

## **Nuoren urheilijan kehitystä tukeva harjoitusympäristö – Opas Lahden Uimaseuran Opetusvaiheen uimareiden valmentajille**

Reeta Keisala

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutusohjelma

Kevät 2015



<b>Tekijä</b> Reeta Keisala	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Liikunnanohjaaja AMK	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Nuoren urheilijan kehitystä tukeva harjoitusympäristö – Opas Lahden Uimaseuran Opetusvaiheen uimareiden valmentajille	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 72 + 31
<b>Opinnäytetyön otsikko englanniksi</b> The youth athlete supportive learning environment – A Lahden Uimaseura coaches' guide for developing 6-13-year-old swimmers	
<p>Valmentajan rooli urheilijan kehitystä tarkasteltaessa on varsin merkittävä. Lapsuusvaiheen valmentajat ovat myös kasvatusvastuussa nuoresta urheilijasta, ja heillä on suuri merkitys esimerkiksi nuoren urheilijan minäkuvaan ja itsetuntoon. Kaikista lapsista ja nuorista ei tule huippu-urheilijoita, siksi lapsuusvaiheen valmentajan onkin tärkeä keskittyä kehittämään valmennettavaansa ensisijaisesti ihmisenä.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä pureuduttiin valmennustoiminnan käytännönläheisimpään osaan, harjoitustilanteeseen. Harjoitustilannetta tarkasteltiin toimintaympäristön näkökulmasta. Työssä pyrittiin etsimään käytännön keinoja, joilla valmentaja voi vaikuttaa toimintaympäristöön positiivisesti siten, että ympäristö tukee nuoren urheilijan psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista.</p> <p>Työn tuotoksena syntyi opas Lahden Uimaseuran opetusvaiheen uimareiden valmentajille. Opetusvaiheen uimarit ovat ala-asteikäisiä 6-13 -vuotiaita lapsia, joiden valmentajien koulutustausta on hyvin monimuotoinen. Muutamalla valmentajalla on korkeampi valmentajakoulutus, mutta useampi valmentaja työskentelee pienemmällä tietotaidolla. Tavoitteena oli siis luoda käytännönläheinen, motivoiva ja selkeä opas tukemaan kaikkien opetusvaiheessa toimivien valmentajien käytännön toimintaa harjoitustilanteissa.</p> <p>Oppaassa esitellään Lahden Uimaseuran arvomaailmaa, liikunnallisen elämäntavan edistämistä, opetusvaiheen uimarin henkistä ja sosiaalista kehitystä, urheilijalähtöistä näkökulmaa valmennukseen, sekä käytännön toimintaympäristön rakentamisen palikoita valmentajan näkökulmasta. Tuotoksessa pyritään erikseen korostetusti esittämään vinkkejä valmentajan käytännön toimintaan. Oppaan tarkoituksena on siis tuoda uusia näkökulmia käytännön valmennukseen Lahden Uimaseuran valmentajille.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, jonka tarkoituksena on siis saada Lahden Uimaseuran opetusvaiheen uimareiden valmentajat pohtimaan urheilijalähtöisesti käytännön harjoitusympäristöä ja omia vaikutuksiaan urheilijan ihmisenä kehittymisen kannalta. Opasta voivat myös halutessaan soveltaa työssään myös muut saman ikävaiheen parissa työskentelevät uintivalmentajat.</p>	
<b>Asiasanat</b> Urheilijalähtöisyys, itsemäärääminen, tehtäväsuuntautuneisuus, vuorovaikutus, toimintaympäristö	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Suomalaisen valmennuksen murrosvaihe .....	4
3	Urheilijan urapolkumallit.....	8
3.1	Deliberate practice –malli .....	8
3.2	Developmental model of sport participation (DMSP) –malli .....	9
3.3	Long-term athlete development (LTAD) –malli.....	11
3.4	Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDE).....	14
3.5	The differentiated model of giftedness and talent (DMGT) –malli .....	16
3.6	Athlete talent development environment (ADTE) –malli & The Environment success factors (ESF) –malli .....	19
3.7	Foundations, Talent, Elite, Mastery (FTEM) –malli .....	21
3.8	Huipulle tähtäävän uimarin urapolku .....	24
4	Urheilijalähtöinen valmennus .....	26
5	Nuoren urheilijan psyykkiset ja sosiaaliset taidot ja niiden kehittyminen .....	28
5.1	Lasten psyykinen kehitys – Millainen on 6-13-vuotias lapsi? .....	29
5.2	Psyykkiset tekijät urheilussa.....	32
5.2.1	Psyykkisten tekijöiden huomioiminen lasten valmennuksessa .....	33
5.3	Sosiaaliset taidot .....	36
5.3.1	Sosiaalisten taitojen kehittyminen keskilapsuudessa.....	37
5.4	Sosiaaliset taidot urheilussa .....	38
6	Nuoren urheilijan kehitystä tukeva harjoitusympäristö.....	42
6.1	Itsemäärääminen.....	43
6.2	Motivaatioilmasto.....	46
6.2.1	Valmennustilanteen motivaatioilmaston rakentaminen .....	47
6.3	Ryhmähenki.....	52
6.4	Vuorovaikutus ja valmentaja-urheilijasuhde .....	55
7	Lahden Uimaseura Ry .....	58
8	Oppaan lähtökohdat ja tausta .....	60
9	Opinnäytetyön tuotos.....	62
10	Pohdinta.....	63
	Lähteet.....	67
	Liitteet.....	73
	Liite 1. Opinnäytetyöpalaveri 11.2.2015. – Seuratoimijat numeroina .....	73
	Liite 2. Lahden Uimaseuran valmennusjärjestelmä .....	74
	Liite 3. Opetusvaiheen uimarin kehitystä tukeva harjoitusympäristö – Opas valmentajalle .....	75

# 1 Johdanto

Valmentajan rooli on hyvin moninainen ja eri valmennustyyliä löytyy varmasti yhteensä valmentajien kokonaismäärän verran. Suomalainen valmennus on murrosvaiheessa, jonka seurauksena yleisen valmennusmallin keskiöön on nousemassa urheilija ihmisenä ja omana persoonanaan. Murroksen seurauksena uusi ja vanha ajatusmalli törmäävät, jolloin korostuu urheilun moninaisuus ja sen eri näkökulmat. Erilaiset toimintatavat voivat johtaa erilaisiin lopputuloksiin. Käytännön valmennuskentällä hauskuustavoitteinen ja menestystavoitteinen urheilu, ja autoritaarinen ja demokraattinen valmennustyyli kolaroivat jatkuvasti. (Hämäläinen 2008, 164.) Valmentajan toimintatavat ovat hyvin yksilöllisiä, ja eri urheilijat kokevat yksilöllisesti eri valmennustyylien toimivan omalla kohdallaan. Oikeaa ja väärää on siis hyvin vaikea julistaa. Valmentajan monipuoliset vaikutukset urheilijaan ja urheilijan kokonaisvaltaiseen kehitykseen ovat kuitenkin kiistattomat. (Hämäläinen 2008, 72.)

Lasten ja nuorten urheilussa näkökulma laajentuu huippu-urheilusta kansanterveydelliselle tasolle saakka. Yksilön kokonaisvaltaisen kehityksen näkökulmasta urheiluharrastuksen vaikutukset näkyvät pelkän lajiosaamisen lisäksi lähes kaikilla muilla kehityksen osa-alueilla. Erkkä Westerlund nostaa Valmentaja-lehden (2015, 29) haastattelussa lasten ja nuorten ammattimaisen valmennuksen arvokkaaksi osaksi suomalaisen urheilun ja yhteiskunnan kannalta. Westerlund painottaa, että suurin osa suomalaisista valmentajista toimii urheiluseuroissa lasten ja nuorten parissa tehden arvokasta työtä tulevaisuuden huippuja kehittäen ja liikunnallisten elämäntapojen edistäen. Westerlundin mukaan lasten ja nuorten valmennuksen toimintaedellytykset eivät kuitenkaan ole kunnossa: ”Seuratyössä nuorten valmentajille ladataan usein liian paljon odotuksia ja tehtäviä, pienellä korvauksella. Silloin intohimo valmentaa ammatikseen ei toteudukaan odotetulla tavalla.” (Pottinkara 2015, 29.)

Valmentajaan kohdistetut paineet ovat suuret, ja usein menestystarve lähtee ohjaamaan toimintaa urheilijalähtöisen valmennuksen kustannuksella. Kidman ja Lombardo (2010, 11-12) kokosivat perusteita humanistiselle, urheilijalähtöiselle valmennustyyliille urheiluympäristöjen perusasioista. Ensimmäisenä perusteena he esittivät, että suurin osa urheilusta ei ole ammattimaista, näin ollen urheilijoiden kokemukset harrastustilanteista vaikuttavat ratkaisevasti lajin ja urheilun jatkamiseen. Toisena perusteluna olivat urheilijoiden eriävät motivaatiotekijät toimintaan osallistumiselle, jolloin valmentajankin tulisi olla huolissaan lajin vaihtamisen sijaan ensisijaisesti urheilijan elinikäisen liikunnallisen aktiivisuuden menettämisestä. Perusteeksi urheilijalähtöisyyden tärkeydelle he esittivät myös ihmisten kehityksen ja oppimisen yksilöllisyyden. Yksilöt reagoivat ja kehittyvät liikuntako-

kemusten seurauksena eri tavoin, huolimatta spesifistä tavasta jolla kokemukset on tuotettu. Kokemukset vaikuttavat siis urheilijoiden kehitykseen yksilöllisesti. Viimeisenä perusteena Kidman ja Lombardo esittivät urheilukokemusten perusajatuksen: Urheilukokemuksilla on aina oppimistavoitteita. Valmentajan velvollisuus on näin ensisijaisesti auttaa urheilijoita oppimaan. (Kidman & Lombardo 2010, 11-12.)

Urheilijan optimaalisen potentiaalin saavuttamisen metsästys on ollut yksi valmentajien suurimmista tehtävistä aina. Potentiaalia on pyritty maksimoimaan luomalla erilaisia malleja ja urheilijan uran kehityksestä, erilaisia urheilijan polkuja. Malvela (2011) perustelee erilaisten mallien rakennustarpeen inhimillisten ominaisuuksien kautta: ”Ihmisellä on aivoissaan rakenteita, jotka luovat yhteyksiä, syy- ja seuraussuhteita sekä rakenteita. --Meille on siksi luonnollista pyrkiä elämän selittämiseen ja kahlitsemiseen jonkinlaiseen muotin tai teorian avulla. Elämän sattumalta eteen heittämät eri tapahtumat halutaan nähdä osana jonkinlaista ennalta asetettua matkaa tai polkua. Haluamme hallita ja manageroida maailmaamme. Mallinnus elää meidän aivoissamme pysyvänä toimintatapana.” (Malvela 2011, 246.) Erilaiset urheilijan urapolkumallit luovat kokonaiskuvaa urheilijan kehitysvaiheiden painopisteistä ja urheilijan kehityksen moninaisista piirteistä. Urapolkumallit pyrkivät pureutumaan myös ihmisen kehityksen alkuvaiheisiin – lapsuusvaiheessa urheiluuraan vaikuttaviin tekijöihin. Malvelan sanoin on urheilijalle kuitenkin hyvin vaikea suunnitella uraa etukäteen (Malvela 2011, 241).

Lasten urheilussa on olennaisena osana rakkauden synnyttäminen urheilua ja itse lajia kohtaan. Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa valmentaja vaikuttaa radikaalisti nuoren urheilijan tulevaisuuden asennoitumiseen liikuntaa ja urheilua kohtaan, sekä liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Lasten valmentaja toimii siis kasvattajan roolissa, halusi hän sitä tai ei. (Hämäläinen 2013, 16-17.) Lasten valmentajat ovat päivittäin vuorovaikutuksessa huumaa vauhtia ihmisenä kehittyvien yksilöiden kanssa. Valmentajan tietotaito joutuu koetukselle hyvin vaativassa ympäristössä, jolloin tietotaidon soveltaminen käytäntöön on hyvin olennaista lasten kehityksen kannalta. Suomalaisen valmennuksen murros tulisikin saattaa käytäntöön ruohonjuuritasolla, urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajien keskuudessa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas uimarin kehitystä tukevan harjoitusympäristön luomisesta Lahden Uimaseuran opetusvaiheen, eli 6-13 -vuotiaiden, uimareiden valmentajille. Lahden Uimaseura toimii huomattavan suuren juniorimassa liikuttajana Lahden ja Lahden lähiympäristön alueella, vastaten kilpauintitoiminnasta, koululaisuinneista sekä uimaopetuksesta. Oletusarvona kilpauinnin seuratoiminnassa on kuitenkin lasten valmentajien yleinen koulutustason ja tietotaidon heikkous. Usein valmentaja keskittyy

ensisijaisesti urheilijan fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämiseen, ja sitä kautta menestyksen hakemiseen jo hyvinkin nuorten urheilijoiden kohdalla. Tällöin nuorten urheilijoiden ihmisenä kehittyminen jää usein valmennustoiminnan tavoitteissa taka-alalle.

Opinnäytetyössä esitellä erilaisia lähestymistapoja urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen ja uran vaiheisiin, sekä keskitytään lasten psykososiaaliseen kehitykseen ja sen tukemiseen valmentajan näkökulmasta. Kirjallisuuskatsaus koostuu kahdesta suuremmasta kokonaisuudesta. Ensimmäinen osa muodostuu erilaisten valmennustyylien esittelystä suomalaisen valmennuksen murroksen (luku 2), erilaisten urheilijan urapolkumallien esittelyn (luku 3) sekä urheilijälähtöisen valmennuksen määritelmän kautta (luku 4). Toinen osa taas keskittyy nuoren urheilijan psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Tämä osa pureutuu sekä nuoren urheilijan psyykkisiin ja sosiaalisiin taitoihin ja niiden kehittämiseen (luku 5) että tätä kehitystä tukevan toimintaympäristön luomisen perusteisiin. (luku 6) Empiirinen osuus (luku 7) keskittyy kuvaamaan opinnäytetyöprosessin etenemistä ja opinnäytetyön tuotosta.

Työn tuotoksen tavoitteena on lisätä valmentajien ymmärrystä usein fyysisen ja lajisuorituksen kehittämisen varjoon jäävästä lapsen psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä, sekä antaa valmentajalle konkreettisia vinkkejä näitä ominaisuuksia tukevan toimintaympäristön kehittämiseen yksittäisessä harjoitustilanteessa.

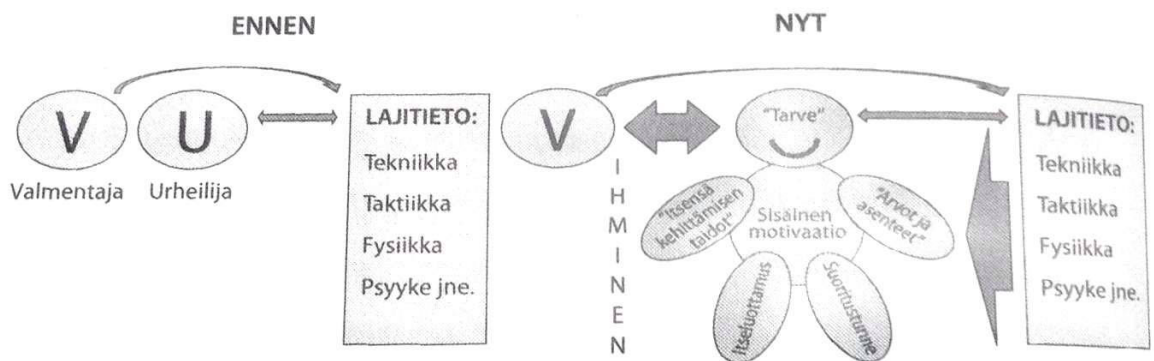
## 2 Suomalaisen valmennuksen murrosvaihe

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseurat ovat ylivoimaisesti suosituin organisoitujen liikuntapalveluiden tarjoaja lasten ja nuorten keskuudessa, joten ne ovat hyvin keskeisessä osassa suomalaisen nuorison liikuttajina. Jopa 43 prosenttia, eli yli kolmannes 3-18-vuotiaista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (SLU 2010,13.) Suomalaisissa urheiluseuroissa on SLU:n vuoden 2010 arvion mukaan noin 330 000 valmentajaa, ohjaajaa, kouluttajaa ja apuohjaajaa (Blomqvist & Hämäläinen 2013, 6). Vuonna 2012 tehdyn Valmentaminen ammattina Suomessa –tutkimuksen mukaan valmentajien ammattikunta on kehittynyt sekä määrällisesti että laadullisesti kuluneen vuosikymmenen aikana. Ammattivalmentajien määrä on lisääntynyt vuodesta 2002 vuoteen 2012 38 prosenttia ja seuramat ovat vahvistaneet edelleen asemiaan valmentajien suurimpana työllistäjänä. (Kärmeniemi 2012, 31.) Urheiluseurojen yhteiskunnallinen asema ja vaikutusvalta lasten ja nuorten kehitykseen on siis hyvin merkittävä. Seuratoiminta on jatkuvasti ammattimaistumassa, on vapaaehtoisten toimijoiden joukko kuitenkin edelleen mittava ja seuratoiminnan selkäranka.

Jukka Tiikkajan (2014, 45) mukaan Suomessa ovat eri toimialoilla vallassa opettamisen, johtamisen ja valmentamisen mallit, jotka esittävät yksilön passiivisena toiminnan kohteena, jolloin edelleen työstä ja tekemisestä nauttiminen ja sen sisällön merkityksellisyys jäävät työn ja tekemisen vakauden ja pysyvyyden varjoon. Kyseinen ajatusmalli on löytänyt tiensä työelämästä myös sosiaalisiin ympäristöihin kuten kouluihin ja harrastuksiin jotka ohjaavat suomalaisten lasten ja nuorten kasvua ja kehittymistä. Vaikka uusia ajatuksia mallien muuttamisesta näkyy jo urheilussakin, vallalla oleva kulttuuri on edelleen tuloskeskeistä, mikä taas vahvistaa valmentaja- ja sisältökeskeistä toimintakulttuuria. (Tiikkaja 2014, 45-48.)

Suomalaisen jääkiekkovalmentajan ja Suomen ammattivalmentajien liiton puheenjohtajan Erka Westerlundin mukaan valmentaminen on Suomessa tällä hetkellä selkeästi murrosvaiheessa (Kuva 1). Westerlund kuvailee murrosta Valmentaja-lehden numerossa 1/2015 ilmestyneessä haastattelussa siirtymäksi lajin valmentamisesta ihmisen valmentamiseen, jolloin puhutaan urheilijakeskeisyydestä. (Potinkara 2015, 28-29.) Keskustelu urheilijakeskeisyydestä valmentamisessa käynnistyi jo 1990-luvulla, jolloin keskustelun ydin oli väite jonka mukaan mekanistinen ihmiskäsitys ohjaa suomalaista valmentamista ja estää näin urheilijan huomioimisen kokonaisvaltaisesti yksilönä. Kiivaan keskustelun seurauksena todettiin näkökulman laajentamisen olevan paikallaan ja päätettiin itsestäänselvyytenä nostaa urheilija valmennuksen keskiöön. 2000-luvulla ”Urheilija keskiössä” –ajatusmallin

ja autoritaarisen vallan käytön kyseenalaistamisen seurauksena nousi myös ymmärrys vuorovaikutuksen tärkeydestä päivittäisvalmennuksessa. (Hämäläinen, Blomqvist, Laitinen-Väänänen, Parviainen & Potinkara 2012, 7.)



Kuva 1 Erkkä Westerlundin jäsenyksen valmentamisen murroksesta (Tiikkaja 2014, 38)

Suomalaisessa huippu-urheilun yleisissä linjauksissa ja huippu-urheilun muutostyön seurauksena toiminnan keskipisteeksi on siis viimeisten vuosien aikana nostettu urheilija. Urheilijan ollessa valmennuksen keskiössä, johdetaan kaikki ratkaisut ja toimenpiteet Huippu-urheilun muutostyön tuloksena syntyneen Urheilijan polun (kuva 2) tarpeista, ja ajatuksena on että polku auttaa toimijoita hahmottamaan urheilijan uran kokonaisuutena sekä tunnistamaan urheilijan kehittymiseen vaadittavat tekijät polun eri vaiheiden aikana. (Urheilija keskiössä, Sport.fi.) Urheilijan polku antaa siis päälinjaukset toiminnalle. Ajatuksena on, että urheilijat etenevät polulla yksilöllisesti eteenpäin oman harjoitustaustansa ja taipumustensa mukaan, mutta polku antaa konkreettisesti eri ikävaiheille taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä. Useat eri lajit ovat työstäneet oman lajikohtaisen huipulle tähtäävän urheilijan polkunsä, jonka tavoitteena on kuvata miten urheilijan matka ja sen varrella olevat vaatimukset tulisi parhaimmillaan rakentaa, kun tavoitteena on maailman huippu. (Huippu-urheilun muutostyö, KIHU 2011.)



Kuva 2 Suomalainen Urheilijan polku (Urheilijan polku; Sport.fi)

Murrosvaihe suomalaisessa valmennuksessa näkyy koko urheilujärjestelmän huipulla esimerkiksi juuri huippu-urheilun muutostyönä ja erilaisissa koulutussisällöissä, mutta kyseenalaista onkin onko se saavuttanut ruohonjuuritason päivittäisvalmennuksessa. Tutkimusta valmennuksesta ja valmennustyyleistä Suomessa on tehty jonkin verran, mutta urheilijoiden näkökulmat ja mielipiteet ovat selkeästi tutkimusvähemmistössä. Kirsi Hämäläinen siteeraa väitöskirjassaan *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa – Eetokset ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa* (2008, 70) Liukkosen ym. (1996) tutkimusta, josta selvisi että valmentaja oli harjoitustapahtumissa pääosassa. Tutkimuksen mukaan urheilijat osallistuivat harjoitukseen lähes ainoastaan suorittamalla ja urheilijoiden keskinäinen kanssakäyminen oli hyvin vähäistä. Urheilijoiden suoritusten tason noustessa valmennuksessa keskityttiin yhä enemmän itse suoritukseen ja sitä kehittäviin fyysisiin seikkoihin ja yhä vähemmän kanssakäymiseen. ”Valmentajat keskittyivät enemmän sisältöön kuin kasvatukseen, vaikkakin he näkivät itsensä kasvattajina,” Hämäläinen kuvailee Liukkosen ym. tutkimustuloksia. (Hämäläinen 2008, 70.)

Muutamassa uudemmassa tutkimuksessa valmennustyyleistä on saatu hyvin erilaisia tuloksia. Hietala ja Skyttä tutkivat pro gradu –tutkielmassaan ”Tosi fiksu valmentaja” – Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia valmennuksesta (2005, 34) yhden jääkiekkjoukkueen pelaajien kokemuksia omista valmentajistaan. Tutkimustulokset valmennuksesta ja valmennustyylistä olivat hyvin positiivisia ja pelaajat kertoivat olevansa samalla aaltopituudella valmentajiensa kanssa. (Hietala & Skyttä 2005, 34.) Päinvastaisia tutkimustuloksia oli saanut Halme pro gradu –tutkielmassaan *Nuorten puheenvuoro – Etnografia juniorijääkiekkoilusta* (2005, 41-42) jonka mukaan tutkitun jääkiekkjoukkueen toimintaa ohjaavat menestystavoitteet. Pro gradu –tutkielman haastattelussa yksi pelaajista kuvaa joukkuettaan: ”En ole ikinä ymmärtänyt joukkuehengen käsitettä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Eivät ne varmaan edes toimi tämän ikäisenä. Se on muuttunut koko ajan kovemmaksi, ammattimaisemmaksi. Pelataan kuin oltaisiin siellä töissä.” (Halme 2005, 41-42.)

Hämäläinen (2008) kuvaa väitöstutkimuksessaan urheilijoiden kokeneen valmentajan kasvattajan roolin pääasiassa positiivisena. ”Huomattavaa on myös, että joukossa on muutamia tarinoita, joissa valmentajalle ei anneta kasvattajan roolia. Näitä ovat pettymystarinat, joissa valmentajalta on opittu pääasiassa siten, ettei hänen kaltaisekseen haluta tulla.” (Hämäläinen 2008, 107.) Urheilijat kokevat hyvän valmentajan olevan myös enemmän kuin auktoriteetti tai ainoastaan lajivalmennukseen keskittyvä valmentaja. Valmentajien seurantakyselyn (2013) mukaan valmentajat kokivat valmennusosaamisen tasonsa olevan keskimäärin hyvä kaikilla arvioituilla osa-alueilla arvioituna asteikolla 1-10. Arviointi jaettiin kolmeen osa-alueeseen: suunnittelu ja organisointi, valmennustiedot ja -taidot,

sekä vuorovaikutus ja kommunikointi. Valmentajat kokivat osaamisensa olevan parhaalla tasolla vuorovaikutukseen ja kommunikointiin liittyvissä sisällöissä kuten esimerkiksi ohjeiden antamisessa, kuuntelemisessa, motivoinnissa ja innostamisessa sekä tilanneherkkydessä. (Blomqvist & Hämäläinen 2013, 25.)

Urheilija keskiössä –ajattelumalli on otettu osaksi suomalaisen valmennuksen kehitystyötä, mutta todellisia tuloksia mallin hyödyntämisestä käytännössä on haastava löytää ja saada. Tutkimukset valmennustyyleistä urheilijoiden kokemuksina ovat vähäisiä ja tiettyihin lajeihin keskittyviä, mikä tekee tulosten yleistämisen mahdottomaksi, ja valmentajille toteutetuissa kyselyissä arviointi omasta valmennusosaamisesta on hyvin subjektiivista. Suomalaisessa valmennuksessa ollaan murrosvaiheessa, olennaisinta onkin miten murrosvaiheen seuraukset näkyvät ja saadaan edelleen näkymään päivittäisvalmennuksessa.

### 3 Urheilijan urapolkumallit

Yksilön kehittyminen on keskeisin osa mitä tahansa kokonaisvaltaista valmennusmallia. Kaikkien ihmisten kehittyminen on fyysis-psykkis-sosiaalinen prosessi, joka voidaan edelleen jakaa kolmeen suurempaan kokonaisuuteen; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen (Bailey ym. 2010, 6). Urheiluvalmennukseen on luotu urapolkumalleja, joiden päätavoitteena on maksimoida yksilön kehittyminen urheilun kautta. Toiset malleista keskittyvät huippu-urheilijoiden kehittämiseen, toiset malleista perustelevat tavoitetaan myös kansanterveydellisestä näkökulmasta ja osa malleista tuo esille ensisijaisesti yksilön kehittymisen ihmisenä uran lopputuloksen sijaan. Joissakin malleissa on myös havaittavissa painotuksia tietyille yksilön kehityksen osa-alueelle. Tähän lukuun on koottu erilaisia malleja ja lähestymistapoja urheilijan urapolkuun ja sen eri vaiheisiin.

#### 3.1 Deliberate practice –malli

Deliberate practice –malli on K- Anders Ericssonin, Ralf Th. Krampen ja Clemens Tesch-Romerin luoma varhaisen erikoistumisen malli, joka perustuu väitteelle jonka mukaan tarkoitukselliseen harjoittelun määrä on suorassa suhteessa suoritukseen tasoon (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer 1993, 370). Ericsson, ym. (1993, 368-369) määrittivät työssään termin tarkoituksellinen harjoittelu (eng. deliberate practice) täysin suunnitelluksi aktiviteetiksi, jonka pääasiallisena tavoitteena on parantaa suoritusta. Tarkoituksellinen harjoittelu on hyvin pitkäjänteistä, jolloin voidaan saada aikaiseksi huipputuloksia kymmenen harjoitusvuoden jälkeen. Harjoittelun tuloksia ei palkita ulkoisesti, vaan olennaista urheilijan motivaation kannalta on pitkäaikaisten seurausten ja vaikutusten ymmärtäminen. Motivaatiotekijänä on tällöin suorituksen paraneminen, jonka tarkoituksena on myös sitouttaa urheilijat harjoitteluun. Tarkoituksellinen harjoittelu ei myöskään usein ole nautittavaa ja vaatii lisäksi ponnisteluja, jonka takia harjoittelua voidaan ylläpitää kerrallaan vain tietyn ajan uupumisen välttämiseksi. (Ericsson ym. 1993, 368-369; 371).

Ericssonin, ym. (1993) malli on saanut kritiikkiä mm. rajatusta näkökulmastaan. Macnamaran, Hambrickin ja Oswaldin (2004, 8) tekemän meta-analyysin mukaan tarkoituksellinen harjoittelu selitti vain 18 prosenttia urheilun huippusuorituksien saavuttamisesta. Meta-analyysissä oli mukana 2633 aiheeseen perehtynyttä urheilututkimusta. Myös Hambrick ym. (2013, 2-3) ovat keränneet ilmestyneessä artikkelissaan useita mielipiteitä, joiden mukaan Ericssonin, ym. malli tuo esille kovan työn ja harjoittelun merkityksen huippusuorituksille, mutta ei täysin selitä huippusuorituksia.

Ericssonin, ym. (1993, 395) malli ei myöskään ota huomioon henkilökohtaisia fyysisiä ominaisuuksia, kuten esimerkiksi pituutta. Mallin mukaan olennaiset fyysiset osa-alueet sopeutuvat ja muuttuvat kovan harjoittelun seurauksena pitkän ajan kuluessa, jolloin malli antaa myös uniikin käsityksen ihmismielen ja –kehon muokkaamisen rajoista ja potentiaalista. (Ericsson ym. 1993, 395; 400.)

### 3.2 Developmental model of sport participation (DMSP) –malli

Developmental model of sport participation (kuva 3) on Jean Côté'n, Joseph Bakerin ja Bruce Abernethyn vuonna 2007 kehittämä kolmijakoinen malli huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisestä. Côté ym. (2007, 188) mukaan kehityksessä on kolme astetta lajista riippuen: Kokeilemisen vuodet (eng. the sampling years), erikoistumisen vuodet (eng. the specializing years) ja kovan panostamisen vuodet (eng. the investment years). (Côté, Baker & Abernethy 2007, 188; Jaakkola 2010, 86-87.) Ajatuksena kolmen portaan taustalla on progressiivinen eteneminen leikistä ja liikunta-aktiviteetteihin osallistumisesta lajin erikoistumiseen (Côté ym. 2007, 188).

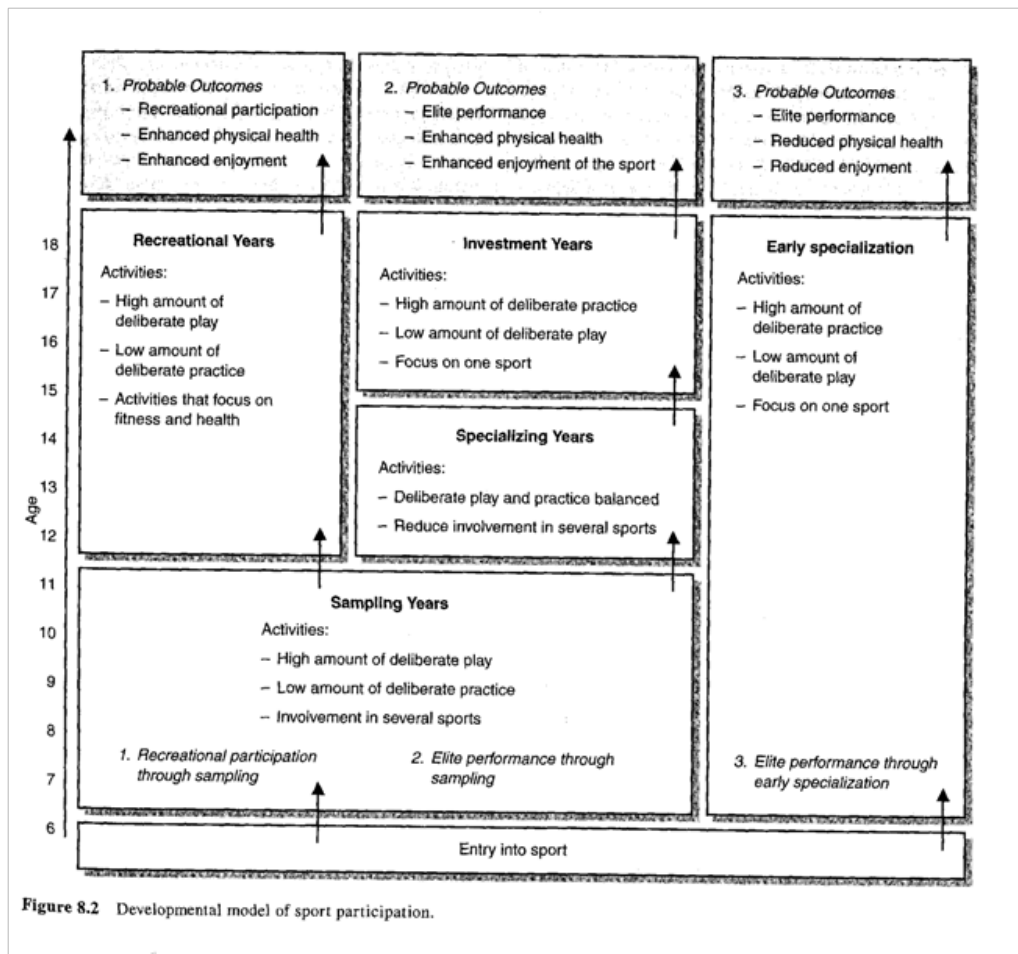


Figure 8.2 Developmental model of sport participation.

Kuva 3 Huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisen malli (Côté ym. 2007, 197)

Malli lähtee kaikissa portaissa liikkeelle liikunnan ja urheilun aloittamisesta. Ensimmäisen portaan kautta yksilö kehittyy liikunnan harrastajaksi kokeilemisen kautta. Kokeiluvuodet lapsen ikävuosien 6-12 välillä pitävät sisällään suuren määrän organisoimattomia liikunta- ja urheiluaktiviteetteja, jolloin harrastamisesta tulee joustavaa, sisäisesti motivoivaa, mielekästä ja erilaisissa toimintaympäristöissä tapahtuvaa. Murrosiän kynnyksellä ensimmäisen portaan valinnut yksilö siirtyy harrasteliikunnan pariin, jolloin mielekkyys ja sisäisesti motivoiva harrastaminen jatkuvat harrastusten parissa joiden tavoitteena on kunnan ja terveyden parantaminen. Mahdollisina seurauksina harrasteportaan valinneelle yksilölle on aktiivinen ja mielekäs liikunnan harrastaminen parantuneen terveyden lisäksi. (Côté ym. 2007, 196-197; Jaakkola 2010, 86-87)

Toinen porras on nimeltään huippu-urheilijaksi kokeilemisen kautta. Kokeiluvuosien jälkeen murrosiän alkumetreillä, noin 12-15 vuoden ikäisenä, toisen portaan valinnut yksilö siirtyy erikoistumisvuosiin, jolloin lajikirjo supistuu vain muutamaaan, kuitenkin edelleen useampaan kuin yhteen lajiin. Murrosiän loppupuolella, ikävuosien 15-19 aikana, urheilija siirtyy portaan kolmanteen vaiheeseen ja päätyy keskittymään ja panostamaan kovaa vain yhden lajin harjoitteluun, jolloin muut lajit jäävät taka-alalle ja kova tavoitteellinen harjoittelu alkaa. Kokeilemisen kautta aloitetun toisen portaan mahdollisena seurauksena on huippu-urheilijaksi päätyminen. Lisäksi mahdollisina seurauksina on yksilön parantunut terveys fyysisen aktiivisuuden seurauksena sekä urheilun koettu mielekkyys. (Côté ym. 2007, 196-197; Jaakkola 2010, 86-87)

Viimeinen porras on varhaisen erikoistumisen porras, jonka pääasiallisena tavoitteena on myös huippu-urheilijaksi kehittyminen. Tämän portaan valinnut yksilö aloittaa jo lapsuusvaiheessa kovan tavoitteellisen harjoittelun ja keskittyy vain yhteen lajiin. Toisin sanoen, kokeiluvuodet jäävät välistä ja viimeinen porras on lapsuudesta saakka lajiin erikoistumista ja kovaa panostamista. Kyseisen portaan mahdollisina seurauksina on tavoitettu huippu-urheilijan status, mutta sen lisäksi myös huonontunut fyysinen terveys ja urheilun mielekkyyden kokemisen puute. (Côté ym. 2007, 197-198; Jaakkola 2010, 86-87)

Huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisen malli esittelee siis kaksi erilaista lapsuusvaiheen liikunta- ja urheilu ympäristöä, joiden mahdollisena seurauksena on huippu-urheilu. Varhaisen kokeilemisen aikana lapsi osallistuu useisiin lajeihin ja harrastaa omaehtoista liikuntaa, jolloin hän kehittyy monipuolisesti fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella ja oppii nauttimaan liikunnasta ja urheilusta. (Côté, Lindor & Hackfort 2009, 9-10.) Kokeiluvaihe ei sulje pois huippu-urheilijaksi kehittymistä lajeissa, joissa huippusuurituskyky saavutetaan vasta murrosiän jälkeen aikuisiällä (Côté ym. 2009, 11-12). Venäläisillä uimareilla tehty tutkimus osoitti, että 12-13-vuotiaina erikoistuneet uimarit viettivät

pidemmän ajanjakson maajoukkueessa, ja heidän urheilu-uransa kestivät kauemmin kuin 9-10-vuotiaina erikoistuneilla uimareilla (Barynina & Vaitsekhovskii 2004, artikkelissa Côté ym. 1992, 132-133).

