

VALMENTAJAN AJANKÄYTTÖ

Katsaus suomalaisten valmentajien valmennukseen ja ajankäyttöön

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Valmennuksen suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2011
Toni Sedergren
Mikko Pylkkönen

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

SEDERGREN, TONI &

Valmentajan ajankäyttö

PYLKKÖNEN, MIKKO

Katsaus suomalaisten valmentajien valmennukseen ja ajankäyttöön

Valmennuksen suuntaavien opinnäytetyö, 58 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2011

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena sekä laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, osittain yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää suomalaisten valmentajien ajankäyttötottumuksia. Työssä tutkittiin, kuinka paljon valmentajat käyttävät aikaa valmentamiseen viikossa, ja miten tuo käytetty aika jakautuu. Lisäksi työssä pyritään selventämään valmentajien laajaksi tunnettua valmennuskenttää ja valmentajan todellista toimenkuvaa.

Opinnäytetyössä tutkittiin kahta eri kohderyhmää. Ensimmäisenä kohderyhmänä olivat KIHU:n tekemään kyselyyn vastanneet valmentajat, jotka kyselyssä ilmoittivat valmentaneensa viimeisen 12 kuukauden aikana (n=2187). Toinen tutkimuksen kohderyhmistä koostui neljästä Päijät-Hämeen alueen juniorijoukkueen valmentajasta. Päijät-Hämeen alueen juniorijoukkuevalmentajien osalta tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelemalla valmentajia.

Tutkimuksen tulosten mukaan suomalaiset valmentajat käyttävät keskimäärin aikaa valmentamiseen 14,4 tuntia viikossa ja valmentaminen koostuu pääsääntöisesti harjoitusten ohjaamisesta, harjoitusten suunnittelusta sekä kilpailuista ja otteluista. Näiden lisäksi valmentajat ilmoittivat käyttävänsä aikaa erilaisiin käytännön järjestelyihin, hallinnollisiin tehtäviin, suhteiden ylläpitoon sekä muihin erinäisiin tehtäviin kuten matkoihin, valmennuspäällikön tehtäviin, erilaisiin paperitöihin ja palaveriin, varainhankintaan, yleiseen seuratyöhön kuten tiedottamiseen ja viestintään, testaustoimintaan, median kanssa toimimiseen, psyykkiseen valmennukseen, harjoitusten sekä pelien analysointiin, valmennusmateriaalin hankintaan, kouluttamiseen, muiden kouluttamiseen sekä yleiseen kasvatustyöhön.

Yleisten olettamusten mukaan suomalainen valmennuskenttä, varsinkin nuorten urheilussa, on laaja. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että valmentajat käyttävät 80 % käytettävästä ajastaan harjoitusten ohjaamiseen ja suunnitteluun sekä kilpailuihin ja otteluihin.

Avainsanat: ajankäyttö, nuorten joukkueurheilu, valmennus, valmentaja

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

SEDERGREN, TONI &

PYLKKÖNEN, MIKKO

Time management in
coaching
Review of coaching and
time management of Fin-
nish coaches

Bachelor's Thesis in Coaching, 58 pages, 6 appendices

Spring 2011

ABSTRACT

This thesis is a quantitative and qualitative study which is partly made in cooperation with the Research Institute of the Olympic Sports. The objective of the thesis was to examine the time management of Finnish coaches. The amount of time spent coaching per week and how it was divided was looked at. The study is also an attempt to clarify the wide field of coaching, and define the true nature of the profession.

The thesis examined two different target groups. The first target group included coaches who answered an inquiry made by the Research Institute for the Olympic Sports. They had coached during the past 12 months and amounted to circa 2187 individuals. The second target group consisted of four junior team coaches from the region of Päijät-Häme. A qualitative study was used to assess the second group. A theme interview was used to gather research material from the coaches.

According to the results of the study, the Finnish coaches spend approximately 14, 4 hours per week coaching. They spend the largest amount of time on instruction, practice plans and competitions. They also indicated that time was spent on other activities as well. They organized and managed practical tasks, minded social relationships, travelled, assisted the chief of coaching, handled paper work, had meetings, raised funds, took care of information and communication of the sports clubs, talked to the media, mentally coached the athletes, analyzed games and practices, collected coaching material, educated themselves, other coaches and the youth to list some.

The general consensus is that the range of coaching field is wide, especially in the sports for youngsters. The study, however, points out that the Finnish coaches use 80 per cent of their time in practice, matches, games, competitions or planning training.

Key words: time management, youth sports, coaching, coach

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KOKONAISVALTAINEN VALMENNUS	2
2.1	Mitä valmentaminen on?	3
2.2	Fyysinen valmennus	5
2.3	Lihashuolto ja lepo	5
2.4	Ravinto	7
2.5	Psyykinen valmennus	9
2.6	Tekniset ja taktiset taidot	10
2.7	Harjoittelun suunnittelu ja johtaminen	11
3	KOKONAISVALTAINEN VALMENTAJA	14
3.1	Valmennusfilosofia	14
3.2	Valmentajan valmennusta ja kasvatusta tukevat tehtävät	14
3.3	Valmentajan johtamistyylit	17
4	LASTEN JA NUORTEN VALMENTAMISEN ERITYISPIIRTEET	19
4.1	Herkkyyskausien hyödyntäminen lasten ja nuorten valmennuksessa	19
4.2	Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys	20
5	TUTKIMUSASETELMA	22
5.1	Tutkimuksen tarkoitus	22
5.2	Tutkimusongelmat	22
5.3	Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus	23
5.4	Tutkimuksen pätevyys, luotettavuus sekä eettisyys	25
6	KYSELYN TULOKSET	28
6.1	Tutkimukseen vastanneiden taustatietoja	28
6.2	Mistä suomalaisten valmentajien valmentaminen koostuu?	29
6.3	Suomalaisten valmentajien ajankäytön rakentuminen	29
6.3.1	Ajankäytön jakautuminen kaikilla valmentajilla	29
6.3.2	Ajankäytön jakautuminen yksilölajien valmentajilla	35
6.3.3	Ajankäytön jakautuminen joukkuelajien valmentajilla	36
6.4	12–16-vuotiaita joukkuelajien urheilijoita valmentavien valmentajien ajankäyttö	37
7	HAASTATTEULUJEN TULOKSET	40

7.1	Valmentajien ajankäytön rakentuminen	40
7.2	Haastateltujen valmentajien yksilöidyt ajankäyttötottumukset	41
8	POHDINTA	44
8.1	Suomalaisten valmentajien ajankäyttö	44
8.2	Suomalaisten valmentajien ajankäytön jakautuminen	47
8.3	Ajankäyttö yksilö- ja joukkuelajien valmentajilla	48
8.4	Päijät-Hämeen alueen juniorijoukkueiden valmentajien ajankäyttö	49
8.5	Ajankäytön rakentumiseen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä	51
8.6	Yhteenveto	53
	LÄHTEET	56
	LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Valmennuksessa on tärkeää pyrkiä kokonaisvaltaiseen valmennukseen, jossa huomioidaan fyysiset, kognitiiviset sekä sosiaaliset tekijät. Kokonaisvaltainen valmentaminen on laaja ja monialainen prosessi, joka voi viedä paljon valmentajien aikaa. Suurin osa suomalaisista valmentajista valmentaa oman toimensa ohella, vapaa-ajallaan. Nykyisessä hektisessä yhteiskunnassa ihmisten vapaa-aika on varsin rajallinen. Tästä syystä valmentajien tulisi pyrkiä käyttämään valmennukseen käytettävissä oleva aikansa tehokkaasti ja taata näin urheilijoille mahdollisimman laadukas valmennus.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa Jyväskylässä aloitettiin 2009 kolmevuotinen tutkimusprojekti. Sen tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, mistä lähteistä ja miten suomalainen valmentaja/ohjaaja kehittää asiantuntijuuttaan ja osaamistaan valmennusuransa aikana, sekä arvioida nykyisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen vaikuttavuutta. Suomessa ei ole aikaisemmin toteutettu vastaavanlaista tutkimusta. Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena. Sen kohderyhmänä olivat Suomen Valmentajat ry:n jäsenet, joiden sähköpostiosoite oli yhdistyksen rekisterissä (n=2015) ja ne Nuoren Suomen sinettiseuraohjaajat ja -valmentajat (n=3049), jotka olivat määräaikaan mennessä pyynnöstä toimittaneet sähköpostiosoitteensa tutkimusta varten. Vastaajat toimivat 57 eri lajin parissa. Joukossa oli sekä yksilö- että joukkuelajeja. Kyselyyn osallistui hyvin eritasoisia valmentajia aina ammatti-valmentajista junioriohjaajiin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää edellä mainitun kyselytutkimuksen pohjalta suomalaisten valmentajien ajankäytön rakentumista. Tutkimme, mistä heidän valmennuksensa koostuu, paljonko aikaa käytetään valmentamiseen, ja mihin valmennukseen käytetty aika kuluu. Lisäksi tarkoituksenamme oli täydentää ja syventää kyselytutkimuksesta saamaamme tietoa haastattelemalla neljää juniorijoukkuevalmentajaa.

2 KOKONAISSVALTAINEN VALMENNUS

Tämän tutkimuksen teoriaosa jakaantuu kolmeen eri kokonaisuuteen. Ensimmäinen osio käsittelee valmentajan tehtäviä. Luku käsittelee, mitä valmentajan tulisi tietää ja osata valmennuksesta, jotta valmentaminen olisi kokonaisuvaltaista. Seuraava luku puolestaan käsittelee valmentajaa persoonana. Miten valmentajan oma ajatusmaailma heijastuu valmentamiseen ja miten valmentaja toimii tehtävissään? Kokonaisuvaltainen valmentaminen koostuu fyysisistä, kognitiivisista sekä sosiaalisista tekijöistä. Teoriaosuuden kokonaisuvaltainen valmennus -luvussa käsitellään fyysisiä sekä kognitiivisia tekijöitä. Kokonaisuvaltainen valmentaja -luku taas käsittelee sosiaalisia tekijöitä. Kolmannessa osiossa avataan vielä hieman lasten ja nuorten valmennuksen erityispiirteitä.

Teoriaosuus koostuu asioista, mitä valmentajien tulisi tehdä, tietää ja osata, eikä suoranaisesti siitä, mitä valmentajat tekevät. Valmentajien ajankäyttöä, sitä kuinka paljon aikaa he käyttävät valmennuksellisiin tehtäviin, ei ole juurikaan tutkittu. Macquet (2010) tutki kymmentä huippuvalmentajaa ja heidän ajankäyttönsä rakentumista. Tutkimuksesta selvisi, mitkä asiat vaikuttavat valmentajien ajankäytön rakentumiseen. Tutkimuksen mukaan huippuvalmentajien ajankäyttöön vaikuttaa oleellisesti kausisuunnittelu, harjoitusten jaksottaminen ja tehtävien järjestely, ulkopuolisten tahojen asettamat aikarajat sekä ulkopuoliset häiritteijät. Tutkimuksesta ei kuitenkaan selvinnyt, kuinka paljon valmentajat käyttävät aikaa valmentamiseen. Tällä tutkimuksella pyrimmekin selvittämään sitä, miten paljon valmentajat käyttävät aikaa valmentamiseen.

Suomalainen liikuntakulttuuri alkoi rakentua 1800-luvulla kun Suomeen levisi vaikutteita Keski-Euroopan kasvatusfilosofiasta, jossa korostettiin terveyttä ja liikuntaa suosivaa elämäntapaa. Urheilun varhaiset muodot alkoivat työntyä esiin. Juoksukilpailuja järjestettiin erilaisten kansanjuhlien yhteydessä ja erilaisista urheilutapahtumista tuli osa kansallista herätystä. Tämän johdosta Suomeen perustettiin ensimmäinen urheiluseura vuonna 1856. Tästä alkoi urheilun järjestäytyminen ja vuosisadan loppuun mennessä urheiluseuroja olikin jo 341, joissa toiminta oli vapaaehtoista. (Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuskanen-Himma 2003, 5.)

Itsenäistymisen aikaan urheilu yhdisti suomalaisia ja näin ollen urheilusta tuli merkittävä osa suomalaisen identiteettiä. Suomessa perustettiin tähän aikaan useita urheilua ja valmennusta tukevia tahoja, kuten Suomen Urheiluopisto Vierumäellä (1927). Suomessa alettiin kehittää aktiivisesti urheilu- ja valmennusolosuhteita. 1900-luvun puolivälin jälkeen Suomessa käynnistettiin vahvoja hankkeita valmennuksen kehittämiseksi. (Heikkala ym. 2003, 6–13, 21–22.) Suomen valmennustoiminnan kehittämisen voidaan katsoa alkaneen tästä kohti sen nykyistä tilaa. Suomen ohjaaja- ja valmentajakoulutusta alettiin kehittää systemaattisesti 1960-luvulla. Tällöin valmentaja- ja ohjaajakoulutus oli kolmeportainen ja siitä vastasivat Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto SVUL sekä Työväen Urheiluliitto TUL. Vuonna 1990 Suomessa siirryttiin eurooppalaiseen viisiportaiseen ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen. Näistä kolme ensimmäistä porrasta olivat suunnattu vapaaehtoisille toimijoille ja kaksi viimeistä ammattivalmentajille. (Heikkala ym. 2003, 12–20, 22–23.) Nykyisin tästä koulutuksesta vastaavat pääsääntöisesti lajiliitot. Valmentajakoulutuksen pyrkimyksenä on tuoda enemmän ammattitaitoisia valmentajia ja ohjaajia suomalaiseen valmennuskenttään.

Vuonna 2002 valmistuneen Liikuntagallupin mukaan 78 % suomalaisista pitää tärkeänä suomalaisten urheilijoiden hyvää kansainvälistä menestystä. Jatkuvan menestymisen edellytyksenä pidetään hyvää ja ammattitaitoista valmennusta, jonka avulla pyritään vakioimaan ja kehittämään tärkeimpiä menestymisen edellytyksiä. Suomessa tätä valmennusjärjestelmää tukee ja kehittää monet merkittävät tahot kuten Olympiakomitea, kansalliset lajiliitot, valmennuskeskukset, Jyväskylän yliopisto sekä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Valmennusjärjestelmä ei kuitenkaan pysty täysin kattamaan urheilijoiden valmennuksen optimaalista laatua, koska suurin osa valmentajista toimii edelleen oman työnsä ohella. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 387, 391.)

2.1 Mitä valmentaminen on?

Menestyvä ja kokonaisvaltainen valmentaminen ei ole ainoastaan kilpailujen voittamista vaan myös urheilijoiden kasvattamista ja opettamista elämää varten. Menestyksekkäs valmennus vaatii teknisten ja taktisten taitojen opettamisen lisäksi myös johtamista, urheilijan auttamista, urheilijan ohjaamista niin urheilussa kuin

elämässäkin. (Martens 2004, vi–vii.) Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa tulisi siis kehittää urheilijan fyysis-motorisia, kognitiivisia, emotionaalisia sekä sosiaalisia alueita (Forsman & Lampinen 2008, 24–25).

