

Valmennusopas ringetteseura Blue Rings

Vuosivalmennuksen suunnitelma F-B junioreille

Jani Ryyli



Tekijä(t) Jani Ryyli	
Koulutusohjelma Liikuntajohtamisen ja valmennuksen koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Valmennusopas ringetteseura Blue Rings	Sivu- ja liitesivumäärä 59+3
<p>Tämän kehittämistyön tarkoitus oli tehdä valmennusopas ringetteseura Blue Ringsin valmentajille. Valmennusoppaasta oli tarkoitus luoda valmennusta ja sen vuosisuunnittelua helpottava, selkeä opas. Kirjallinen valmennusopas jaettiin seuran valmentajille, heidän taustaan riippumatta. Kehittämistyön pääpaino oli valmennuksen vuosisuunnitelmassa, johon valmentajat saavat itse lisätä sopivia harjoituksia omalle joukkueelleen.</p> <p>Kehittämistyön ensimmäisessä vaiheessa suunniteltiin valmennusoppaaseen vuosittainen valmennusrunko. Valmennusrungosta ei haluttu tehdä liian yksityiskohtaista, vaan kaikille sopiva valmennuksen tietopaketti. Toisessa vaiheessa oppaaseen lisättiin valmennukseen yleisiä ohjeita sekä tietoja ringetestä uusille valmentajille. Tähän vaiheeseen päästiin valmentajien palautteen pohjalta. Kolmas vaihe oli oppaan viimeistely sellaiseen kuntoon, että sitä voitiin jakaa valmentajille ja ottaa käyttöön. Neljäs vaihe oli oppaan esittely, jakaminen ja käyttöönotto seuran valmentajille. Viimeiset kolme vaihetta tehtiin yhteistyössä seuran juniorivalmennuspäällikön ja valmentajien kanssa.</p> <p>Työn tuloksena syntyi valmennusopas seuran valmentajien käyttöön. Valmennusopas pitää sisällään vuosittaisen valmennusrungon ja tietoa eri ikäryhmien valmentamisesta. Valmennusoppaasta haluttiin tehdä työkalu oman työn ohessa valmentaville valmentajille. Pääpaino on kokonaisen kauden suunnittelussa ja sen läpiviennissä.</p> <p>Lasten urheilussa on tärkeää kehittää pelaajia urheilussa ja elämisen muilla osa-alueilla. Kehittäminen on pitkäjänteistä ja systemaattista toimintaa. Syntyneen valmennusoppaan avulla seuravalmennus kehittyy ja yhteistyö seuran sisällä lisääntyy sekä selventyy. Oppaan avulla kaikilla valmentajilla on selvä käsitys seuran valmennuslinjauksesta. Luotu materiaali käy sellaisenaan kauden läpivientiin ja valmennuksen suunnitteluun.</p>	
Asiasanat Ringette, valmennus, valmennusopas, vuosisuunnittelu, lapset ja nuoret, urheilija, joukkueen valmennus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoa Ringetestä	3
2.1	Suomi Ringeten historia	4
2.2	Ringetteseura Blue Rings	5
2.3	Lajin yleiset vaatimukset pelaajille.....	5
2.4	Lajin yleiset harjoitteluvaatimukset	6
2.5	Ringeten valmentajakoulutus Suomessa.....	7
3	Juniorivalmennus	9
3.1	Monipuolisuus	9
3.2	Taitovalmennus.....	10
3.3	Oppiminen ja opettaminen	11
3.4	Valmentajana vaikuttaminen urheilijaan	12
3.4.1	Ihmisenä kasvu	13
3.4.2	Kuulumisen tunne	13
3.4.3	Itsensä kehittäminen	14
3.4.4	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	15
3.5	Psyykinen valmentaminen.....	15
3.6	Urheilijan ja valmentajan yhteistyö	17
3.7	Urheilijan ja omien vanhempien yhteistyö	18
4	Valmentamisen vaatimukset.....	20
4.1	Valmentajan toimintaympäristö ja eri roolit	20
4.1.1	Lapsuusvaiheen toimintaympäristö	21
4.1.2	Nuoruusvaihe toimintaympäristö	23
4.1.3	Aikuvaiheen toimintaympäristö	24
4.2	Valmentajan osaamistarpeet.....	24
4.2.1	Valmentajan urheiluosaaminen	25
4.2.2	Valmentajan voimavarat.....	25
4.2.3	Valmentajan ihmissuhdetaidot.....	26
4.2.4	Valmentajan itsensä kehittämisen taidot	26
5	Valmentamisen tulevaisuus.....	29
5.1	Valmentajana johtaminen.....	29
5.2	Hyvä valmentaja	30
5.3	Valmentajan vastuu	31
5.4	Urheilijakeskeinen valmennus.....	32
6	Urheiluseuran viestintä osana valmennusta	35
6.1	Urheiluseuran sisäinen viestintä.....	36
7	Kehittämistyön tavoitteet	40

8 Kehittämistyön vaiheet	41
8.1 Vaihe 1: Yhteydenotto ja SWOT kysely.....	41
8.2 Vaihe 2: Valmennusoppaan runko	45
8.3 Vaihe 3: Valmis valmennusopas 2019	46
8.4 Vaihe 4: Valmennusoppaan jakaminen ja viestintä	47
8.5 Vaihe 5: Päivitetty vuosisuunnitelma 2020 ja visio 2022.....	47
9 Kehittämistyön tulokset	48
10 Pohdinta.....	50
Lähteet:	54
Liite.....	60

1 Johdanto

Ringette on lajina melko pieni ja monilla seuroilla ei ole vuosivalmennussuunnitelmaa. Suurin osa ringeten valmentajista, valmennuspäälliköistä ja seuratoimijoista toimii tehtävissään oman työnsä ohella. Valmennuksen arkea helpottamaan tarvitaan käytäntöjä ja verkostoitumista, jotta parhaat käytännöt saadaan kaikkien seurassa toimijoiden käyttöön.

On tärkeää saada kehitettyä valmentajien ammattitaitoa ja kehittää käytäntöjä, jotka kehittävät urheilijoista parempia yksilöitä urheiluun ja elämään. Yleisesti on tiedossa, että valmentajien tasossa lasten tasolla on kehitettävää. Lisäksi lasten kokonaisliikunta määrä ei ole tarvittavalla tasolla. (Westerlund 2009)

Blue Rings seuran toimintaympäristö on perinteinen toimintaympäristö, missä muutamat aktiiviset seuratoimijat yrittävät viedä asioita eteenpäin. Toimintaympäristöön vaikuttaa monta erilaista asiaa, kuten teknologia, yhteiskunta, sosiaalinen- ja taloudellinen ympäristö muun muassa. Blue Ringissä ei ole ollut aikaisemmin valmennusopasta valmentajille. Suomen Olympiakomitea toteaa, Suomen seuratoiminta on mahdollisuuksien ja haasteiden edessä maailman muuttuessa. Muutos pitää nähdä mahdollisuutena. ”Vanhoilla ratkaisuilla ja toimintatavoilla saadaan vanhoja tuloksia, uusilla ratkaisuilla ja toimintatavoilla saadaan uusia tuloksia. On mietittävä huolella mikä seurassa on toimivaa ja mitä pitää uudistaa.” (Olympiakomitea 2018a, 2-3)

Yhtenä ongelmana seuran toimintaympäristössä on, että aktiivisuus ja passiivisuus kasvavat. Kärjistetysti voi sanoa, ettei välimastoon ei jää toimijoita – polarisoituminen uhkaa toimintaympäristöä. Vapaaehtoisten määrä seuratoiminnassa ei ole kasvamassa. Pitkäjänteinen sitoutuminen heikkenee ja mielellään tehtäisiin asioita kertaluonteisesti. Kuinka saadaan jatkossa laadukkaita ja ammattimaisia tekijöitä pienempiin seuroihin? Yleensä seuratoimijat ovat lasten harrastuksessa mukana omasta vapaasta tahdosta ja saadakseen homman toimimaan tai kenties vain siksi, että saavat hyvän mielen itselleen. Kiittämällä on iso merkitys seuratoimijalle, mutta lisäksi seura voisi järjestää 1-2 kertaa kaudessa näille aktiiveille teemailtoja erilaisten teemojen parissa. Tekemisestä pitää saada yhteisöllistä ja mielekästä. Kiittämisen lisäksi seura voisi tarjota muita aktiviteettejä korvaukseksi osallistumisesta, vaikka yhteistyökumppaneiden kautta. Elina Willberg toteaa vapaaehtoistoiminnasta olevan iloa monille osallistujalle ja kertoo selvityksessään, että osallistujaa voi kannustaa ja kiittää eri tavoilla. Willberg muistuttaa, että arvotus, motivaatio toimintaan ja järjestäjän tuki merkitsevät usein enemmän kuin muut palkitsemismuodot vapaaehtoistoimijoille. (Willberg 2015, 18)

Valmennuksen kehittäminen, yhtenäistäminen sekä tulevaisuudessa muiden lajien kanssa tehtävä yhteistyö olisi suotavaa. Seuran tulisi huolehtia yksilötaitojen kehittymisestä myös siten, että pelaajat saavat valmennusta muista lajeista kuin omasta lajista. Pienemmille pelaajille tämä on erittäin tärkeää. Jääkiekossa on jo pitkän aikaa käytetty muiden lajien harjoitteita parantamaan fysiikkaa toimivammaksi myös omaan lajiin. Nuorten tulisi 13- 14 vuotiaaksi saakka harjoitella montaa eri lajia, jotta motoriset taidot kehittyvät. (Bespo-moshchnov & Caron 2017, 309). Tulevaisuudessa olisi hienoa järjestää mahdollisuus kaikille osallistua kerran viikossa tai kuukaudessa erilaisiin avoimiin lajikokeiluihin. Kokeilut järjestettäisiin yhdessä alueen muiden seurojen kanssa. Kokeilut vaativat aktiivisuutta ja yhteistoimintaa alueen muiden seurojen ja lajien kanssa.

Seuralla pitää olla yhtenäinen valmennuksen linjaus, joka tuottaa älykkäitä ja taitavia pelaajia seuran joukkueisiin. Tämä valmennusopas on ensimmäinen osa tulevaisuutta. Valmentajien pitää olla riittävän ammattitaitoisia ja näkemyksellisiä, jotta urheilijoita voidaan auttaa kehittymään ja heitä osataan auttaa eteenpäin. Pelaajien kehittämisen pitäisi olla keskiössä tuloksien sijaan – aivan kuten Belgian jalkapallossa on tehty syyskuusta 2006 lähtien ”blueprint” ohjelmassaan. (James 2014). Valmennus osaamista on kerättävä kaikkien tietoon ja jaettavaksi, jopa yli lajirajojen. Yhteistyöhön tulisi saada mukaan myös oppilaitokset. (Nordling 2018). Mahdollisuuksia yhteistyön lisäämiseen on todella paljon kaikissa seuroissa, niin seurojen sisällä kuin yli lajirajojenkin. Seuralle pitää olla halua ja edellytyksiä järjestää laadukas ja kilpailukykyinen ”urheilijan polku” aina aikuisikään asti.

Tämän kehittämistyön tavoitteena on tehdä Blue Rings ringetteseuralle ensimmäinen valmennuksenopas, jossa on ohjeellinen vuosisuunnitelmarunko valmentajille. Tavoite on, että jokainen oman työn ohella ringettevalmennusta tekevä, saa valmennusoppaasta helpotusta valmennuksen suunnitteluun ja kauden läpiviemiseen. Tavoitteena on myös lisätä valmentajien ammattitaitoa ja tietoja valmennuksen suunnittelusta.

2 Tietoa Ringetestä

Ringette on tytöille ja naisille suunnattu jääurheilu peli, jota pelataan jääkiekkokaukalossa. Pelivälineenä on rinkula, joka on pyöreä kuminen rengas. Maila on suoranmallinen tikku ilman jääkiekkomaista lapaa. Pelissä kentällä on molemmilla joukkueilla viisi kenttäpelaajaa ja maalivahti, joukkueeseen kuuluu tavallisesti 11-17 pelaajaa. Kentällä pelaajien pitää edetä siniviivojen yli syöttämällä, eikä taklauksia sallita. Ringeten säännöt korostavat yhteispeliä, jossa taidolla ja vauhdilla on merkitystä. Ympäri Suomea on noin 40 ringetteseuraa. Ringetessä kilpaillaan SM-Sarjasta aina alueellisiin aluesarjoihin. Harrastajia löytyy kuusivuotiaista aina aikuispelaajiin asti. (Koskinen 1991, 4-5; Ringeteliitto 2019b)

Ringette on saanut alkunsa Ontariossa Kanadassa, josta se levisi ympäri Kanadaa. Harrastajamäärät kasvoivat nopeasti, minkä ansiosta perustettiin tasaisesta monia ringettejärjestöjä. Lajin kehitti Sam Jacks vuonna 1963 Kanadassa. Kanadaan perustettiin kansallinen keskusjärjestö Ringette Kanada 1974. Ringette Kanadan tehtäviin kuului lajin jatkuvuuden varmistaminen ja oikean suunnan näyttäminen Kanadassa. Viidessä vuodessa keskusjärjestö sai Kanadaan noin 4500 harrastajaa. Nykyään Kanadassa arvioidaan olevan noin 30 000 ringeten harrastajaa. (Ringeteliitto 2019a; Ringette Canada 2019)

Ringeten pelaajien pakollisiin varusteisiin kuuluu kypärä ja kokokasvosuojat, kaulasuojat, pelihanskat, luistimet, kyynärsuojat, polvisuojat ja säärisuojat. Suositeltavaa on käyttää ringettehousuja, ringettepaitaa tai hartiasuojia, alasuojia. Maalivahdin varusteet ovat samat kuin jääkiekossa. Aloittamaan pääsee luistimilla, kypärällä, mailalla ja pelivälineellä. (Ringeteliitto 2019b)

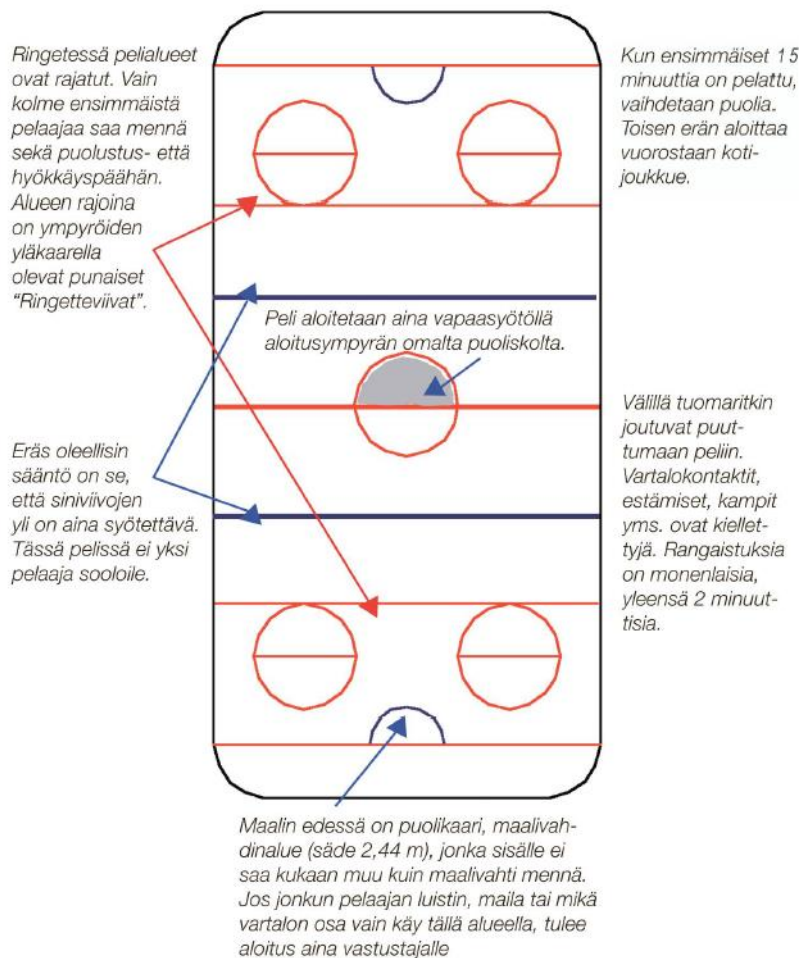
Ottelun peliaika on 4 x 15 minuuttia. Toisen ja kolmannen erän välissä on 15 min kentänhoito tauko. Juniorit pelaavat lyhyemmällä peliajalla. Pelissä on käytössä 30 sekunnin hyökkäysaika, joka käynnistyy, kun joukkue saa renkaan haltuunsa. Uuden hyökkäysajan saa myös, jos suorittaa laukauksen kohti maalia. Lajissa on taklaukset kiellettyjä ja mailaa ei saa käyttää kuin renkaan pelaamiseen. Rikkeestä tulee 2 tai 4 minuutin jäähy. Jos pelaaja saa ottelussa 10 minuuttia jäähyä, poistetaan pelaaja ottelusta. (Ringeteliitto 2019c)

Peli aloitetaan keskiympyrästä joukkueen omalta puolelta vapaalla syötöllä. (Kuva 1) Kaukalon päädyistä ringetteviivaan asti olevalla alueella saa olla samanaikaisesti 3 joukkueen kenttäpelaajaa. Jos joukkue ottaa maalivahdin pois saa alueella olla 4 kenttäpelaajaa. Muihin aloituksiin käytetään muita ympyröitä, joista peli aloitetaan omalta ympyrän puolis-

kolta. Maalivahdilla on maalin edessä alue, jonka sisälle ei muut pelaajat mennä. Maalivahdin alueelta ei saa muut pelaajat kuin maalivahti ottaa pelivälinettä pelin aikana. Rik- keestä tuomitaan aloitus vastustajalle. (Ringeteliitto 2019c; Koskinen 1991, 9)



Ringeten pelikenttä lähemmin tarkasteltuna



Kuva 1. Ringeten sääntöjen lyhyt oppimäärä (Ringeteliitto 2019c)

2.1 Suomi Ringeten historia

Vuonna 1979 tammikuussa Turkuun tuotiin uusi peli – Rinquette. Myöhemmin rinquette nimi muuttui suomalaisille sopivammaksi ringeteksi. Lajin toi suomeen jääkiekkovalmen-taja Juhani Wahlsten, joka laittoi jääkiekkotytöt pelaamaan uutta lajia. Wahlsten oli nähnyt Montrealissa ringettepelin ja toi mukanaan muutamia rinkuloita Suomeen. Suomessa

Wahlsten pyysi tyttöjä kääntämään jääkiekkomailat ympäri ja tytöt pitivät pelistä heti. Näin tytöille saatiin vaihtoehto jääkiekolle sekä kehitettyä oma jääpeli. Tammikuusta 1979 Suomeen tulon myötä voidaan katsoa alkaneen Suomen ja Euroopan ringeten historia. (Ringetteliitto 2019a; Wahlsten & Tamminen 2002, 134-135)

Juhani Wahlsten toi myös talvella 1979 kanadalaisia ringettevalmentajia Turkuun perehdyttämään suomalaistyttöjä lajiin. Valmentajien Evelyn Watchonin ja Wendy Kingin matka Turkuun oli onnistunut, sillä aluksi varauksella lajiin suhtautuneet tytöt ja naiset innostuivat lajista, joka oli suunnattu vain heille. Turkulaisista tuli Suomen ensimmäinen ringettejoukkue - Turun Siniset. (Ringetteliitto 2019a)

Turusta toiminta laajeni pikkuhiljaa Etelä-Suomen alueelle. Ensimmäisinä paikkoina olivat Naantali, Uusikaupunki, Lahti sekä suur-Helsinki. Innostusta lisäsi kahden kanadalaisen joukkueen vierailu Suomeen 1979-1980 – luvun vaihteessa. Suomeen perustettiin 1983 Ringetteliitto. Laji alkoi laajeta, joten valtakunnalliseen yhteistyöhön kaivattiin liittoa. Liittoa perustamassa oli mukana Kanadan ringetteliiton sen aikainen puheenjohtaja Barry Mattern. (Ringetteliitto 2019a)

2.2 Ringetteseura Blue Rings

Tämän kehittämistyön tuloksena syntynyt valmennusopas tehtiin ringetteseura Blue Ringsille. Blue Ringsissä on jäseniä noin 300. Joukkueita on ringetekoulusta aina SM-sarjaan asti. Blue Rings seura on kotoisin Keski-Uudeltamaalta Tuusulasta. (Blue Rings Ry 2019; Blue Rings 2019)

Blue Rings kutsumanimeltä BR, perustettiin 2010 kolmen kasvattajaseuran edustusseuraksi. Kolme kasvattajaseuraa oli Nurmijärven Seven Ringettes, Kerava Shakers ja Tuusula Ringette. BR on melko uusi seura, joka vielä rakentaa toimintamallejaan. Nurmijärven Seven Ringettes sanoutui irti toiminnasta toukokuussa 2017. Yhteisenä tavoitteena Blue Ringisillä ja kasvattajaseuroilla on saada luotua pelaajille tason mukainen pelaajapolku. Kaudesta 2018 alkaen Shakers Ringette ja Tuusula Ringette yhdistäytyivät yhdeksi seuraksi Blue Ringsiksi. (Blue Rings 2019)

2.3 Lajin yleiset vaatimukset pelaajille

Ringette on jääpeliä, joten pelissä vaadittavat taidot ovat lähellä jääkiekon vastaavia lajitaitoja. Jääkiekon tapaan ringetessä edellytetään lajitaitoja kuten luistelua, laukomista, pelivälineen hallintaa ja syöttämistä. Luistelu on ringeten keskeinen lajitaito, josta voidaan valmennuksellisesti erottaa ydinkohdiksi luisteluasento, potku, liuku ja palautus. (Jaakola

& Tapio 2015, 18). Ringetessä laukominen tapahtuu kämmen- ja rystylaukauksilla. Laukauksissa on painonsiirto tärkeää, jotta saadaan voimaa laukauksiin. Laukaus on ainoa tapa tehdä maali ringetessä, koska pelivälinettä ei voi kuljettaa maaliin. Pelivälineen hallinnassa on hyvä pitää kaksi kättä mailassa ja muistaa suojata pelivälinettä vartalolla. Hallissa puolelta toiselle suojaavat ja puolelta toiselle tehtävät liikkeet ovat ratkaisevia. Syötäminen tehdään rengas mailan sisältä ja syötön lähdettyä mailan kärki osoittaa syötön kohteeseen jään pinnassa. Syötön vastaanottaja seuraan mailan kärjellä pelivälinettä ja käsiä joustamalla ottaa syötön haltuun.

