoitettu koulutusmateriaaliksi juniori joukkueiden ja urheilijoiden valmentajille. Etävalmennusopas tulee osaksi isompaa LAB-ammattikorkeakoulun ja Etelä Karjalan urheilu ry:n tuottamaa hanketta urheiluseuroille.

LAB-ammattikorkeakoulun ja Etelä Karjalan urheilu ry:n hankkeen tavoitteena on seuratoimijoiden digiosaamisen lisääntyminen, hankkeeseen osallistuvat seurat ottavat käyttöön uusia toimintatapoja digitaalisuutta hyödyntäen ja verkossa toimiminen ja digitaalisten palveluiden hyödyntäminen on toimijoille osa arkea.

Tämän projektin tavoitteena ja tarkoituksena oli kehittää koulutusmateriaaliksi sopivaa etävalmennusopasta. Oppaan tarkoituksena on lisätä tietoisuutta etävalmennus mahdollisuuksista ja ennen kaikkea madaltaa kynnystä ottaa sitä käyttöön perinteisten valmennustyylien rinnalle. Hankittu laadukas ja luotettava tieto, sekä kyselyn perusteella saadut vastaukset hyödynnetään etävalmennus oppaassa.

Etävalmennusopas ja tämä opinnäytetyö käsittelee laadukasta valmennusta, ja mitä on otettava huomioon, jotta myös etänä tapahtuva valmennus olisi laadukasta. Projektin alussa selvitetään, millaista on laadukas valmentaminen. Opas tuotetaan juniori joukkueiden ja urheilijoiden valmentajille, joten tietoa hankitaan myös lasten ja nuorten harjoittelusta ja kehityksestä. Lisäksi yksi iso kokonaisuus, mistä hankitaan tietoa, on valmennus prosessin eteneminen. Näiden tietojen pohjalta saa kokonaisvaltaisen kuvan valmentamisesta ja varsinkin lasten ja nuorten valmentamisesta, sekä hyvästä ja laadukkaasta harjoittelusta. Valmentamisesta hankitun tiedon jälkeen päästään projektin pää aiheeseen eli etävalmennukseen.

Kamphorst määritteli vuonna 2017 etävalmennuksen olevan valmentamista, jonkun teknologian avulla. Tämä määritelmä toimii hyvänä pohjana tälle projektille. Eli projektissa tullaan kehittämään laadukasta valmennusta urheilu- ja hyvinvointiteknologian välityksellä. Etävalmennuksesta käytetään monia erilaisia nimityksiä ja valmennusmalleja on myös erilaisia riippuen valmennus alustasta. Kaikille etävalmennus malleille yhteistä on kuitenkin valmentamisen toteuttaminen etänä, jotta teknologiaa hyödyntäen.

Laadukasta, luotettavaa ja tutkittua tietoa etävalmennuksesta löytyy hieman niukasti. Etävalmennus on yleistynyt muun muassa korona pandemian myötä todella paljon, näin ollen vielä kohtalaisen uusi valmennusmalli liikunta ja urheilumaailmassa. Kuitenkin laadukasta ja luotettavaa tietoa etävalmennuksesta löytyi. Hakusanat remote, e-coaching ja digital coaching tuottivat jonkin verran

osumia. Luotettavaa tietoa etävalmennuksesta hyödynnetään etävalmennus oppaassa, sekä peilaan etävalmennusta perinteiseen valmentamiseen.

Etävalmennuksesta toteutettiin myös alkukartoitus kysely etävalmennuksessa oleville urheilijoille. Kyselyyn vastasi 16 urheilijaa. Kysely toteutettiin google formsin kautta ja siihen vastattiin nimettömänä. Urheilijat saivat siis vastata kyselyyn, jos halusivat omalla ajallaan sekä nimettömänä. Tämä lisää kyselyn ja vastausten luotettavuutta. Kyselystä saatiin arvokasta tietoa urheilijoilta, jotka olivat tai olivat olleet etävalmennuksessa. Kyselyn vastausten perusteella hankittiin tietoa muun muassa miksi etävalmennusta käytetään, millaisia haasteita se tuo, sekä onko valmennus laadukasta, vaikka tapahtuukin etänä.