Valmentajan toiminnasta ei ole olemassa tiettyä mallia selittämään, mitkä ovat tärkeimpiä asioita valmennusprosessissa, mutta itse valmennuksesta löytyy paljon tietoa siitä, mitä asioita valmennukseen kuuluu. Tämä tieto on irrallista ja yksityiskohtaista tietoa valmennuksen osa-alueista. Tätä olemassa olevaa tietoa ei ole kuitenkaan pystytty yhdistämään mihinkään teoreettiseen viitekehykseen, mikä selittäisi sitä, mitkä tekijät ovat tärkeimpiä valmennusprosessissa. (Cote, Salmela, Trudel, Baria, & Russel, 1995, 1–17.)

Cote, Salmela, Trudel, Baria ja Russel (1995, 1–17) tutkivat, mitä valmennusprosessissa tapahtuu. Tutkimuksen tavoitteena oli luoda tulosten perusteella valmennusmalli. Esille nousi kolme valmennusprosessissa erittäin merkittävää tekijää. Nämä tekijät olivat organisointi, harjoittelu ja kilpailu. Organisoinnilla tarkoitetaan optimaalisten harjoitusolosuhteiden luomista, yhteistyötä muiden valmentajien, urheilijoiden ja heidän vanhempiansa kanssa. Lisäksi organisointiin kuuluu harjoittelun suunnittelua sekä urheilijan auttamista urheilun ulkopuolisissa asioissa. Myös Martens (2004, iv) puhuu kirjassaan urheilijoiden auttamisesta henkilökohtaisissa asioissa. Hänen mukaansa valmentajan tulee opettaa ja mallintaa sosiaalisia taitoja, jotta urheilija pärjää yhteiskunnassa ja elämässä. Cote ym. (1995, 1–17) mukaan harjoittelulla tarkoitetaan valmentajan kykyä kehittää urheilijan taitoja. Kilpailulla puolestaan tarkoitetaan valmentajan kykyä nostaa urheilijan suoritustaso parhaaksi mahdolliseksi kilpailutilanteessa.

Suomalainen valmennusoppi kirjan mukaan valmentajan tulee hallita valmennuksen perusteet. Perusteisiin kuuluvat fysiologian ja anatomian tunteminen, valmennuksen psykologia, urheilulääketiede ja fysioterapia, ravitsemus, opettamisen ja valmentamisen pedagogiikka, biomekaniikka sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen perusteiden ja menetelmien tunteminen. (Kantola 1988, 223.)

2.2 Fyysinen valmennus

Fyysinen valmennus on iso osa valmentamista. Siihen kuuluu monia erilaisia osa-alueita, joista kaikista hyvällä ja monipuolisella valmentajalla tulisi olla vahva perustietämys. Fyysisen valmennuksen pääedellytyksenä on valmentajan lajituntemus. Valmentajan tulee tuntea lajinsa lajiansalyysi, jotta hän pystyy määrittämään optimaaliset liikesuoritukset. Lajiansalyysin tuntemisen avulla pystytään ohjaamaan oikeaan ja turvalliseen suoritukseen. Lajiansalyysissa valmentaja kartoittaa olemassa olevan tutkimustiedon perusteella lajissa vaadittavat voimantuotoajat, voimatasot, työskentelevät lihakset ja liikeradat (Mero ym. 2004, 253).

Biomekaniikan perusteiden tunteminen on valmentajalle tärkeää. Sen ymmärtäminen auttaa valmentajaa tekemään tarkemman liikeanalyysin omasta lajistaan. Biomekaniikan tunteminen auttaa valmentajaa ohjaamaan urheilijoitaan oikeisiin ja turvallisiin suorituksiin, sekä biomekaniikan perusteiden tuntemisen perusteella voidaan löytää lajista optimaaliset suoritukset, joihin harjoittelussa tulee pyrkiä. Näin ollen valmentaja pystyy keskittymään lajissa vaadittaviin fyysisiin ominaisuuksiin. (Forsman & Lampinen 2008, 408.) Myös muiden lajien lajiansalyysin tunteminen on hyödyksi valmentajalle, koska hän voi käyttää hyväksi muille lajeille ominaisia harjoitteita tukemaan omaa lajiharjoittelua (Kaski 2006, 143). Fyysinen valmennus koostuu voiman, kestävyuden ja nopeuden eri osa-alueiden harjoittamisesta. Nämä kaikki valmentajan tulee ottaa huomioon suhteessa lajiansalyysiin harjoitteita laatiessaan.

2.3 Lihashuolto ja lepo

Urheilijan lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joilla pyritään nopeuttamaan urheilijan palautumista harjoituksen tai kilpailun jälkeen, ennaltaehkäisemään vammojen syntyä sekä saavuttamaan optimaalinen vireystila (Mero ym. 2004, 443 - 444). Verryttely kuuluu olennaisena osana ennaltaehkäisevään lihashuoltoon. Verryttely tulisi suorittaa ennen ja jälkeen urheilusuorituksen. Ennen urheilusuoritusta tapahtuvan verryttelyn tarkoituksena on lämmittää tuki- ja liikuntaelimistöä, lisätä lihasten elastisuutta, parantaa hapen saantia sekä parantaa verenkiertoa lihaksiin, ja näin valmistaa keho tulevaan urheilusuoritukseen sekä

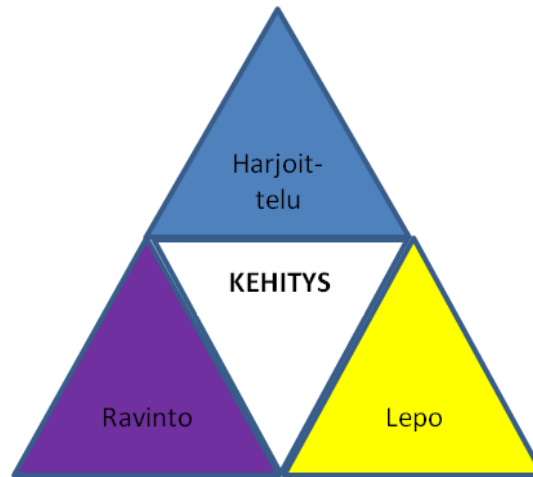
ennaltaehkäistä loukkaantumisilta. Urheilusuorituksen jälkeen tapahtuvan verryttelyn tarkoituksena on puolestaan palauttaa keho urheilusuorituksen aiheuttamasta rasituksesta. Jäähdyttelyn jälkeen elimistö on nopeammin valmis uuteen urheilusuoritukseen. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 3–4, 31–32.)

Venyttely on tärkeä osa niin alku- kuin loppuverryttelyäkin, mutta venyttelyä tulee tehdä myös omana harjoituksenaan. Lihassenytyksillä pyritään vaikuttamaan lihasten ja jänteiden venyvyyteen. On kuitenkin tärkeää, että harjoitteita tehdessä otetaan huomioon venytysten kesto ja laatu. Oikeanlaisella venyttelyllä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia urheilijan fyysisiin ominaisuuksiin kuten voimantuottoon. Toisaalta venyttely voi vaikuttaa fyysisiin ominaisuuksiin myös negatiivisesti. (Forsman & Lampinen 2008, 440.) Saaren ym. (2009, 37–43) mukaan venyttely voi vaikuttaa epäedullisesti lihastasapainoon, voimantuottoon, koordinaatioon, tasapainoon, lihasten palautumiseen sekä hermostolliseen toimintaan. Lisäksi vääränlainen venyttely voi aiheuttaa nivelten yliliikkuvuutta, mikä voi osaltaan altistaa loukkaantumisille.

Valmentajan tulee ottaa lihahuolto huomioon jo harjoituksia suunniteltaessa. Urheilijan keho ei ole valmis urheilusuoritukseen ilman hyvää ja tehokasta alkulämmittelyä. Valmentajan tulee huomioida, että alkulämmittely on teholtaan ja kestoltaan oikeanlainen. Valmentajan tulisi kokeilun kautta löytää joukkueelle tai yksilölle mahdollisimman sopiva ja tehokas alkulämmittelytapa. Tämän jälkeen alkulämmittelystä olisi hyvä tehdä rutiininomainen suoritus, sillä alkulämmittelyn muuttaminen esimerkiksi ennen kilpailusuoritusta saattaa vaikuttaa suoritusta heikentävästi. Joskus kuitenkin alkulämmittelyn rakennetta on hyvä muokata, jotta harjoittelu pysyy mielekkäänä. Tehokkaan ja sopivan alkulämmittelyn jälkeen urheilija on valmiina suoritukseen niin henkisesti kuin fyysisestikin. (Saari ym. 2009, 5.)

Kuviosta 1 nähdään, että lepo on kehittymisen kannalta, etenkin urheilijoille, yhtä tärkeä asia kuin ravinto sekä harjoittelu. Harjoituksen jälkeisen levon aikana tapahtuu urheilijan palautuminen ja kehittyminen. Valmentajan tulee huomioida lepo ja sen merkitys jo harjoitusohjelmia suunnitellessaan. Kehittymisen kannalta

valmentajan tulee määrittää sopivat harjoitusrytmit, joissa huomioidaan optimaalinen lepo ja palautuminen. (Hakkarainen ym. 2009, 170.)



KUVIO 1. Fyysisen kehittymisen perusedellytykset (Hakkarainen, Jaakkola, Kallaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 170)

2.4 Ravinto

Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa valmentajan tulee huomioida urheilijoiden lisääntynyt energiantarve. Yleiset ravitsemussuositukset on laadittu tavallisille terveille ihmisille. Nämä suositukset eivät kuitenkaan suoranaisesti päde paljon liikkuville urheilijoille. Urheilijoilla energiantarve saattaa nousta jopa moninkertaiseksi tavallisiin suosituksiin nähden. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 111.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 antamien suositusten mukaan hiilihydraattien määrä kokonaisenergiansaannista on 50–60 %, proteiiniin määrä on 10–20 % ja rasvojen määrä on 25–35 % (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 14).

Meron ym. (2004, 174) mukaan urheilijoiden kokonaisenergiansaannista, varsinkin harjoituskaudella, tulisi olla hiilihydraatteja 60–75 %, proteiineja 15–20 % sekä rasvoja 20–25 %. Kilpailukaudella urheilijalla voi rasvan osuus olla vieläkin pienempi. Kyseiset arvot poikkeavat normaali suosituksista urheilun vaatiman tehokkaamman kudosten rakentumisen ja energiantuoton vuoksi. Urheilijoille

prosentuaalisia arvoja tärkeämpää olisi laskea ravinnonsaanti grammoina painokiloa kohden. Näin taataan jokaiselle urheilijalle yksilöllisesti urheilijan tarpeet kattava energiansaanti. Energiansaannin muodostumiseen urheilijoilla vaikuttaa myös oleellisesti urheilijan laji sekä harjoituskausi (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 382–387, 411–419).

Nuorille urheilijoille riittävä energiansaanti on tärkeää myös kasvun ja kehittymisen kannalta. Nuoren urheilijan tulisi pyrkiä syömään vähintään saman verran kuin hän kuluttaakin. Urheilevien lasten kohdalla onkin usein todennäköisempää se, että energiaa saadaan liian vähän kuin se, että sitä tulisi liikaa. Nuorilla energiantarve on varsin yksilöllistä sillä fyysisen aktiivisuuden lisäksi energiantarpeeseen vaikuttavat ikä, sukupuoli sekä kehitysvaihe. Tästä syystä varsinkin nuorten urheilijoiden valmentajien tulisi yhdessä urheilijoiden vanhempien kanssa seurata yksilöllisesti nuoren kehitystä ja energiantarvetta. (Ilander ym. 2006, 235–236.) Urheilevien nuorten ravinnon tulisi olla monipuolista ja sitä tuli nauttia säännöllisesti. Nuorille urheilijoille riittävän monipuolisen ruokavalion takaa hyvä ja terveellinen kotitekoinen ruoka. Aterioita tulisi päivän aikana syödä viidestä kahdeksaan ja ateriarhythmi tulisi olla säännöllinen. (Hakkarainen ym. 2009, 173–175.)

Lounaan ja päivällisen merkitys on suuri, koska ne ovat energiasisällöltään muita suuremmat. Näiden lisäksi tulee olla tukeva aamupala, pieniä välipaloja sekä iltapala. Nuorilla urheilijoilla ateriavälit tulisi suhteuttaa harjoittelurytmiin sekä väliin tulisi olla tasaisia. Näin taataan energiatasojen säilyminen optimaalisena päivän aikana. Samalla nuorten urheilijoiden keskittyminen pysyy yllä harjoitusten aikana. Myös urheilijoiden nesteensaantiin tulee kiinnittää huomiota pitkin päivää, jotta myös nestetasapaino pysyy tasaisena koko päivän. (Ilander ym. 2006, 243–244.)

Urheilijat takaavat oikeilla ruokavalinnoillaan hyvän valmistautumisen sekä palautumisen fyysisestä suorituksesta. Urheilijan ravinnon tärkeimmät piirteet ovat taata energiatasapainon säilyminen sekä riittävä hiilihydraattien, proteiinien ja suojaravintoaineiden saanti. Hyvä ja monipuolinen ruokavalio on urheilijan fyysisen ominaisuuksien kehittymisen perusta. (Borg ym. 2004, 236.) Kilpa- ja huippu-urheilussa oikeanlaisen ravinnon ja nesteen saanti sekä laatu korostuvat

entisestään. Oikeanlainen tankkaus ennen hyvin suunniteltua ja toteutettua fyysistä harjoitusta takaa urheilijalle optimaalisen harjoitusvaikutuksen. (Ilander ym. 2006, 388.)

Harjoituksen tyypistä ja ajankohdasta riippuu tankkauksen taso. Joissain yksittäisissä harjoituksissa riittää hiilihydraatti ja proteiini tankkaus vain hieman ennen suoritusta. Jotkut toiset lajisuoritukset voivat vaatia pidempi aikaista tankkausta. Yleensä pidempiaikaista tankkausta tarvitaan erittäin pitkäkestoisissa suorituksissa kuten maratonissa. (Borg ym. 2004, 236–239.) Joskus kovaa harjoittelevien urheilijoiden kuormitus nousee niin kovaksi, ettei normaali ruoka välttämättä riitä takaamaan riittävää energiansaantia. Näin ollen urheilija voi täydentää ruokavalioitaan kohdennetuilla ravintolisillä. On syytä kuitenkin muistaa, että ravintolisillä ei voida korvata normaalia ateriaa. (Hakkarainen ym. 2009, 172–174.)

Valmentajan rooli nuoren urheilijan ravitsemuksessa alkaa opastajana oikeanlaiseen ja terveelliseen ruokavalioon. Valmentaja yhdessä nuoren urheilijan vanhempien kanssa voi ohjata lasta hyviin ruokailutottumuksiin eväineen ja neste-tankkauksineen. Kun oikeat mallit ovat annettu, on nuoren omaa vastuuta aterian kokoamisessa hyvä lisätä. Näin nuori oppii kokoamaan oikeanlaisen ja monipuolisen ateriakokonaisuuden myös kodin ulkopuolella. Valmentajan tulee kiinnittää huomiota sanomaansa ravinnosta puhuessaan, koska lapset ovat herkkiä vaikutteille ja saattavatkin tulkita valmentajan sanomaa väärin. (Ilander ym. 2006, 245 - 246.) Vanhempien urheilijoiden kohdalla valmentajan rooli ravitsemusasioissa muuttuu. Valmentaja antaa neuvoja ja malleja, miten urheilijan tulisi syödä ja juoda taatakseen optimaalisen suoritustason. Vastuu tämän toteuttamisesta on pääasiassa kuitenkin urheilijalla itsellään. (Martens 2004, 358.)