Varhainen erikoistuminen taas perustuu ajatukselle, jonka mukaan joissain lajeissa lapsuusvaiheen varhainen erikoistuminen ja tarkoituksellinen harjoittelu vaaditaan myöhemmällä iällä huippu-urheilijaksi kehittymistä varten. (Côté ym. 2009, 9-10.) Tällaisia varhaisen erikoistumisen lajeja ovat esimerkiksi naisten voimistelu ja taitoluistelu, joissa huippusuoritukset saavutetaan usein jo ennen murrosiän loppua. Tällöin varhaisesta kokeilemisestä ei ole hyötyä huippu-suorituksen näkökulmasta. (Côté ym. 2009, 11.) Toisaalta varhaisen erikoistumisen on todettu lyhentävän huippusuorituskykyä, kasvattavan drop out – ilmiötä ja urheilijoiden loppuun palamista, sekä lisäävän loukkaantumiseriskiä nuorilla urheilijoilla (Côté, 2007, 12, 77-78; Gould, ym. 1996, 10, 322-340; Law, ym. 2007, 5, 82-103).

### **3.3 Long-term athlete development (LTAD) –malli**

Long-term athlete development –malli on alun perin kanadalainen malli, joka pyrkii vastaamaan kysymykseen siitä, mitä tulisi tehdä ihmisen kehityksen eri vaiheissa, jotta jokainen lapsi saisi mahdollisuuden osallistua ja sitoutua elämänmittaiseen terveyttä edistävään fyysiseen aktiivisuuteen, ja jokainen innokas ja lahjakas yksilö saisi parhaan mahdollisuuden menestyä urheilijana. Mallin kolme tavoitetta ovat fyysisen taitavuuden kehittäminen, urheilusuorituksen parantaminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Toisin sanoen long-term athlete development -malli keskittyy lyhytaikaisten hyötyjen ja aikaisessa urheilu-uran vaiheessa saavutetun menestyksen sijasta elinikäiseen optimaaliseen kehittymiseen liikunnan ja urheilun parissa. Perusta LTAD-mallille on luotu ihmisen kasvun ja kehitysten vaiheiden, lasten ja nuorten fyysisen kapasiteetin kehittämisestä tehtyjen tutkimustulosten, sekä tuloksekkaiden nuorisovalmentajien kokemusten perusteella. (Balyi, I., Higgs, C., & Way, R. 2013, 1-2)

Long-term athlete development on seitsenportainen malli (taulukko 1) jonka tarkoituksena on antaa suuntaviivat osallistumiselle, harjoittelulle, kilpailemiselle sekä palautumiselle vaiheittain vauvavaiheesta aina aikuisikään saakka. Siirtyminen vaiheesta toiseen perustuu aina kykyihin ja kehitysvaiheeseen, eikä kalenteri-ikään jota käytetään mallissa vain suuntaa antavana ohjenuorana. (Balyi ym. 2013, 9-12.)

Ensimmäinen vaihe, Active Start sijoittuu ikävuosien 0-6 välille ja sen tarkoituksena on kehittää perusliikuntataitoja ja saada leikin kautta liikunnasta hauska osa jokapäiväistä elämää. Seuraava FUNDamentals-vaihe on pojilla ikävuosien 6-9 välille ja tytöillä 6-8 välillä.

le sijoittuva vaihe, jossa edelleen keskitytään hauskuuden ylläpitämiseen ja lasten osallistamiseen, muodollista kilpailua tulisi toiminnassa olla vain hieman. Tavoitteena FUNdamentals-vaiheessa on edelleen keskittyä perusliikuntataitojen ja liikehallintataitojen kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Learn to train –vaihe koskee 9-12-vuotiaita poikia ja 8-11-vuotiaita tyttöjä, ja sen päätavoite on hallita kaikki motoriset perustaidot ja liikehallintatekijät ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Tässä vaiheessa on varottava liikaa lajitaitoihin ja lajiharjoitteluun painostamista, vaikka lahjakkuuksia urheilijoiden joukosta paljastuisikin. Seuraava vaihe Train to train sijoittuu kasvupyrähdysten ajalle, yleensä pojilla ikävuosien 12-16 ja tytöillä ikävuosien 11-15 välille, jolloin voidaan keskittyä jo enemmän lajispesifien taitojen harjoittamiseen, sekä fyysisten kunto-ominaisuuksien kehittämiseen. Kehitysvaihe on myös erityisen kriittinen tulevaisuuden liikunta- ja urheiluaktiivisuuden kannalta. (Balyi ym. 2013, 187-188; Balyi, ym. 2005, 9-11.)

Train to Compete vaiheessa keskitytään jo yhteen lajiin, tai jatketaan useampia lajeja harrastusmielessä, jonka seurauksena siirrytään viimeiseen LTAD-mallin vaiheeseen. Yhteen lajiin keskityttäessä pääpaino on kilpailemaan opettelemisessa ja fyysisen kunnon hiomisessa. Train to compete-vaiheessa pojat ovat keskimäärin 16 ja 23 ikävuoden, ja tytöt 15 ja 21 ikävuoden välillä. Seuraava Train to win –vaihe on urheilu-uran huippusuoritusten vaihe, jolloin etsitään jo menestystä kansainvälisellä tasolla. Long-term athlete development –teorian mukaan vaiheeseen edetään aikuisena, murrosiän jälkeen. Viimeiseen Active for life –vaiheeseen voidaan edetä minkä ikäisenä vaan, koska sen sisältö on hyvin monimuotoinen ja päätavoitteena on fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen. (Balyi ym. 2013, 187-188; Balyi, ym. 2005, 9-11.)

Taulukko 1. Long-term athlete development mallin seitsemän vaihetta. (Balyi ym. 2013, 187-188; Balyi, ym. 2005, 9-11)

Vaihe	Ikäluokka
Active Start	0-6-vuotiaat pojat ja tytöt
FUNdamentals	6-9-vuotiaat pojat ja 6-8-vuotiaat tytöt
Learn to Train	9-12-vuotiaat pojat ja 8-11-vuotiaat tytöt
Train to Train	12-16-vuotiaat pojat ja 11-15-vuotiaat tytöt
Train to Compete	16-23-vuotiaat pojat/miehet ja 15-21-vuotiaat tytöt/naiset
Train to Win	Miehet 19v. +/- ja naiset 18v. +/-
Active for Life	Vaiheeseen voi siirtyä minkä ikäisenä vaan

Vaiheiden lisäksi malli perustuu kymmenelle avaintekijälle (Balyi ym. 2013, 29-31), jotka tulisi huomioida malli käyttöön oton yhteydessä.

1. **Fyysisellä taitavuudella** tarkoitetaan ihmisen perusliikkeitä, perusliikuntataitoja ja lajitaitojen perusteita, joiden kehittämiseen tulisi keskittyä erityisesti ennen murrosikää.
2. **Erikoistuminen** on lajiriippuvaista. Urheilulajit voidaan jakaa varhaisen erikoistumisen tai myöhäisen erikoistumisen lajeihin, jolloin erikoistumisaika määrittyy lajin vaatimusten mukaan. Lajit, pääasiassa akrobaattiset ja esteettiset lajit, joissa aktiivinen harjoittelu varhaisissa kehitysvaiheissa on tarpeellista tulevaisuuden menestyksen kannalta, ovat varhaisen erikoistumisen lajeja.
3. **Ikää** voidaan tarkastella monesta muustakin näkökulmasta, jotka ovat urheilun kannalta jopa olennaisempia kuin pelkkä kalenteri-ikä. Kalenteri-ikävuosien lisäksi tulisi huomioida myös lapsen ikä suhteutettuna muihin samana vuonna syntyneisiin lapsiin, lapsen fyysinen ikä sekä vuodet liikuntaharrastusten parissa ja erikoistuneeseen lajiharjoitteluun käytetyt vuodet.
4. **Harjoitettavuudella** kuvataan LTAD-mallissa erilaisten fyysisten osa-alueiden herkkyyskausia, jolloin kestävyys, voima, nopeus, taito ja liikkuvuus kehittyvät parhaiten, sekä näiden herkkyyskausien tiedostamista ja huomioimista harjoittelun suunnittelussa.
5. **Tiedollinen, emotionaalinen ja moraalinen kehitys** on lapsilla hyvin yksilöllistä, jolloin kehitysaste saattaa vaikuttaa lapsen päätöksentekokykyyn ja vahvojen tunnereaktioiden käsittelyyn. Tällöin valmentajien ja muiden toimijoiden on hyvä tiedostaa kehitysasteen vaikutukset harjoitteluun ja kilpailemiseen.
6. **Erinomaisen suoritustason saavuttaminen vie aikaa.** Riippumatta siitä onko urheilija lahjakas vai ei, vaatii huippu-suorituksen saavuttaminen silti monia harjoitustunteja.
7. **Jaksottaminen** on urheilun ajanhallintaa, jolla varmistetaan että oikeanlainen harjoittelu toteutetaan oikeaan aikaan. Jaksottamisessa tulisi huomioida harjoittelun tehot ja määrät lyhytaikaisissa ja pitkän aikavälin suunnitelmissa, kilpaileminen ja palautuminen, jotta huippu-kunto saataisiin urheilijalle aikaiseksi.
8. **Kilpaileminen** ohjaa harjoittelua ja LTAD-mallin perustana onkin urheilijan kehityksen kannalta parhaiden kilpailutilanteiden valitseminen, jolloin valmentajan on otettava huomioon useita eri näkökulmia.
9. **Järjestelmän linjaukset** ottavat LTAD-mallin mukaan huomioon urheilijan koulun, toimintayhteisön ja urheiluseuran yhdessä toimimisen urheilijan kehittymiseksi.
10. **Jatkuva kehittyminen** on urheilumaailman perusta, jonka takia urheilijan, valmentajien ja koko seurayhteisön on pysyttävä kehityksen mukana muutoksen kautta.

Long-term athlete development –malli on saanut kritiikkiä esimerkiksi fyysisten ominaisuuksien painottamisen, sekä herkkyyksiajattelun takia. Ford, ym. (2011, 399) nostavat kuitenkin olennaisesti oman artikkelinsa avainperusteluksi sen, miten valmentajat ja muut toimijat ovat LTAD-mallin tällä hetkellä ottaneet käyttöön ja ymmärtäneet. Kirjoittajien mukaan valmentajat tulisi kouluttaa paremmin mallin käyttöä koskien ja sen tuoman tiedon hyödyntämiseen. Malli toimii valmennuksen suuntaviivana ja se on rakennettu monenlaisten lähteiden ja kokemusten pohjalta, kuitenkin kokemusperäinen tieto tällaisen pitkäaikaisen jaksotetun mallin toimivuudesta puuttuu (Ford, ym. 2011, 390).

Herkkyyksiajatteluun kohdistettu kritiikki liittyy erityisesti itse kyseiseen termiin. Herkkyyksiaika (eng. a window of opportunity) viittaa ajanjaksoon, jolla on alku ja loppu, vaikka kyseiset kaudet saattavat alkaa ja jatkua vaikka aikuisiälle saakka. (Ford, ym. 2011, 398.) Näyttöä ei ole että herkkyyksiaikojen käyttämättä jättäminen vaikuttaisi yksilön huippusuorituskykyä laskevasti. Bailey, ym. (2010) esittivätkin ajatuksen siitä että nostaako herkkyyksiaikojen hyödyntäminen urheilijan tulevaisuuden huippusuoritustasoa, vai sallisiko se vain henkilökohtaisen huippusuorituskyvyn saavuttamisen nuorempana (2010, artikkelissa Ford, ym. 2011, 390). Valmentajien ja muiden toimijoiden tulisi Fordin, ym. mielestä pitää mielessä että kaikki ominaisuudet ovat joissain määrin harjoitettavissa aina lapsuuden ja murrosiän läpi. (Ford, ym. 2011, 398.)

Uinnin biomekaniikan ekspertti Raúl Arellano on omassa kommentissaan (2010, 417-418) kyseenalaistanut juurikin US Swimmingin sovelluksen Long-Term Athlete Development-mallista. Tässä sovelletussa mallissa kahden ensimmäisen vaiheen aikana (FUNdamentals & SwimSkills) huomioidaan uintitekniikan kehittäminen, myöhempien vaiheiden aikana se jää täysin fyysisten kuntotekijöiden kehittämisen jalkoihin. Esimerkiksi US Swimmingin mallissa tekniikkaharjoittelua ja sen sisältöjä ei ole määritelty harjoitus suunnitelmaan. Harjoituksissa hyödynnetään tekniikkadrillejä, mutta laatuvaatimuksia ei drilleille ole, eikä niitä ole eriytetty yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Arellanon (2010, 417-418) mukaan suuressa osassa maita varhaisen kehitysvaiheen aikaiset huippusuoritukset ovat seurausta suurista harjoitusmääristä taitotason kehittymisen sijaan.

### **3.4 Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDE)**

Abbottin ja Collinsin (2004) luomaa Psychological characteristics of developing excellence –mallia, eli PCDE-mallia (kuva 4) voidaan kuvailla lähinnä ohjailevaksi malliksi tai lähestymistavaksi, koska se ei tarjoa kattavaa kuvausta kaikista yksilön kehittymiseen liittyvistä näkökulmista. Tämä lähestymistapa keskittyy psykologiseen näkökulmaan ja tarjoaakin

hyvin perustellun näkökulman psykologian roolista kehitysprosessin aikana. (Bailey, ym. 2010, 26-27.)

Abbott ja Collins painottavat artikkelissaan (2004, 395-396) lahjakkuuden moniulotteisuutta. Luotaessa tehokkaita lahjakkuuden tunnistus- ja kehitysjärjestelmiä, on yksilön uraan sidoksissa olevien eri toimijoiden tiedostettava urheilulahjakkuuden moniulotteinen ja dynaaminen luonne. Yksilöt kykenevät korvaamaan heikkouksiaan joillakin muilla vahvoilla osa-alueillaan. Lahjakkuuteen vaikuttavat tekijät muuttuvat ja vaikuttavat myös toisiinsa, ja lahjakkuuden tunnistamista voikin hankaloittaa yksilön fyysinen kehitysaste ja aikaisempi kokemus lajista. Toimijoiden tulisi siis keskittyä tukemaan niitä tekijöitä, jotka mahdollistavat lapsen kehittymisen menestyksekkääksi aikuisurheilijaksi.

Psyykkisten tekijöiden merkitys urheilusuoritukselle on todistettu monissa tutkimuksissa. Vaikka fyysiset erot selittävätkin yksittäisten kilpailuiden ja kilpailutapahtumien erot, mutta psyykkiset ominaisuudet ovat ainoa selittävä tekijä sellaisten urheilijoiden suorituksille, jotka kykenevät säilyttämään menestyksekkään suoritustasonsa. Tulee kuitenkin muistaa että urheilussa kehittyvien yksilöiden käyttäytymistä ja luonteenpiirteitä käsittelevä tutkimustieto on rajallista. Vaikka yksilöiden persoonallisuudet olisivatkin hyvin erilaisia, voivat he menestyä kuitenkin huipputasolla samassa lajissa. Joitain psykologisia erityispiirteitä jotka erottavat mitalistit muista kilpailijoista onkin tunnistettu. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi tavoitteen asettelu, realistinen suorituksen analysointi ja arviointi, mielikuvien käyttö ja sitoutuminen. Tutkimusten mukaan nämä taidot kuitenkin vastaanottavat hyvin niiden kehittämiseen erikoistunutta harjoittelua, kun taas persoonalliset luonteenpiirteet ovat suurilta osin perittyjä ominaisuuksia. (Abbott & Collins 2004, 396-398.)

Yksilön motivaatio tekemistä kohtaan määrittelee vuorovaikutuksen määrän ja jatkumisen oppimisympäristön ja yksilön välillä, ja vaikuttaa näin myös olennaisesti yksilön kehittymiseen. Kuten aikaisemmin esitellyissäkin malleissa on todettu, motivaatio sitoutua pitkäaikaisiin suuriin harjoitusmääriin on olennainen tekijä asiantuntemuksen saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Kuitenkin lasten oma innokkuus on hyvin aliarvostettu tekijä, vaikka se onkin erinomainen tekijä ajatellen taitavuuden edistämistä aikuisiällä. Usein nähdään vain nuorella iällä tehtyjen suoritusten taso, vaikka se on osoitettu huonoksi indikaattoriksi uran lopputuloksen kannalta. Toimijoiden tulisi huomioida että lahjakkuuden tunnistaminen juuri kyseisellä hetkellä lapsuusvaiheessa ei ole läheskään yhtä tärkeää kuin taitavuuden kehittymistä rajoittavien tekijöiden tunnistaminen, eikä monipuolisesti eri aktiviteetteihin osallistumisen ole todettu heikentävän yksilön uran huippusuoritusmahdollisuuksia. Motivaatio ja hyvät oppimismenetelmät taas on todettu hyviksi kehittymiskapasiteetin määrittelijöiksi,

sekä hyväksi apuneuvoiksi kun pyritään tunnistamaan etukäteen uransa aikana menestystä saavuttavia yksilöitä. (Abbott & Collins 2004, 398-399; 401-402.)

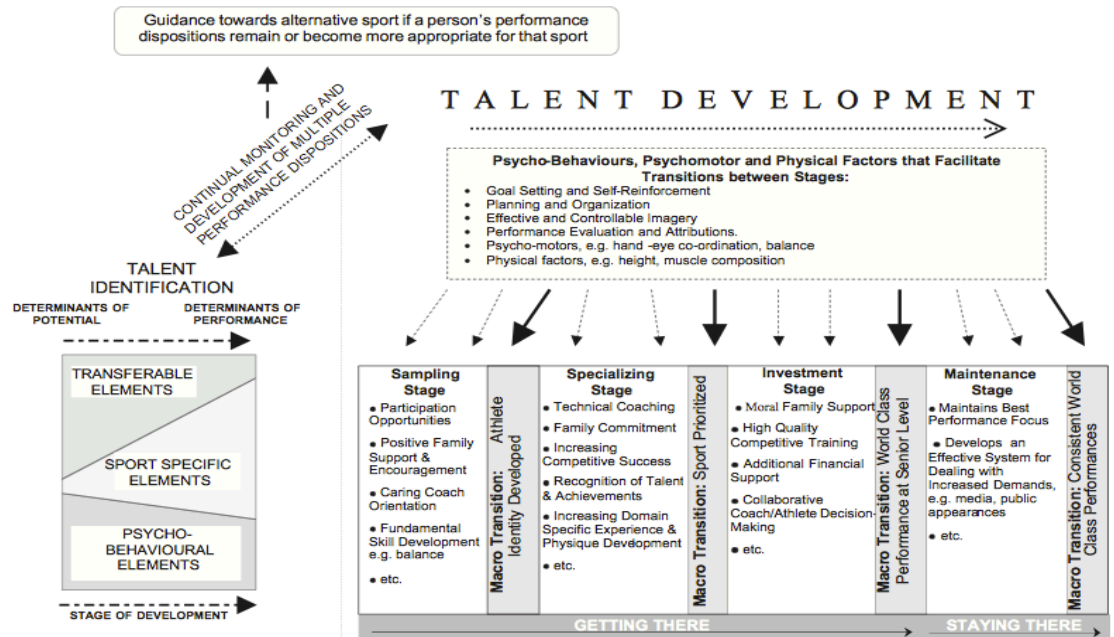


Fig. 2. The role of psycho-behaviours in facilitating the successful negotiation of developmental transitions within a multidimensional and dynamic concept of talent.

Kuva 4 Psykkisten ominaisuuksien rooli lahjakkuuden ja taitavuuden kehityksen siirtymävaiheissa (Abbott & Collins 2004, 404)

### 3.5 The differentiated model of giftedness and talent (DMGT) –malli

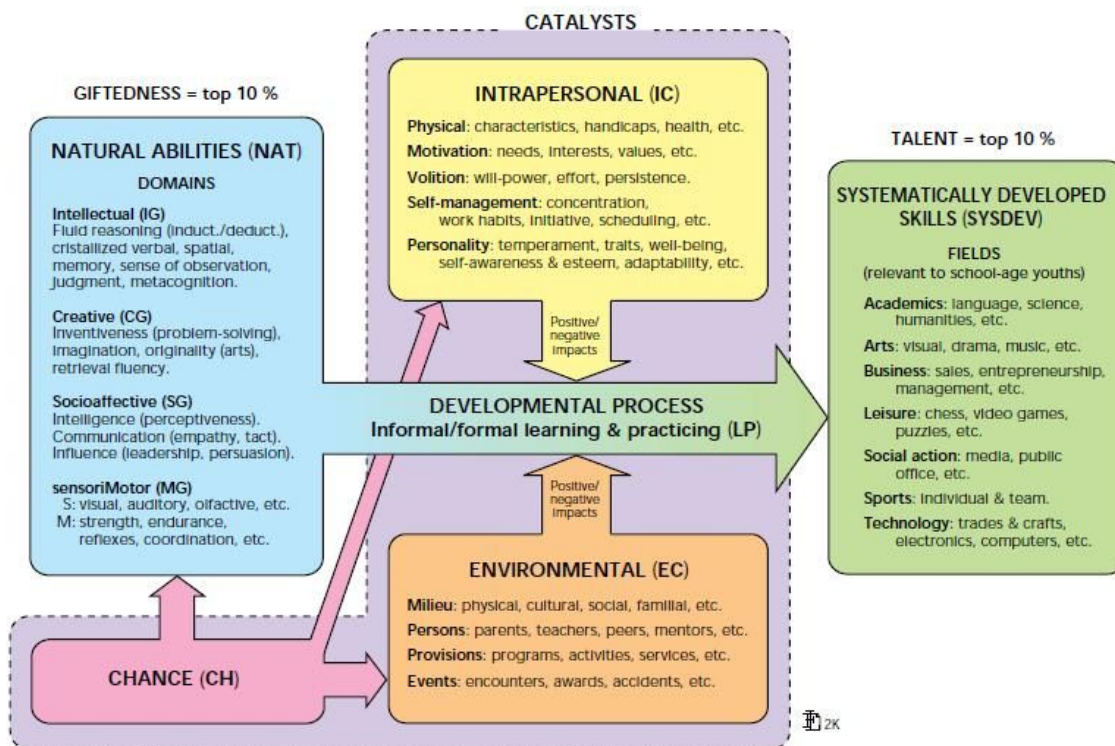
François Gagné vuonna 2004 esittelemän The differentiated model of giftedness and talent, eli DMGT-mallin, perusajatuksena on luontaisen lahjakkuuden kehittäminen erityislaatuiseksi taitavuudeksi. Malli (kuva 5) esittelee taitavuuden kehittymisen erinomaisten luontaisten lahjojen muuttamisena erinomaisiksi, systemaattisesti kehitetyiksi taidoiksi, jotka määrittelevät eksperttityden tai taitavuuden tietyllä ammatillisella alueella. Tähän kehittymisprosessiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ryhmään: Yksilöllisiin tekijöihin (eng. Interpersonal catalysts) kuten esimerkiksi luonteenpiirteet ja itsejohtamistaidot, ympäristötekijöihin (eng. environmental catalysts) kuten esimerkiksi väestönkoostumus, psykologiset vaikuttajat ja erityisen taitavuuden kehitysohjelmat ja -fasilitetit, sekä puh-taaseen sattumaan (eng. chance). (Gagne´ 2004, 119.)

*Lahjakkuuden* (eng. giftedness) Gagné (2004, 120) määrittelee sponttaanisti esiintuotujen taitojen erinomaiseksi hallinnaksi ja käytöksi ainakin yhdellä osa-alueella tai yhdessä lajis-sa. Kyseisten taitojen tason tulee asettaa yksilö vähintään ikäluokkansa parhaan kymme-nen prosentin joukkoon. *Taitavuuden* (eng. talent) Gagné (2004, 120) taas määrittelee

systemaattisesti kehitettyjen taitojen erinomaisena hallintana vähintään yhdellä yksilön aktiivisuuden alueella vähintään sillä tasolla että se asettaa yksilön ikäluokkansa parhaan kymmenen prosentin joukkoon sillä aktiivisuuden alueella. Näillä kahdella määritelmällä on kolme yhteistä tekijää:

- Molemmat viittaavat ihmisen kykyihin.
- Molemmat kohdistuvat yksilöihin jotka eroavat yleisestä keskiarvosta.
- Molemmat viittaavat yksilöihin jotka poikkeavat yleisestä normaalista silmiinpistävän käyttäytymisen takia.

(Gagné 2004, 120.)



Gagné's Differentiated Model of Giftedness and Talent (DMGT.EN.2K)

Kuva 5 The Differentiated Model of Giftedness and Talent (Gagné 2004, 121)

Lahjakkuus jakautuu neljään eri kykyalueeseen. On olemassa älyllistä lahjakkuutta, luovuutta, sosiaalis-affektiivista lahjakkuutta sekä sensomotorista lahjakkuutta, ja näistä neljästä jokainen jakautuu vielä edelleen omiin alakategorioihinsa. Lahjakkuuden havaitseminen on helpointa pienillä lapsilla, joilla ympäristön vaikutukset ja systemaattinen oppiminen näkyvät vasta hyvin vähän. Tiivistettynä, mitä helpompi tai nopeampi oppimisprosessi yksilölle on, sitä suuremmat luonnolliset kyvyt ovat kyseessä. Taitavuuden mittaa-

minen taas on hyvin yksinkertaista, koska taitavuus vastaa spesifien taitojen poikkeuksellista hyödyntämistä jollakin ammatillisella alalla. Taitavuus on myös hyvin kehittyvä ominaisuus, jolloin sen mittaaminen voidaan aloittaa heti kun lapset aloittavat uuden taidon opettelemisen. Tällöin suoritusta voidaan arvioida normatiivisesti verraten sitä muiden saman aikaa harjoitelleiden yksilöiden suorituksiin. (Gagné 2004, 122-124.)

Taitavuuden kehitysprosessi (eng. developmental process) voi ottaa neljä erilaista muotoa (Gagné 2004, 125-126):

1. *Aikuistuminen* on geeniperimän suuresti kontrolloimaa. Se pitää sisällään biologisten rakenteiden kasvun ja fysiologisten prosessien muutoksen.
2. *Vapaamuotoinen oppiminen* viittaa pääasiassa tietoihin ja taitoihin jotka yksilö saavuttaa päivittäisten aktiviteettien ja toimien seurauksena.
3. *Tarkoituksenmukainen oppiminen* vastaa itseopiskelua ja itse opettelua.
4. *Tarkoituksenmukaisella organisoidulla oppimisella* taas tarkoitetaan esimerkiksi kouluissa tai urheiluseuratoiminnassa oppimista, jolloin tavoitteiden saavuttamiseksi on olemassa suunnitelma ja kaiken tekemisen tavoitteena on saavuttaa asetetut oppimistavoitteet.

Tähän kehitysprosessiin vaikuttavat tekijät voivat viedä prosessia eteenpäin tai hidastaa sitä huomattavasti. Yksilöllisistä tekijöistä, joihin kuuluvat fyysiset piirteet, motivaatio, taito, itsensä johtaminen ja persoonallisuus, nostivat monilahjakkaiden nuorten vanhemmat tutkimuksen mukaan itsensä johtamisen tyypillisimmäksi piirteeksi kyseisillä nuorilla. Tutkimuksessa itsensä johtamiseksi luettiin oma-aloitteisuus, tehokas ajanhallinta, autonomia, keskittyminen, sekä hyvät työskentelytavat. Taitavuuden kehitysprosessiin vaikuttavia ympäristötekijöitä voidaan tarkkailla monesta eri näkökulmasta. Miljöö jakautuu mikro- ja makrotason miljöihin, jolloin makrotasolla tarkoitetaan maantieteellistä ja väestötieteellistä näkökulmaa ja mikrotasolla hieman suppeampaa näkökulmaa, esimerkiksi perheen kokoon ja varallisuusstatukseen liittyviä tekijöitä. Ympäristötekijöihin lukeutuvat myös yksilön kannalta merkittävien henkilöiden, taitavuuden kehittämiseen suunnattujen organisaatioresurssien ja merkittävien elämäntapahtumien näkökulmat. Viimeistä kolmesta kehitysprosessiin vaikuttavasta tekijästä on tutkinut laajassa tutkimuksessaan A. J. Tannenbaum (1983, artikkelissa Gagné 2004, 128-129). Tannenbaum tutki sattumaa taitavuuden kehitykseen vaikuttavana tekijänä, ja siteeraakin työssään Atkinsonin uskomusta siitä, että kaikki yksilön saavutukset voidaan katsoa johtuvan kahdesta ratkaisevasta sattumatekijästä, joihin yksilöllä ei ole mitään mahdollisuutta vaikuttaa; syntymästä ja yksilön taustasta. (Gagné 2004, 126-129.)

### 3.6 Athlete talent development environment (ADTE) –malli & The Environment success factors (ESF) –malli

Henriksen, Stambulovan ja Roesslerin (2010; 2011) Athlete talent development environment – malli, eli ADTE-malli on holistinen ja ekologinen lähestymistapa urheilijan lahjakkuuden kehittämiseen. Malli (kuva 6) keskittyy koko urheilullisen lahjakkuuden edistämisympäristöön pelkän yksittäisen urheilijan sijaan. ADTE on dynaaminen malli, joka käsittelee urheilijan välittömän mikro-tason ympäristöt joissa urheilullinen ja henkilökohtainen kehitys tapahtuvat, näiden kahden ympäristötyypin keskinäisen riippuvuussuhteen, makro-tason eli laajemman kontekstin jossa nämä ympäristöt sulautuvat toisiinsa, sekä urheiluseuran järjestöllisen kulttuurin, joka on koko mallin yhdistävä tekijä edistettäessä nuorten taitavien urheilijoiden kehittymistä aikuisiksi huippu-urheilijoiksi. (Henriksen, Stambulova & Roessler 2011, 342-343.)

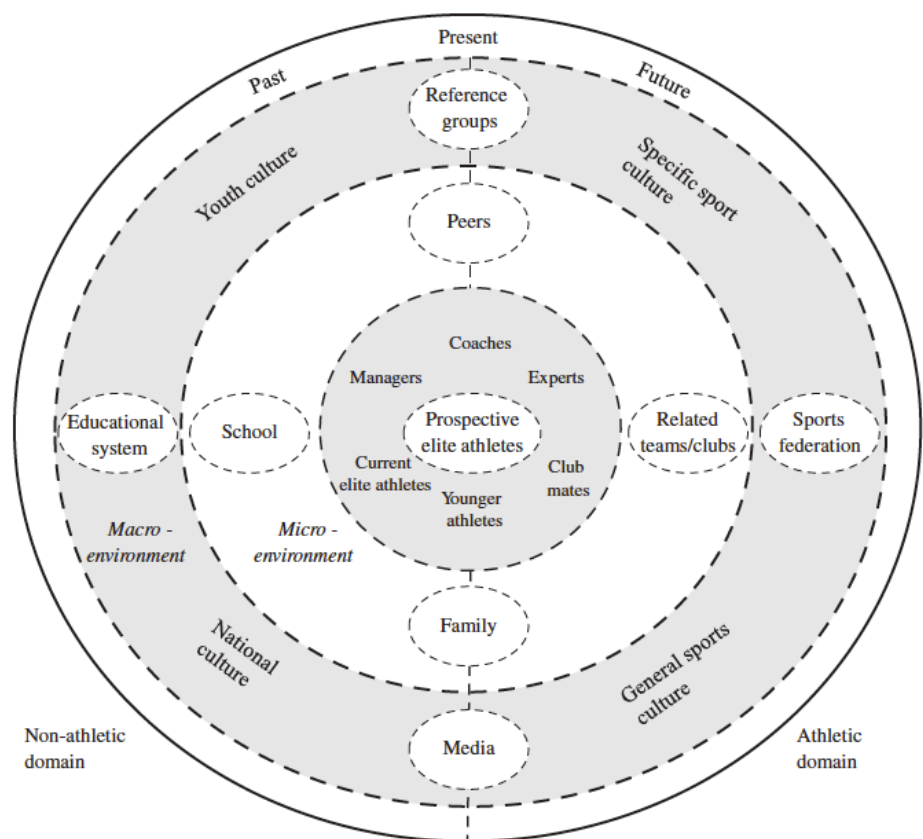


Fig. 1. The athletic talent development environment working model.

Kuva 6 ATDE-malli (Henriksen ym. 2011, 123)

Athlete talent development environment –malli kuvaa siis tiettyä urheilullista ympäristöä ja selkeyttää ympäristön sisäisten osatekijöiden välisiä suhteita ja rooleja. Mallin keskiössä on nuori urheilijaehdokas. Mallin muut osatekijät on jaettu urheilijan ympärille kahdelle eri

tasolle, makro- ja mikro-tasolle sekä kahteen eri kategoriaan, urheilullisiin osatekijöihin ja tekijöihin jotka eivät ole sidoksissa urheiluun. (Henriksen, ym. 2011, 344.)

Toinen samojen tekijöiden holistisen ja ekologisen lähestymistavan tarjoava malli on The environment success factors –malli eli ESF-malli. Malli (kuva 7) jäsentää tekijöitä, jotka mahdollistavat ja selittävät menestyksekkään toimintaympäristön. Mallin lähtökohtana ovat ympäristön tarjoamat edellytykset, jotka ovat lopputuloksen kannalta tärkeitä mutta eivät itsessään takaa menestyksestä lopputulosta. Seuraavaksi malli kuvaa päivittäisten rutiinien kolmea aikaansaamaa lopputulemavaihtoehtoa:

1. Urheilijan yksilöllisellä kehityksellä ja saavutuksilla kuvataan esimerkiksi urheilijan psykososiaalisen pätevyyden ja liikuntataitojen hankintaa.
2. Joukkueen saavutukset huomioidaan joukkuelajeissa.
3. Organisaatio kehittyy ja oma toimintakulttuuri syntyy.

Kaikki kolme lopputulemaa liittyvät tiiviisti toisiinsa ja vaikuttavat yhdessä menestyksekkään toimintaympäristön syntymiseen. (Henriksen ym. 2011, 344)

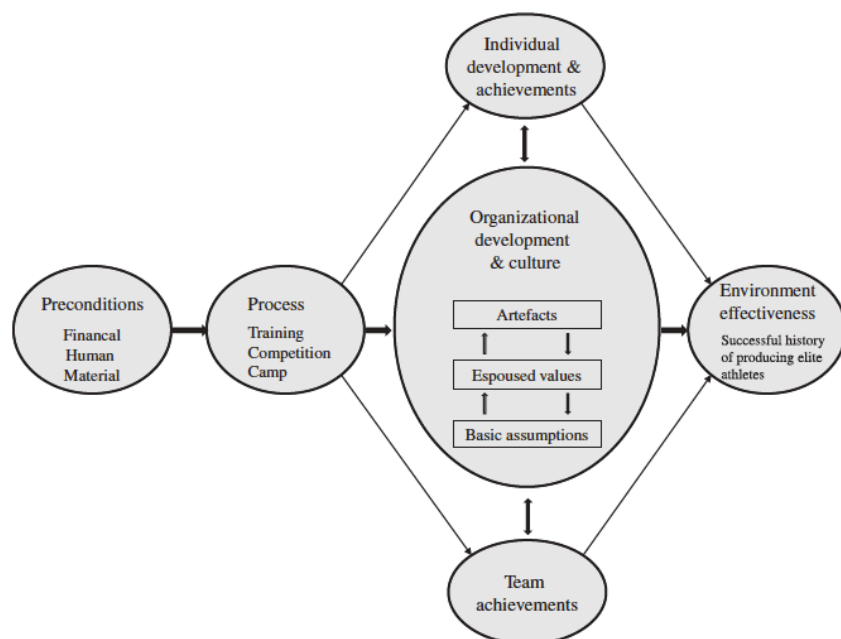


Fig. 2. The environment success factors working model.

