

**MENESTYNYT URHEILIJÄ –
MENESTYNYT VALMENTAJA?**

Kartoitus suomalaisten valmentajien ja ohjaajien urheilutaustaan

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kevät 2010
Olli Rannikko
Ville Rynnäs

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

RANNIKKO, OLLI &

Menestynyt urheilija – menestynyt
valmentaja?

RYNNÄS, VILLE

Kartoitus suomalaisten valmentajien ja
ohjaajien urheilutaustaan

Valmennuksen suuntaavien opinnäytetyö, 50 sivua

Kevät 2010

TIIVISTELMÄ

Työ on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, joka on toteutettu yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kanssa. Työn tarkoituksena oli kartoittaa suomalaisten valmentajien ja ohjaajien omaa urheilutaustaa. Lisäksi tutkittiin, miten urheilu-uralla saavutettu menestys ja sen kesto vaikuttavat nykyiseen valmennustoimintaan eritasoisilla valmentajilla ja ohjaajilla. Seurat, lajiliitot ja muut urheilujärjestöt voisivat jatkossa yrittää hyödyntää tehokkaammin entisten kilpaurheilijoiden tietämystä valmennustoiminnassa.

Kyselyn kohderyhmänä olivat Suomen Valmentajat ry:n jäsenet, joiden sähköpostiosoite oli yhdistyksen rekisterissä (n=2015) ja ne Nuoren Suomen sinettiseurajohtajat ja -valmentajat (n=3049), jotka olivat määrääkaan mennessä pyynnöstä toimittaneet sähköpostiosoitteensa tutkimusta varten.

Tulosten mukaan urheilu-uran pituudella on merkitystä valmennustoimintaan. Pitkän urheilu-uran tehneillä valmentajilla valmennustoiminta painottuu keskimäärin korkeammalle tasolle, kuin lyhyen uran tehneillä valmentajilla. Yksilö- ja joukkuelajien välillä oli selviä eroja valmennuksen aloittamisen syitä kartoitettaessa. Yksilölajeissa oma lajin aikaisempi harrastaminen oli selvästi yleisin syy valmennuksen aloittamiseen, kun taas joukkuelajeissa oman lapsen harrastaminen oli lähes yhtä yleinen syy valmentamisen aloittamiselle.

Tuloksista selviää, että valmentajan omalla urheilutaustalla on vaikutusta valmennustoimintaan. Tutkimuksen mukaan entiset huippu-urheilijat valmentavat yleisesti korkeammalla tasolla kuin sellaiset valmentajat, joilla ei ole lainkaan urheilutaustaa tai se on erittäin vähäinen. Tutkimus ei anna vastausta siihen, kokevatko valmennuksen pariin siirtyneet entiset huippu-urheilijat hyötyvänsä urheilukokemuksistaan valmennustoiminnassa. Tätä kysymystä tulisi tutkia, jotta paljon kritiikkiä saanutta suomalaista valmennusjärjestelmää saataisiin kehitettyä.

Avainsanat: valmennus, urheilukokemus, kilpaurheilu, valmennusmotiivi, valmennustaso

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

RANNIKKO, OLLI &
RYNNÄS, VILLE

Successful athlete – successful coach?
Research of sport experience of Finnish
coaches

Study 50 pages

Spring 2010

ABSTRACT

We made this quantitative study in co-operation with the Research Institute for the Olympic Sports. The objective of the study was to examine the sports background of Finnish coaches and sports instructors. We also uncovered if personal success in sports, and duration affected coaching, and the professionals who work in different levels of sports. Sports clubs, associations of sports and sports federations should take an advantage of the knowledge of their former athletes in coaching.

The target group consisted of members of Finnish Coaching Association whose e-mail address was known in the register of the association (n=2015). There were also coaches and instructors of Nuori Suomi clubs with seal in this survey who were sent their e-mail address until the deadline.

Results show that there is connection between the length of the sport career and coaching. Coaches who have made a long career as an athlete usually coach on a higher level than coaches who doesn't have experience as an athlete. There were clear differences in the motives to start coaching between individual and team sport coaches. The biggest reason to start the coaching among the individual coaches was the own background in the same sport. Among coaches in the team sports, almost as significant reason for the coaching as own background, was their own child's hobby.

Results show that there is a clear connection between the sports experience and background in sports, and the level of coaching. According to research, former professional athletes at large coach at a higher level than coaches with no or limited experience. This research does not show if it is beneficial as coaches to have been a professional athlete. To determine this more research needs to be done and much criticized Finnish coaching system developed.

Keywords: coaching, experience, coaching motive, coaching level

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VALMENTAJUUDEN KEHITTYMINEN	3
3	KILPAURHEILUN VAATIMUKSET	6
3.1	Kilpaurheilun vaatimukset urheilijan näkökulmasta	6
3.1.1	Urheilijat fyysiset ja henkiset vaatimukset	6
3.1.2	Urheilijalle ominaisia luonteenpiirteitä	8
3.1.3	Urheilun ulkopuolinen elämä	9
3.2	Kilpaurheilun vaatimukset valmentajan näkökulmasta	9
3.2.1	Valmentajan vaatimuksia ennen ja nyt	9
3.2.2	Kilpaurheilukokemuksen hyödyt valmennustoiminnassa	11
4	TUTKIMUSASETELMA	13
4.1	Tutkimuksen tarkoitus	13
4.2	Tutkimusongelmat	14
4.3	Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus	15
4.4	Pätevyys- ja luotettavuuspohdinta	16
5	TUTKIMUSTULOKSET	19
5.1	Tutkimukseen vastanneiden taustatietoja	19
5.2	Valmentajien kilpaurheilukokemus	20
5.3	Valmentajien valmennustaso	23
5.4	Urheilu-uran pituuden vaikutus valmennustasoon	24
5.5	Arvokilpailutasolla urheilleiden valmentajien valmennustaso	25
5.6	Kansainvälisellä tasolla valmentaneiden valmentajien urheilukokemus	26
5.7	Valmentamisen aloittamisen syyt	27
6	YLEISURHEILU- JA SALIBANDYVALMENTAJIEN EROJA	29
6.1	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien taustatietoja	29
6.2	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien valmentamansa lajin harrastaminen	31
6.3	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien urheilukokemus	32
6.4	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien valmennustaso	32
6.5	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien urheilukokemuksen vaikutus valmennustasoon	33
6.6	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien urheilu-uran pituuden	

	vaikutus valmennustasoon	35
6.7	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien syyt valmentamisen aloittamiselle	36
7	POHDINTA	37
7.1	Valmentajia laidasta laitaa	37
7.2	Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien erot vähäisiä	42
7.3	Yhteenvedo	45
8	LÄHTEET	47

1 JOHDANTO

Suomalaisten valmentajien kirjo on erittäin laaja. Lähtökohdat valmentamiselle ovat valmentajilla hyvin erilaisia mm. koulutuksen, urheilukokemuksen ja motiivien osalta. Mitä eroa on näillä yksilö- ja joukkuelajien parissa toimivilla valmentajapareilla: Juhani Tamminen – Jukka Jalonen, Pasi Rautiainen – Antti Muurinen, Tapio Korjus – Mirjami Seppälä? Kaikissa pareissa ensiksi mainittu on saavuttanut kansainvälistä menestystä niin urheilijana kuin valmentajanakin. Viimeksi mainitut eivät ole tehneet merkittävää uraa urheilijoina, mutta ovat silti saavuttaneet menestystä valmentajina.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa Jyväskylässä aloitettiin 2009 kolmevuotinen tutkimusprojekti. Sen tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, mistä lähteistä ja miten suomalainen valmentaja/ohjaaja kehittää asiantuntijuuttaan ja osaamistaan valmennusuransa aikana, sekä arvioida nykyisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen vaikuttavuutta. Suomessa ei ole aikaisemmin toteutettu vastaavanlaista tutkimusta.

Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena. Sen kohderyhmänä olivat Suomen Valmentajat ry:n jäsenet, joiden sähköpostiosoite oli yhdistyksen rekisterissä (n=2015) ja ne Nuoren Suomen sinettiseuraohjaajat ja –valmentajat (n=3049), jotka olivat määräaikaan mennessä pyynnöstä toimittaneet sähköpostiosoitteensa tutkimusta varten. Vastaajat toimivat 57 eri lajin parissa. Joukossa oli sekä yksilöettä joukkuelajeja. Kyselyyn osallistui hyvin eritasoisia valmentajia aina ammatti-valmentajista junioriohjaajiin.

Tässä tutkimuksessa kartoitetaan valmentajien omaa urheilutaustaa. Aihe tuntui kiinnostavalta, koska olimme juuri suorittaneet valmennuksen suuntautumisopinnot. Olemme molemmat myös aktiiviurheilijoita ja olleet mukana valmennustoiminnassa. Lisäksi tutkitaan, onko valmentajan urheilu-uran tasolla merkitystä tasoon, jolla hän valmentaa. Tutkimme erityisesti urheilu-uran tason ja pituuden vaikutuksia valmennustasoon. Lisäksi selvitetään valmentajien ja ohjaajien syitä

aloittaa valmennustoiminta.

Tarkastelemme lähemmin salibandya ja yleisurheilua, koska edustamme itse kyseisiä lajeja. Lajien vertailu oli mielenkiintoista, koska kyseessä on yksilö- ja joukkuelaji. Näin ollen on mahdollista selvittää, miten näiden kahden lajin valmentajien taustat eroavat toisistaan.

Taustaosassa, jossa kerrotaan valmentajan ja urheilijan vaatimuksista kilpaurheilussa, tuodaan esille, mitä urheilijalta ja valmentajalta vaaditaan kilpaurheilussa päästäkseen lajinsa huipputasolle. Kohdassa käydään läpi muun muassa millaisia tekijöitä vaaditaan hyvältä valmentajalta ja millaisia luonteenpiirteitä huipulle pyrkivällä urheilijalla tulisi olla. Tarkoituksena on auttaa lukijaa ymmärtämään, ettei harjoittelu kilpaurheilussa ole pelkästään fyysisten ominaisuuksien harjoittamista.

Toivomme, että työstä on hyötyä seuroille, lajiliitoille ja muille urheilujärjestöille. Sen avulla saadaan selville, mitä hyötyä kilpaurheilutaustasta on valmennustoiminnassa. Urheilutaustan omaavien valmentajien sekä valmentajien, joilla ei ole urheilutaustaa, motiivit valmennustoimintaan mukaan lähtemiselle kiinnostaa varmasti monia eri tahoja. Tämänkaltaisista tutkimuksista ja niiden tuloksista saataisi olla hyötyä valmennustoimintaa kehitettäessä.

2 VALMENTAJUUDEN KEHITTYMINEN

Suomessa ei ole juuri tehty valmentajien ja ohjaajien urheilutaustaan liittyviä tutkimuksia. Hämäläinen (2008) on väitöstutkimuksessaan tutkinut, miten urheiluharrastus vaikuttaa kasvatukseen eri perspektiiveistä. Aineisto tutkimukseen kerättiin liikunnanohjaajaopiskelijoiksi (n=264) pyrkiviltä hakijoilta pääsykoetilanteessa. Hakijat laativat ainekirjoituksen siitä, mitä he olivat oppineet valmentajiltaan urheiluharrastuksiansa parissa. Vastajat kuvasivat kertomuksiaan eri ikävaiheista. Osa tarinoista sijoittui lapsuuteen, osa teini-ikään ja osa aikuisikään. Ainekirjoitusten pohjalta Hämäläinen on tulkinnut eri kokemusten merkityksiä. Tutkimuksessa sivuttiin valmentajien urheilutaustaa kohdassa, jossa tarkasteltiin heidän asiantuntijuuttaan urheilijoidensa mielestä. Asiantuntijuus on tärkeintä valmentajuudessa ja oma urheiluharrastus lajin parissa luo kertomusten mukaan vankan pohjan asiantuntijuudelle.

Pohjois-Amerikassa on toteutettu erilaisia valmentamiseen ja valmentajuuteen liittyviä tutkimuksia. Young ym. (2009) kartoittivat tutkimuksessaan eri tasoilla toimivien kanadalaisten yleisurheiluvalmentajien valmennusaikaa, vuorovaikutusaikaa urheilijoidensa kanssa, mentorointia sekä valmentajakoulutusten suorittamista. Tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että tullaan hyväksi valmentajaksi. Osanottajat rekrytoitiin mukaan sekä kansallisen urheilujärjestön kotisivujen kautta että valmentajatapaamisissa ja kentillä. Kaikki valmentajat kuuluivat valmentajarekisteriin eli he olivat virallisia valmentajia. Tutkimukseen vastasi 71 valmentajaa vastausprosentin ollessa suhteellisen korkea (85,8 %). Edustettuna oli neljä eri valmennustasoa: harrastetaso (n=24), paikallistaso (n=19), piiritaso (n=10) sekä kansainvälinen taso (n=18). Kyselyssä kysyttiin valmentajien koko urasta valmentajina. Heidän tuli merkitä, milloin he olivat toimineet apuvalmentajina ja milloin vastaavasti päävalmentajina. He pohtivat omaa valmennustasoaan ns. taitotikkaiden avulla. Tuloksista kävi ilmi se, että aikaisemmin valmentamisen aloittaneet valmensivat yleisesti korkeammalla tasolla. Erityisesti kansallisen tason valmentajat olivat valmentaneet huomattavasti kauemmin kuin harraste- ja paikallistason valmentajat.