2.5 Psykkinen valmennus

Psykkinen valmennus on tullut mukaan suomalaiseen valmennustoimintaan vasta viime vuosikymmeninä. Nykyään kuitenkin juuri psykkinisellä valmennuksella voidaan ratkaista mitaleita, koska nykyurheilijoiden fyysiset erot huipulla ovat häilyvän pieniä. (Vasarainen & Hara 2005, 51.) Tämän takia Suomessa on enenevässä määrin pyritty tuomaan eri lajeihin psykkinisen valmennuksen osaajia (Hei-

no 2000, 14). Urheilussa menestyminen vaatii kokonaisvaltaista valmennusta, jossa huomioidaan ihminen kokonaisuutena. Tällä tarkoitetaan urheilijan kehon ja fyysisten ominaisuuksien huomioimisen lisäksi urheilijan sisäisen eli psyykkisen maailman huomioonottamista. (Kaski 2006, 11.) Närhi & Frantsi (1998) määrittävät psyykkisen valmennuksen tarkoittavan yksilön kehittymiseen, suorituksiin, elämänhallintaan ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden huomioimista, varmistamista tai kehittämistä.

Valmentajalla on suuri vastuu psyykkisestä valmentamisesta. Päivittäin tulee vastaan tilanteita, joissa valmentajan tulee käyttää hyväkseen psyykkisen valmennuksen keinoja. Aina valmentajan oma asiantuntemus ei välttämättä riitä. Tällöin on syytä miettiä, tarvitaanko apua ulkopuoliselta psyykkisen valmennuksen asiantuntijataholta. Psyykkinen valmennus on hyvä aloittaa urheilijoiden murrosiän jälkeen, koska silloin urheilijat alkavat usein miettiä lajiaan ja tekemisiään syvällisemmin. (Vasarainen & Hara 2005, 51–52.) Valmentautumisen psykologiaan kuuluu Kasken (2006, 12) jaottelun mukaan vuorovaikutus, tavoitteiden asettaminen, kilpailuihin valmistautuminen sekä yksilön sisäiset tekijät. Tärkeimpinä Kaski (2006, 12) pitää vuorovaikutuksen laadun parantamista ja tavoitteiden asettamiseen panostamista.

Psyykkinen valmentaminen on erilaista joukkue- ja yksilölajeissa. Joukkuelajeissa valmentajan tulee ottaa huomioon jokainen yksilönä sekä yhtenä joukkueena. Valmentajan tulee pyrkiä auttamaan joukkuetta tai yksilöä kaikin keinoin. Nämä keinot valmentajan tulee pystyä löytämään ja tarvittaessa muokkaamaan kuhunkin tilanteeseen sopivaksi. (Heino 2000, 13–16.)

2.6 Tekniset ja taktiset taidot

Hyvän valmentajan tulee tietää ja tuntea oman lajinsa tekniset ja taktiset taidot hyvin eli valmentajan tulee pystyä analysoimaan lajinsa niin, että hän tietää ja tuntee lajinsa keskeisimmät tekniset ja taktiset taidot. Toisaalta vaikka valmentaja tuntisikin lajinsa tekniikat ja taktiikat läpikotaisin, mutta ei saa niitä urheilijoilleen sisäistettyä, ei valmentaja ole onnistunut tehtävässään. (Martens 2004, 165.) Martens (2004, 169–170) määrittelee tekniset ja taktiset taidot seuraavasti: teknisellä

taidolla tai tekniikalla tarkoitetaan tiettyä toimintatapaa liikuttaa kehoa tai kehon osaa suorittaakseen tarvittava tehtävä, taktiset taidot ovat urheilijan päätöksiä ja tekoja, joilla pyritään saavuttamaan etulyöntiasema kilpailussa vastustajaan nähden. Mero ym. (2004, 241) puolestaan määrittelee lajikohtaisen taitavuuden lajin tekniikan tarkoituksenmukaiseksi käytöksi vastaantulevien tilanteiden mukaan, ilmenevien tekniikkavirheiden korjauskyvyksi sekä uuden tekniikan nopeaksi oppimiskyvyksi. Hyvät tekniset taidot tarkoittavat suoritusten oikeiden liikeraton osaamista ja hallintaa. Taktiikalla Mero ym. (2004, 371–372) tarkoittaa valmentajan ja urheilijan yhteistyössä tekemää suunnitelmaa, jossa huomioidaan oma ja vastustajan suorituskky sekä ulkoiset tekijät.

Lajien välillä on eroja siinä, miten paljon erilaisia teknisiä taitoja urheilijan tulee hallita. Joissain lajeissa tarvitaan vain muutamia teknisiä taitoja, kun taas joissakin lajeissa urheilijan tarvitsee hallita useita erilaisia teknisiä taitoja. (Martens 2004, 169–170.) Taidon hallitsemisen erot yksilö- ja joukkuelajien välillä muodostuvat lähinnä muiden osallistujien huomioimisesta. Yksilölajissa taito kohdistuu vain omaan suoritukseen, muita ei tarvitse välttämättä huomioida. Joukkuelajeissa taidon hallinta vaatii lisäksi joukkueen muiden jäsenten sekä vastustajan huomioon ottamisen. (Kantola 1988, 261.) Lajien välillä on eroja myös taktiikoissa. Yksilölajeissa urheilijalla on yleensä vain henkilökohtainen taktiikka jota hän noudattaa. Joukkuelajeissa henkilökohtaisten taktiikoiden lisäksi urheilijoiden tulee noudattaa myös joukkuetaktiikoita. Joukkuelajeissa urheilijoiden henkilökohtaiset taktiikat jäävät usein pienempään rooliin kuin joukkuetaktiikat. Urheilijoiden henkilökohtaiset taktiikat ovat enemmänkin rooleja joukkuetaktiikan sisällä. (Mero ym. 2004, 371–375.)

2.7 Harjoittelun suunnittelu ja johtaminen

Hyvän ja kokonaisvaltaisen valmennuksen perustana on huolella tehty harjoitussuunnitelma. Harjoitussuunnitelma tulee rakentaa lajianalyysin ja urheilijoiden suoritustason sekä asetettujen kehittämistavoitteiden pohjalta. Valmentajan tulisi tehdä urheilijoille lähtötasotestit, joiden pohjalta valmentaja saa tietoa urheilijoiden mahdollisista kehittämiskohteista. Tämän pohjalta valmentaja rakentaa urheilijoille kokonaisvaltaisen harjoitussuunnitelman. (Forsman & Lampinen 2008,

21.) Harjoitussuunnitelman tekemistä kutsutaan valmennuksen ohjelmoinniksi. Valmentajan, yhdessä urheilijan kanssa, tulisi tehdä pitkäntähtäimen suunnitelma harjoittelusta. Yleensä suunnitelmat tehdään tarkasti harjoitusvuosi kerrallaan. Tässä vuosisuunnitelmassa valmentajan tulee huomioida kilpailujen ja leirien ajankohta, kausijako, jossa määritellään mitä fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia harjoitetaan milloinkin. Valmentajan tulee ottaa suunnittelussa huomioon urheilijoiden ikä ja taso. Nuorten urheilijoiden suunnittelun tavoitteena tulee olla nuoren kokonaisvaltainen kehittäminen kun taas vanhemmilla ja huippu-urheilijoilla tavoitteena on menestyminen kilpailuissa. (Mero ym. 2004, 425.) Valmentajan tulee seurata urheilijan kehittymistä. Tehokas apuväline tähän on suorittaa erinäisiä testejä ja kontroleja urheilijoille, jolloin saadaan selville, kehittääkö suunniteltu harjoittelu urheilijoita. Testien pohjalta voidaan myös tarvittaessa muokata vuosisuunnitelmaa uudelleen. (Forsman & Lampinen 2008, 21.)

Kun vuosisuunnitelma ja kausijako on laadittu, valmentaja pilkkoo vuosisuunnitelman viikoittaisiin suunnitelmiin. Viikoittainen suunnitelma sisältää harjoitusten viikkorytmin, jossa otetaan huomioon levon ja rasituksen suhde. Levon ja rasituksen suhde tulee huomioida jo pidemmän tähtäimen suunnitelmassa. Yleensä Suomessa harjoittelu rytmitetään, harjoituskaudesta riippuen siten, että yhdestä kolmeen kovaa harjoitusviikkoa seuraa yksi kevyempi harjoitusviikko. Lajien välillä voi olla eroja harjoitusten suunnittelussa. Lajinluonteesta riippuen on tärkeää, että valmentaja ja urheilija pystyvät löytämään itselleen sopivan harjoitusrytmin. Rytmityksessä on syytä muistaa riittävä lepo ja palautuminen, koska levon aikana syntyy suurin harjoitusvaikutus. (Mero ym. 2004, 425–432.)

Viikkosuunnitelman jälkeen valmentaja suunnittelee päivittäiset harjoitukset. Tällöin tulee ottaa huomioon harjoituskausi ja viikkorytmi. Yksittäisen harjoittelun suunnittelussa ja valmistelussa valmentajan tulee asettaa ensin harjoitteille tavoitteet. Tavoitteiden pohjalta valitaan harjoiteltavat asiat ja menetelmät, joilla niitä harjoitellaan. Tämän lisäksi valmentajan tulee hoitaa tai organisoida muut harjoitteluun liittyvät käytännön järjestelyt. (Kantola 1988, 241 – 242.)

Kaikessa harjoittelussa pitäisi aina olla punainen lanka mukana. Jokaisella harjoituksella on oma merkityksensä ja valmentajan tulisi pystyä kertomaan urheilijalle, miksi eri asioita tehdään ja mitä niillä haetaan. – Mirjami Seppälä (Forsman & Lampinen 2008, 20.)

Itse harjoitustapahtumaan kuuluu opettaminen, ohjaus, harjoittaminen ja johtaminen. Nämä asiat tulee huomioida jo harjoittelun suunnitteluvaiheessa. (Kantola 1988, 241–242.)

Valmentajan toiminta on ammattimaistunut ja sitä kautta valmentajan vastuu on lisääntynyt merkittävästi, eli valmentajalta odotetaan nykyään yhä kokonaisvaltaisempaa vastuunottoa ja johtajuutta pelkän ohjaamisen sijasta. (Kantola 1988, 240.) Valmentaja on yhä enemmän mukana harjoitusten ulkopuolisten asioiden hoitamisessa. Usein valmentaja suunnittelee joukkueelle tai yksilölle yhteiset käytännön toimintamallit, vastaa tiedottamisesta, asettaa toiminnallisia tavoitteita, suunnittelee tapahtumia ja aikatauluja, varaa harjoitustiloja, hoitaa varustehankintoja ja kyydityksiä sekä kerää joukkueelle varoja, valmistelee budjettia ja on usein mukana muun henkilöstön valitsemisessa ja päättämisessä. Valmentajan on erittäin tärkeä luoda hyvät suhteet niin urheilijoihin kuin muihin taustahenkilöihinkin. Hyvä ja luottamuksellinen suhde muihin ihmisiin takaa valmentajalle hyvät lähtökohdat valmentamiseen ja toimimiseen valmentajana. (Martens 2004, 415–440.)

3 KOKONAISVALTAINEN VALMENTAJA

Hyvän valmentajan arvomaailma on kunnossa ja hän elää ja toimii sen mukaan. On tärkeää, että toiminta vastaa tavoitteita kaikilla tasoilla. Valmentajan tulisi olla tasapuolinen näkemyksissään ja arvostaa erilaisia persoonia. Valmentajalla tulee olla hyvät lajitiedot ja – taidot. Toisaalta valmentajan tulee olla hyvä opettamaan, koska tiedoista ja taidoista ei ole hyötyä ellei niitä pysty siirtämään urheilijalle. – Harri Rindell (Forsman & Lampinen 2008, 22.)

3.1 Valmennusfilosofia

Valmennus on vaativaa työtä, jossa tulee vastaan monia vaikeita päätöksiä ja eettisiä ongelmia. Näiden päätöksien ja ongelmien ratkaisemiseksi valmentajalla tulisi olla selkeä valmennusfilosofia, joka ohjaa ja auttaa valmentajaa päätösten tekemisessä. Valmennusfilosofiassa valmentajan on tärkeää tietää ja tuntea itsensä sekä tiedostaa, millainen valmentaja hän haluaisi olla. (Martens 2004, iv.) Valmentajan omat asenteet ja arvomaailma yhdessä valmentajan omien pyrkimysten ja tavoitteiden kanssa muokkaa valmentajan omaa valmennusfilosofiaa (Kaski 2006, 11). Valmentajan valmennusfilosofia tulisi näkyä päivittäisessä tekemisessä. Miksi ja miten valmentaja tekee tiettyjä asioita sekä mitä asioita hän valitsee tehtäväksi, pohjautuu valmentajan omiin periaatteisiin sekä arvomaailmaan. Nämä asiat luovat valmennukselle pohjaa ja antavat suuntaa haluttuihin päämääriin. (Cassidy, Jones & Potrac 2009, 55–58.)

3.2 Valmentajan valmennusta ja kasvatusta tukevat tehtävät

Valmennuksellisten asioiden lisäksi valmentaja kohtaa päivittäin muitakin valmentamiseen liittyviä haasteita. Valmentaja joutuu pohtimaan päivittäin muun muassa miten motivoida urheilijoita, miten saada asioita opetetuksi ja miten kommunikoida erilaisissa tilanteissa erilaisten ihmisten kanssa. (Martens 2004, 70–260.) Edellä mainituissa asioissa on eroja yksilölajien ja joukkuelajien välillä. Joukkuelajeissa valmentajan tulee pystyä huomioimaan jokainen pelaaja yksilönä

sekä yhtenä joukkueena. Yksilölajien valmennus on enemmän kahden ihmisen välistä toimintaa. Valmentajan tulee kiinnittää huomiota myös siihen, että jokainen urheilija on erilainen ja tarvitsee yksilöllistä huomiota. Yksilölajien urheilijat eroavat yksilöinä joukkuelajien yksilöistä. Yksilölajien urheilijoille on hyväksi menestymisen kannalta olla hieman itsekeskeisiä ja kulkea omia polkujaan. Joukkuelajeissa urheilijoiden on hyväksi tulla toimeen muiden kanssa ja pystyä tehdä töitä joukkueen eteen, eikä vain ajatella henkilökohtaista menestystä. (Mero ym. 2004, 419.) Valmentajan tulee ottaa huomioon, että urheilijat eroavat toisistaan lajin ja iän, mutta myös sukupuolen (Mero ym. 2004, 421–422), kulttuurillisten erojen, seksuaalisen suuntautumisen, uskonnon, yhteiskuntaluokkien, sairauksien tai vamman (Martens 2004, 69–92) sekä henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan (Heino 2000, 165).