Ringettepelissä on paljon luisteluun lähtöjä, pysähdyksiä ja maksimaalisia kiihdytyksiä. Luistelu vaatii anaerobista kestävyyttä, lisäksi fyysisesti vaativa peli tarvitsee myös aerobisia energioita palautumiseen sekä korvaamaan anaerobisia energioita esimerkiksi vaihtopenkillä. Hyvä aerobinen pohja auttaa pelaajaa pelaamaan korkeammalla intensiteetillä pidempää ennen väsymistä. (Jaakola & Tapio 2015, 19)

Yksittäisen pelaajan tekemistä analysoitaessa on hänen pelitaitonsa keskeinen asia. Pelitaidossa yhdistyvät pelikäsitys ja tekninen osaaminen. Hyvän pelitaidon omaava pelaaja pystyy reagoimaan ja toimimaan joukkueen edun mukaisesti. Pelitaitoon vaikuttaa pelaajan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot. Yksittäisessä pelitilanteessa onnistumiseen vaikuttavat niin taktiset kuin taidolliset tekijät. (Savolainen 2016, 565-568)

Pelianalyysillä voidaan tarkastella pelitapahtumien ja niiden välisiä syyseuraus suhteita. Pelianalyysi on johdettu lajianalyysistä, jossa määritellään lajin pelitapahtumia ohjaavia tekijöitä, kuten historiaa, kehitystä, olosuhteita ja sääntöjä. Pelianalyysin tehtävä on tuottaa informaatiota urheilijoille ja valmentajille, jotta he voivat ohjata harjoittelua oleellisiin seikkoihin. (Savolainen 2016, 564-565)

Pelitapahtumia voi analysoida määrällisesti tai laadullisesti. Määrällisiä suorituksia ovat laukaukset ja hyökkäysten määrä. Laadullisia ovat hyökkäysten ja puolustustilanteiden nopeus sekä tehokkuus. Pelin aikana pelissä on 3-6 pelaajaa maalivahti mukaan lukien, joten tapahtumia voi analysoida yksittäisen pelaajan tai kentällisen kannalta. (Savolainen 2016, 564-565)

2.4 Lajin yleiset harjoitteluvaatimukset

Tärkeintä pelaajan kehitykselle on sisäinen motivaatio ja innostus urheilua kohtaan. Motivoitunut pelaaja osallistuu toimintaan itsensä vuoksi, motiiveinaan ilo sekä myönteiset kokemukset. Liikuntaa opitaan tekemällä, toistoja tulee olla mahdollisimman paljon. Liian

usein harjoituksissa on vain yksi suorituspiste, jolloin suuri osa ajasta menee vuoron odottamiseen. Toistojen määrä voi lisätä tekemällä rinnakkaisia suorituspaikkoja, jolloin saadaan useampi urheilija tekemään suorituksia. (Arvaja & Mustonen 2016, 572; Jaakkola 2015, 129)

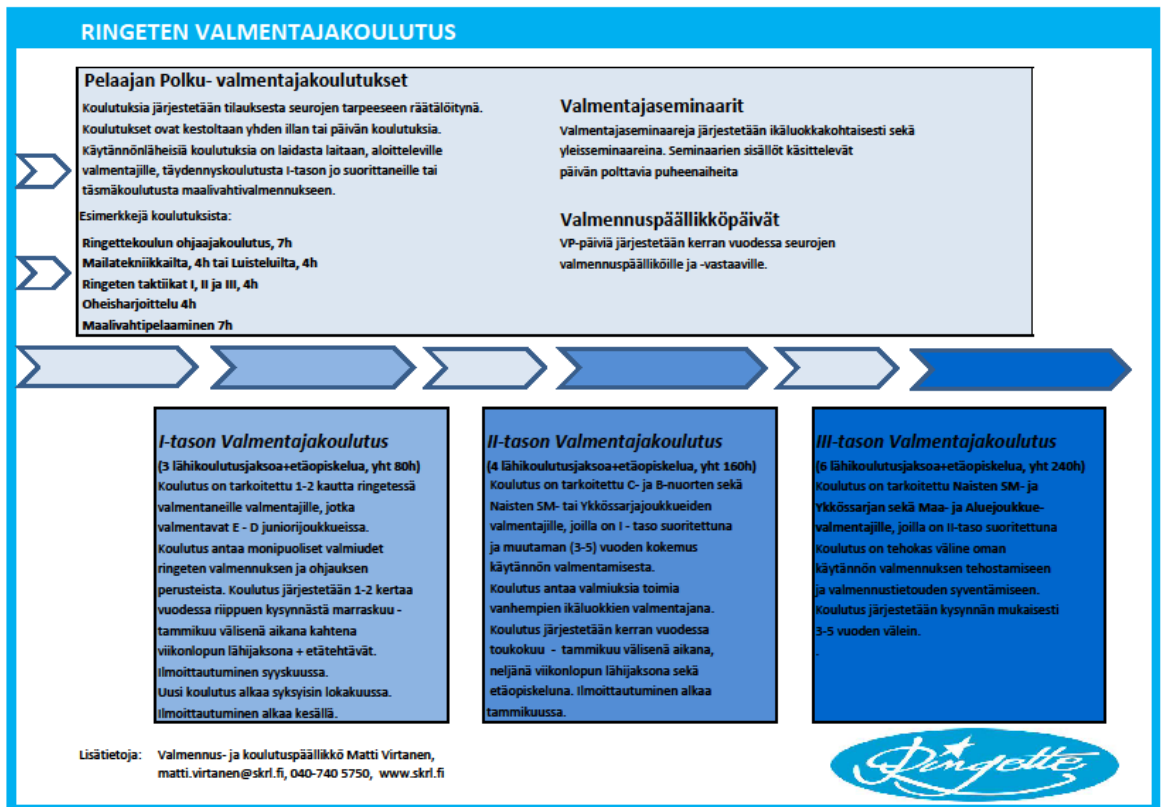
Harjoittelu vaatii myös aikaa ja sitoutumista. Harjoituksia tulee olla säännöllisesti ja ne pitää olla osana arkea. Harjoittelun tulee olla monipuolista ja edistyäkseen urheilijan on muunneltava toimintatapoja ja tarjottava elimistölle erilaisia ärsykeitä. Pitää kuitenkin muistaa, että kunto ei kasva harjoiteltaessa vaan levossa. Harjoitus käynnistää pienimuotoisen stressireaktion ja tulehdustilan kehossa, joka samalla kasvattaa näiden välittäjäaineiden määrää kehossa. (Jaakola & Tapio 2015, 39)

Harjoittelussa pitää ottaa huomioon yksilön fyysinen ja biologinen kehittyminen, erityisesti murrosiässä. Valmentajan pitää eriyttää pelaajan omiin ryhmiin, joissa harjoitusvaste on kullekin pelaajalle sopiva. Tämä on yksi joukkuevalmentamisen iso haaste, kuinka yksilölliset tarpeet sovitetaan joukkueen tarpeisiin. Pelaajakeskeinen valmennus tukee pelaajan kokonaisvaltaista kasvua psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. (Jaakola & Tapio 2015, 45; Arvaja & Mustonen 2016, 572-573)

2.5 Ringeten valmentajakoulutus Suomessa

Suomessa siirryttiin ringetessä viisiportaiseen valmentajakoulutukseen vuonna 1994, joka perustuu yleiseurooppalaiseen vertailujärjestelmään. Suomalainen järjestelmä pitää sisällään lajiliittokohtaiset kolme tasoa, ammatillisen sekä korkeakoulutasoiset koulutukset. Ringeteliitto noudattaa tätä järjestelmää. (Ringeteliitto 2019d)

Lajiliiton koulutukset voi suorittaa 1-tasosta eteenpäin 3- tasoon. (Kuvio 1) Eri tasot pitävät sisällä eri ikäryhmien sisällä tapahtuvia kokonaisuuksia ja tekniikoita.



Kuvio 1. Ringeten valmentajakoulutus. (Ringeteliitto 2019d)

Blue Ringsin valmentajilla on mahdollisuus käydä ringeteliiton tarjoamissa valmennuskoulutuksissa. Ongelmaksi muodostuu oman työn ohessa valmentavien ajankäyttö. Vaikka koulutukset ovat hyviä paikkoja vaihtaa tietoa ja verkostoitua, niin monikaan ei kerkeä eikä halua lähteä koulutukseen valmentamisen lisäksi. Blue Ringsin valmennusoppaalla pyritään auttamaan näitä oman työn ohessa valmentavia, jotka eivät syystä tai toisesta voi osallistua liiton tarjoamiin koulutuksiin. Valmennusoppaasta valmentajat saavat valmennukseen tarvittavan rungon ja tietoa yleisestä valmentamisesta.

3 Juniorivalmennus

Harrastuksen ensimmäisinä vuosina oleellista on monipuolisuus ja hauskuus. Tulevaisuudessa voi panostaa taidon, systemaattiseen lajijominaisuuksien sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Juniorivalmennuksessa pitää muistaa, että jokainen lapsi on erilainen ja kehittyminen tapahtuu omaan tahtiin, joka luo haasteita opettamiseen ja oppimiseen. Kaikkia lapsia ei voida käsitellä samalla tavalla. Jokaisen lapsen tulee voida osallistua liikuntaan omin tarpein ja ehdoin. Valmentajan tulee tunnistaa ryhmän jäsenet, jolloin valmentajan on helpompi suunnitella valmennustoimintaa ja vaikuttaa valmennettavaan. (Jaakola & Tapio 2015, 113; Miettinen 1999, 77)

Valmennuksessa on helppo keskittyä asioihin, jotka kehittävät motorisia taitoja ja samalla unohtaen fyysisten sekä psyykkisen ominaisuuksien kehittämisen. Valmentamisessa pitää miettiä kaikkia näitä. Kaikkeen valmentamiseen tarvitaan yhteistyötä urheilijan, valmentajan ja urheilijan vanhempien tai tukijoukkojen kanssa, jotta saadaan aikaiseksi toimiva kokonaisuus. (Côté & Fraser-Thomas 2008, 17)

3.1 Monipuolisuus

Lasten ja nuorten monipuolinen liikunta toimii pohjana huippu-urheilulle. Urheilun määrä pitää olla suuri, tarkoittaen noin 10-12 tunti viikossa, joka koostuu pääosin aktiivisesta elämän tavasta. (Kuvio 2) Pihaleikeillä, peleillä, kisailuilla ja hyötyliikunnalla yhdessä oman lajin harjoittelun kanssa saadaan riittävä määrä harjoittelua aikaiseksi. Harjoittelussa pitää muista säilyttää uteliaisuus ja leikinomaisuus, sekä rohkaista lapsia ja nuoria erilaisiin kokeiluihin. Yleensä lapset haluavat kokeilla kaikenlaista temppuilua, koska heidän kehonsa mittasuhteet ja koostumus ovat suotuisia kaikenlaiselle erilaiselle. (Jaakola & Tapio 2015, 28; Jaakkola & Sääkslahti 2012, 107)

IKÄ, VUOTTA	HARJOITTEET	TUNNIT YHTEENSÄ/VIKKO
12	2-3 LAJITAPAHTUMAA + MUU	10-12 h/ vko
13	3-4 LAJITAPAHTUMAA + MUU	11-12 h/ vko
14	4-5 LAJITAPAHTUMAA + MUU	12-13 h/ vko
15	5-6 LAJITAPAHTUMAA + MUU	13-14 h/ vko
16	6-8 LAJITAPAHTUMAA	14-18 h/ vko
17	7-9 LAJITAPAHTUMAA	16-20 h/ vko
18	8-10 LAJITAPAHTUMAA	18-22 h/ vko
19	9-11 LAJITAPAHTUMAA	20-24 h/ vko
20	10-12 LAJITAPAHTUMAA	22-28 h/ vko
21	8-12 LAJITAPAHTUMAA	18-28 h/ vko

Kuvio 2. Harjoitus- ja liikuntamääräsuositukset ikävuosittain (sisältää myös arkiliikunnan) (Jaakola & Tapio 2015, 28)

Valmentamisen monipuolisuudella tarkoitetaan kokonaisvaltaista lapsen kehittymistä ja tukemista kaikilla persoonallisuuden osa-alueilla – liikunta, ajattelu, yhteistoiminta ja tunteet. Alle kouluikäisten harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että lapset harjoittelevat kehon molempia puolia sekä kaikkia kehon lihaksia ja osia. Kouluikäisten harjoittelemisessa ei saa olla vain harjoitettavan lajin ominaisuuksien kehittämistä. Monipuolisuudella myös kehitetään nuorien motorisia taitoja ja sillä saadaan aikaan parempaa liikkuvuutta, voimaa, pienempi riski loukkaantumisiin sekä edistetään pitkäaikaista terveyttä. (Miettinen 1999, 78-79; Moody & Naclerion & Green & Lloyd 2014, 49-61)

3.2 Taitoalmennus

Taidon oppiminen voidaan nähdä kolmena vaiheena. Ensimmäinen on kognitiivinen vaihe, jossa teoria ymmärretään ennen kuin kokeillaan käytännössä taitoa. Toinen on assosiativinen vaihe, joka sisältää taidon kokeilun. Kolmas on autonominen vaihe eli taidon hallintaa. Taidon oppimisen alkuvaiheessa tulisi antaa enemmän palautetta ja ohjausta, jotta suoritukseen tulisi oikea malli. Toistojen kautta suoritus kehittyy taitavuudeksi, joten urheilijat tulisi saada harjoittelemaan myös omalla ajalla. (Jaakola & Tapio 2015, 74)

Tytöillä ja naisilla, kuten pojilla ja miehillä, taitoja voidaan oppia koko eliniän aikana, mikäli harjoittelu on laadukasta ja intensiivistä. Taitoharjoittelussa on tärkeää hyödyntää lapsuusaikaa (ikävuodet 6-12), koska hermosto on silloin kypsytynyt 80-90 % tasolle verrattuna aikuisuuteen. Kehittynyt hermosto mahdollistaa monipuoliset liikkeet ja siten hyvien perustaitojen oppimisen. Kehonhallinta luo edellytykset uusille taidoille ja on monipuolista motorista taitavuutta. Kehonhallintaa liittyy tasapaino ja koordinaatio. Tasapaino on hallittua vartalon käyttöä ja kykyä neutralisoida ulkoisia voimia, kuten painovoimaa. Koordinaatio on lihasten kykyä työskennellä yhdessä sujuvasti. (Jaakkola & Sääkslahti 2012, 109; Jaakola & Tapio 2015, 74)

Ennen koettiin taidon oppimisen olevan reagoimista erilaisiin ärsykkeisiin. Tästä tehtiin johtopäätös, että oikean ärsykkeen antamalla saadaan käytös muuttumaan tavoitteen mukaiseksi. Kehityssuunta on mennyt oppimiseen jatkuvasti, sekä tiedostaen ja tiedostomatta. Opimme maailmalta kaikkea, jotta selviäisimme elämässämme paremmin. Oppiminen on luonnollista ja välttämätöntä. ”Järkevä ihminen oppii omista virheistä - nero oppii toisten virheistä”. (Miettinen 1999, 154)

Valmentaja voi joutua tilanteeseen, jossa opetus ei tunnu tehoavan. Urheilijat oppivat eri tahtiin ja tällöin tulee mietittyä opetusmenetelmien oikeellisuutta. Uuden asian oppimiseen pitää olla tartuntapintaa jo olemassa olevasta tiedosta ja taidoista, jotta oppimista tapahtuisi. Aikaisemmat kokemukset ja nykyinen tilanne vaikuttavat oppimiseen. Ihmiset havaitsevat, käsittelevät, tallentavat ja painavat mieleen asioita. Kun katsomme samaan suuntaan voisi kuvitella, että näemme saman asian. Todellisuudessa emme havaitse kaikkea mahdollista, näemme vain itselle merkityksellisiä asioita. (Miettinen 1999, 155-157)

Vaihtelu on tärkeää taitoharjoittelussa. Harjoitteluun tulee hyödyntää monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä, jotka vahvistavat ja tehostavat oppimista sekä tukevat hermostoa. Tytöille harjoittelussa on tärkeää säilyttää myönteinen kehonkuva. Kasvaminen saattaa sekoittaa tekniikan ja kehon muuttuminen naiselliseksi hämmentää urheilijaa. Valmentajan tulee viestittää näiden olevan ohimenevää ja tiedostaa, että esimerkiksi kehon rasvan määrään ei vaikuta taitojen oppimiseen tai taitoihin. (Jaakkola & Sääkslahti 2012, 107-108)

3.3 Oppiminen ja opettaminen

Oppiminen tapahtuu yleensä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Verkostot, sparrailu, mentorointi ja jakaminen ovat nykyään hyviä oppimisen välineitä. Totuus on, että opettamalla muita usein oppii hyvin myös itse, on tutkimuksien mukaan totta. Oppiminen tulee tehokkaammaksi, kun keskustelee toisten kanssa kuulemastaan, näkemästään ja lukemastaan. Vaikka nykyään ei oppimisessa arvosteta asioiden muistamista vaan enemmän ymmärtämistä, niin muisti on välttämätöntä oppimiseen. Ennen muistia kuviteltiin varastoksi, johon asiat varastoidaan, kunnes niitä tarvitaan. Nykyään muisti sulattaa ja poimii tarvittavat asiat oppimiseen ja loput poistetaan. Jokainen oppii asioita erilaisista syistä, erilaisin tavoin ja eri järjestyksessä. Oppimisen edellytys on urheilijan aikaisemmat taidot, tiedot, kehitystaso ja tarpeet. Urheilijan omat ponnistelut ovat myös edellytyksenä oppimiselle. Monien aistien toiminta, käyttäminen ja ajattelu muodostavat oppimisen rungon. (Miettinen 1999, 159-162, Kallio & Saarinen & Marjanen & Kurkipää & Siira 2018, 14)

Nuorilla oppimiseen vaikuttaa tarkkaavaisuus ja vireystila. Nuorten pitää tietää miten opitaan ja mikä hänen oma roolinsa on oppimistapahtumassa. Oivaltamalla omien tekojen vaikutuksen oppimiseen on iso askel itseohjattavuuteen. Tällä tavoin nuori voi itse etsiä uusia taitoja ja tietoja. Useat oppimisen taidot ovat arvokkaita taitoja ja valmentajan tulee edistää sekä rohkaista nuorta kehittämään oppimisen taitoja. Toimiva vuorovaikutus on tärkeä osa oppimista ja opettamista. Kun valmentajat ja urheilijat oppivat tuntemaan toi-

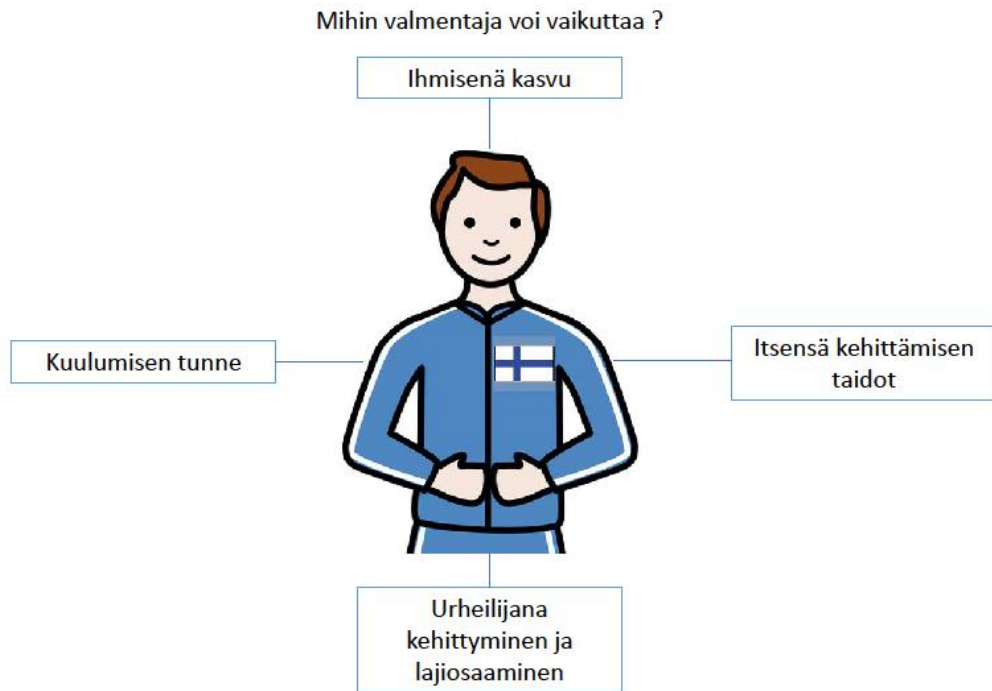
sensa, niin heille syntyy yhteinen kieli puhua kilpailemisesta, harjoittelusta ja urheilusuorituksesta. Vuorovaikutuksella, miettimisellä ja omalla toiminnalla opetellaan oppimaan asioita. Valmentaja voi perustella harjoitteiden perusteluja, keskustella ja kokeilla erilaisia harjoitteita, jonka jälkeen yhdessä löydetään hyviä asioita. (Miettinen 1999, 175; Malvela 2012, 353)

Virikkeinen ympäristö motivoi oppimaan ja tekemään. Taitava valmentaja tekee virikkeisen harjoitusympäristön. Virikkeistä ympäristöä ei oppimiseen tarvita, mutta se auttaa oppimista. Yhtenä virikkeenä voi olla ammattiuurheilijan seuraaminen harjoittelussa ja kilpailussa. Tärkeää on, jos nuori voi keskustella tekemisestään ammattiuurheilijan kanssa. Rangaistuksen tai kehumisen kautta oppiminen on oppimisen kannalta huonompi vaihtoehto kuin urheilijan sisäinen oma motivaatio harjoitteluun. Harjoituksissa kohdentamaton hyvä - huuto ei jää muistiin, tärkeämpää oppimisen kannalta on kertoa mitä kukakin osaa. Hyvässä harjoittelussa on kriittistä harjoittelun tarkkailua sekä laadun vaatimista sovitulla tavalla. Valmentaja perustelee asioita urheilijalle sekä kysymyksillä kehottaa urheilijaa itse keksimään ratkaisuja. (Miettinen 1999, 178-179; Forsman & Lampinen 2008, 27)