Onko perinteinen valmennus etävalmennusta parempi vaihtoehto? Tämän projektin tavoitteena on tarjota tietoa etävalmennuksen mahdollisuuksista, sekä madaltaa kynnystä ottaa sitä käyttöön. Lisäksi projektin tarkoituksena on tarjota näkökulmia ja konkreettisia ohjeita etävalmennukseen. Valmentaminen on urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Valmennus on kehitysprojekti, jossa molemmat osapuolet oppivat. Yhteistyö, yhdessä tekeminen, luottamus, kehittyminen ja kasvaminen ovat laadukkaan valmentamisen peruspiirteitä. Etävalmennus on verrattavissa perinteiseen valmennukseen, kunhan valmentajan ja urheilijan välinen yhteys toimii. Jos urheiluseuran tai urheilijan on mahdollisuus valita perinteinen valmennusmalli, suositellaan sen valitsemista. Vaikka projektissa tarkoituksena on madaltaa kynnystä ottaa etävalmennusta käyttöön, perinteinen valmennus, jossa urheilija ja valmentaja tekevät tiivistä yhteistyötä on varmasti laadukkaampi ja kehittävämpi ratkaisu.

Etävalmennus toimii nuorilla urheilijoilla parhaiten ”hybridinä”. Eli tietty osa-alue harjoittelusta suoritetaan etänä. Tässä tapauksessa urheilija näkee valmentajaa ja joukkuekavereita lajiharjoittelun yhteydessä, sekä harjoittelee esimerkiksi fyysisiä ominaisuuksia omalla paikkakunnallaan valmennusohjeiden ja suunnitelmien mukaan.

Tämän projektin tavoitteet etävalmennus oppaan sisällön osalta toteutuivat. Opas on yksinkertainen ja melko nopeasti luettava. Se sisältää kuitenkin paljon tietoa ja ohjeita etävalmennukseen. Koko hankkeen tavoitteita ja vaikuttavuutta voidaan arvioida vasta myöhemmässä vaiheessa. Jotta tällä projektilla olisi vaikuttavuutta, tieto pitää saada tehokkaasti jaettua kohderyhmälle.

Etävalmennusopas lisätään toimeksiantajan hankkeen sivuille omaksi osuudeksi. Jotta tietoa hankkeesta, sen muista kokonaisuuksista ja etävalmennuksesta saadaan kohderyhmälle, on jotenkin saatava juniori joukkueiden ja urheilijoiden valmentajat kuulolle. Toimeksiantaja järjestää kevään aikana tilaisuuden, jonka tarkoituksena on käydä näitä koulutusmateriaaleja läpi ja sitä kautta lisätä tietoisuutta esimerkiksi etävalmennuksesta kohderyhmälle. Etävalmennus oppaan tekijänä olen

luennoimassa tässä tapahtumassa etävalmennuksen kokoanisuutta. Luennon aikana minulla on mahdollisuus vaikuttaa etävalmennuksen tietoisuuden lisäämiseen ja sen käyttämisen yleistymiseen.

Tulevaisuudessa etävalmennuksella on rooli urheiluseurojen päivittäisessä tekemisessä. Oppaan ja hankkeen muiden kokonaisuuksien avulla urheiluseurat pystyvät tarjoamaan myös etävalmennus palveluita. Tulevaisuudessa etävalmennus nähdään suurena mahdollisuutena ja se on jotenkin käytössä suurimmalla osalla urheiluseuroista.

Lähteet

Bateman, JE., Lovell, GP., Burke, KJ., Lastella, M. 2020. Coach Education and Positive Youth Development as a Means of Improving Australian Sport. *Frontiers*.

Cruickshank, A., & Collins, D. 2015. The Sport Coach. I. O'Boyle, D. Murray & P. Cummins (Eds.), *Leadership in Sport* s.155–172. Routledge. Abingdon, Oxon.

Dijkstra, HP., Ergen, E., Holtzhausen, L., ym. 2020. Remote assessment in sport and exercise medicine (SEM): a narrative review and teleSEM solutions for and beyond the COVID-19 pandemic. *British Journal of Sports Medicine*. Oct;54(19) s.1162–1167.