Tutkimuksessa kartoitettiin, kuinka paljon valmentajat ovat harrastaneet samaa urheilulajia, kuin mitä itse valmentavat. Tulokset kertoivat, että harrastetason valmentajat ovat harrastaneet huomattavasti vähemmän valmentamaansa lajia, kuin korkeammilla tasoilla valmentavat. 25 prosenttia harrastetason valmentajista ei ollut harrastanut kilpaurheilua aikaisemmin kun vastaavat luvut muilla tasoilla ovat seuraavat: piiritaso 10 prosenttia, kansallinen taso 5,5 prosenttia ja seurataso 0 prosenttia. Yhteenvetona 89,1 prosenttia valmentajista omaa kilpaurheilutaustan samasta lajista, kuin mitä valmentaa.

Erickson ym. (2007) tekivät tutkimuksen, jossa haastateltiin kymmentä joukkuelajiin ja yhdeksää yksilölajin Kanadalaista yliopistotason valmentajaa. Siinä kerättiin tietoja valmentajien aiemmista kokemuksista urheilijana, valmentajana sekä koulutuksesta. Keskimäärin heidän urheilu-uransa loppui 24,5-vuotiaana, jonka jälkeen monet heistä työn tai opiskelun ohessa aloittivat valmennuksen. Keskimäärin he alkoivat valmentaa päätoimisesti 29-vuotiaana. Enemmistö valmentajista oli kerännyt asiantuntijuuden samasta urheilulajista, jota he nykyään valmentavat. Tutkimuksessa todettiin lisäksi valmentajakoulutuksen parantavan valmentajan asiantuntijuutta.

Mielke (2007) tutki ammattilaissarjojen valmentajien omaa pelaaja- ja valmennuskokemusta amerikkalaisessa jalkapallossa (NFL), koripallossa (NBA), jalkapallossa (Englannin Valioliiga) sekä baseballissa (MLB). Hän selvitti muun muassa valmentajien kokemuksia apuvalmentajana toimimisesta. Siinä selvisi, että 60–80 prosentilla valmentajista oli urheilukokemusta vähintään samalta tasolta NBA:ssa, MLB:ssä ja Valioliigassa. Myös suurin osa muista kyseisten lajien valmentajista oli ammattilaisia pelaajana, vaikka ei olisikaan pelannut juuri näissä liigoissa. NFL:ssä taas omalla pelaajakokemuksella ei ole juurikaan väliä huipputasolla, sillä vain neljännes valmentajista oli entisiä NFL-pelaajia. Kaikissa tutkituissa lajeissa monet valmentajista joutuivat aloittamaan uransa apuvalmentajana nousten vasta myöhemmin päävalmentajaksi.

Carter ja Bloom (2009) tutkivat, miten paremmin valmentajana kuin urheilijana

menestyneet kanadalaiset yliopistovalmentajat hankkivat ja kehittivät valmennustietouttansa. Tutkimukseen osallistui kuusi menestyksestä joukkuelajien kanadalaisista yliopistovalmentajaa. Valmentajat totesivat tutkimuksessa että huippu-urheilukokemusten puuttuminen oli ensimmäinen este heidän kehittymiselle valmentajana. He joutuivat työskentelemään kovemmin hankkiakseen puuttuvat valmennustiedot. Keinoja puuttuvien urheilukokemusten korvaamiseen oli monia. He saattoivat esimerkiksi harjoitella samoja pelaajille suunnattuja harjoitteita yksin, pyytää pelaajilta palautetta eri kilpailukokemuksista tai hankkia pelaajataustan omaavan valmentajan apuvalmentajaksi. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että vaadittavien valmennustaitojen hankkiminen oli kuitenkin mahdollista ilman omaa menestyksestä urheilu-uraa.

Gilbert ym. (2009) puolestaan vertailivat tutkimuksessaan yhdeksää menestyntä koripallon ja seitsemää kestävyysjuoksun parissa toimivaa high school-valmentajaa. Tutkimuksessa keskityttiin heidän urheilu- ja valmennuskokemuksiinsa sekä niiden eroihin. Keskimäärin valmentajilla oli urheilukokemusta 19,6 vuotta. Koripallovalmentajista kaikki oli vähintään kansallisella tasolla urheilleita, sekä neljällä heistä oli lisäksi ammattilaistaustaa. Ainoastaan neljällä koripallovalmentajalla oli urheilukokemusta yksilölajeista. Kuudella heistä oli valmennuskokemusta muista joukkuelajeista. Kaksi heistä oli myös valmentanut yksilölajeja. Maastajuoksuvalmentajista kuudella oli kokemusta kansalliselta tasolta ja viidellä heistä oli myös ammattilaistaustaa. Viisi valmentajaa oli valmentanut myös joukkuelajeja. Maastajuoksuvalmentajista viisi oli myös harrastanut sekä yksilö että joukkuelajeja. Tutkimuksessa todettiin, että tärkeämpää on kokemus siitä lajista jota valmentaa, kuin monipuolinen urheilutausta. Muiden lajien harrastamisesta nuorena voi kuitenkin lisätä valmennusmotivaatioon ja kiinnostusta urheiluun.

3 KILPAURHEILUN VAATIMUKSET

Hyvä valmentaja osaa luoda positiivista mielialaa ja olla kannustava. Valmentajalla tulee olla lajissa tarvittava tietotaito. Valmentajan pitää saada keskusteluyhteys urheilijaan. Vuorovaikutus on tosi tärkeää varsinkin vanhemmalla iällä. (meloja Jenni Mikkonen, Laatu käytännön valmennukseen 2008, 25.)

3.1 Kilpaurheilun vaatimukset urheilijan näkökulmasta

Huippu-urheilijan urasta haaveilee lähes jokainen, mutta harva tulee ajatelleeksi, kuinka kovaa työtä se vaatii jo lapsuudesta asti. Monissa urheilulajeissa on pakko aloittaa harjoittelu hyvin nuorena, jos tavoitteena on saavuttaa menestystä huippu-urheilussa. Jotta lapsi voi kehittyä huippu-urheilijaksi täytyy hänen saada syntymälahjaksi poikkeuksellinen lahjakkuus urheiluun yleisesti ja tiettyyn lajiin erityisesti. Tämä ei kuitenkaan vielä riitä, vaan lisäksi täytyy saada mahdollisuus lajin harrastamiseen ja hänen täytyy sitoutua harjoittelemaan lajia vähintään 5-15 vuoden ajan. Sen jälkeen sitoutumisen aste harjoitteluun ja urheilijan asenne urheilulliseen elämänrytmiin yhdessä valmentajan ammattitaidon kanssa ratkaisevat, kasvaako lapsesta huippu-urheilija. Tie huipulle on kuitenkin pitkä ja se on riipuvainen monista tekijöistä. Urheilijan oman panoksen sekä valmentajan panoksen lisäksi pitää harjoitteluolosuhteiden olla kunnossa, tukijoukkoja on löydettävä taustalle, urheilijan on säilyttävä terveenä sekä koko valmennuksen nousujohtoisuuden on onnistuttava läpi urheilu-uran. (Mero ym. 2007, 400-423.)

3.1.1 Urheilijan fyysiset ja henkiset vaatimukset

Huippu-urheilussa tulee kaiken harjoittelun perustua lajianalyysiin ja lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseen. Tärkeitä ominaisuuksia joiden pitää urheilijalla olla hyvällä tasolla lajissa kuin lajissa ovat taito, fysiikka, pelikäsitys ja

psykye. Käytännössä urheilijoiden harjoittelu koostuu lajiharjoittelusta, lajinomaisesta oheisharjoittelusta sekä huoltavasta tukiharjoittelusta.

Urheilijan pitää itse tietää, mitä menestyminen hänen lajissaan vaatii ja mitä se tarkoittaa käytännön harjoittelussa. Urheilijalla pitää olla tiedossa, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja mitkä kehittämiskohteensa. Saman lajin urheilijoiden testituloksia voidaan vertailla urheilijan omiin tuloksiin, jonka avulla saadaan selville, millä tasolla urheilijan fyysiset ominaisuudet ovat suhteessa muihin saman lajin urheilijoihin. (Forsman ym. 2008, 232-234) Pituushypyn SE-mies Tommi Evilä kuvaa oman lajinsa fyysisiä vaatimuksia seuraavasti: ”Pituushyppäjällä pitää olla pikajuoksijan nopeus ja kuulantyöntäjän voima, mutta kestävyysjuoksijan paino” (Wickström 2006, 32).

Urheilussa henkiset tekijät ovat fyysisten tekijöiden ohella ratkaisevassa asemassa urheilijan menestymisessä. Urheilijan oikeanlainen asenne on edellytys huippu-urheilijaksi kasvamiselle. Urheilijan asenne näkyy selvimmin urheilijan intohimoisessa halussa harjoitella ja kilpailla. Se näkyy myös hänen tavassaan elää ja hoitaa asioita. Tärkeimmät edellytykset oikean asenteen oppimiseen on fanaattisuuteen asti yltävä innostus omaan lajiin, voimakas halu kehittyä lajissaan ja voittamisen halu. (Mero ym. 2007, 413) Hämäläisen (2008, 90-92) väitöstutkimuksessa kuvataan ”oikeaa” urheilijaa, joka määrittellään kovaa ja määrätietoisesti harjoittelevana urheilijana. Sekä hän itse, että muut samanhenkiset pitävät häntä ”oikeana” urheilijana sanan varsinaisessa merkityksessä. Tutkimuksen mukaan urheilijalla pitää olla tiukka asenne, joka näkyy sitkeytenä ja periksiantamattomuutena. Asenteella tarkoitetaan ensisijaisesti voittamisen halua, mutta myös sitä, että kilpailuissa ei saa luovuttaa, kuten esimerkiksi jättää kisaa kesken. Tutkimuksen mukaan menestyminen on ”oikealla” urheilijalla enää päästä kiinni, sillä hän on harjoitellut niin kovaa ja rankasti kuin vain pystyy. Entinen keihäänheiton olympiavoittaja Tapio Korjus (2002, 26) toteaa osuvasti, että menestyvää urheilijaa ajaa eteenpäin halu olla muita parempi: halu voittaa ja tehdä entistäkin parempia tuloksia ja saavuttaa ennätyksiä.

3.1.2 Urheilijalle ominaisia luonteenpiirteitä

Lähes kaikkia huippu-urheilijoita yhdistävät tietynlaiset luonteenpiirteet. Urheilijalle äärimmäisen tärkeitä luonteenpiirteitä ovat pitkäjänteisyys ja itsekuri, joita tarvitaan huippu-urheilijan asenteen omaksumisessa. Pitkäjänteisyyttä tarvitaan, kun urheilija tekee uransa aikana tuhansia harjoituksia ja kymmeniätuhansia toistoja harjoituspaikoilla, sekä näiden lisäksi toistaa omatoimista lihahuoltoa päivästä toiseen. Itsekuria tarvitaan myös monissa muissa urheiluun liittyvissä asioissa. Muun muassa jatkuva tietyn ruokavalion noudattaminen kysyy urheilijalta itsekuria. (Mero ym. 2007, 413.) Hämäläinen (2008, 92) toteaa myös, että ”oikean” urheilijan tulee olla sitoutunut urheiluun. Sitoutumisella tarkoitetaan sitä, että urheilu menee kaiken muun edelle elämässä. ”Houkutuksista” pitää luopua ja samalla urheilijan pitää lujasti omistautua lajilleen. Nämä urheilun ulkopuoliset uhraukset vaativat urheilijalta itsekuria. Harjoittelussa itsekuri näkyy siinä, että harjoituksia ei jätetä väliin laiskuuden takia. Itsekuriin kuuluu myös kyky sietää kipua loukkaantuneena. Lisäksi ”oikean” urheilijan tärkeisiin ominaisuuksiin kuuluvat tunnollisuus, ahkeruus ja määrätietoisuus.

Durand-Bush ja Salmela (2002) tutkivat kymmeneltä vähintään kaksinkertaiselta olympia- tai MM-kultamitalistilta tekijöitä, jotka vaikuttivat heidän kehittymiseensä ja saavutetulla tasolla pysymiseensä urheilijana. Tärkeä asia urheilijoiden menestyksessä oli heidän jatkuva halunsa kehittyä urheilijoina. Tutkimuksessa kävi ilmi, että urheilijoille ominaisia luonteenpiirteitä olivat hyvä itseluottamus, sitoutuneisuus ja periksiantamattomuus.

3.1.3 Urheilun ulkopuolinen elämä

Huippu-urheilijan elämään kuuluu monipuolisen tavoitteellisen harjoittelun ja riittävän levon lisäksi säännöllinen terveyshuolto ja terveellinen ruokavalio. Säännöllinen terveyshuolto on urheilussa erittäin tärkeää. Syrjänen (2009, 22–23) toteaa, että vanhat vammat ja sairaudet on kartoitettava ja hoidettava sekä tulevat ongelmat pyrittävä mahdollisuuksien mukaan estämään siirryttäessä uudelle val-

mennusjaksolle. Lisäksi hampaiden vuosittainen tarkistus sekä säännölliset rokotukset kuuluvat urheilijan ohjelmaan.

Monipuolinen ja laadukas terveellinen ruokavalio on myös urheilijalle tärkeää, jotta ravinnosta saadaan riittävästi energiaa harjoitteluun. Liian vähäinen energia-ansaanti johtaa kehon painon laskuun, hidastaa palautumista ja lisää loukkaantumisriskiä. (Forsman ym. 2008, 238)

3.2 Kilpaurheilun vaatimukset valmentajan näkökulmasta

3.2.1 Valmentajan vaatimuksia ennen ja nyt

Valmentaja on urheilijan tärkein tukihenkilö, jonka rooli urheilijan uran edetessä voi muuttua, mutta on aina erittäin tärkeä. Usein, etenkin yksilölajeissa, kun urheilija lähestyy uransa loppua ja on saavuttanut omalla urallaan riittävän määrän tietotaitoa, hän siirtyy oman itsensä valmentajaksi. Silti mukana saattaa olla joku lajista paljon tietävä henkilö ikään kuin avustamassa harjoitusohjelmien luomisessa sekä arvioimassa harjoittelun suurempia kokonaisuuksia. Ilman ammattitaitoista valmentajaa hyvin harva urheilija on yltänyt kansainväliselle huipulle. (Mero ym. 2007, 390.)