Kaski (2006, 142) pitää motivaatiota keskeisenä urheilijalle huipulle pääsemisessä ja siellä pysymisessä. Valmentajan on tärkeää pystyä motivoimaan urheilijaa harjoittelemaan ja kilpailemaan. Valmentaja pystyy vaikuttamaan urheilijan motivaatioon perustelemalla harjoitteiden merkitykset urheilijoille, vaihtelemalla harjoitteita riittävän usein, käyttämällä luovuutta harjoitteiden suunnittelussa sekä vakuuttamalla urheilijat henkilökohtaisella ammattitaidollaan. Kaski (2006, 142) jatkaa tavoitteiden asettelun olevan tärkeä osa motivaation ylläpitämisessä. Urheilijoille on tärkeää nähdä tuloksen kehittyminen ja saada onnistumisen kokemuksia. Tästä syystä tavoitteiden tulee olla tarpeeksi haastavia, mutta kuitenkin urheilijan saavutettavissa. Urheilijan motivaatiota valmentaja voi kasvattaa antamalla urheilijalle vastuuta harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta.

Hyvä valmentaja ei ainoastaan tiedä ja tunne urheilulajin teknisiä ja taktisia taitoja vaan hän pystyy myös ne opettamaan urheilijoille (Martens 2004, vi). Valmentajan tulee löytää ne keinot, miten urheilija ymmärtää suorituksen tekniikan, ja sen kuinka sitä voidaan kehittää. Valmentajan tulisi valmennustilanteessa pystyä ohjeistamaan urheilijat lyhyillä ja yksinkertaisilla ohjeilla. Ohjeita tulisi antaa vähän kerrallaan ja keskittyä oleellisimpiin asioihin. Ohjeiden anto tulee toisaalta suhteuttaa urheilijan sen hetkiseen taitotasoon. Näyttöjen antaminen on yleensä tehokkain tapa antaa ohjeita. Tärkeää näyttöjen antamisessa on valmentajan sijoittuminen urheilijoihin nähden. Valmentajan tulee miettiä paras mahdollinen näyt-

tösuunta, sillä kaikkien tulisi nähdä ja kuulla valmentaja. Näytöissä tulisi painottaa vain muutamia liikkeiden tärkeimpiä yksityiskohtia, jotta näytöt pysyisivät tehokkaina. NykYTEknologia on mahdollistanut näyttöjen ja mallien antamisen erilaisten laitteiden, kuten television tai kameran ruudun kautta. Urheilijan on näin myös mahdollista nähdä oma suorituksensa ja verrata sitä esimerkiksi lajinsa huippujen vastaaviin suorituksiin. (Hakkarainen ym. 2009, 341.)

Palautteen antaminen sekä urheilijan vahvistaminen oikeiden suoritusten jälkeen on oleellinen osa urheilijan oppimista. Positiivinen ja rakentava palaute motivoi urheilijaa harjoittelemaan ja kehittymään entisestään. Palautteenantamisen taito on olennainen osa hyvää vuorovaikutusta. Valmentajan tulee osata antaa suorituksista rakentavaa palautetta, mutta on hyvä osata myös tarvittaessa olla antamatta palautetta. (Hakkarainen ym. 2009, 341–343.) Vuorovaikutus on ihmisten välistä keskustelua. Se voi olla myös sanatonta viestintää, jolloin ihminen viestii eleiden, ilmeiden, asentojen ja kehon liikkeiden kautta. Hyvän valmentajan tullee hallita kaksisuuntainen vuorovaikutustaito, eli valmentajan täytyy pystyä sekä kuuntelemaan että puhuttelemaan urheilijoita (Vasarainen & Hara 2005, 53–56.)

Urheilijan ja valmentajan välillä täytyy vallita luottamukseen, kunnioitukseen ja arvostukseen perustuva molemminpuolinen suhde. Jos urheilijan ja valmentajan välillä ei ole edellä mainittuja tekijöitä, voi heidän välillään syntyä konflikteja. Tämä voi vaikuttaa negatiivisesti urheilijan ja valmentajan väliseen vuorovaikutukseen, mikä voi mahdollisesti laskea molempien motivaatiota sekä valmennusprosessin toimivuutta ja näin paras mahdollinen suoritustaso harjoituksissa ja kilpailuissa voi jäädä saavuttamatta. (Mero ym. 2004, 419.) Tämä asia on erityisen tärkeä urheilijan ja valmentajan välisessä valmennussuhteessa, koska urheilija ja valmentaja viettävät usein erittäin paljon aikaa yhdessä harjoitus- ja kilpailutilanteissa (Heino 2000, 115).

Valmentajan on hyvä luoda luottamukselliset suhteet myös muihin taustahenkilöihin kuten muihin valmentajiin, seuran toimijoihin, urheilijoiden vanhempiin ja varsinkin huipputasolla valmentavilla myös mediaan (Martens 2004, 448–462). Valmentajan tulee aina pyrkiä oppimaan ja omaksumaan uutta tietoa ja kehittää niiden pohjalta omaa toimintaansa. Tästä syystä valmentajan on hyvä kuunnella ja

seurata muiden valmentajien työskentelyä. (Vasarainen & Hara 2005, 47.) Valmentajan tulee kyetä hyvään yhteistyöhön oman valmennustiimin jäsenten kanssa. Varsinkin joukkuelajeissa valmentajan ei välttämättä pysty yksin tekemään kaikkea, joten vastuun jakaminen myös muille valmennustiimin jäsenille on suotavaa. Näin valmentaja pystyy paremmin keskittymään kokonaisuuksien hallintaan ja muut valmentajat saavat hyvää kokemusta ja oppia sekä heidän motivaationsa valmennukseen pysyy yllä. (Martens 2004, 448–450.)

3.3 Valmentajan johtamistyyli

Valmentajan työ on pääsääntöisesti ihmissuhdetyötä, jossa valmentajien valmennustyyleillä on merkittävä vaikutus urheilijoihin ja valmennustapahtumaan (Kaski 2006, 229–235). Mero ym. (2004, 416) sekä Heino (2000, 101–106) puhuvat johtamistyylien ääripäistä, jotka ovat autoritäärinen johtamistyyli sekä kokonaisvaltainen (demokraattinen) johtamistyyli. Mero ym. (2004, 416) mainitsee myös näitä tyylejä yhdistelevän johtamistyylin. Mero ym. (2004, 416), Heino (2000, 101–103) ja Vasarainen ja Hara (2005, 47) määrittelevät autoritäärisen johtamistyylin olevan valmentajajohtoista. Valmentaja tietää kaikesta kaiken, hän tekee päätökset yksin, on tuloskeskeinen, valmentajan vuorovaikutus on yksisuuntaista, mikä johtaa helposti valmentajan ja urheilijan suhteen etäännyntymiseen. Heinin (2000, 101, 106) mukaan autoritäärinen valmennussuhde voi syntyä helposti, jos valmentajan ja valmennettavien ikäero on suuri tai heidän ajatusmaailmansa eivät kohta. Toisaalta varsinkin joukkuelajeissa tarvitaan voimakkaampaa valmennusotetta ryhmän kasassa pitämiseksi.

Meron ym. (2004, 416) ja Heinin (2000, 103–106) mukaan demokraattisessa eli kokonaisvaltaisessa johtamistyyllisessä valmennusote perustuu hyvään ja avoimeen kaksisuuntaiseen vuorovaikutukseen. Kokonaisvaltaisessa johtamistyyllisessä pyritään kehittämään ja auttamaan urheilijoita sekä suhde urheilijoihin on läheinen ja luottamuksellinen. Toisaalta liiallinen keskustelu ja pohtiminen voi johtaa harjoitusten tehokkuuden laskuun ja sitä kautta tulosten heikkenemiseen. Vasarainen ja Hara (2005, 48) sekä Martens (2004, 30) lisäävät kolmannen merkittävän johtamistyylin. Alistuvassa johtamistyyllisessä valmentaja jää taka-alalle, on huono teke-

mään päätöksiä ja antamaan ohjeita eikä pidä yllä kuria, jonka takia valmennusta-
pahtumat ovat sekavia eikä urheilijoilla tapahdu kehitystä. Tällöin joukkueen tai
urheilijan toiminta on päämäärätöntä puuhastelua. Tästä syystä onkin hyvä tarkas-
tella, millainen valmennustyyli sopii parhaiten valmentajalle itselleen sekä val-
mennettavalle urheilijalle tai joukkueelle.

4 LASTEN JA NUORTEN VALMENTAMISEN ERITYISPIIRTEET

Lasten ja nuorten valmennuksessa on muutamia erityispiirteitä, jotka eroavat aikuisten ja ammattiurheilijoiden valmennuksesta, ja jotka lasten ja nuorten urheilijoiden valmentajien on syytä ottaa huomioon. Yleensä Suomessa jäädään jälkeen muista urheilun suurmaista juuri lasten ja nuorten valmennuksessa. Muissa maissa pystytään hyödyntämään paremmin nuorten herkkyyskaudet ja liikunnan kokonaisuus on suurempi. (Forsman & Lampinen 2008, 22–23.) Myös Hakkarainen (2009, 11) korostaa, että suomalaiset lapset liikkuvat 20–30 % vähemmän kuin monissa urheilun suurmaissa. Lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärän tulisi olla kahdesta neljään tuntia päivässä kuitenkin vähintään 18 tuntia viikossa. Systemaattista harjoittelua tästä ajasta tulisi alakouluikäisillä olla noin puolet ja iän karttuessa selkeästi yli puolet. Suomessa lasten ja nuorten urheilussa ensisijaisina tehtävinä pidetään kuitenkin kasvatusta terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan.

4.1 Herkkyyskausien hyödyntäminen lasten ja nuorten valmennuksessa

Lasten ja nuorten valmennuksessa tärkeää on valmennuksen laatu ja monipuolisuus. Monipuolisen liikunnan kautta lapsille kehittyy laaja taitopohja, jonka päälle on hyvä alkaa rakentamaan lajitaitoja. (Forsman & Lampinen 2008, 26–27.) Suomalaisessa juniorivalmennuksessa ollaan vasta siirtymässä sellaiseen vaiheeseen, jossa pätevät valmentajat ja ohjaajat valmentavat nuoria heti urheilu-uran alkuvaiheessa. Tämä on tärkeää siksi, että lapset kehittyvät herkkyyskausien aikana merkittävästi ja tällöin luodaan hyvä ja monipuolinen motoristen taitojen pohja. (Vasarainen & Hara 2005, 47.) Herkkyyskaudella tarkoitetaan tiettyä ajanjaksoa, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen tapahtuu osittain luonnollisen kasvun kautta, ja jolloin kehitys on helpointa ja tehokkainta. Painottamalla monipuolinen harjoittelu herkkyyskausien mukaan tehostaa ja tukee lapsen ja nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Toisaalta lapset ja nuoret kasvavat ja kehittyvät eri tahtiin. Valmentajan tulee siis ottaa suunnitteluvaiheessa huomioon lasten ja nuorten yksilöllinen kehitysvaihe. (Hakkarainen ym. 2009, 140–143.)

Lasten ja nuorten valmentajien tulisi tietää herkkyyskausien ajankohdat ja se, mitä ominaisuuksia milloinkin olisi tehokkainta kehittää. Motoristen taitojen kehittäminen tulisi aloittaa jo ennen kouluikää. Tällöin luodaan motoriset perusvalmiudet, jotka ovat pohjana myöhemmälle liikuntasuoritusten oppimiselle. Liikunnan tulisi tällöin olla monipuolista perusliikuntaa leikkien ja pelien muodossa. (Vasara & Hara 2005, 26–30.)

Alakouluiässä 6–12-vuotiaiden liikunnan tulee olla monipuolista, motoristen perustaitojen yleisiä ominaisuuksia kehittävää liikuntaa. Tällä pystytään takaamaan lajitaitojen oppiminen myöhemmissä kehitysvaiheissa. Tällöin olisi hyvä myös alkaa luoda pohjaa nopeuteen sekä kestävyYTEEN, vaikka näiden herkkyyskaudet tulevat vasta myöhemmin. Tässä ikävaiheessa uusien motoristen taitojen oppiminen on nopeaa. Yläkouluiässä 12–15-vuotiaana tulisi aloittaa lajikohtaisten taitojen harjoittaminen. Fyysisiä ominaisuuksia, kuten kimmoisuus, nopeus ja nopeusvoima, tulisi kehittää, koska niiden kehittyminen on tässä vaiheessa herkimmillään. Motorisia perustaitoja tulisi kehittää edelleen vaikkakin niiden herkin kehitysvaihe on jo ohitettu. 16–20 -vuotiaana lajitaitoharjoittelua tulisi tehdä paljon, jotta lajitaidot saadaan kehitettyä korkealle tasolle. Voimaominaisuuksien harjoittelu tulisi viimeistään aloittaa ja painottaa voimaharjoittelua lajinomaisiin vaatimuksiin. Harjoittelun tulee olla ympärivuotista ja säännöllistä jo nuorisourheiluvaiheessa, jotta saadaan luotua mahdollisimman hyvät lähtökohdat jatkoa ajatellen. (Forsman & Lampinen 2008, 22–23, 415–416.)

4.2 Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys

Lasten ja nuorten harjoittelun tulisi olla monipuolista, vaatimustasoltaan sopivan haasteellista sekä oppimisen takaamiseksi toistoja tulisi olla paljon. Onnistumiset ja ilon tunteet lisäävät lasten ja nuorten kiinnostusta urheiluun ja parantavat harjoittelumotivaatiota. Harjoituksissa tulee pyrkiä noudattamaan sovittuja sääntöjä ja kuria. Lapsille tulee kuitenkin antaa tiettyjä vapauksia, jotta heidän oma luovuutensa, aktiivisuutensa ja avoimuutensa voivat kehittyä. (Forsman & Lampinen 2008, 26.) Lapsia tulisi opettaa toimimaan ryhmässä, kannustamaan toisiaan, kuuntelemaan ohjeita sekä ilmaisemaan ja käsittelemään omia tuntemuksiaan. Tämän lisäksi valmentajan tulisi ohjata lapsia kohti terveellistä ja urheilullista

elämäntapaa. Valmentajan tulisi omalla toiminnallaan ja esimerkillään ohjata lapsia ja nuoria edellä mainittuihin asioihin. (Mero ym. 2004, 416 – 418.)

Lasten ja nuorten valmentajan tulee kiinnittää huomiota valmennettaviensa ravintoon ja lepoon. Ravinto ja lepo ovat tärkeitä lapsen ja nuoren kasvun ja kehittymisen kannalta. Valmentajan tulisi opastaa ja ohjata lapsia ja nuoria sekä heidän vanhempiaan monipuolisen ravinnon ja riittävän levon sekä nesteiden saantiin. (Hakkarainen ym. 2009, 168 – 176.) Valmentaja ei juuri itse voi tässä vaiheessa merkittävästi vaikuttaa riittävän levon ja ravinnon saantiin, mutta valmentaja voi omalla esimerkillään näyttää mallia lapsille ja nuorille. Vastuu ravinnosta ja levosta lasten ja nuorten kohdalla on pääasiallisesti kodeilla ja kouluilla. (Ilander ym. 2006, 245 – 246.)

Edellä mainittujen asioiden lisäksi lasten ja nuorten valmennuksessa valmentajan tulee ottaa erityisesti huomioon lasten vanhemmat ja heidän mielipiteensä. Vanhemmilla on suurin vastuu lastensa kehityksestä ja kasvattamisesta. Tämän takia valmentajien tulee pystyä toimimaan yhdessä lasten vanhempien kanssa. (Forsman & Lampinen 2008, 24 – 25.) Vanhemmilla on oikeus mielipiteisiinsä ja valmentajan tulisi pystyä hyväksymään se. Vanhemmat ovat yleensä vahvasti mukana lasten harrastuksessa ja he haluavat vaikuttaa lapsiaan koskeviin päätöksentekoihin. Tämän takia valmentajan on hyvä tutustua vanhempiin ja luoda heille itsestään osaava ja luotettava kuva. Valmentajan tulee pystyä keskustelemaan vanhempien kanssa lapsia koskevista asioista ja perustelevaan myös vanhemmille, miksi joukkueessa toimitaan niin kuin on toimittu. Tällöin pystytään välttämään turhat konfliktitilanteet. (Vasarainen & Hara 2005, 56 – 57.)