EKLU, 2022. Urheiluseurat digitikkiin. Luettavissa: <https://www.eklu.fi/palvelut/seuratoiminta/urheiluseurojen-digitaidot-ja-re/>. Luettu 1.3.2023

Eskola, I., Laine, A. 2020. Suomen urheilu- ja hyvinvointiteknologia-alan urheilukulttuurin muutosten ilmentäjänä. *Kulttuuritutkimus*.

Gilbert, W. 2016. *Coaching Better Every Season: A Year-Round System for Athlete Development and Program Success*. Champaign, IL: Human Kinetics

Coachhub, 2021. Remote coaching, how it works, and why it is booming. Luettavissa: [Remote coaching, how it works, and why it is booming - CoachHub](#), Luettu 10.1.2023

Coachtools, 2023. Valmenna kuten ammattilainen ja saavuta vaikuttavia tuloksia! Luettavissa: <https://www.coachtools.net/fi/>. Luettu 10.3.2023

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. 2015. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. VK-Kustannus Oy.

International Coaching Federation (ICF) 2020. IFC Global coaching study, Luettavissa: https://coachfederation.org/app/uploads/2020/09/FINAL_ICF_GCS2020_COVIDStudy.pdf. Luettu 20.12.2022

Kamphorst, BA. 2017, 'E-Coaching Systems: What They Are, and What They Aren't', *Personal and Ubiquitous Computing* (4.) p. 625–632.

Kettunen, E., & Kari, T. 2018. Can Sport and Wellness Technology be My Personal Trainer? Teenagers and Digital Coaching. In A. Pucihar, M. Kljajić, P. Ravesteijn, J. Seitz, & R. Bons (Eds.),

Bled 2018: Proceedings of the 31st Bled eConference. Digital Transformation: Meeting the Challenges p. 463–476. University of Maribor Press. <https://doi.org/10.18690/978-961-286-170-4.32>

MCS. 2020 Projektin vaiheet ja elinkaari. Luettavissa: <https://mcs.fi/projektin-vaiheet-ja-elinkaari/>. Luettu 5.3.2023

Ribbers, A., Warringa, A. 2015. E-Coaching: Theory and practice for a new online approach to coaching. Routledge. New York.

Suomen valmentajat, 2022. Valmentajalla on väliä. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>. Luettu 20.11.2022

Suomen olympiakomitea, 2018. Hyvä valmentaja kasvattaa urheilijaa myös ajattelemaan. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/03/hyva-valmentaja-kasvattaa-urheilijaa-myo-ajattelemaan/>. Luettu 20.11.2022

Syketribe, 2023. Syketribe valmennusohjelmisto. Luettavissa: <https://www.syketribe-blog.com/valmentajille>. Luettu 10.3.2023

Terve urheilija, 2022. Nuori urheilija – Nuoren urheilijan kasvu ja kehitys. Luettavissa: [Nuori urheilija - Nuoren kasvu ja kehitys - Terveurheilija](#), Luettu 15.2.2023

Turner, A., Comfort, P. 2017. Advanced Strength and Conditioning. p.3–10. Luettavissa: [9781003044734_previewpdf.pdf](#).

Van Hooren, A. 2020. Critical Appraisal. Strength and Conditioning Journal. 42(6): p.7–14.

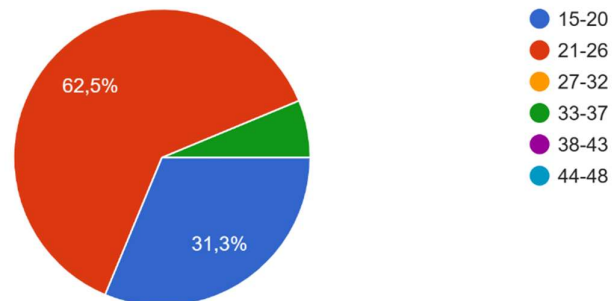
Liitteet

Liite 1. Kysely etävalmennuksessa oleville urheilijoille

Linkki kyselyyn; [Kysely Etävalmennuksessa oleville urheilijoille - Google Forms](#)