Kuva 7 ESF-malli (Henriksen ym. 2011, 123)

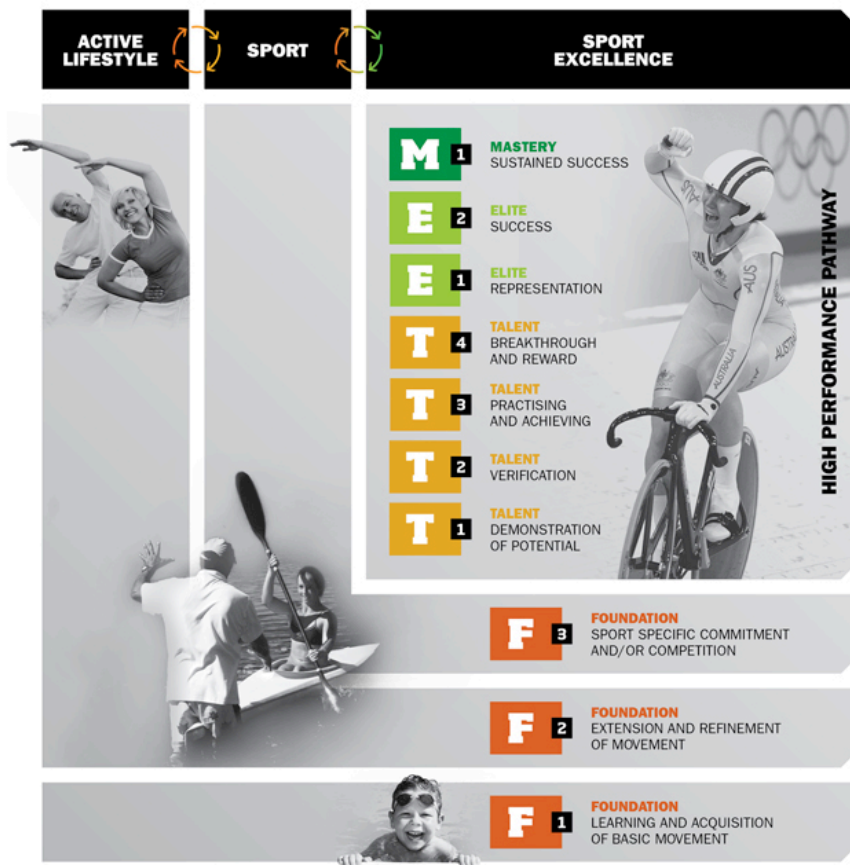
Mallin keskellä on organisaation toimintakulttuuri, joka ilmenee kolmessa eri muodossa: Kulttuurin tuotteina, organisaation arvoina, sekä organisaation perusolettamuksina. Kulttuurin tuotteilla tarkoitetaan organisaation näkyviä ilmentymiä, kuten esimerkiksi vaatteita,

rakennuksia tai organisaatiokaavioita. Organisaation arvot taas pitävät sisällään sen sosiaaliset periaatteet, normit, tavoitteet ja standardit, jotka organisaatio näyttää ulospäin. Organisaation perusolettamukset ovat perustana olevia syitä teoille, joita ei enää organisaation sisällä kyseenalaisteta, vaan ajatellaan itsestäänselvyyksinä. (Henriksen ym. 2011, 344.)

Nämä kaksi holistista mallia siis täydentävät toisiaan; ESF kuvailee kuvailee urheilijan toimintaympäristöä ja ATDE tiivistää toimintaympäristön tehokkuuteen vaikuttavat tekijät (Henriksen, Stambulova & Roessler 2010, 122). Toisin sanoen, holistinen ja ekologinen lähestymistapa lahjakkuuden kehittämiseen ja tukemiseen painottaa viitekehystä jossa kehitys tapahtuu. Näin ollen urheilupsykologian näkökulmasta tulisivat lahjakkuus ja sen tukeminen ajatella urheilijaa itseään laajemmin koko urheilijaa ympäröivän toimintaympäristön näkökulmasta. (Henriksen ym. 2011, 356; 358)

### **3.7 Foundations, Talent, Elite, Mastery (FTEM) –malli**

Foundations, Talent, Elite, Mastery – malli (kuva 8), eli FTEM-malli on Gulbinin, Croserin, Morleyn ja Weissensteinerin vuonna 2013 kokoama malli, joka artikkelijulkaisun mukaan havainnollistaa kolmen eri maailman kokonaisvaltaisen yhdentymisen. Toisin sanoen mallin mukaan aktiivinen elämäntapa, urheilu ja huippu-urheilu ovat kolme mahdollista loppulemaa liikunta- tai urheiluharrastukselle. FTEM on lyhenne neljästä makrotason suorituvaiheesta, jotka edelleen jakautuvat kymmeneen mikrotason vaiheeseen. Mallia esittelevässä artikkelissa kootaan myös tunnetuimmat urheilijan urapolkumallit ja niiden ydin kohdat, sekä arvioidaan mallien heikkouksia. Nämä olemassa olevat muut mallit ovat saaneet kritiikkiä vain osittaisen näkökulmansa ja asioiden osissa kehittämisen ansiosta kokonaisuuden tarkastelun sijaan. (Gulbin, Croser, Morley & Weissensteiner 2013, 1319-1322.)



Kuva 8 The integrated FTEM framework (Gulbin, ym. 2013, 1323)

Ensimmäisenä makrotason vaiheena on perusta ( eng. Foundation) eli toisin sanoen ”F”-elementit. Näillä tarkoitetaan liikkumisen perustaitojen kehittymistä ja hankkimista, joka usein liitetään termiin *physical literacy* eli fyysinen taitavuus. Perusteet jakautuvat edelleen kolmeen mikrotason vaiheeseen. Perusliiketaitojen oppiminen (eng. Learning and acquisition of basic movement foundations), perusliiketaitojen jalostaminen (eng. Extension and refinement of movement foundations), sekä lajispesifi sitoutuminen ja/tai kilpaileminen (eng. Sports specific commitment and/or competition). (Gulbin ym. 2013, 1323-1324)

Perusliiketaitojen oppimisen (F1 kuvassa 8) avainelementtinä on yksilön altistaminen useille erilaisille liikkumiskokemuksille jotka tarjoavat yksilölle monipuolisesti paljon tärkeitä liikkumisen perusteita. Nämä liikkumisen perusteet pitävät sisällään perusliikuntataitojen lisäksi myös välineenkäsittelytaidot. Seuraava vaihe, perusliiketaitojen jalostaminen (F2 kuvassa 8) jatkaa edellisessä vaiheessa hankittujen taitojen jalostamista lajispesifin harjoittelun ja omaehtoisen, vapaavalintaisen liikkumisen kautta. Vaiheessa kuitenkin painotetaan ohjatun tekemisen tärkeyttä taidon oppimisen kannalta. Kolmannessa vaihees-

sa, eli lajispesifin sitoutumisen ja/tai kilpailemisen vaiheessa (F3 kuvassa 8) yksilö sitoutuu lajispesifiin harjoitteluun ja lajispesifien taitojen kehittämiseen. Urheilija voi jäädä tälle tasolle esimerkiksi oman valintansa seurauksena lopun uransa ajaksi, tai siirtyä nopeasti vaiheesta eteenpäin, jos urheilijalla havaitaan potentiaalia korkeampiin suoritustasoihin. (Gulbin ym. 2013, 1323-1324.)

Toinen makrotason vaihe osoittaa urheilijan keskiarvosta poikkeavan taitavuuden (eng. talent). Tälle tasolle päästäkseen urheilijan on ylitettävät osallistumisen ja poikkeuksellisen taitavuuden välinen silta. ”T”-elementit esittävät yhdessä avainprosessit ja ominaisuudet, mitkä ovat ominaisia urheilijoille jotka luetaan erityisen taitaviksi ja lahjakkaiksi. Tason mikroelementtejä on neljä: Huippusuorituspotentiaalin esittäminen (eng. demonstration of high performance potential), lahjakkuuden vahvistaminen (eng. talent verification), harjoittelemisen ja suorittaminen (eng. practising and achieving), sekä läpimurto ja palkkio (eng. Breakthrough and reward). (Gulbin ym. 2013, 1325.)

Huippusuorituspotentiaalin esittämisen vaiheessa (T1 kuvassa 8) urheilija yleensä osoittaa havainnollisia ja mitattavia lahjoja tai taitoja yhdellä tai useammalla fyysisellä, fysiologisella, psyykkisellä tai taidollisella osa-alueella, jonka kautta voidaan ennustaa tulevaa huippusuorituskykyä. Lahjakkuuden vahvistamisen vaihe (T2 kuvassa 8) on ensimmäistä vaihetta täydentävä vaihe, ja se voi viedä aikaa jopa useita kuukausia. Lahjakkuuden tunnistamisen ohjelmien suurin kritiikki kohdistuu niiden fyysisten ominaisuuksien painotukseen, jolloin muut urheilijan ja urheilusuorituksen ominaisuudet usein unohtuvat. Lahjakkuuden vahvistamisvaiheessa valmentajilla ja kykyjenetsijöillä on enemmän aikaa tarkkaila urheilijaa ja muodostaa realistinen käsitys urheilijan potentiaalista pidemmällä aikavälillä. Kun urheilija on saavuttanut etsijöiden, valmentajien ja kansallisten urheiluorganisaatioiden mielenkiinnon voi urheilija siirtyä eteenpäin harjoittelemisen ja suorittamisen vaiheeseen (T3 kuvassa 8). Tässä vaiheessa urheilija sitoutuu korkeampiin lajispesifin harjoittelun määriin ja pyrkii jatkuviin suoritusparannuksiin jotka on suunnattu tiettyyn tavoitteeseen ja haluttuun lopputulokseen. Viimeisen vaiheen (T4 kuvassa 8) avaintekijänä on ammattimaisen tuen saavuttaminen jatkuvaa kehitystä varten. Kolmannessa vaiheessa tehtyjen ponnisteluiden seurauksena urheilija saavuttaa läpimurto ja palkkio –vaiheessa tukea urakehitykselleen. Tällaisia urakehitystä tukevia palkkioita voivat olla esimerkiksi laatuvalmennus, urheilulääketiede sekä kilpailemisen ja matkustamisen tuet. Nämä palkkiot tarjoavat urheilijalle myös tärkeän turvaverkon. (Gulbin ym. 2013, 1325-1326.)

Kolmas makrotason vaihe, eli eliitti-vaihe (eng. elite) jakautuu kahteen pienempään makrotason vaiheeseen: Aikuisten parhaimmiston edustamiseen (eng. senior elite representation) ja aikuisten parhaimmistossa menestymiseen (eng. senior elite success). Huippusuo-

ritukset on määritelty FTEM-mallissa selkeän kehityksen seurauksena saavutetuiksi merkkipaaluiksi ja suunnittelun lopputuloksiksi. Olympialaislajeissa aikuisten parhaimmiston edustamiseksi (E1 kuvassa 8) määritellään oman maansa edustaminen aikuisten kansainvälisellä tasolla ja aikuisten parhaimmistossa menestyminen (E2 kuvassa 9) määritellään kansainvälisen tason korkeimmissa aikuisten kilpailuissa, kuten olympialaisissa ja maailmanmestaruuskilpailuissa saavutettu palkintokorokesijoitus. Mestaruustason (eng. mastery) saavuttavat kykenevät ylläpitämään E2 menestyksekkään suoritustason useiden kausien ajan (M1 kuvassa 8). (Gulbin ym. 2013, 1326-1327.)

FTEM-malli on joustava ja yksilöllinen, koska määritettyjä ikärajoja tasoille ei ole ja urheilija siirtyminen tasolta toiselle saattaa urheilijasta riippuen viedä aikaa viikoista kymmeneen vuosiin. Lisäksi malli on yksi uusimmista urheilijan urapolun malleista. Malli mahdollistaa urheilijan ympärillä olevien toimijoille oman osuutensa hahmottamisen selkeämmin urheilijan urapolun jokaisella tasolla vastaamaan urheilijan vaatimuksia kehittyä ja päästä siirtymään tasolta seuraavalle. Lisäksi FTEM-malli huomioi että urheilija saattaa osallistua useampaan eri urheilulajiin useamman mallissa esitetyn tason aikana, sekä urheilija saattaa olla samanaikaisesti jossakin lajissa eri tasolla kuin jossakin toisessa lajissa. (Gulbin ym. 2013, 1322-1323;1327-1328.)

### **3.8 Huipulle tähtäävän uimarin urapolku**

Suomen Uimaliitto on julkaissut oman urheilijan urapolkumallinsa nimeltä Huipulle tähtäävän uimarin urapolku vuonna 2011. Polku jakautuu karkeasti kolmeen eri ikävaiheeseen: Lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen sekä huippuvaiheeseen. (Uimarin polku; Uimaliitto 2011.) Suomen Uimaliiton mallin lähtökohtana on huippu-urheilu ja sen vaatimukset urheilijan jokaisessa ikävaiheessa. Mallin ikävaiheet eroavat kuitenkin hieman esimerkiksi LTAD mallin vaiheista, uimarin urapolun ikäryhmät on asetettu vastaamaan Suomen Uimaliiton kilpailujärjestelmän ikäluokkia.

Lapsuusvaihe sijoittuu mallin mukaan lapsen ikävuosien 6-12 välille, ja jakautuu kolmeen eri osaan. Vaiheessa painotetaan kodin ratkaisevaa merkitystä lapsen liikuntatottumusten muokkaajana, sekä huomioidaan yhteistyön tärkeys kodin, koulun ja seuran välillä lapsen riittävän liikuntamäärän suhteen. Vaihe lähtee etenemään uinnin aloittamisesta, ikäryhmänä alle 8-vuotiaat. Tässä ikäryhmässä avainasioina ovat ilo ja innostus, sekä perusliikuntataitojen opettelu ja tekemisen pitäisi koostua pääasiassa vesielementtiin ja uintiin tutustumisesta, sekä lajitaitoja kehittävästä leikinomaisesta toiminnasta. Seuraava ikävaihe on 7-9-vuotiaat, joilla avainasioiksi on mallissa nostettu lajitaitojen ja perusliikuntataitojen opettelu. Tässä ikävaiheessa mallissa nostetaan avainasioiksi monipuolisuus, ve-

sielementin omaksuminen ja kehon hahmottaminen. Lapsuusvaiheen viimeisessä ikävaiheessa ovat 9-11-vuotiaat tytöt ja 9-12-vuotiaat pojat. Tässä ikävaiheessa pyritään keskeisten laji- ja perusliikuntataitojen hallintaan, jolloin mallin mukaan alkaa myös tavoitteellinen ja pitkäjänteinen harjoittelu sekä uimarit jaetaan tasoryhmittäin. (Pisara-osaamiskeskus; Uimaliitto 2011.)

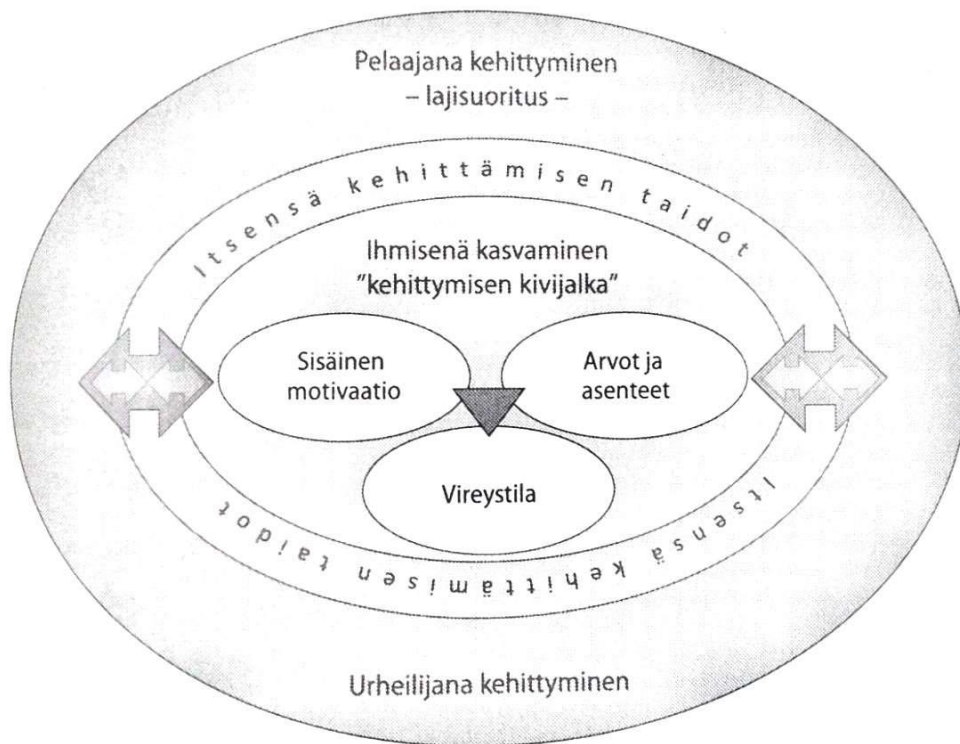
Valintavaihe pitää sisällään kaksi eri ikävaihetta ja sijoittuu ikävuosien 12-18 välille. Tässä vaiheessa pyritään lisäämään uimarin omaa vastuuta harjoittelustaan. Ensimmäisessä ikävaiheessa 12-14-vuotiaat tytöt ja 13-15-vuotiaat pojat opettelevat harjoittelemaan ja lajiharjoittelun määrä suhteessa koko liikuntamäärään kasvaa. Ikävaiheessa yksilöllinen harjoittelukuormitus korostuu uimarin kehitysvaiheen ja taidon mukaan, ja pyritään etsimään yksilön ominaisuuksia tukevia lajeja ja matkoja. Seuraavassa vaiheessa avainasemassa on kilpailemaan oppiminen, sekä erikoistuminen ja yksilöllisyys. Näillä 15-17-vuotiailla tytöillä ja 16-18-vuotiailla pojilla yksilöllisyys ja kehittyminen on jo huomioitava selkeästi harjoitusohjelmassa. (Pisara-osaamiskeskus; Uimaliitto 2011.)

Huippuvaihe alkaa täysi-ikäisyyden kynnyksellä ja jatkuu aktiiviuran ajan. Vaiheen kannalta on tärkeää, että kaikki uimarin lähimmät toimijat tekevät yhteistyötä jotta harjoittelu ja elämä sujuisivat mahdollisimman hyvin yhdessä. Ikävaiheen avainasemassa on voittamaan oppiminen ja ammattitaitoinen toiminta kaikilla uimarin urapolkuun vaikuttavilla osa-alueilla. Toiminnassa tulisi keskittyä vain olennaisiin asioihin jolloin kilpailusuoritukset ohjaavat itse valmennustoimintaa. Lisäksi opiskelun ja harjoittelun yhteensovittaminen korostuu entisestään ja valmennustiimiin pyritään lisäämään eri alojen asiantuntijoita harjoittelun ja urheilijan elämän optimoimiseksi. (Pisara-osaamiskeskus; Uimaliitto 2011.)

Suomen Uimaliiton Huipulle tähtäävän uimarin urapolku keskittyy nimensä mukaisesti huippu-uimareiden tuottamiseen. Mallissa huomioidaan eri toimijoiden, kuten valmentajan, kodin, seuran ja Uimaliiton roolit, sekä tarkastellaan polun jokaista ikävaihetta toimintatapojen, uimarina kasvun, lajitaitojen, fyysisten ominaisuuksien, sekä harjoitus- ja kilpailumäärien näkökulmasta. Lisäksi malliin on liitetty eri vaiheiden avainasioiden testaamiseen ja seuraamiseen sopivia työkaluja, sekä valintakriteerejä Uimaliiton joukkueisiin. (Pisara-osaamiskeskus; Uimaliitto 2011.)

## 4 Urheilijälähtöinen valmennus

Jukka Tiikkajan kirjassa Ihmisen valmentaminen (2014) suomalainen jääkiekkovalmentaja Erka Westerlund kiteyttää urheilijälähtöisen valmennuksen tarkoittavan henkisen valmennuksen ottamista osaksi päivittäistä valmennusta. Westerlundin mielestä henkisen valmentaminen ja ihmisen valmentaminen ovat synonyymejä keskenään, ja tällaisen valmennuksen tulisi olla kaiken valmentamisen lähtökohtana. Westerlundin näkemyksen mukaan urheilijälähtöisen valmennuksen tavoitteena on urheilijan sisäisten voimavarojen saaminen urheilijan kaiken tekemisen ja itse urheilun energianlähteeksi (kuva 9), ja valmentajan suurin tehtävä on auttaa urheilijaa parhaansa mukaan tämän tavoitteen saavuttamisessa. Westerlund painottaa että ”ihminen oppii niitä asioita, joita ihminen haluaa oppia. Ihmisen sisäinen motivaatio onkin ratkaisevaa oppimisen ja kehittymisen kannalta.” (Tiikkaja 2014, 10-11.)



Kuva 9 Kokonaisvaltaisen kehittymisen malli (Tiikkaja 2014, 109)

Valmennus ja käsitys oppimisesta ovat molemmat murrosvaiheessa. Urheilun entisen tuloskeskeisen sekä valmentaja- ja sisältökeskeisen toimintakulttuurin voisi rinnastaa koulujärjestelmän arviointikeskeisyyteen ja virheiden korostamiseen. Kun tekemistä arvotetaan ulkoisilla mittareilla lapsuudessa ja nuoruudessa, voi urheilija päätyä myöhemmällä iälläänkin arvottamaan itseään koko ajan suhteessa ympäristöstä kumpuaviin odotuksiin sekä paremmuuteen joka on toiminnassa aina absoluuttisesti määritelty. (Tiikkaja 2014,

47-49.) Urheilijälähtöisessä, eli oppimista ja kehittymistä painottavassa toimintaympäristössä valmentamisen, johtamisen ja opettamisen tehtävänä on kuitenkin lähtökohtaisesti luoda oppimisedellytyksiä ja poistaa esteitä oppijan tieltä (Tiikkaja 2014, 25). Jos valmentajan toimintaa ohjaa vain tuloskeskeinen näkökulma, toiminta ja sen tavoitteellisuus on hyvinkin lyhytjänteistä menestystekijöiden metsästämistä. Urheilijälähtöisestä näkökulmasta valmentavalla valmentaminen taas on määrätietoista ja pitkäjänteistä menestyskulttuurin rakentamista. (Tiikkaja 2014, 56.)

Toisin sanoen, urheilijälähtöinen valmennus edistää oppimista urheilijan omistajuuden, tietoisuuden ja vastuuntuntoisuuden kautta. Urheilijälähtöisellä valmennuksella tarkoitetaan tapaa valmentaa, joka rohkaisee valmentajaa tukemaan edellä mainittuja urheilijan ominaisuuksia aktivoimalla urheilijoita. Aktivointi voi tapahtua kysymällä kysymyksiä ohjeiden antamisen sijaan, koska ihmiset löytävät parhaiten itse oman tapansa ja se johtaa parhaisiin oppimistuloksiin. Perinteinen ohjausmetodi on todettu tehottomaksi valmennustavaksi. Valmentajat ovatkin kertoneet joutuvansa toistamaan samoja asioita kerrasta toiseen urheilijoille, ja kilpailutilanteissa urheilijat kuitenkin taantuvat takaisin aikaisemmalle tasolleen. Tällainen valmennustyyli tukahduttaa urheilijan oman potentiaalin, ajattelun, päätöksen tekemisen sekä luovuuden, ja rajoittaa kaiken toiminnan vain valmentajan mielikuvituksen ja kokemuksen mukaiseksi. Urheilijälähtöisen valmennuksen tarkoituksena on siis kehittää itsenäisiä urheilijoita jotka ovat tietoisia omistajuudestaan oman urheilemisen ja suorittamisensa suhteen, mikä taas kannustaa urheilijaa edelleen ottamaan vastuun omista suorituksistaan. (Athlete Centered Coaching/Effective Coaching, 1.)

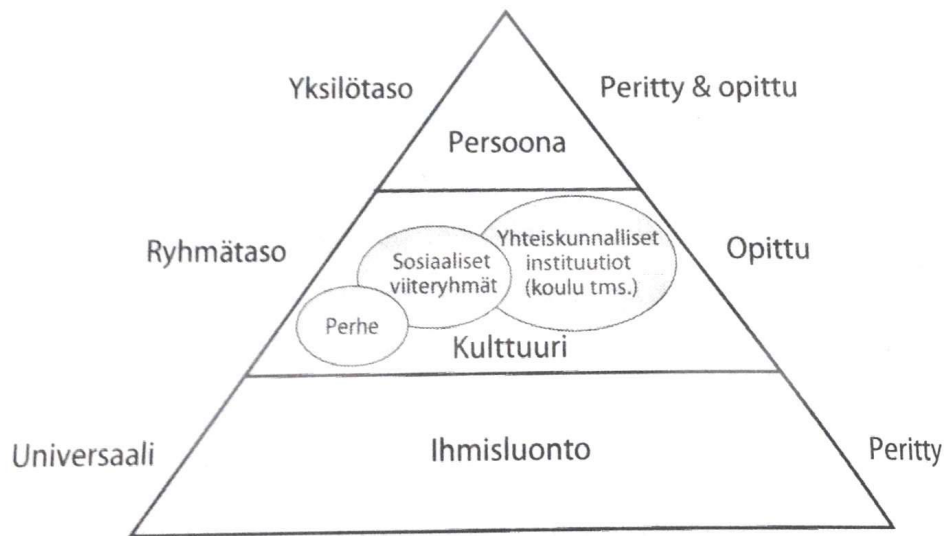
## 5 Nuoren urheilijan psyykkiset ja sosiaaliset taidot ja niiden kehittyminen

Kirsi Hämäläinen tutki väitöskirjassaan *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa – Eetokset ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa* (2008) urheilijoiden kokemuksia valmentajistaan, itsestään urheilijoina ja liikunnan harrastajina sekä urheilusta yleensä. (Hämäläinen 2008, 18.) Hämäläinen kuvaa tutkimuksensa tuloksissa urheilijoiden kertoneen oppineensa valmentajiltaan ja urheiluharrastuksissaan paljon erilaisia asioita sekä urheilulajista, mutta myös omasta toiminnastaan ja luonteestaan. ”Urheilijat kertovat oppineensa sellaisia omaan toimintaansa tai luonteeseensa liittyviä asioita kuin itsevarmuutta, keskittymistä, itsehillintää, tavoitteellisuutta, kärsivällisyyttä ja vastuuta. Edelleen omaan toimintaan liittyvät työnteon, yritteliäisyyden, kurinalaisuuden ja oikean asenteen oppiminen. Kun he kuvaavat toimintaansa muiden kanssa, he ovat oppineet sosiaalisuutta ja joukkuepeliä sekä sosiaalisia taitoja, kuten keskustelua, kannustamista, toisten huomioimista ja auttamista. -- Edelleen he kertovat oppineensa voittamaan ja häviämään, nauttimaan liikkumisesta ja paljon muutakin.” (Hämäläinen 2008, 139.)

Ihmisen persoonallisuus muuttuu ja kehittyy läpi ihmisen elämän. Synnyttäminen temperamenti luo perustan ihmisen persoonallisuuden kehittymiselle ja on ydinosa jokaista ihmistä. Temperamenti näkyy yksilön tyyliässä ja tavassa olla muiden ihmisten kanssa ja suhtautua erilaisiin asioihin. (Hakkarainen ym. 2009, 103.) Marko Malvela on listannut vuonna 2011 ilmestyneessä kirjassaan *Käytäntöä parhaimmillaan – Urheilijalähtöistä Yhteistyötä kymmenkohtaisen listan arvoista jotka ohjaavat hänen valmennustaan, vuorovaiikutustaan urheilijoiden kanssa sekä suhtautumistaan urheilijoihin*. (Malvela 2011, 29-30.)

1. Ihminen pyrkii aina hyvään
2. Ihminen haluaa tehdä jonkun ylpeäksi
3. Ihminen haluaa jäädä jonkun mieleen
4. Ihminen tarvitsee sääntöjä
5. Ihminen haluaa että häneen luotetaan
6. Ihminen haluaa kuulua porukkaan
7. Ihminen haluaa kertoa mielipiteitään
8. Ihminen haluaa tehdä valintoja
9. Ihminen tarvitsee leikkikaluja
10. Ihminen tarvitsee kunnioitusta

Listaus muistuttaa inhimillisyyden perussäännöistä ja sen noudattaminen on Malvelan mukaan usein erittäin vaativaa, koska perusoletus ja ensireaktio ihmisen toiminnalle on melko usein aivan päinvastainen. (Malvela 2011, 29-30.)



Kuva 10 Persoonallisuuden kehittyminen, mukaillen Hoftsede 1991 (Tiikkaja 2014, 30)

Ihmisen persoonan kehittymiseen (kuva 10) vaikuttavat huomattavasti synnynnäisten ominaisuuksien lisäksi myös kulttuuri ja sosiaaliset ympäristöt joissa ihminen toimii ja elää (Tiikkaja 2014, 30). Valmentajan tulisi huomioida urheilijoidensa erilaiset ja yksilölliset lähtökohdat ja sitä kautta laajentaa katsantokantaansa, pyrkien ymmärtämään urheilijoiden toiminnan juuria. Tämän lisäksi valmentajan on hyvä tiedostaa oma vaikutuksensa nuoren urheilijan urheilu suoritusten ja urheilijana kehittymisen lisäksi myös urheilijan persoonan kehitykseen. Kuten Hämäläinen edellä mainitussa lainauksessa väitöskirjastaan totesi, valmentajan ja urheiluharrastuksen merkitys ihmisen kehittymiselle ei rajoitu ainoastaan urheilijana kehittymiseen, vaan vaikuttaa ihmisen persoonaan monin eri tavoin.

### 5.1 Lasten psyykinen kehitys – Millainen on 6-13-vuotias lapsi?

Esikouluikävaihe on lapsen varhaislapsuuden huipentuma. Lapsi voi tällöin kokea alemmuuden tunteita, vaatia liikaa itseltään, väsyä ja kyllästyä helposti sekä pelätä epäonnistumisia. Ikävaiheeseen kuuluu läheisesti myös lapsen halu harjoitella itsenäistä toimintaa, johon voi liittyä myös uhma aikuisten asettamia sääntöjä kohtaan. Vastustuksesta huolimatta lapsi tarvitsee aikuisten asettamia rajoja joiden sisällä hänelle voi kylläkin antaa vapautta ja päätösvaltaa. Lapsen kuuntelemisen tärkeys painottuu lisääntyneen itsekkyyden kautta. (Nikander 2009a, 114.)

Lapsen ajattelu kehittyy nopeasti esikouluikäisenä ja kouluun siirtymisen kynnyksellä. Ajattelutavassa tapahtuukin 6-8 -vuotiaana laadullinen kehitysmuutos kun lapsi esimerkiksi kykenee helpommin luokittelemaan esineitä ja yhdistellä asioita sekä ymmärtää syy-seuraussuhteita. Sen seurauksena lapsi kykenee ymmärtämään paremmin erilaisia sosiaalisia tilanteita ja sitä miten sosiaaliset suhteet rakentuvat ja toimivat. Syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen seurauksena lapsen toiminta myös muuttuu verrattaessa varhaislapsuuteen, esimerkiksi aikakäsitys muuttuu ja pikkulapsena vallinnut ajattomuuden tunne väistyy ajan nopean kulumisen tuntemuksen tieltä. (Nikander 2009a, 108-109.)

Erilaisten ilmiöiden syiden pohtimisen lisäksi 6-vuotiaan on entistä helpompi hyödyntää pohdinnoissaan mielikuvia. Lapsi nauttii kuuden vuoden ikäisenä erityisesti uusien asioiden oppimisesta sekä niiden pohdiskelemisesta. Tässä iässä lapsi ryhtyy muodostamaan myös omia mielipiteitään asioista. Oppiminen tapahtuu tällöin parhaiten leikin kautta ja itse kokeilemalla. Kouluikäisenä lapsi harjoittelee erityisesti oma-aloitteista oppimista ja työn tekemistä. Tässä ikävaiheessa olevien lasten mielenkiinnon kohteet ja taipumuksen vaihtelevat huomattavasti, mikä taas korostaa entisestään monipuolisesti eri oppimis- ja liikkumismahdollisuuksien tarjoamisen tärkeyttä. Epäonnistumisten kokeminen ja niitä sietämään oppiminen kasvattavat lapsen itsetuntemusta. Kuitenkin liian usein tapahtuva epäonnistuminen ja pettymykset saattavat aiheuttaa riittämättömyyden ja huonoimmuuden tunteita. (Nikander 2009a, 114-115.)

Lapsen omatunto kehittyy muiden käskyjen, komentojen, kehotusten ja ohjeiden pohjalta. Noin 6-7 -vuotiaana muilta saadut ohjeet ja käskyt muuttuvat lapsen omaksi sisäiseksi oppaaksi ja omaksitunnoksi. Tämän ansiosta lapsi pystyy säätelemään toimintaansa eri tavoin kuin aikaisemmin. Kehityksen alussa lapsen omatunto on usein jyrkkä ja vaativa, ja lapsi on hyvin herkkä kritiikille ja vähättelylle. Omantunnon kehittyminen lisää lapsen itsenäisyyden tunnetta ja vahvistaa sitä kautta myös lapsen itseluottamusta. Tässä ikävaiheessa lapsi pyrkii usein miellyttämään auktoriteetteja, kuten opettajia, valmentajia ja omia vanhempiaan, hakien näin aikuisten kiitosta ja hyväksyntää. Auktoriteettien miellyttäminen saattaa toimia suurena motivaatiotekijänä lapsen toiminnassa. (Nikander 2009a, 115-116.)

9-11 -vuotias lapsi on usein hyvinkin tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Lapsen ajattelu on kuitenkin edelleen hyvin konkreettista ja esimerkiksi sääntöjen hahmottaminen saattaa olla haastavaa. Aikaisempiin kehitysvaiheisiin liittyvä uhma on tässä kehitysvaiheessa jo ohi ja murrosikään on vielä matkaa. Lapsen kehityksessä voi kuitenkin näkyä 9-vuotistaitteeksi kutsuttu vaihtelevan pitkä kehitysvaihe joka

vahvistaa lapsen yksilöllisyyttä. Vaiheen aikana lapsi kokee yhä enemmän olevansa erilainen yksilö, ja vaihe ilmenee haluna ilmaista omat mielipiteensä ja oikeutensa. Varhaisemmasta auktoriteettien miellyttämistarpeesta poiketen lapsi saattaa olla hyvinkin kriittinen aikuisia kohtaan ja moitittavaa saattaa löytyä myös lapsesta itsestään. (Hakkarainen ym. 2009, 116-117.) Kymmenen ikävuoden jälkeen lapsella kehittyy erityisesti kyky loogiseen ajatteluun ja suunnitteluun sekä muistamiseen. Lisäksi ymmärrys asioiden suhteellisuudesta voi ilmetä joissakin tilanteissa esimerkiksi aikaisempien kehitysvaiheiden suorasukaisuuden sijaan totuuden kiertelemisenä. (Nikander 2009a, 109.)

Viimeisillä ala-asteen luokilla 11-13 -vuotiaana osa lapsista kokee jo esimurrosiän tai murrosiän joka näkyy lapsen käyttäytymisessä ja olemuksessa. Tällöin lapsen tunnetilat ailahtelevat merkittävästi ja koko tunneskaala laajenee. Ikävaiheessa lapsi nauttii yleensä kavereiden ja aikuisten kanssa tehtävästä yhteistyöstä ja saattaakin samaistua omaa sukupuoltaan olevaan vanhempaan ihmiseen, esimerkiksi opettajaan tai valmentajaan. Tärkeää lapselle onkin yhteenkuuluvuuden tunne ja se että hän kokee itsensä hyväksytyksi, tarpeelliseksi, osaavaksi ja luotettavaksi. Lapselle on tällöin myös tärkeää että hänen mielipiteitään kuunnellaan ja niitä arvostetaan, ja että joistakin asioista voidaan neuvotella. (Nikander 2009a, 118-119.)

Tärkeää on myös että lapsi ei koe poikkeavansa muista lapsista vaan tuntee olevansa normaali. Halu vastuiden ja velvollisuuksien hoitamiseen ei ole aina huipussaan ja lapsi kaipaa edelleen aikuisten asettamia sääntöjä ja toiminnallisia rajoja. 11-13 vuotiaan lapsen ajattelu kypsyy ja se ei ole enää sidoksissa ainoastaan lapsen omaan konkreettiseen havainnointiin. Tällöin ajattelutapa rupeaa jo muistuttamaan hieman enemmän aikuisen ajattelutapaa, jota yhä edistää tietojen ja kokemusten kertyminen joka auttaa lasta arvioimaan eri tilanteita kypsemmin. Tässä ikävaiheessa lapsi kykenee myös työstämään mielessään monenlaisia eri asioita ja oppii edelleen kuitenkin parhaiten itse tekemällä. Syyseuraussuhteiden hakeminen erilaisten tapahtumien ja asioiden välille on lapselle tässä ikävaiheessa tyypillistä, ja väittelemine sekä eri näkökulmista asioiden katseleminen ovat usein ikävaiheessa olevan lapsen mielestä hauskaa. Suhtautuminen asioihin voi olla hyvinkin jyrkkää joko puolesta tai vastaan, ja perustelut ja pohdinnat voivat saada helposti lapsen mielipiteen muuttumaan. (Nikander 2009a, 118-119.)

## 5.2 Psyykkiset tekijät urheilussa

Urheilusaavutukset on usein käsitteellistetty moniulotteisiksi, mutta psyykkiset tekijät on kuitenkin nostettu esille avainasioiksi niiden urheilijoiden kohdalla jotka paljastuivat lahjakkaiksi ja onnistuivat ylläpitämään ylivertaisuutensa muihin nähden. (Macnamara, Button & Collins 2010a, 52) Psyykkisen käyttäytymisen kehittymisen voidaan ajatella heijastavan käytäntöön tuotuja psyykkisiä taitoja, kuten tavoitteenasettelu, keskittyminen ja häiriötekijöiden poissulkeminen, ja sitä voidaan käyttää apuna havaittavissa olevan oppimisen ja suorituskäyttäytymisen itsesäätelyssä. Toisin sanoen psyykkinen käyttäytyminen osoittaa yksilön psyykkiset taidot käytöksen seurausten kautta. (Abraham ym. 2015, 32.) Vaatimukset psyykkisiä taitoja koskien riippuvat kehitysvaiheesta, lajin vaatimuksista sekä yksilön muista yksilöllisistä ominaisuuksista (Abraham ym. 2015, 75).