Itsearviointi on oppimisen kannalta yksi tärkeimpiä asioita ja edellytys oppimiseen. Ilman itsearviointia harjoittelu jää puuhasteluksi. Oppiminen pitää tapahtua ymmärtäen mitä tekee ja siihen liittyy oman tekemisen analyttinen tutkiminen. Oppimisympäristössä on tavoitteena reflektointi omista kokemuksista, tuloksista, tunteista, arvoista ja asenteista. Itsearviointia voi kehittää ryhmäkeskusteluilla, joissa etsitään parhaita asioita ja verrataan niitä sovittuihin vaatimuksiin ja tavoitteisiin. Keskusteluissa urheilija alkaa nähdä uusia mahdollisuuksia, arviointiperusteluita ja lähestymistapoja. Ryhmäkeskusteluista voi tarjota kaikille ryhmän jäsenille kehittämismahdollisuuksia. Keskustelu vaatii rakentavaa henkeä, jossa esitetään perusteluita omalle toiminnalle. (Miettinen 1999, 182)

3.4 Valmentajana vaikuttaminen urheilijaan

Mihin valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa? Urheiluosaamisen lisäksi valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa muihinkin asioihin, jotka ovat juniorivalmennuksessa hyvä tunnistaa ja ottaa huomioon. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. (Hämäläinen 2013, 15)

3.4.1 Ihmisenä kasvu

Urheilussa opitaan paljon asioita, jotka auttavat urheilijaa myös muuallakin elämässä. Eri-tyisesti tunteiden käsittelyyn urheilu tarjoaa monia mahdollisuuksia, niin negatiivisten kuin positiivistenkin. Kaikkien tunteiden käsittely pitää olla turvallista urheiltaessa. Urheilijoiden sosiaaliset taidot kasvavat ryhmässä toimisessa ja auttamiskäyttäytyminen lisääntyy. Vastuunottamisen ja tavoitteellisuuden opettelemisen pitää alkaa jo junioriaikana pienin askelein. Itsetuntemus ja itseluottamus ovat isoja asioita ihmisenä kasvussa. Ihmisenä kasvamisen tavoitteena on saada urheilijanpolun aikuisvaiheeseen tasapainoisia, itseensä luottavia sekä tuntevia urheilijoita. Urheilijat tarvitsevat usein tukea myös muualla elämässään kuin urheilussa. Valmentajan on tuettava urheilijaa, ennen kuin hän pystyy kasvamaan vastuunottamiseen itse. (Hämäläinen 2013, 16-17)

3.4.2 Kuulumisen tunne

Kuulumisen tunteen voi jakaa eri ikävaiheiden osalta eri tavoitteisiin. Juniorivalmennuksessa on tärkeää saada aikaa rakastuminen urheiluun tai lajiin. Ilman rakkautta ja kiinnostusta on vaikea saavuttaa tavoitteita valmennuksessa. Nuoruvaiheessa tärkeää on ryhmään kuulumisen tunne, joka voi olla ratkaisevaa urheilijan lajin jatkamisen kannalta. Junioriurheilussa valmentajan ensimmäinen kontakti aloittavan urheilijan kanssa on tärkeä, kun urheilija saapuu urheilun pariin. Kontaktilla voi olla suuri merkitys siihen, haluaako hän

kuulua joukkoon ja jatkaako hän urheilun parissa. Aikuisurheilijoille on myös tärkeää kuuluminen joukkueeseen, seuraan tai lajiin. Välittäminen on tärkeää aikuisurheilijoille, seurasta tai muista yhteistyökumppaneista pitää olla säännöllisesti yhteydessä urheilijaan. (Hämäläinen 2013, 17-18; Balyi & Way & Higgs 2013, 23)

Oikeilla ja sopivan vaikeilla harjoitteilla valmentaja mahdollistaa unioireille pätevyiden kokemuksia, jotka lisäävät kulumisen tunnetta. Valmentajan tulee kannustaa, huomioida ja antaa palautetta junioreille. Juniorivaiheessa huomiontarve on yleensä suurta, joten valmentajan huomion saaminen voi olla ratkaisevaa miten kivaa lajissa on. Lapselle pitää syntyä käsitys, että valmentaja välittää valmennettavasta. (Hämäläinen 2013, 17)

Nuoruvaiheessa kuuluvuuden tunne lisääntyy ja nuorille on tärkeää kuulua ryhmään tai joukkueeseen. Nuorilla autonomia, pätevyiden kokeminen ja yhteenkuuluvuus ovat merkittävässä roolissa urheilussa. Autonomia on vapautta valita harrastus, mutta myös osallistumista toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Pätevyys tarkoittaa valmentajan kannustavaa osaamista luoda sopivat harjoitteet ja haasteet (Hämäläinen 2013, 18)

3.4.3 Itsensä kehittäminen

Itsensä kehittämisen taidot voi jakaa vielä kahteen osaan, urheiluosaamisen kehittämiseen ja yleiseen itsensä kehittämiseen. Lapsuvaiheessa on jo tärkeää aloittaa itsensä kehittämisen taitojen opettelemista. Urheiluosaamiseen kuuluvat kaikki lajitaidot ja miten niitä harjoitellaan. Urheiluosaamisessa urheilijan pitää tietää omatoimisesti, kuinka harjoitellaan, mitä syödään, kuinka palautetaan ja miten eletään urheilijan elämään. Urheilijan pitää saada itse kertoa, esittää ratkaisuja sekä pohtia ratkaisujaan. Valmentajan tulee kannustaa urheilijaa etsimään tietoa ja seuraamaan oman lajin tapahtumia laajasti. Lisäksi valmentajan tulee olla valmis keskustelemaan urheilijan kanssa näkemyksistä. Yleinen itsensä kehittäminen koostuu ajattelun taidoista, itsensä arviointi taidoista, ongelmanratkaisu taidoista sekä tiedon hankinta- ja arviointi taidoista. Urheilu auttaa kehittämään myös yleisiä itsensä kehittämisen taitoja. (Hämäläinen 2013, 19)

Kun urheilija pystyy säätelemään oppimista, hän pystyy kontrolloimaan oppimistaan sekä oppimisympäristöään, jotta oppiminen mahdollistuu. Urheilija, joka on oppija, havainnoi omaa toimintaansa suorituksissa ja arvioivat toimintaansa suorituksen jälkeen. Nämä urheilijat osaavat liittää oman toiminnan johdettavaan valmennussuunnitelmaan. Oppija, joka pystyy säätelemään oppimaansa pitää itseään kyvykkäänä. (Zimmerman 1986, 308)

Ennen kuin urheilija pystyy säätelemään omaa toimintaansa, olisi urheilijan hyvä olla jonkun muun henkilön tukemana oppimisprosessissa. Itsensä oppimisentaidot kehittyvät palautteenannon ja ohjeistuksen kautta, kuten valmentajien. Tuen tarve muuttuu taitojen kehittymisen myötä. (Pintrich & Zusho 2002, 258)

3.4.4 Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen

Tämä on urheilijalle laaja kokonaisuus, joka koostuu koko urheilijan elämäntavan opettelamisesta. Urheilijan elämäntapaan kuuluu: motivaatio, innostus, tavoitteellisuus, harjoitteluun oppiminen, palautuminen ja hyvä terveys. Lajiosaamiseen liittyy lajintaidot osaaminen, teknisesti ja taktisesti sekä kilpailemaan oppiminen. Urheiluosaaminen on ydintoimintaa urheilussa. (Hämäläinen 2015a, 23)

Urheilijan kehittyminen vaatii monesti erikoistumista. Toiset uskovat osaamisen olevan perinnöllistä, joka nopeuttaa kehittymistä. Erikoistumisen vaihe eri urheilussa on uniikkia. Suurin osa urheilusta on ei vaadi aikaista erikoistumista vaan huipulle voi kehittyä, vaikka erikoistuu 12-15 vuoden ikäisenä. Urheilijana kehittyminen vaatii aikaa. Tutkimukset ovat osoittaneet huipputasolle vaaditaan kymmenen vuoden tai kymmentuhannen tunnin harjoittelua. Kehittymiseen vaikuttaa myös harjoitusten laatu, jossa korostuu oikean tyyppinen harjoittelu. Harjoituksien laatu pitää olla korkealla koko harjoituskauden ajan. Joka tapauksessa tarvitaan monivuotista harjoittelua varmistamaan optimaalisen kehittymisen urheilijana. (Balyi & Way & Higgs 2013, 29-30; Baker & Cobley 2008, 31)

3.5 Psykkinen valmentaminen

Ihmisellä on yksilöllinen toimintaa ohjaava asenteisiin, tunteisiin ja ajatteluun pohjautuva toimintajärjestelmä, jonka avulla ihminen valitsee toimintoja ja millä tavalla hän suoriutuu toiminnoista. Urheilussa psykkinen valmennuksella on oma tärkeä rooli. Psykkisellä valmiudella on yhteys huippu- tai tyydyttävän suorituksen tekemiseen urheilussa. Lapsille ja nuorille psykkinen valmennuksessa opetetaan keskittymistä, rentoutumista mielikuvaharjoittelua ja tavoitteen asettamista. Urheilun lisäksi lapset ja nuoret oppivat muuhunkin elämään soveltuvia psykkinen taitoja. (Liukkonen 2016, 209; Smoll-Smith 2002, 470)

Valmentaminen on ihmishuhtetyötä, jossa tapahtuu psykologista valmentamista joka tapauksessa. Olennaista on tiedostaa valmentamisessa psykologiset tekijät. Mitä nopeammin ja tietoisemmin valmentaja tarkastelee psykologisia tekijöitä, sitä nopeammin urheilijat kehittyvät kohti tavoitteita. Valmentaja tekee psykologisen ilmapiirin toiminnallaan ja vuorovaikutustyyllillään. Ilmapiiri voi haitata tai tukea urheilijan eheän persoonallisuuden ja

huippusuorituksiin tarvittavien ominaisuuksien kehittymistä. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 337; Liukkonen 2016, 218)

Psykologisten tekijöiden huomioon ottamisella valmennuksessa valmentaja luo kokonaisuuden, jolla ennalta ehkäistään vakavampien ongelmien syntymistä myöhemmässä vaiheessa. Valmentajan ei tarvitse psykologisten tekijöiden huomioon ottamisessa hankkia urheilupsykologin koulutusta, vaan kiinnostus, uteliaisuus sekä kärsivällisyys ja maalaisjärki vievät pitkälle. Kokonaisvaltaisessa valmennusotteessa myös valmentajan oma hyvinvointi ja viihtyvyys paranevat. Tyttöjen harjoittelussa kannattaa tukea heitä toimimaan itsekkäämmin kuin normaalisti. Itsekkäästi toimiminen voi auttaa tyttöjä rakentamaan kuvan itsestään urheilijoina, joiden kantti kestää ja he pääsevät pidemmälle urheilijoina. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 337; Kaski & Liukkonen 2012, 253)

Valmentaja voi tehdä eri-ikäisten lapsien ja nuorten kanssa erilaisia harjoitteita psyykkisiin ominaisuuksiin. Psykologiset tekijät ovat kaikkialla läsnä inhimillisessä toiminnassa. Psyykkiset taidot ja ominaisuudet ovat urheilijan ajattelutapoja, luonteenpiirteitä, menetelmiä, keinoja, tottumuksia ja toimia, joita käytetään tietoisesti tai tiedostamatta. Kun valmentajalle alkaa hahmottua lapsen tai nuoren urheilijan psyykkiset ominaisuudet, valmentajan pitää yrittää viedä urheilijaa kokonaisvaltaisesti eteenpäin. Hyvä oma esimerkki ja johdonmukaisuus erilaisissa tilanteissa on tärkeää. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335; Miettinen 1999, 121)

Psyykkiset taidot eivät ole pelkästään synnynnäisiä ominaisuuksia vaan niitä voi harjoitella ja opetella. Psyykkisiä taitoja ovat rentoutuminen, piristyminen, rauhoittuminen, mielikuva-harjoittelu ja suoritukseen valmistumisen rutiinit. Psyykkiset ominaisuudet ovat urheilijan yksilöllisiä ominaisuuksia ja usein synnynnäisiä luonteenpiirteitä. Psyykkisiä ominaisuuksia ovat tunteiden kokemisen voimakkuus, toiset kokevat voimakkaita tunteita ja reagoivat herkästi asioihin, kun taas toiset ovat tunneiltaan tasaisempia eivätkö ilmaise mielellään tunteitaan. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336)

Jokaiseen harjoitukseen, niin pitkän aikavälin suunnitelmaan kuin yksittäisen harjoitukseen, tulisi sisältyä psyykkinen ja kasvatuksellinen suunnitelma. Jokainen harjoitus vaikuttaa myös psyykkisten ominaisuuksien kehittymiseen, hyvään tai huonoon suuntaan. Psyykkiseen valmentamiseen löytyy valmentajille monia työkalua. Yksi työkalu on Huco Sport ohjelma. Työkalun avulla voidaan tunnistaa valmennettavissa, miten motivaatio saadaan nousemaan, vahvistumaan ja ylläpidettyä. Näin valmentajan voi kartoittaa valmennettavan liikunta ja harjoittelu mieltymykset, jotta harjoittelu on helpompi suunnata oikeisiin asioihin. (Liukkonen 2016, 229; Huco Sport 2019)

3.6 Urheilijan ja valmentajan yhteistyö

Avaintavoitteena on kasvattaa urheilijaa kehittymiseen elämässä ja urheilussa. Hyvä valmentaminen kasvattaa urheilijoihin itsevarmuutta, joka selkeyttää urheilijan valitsemaan suunnan urheilu-uralleen ja elämäänsä. Valmentamisen isompia asioita on antaa urheilijalle malleja itsensä ohjaamiseen ja eväitä kehittymiseen sekä tukea urheilijan elämänhallintaa. Kehittymisen moottorina toimii urheilija itse, jota vanhemmat ja valmentaja tukevat. Valmentaminen on ihmissuhdetyötä, jossa korostuu vuorovaikutus, kokonaisvaltainen urheilijan tunteminen sekä oppimaan opettaminen. Urheilijan ja valmentajan ihmissuhde on usein erityinen molemmille, jolla on vaikutus kummankin elämään. Valmennussuhteessa voi olla monenlaisia rooleja, jotka vaihtuvat valmennuksen jatkuessa kauan. Valmentaja voi olla urheilijalle kurinpitäjä ja rajojen luoja, ankara valmentaja, urheilijan idoli, vanhempana valmentava tai urheilijan ystävä. (Forsman & Lampinen 2008, 21-24; Hämäläinen 2012a, 243-250)

Valmentajan tulee hallita fyysisen harjoittelun perusteet ja osata kaikissa olosuhteissa kehittää näitä. Lajitekniikkaa kehitetään harjoittelussa huomioiden urheilijoiden taito- ja suoritustaso sekä ikä. Valmentaja tekee urheilijan tilasta testien, kontrollien, kilpailujen ja urheilijoiden tuntemusten mukaan kehittämiskohteet, joihin panostetaan harjoituksissa. Harjoituskauden jälkeen tehdään testit uudestaan, jotta nähdään, onko harjoitukset toimineet vai tarvitseeko tehdä korjauksia harjoitteluun. (Forsman & Lampinen 2008, 21)

Kokonaisvaltaisen valmentamisen haasteena on urheilijan kognitiivisten valmiuksien kehittäminen. Valmentajan pitää ymmärtää asioiden syysseuraussuhteiden hallintaa, joka ei ole mahdollista ilman urheilijaa. Urheilijalla on oltava kykyä ymmärtää ohjeita ja sekä omatoimisesti muuttaa toimintatapojaan. Valmentajan pitää välittää taitoja ja tietoja eri oppimismenetelmistä urheilijalle. (Forsman & Lampinen 2008, 24-25)

Valmennuksen ilmapiiriä voidaan pitää onnistumisen mittarina. Puolustavalla tunteella kuten vihan, kateuden ja ahdistuksen ilmapiirissä työn energia ei säily kauan. Toiminta on energistä, kun tunteet ovat iloisia, avoimia, kunnioittavia ja tyytyväisiä. Urheilijan ja valmentajan toiminnassa tunteet ovat läsnä päivittäin, ratkaisevaa on, miten tunteita käsitellään ja ilmaistaan. Hyvä valmentaja luo myönteisen ilmapiirin, jossa on riittävästi tyytyväisyyttä ja iloisuutta. (Forsman & Lampinen 2008, 25-26)

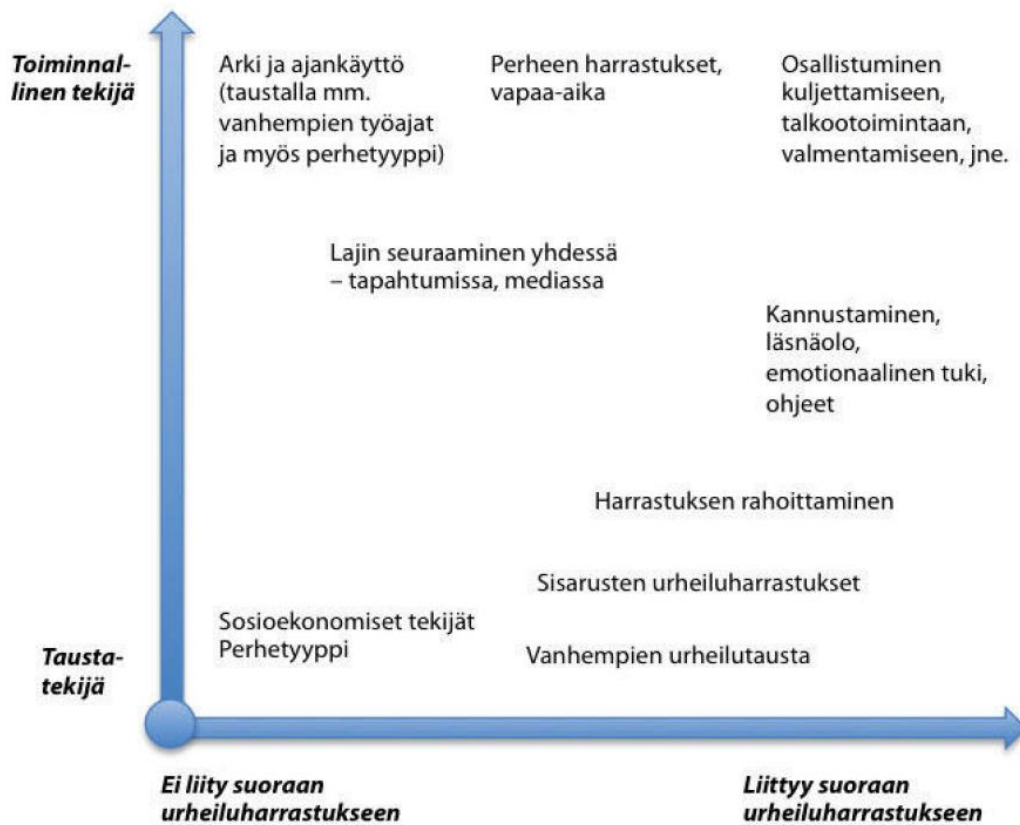
3.7 Urheilijan ja omien vanhempien yhteistyö

Vanhemmat opettavat erottamaan oikean ja väärän tosistaan, he opettavat käytöstavat ja ovat lastensa ensimmäisiä valmentajia. Vanhempien tehtävä on kannustaa, auttaa ja toimia roolimallina lapselleen. Vanhemman tulee ymmärtää, että lapsi urheilee omasta tahdostaan ja omilla ehdoillaan. Lasta tai nuorta tulee kannustaa liikkumaan monipuolisesti, vaikka lapsi olisi kiinnostunut osallistumaan vain päälajiinsa. Lapsen ja nuoren kanssa tulee liikkua vapaa-ajalla monipuolisesti ja eritavoin. Vanhempien tulee kannustaa lasta ja nuorta huolehtimaan ravinnosta, lihanhuollosta, opiskelusta sekä unesta. Varsinkin naisten ja tyttöjen kanssa pitää korostaa positiivisia ruokailutottumuksia ja kannustaa heitä syömään kunnolla harjoituskauden aikana. (Wahlsten & Tamminen 2002, 317; Forsman & Lampinen 2008, 14; Jaakkola 2015, 143; Balyi & Way & Higgs 2013, 233)

Vanhemmat osallistuvat harrastamiseen monella tavalla, kuljettaen harrastukseen, kannustaen lapsia, huoltavat varusteita, huolehtivat ruokailusta, seuraavat lajia yhdessä, antavat palautetta sekä osallistuvat joukkueen tehtäviin muun muassa. Tärkeää on myös osoittaa kiinnostusta lapsen harrastukseen sekä antaa lapsen harrastaa haluamiaan lajeja. Tutkimuksissa on havaittu tämän kaiken kuormittavan perhettä nuoruusvaiheessa huomattavasti. Parhaimmillaan lapsen urheileminen yhdistää perhettä ja lisää perheen elämänlaatua, mutta pahimmillaan se voi saada aineelliset resurssit loppumaan ja kuluttaa henkisesti perhettä. (Aarresola, 41; Forsman & Lampinen 2008, 14)

Lapsen urheilijaksi kasvamisessa, vanhemmat ovat tärkeässä roolissa. Vanhempien osallistumisella on merkitystä totta kai lapselle, mutta myös seuralle ja vanhemmille itselleen. Kaikkien on tunnistettava perheiden erilaiset tarpeet ja mahdollisuudet osallistumiselle toimintaan. Aktiivista vanhempien roolia tarvitaan myös, kun lapselle esitellään erilaisia urheilumuotoja. Vanhempien pitää tarvittaessa ottaa eri urheilumuodoista selvää ja etsiä lapselle sopia urheilumuoto. (Aarresola, 41; Balyi & Way & Higgs 2013, 213-214)

Tutkimukset osoittavat, että vanhemmilla on suuri ja monitahoinen vaikutus lasten urheiluharrastukseen. Oheiseen kuvioon (Kuva 2) on laitettu toiselle akselille taustatekijät ja toiminnalliset tekijät sekä toiselle harrastamiseen liittyvät suhteet. (Aarresola 2012, 40)



Kuva 2. Lapsen urheiluharrastukseen vaikuttavia perhetekijöitä. (Aarresola 2012, 40)

Perhetyypillä on vaikutusta urheiluharrastukseen. Yksinhuoltajat ovat harvemmin mukana intensiivisesti urheilutoiminnassa kuin kahden vanhemman perheet. Kahden vanhemman perheen arki on helpompi hoitaa aikataulujen, kotitöiden ja kuljetuksien osalta. (Aarresola 2012, 40-41)