Valmennuksessa on aina käytetty entisiä urheilijoita aina 1800-luvun alusta lähtien, jolloin Englannissa urheilu-uransa lopettaneet perustivat urheiluopistoja, joissa toimivat itse valmentajina. Valmentajan toimenkuvaan kuului jo tuolloin samoja asioita kuin nykyajan huippuvalmentajilla. He huolehtivat urheilijoiden harjoittelusta, ravinnosta, levosta, ihon hoidosta ja kilpailuun valmistautumisesta. Ensimmäiset lajit, joissa tiedetään käytetyn valmennusta, ovat nyrkkeily, kestävyysjuoksu ja hevosurheilu. (Kantola 2007, 55.)

Kilpaurheilun vaatimukset olivat sen alkuaikoina hyvin samankaltaisia kuin nykyään. Urheilijan fyysinen suorituskyky tuli olla riittävän hyvä, jotta hän pystyi kil-

pailemaan tasapäisesti kilpakumppaneitansa vastaan. Viime vuosikymmeninä henkinen puoli on otettu oleellisena osana mukaan urheiluvalmennukseen. 400 metrin juoksija Martin Rooney (2009) mukaan valmennuksen taide syntyy tieteen ja emotionin yhteydestä. Eli pelkästään hyvä fysiikka ei riitä urheilijaa saavuttamaan huipputasoa, jos henkinen kantti ei kestä. Vaikka vain urheilijan kehitys näkyy ulospäin suurelle yleisölle, on valmentajan kehittyminen samalla tärkeää. Hyvän valmentajan tulee myös jatkuvasti kehittää omaa valmennustietouttaan ja olla halukas oppimaan uutta. (Rooney 2009.)

1900-luvun alussa valmentajat hankkivat tietonsa lähinnä omien kokemusten kautta, mutta myös erilaista valmennuskirjallisuutta oli saatavilla. Pääasiassa suomalaiset valmentajat saivat tietonsa Pohjois-Amerikasta, jonne he tekivät myös oppimatkoja. (Kantola 2007, 64.) Nykyään valmennuskirjallisuutta on erittäin paljon saatavilla ja valmentajan tulee itse osata soveltaa menetelmiä ja harjoitteita omille urheilijoilleen sopiviksi. Silti valmentajan oma usko on työssä tärkeintä. (Rooney 2009.)

Hämäläinen (2008) on tutkinut kasvua ja kasvatusta urheiluharrastuksen parissa sekä urheilijan että valmentajan näkökulmasta. Hän keräsi aineiston haastatteleamalla liikunnanohjaajatutkimuksen pääsykokeissa olleita hakijoita. Väitöstutkimuksesta käy ilmi, että valmentajaan kohdistuu usein erittäin suuria odotuksia työsäään, vaikka he ovat edelleen Suomessa pääosin amatöörimäisessä asemassa. Valmentajiin kohdistuvat odotukset vaihtelevat lajeittain ja niin sanotut ihannevalmentajat olivat erilaisia kyselyyn vastanneiden mielestä. Valmentajuuden kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten valmentajan saama palaute urheilijoilta sekä muilta valmentajilta saadut ohjeet ja neuvot. Hyvän valmentajan määritelmää pohdittaessa esiin nousee urheilijoiden kertomuksissa erilaisia kysymyksiä: Onko valmentajalla asiantuntijuutta? Millaiset ovat hänen sosiaaliset taidot? Onko hän sitoutunut työhönsä? Onko hän uskottava? Muun muassa näitä kysymyksiä liikunnanohjaajien pääsykokeissa olleet hakijat nostivat esille, kun he pohjivat, mitä ovat oppineet omilta valmentajiltaan. Kysymyksistä voidaan päätellä, että valmentaminen on erittäin monitahoista työtä. Pelkkä lajitietämys ei välttä-

mättä riitä pitkälle, jos valmentajalla ei ole työkaluja opettaa tietämystään urheilijoille.

3.2.2 Kilpaurheilukokemuksen hyödyt valmennustoiminnassa

Ennen valmentajat hankkivat valmennustietoutensa lähes kokonaan oman urheilukokemuksensa kautta. Vain joissakin tapauksissa oppia haettiin ulkomailta. (Kantola 2007, 151.) Näin ollen urheilukokemuksen voidaan katsoa olevan ensiarvoisen tärkeää laadukkaalle valmennustoiminnalle. Nykyään valmennuskirjallisuutta ja -materiaalia on niin paljon saatavilla, ettei valmentajalta vaadita enää välttämättä omaa kilpaurheilutaustaa. Suomessa on lukuisia valmentajia, jotka eivät ole itse menestyneet urheilijoina, mutta ovat valmentajana saavuttaneet kansainvälistä menestystä. Hyvänä esimerkkinä tällaisesta valmentajasta on Mirjami Seppälä.

Kanadalaisen tutkimuksen mukaan valmentajilla on sitä varmemmin oma kilpaurheilutausta, mitä korkeammalla tasolla he valmentavat (Young ym. 2009). Tutkimukseen osallistuneista urheilijoista 89,1 prosentilla oli kilpaurheilutausta samasta lajista, jota he valmensivat. Seuratason valmentajista 25 prosentilla ei ollut lainkaan kilpaurheilutaustaa, kun taas aikuisurheilijoita valmentavista kaikki olivat harrastaneet itse valmentamaansa lajia. Näin ollen näyttäisi urheilukokemuksesta olevan hyötyä valmennustoiminnassa. Yhdysvaltalaisille valmentajille tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret valmentajat ovat kilpailleet omalla urallaan korkeammalla tasolla vanhempiin valmentajiin verrattuna. Kuitenkin kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli urheilutaustaa joko valmentamastaan tai jostain muusta lajista. (Gilbert ym. 2009). Valmennustoimintaan vaikuttaa pelkän urheilukokemuksen lisäksi myös se, millaisessa roolissa on ollut seurassa tai joukkueessa (Erickson ym. 2007). Kapteenina toimiminen saattaa vaikuttaa valmennustoimintaan ajautumiseen. Ericksonin (2007) mukaan tullakseen hyväksi valmentajaksi korkealle tasolle, tulee valmentajalla olla urheilukokemusta valmentamastaan lajista sekä koulutusta valmentamiseen liittyen.

Omien havaintojemme mukaan oma kilpaurheilutausta helpottaa huomattavasti toimimista valmentajana. Kyky samaistua urheilijoiden tunnetiloihin erilaisissa tilanteissa on parempi kuin sellaisilla valmentajilla, jotka eivät ole itse kokeneet vastaavanlaisia tilanteita. Valmennuksessa vuorovaikutus on tärkeä tekijä ja mielestämme ilman omaa urheilukokemusta vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä ei välttämättä ole helppoa, ellei valmentaja pysty samaistumaan ja sen seurauksena reagoimaan urheilijan tunnetiloihin. Valmennus on täysin ihmissuhdettyötä ja valmentajan on hallittava kaksisuuntainen vuorovaikutus ja opittava jatkuvasti lisää urheilijoistaan monipuolisen vuorovaikutuksen avulla (Forsman ym. 2008, 18).

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Tutkimuksen tarkoitus

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa Jyväskylässä aloitettiin kolmevuotinen tutkimusprojekti koskien valmentajien ja ohjaajien asiantuntijuuden kehittämistä ja osaamista valmennusuran aikana. Lisäksi tutkimusprojektin tarkoituksena on saada tietoa siitä, kuinka hyödyllisenä ja tehokkaana suomalaiset valmentajat kokevat nykyisen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän.

Seuratoiminnassa ollaan uusien haasteiden edessä suurten harrastajamäärien, riittämättömien olosuhteiden sekä yhä laadukkaamman toiminnan toteuttamisen vuoksi. Valmentajien ja ohjaajien määrän lisääminen ja osaamisen kehittäminen on erityisen tärkeää, jotta seuratoiminnassa edelleen pystyttäisiin vastaamaan jatkuvasti kasvaviin odotuksiin ja vaatimuksiin. Tällä tutkimuksella on tarkoitus tuottaa tietoa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehitystyöstä, joka parhaimmillaan johtaa toimintatapojen uudistamiseen ja koulutuksen kehittämiseen.

Selvitimme omassa opinnäytetyössämme valmentajien ja ohjaajien omaa urheilutaustaa ja sen vaikutuksia valmennustoimintaan. Työn tarkoituksena oli myös karvoittaa valmentajien ja ohjaajien motiiveja lähteä mukaan valmennustoimintaan. Halusimme selvittää sekä sukupuolten että yksilö- ja joukkuelajien välisiä eroavaisuuksia lajien valmentajien välillä eri tutkimuskohdissa.

Otimme työssämme lähempään tarkasteluun yleisurheilun ja salibandyn lajien eroavuuden vuoksi. Tällä halusimme havainnollista kahden monella tapaa erilaisen lajin valmentajien eroja. Tarkoituksena oli alun perin vertailla kaikkia kyseeseen osallistuneiden valmentajien edustamia 57 lajia keskenään. Päädyimme kuitenkin tarkastelemaan tarkemmin vain näitä kahta lajia, koska muutoin työstä olisi tullut erittäin laaja ja mahdollisesti sekava. Useassa lajissa valmentajamäärät oli-

vat tutkimuksessa verrattain pieniä ($n < 10$), minkä vuoksi tulosten luotettavuutta olisi voitu pitää kyseenalaisena.

4.2 Tutkimusongelmat

Työn odotetaan vastaavan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten kilpaurheilun pituus vaikuttaa valmennustasoon?
 - valmentavatko pitkän kilpaurheilun omaavat valmentajat korkeammalla tasolla kuin lyhyemmän kilpaurheilun omaavat valmentajat?

2. Miten urheilukokemus arvokilpailutasolla vaikuttaa valmennustasoon?
 - valmentavatko entiset arvokilpailutason urheilijat korkealla tasolla?

3. Millainen kilpaurheilukokemus on kansainvälisellä tasolla toimivilla valmentajilla?
 - toimiiko kansainvälisellä tasolla valmentajia, joilla ei ole kilpaurheilukokemusta?

4. Mistä syystä valmentaja lähtee mukaan valmennustoimintaan?
 - lähtevätkö yksilölajien valmentajat eri syistä mukaan valmennustoimintaan verrattuna joukkuelajien valmentajiin?

5. Miten yleisurheilu- ja salibandyvalmentajat eroavat toisistaan?

- onko valmentajilla kilpaurheilukokemusta valmentamassaan lajissa?
- onko urheilukokemuksella vaikutusta valmennustasoon?
- onko lajien välillä eroja valmennuksen aloittamisen motiiveissa?

4.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyömme on määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa keskeistä ovat aiempien tutkimuksien johtopäätökset sekä aiemmat teoriat aiheesta. Myös etukäteen esitetyt hypoteesit ja käsitteiden määrittely ovat määrälliselle tutkimukselle tyypillistä. Työssä pyritään saavuttamaan numeraalista tietoa ja kartoittamaan olemassa olevaa tilannetta. Koehenkilöiden valinta on tehtävä tarkoin, jotta tulokset ovat päteviä valittuun kohderyhmään nähden. Tutkimus edellyttää riittävän suurta ja kattavaa otosta. Aineiston muuttujat on muodostettava taulukkomuotoon ja ne pitää saattaa tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Määrällisessä tutkimuksessa tuloksista tehdään päätelmiä tilastollisen analyysin pohjalta, esimerkiksi erilaisin taulukoin ja kuvioin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139–159.)

Opinnäytetyössämme esiintyy lähes kaikki määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen piirteet. Saimme numeraalisesti suuren aineiston, josta olemme valinneet kaiken oleellisen tiedon työhömmе liittyen. Saatuamme aineiston haltuumme, loimme siihen kattavan yleissilmäyksen. Alussa ajauduimme melko pahasti sivuraiteille työssämme. Keskityimme hyvin epäolennaisiin kysymyksiin aineiston laajuuden vuoksi. Keskeisten tutkimusongelmien hiljalleen hahmottuessa meille

selvisi, mitkä kysymykset vastauksineen olivat tärkeitä omaan työhömmen liittyen. Kun saimme vastanneiden valmentajien/ohjaajien perustiedot (ikä, sukupuoli ym.) kartoitettua, suoritimme ristiintaulukoinnin avulla analyysia tutkimusongelmien selvittämiseksi. Ristiintaulukointi on analysointimenetelmä, jolla voidaan selvittää vähintään kahden muuttujan välisiä riippuvuuksia toisistaan. Sitä käytetään useissa tutkimuksissa aineiston analysointiin tai siihen tutustumiseen (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 175.) Vilkan (2007, 129) mukaan ristiintaulukoinnilla voidaan löytää muuttujia, jotka ovat suorassa yhteydessä toiseen muuttujaan.

Tutkimus toteutettiin seuraavalla tavalla. Ensimmäisessä vaiheessa KIHU keräsi kyselylomakkeella tietoa Suomen Valmentajat ry:n jäseniltä sekä Nuoren Suomen sinettiseurojen valmentajilta ja ohjaajilta. Kysely suunnattiin sekä ammattivalmentajille että vapaaehtois pohjalta toimiville valmentajille ja ohjaajille (n=5064) valituissa lajeissa. Kyselyyn vastasi yhteensä 2476 henkilöä vastausprosentin ollessa 49.