Valmennustilanteissa, kaikilla suoritustasoilla, psykologinen elementti on aina läsnä joko tietoisesti perusteltuina ja valittuina käytäntöinä tai aikaisemman kokemuksen mukaan. Aikaisemmin urheilupsykologia on ajateltu ainoastaan urheilijan suoritusta edistävien psyykkisten taitojen kehittämisenä ja suoritukseen liittyvien psyykkisten ongelmien hoitomuotona. Nykyään määritelmät ovat kuitenkin kääntyneet urheilusuorituksen parantamisen lisäksi myös urheilijan psyykkisen ja muun hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen edistämiseen. Valmennukseen liitetyn psykologisen näkökulman, ts. valmennuksen psykologian, tarkoituksena on tukea sekä urheilijoiden että valmentajien psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä, harjoittaa psyykkisiä urheilussa ja elämässä yleensä tarpeellisia taitoja jotka taas auttavat urheilijoita ja valmentajia kohtaamaan urheiluun liittyviä stressitilanteita ja hoitamaan psyykkisiä ongelmia. Psyykkisen valmennuksen avulla hankitut taidot saattavat parhaimmillaan muodostua pääomaksi jota yksilö voi käyttää ja kasvattaa eri urheilulajien lisäksi monilla muilla elämänalueilla. (Lintunen ym. 2012, 30-31; 37.)

Psyykkinen valmennus pitäisi siis ajatella laajempänä kokonaisuutena ja osana päivittäisvalmennusta, jolloin koko urheilujärjestelmä toimii kehittäjä- ja toteuttajatahona. Lintunen ym. nostavat artikkelissaan esille, että on hyvä välillä pysähtyä miettimään millaisia rakenteita tarvittaisiin innostavien ja turvallisten oppimisympäristöjen luomiseksi siten, että kaikki toiminnassa mukana olevat toimijat urheilija ja valmentaja mukaan lukien voisivat kehittyä, nauttia ja voida hyvin. Päivittäisissä valmennustilanteissa suuri vastuu näiden oppimisympäristöjen luomisessa on kuitenkin valmentajalla, joka kohtaa päivittäisissä valmennustapahtumissa jatkuvasti tilanteita joissa urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen on mahdollista fyysisen kehittymisen rinnalla. (Lintunen ym. 2012, 33-37.) Vealeyn (2007, teoksessa Lintunen ym. 2012, 36) mukaan psyykkisten taitojen opettaminen on kokonais-

valtainen interventioprosessi tietyssä sosiokulttuurisessa kontekstissa, jonka kautta autetaan urheilijoita ja valmentajia oman persoonallisuuden kehittämisessä ja suoritusmenestykseen liittyvissä tavoitteissa erilaisten filosofisten lähtökohtien, mallien, strategioiden, tekniikoiden ja konsultaatiotyötylien avulla. (Lintunen ym. 2012, 33-37.)

### **5.2.1 Psyykkisten tekijöiden huomioiminen lasten valmennuksessa**

Varhaiset urheilukokemukset vaikuttavat suuresti siihen mitä lapsi itsestään ajattelee, sekä urheilun näkökulmasta että yleisellä tasolla. Lapset haluavat ja tarvitsevat positiivisia kokemuksia urheilusta. (Orlick & Zitzelsberger 1996, 330.) Liikunnan ja urheilun kautta voidaan oppia lukemattomia eri asioita. Yksilö voi oletettavasti oppia tekemään yhteistyötä ryhmätovereidensa kanssa, esittämään rohkeutta, pelaamaan reilusti, olemaan lojaali joukkueovereille, kehittämään itsekuria ja harjoittamaan itsekontrollia, kunnioittamaan sääntöjä, ilmaisemaan myötätuntoa, vaalimaan rauhaa, urheiluhenkisyyttä, ylläpitämään yhtenäisyyttä, olemaan rehellinen ja kohtelias, olemaan aggressiivinen, osoittamaan kilpailuhenkisyyttä ja sinnikkyyttä, osoittamaan johtajuutta, jne. Eri lähteistä koottujen tekijöiden lista on pitkä ja monimuotoinen. (Fullinwider 2006, 5-6.) Lapsen liikuntaharrastuksen tulisi tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden oppia uusia erilaisia asioita, myönteistä kannustusta ja kiitosta, sekä epäonnistumisten sietämistä. Erityisesti epäonnistumiset opettavat lasta tuntemaan itsensä ja hyväksymään sekä ottamaan vastaan liikuntaan ja urheiluun luonnollisena osana kuuluvia pettymyksiä ja epäonnistumisia. (Nikander 2009a, 115.)

Forsman ja Lampinen (2008) esittivät teoksessaan Laatussa käytännön valmennukseen taulukoituna lasten ja nuorten henkisen kehityksen vaiheet käytännönläheisesti päivittäisvalmennuksen näkökulmasta. (Forsman & Lampinen 2008, 414.)

Taulukko 2. Lasten ja nuorten henkisen kehittymisen vaiheet valmentajan ja päivittäisvalmennuksen näkökulmasta (mukaiillen Forsman & Lampinen 2008, 414)

Asia	6-9 vuotta	10-12 vuotta
Havainnointikyky	Oman suorituksen havainnointi	Parin, toverin suorituksen havainnointi Oleellisen erottaminen
Luova ajattelu	Keksiminen Yhdistely	Uneksinta
Terve itsetunto	Millainen olen?	Omien mahdollisuuksien tiedostaminen Terveesti itseensä luottaminen
Onnistumisen ja epäonnistumisen kokeminen	Onnistumisesta iloitseminen	Myös toisen onnistumisesta iloitseminen Jännityksestä nauttiminen Tavoiteasettelu
Käyttäytyminen	Tervehtiminen ja kiittäminen Esittäytyminen ja anteeksi pyytäminen	Kiroileminen Asian osaava esittäminen Huomaavaisuus
Vastuuntunto	Tavaroista huolehtiminen Aikarajojen ymmärtäminen	Vastuu omista tekemisistä Vastuu yhteisestä omaisuudesta
Ohjeet ja säännöt	Ohjeiden mukaan toimiminen	Sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen ja merkityksen ymmärtäminen

Lapsen psyykkisen kehityksen tukemisen lisäksi lapsille voidaan myös opettaa miten selviytyä urheiluympäristöstä. Kovien ja vaativien yhteiskunnan arvojen takia lapset joutuvat kohtaamaan ja käsittelemään stressaavia tilanteita jatkuvasti niin koulussa, urheiluharrastuksissaan kuin muussakin elämässään. Nuorille urheilijoille voidaan opettaa psyykkisiä taitoja, kuten rentoutta, mielikuvaharjoittelua, keskittymiskykyä ja rakentavaa arviointia. Tavoitteena on tällöin edistää lapsen taitojen oppimista ja näin maksimoida lapsen potentiaali, sekä auttaa lasta ylläpitämään terve näkökulma urheilua kohtaan. Orlick ja Zitzelsberger (1996, 333-334) kertovat artikkelissaan, että tutkimustulokset ovat osoittaneet, että monet aikuisilla huippu-urheilijoilla kehitettävistä psyykkisistä taidoista voidaan liittää myös lasten valmennukseen, kunhan vain näkökulmat ja strategiat ovat perusteltuja, sovellettuja, yksinkertaistettuja, ja esitetty tavalla jonka lapsi ymmärtää. (Orlick & Zitzelsberger 1996, 333-334;336.)

Psyykkisten taitojen ja tekniikoiden opettamisessa on olemassa tietyt lähestymistavat jotka on huomattu parhaiten toimiviksi, kun taitoja pyritään opettamaan lapsille. Yksinkertaisten toimintatapojen hyödyntäminen antaa lapsen muodostaa selkeän kuvan tai tunteen siitä mitä he yrittävät tehdä. Esimerkiksi, lapsi voi kuvitella olevansa kypsä spagetti rentoutuakseen tai kuvitella vaihtavansa tv-kanavaa vaihtaakseen keskittymiskohteensa. Tekemisen täytyy olla hauskaa. Lapsi tuskin kokee perinteisen rentoutuksen olevan hauskaa, mutta lapsi saattaa nauttia lautasella olevan lämpimän löysän spagetin leikkimisestä. Harjoituksen muuttaminen leikiksi on paras tapa saada lapset ymmärtämään aihealue ja varmistaa että lapset jatkavat aihealueen harjoittelua. Konkreettiset toimintatavat joissa lapsi voi fyysisesti näytellä vaikka stressin poistamisen, ovat näyttäneet toimivan. Esimerkiksi keskittymisen edistämisessä tai keskittymisen siirtämisessä pois huolenaiheista, voi lasta kehottaa laittamaan muut ajatukset konkreettisesti esimerkiksi tulitikkulaatikoon. (Orlick & Zitzelsberger 1996, 335-336.)

Yksilöllinen lähestymistapa on erityisen tärkeä psyykkisiä taitoja opeteltaessa. Valmentajan on tutustuttava lapseen uniikkina yksilönä, jotta hän kykenee soveltamaan lähestymistapaansa lapsen tilanteeseen ja ominaisuuksiin sopivaksi. Monien eri lähestymismahdollisuuksien kautta valmentaja voi myös etsiä tietyille lapselle sopivaa tapaa ja muuttaa sitä tarvittaessa tilanteen mukaan. Positiivisuus ja usko lapseen ja tämän kykyihin voittaa vaikeudet ja saavuttaa henkilökohtaiset tavoitteet tulisi myös heijastua valmentajan valmentavassa. Lapset reagoivat usein hyvin myös roolimallien käyttöön. Hyvin valittuna roolimallit voivat antaa positiivisen esimerkin ja herättää lapsessa arvostusta ja kiinnostusta psyykkisten taitojen hallintaa kohtaan. Valmentaja voi hyödyntää esimerkiksi videoita arvostetuista huippu-urheilijoista saadakseen urheilijassaan aikaan tietynlaisia mielikuvia halutusta käyttäytymisestä. Viimeisenä lähestymistapana psyykkisten taitojen opettamiseen voi toimia vanhempien osallistaminen. Vanhemmat ovat hyvin merkittävässä roolissa lapsen kehityksen kannalta, joten valmentajan olisi hyvä kertoa vanhemmille mitä on tarkoitus opettaa, miten ja erityisesti miksi, sekä pyytää vanhempia osallistumaan kannustamalla urheilijaa kehittämään edelleen näitä opeteltavia taitoja. (Orlick & Zitzelsberger 1996, 335-336.)

### 5.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot tarkoittavat niitä ihmisen käyttäytymisen ilmenemismuotoja, joita ihminen tarvitsee menestyäkseen sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa vaativissa tilanteissa. Nämä taidot ovat pääsääntöisesti opittuja, mutta niihin vaikuttaa myös ihmisen synnynnäinen temperamentti, ja niiden kehittyminen nähdäänkin elämänmittaisena prosessina joka etenee erityisesti varhaislapsuuden aikana nopeasti vaiheesta toiseen. Tähän kehitykseen vaikuttavat olennaisesti lasta ja nuorta ympäröivä sosiaalinen konteksti, joka koostuu perheestä ja perherakenteista, yhteisöjen arvoista ja asenteista, sekä kulttuurin poliittisista ja taloudellisista rakenteista. Vaikka onkin tärkeää huomioida jokaisen lapsen yksilöllisyys ja sen vaikuttaminen sosiaaliseen kehitykseen, perustuu kaikki ihmisen sosiaalinen käyttäytyminen kuitenkin aina samoihin tekijöihin; tilanteiden havaitsemiseen ja tulkintaan, muiden toimintaan sekä sosiaalisiin normeihin. (Laine 2005, 115-116; 125.)

Sosiaalisiin taitoihin on kiinnitetty viime aikoina erityisen paljon huomiota ja niistä on eri aloilla muodostunut yksi menestyksen mittari oppimisen ja tutkintojen rinnalle. Pelkästään jo sosiaalisten taitojen alue on hyvin laaja, ja kun näkökulmaan lisätään vielä sosiaalinen kompetenssi laajenee asiasältö entisestään. Sosiaalinen kompetenssi voidaankin ajatella yläkäsitteeksi, joka jakautuu ihmisen sopeutuneeseen käyttäytymiseen ja varsinaisiin sosiaalisiin taitoihin. Keskisinä käsitteinä sosiaalisten taitojen alla ovat ihmisen interpersonallinen käyttäytyminen, toiminta vertaisten ja ryhmien kanssa sekä viestinnän taidot. (Kauppila 2000, 125-126.)

Sosiaalisissa tilanteissa käyttäytyminen ja sosiaaliset taidot luovat pohjan muiden hyväksynnälle. Tämä sosiaalinen hyväksyntä ja sen seurauksena määräytyvä status perustuvat pääsääntöisesti ihmisen käyttäytymistapojen ja persoonallisuuspiirteiden havaitsemiseen tulkittamiseen. Muiden hyväksyntää ja suosiota ennustavat erityisesti hyvät sosiaaliset taidot ja yhteistoimintataidot, kun taas riskitekijöitä vähäiselle muiden hyväksynnälle ovat usein seurausta aggressiivisesta ja häiritsevästä tai syrjäänvetäytyvästä käyttäytymisestä. Lisäksi yksilön hyväksyntään ja suosioon vaikuttaa arvion tekijän kokemus yksilöstä saamastaan hyödystä omaa statustaan ja turvallisuuden tunnettaan ajatellen. Sosiaalisen havainnoimisen perusteena arvioitsija muodostaa käsityksen siitä miten kyseinen yksilö arvioi arvioitsijan statusta, mikä taas edelleen vaikuttaa arvioitsijan omaan turvallisuuden tunteen kokemukseen. (Laine 2005, 124-125.)

### 5.3.1 Sosiaalisten taitojen kehittyminen keskilapsuudessa

Sosiaaliset taidot lasten näkökulmasta ovat niitä valmiuksia, joiden avulla lapset pystyvät ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan henkilökohtaisia päämääriään arkipäivän tilanteissa, siten että lopputuloksena päädytään positiivisiin seurauksiin sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkkinä, lapsen ollessa itse aloitteellinen ja tehdessä ehdotuksia, pääsee hän niiden seurauksena mukaan leikkiin. Sosiaalisissa tilanteissa lapsen on kyettävä rakentamaan suuresta tiedon määrästä kokonaiskuva ja erottelamaan keskeiset yksityiskohdat, mikä taas edellyttää lapselta havaintojen erottelukyvyn ja muistin ikävaiheen tasoista kehitystä sekä syy-seuraussuhteiden havaitsemisen taitoa. (Nurmi ym. 2014, 61.)

Lapsella sosiaalinen kompetenssi koostuu useista eri alataidoista jotka voidaan jakaa neljään eri kategoriaan. Ensimmäinen kategoria, itsesäätely ja tunnetaidot jakautuvat yhä useampaan alataitoon, joita ovat mm. empatia ja impulssien hallinta. Toinen kategoria eli sosiokognitiiviset taidot koostuvat mm. havainnoista ja tulkinnoista sekä tavoitteiden ja ratkaisujen ennakoinnista ja arvioinnista, ja kolmannen kategoria eli sosiaalisten taitojen alataitoja ovat mm. kommunikointi, kuunteleminen, jakaminen, auttaminen ja yhteistyö. Viimeisen kategoria eli kiintymyssiteet ja osallisuus pitävät sisällään esimerkiksi tyytyväisyyden sekä yhteisöllisyyden ja kuulumisen kokemukset. Positiivisena perustana sosiaaliselle käyttäytymiselle voidaan pitää konstruktivisuutta, joka on luonteeltaan ulospäin suuntautuvaa ja siihen sisältyy mielijohteiden ja tunteiden hallinta ja pyrkimys sovittaa monipuolisessa yhteistoiminnassa yhteen omia ja toisten toiveita. (Nurmi ym. 2014, 61.)

Lapsen sosiaalinen kompetenssi laajenee ja kehittyy iän karttuessa, jonka seurauksena lapsi kykenee paremmin hahmottamaan ympäristön tapahtumia. Esikouluikäiset lapset kykenevät jo arvioimaan oman käyttäytymisensä seurauksia ja pystyvät vastavuoroiseen kanssakäymiseen muiden kanssa esimerkiksi toisten ehdotusten ja mielipiteiden huomiointien ja pyynnöstä seuraavan käyttäytymisen muuttamisen kautta. (Nurmi ym. 2014, 62.) Lapsen siirtyminen kotoa esikouluun ja kouluun, eli siirtyminen laajempiin sosiaalisiin konteksteihin saa aikaan huomattavia muutoksia lapsen käyttäytymisessä. Lapsen kognitiivisessa ja sosioemotionaalisisessa käyttäytymisessä tapahtuu siis muutoksia, ja erityisesti lapsen kyky suoriutua hänelle esitetyistä uusista haasteista korostuu uusien roolien, kuten koululaisen ja oppijan roolien, seurauksena. (Nurmi ym. 2014, 78.)

Ystävyys- ja kaverisuhteet ovat lapsen ja nuoren elämässä tärkeitä sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, joita hän voi käyttää sosiaalisten taitojen opetteluun ja kehittämiseen. Lapsi luo ensimmäiset ihmissuhteensa perhepiiristä, mutta koulunkäynnin aloitettuaan ihmissuhteiden kirjo laajenee ja lapsi irrottautuu pikku hiljaa vanhemmistaan ja kodistaan yhä

enemmän. Irrottautumisen seurauksena kaverisuhteet ja paras ystävä lisäävät merkitystään lapsen elämässä. Näillä ystävyys- ja kaverisuhteilla on keskeinen rooli ihmisen emotionaalisen, sosiaalisen ja kognitiivisen kehityksen kannalta. Ihminen rakentaa käsitystä itsestään lähimmiltä henkilöiltä saadun palautteen perusteella joka taas vaikuttaa ihmisen suhtautumiseen muita kohtaan, hänen tapansa lähestyä muita ihmisiä ja kokea tyydyttäväksi koettuja ihmissuhteita aikuisena. Ystävyys- ja kaverisuhteiden laadulliset tekijät näyttävät vaikuttavan ystävien koettuun merkityksellisyyteen; jos ystävyys- ja kaverisuhteisiin ei liity negatiivista vuorovaikutusta ja ne vahvistavat yksilön pätevyyttä ja arvoa, ne muodostuvat positiivisiksi asioiksi yksilön elämässä. Lapsen ikätoverit toimivat lapselle ikään kuin standardina joihin lapsi voi itseään verrata ja kokemukset omassa ikäryhmässään kehittävät lapsen sosiaalisen todellisuuden tajua. (Laine 2005, 174-176.)

Ystävyys- ja kaverisuhteiden lisäksi lapsella ja nuorella on myös tavallisesti halu kuulua johonkin ryhmään, joka ilmentää yksilön perustarvetta verkostoon jossa yksilö viihtyy ja joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaalinen verkosto voidaan ajatella ihmisen tarpeiden mukaan muuttuvana prosessina jossa ihmiseen itseensä vaikutetaan ja ihminen myös itse pääsee vaikuttamaan. Pelkät ystävyys- ja kaverisuhteet ja niihin liittyvä emotionaalinen kiintymys eivät voi korvata sosiaalisen verkoston kontakteja koska ne ovat täysin erillisiä asioita, mutta molemmilla on selvä yhteys yksilön psykososiaaliseen kehitykseen. Kehitys perustuu useampaan vuorovaikutussuhteiden tarjoamaan näkökulmaan. Ensimmäisistä vuorovaikutussuhteista tarjotaan yksilölle kontekstin, jossa perustaidot ja -kyvyt pääsevät kehittymään. Sen lisäksi vertaistoverit toimivat yksilön päivittäisenä kognitiivisen ja sosiaalisen tiedon lähteenä ja tarjoavat yksilölle välttämättömät sosiokognitiiviset ja emotionaaliset resurssit jotka auttavat häntä sopeutumaan sosiaaliseen maailmaansa. Vertaisten sosiaalinen verkosto opettaa yksilölle myös itsetuntemusta, itsetuntoa, vertailua, sosiaalisen todellisuuden tajuamista ja sosiaalisia taitoja. Näistä syistä vertaisryhmät ovat tärkeimpiä psykologiseen sopeutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja voivat lasten ja nuorten näkökulmasta tarjota ryhmän jäsenille voimavaroja joita aikuiset eivät heille pysty tarjoamaan. Pelkkä vertaisryhmän olemassaolo ei kuitenkaan takaa myönteistä kehitystä, vaan kehitys riippuu täysin ryhmän ominaisuuksista ja laadusta, sekä yksilön kokemuksista kyseisessä sosiaalisessa verkostossa. (Laine 2005, 206-207.)

#### **5.4 Sosiaaliset taidot urheilussa**

Sosiaalisten taitojen parantaminen on usein valmentajien yksi tavoite, mutta yhtä usein sosiaalisten taitojen kehittyminen jätetään sattuman varaan. Valmentajilla olisi kuitenkin useita syitä keskittyä myös sosiaalisten taitojen opettamiseen. Suurimpana syynä nuorten

osallistujien kannalta on korkeampi mielenkiinto jokapäiväistä elämää kohtaan ja sitä kautta myös suurempi todennäköisyys onnellisuuteen. Valmennusympäristössä nuoret urheilijat tulevat paremmin toimeen keskenään, tukevat toisiaan, ratkaisevat omia ongelmiaan ja tekevät yhteistyötä, kun sosiaaliset taidot ovat hyvällä tasolla. Myös valmentajan itsekästä näkökulmasta valmennustilanteita helpottaa huomattavasti kun valmennettavat käyttäytyvät hyvin, jolloin valmennustilanteiden fokus on oppimistavoitteissa käyttäytymisen hallinnan sijaan. (Abraham ym. 2015, 35.)

Lapset ja nuoret voivat oppia liikunnan ja urheilun kautta sopeutumaan vertaisryhmään. Fyysiset aktiviteetit, leikit ja eri urheilulajit tarjoavat lapsille haastavia ympäristöjä joissa he voivat opetella sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, kuten esimerkiksi ottamaan huomioon muiden näkökulmia asioihin, huomioimaan toisten tunteita, hillitsemään aggressiota ja olemaan epäitsekkäitä. Edellä mainitut taidot kehittyvät hyvän ryhmätoiminnan kautta ja helpottavat asiaankuuluvia ryhmäprosesseja ja vuorovaikutusta. (Marcoen 1999, 294.) Sosiaalisista taidoista ei ole olemassa tarkkoja tutkittuja viitteitä siitä mitä tulisi tehdä missäkin kehitysvaiheessa. Valmentajan onkin siis päätettävä kuinka paljon energiaa hän haluaa käyttää urheilijoiden sosiaalisten taitojen kehittämisen täsmälliseen suunnitteluun ja mihin taitoihin hän haluaa keskittyä, varsinkin kun huomioidaan yhteneväisyydet sosiaalisten taitojen ja psykobehaviorististen taitojen välillä. (Abraham ym. 2015, 37.)

Abraham ym. (2015, 36) kokosivat työssään tiivistelmätaulukon (taulukko 3) useiden sosiaalisia taitoja ja niiden kehittymistä käsittelevien tutkimusten ja töiden pohjalta. Taulukossa sosiaaliset taidot jaettiin neljän pääteeman alle. Ensimmäinen teema käsittelee yksilön kykyä sopeutua ilmeneviin tilanteisiin, ja se pitää käytännön taidoista sisällään itenäisyyden, sosiaalisen ongelmanratkaisutaidon, konflikteista selviytymisen, kompromissien tekemisen, muiden parhaan ajattelemisen sekä tuntemattomissa sosiaalisissa tilanteissa toimimisen taidot. Käytännössä ensimmäinen teema siis rakentuu sosiaalisen havainnoinnin taitojen ja moraalisen järkeilykyvyn pohjalta. Toinen pääteema, kyky tunteiden säätelyyn taas rakentuu tunnetaitojen kautta. Näihin tunnetaitoihin on sisällytetty sosiaalinen havainnointikyky, emotionaalinen taitavuus, empatia, itsepintaisuus haasteita kohdatessa, itsekontrolli, sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen. Kolmas pääteema koostuu tehokkaista kommunikointitaidoista. Pääteema jakautuu taulukon mukaan edelleen neljään ydintaitokategoriaan: Osallistumistaitoihin, ryhmän osana olemiseen ja toimimiseen, vuorovaikutustaitoihin sekä viestintätaitoihin. Tehokkaat kommunikaatiotaidot ilmenevät käytännössä esimerkiksi silmäkontaktina, äänensävyn kautta, yhteistyökynä, yleisenä kohteliaisuutena sekä kykyinä luoda positiivisia suhteita ikätoverihinsa ja aikuisiin. Viimeinen pääteema, sosiaalisten arvojen ymmärtäminen käsittää urheilijana

olemiseen kuuluvat taidot sekä yksilön moraalisen käyttäytymisen. (Abraham ym. 2015, 36.)

Taulukko 3. Tiivistelmätaulukko tutkimuksista ja töistä koskien sosiaalisia taitoja ja niiden kehittymistä (mukaillen Abraham ym. 2015, 36)

Sosiaalisten taitojen pääteemat	Ydintaito	Käytännön taito
Kyky sopeutua ilmeneviin tilanteisiin	Sosiaalisen havainnoinnin taidot	<i>Itsenäisyys</i>
		<i>Sosiaalinen ongelmanratkaisu</i>
	Moraalinen järkeily	<i>Konflikteista selviytyminen</i>
		<i>Kompromissien tekeminen</i>
		<i>Kyky toimia tuntemattomissa sosiaalisissa tilanteissa</i>
		<i>Itsekkäiden tarpeiden yli ajattelevinen – Mikä on parasta kaikille mukana olijoille?</i>
Kyky tunteiden säätelyyn	Tunnetaidot	<i>Sosiaalinen havainnointikyky</i>
		<i>Emotionaalinen taitavuus</i>
		<i>Empatia</i>
		<i>Itsepintaisuus haasteita kohdattaessa</i>
		<i>Itsekontrolli</i>
		<i>Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen</i>
Tehokkaat kommunikaatio- taidot	Osallistumistaidot	<i>Ystävystyminen</i>
	Ryhmän osana oleminen	<i>Toimintaan osallistuminen</i>
		<i>Osallistuminen monimutkaisiin aktiviteetteihin</i>
		<i>Kyky luoda positiivisia suhteita ikätovereihin- sa ja aikuisiin</i>
		<i>Luottamuksen kehittyminen</i>
		<i>Erilaisuuden tiedostaminen</i>
		<i>Yhteistyö</i>
	Vuorovaikutustaidot	<i>Verbaalinen itsevarmuus</i>
		<i>Kyky kuunnella ja olla tarkkaavainen oppimistilanteissa</i>
		<i>Silmäkontakti</i>
		<i>Äänensävy</i>
	Viestintätaidot	<i>Anteeksipyyttäminen</i>
		<i>Yleinen kohteliaisuus</i>
		<i>Kohteliaisuuksien antaminen ja vastaanottaminen</i>
		<i>Rakentavan palautteen antaminen</i>

<b>Sosiaalisten arvojen ymmärtäminen</b>	Moraalinen käyttäytyminen	<i>Vihamielisyyden ja jämäkkyyden välisen eron tunnistaminen</i>
	Urheilijana oleminen	<i>Kunnioituksen kehittäminen</i>
		<i>Reilu peli</i>
		<i>Myötätunto</i>
		<i>Sääntöjen noudattaminen</i>
		<i>Vastuuntuntoisuus</i>

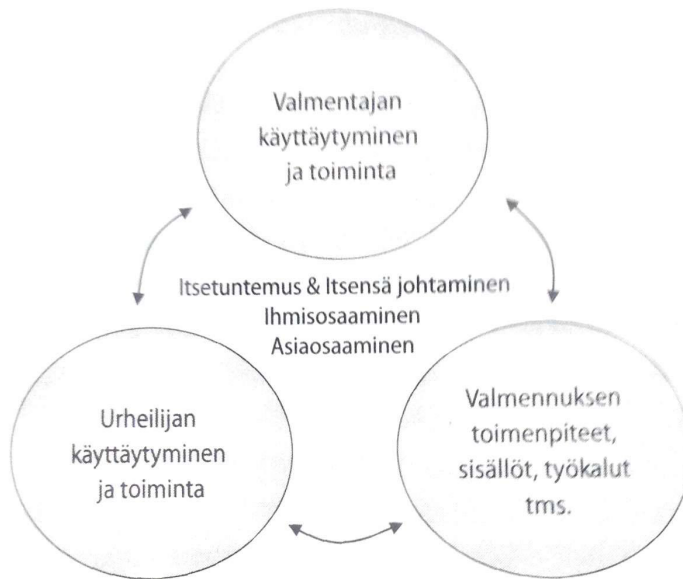
## 6 Nuoren urheilijan kehitystä tukeva harjoitusympäristö

”Ilmapiiri on yksi keskeisimmistä yksilön ja ryhmän kasvuun ja kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä ja samalla suora ilmentymä toimintaympäristöön kytkeytyvistä arvoista ja asenteista” kuvailee Jukka Tiikkaja Ihmisen valmentaminen –teoksessaan (2014) toiminnan ilmapiirin vaikutusta. Tiikkajan mukaan urheilun tuloskeskeinen toimintakulttuuri on ilmapiirin näkökulmasta hyvin haasteellinen monessakin suhteessa. Voittamisesta saattaa muodostua valmentajalle itsetarkoitus esimerkiksi ulkoisen paineen seurauksena, jolloin urheilijoista tulee joko uhkia tai mahdollisuuksia valmentajan uralle. Tällöin valmentaja voi päätyä ruokkimaan toimintakulttuuria joka ajaa edelleen keskinäiseen kilpailuun ja negatiiviseen ilmapiiriin kaikkien toimijoiden, valmentajien, urheilijoiden ja vanhempien välillä, ja korostaa yksilöiden eriarvoisuutta ja kateutta. (Tiikkaja 2014, 169-170.) Tiikkajan mukaan tällaisessa ilmapiirissä arvot ja asenteet eivät ole terveellä pohjalla, jonka seurauksena urheilija tai ryhmä voi saavuttaa tuloksellista menestystä mutta yksilötasolla tuloksekkailta ja lahjakkuuksina nostetuilla urheilijoilla ilmapiirin vaikutukset voivat ilmetä epärealistisena minäkäsityksenä ja jatkuvasti varjoon jäävillä urheilijoilla jatkuvana riittämättömyyden kokemuksena. (Tiikkaja 2014, 173.)

Tutkimuksissa on todettu että valmentajan luomalla ilmapiirillä on merkittävät vaikutukset urheilijoiden motivaatioon ja motivaatio taas on erittäin tärkeä koska se liittyy pysyvyyteen ja dropoutiin. (Nicholls & Jones 2013, 110.) Suurin syy lasten urheiluharjoituksiin osallistumiselle ja urheiluharrastuksen jatkamiselle on harrastuksen hauskuus ja mielekkyys. Caryn (2004) tutkimuksen mukaan jopa 44 prosenttia vanhemmista kertoi lapsen urheiluharrastuksen lopettamisen syyksi sen että urheiluharrastus teki lapset onnettomiksi. Tästä syystä on erityisen tärkeää että lasten valmentajat tekevät urheiluharrastuksesta kaikille lapsille mielekkään ja hauskan kokemuksen. (Nicholls & Jones 2013, 116.) Hauskuuden ja mielekkyyden lisäksi lapsilla on monia muitakin motivaatiotekijöitä liikunnan harrastamiselle, kuten esimerkiksi ystävyys, autonomia, jännitys, haasteet, taitojen kehittyminen, liikunta ja menestys. Lapset itse ovat kertoneet nauttivansa urheiluharrastuksessa esimerkiksi seuraavista kokemuksista: taitavuuden kokemukset, taidon oppiminen, vanhempien tuki ja osallistuminen harrastukseen, valmentajat ja ikätoverit, positiiviset sosiaaliset kokemukset, taitojen näyttäminen ja liiketuntemus. (Oliver, Brady & Lloyd 2014, 218.)

Tiikkajan mukaan tiedostettujen kasvun ja kehityksen taustalla vaikuttavien tekijöiden merkitykset on kyllä havaittu ja tiedostettu, mutta käytännössä tehdyt muutokset ovat edelleen jääneet vähälle. Parhaimmillaan valmennustoiminnan ilmapiiri muodostaa toimintaan osallistujille omien rajojen kokeilemista varten turvallisen ilmapiirin. ”Ilo, innostus,

yhdessä tekeminen, itsensä ylittäminen, peräänantamattomuus ja pitkäjänteisyys, realistinen optimismi – kaikki kasvun ja kehittymisen ajattelutavalle ominaisia, rakentavasta ilmapiiristä kertovia tekijöitä, joiden merkitys on keskeinen niin yksilön kuin ryhmänkin oppimisen ja edelleen huippusuorituksen mahdollistajina,” kuvailee Tiikkaja urheilijan kehitystä tukevaa ilmapiiriä. (Tiikkaja 2014, 174-175.) Tiikkajan mukaan menestyksen mentaliteetti joka syntyy sisäisen motivaation ja pitkäjänteistä päämäärätietoista kehittymistä tukevien arvojen ja asenteiden yhdistelmästä on yksi kaikkein laiminlyödyistä huippuosaamisen taustalla vaikuttavista tekijöistä. (Tiikkaja 2014, 118-120.)



Kuva 11 Valmennustoiminnan kolmikanta (Tiikkaja 2014, 26)

Työkalut, toimenpiteet ja sisällöt ovat valmennustoiminnan välineitä, eivätkä itsetarkoitus. Jos valmentaja- ja sisältökeskisyys ohjaa täysin valmennustoiminnan toimenpiteiden ja sisältöjen suunnittelua, syntyy Tiikkajan mukaan toimintaan helposti motivaatio- ja ymmärryskuilu, joka saattaa uhata edelleen myös toiminnan vaikuttavuutta. Tällöin saatetaan näennäisesti tehdä paljon, mutta urheilijan motivaatio ja siten toiminnan laatu kärsii. Valmentajan on kyettävä Tiikkajan mukaan soveltamaan asiaosaamistaan ja tunnistamaan urheilijan tarpeita ja kehitymisvalmiuksia (kuva 11), jolloin tämä tehokas asiaosaamisen soveltaminen saattaa vaatia tutuista käytännöistä poisoppimista ja kaikilla tasoilla tiiviimpää yhteistyötä ja vuorovaikutusta. (Tiikkaja 2014, 25-26.)

## 6.1 Itsemäärääminen

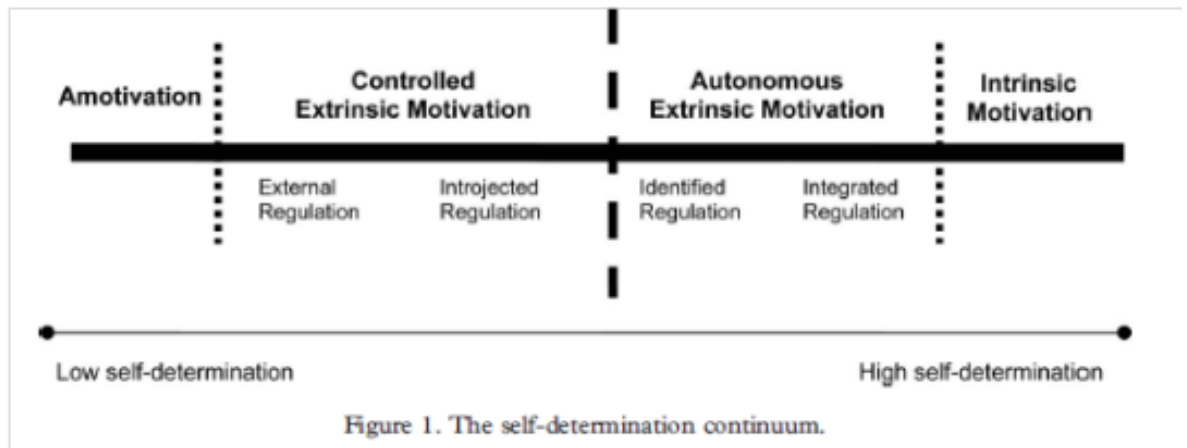
E. L. Decin ja R. M. Ryanin vuonna 1985 esittelemä itsemääräämisteoraa (eng. Self-determination theory) on kannatettu lupaavana teoreettisena näkökulmana urheilijan sitoutumista tarkasteltaessa. Itsemääräämisteorian alateoria, perustarpeiden teoria esittää että ihmisillä on psykologisia perustarpeita autonomiaan, kuulumuuden tunteeseen ja pä-

tevyuden kokemiseen liittyen. Urheilun näkökulmasta tarkasteltaessa pätevyyden kokemuksen tarve viittaa yksilön havaitsemaan tuloksellisuuteen urheilulajissaan. Autonomian kokemus taas sisältää yksilön valinnanvapauden, vapaan tahdon ja itseohjautuvuuden, ja kuuluvuuden tunne viittaa koettuun yhteisöllisyyteen muiden kanssa. Teorian mukaan ihmisen voidaan ajatella olevan optimaalisen hyvinvoiva kun kaikki nämä tarpeet on tyydytetty, mutta jos nämä tarpeet nujerretaan, voidaan sen ajatella johtavan henkiseen pahoinvointiin, kuten esimerkiksi burnoutiin. (Lonsdale, Hodge & Rose 2009, 785.)