5 TUTKIMUSASETELMA

5.1 Tutkimuksen tarkoitus

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

Tämän tutkimuksen pohjalta selvitämme omassa opinnäytetyössämme suomalaisten valmentajien ajankäyttötottumuksia. Pyrimme selvittämään, paljonko suomalaiset valmentajat ja ohjaajat käyttävät aikaa valmentamiseen, ja mihin käytetty aika kuluu sekä miten ajankäyttö jakautuu. Pyrimme myös selvittämään, onko joukkue- ja yksilöläjien valmentajien välillä eroja ajankäytön suhteen. Näiden lisäksi tarkoituksenamme on selvittää Päijät-Hämeen alueen junioripalloilupalmentajien ajankäyttötottumuksia sekä verrata tuloksia muiden suomalaisten valmentajien ajankäyttötottumukseen. Haastatteluilla pyrimme tarkentamaan ja saamaan lisätietoa valmentajien tehtävistä sekä ajankäytöstä.

5.2 Tutkimusongelmat

1. Mistä valmentaminen koostuu?
2. Miten valmentajien ajankäyttö rakentuu?
 - 2.1. Mihin valmentajien aika käytännössä kuluu?
 - 2.2. Mihin joukkuepalloilulajien valmentajien aika kuluu?
 - 2.3. Mihin yksilöläjien valmentajien aika kuluu?
3. Vastaako Päijät-Hämeen alueen palloilulajien juniorivalmentajien ajankäyttö Kihun tutkimuksen valmentajien ajankäyttöä?
 - 3.1. Vastaako Päijät-Hämeen alueen juniorijoukkuepalloilupalmentajien ajankäyttö kaikkien tutkittavien valmentajien ajankäyttöä?
 - 3.2. Vastaako Päijät-Hämeen alueen juniorivalmentajien ajankäyttö muiden suomalaisten joukkuepalloilulajien valmentajien ajankäyttöä?

3.3. Vastaako Päijät-Hämeen alueen juniorivalmentajien ajankäyttö muiden suomalaisten joukkuepalloilulajien juniorivalmentajien ajankäyttöä?

5.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta ja kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta rinnakkain. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuskohteen mahdollisimman kokonaisvaltainen tutkiminen. Tyypillisiä piirteistä laadulliselle tutkimukselle ovat lisäksi muun muassa aineiston koonti luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa, ihmisen suosiminen tiedon keruun välineenä sekä tapausten käsittely ainutlaatuisina ja aineiston tulkinta sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161–164.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ovat keskeisiä aiemmat teoriat, käsitteiden määrittely, johtopäätökset aiemmista tutkimuksista ja aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä tulosten havainnointi esimerkiksi prosenttitaulukoiden avulla (Hirsjärvi ym. 2009, 136).

Opinnäytetyössä käytettiin kahta eri tutkimusmenetelmää, jotka olivat haastattelu- ja kyselytutkimus. Haastattelututkimuksen suoritimme itse haastattelemalla neljää (4) eri juniorivalmentajaa. Aineiston hankinnassa käytettiin teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 47–48) mukaan teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten mukaan. Lisäksi teemahaastattelussa korostuu haastateltavan tulkinta asioista ja hänen asioille antamat merkitykset, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa haastattelijan kanssa. Tuomen ja Sarajärven (2009, 75) mukaan teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävien mukaisesti. Etukäteen valitut teemat pohjautuvat tutkimuksen viitekehykseen eli jo tiedettyyn ilmiöön.

Teemahaastattelun etuna on joustavuus, jolloin haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja keskustella haastateltavan kanssa. Lisäksi haastattelussa voidaan edetä haastattelijan parhaaksi katsomalla tavalla, jolloin teemoja ei ole pakko noudattaa orjallises-

ti. Haastattelun onnistumisen kannalta olisi suositeltavaa, että haastateltava tietäisi teemat etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Lähetimme haastatteluun suostuneille valmentajille teemahaastattelurungon etukäteen tutustuttavaksi. Uskoimme, että teemoihin tutustuminen etukäteen, helpottaisi valmentajia haastattelutilanteessa sekä tekisi itse haastattelutuokiosta antoisamman. Teemahaastattelujen aineistojen käsittelyssä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Ensin teemahaastatteluaineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan. Litteroinnin voi tehdä koko aineistosta tai esimerkiksi teema-alueiden mukaisesti. Litteroinnin jälkeen aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138–143.) Teemoittelussa kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä eri aihepiirien mukaan. Siinä painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Haastattelujen tekemisen aloitimme kartoittamalla sähköpostitse mahdollisia haastateltavia valmentajia. Lähestyimme sähköpostilla kymmentä valmentajaa, joista neljä valmentajaa valitsimme lopulta haastateltaviksi. Haastattelut toteutimme suljetussa toimistotilassa, joka suojaasi haastateltavien yksityisyyttä. Molemmat meistä toimivat haastattelijana kaksi kertaa, kuitenkin niin, että molemmat olivat jokaisessa haastattelutilanteessa paikalla. Haastattelut nauhoitimme nauhurille.

Aineistoa analysoidessamme noudatimme Tuomen ja Sarajärven (2009, 108 – 113.) aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheita. Aloitimme litteroinnin jo ennen kuin kaikki haastattelut olivat tehtynä. Saimmekin litteroidun aineiston kokonaisuudessaan valmiiksi nopeasti viimeisen haastattelun jälkeen. Litteroinnin toteutimme niin, että molemmat litteroivat sanasta sanaan tekemänsä haastattelut. Litteroinnin jälkeen luimme aineiston useaan kertaan läpi, jonka aikana aineisto tuli meille tutuksi ja siitä nousi esille mielestämme tutkimuksen kannalta tärkeitä teemoja. Tämän jälkeen suoritimme aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, klusteroinnin eli ryhmittelyn sekä abstrahoiimme aineiston (LIITE 3). Toimimme näin jokaisen valmentajan kohdalla erikseen, jonka jälkeen yhdistimme analyysit suoraan tutkimukseemme.

Kyselytutkimus on toteutettu vuonna 2009 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen toimesta. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Suomen Valmentajat ry:n

jäsenet, joiden sähköpostiosoite oli yhdistyksen rekisterissä (n=2015) ja ne Nuoren Suomen sinettisuraohjaajat ja –valmentajat (n=3049), jotka olivat määräaikaan mennessä pyynnöstä toimittaneet sähköpostiosoitteensa tutkimusta varten. Kyselyyn vastasi yhteensä 2476 henkilöä vastausprosentin ollessa 49. Vastaajat toimivat 57 eri lajin parissa. Joukossa oli sekä yksilö- että joukkuelajeja. Kyselyyn osallistui hyvin eritasoisia valmentajia aina ammattivalmentajista junioriohjaajiin. Kysely muodostui 45 avoimesta, monivalinta- sekä Likertin asteikkoon (Valli, 2010, 118) perustuvasta kysymyksestä. Tulkitsemme kyseisiä tutkimustuloksia omaan opinnäytetyöhömmä. Tarkastelimme opinnäytetyössämme tuloksi vain niiden valmentajien osalta, jotka olivat kyselyssä ilmoittaneet valmentaneensa viimeisin 12 kuukauden aikana. Vastaajajoukoksi muodostui näin 2213 valmentajaa ja ohjaajaa. Tästä ryhmästä karsimme vielä 26 vastaajaa, joiden vastaukset olivat epämääräisiä tai vajavaisia. Näin lopulliseksi vastaajajoukoksi jäi 2187 henkilöä.

Kartoitimme kyselytutkimuksesta ensin tutkimuksemme kannalta mielenkiintoisia kysymyksiä. Kun kuitenkin rajasimme aiheemme kyselytutkimuksen osalta pelkkään ajankäyttöön, karsimme edelleen osan kysymyksistä pois. Jäljelle jääneiden kysymysten pohjalta käytimme tulosten tulkinnassa ristiintaulukointia, joka on analysointimenetelmä, jolla voidaan selvittää vähintään kahden muuttujan välisiä riippuvuuksia toisistaan (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 175). Tämän jälkeen esitimme saadut tulokset työssämme kuvioin ja taulukoin.

5.4 Tutkimuksen pätevyys, luotettavuus sekä eettisyys

Työmme koostuu kahdesta eri tutkimuksesta, kvantitatiivisesta ja kvalitatiivisesta tutkimuksesta. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen aineisto kerättiin kyselytutkimuksella ja sen keräsi Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen suoritimme temahaastatteluna, jonka kohde-ryhmänä oli neljä Päijät-Hämeen alueen juniorijoukkuevalmentajaa. Tutkimuksen reliabelius eli luotettavuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Kyselytutkimuksessamme tutkittava aineisto oli hyvin laaja (n=2187), joten tältä osin aineistomme oli varsin kattava. Aineiston luotettavuus riippuu vastaajien toden-

mukaisista vastauksista. Kysymysten määrä, asettelu sekä mahdolliset vastausvaihtoehdot voivat vaikuttaa aineiston luotettavuuteen. Tämän lisäksi se miten vastaaja tulkitsee kysymykset vaikuttaa aineiston luotettavuuteen. Vastauksien joukossa oli jonkin verran puutteellisia vastauksia, mitkä olisivat voineet vaikuttaa tutkimusaineiston luotettavuuteen. Karsimme nämä vastaajat kuitenkin pois lopullisesta tutkimusaineistostamme, joten tässä tapauksessa ne eivät vaikuttaneet tuloksiin.

Vastaajien anonyymiyttä voidaan pitää aineiston luotettavuutta lisäävänä tekijänä. Hirsjärven ym. (2009, 231) mukaan tutkimuksen tuloksia voidaan pitää reliaabeleina jos kaksi arvioijaa päätyy samaan lopputulokseen, tai jos useampana tutkuskertana samasta henkilöstä tai ryhmästä saadaan sama tulos. Oletetaan, että vastaajat ovat vastanneet kaikkiin kysymyksiin todenmukaisesti, niin voidaan tutkimuksesta saamiimme tuloksia pitää varsin luotettavina. Hirsjärvi ym. (2009, 231) tarkoittaa tutkimuksen validiteetilla sitä, että tutkimus mittaa juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tutkimuksemme validiutta voidaan pitää kyselytutkimuksen osalta kohdallamme hyvänä. Tuloksiin vaikuttavat kysymykset olivat selkeästi tulkittavassa muodossa ja saimmekin niistä vastaukset haluamiimme kysymyksiin.

Haastatteluryhmänä oli neljä Päijät-Hämeen alueen juniorivalmentajaa. Tulosten tulkinnan kannalta ryhmän koko ei anna tarkkaa kuvaa kaikkien Päijät-Hämeen alueen juniorivalmentajien ajankäytöstä. Toisaalta haastattelujen tarkoituksena ei ollutkaan antaa tarkkaa kuvaa tämän alueen valmentajista, vaan toimia mahdollisesti kyselytutkimusta täydentävänä tekijänä. Haastatteluaineistoa voidaan pitää luotettavana, jos kaikkia haastateltavia on haastateltu, litterointi noudattaa samoja sääntöjä alusta loppuun, tallenteiden laatu on hyvä ja selkeä sekä luokittelu on johdonmukaista (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185). Tutkimuksessamme toteutui Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 185) haastatteluaineiston luotettavuuden piirteet. Haastattelujen tulosten kannalta luotettavuuteen voi vaikuttaa haastateltavien valmentajien vastausten todenmukaisuus. Haastateltavat olisivat, niin halutessaan, voineet vääristellä vastauksiaan, koska emme ole voineet seurata heidän todellista ajankäyttöään käytännössä. Vastausten perusteella ja vastaajia haastattelutilanteessa seuraamalla saimme kuitenkin käsityksen, että valmentajat vastasivat kysymyksiimme todenmukaisesti.

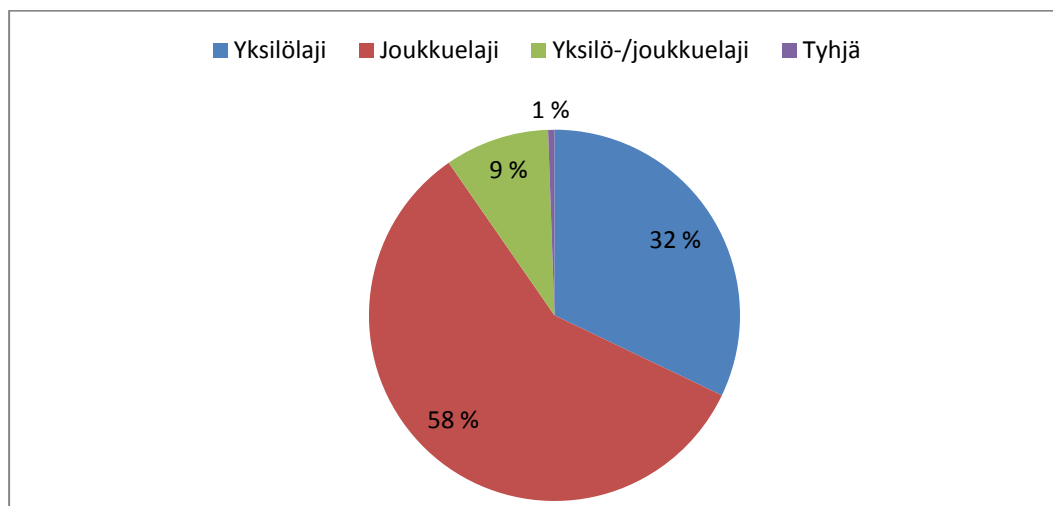
Tutkimuksemme luotettavuutta ja pätevyyttä lisää se, että käytimme tutkimuksessa kahta eri kohderyhmää, kahta eri tutkimusmenetelmää sekä tutkijoita oli kaksi. Hirsjärvi ym. (2009, 233) mainitsee eri tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä nimittävän triangulaatioksi. Denzin (1970, 1978) jaottelee triangulaation neljään päätyyppiin. Tutkimusaineistoon liittyvällä triangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että tietoa kerätään monelta eri tiedonantajaryhmältä. Tutkijatriangulaatio merkitsee vastaavasti sitä, että tutkijoina toimii monia henkilöitä. Teoriaan liittyvässä triangulaatioissa ilmiötä lähestytään eri teorioiden näkökulmasta ja metodinen triangulaatio tarkoittaa useiden menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 233, Tuomi & Sarajärvi 2009, 144 – 145.) Tutkimuksessamme käytimme kolmea triangulaation päätyyppiä, tutkimusaineistoon- ja tutkijaan liittyvää triangulaatiota sekä metodista triangulaatiota.