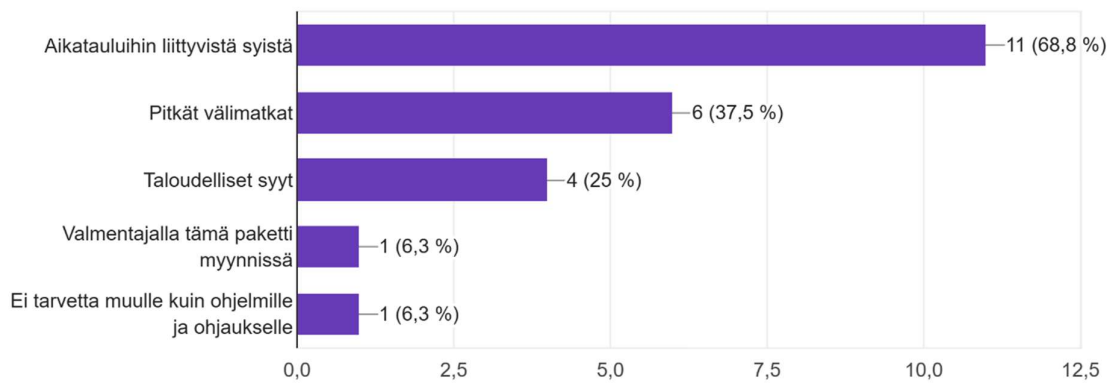
Ikä?

16 vastausta



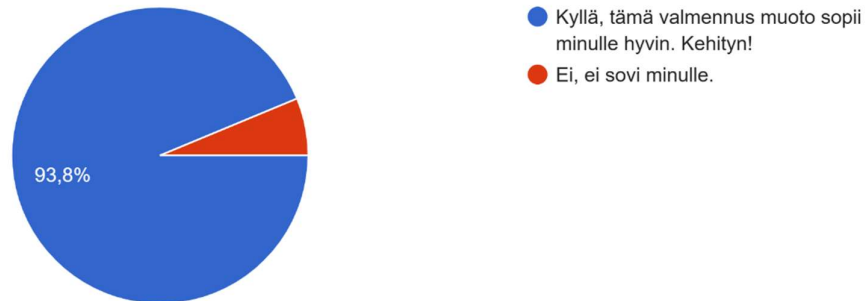
Miksi päädyit / päädyitte valmentajan kanssa etävalmennus vaihtoehtoon?

16 vastausta



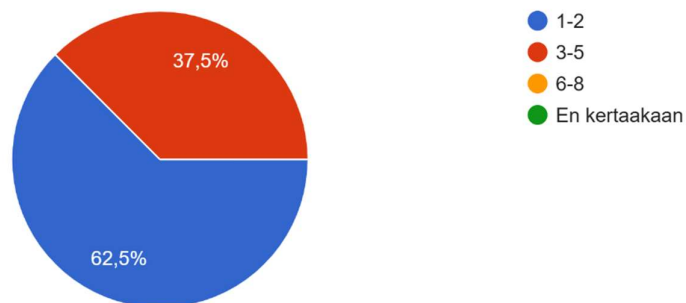
Koetko että etänä tapahtuva valmennus on riittävän laadukasta?

16 vastausta



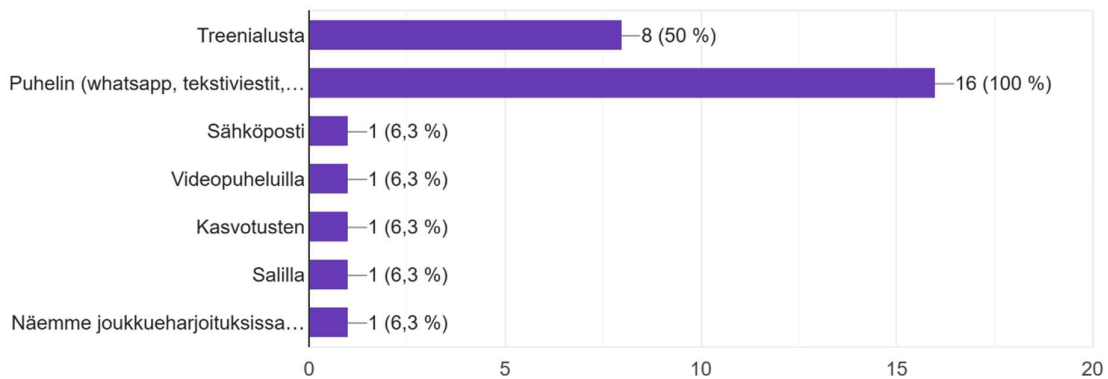
Monta kertaa viikossa olet yhteydessä valmentajasi kanssa?