4.4 Pätevyys- ja luotettavuuspohdinta

Tutkimme, kuinka luotettavana aineistoa voidaan pitää. Vastaajajoukon ollessa suuri (n=2476), voidaan aineistoa pitää kattavana. Toisaalta aineiston suuri koko aiheuttaa omat haasteensa luotettavuudelle. Kysymysten suuri määrä saattaa aiheuttaa vastaajassa turhautumista, jos hän ei koe vastauksistaan olevan käytännössä hyötyä. Tästä syystä kysymysten asettelun ja sisällön tulee olla tarkoin harkittu. Tutkimuksen pätevyyteen vaikuttaa omalta osaltaan se, voidaanko tutkimusaineistoa pitää läpileikkauksena suomalaisista valmentajista ja ohjaajista.

Tutkimuksen reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että sama mittaus tuottaa samankaltaiset tulokset mittauskertojen lukumäärästä riippumatta. Käytännössä sattumanvaraisuus pitää saada karsittua tuloksissa mahdollisimman vähäiseksi. (Tuomi 2007, 150.) Omassa työssämme vastausten luotettavuuden kannalta yksi tärkeimmistä tekijöistä oli se, kuinka vastaajat olivat jaksaneet keskittyä kyselyyn ja kuinka tosissaan vastaajat vastasivat kysymyksiin. Joukossa esiintyi

huomattava määrä vastauksia, joita ei voitu ottaa huomioon puutteellisten tietojen vuoksi. Vastauksista puuttui jokin tärkeimmistä tiedoista (sukupuoli, ikä ym.).

Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan sitä, onko onnistuttu saavuttamaan tuloksia juuri halutusta aiheesta. Omassa määrällisessä tutkimuksemme kysymysten laadinta ja niiden täsmällisyys vaikuttavat pätevyYTEEN. Niiden avulla tulee saada ratkaisut keskeisiin tutkimusongelmiin (Tuomi 2007, 150).

Tutkimuksen validiteetin kannalta havaitsimme tutkimusaineiston kysymysten asettelussa puutteita, jotka vaikeuttivat oman työmme laatimista. Valmentajien/ohjaajien keski-ikää ei voitu laskea, koska ikää koskevan kysymyksen vastausvaihtoehdot oli asetettu niin, että ikä ilmoitettiin viiden vuoden tarkkuudella. Tutkimuksen pätevyYTEEN vaikutti myös se, kuinka hyvin vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset ja niissä ilmenneet käsitteet. Esimerkiksi kohdassa, jossa kysyttiin valmentajan omaa urheilukokemusta, oli mahdollisuus valita neljä eri tasoa: paikallinen, kansallinen, kansainvälinen ja arvokilpailutaso. Vastaukseen vaikutti huomattavasti se, miten vastaaja on tulkinut oman urheilukokemuksensa suhteessa vastausvaihtoehtoihin. Esimerkiksi Norjan pääsarjassa jääkiekkoa pelannut valmentaja saattaa kokea urheilleensa kansainvälisellä tasolla kun taas pitkän uran pelaajana SM-liigassa tehnyt valmentaja saattaa vastata urheilleensa kansallisella tasolla. Silmiinpistävää oli havaita, että yli 200 vastaajaa ei ollut vastannut lainkaan kysymykseen, jossa tiedusteltiin valmentajien valmennustasoa viimeisten 12 kuukauden ajalta. Näissä tapauksissa kysymyksen asettelu on ollut huono tai syy on ollut vastaajien huolimattomuudessa.

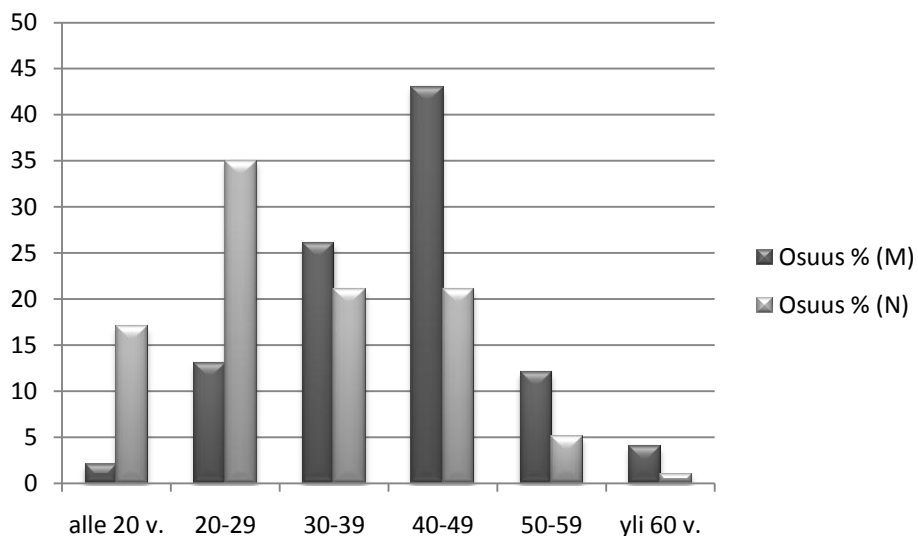
Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus ja validiteetti eli pätevyys muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. (Heikkilä 2008, 185; Uusitalo 1998, 86.) Kattavasta aineistosta huolimatta on mahdotonta tehdä yleistyksiä etenkin pienten lajien valmentajista, sillä näissä lajeissa valmentajamäärät olivat vähäisiä. Lajien välillä lienee paljon eroja siinä, kuinka suuri osa lajin valmentajista kuuluu Nuoren Suomen sinettiseurojen valmentajiin tai ohjaajiin. Lähettämällä kyselyt valmentajille/ohjaajille lajiliittojen kautta voitaisiin vastauksia mahdollisesti pitää kattavampana läpyleikkauksena suomalaisista eri lajien valmenta-

jista ja ohjaajista. Kokonaisluotettavuuden kannalta on myös tärkeää pohtia, ovatko vastaajat vastanneet rehellisesti kysymyksiin. Kysely suoritettiin anonyymisti, jolloin vastauksia voidaan pitää rehellisinä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 TUTKIMUKSEEN VASTANNEIDEN TAUSTATIETOJA

Tutkimukseen osallistui yhteensä 2476 valmentajaa/ohjaajaa. Sukupuolensa vastaajista ilmoitti 2411. Näistä naisia oli 702 (29 %) ja miehiä 1709 (71 %). Valmentajien ikäjakauma erosi miesten ja naisten osalta huomattavasti. Naisvalmentajat olivat keskimäärin nuorempia verrattuna miesvalmentajiin. (KUVIO 1)



KUVIO 1. Kyselyyn vastanneiden valmentajien ikäjakauma (n=2411).

Kyselyyn vastanneet valmentajat valmensivat joko yksilö- tai joukkuelajia. Yksilölajilla tarkoitetaan lajia, jossa sekä valmentautuminen että kilpaileminen tapahtuu lähes kokonaan yksilötasolla. Lajit, joissa kilpaillaan sekä yksilö- että joukkueetasolla (esim. tennis), on laskettu yksilölajeihin. Joukkuelajeihin lasketaan lajit, joissa kilpaileminen tapahtuu joukkueittain.

Sukupuolten välillä oli merkittäviä eroja tarkasteltaessa yksilö- ja joukkuelajien valmentajamääriä. Yksilölajeissa toimi valmentajana lähes yhtä paljon miehiä ja naisia. Joukkuelajeissa miesvalmentajien määrä oli naisia huomattavasti suurempi (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Nais- ja miesvalmentajien lukumäärät yksilö- ja joukkuelajeissa.

	Naiset (n=626)	Miehet (n=1540)	Yhteensä
Yksilölajit	488	478	966
Joukkuelajit	138	1062	1200

Kyselyyn vastanneista valmentajista 82 % ilmoitti urheilleensa kilpatasolla. Naisvalmentajista hieman suuremmalla osalla oli kilpaurheilutausta verrattuna miesvalmentajiin. Ero sukupuolten välillä oli kuitenkin pieni (TAULUKKO 2).

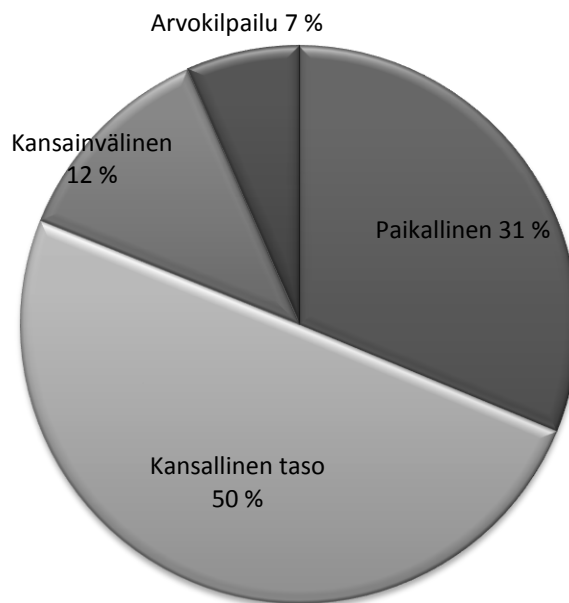
TAULUKKO 2. Valmentajien kilpaurheilutausta sukupuolittain

	Naiset (n=702)	Miehet (n=1709)	Yhteensä
Kilpaurheilutausta	591	1389	1980
Ei kilpaurheilutaustaa	111	320	431

5.2 Valmentajien kilpaurheilukokemus

Valmentajien kilpaurheilukokemuksesta kartoitettiin sitä, kuinka korkealla tasolla he ovat urheilleet. Mukaan tähän kohtaan otettiin vain sellaiset valmentajat, jotka ovat harrastaneet kilpaurheilua (n=1980). Valmentajien oma kilpaurheilutausta oli jaettu neljälle eri tasolle. Alhaisin taso kattoi paikallisen-/piiritason urheilun. Seuraavalla tasolla tarkoitettiin kansallista tasoa, eli urheilija on ollut todennäköisesti harrastamassaan lajissa Suomen kärkipäässä. Kansainvälisellä tasolla tarkoitettiin

kilpailutoimintaa, jossa urheilija on kilpaillut ulkomailla, mutta ei ole päässyt lajin arvokilpailuihin. Korkeimmalla tasolla tarkoitettiin EM-/MM- ja olympiakisoja. Jotain lajia harrastaneista valmentajista puolet on kilpaillut kansallisella tasolla (KUVIO 2).



KUVIO 2. Valmentajien kilpaurheilukokemus eri tasoilla (n=1980).

Tietyissä lajeissa ei järjestetä kansainvälisiä arvokilpailuja. Tästä syystä pesäpallo ja kaukalopallolla ei ollut ainuttakaan kansainvälisellä tasolla kilpaillutta valmentajaa. Toisissa lajeissa paikallistasolla urheileiden määrä oli suhteellisen pieni verrattuna kansainväliseen tasoon ja arvokilpailutasoon. Hyviä esimerkkejä tällaisista lajeista olivat luistelu ja taitoluistelu. Tietyissä lajeissa vastaavasti valmentajat ovat pääsääntöisesti urheilleet omalla urallaan paikallistasolla. Esimerkkeinä tällaisista lajeista olivat lähes kaikki valmentajamääriltään suurimmat lajit kuten jalkapallo, jääkiekko, yleisurheilu ja hiihto.

Aineiston mukaan suurimmissa lajeissa valmentajien oma urheilukokemus on painottunut piiritasolle. Joukossa oli toki poikkeuksia, mutta ero pieniin lajeihin oli huomattavan suuri. Harrastajamääriltään suurimpia lajeja olivat jalkapallo, jääkiekko ja yleisurheilu.

Naisten ja miesten erot kilpaurheilutaustassa eri tasoilla olivat erittäin pieniä. Eniten sekä nais- että miesvalmentajat olivat urheilleet kansallisella tasolla. Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja. Kansainvälisellä ja arvokilpailutasolla naisten osuus oli suhteellisesti suurempi. Miehillä valmentajien urheilutausta oli painottunut naisia voimakkaammin paikallis- ja kansalliselle tasolle.

(TAULUKKO 3).

TAULUKKO 3. Valmentajien kilpaurheilukokemus eri tasoilla sukupuolittain.

	Naiset (n=591)	Naiset (%)	Miehet (n=1384)	Miehet (%)
Paikallistaso	160	27	453	33
Kansallinen taso	296	50	687	50
Kansainvälinen taso	85	14	159	11
Arvokilpailutaso	50	9	85	6

Aineistosta voidaan havaita eroja urheilukokemuksessa yksilö- tai joukkuelajeja harrastaneiden valmentajien välillä. Yksilölajeja harrastaneita valmentajia (n=987) oli aineistossa lähes saman verran kuin joukkuelajeja harrastaneita valmentajia (n=1007).

Joukkuelajeissa paikallistasolla kilpailleita valmentajia oli kyselyssä lähes puolet enemmän kuin yksilölajeja harrastaneita valmentajia. Kansallisella tasolla kilpailleita valmentajia oli yksilö- ja joukkuelajeissa lähes sama määrä. Yksilölajeja harrastaneita valmentajia on kansainvälisellä tasolla kaksinkertainen määrä verrattuna joukkuelajeja harrastaneisiin valmentajiin. Arvokilpailutasolla kilpailleita valmen-

tajia on yksilölajien parissa jo lähes neljä kertaa enemmän kuin joukkuelajeissa vastaavalla tasolla kilpailleita valmentajia. (TAULUKKO 4)

TAULUKKO 4. Valmentajien kilpaurheilukokemus eri tasoilla joukkue- ja yksilölajeissa.