Vanhempien omalla urheilutaustalla on myös merkitystä harrastukseen. Vanhempien kiinnostus ja liikunnallisuus vaikuttavat lapsen kiinnostukseen erityisesti varhaisessa lapsuudessa. Tutkimuksissa on havaittu, että liikunnallisilla vanhemmilla on liikunnallisia lapsia. Kilpaurheilua harrastaneiden vanhempien lapsista 27 % harjoitteli 4-7 kertaa viikossa ja 21 % osallistui kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin. Vastaavasti ei-kilpailleiden lapsista harjoitteli 4-7 kertaa 8 % ja osallistui kilpailuihin 7 %, kertoo Laps Suomen tutkimuksen aineisto. Asenteet ja tavat periytyvät. Kun urheiluseurassa korostuvat kilpailulliset motiivit, vanhemmat voivat painottaa tehtäväsuuntautuneita harrastusmotiveja lapsille. Tehtäväpohjaisessa opetuksessa lapset harjoittelevat enemmän omaan tahtiin, kuin komentamalla. Valmentajan antamia harjoitteita voi suorittaa myös omalla ajalla. (Aarresola 2012, 41; Jaakkola 2015, 131-143)

4 Valmentamisen vaatimukset

Valmentajan toimintaympäristö vaihtelee urheilijan eri uran vaiheissa paljonkin, joten on tärkeää tunnistaa urheilijan uran vaiheet ja oma rooli valmentajana. Nykyään valmennuksessa korostuu vuorovaikutustaidot sekä isompi rooli urheilijan elämäntapojen hallinnassa. Yksi tärkeää asia on luoda luottamus valmennettavan tai joukkueen kanssa. Valmennusuran alussa monet valmentajat keskittyvät enemmän tiedon lisäämiseen pelistä tai lajista, kuin luottamuksen rakentamiseen. Molemmiin puoleinen luottamus antaa urheilijalle mahdollisuuden laittaa energiansa harjoitteluun ja auttaa joukkuetta saavuttamaan tavoitteensa. Joukkueurheilussa valmentajaan luottavien joukkueiden voittoprosentti on merkittävästi parempi kuin muiden. Luottamusta rakennetaan pikkuhiljaa teoilla harjoituksissa. (Gilbert 2017, 73-75; Hämäläinen 2012b, 42)

Omat osaamistarpeet on hyvä selvittää, jotta voi kehittyä valmentajana, sillä valmentaminen on laaja kokonaisuus. Kehittyäkseen valmentajana on tärkeää pystyä itsearvioimaan omaa tekemistään sekä keskustelemaan muiden valmentajien ja urheilijoiden kanssa kokonaisvaltaisesta harjoittelusta. Tukea valmentaja saa koulutuksesta ja itseoppimisesta. Suunnittelulla on tärkeä osa valmentamisessa, sillä siihen menee suuri osa valmentajan ajasta. Suunnittelu rohkaisee valmentajaa ajattelemaan, nostaa odotuksia ja tarjoaa mallin tarkastella, mikä johtaa mihinkin suoritukseen. Yksittäinen harjoitus pitää olla aina sidottu pidemmän aikajakson tavoitteisiin. (Miettinen 1999, 152; Hämäläinen 2013, 5; Nash 2015, 16-20)

4.1 Valmentajan toimintaympäristö ja eri roolit

Valmentajan toimintaympäristö (Kuvio 4) on erilainen valmennettavan uran eri vaiheissa. Toimintaympäristön avulla valmentaja voi tunnistaa omia kehittämisen tarpeitaan ja peilata omaa toimintaa. Erilaiset toimintaympäristöt määrittävät vahvasti valmentajan osaamistarpeita ja muutokset ympäristössä muuttavat osaamisvaatimuksia nopeastikin. Toimintaympäristössä valmentaja on yksi muuttujista. Osaamistarpeita valmentajalle itselleen tuovat valmentajan ikä, sukupuoli, oma tausta, valmentaja kokemus sekä urheilukäsitys. Valmennettaessa eri sukupuolta on ymmärrettävä, että samat asiat eivät ole merkityksellisiä urheilijoille ja valmentajille. (Hämäläinen 2013, 11; Hämäläinen 2015a, 22)

Urheilijoiden eri ikävaiheeseen tarvitaan erilaisia valmennustarpeita, erilaisia taitoja ja lisäksi on persoonakysymys, kuka sopii kenelle eri vaiheessa valmentajaksi. Sukupuolella on merkitystä, niin urheilijan kuin valmentajan, eri vaiheissa. Yksilölajit ja joukkuelajit eroavat toisistaan, joukkuelajeissa on joukkue tai ryhmä saatava toimimaan yhdessä, vaikka

joukkue voi olla hyvin heterogeeninen. Myös erilaiset vammat ja kulttuurilliset taustat vaikuttavat toimintaympäristöön. (Hämäläinen 2015a, 22-23)

Valmentajan toimintaympäristö			
Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruuksuvaihe	Aikuvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai akatemiavalmentaja	Päävalmentaja
Kulttuuri	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		
Olosuhteet	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		

Kuvio 4. Valmentajan toimintaympäristön muuttujat. (Hämäläinen 2013, 11)

4.1.1 Lapsuusvaiheen toimintaympäristö

Valmentajan rooli lapsiurheilussa on kannustaa liikkumaan monipuolisesti. Laaja liikunta kehittää laajaa taitopohjaa, jonka päälle voi rakentaa eri lajien tekniikoita. Lapsien kanssa pitää olla innostunut tekijä. Valmentajan rooli lapsiurheilussa on suuri, valmentaja on myös kasvattaja yhdessä vanhempien kanssa. Urheilussa lapset oppivat tunteita ja niiden hallintaa. Lisäksi urheilun avulla lapset oppivat itsetuntemusta ja itseluottamusta sekä oikeanlaisia elämäntapoja. Urheillessa lapset oppivat myös sosiaalisia taitoja, kuten ryhmässä toimiminen ja toisen auttaminen. (Forsman & Lampinen 2008, 26; Hämäläinen 2013, 16)

Lapsuusvaiheessa tehdään pohja urheilulliselle elämälle. Tässä vaiheessa olisi hyvä saada aikaan rakkaus liikuntaa ja lajia kohtaan. Lapsien sisäinen motivaatio ja rakkaus lajiin on pitää saada syttymään lapsuusvaiheessa. (Hämäläinen 2013, 17)

Lapsuusvaiheessa saadut laajat motoriset taidot ja urheilullisuus ovat perusedellytyksiä lajitaitojen kehittymiselle. Lapsille tarvitaan noin 20 tunnin kokonaisliikuntamäärä viikossa, jotta saadaan liikunnalliset ominaisuudet kehittymään. Ammattitaitoisella valmennuksella voidaan vaikuttaa myös lasten kokonaisliikunnan kasvuun, jonka avulla lapset innostuvat

omatoimisesti liikkumaan. Lasten valmennuksessa oleellista on, että valmentaja on itse innostunut lajista ja harjoittelusta. Valmentajan innostus tarttuu helposti myös lapsiin. ”Valmentajan tehtävä on luoda lapsille monipuolisia harjoituksia joko oman tai muiden lajien kautta” sanoo valmentaja Jukka Koivu. (Westerlund 2009; Forsman & Lampinen 2008, 26)

Valmentajan pitää antaa lapsille sopivan vaatimustason harjoitteita, joista lapset pääasiassa onnistuvat. Positiiviset kokemukset lisäävät kiinnostusta urheiluun ja liikuntaan. Turvalliset olosuhteet yhdessä lasten kehittämisen kanssa ovat toiminnan kulmakiviä. Harjoituksissa valmentaja pitää kuria ja järjestystä, mutta pitää yllä riittävästi vapauksia, jolloin luovuus, luonnollisuus ja avoimuus kehittyvät. (Forsman & Lampinen 2008, 26)

Valmentajan haasteena on lapsuusvaiheessa harjoitusryhmät, jotka ovat usein suuria ja hyvin eritasoisia. Lapsuusvaiheessa lapsilla on erilaisia tavoitteita urheilussa ja on tärkeää, että liikuntaa on riittävästi, jotta lapsella on mahdollisuus halutessaan valita urheilijan ura. Urheilussa usein lapset ovat jaettu sukupuolen mukaan, mutta myös sekaryhmät ovat joissakin lajeissa välttämättömiä. Valmentajalta sekaryhmät vaativat erityisosaamista, kuinka vahvistetaan kuuluvuuden tunnetta joukkueeseen ja vahvistetaan lapsen itseluottamusta. (Hämäläinen 2013, 11)

Lapsuusvaiheessa valmentajan organisointikyky on ratkaisevaa. Haasteena on kuinka valmentaja saa suuren ryhmän toimimaan yhdessä eri kellonaikoihin ja erilaisissa paikoissa. Valmentajan on saatava sopiva toiminta jokaisen lapsen taidoille sopivaksi erilaisissa ympäristöissä ja tiloissa. Suuressa ryhmässä pitää huomioida kaikki ja antaa osavasti palautetta sekä huomiota. Yleensä suuressa ryhmässä on lapsia, jotka vaativat erityishuomiota. Heillä voi olla keskittymishäiriöitä, sairaus tai muita erityishuomion kohteita. Erityistarpeiden huomioon ottaminen voi olla ratkaisevaa harjoituksien sujuvuuteen. Lapsuusvaiheessa liikunnan tulisi olla monipuolista perusliikunnan osalta. Monet lapset erikoistuvat liian varhain, vaikka perusliikunta taitoja pitäisi harjoitella. (Hämäläinen 2013, 13; Balyi & Way & Higgs 2013, 209)

Lapsuusvaiheessa valmentajan on myös tunnettava seuran toimintaperiaatteet, tavoitteet, säännöt ja tavat. Toimintakulttuurit vaihtelevat eri seuroissa ja lajeissa. Seuroilla on myös vastuu tarjota lapsille myös muita liikuntamuotoja kuin oman lajin harjoituksia. Lapsuusvaiheessa valmentajan on otettava huomioon toimiminen vanhempien kanssa. Vanhempien kanssa tulee saada aikaan toimiva vuorovaikutus, jossa korostuu viestintä sekä tunnetaidot. (Hämäläinen 2013, 13; Balyi & Way & Higgs 2013, 209)

4.1.2 Nuoruusvaihe toimintaympäristö

Valmentajan osaamistarve on suurin tässä ikävaiheessa. Nuorille urheilijoille tämä vaihe on kenties tärkein. Valmentajille haasteita aiheuttaa biologinen-, psyykkinen-, sosiaalinen- ja tunteellinen kasvu. Lisäksi nuoret käyvät murrosiän läpi nuoruusvaiheessa. Edelleen harjoitellaan ryhmissä ja ryhmät on jaettu iän- ja sukupuolen mukaan. Vaikka ryhmät ovat jaettu iän mukaan, niin kehittyminen tapahtuu hyvin eriaikaisesti. Joukkuelajeissa saman ikäisten kasaaminen voi olla vaikeaa, joten nuorempien mukaan ottaminen lisää valmentajan haasteita. Kaikkien huomioon ottaminen harjoituksissa on tärkeää. Nuoruusiässä sosiaalinen status tai sen puuttuminen korostuu toiminnassa. Nuoruusvaiheen valmentamisessa on hyvä olla mukana monia valmentajia, jotka osallistuvat valmentamiseen. Valmentajien kommunikointi, yhteistyö ja viestintä korostuvat, jos nuoruusvaiheessa on monta valmentajaa. Vastuupalmentajan rooli korostuu valmennustiimin johtajana näissä tapauksissa. (Hämäläinen 2013, 14; Balyi & Way & Higgs 2013, 229)

Nuoruusvaihe on vaikea vaihe urheilu-uralla. Tässä vaiheessa syntyy yleensä huippu-urheilijoita, joten valmentajan merkitys on suuri. Nuorten kohdalla päätavoite pitää olla urheilijan kokonaisvaltainen kehittäminen, jossa henkistä valmennusta tehostetaan. (Forsman & Lampinen 2008, 26-27; Westerlund 2009)

Nuorilla urheilijalla on koulunkäynti ja siihen yhdistyvä urheilu, mikä saattaa aiheuttaa motivaatio-ongelmia ja ristiriitoja. Harjoittelu vaatii säännöllistä elämää. Valmentajan haasteita ovat valmentautumisen laatu ja kehittymisen näyttäminen urheilijalle. Valmentaja perustelee asioita urheilijalle ja pitää urheilijan mukana keksimässä ratkaisuja valmennukseen. Valmentaja tukee urheilijaa itsenäistymään ja urheilijan kehittämään urheilijan asennetta. Valmentaja myös tukee urheilua tukevia elämäntapoja yhdessä urheilijan kanssa. Valmentajalta vaaditaan nuoruusvaiheessa sukupolvien välistä osaamista, kuten sosiaalisen median hyödyntämistä osana valmentamista. Hänen pitää osata tunnistaa eri sukupolvien välistä ajattelumaailmaa ja erilaisia toimintatapoja. (Forsman & Lampinen 2008, 26-27; Hämäläinen 2013, 14)

Nuoruusvaiheen urheilijan päivä on ajankäytöllisesti haastava. Koulu ja siihen käytettävään aikaan ei voi paljon vaikuttaa, mutta muihin asioihin kuten lepo, ystävien kanssa olemiset, matkat ja ruokailut ovat avainasemassa valmennuksessa. Vanhemmat ovat valmentajan kannalta moneen näistä asioista tärkeitä apureita, joten vanhempien kanssa kommunikointi ja vuorovaikutus on yksi ajankäytön ratkaisevia asia. Valmentajan kannalta alkava nuoruusvaihe (9-12 vuotiaat) on hyvää aikaa opettaa monipuolisia taitoja. Nuorilla on yleensä selvä idea, millaisesta lajista he pitävät ja missä he ovat hyviä. Valmentajien

pitää edelleen kannustaa nuoria harjoittelemaan monipuolisesti myös muita lajeja tai järjestää omassa lajissa erilaisia taitoja kehittäviä harjoitteita. (Hämäläinen 2013, 14; Balyi & Way & Higgs 2013, 218-220)

4.1.3 Aikuisvaiheen toimintaympäristö

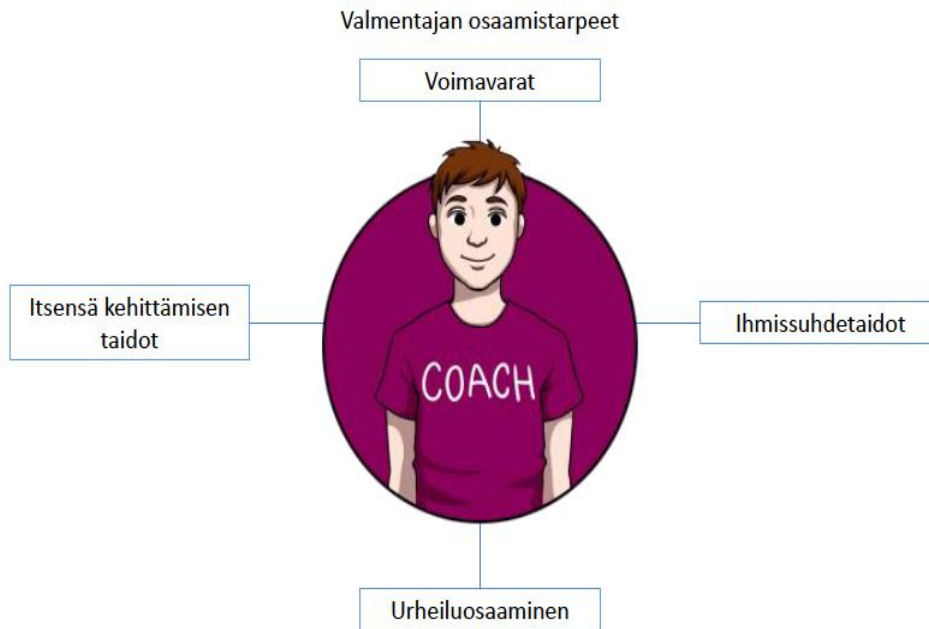
Aikuisvaiheessa valmentaminen on selkeämpään kuin muissa vaiheissa. Harjoitusajat ja paikat ovat sopivammat sekä harjoitusryhmät ovat pienemmät. Yksilölajeissa on kyseessä yksilönvalmentamisesta ryhmän sijasta. Aikuisvaiheessa harjoitteiden pitää tukea yksilön kehittymistä, joka vaatii valmentajalta aikaa keskusteluun urheilijan kanssa sekä urheilijan tuntemista. Aikuisurheilussa toiminta valmentajan kanssa muuttuu muotoaan, päätöksiä valmentamisesta tehdään entistä enemmän yhdessä. Lisäksi käytetään ulkopuolisia asiantuntijoita laadun varmistamiseksi. Valmentaminen on tiimityötä, joka koostuu monista eri osaajista ja asiantuntijoista. Valmentajan rooli muuttuu enemmän sparraajaksi, tukijan suuntaan, jonka tärkeimpiä tehtäviä on pitää valmennuskokonaisuus sovitun linjan mukaisena. Aikuisvaiheen urheilijat ovat sitoutuneita tavoitteisiin urheilussa, joten valmentajan tulee osata ohjata urheilijan aikaa harjoitteluun, palautumiseen ja kilpailuihin. Vaikka kaikki tähtääkin urheilussa menestymiseen, niin on hyvä muistuttaa myös muista urasuunnitelmista urheilunuran aikana. (Forsman & Lampinen 2008, 27; Hämäläinen 2013, 15; Balyi & May & Higgs 2013, 239-240)

4.2 Valmentajan osaamistarpeet

Valmentajaksi ryhdytään erilaisin motiivein. Motiivit vaikuttavat miten lähdetään kehittämään itseään valmentajana. Valmentajaksi voi ryhtyä omasta kiinnostuksesta, mutta yleensä valmentajaksi lähdetään, kun pyydetään mukaan. Monet kirjat kertovat valmennusfilosofian kehittamisestä ja tavoitteista. Ensimmäisenä valmentajan on ymmärrettävä miksi valmentaa ja mitkä periaatteet ohjaavat valmentajaa. Nämä määrittävät, miksi jotakin tehdään. Yhteistä valmentajilla on luonnostaan tuleva kilpailullisuus ja tuloshakuisuus. (Danskanen 2015, 43; Gilbert 2017, 5)

Osaamistarpeiden ja osaamisen kehittämisen kannalta on tärkeää saada valmentajalle tieto omasta osaamisesta. Näin kehittyminen on mielekkäänpää. Arviointia varten tukena voi olla lajikohtaisia valmentaja polkuja, henkilökohtaisia oppimissuunnitelmia sekä arviointeja, missä kohtaa valmentajapolkua mennään ja mihin suuntaan valmentaja haluaa itseään kehittää. (Danskanen 2015, 46-47)

Valmentajan osaamistarpeet ovat jaettu (Kuvio 5) urheiluosaamiseen, itsensä kehittämiseen, ihmissuhdetaitoihin sekä voimavaroihin. Hyvä valmentaja osaa arvioida omaa osaamistaan ja toimintaansa. Arvioinnin voi aloittaa tarkastelemalla omaa henkilöhistoriaa, joka näyttää tavan toimia ja ajatella valmentajana. Valmentajan ymmärtäessä oman maailmankuvan suhteellisuuden, hänellä on kykyä ymmärtää valmennettaviensa maailmaa ja todellisuutta, jossa he elävät. (Hämäläinen 2015a, 25; Hämäläinen 2013, 20)



Kuvio 5. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. (Hämäläinen 2013, 15)

4.2.1 Valmentajan urheiluosaaminen

Valmentajan urheiluosaaminen tarkoittaa sekä yleistä urheiluosaamista, että lajiosaamista. Lajiosaaminen tarkoittaa lajin taktista ja teknistä hallintaa. Lajiosaamiseen kuuluu myös lajin hyvä välineiden hallinta ja osaaminen. Urheiluosaamisessa pitää ymmärtää hyvin, kuinka suorituskykyä kehitetään ja terveyttä edistetään. Urheiluosaamiseen liittyy teknisten apuvälineiden käytön osaaminen. (Hämäläinen 2015a, 25)

4.2.2 Valmentajan voimavarat

Valmentajan pitää muistaa myös oma hyvinvointi, jotta voi auttaa urheilijoita. Isoon kokonaistavoiteeseen, hyvinvointiin liittyy kuusi osa-alueita: yleinen terveys, biomekaniikka, ravinto, fyysinen aktiivisuus, lepo ja henkinen energia. Näiden kaikkien osa-alueiden ollessa riittävällä tasolla, valmentajan hyvinvointi lisääntyy. (Hintsa 2015, 71-72)

Valmentajan voimavarat ja hyvinvointi ovat pohjana osaamistarpeiden kehittymiselle. Voimavarat ovat asia, jossa valmentajat voivat kehittyä valmennusuransa aikana. Suomalaisessa valmennuksessa on otettu huomioon valmennuksen psykologia, kun valmentajan osaamistavoitteissa on otettu huomioon itsensä kehittämisen- ja ihmissuhdetaidot. Monet valmentajat kokevat olevansa sekä valmentaja että paljon muutakin, kuten opettajia, psykologeja, fysioterapeutteja, ravintoneuvoja ja lukuisia muita ammatteja. Valmentajan tulee luoda uransa aikana hyvä ymmärrys ja riittävä osaaminen kaikkiin osa-alueisiin. Ammattitaitoa on kerätä ympärille tarvittava asiantuntijuus ja johtaa sitä kohti yhteistä tavoitetta. Tällä tavalla valmentaja jaksaa paremmin sekä samalla kehittyä valmentajana. (Hämäläinen 2015a, 25; Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335)

4.2.3 Valmentajan ihmissuhdetaidot

Ihmissuhdetaidot tarkoittavat valmentajan tunne – ja vuorovaikutustaitoja, ihmistunte-
musta, ongelmanratkaisutaitoja sekä viestintä osaamista. Näiden avulla valmentaja kehittää ja välittää osaamistaan. Ilman näitä taitoja valmentajan hyvä urheiluosaaminen saattaa jäädä käyttämättä. Valmennuksen psykologisilla taidoilla valmentaja selvittää urheilijan psyykkiset ominaisuudet ja taidot oppimiseen, urheiluasuoritukseen sekä urheilijan hyvinvointiin. Valmentajan on hyvä hyödyntää tutkimustietoa auttaakseen urheilijaa kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ja hyvinvointiin, fyysisesti ja psyykkisesti. Valmentaja voi selvittää kysymyksien avulla psykologisten tekijöiden merkitystä ja tarpeita valmennuksessa. Tärkeää on myös tunnistaa, millaisia psyykkisiä taitoja kyseisessä lajissa tarvitaan. (Hämäläinen 2015a, 25; Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-338)

Valmentaja selvittää vuorovaikutuksella urheilijan jo olemassa olevat tiedot ja taidot. Vuorovaikutuksen avulla opitaan myös yhteinen kieli, joka auttaa ymmärtämään asiat samalla tavalla. Vuorovaikutuksen tuloksena syntyy kokemuspiiri myös valmennustiimin ja urheilijoiden välille, mitä laajempi piiri sitä laadukkaampaa tulevaisuudessa on oppiminen. Vuorovaikutustaidotkin edellyttävät myös oppimista. (Miettinen 1999, 187-188)