Läpi tutkimuksemme noudatimme eettistä sitoutuneisuutta, joka on Tuomen ja Sarajärven (2009, 127) mukaan hyvän tutkimuksen perusta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) mukaan osallistuminen tutkimukseen tulee olla tutkittaville vapaaehtoista ja sen tulee perustua riittävään tietoon tutkimuksen aiheesta, tutkijoiden yhteystiedoista, aineistonkeruutavasta sekä -toteutuksesta, tutkimuksen arvioidusta ajankulusta sekä kerättävän aineiston käyttötarkoituksesta ja sen säilytyksestä. Henkisten haittojen välttämiseksi on tärkeää huomioida tutkittavien hyvä kohtelu, kunnioittava kirjoitustapa sekä ottaa huomioon, että tutkijoilla on vaihtolovelvollisuus koskien tutkittavaa materiaalia. Tutkittaville ei tule luvata täyttä tunnistamattomuutta, ellei se ole kohtuullisesti toteutettavissa. Takasimme tutkittaville henkilöille nimettömyyden tutkimuksessamme, mutta ilmoitimme heille, että he saattavat olla mahdollisesti tunnistettavissa.

6 KYSELYN TULOKSET

6.1 Tutkimukseen vastanneiden taustatietoja

Tutkimuksessamme käytettävään kyselyyn vastasi 2476 valmentajaa ja/tai ohjaajaa. Näistä vastaajista valitsimme tarkasteltavaksi vain ne, jotka ilmoittivat valmentaneensa viimeisen 12 kuukauden aikana. Tutkittavaksi ryhmäksi muodostui 2213 valmentajaa ja/tai ohjaajaa, joista karsimme vielä pois 26 epämääräisiä tai vaillinaisia vastauksia antanutta henkilöä. Lopulliseksi tutkimusjoukoksi jäi 2187 henkilöä, joista 1532 oli miehiä, 625 naisia ja sukupuolensa jätti ilmoittamatta 30 henkilöä. Tästä vastaajajoukosta ilmoitti uransa aikana pääsääntöisesti valmentaneensa yksilölajia 702 henkilöä, joukkuelajia 1274 henkilöä, 199 henkilöä ilmoitti valmentavansa molempia ja 12 jätti kokonaan ilmoittamatta lajityypin (kuvio 2).



KUVIO 2. Tutkittavan ryhmän lajityyppijakauma (n = 2187)

Tutkimustamme varten haastattelimme lisäksi neljää Päijät-Hämeen alueen junioripalloilvalmentajaa, jotka valmentavat vuonna 1995–1997 syntyneitä nuoria. Valitsimme sellaisten joukkueiden valmentajia, joiden toiminta on jo kilpailullisesti tavoitteellista. Tässä ikäluokassa toiminta muuttuu ammattimaisempaan suuntaan, mutta valmentajat toimivat pääsääntöisesti oman työnsä ohessa. Tämä kiinnostaa meitä eniten, koska valmentajan työ voi käsittää muutakin kuin pelkän valmennuksen. Valmentajien iällä ja sukupuolella ei ollut merkitystä, koska valit-

simme valmentajat samantasoisien valmennusryhmien mukaan. Valmentajat valmensivat seuraavissa lajeissa: koripallo, lentopallo ja jääkiekko.

6.2 Mistä suomalaisten valmentajien valmentaminen koostuu?

Tutkimuksesta ilmenee suomalaisten valmentajien käyttävän aikaa harjoittelun suunnitteluun, harjoitusten ohjaamiseen, kilpailuihin ja otteluihin, erilaisiin käytännön järjestelyihin, hallinnollisiin tehtäviin, suhteiden ylläpitoon sekä muihin erinäisiin tehtäviin kuten matkoihin, valmennuspäällikön tehtäviin, erilaisiin paperitöihin ja palavereihin, varainhankintaan, yleiseen seuratyöhön kuten tiedottamiseen ja viestintään, testaustoimintaan, median kanssa toimimiseen, psyykkiseen valmennukseen, harjoitusten sekä pelien analysointiin, valmennusmateriaalin hankintaan, kouluttautumiseen, muiden kouluttamiseen sekä yleiseen kasvatustyöhön.

6.3 Suomalaisten valmentajien ajankäytön rakentuminen

Tässä tulososiossa tarkastelemme suomalaisten valmentajien ajankäytön jakautumista Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tekemän kyselytutkimuksen pohjalta. Tarkastelemamme kohderyhmä käsittää 2187 kyselyyn vastannutta henkilöä. Kyselytutkimuksessa valmentajilta kysyttiin omaa arviota viikoittaisesta kokonaisajankäytöstä sekä valmentajien ajankäytön jakautumisesta tehtäviin, joiden perusteella muodostui valmentajien viikoittaisen ajankäytön todellinen summa. Valmentajien ajankäyttöä tarkastelimme heidän ilmoittamien tarkkojen viikoittaisien arvojen mukaan. Emme huomioineet tutkimuksessa valmentajien tekemää arviota omasta viikottaisesta kokonaisajankäytöstään, koska nämä arviot saattoivat poiketa tarkkojen arvojen summasta.

6.3.1 Ajankäytön jakautuminen kaikilla valmentajilla

Taulukosta 1 ilmenee kaikkien tutkittujen valmentajien (n=2187) ajankäytön jakautuminen. Ajankäyttö on taulukossa esitetty valmentajien viikossa keskimäärin käyttäminä tunteina. Valmentajat käyttävät viikossa keskimäärin aikaa valmennukseen 14,4 tuntia, minimiarvon ollessa 0,4 ja maksimiarvon

ollessa 110 tuntia viikossa. Kokonaisajankäyttö jakautuu valmentajien keskuudessa niin, että harjoitusten suunnitteluun käytetään keskimäärin aikaa kaksi tuntia viikossa, joka on 14 % kokonaisajankäytöstä. Harjoitusten ohjaamiseen käytetään aikaa noin seitsemän tuntia (46 %), kilpailut ja ottelut vievät aikaa keskimäärin noin kolme tuntia (20 %), hallinnollisiin tehtäviin (6 %), suhteiden ylläpitoon (6 %), käytännön järjestelyihin (6 %) ja muihin tehtäviin kuuluu kaikkiin keskimäärin alle tunti viikossa (2 %).

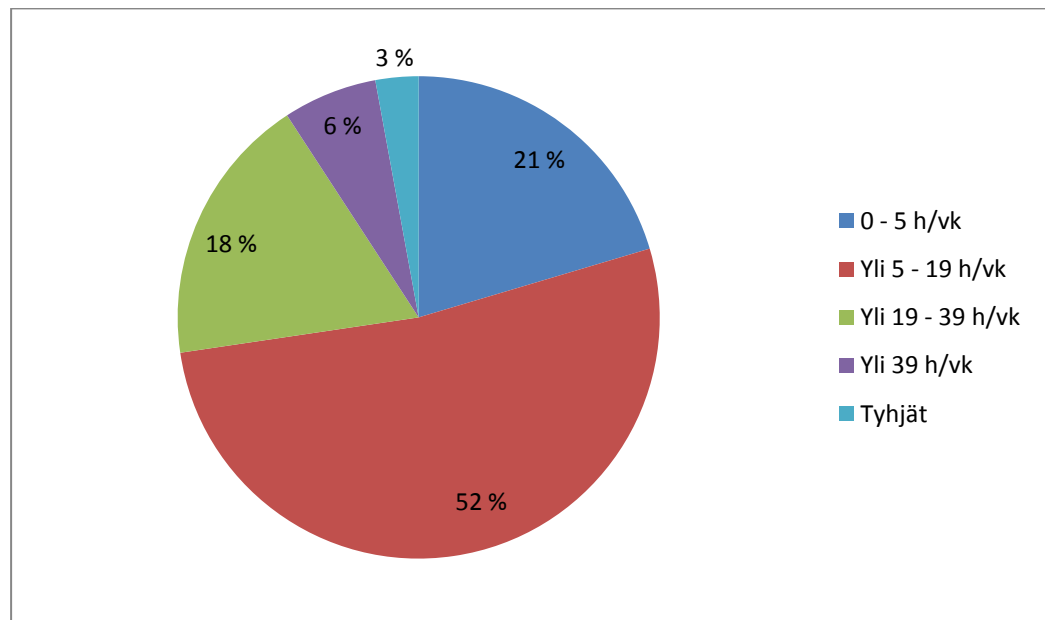
Käytännön järjestelyihin lukeutuvat muun muassa leiritykset ja kilpailumatkat. Muuksi toiminnaksi valmentajat ilmoittivat varainhankinnan, matkustamisen harjoituksiin, erilaiset palaverit joukkueen sisällä sekä muiden valmentajien kanssa, harjoitusten ja pelien analysoinnin sekä vastustajien tarkkailun, valmennustiedon ja -materiaalin hankinnan, urheilijoiden kokonaisvaltaisen kasvattamisen ja urheilijoista huolehtimisen sekä muiden valmentajien kouluttamisen ja ohjaamisen. Tämä lisäksi valmentajat käyttävät keskimäärin 8,4 tuntia kuukaudessa itsensä kehittämiseen.

TAULUKKO 1. Valmentajien ajankäytön jakautuminen eri tehtäviin

(n=2187)	Keskiarvo (h/vk)	Min/max. (h/vk)	% kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	14,4	0,4 / 110	
Harjoitusten suunnittelu:	2,0	-	14
Harjoitusten ohjaaminen:	6,7	-	46
Kilpailut/ottelut:	2,9	-	20
Hallinnolliset tehtävät:	0,8	-	6
Suhteet	0,9	-	6
Käytännön järjestelyt:	0,8	-	6
Muu:	0,3	-	2

Valmentajat on jaoteltu neljään ryhmään valmentamiseen käytetyn ajan perusteella. Ensimmäinen ryhmä käsittää valmentajat, jotka ilmoittavat käyttävänsä aikaa valmentamiseen nollassa viiteen tuntia viikossa. Tähän ryhmään kuuluu 446 valmentajaa joka on 21 % kaikista valmentajista. Toinen ryhmä

käsittää valmentajat, jotka ilmoittivat käyttävänsä aikaa valmentamiseen viidestä yhdeksääntoista tuntia viikossa. Tähän ryhmään kuuluu 1143 valmentajaa, joka on 52 % kaikista valmentajista. Kolmannen ryhmän valmentajat käyttävät aikaa valmentamiseen yli 19–39 tuntia viikossa. Kyseisessä ryhmässä on 397 valmentajaa, joka on 18 % kaikista valmentajista. Viimeinen eli neljäs ryhmä koostuu valmentajista, jotka käyttävät aikaa valmentamiseen yli 39 tuntia viikossa. Tässä ryhmässä on 138 valmentajaa, jotka muodostavat 6 % kaikista valmentajista. Loput valmentajat (n=63) ilmoittivat ainoastaan omat arvionsa viikottaisesta ajankäytöstään, tämän vuoksi emme huomioineet heitä tässä tutkimuksessa (kuvio 3).



KUVIO 3. Ajankäytön jakautuminen ryhmittäin (n=2187)

Valmentajilla, jotka käyttävät aikaan nolasta viiteen tuntia viikossa valmentamiseen (n=446), aikaa kuluu selkeästi eniten harjoitusten ohjaamiseen. Seuraavaksi eniten aikaa kuluu harjoittelun suunnitteluun sekä kilpailuihin ja otteluihin. Näiden valmentajien kohdalla muut valmennuksen ulkopuoliset asiat kattavat yhdessä vain pienen osan valmentajien kokonaisajankäytöstä. Tämän ryhmän valmentajat käyttävät keskimäärin aikaa valmennukseen viikossa 3,4 tuntia. Tästä ajasta valmentajat käyttävät kaksi tuntia harjoitusten ohjaamiseen ja loput 1,4 tuntia käytetään muihin tehtäviin. (taulukko 2) Tämän ryhmän valmentajista suurin osa (n=366) ilmoittaa toimivansa vapaaehtoisena, 76 valmentajaa ilmoittaa toimivansa

osa-aikaisena sekä 2 valmentajaa ilmoittaa toimivansa päätoimisena valmentajana. Kaksi valmentajaa ei ilmoittanut toimenkuvaansa ollenkaan. Tulokset on laskettu lajista, johon valmentajat ilmoittavat käyttävänsä eniten aikaa.

TAULUKKO 2. 0–5 h/vk valmentavien valmentajien ajankäytön jakautuminen

(n=446)	Keskiarvo (h/vk)	% kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	3,4	
Harjoitusten suunnittelu:	0,6	19
Harjoitusten ohjaaminen:	2,0	58
Kilpailut/ottelut:	0,4	12
Hallinnolliset tehtävät:	0,1	3
Suhteet	0,2	5
Käytännön järjestelyt:	0,1	2
Muu:	0,03	1

Yli puolet yli 5 - 19 tuntia viikossa valmentamiseen käyttävien valmentajien (n=1143) ajasta kuluu harjoitusten ohjaamiseen. Kilpailut ja ottelut kattavat näiden valmentajien ajasta seuraavaksi suurimman osan. Harjoittelun suunnittelu sekä valmennuksen ulkopuoliset asiat kattavat yhtä suuret osat valmentajien viikoittaisesta ajankäytöstä. Tämän ryhmän valmentajat käyttävät keskimäärin aikaa valmennukseen viikossa 11,3 tuntia. Tästä ajasta harjoitusten ohjaamiseen kuluu 5,7 tuntia. Muille tehtäville jää aikaa yhteensä 5,6 tuntia. Tästä ajasta 2,3 tuntia valmentajat käyttävät kilpailuihin ja otteluihin. Muihin tehtäviin kuluu yhteensä hieman yli kolme tuntia viikossa. (taulukko 3) Myös tämän ryhmän valmentajista suurin osa toimii vapaaehtoisina valmentajina (n=828). Osa-aikaisina valmentajina toimii 286 henkilöä, 25 valmentajaa toimii päätoimisesti sekä 4 valmentajaa jätti kokonaan ilmoittamatta toimenkuvansa. Tulokset on laskettu lajista, johon valmentajat ilmoittavat käyttävänsä eniten aikaa.

TAULUKKO 3. Yli 5–19 h/vk valmentavien valmentajien ajankäytön jakautuminen

(n=1143)	Keskiarvo	%
	(h/vk)	kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	11,3	
Harjoitusten suunnittelu:	1,6	14
Harjoitusten ohjaaminen:	5,7	51
Kilpailut/ottelut:	2,4	21
Hallinnolliset tehtävät:	0,3	3
Suhteet	0,6	5
Käytännön järjestelyt:	0,5	5
Muu:	0,1	1

Yli 19–39 tuntia viikossa valmentamiseen käyttävien valmentajien (n=397) ajankäytöstä suurin osa, 46 %, kuuluu edelleen harjoitusten ohjaamiseen. Kilpailut ja ottelut yhdessä harjoitusten suunnittelun kanssa kattavat kolmanneksen kokonaisajankäytöstä. Tällä ryhmällä valmennuksen ulkopuoliset asiat kattavat jo viidenneksen valmentajien kokonaisajankäytöstä. Tämän ryhmän valmentajat käyttävät keskimäärin aikaa valmennukseen viikossa 25,8 tuntia. Harjoitusten ohjaamiseen kuuluu keskimäärin 12 tuntia, kilpailuihin ja otteluihin kuuluu 5,3 tuntia ja harjoitusten suunnitteluun keskimäärin 3,4 tuntia viikossa. Valmennuksen ulkopuolisiin tehtäviin kuuluu yhteensä tasan viisi tuntia viikossa. (taulukko 4) Edelleen suurin osa valmentajista toimii vapaaehtoisina valmentajina (n=171). Osa-aikaisia valmentajia on 151. Päätoimisesti valmentavia valmentajia on tässä ryhmässä jo 74. Yksi tämän ryhmän valmentajista jätti toimenkuvansa ilmoittamatta. Tulokset on laskettu lajista, johon valmentajat ilmoittavat käyttävänsä eniten aikaa.