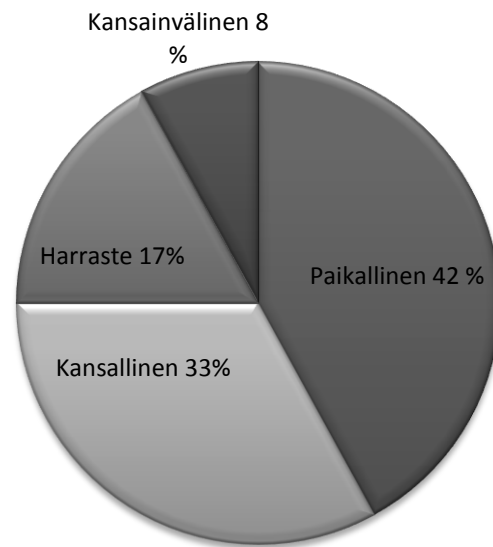
	Paikallinen (n=623)	Kansallinen (n=994)	Kansainvälinen (n=246)	Arvokilpailu (n=131)
Yksilölajit	219	502	163	103
Joukkuelajit	404	492	83	28

5.3 Valmentajien valmennustaso

Valmennustasolla tarkoitettiin tasoa, jolla valmentaja valmensi kyselyyn vastatessaan. Vaihtoehtoja oli neljä ja ne olivat seuraavat: harrastetaso, paikallinen taso, kansallinen taso ja kansainvälinen taso. Osa vastanneista oli jättänyt tämän kohdan tyhjäksi, joten heiltä ei vastausta saatu. Kyselyssä huomioitiin valmentajat, jotka olivat olleet mukana valmennustoiminnassa viimeisen 12 kuukauden aikana vastaushetkestä.

Aineistoon vastanneista valmentajista paikallistasolla toimi enemmän valmentajia (42 %), kuin millään muulla tasolla. Kansallisella tasolla valmensi 33 prosenttia kyselyyn vastanneista valmentajista. Harrastetason (17 %) ja kansainvälisen tason (8 %) osuudet olivat valmentajamääriltään selkeästi pienimmät (KUVIO 3).

Monissa valmentajamääriltään pienissä lajeissa lähes kaikki kyselyyn vastanneet valmentajat toimivat kansallisella tai kansainvälisellä tasolla. Lajit, joissa valmentajat painottuivat harraste- tai paikallistasolle, olivat valmentajamääriltään myös suurimpia lajeja.



KUVIO 3. Valmentajien ilmoittama valmennustaso (n=2445).

5.4 Kilpaurheilu-uran pituuden vaikutus valmennustasoon

Tutkimuksessa kartoitettiin, miten valmentajan oman kilpaurheilu-uran pituus vaikuttaa valmennustoimintaan ja -tasoon, jolla valmentaja valmentaa (TAULUKKO 5). Urheilu-uran pituus jaettiin neljään eri kategoriaan: Ei kilpaurheilukokemusta, kokemusta 1-10 vuotta, kokemusta 11–20 vuotta sekä kokemusta yli 20 vuotta. Valmennustasot on jaettu viiteen eri kategoriaan: Ei valmenna parhaillaan, valmentaa harrastetasolla, valmentaa paikallistasolla, valmentaa kansallisella tasolla sekä valmentaa kansainvälisellä tasolla. Valmennuskohtaan on huomioitu vastaushetkestä viimeisen 12 kuukauden aikana tapahtunut valmennustoiminta. Mukaan on vertailun vuoksi otettu myös sellaiset valmentajat, jotka eivät kyselyhetkellä valmentaneet. Taulukossa esitetyt luvut ovat prosenttiosuuksia tietyn kilpaurheiluaajan omaavien valmentajien kokonaismäärästä (n).

TAULUKKO 5. Eri valmennustasoilla toimivien osuus (%) kilpaurheilukokemuksen mukaan.

Valmennustaso	Kilpaurheiluaika			
	Ei kok. (n=448)	1-10 v. (n=828)	11-20 v. (n=885)	yli 20v. (n=284)
Ei valmenna	15	9	10	12
Harraste	29	19	8	7
Paikallinen	38	35	39	35
Kansallinen	14	30	34	35
Kansainvälinen	4	6	9	12

11–20 vuotta urheilua harrastaneita valmentajia oli lukumäärällisesti eniten, mutta 1-10 vuotta harrastaneita oli lähes saman verran. Urheiluajalla ei ole kovinkaan suurta merkitystä valmennustasoon, sillä pitkään urheilleista valmentajista moni valmensi paikallistasolla. Pitkään urheilua harrastaneiden valmentajien määrä oli kuitenkin suhteellisesti suurempi kansallisella ja kansainvälisellä valmennustasolla. Yli 20 vuotta kilpaurheilua harrastaneista valmentajista 12 prosenttia ei parhaillaan valmentanut.

5.5 Arvokilpailutasolla urheilleiden valmentajien valmennustaso

Aineistosta kartoitettiin, kuinka hyvin entisiä huippu-urheilijoita on saatu mukaan valmennustoimintaan. Aineistosta selvitettiin arvokilpailutasolla urheilleiden henkilöiden valmennustasoa, jolla he ovat olleet mukana valmennustoiminnassa viimeisen 12 kuukauden aikana. Yhteensä tällaisia valmentajia oli vastannut kyselyyn 135, joista 50 oli naisia ja 85 miehiä. (TAULUKKO 6)

TAULUKKO 6. Arvokilpailutasolla urheilleiden valmentajien valmennustaso sukupuolittain.

	Naiset (n=50)	Naiset (%)	Miehet (n=85)	Miehet (%)
Ei vastannut	4	8	15	17
Harrastetaso	8	16	2	2
Paikallistaso	8	16	6	7
Kansallinen taso	17	34	33	38
Kansainvälinen taso	13	26	31	36

Entisistä arvokilpailutason urheilijoista naiset olivat aktiivisemmin lähteneet mukaan valmennustoimintaan. Miehistä taas suhteessa suurempi osuus valmensi kansainvälisellä tasolla verrattuna naisvalmentajiin. Suosituin valmennustaso entisillä arvokilpailutason urheilijoilla oli kansallinen taso, jolla valmensi naisista noin kolmannes ja miehistä vieläkin enemmän. Kansainvälisen tason osuus oli kuitenkin lähes yhtä suuri. Näin ollen valmentaminen kahdella korkeimmalla tasolla oli selkeästi yleisempää arvokilpailutasolla urheilleiden valmentajien keskuudessa.

5.6 Kansainvälisellä tasolla valmentaneiden valmentajien urheilukokemus

Aineistosta kartoitettiin kansainvälisellä tasolla valmentaneiden valmentajien omaa urheilutaustaa. Aineistosta selvitettiin niiden valmentajien omaa urheilutaustaa, jotka ovat valmentaneet kansainvälisellä tasolla viimeisen 12 kuukauden aikana. Yhteensä kansainvälisellä tasolla toimineita valmentajia oli aineistossa 181, joista naisia 49 ja miehiä 132. (TAULUKKO 7)

TAULUKKO 7. Kansainvälisellä tasolla valmentaneiden valmentajien urheilutausta sukupuolittain.

	Naiset (n=49)	Naiset (%)	Miehet (n=132)	Miehet (%)
Ei kilpaurheilutaustaa	2	4	13	10
Paikallistaso	2	4	17	13
Kansallinen taso	17	35	42	32
Kansainvälinen taso	15	31	29	22
Arvokilpailutaso	13	27	31	23

Tulosten perusteella omalla urheilutaustalla oli suora yhteys valmennustasoon. Yhteys ei kuitenkaan ollut yhtä selkeä kuin arvokilpailutasolla urheilleiden valmentajien keskuudessa (TAULUKKO 6), jossa korkealla tasolla urheilleet myös valmensivat yleisesti korkeammalla tasolla.

Lukumäärällisesti eniten entisistä kansainvälisen tason valmentajista oli urheillut kansallisella tasolla, mutta myös kansainvälisellä ja arvokilpailutasolla urheilleita valmentajia oli lähes yhtä paljon. Miesvalmentajien puolella luvut olivat jakautuneet tasaisemmin kaikille urheilutasoille, kun taas naisvalmentajien keskuudessa kansallinen taso, kansainvälinen taso ja arvokilpailu taso olivat yleisempiä. Kansainvälisellä tasolla valmentaneista miehistä joka kymmenennellä ei ollut lainkaan omaa kilpaurheilutaustaa kun taas kansainvälisellä tasolla valmentaneista naisista vain neljällä prosentilla ei ollut kilpaurheilutaustaa.

5.7 Valmentamisen aloittamisen syyt

Aineistosta kartoitettiin, miksi valmentaja oli lähtenyt mukaan valmennustoimintaan eli mikä oli hänen syynsä valmennuksen aloittamiseen. Valmentajilta ja ohjaajilta kysyttiin: Mistä syystä tulit mukaan valmennustoimintaan? Valittavia vaihtoehtoja oli yhteensä kuusi kappaletta:

- olen itse harrastanut tai harrastan lajia
- oma lapseni on harrastanut tai harrastan lajia
- valmentaminen kiinnosti minua harrastuksena
- valmentaminen kiinnosti minua ammattina
- ulkopuolisen tahon pyynnöstä
- muu syy (vastaaja sai itse määrittää)

Vertasimme eroja yksilö- ja joukkuelajien välillä. Lisäksi jaoin kilpaurheilutaustan omaavat valmentajat erilleen kilpaurheilua harrastamattomista valmentajista. Suurin syy entisten tai nykyisten kilpaurheilijoiden valmennustoiminnalle oli lajin harrastaminen. Oman lapsen harrastaminen oli suurempi syy aloittaa valmentaminen joukkuelajeissa kuin yksilölajeissa. Kilpaurheilua harrastamattomilla oman lapsen harrastaminen oli suurin syy aloittaa valmentaminen. Entisten urheilijoiden merkittävä syy valmennustoiminnalle verrattuna kilpaurheilua harrastamattomiin oli kiinnostus valmentaa lajia ammattimaisesti. (TAULUKKO 8).

TAULUKKO 8. Valmentamisen syyt yksilö- ja joukkuelajien valmentajilla.

	Yksilölajit (n=978)		Joukkuelajit (n=1250)	
	Kilpaurh.	Ei kilpaurh.	Kilpaurh.	Ei kilpaurh.
Olen harrastanut/harrastan lajia	452	55	382	54
Lapsi harrastanut/harrastaa lajia	89	55	251	111
Valmennus kiinnosti harrastuksena	89	15	140	28
Valmennus kiinnosti ammattina	111	10	158	7
Ulkopuolisen tahon pyynnöstä	62	20	86	16
Muu syy	16	4	14	3

6 YLEISURHEILU- JA SALIBANDYVALMENTAJIEN EROJA

Otimme työssämme lähempään tarkasteluun kaksi lajia, yleisurheilun ja salibandyyn. Lajit eroavat toisistaan muun muassa siten, että yleisurheilu on yksilölaji ja salibandy joukkuelaji. Myös lajien historiassa on suuri ero. Salibandylla on yleisurheiluun verrattuna erittäin lyhyt historia. Näiden kahden lajin osalta oli mielenkiintoista nähdä, kuinka paljon niiden valmentajat erosivat toisistaan eri tutkimuskysymyksissä. Kyselyyn vastanneiden valmentajien lukumäärä oli suunnilleen sama molemmissa lajeissa (yleisurheilu 175, salibandy 150). Halusimme tarkastella näitä lajeja ensisijaisesti siksi, koska harrastamme kyseisiä lajeja.

6.1 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien taustatiedot

Yleisurheilussa ja salibandyssä kyselyyn vastanneiden valmentajien lukumäärä oli lähes yhtä suuri. Sukupuolten välillä oli lajien valmentajien kesken selkeitä eroavaisuuksia. Yleisurheilussa naisvalmentajien osuus kaikista valmentajista oli lähes kaksinkertainen verrattuna salibandyyn. (TAULUKKO 9)

TAULUKKO 9. Yleisurheilun ja salibandyvalmentajamäärät sukupuolittain.

	Naiset	Miehet	Yhteensä
Yleisurheilu	62	110	172
Salibandy	29	121	150

Tutkimme yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien ikäjakaumaa. Eniten valmentajia molemmissa lajeissa oli 40–49-vuotiaiden ikäryhmässä. Mielenkiintoinen havainto liittyi sukupuolten väliseen eroon valmentajamäärissä eri ikäryhmissä. Naisvalmentajien määrä miehiin verrattuna väheni huomattavasti vanhemmissa ikä-

ryhmissä. Yli 60-vuotiaiden ikäryhmässä ei ollut lainkaan naisvalmentajia kummassakaan lajissa (TAULUKKO 10).

Salibandyvalmentajia oli lukumäärällisesti enemmän nuoremmissä ikäryhmissä verrattuna yleisurheiluun. Yleisurheilussa yli 50-vuotiaita valmentajia oli lähes viisinkertainen määrä verrattuna salibandyyn. Mielenkiintoista oli myös se, että kukaan kyselyyn osallistuneista yli 50-vuotiaista salibandyvalmentajista ei ollut harrastanut salibandya päälajinaan.

TAULUKKO 10. Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien ikäjakauma sukupuolittain.

	alle 20		20-29		30-39		40-49		50-59		yli 60	
	N	M	N	M	N	M	N	M	N	M	N	M
Yleisurheilu (n=172)	9	2	14	5	16	26	20	41	3	26		10
Salibandy (n=150)	6	7	10	25	9	37	4	44		7		1

Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien kilpaurheilutausta oli melko samanlainen, jos ei huomioida sukupuolten välisiä eroja. Yleisurheiluvalmentajista hieman suuremmalla osalla oli kilpaurheilutausta, mutta ero salibandyyn oli pieni. Kilpaurheilutaustalla ei tarkoiteta välttämättä samaa lajia, jonka parissa valmentaja valmensi.