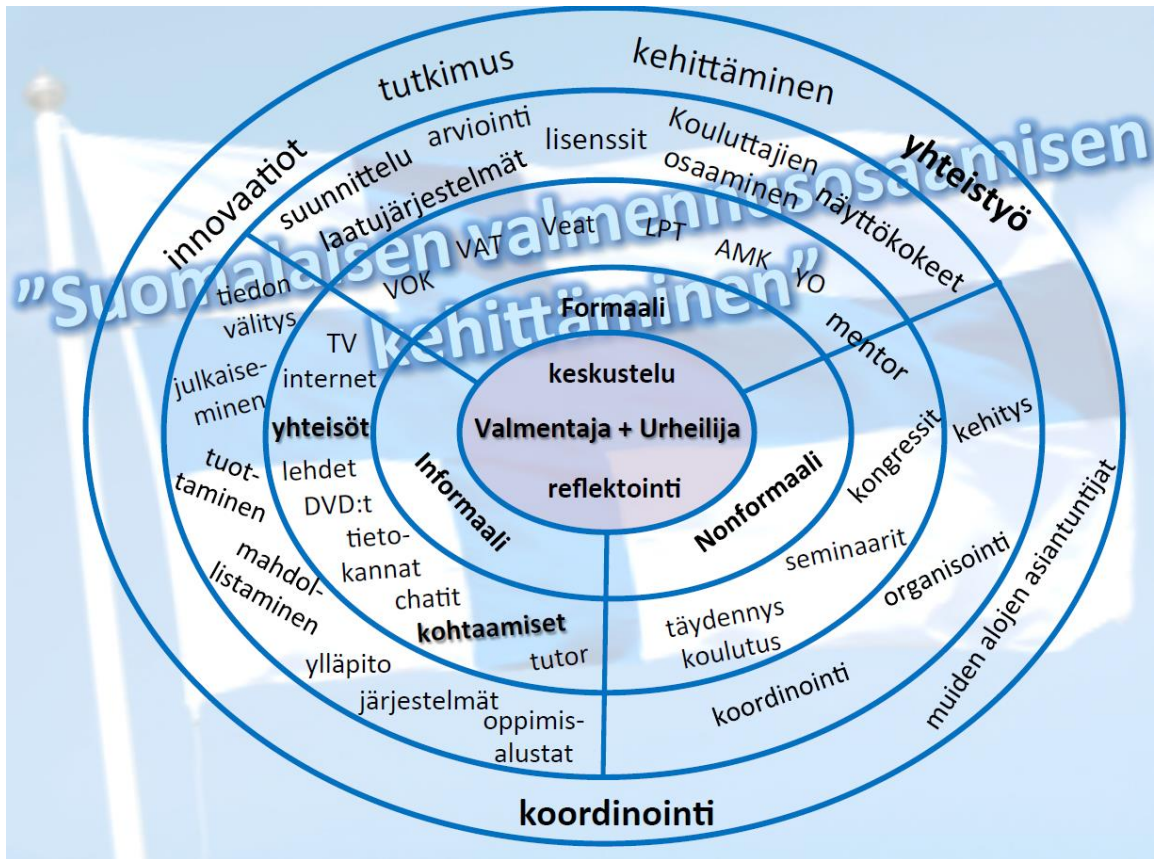
4.2.4 Valmentajan itsensä kehittämisen taidot

Valmentajan itsensä kehittäminen on tärkeää. Tiedon hankinta- ja arviointitaidot, verkostoituminen ja itsearviointi pitää olla valmentajalle joka päiväistä tekemistä. Valmentajan koulutuksissa erilaiset toimintatavat ja opetusmenetelmät kehittävät valmentajan itsensä kehittämisen taitoja. (Hämäläinen 2015a, 25)

Valmentajien haastattelun tulosten mukaan urheilijoista on tullut moniosaajia. Urheilijat käsittelevät tietoa nopeasti, aktiivisesti ja mieltien mitä tehdään. Nykyään urheilijat ymmärtävät kokonaisvaltaisesti omat ominaisuutensa ja analysoivat omat vahvuudet ja heikkoudet. Urheilijat tietävät myös erityisominaisuutensa fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin taidollisesti. Harjoittelussa korostuu monipuolisuus ja monilajisuus. (Hämäläinen 2013, 9). Valmentajan tulee pysyä kehitymisessä mukana ja kehittää omaa osaamista erilaisin keinoin, jotta pystyy auttamaan ja kehittämään urheilijaa paremmaksi.

Valmentaja voi kehittää itseään formaalisesi, informaalisti tai nonformaalisti. Formaalin koulutus on tutkintoon tai pätevyteen tähtäävää koulutusta. Formaalin koulutuksen tavoitteena on lisätä informaalin koulutuksen tehokkuutta. Informaalikoulutus on itsensä kehittämistä muilla keinolla, kuten valmentaja tapaamisilla tai muilla tiedon hankinta keinolla. Nonformaali on järjestettyä koulutusta, joka ei johda tutkintoon tai pätevyteen. Näitä voivat olla seminaarit ja kongressit. (Hämäläinen 2013, 5-6)

Kokonaisuudessa valmennuksen kehittäminen vaatii paljon tekemistä valmentajalta ja ihmisiä ympärille kehittämisen toteutukseen. Kuvassa 3 on kuvattu valmennusosaamisen kehittämisen ympyrä. Ympyrän ulkokehällä on kerrottu mitkä asiat vaikuttavat sisimpien kehien toimintaan. Keskeisimpiä asioita valmentamisen kehittämisessä on ulkopuolisen tiedon hyödyntäminen ja siitä oppiminen ja soveltaminen valmennukseen. (Hämäläinen 2013, 5-6)



Kuva 3. Valmennusosaamisen kehittämisen kokonaisuus. (Hämäläinen 2013, 5)

5 Valmentamisen tulevaisuus

Forsman ja Lampinen (2008) toteavat, että suomalaisessa valmennuksessa puhutaan paljon kokonaisvaltaisesta valmentamisesta ja itseohjautuvuudesta. Tietoinen kokonaisvaltainen valmennus jää usein puheen tasolle ja itseohjautuvuus ei toteudu. Tulevaisuudessa valmentajan pitää osata päivittäisen tekemisen kautta, pitkäjänteisesti ja pienin askelin, ohjata urheilijan kasvua itsenäiseen toimintaan. Valmentaminen menee urheilijälähtöisempään suuntaan, mutta vastuu on valmentajalla.

Kojonkoski (2016) kertoo muutostyöstä, joka korostaa toimintatapojen muutosta urheilijälähtöiseen malliin. Mallissa toimijat peilaavat toimintaansa vaikuttavuutta urheilijan ja valmentajan arkisiin toimintoihin. Muutosprosessi kiteytti urheilijanpolun vaiheet kolmeen osaan: lapsuuteen, valintavaiheeseen ja huippuvaiheeseen. Urheilijapolulla haluttiin kuvata urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen ja ymmärtää aikaisempien vaiheiden vaikutus huippuvaiheen toimintaan. (Forsman & Lampinen 2008, 18; Kojonkoski 2016, 21)

5.1 Valmentajana johtaminen

Usein valmentamisessa puhutaan valmennusfilosofiasta. Filosofia auttaa vastaamaan elämää koskeviin kysymyksiin mitä, miten ja miksi. Valmentajan filosofia ohjaa valmentamista, mitä hän teettää ja mitä itse tekee valmennettavien kanssa. Lisäksi miksi ja miten hän teettää harjoituksia. Valmennusfilosofia perustuu valmentajan omiin tavoitteisiin valmentajana ja ihmisenä, valmentajan elämänarvoihin, asenteisiin, unelmiin sekä oppimiskäsitykseen. Sitä kautta muokkautuu valmentajan valmennustyyli ja johtaminen. (Danskanen 2015, 49)

Vaisu urheilumenestys lajeissa ei johdu lahjakkaiden lasten tai nuorten puutteesta. Lapset ja nuoret ovat edelleen lahjakkaita, jos valmentajat osaavat heitä ohjata. Vanhemmat ja valmentajat ovat aina esimerkkejä lapsille ja nuorille. Urheilijan itseluottamuksen kannalta on tärkeää, että urheilija saa lajissaan onnistumisia sekä huomaa oman kehittymisensä. Valmentajan tehtävä on osoittaa urheilijan kehittyminen lajissaan. Keskeinen asia on urheilijan urheilu omasta tahdostaan ja rakkaudesta urheiluun. Urheilija luo itse ja yhdessä valmentajan kanssa tavoitteita. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa saavuttamaan laaditut tavoitteet. (Forsman & Lampinen 2008, 13)

Valmentajan ja urheilijan suhde on pitkälti valtasuhde, jossa urheilija on enemmän riippuvainen valmentajastaan. Valmennustyyli tai johtaminen voi olla autoritääriinen tai demokraattinen. Autoritäärisessä tyyliässä valmentaja tekee päätökset ja kertoo ne urheilijoille, mikä tekee valmentamisesta tehtäväkeskeinen. Demokraattisessa tyyliässä valmentaja antaa vapauksia toiminnassa, mutta määrittelee rajat toimintaan. Tässä urheilijat osallistuvat päätöksien tekemiseen enemmän autoritäärisessä tyyliässä, mikä tekee sen ihmisläheisemmäksi. Molempia otteita tarvitaan valmennustyössä. Suomalainen valmennus on muuttunut 1980-luvun fyysisteknisestä valmentamisesta kasvattavampaan suuntaan. Viime vuosina erityisesti on korostunut vuorovaikutustaidot ja valmentajan rooli urheilijan elämäntaitojen ohjaajana. (Hämäläinen 2015b, 147-152; Forsman & Lampinen 2008, 417)

Valmentajien johtamistyyliä voidaan jakaa neljään luokkaa, analyttiseen, hyväntahtoiseen, vauhdittajaan ja ekspressiiviseen tyyliin (Kuvio 6). Johtamistyyliin vaikuttaa valmentajan oma persoona, toiset ovat analyttisiä harjoitusohjelmien laatimisessa ja toiset vauhdittajan lailla käytännön tekijöitä. Kaikissa valmentajissa on monia johtamistyyliä. Tiettyissä tilanteissa tyyliä voivat vahvistua liikaa, jolloin ne vahvistuvat heikkouksien suuntaan ja muuttuvat epätyyleiksi. (Forsman & Lampinen 2008, 417)

JOHTAMISTYYLIT	Analyttinen: looginen perinpohjainen vakava systemaattinen harkitseva	Hyväntahtoinen: yhteistyöhaluinen tukea antava diplomaattinen kärsivällinen lojaali	Vauhdittaja: itsepäinen vilpitön päättäväinen käytännöllinen tehokas	Ekspressiivinen: ulospäinsuuntautunut innostunut suostutteleva iloluontoinen spontaani
Epätyylit:	pikkutarkka ja muuntautumiskyvytön - > VÄLTTELEVÄ	mukautuva ja salliva > ALISTUVA	- hallitseva ja tunteeton -> ITSEVALTAINEN	Yli-innokas ja epärealistinen -> HYÖKKÄÄVÄ

Kuvio 6. Johtamistyylien luokittelu. (Forsman & Lampinen 2008, 417-418)

5.2 Hyvä valmentaja

Mitä on hyvä valmennus? Se on urheilijälähtöistä toimintaa, jonka tavoite on auttaa urheilijaa. Hyvässä valmennuksessa urheilija on mukana valmennustyössä. Urheilija on mukana kehittämässä, arvioimassa ja suunnittelemassa toimintaa. Samalla urheilija ottaa vastuuta tekemisestä. Valmentaja ottaa myös huomioon urheilijan mielipiteen ja motivoi häntä kehittämään itseään. Itsensä kehittämiseen urheilijan pitää tietää miten harjoitellaan oikein.

Erityisesti nuorten urheilijoiden kohdalla on tärkeää innostaa sekä kannustaa nuorta monipuoliseen liikuntaan. Valmentaja on urheilijoille esikuva, opettaja ja kasvun ohjaaja. Valmentajalla pitää olla taito saada urheilija innostumaan tavoitteiden suuntaan. (Olympiakomitea 2018b; Miettinen 1999, 80)

Hyvä valmentaja tukee päivittäisen toiminnan kautta, pienin askelin, urheilijaa itsenäiseen toimintaan. Valmentaminen on ihmissuhdetyötä, joka on kaksisuuntaista vuorovaikutusta. Valmentajan tulee ymmärtää taitavuuden osatekijöiden merkitys valmennuksessa ja mille tasolle lajin perus- ja kilpailutekniikat voivat kehittyä. Henkinen valmennus on urheilijan itseluottamuksen kehittämistä, jota voi tehdä päivittäisen toiminnan kautta. Urheilijan kehittyminen perustuu myös henkiseen valmentamiseen, jonka tarkoitus on saada urheilijan omat voimavarat tukemaan kehittymistä, motivaatiota, innostumista ja oppimishalua. (Forsman & Lampinen 2008, 18-20; Westerlund 2009)

Onnistuneen valmennuksen seurauksena urheilija huomaa kehittyneensä lajissaan. Valmentaja seuraa urheilija kehittymistä myös testien avulla, joita voi käyttää hyväksi harjoittelun suunnittelussa. Hyvän valmennussuhde tuottaa positiivisia kokemuksia. Välittävän ilmapiirin kokevat urheilijat arvioivat nauttivansa enemmän lajista, suhtautuvat ryhmän muihin jäseniin ja valmentajiin positiivisemmin sekä sitoutuvat lajiin enemmän. Lisäksi välittävä ilmapiiri tuottaa yleensä hyviä tuloksia. Välittävän ilmapiirin tekijä on välittävä valmentaja. (Forsman & Lampinen 2008, 18-20; Hämäläinen 2015b, 147)

5.3 Valmentajan vastuu

Valmentajalla on vastuu urheilijan kokonaisvaltaisesta valmentamisesta, joka koostuu urheilijan fyysismotorisen, emotionaalisen, kognitiivisen ja sosiaalisen alueiden kehittymisestä. Fyysismotorinen alue tukee fyysistä kuntoa, taitoa ja tekniikkaan liittyviä asioita, joten valmentajan tulee tuntea lajinsa taidot hyvin. Emotionaalinen alue on ilmapiirin luomista, johon liittyy ilo, avoimuus ja kunnioitus, jotka luovat energistä ja myönteistä ilmapiiriä. Valmentajan on hyvä tiedostaa, että tunteet ovat läsnä urheilussa päivittäin, ratkaisevaa on, miten tunteita käsitellään. Kognitiivisen alueen asiat ovat asioiden ymmärtämistä, sisäistämistä sekä tajuamista eli syyseuraussuhteiden ymmärtämistä, joka tarkoittaa kaksisuuntaista vuorovaikutusta. Sosiaalisuuden alueessa valmentajalle jokaisen urheilijan on oltava tärkeä ja jokainen saa osallistua toiminnan kehittämiseen. Sosiaalisuuteen liittyy myös urheilijan kuunteleminen. (Hämäläinen 2013, 21; Miettinen 1992, 41;82, Forsman & Lampinen 2008, 24-26)

Valmentaja voi tutkimuksien mukaan kehittää ryhmän tai joukkueen toimintaa tehokkaasti tavoitteenasettelulla, roolien selkiyttämällä ja toimivalla vuorovaikutuksella. Näitä voi käyttää yksitellen, mutta tehokkaimpia ne ovat yhdessä käytettyinä. Lähes kaikilla urheilijoilla on omia tavoitteita ja lähes kaikilla joukkueilla on kollektiivisia eli yhteisiä tavoitteita. Pelkät tavoitteet eivät riitä vaan tavoitteen asettelu on saatava osaksi joukkueen arkea. Tavoitteet pitää laittaa niin pitkälle kuin lyhyelle aikavälille, niin tuloksiin kuin suoritusta ohjaaviin tavoitteisiin. Tavoitteista on hyötyä vain silloin kuin urheilijat kokevat ne omikseen ja sitoutuvat niihin. Tavoitteiden tulee selvästi tiedossa, mitattavia, saavutettavia, realistisia ja aikaan sidottuja. Kaikkia tavoitteita tulee seurata, jotta urheilijat tietävät missä mennään ja joukkueesta tulee yhtenäisempi. (Lintunen & Forsman & Pulkkinen 2015, 154-155; Gilbert 2017 53-54)

Joukkueurheilussa roolien selventäminen lisää ymmärrystä omasta ja toisten tehtävistä, suunnaten energian itse toimintaan. Ryhmässä keskustellaan ja neuvotellaan perustehtävän rooleista, niiden tarkoituksesta, vaatimuksista ja päällekkäisyyksistä suhteessa toisiinsa. Rooleissa katsotaan aina suhdetta koko ryhmän tehtävään. (Lintunen & Forsman & Pulkkinen 2015, 154- 157)

Toimiva vuorovaikutus edistää ryhmässä viihtymistä. Turvallisessa ryhmässä kaikkien jäsenten tarpeet otetaan huomioon, kannustetaan yrittämään ja jokainen tuntee olevansa arvostettu osa ryhmää. Vuorovaikutuksella on suuri rooli ilmapiirin luomiseen ryhmässä. Vuorovaikutus urheilijoiden kanssa on valmentamisessa tärkeä asia. Valmentajat usein keskittyvät liikaa lajin yksityiskohtiin, kuin aikaa pitäisi käyttää toimiva vuorovaikutus urheilijoiden kanssa. (Lintunen & Forsman & Pulkkinen 2015, 157-160; Gilbert 2017, 71-73)

5.4 Urheilijakeskeinen valmennus

Toimintakulttuurissa on tapahtumassa suuri muutos, joka vaatii ihmisosaamista. Pitkäaikainen perinne valmentajakeskeisestä valmentamisesta on vielä voimissaan ja elämme molempien toimintakulttuurien kanssa, mutta urheilija keskeinen valmentaminen on nykypäivänä kasvamassa (Kuvio 7). Urheilijakeskeisen valmennuksen tavoite on päästä hyvään urheiluun. Urheilijakeskeinen toimintatapa vaatii valmentajalta uudenlaista osaamista, jossa keskitytään muun muassa sisältöosaamiseen, kuten harjoittelun ohjelmointiin, lajiansalyysiin, toistoihin sekä harjoitussuunnitelmiin. Urheilijakeskeisessä valmentamisessa tavoitellaan tilaa, jossa keho ja mieli toimivat täydellisessä yhteistyössä. Urheilijakeskeisessä valmentamisessa urheilija osallistutaan harjoituksen toteutukseen, suunnitteluun ja seurantaan. (Westerlund 2019, 23-28)

**Vanha valmentajakeskeinen
toimintakulttuuri:**

**Uusi urheilijakeskeinen
toimintakulttuuri:**

Keskiössä on ollut urheilun kehittäminen, "kehon" valmentaminen huippukuntoon.	Keskiössä on ihmisen kehittäminen, "kehon" ja "mielen" (ajatus ja henkiset voimavarat) valmentaminen huippukuntoon.
Urheilija on ollut valmennuksen kohde.	Urheilija on itse aktiivinen tekijä.
Toimintatapana valmentajan monologi.	Toimintatapana urheilija + valmentaja -dialogi.
Behavioristinen ja mekanistinen ihmiskäsitys.	Humanistinen oppimis- ja ihmiskäsitys.
Tärkeää on ollut urheilun substanssi-osaaminen.	Tärkeää on ihmisen kohtaamisen taidot: vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot.
Tavoitteena on ollut voittaminen.	Tavoitteena on oppiminen ja kehittyminen.
Huippu-urheilu on erillinen saareke.	Urheilu on osa elämää: elinikäinen oppiminen.