TAULUKKO 4. Yli 19–39 h/vk valmentavien valmentajien ajankäytön jakautuminen

(n=397)	Keskiarvo	%
	(h/vk)	kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	25,8	
Harjoitusten suunnittelu:	3,4	13
Harjoitusten ohjaaminen:	12,0	46
Kilpailut/ottelut:	5,3	21
Hallinnolliset tehtävät:	1,4	6
Suhteet	1,7	6
Käytännön järjestelyt:	1,5	6
Muu:	0,4	2

Yli 39 tuntia viikossa valmentamiseen käyttävien valmentajien (n=138) ajankäytöstä enää 36 % kuluu harjoitusten ohjaamiseen. Valmennuksen ulkopuolisten asioiden osuus kattaa tällä ryhmällä jo lähes kolmanneksen kokonaisajankäytöstä. Harjoittelun suunnitteluun sekä kilpailuihin ja otteluihin kuluu edelleen kolmas osa valmentajien viikottaisesta ajankäytöstä. Tämän ryhmän valmentajat käyttävät keskimäärin aikaa valmennukseen viikossa lähes 50 tuntia. Harjoitusten ohjaamiseen kuluu lähes 18 tuntia, harjoitusten suunnitteluun ja kilpailuihin sekä otteluihin kuluu yhteensä keskimäärin lähes 17 tuntia. Valmennuksen ulkopuolisiin asioihin kuluu viikossa aikaa yhteensä noin 15 tuntia (taulukko 5). Tämä ryhmän valmentajista suurin osa toimiikin päätoimisina valmentajina (n=97). Vapaaehtoisia valmentajia on enää 14. Osa-aikaisesti toimii 34 valmentajaa. Kaksi valmentajaa jätti toimenkuvansa ilmoittamatta. Tulokset on laskettu lajista, johon valmentajat ilmoittavat käyttävänsä eniten aikaa.

TAULUKKO 5. Yli 39 h/vk valmentavien valmentajien ajankäytön jakautuminen

(n=138)	Keskiarvo (h/vk)	% kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	49,8	
Harjoitusten suunnittelu:	6,6	13
Harjoitusten ohjaaminen:	17,7	36
Kilpailut/ottelut:	10,2	21
Hallinnolliset tehtävät:	5,5	11
Suhteet	4,1	8
Käytännön järjestelyt:	4,2	8
Muu:	1,5	3

6.3.2 Ajankäytön jakautuminen yksilölajien valmentajilla

Taulukosta 6 ilmenee niiden valmentajien ajankäytön viikoittainen prosenttija-kauma, jotka ilmoittivat käyttäneensä eniten aikaa yksilölajin valmennukseen viimeisen 12 kuukauden aikana (n=959). Yksilölajien valmentajat käyttävät harjoitusten ohjaamiseen 50 %, kilpailuihin ja otteluihin 18 %, harjoittelun suunnitteluun 12 % kokonaisajankäytöstään. Hallinnollisiin tehtäviin, suhteiden ylläpitoon, käytännön järjestelyihin ja muihin tehtäviin kuluu yhteensä 20 % viikoittaisesta kokonaisajankäytöstään. Yksilölajien valmentajat käyttävät viikossa keskimäärin aikaa valmentamiseen 13,5 tuntia. Harjoitusten suunnitteluun kuluu keskimäärin 1,7 tuntia, harjoitusten ohjaamiseen 6,7 tuntia, kilpailuihin ja otteluihin 2,3 tuntia sekä hallinnollisiin tehtäviin, suhteiden ylläpitoon, käytännön järjestelyihin ja muihin tehtäviin kuluu kaikkiin alle tunti viikossa. Yksilölajien valmentajista vapaaehtoisia on 596 valmentajaa. Osa-aikaisesti yksilölajien urheilijoita valmentaa 252 valmentajaa. Päätoimisesti yksilölajeissa valmentaa 106 valmentajaa. Viisi yksilölajin valmentajaa ei ilmoita toimenkuvaansa.

TAULUKKO 6. Yksilölajien valmentajien ajankäytön jakautuminen

(n=959)	Keskiarvo (h/vk)	Min/max. (h/vk)	% kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	13,5	0,4/110	
Harjoitusten suunnittelu:	1,7		12
Harjoitusten ohjaaminen:	6,7		50
Kilpailut/ottelut:	2,3		18
Hallinnolliset tehtävät:	0,9		7
Suhteet	0,8		6
Käytännön järjestelyt:	0,9		6
Muu:	0,2		1

6.3.3 Ajankäytön jakautuminen joukkuelajien valmentajilla

Taulukosta 7 ilmenee niiden valmentajien ajankäytön viikoittainen prosenttija-kauma, jotka ilmoittivat käyttäneensä eniten aikaa joukkuelajin valmennukseen viimeisen 12 kuukauden aikana (n=1211). Joukkuelajien valmentajat käyttävät puolestaan harjoitusten ohjaamiseen 44 %, kilpailuihin ja otteluihin 22 %, harjoittelun suunnitteluun 15 %. Hallinnollisiin tehtäviin, suhteiden ylläpitoon, käytännön järjestelyihin ja muihin tehtäviin kuluu yhteensä 19 % viikoittaisesta kokonaisajankäytöstä. Joukkuelajien valmentajat käyttävät viikossa keskimäärin aikaa valmentamiseen 15,1 tuntia. Harjoitusten suunnitteluun kuluu keskimäärin 2,3 tuntia, harjoitusten ohjaamiseen 6,6 tuntia, kilpailuihin ja otteluihin 3,3 tuntia, suhteiden ylläpitoon tunnin sekä hallinnollisiin tehtäviin, käytännön järjestelyihin ja muihin tehtäviin kuluu kaikkiin alle tunti viikossa. Joukkuelajien valmentajista 811 valmentajaa ilmoittaa toimivansa vapaaehtoisina valmentajina, 300 valmentaa osa-aikaisesti ja 96 valmentajaa ilmoittaa toimivansa päätoimisina valmentajina. Neljä joukkuelajien valmentajaa ei ilmoita toimenkuvaansa.

TAULUKKO 7. Joukkuelajien valmentajien ajankäytön jakautuminen

(n=1211)	Keskiarvo (h/vk)	Min/max. (h/vk)	% kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	15,1	1/96	
Harjoitusten suunnittelu:	2,3		15
Harjoitusten ohjaaminen:	6,6		44
Kilpailut/ottelut:	3,3		22
Hallinnolliset tehtävät:	0,7		5
Suhteet	1,0		7
Käytännön järjestelyt:	0,8		5
Muu:	0,3		2

6.4 12–16-vuotiaita joukkuelajien urheilijoita valmentavien valmentajien ajankäyttö

Taulukosta 8 ilmenee joukkuelajien valmentajien, jotka ilmoittivat käyttävänsä eniten aikaa 12–16-vuotiaiden nuorten valmentamiseen (n=495), ajankäytön viikoittainen prosenttijakauma. Kyseisen ryhmän valmentajat käyttävät suurimman osan ajastaan harjoittelun ohjaamiseen. Kilpailuihin ja otteluihin sekä harjoittelun suunnitteluun kuluu reilu kolmannes kokonaisajankäytöstä. Muille valmennuksen ulkopuolisille tehtäville jää noin viidesosa valmentajien viikoittaisesta ajasta. Nuorten joukkuelajien valmentajat käyttävät viikossa keskimäärin aikaa valmentamiseen 14,6 tuntia. Harjoitusten ohjaamiseen kuluu keskimäärin 6,7 tuntia, kilpailuihin ja otteluihin kuluu keskimäärin 3,0 tuntia sekä harjoitusten suunnitteluun kuluu keskimäärin 2,2 tuntia viikossa. Suhteiden ylläpitoon sekä hallinnollisiin tehtäviin, käytännön järjestelyihin ja muihin tehtäviin kuluu kaikkiin keskimäärin alle tunti viikossa. Näistä valmentajista 354 ilmoitti toimivansa vapaaehtoisina valmentajina ja 127 valmentajaa ilmoitti toimivansa osa-aikaisina valmentajina.

TAULUKKO 8. 12–16-vuotiaita joukkuelajien urheilijoita valmentavien valmentajien ajankäytön jakautuminen

(n=495)	Keskiarvo (h/vk)	Min/max. (h/vk)	% kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	14,6	1/70	
Harjoitusten suunnittelu:	2,2		15
Harjoitusten ohjaaminen:	6,7		46
Kilpailut/ottelut:	3,0		21
Hallinnolliset tehtävät:	0,8		5
Suhteet	0,9		7
Käytännön järjestelyt:	0,7		5
Muu:	0,2		1

Näistä valmentajista 14 ilmoitti toimivansa päätoimisina valmentajina seurassa. Päätoimisten valmentajien ajankäyttö jakautui niin, että harjoitusten ohjaaminen ja suunnittelu sekä kilpailut ja ottelut vievät edelleen suurimman osan käytetystä ajasta (66 %). Päätoimisten valmentajien kohdalla myös hallinnollisten tehtävien hoito sekä suhteiden ylläpito vie ison osan käytettävästä ajasta. Päätoimisesti 12–16-vuotiaita juniorijoukkueita valmentavat valmentajat käyttävät viikossa keskimäärin aikaa 30 tuntia. Tästä ajasta suurin osa kuluu harjoitusten ohjaamiseen, kilpailuihin ja otteluihin, harjoitusten suunnitteluun ja hallinnollisiin tehtäviin. Muin tehtäviin kuluu päätoimisilla valmentajilla viikoittain aikaa yhteensä keskimäärin noin viisi ja puoli tuntia (taulukko 9).

TAULUKKO 9. 12–16-vuotiaita joukkuelajien urheilijoita valmentavien päätoimistenvallmentajien ajankäytön jakautuminen.

(n=14)	Keskiarvo	Min/max.	%
	(h/vk)	(h/vk)	kokonaisuudesta
Kokonaisajankäyttö:	30,0	6/60	
Harjoitusten suunnittelu:	4,6		15
Harjoitusten ohjaaminen:	10,8		36
Kilpailut/ottelut:	4,4		15
Hallinnolliset tehtävät:	4,6		15
Suhteet	3,4		12
Käytännön järjestelyt:	1,6		5
Muu:	0,6		2

7 HAASTATTEULUJEN TULOKSET

Toisena tutkittavana ryhmänä toimi neljä Päijät-Hämeen alueen junioripalloilu-joukkueen valmentajaa. Tämä osa tutkimuksesta toteutettiin teemahaastatteluina tammikuun 2011 aikana. Valitsimme valmentajia, jotka mielestämme valmentavat kilpailullisesti tavoitteellista juniorijoukkuetta Päijät-Hämeen alueella. Haastatteluryhmämme koostui kolmesta mies- ja yhdestä naisvalmentajasta. Valmentajat toimivat jääkiekon, koripallon ja lentopallon parissa. Yksi haastateltavista valmentajista toimi päätoimisena valmentajana seurassa ja muut haastatellut valmentajat valmensivat oman toimensa ohella.

7.1 Valmentajien ajankäytön rakentuminen

Haastateltavat valmentajat kertoivat käyttävänsä aikaa valmennukseen 3–50 tuntia viikossa. Valmennukseen käytettävä aika vaihtelee viikoittaisten ottelumäärien mukaan. Valmentajat perustivat vastauksensa viikoittaiseen ajankäyttöön juuri viikoittaisten ottelumäärien mukaan. Ajankäyttöön vaikuttaa lisäksi pelien osalta suuresti se, ovatko pelit koti- vai vieraspelejä.

”Nykyisin 3-15 tuntia, riippuen peleistä.”

Haastateltavien valmentajien ajasta suurin osa kuluu harjoitusten suunnitteluun ja ohjaamiseen sekä peleihin ja ottelumatkoihin. Valmentajat ilmoittivat joukkueellaan olevan 10–40 ottelua kaudessa lajista ja menestyksestä riippuen. Valmentajat ilmoittivat ohjaavansa harjoituksia kahdesta viiteen kertaa viikossa, yhdestä kahdeksan tuntia kerrallaan. Harjoitusten suunnittelu vei haastatelluilla valmentajilla aikaa vaihtelevasti. Osa valmentajista ilmoitti suunnittelun vievän eniten aikaa, kun taas osa valmentajista ilmoitti valmiin kausisuunnitelman helpottavan valmentajien harjoitusten suunnittelua ja lyhentävän harjoitusten suunnitteluun käytettyä aikaa.

*”Joo, tota niiku tietenki mitä parempi suunnitelma on tehty ajat sit-
ten, kauden alusta, ni sitä vähemmän aikaa kuluu per päivä siihen et
mitä sinä päivänä tehää.”*

Haastatteluista ilmeni, että valmentajat käyttävät aikaansa harjoittelun suunnitte-
lun ja –ohjaamisen sekä kilpailujen lisäksi pelien ja harjoitusten analysointiin,
pelaajan henkilökohtaiseen kehittämiseen ja sen suunnitteluun, valmentaja palave-
reihin, kouluttautumiseen sekä muiden valmentajien kouluttamiseen. Haastatte-
luista kävi ilmi myös se, että haastatellut valmentajat eivät ilmoita juurikaan käyt-
tävänsä aikaa hallinnollisiin tehtäviin, suhteiden ylläpitoon seurajohdon ja van-
hempien kanssa eikä muihinkaan käytännönjärjestelyihin. Tämän lisäksi suurin
osa valmentajista ilmoitti joukkueenjohtajan hoitavan ja organisoivan käytännön-
järjestelyt, minkä valmentajat kokivat hyvänä ja valmennusta tehostavana tekijä-
nä.

*”Joukkueenjohtaja, kuka on tällä hetkellä meidän yhden pelaajan
isä. Tekee hyvää työtä ja mulle jää sitten se ainoastaan urheilusta
huolehtiminen ja sit niistä pelaajien toiminnasta muuten.”*

7.2 Haastateltujen valmentajien yksilöidyt ajankäyttötottumukset

Yksi valmentajista ilmoitti käyttävänsä aikaa valmentamiseen 3 – 15 tuntia vii-
kossa. Tämä aika koostui peleistä, peli- ja harjoitusmatkoista, harjoitusten ohjaa-
misesta sekä harjoitusten suunnittelusta. Valmentaja kertoi harjoitusten suunnitte-
lun vievän eniten aikaa kokonaistunneista. Valmentaja ilmoittaa käyttävänsä aikaa
myös yksilöiden kanssa toimimisen miettimiseen, kuinka jokainen urheilija on
erilainen yksilö, ja miten erilaisten yksilöiden kanssa toimitaan. Valmentaja ei
maininnut käyttävänsä aikaa muihin asioihin ja kertoi joukkueessaan olevan hen-
kilön, joka hoitaa muita joukkueen asioita.