Tarkasteltaessa sukupuolten välisiä eroja lajien välillä voidaan huomata salibandyssä toimivilla naisvalmentajilla olevan enemmän kokemusta kilpailemisesta urheilijana verrattuna yleisurheiluun. Miesten puolella yleisurheiluvalmentajilla on keskimäärin enemmän kilpailukokemusta kuin salibandyvalmentajilla.

(TAULUKKO 11)

TAULUKKO 11. Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien kilpaurheilutausta sukupuolittain.

	Kilpaurheilutausta		Ei kilpaurheilutaustaa	
	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet
Yleisurheilu (n=172)	50	96	12	14
Salibandy (n=150)	26	98	3	23

6.2 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien valmentamansa lajin harrastaminen

Kaikista yleisurheiluvalmentajista (172 hlö) yli 75 %:lla oli harrastustaustaa yleisurheilusta. Salibandyn parissa toimivista valmentajista (150 hlö) vain 30 % oli itse harrastanut salibandya. Aikaisemmin lajia harrastaneita miesvalmentajia oli molemmissa lajeissa noin kaksinkertainen määrä verrattuna naisvalmentajiin. Salibandyn 121 miesvalmentajasta vain 28 oli itse pelannut salibandya. 29 naisvalmentajasta 17 oli pelannut salibandya, joten sukupuolten välillä ero lajin harrastustaustassa oli merkittävä. Yleisurheilussa vastaavat luvut olivat hyvin tasapainossa sukupuolten välillä. (TAULUKKO 12)

TAULUKKO 12. Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajat, jotka ovat harrastaneet valmentamaansa lajia sukupuolittain.

	Naiset	Miehet	Yhteensä
Yleisurheilu	45	86	131
Salibandy	17	28	45

6.3 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien urheilukokemus

Aineistosta kartoitettiin yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien omaa urheilutaustaa urheilutason osalta sukupuolittain. Vastauksiin vaikutti huomattavasti se, millä tasolla valmentaja oli kokenut urheilleensa. Laji, jota valmentaja oli harrastanut, ei välttämättä ollut sama, jota hän valmensi. Suurin osa molempien lajien valmentajista oli urheillut kansallisella tasolla.

Salibandyvalmentajat painoutuivat paikalliselle tasolle vahvemmin kuin yleisurheilussa. Yleisurheiluvalmentajista suurin osa oli urheillut kansallisella tasolla. Mielenkiintoinen havainto oli salibandyssä kansainvälisellä ja arvokilpailutasolla urheilleiden naisvalmentajien suuri lukumäärä. Näillä tasolla urheilleiden osuus kaikista salibandyssä naisvalmentajista oli 17 prosenttia. (TAULUKKO 13)

TAULUKKO 13. Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien urheilutausta tasoittain.

	Ei urh.taustaa		Paikallinen		Kansallinen		Kansainvälinen		Arvokilpailu	
	N	M	N	M	N	M	N	M	N	M
Yleisurheilu (n=172)	12	14	16	24	30	58	2	5	2	9
Salibandy (n=150)	3	23	10	41	11	44	3	8	2	5

6.4 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien valmennustaso

Aineistosta yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien valmennustasoa tarkasteltaessa voidaan huomata, että yleisurheilussa kansallisella tasolla toimi lukumäärällisesti enemmän valmentajia kuin muilla tasoilla. Salibandyssä suosituin valmennustaso oli paikallistaso. Yleisurheilussa toimi suhteellisesti enemmän valmentajia kansainvälisellä tasolla verrattuna salibandyyn.

Sukupuolittain valmentajamäärät muuttuivat merkittävästi harrastetasolta aina kansainväliselle tasolle. Harrastetasolla naisten osuus oli huomattavasti suurempi verrattuna ylempiin valmennustasoihin. Yleisurheilussa naisvalmentajia oli lukumäärällisesti enemmän kahdella ensimmäisellä valmennustasolla. Sen sijaan salibandyssä miesvalmentajia oli enemmän kaikilla valmennustasoilla. Yleisurheiluvalmentajista neljä ja salibandyvalmentajista yksi ei ollut ilmoittanut lainkaan valmennustasoaan. (TAULUKKO 14)

TAULUKKO 14. Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien valmennustaso sukupuolittain.

	Harraste		Paikallinen		Kansallinen		Kansainvälinen	
	N	M	N	M	N	M	N	M
Yleisurheilu (n=168)	15	5	29	21	16	62	2	18
Salibandy (n=149)	7	12	15	52	6	51	1	5

6.5 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien urheilukokemuksen vaikutus valmennustasoon

Aineistosta tutkittiin, miten oman urheilu-uran kilpailutaso vaikutti valmennustasoon. Lajien välillä ei ollut suuria eroja valmentajien jakaantumisessa eri valmennustasoille, vaikka kyseessä on kaksi hyvin erilaista lajia. Yleisesti voidaan todeta, että mitä korkeammalla tasolla oli itse urheillut, sitä korkeammalla tasolla myös valmensi. Poikkeuksiakin toki löytyi, esimerkiksi yleisurheiluvalmentajista viisi valmensi kansainvälisellä tasolla vaikka heillä ei ollut lainkaan omaa urheilutaustaa.

Yleisurheilussa on selvästi nähtävissä, että korkealla tasolla urheilleet myös valmensivat korkealla tasolla (TAULUKKO 15.1). Salibandyssä taas korkealla tasol-

la lajia harrastaneista valmentajista saman verran valmensi sekä harraste- ja paikallistasoilla kuin korkeammilla tasoilla (TAULUKKO 15.2).

TAULUKKO 15.1. Yleisurheiluvalmentajien valmennustasot kilpaurheilukokemuksen mukaan.

Urheilutaso	Valmennustaso (n=171)			
	Harraste	Paikallinen	Kansallinen	Kansainvälinen
Ei kilpaurheilutaustaa	6	10	4	5
Paikallinen	6	15	19	1
Kansallinen	8	24	50	6
Kansainvälinen		1	1	4
Arvokilpailu		1	6	4

TAULUKKO 15.2. Salibandyvalmentajien valmennustasot urheilukokemuksen mukaan.

Urheilutaso	Valmennustaso (n=149)			
	Harraste	Paikallinen	Kansallinen	Kansainvälinen
Ei kilpaurheilutaustaa	5	13	8	
Paikallinen	7	29	12	3
Kansallinen	5	18	30	1
Kansainvälinen	1	5	4	1
Arvokilpailu	1	2	3	1

6.6 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien urheilu-uran pituuden vaikutus valmennustasoon

Aineistosta kartoitettiin, onko valmentajan oman urheilu-uran pituudella vaikutusta valmennustasoon. Salibandyssa ja yleisurheilussa ei ollut merkittäviä eroja näissä kohdissa. Luonnollisesti enemmän valmennustoiminnassa oli mukana sellaisia valmentajia, joiden oma urheilu-ura oli kestänyt alle 10 vuotta. Molemmissa lajeissa vanhempia valmentajia oli suhteellisen vähän.

Salibandyssa eniten valmentajia toimii paikallistasolla kun taas yleisurheilussa suosituin valmennustaso on kansallinen taso. Yleisurheilussa eniten valmentajia oli ryhmässä, jotka valmensivat kansallisella tasolla ja heidän oma urheilu-uransa on kestänyt 11-20 vuotta (TAULUKKO 16.1). Salibandyssa taas eniten valmentajia oli ryhmässä, jotka valmensivat kansallisella tasolla ja heidän oma urheilu-ura on kestänyt alle 10 vuotta (TAULUKKO 16.2).

TAULUKKO 16.1. Eri valmennustasoilla toimivien yleisurheiluvalmentajien osuus (%) kilpaurheilukokemuksen mukaan.

Kilpaurheiluaika	Valmennustaso			
	Harraste	Paikallinen	Kansallinen	Kansainvälinen
1-10 v. (n=71)	14	28	46	7
11-20 v. (n=67)	3	27	57	13
21-30 v. (n=10)	10	30	50	10

TAULUKKO 16.2. Eri valmennustasoilla toimivien salibandyvalmentajien osuus (%) kilpaurheilukokemuksen mukaan.

Kilpaurheiluaika	Valmennustaso			
	Harraste	Paikallinen	Kansallinen	Kansainvälinen
1-10 v. (n=72)	13	40	44	3
11-20 v. (n=44)	9	20	34	7
21-30 v. (n=6)	17	50	17	17

6.7 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien syyt valmentamisen aloittamiselle

Aineistosta kartoitettiin valmentajien syitä valmennustoiminnan aloittamiselle. Valmentajat on jaettu kilpaurheilutaustan omaaviin valmentajiin ja valmentajiin, joilla ei ole kilpaurheilutaustaa.

Yleisin syy molemmissa lajeissa valmentamisen aloittamiselle näytti olevan oma urheilutausta ko. lajista. Kaikista valmentajista toiseksi yleisin syy on oman lapsen harrastaminen molemmissa lajeissa. Kilpaurheilua harrastamattomista valmentajista oman lapsen harrastaminen on kaikista tärkein syy lähteä mukaan valmennustoimintaan. Mielenkiintoinen havainto oli salibandyssä sellaisten valmentajien suuri määrä, joilla ei ollut kilpaurheilutaustaa, mutta silti ilmoittivat valmennuksen aloittamisen syyksi lajin aikaisemman harrastamisen. Sellaisilla valmentajilla, joilla ei ollut kilpaurheilutaustaa, oman lapsen harrastaminen oli suurin syy valmennuksen aloittamiselle.

Molemmissa lajeissa oli suhteellisen vähän sellaisia valmentajia, jotka olivat aloittaneet valmennustoiminnan siitä syystä, että heitä kiinnosti valmentaminen ammattina. Lajeissa oli enemmän sellaisia valmentajia, jotka aloittivat valmennuksen, koska valmentaminen kiinnostaa harrastuksena. (TAULUKKO 17)

TAULUKKO 17. Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien syyt valmentamisen aloittamiselle.

	Yleisurheilu (n=172)		Salibandy (n=150)	
	Kilpaurh.	Ei kilpaurh.	Kilpaurh.	Ei kilpaurh.
Olen harrastanut/harrastan lajia	62	1	59	9
Lapsi harrastanut/harrastaa lajia	27	16	18	9
Valmennus kiinnosti harrastuksena	20	6	20	4
Valmennus kiinnosti ammattina	18		14	1
Ulkopuolisen tahon pyynnöstä	16	3	10	3
Muu syy	3		3	

7 POHDINTA

Kun aloimme syksyllä 2009 tehdä yhdessä opinnäytetyötä, mietimme kauan, mikä olisi kiinnostava aihe. Kuulimme Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tutkimusprojektista ja mahdollisuudesta osallistua siihen opinnäytetyön muodossa. Aiheita oli tarjolla monia erilaisia ja päädyimme tutkimaan valmentajien urheilukokemusta. Päädyimme kyseiseen aiheeseen, koska se tuntui kiinnostavalta. Olemme molemmat myös aktiiviurheilijoita ja suoritimme koulussa suuntautumisvaihtoehtona valmennuksen suuntautumisopinnot. Molemmat myös harrastavat valmennustoimintaa oman urheilu-uran ohessa, joten tästä syystä aihe oli meille erittäin läheinen ja kiinnostava.

Saatuamme aineiston käsiimme, selvitimme aluksi vastaajien perustietoja. Tutkimusongelmien hiljalleen hahmottuessa aloimme selvittää vastauksia niihin ristiintaulukointimenetelmää hyväksi käyttäen. Aluksi keskityimme meille epäolennaisiin asioihin, kuten liiallisen tarkkaan aineiston analysointiin vastaajien valmennus- ja harrastustaustaa koskien. Opinnäytetyömme ohjaaja Kirsi Hämäläiseltä saimme paljon apua koko työprosessin aikana. Tuloksien lopullinen muoto hahmottui suhteellisen myöhään ja niitä käsitellään pohdinnassa kohta kohdalta.

7.1 Valmentajia laidasta laitaan

Tutkimukseen vastasi yhteensä 2476 (kokonais n) valmentajaa/ohjaajaa. Vaikka vastaajajoukon on suuri, ei aineistoa voida pitää mielestämme kattavana läpileikkauksena suomalaisista valmentajista. Valmentajamäärät kaikkien lajiliittojen osalta olisi selvitettävä, jotta tutkimusaineistossa esiintyviä valmentajamääriä voitaisiin verrata ko. lukuihin. Todellisuudessa määrää on lähes mahdotonta selvittää

mm. suuren valmentaja- ja ohjaajamäärän vuoksi. Luvut antavat toki hyvin suuntaa siitä, kuinka paljon valmentajia eri lajien parissa toimii.

Nais- ja miesvalmentajien lukumääriä vertailtaessa nähdään miehiä olevan 71 prosenttia ja naisia 29 prosenttia vastanneista. Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa voidaan huomata naisvalmentajien olevan keskimäärin huomattavasti nuorempia verrattuna miesvalmentajiin. Naisvalmentajien suuri lukumäärä johtunee siitä, että naiset lopettavat monissa lajeissa urheilemisen nuorempina kuin miehet. Usein nämä lajit ovat naisvaltaisia, kuten taitoluistelu ja voimistelu. Systemaattinen harjoittelu aloitetaan nuorella iällä ja lopetetaan suhteellisen nuorella iällä muihin lajeihin verrattuna. Monesti he kuitenkin haluavat toimia lajin parissa lopettamisen jälkeen ja siirtyvät valmennustoimintaan mukaan. Yksilö- ja joukkuelajeja vertailtaessa huomataan merkittävä ero sukupuolten välillä. Naisia toimii yksilölajien parissa valmentajana enemmän kuin miehiä, mutta joukkuelajeissa miesvalmentajia on jopa noin kahdeksankertainen määrä naisvalmentajiin nähden. Tämä johtuu siitä, että miehet harrastavat joukkuelajeja naisia enemmän ja tällöin myös miesvalmentajia toimii joukkuelajien parissa naisvalmentajia enemmän.