Kuvio 7. Vanhan ja uuden toimintakulttuurin erot. (Westerlund 2019)

Urheilijakeskeinen valmennus vaatii vuorovaikutusta. Vuorovaikutus on valmennuksessa tärkeää, ilman sitä urheilija ei välttämättä käytä riittävästi aistejaan. Taitavuuden esille tuominen vaatii aistien käyttämistä, joita urheilijalla on käytettävissä. Ilman vuorovaikutusta näitä aisteja ei saada kehitettyä ja aktivoitua. Valmentajan pitää osata tuntea urheilijan ajatusmaailmaa ja tietää kuinka urheilija lähestyy asioita, jotta voi kehittää urheilijaa. Vuorovaikutus synnyttää yhteisymmärryksen toiminnasta ja yhteisistä tavoitteista. Parhaat valmentajat ovat siirtyneet urheilijan kanssa dialogiin jo vuosia sitten. Käskemisen ja komentamisen sijaan urheilijasta saadaan paras irti urheilijakeskeisessä toimintakulttuurissa, jossa hyödynnetään urheilijan omia aisteja, ajattelua ja henkisiä voimavaroja. Urheilijakeskeisessä valmennuksessa keskiössä on ihminen ja hänen voimavaransa. Tavoitteena on, että urheilija itse oppii tunnistamaan omat voimavaransa sekä oppii kehittämään ja käyttämään niitä. Voittamisen tavoite on oppimisen sivutuote ja lopputulema. Urheilu on osa elämää ja elinikäistä oppimista. (Forsman & Lampinen 2008, 31; Westerlund 2019, 23-28)

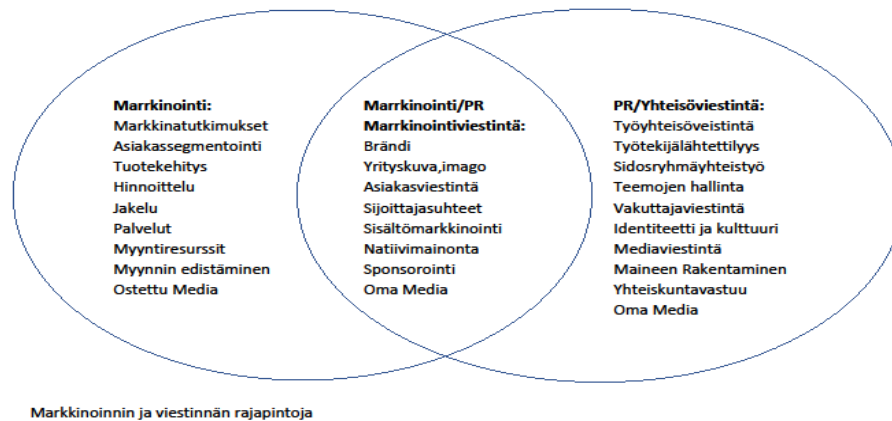
Urheilijakeskeinen valmentaminen on tulevaisuudessa entistä tärkeämpää, sillä tulevaisuuden urheilijat tulevat Z-sukupolvesta. Z-sukupolvi haluaa mahdollisuuden toteuttaa itseään enemmän, suunnitella harjoituksia ja tietoa harjoittelusta. Itse suunniteltu tai suunnitteluun osallistuminen ja tieto harjoittelusta nostaa urheilijan motivaatiota. Tulevaisuudessa valmentajan pitää ohjata urheilijoita enemmän itsensä johtamiseen sekä neuvoa urheilijoita toimimaan itsenäisemmin harjoittelussa. Tulevaisuudessa valmentajan olisi hyvä luoda urheilijalle mahdollisuus harrastaa omaa lajia tai urheilua koko vuoden ajan, tämä

edellyttää yhteistyötä koulujen, seurojen ja vanhempien välillä. Ympärivuotinen harjoittelu auttaa urheilijaa tai lasta kehittymään enemmän, kun kaikki liikunta tukee urheilua. (Miettinen 1999, 177; Forsman & Lampinen 2008, 22)

Urheilijakeskeisessä valmennuksessa valmentajan tulee tietää harjoitteiden tavoitteet ja laatu sekä antaa palautetta urheilijoille yleisesti ja yksilöllisesti. Harjoittelussa tulee olla tavoite mihin se johtaa. Valmentajan pitää pystyä perustelemaan miksi harjoitus tehdään ja mitä harjoituksella kehitetään. (Forsman & Lampinen 2008, 20)

6 Urheiluseuran viestintä osana valmennusta

Millaista viestintää seura tai valmennus tekee? Onko yhteisöviestinnällä ja markkinointiviestinnällä eroa urheilussa tai valmentamisessa? Markkinointiviestintää käytetään enemmän yrityksissä ja yhteisöviestintää julkisyhteisöissä tai urheiluseuroissa. Yhteisöviestintä on sisäistä viestintää. Markkinointiviestintä on brändin tukemista ja yhteisöviestintä organisaation ja sen toimintaympäristön välisien suhteiden vaikuttamista. Käytännössä nämä sekoittuvat keskenään, kuten kuvio 8 kertoo. Toisinaan on kuitenkin muistettava, ettei sekoita näitä keskenään. Markkinoiva lähestyminen ei ole suotavaa kriiseissä ja poikkeustilanteissa. (Juholin 2017,201) Kriisissä ja kohussa viestinnän vaiheet ovat tärkeitä, ei ole aivan saman missä järjestyksessä viestit. Pääsääntö on hoitaa sisäinen viestintä ennen ulkoista viestintää sekä informoida eri mediat samaan aikaan. (Korteso 2016,125)



Kuvio 8. Markkinoinnin ja viestinnän rajapintoja (Juholin 2017, 201)

Harri Westermarck (2009, opintomoniste 55) kuvaa viestinnän prosessiksi, jossa kaksi tai useampi henkilö vaihtaa ideoita faktoja tai vaikutelmia niin, että syntyy yhteinen ymmärrys tarkoituksista, aikomuksista ja sanomien käytöstä. Ihmisten saaminen hyväksymään sanomia on vaikeata, mutta levittäminen on helppoa. Viestinnässä tarvitaan vuorovaikutusta viestinnän tarpeiden selvittämiseen, viestinnän aikana aktivoimiseen sekä viestinnän jälkeä palautteen muodossa. (Westermarck 2009, opintomoniste)

6.1 Urheiluseuran sisäinen viestintä

Urheiluseuran viestintä junioreissa on usein sisäistä viestintää. Mitä sisäisellä viestinnällä halutaan kertoa ja mistä se koostuu? Elisa Juholin esittelee kirjassaan *communicare!* Viestinnän tekijän käsikirja, megatrendejä työyhteisöviestinnässä sivuilla 119-120. Työtä tehdään tiimeissä, projekteissa ja verkostoissa, jotka voivat olla eri puolilla maailmaa. Digitaalisuus lisääntyy, vaikka paikalla oloa vaativaa työtä on aina. Tietoa ja tietämystä tulee jakaa organisaatiossa eteenpäin. Työ- ja arkielämässä digitaalisuus on tullut palveluihin. Digitaalisuus on myös yksi viestinnän elementti, joka mahdollistaa työn tekemisen sujuvasti paikasta riippumatta. Työpaikoista tulee vuorovaikutus paikkoja, jossa ihmiset voivat vaikuttaa asioihin. Tiedonkulku muuttuu tasa-arvoisemmaksi, kun tiedot eivät jää sähköposteihin. Toisaalta digitalisaatio voi rajata joitakin ulkopuolelle tai viestintä voi muuttua yksipuoliseksi. Tasapuolisuus voi myös jäädä toteutumatta, koska jotkut hyödyntävät tekniikkaa paremmin ja innoissaan. Globalisaation tekee maailmasta pienemmän, muualla tapahtuvat asiat vaikuttavat työyhteisöön. Työkieli saattaa muuttua sekä eri kulttuureissa pitää varmistaa, että kaikilla on yhtäläinen tieto ja vaikutusmahdollisuudet.

Sisäisessä tiedottamisessa tietoa välitetään toisille ja muille tärkeille ryhmille. Tavoitteena on vaikuttaa vastaanottajan tietoihin tai asenteisiin, joka on Lohtajan ja Kaihovirta - Rapon (2007, Tehoa työelämän viestintään 45) mukaan yksisuuntaista, vaikkakin se synnyttää usein vuoropuhelua. Vuoropuhelu ei ole tiedottamisen tarkoitus. Sisäisestä viestinnästä voi tulla usein tiedottamista. Laittamalla eteenpäin tiedotteita, muistioita ja raportteja, luullaan sisäisen viestinnän olevan kunnossa. Tiedottaminen ei ole kokonaisuudessa sisäistä viestintää vaan osa viestintää.

Sisäistä viestintää saadaan parempaa suuntaan, tekemällä sisäisestä viestinnästä pelisäännöt tai ohjeet. Lisäksi digitaalisuutta kannattaa hyödyntää paremmin ja laajemmin, muuten vaarana on jäädä kehityksestä jälkeen. Sisäisen viestinnän kanavia voivat olla joukkueen pelaajien ja vanhempien sähköpostit, digitaaliset ratkaisut, vanhempain kokoukset ja valmentajapalaverit.

Blue Rings on urheiluseura, jossa urheilijat, valmentajat, vanhemmat ja muut toimihenkilöt ovat mukana tekemässä urheilusta mahdollista. Valmentajat ja pelaajat tiedottavat ja kommunikoivat tapahtumista Myclub ohjelman sekä What up sovelluksen avulla, kun eivät ole harjoituksissa. Myclubia käytetään harjoituksiin ilmoittumista varten ja What upilla tiedotetaan muista asioista. What upissa sovelluksella saadaan luotua monta erilaista ryhmää tiedotusta varten. Lisäksi Blue Ringsillä laitetaan sähköposteja vanhemmille ja pidetään

toimihenkilöille palavereja muutama vuodessa. Palavereista ei tehdä aina muistiota tai laiteta kaikille tietoa käsitellyistä asioista. Blue Ringsin yhteistyötä tai yhtenäisyyttä viestinnän suunnittelussa ja itse viestinnässä voisi parantaa. Kokonaisvaltaista viestintäsuunnitelmaa toiminnan suunnittelussa ei ole käytössä, suunnitelma auttaisi tiedotteiden lähettämistä ja kohdentamista. Toimiva viestintäjärjestelmä seurayhteisössä on tärkeä edellytys tavoitteelliselle kehitymiselle.

Valmentajat tarvitsevat muitakin viestintäkanavia urheilijoiden kanssa kommunikoimiseen, kuin itse harjoitustapahtuman. Valmentajan tulee tulevaisuudessa hallita teknologian tarjoamat mahdollisuudet parempaan viestintään urheilijoiden kanssa.

Mikään seura ei pysty toimimaan ilman viestintää. Siukosaaren mukaan sisäinen viestintä on tietoisuuden ja tunnettuuden lisäämistä kaikkien toimijoiden keskuudessa. Sisäinen viestintä vahvistaa yhteenkuuluvuutta, tehostaa yhteistyötä, ilmapiiriä ja me-henkeä, rakentaa yhteisökuvaa ja välittää oikeaa tietoa. Sisäinen viestintä on yksi nopeammin kehittyvistä osaamisalueista valmentamisen lisäksi. (Siukosaari 2002, 65)

Miten sisäisen viestinnän saa toimimaan paremmin valmentamisessa? Näihin asioihin kannattaa keskittyä:

- 1) Viestinnän kanavat – sähköposti, intranetti, whats up, kasvokkain.
- 2) Vastuut ja viestittävät asiat – mitä, miten ja kenelle viestitään? Aikataulutus on tärkeää miettiä sisäisessä viestinnässä.
- 3) Avoimuus, selkeys ja ajankohtaisuus – kaikille viestitään samaan aikaan, informatiivinen sekä selkeä viesti, nopeasti, rehellisesti ja mahdollisimman pian.
- 4) Suunnitelma – uhraa suunnittelulle aikaa ja tee jonkinlainen suunnitelma viestinnästä. (Fulmore 2012)

Sisäisen viestinnän yleisimmät kanavat:

- 1) valmentajat, urheilijat, seuran toimihenkilöt, seurajohto, vanhemmat
- 2) Kokoukset, palaverit, tiedotustilaisuudet, henkilökohtainen palaute
- 3) tiedotteet, sisäiset lehdet, oppaat, ohjeet ja infot
- 4) sähköposti, intranet, blogit, webcastit, e – learning, whatsapp, netti - ratkaisut

Seuran asioissa sisäisen viestinnän vastuu on koko seuralla tai seurassa toimivalla joukolla. Puheenjohtaja ei pelkästään vastaa viestinnästä, vaikka tekee seuran viestinnästä päätökset, kuinka sitä hoidetaan. Näin ollen seuran johdon tulisi panostaa sisäiseen viestintään paljon enemmän ja saada valmentajat sekä seuratyöntekijät mukaan tekemään

viestintää. Paremman sisäisen viestinnän avulla kaikki sitouttaisi seuran strategiaan tavoitteisiin ja arvoihin. Sitoutuneet seuran ihmiset toimisivat strategian ja arvojen mukaan tai ainakin tietäisi ne ja yrittäisi tavoittaa ne. Jokaisen seuran tulisi panostaa sisäiseen viestintään.

Sisäisessä viestinnässä kannattaa hyödyntää teknologian kehittymistä. Melkein kaikilla on sähköpostiosoitteet ja puhelimet, jonne on vaivatonta laittaa tietoa menemään. Sisäisestä viestinnästä ei kannata tehdä liian monimutkaista, vaan viestinnän tulisi olla ymmärrettäviä ja selkeitä. Toimivalla sisäisellä viestinnällä on sitouttava vaikutus ja varmasti parantaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sisäistä viestintää tarvitaan, että yleinen vuorovaikutus ihmisten kesken virallisissa ja epävirallisissa yhteyksissä toimii. Myös sisäinen markkinointi on tärkeä voimavara seuralle, joka markkinoi uusia palveluja tai aatteita. Tehokas ulkoinen markkinointi edellyttää, että asiat hallitaan myös omassa piirissä. Yhteisön kehittämisen vaatii suunnitelmien ja ideoiden markkinointia omalle väelle.

Nykyään viestinnässä on erittäin paljon foorumeita. Kymmenessä vuodessa viestintä on muuttunut paperiviestinnästä eteenpäin. Nykyään käytetään sähköpostiviestejä, nettiä, lehtiä, tiedotteita tai nettipohjaisia viestintäpohjia. Tämä on muuttanut viestinnän enemmän vuorovaikutteisemmaksi ja yhteistyö on lisääntynyt. Päätöksenteko on muuttunut nopeammaksi ja tiedon jakaminen on helpompaa. Sisäinen viestintä kannattaa mieltä tarkkaan mitä tiedottaa ja kenelle.

Seuran sisäinen viestintä voi pitää sisällään seuraavat asiat:

1. Valmentajapalaverit
 - vastuu valmennuspäälliköllä
 - palaveri päivät ajoissa kaikille tietoon
 - muistioiden jako asianosaisille ja tietoa työssään tarvitseville
2. Nettipohjainen / näyttöpäätetiedottaminen (whatsup, sähköposti, intranet- > seuran sivut)
 - seuran sivut / intranet vastuu puheenjohtajalla, joukkueella oma tiedotuskanava (what up / sähköposti) – valmentajat, joukkueenjohtajat, toimihenkilöt
 - jakelulistojen tekeminen valmiiksi kanaviin ja niiden ylläpitäminen
 - oikea jakelupolitiikka, ”tieto niille ketkä sitä kaipaavat”
3. Tiedotteet
 - vastuu seuran puheenjohtajalla

- uusista asioista tai muutoksista
 - jako asian asianosaisille
 - selkeä ja ymmärrettävä, jossa mainitaan lisätiedon antajat
4. Yhteistyökumppanille viestintä
- vastuu seuran puheenjohtajalla
 - lista yhteistyökumppaneista ilmoitustaululle ja sähköpostilla
 - listaa muutkin kuin sponsorit (huoltoyhtiöt, korjaajat, yhteistyöseurat tms.)
5. Ilmoitustaulut, jos käytössä
- vastuu valmennuspäälliköllä
 - jokaiseen toimipisteeseen ajan tasalla oleva ilmoitustaulu
 - ajankohtaisen tiedon välitys ilmoitustaululla
6. Verkkajulkaisu tai verkkoviestintä
- vastuu puheenjohtajalla / toteuttajalla
 - jakelu sähköpostilla, jos on sähköinen julkaisu
 - julkaisu kerran kuukaudessa tai jatkuva päivittäminen nettiin
 - pieni rahallisen panostus viestinnän tekoon, jos mahdollista

Urheiluseurat eivät pysty jatkamaan pitkään ilman sidosryhmiltään saamaa tukea. Seuran on tiedettävä mitä ja millaisia sidosryhmiä sillä on käytössä. Lisäksi on seurattava mitä sidosryhmät tietävät ja miettivät seurasta. Sidoryhmien määrä ja luonne ovat hyvin seura kohtaisia. Tärkein on kuitenkin seuran toimihenkilöt, heidän tiedonsaantinsa ja roolinsa ovat monin tavoin määriteltyjä. Muita tärkeitä ryhmiä ovat vanhemmat, rahoittajat/sponsorit tai muut käyttäjät. (Juholin 2017,78-79.)

7 Kehittämistyön tavoitteet

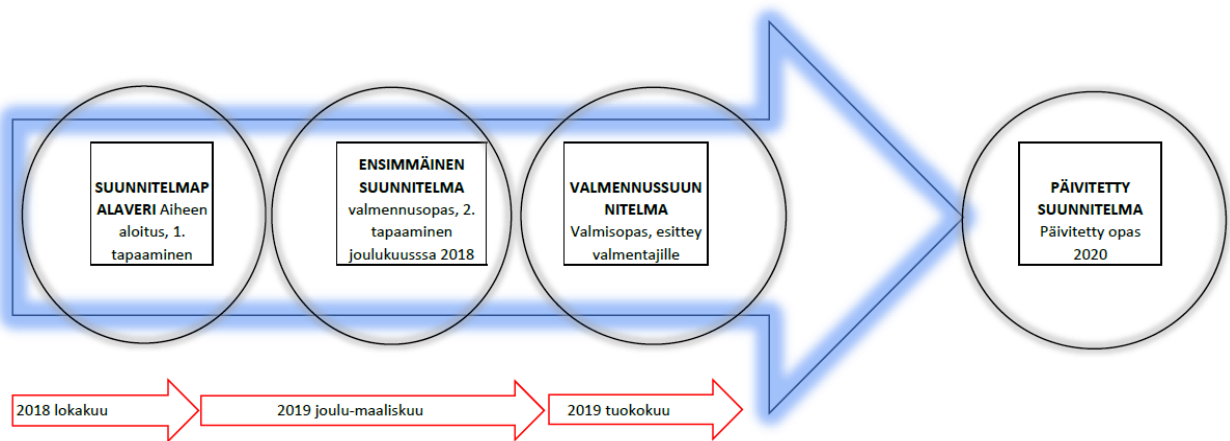
Kehittämistyön tavoite oli tehdä ringetteseura Blue Ringsille valmennusopas, joka tukee oman työn ohessa valmentavia valmennuksen vuosisuunnittelussa. Ringetteseura Blue Ringisillä on 16 joukkuetta naisten edustusjoukkueesta harrastesarjan lady joukkueeseen. Seurassa kaikki valmentajat toimivat toimessaan oman työnsä ohella, joten joukkueen valmentamisen suunnitteluun tarvittiin ohjeita ja apua.

Kehittämistyöllä oli kolme isoa tavoitetta:

- 1) Saada tehtyä selkeä opas tukemaan oman työn ohessa valmentavien kausisuunnittelu ja vapauttaa heidän aikaansa enemmän itse valmentamiseen sekä valmennuksessa jaksamiseen.
- 2) Luoda seuralle yhtenäinen käytäntö, kuinka valmennusta suunnitellaan ja toteutetaan. Pelaajien ja valmentajien on helppo jatkossa siirtyä seuraavaan ikäryhmään, kun valmentaminen on systemaattista ja tuloksellista.
- 3) Valmentajien kehittyminen valmentamisessa ja kiinnostuksen herättäminen kehittämään oman joukkueen ja yksilön valmentamista.

8 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyö aloitettiin tehdä lokakuussa 2018. Suunnitelmapalaverissa lokakuussa 2018 (Kuvio 9) huomattiin, että valmentajat tarvitsevat valmentamiseen / vuosisuunnitteluun opasta ja oppaaseen toivottiin vuosisuunnitelmaa kauden läpiviemiseen. Joulukuun toisen palaverin jälkeen tehtiin muutoksia esimerkkiviikkojen sisältöön ja sijoittelusta oppaassa. Ensimmäinen valmennusopas saatiin valmiiksi tammikuun alussa 2019. Tammikuun jälkeen oppaaseen haluttiin lisää tietoa lajista ja harjoittelusta. Nämä tiedot lisättiin lopulliseen valmennusoppaaseen, joka saatiin valmiiksi toukokuun alkuun mennessä.



Kuvio 9. Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyö tehtiin osittain toiminallisena tutkimuksen periaattein, joka ei ole tutkimusmenetelmä vaan tutkimusstrateginen lähestymistapa. Toiminnallinen tutkimus käyttää välineinä erilaisia tutkimustapoja. Toimintatutkimuksella pyritään saavuttamaan käytännöllistä ja välitöntä hyötyä tutkimuksesta. (Johnson 2006). Projektin vaiheet on kuvattu erillisessä kuviossa 9.

Kehittämistyön tekijä toimi Blue Ringsin C-junioreiden valmentaja, oman työnsä ohella. Valmentajana toimiminen antoi hänelle mahdollisuuden nähdä, millaisen vuosisuunnitelman seura tarvitsee valmentajilleen. Seuran yhteiset valmentajakokoukset ja tapaamiset valmennuspäällikön kanssa antoivat suunnitelmaan uusia asioita ja muokkasivat suunnitelmaa.

8.1 Vaihe 1: Yhteydenotto ja SWOT kysely

Ensimmäinen yhteydenotto kehittämistyön osalta tehtiin sähköpostilla seuran puheenjohtajalle syyskuussa 2018. Aihetta pohdittiin yhdessä ja aiheeksi valikoitui valmennukseen liittyvä valmennusopas, jossa olisi valmennuksen vuosisuunnitelma.

Aihe vahvistettiin myöhemmin lokakuussa 2018 yhdessä seuran puheenjohtajan ja juniori-valmennuspäällikön kanssa Tuusulan jäähallilla. Seuralta puuttui valmennuksesta valmennusopas, jossa olisi vuosisuunnitelma kauden läpiviemiseen. Valmentajille tehty kysely syksyllä 2018 vahvisti valmentajien tarvitsevan opasta valmentamisen suunnitteluun.

Kysely tehtiin SWOT -analyysin muotoa mukaillen (Liite 1) ringetteseura Blue Rings valmentajille viikolla 44-45 vuonna 2018. Kyselyyn pyydettiin vastausta kymmeneltä valmentajalta, jotka valmentajat seuran F- E-, D- ja C- junioreita. Yhteensä vastaajia oli kuusi kappaletta. Otanta on isomman analyysin tekemiseen suppea, suurempia johtopäätöksiä on vaikea tehdä.

SWOT – analyysin kyselyn tuloksia voi käyttää hyväksi, kun vahvuudet käytetään hyväksi ja vahvistetaan. Heikkouksia pitää pyrkiä välttämään tai poistamaan. Mahdollisuuksia pyritään hyödyntämään sekä uhkia yritetään poistaa tai kääntämään vahvuuksiksi. (Vuorinen 2014, 89) Kyselyn tulos oli kuitenkin odotuksien mukainen, kuvassa 5 käy kyselyn keskeiset kohdat selville. Pienten lajien ongelmat monesti nähdään taloudellisten resurssien pienytenä, sillä yleensä harrastajat menevät isompiin lajeihin sekä yritykset tukevat mieluummin lajeja, jotka saavat näkyvyyttä enemmän mediassa. Hyvä vapaaehtoistoiminta on monesti toiminnan pyörittämisen kannalta elinehto. Vapaaehtoistoiminnassa on pakko tinkiä ammattimaisuudesta, koska toimintaan ei ole aikaa eikä resursseja käytössä.

SWOT Ringette	
Vahvuudet :	Heikkoudet :
Maailman parhaat lajin harrastajat!	Liian pienet harrastaja määrät sekä ikäluokat.
Lajin aktiivit hyvin sitoutuneita	Näkyvyys
	Seuroilla ei välttämättä ole rahaa kouluttaa valmentajiaan
Toimintaa on helppo tulla mukaan	Joukkueet vahvasti keskittyneet pääkaupunkiseudulle. Ei joukkueita Jyväskylän pohjois- puolella eli ei koko maan kattava harrastajakunta
Laadukas ja määrätietoinen valmennus	Melko kallis laji
Pelaajanpolun ringetkekoulusta aikuisten SM sarjaan	Tuomari ja pelinohjaajien heikko taso
Peli itsessään (nopea, taktinen jääpeli). Joukkuelaji (ryhmytyminen, kaverit). Vain tyttöjen laji	Pelaajien hakeutuminen "parempaan seuraan" liian aikaisin
Hyvät ringetkekoulut	Vaikeampi markkinoida kuin jääkiekkoa
Mahdollisuudet :	Uhat:
Isojen jääurheilu seurojen(jääkiekon sm-liiga) pitäisi kiinnostua lajista	Päät pois puskasta. Tulla 2000 luvulle ja myydä lajia, jossa naiset ovat maailman eliittiä.
Enemmän media näkyvyyttä	Liian vähäinen panostus pienten ikäluokkiin (RK,G,F)
Ammattimaisempaa toimintaa Sitä kautta lajiin lisää harrastajia.	Harrastajan kustannukset ja niiden korotuspaineet (jäämaksut ja pelireissut kalliita)
Yhteistyötä tyttökiekon kanssa kannattaisi tehdä enemmän	Huonosti johdetut joukkueet. Jäähallien huono kunto (jäöpula)
Olisi upeaa saada pojat mukaan toimintaa ainakin pienemmissä ikäluokissa (ringetkekoulu/G)	Pieni harrastemäärä ja muutaman pelaajan lopettaminen tai seuran vaihto voi olla kuolemaksi seuran ikäjoukkueelle
Tapahtumat, näkyvyyttä ja ihmisiä paikalle, artisteja? Ringetkekoulut (hyvät valmentajat)	Seuroja pyöritetään pääosin vapaaehtoisten voimalla ja moni oman työn ohella -> ajan riittäminen
Omasta mielestäni ihan hyvin esim. ringettejoukkue voisi pelata esim kaukalopallo, jääpallo tai jääkiekko samalla.	Markkinointi!