Decin ja Ryanin mukaan näiden perustarpeiden tyydyttymisen taso määrää itsemääräytyneen motivaation tason, eli sen tason millä urheilijan käytöstä säätelevät prosessit jotka ovat myös yhteneviä yksilön tuntemusten kanssa. Tämä käytöksellinen säätely voidaan esittää myös suorana vähäisen itsemääräämisen ja korkean itsemääräämisen välillä (kuva 16). Itsemääräämisteoriassa (kuva 12) on kolme suurta motivaatiotyyppiä: dismotivaatiotila (eng. amotivation), ulkoinen motivaatio (eng. extrinsic motivation) ja sisäinen motivaatio (eng. intrinsic motivation). Dismotivaatiotila tarkoittaa motivaation puutetta ja sisäisestä motivaatiosta puhutaan kun yksilö osallistuu toimintaan sen tuoman nautinnon tai mielenkiinnon takia. Ulkoisesta motivaatiosta taas puhutaan kun yksilö osallistuu erilaisten erotettavissa olevien tekijöiden seurauksena toimintaan. Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa edelleen kontrolloiduksi ulkoiseksi motivaatioksi (eng. controlled extrinsic motivation) ja autonomiseksi ulkoiseksi motivaatioksi (eng. autonomous extrinsic motivation), jotka jakautuvat vielä kahtia omiksi alakäsitteikseen. (Lonsdale ym. 2009, 786; Nikander 2009b, 357-358.)

Kontrolloitu ulkoinen motivaatio jakautuu ulkoiseen säätelyyn (eng. External regulation) ja sisäistetty säätely (eng. Introjected regulation). Ulkoisella säätelyllä tarkoitetaan yksilön toimintaa, jolla yksilö pyrkii saamaan palkintoja, välttämään rangaistuksia tai toimimaan ulkoisten käskyjen mukaisesti. Introjected regulation taas viittaa käyttäytymiseen jolla ei pyritä ulkoisten konkreettisten tekijöiden noudattamiseen mutta yksilö pyrkii toiminnallaan välttämään esimerkiksi syyllisyyden ja häpeän tuntemuksia tai parantamaan omanarvontuntoaan. Suoralla lähempänä korkeaa itsemääräämistä on autonominen ulkoinen motivaatio joka jakautuu edelleen tunnistettuun säätelyyn (eng. identified regulation) ja integroituun säätelyyn (eng. integrated regulation). Yksilön osallistuessa toimintaan toimintaan itse tärkeäksi kokemiensa hyötyjen takia, puhutaan tunnistetusta säätelystä. Ulkoisen motivaation eniten itsemääräytyvä muoto on integroitu säätely joka on motivaatiotekijänä mukana kun yksilö näkee urheilemisella olevan yhtenevät arvot yksilön omien arvojen kanssa. Tutkimustulosten mukaan perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen nousee itsemääräämistason taso, joka edelleen johtaa positiivisiin psykologisiin seurauksiin. Ihmiset joiden perustarpeet taas jäävät vähemmälle huomiolle, osoittavat motivaation puutetta ja kontrol-

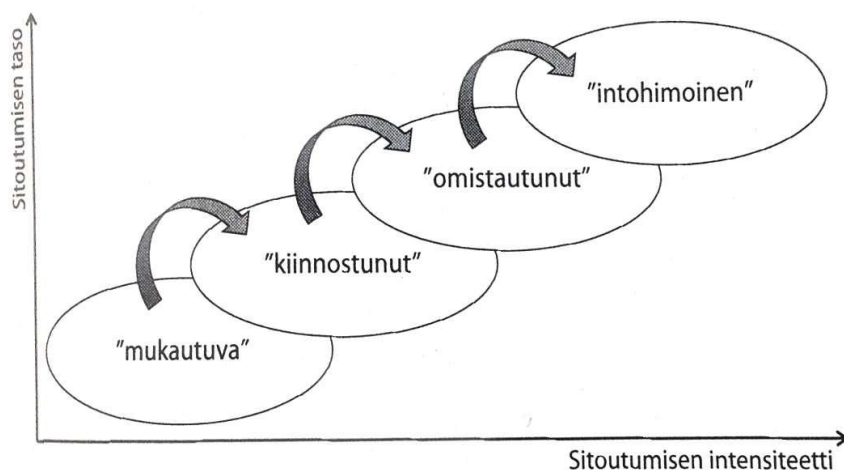
loitua motivaatiota joka taas on liitetty edelleen negatiivisiin lopputuloksiin. (Lonsdale ym. 2009, 786; Nikander 2009b, 357-358.)



Kuva 12 Itsemääräämisen suora (Lonsdale ym. 2009, 786)

Käytännössä urheilijan autonomian kokemus tulisi näkyä toiminnassa urheilijan valinnan vapautena, jolloin urheilija pyrkii etsimään erilaisia mahdollisuuksia valintojensa tekemiselle ja itseohjautuvuudelle. Tällöin autonominen suuntautuminen ohjaa urheilijaa valitsemaan tehtäviä, jotka antavat urheilijalle mahdollisuuden tulkita tilanteita enemmän itseohjautuvuutta tukeviksi. Pätevyyden kokemisen tarve näkyy käytännössä urheilijan tarpeena kontrolloida toiminnan seurauksia ja kokea vaikuttavuutta toimintaan. Liittymisen tai kuulumisen tarve taas pitää sisällään tarpeen liittyä toisiin urheilijoihin, välittää toisista ja tulla välitetyksi, sekä halu olla vuorovaikutuksessa itselle merkityksellisellä tavalla. (Nikander 2009b, 356-360.)

Nuorten urheilijoiden käytännön valmennustoiminnassa itsemääräämisen vahvistaminen näkyy selkeiden yksilö- ja ryhmäkohtaisten tavoitteiden asettamisena ja urheilijoiden itsenäisen toiminnan ja osallistumisen kannustamisena edistäen samalla tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Jos siis valmennustoiminta tyydyttää näitä kolmea ihmisen perustarvetta, autonomian tarvetta, pätevyyden kokemisen tarvetta ja liittymisen tarvetta, kasvaa yksilön itsemääräämismotivaatio. Itsemääräämismotivaation kasvaessa urheilija sitoutuu toimintaan sisäisesti (kuva 13). Tällöin urheilijan sisäinen motivaatio kasvaa, ja se auttaa urheilijaa edelleen löytämään hallintakeinot stressaaviin tilanteisiin, saavuttamaan asetetut tavoitteet ja kokemaan positiivisia tunteita kilpailua ennen ja sen jälkeen. (Nikander 2009b, 356-360.)



Kuva 13 Toimintaan sitoutumisen tasot, mukailleen Beairsto 2010 (Tiikkaja 2014, 115)

## 6.2 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnassa vallitsevaa viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen näkökulmasta tarkasteltua psykologista ilmapiiriä. Yksilön motivaatio toimintaa kohtaan syntyy yksilöllisten tekijöiden summana. Motivaatio rakentuu yksilön sisäisen ja ulkoisen motivaation, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Valmentajan vaikutusmahdollisuudet urheilijan motivaatioon kulkevat motivaatioilmaston säätelemisen kautta. Valmentaja ei toisin sanoen pysty vaikuttamaan urheilijan persoonallisuuteen sidottuihin motivaatiotekijöihin, mutta hän pystyy rakentamaan toiminnan sosiaalisen ilmapiirin sisäisen motivaation syntymistä tukevaksi. Valmennustilanteiden ulkopuolella lapsen vanhemmat ovat ensisijaisia vaikuttajia lapsen motivaatio-orientaatioon. Vanhemmat voivat vaikuttaa orientaatioon kasvuympäristöä säätelemällä sekä esimerkiksi seuraamalla ja kommentoimalla lapsen toimintaa harjoituksissa ja kilpailuissa, ja keskustelemalla kotona lapsen urheiluharrastuksesta ja siinä menestymisestä. Koulu, kaveripiiri ja erilaiset harrastusryhmät lisäävät myös lapsen kasvaessa merkitystään lapsen motivaatio-orientaation sosiaalistamisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57.)

Motivaatioilmasto ohjaa toiminnan tavoitteita. Tällöin motivaatioilmastossa voi korostua joko tehtäväsuuntautuneisuus, tai kilpailusuuntautuneisuus eli minäsuuntautuneisuus. Kun motivaatioilmastossa korostuu tehtäväsuuntautuneisuus, on sillä havaittu olevat positiivisia vaikutuksia moniin sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia edistäviin asioihin. Tehtäväsuuntautuneisuus vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi viihtymiseen, ryhmää kohtaan näkyvään positiiviseen asenteeseen, toimintaan sitoutumiseen, haasteellisten tehtävien valintaan, vähäisiin suorituspaineesiin, hyvään koettuun pätevydentunteeseen sekä uskemukseen jonka mukaan kova yrittäminen tuottaa menestystä. Tehtäväsuuntaunut moti-

vaatioilmasto onkin muodostunut avainasemassa olevaksi tekijäksi, kun puhutaan liikunnan ja urheilun tarjoamista positiivisista kokemuksista ja motivaation syntymisestä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57.)

Tehtäväsuuntautuneisuudella tarkoitetaan yksilön kyvykkyyden tuntemuksen syntymistä kehittymisen ja yrittämisen seurauksena. Tällöin kyvykkyyden tunne syntyy yksilölle joko annetun tehtävän suorittamisesta tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen seurauksena. Tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö korostaa siis uuden oppimista, henkilökohtaista kehittymistä, maksimaalista ponnistelua, laadukkaita suorituksia ja osallistumisen jatkuvuutta. Kilpailusuuntautuneisuudella eli minäsuuntautuneisuudella taas tarkoitetaan urheilijoiden pätevyyden tuntemusta joka syntyy yksilön peilattaessa itseään suhteessa muihin. Tällöin pätevyyden tunne yhdistyy suoraan sosiaaliseen vertailuun joko suorituksesta tai sen vaatimista ponnisteluista. Yksilön tyytyväisyys määräytyy siis suorituksiin joissa hän menestyy muita paremmin, suorituksen laatuun katsomatta. Vaikka suoritus olisi hyvä mutta yksilö menestyy muita heikommin, ei hän ole tyytyväinen suoritukseensa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54-55.)

Kaikki valmennustoiminnassa tehdyt pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmastoon ja siihen kuinka urheilijat sen kokevat. Urheilijat voivat itse vaikuttaa motivaatioilmastoon. Jos suuri osa urheilijoista on kilpailusuuntautuneita, muodostuu motivaatioilmastosta helposti hyvin kilpailunhaluinen, kun taas urheilijoiden ollessa tehtäväsuuntautuneita painottuu myös motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuus. Nämä kaksi eri ilmaston suuntautumista, kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneisuus, eivät ole toistensa vastakohtia. Valmennusympäristössä voi tilannekohtaisesti korostua jompikumpi ilmasto-tyyppi. Kilpailusuuntautuneisuus ei aina ole vain haitallista, jos sen kassa korostetaan rinnakkain myös tehtäväsuuntautuneisuutta. Jos taas kilpailusuuntautuneisuus on yksipuolisesti vallassa oleva ilmapiiri, voi se olla monin tavoin haitallista. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57-58.)

### **6.2.1 Valmennustilanteen motivaatioilmaston rakentaminen**

Nicholls ja Jones perustelevat teoksessaan *Psychology in sports coaching: theory and practice* (2013, 111-112) valmentajan vaikutusta motivaatioilmastoon kahden lapsille tehdyn tutkimuksen pohjalta. Tutkimustulosten mukaan valmentaja voi motivaatioilmastoa tietoisesti tehtäväsuuntautuneeksi muokkaamalla tehdä urheilemisesta mielekkäämpää nuorille urheilijoille, ja lisäksi kasvattaa lasten koettua pätevyyden tunnetta, sisäistä motivaatiota ja kehittää motorisia suorituksia. (Nicholls & Jones 2013, 111-112.)

Valmentaja pystyy siis useiden pedagogisten ratkaisujen avulla vaikuttamaan tietoisesti motivaatioilmaston laatuun. Tärkeimmät valmentajan tekemät ratkaisut liittyvät tehtävien toteuttamistapoihin, valmentajan auktoriteettiin, huomiointi- ja palautteenantotapoihin, tehtävien ryhmittelyperusteisiin, toiminnan arviointiperusteisiin sekä ajankäyttöön (taulukko 4). Valmentaja kykenee siis kaikkiin edellä mainittuihin vaikuttamalla korostamaan valmennustilanteen motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneita piirteitä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.) Motivaatioilmaston muovaamisen rakennuspaloista on myös käytetty kirjainlyhennettä TARGET, joka perustuu englanninkielen sanoihin *task*, *authority*, *recognition*, *grouping*, *evaluation* ja *time*, jotka taas vastaavat yllä mainittuja ratkaisukokonaisuuksia. (Nicholls & Jones 2013, 111.)

Tehtävien toteutustavoissa monipuolisilla ja vaihtelevilla tehtävillä voidaan korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta, jolloin jokaisella urheilijalla on mahdollisuus saada taitavuuden kokemuksia. Tällöin valmentaja eriyttää harjoitteita urheilijoiden eri taitotasojen mukaan jolloin jokaiselle urheilijalle on harjoituksissa mukana omaan taitotasoonsa nähden myös haastetta. Valmentaja antaa myös urheilijoilleen vapauden asettaa itselleen omia tavoitteita oman taitotasonsa ja halunsa mukaan. Tällöin valmentaja tukee toiminnallaan urheilijan autonomian kokemuksia, koska toiminta ei ole täysin ulkoa päin kontrolloitua. Nämä tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin tuottamat pätevyiden ja autonomian kokemukset ovat kulkemakiviä sisäisen motivaation rakentumiselle. Kilpailusuuntautuneisuutta korostettaessa tehtävät ja niiden resurssit ovat samat kaikille taitotasosta riippumatta, jolloin suoritusten arvostelu tapahtuu usein muihin verraten ja harjoitus ei tue tällöin kaikkien urheilijoiden maksimaalista kehitystä. (Jaakkola & Liukkonen 2012, 59.) Tutkimustulostenkin mukaan monipuoliset ja eriytetyt tehtävät herättävät lapsen mielenkiinnon helpommin ja palvelevat sitä kautta myös oppimista paremmin. Jos valmentaja suunnittelee ja perustelee tehtävät lapselle merkityksellisten asioiden, kuten esimerkiksi lajin kokonaissuorituksen paranemisen kautta, voi valmentaja myös vaikuttaa positiivisesti lapsen sitoutumiseen ja mielenkiintoon tehtävän suorittamista kohtaan. (Nicholls & Jones 2013, 112.)

Valmentajan auktoriteetti vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon myös merkittävästi. Auktoriteetilla viitataan motivaatioympäristössä siihen osallistamisen tasoon, jolla valmentaja päästää lapset mukaan toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon. (Nicholls & Jones 2013, 112.) Kilpailusuuntautuneisuuteen kuuluva perinteinen valmentajajohtoinen päätöksenteko ei tue motivaation syntymisen kannalta olennaisia urheilijoiden pätevyiden kokemuksia, koska valmentaja määrää tällöin kaikista toimintaan liittyvistä tekijöistä ja pyrkii kontrolloimaan kaikkea toimintaa. Tämän seurauksena urheilijoilla ei usein ole mahdollisuutta harjoitella omalla taitotasollaan, ja urheilijat saattavat näin kokea olevansa valmentajan projekti jossa urheilijat ovat mukana toiminnan objekteina. Valmentajan toimiessa

demokraattisesti ja urheilijoiden osallistuessa päätöksentekoon toiminnan tavoitteiden asettamisen ja harjoitusten suunnittelun sekä toteuttamisen kautta, rakentaa valmentaja motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuutta. Urheilijat sitoutuvat tällöin toimintaan paremmin ja kokevat toiminnan olevan heitä varten. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 59.)

Lapsia valmennettaessa lasten osallistaminen toimintaan on kuitenkin suunniteltava etukäteen. Antaessaan nuorille urheilijoille vapauden valita suoritettavia tehtäviä, on valmentajan pidettävä huolta että vaihtoehdot ovat saman tasoisia. Tällöin lapsi ei valitse liian helppoja eikä liian vaikeita tehtäviä, jolloin välttyään huonouden tuntemuksilta ja varmistetaan että lapsi valitsee tehtävän puhtaasti henkilökohtaisesta mielenkiinnosta, eikä esimerkiksi siksi että pelkää suoriutuvansa huonosti muihin verrattuna. (Nicholls & Jones 2013, 112.)

Huomiointi ja palautteen anto on yksi valmentajan tärkeimmistä motivointikeinoista ja vaikuttaa suuresti valmennustilanteiden motivaatioilmaston muodostumiseen. Tehtäväsuuntautuneessa ympäristössä valmentaja antaa palautetta urheilijalle yksilöllisesti ja palaute kohdistuu yksilön henkilökohtaiseen kehittymiseen ja omaan suoritukseen. Kovasta harjoittelusta ja yrittämisestä tulisi myös antaa positiivista palautetta urheilijalle. Palautteen antamisessa perinteinen muistisääntö on ns. hampurilaismalli, jonka tarkoituksena on saada urheilijalle palautteesta aikaan myönteinen emotionaalinen kokemus jolloin palautteenantotilanne edistää urheilijan oppimista ja toimii oppimistapahtumana. Hampurilaispalautteessa aloitetaan myönteisillä asioilla urheilijan toiminnassa, jolloin urheilijalle ei heti synny negatiivista vastareaktiota valmentajan korjaavalle palautteelle. Myönteisiä asioita seuraa tapahtumalle keskeinen korjaava palaute, jonka jälkeen hampurilaismallin mukainen palautteen anto päättyy myönteiseen kokonaisarviointiin tapahtumasta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 60.)

Valmentajan on myös hyvä muistaa luoda urheilijaan uskoa ja toivoa, ja ylläpitää urheilijan toiveikkuutta, sekä korostaa oppimisen tapahtumista portaittain ja harjoittelun kautta. Kilpailusuuntautuneessa ympäristössä urheilija kokee saavansa palautetta omasta persoonastaan ja taidoistaan muihin verrattuna. Usein palautteenanto tapahtuu tällöin koko valmennusryhmän edessä, jolloin se aiheuttaa välttämättä sosiaalista vertailua. Myös valmentajan antaessa positiivista palautetta ainoastaan urheilijan pärjätessä hyvin testeissä tai kilpailuissa tai kritisoidessa urheilijan suorituksia suhteutettuna tiettyyn normitaulukoon, valmentaja ruokkii kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 60.)

Lapsia valmennettaessa on tärkeää palkita lapsia ja antaa kannusteita suoriutumislle, mutta vaarana on että lapset kokevat palkkiot tärkeämpinä kuin toiminnan itsessään. Väärin palkitseminen seurauksena on tutkimustulostenkin mukaan todettu motivaation laskua. Esimerkiksi jos lapset tietävät saavansa palkinnon suorituksen tasosta riippumatta tai kokevat että palkinnolla pyritään kontrolloimaan heidän käyttäytymistään, on palkitseminen välittömänä seurauksena motivaation lasku toimintaa kohtaan. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa luodessaan valmentajan tulisi palkita omaan tasoon suhteessa kehittyviä lapsia, sekä niitä jotka yrittävät ja tekevät muihin verrattuna kovasti töitä kehittyäkseen. (Nicholls & Jones 2013, 113.)

Ehkäistäkseen sosiaalista vertailua ryhmän sisällä ja edistääkseen näin valmennustilanteiden tehtäväsuuntautuneisuutta on valmentajan hyvä muodostaa heterogeenisiä ryhmiä, jolloin ryhmien muodostuksen pohjana eivät ole taitoerot. Näin valmentaja minimoi ryhmän sisäisen vertailun eikä ryhmäjakojen kautta erota selvästi parhaita ja heikoimpia urheilijoita. Valmentaja voi myös pyrkiä lisäämään ryhmähenkeä ja toisten auttamista korostamalla valmennuksessa urheilijoiden välistä yhteistyötä ja muodostamalla yhteistoiminnallisia ryhmiä yksilöllisen harjoittelun sijaan. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.) Ryhmitteilyn muuttaminen säännöllisin väliajoin edistää ilmaston tehtäväsuuntautuneisuutta. Tiettyjen lasten pitäminen eri ryhmissä ja lasten siirteleminen ryhmistä toiseen tarkkaan harkitusti vähentävät myös edelleen sosiaalisen vertailun mahdollisuuksia ja lisäävät motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuutta. (Nicholls & Jones 2013, 113.)

Arviointi on yksi tärkeimmistä tekijöistä joka määrittää urheilijan kokemuksen motivaatioilmaston laadusta, ja auttaa urheilijaa keskittymään omiin kykyihinsä ja kehittymiseensä. (Nicholls & Jones 2013, 113-114.) Arviointiprosessit saattavat valmennustoiminnassa aiheuttaa eniten sosiaalista vertailua ja motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneisuutta, kun arviointi perustuu pelkästään lopputuloksiin ja normatiiviseen vertailuun. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa valmentaja ottaa urheilijat mukaan arviointiprosesseihin, joissa toimintaa arvioidaan urheilijan omien taitojen kehittymisen, yrittämisen, henkilökohtaisten tavoitteiden, suoritusprosessin ja valmennusryhmän jäsenten välisen yhteistyön kautta. Valmentaja vaikuttaa motivaatioilmastoon myös suhtautumisellaan virheisiin. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä virheet nähdään oppimisen osana eikä niitä tarvitse pelätä, mikä taas edelleen lisää urheilijoiden autonomian kokemuksia ja tunnetta siitä että toiminta on urheilijoiden omassa kontrollissa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.)

Aika on suoraan yhteydessä kaikkiin viiteen muuhun motivaatioilmaston rakennuspalikkaan. Uusien asioiden oppimiseen käytetty aika on yksilöllistä, ja lasten valmennuksessa erityisesti kehityserot aiheuttavat suuriakin eroja oppimismenopeudessa. (Nicholls & Jones

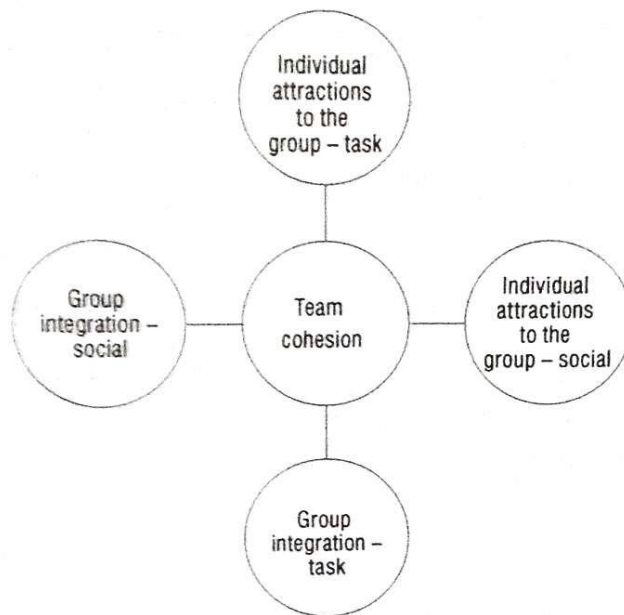
2013, 114.) Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa jokainen urheilija on valmentajalle yhtä tärkeä. Tällöin ajankäyttö ja suorituskertojen määrä on joustava jotta jokainen urheilija saa riittävästi aikaa ja tarpeeksi suorituksia oman henkilökohtaisen parhaan aikaansaamiseksi ja asioiden sisäistämiseksi. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa taas suorituksiin ja testeihin käytetty aika on rajattua, jolloin jokaisella urheilijalla on käytössä rajattu suoritusmäärä koska se riittää normatiiviseen vertailuun ja paremmuusjärjestyksen luomiseen. Valmentaja käyttää tällaisessa motivaatioilmastossa myös enemmän aikaa lahjakkaimpien urheilijoiden valmentamiseen ja viestittää siten urheilijoiden eriarvoisuudesta ja lisää näin sosiaalista vertailua. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.)

Taulukko 4. Target-malli oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä, sovellettu Amesin (1992) ja Epsteinin (1988, 1989) mallista (Nikander 2009b, 357)

	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	Minäsuuntautunut motivaatioilmasto
<b>Tehtävät:</b> Toiminta harjoituksissa	Tehtävät eriytetty osallistujien edellytysten mukaisesti, valmentaja auttaa urheilijoita asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita	Samanlaiset kaikille
<b>Päätösvalta:</b> Urheilijoiden osallistuminen ohjausprosessiin	Urheilijoiden vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava, yhteistyötä arvostava	Kontrolloiva, ryhmän tai joukkueen sisäistä kilpailua rohkaiseva
<b>Tunnustuksen antaminen:</b> Syyt tunnustuksen antamiseen, palkkiot, mahdollisuus palkkioihin	Huomioidaan ja arvostetaan yksilön edistymistä ja suoritusten parantamista: kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta, yritystä arvostetaan	Kilpailumenestykseen perustuvaa
<b>Ryhmittely:</b> Ohjattavien yhdessä työskentelytavat ja niiden toistuvuus	Joustavia ryhmittelytapoja erilaisia ryhmityksiä	Kilpailullisiin tehtäviin perustuvaa
<b>Arviointi:</b> Suorituskriteerit, arvioiva palaute	Arvioinnin kriteerinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista, virheet osa oppimista, urheilijoita ohjataan itsearviointiin	Huomio lopputulokseen julkista, normatiivista, virheistä rangaistaan
<b>Ajankäyttö:</b> Aikataulun joustavuus, oppimisvauhti, harjoitusten organisointi	Varataan aikaa kehittymiseen; autetaan urheilijaa laatimaan harjoittelu-aikatauluja	Rajattu suoritus-aika

### 6.3 Ryhmähenki

Nicholls ja Jones lainaavat teoksessaan (2013) Carronin ym. (1998) määritelmää ryhmähengestä eli ryhmäkoheesiosta. Määritelmän mukaan ryhmäkoheesiolla tarkoitetaan dynaamista prosessia joka heijastuu ryhmän taipumuksena pysyä yhdessä sekä toimia yhdessä tavoitellessaan päämääriään tai tyydyttääkseen jäsenten tunteisiin liittyviä tarpeita. Määritelmä liittyy Carronin ym. (1985) esittämään neliulotteiseen käsitteelliseen malliin joukkueen koheesiosta (kuva 14) jonka mukaan jokaisella ryhmään tai joukkueeseen kuuluvalla urheilijalla on kaksi spesifiä käsitystä ryhmästään tai joukkueestaan. Ensimmäinen on yksilön kokema ryhmän vetovoima (eng. individual attractions), joka pitää sisällään yksilön omat henkilökohtaiset tunteet ryhmäänsä tai joukkuettaan kohtaan, sekä yksilön käsitykset muiden motiiveista olla mukana ryhmässä. Toinen urheilijan käsitys ryhmästään liittyy ryhmän integraatioon (eng. group integration), jolla viitataan urheilijan käsityksiin sitoutumisesta, läheisyydestä ja samankaltaisuudesta kyseisen ryhmän sisällä. (Nicholls & Jones 2013, 168-169.)



Kuva 14 Carronin ym. (1985) neliulotteinen malli joukkueen ryhmäkoheesiosta (Nicholls & Jones 2013, 169)

Carronin ym. (1985) mallin mukaan molemmat urheilijan käsitykset pitävät sisällään sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osatekijän (eng. social, kuvassa 14) että tehtävään liittyvän yhteenkuuluvuuden tekijän (eng. task, kuvassa 14). Tehtävään liittyvä yhteenkuuluvuus kuvaa joukkueen tai ryhmän yhteisten ponnistelujen tasoa ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi ja sosiaalisella yhteenkuuluvuudella viitataan yksilön kokemukseen siitä kuinka hyvin hän tulee toimeen muiden ryhmässä olijoiden kanssa ja kuinka paljon hän pitää joukkueetovereistaan. Näistä käsityksistä yhteenvetona Carron ym. (1985) esittivät ryhmäkoheesio näkyvän neljänä eri ilmentymänä. Ensimmäisenä yksilön kokema

vetovoima ryhmää kohtaan tavoitteiden näkökulmasta näkyy positiivisena ryhmässä jossa urheilijat urheilevat tosissaan joukkueensa puolesta ja joukkueen yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Toisena positiivinen sosiaalinen näkökulma yksilön kokemasta vetovoimasta ryhmää kohtaan ilmenee yksilön kokemuksena ryhmän sisäisestä vahvasta siteestä ja ryhmän jäsenistä ystävinään. Kolmas ilmentymä on ryhmän integraatio tavoitteen näkökulmasta joka ilmenee positiivisimmillaan kun ryhmän jäsenet kokevat olevansa läheisiä joukkueetovereidensa kanssa ja motivoituneita saavuttamaan yhteiset tavoitteet, mikä heijastuu edelleen jäsenten käyttäytymiseen. Viimeinen ilmentymä on ryhmän integraatio sosiaalisesta näkökulmasta, joka näkyy positiivisimmillaan joukkueissa ja ryhmissä joiden jäsenet kokevat välillään olevan läheisen siteen ja ystävyuden, ja haluavat säilyttää tämän ystävyuden ja läheisyyden. (Nicholls & Jones 2013, 169.) Käytännön toiminnassa näkyviä tekijöitä yhteiseen tavoitteeseen liittyvään yhteenkuuluvuuteen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen voi tarkastella seuraavasta taulukosta.

Taulukko 5. Tekijät jotka vaikuttavat ryhmän tavoitteeseen liittyvään ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen (Mukaiillen Nicholls & Jones 2013, 170)

Yhteiseen tavoitteeseen liittyvään yhteenkuuluvuuteen vaikuttavat tekijät	Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen vaikuttavat tekijät
Urheilijat tekevät töitä yhdessä	Urheilijat tuntevat toisensa
Tehokas kommunikointi ryhmän jäsenten kesken	Urheilijat ovat ystäviä keskenään ja tulevat toistensa kanssa toimeen
Siteiden syntyminen joukkueetovereidenvälille	Urheilijat kokevat itsensä hyväksytyiksi
Ryhmän jäsenet ymmärtävät muiden jäsenten kyvyt	Urheilijat viihtyvät yhdessä myös urheilun ulkopuolella
Urheilijat ovat epäitsekkäitä	Ryhmässä ei synny konflikteja eikä kuppikuntia
Urheilijat pyrkivät saavuttamaan tavoitteet	
Ryhmän jäsenet johtavat toisiaan hyvin	
Ryhmä on täynnä toimintaan sitoutuneita urheilijoita	
Tasa-arvoisuus ryhmän jäsenten kesken	
Hyvä valmentaja-ryhmä suhde	

Vaikka kyseessä olisikin yksilölaji, tapahtuu harjoittelu etenkin lapsuusvaiheessa lähes poikkeuksetta harjoitusryhmässä, joten valmentajan on hyvä ymmärtää ryhmäkoheesion merkitys yksilöiden toimintaan sitoutumiselle. Nicholls ja Jones (2013) esittävät teoksessaan Carronin ym. (2002) 46 tutkimusta sisältävät meta-analyysin tuloksia, joiden mukaan

joukkueen ryhmäkoheesio on vaikuttaa hyvin olennaisesti joukkueen menestykseen. Lisäksi ryhmäkoheesio on todistettu olevan yhteydessä mm. joukkueen jäsenten vähentyneeseen ahdistuneisuuteen, joukkueen parantuneeseen mielialaan, vähentyneeseen kauteiden määrään sekä lisääntyneisiin ponnisteluihin. (Nicholls & Jones 2013, 170-171.) Ryhmässä, jossa on voimakas ryhmäkoheesio on yleensä myös hyvä ilmapiiri. Jäsenet viihtyvät yhdessä ja välittävät toisistaan, ovat avoimia toisilleen ja kertovat tunteistaan, kunnioittavat ja arvostavat toisiaan ja toistensa työtä, sekä kommunikoivat yleisestikin ottaen paljon keskenään. Hyvä ryhmähenki vaikuttaa positiivisesti jäsenten emotionaaliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, eikä yksilöiden tarvitse kuluttaa energiaansa puolustusmekanismiensa prosessoimiseen ryhmän sisäisissä sosiaalisissa tilanteissa. Koheesio on myönteiset vaikutukset näkyvät myös ongelmatilanteissa, jolloin ongelmat keskustellaan avoimesti ja rakentavasti, ja eri tilanteissa siedetään myös kritiikkiä helpommin. (Laine 2005, 192.)

Ryhmän koheesioon voidaan pyrkiä vaikuttamaan kohdistamalla toimenpiteitä juuri niihin ihmisen tarpeisiin jotka vaikuttavat koheesio syntymiseen. Nämä tarpeet liittyvät ihmissuhteisiin ja ilmapiiriin, toiminnan kohteisiin ja arvostustekijöihin. Tärkein merkitys koheesio kannalta on kuitenkin sosiaalisella ilmapiirillä, joka on aina edellytyksenä yhteenkuuluvuuden tunteille ja myönteisille ihmissuhteille. (Laine 2005, 193.) Nicholls ja Jonesin (2013, 172-173) mukaan useat tutkimustuloksetkin ovat osoittaneet, että valmentaja kykenee vaikuttamaan merkittävästi ryhmäkoheesioon, sekä tehtävään liittyvän yhteenkuuluvuuden että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta. Valmentaja voi parantaa ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi vaalimalla ja korostamalla ryhmän tavoitteita, edistämällä tiimityötä, ylläpitämällä korkeita suoritusvaatimuksia, huomioimalla urheilijoiden henkilökohtaisen tason, sekä kohtelemalla urheilijoita oikeudenmukaisesti. Joidenkin tutkimustulosten mukaan urheilijoiden kokemukset urheilija-valmentaja-suhteestaan olivat ryhmäkoheesio kannalta merkittävämpi tekijä kuin pelkkä valmentajan käyttäytyminen. (Nicholls & Jones 2013, 172-173.)

Malvela (2011, 213) ottaa kantaa ryhmäilmapiöiden tieteellisen taustan merkitykseen käytännön valmennustilanteissa. Malvelan mukaan tieteellinen tausta saattaa auttaa valmentajia ymmärtämään joitain asioita, mutta ei välttämättä auta heitä ratkaisemaan asioita. Valmentajat joutuvat siis usein soveltamaan saamaansa tietoa tai toimimaan oman vaitonsa varassa ryhmäilmapiöiden suhteen. (Malvela 2011, 213.)

## 6.4 Vuorovaikutus ja valmentaja-urheilijasuhde

Marko Malvela (2011, 28) kuvailee vuorovaikutussuhteen olevan aidoimmillaan kun lapsen kanssa leikittäessä. Tällöin vuorovaikutuksen onnistumisen huomaa kun pääsee mukaan lapsen leikkiin ja lapsi avautuu ja ryhtyy leikkimään kanssalleikkijän kanssa. ”Jos yhteyden saa luotua lapseen, on se mahdollista luoda keneen tahansa. Toisin sanoen ne periaatteet, jotka saavat suhteen toimimaan lapsen kanssa toimivat myös aikuisen urheilijan kanssa,” Malvela kuvailee. (Malvela 2011, 28.) Nicholls ja Jones (2013, 159) lainaavat teoksessaan Jowettin ym. (2002; 2003; 2007) määritelmää valmentaja-urheilijasuhteelle, jonka mukaan kyseessä on dynaaminen prosessi joka viittaa molempien osapuolten kykyyn vaikuttaa vuorovaikutussuhteen laatuun. Valmentaja-urheilijasuhde ilmenee kaikissa tilanteissa, joissa valmentajan ja urheilijan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen on toisiinsa yhteydessä. Tämä vuorovaikutussuhde nähdään myös prosessina joka muuttuu ajan mittaan. (Nicholls & Jones 2013, 159.)

Urheilijan ja valmentajan käyttäytyminen, ajattelu ja tunne muovaavat valmentaja-urheilijasuhdetta, koska ajatukset ja tunteet vaikuttavat urheilijan ja valmentajan väliseen käyttäytymiseen. Hyvässä valmentaja-urheilijasuhteessa urheilijan on mahdollista saavuttaa oma huipputasonsa valmentajan avustuksella, sekä molemmat, valmentaja ja urheilija, voivat kasvaa ihmisinä tämän vuorovaikutussuhteen seurauksena. (Nicholls & Jones 2013, 159-160.) Tutkimuksissa on löydetty useita valmentaja-urheilijasuhteeseen vaikuttavia tekijöitä. Tulosten mukaan urheilijan ja valmentajan persoonien erilaisuus vaikutti heidän väliseen suhteeseensa sitoutumisen tasoa ja läheisyyttä laskevasti. Valmentajan halu tehdä rakastamaansa työtä taas vaikutti positiivisesti valmentaja-urheilijasuhteeseen, kun taas valmentajan pakkomielteinen intohimo johti kontrolloivaan käytökseen ja laski vuorovaikutussuhteen laatua. Myös emotionaalisen yhteyden vaikutusta on tutkittu, ja tulosten mukaan valmentaja-urheilijasuhde koettiin paremmaksi kuin osapuolet osasivat aavistaa toistensa psykologisen tilan tarkasti. (Nicholls & Jones 2013, 163.)

Valmentaja-urheilijasuhteen parantamiseen ja ylläpitämiseen on kehitetty useampikin strategia. Nicholls ja Jones (2013, 163-164) kuvailevat teoksessaan kahta strategiaa: Mageaun ja Vallerandin (2003) strategioita ja Rhindin ja Jowettin (2010) COMPASS-mallia. Mageaun ja Vallerandin (2003) strategia koostuu kuudesta neuvosta:

1. Anna urheilijallesi tai urheilijoillesi vapaus valita – kohtuuden rajoissa
2. Perustele
3. Tiedosta tunteet
4. Anna urheilijoille mahdollisuus näyttää oma-aloitteisuutensa

5. Anna palautetta joka on informatiivista eikä ole ohjailevaa
6. Vältä minäkeskeistä käyttäytymistä

(Nicholls & Jones 2013, 163-164.)