Kaikista kyselyyn vastanneista valmentajista 82 prosentilla oli omaa urheilutaustaa. Lajien välillä oli suuria eroja valmentajien urheilutaustassa. Ero selittyneellä, että esimerkiksi salibandyssä ja jalkapallossa harrastajamäärät nuoremmissa ikäluokissa ovat niin suuria, että valmennustoimintaan tarvitaan mukaan sellaisia henkilöitä, jotka eivät ole aikaisemmin toimineet lajin parissa lainkaan. (SLU) Osassa lajeista vaaditaan omaa urheilutaustaa, jotta voi aloittaa valmennustoiminnan. Esimerkiksi monissa kamppailulajeissa vaaditaan valmentajalta tietty vyöarvo. Vyöarvon saavuttamiseen vaaditaan useiden vuosien harjoittelu. Young ym. (2009) tutkivat mm. kanadalaisten yleisurheiluvalmentajien omaa urheilutaustaa valmentamastaan lajista. Valmentajista 89 prosentilla oli kokemusta urheilijana samasta lajista mitä he valmensivat. Huomioitavaa tutkimuksessa oli se, että paikallistasolla toimivista valmentajista 25 prosentilla ei ollut urheilukokemusta valmentamastaan lajista, kun taas kansainvälisen tason valmentajista kaikilla oli urheilutausta samasta lajista (Young ym. 2009).

Urheilukokemusta kartoitettaessa valmentajilla oli valittavanaan neljä eri tasoa, jotka olivat paikallis-, kansallinen, kansainvälinen ja arvokilpailutaso. Vastaajien tulkinta omasta urheilukokemuksestaan vaikutti ratkaisevasti tuloksiin. Joukkuelajien edustajat joutuvat pohtimaan, mikä divisioonataso on paikallistasoa ja mikä kansallista tasoa. Yksilölajeissa vastaavasti miettimistä aiheuttaa mm. kotimaassa käytävät kilpailut, joissa on mukana urheilijoita monesta eri maasta. Tässä tapauksessa riippuu valmentajan tulkinnasta, onko kyseessä kansallinen taso vai kansainvälinen taso. Itse koemme molemmat olevamme kansallisen tason urheilijoita. Toinen pelaa salibandyä 1. divisioonatasolla ja toinen kiertää seiväshyppykilpailuja Suomessa. Kaikista urheilukokemusta omaavista valmentajista 50 prosenttia koki kilpailevansa kansallisella tasolla.

Kyselyyn osallistuneet naisvalmentajat olivat urheilleet keskimäärin miesvalmentajia korkeammalla tasolla. Havainto on mielenkiintoinen siitä syystä, että naisvalmentajat olivat miesvalmentajia selvästi nuorempia. Joukkue- ja yksilölajien valmentajien urheilukokemusta tarkasteltaessa huomataan yksilölajeja harrastaneiden urheilleen huomattavasti korkeammalla tasolla kuin joukkuelajeja harrastaneet valmentajat. Yksi syy tälle on se, että monissa yksilölajeissa pääsee kansalliselle tasolle jo heti harrastuksen aloitettuaan, sillä useisiin kansallisiin kilpailuihin saa ottaa osaa kuka tahansa urheiluseuran jäsen. Vastaavasti joukkuelajeissa suurin osa joukkueista pelaa paikallis- ja aluesarjaa aladivisioonissa.

Valmentajien valmennustasoa tutkittaessa tarkoitettiin valmentajan viimeisen 12 kuukauden aikaista valmennustoimintaa. Valmennustasoja oli valmentajilla valittavanaan neljä: harraste-, paikallis-, kansallinen ja kansainvälinen taso. Harrastetasoa ei määritelty tutkimusaineistossa, mutta itse käsitimme kyseessä olevan ns. puulaakiurheilun yms. Näissä sarjoissa kilpailutoiminta ei ole lajiliittojen ylläpitämää, eikä aikaa käytetä harjoitteluun samalla tavalla kuin muilla tasoilla. Yleensä puulaakiurheilussa valmennustoiminta on vähäistä. Tutkimuksessa 17 prosenttia valmentajista ilmoitti valmentavansa harrastetasolla, jota voidaan pitää suurena lukuna.

Oman urheilu-uran pituudella oli tutkimuksen mukaan vaikutusta valmennustasoon. Yli 20 vuoden kilpaurheilukokemuksella suurempi osa (47 %) valmensi kansallisella ja kansainvälisellä tasolla kuin harraste- ja paikallistasolla (42 %). 11-20 vuoden kokemuksella vastaavat luvut olivat 43 prosenttia ja 47 prosenttia. Alle 10 vuoden tai ei kokemusta - osuudet kääntyivät selkeämmin niin, että harraste- ja paikallistasoilla valmennettiin enemmän kuin kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Syynä tähän voidaan pitää sitä, että pitkän urheilu-uran tehneellä tietämys lajin valmentamisesta on monesti karttunut urheilun ohessa. Arvostetuille valmennuspaikoille, kuten maajoukkuevalmentajaksi pyrittäessä, arvostettaneen pitkää uraa urheilijana saman lajin parista. Mielken (2007) tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi, että koripallon ja baseballin ammattilaissarjojen NBA:n ja MBA:n pelaajat totesivat pelaajien kunnioittavan sellaisen valmentajan käskyä, jolla on takanaan pitkä ja menestyksenkäs pelaajaura.

Otimme tutkimuksessamme lähempään tarkasteluun arvokilpailutasolla urheilleita. Halusimme selvittää, kuinka hyvin korkealla tasolla urheilleita urheilijoita on hyödynnetty valmennustoiminnassa. Suurin osa (miehistä 74 % ja naisista 60 %) entisistä arvokilpailutason urheilijoista valmensi viimeisen 12 kuukauden aikana vähintään kansallisella tasolla. Naisvalmentajat ovat jakautuneet tasaisemmin kaikille tasoille verrattuna miesvalmentajiin. Suuri osa miehistä valmensi joko vähintään kansallisella tasolla tai ei valmentanut lainkaan. Arvokilpailutason urheilijat lienevät haluttuja valmentajia korkeammille tasoille vankan lajitaustansa vuoksi. Entisillä huippu-urheilijoilla ei välttämättä ole motivaatiota aloittaa valmentamista ruohonjuuritasolta vaan he kaipaavat ”haasteellisempia” valmennustehtäviä. Eikö suuri lajitietämys pitäisi keskittää myös alemmille tasoille?

Tarkastelimme myös kansainvälisellä tasolla valmentaneiden valmentajien omaa urheilukokemusta. Halusimme selvittää, minkälaisella urheilukokemuksella on päästy valmentamaan kansainväliselle tasolle. Molempien sukupuolten osalta kansainvälisen tason valmentajilla oli suhteellisen paljon kokemusta kansallisen tason kilpaurheilusta. Kansainvälisen tason valmentajista kansainvälisen tason tai arvokilpailutason urheilutaustan omasi naisista 58 prosenttia ja miehistä 45 prosenttia. Huomattava asia oli myös se, että 10 prosentilla kansainvälisen tason miesval-

mentajista ei ollut lainkaan urheilutaustaa. Kansainvälisen tason naisvalmentajilla sen sijaan oli hieman miehiä enemmän urheilukokemusta kansainväliseltä ja arvokilpailutasolta. Mielestämme oma urheilutausta vähintään kansalliselta tasolta antaa hyvät lähtökohdat kansainvälisen tason valmennustoiminnalle. Korkealle tasolle on mahdollista päästä valmentamaan ilman merkittävää urheilutaustaa. Tällöin valmentajien pitää hankkia lajitietämyksensä joltain muuta kautta. Carter ym. (2009) tutkivat paremmin valmentajina kuin urheilijoina menestyneitä valmentajia. Tutkimuksessa valmentajat totesivat, että huippu-urheilukokemusten puuttuminen oli ensimmäinen este heidän kehittymiselleen valmentajina. He joutuivat työskentelemään kovemmin hankkiakseen puuttuvat valmennustiedot. Tutkimuksessa todettiin, että vaadittavien valmennustaitojen hankkiminen oli kuitenkin mahdollista ilman omaa menestyksestä urheilu-uraa.

Tutkimuksessa havaittiin mielenkiintoisia eroavaisuuksia yksilö- ja joukkuelajien sekä kilpaurheilua harrastaneiden ja kilpaurheilua harrastamattomien valmentajien välillä tarkasteltaessa valmentamisen aloittamisen syitä. Joukkuelajeissa oman lapsen harrastaminen oli huomattavasti yleisempi syy lähteä mukaan valmennustoimintaan verrattuna yksilölajeihin. Etenkin sellaisia valmentajia, joilla ei ole kilpaurheilutaustaa, motivoi oman lapsen harrastaminen valmennustoimintaan mukaan lähtemiseen. Lasten ja nuorten ryhmissä on usein pulaa ohjaajista ja valmentajista. Toiminta on vaarassa loppua kokonaan, ellei ohjaajaa löydy. Tällöin lasten ja nuorten vanhemmat ajautunevat usein mukaan valmennustyöhön, vaikka heillä ei olisikaan omaa kilpaurheilutaustaa. Suomen Koripalloliiton mukaan suuri osa sellaisista lasten vanhemmista, jotka jäävät viettämään aikaansa salille harjoitusten ajaksi, tulisi kannustaa mukaan valmennustoimintaan. Työskentelemällä ensin apuvalmentajan tehtävissä saavat vanhemmat kartutettua lajitietämystään ja sitä kautta heitä olisi mahdollista saada mukaan jokapäiväiseen valmennustoimintaan. (Suomen Koripalloliito.)

7.2 Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien erot vähäisiä

Otimme työssämme lähempään tarkasteluun kaksi lajia, yleisurheilun ja salibandydyn. Alun perin tarkoituksenamme oli tarkastella kaikkia lajeja hieman tarkemmin, mutta saamamme palautteen johdosta päädyimme käsittelemään koko aineiston valmentajia yleisellä tasolla. Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajiin ja heidän eroavaisuuksiin paneuduimme tarkemmin. Halusimme tarkastella näitä lajeja ensisijaisesti siksi, koska harrastamme itse kyseisiä lajeja. Lajit eroavat toisistaan monella eri tavalla ja siksi juuri näiden kahden lajin esille tuominen tuntui mielenkiintoiselta. Yleisurheilu on yksilölaji ja salibandy vastaavasti joukkuelaji, mikä luo hyvän vastakkainasettelun lajien välille. Kyselyyn vastanneita valmentajia oli molemmissa lajeissa suunnilleen saman verran. Lajit sijoittuivat valmentajamääriensä perusteella heti jalkapallon ja jääkiekon jälkeen. Valmentajia oli molemmissa lajeissa niin paljon, että tulosten perusteella saattoi tehdä jonkinlaisia johtopäätöksiä näiden lajien parissa toimivista henkilöistä. Kenties merkittävin ero lajien välillä löytyy niiden historiasta. Salibandy on yleisurheiluun verrattuna erittäin nuori laji. Salibandy on kehittynyt nykyiseen muotoonsa Göteborgissa Ruotsissa 1970-luvun alussa (Suomen Salibandyliitto). Yleisurheilu taas on yksi vanhimmista, ellei peräti kaikkein vanhin urheilulaji. Ensimmäiset merkit lajin harrastamisesta löytyy jo vuodelta 776 eKr., jolloin pidettiin tiettävästi ensimmäiset kilpailut Olympian lehdossa (Martiskainen ym. 2006, 19).

Tutkimuksen perusteella yleisurheilussa toimii huomattavasti enemmän naisvalmentajia kuin salibandyssä. Tämä selittyy osaltaan sillä, että salibandyyn harrastajista naisten osuus on huomattavasti pienempi kuin yleisurheilussa. Lajien eripituisella historialla lienee suuri merkitys valmentajien ikäjakaumaan. Tutkimuksessa alle 30-vuotiaita valmentajia oli salibandyssä yleisurheilua enemmän. 30-50-vuotiaiden valmentajien lukumäärissä ei merkittäviä eroja ollut, mutta yli 50-vuotiaita yleisurheiluvalmentajia oli huomattavasti salibandyvalmentajia enemmän. Tämä selittyy sillä, että yli 50-vuotiaat ihmiset eivät ole nuoruudessaan päässeet tutustumaan salibandyyn ja tämän vuoksi vanhempia salibandyvalmenta-

jia nähdään lajin parissa harvoin. Esimerkiksi kauden 2009–2010 salibandyliiga-joukkueiden päävalmentajista ainoastaan Jyväskylän Happeen Seppo Pulkkinen oli yli 50-vuotias.