Kuva 5. SWOT – analyysi Ringette, Blue Rings valmentaja kyselyn pohjalta (Valmentaja kysely 2018)

Seuran kannalta kyselystä saatiin arvokasta tietoa, valmentajat kaipaavat koulutusta ja tukea tekemiseensä sekä itsensä kehittämiseen. Ringetteseura Blue Ringsiä valmennetaan ja viedään eteenpäin vapaaehtoisten voimilla, joten oman ajan riittävyys ja jaksaminen koettiin haasteeksi. Kuvaa 5 on kerätty keskeisemmät vastaukset, valmentajien kouluttaminen ja suunnittelu tuli esille monissa vastauksissa. SWOT – analyysia tulkitaan usein myös väärin. Ilman kunnollista taustatyötä analyysista tulee pinnallinen. Pelkkien asioiden listaaminen ei johda mihinkään vaan tavoite pitäisi olla strategisten valintojen muutos tai toimintasuunnitelman tekeminen. (Vuorinen 2014, 94)

SWOT – analyysi johti tässä tapauksessa valmennusoppaan tekemiseen. Lisäksi valmennusopas auttaa oman työn ohessa valmentavia ajan riittävyteen ja jaksamiseen. Valmen-

tajanopasta seuraamalla valmentajalle jää enemmän aikaa yksityiskohtaisempaan pelaajia kehittävään suunnitteluun. Samalla parannetaan seuran valmennuksen johtaminen ja seura saa suunnitelmallisempaa toimintaa johtamiseensa. Valmennusoppaalla luodaan yhtenäinen juniorivalmennuksenrunko seuraan.

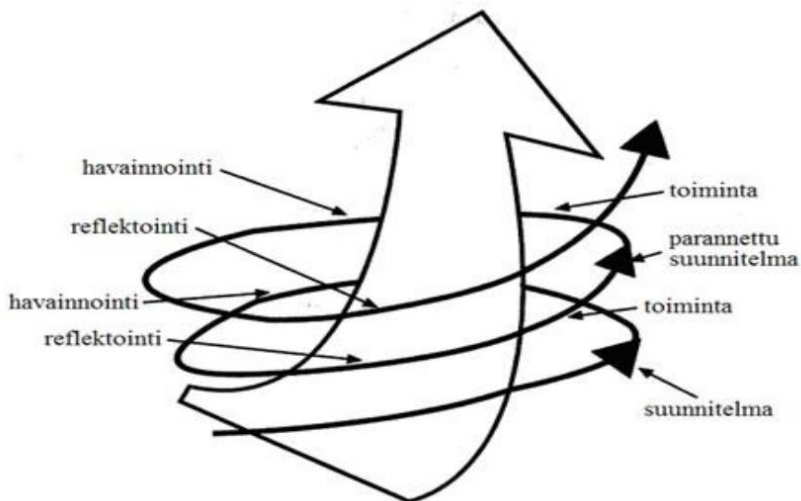
SWOT – analyysi on kehitetty 1960 – luvulla Yhdysvalloissa. Vaikka SWOT onkin yleensä liikkeenjohdon strategiatyökalu, niin se sopi hyvin valmentaja kyselyn pohjaksi. SWOT analyysin avulla selvitetään yrityksen tai yhteisön vahvuuksia ja heikkouksia verrattuna ympäristön mahdollisuuksiin ja uhkiin. (Kuva 6) SWOT työkalu tuottaa hyvän kokonaisku- van yhteisön tilanteesta strategisten valintojen tueksi. (Vuorinen 2014, 88)

SWOT toiminnan tehokkuuden kehittämistyökalu, usein strategian pohdintavaiheessa käytössä

<p>STRENGTHS + sisäiset vahvuudet - miten hyödyntää?</p>	<p>WEAKNESSES sisäiset heikkoudet - miten muuttaa tarvittaessa vahvuudeksi, kehittää?</p>
<p>OPPORTUNITIES + + ulkoiset mahdollisuudet - miten hyödyntää?</p>	<p>THREATS ulkoiset uhat, haasteet - miten muuttaa mahdollisuudeksi tai varautua?</p>

Kuva 6. SWOT – työkalun pohja, 4- kenttä analyysi. (Kangas-Korhonen 2019)

SWOT- analyysi oli osa kommunikatiivista toimintatutkimusta tässä kehittämistyössä. Kommunikatiivisessa tutkimuksessa korostuu paljon vuorovaikutus ja osallistujien keskustelu muutoksen aikaansaamiseksi. Toimintatutkimuksessa tutkitaan toimintaa ja pyritään muuttamaan valitsevia käytäntöjä. Toimintatutkimuksessa otetaan käytännössä toimivat ihmiset aktiivisesti mukaan. Kehittämishanke johtaa uuteen kehittelyyn, josta muodostuu spiraali (Kuvio 10), jossa ajattelu ja toiminta liittyy toisiinsa peräkkäin. Spiraalin johtaa jatkuviin ideoihin, joissa toiminta kehittyy havainnoinnin ja reflektoinnin avulla. (Kuula 2006; Heikkinen & Rovio & Syrjälä 2010, 80; Heikkinen, Huttunen, & Moilanen 1999, 17; Heikkinen, Huttunen, & Moilanen 1999, 57-58)



Kuvio 10. Toimintatutkimuksen spiraali (Heikkinen & Huttunen & Moilanen 1999, 37)

8.2 Vaihe 2: Valmennusoppaan runko

Marraskuussa 2018 seura järjesti valmentajapalaverin, jossa käytiin lävitse seuran pelaajapolkua ja valmennuslinjauksia. Marraskuun 2018 jälkeen valmennusoppaan tekeminen lähti vauhdikkaammin liikkeelle. Valmennusoppaaseen tehtiin kuukausittainen runko (Taulukko 1), jonka mukaan opasta ruvettiin suunnittelemaan. Ajatuksena oli saada oppaaseen johdonmukaisuutta ja jakaa kausi kuukausittain eri teemoihin.

Toukokuu harjoitukset painottuvat aerobiseen ja voimaharjoitteluun. Kesä- ja heinäkuussa harjoitteet ovat nopean ja räjähtävän voimantuoton, anaerobisten intervallien ja nopeuden sekä ketteryuden kehittämistä. Elo- ja syyskuussa harjoitteluun tulee mukaan jääharjoittelu. Valmentajien on tärkeä tietää mitä ominaisuuksia jääharjoittelu kehittää. Muita ominaisuuksia kehitetään jään ulkopuolella. Lokakuusta maaliskuuhun on ringetessä kilpailukautta, jossa on eri ikäryhmillä paljon pelejä. Pelit painottuvat pääosin viikonloppuihin.

Maalis- ja huhtikuu	Ylimenokausi
Toukokuu	Peruskuntokausi 1
Kesäkuu	Peruskuntokausi 2
Heinäkuu	Omatoimijakso
Elo- syyskuu	Kilpailuun valmistava kausi
Loka- maaliskuu	Kilpailukausi

Taulukko 1. Vuosisuunnitelman runko

8.3 Vaihe 3: Valmis valmennusopas 2019

Vuoden 2019 alussa ensimmäinen lopullinen valmennusopas saatiin valmiiksi. Ensimmäinen valmennusopas tehtiin yhteistyössä seuran valmentajien kanssa. Joulukuussa 2018 projektinvetäjä laittoi sähköpostilla juniorivalmennuspäällikölle oppaan. Kommentti oli ”todella upealta näyttää!”. Hän kävi oppaan vielä lävitse ja tapasimme joulukuussa keskustelemaan oppaan sisällöstä. Palaverista tehtiin muistio, jonka pohjalta oppaan sisältöön tehtiin muutamia muutoksia esimerkkiviikkojen sisällöstä ja sijoittelusta.

Tammikuussa 2019 uusittu opas laitettiin osalle valmentajille jakoon ja kysyttiin heidän mielipiteitään oppaasta. Monille opas oli mieluinen ja sen selkeys sai kiitosta. Toisaalta haluttiin lisää tietoa lajista ja harjoittelusta sekä harjoittelun vaikutuksista. Palautteet dokumentoitiin ja niiden pohjalta oppaaseen lisättiin lajitietoja ja valmennukseen liittyviä yleisiä ohjeita. Kokonaisuudessa opas pyrittiin pitämään mahdollisimman yksinkertaisena ja yksiselitteisenä. Valmennusoppaan lisäksi valmentajat halusivat tutustua opinnäyteyöhön, joka luvattiin toimittaa heille sen valmistuttua.

Tammi-helmikuussa 2019 valmennusopas päivitettiin valmentajien toiveita täydentäen. Valmennusoppaasta tehtiin alkuun pieni pohjustus seurasta ja seuran junioripolusta. Johdantoon haluttiin kertoa, kuinka suunnitelmaa käytetään ja mitä se pitää sisällään. Oppaaseen lisättiin ringeten lajitietoja sekä yleiseen harjoitteluun ja valmennukseen liittyvää tietoa, valmentajien toivomuksesta. Lopullinen valmennusopas valmistui huhtikuun lopussa 2019.

Valmista valmennusopasta pidettiin edelleen selkeänä, joten sitä on helppo käyttää. Oppaassa on pyritty kuvaamaan lyhyesti, ytimekkäästi ja mahdollisimman helposti ymmärrettävästi harjoittelun sisältöjä eri harjoituskausien aikana, kuitenkin niin, että valmentajat itse tekevät joukkueelleen harjoitteet. Valmennusoppaan ydin on vuosiharjoitus suunnitelma, jossa käydään lävitse koko kauden harjoitusrunko. Valmennusoppaalla haluttiin lisätä ja aloittaa systemaattisempi harjoittelu myös kilpailukauden ulkopuolella, jonka myötä tavoitteellisempien junioreiden edellytykset päästä urallaan korkeammalle kasvavat. Suunnitelmaan otettiin mukaan lomake junioreiden perustiedoista, fyysisten ominaisuuksien testaamisesta sekä yksinkertainen vuosisuunnitelmakalenteri.

8.4 Vaihe 4: Valmennusoppaan jakaminen ja viestintä

Valmennusopas annetaan seuran käyttöön PDF – versiona. Seuran kaikille valmentajille pyritään jakamaan sähköpostilla valmis valmennusopas, josta he voivat tarvittaessa tulostaa itselleen koko oppaan tai sen osia. Lisäksi valmennusopas tulostetaan uusille ja vanhoille valmentajille valmiiksi kansioon. Huhtikuussa 2019 valmentajien yhteispalaverissa valmennusopas esiteltiin valmentajille.

Valmennusoppaan viestinnässä ja jakamisessa oli pieniä ongelmia. Ajankohtaisia yhteystietolistoja ei ollut heti saatavilla ja yhteisiä valmentaja tapaamisia ei ollut sovittu keväälle. Blue Ringsin viestinnän tavoitteita tulee tarkentaa ja rakentaa toimiva viestintäjärjestelmä. Viestintä toimii ja sopeutuu erilaisiin tilanteisiin, ja toimii, hyvien ja ammattitaitoisien viestijöiden takia. (Juholin 2017,94)

8.5 Vaihe 5: Päivitetty vuosisuunnitelma 2020 ja visio 2022

Yhden kokonaisen valmennusvuoden jälkeen valmennusopasta tarkastellaan ja päivitetään vuonna 2020 havaittujen kehittämiskohteiden mukaisesti. Päivittämiseen osallistuvat kaikki seuran valmentajat, mutta projektin vetovastuu on seuran hallituksella.

Visiossa vuonna 2022 seuralla on yhtenäinen tarkempi valmennusrunko, joka kehittää pelaajia peremmiksi pelaajiksi ja ihmisiksi. Pelaajat viihtyvät ja kehittyvät seurassa sekä haluavat olla seurassa. Valmennus tuottaa pelaajia, jotka ovat älykkäitä ja taitavia seuran joukkueisiin. OTO valmentajien arki on helpompaa ja aikaa jää pelaajien kehittämiseen yksilötasolla. Valmentajien ammattitaito ja oma kehittyminen on kasvanut, jotta valmentajat tunnistavat lahjakkuudet ja heitä osataan auttaa eteenpäin. Pelaajien kehittäminen on keskiössä tuloksien sijaan. Valmennus osaamista kerätään talteen ja tallennetaan valmennusoppaaseen sekä jaetaan valmentajien tietoon ja jaettavaksi, jopa yli lajirajojen. Mahdollisuuksia yhteistyön mukaan lisätään yhteistyötä muiden valmentajien kanssa seuran sisällä kuin yli lajirajojen. Seura tarjoaa vuonna 2022 laadukkaan ja kilpailukykyinen valmennuksen aina aloittelevasta pelaajasta aikuisikään asti.

Visiossa vuodelle 2022 pitää kuitenkin muistaa, että toimintaympäristöt ovat erilaisia ja resurssit ovat rajallisia.

9 Kehittämistyön tulokset

Kehittämistyön tuotos on Ringetteseura Blue Rings:n valmennusopas. Sen hyötyä päästään mittaamaan vasta ensimmäisen kokonaisen kauden jälkeen, kun näemme kuinka valmentajat ovat hyödyntäneet opasta. Valmennusopas antaa seuralle mahdollisuuden yhteneväiseen käytäntöön harjoittelussa kaikissa ikäluokissa ja yhtenäistää seuran valmennusta.

Valmennusoppaan sisällysluettelo on esitetty kuvassa 7. Kehittämistyö tuotti tuloksen, jota tavoiteltiin. Valmennusopas ei lisää valmentajien tekemistä, vaan oppaan tarkoitus on auttaa valmentajia vuosittaisen valmennuksen suunnittelussa ja valmentamisessa. Pyrkimyksenä oli tuottaa opas, jolla pystyy viemään läpi kokonaisen valmennusvuoden suunnitellusti eri ikäryhmissä. Samalla pelaajien siirtyessä seurassa seuraan ikäryhmään, pelaajilla on suunniteltu kehitystä tukeva valmennusrunko.



Sisällysluettelo

1 Johdanto	3
2 Ringette	4
3 Suomi Ringette	5
4 Ringetteseura Blue Rings	6
5 Lajin yleiset vaatimukset pelaajille ja pelille	7
6 Lajin yleiset harjoittelu vaatimukset	8
7 Valmentajan osaaminen	9
8 Harjoituskaudet	12
9 Blue Rings ikäluokat ja valmennuspainotukset	11
10 Harjoittelu	19
10.1 Kesäharjoittelu.....	20
10.1.1 Peruskuntokausi 1, Toukokuu.....	21
10.1.2 Peruskuntokausi 2, Kesäkuu.....	21
10.1.3 Omatoimijakso, Heinäkuu.....	22
10.2 Jääharjoittelukausi.....	22
10.2.1 Peliin valmistava kausi, Elo- Syyskuu.....	23
10.2.2 Pelikausi, Loka- Maaliskuu.....	23
10.3 Valmistautumiskausi.....	24
11 Testit	24
12 Kehityskeskustelut	25
13 Muut harrastukset	25
14 Liitteet	27
Lähteet:	48

Kuva 7. Valmennusoppaan sisällysluettelo huhtikuussa 2019.

Valmennusopas on tarkoitettu avuksi valmennuksen suunnitteluun. Valmennusopas on tarkoitettu kaikille Blue Ringsin valmentajille ja siitä laadittiin yksinkertainen sekä mahdollisimman selkeä, jotta sitä on helppo käyttää. Oppaassa käydään lävitse koko kauden harjoitusrunko kesäharjoittelusta pelikauteen asti. Valmennusopas sisältää ringeten harjoittelun sisältöjen painotusalueita eri ikä- ja kehitysvaiheissa oleville junioreilla. Jokaiselle harjoituskaudelle on laadittu sopiva esimerkkiviikko. Esimerkkiviikkojen harjoitusmäärät pyrittiin laatimaan niin, että ne on mahdollista toteuttaa, kuitenkin huomioiden eri ikäryhmien tarpeet. Harjoitusmäärissä ajateltiin myös valmentajien ajankäyttöä, joka pyrittiin pitämään kohtuullisena.

Valmennusoppaassa on kuvattu mahdollisimman helposti, lyhyesti ja selvästi vuosiharjoittelua eri harjoituskausien aikana. Valmennusoppaassa on liitteitä, kuten junioreiden perustietolomake, fyysisten ominaisuuksien testaaminen sekä vuosisuunnitelmakalenteri, jotka ovat heti valmentajien hyödynnettävissä sellaisenaan. Valmennusoppaassa ei kerrota, millainen yksittäisen harjoituksen tulee tietyllä harjoituskaudella olla, vaan sen mitkä ovat kyseisen jakson painotusalueita ja keskittymiskohteita. Valmentajille jää edelleen mahdollisuus tehdä yksittäisistä harjoituksista omanlaisiaan.

Valmennusopas antaa Blue Ringsin valmentajille mahdollisuuden aloittaa suunnitellun harjoittelun, jonka myötä tavoitteellisempien junioreiden edellytykset päästä urallaan korkeammalle myös kasvavat. Lajiharjoitusten sisältö on jätetty oppaasta pois, koska on erittäin vaikea määritellä mihin ominaisuuksiin missäkin ikäluokissa tulee keskittyä. Lajiharjoittelu on jatkuvaa pelin kaikkien osa-alueiden kehittämistä. Vain liitteenä oleva Ringetteliiton taitotesti liittyy ringeten lajiharjoitteluun.

Valmentajille työn tuotoksella on merkittävää apua kauden läpiviemiseen. Valmennusoppaan avulla seura saa valmentajat tekemään suunnitelmallisempaa valmentamista, joka auttaa pelaajia kehittymään ja lisää valmentajien tietoja sekä taitoja. Seuran valmentajien yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy ja valmentajien sisäinen motivaatio valmentamiseen lisääntyy. Kehittämistyön tuotoksella ringetteseura Blue Ringsillä on ensimmäinen valmennuksen suunnitteluun tehty valmennusopas, jota seura voi myös hyödyntää valmentajien koulutuksessa ja valmennuksen suunnittelussa.

10 Pohdinta

Tämän työelämän kehittämistyön tarkoituksena oli luoda Ringetteseura Blue Ringsin F-B junioreiden valmentajille valmennusopas, joka auttaa valmentajia valmennuksen suunnittelussa. Tämän kehittämistyönä valmistuneen oppaan ensimmäinen tarkoitus on auttaa valmentajia suunnittelutyössä ja vapauttaa heidän resurssejansa sekä voimavaroja valmennukseen. Valmentajat kokivat, että tarvitsevat tukea valmennuksen suunnitteluun ja kauden läpiviemiseen, varsinkin, kun kaikki valmentajat toimivat oman palkkatyön ohessa valmentajina. Valmentajien aika ei riitä koko kauden systemaattisen valmennuksen suunnitteluun tai ringetteliiton koulutuksiin. Toinen tavoite on yhtenäistää ja selkeyttää seuran valmennusta. Seurassa ei ole ollut valmennuksensuunnitelmaa vaan seuran eri ikäluokat ovat toteuttaneet jokainen oman valmentajan resurssien mukaan valmennusta ja sen suunnittelua. Kolmas tavoite on saada aloittaville valmentajille opas, joka helpottaa valmentamisen aloittamista. Yhtenä oppaan tavoitteista on madaltaa kynnystä ryhtyä valmentajaksi.

Yksi valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on auttaa urheilijaa saavuttamaan omat potentiaallinsa urheilijana sekä saavuttaa omat rajansa, ja tukea urheilijaa. (Mero & Nummela & Keskinen & Häkkinen 2004, 390). Blue Ringsin valmentamisesta on puuttunut systemaattinen suunnitelma, kuinka kausi viedään lävitse. Monesti harjoitukset ja niiden aihealueet eivät ole tukeneet urheilijan kehittymistä ja omien rajojen saavuttamista. Suunnitelmallisuus on puuttunut tekemisessä ja harjoittelussa kauden aikana ei ole keskitytty urheilijan kehittymiseen. Iso osa Blue Ringsin juniorijoukkueista on tähän asti toiminut omansa yksikkönään ilman suunnitelmaa, kuinka valmennusta toteutetaan. Tämän oppaan hyöty on harjoituskausien ohjelmointi, jotta urheilijoiden fyysistä kehittymistä tuetaan eri ajanjaksoilla eri harjoitteilla. Näin pyritään välttämään harjoittelua, jossa tehdään kaikkea jokaisella jaksolla ja toivotaan, että harjoittelusta olisi hyötyä urheilijoille. Valmennusopas tekee seuran harjoittelusta linjakasta ja toimintatavat yhtenäistyvät. Näin toiminnasta tulee yhtenäistä ja suunnitellumpaa.

Ringetteseura Blue Rings edustaa tyypillistä pienen lajin seuratoimintaa. Kaikilla juniorijoukkueilla on pelaajien vanhemmista koottu tausta- ja valmennustiimi. Tämä on muodostanut valmennuksen toimintaan ja suunnitteluun erilaisia käytäntöjä. Varsinkin osaavia valmentajia on vaikea saada sitoutumaan toimintaan mukaan. Blue Ringsillä ei ole varaa maksaa valmentajille juurikaan korvauksia ja suurin osa toimii toiminnassa talkootyössä oman varsinaisen työn ohessa, joten motiivina valmentajana toimiseen tarvitaan joitakin muita keinoja. Valmentajiksi on pyritty rekrytoimaan entisiä pelaajia, mutta lopettaneet

naispelaajat ovat yleensä menossa opiskelemaan, töihin tai myöhemmässä vaiheessa perustamassa perhettä, joten osallistuminen valmentamiseen on vaikeaa. Usein valmentajaksi tulee pelaajien isiä, joilla ei ole valmentamisesta tai lajista omaa kokemusta. Tämä valmennusopas pyrkii antamaan apua valmentamisen aloittamiseen sekä auttaa valmentajaksi ryhtyviä vanhempia.