Vaihtoehtoisesti Rhind ja Jowett (2010) esittivät COMPASS-mallinsa, joka on kirjainlyhenne englannin kielen sanoista *conflict management* (C), *openness* (O), *motivation* (M), *positivity* (P), *advice* (A), *support* (S) ja *social networks* (S). Konfliktien hallinta (C) pitää sisällään sekä valmentajan toimet konfliktien välttämiseksi että konfliktien ratkaisemisen. Avoimuus (O) tarkoittaa valmentajan avoimuutta omista tunteistaan ja urheilijan rohkaisemista toimimaan samoin. Motivaation (M) kautta valmentaja voi osoittaa urheilijalleen olevansa motivoitunut työskentelemään urheilijan kanssa ja auttamaan urheilijaa kehittymään. Valmentaja voi myös ilmentää positiivista (P) asennetta urheilijaa kohtaan muuttamalla omaa käytöstään urheilijan vaatimuksiin suhteutettuna. Valmentaja-urheilijasuhteen ylläpitämiseksi valmentaja voi myös tarjota urheilijalle neuvoja (A) urheilijan kohtaamiin ongelmiin joko lajiin liittyvässä tai urheilun ulkopuolisissa asioissa ja ylläpitää näin vuorovaikutussuhdetta. Valmentaja voi osoittaa tukensa (S) urheilijalle esimerkiksi kertomalla urheilijalle tuestaan ja olemalla urheilijan saatavilla. Viimeinen COMPASS-mallin kohta on sosiaaliset verkostot (S), jolloin valmentaja-urheilijasuhde voi parantua jos valmentaja ja urheilija viettävät aikaa toistensa kanssa urheiluympäristön ulkopuolella. (Nicholls & Jones 2013, 164-165.)

Kun yksilön vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on toistuvaa, vastavuoroista ja toimintaan liittyä toisia koskevia odotuksia, voidaan ryhtyä puhumaan sosiaalisista ihmissuhteista. Yksilöllä on yleensä muita kohdatessaan olemassa jonkinlaisia odotuksia sekä toisten käyttäytymisestä että omastaan, ja yksilö tiedostaa että vuorovaikutustilanteissa odotuksia on myös toisella osapuolella. Odotukset helpottavat näin sosiaalisia vuorovaikutustilanteita kun osalliset toimivat lähes odotusten mukaisesti ja tarkoituksenmukaisella tavalla. Yksilö muodostaa odotuksensa koskien sosiaalisen vuorovaikutustilanteen muita osapuolia aikaisempien kokemustensa pohjalta, ja vuorovaikutus ja odotukset vaihtelevatkin erilaisista kulttuuriympäristöistä riippuen. (Laine 2005, 140.)

Malvela (2011, 72-76) kuvailee valmentajan näkökulmasta toimivan vuorovaikutuksen olosuhteiden aikaansaamista paritanssin kautta, jolloin hän puhuu kolmesta eri vaiheesta: tarkkailusta, rytmin löytämisestä ja viemisestä. Tarkkailua Malvela kuvailee paritanssivertauksen kautta tanssiparin liikkeiden seuraamisena, jolloin tavoitteena on omaksua kaikki olennainen parin tanssityylistä, ettei tarkkailija astu parinsa varpaille. Valmennustoiminnassa tarkkailulla tarkoitetaan siis valmentajan osittain tietoista ja osittain tiedostamaton-

takin urheilijoiden tarkkailemista ja huomioiden tekemistä, jolloin valmentajan tarkoituksena on kerätä tietoa siitä mikä on urheilijalle tärkeää. Malvela kuvailee prosessia myös tutummalla termillä ”tutustuminen”. Tanssivertauksen seuraavaa vaihetta, rytmin löytämistä, Malvela kuvailee seuraavasti: ”Onnistuneen tarkkailun seurauksena voisimme päästä samaan rytmiin, jolloin meidän olisi mahdollista löytää samanaikainen liike joka alkaisi muistuttaa kahden ihmisen tasapainoista tanssimista.” Valmennustoiminnassa rytmin löytymisen näkyy Malvelan mukaan urheilijan positiivisina reaktioina valmentajan ehdotuksia kohtaan koskien toiminnan suuntaa. Viimeinen vaihe, vieminen, kuvastaa Malvelan mukaan tilannetta jolloin urheilija luottaa valmentajaan urheiluun liittyvissä asioissa ja antaa valmentajan tanssin termein viedä. Vieminen saattaa aluksi joutua testiin ja urheilija saattaa vastustaa viemistä, mutta pikkuhiljaa luottamus ja yhteistyö kasvavat. Valmentajan on välillä tärkeää antaa myös urheilijan viedä valmentajaa. Malvelan mukaan yhteistyö valmentajan ja urheilijan välillä perustuu siihen että valmentajan kokemus auttaa urheilijaa eteenpäin, ja valmentaja ja urheilija auttavat toisiaan löytämään uusia näkökulmia yhteiselle asialleen. (Malvela 2011, 72-76.)

Valmentaja-urheilijasuhteen tulisi johtaa tilanteeseen, jossa valmentaja antaa eri ikävaiheisiin suhteutettuna urheilijoiden osallistua valmentajien kanssa valmennustoiminnan kehittämiseen. Hakkaraisen (2009, 158) mukaan nykypäivän valmennuksessa vuorovaikutus on liian usein yksisuuntaista valmentajalta urheilijalle, jolloin urheilijoiden omat tunteuksen ja kokemukset jäävät vaille huomiota. Hyvän valmentaja-urheilija vuorovaikutussuhteen tavoitteena onkin siis rakentaa toimiva yhteistyö valmentajan ja urheilijan välille (Hakkarainen 2009, 158).

## 7 Lahden Uimaseura Ry

Lahden Uimaseura Ry eli LaUS on perustettu vuonna 1916. Seura kertoo nettisivuilla että toiminnan perusteena ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet, sekä seura pyrkii toiminnassaan edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. LaUS onkin saanut ensimmäisenä uimaseurana Suomessa Nuoren Suomen sinettiseuratusluokituksen vuonna 1992. Lahden Uimaseura pyrkii tekemään aktiivisesti töitä edistääkseen lähialueen ihmisten liikunnallista elämäntapaa ja tukeakseen vesiliikuntaa harrastus- tai kilpailumuotona kaikissa ikäryhmissä. (Lahden Uimaseura Ry 2015a.) Seuran missioksi on kirjattu: ”Varmistetaan, että Lahden Uimaseura tarjoaa Päijät-Hämeessä monipuolista uintiliikuntaa koko perheelle, laadukasta uinninopetusta kaikille ikäryhmille ja kilpailuvalmennusta junioritoiminnasta kansainväliselle huipputasolle asti.” Seuran visiona taas mainitaan että ”Uinti on yksi Lahden valtalajeista ja uimaseuralla on pysyvä asema Suomen uimaseurojen kärkijoukossa. Uintiurheilu on näkyvää ja se tunnetaan yleisesti monipuolisena liikuntamuotona”. (Lahden Uimaseura Ry 2015b.)

Seura on nettisivuillaan listannut viisi toimintansa arvoa: Menestyminen, rehellisyys, luotettavuus, ihmisläheisyys ja avoimuus. Menestyminen tarkennetaan kaikkia vesiliikunnan osa-alueita koskevaksi. Toiminnan perusteena on tällöin pitkäjänteisyys ja tavoitehakuisuus, ja haasteisiin pyritään vastaamaan rohkeasti uusien toimintatavoin. Rehellisyys arvona pyritään näyttämään toiminnassa ihmisten oikeudenmukaisena ja tasapuolisena kohteluna, sekä moraalisesti kestävien toimintatapojen kautta. Luotettavuus taas näkyy valmentajien, urheilijoiden ja johdon sitoutumisena yhteisten päämäärien saavuttamiseen. LaUS pitää ”teen minkä lupaan”-lausetta kantavana periaatteena luotettavuuden arvoa ajatellen. Ihmisläheisyys pyritään näyttämään toiminnassa humanistisuuden ja yksilöä arvostavan toiminnan kautta. Seura ymmärtää myös oman kasvatusvastuunsa ja mainitsee sen arvoletteloissa tarkennuksissa. Avoimuus pyritään tuomaan toiminnassa esille Me-hengen kautta ja luottamuksen ilmapiiriin kautta joka pyritään luomaan avoimeen vuorovaikutukseen kannustavaksi. (Lahden Uimaseura Ry 2015b.)

Seura on myös listannut tarkempia tavoitteita toiminnalleen. Isona tavoitteena on että LaUS tulee vastaamaan Päijät-Hämeen uinnin ja uintiliikunnan osaamisesta ja uintitoiminnasta. Suuren tavoitteen saavuttamiseksi on välillisiksi tavoitteiksi kirjattu menestyvät uintijoukkueet, tasokas valmennusjärjestelmä, uinnin opetusta kaikille, ”vauvasta-vanhuksille” vesiliikuntaohjelma, ammattitaitoiset ja osaavat tekijät, hyvät harjoitusolosuhteet, vakaa ja omavaraisuuteen perustuva talous, optimaaliset harrastajamäärät, seudullinen yhteistyö ja toimiva yhteistyö seuran sisällä. (Lahden Uimaseura Ry 2015b.)

Seura on myös toteuttanut nettisivuillaankin näkyvän nelikenttäanalyysin seuran nykytilanteen vahvuuksista ja heikkouksista sekä seuran toiminnan tulevaisuuden mahdollisuuksista ja uhista. Nykytoiminnan analyysi on tarkistettu ja päivitetty vuonna 2010.

#### **NYKYTOIMINNAN ANALYYSI (tarkistettu ja päivitetty 16.1.2010)**

##### **VAHVUUDET**

- vakaa talous
- monipuolinen vesiliikuntaohjelma
- valmentajat ja ohjaajat laadukkaita
- uinti käy kaikille!
- pitkäjänteinen toiminta (valmennus/hallinto)
- laaja harrastuspohja, myös muut kunnat
- urheiluopistojen läheisyys
- operatiivisten toimijoiden motivaatio
- toimiva tiedotuskanava

##### **MAHDOLLISUUDET**

- Päijät-Hämeen uinnin osaamiskeskus
- lajivaikokimien lisääminen
- paikallinen yhteistyö
- kansainvälinen yhteistyö
- uimahalliprojekti ( 50m)
- malli "Cetus"
- paikallismedioiden hyödyntäminen paremmin
- toimiva ja avoin seuran yhteistyö
- suhteet paikalliseen urheiluakatemiaan

##### **HEIKKOUEDET**

- puuttuva 50m uimahalli
- kasvaneen seuran työntekijöiden ohjaus
- aikuisohjaajien / -uimareiden sitoutuminen
- ammattimaisista apuvalmentajista pulaa
- kansainvälinen yhteistyö
- harjoitustilojen puute(allas/kuivaharj)
- vaatimaton medianäkyvyys

##### **UHAT**

- puutteelliset harjoitteluolosuhteet
- vapaaehtoisten toimijoiden puute
- talous
- huippu-uimareiden taloudellisen tukijärjestelmän puute

Kuva 15 Lahden Uimaseura Ry:n nykytoiminnan analyysi (Lahden Uimaseura Ry 2015b)

Opinnäytetyöpalaverissa 11.2.2015 (Liite 1) seuran jäsenrekisterin mukaan seuralla oli jäseniä 1432. Päätoimisia työntekijöitäkin seuralla on useampia. Toimistossa työskentelee toiminnanjohtaja ja sihteeri ja palkallisia valmentajia seurassa työskentelee neljä. Seuran uimaopetuksen parissa toimii kaksi päätoimista uimaopettajaa ja apuvalmentajia ja muita ohjaajia on kuusitoista. Valmentajista ja ohjaajista on viisi korkeakoulutettua ja muutama opiskelija. Seuran opetusvaiheen, eli 6-13 -vuotiaiden uimareiden parissa korkeakoulutetuista toimii kaksi. Lisäksi nuorten uimareiden kanssa toimii entisiä uimareita, opiskelijoita ja liiton koulutuksia käyneitä ohjaajia ja valmentajia. (Liite 1.)

## 8 Oppaan lähtökohdat ja tausta

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kilpauintivalmentajille käytännönläheinen, perusteltu, motivoiva ja selkeä opas nuoren uimarin kehitystä tukevan harjoitusympäristön luomisesta ja lapsen psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen olennaisista vaiheista. Työn toimeksiantajana toimi Lahden Uimaseura ja työn kohderyhmäksi tarkennettiin uimaseuran valmennusjärjestelmän opetusvaiheen uimareiden valmentajat. Opetusvaiheeseen kuuluvat uintiryhmät jakautuvat tekniikkakouluihin, kilparyhmiin sekä harrasteryhmiin, joissa ui 6-13 -vuotiaita lapsia. Ryhmät harjoittelevat tasosta ja iästä riippuen 1-5 kertaa viikossa (liite 2).

Lahden uimaseuralla on hyvin kustannustehokkaaksi rakennettu valmennusjärjestelmä, jonka valmennuksen sisällölliset linjaukset ovat kuitenkin vielä etenkin psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä ajatellen tarkennuksia vailla. Produktin tarkoituksena oli siis myös luoda edellytykset seuran valmennuslinjausten sisällöllisen puolen päivittämiseen näiden osalueiden osalta. Uimaseuralla on paljon uimareita ja erityisenä heikkoutena seuran kilpauintitoiminnalla onkin tilojen puute. Lahdesta puuttuu suurena kaupunkina 50 metrin altaalla varustettu uimahalli, ja sekä allastila että kuivaharjoitustilat ovat kortilla. Harjoituksissa valmentajilla on paljon uimareita pienessä tilassa samaan aikaan, jolloin valmennuksen yksilöllistäminen on haastavaa. Lisäksi seura kokee heikkoutenaan suuren seuran työntekijöiden ohjauksen ja ammattimaisten apuvalmentajien puutteen. (Lahden Uimaseura Ry 2015b.) Valmentajien toimintaympäristö on siis hyvin haastava.

Työ lähti liikkeelle Lahden Uimaseuran tarpeesta kehittää valmennusjärjestelmänsä sisällöllistä puolta. Koska seuralla on jo linjattuja sisällöllisiä painopisteitä ja vahva oma näkemys fyysisiä ominaisuuksia ja lajitaitoja koskien, päätettiin työ kohdentaa psyykkiseen ja sosiaaliseen näkökulmaan. Työ rajattiin opetusvaiheen uimareiden valmennusta koskemaan työn laajuuden hallitsemiseksi ja päätettiin toteuttaa oppaan muodossa jotta valmentajat voisivat hyödyntää produktia suoraan käytännön valmennustoiminnassaan.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli valottaa opetusvaiheessa olevien, eli 6-13 -vuotiaiden lasten psyykkistä ja sosiaalista kehitystä, kehityksen tukemismahdollisuuksia valmentajan näkökulmasta, sekä oppimisen ja kehittymisen kannalta olennaisimpia asioita harjoitustapahtumissa. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus toimi myös taustatutkimuksena oppaalle ja sen sisällöille. Kirjallisuuskatsauksen alussa esittelen suomalaisen valmennuksen murrostilana kuvailtua nykytilaa, Huippu-urheilun muutostyön tavoitteita ja tutkimuksia valmentajien taidoista ja valmennustyyleistä perusteluksi oppaan rajaukselle koskien psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, sekä toimintaympäristöä valmennuksessa. Seuraavassa osassa tutkin erilaisia lähestymistapoja urheilijan uraan erilaisten urapolkumallien

esittelyn kautta, jonka kautta pyritään luomaan kokonaiskuvan kansainvälisistä valmennuspainotuksista ja erilaisista näkökulmista urheilija kehittymistä ajatellen. Seuraavassa luvussa pureudun urheilijälähtöiseen valmennukseen ja sen perusteisiin. Lasten ja nuorten psyykinen ja sosiaalinen kehitys muodostavat yhden osan kirjallisuuskatsausta, jossa esitellään kehitysvaiheiden lisäksi myös urheilun näkökulmaa molempiin aihealueisiin. Nuoren urheilijan kehitystä tukeva harjoitusympäristö jakautuu toimintaympäristön ja ilmapiiirin merkityksen perusteluiden jälkeen itsemääräämisen, motivaatioilmaston, ryhmähengen ja valmentaja-urheilijasuhteen määrittelemiseen ja avaamiseen. Viimeisenä osana kirjallisuuskatsausta esittelen työn toimeksiantajan, Lahden Uimaseuran toimintaperiaatteita ja toimintaympäristöä. Kirjallisuuskatsaus pyrittiin rakentamaan mahdollisimman monipuolisesti eri lähteitä käyttäen, hyödyntäen sekä suomalaista että kansainvälistä uusinta tutkimustietoa.

## 9 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Opetusvaiheen uimarin kehitystä tukeva harjoitusympäristö – Opas valmentajalle (liite 3). Tuotoksessa pyrin tuomaan esille Huippu-urheilun muutostyön mukanaan tuomaan urheilijakeskeistä lähestymistapaa, jossa pyritään luomaan nuorelle urheilijalle mahdollisimman hyvät eväät menestyä tulevaisuudessa. Oppaassa pyrin myös painottamaan urheilijan ihmisenä kehittämisen tärkeyttä ja urheilukemusten vaikutusta urheilijan muuhun elämään, sekä valmentajan merkitystä edellä mainittuihin asioihin. Opas on kirjoitettu täysin valmentajan näkökulmasta, oletusarvona kehitystarve valmentajien tietotaidossa oppaan aihealueita koskien.

Opas rakentuu kahdeksasta suuremmasta otsikosta. Liikkeelle lähdetään seuran arvo maailman purkamisesta, jossa pyritään painottamaan valmentajalle että hän valmentessaan edustaa seuraa ja seuran arvoja. Tavoitteena on myös varmistaa että valmentaja tutustuu seuran tavoitteisiin, visioon, missioon ja toimintaa ohjaaviin arvoihin. Seuraava luku kuvailee valmentajalle opetusvaiheen uimarin erityispiirteitä ikäluokittain. Lapsen erityispiirteet on esitelty 6-8 -vuotiaiden, 9-11 -vuotiaiden sekä 11-13 -vuotiaiden näkökulmasta. Kolmannessa luvussa esitellään Huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisen malli, jonka tarkoituksena on perustella valmentajalle monipuolisen eri lajien harrastamisen merkitystä, erilaisia mahdollisia urheiluharrastuksen seurauksia sekä tuoda esille se tosiasia että suurin osa nuorista urheilijoista ei päädy huippu-urheilijoiksi. Neljäs luku tuo esille valmentajan eri rooleja urheilijan näkökulmasta, ja painottaa valmentajan kasvattajan roolin merkitystä lapsuusvaiheen urheilijoita valmennettaessa. Viides ja kuudes luku esittelevät opetusvaiheen uimareiden ikäluokan psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä ja urheilun vaikutusta niiden kehittymiseen. Seuraavassa luvussa avataan urheilijalähtöisen valmennuksen perusteita ja urheilijakeskeisyyttä, ja viimeinen luku esittelee valmentajalle keinoja luoda urheilijan kehitystä tukeva harjoitusympäristö. Valmentajan vaikutusmahdollisuudet rajautuvat itsemääräämisen, motivaatioilmaston, ryhmähengen, sekä valmentaja-urheilijasuhteen ja vuorovaikutuksen rakentamiseen.

Oppaassa pyrin ulkoasullisin seikoin selkeästi tuomaan esille käytännön vinkkejä joita valmentaja voi huomioida valmennustilanteissa. Oppaan ulkoasu on muutenkin pyritty muodostamaan mahdollisimman selkeäksi, korostamalla olennaisimpia asioita eri värein ja tyylein. Ulkoasun on tarkoitus myös toimia motivaatiotekijänä oppaan lukemiseen, ja pyrinkin sen kautta lisäämään oppaan lukemisen mielekkyyttä.

## 10 Pohdinta

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas Lahden Uimaseuran opetusvaiheen uimareiden valmentajille. Oppaan suurimpana tarkoituksena oli auttaa valmentajia ymmärtämään ja kehittämään omaa valmennustaan lasten ja nuorten optimaalista kehitystä tukevaksi. Vaikka työhön ei kuulunut tarkempaa arviointia tuotoksesta, koen itse onnistuneeni kattavan, käytännönläheisen ja perustellun oppaan luomisessa, joka parhaimmillaan tarjoaa uusia näkökulmia valmennukseen nuorien ja kokemattomien valmentajien lisäksi myös kokeneille ja hyvin koulutetuille valmentajille.

Haasteensa työn toteuttamiselle toi laaja taustaosa. Taustaosan rajaaminen oli haastavaa, koska kaikki olennainen oli saatava tuotua selkeästi, tiiviisti ja havainnollisesti esiin ja joukosta oli kuitenkin pystyttävä karsimaan ylimääräiset asiat pois ettei työ venyisi liian pitkäksi. Omat vaikeutensa työn kirjoittamiseen toi myös tekstin ja sanojen kääntäminen englannista suomeksi. Suuri osa työn materiaaleista on tutkimustietoa englannin kielellä, ja oikeiden ja kuvaavien suomenkielen termien löytäminen toi suuren haasteen tekstin tuottamiselle. Taustaosa koostuu myös useista erilaisista ja eri asioita käsittelevistä materiaaleista, minkä seurauksena selkeitä kuvia ja taulukoita oli myös etsittävä paljon kirjallisuuskatsaukseen tekstiä havainnollistamaan.

Produktin kohderyhmä, opetusvaiheen uimareiden valmentajat, ovat useissa eri uimaseuroissa keskimäärin melko kouluttamaton ja kokematonkin valmentajaryhmä. Useissa seuroissa ensimmäinen täysipäiväiseksi palkattu ammattivalmentaja keskittyy valmentamaan seuran edustusryhmää, ja alempien ryhmien valmennus pyöritetään vapaaehtoistoiminnalla. Vapaaehtois pohjalta toimittaessa ala-asteikäisten valmentajat ovat usein esimerkiksi nuoria entisiä kilpauimareita tai vanhempia jotka ovat lähteneet toimintaan mukaan oman lapsensa valmentajana vapaaehtoisten puuttuessa. Myös motivaatiotekijät ja motivaation yleinen taso vaihtelevat tässä valmentajaryhmässä suuresti. Produktin yhtenä tavoitteena olikin tarjota uusia näkökulmia eri motiiveilla toimiville lasten valmentajille ja herätellä valmentajia pohtimaan lasten ja nuorten kehitystä myös muilta kokonaisvaltaisen kehityksen osa-alueilta fyysisen alueen lisäksi. Lisäksi produktin ulkoasun ja helppolukuisuuden tavoitteena on houkutella myös valmentamiseen vähemmän motivoituneet valmentajat tutkimaan opasta ja löytämään pelkän oppaan silmäilyn perusteella omaa toimintaansa kehittäviä vinkkejä. Omasta mielestäni produkti täyttää nämä sille asetetut tavoitteet hyvin.

Opas on vasta ensimmäinen askel valmennusjärjestelmän kehittämisessä psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden osalta. Valmiin oppaan luovuttamisen jälkeen vastuu kehittämistoimista siirtyy luonnollisesti seuralle ja valmentajille itselleen, eikä varmoja takeita kehityksestä siis ole. Jotta kehitysprosessi saataisiin vietyä onnistuneesti eteenpäin, olisi seuran valmennuspäällikön pidettävä huolta että opas saavuttaa kaikki kohderyhmän valmentajat, ja onnistuttava myös motivoimaan valmentajat oppaan lukemiseen.

Produktin tueksi voisi tulevaisuudessa suunnitella esimerkiksi lyhyen, seuran tarpeiden mukaan räätälöidyn käytännön koulutuksen, jossa oppaan vinkit esiteltäisiin käytännön toiminnassa ja harjoitustilanteissa ja pureuduttaisiin seuran suurimpiin kehityskohteisiin produktin osa-alueilla. Lisäksi valmentajien mentorointi-toiminnalla voitaisiin pyrkiä edistämään oppaan tukemaa urheilijälähtöisen valmennuksen näkökulmaa ja sen toteutumista käytännössä. Valmentajien olisi helpompi kehittää omaa toimintaansa ulkoisen palautteen pohjalta, joka voisi tuoda myös uusia näkökulmia ja henkilökohtaisia kehittämiskohteita valmentajien tietoon sekä toimia osaltaan motivaattorina valmentajana kehittymiselle. Lopullinen kehitys valmennustoiminnassa on kuitenkin täysin riippuvainen yksittäisten valmentajien kehittymismotivaatiosta.

Suurimpana motivaatiotekijänä itselleni työn kirjoittajana oli juuri oma oppiminen. Tämän seurauksena lähdin toteuttamaan kunnianhimoisesti työtä ensin seuran oman kokonaisvaltaisen uimarinpolun luomisena seuran opetusvaiheen uimareille. Opinnäytetyön rajaaminen oli haastavaa ja projektin alkuvaiheissa sain toimeksiantajalta melko vapaat kädet toimia ja toteuttaa itseäni työtä kootessani. Projektin edetessä kuitenkin selvisi että Lahden uimaseuralla oli jo olemassa hyvinkin selkeät linjaukset fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämisestä, joten oma luova osuuteni uimarinpolun rakentajana olisi näin ollut lähes olematon, joten päätin hylätä kokonaisvaltaisen polun idean. Vähiten valmista materiaalia seuralta löytyi uimarin psyykkisistä ja sosiaalisista taidoista, jonka pohjalta rakentuikin idea käsitellä urheilijan kehitystä psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen, sekä toimintaympäristön kautta. Lopulta aihe rajautui käytännönläheisesti päivittäiseen valmennustoimintaan ja nuoren urheilijan kehitystä tukevan harjoitusympäristön luomiseen. Työn rajaamista ohjasi siis vahvasti oma haluni oppia uutta ja oma mielenkiintoni aihetta kohtaan.

Itselleni työn tarkoituksena oli oman ammattitaidon laajentaminen, ja kirjoittaminen toimi minulle huimana oppimisprosessina uusiin asioihin. Olen oppimani perusteella entistä vakuuttuneempi että lasten valmentajien tietotaitoa tulisi laajentaa aktiivisesti psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden osalta ja tuoda teoriaa käytäntöön. Kuinka moni valmentaja ymmärtääkään teoriassa esimerkiksi lapsen henkisen kehityksen vaiheet, mutta unohtaa

huomioida ne käytännön valmennustoiminnassaan ja toiminnan vaatimuksissa? Kuinka monelta valmentajalta taas puuttuu ymmärrys omasta vaikutuksestaan lapsen henkiseen kehitykseen? Nyt jo lähes valmennukseen suuntautuneen korkeakoulututkinnon suorittaneena valmentajana suuri osa edellä mainituista asioista oli minullekin ennen tämän työn tekemistä vain pintaraapaisun tasolla.

Lasten valmentajan toimintakenttä on valtava ja paineet valmennusta koskien ovat suuret, johtuen vapaaehtoisen toiminnan ja ammattimaisen toiminnan törmäämisestä. Valmennuksen koetaan edelleen seuratoiminnan näkökulmasta olevan pääosin oman työn ohella tehtävää vapaaehtoistyötä, mutta valmentajaan kohdistuneet vaatimukset vastaavat kuitenkin ammattimaisen toiminnan vaatimuksia. Seuraan palkatut päätoimiset ammattivalmentajat taas joutuvat usein hoitamaan useamman ihmisen töiden verran muita töitä valmennuksen ohessa.

Nuoren urheilijan kehitystä tukeva harjoitusympäristö on kuin moniosainen palapeli. Hyvä toimintaympäristö on haastava luoda huomioiden sekä urheilijan optimaalisin kehitys että seuratoiminnan rajoitetut resurssit. Uimahalli toimintaympäristönä tuo uintivalmentajan toimenkuvaan vielä omat haasteensa. Ääni kasvaa uimahallissa moninkertaiseksi jolloin meteli altaalla on välillä kohtuuttoman suuri, ja uimarit ovat suuren osan ajasta korvat vedessä joten kontakti urheilijoihin esimerkiksi palautteen annon kautta on uintiharjoituksissa aina haaste valmentajalle. Toimintaa saattavat hankaloittaa myös valmentajan menestyspaineet tuloksen tekemistä kohtaan, jolloin urheilijan ihmisenä kehittyminen saattaa jäädä hyvin herkästi yksittäisen urheiluosuituksen kehittämisen taustalle. Toimintaympäristö ja käytännön harjoitusympäristö ovat kuitenkin olennaisessa osassa lapsen urheiluharrastuksen jatkumisen kannalta. Lasten urheilua leimaa ilo, mielekkyys ja innostus tekemistä kohtaan, jolloin yksinkertaisesti lapsi osallistuu toimintaan uudelleen ja uudelleen vain jos se on lapsen mielestä kivaa.

Oman kokemukseni ja tuntumani perusteella lasten ja nuorten valmentajat eivät kovinkaan usein huomioi tietoisesti psyykkistä ja sosiaalista puolta valmennuksessaan. On vaikea todeta johtuuko tämä tietotaidon puutteesta vai siitä että tietoa ei vain osata tai haluta soveltaa käytännön toiminnassa. Lasten valmentajilla on suuri palapeli pidettävänä kassassa, ja heidän täytyy hallita suuri määrä tietoa koskien valmennuksen eri osa-alueita. Harvemmin valmentajan työ rajoittuu pelkkään allasvalmennukseen. Valmentajan täytyy hallita eri ikävaiheiden kokonaisvaltaisen kehittämisen lisäksi organisaation toimintaan liittyviä tekijöitä, tiedon välittämistä esimerkiksi vanhemmille, markkinointia, leirien ja kilpailumatkojen järjestämistä ja monia muita seikkoja. Lisäksi täytyy toimia kasvattajana, roolimallina ja turvallisena aikuisena valmennettaville lapsille.

Opinnäytetyö ja itse opas ovat mielestäni hyvin sovellettavissa eri seurojen ja lajien valmentajille. Työni käsittelee aihealueita, joiden hallinnalla valmentaja pystyy vaikuttamaan edelleen positiivisesti lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen jatkamiseen ja dropout – ilmiön vähentymiseen, sekä tukemaan lapsen kasvua ihmisenä. Oppaan tärkeyttä voidaan perustella siis sekä kansanterveydellisellä näkökulmalla, että huippu-urheilun näkökulmasta. Olennaisin perustelu omasta mielestäni on kuitenkin elämän edellytysten tarjoaminen nuoren urheilijan näkökulmasta. Oli lapsella tai nuorella sitten edessään ura huippu-urheilijana tai vaikkapa tavallisena toimistotyöntekijänä, voidaan lapsuuden urheiluharrastuksilla luoda pohjaa yksilön henkiselle tasapainolle ja vaikuttaa yksilön psyykkiseen hyvinvointiin.

Erkka Westerlundin mukaan suomalaisen valmennuksen murros näkyy siirtymänä lajin valmentamisesta ihmisen valmentamiseen (Potinkara 2015, 28-29). Selkeää muutosta on ollut havaittavissa, mutta konkreettinen näyttö murroksen toteutumisesta käytännön valmennustoiminnassa puuttuu mielestäni edelleen. Onko valmennuksen murros saavuttanut seuratoiminnan ruohonjuuritason käytännön valmennuksen? Jotta saataisiin todellinen ja faktoihin perustuva kuva suomalaisesta valmennusosaamisesta, tulisi näitä asioita tutkia urheilijoiden näkökulmasta enemmän. Urheilijälähtöisyys on jatkuvasti nouseva suomalaisen valmennuksen trendisana.

## Lähteet

- Abbott, A. & Collins, D. 2004. Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, s. 359-408.
- Abraham, A., Lorenzo, S., Sáiz, J., Mckeown, S., Morgan, G., Muir, B., North, J. & Till, K. 2015. Planning your coaching: a focus on your participant development. Teoksessa Nash, C. (toim.). *Practical sports coaching*, s. 16-53. Routledge. New York.
- Arellano, R. 2010. Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches' Views on the (Swimming) LTAD on the Practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5, 3, s. 413-419.
- Athlete Centered Coaching/Effective Coaching. Muokattu Kidman, L. & Davis, W. 2006. Empowerment in Coaching, teoksessa Broadhead, J. & Davis, W. (toim.). *Ecological Task Analysis Perspectives on Movement*. Human Kinetics. Champaign. Luettavissa: <http://www.taosoccer.com/TYSL%20Coaching%20Supplements,%20Codes%20of%20Conduct%20PDF%27s/Athlete%20Centered%20Coaching%20Philosophy.pdf>. Luettu: 11.3.2015.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. & Pearce, G. 2010. Participant Development in Sport: An Academic Review. *Sports Coach UK*. Luettavissa: <https://www.sportscoachuk.org/sites/default/files/Participant-Development-Lit-Review.pdf>. Luettu: 8.2.2015.
- Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S. & Way, R. 2005. *Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport Centres. Vancouver.
- Balyi, I., Higgs, C. & Way, R. 2013. Long-term athlete development. *Human Kinetics*. United States of America.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2015. Valmentajien seurantakysely 2013. KIHUn julkaisusarja, nro 49. Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Helsinki. Luettavissa: [http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2015\\_blo\\_valmentaji\\_sel74\\_71298.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2015_blo_valmentaji_sel74_71298.pdf). Luettu: 12.3.2015.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. *Handbook of Sport Psychology*, s. 184-202. 3. painos. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Côte, J., Lidor, R. & Hackfort, D. 2009. ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. Luettavissa: <http://www.issponline.org/documents/positionstand2009-1.pdf>. Luettu: 27.1.2015.

Ericsson, K. A., Krampe R. & Tesch-Romer, C. 1993. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, Vol. 100, 3, s. 363-406.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. & Williams, C. 2011. The Long-Term Athlete Development Model: Physiological evidence and application. *Journal of Sport Sciences*, 29,4, s. 389-402.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen –Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-kustannus Oy. Lahti.

Fullinwider, R. 2006. Sports, Youth and Character: A Critical Survey. Circle Working Paper 44. The Center for Information & Research on Civic Learning & Engagement. Luettavissa: <http://www.civicyouth.org/PopUps/WorkingPapers/WP44Fullinwider.pdf>. Luettu: 20.3.2014.

Gagné, F. 2004. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 15, 2, s. 119-147.

Gulbin, J., Croser, M., Morley, E. & Weissensteiner, J. 2013. An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports Sciences*, 31, 12, s. 1319-1331.

Hakkarainen, H. 2009. Lahjakkuus urheilussa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s. 125-159. VK-kustannus Oy. Lahti.

Halme, J. 2005. Nuorten puheenvuoro – Etnografia juniorijääkiekkoilusta. Liikuntapsykologian pro gradu –tutkielma. Juväskylän yliopisto. Juväskylä. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9677/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005105.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9677/URN_NBN_fi_jyu-2005105.pdf?sequence=1). Luettu: 12.3.2015.

Hambrick, D., Oswald, F., Altmann, E., Meinz, E., Gobet, F. & Campitelli, G. 2013. Deliberate Practice: Is that all it takes to become an expert? *Intelligence*, 45, s. 34-45.

Henriksen, K., Sambulova, N & Roessler, K. 2010. Successful talent development in track and field: considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 20, 2, s. 122-132.

Henriksen, K., Sambulova, N & Roessler, K. 2011. Riding the Wave of an Expert: A Successful Talent Development Environment in Kayaking. *The Sport Psychologist*, 25, s. 341-362.

Hietala, M. & Skyttä, A. 2005. "Tosi fiksu valmentaja" – Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia valmennuksesta. Liikunapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9636/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005297.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9636/URN_NBN_fi_jyu-2005297.pdf?sequence=1). Luettu: 12.3.2015.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa – Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>. Luettu: 9.3.2015.

Hämäläinen, K., Blonqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Pariainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen – Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: [http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/f37416e724244f365ab0e14b88c17397/1426067887/application/pdf/201927/valmennusosaaminen\\_net.pdf](http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/f37416e724244f365ab0e14b88c17397/1426067887/application/pdf/201927/valmennusosaaminen_net.pdf). Luettu: 11.3.2015.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kauppila, R. 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kidman, L. & Lombardo, B. 2010. Athlete-centered Coaching: Developing Decision Makers. 2. painos. IPC Print Resources. Worcester. UK.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Huippu-urheilun muutostyö – Urheilijan polku. 2015. Luettavissa: <http://www.kihu.fi/urapolku/>. Luettu: 7.3.2015.

Kärmeniemi, M. 2012. Valmentaminen ammattina Suomessa 2012. KIHU. Jyväskylä. Luettavissa:

[http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012\\_kar\\_valmentami\\_sel67\\_73973.pdf](http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_kar_valmentami_sel67_73973.pdf). Luettu: 11.3.2015.

Lahden Uimaseura Ry. 2015a. Seura. Luettavissa: <http://www.uinti.com/seura/>. Luettu: 16.3.2015.

Lahden Uimaseura Ry. 2015b. Periaate. Luettavissa: <http://www.uinti.com/seura/periaate/>. Luettu: 16.3.2015.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Werterlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilopsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 30-39. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Liukkonen, J. & Jaakkola T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 48-67. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Lloye, R. & Oliver, J. 2014. Strength and conditioning for young athletes: Science and application. GreenGate Publishing Services. Kent.

Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose E. 2009. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27, 8, s. 785-795.

MacNamara, Á., Button, A. & Collins, D. 2010a. The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance - Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, s. 52-73.