Lajien välillä oli huomattavan suuri ero valmentajien lajitaustassa valmennettavan lajin osalta. Yleisurheiluvalmentajista yli 75 prosenttia oli harrastanut lajia aiemmin kun taas salibandyvalmentajista pelaajataustaa oli vain 30 prosentilla. Salibandyssä valmentajien vähäinen lajitausta selittyy jo aiemmin esille tulleesta lajin lyhyehköstä historiasta. Salibandyn harrastajamäärät ovat nelinkertaistuneet viimeisten 15 vuoden aikana (Suomen Salibandyliito). Yleisurheilun harrastajamäärissä ei ole puolestaan tapahtunut suuria muutoksia viimeisten 15 vuoden aikana (SLU). Salibandyn nopean kasvun johdosta voisi kuvitella, että valmentajille on ollut enemmän tarvetta kuin lajitietämystä omaavia valmennuksesta kiinnostuneita henkilöitä on ollut saatavilla. Muissa pallopeleissä harjoittelu on suurelta osin hyvin samankaltaista verrattuna salibandyyn ja niiden lajien parista on ollut melko matala kynnyks siirtyä valmentamaan salibandya. Vastaavasti yleisurheilun eniten teknistä osaamista vaadittavissa lajeissa ei ilman lajitaustaa pysty käytännössä aloittamaan valmennustoimintaa. Gilbert ym. (2009) tarkastelivat tutkimuksessaan yhdeksää koripallo- ja seitsemää kestävyysjuoksuvalmentajaa. He olivat kaikki menestyneitä high school-valmentajia ja tutkimuksessa tarkasteltiin mm. heidän urheilutaustaansa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että kestävyysjuoksuvalmentajat harrastivat urheilu-urallaan lähes pelkästään kestävyysjuoksua eikä muita yksilölajeja. Koripallovalmentajilla oli puolestaan huomattavaa lajitaustaa myös muista joukkuelajeista. Tutkimuksessa todettiin, että tärkeämpää on kokemus siitä lajista, jota valmentaa kuin monipuolinen urheilutausta. Muiden lajien harrastamisesta nuorena voi kuitenkin saada lisää valmennusmotivaatiota ja yleistä kiinnostusta urheiluun.

Salibandy- ja yleisurheiluvalmentajien valmennustasoa tutkittaessa huomataan selvä ero lajien välillä. Salibandyssä toimi yleisurheilua huomattavasti enemmän valmentajia harraste- ja paikallistasoilla, kun taas kansallisella ja kansainvälisellä tasolla tilanne oli päinvastainen. Yksi syy asialle lienee se, että salibandyssä pelataan huomattavasti enemmän paikallistason sarjoja sekä junioreita- että aikuissarjoissa.

sa kuin yleisurheilussa. Yleisurheilun lajin luonne on lisäksi huomattavasti kansainvälisempi salibandyyn nähden ja laji on levinnyt kaikkialle maailmaan. Kansainvälisessä yleisurheiluliitossa on 213 jäsenmaata (IAAF). Kansainvälisiä valmennuskontakteja on näin huomattavasti enemmän. Salibandy ei ole vielä levinnyt kovinkaan laajalle ja kansainvälisen lajiliiton täysivaltaisia jäsenmaita on yhteensä 31 (IFF). Syitä vähäiselle jäsenmäärälle lienee useita. Salibandyyn vaaditaan tasainen pelialusta ja pelivälineet. Tällaisia olosuhteita ei ole mahdollisuutta järjestää kaikissa maissa. Yleisurheilua voi vastaavasti harrastaa hyvin vaatimattomassa ympäristössä ilman erikoisia välineitä. Salibandy ei myöskään ole toistaiseksi olympialaji, mikä vaikuttanee osaltaan useiden maiden suhtautumiseen lajia kohtaan. Tämän vuoksi voisi kuvitella suurimman osan kilpaurheiluun suunnattavista rahoista käytettävän olympialajien tukemiseen.

Tarkasteltuamme yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien oman urheilukokemuksen vaikutusta valmennustasoon, havaitsimme työmme kannalta yhden merkittävimmistä tuloksista. Etenkin kansainvälisen tason yleisurheiluvalmentajista suuri osa on urheillut kansallisella, kansainvälisellä tai arvokilpailutasolla. Erickson ym. (2007) tekivät tutkimuksen 19 yliopistotason valmentajalle. Sen tarkoituksena oli kartoittaa valmentajien aikaisempia urheilu- ja valmennuskokemuksia. Tutkimukseen osallistuneiden valmentajien mukaan valmennustoimintaan vaikuttaa taso, jolla on urheillut sekä, missä roolissa on toiminut joukkueen sisällä (esim. kapteeni). Valmentajalla tulee olla urheilukokemusta samasta lajista sekä koulutusta valmennukseen liittyen tullakseen valmentajaksi korkealle tasolle. Young ym. (2009) puolestaan on tutkinut kanadalaisten yleisurheiluvalmentajien urheilutaustaa valmentamassaan lajissa. Tutkimuksessa todettiin, että mitä korkeammalla tasolla valmentaja valmensi, sitä korkeammalla tasolla hän myös oli urheillut omalla urheilu-urallaan. Aineistosta löytyi kuitenkin viisi kansainvälisen tason yleisurheiluvalmentajaa, joilla ei ole lainkaan urheilutaustaa. Olisikin mielenkiintoista tietää, miten nämä valmentajat ovat päätyneet valmentamaan kansainväliselle tasolle.

Yleisurheilu- ja salibandyvalmentajien syyt valmentamisen aloittamiselle olivat yllättävän samankaltaiset. Lajien kilpailutoiminta on toisistaan poikkeavaa. Se

varmasti osaltaan selittää sen miksi salibandyssä oli enemmän valmentajia, jotka eivät olleet harrastaneet lajia kilpailumielessä, mutta silti ilmoittivat pelanneensa salibandya. Salibandya pelataan paljon erilaisissa kuntosarjoissa kun taas yleisurheilussa ei vastaavia kilpailuja juurikaan järjestetä. Sellaisilla valmentajilla, joilla ei ollut kilpaurheilutaustaa, oman lapsen harrastaminen oli suurin syy valmennuksen aloittamiselle molemmissa lajeissa. Molemmissa lajeissa oli vähän sellaisia valmentajia, jotka olivat aloittaneet valmennustoiminnan siitä syystä, että heitä kiinnosti valmentaminen ammattina. Syy tähän lienee molempien lajien lähes amatöörimäinen asema. Valmentamisella on hyvin vaikeaa elättää itseään ja siitä syystä ammattivalmentajia lajeissa on suhteellisen vähän.

7.3 Yhteenveto

Laajasta aineistosta johtuen, aiheen rajaaminen oli työn suurin haaste. Alussa otimme tarkasteluun liian paljon yksittäisiä ja työmme lopullisen aiheen kannalta epäolennaisia asioita, jotka lopulta karsimme lopullisesta työstä. Lopullinen aiheemme selventyi vasta viikkoja työn aloittamisen jälkeen. Alkuperäisenä suunnitelmana meillä oli tarkoituksena tutkia yksittäisten lajien valmentajia tarkemmin. Tällöin työmäärä olisi kuitenkin kasvanut kohtuuttoman suureksi. Myös valmentajien koulutustaustoja oli määrä selvittää, mutta samasta aiheesta oli tekeillä perusteellisempi tutkimus opiskelijatovereidemme taholta.

Työn edetessä esiin nousi muutamia mielenkiintoisia kysymyksiä, joiden selvittäminen vaatisi lisää tutkimuksia. Valmentamisen aloittamisen syyt olisi mielestämme hyödyllistä selvittää kunkin lajin osalta erikseen, jotta nykyisen valmentajapulan aikana saataisiin kynnys valmentamiseen siirtymiselle laskettua. Mielenkiintoa herätti myös sellaiset kansainvälisen tason valmentajat, joilla ei ollut lainkaan omaa kilpaurheilutaustaa. Miten tällaiset valmentajat ovat saavuttaneet korkean aseman? Millaisia valmentajakoulutuksia he ovat käyneet? Olisi mielenkiintoista suorittaa haastattelututkimus sellaisille entisille huippu-urheilijoille, jotka ovat nykyään mukana valmennustoiminnassa. Miten he kokevat oman urheilu-

uran hyödyttävän valmennuksessa? Koska työmme aineisto oli vain numeraalises-
sa muodossa, emme saaneet vastauksia edellä mainittuihin lisätutkimusta vaativiin
mielenkiintoisiin kysymyksiin.

Vaikka työmme tuloksista ei suoraan voi tehdä johtopäätöstä, että huippu-
urheilutaustasta olisi hyötyä valmennustoiminnassa, voidaan tuloksista silti nähdä
seuraavanlainen havainto: entiset huippu-urheilijat valmentavat yleisesti korke-
ammalla tasolla, kuin sellaiset valmentajat, joilla ei ole lainkaan urheilutaustaa tai
se on erittäin vähäinen. Näin voidaan olettaa kilpaurheilutaustasta olevan hyötyä
valmennustoiminnassa. Tuloksia tukee myös freestylehiihdon kumparelaskun tuo-
reen päävalmentajan, olympiamitalisti Sami Mustosen näkemys: ” Oman aktii-
viuran jälkeen ajatusmaailma on laajentunut paljon. Asioita katsoo paljon ava-
rammin ja ymmärtää niitä monesta näkökulmasta. Totta kai on hyötyä omista ko-
kemuksista, koska nyt osaa miettiä, mitä itse olisi tehnyt toisin.” (Ski Sport Fin-
land Ry, 2010)

Lähteet

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 2002 Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Uudistettu 4. painos. Juva: WSOY.

Carter, A. & Bloom, G. 2009. Coaching Knowledge and Success: Going Beyond Athletic Experiences. *Journal of Sport Behavior*, 32 (4), s. 419-437

Cote, J., Erickson, K., Law, M. 2005. Tracing the Development of Athletes Using Retrospective Interview Methods: A Proposed Interview and Validation Procedure for Reported Information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17/2005, s. 1-19.

Durand-Bush, N. & Salmela, J. 2002. The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14/2002, s. 154-171.

Erickson, K., Cote, J., Fraser-Thomas, J. 2007. Sport Experiences, Milestones, and Educational Activities Associated With High-Performance Coaches' Development. *The Sport Psychologist*, 21/2007, s. 302-316.

Forssman, H. & Lampinen, K. 2008 Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-Kustannus.

Gilbert, W., Lichtenwaltd, L., Gilbert, J., Zelezny, L., Cote, J. 2009. Developmental Profiles of Successful High School Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (3), s. 415-431.

Heikkilä, T. 2008 Tilastollinen tutkimus. Uudistettu 7. painos. Helsinki: Edita.

Heino, S. 2000 Valmentautumisen psykologiaa. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin. VK-Kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston kirjasto.

Kansainvälinen Salibandyliitto (IFF). Member Associations. [verkkójulkaisu]. IFF. [viitattu 9.4.2010]. Saatavissa:
<http://www.floorball.org/default.asp?sivu=2&alasisivu=21&kieli=826>

Kansainvälinen Yleisurheiluliitto (IAAF). IAAF National Member Federations. [verkkójulkaisu]. IAAF. [viitattu 9.4.2010]. Saatavissa:
<http://www.iaaf.org/aboutiaaf/structure/federations/index.html>

Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet. 100 vuotta suomalaista urheilualanmennusta. Jyväskylä: Suomen Urheilumuseosäätiö.

Korjus, T. 2002 Mitalijahti. Urheilijan tie huipulle. Helsinki: Dialogia Oy.

Martiskainen, S., Arponen, A., Björkman, I., Hannus, M., Salo, U. & Vuorio, P. 2006. Suomi voittoon – kansa liikkumaan. Suomen yleisurheilun 100 vuotta. Helsinki: Yleisurheilun Tukisäätiö.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007 Urheiluvalmennus. 2. painos. VK-Kustannus.

Mielke, D. 2007. Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 2 (2), s. 105-108.

Rooney, M. 2009. The Art and Science of Exceptional Coaching. [verkkójulkaisu]. Suomen Valmentajat Ry. [viitattu 11.4.2010]. Saatavissa:

[http://www.suomenvalmentajat.fi/mp/db/file_library/x/IMG/31966/file/Menestyks
ekasvalmennus1_Rooney.pdf](http://www.suomenvalmentajat.fi/mp/db/file_library/x/IMG/31966/file/Menestyks
ekasvalmennus1_Rooney.pdf)

Ski Sport Finland Ry, 2010. Sami Mustosesta uusi kumparelaskun päävalmentaja.
[verkkojulkaisu]. Ski Sport Finland Ry. [viitattu 11.4.2010]. Saatavissa:
<http://www.skisport.fi/freestyle/?x2227=5428848>

Suomen Koripalloliitto Ry. 2009. Valmentajien hankinta. [verkkojulkaisu]. Suo-
men Koripalloliitto. [viitattu 9.4.2010]. Saatavissa:
[http://www.koris.net.x.optinet.fi/seuratoiminta/valmennuspaallikon_tehtavat/valm
entajien_hankinta/](http://www.koris.net.x.optinet.fi/seuratoiminta/valmennuspaallikon_tehtavat/valm
entajien_hankinta/)

Suomen Liikunta ja Urheilu Ry. 2005-2006. Kansallinen liikuntatutkimus. [verk-
kojulkaisu]. SLU. [viitattu 10.2.2010]. Saatavissa:
www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/

Suomen Salibandyliitto Ry. 2010. Sählystä salibandyyn. [verkkojulkaisu]. Suo-
men Salibandyliitto. [viitattu 9.4.2010]. Saatavissa:
<http://salibandy.net/liitto/default.asp?sivu=47&alasisivu=137&kieli=246>

Suomen Salibandyliitto Ry. 2010. Lisenssi- ja joukkumäärien kehitys. [verkk-
julkaisu]. Suomen Salibandyliitto. [viitattu 9.4.2010]. Saatavissa:
<http://www.salibandy.net/liitto/default.asp?sivu=47&alasisivu=162&kieli=246>

Syrjänen, J. 2009 Urheilijan elämään kuuluu myös säännöllinen terveyshuolto.
Valmentaja. 2/2009 s. 22-23.

Tuomi, J. 2007 Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Tammi.

Uusitalo, H. 1998 Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

Wickström, M. 2006. Ilmiö Evilä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Vilka, H. 2007 Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

Young, B., Jemczyk, K., Brophy, K., Cote, J. 2009. Discriminating Skilled Coaching Groups: Quantitative Examination of Developmental Experiences and Activities. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 4 (3), s. 397-413.