Seuran valmennusoppaan puuttuessa, valmentajilla ei ole ollut tarvittavaa tietoa kuinka paljon eri ikäluokkien tulisi harjoitella, joten kirjallisen oppaan tekeminen on tärkeää toimiville ja uusille valmentajille. Jotta valmentajat pystyisivät ohjaamaan ja valmentamaan sekä hyödyntämään valmennusopasta parhaiten, heillä tulee olla jonkinlaista perustietoa valmentamisesta. Perusasioiden opettelemiseen valmentajat voivat käyttää valmentamisen kirjallisuutta, sillä tämä opas ei kerro valmentamisen pedagogian perustietoja.

Valmennusopas tulee toivottavasti olemaan yksi osa valmentajatapaamisien koulutusta tulevana vuosina. Valmennusopas tarjoaa valmentajille kokonaisvaltaisen vuosisuunnitteluruongon yhden ringettekauden valmennuksen suunnitteluun ja läpiviemiseen eri ikäryhmissä. Valmennusopas jaetaan seuran valmentajille apuvälineeksi valmennuksen suunnitteluun. Uusille valmentajille pyritään järjestämään vuosittain koulutustilaisuus, jossa käydään opas läpi. Koulutuksen jälkeen valmentaja voi tutustua materiaaliin omalla ajallaan ja viedä suunnittelua käytäntöön. Myös aiemmin valmentaneet valmentajat voivat hyödyntää opasta, päivittämään omaa osaamista ja tietämystään. Ideana on, että valmentaja kokee suunnittelun ja valmentamisen olevan suunnitelmallista sekä joukkuetta että yksilöä kehittävä toimintaa. Valmentaja pystyy itse vaikuttamaan harjoitusten sisältöön kauden aikana, vaikka vuosittainen harjoitusrunko on määritelty.

Tavoitteena on laadukkaan valmennuksen avulla kasvattaa pelaajien määrää tulevaisuudessa sekä vähentää lopettaneiden ja muihin lajeihin siirtyvien pelaajien määrää. Yhtenä tavoitteena on madaltaa kynnystä ryhtyä valmentajaksi ringetteseuran sisällä. Lisäksi merkittävä tavoite on saada laadukas valmentaminen jatkumaan seurassa useita vuosia.

Uhkana voi olla, ettei valmennusopasta hyödynnetä tai kehitetä eteenpäin, vaan jatketaan kuten on ennenkin tehty. Valmennusoppaasta tiedottamisen ja jakamisen vastuussa on seura. Opas on mahdollisuus valmentajille uuden oppimiseen ja valmennuksen suunnitteluun.

Kehittämistyön menetelmänä oli väljästi kommunikoiva toiminnallinen tutkimus. Toimintatutkimuksessa kehitetään käytäntöjä paremmaksi ja toimivaksi. Toimintatutkimus kohdis-

tuu sosiaaliseen toimintaan ja pohjautuu vuorovaikutukseen. Toiminnallista tutkimusta ohjaa yhteinen merkitys, tulkinta tai näkemys yhteisestä toiminnasta ja sen tarkoituksesta. (Heikkinen & Rovio & Syrjä 2010, 16-17) Tässä kehittämistyössä keskusteltiin valmentajien, juniorivalmennuspäällikön ja seuran johdon kanssa oppaan sisällöstä. Aineisto muodostui ja muokkaantui näiden keskusteluiden ja palautteiden pohjalta. Yhteisistä tapaamisista tehtiin muistiot ja asioiden käsittelyssä ne pyrittiin pitämään sellaisina kuin ne kirjoitettiin. Näin kehittämistyö sai laadullisen tutkimuksen aineistoa. Luotettavuuskriteereinä laadullisessa tutkimuksessa pidetään vahvistettavuutta, uskottavuutta, siirrettävyyttä sekä reflektiivisyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127) Tapaamista kirjoitettujen muistioiden myötä vahvistettavuus ja uskottavuus täyttyvät. Haasteena työssä oli olla objektiivinen, koska kirjoittaja itse toimi valmentajana C-juniorijoukkueessa viikoittain, suunnitellen joukkueen toimintaa. Valmennusopasta muutettiin keskusteluiden ja palaverien jälkeen, koska asioista saatiin uusia lähestymiskulmia. Näin ollen lopulliseen valmennusoppaaseen tuli asioita demokraattisen ja avoimen keskustelun tuloksena, joita itsellä ei olisi tullut mieleen. Kehittämistyön refleksisyyden kannalta tekijän tulee olla neutraali omien ajatuksien kanssa. Lopulliseen valmennusoppaaseen koottiin palaverissa ja keskusteluissa yhteisesti sovitut asiat.

Koko ajan pitää pystyä kehittymään ja uudistumaan, ja tämän kehittämistyön aikana opas muuttui ja kehittyi koko ajan, mikä on yleensä toimintatutkimuksen tapahtuva asia. Lopullinen opas saatiin valmiiksi yhteistyönä keskusteluiden ja tapaamisien jälkeen. Oppaan tuloksia ja kehittymistä voidaan mitata vasta muutaman vuoden tai vuosien päästä. Mittareina voi olla seuran jäsenmäärän kehittyminen tai pelaajien kehittyminen omassa ikäluokkassaan, koska valmennus on laadukasta ja suunnitelmallista. Valmentajien seurassa pysyminen ja uusien valmentajien saaminen seuraan on myös tärkeitä mittareita. Jatkotutkimuksissa näitä asioita voidaan tutkia ja mitata.

Lasten urheilussa on tärkeää kehittää pelaajia urheilussa ja elämisen muilla osa-alueilla. Kehittäminen on pitkäjänteistä ja systemaattista toimintaa. Valmentajanoppaan avulla seuravalmennus kehittyy ja yhteistyötyö seuran sisällä lisääntyy sekä selventyy. Oppaan avulla kaikilla valmentajille on selvä käsitys seuran valmennuslinjauksesta.

Kehittämistyön tekeminen lähti käyntiin heti ensimmäisen opiskelujakson jälkeen syksyllä 2018. Aluksi tarkoitus oli tehdä koulutusmateriaalia uusille ringettekoulun valmentajille, mutta tärkeämmäksi tavoitteeksi valikoitui seuran puheenjohtajan kanssa valmennusoppaan tekeminen nykyisille ja uusille valmentajille. Työ lähti käyntiin vauhdilla, sillä tavoite oli tehdä valmennusopas valmiiksi ennen kuin uusi kausi alkaa toukokuussa 2019. Kehit-

tämistyön alussa mukana oli seuran hallituksen puheenjohtaja ja juniorivalmennuspäällikkö. Alussa valmiiksi saatiin yksinkertainen valmennussuunnitelma, jota ruvettiin kehittämään valmennusoppaaksi. Loppuvuonna 2018 työ eteni vauhdikkaasti ja mukaan otettiin valmentajia suunnittelemaan opasta. Alkuvuonna 2019 työn tekeminen hidastui valmennus kiireiden takia. Yhteistä aikaa kehittämislle ei meinannut löytyä. Lopullinen opas valmistui huhtikuussa 2019.

Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä seuran kanssa. Jokaisen vaiheen työstön jälkeen sisältöä tarkastettiin, korjattiin ja ulkoasua päivitettiin. Kehittämistyötä sai välillä tehdä puskeamalla asioita eteenpäin ja kysymällä mielipiteitä. Kaikilla on muut omat työt valmennuksen ohessa, joten kaikkien mielipiteiden ja kehitysehdotuksien saaminen vaati paljon yhteydenpitoa ja aikataulujen yhteensovittamista. Tämä kaikki teki kehittämistyön aikataulusta haastavan ja vaati paljon ponnisteluja sen eteenpäin viemiseen.

Kirjallisuutta valmentamiseen löytyy aika paljon. Kirjoja on valmentamiseen ja vuorovaikutukseen sekä valmennuksen suunnitteluun. Haasteena oli kirjallisuuden lainaaminen tai hankkiminen. Käytin kirjallisuuden lainaamiseen kunnallista kirjastoa, josta sain paljon valmentamiseen liittyvää peruskirjallisuutta sekä Vierumäen kirjastoa syventävään kirjallisuuden etsimiseen. Ulkomaalaisen valmennuskirjallisuuden etsimiseen sain apua KJT-B junioreiden valmentajalta Vladislav Bepomoshchnovilta, joka suositteli minulle teoksia, jotka voisivat sopia kirjalliseksi materiaaliksi kehittämistyöhön.

Ringetteseura Blue Rings oli tyytyväinen lopputulokseen. He saivat valmentajille tai valmentajiksi haluaville selvän ja helpon työkalun, joka auttaa valmentajia arjessa selviytymään valmentamisesta paremmin ja helpommin. Jatkossa opasta pitää kehittää valmentajien ja junioreiden tarpeiden mukaan, missään vaiheessa ei saa olla tyytyväinen vaan opasta pitää jatkossa kehittää. Juniorivalmentamisessa on tarkoitus kehittää pelaajia ja se vaatii pitkäjänteistä sekä systemaattista valmennuksen suunnittelua ja toteutusta. Tämän kehittämistyön tuloksen myötä, seuran valmennuksen laatu ja suunnitelmallisuus kehittyi. Kehittämistyö antaa mahdollisuuden kehittää laadukkaammin seuraa, valmentajia ja urheilijoita kohti omia tavoitteitaan.

Kehittämistyö jakaminen valmentajille on seuran tehtävä. Valmentajille oli huhtikuussa 2019 palaveri, jossa käytiin valmennusopas lävitse ja annettiin materiaali valmentajille. Tiedottaminen on tiedon välittämistä, jolla tavoitellaan vaikuttavuutta tietoihin ja asenteisiin. (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo 2007, 45) Tämän takia tiedottaminen on tärkeää ja hyvä hoitaa kunnolla. Blue Ringsin seuraava kehittämiskohde voisi olla viestintäsuunnitelma, joka sisältäisi sekä ulkoisen- että sisäisen viestinnän.

Lähteet:

Aarresola, O. 2012. Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa Finne, J & Aarresola, O & Jaakola, T & Kalaja, S & Konttinen, N & Kokko, S & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/lapsuusvaihe_www_2.pdf Luettu 11.3.2019 ja 31.3.2019

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa Hämäläinen, K & Danskanen, K & Hakkarainen, H & Lintunen, T & Forsblom, K & Pulkkinen, S & Jaakkola, T & Pasanen, K & Kalaja, S & Arajärvi, P & Lehtovita, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Arvaja, M & Mustonen, P. 2016. Jääkiekon pelianalyysi ja lajiansalyysi. Teoksessa Mero, A & Nummela, A & Kalaja, S & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Baker, J & Cobley, S. 2008. Does Practice make perfect? Teoksessa Farrow, D & Baker, J & MacMahon, C. 2008. Developing sport expertise. Routledge. USA.

Balyi, I & Way, R & Higgs, C. 2013. Long-term athlete development. Human Kinetics. USA.

Bespomoshchnov, V. & Caron, J. 2017. Coaching Philosophy and Methods of Anatoly Tarasov: 'Father' of Russian Ice Hockey. International Sport Coaching Journal. 2017 4, Human Kinetics, Inc. s. 305-313.

Blue Rings 2019. Seuran esittely. <https://www.bluerings.net/> luettu 10.2.2019

Blue Rings Ry 2019. My Club. Luettavissa: <https://bluerings.myclub.fi> luettu 10.3.2019

Côté, J & Fraser-Thomas, J. 2008. Play, practice, and athlete development. Teoksessa Farrow, D & Baker, J & MacMahon, C. 2008. Developing sport expertise. Routledge. USA.

Danskanen, K. 2015. Valmentajan polku- valmentajana kehittyminen. Teoksessa Hämäläinen, K & Danskanen, K & Hakkarainen, H & Lintunen, T & Forsblom, K & Pulkkinen, S & Jaakkola, T & Pasanen, K & Kalaja, S & Arajärvi, P & Lehtovita, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

- Farrow, D & Baker, J & MacMahon, C. 2008. Developing sport expertise. Routledge. USA.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmentamiseen. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Fulmore 2012. Sisäinen viestintä = TÄRKEÄÄ! Luettavissa: <http://fulmore.fi/blogi/sisainen-viestinta-tarkeaa/> Luettu 14.9.2019
- Gilbert, W. 2017. Coaching better every season. Human Kinetics. USA.
- Heikkinen, H. & Rovio, E. & Syrjälä, L. 2010. Toiminnasta tietoon. Hansaprint Oy. Vantaa.
- Heikkinen, H. & Huttunen, R. & Moilanen, P. 1999. Siinä tutkia missä tekijä. WSOY. Juva.
- Hintsa, A. 2015. Voittamisen anatomia. WSOY. Helsinki.
- Huco Sport 2019. Huco profiilit ohjaajan työkaluna. Luettavissa: <https://www.huco-sport.com/index.php/pt> luettu 17.5.2019
- Hämäläinen, K. 2012a. Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mero, A & Uusitalo, A & Hiilloskorpi, H & Nummela, A & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärvi.
- Hämäläinen, K. 2012b. Valmentajan merkitys ja rooli. Teoksessa Finne, J & Aarresola, O & Jaakola, T & Kalaja, S & Konttinen, N & Kokko, S & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/lapsuusvaihe_www_2.pdf Luettu 11.3.2019 ja 31.3.2019
- Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Edita Prima Oy. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf Luettu 10.3.2019 ja 14.4.2019
- Hämäläinen, K. 2015a. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Hämäläinen, K & Danskanen, K & Hakkarainen, H & Lintunen, T & Forsblom, K & Pulkkinen, S & Jaakola, T & Pasanen, K & Kalaja, S & Arajärvi, P & Lehtovita, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Hämäläinen, K. 2015b. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Hämäläinen, K & Danskanen, K & Hakkarainen, H & Lintunen, T & Forsblom, K & Pulkkinen, S & Jaakkola, T & Pasanen, K & Kalaja, S & Arajärvi, P & Lehtovita, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Hämäläinen, K & Danskanen, K & Hakkarainen, H & Lintunen, T & Forsblom, K & Pulkkinen, S & Jaakkola, T & Pasanen, K & Kalaja, S & Arajärvi, P & Lehtovita, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2012. Tytön ja naisen fyysisen kapasiteetin harjoittaminen. Teoksessa Mero, A & Uusitalo, A & Hiilloskorpi, H & Nummela, A & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärvi.

Jaakola, S. & Tapio, H. 2015. Nuoren kiekkoilijan Treenikirja. Fitra Oy. Saarijärvi.

James, S. 2014. Belgium's blueprint that gave birth to a golden generation. The Guardian. Luettavissa: <https://www.theguardian.com/football/blog/2014/jun/06/belgium-blueprint-gave-birth-golden-generation-world-cup> Luettu 10.7.2018

Juholin, E. 2017. Communicare! Viestinnän tekijän käsikirja. Hansaprint Oy. 2017.

Kallio, P & Saarinen, S & Marjanen, J & Kurkipää, T & Siira, H. 2018. Jotta jokainen voisi oppia. HAUS kehittämiskeskus Oy. Helsinki. Luettavissa: https://hnmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/1597806/mod_resource/content/1/Jotta%20jokainen%20voisi%20oppia.pdf Luettu: 12.9.2019

Kangas-Korhonen, O. 2019. Strategia _ Outi Kangas-Korhonen_ti AP. Haaga-Helia. Luettavissa: https://hnmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/1447598/mod_resource/content/1/LIVA%20VALM%20Strategia%20touko%20OKK.pdf Luettu: 12.9.2019.

Kaski, S & Liukkonen, J. 2012. Työn ja naisen psyykkiset ominaisuudet valmentautumisessa. Teoksessa Mero, A & Uusitalo, A & Hiilloskorpi, H & Nummela, A & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärvi.

- Kojonkoski, M. 2015. Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Mero, A & Nummela, A & Kalaja, S & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Kortesuo, K. 2016. Riko lasi hätätilanteessa - kriisiviestinnän pikaopas johtajalle. Printon. Viro.
- Koskinen, J. 1991. Ringette opas. Suomen Ringeteliitto. SVUL-Paino.
- Kuula, A. 2006. Toimintatutkimus. Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> Luettu 10.3. 2019
- Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita. Helsinki.
- Lintunen, T. & Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa Hämäläinen, K & Danskanen, K & Hakkarainen, H & Lintunen, T & Forsblom, K & Pulkkinen, S & Jaakkola, T & Pasanen, K & Kalaja, S & Arajärvi, P & Lehtovita, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Keuruu.
- Liukkonen, J. 2016. Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi ja Psykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero, A & Nummela, A & Kalaja, S & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Lloyd, R.S & Oliver, J.L. 2014. Strength and conditioning for young athletes. Routledge. London and New York.
- Lohtaja, S. & Kaihovirta-Rapo, M. 2007. Tehoa työelämän viestintään. WSOYpro. 2007.
- Malvela, M. 2012. Käytännön kokemuksia naisurheilijan valmennuksesta; Vuorovaikutus naisten ja miesten käytännön valmennuksessa. Teoksessa Mero, A & Uusitalo, A & Hiilloskorpi, H & Nummela, A & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärvi.
- Mero, A & Nummela, A & Keskinen, K & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus. Lahti.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus Oy. Lahti.

Miettinen, P. 1992. Valmentaminen ja johtaminen. Valmennuskolmio Oy. Lahti

Moody, J-A & Naclerio, F & Green, P & Lloyd, R.S. 2014. Motor skills development in youths. Teoksessa Lloyd, R.S & Oliver, J.L. 2014. Strength and conditioning for young athletes. Routledge. London and New York.

Nash, C. 2015. Practical sports coaching. Routledge. USA.

Nordling, J. 2018. Näin Belgia nousi jalkapallomaailman huipulle – ja miten Suomi kopioi sieltä väärät asiat. IS Kolumni. Luettavissa: <https://www.is.fi/mm-futis/art-2000005749898.html> Luettu 11.7 2018

Pintrich, P-R. & Zucho, A. 2002. The development of academic self-regulation: The role of cognitive and motivational factors. The development of achievement motivation. Academic Press, Inc. London. s. 249-284.

Olympiakomitea 2018a. Seuratoiminnan tulevaisuus Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2018/01/seuratoiminnan-tulevaisuuden-tyokirja.pdf> Luettu 12.2.2019

Olympiakomitea 2018b. Hyvä valmentaja kasvattaa urheilijaa myös ajattelemaan. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/03/hyva-valmentaja-kasvattaa-urheilijaa-myos-ajattelemaan/> Luettu 10.3. 2019

Ringette Canada 2019. History of ringette. Luettavissa: <https://www.ringette.ca/our-sport/history-of-ringette/> Luettu 10.2.2019

Ringettiliitto 2019a. Historia. Luettavissa: <https://ringette.skrl.fi/fi/Info/Historia.html> Luettu 10.2.2019

Ringettiliitto 2019b. Miten mukaan? Luettavissa: <https://ringette.skrl.fi/fi/Info/Miten+mukaan.html> Luettu 10.2.2019

Ringettiliitto 2019c. Säännöt. Luettavissa: https://ringette.skrl.fi/File/Saannot/Saantotiivistelma_pelisaannoista.pdf Luettu 10.2.2019

Ringeteliitto 2019d. Valmentajakoulutus. Luettavissa: <https://ringette.skrl.fi/fi/Toiminta/Valmentajakoulutus.html> Luettu 30.3.2019

Savolainen, K. 2016. Jääkiekon pelianalyysi ja lajiansalyysi. Teoksessa Mero, A & Nummela, A & Kalaja, S & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Siukosaari, A. 2002. Yhteisöviestinnän opas. Tietosanoma Oy. Helsinki

Smoll, F.-L. & Smith, R.E. 2002. Children and youth in sport – A biopsychosocial perspective. Second Edition. Iowa: Kendall/Hunt publishing company.

Vuorinen, T. 2014. Strategiakirja 20 työkalua. Talentum Media Oy. Helsinki.

Wahlsten, J. & Tamminen, J. 2002. Peli. Gummerus Kustannus Oy. Jyväskylä.

Westerlund, E. 2019. Uudella valmennuskulttuurilla arvostusta urheilulle. Suomen valmentajien Valmentaja-Lehti 1/2019. Luettavissa: http://ringette.tabletilehti.fi/ringette_2019-2/ Luettu 21.4.2019

Westerlund, E. 2009. Suomi-kiekkon tulevaisuusseminaarin raportti ja toimenpide ehdotukset. Luettavissa: <https://www.iihce.fi/Portals/0/Library/Suozmi-kiekko%20yhteenvedo.pdf> Luettu 12.2.2019

Westermarck, H. 2009. Viestinnän perusteet. Opinto-moniste 2009. Helsingin yliopisto, Taloustieteen laitoksen julkaisu. 2009.

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Sitra. Luettavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf> Luettu 10.7. 2018

Zimmermann, B. 1986. Becoming a self-regulated learner: Which are the key sub-processes. Contemporary Educational Psychology, 11. s. 307-313.

Liite

Liite 1. Valmentaja kysely 2018

Opiskelen Haaga - Heliassa valmentamista ja teen kyselyä Ringetestä. Tarvitsen Teidän arvokkaita mielipiteitänne kehittämistehtävään. 10 kysymystä Ringeten nykytilasta ja valmennuksesta. Toivottavasti sinulla on muutama minuutti aikaa antaa mielipiteesi. Kiitos vastauksesta! Terveisin: Jani Ryyli Blue Rings C - valmentaja

1. Sukupuoli?

- Mies
- Nainen

2. Ikäryhmäni, jota valmennan?

- F - juniorit
- E - juniorit
- D - juniorit
- C - juniorit

3. Ringette lajin nykytilanteen vahvuudet? *

4. Ringeten nykytilanteen heikkoudet? *

5. Ringeten tulevaisuus -> mahdollisuudet? *

6. Ringeten tulevaisuus -> uhat? *

7. Oletko opiskellut tai saanut koulutusta valmentamiseen? Jos olet, niin minkälaista?

8. Minkälaista koulutusta haluaisit?

- Yleistä lajin (ringette) valmennustietoa
- Yleistä (kaikki lajit) valmennustietoa
- Liiton valmennuskoulutusta
- Seuran valmennuskoulutusta
- Nopeus valmennustietoa
- Kestävyys valmennustietoa

- Luisteluvalmennus tietoa
- Kausisuunnittelua
- Kuukausisuunnittelua
- Yksittäisen harjoitteen suunnittelua

9. Mitkä ovat yleisimmät haasteet valmentamisessa?

10. Minkälaista tukea saat tai kaipaisit valmentamiseen?