MacNamara, Á., Button, A. & Collins, D. 2010b. The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance – Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, s. 74-96.

MacNamara, Á, Button, A. & Collins, D. 2010c. The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance: Summary of articles in *The Sport Psychologist*, 2010, 24, 52-73 & *The Sport Psychologist*, 2010, 24, 74-96. Luettavissa: [http://easternsuburbs.org.nz/UFresource/The\\_Role\\_of\\_Psychological\\_Characteristics\\_in\\_the\\_Path\\_to\\_Excellence\\_-\\_MacNamara\\_et\\_al\\_.pdf](http://easternsuburbs.org.nz/UFresource/The_Role_of_Psychological_Characteristics_in_the_Path_to_Excellence_-_MacNamara_et_al_.pdf). Luettu: 9.3.2015.

Macnamara, B., Hambrick, D. & Oswald, F. 2014. Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis. *Psychological Science OnloneFirst*. Luettavissa: <http://pss.sagepub.com/content/early/2014/06/30/0956797614535810.abstract>. Luettu: 27.1.2015.

Malvela, M. 2011. Käytäntöä parhaimmillaan – Urheilijälähtöistä yhteistyötä. Luento- ja suunnittelupalvelu PELIKIRJA. Jyväskylä.

Marcoen, A. 1999. Social development. Teoksessa Auweele, Y., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M. & Seiler, R. (toim.). *Psychology for physical educators*, s. 293-320. Human Kinetics. Campaign.

Nicholls, A. & Jones, L. 2013. *Psychology in sports coaching: theory and practice*. Routledge. New York.

Nikander, A. 2009a. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*, s. 103-123. VK-kustannus Oy. Lahti.

Nikander, A. 2009b. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen H. (toim.). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*, s. 349-360. VK-kustannus Oy. Lahti.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. *Ihmi- sen psykologinen kehitys*. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Oliver, J., Brady, A. & R. Lloyd. 2014. Well-being of youth athletes. Teoksessa Lloyd, R. & Oliver, J. (toim.). *Strength and conditioning for young athletes: Science and application*, s. 213-225. Routledge. New York.

Orlick, T. & Zitzelsberger, L. 1996. Enhancing children's sport experiences. Teoksessa Smoll, F. & Smith, R. (toim.). Children and youth in sport: A Biopsychosocial Perspective, 330-337. Brown & Benchmark Publishers.

Pisara-osaamiskeskus. Huipulle tähtäävän uimarin polku. Luettavissa:

<http://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esittely/Urheilijalle/Uimarinpolku/tabid/3111/Default.aspx>. Luettu: 10.2.2015.

Potinkara, P. 2015. Valmentajista tulevaisuuden suunnannäyttäjiä – yhteiskunnalle löytyy annettavaa nykyistä enemmänkin. Valmentaja, 21, 1, s. 28-29.

Rovio, E. 2012. Ryhmäilmiöt. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilu-psykologian perusteet, s. 309-325. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Sport.fi. Urheilija keskiössä. Luettavissa: <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijanpolku/urheilija-keskiossa>. Luettu: 6.3.2015.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 – Lapsen ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Luettavissa:

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltZXNfbnVvcnV0XzlwMDIifMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltZXNfbnVvcnV0XzlwMDIifMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf). Luettu: 11.3.2015.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Juva.

Uimaliitto 2011. Uimarin polku. Luettavissa:

[http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1162/urapolku\\_juliste\\_a2\\_lowres.pdf](http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1162/urapolku_juliste_a2_lowres.pdf). Luettu: 1.12.2014.

## Liitteet

### Liite 1. Opinnäytetyöpalaveri 11.2.2015. – Seuratoimijat numeroina

#### Opinnäytetyöpalaverissa 11.2.2015

Lahden Ulmaseruan toimistolla, Mikkulankatu 19 Lahti

Läsnävalmennuspäällikkö Andrei Malkov, toiminnanjohtaja Tuomo Keskiväli, toimistos sihteeri Selja Lavia-Kuitunen ja Reeta Keisala

Seuratoimijat numeroina:

#### **Kaikki jäsenet**

1432

#### **Ohjaajat/valmentajat/henkilökunta**

palkalliset valmentajat

4

päätoimiset ulmaopettajat

2

apuvaimentajat

6

toimisto

Toiminnanjohtaja ja sihteeri

ohjaajat

10

#### **Ohjaajien/valmentajien/henkilökunnan koulutustaso:**

5 yliopistotasosta

opiskelijoita

#### **Opetusvaiheen ohjaajien/valmentajien koulutuksen taso:**

2 korkeakoulutettua valmentajaa --> tekniikkakoulu

muut, opiskelijoita, entisiä uimareita, liiton koulutuksia käyneitä...

2 korkeakoulutettua valmentajaa --> kilpauintikoulu

muut entisiä uimareita

## Liite 2. Lahden Uimaseuran valmennusjärjestelmä

vaihe	ryhmät	ikä	kesto v.	Ryhmän nimikke		Sisältö	Harjoituskerrat	Kauden kesto		Harjoitus	
				LAUS	KOU			kuiva	uinti		
alkaisopetus vaihe	vauvuinti	0-4	1.-2	Vauvuinti	KOU	veteen totautuminen vedessä liikkuminen	1	35 viikkoa	100 %		
				Aloitteijat							
	vesipeuhola	3-5.	1.-2	Näperointi	KOU	veteen totautuminen pinnassa pysyminen uinnalkeet vedessä liikkuminen	1-2.	35 viikkoa	100 %		
				Vesipeuhula							
				Tenavat							
tenavat	5-7.	2	Jatkotenavat	Vesiralli 1	uintitekniiikan alkeet vedessä liikkuminen	1-2.	35 viikkoa	100 %			
			Tenavat	Vesiralli 2							
opetus vaihe	tekniikkakoulu	6-12.	4	Tekniikka 1-4	Tekniikka 1-4	Tekniikan painotteinen opetus Kilpaurheilun alkeet	1-3.	35 viikkoa	30 %	70 %	
	kilparyhmät	8-13.	4			Terveystiikunnan alkeet	3-5.	42 viikkoa	50 %	50 %	
						Uintitekniiikan opetus					
						Kilpailemisen opettaminen					
harrasteryhmät	12.-	4			Uintitekniiikan opetus	2-3.	35 viikkoa	100 %			
					Terveystiikunnan alkeet						
opetus-valmennus vaihe	kilparyhmät	12-15.	4			Kilpailemisen opettaminen	3	35 viikkoa	100 %		
						Fyysinen valmennus					
						Psyykinen valmennus					
						Tekninen valmennus					
						Teoreettinen valmennus					
						Taktinen valmennus					
						Tekninen valmennus					
valmennus vaihe	kilparyhmät	14.-18	4			Fyysinen valmennus	9-...	46 viikkoa	30 %	70 %	
						Fyysinen valmennus					
						Urheilun teoria					
						Fyysinen valmennus					
						Psyykinen valmennus					
erikoistuminen	kilparyhmät	18.-				Tekninen valmennus	2-3x päivää	52 viikkoa			
						Tekninen valmennus					

**Liite 3. Opetusvaiheen uimarin kehitystä tukeva harjoitusympäristö – Opas valmentajalle**

**Opetusvaiheen uimarin kehitystä  
tukeva harjoitusympäristö  
– Opas valmentajalle**

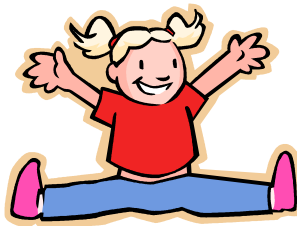
Reeta Keisala



---

## Sisällysluettelo

<b>VALMENTAJALLE, .....</b>	<b>3</b>
<b>SEURAN ARVOMAAILMA .....</b>	<b>4</b>
VISIO, MISSIO JA TAVOITTEET .....	4
SEURAN ARVOT.....	5
<b>MILLAINEN ON OPETUSVAIHEESSA OLEVA UIMARI?.....</b>	<b>6</b>
6-8 -VUOTIAS LAPSI .....	6
9-11 -VUOTIAS LAPSI .....	7
11-13 -VUOTIAS LAPSI .....	8
<b>HUIPPU-URHEILIJAKSI JA AKTIIVILIIKKUJAKSI KEHITTÄMISEN MALLI .....</b>	<b>10</b>
<b>VALMENTAJAN ROOLI .....</b>	<b>12</b>
<b>PSYKKISET TEKIJÄT .....</b>	<b>13</b>
<b>SOSIAALISET TEKIJÄT .....</b>	<b>15</b>
<b>URHEILIJALÄHTÖINEN VALMENNUS .....</b>	<b>17</b>
<b>OPETUSVAIHEEN UIMARIN KEHITYSTÄ TUKEVAN HARJOITUSYMPÄRISTÖN LUOMINEN .....</b>	<b>19</b>
ITSEMÄÄRÄÄMINEN .....	21
MOTIVAATIOILMASTO .....	22
RYHMÄHENKI .....	24
VALMENTAJA-UIMARISUHDE JA VUOROVAIKUTUS.....	25
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>27</b>



---

## Valmentajalle,

Toimit Lahden Uimaseuran opetusvaiheen uimareiden valmentajana. Olet siis mukana ylivoimaisesti suosituimman lasten ja nuorten liikuntapalveluiden tarjoajan, urheiluseuran toiminnassa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan jopa 43% eli yli kolmasosa 3–18 vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Valmentajana olet osana hyvin vaikutusvaltaista prosessia, jolla on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykselle.

Kirsi Hämäläinen tutki väitöskirjassaan Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa – Eetokset ihanteet ja kasvatusta urheilijoiden tarinoissa (2008) urheilijoiden kokemuksia valmentajistaan, itsestään urheilijoina ja liikunnan harrastajina sekä urheilusta yleensä. Hämäläinen kuvaa tutkimuksensa tuloksissa urheilijoiden kertoneen oppineensa valmentajiltaan ja urheiluharrastuksissaan paljon erilaisia asioita sekä urheilulajista, mutta myös omasta toiminnastaan ja luonteestaan. ”Urheilijat kertovat oppineensa sellaisia omaan toimintaansa tai luonteeseensa liittyviä asioita kuin itsevarmuutta, keskittymistä, itsehillintää, tavoitteellisuutta, kärsivällisyyttä ja vastuuta. Edelleen omaan toimintaan liittyvät työnteon, yritteliäisyyden, kurinalaisuuden ja oikean asenteen oppiminen. Kun he kuvaavat toimintaansa muiden kanssa, he ovat oppineet sosiaalisuutta ja joukkuepelejä sekä sosiaalisia taitoja, kuten keskustelua, kannustamista, toisten huomioimista ja auttamista. -- Edelleen he kertovat oppineensa voittamaan ja häviämään, nauttimaan liikkumisesta ja paljon muutakin.”

Kuten Hämäläinen (2008) kuvailee, on valmentajan roolisi hyvin moninainen. Olet vaikuttamassa uimareidesi kehitykseen todennäköisesti useammilla osa-alueilla kuin voisit uskoakaan. Uimari saattaa vielä aikuisenakin muistaa valmentajansa tekniikkaryhmästä, ja muistella kuinka kivaa oli ensimmäisissä kilpailuissa. Positiivisia kokemuksia tarjoamalla varmistat uimareidesi liikunnallisen elämäntavan jatkumisen. Jokaisen urheilu-ura ei johda huippu-urheilijaksi, mutta liikunnan positiivisista vaikutuksista voivat nauttia kaikki läpi elämänsä!



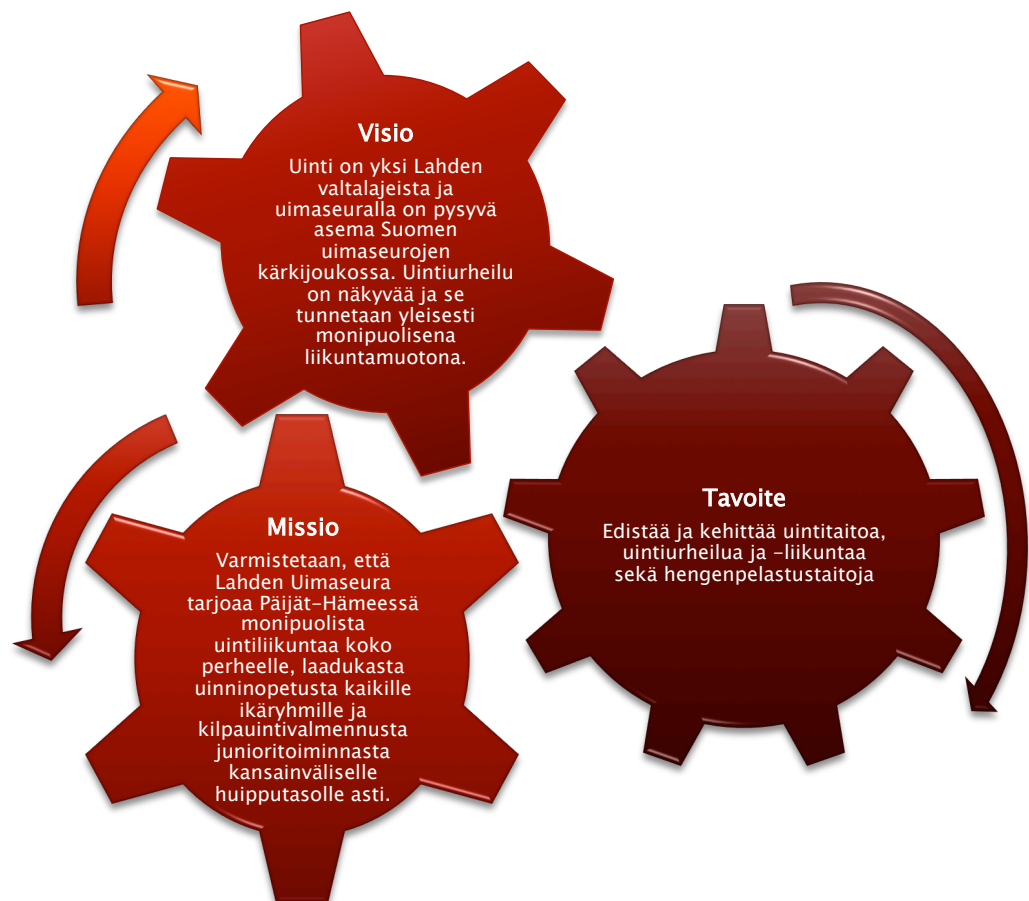
Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota Sinulle valmentajana virikkeitä uimareidesi kokonaisvaltaista kehitystä tukevan harjoitusympäristön luomiseen. Oppaassa esitellään eri ikäisille lapsille ominaiset piirteet, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen perusteet, sekä käsitellään uimarilähtöisestä näkökulmasta positiivisten ja kehittävien harjoitustilanteiden luomista. Valmennustoimintaasi auttavat vinkit tunnistat aina hehkulamppu-symbolista.

---

## Seuran arvomaailma

Oletko LaUSin valmentajana koskaan tutustunut ajatuksella seuran tavoitteisiin ja arvoihin? Valmentaessasi seurassa edustat myös seuran arvomaailmaa. Toimit erityisesti esimerkkinä nuorille urheilijoille ja edustat uimareidesi lisäksi myös itse seuraa aina kilpailuihin ja muihin tapahtumiin osallistuessanne. Lasten vanhemmat kiinnittävät myös huomiota toimintaasi ja sen tarkoitukseen. Seuran arvomaailma luo yhteiset linjat valmennus- ja ohjaustoiminnalle ja yhdistää koko seuran toiminnan. Visio, missio ja tavoitteet kiteyttävät hyvin seuran toimintaperiaatteet, arvomaailman ja tulevaisuuden haaveet.

### Visio, Missio ja tavoitteet

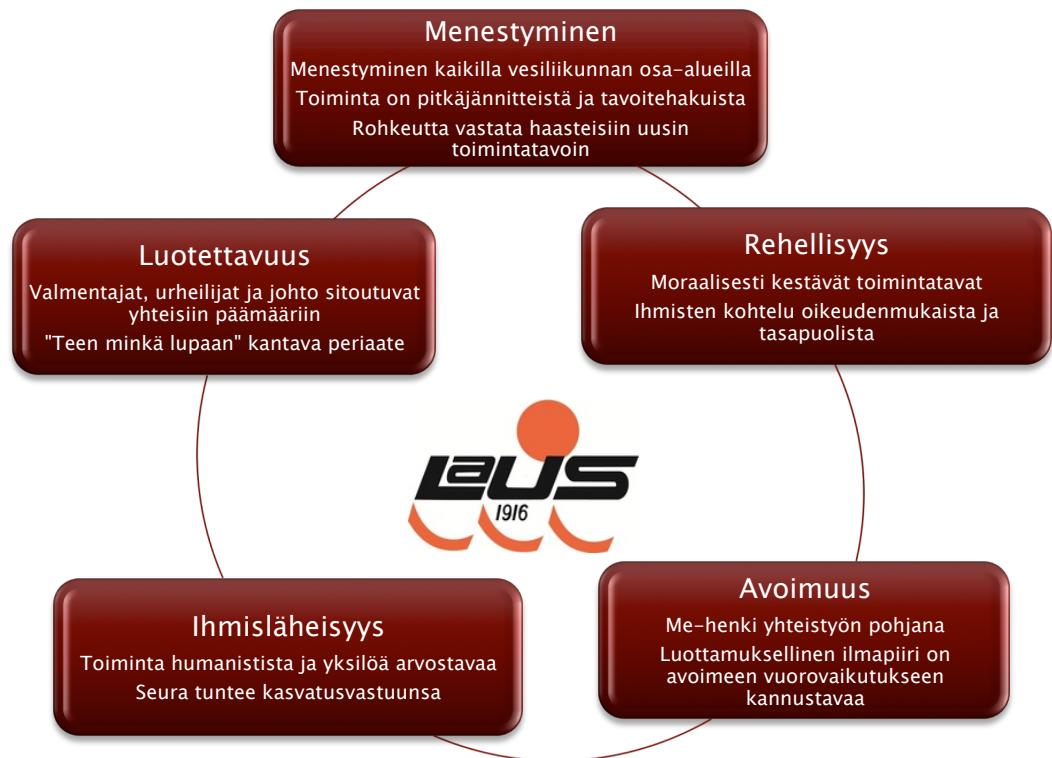


**MISSIO** = Missio ilmoittaa organisaation toiminnan tarkoituksen ja perustehtävät

**VISIO** = Visio on organisaation arvoihin ankkuroitunut tahdon ilmaisu. Visio on mielikuva lopputuloksesta sellaisena kuin sen halutaan tapahtuvan.

### Seuran arvot

**ARVOT** = Arvot ovat organisaation toimintaa ohjaavia periaatteita, joille on ominaista voimakkuus, pysyvyys, ja riippumattomuus ajasta ja paikasta. Arvot eivät vaadi mitään ulkonaista oikeutusta vaan ne sisältävät periaatteita, joilla on merkitystä organisaation henkilöstölle.



## Millainen on Opetusvaiheessa oleva uimari?

Valmentajana sinun on hyvä tiedostaa uimareidesi henkisen kehityksen vaiheet, jotta pystyt muovaamaan omaa valmennustyyliäsi ja vaatimuksiasi uimareiden kehitysvaiheeseen sopiviksi. Sinun on hyvä peilata lapsen kykyjä ja henkistä kapasiteettia esimerkiksi ohjeiden antamiseen tai lapsen kanssa keskustelemiseen. Kehitysvaiheen ominaisuuksien ymmärtäminen voi helpottaa sinua myös ymmärtämään ja selittämään, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavoin.

### 6–8 -vuotias lapsi on...

- **INNOKAS OPPIJA** – Nauttii uusien asioiden oppimisesta ja haluaa harjoitella itsenäistä toimintaa
- **AJATTELIJA** – Pystyy yhdistelemään asioita ja ymmärtämään syy-seuraussuhteita, sekä ryhtyy muodostamaan omia mielipiteitään asioista
- **SOSIAALINEN** – Kykenee ymmärtämään sosiaalisia tilanteita ja niiden rakentumista ja toimintaa
- **KÄRSIMÄTÖN** – Kyllästyy ja väsy helposti
- **ITSEKRIITTINEN** – Saattaa pelätä epäonnistumisia, kokee alemmuuden tunteita ja vaatia itseltään liikaa
- **AIKATAULUJEN HAHMOTTAJA** – Pienelle lapselle ominainen ajattomuuden tunne häviää ja lapsi ryhtyy hahmottamaan ajan kulkua
- **YKSILÖ** – Lasten mielenkiinnonkohteet ja taipumukset vaihtelevat huomattavasti eri lasten välillä
- **OIKEAN JA VÄÄRÄN OPETTELIJA** – Muilta saadut käskyt, komennot, kehotukset ja ohjeet muuttuvat 6–8 vuotiaan lapsen sisäiseksi oppaaksi ja omaksitunnoksi
- **HYVÄKSYNNÄN HAKIJA** – Auktoriteettien, kuten valmentajan, vanhempien tai opettajan miellyttäminen saattaa toimia suurena motivaatiotekijänä lapselle, mitä kautta lapsi hakee aikuisten kiitosta ja hyväksyntää



#### **VALMENTAJA!**

*Muista harjoituksissa, että 6–8 vuotias lapsi oppii parhaiten leikin ja itse kokeilemisen kautta, ja haluaa käyttää mielikuvitustaan oppimisen apuna. Lapsi saattaa uhmata yhteisiä sääntöjä, mutta tarvitsee niitä silti. Epäonnistumiset kasvattavat lapsen itsetuntemusta, mutta valmentajana sinun on muistettava ensisijaisesti kannustaa ja rohkaista lasta, ja siten auttaa lapsen itsetunnon kehittymistä. Pitkä odottelu ja lapsen mielestä tylsä tekeminen ovat myrkyä lapsen oppimisen kannalta!*

### 9-11 -vuotias lapsi on...

- **INNOSTUVA** - Lapsi on tasapainoinen, aktiivinen ja kiinnostunut monista eri asioista
- **SOSIAALINEN ELÄIN** - Nauttii muiden seurasta ja sosiaalisista tilanteista
- **KONKREETTINEN** - Ajattelu on hyvin konkreettista ja esimerkiksi sääntöjen hahmottaminen saattaa tuottaa haasteita
- **OMA PERSOONA** - Kokee olevansa erilainen yksilö ja haluaa ilmaista omat mielipiteensä ja oikeutensa
- **KRIITIKKO** - Saattaa olla hyvin kriittinen aikuisia ja itseään kohtaan - aikaisempi auktoriteettien miellyttämisen tarve saattaa hävitä
- **LOGINEN AJATTELIJA** - 10 ikävuoden jälkeen kehittyy lapsen looginen ajattelu, suunnittelu ja muistaminen
- **SUHTEELLISUUDENTAJUINEN** - Ymmärrys asioiden suhteellisuudesta voi ilmetä lapsuuden suorasukaisuuden sijaan totuuden kiertelemisenä - lapselta voi siis saada kaunisteltuja diplomaattisia vastauksia kysymyksiinsä suorien mielipiteiden sijaan.



#### VALMENTAJA!

*Muista harjoitustilanteissa että lapsi ei ymmärrä abstrakteja käsitteitä, vaan vaatii konkreettisia ohjeita ja mielikuvia ymmärtääkseen. Sinun on valmentajana muistettava pitää huolta sääntöjen noudattamisesta ja pystyttävä perustelemaan näkökantasi kriittiselle lapselle. Muista tukea toiminnallasi lapsen itsetunnon kehitystä lapsen ollessa kriittinen omaa toimintaansa kohtaan, sekä muista huomioida lapsen omia mielipiteitä ja kuunnella lasta.*

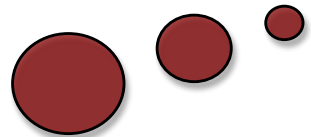


### 11-13 -vuotias lapsi on...

- **OMAN TARPEELLISUUTENSA JA PAIKKANSA TUTKAILIJA** – Tärkeää on kokemus hyväksynnästä, omasta tarpeellisuudesta ja osaamisesta, sekä kokemus siitä että lapseen luotetaan. Lapsi haluaa kokea olevansa normaali.
- **YHTEISTYÖHALUINEN** – Nauttii yhteistyöstä kavereiden ja aikuisten kanssa sekä kokee yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeäksi.
- **INNOKAS SAMAISTUMAAN** – Saattaa samaistua omaa sukupuolta olevaan vanhempaan ihmiseen, esimerkiksi opettajaan tai valmentajaan.
- **SYY-SEURAUSSUHTEIDEN ETSIJÄ** – Pyrkii selittämään asioita etsimällä syy-seuraussuhteita tapahtumien ja asioiden välillä, ja pitääkin väittelemisestä ja eri näkökulmien etsimisestä.
- **KYPSEMPI AJATTELIJA** – Ajattelu ei ole enää sidoksissa omiin konkreettisiin havaintoihin, vaan tilanteiden arviointi tapahtuu myös karttuneen tiedon ja kokemusten pohjalta.
- **KÄVELEVÄ MIELIPIDE** – Lapselle on tärkeää että hänen mielipiteitään kuunnellaan ja niitä arvostetaan. Suhtautuminen asioihin voi olla hyvinkin jyrkkä.
- **SUUNTAAMASSA SIIRTYMÄVAIHEESEEN** – Osa lapsista saattaa kokea jo esimurrosiän tai murrosiän merkkejä, mikä saattaa näkyä käytännössä tunneskaalan laajentumisena ja tunnetilojen ailahteluna. Halu hoitaa vastuunsa ja velvollisuutensa ei välttämättä ole aina huipussaan.

#### VALMENTAJA!

*Muista että toimit 11-13 vuotiaan lapsen esimerkkinä ja mahdollisesti jopa idolina, lapsi ottaa toiminnastasi mallia. Lapsi vaatii entistä enemmän perusteluita asioille, joten muista perustella myös itsellesi miksi jotain tehdään harjoituksissa. Muista että lapsen jyrkkiin mielipiteisiin voidaan vaikuttaa hyvillä perusteluilla. Lapsi oppii edelleen parhaiten itse tekemällä. Voit valmentajana hyödyntää myös lapsen innokkuutta yhteistyön tekemiseen ja siten tukea myös sosiaalisten taitojen kehittymistä harjotustilanteissa.*



Seuraavassa taulukossa on vielä tiivistelmä asioista, joita voit valmentajana tai ohjaajana odottaa uimareiltasi tai joita sinun tulisi huomioida käytännön valmennustilanteissa ikäryhmästäsi riippuen:

Asia	6–9 vuotta	10–12 vuotta
<i>Havainnointikyky</i>	Oman suorituksen havainnointi	Parin, toverin suorituksen havainnointi Oleellisen erottaminen
<i>Luova ajattelu</i>	Keksiminen Yhdistely	Uneksinta
<i>Terve itsetunto</i>	"Millainen olen?"	Omien mahdollisuuksien tiedostaminen Terveesti itseensä luottaminen
<i>Onnistumisen ja epäonnistumisen kokeminen</i>	Onnistumisesta iloitseminen	Myös toisen onnistumisesta iloitseminen Jännityksestä nauttiminen Tavoiteasettelu
<i>Käyttäytyminen</i>	Tervehtiminen ja kiittäminen Esittäytyminen ja anteeksi pyytäminen	Kiroileminen Asian osaava esittäminen Huomaavaisuus
<i>Ohjeet ja säännöt</i>	Ohjeiden mukaan toimiminen	Sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen ja merkityksen ymmärtäminen
<i>Vastuuntunto</i>	Tavaroista huolehtiminen Aikarajojen ymmärtäminen	Vastuu omista tekemisistä Vastuu yhteisestä omaisuudesta

Kuva 1 Lasten ja nuorten henkisen kehittymisen vaiheet valmentajan näkökulmasta (mukaillen Forsman & Lampinen 2008, 414).



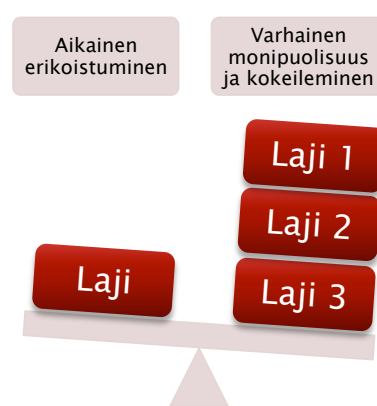
## Huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisen malli

Urheilijoiden erikoistuminen ja sen optimaalinen ajankohta on yksi urheilun ainaisista puheenaiheista, siksi sitä on myös tutkittu paljon. Erikoistumisella tarkoitetaan urheilussa yhteen lajiin keskittymistä. Yleisessä keskustelussa on havaittavissa kaksi vastakkaista ryhmää, joista ensimmäisen mukaan lasten pitäisi erikoistua jo varhaisessa vaiheessa yhteen lajiin, jotta he ehtivät saavuttaa riittävän määrän oikeanlaista harjoittelua, ja toisen mukaan lasten tulisi harrastaa liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti useiden liikuntamuotojen ja -lajien kautta.

Monipuolisella lajitaustalla ja monipuolisella harjoittelulla on tarkoitus pyrkiä luomaan mahdollisimman hyvät edellytykset kehitykselle ja harjoitavuudelle. Näin pyritään varmistamaan urheilijan monipuoliset perusliikkumistaidot ja liikehallintataidot, jotka taas helpottavat murrosiän aikaisten fyysisten muutosten vaikutusten hallintaa suoritus- tekniikan näkökulmasta, sekä myöhemmässä vaiheessa tehtäviä tekniikkamuutoksia.

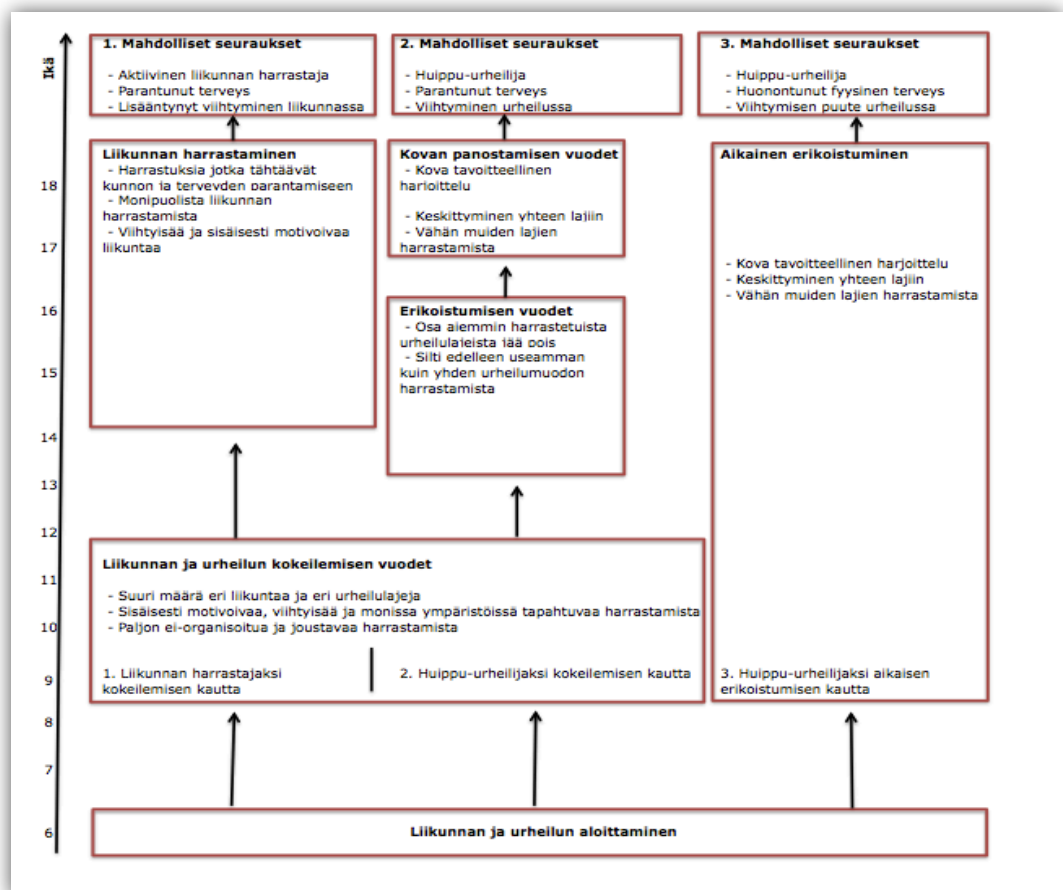
Professori ja urheilupsykologi Jean Côté kehitti mallin (kuva 2) lapsuudessa ja nuoruudessa urheiluun sekä liikuntaan kasvamisesta. Malli jakautuu eri polkujen kautta kolmeen mahdolliseen lopputulokseen, joita urheiluharrastuksesta voi yksilöllä seurata. Mallissa huomioidaan sekä huippu-urheilun että harrasteliikunnan näkökulmat urheiluharrastuksen seurauksissa.

Côtén tutkimusten mukaan sekä varhainen että myöhäinen erikoistuminen voivat tuottaa huippu-urheilijoita, joten puhtaasti urheilumenestyksen kannalta erikoistumisen ajalla ei Côtén mukaan ole vaikutusta. Côtén mukaan eri reitit tuottavat kuitenkin erilaisia seurauksia menestyksen lisäksi. Useiden tutkimustulosten mukaan varhaisen erikoistumisen mukanaan tuomat sivuvaikutukset ovat usein negatiivisia, kuten esimerkiksi loukkaantumisia, motivaation ja viihtymisen vähenemistä, terveysongelmia ja lopettamisia. Myöhäisellä erikoistumisella on taas todettu olevan selkeitä positiivisia vaikutuksia mm. urheilijoiden uran pituudelle, terveydelle sekä motivaatiolle ja urheilemisen mielekkyyden säilymiselle.



Toisin sanoen, Côté'n tutkimusten perusteella varhaisen erikoistumisen sivuvaikutukset ovat melkoinen riski nuorelle urheilijanalulle. Suomalaisessa urheilussa ja liikunnassa seuratoiminnalla on merkittävä vaikutus urheilijan kannalta myös kansanterveydellisesti liikunnallisten elämäntapojen ja hyvinvoinnin edistäjinä. Aikainen erikoistuminen on tutkimusten mukaan lisännyt eri lajeissa dropout-ilmioitä, jolla tarkoitetaan useiden lasten ja nuorten urheilun lopettamista. Tästä näkökulmasta aikainen erikoistuminen riitelee suomalaisen liikunta- ja urheilukentän rakenteiden ja tavoitteiden kanssa, etenkin kun lapsia valmennettaessa tarkoituksena tulisi ensisijaisesti olla kehittää lapsia ihmisinä ja luoda mahdollisimman hyvät edellytykset elämälle liikunnallisten elämäntapojen kautta.

Kuva 2 Côté, Baker & Abernethy (2007) Huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujaiksi kehittymisen malli



## Valmentajan rooli

Valmentajana roolisi on uimarin näkökulmasta hyvin moninainen. Saatat olla uimarin silmissä pelkän valmentajan roolin lisäksi myös auktoriteetti, idoli, luotettava aikuinen, kaveri, sääntöpoliisi, turvallinen neuvonantaja, maailman viisain ihminen, ihmeiden tekijä, ja vaikka mitä muuta.



Tärkeintä sinun on kuitenkin muistaa lapsia valmentaessasi että olet kaikkien muiden moninaisten valmentaja roolien lisäksi myös kasvattaja. Kasvattajana et vastaa vain lapsen uimataidon ja lajiosaamisen kehittymisestä, vaan olet vahvasti mukana myös kehittämässä nuorta urheilijaa ihmisenä ja luomassa hänelle edellytyksiä tulevaan elämään.

Valmentajana voit siis vaikuttaa uimariisi monin eri tavoin. Karkeasti nämä eri vaikutukset voidaan jakaa neljän suuremman otsikon alle:



---

## Psyykkiset tekijät

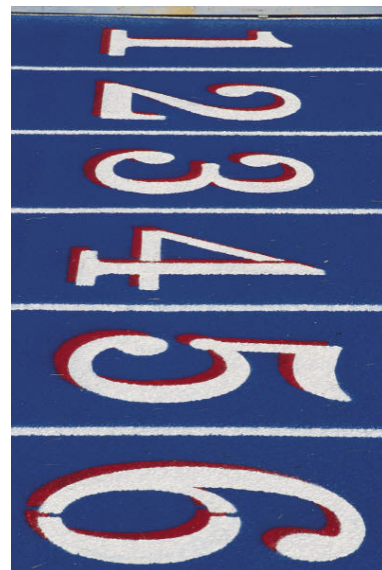
*Varhaiset urheilukokemukset vaikuttavat suuresti siihen mitä lapsi itsestään ajattelee, sekä urheilun näkökulmasta että yleisellä tasolla. Lapset haluavat ja tarvitsevat positiivisia kokemuksia liikunnasta ja urheilusta.*



Liikunnan ja urheilun kautta voidaan oppia lukemattomia eri asioita. Yksilö voi oletettavasti oppia tekemään yhteistyötä ryhmätovereidensa kanssa, esittämään rohkeutta, pelaamaan reilusti, olemaan lojaali ryhmätovereilleen, kehittämään itsekuuria ja harjoittamaan itsekontrollia, kunnioittamaan sääntöjä, ilmaisemaan myötätuntoa, vaalimaan rauhaa, urheiluhenkisyyttä, ylläpitämään yhtenäisyyttä, olemaan rehellinen ja kohtelias, olemaan aggressiivinen, kilpailuhenkisyyttä, sinnikkyyttä,

osoittamaan johtajuutta, jne. Eri lähteistä koottujen tekijöiden lista on pitkä ja hyvin monipuolinen. Lapsen liikuntaharrastuksen tulisi tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden oppia uusia erilaisia asioita, myönteistä kannustusta ja kiitosta, sekä epäonnistumisten sietämistä. Erityisesti epäonnistumiset opettavat lasta tuntemaan itsensä ja hyväksymään sekä ottamaan vastaan liikuntaan ja urheiluun luonnollisena osana kuuluvia pettymyksiä ja epäonnistumisia.