16 vastausta



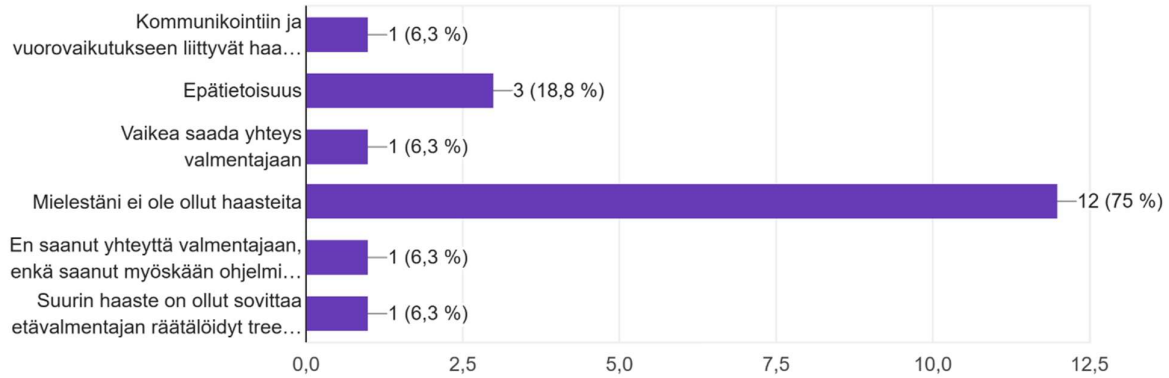
Miten kommunikoitte?

16 vastausta



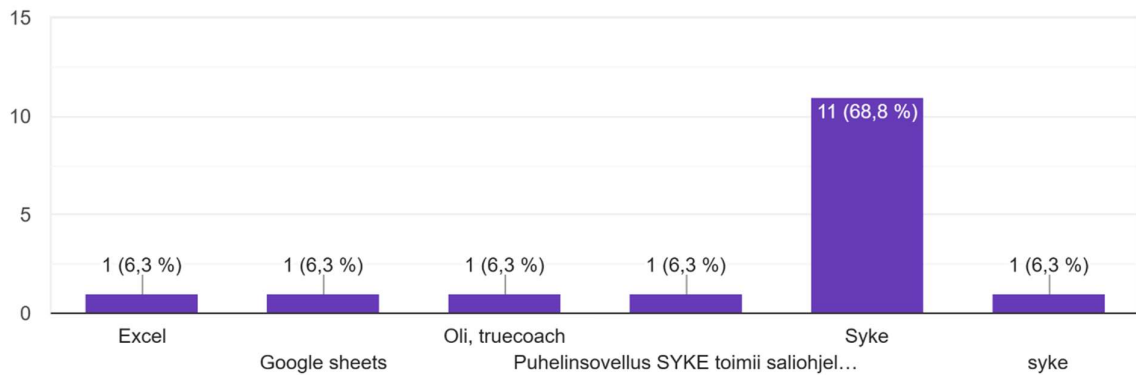
Millaisia haasteita sinulla on ollut etävalmennuksen aikana? (Voit kirjoittaa kohtaan "muu" lisätietoja jos haluat)

16 vastausta



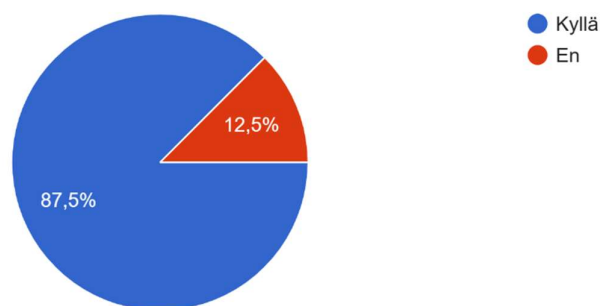
Onko etävalmennuksessa käytössä joku treenialusta? Jos on, niin mikä?

16 vastausta



Oletko kehittynyt ja kasvanut urheilijana / ihmisenä valmennuksen aikana?

16 vastausta



Liite 2. Etävalmennusopas

<https://view.genial.ly/63e2481de48ffa0010ee40e6/interactive-content-7-etavalmennus-urheiluvallmennuksen-abc>.