Lapsen psyykkisen kehityksen tukemisen lisäksi lapsille voidaan myös opettaa miten selviytyä urheiluympäristössä. Kovien ja vaativien yhteiskunnan arvojen takia lapset joutuvat kohtaamaan ja käsittelemään stressaavia tilanteita niin koulussa, urheiluharrastuksissaan kuin muussakin elämässään jatkuvasti. Nuorille urheilijoille voidaan opettaa psyykkisiä taitoja, kuten rentoutumista, mielikuvaharjoittelua, keskittymiskykyä ja realistista suorituksen arviointia. Tavoitteena tällöin on edistää lapsen taitojen oppimista sekä auttaa lasta ylläpitämään terve näkökulma urheilua kohtaan. Tutkimusten tuloksena on selvinnyt, että monet aikuisilla huippu-urheilijoilla kehitettävistä psyykkisistä taidoista voidaan liittää myös lasten valmennukseen, kunhan näkökulmat ja strategiat ovat perustelluja, sovellettuja, yksinkertaistettuja, ja esitetty tavalla jonka lapsi ymmärtää.



Kun pyritään opettamaan lapsille psyykkisiä taitoja ja tekniikoita, on opettamiseen ole-  
massa tietyt lähestymistavat jotka on huomattu parhaiten toimiviksi.



#### Yksinkertaisuus

- Yksinkertaisten toimintatapojen hyödyntäminen antaa lapsen muodostaa selkeän kuvan tai tunteen siitä mitä he yrittävät tehdä.
- Lapsi voi esimerkiksi kuvitella olevansa kypsä spagetti rentoutuakseen tai kuvitella vaihtavansa tv-kanavaa vaihtaakseen keskittymiskohteensa.

#### Hauskuus

- Tekemisen täytyy olla hauskaa, esimerkiksi lapsi tuskin kokee perinteisen rentoutuksen olevan hauskaa, mutta saattaa nauttia lautasella olevan lämpimän löysän spagetin leikkimisestä.
- Harjoituksen muuttaminen leikiksi on paras tapa saada lapset ymmärtämään aihealue ja varmistaa että he jatkavat aihealueen harjoittelua.

#### Konkreettisuus

- Konkreettiset toimintatavat joissa lapsi voi fyysisesti näytellä esimerkiksi stressin poistamisen ovat näyttäneet toimivan lasten psyykkisten taitojen opettelussa.
- Esimerkiksi keskittymisen edistämisessä tai keskittymisen siirtämisessä pois huolenaiheista, voit kehottaa lasta laittamaan muut ajatukset konkreettisesti esimerkiksi tulitikkulaatikkoon tai huolipussiin.

#### Yksilöllinen lähestymistapa

- Yksilöllinen lähestymistapa on erityisen tärkeä psyykkisiä taitoja opeteltaessa.
- Valmentajana sinun on tutustuttava lapseen uniikkina yksilönä, jotta kykenet soveltamaan lähestymistapaansa lapsen tilanteeseen ja ominaisuuksiin sopivaksi.

#### Useampi toimintamalli

- Kun olet varautunut useammalla eri lähestymistavalla, voit valmentajana etsiä tietyille lapselle sopivaa tapaa ja muuttaa sitä tarvittaessa tilanteen mukaan.

#### Positiivisuus ja toiveikkuus

- Positiivisuus ja usko lapseen ja tämän kykyihin voittaa vaikeudet ja saavuttaa henkilökohtaiset tavoitteet tulisi myös heijastua valmennustyyliissäsi.

#### Roolimallit

- Lapset reagoivat usein hyvin myös roolimallien käyttöön. Hyvin valittuna roolimallit voivat antaa positiivisen esimerkin ja herättää lapsessa arvostusta ja kiinnostusta psyykkisten taitojen hallintaa kohtaan.
- Valmentajana voit hyödyntää esimerkiksi videoita arvostetuista huippu-urheilijoista saadakseen uimarissasi aikaan tietynlaisia mielikuvia halutusta käyttäytymisestä.

#### Vanhempien osallistaminen

- Vanhemmat ovat hyvin merkittävässä roolissa nuoren uimarin kehityksen kannalta, joten vanhemmat voi osallistaa taidon kehittämiseen selittämällä heille mitä on tarkoitus opetella.
- Muista kertoa vanhemmille mitä opetellaan, miksi jotain opetellaan, miten se on tarkoitus toteuttaa, ja miten he voivat edistää taidon oppimista ja kehittämistä



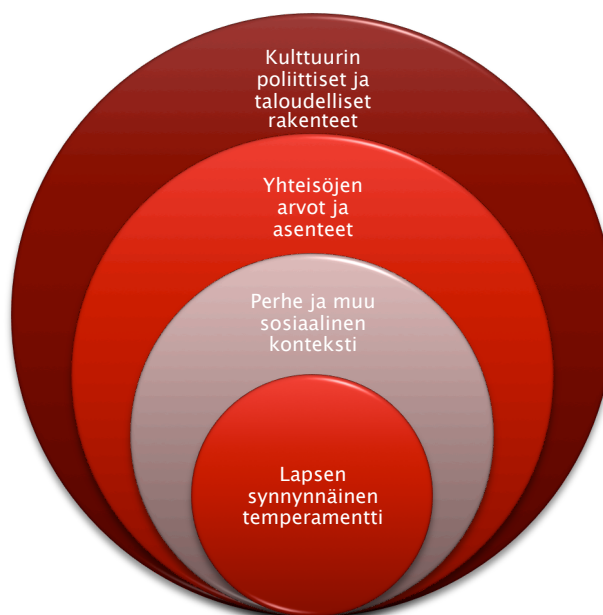
## Sosiaaliset tekijät

### SOSIAALISET TAIDOT



Sosiaaliset taidot lasten näkökulmasta ovat niitä valmiuksia, joiden avulla lapset pystyvät ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan henkilökohtaisia päämääriään arkipäivän tilanteissa, siten että lopputuloksena päädytään positiivisiin seurauksiin sosiaalisissa tilanteissa.

Sosiaalisten taitojen kehittyminen on elämänmittainen prosessi, joka etenee lapsuusvaiheessa hyvinkin nopeasti vaiheesta toiseen. Nämä taidot ovat pääsääntöisesti opittuja, mutta niihin vaikuttaa myös ihmisen synnynäinen temperamentti. Ihmisen sosiaalinen käyttäytyminen rakentuu aina samojen tekijöiden pohjalta. Tilanteiden havaitseminen ja tulkinta, muiden toiminta sekä sosiaaliset normit vaikuttavat siis ihmisen käyttäytymiseen ja reaktioihin sosiaalisissa tilanteissa. Käyttäytyminen sosiaalisissa tilanteissa taas vaikuttaa muiden hyväksynnän saavuttamiseen.



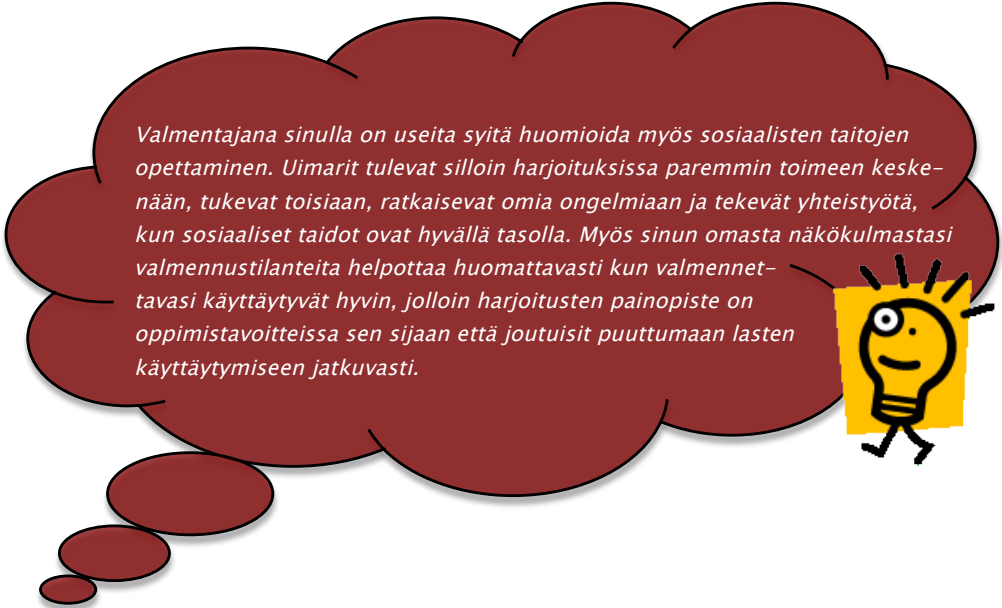
Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät iän mukana, jonka seurauksena lapsi pystyy hahmottamaan paremmin ympäristönsä tapahtumia. Lapsen ensimmäiset ihmissuhteet muodostuvat luonnollisesti perhepiirissä, mutta hiljakseen ihmissuhteiden kirjo laajenee kun kaveri- ja ystävyysuhteet tulevat kuvioihin mukaan. Kaverisuhteiden kautta lapsi opettelee tärkeitä sosiaalisia taitoja ja kouluikäisen lapsen elämässä ne ovatkin hyvin merkityksellisiä. Lapsi muodostaa käsitystä itsestään lähimmiltä ihmisiltä saadun palautteen perusteella ja lapsen ikätoverit toimivat lapselle näin ikään kuin standardeina joihin lapsi itseään vertaa. Kokemukset oman ikäryhmän parissa kehittävät lapsen sosiaalisen todellisuuden tajua.

---

Pelkät kaveri- ja ystävyysuhteet eivät kuitenkaan riitä lapselle. Lapsi kaipaa myös tunteita ryhmään kuulumisesta, joka ilmentää ihmisen perustarvetta sosiaalisen kuuluvuuden tunteelle joka antaa mahdollisuuden sosiaalisen kanssakäymiseen. Lapsen sosiaalinen kehitys perustuukin siis useampaan vuorovaikutussuhteiden tarjoamaan näkökulmaan.

Ensisijaisesti vuorovaikutussuhteet tarjoavat lapselle ympäristön, jossa perustaidot ja -kyvyt pääsevät kehittymään. Sen lisäksi vertaistoverit toimivat lapsen päivittäisenä kognitiivisen ja sosiaalisen tiedon lähteinä ja tarjoavat lapselle välttämättömät sosiokognitiiviset ja emotionaaliset resurssit jotka auttavat häntä sopeutumaan sosiaaliseen maailmaansa. Vertaisten sosiaalinen verkosto opettaa lapselle myös itsetuntemusta, itsetuntoa, vertailua, sosiaalisen todellisuuden tajuamista ja sosiaalisia taitoja. Näistä syistä vertaisryhmät ovat tärkeimpiä psykologiseen sopeutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja voivat lasten näkökulmasta tarjota ryhmän jäsenille voimavaroja joita aikuiset eivät heille pysty tarjoamaan. Pelkkä vertaisryhmän olemassaolo ei kuitenkaan takaa myönteistä kehitystä, vaan kehitys riippuu täysin ryhmän ominaisuuksista ja laadusta, sekä lapsen kokemuksista kyseisessä sosiaalisessa verkostossa.

Lapset ja nuoret voivat oppia liikunnan ja urheilun kautta sopeutumaan vertaisryhmään. Fyysiset aktiviteetit, leikit ja eri urheilulajit tarjoavat lapsille haastavia ympäristöjä joissa he voivat opetella sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, kuten esimerkiksi ottamaan huomioon muiden näkökulmia asioihin, huomioimaan toisten tunteita, hillitsemään aggressiota ja olemaan epäitsekkeitä.



*Valmentajana sinulla on useita syitä huomioida myös sosiaalisten taitojen opettaminen. Uimarit tulevat silloin harjoituksissa paremmin toimeen keskenään, tukevat toisiaan, ratkaisevat omia ongelmiaan ja tekevät yhteistyötä, kun sosiaaliset taidot ovat hyvällä tasolla. Myös sinun omasta näkökulmastasi valmennustilanteita helpottaa huomattavasti kun valmennettavasi käyttäytyvät hyvin, jolloin harjoitusten painopiste on oppimistavoitteissa sen sijaan että joutuisit puuttumaan lasten käyttäytymiseen jatkuvasti.*

---

## Urheilijalähtöinen valmennus

*"Valmentaminen on aina urheilijan auttamista ihmisenä. Sillä tavalla valmennus tulee ymmärtää. -- Silloin on todella ymmärrettävä, että valmentaja on urheilijaa varten ja valmentajan tehtävänä on auttaa urheilijaa löytämään omat voimavaransa. Valmentamisessa on aina kyse urheilijan auttamisesta, olipa kyse sitten lyhytjänteisestä tai pitkäjänteisestä projektista."*

(Erkka Westerlund Valmentaja-lehden 1/2015 artikkelissa)

Urheilijalähtöisellä valmennuksella tarkoitetaan urheilijan oppimisen edistämistä tietoisuuden ja vastuuntuntoisuuden kautta. Käytännön valmennuksessa urheilijalähtöisyys näkyy valmennustavassa, jossa valmentaja kyselee urheilijoilta kysymyksiä ohjeiden antamisen sijaan, koska ihmiset löytävät parhaiten itse oman tapansa ja se johtaa parhaisiin oppimistuloksiin.

Perinteinen valmentajakeskeinen valmennustyyli on todettu tehottomaksi valmennustavaksi ja valmentajat ovatkin kertoneet joutuvansa toistamaan samoja asioita kerrasta toiseen urheilijoille ja kilpailutilanteissa urheilijat taantuvat takaisin aikaisemmalle tasolle. Tällainen valmennustyyli tukahduttaa urheilijan oman potentiaalinsa, ajattelun, päätöksen tekemisen sekä luovuuden, ja rajoittaa kaiken toiminnan vain valmentajan mielikuvitukseen ja kokemukseen. Urheilijalähtöisen valmennuksen tarkoituksena on siis kehittää itsenäisiä urheilijoita jotka ovat tietoisia omistajuudestaan oman urheilemisen ja suorittamisensa suhteen, joka taas kannustaa urheilijaa edelleen ottamaan vastuun omista suorituksistaan.

Valmentajana on hyvä muistaa, että jokainen urheilija on yksilö. Samat toimintatavat eivät välttämättä saa aikaan samoja vaikutuksia kaikissa, jolloin onkin tärkeää että valmentajana pyrit tutustumaan uimareihisi ja luomaan itsellesi selkeän käsityksen uimarin persoonasta. Ihmisen persoonan muodostumiseen vaikuttavat sekä synnynnäiset ominaisuudet että kulttuuri ja sosiaaliset ympäristöt joissa ihminen elää. Siksi sinun on valmentajana syytä myös huomioida uimarin henkilökohtaiset lähtökohdat, ja sitä kautta pyrkiä selittämään uimarin toimintaa.



---

Yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi jokaisen ihmisen peruskäyttäytymistä ohjaavat tietyt perustarpeet. Marko Malvela kiteytti kirjassaan (2011) ihmisen käyttäytymistä ohjaavat inhimillisyyden säännöt kymmenkohtaiseksi luetteloksi. Nämä säännöt voivat auttaa sinua valmentajana ymmärtämään miksi joku uimareistasi käyttäytyy tietyllä tavoin. Esimerkiksi jonkin sääntöriikkeen taustalla saattaa olla suurempia asioita, jotka selittävät uimarin sääntöjenvastaisen käytöksen.

1. Ihminen pyrkii aina hyvään
2. Ihminen haluaa tehdä jonkun ylpeäksi
3. Ihminen haluaa jäädä jonkun mieleen
4. Ihminen tarvitsee sääntöjä
5. Ihminen haluaa että häneen luotetaan
6. Ihminen haluaa kuulua porukkaan
7. Ihminen haluaa kertoa mielipiteitään
8. Ihminen haluaa tehdä valintoja
9. Ihminen tarvitsee leikkikaluja
10. Ihminen tarvitsee kunnioitusta

(Malvela 2011, s. 30.)



---

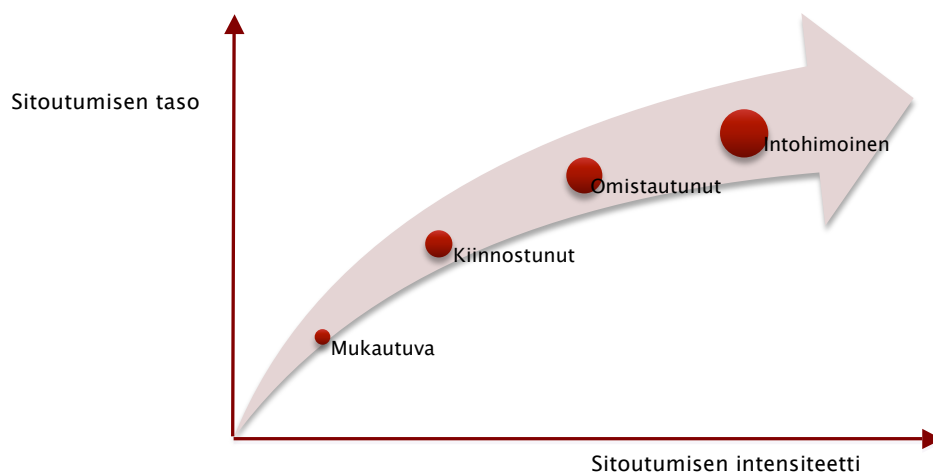
## Opetusvaiheen uimarin kehitystä tukevan harjoitusympäristön luominen

Lapsilla on monia motivaatiotekijöitä liikunnan ja urheilun harrastamiselle, suurimpana syynä seuratoimintaan ja harjoitukseen osallistumiselle ja urheiluharrastuksen jatkamiselle on harrastuksen hauskuus ja mielekkyys. Tästä syystä on erityisen tärkeää että valmentajana teet jokaisesta harjoituksesta kaikille lapsille mielekkään ja hauskan kokemuksen. Hauskuuden ja mielekkyyden lisäksi lapsilla on monia muitakin motivaatiotekijöitä liikunnan harrastamiselle, kuten esimerkiksi ystävyys, autonomia, jännitys, haasteet, taitojen kehittyminen, liikunta ja menestys. Lapsi voi kokea mielekkyyden monin eri tavoin:



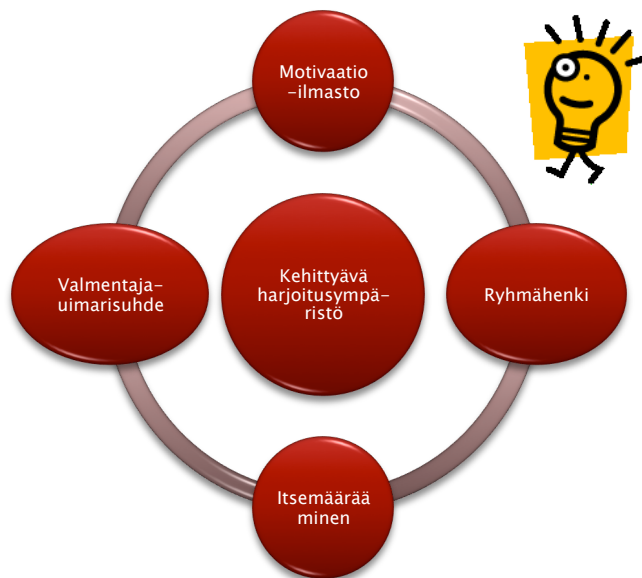
Lapsilla on yksilöllisiä mieltymyksiä. Esimerkiksi joku lapsi saattaa kokea starttiharjoittelun parhaana treeninä ikinä, kun taas toisen mielestä se on pakkopullaa. Valmentajana sinun on siis syytä pohtia harjoituksia eri yksilöiden näkökulmasta, jotta kaikille jäisi harjoituksista hyvä maku ja mielikuva siitä että treeneissä oli hauskaa.

Uimarin oppimisen ja harjoittelun kannalta on myös olennaista että uimari on sitoutunut toimintaa. Toimintaan sitoutumisella on olemassa eri tasoja, joihin voit valmentajana vaikuttaa muovaamalla harjoitusten toimintaympäristön mahdollisimman mielekkääksi ja uimarin kehitystä tukevaksi.



Kuva 3 Toimintaan sitoutumisen tasot (mukailien Tiikkaja 2014, s. 115).

Valmentajana pystyt luomaan harjoituksiin uimariasi oppimista, henkistä ja sosiaalista kehitystä ja sitoutumista edistävän toimintaympäristön pyrkimällä tietoisesti vaikuttamaan uimarin itsemääräämisen kokemukseen, motivaatioilmastoon, ryhmähenkeen ja valmentaja-uimari-suhteeseen. Tästä luvusta sinulle selviää mitä nuo neljä vaikutusmahdollisuutta tarkoittavat ja miten voit niiden avulla vaikuttaa harjoitusympäristöönne.



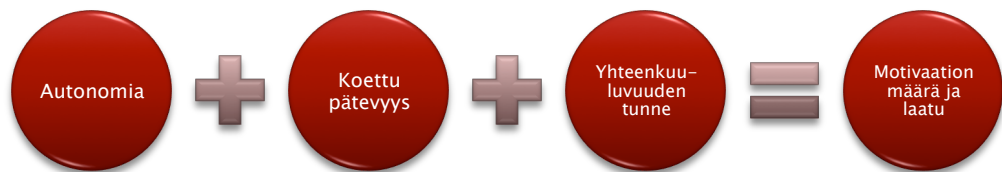
## Itsemäärääminen

### MOTIVAATIO

Motivaatio tarkoittaa toiminnan ärsykeitä, joiden seurauksena ihminen ryhtyy tavoittelemaan omia tavoitteita. Motivaatio antaa ihmisen käyttäytymiselle energiaa ja suuntaa käyttäytymistä.

Motivaatio jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoisesta motivaatiosta puhutaan, kun ihminen osallistuu toimintaan palkkioiden ja pakotteiden seurauksena. Koettuja palkkioita voivat olla esimerkiksi valmentajan kehu ja muiden arvostus. Ihmisen ulkoisena motivaatiotekijänä voi olla myös häpeän tunteen välttäminen. Sisäinen motivaatio taas ajaa ihmisen osallistumaan toimintaan ensisijaisesti itsensä takia. Sisäisesti motivoitunut ihminen osallistuu toimintaan sen mielekkyyden ja siitä saatujen kokemusten takia, jolloin motivaatio syntyy itsessään toimintaa kohtaan. Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio tuottaa parempia oppimistuloksia ja tukee lapsen kehitystä ja itsetuntoa.

Itsemääräämisen kokemus ja sisäinen motivaatio kulkevat käsikädessä. Itsemääräytysteorian (Decin & Ryan 1985) mukaan ihmisen motivaation määrä ja laatu riippuvat kolmen psykologisen perustarpeen täyttymisestä:



Autonomia tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä että hän pystyy itse tekemään toimintansa koskevia päätöksiä ja tehdä omia valintojaan. Pätevyyden tuntemus taas koostuu ihmisen uskosta itseensä ja omiin kykyihinsä. Yhteenkuuluvuuden tunne koostuu ihmisen kiinteään ryhmään kuulumisen tunteesta.



*Valmentajana voit vaikuttaa ryhmäsi uimareiden motivaatioon tuemalla juuri heidän itsemääräämisen kokemustaan. Jos toiminta ei sisällä näitä elementtejä, on se todennäköisesti ulkoisesti ohjattua. Kun lapsi kokee olevansa siksi että hän itse pitää uimisesta ja uintiharjoituksista, kokee olevansa hyvä uimaan ja kokee olevansa osa uintiryhmäänsä, ohjaa lapsen toimintaa sisäinen motivaatio.*

## Motivaatioilmasto



Yksilön motivaatio toimintaa kohtaan syntyy yksilöllisten tekijöiden summana. Motivaatio rakentuu siis yksilön sisäisen ja ulkoisen motivaation, sosiaalisen ympäristön ja motivaatioilmaston painotuksen yhteisvaikutuksesta. Koska valmentajana et pysty vaikuttamaan yksilön persoonallisuuteen sidottuihin motivaatiotekijöihin, vaikutusmahdollisuutesi uimarin motivaatioon kulkevat motivaatioilmaston säätelemisen kautta. Tärkeimmät motivaatioilmastoon vaikuttavat ratkaisut joita voit harjoitustilanteissa tehdä, liittyvät harjoitusten ja tehtävien toteutustapoihin, omaan auktoriteettiisi, palautteenantotapoihin ja siihen kuinka huomioit uimareitasi, ryhmäjakoihin, uimareiden arviointiin ja ajankäyttöön harjoitustilanteissa.





#### Harjoitusten ja tehtävien toteutustavat

- Eriytä harjoittelua, jolloin jokaiselle uimarille löytyy omaa taitotasoa kehittävä vaihtoehto
- Muista monipuolisuus ja vaihtelevuus, lapsen kyllästyvät helposti eivätkä silloin opi uusia asioita. Voit pyrkiä säilyttämään lasten mielenkiinnon ja sitoutumisen tason myös perustelemalla harjoitteen tärkeyden lapselle merkityksellisen asian kautta, esimerkiksi lajin kokonaissuorituksen kautta.
- Tue uimarin autonomian kokemusta antamalla uimarin myös itse asettaa omia tavoitteita toiminnalle.

#### Valmentajan auktoriteetti

- Luovu omasta auktoriteetistasi hieman, ja anna uimareiden myös osallistua toiminnan suunnitteluun, tällöin uimarit sitoutuvat toimintaan paremmin ja kokevat sen olevan heitä varten.
- Muista toimia tasapuolisesti ja demokraattisesti – Huomioi uimareidesi toiveet ja mielipiteet kaikkia kuunnellen!

#### Huomiointi ja palautteenanto

- Anna palautetta aina henkilökohtaisesti, älä muun ryhmän kuullen. Muuten edistät ryhmän sisäistä paremmuusvertailua uimarin henkilökohtaisen kehittymisen sijaan.
- Muista suunnata palaute aina henkilökohtaiseen kehittymiseen ja juuri tehtyyn suoritukseen uimarin yksilöllisten luonteenpiirteiden tai ominaisuuksien sijaan!
- Muista antaa positiivista palautetta kovasta yrittämisestä ja henkilökohtaisesta kehittymisestä!
- Hampurilaismalli on hyvä pohja palautteelle – Aloita myönteisellä, jatka keskeisellä korjaavalla palautteella ja päättää myönteiseen kokonaisarvioon.
- Muista aina ylläpitää uimarin toiveikkuutta ja painottaa kovan harjoittelun kautta tulevaa oppimista!
- Huomioi uimarisä aina tasapuolisesti, älä keskity huomiotasi lahjakkuuksiin!

#### Tehtävien ryhmittelyperusteet

- Minimoi ryhmän sisäinen vertailu välttämällä ryhmiä tehdessäsi tason mukaan tehtyjä jakoja. Pyri muodostamaan mahdollisimman taitotasoltaan sekalaisia ryhmiä
- Muista myös muuttaa ryhmittelyä säännöllisesti – Siirtele uimareita ryhmästä toiseen ja pohdi tarkasti kenet voit lattaa samoihin ryhmiin.

#### Toiminnan arviointi

- Ole arvioinnissa aina varovainen, se aiheuttaa eniten ryhmän sisäistä vertailua!
- Vältä pelkän lopputuloksen ja paremmuus-vertailun perusteella tehtävää arviointia!
- Ota uimari mukaan arviointiprosessiin
- Arvioi aina uimarin omien taitojen kehittymistä, yrittämistä, henkilökohtaisten tavoitteiden täyttymistä, itse suoritusta kokonaisuutena sekä mahdollista uimareiden yhteistyön tekemistä

#### Ajankäyttö

- Muista että jokainen tarvitsee yksilöllisen määrän aikaa uusien asioiden oppimiseen ja lasten väliset erot voivat olla suuria!
- Pidä ajankäyttö ja suorituskertojen määrä mahdollisimman joustavan, jotta jokaisella uimarilla olisi mahdollisuus tehdä oma paras suorituksensa.
- Muista myös testitilanteissa antaa mahdollisuuksien mukaan useampi yrityskerta!

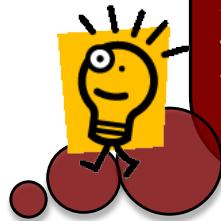


## Ryhmähenki

Uintiharjoittelu tapahtuu lähes poikkeuksetta ryhmässä, joten valmentajana sinun on hyvä ymmärtää ryhmähengen merkitys uimarin sitoutumiselle. Hyvä ryhmähenki on merkinä hyvästä toiminnan ilmapiiristä. Tällöin ryhmän jäsenet viihtyvät ryhmässä ja välittävät toisistaan, ovat avoimia toisilleen ja kertovat tunteistaan, kunnioittavat ja arvoistavat toisiaan ja toistensa työtä, sekä kommunikoiivat yleisestikin ottaen paljon keskenään. Useiden tutkimusten mukaan ryhmähengen on todettu olevan hyvin merkityksellinen tekijä myös ryhmän menestyksen kannalta, jolloin sen on todettu olevan yhteydessä ryhmän jäsenten vähentyneeseen ahdistukseen, ryhmän parantuneeseen mielialaan, vähentyneeseen kateuden määrään ja lisääntyneisiin ponnisteluihin. Hyvän ryhmähengen vaikutukset ovat siis kiistatomat.



*Valmentajana voit vaikuttaa ryhmähengen merkittävästi. Voit esimerkiksi nostaa ryhmän yhteisiä tavoitteita esiin, lisätä yhteistyötä treeneihin, pitää yllä korkeita suoritusvaatimuksia, huomioimalla jokaisen uimarin henkilökohtaisen tason, edistämällä valmentaja-uimarisuhdetta ja kohtelemalla uimareita oikeudenmukaisesti. Ryhmähengen rakentamista pohtiessasi on kuitenkin hyvä muistaa, että tieteellinen tausta auttaa sinut vain tiettyyn pisteeseen saakka. Sinun on luotettava omiin väistöihisi ja muistettava soveltaa tilanteen vaatimalla tavalla.*



---

## Valmentaja-uimarisuhde ja vuorovaikutus

### VALMENTAJA-URHEILIJASUHDE



Dynaaminen prosessi joka viittaa molempien osapuolten kykyyn vaikuttaa kyseiseen vuorovaikutussuhteeseen. Valmentaja-urheilijasuhde ilmenee kaikissa tilanteissa, joissa valmentajan ja urheilijan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen on toisiinsa yhteydessä. Tämä vuorovaikutussuhde nähdään myös prosessina joka muuttuu ajan mittaan.

Hyvän valmentaja-uimari vuorovaikutussuhteen tavoitteena on rakentaa toimiva yhteistyö sinun ja uimarin välille. Valmentaja-uimarisuhteen tulisi johtaa tilanteeseen, jossa annat valmentajana uimareidesi osallistua yhteisen toimintanne kehittämiseen, uimarin ikävaiheeseen suhteutetulla tavalla tietenkin. Tällaisella hyvällä vuorovaikutussuhteella edistät uimarin itsemääräämisen kokemusta ja sitä kautta motivaatiota, ryhmähenkeä, motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuutta ja hyvää ilmapiiriä harjoituksissa. Edellytyksenä toimivalle valmentaja-uimarisuhteelle on luonnollisesti toimiva vuorovaikutus ja luottamus valmentajan ja uimarin välillä

### Vuorovaikutuksen resepti (Malvela 2011)

Malvela (2011) vertasi hyvän vuorovaikutussuhteen rakentamista valmentajan näkökulmasta paritanssiin:



Jos haluat rakentaa hyvää vuorovaikutussuhdetta uimareidesi kanssa, on sinun ensin tutustuttava heihin ja tehtävä tarkkaavaisia havaintoja heidän käyttäytymisestään, luontees-taan ja reaktioistaan. Osa tarkkailusta on tietoista, ja suuri osa myös tiedostamatonta toimintaa. Tarkkailun jälkeen voit siirtyä etsimään yhteistä rytmiä, jolloin tarkoituksena on tarkkailuhavainnot huomioiden muodostaa urheilijalle ehdotuksia toimintaan liittyen ja saada urheilija reagoimaan positiivisesti näihin ehdotuksiin ja innostumaan niistä. Kun

---

valmentajana voit ryhtyä ns. viemään, ollaan tilanteessa jossa urheilija luottaa sinuun ja valmentajan ammattitaitoosi urheiluun liittyvissä asioissa. Varaudu ensin kuitenkin kohtaamaan uimarilta vastarintaa vientiyrityksillesi.

*Valmentajana voit pyrkiä edistämään valmentaja-uimarisuhteenne laatua olemalla avoin omista tunteistasi ja kannustamalla uimaria toimimaan samoin, osoittamalla uimarille olevasi motivoitunut työskentelemään hänen kanssaan ja auttamaan häntä kehittymään, suhtautumalla positiivisesti uimariin, sekä osoittamalla tukesi uimarillesi. Voit lisäksi tarjota uimarille neuvoja sekä uintiin että ulkopuolisiin asioihin liittyen, pyrkiä aktiivisesti estämään erilaisia konfliktitilanteita ja ratkaisemaan olemassa olevia konflikteja parhaan kykysi mukaan, ja viettämällä aikaa uimareidesi kanssa myös harjoitusten ulkopuolisissa aktiviteeteissa.*



---

## Lähteet

Abraham, A., Lorenzo, S., Sáiz, J., Mckeown, S., Morgan, G., Muir, B., North, J. & Till, K. 2015. Planning your coaching: a focus on your participant development. Teoksessa Nash, C. (toim.). Practical sports coaching, s. 16–53. Routledge. New York.

Athlete Centered Coaching/Effective Coaching. Muokattu Kidman, L. & Davis, W. 2006. Empowerment in Coaching, teoksessa Broadhead, J. & Davis, W. (toim.). Ecological Task Analysis Perspectives on Movement. Human Kinetics. Champaign. Luettavissa: <http://www.taosoccer.com/TYSL%20Coaching%20Supplements,%20Codes%20of%20Conduct%20PDF%27s/Athlete%20Centered%20Coaching%20Philosophy.pdf>. Luettu: 11.3.2015.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Handbook of Sport Psychology, s. 184–202. 3. painos. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Côte, J., Lidor, R. & Hackfort, D. 2009. ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. Luettavissa: <http://www.issponline.org/documents/positionstand2009-1.pdf>. Luettu: 27.1.2015.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen –Oleellisen oivalta-  
minen tärkeää. VK-kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. (toim.). 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy. Lahti

Hambrick, D., Oswald, F., Altmann, E., Meinz, E., Gobet, F. & Campitelli, G. 2013. Deliberate Practice: Is that all it takes to become an expert? Intelligence, 45, s. 34–45.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa – Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>. Luettu: 9.3.2015.

Hämäläinen, K., Blonqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Pariainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen – Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <http://valmentajakoulutus-fi->

---

bin.directo.fi/@Bin/f37416e724244f365ab0e14b88c17397/1426067887/application/pdf/201927/valmennusosaaminen\_net.pdf. Luettu: 11.3.2015.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lahden Uimaseura Ry. 2015a. Seura. Luettavissa: <http://www.uinti.com/seura/>. Luettu: 16.3.2015.

Lahden Uimaseura Ry. 2015b. Periaate. Luettavissa: <http://www.uinti.com/seura/periaate/>. Luettu: 16.3.2015.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose E. 2009. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27, 8, s. 785–795.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Marcoen, A. 1999. Social development. Teoksessa Auweele, Y., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M. & Seiler, R. (toim.). *Psychology for physical educators*, s. 293–320. Human Kinetics. Campaign.

Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose E. 2009. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27, 8, s. 785–795.

Malvela, M. 2011. Käytäntöä parhaimmillaan – Urheilijälähtöistä yhteistyötä. Luento- ja suunnittelupalvelu PELIKIRJA. Jyväskylä.

Nicholls, A. & Jones, L. 2013. *Psychology in sports coaching: theory and practice*. Routledge. New York.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Orlick, T. & Zitzelsberger, L. 1996. Enhancing children's sport experiences. Teoksessa Smoll, F. & Smith, R. (toim.). *Children and youth in sport: A Biopsychosocial Perspective*, 330–337. Brown & Benchmark Publishers.

---

Oliver, J., Brady, A. & R. Lloyd. 2014. Well-being of youth athletes. Teoksessa Lloyd, R. & Oliver, J. (toim.). Strength and conditioning for young athletes: Science and application, s. 213–225. Routledge. New York.

Potinkara, P. 2015. Valmentajista tulevaisuuden suunnannäyttäjiä – yhteiskunnalle löytyy annettavaa nykyistä enemmänkin. Valmentaja, 21, 1, s. 28–29.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 – Lapsen ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Luettavissa:  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkyMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzlwMDIlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkyMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzlwMDIlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf). Luettu: 11.3.2015.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Juva.