Toinen valmentaja ilmoitti käyttävänsä aikaa valmentamiseen 10 – 15 tuntia vii-
kossa. Valmentajan mukaan hänen ajankäyttönsä koostui pääasiassa harjoitusten
ohjaamisesta, johon kuluu noin kahdeksan tuntia viikossa, sekä peleistä ja peli-

matkoista, joita on 10 – 20 kaudessa. Valmentaja ei käytä hirveästi aikaa harjoitusten suunnitteluun. Valmentaja kertoi toisen valmentajan hoitavan harjoitusrungon tekemisen sekä seuralta löytyvän valmiit mallit painotettavista osaamiskausista, mikä helpottaa ja lyhentää suunnitteluun käytettävää aikaa. Valmentaja kertoi myös aikansa kuluvan koulutuksiin, joita mainitsi olevan kolmena viikonloppuna vuodessa. Valmentajan aikaa kuluu myös valmentajapalaveriin, joissa valmentajat käyvät läpi valmennuksen suuntaviivoja. Myöskään hän ei maininnut käyttävänsä aikaa muihin asioihin ja myös hänen joukkueellaan on henkilö joka vastaa juoksevien asioiden hoidosta.

Kolmas valmentaja käyttää aikaa valmentamiseen 20–30 tuntia viikossa. Valmentaminen koostuu pääasiassa lähivalmennuksesta, jota valmentajan mukaan on harjoitusten ohjaaminen ja pelit sekä pelimatkat. Harjoitusten ohjaamiseen kuluu viikossa kahdeksan tuntia ja lisäksi peleihin ja pelimatkoihin kuluu kerralla aikaa noin 10 tuntia. Pelejä on kaudessa 15–30 kappaletta, menestyksestä ja sarjatasosta riippuen. Valmentaja sanoin käyttävänsä lisäksi noin 10 tuntia viikossa harjoitusten suunnitteluun, yleisen toiminnan kehittämisen miettimiseen sekä eri asioihin reagointiin. Valmentaja mainitsi harjoitusten suunnittelun vievän aikaa noin tunnin yhtä harjoituskertaa kohden. Myös tämä valmentaja ilmoitti hyvän kausisuunnitelman helpottavan harjoittelun suunnittelua ja lyhentävän suunnitteluun käytettävää aikaa. Valmentaja mainitsi kouluttautumisen kuuluvan osaksi valmennusta ja kertoi sen tulevaisuudessa vievän aikaa jokapäiväisessä valmennuksessa. Tästä valmentaja ei mainitse tekevänsä muita joukkuetta koskevia asioita ja ilmoitti myös heillä olevan joukkueenjohtajan huolehtivan joukkueen muista asioista.

Neljäs haastateltu valmentaja kertoi käyttävänsä aikaa valmentamiseen yli 50 tuntia viikossa ja mainitsi olevansa seurassaan päätoiminen valmentaja. Valmentaja mainitsi erilaisten asioiden suunnitteluun kuluvan eniten aikaa viikossa. Valmentaja suunnittelee harjoituksia ja henkilökohtaisia kehityssuunnitelmia sekä miettii näihin liittyviä asioita yhteensä noin 30 tuntia viikossa. Tämän lisäksi valmentaja ilmoitti käyttävänsä aikaa harjoitusten ohjaamiseen kolmesta viiteen kertaa viikossa, tunnista puoleentoista tuntia kerralla riippuen peleistä, joita on keskimäärin kaksi kertaa viikossa. Kauden aikana kertyy yhteensä vähintään 37 peliä. Pelien

todellinen määrä määräytyy menestyksen mukaan. Valmentaja kertoi käyttävänsä aikaa myös pelien analysointiin, johon kuluu aikaa neljästä kahdeksaan tuntia viikossa riippuen katsottavien pelien määrästä. Valmentaja ilmoitti käyttävänsä aikaa myös pelaajien kanssa keskusteluihin ennen harjoituksia kolmesta kuuteen tuntia viikossa harjoitusten määrästä riippuen. Tämän lisäksi valmentaja käyttää aikaansa mentoreiden kanssa keskusteluun, valmentaja palaveriinhin sekä muiden valmentajien kouluttamiseen. Valmentaja ei maininnut aikaa kuluvan muihin asioihin.

8 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä tutkimme suomalaisten valmentajien ja ohjaajien ajankäytötottumuksia. Kartoitimme tutkimuksessa, kuinka paljon suomalaiset valmentajat ja ohjaajat käyttävät aikaa valmentamiseen, mihin tämä käytetty aika kuluu ja näin ollen mistä heidän valmentamisensa rakentuu. Tämän lisäksi vertailimme yksilö- ja joukkuelajien valmentajien välisiä mahdollisia eroja ajankäytön suhteen. Tarkastelimme myös Päijät-Hämeen alueella toimivien junioripalloilulajien valmentajien ajankäyttöä suhteessa muiden suomalaisten valmentajien ajankäyttöön. Tarkastelun kohteena tutkimuksessamme olivat Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tekemään kyselytutkimukseen osallistuneet valmentajat ja ohjaajat, jotka ilmoittivat toimineensa valmentajina viimeisten 12 kuukauden aikana (n=2187) sekä neljä Päijät-Hämeen alueen junioripalloiluvälmentajaa.

Tutkimuksemme on Suomessa varsin ainutlaatuinen, sillä valmentajien ajankäyttöä ja sen rakentumista ei Suomessa ole juurikaan tutkittu. Tästä tutkimuksesta ilmenee, miten suomalaisten valmentajien ajankäyttö pääpiirteissään rakentuu ja kuinka paljon suomalaiset valmentajat käyttävät yleensä aikaa valmentamiseen.

8.1 Suomalaisten valmentajien ajankäyttö

Suomalaisten valmentajien ajankäytön koostumista tarkasteltaessa näemmekin, että suomalaisten valmentajien valmennuskenttä on todella laaja ja monialainen. Valmentajat voivat joutua käyttämään aikaansa moniin valmennuksen ulkopuolisiin asioihin, mikä verottaa aikaa itse valmentamiselta ja urheilijoiden kehittämiseltä. Tämä voi vaikuttaa valmentajan jaksamiseen, koska työtaakka ja vastuu kasvavat helposti liian suuriksi. Tästä syystä olisi hyvä, että seuroissa ja joukkueissa olisi selkeästi eroteltuna ja rajattuna vastuualueet kullekin henkilölle. Rajauksessa olisi hyvä ottaa huomioon se, että valmentajan tehtäviin kuuluisi vain valmennukselliset asiat ja joku toinen henkilö hoitaisi käytännön asioita. Haasteltujen valmentajien mukaan heidän seuroissaan tämä toteutuu ja he voivat keskittyä pelkästään valmentamiseen, minkä he kokevat hyvänä ja stressiä vähentävänä tekijänä.

Osaavien tekijöiden ja valmentajien palkkaaminen seuraan päätoimiseksi helpottaisi työtehtävien jakoa seurassa. Tämä keventäisi muiden seurassa toimivien henkilöiden työtaakkaa. Esimerkiksi palkkaamalla seuraan päätoimisen valmennuspäällikön hoitamaan valmennukselliset linjaukset sekä vastaamaan valmentajien rekrytoimisesta ja kouluttamisesta, saadaan kevennettyä muiden seurassa toimivien henkilöiden työtaakkaa. Tämä helpottaisi varsinkin niitä valmentajia, jotka valmentavat oman toimensa ohella siten, että päätoimisen valmennuspäällikön hoitaessa seuran käytännön asiat jäisi muille valmentajille aikaa keskittyä pelkäämään valmentamiseen. Valmentamisesta voisi tulla näin myös laadukkaampaa, koska valmentajalla on enemmän aikaa käytössä valmennuksellisten asioiden hoitamiseen.

Kaikilla seuroilla ei tietenkään ole taloudellisia edellytyksiä palkata seuraan päätoimisia tekijöitä. On kuitenkin hyvä, että nykyään seuroja tuetaan erilasten rahoitusten avustusten ja tukien avulla. Varsinkin junioritoiminnan tukemisella pyritään kehittämään suomalaista urheilukulttuuria ja -menestystä. Seuroja auttava hyvä käytössä ollut keino oli veikkausvoittovaroilla tuettava Sportti työllistää-hanke, jonka avulla seurat ja yritykset pystyivät palkkaamaan itselleen liikunta-alan osajia (Sportti työllistää 2011).

Kuten olemme aiemmin maininneet, suomalaisen valmennuksen kenttä on laaja ja moninainen. Yleinen oletamus on, että valmentajien vastuualueisiin kuuluu paljon myös valmennuksen ulkopuolisia tehtäviä, varsinkin junioriurheilussa, mikä lisää valmentajien työtaakkaa ja saattaa näin vähentää valmennukseen käytettävää aikaa. Martensin (2004, 415 - 440) mukaan valmentaja on nykyään yhä enemmän mukana harjoitusten ulkopuolisten asioiden hoitamisessa. Usein valmentaja suunnittelee joukkueelle tai yksilölle yhteiset käytännön toiminta mallit, vastaa tiedottamisesta, asettaa toiminnallisia tavoitteita, suunnittelee tapahtumia ja aikatauluja, varaa harjoitustiloja, hoitaa varustehankintoja ja kyydityksiä sekä kerää joukkueelle varjoa, valmistelee budjettia ja on usein mukana muun henkilöstön valitsemisessa ja päättämisessä. Tämä tutkimus kuitenkin osoittaa sen, että suomalaiset valmentajat käyttävät pääsääntöisesti aikansa vain valmennuksellisiin tehtäviin.

Coten ym. (1995, 1–17) tutkimuksen perusteella esille nousseet kolme valmennusprosessissa erittäin merkittävää tekijää, organisointi, harjoittelu ja kilpailu, nousivat selkeästi esille myös tutkimuksessamme. Tutkimuksen mukaan suomalaiset valmentajat käyttävät keskimäärin 14,4 tuntia viikossa valmentamiseen. Suomalaiset valmentajat ja ohjaajat ilmoittivat käyttävänsä suurimman osan valmennukseen käyttämästä ajastaan harjoitusten ohjaamiseen. Seuraavaksi eniten aikaa kuluu kilpailuihin ja otteluihin sekä harjoitusten suunnitteluun. Yhdessä harjoitusten ohjaaminen, suunnittelu sekä kilpaileminen vievät kaikesta valmennukseen keskimäärin käytettävästä ajasta 80 %. Lähes kaikki suomalaisten valmentajien käyttämä aika kuluu pääsääntöisesti valmennuksellisiin tehtäviin. Loput 20 % keskimäärin käytettävästä ajasta kuluu muihin erilaisiin tehtäviin kuten hallinnollisten tehtävien hoitoon, suhteiden ylläpitoon seurajohtoon, urheilijoihin ja vanhempiin sekä muihin käytännön järjestelyihin. Suurin osa valmentajista toimii valmentajana oman toimensa ohessa, joten valmentamiseen käytettävä aika on varsin rajallinen. Tämä onkin varmasti osaltaan syy siihen, miksi valmentajat käyttävät suurimman osan ajastaan itse valmennukseen.

Toki on olemassa myös valmentajia, jotka joutuvat käyttämään tai valitsevat käyttävänsä suuren osan ajastaan näihin valmennuksen ulkopuolisiin asioihin. Tämä joko verottaa valmentajan valmennuksellisiin asioihin käyttämää aikaa tai vastavasti lisää viikoittaista ajankäyttöä. Toisaalta on olemassa myös toinen ääripää, joka on ne valmentajat, joiden ei tarvitse käyttää aikaa mihinkään muuhun kuin valmennuksellisiin asioihin. Tämä käy hyvin ilmi tekemissämme haastatteluissa, joissa valmentajat ilmoittivat joukkueissaan olevan henkilön, joka vastaa valmennuksen ulkopuolisista asioista ja valmentajat saavat näin keskittyä vain valmennukseen. Olemme omakohtaisesti kokeneet molemmat valmennuksen ääripäät. Koemmekin hyväksi asiaksi sen, että valmentaja voi ja saa keskittyä joukkueessaan pelkästään valmennuksellisiin asioihin. Tällöin valmentaja saa keskittyä ja panostaa laadukkaaseen sekä monipuoliseen ja kokonaisvaltaiseen valmentamiseen.

8.2 Suomalaisen valmentajien ajankäytön jakautuminen

Tutkimuksessamme tarkastelimme valmentajia neljässä ryhmässä, jotka jaotelimme heidän viikoittaisen ajankäytön mukaan. Ryhmät olivat 0–5 tuntia, yli 5–19 tuntia, yli 19–39 tuntia sekä yli 39 tuntia viikossa valmentamiseen aikaa käyttävät valmentajat. Kaikilla ryhmillä selvästi eniten aikaa kului harjoitusten ohjaamiseen, mikä käy osaltaan ilmi jo kaikkien valmentajien ajankäyttöä tutkittaessa. Myös harjoitusten suunnitteluun sekä kilpailuihin ja otteluihin kaikkien ryhmien valmentajat käyttävät ison osan ajastaan. Vaikka viikossa valmennukseen käytetty aika ryhmien välillä muuttuu, kilpailuiden ja otteluiden sekä harjoitusten suunnittelun prosenttiosuus kokonaisajasta ei merkittävästi muutu.

Ainoa poikkeavuus on 0–5 tuntia viikossa valmennukseen käyttävät valmentajat. Heillä harjoitusten suunnitteluun kuluu prosentuaalisesti selvästi enemmän aikaa kuin muilla ryhmillä. Toisaalta kyseisellä ryhmällä kuluu kilpailuihin ja otteluihin prosentuaalisesti selkeästi vähemmän aikaa kuin muilla ryhmillä. Tämä voi selittyä mahdollisesti sillä, että kyseisen ryhmän valmentajat valmentavat selkeästi nuorempia urheilijoita, joilla ei vielä ole juurikaan kilpailutoimintaa ja näin ollen suunnittelulle jää enemmän aikaa käytettäväksi. Toisaalta nämä valmentajat saattavat osallistua harjoitustoimintaan vain valmentajan apulaisena, mikä näkyikin vapaaehtoisten valmentajien suurena määränä tässä ryhmässä. Vapaaehtoiset valmentajat kattavatkin tästä ryhmästä 82 %.

Vaikkakin kaikki valmentajat ilmoittivat käyttävänsä selkeästi eniten aikaa harjoitusten ohjaamiseen, voimme kuitenkin ryhmien ajankäyttöä vertailemalla huomata, että mitä enemmän aikaa valmentajat viikossa käyttävät, sitä pienempi on harjoitusten ohjaamisen prosentuaalinen osuus kokonaisajankäytöstä. Vertaillessa esimerkiksi yli 5–19 tuntia ja yli 19–39 tuntia viikossa käyttäviä valmentajia yli 39 tuntia viikossa käyttäviin valmentajiin huomataan, että kilpailut ja ottelut sekä harjoitusten suunnittelu vievät prosentuaalisesti yhtä suuret osuudet kaikilta, kun taas harjoitusten ohjaamiseen käytetty aika on yli 39 tuntia viikossa käyttävillä valmentajilla huomattavasti pienempi prosentuaalisesti kuin kahdella muulla ryhmällä.

Yli 39 tuntia viikossa valmentamiseen aikaa käyttävät valmentajat puolestaan käyttävät huomattavasti enemmän aikaa valmennuksen ulkopuolisiin tehtäviin kuin muiden ryhmien valmentajat. Yli 39 tuntia viikossa valmentavista valmentajista suurin osa, yli 70 %, ilmoitti toimivansa päätoimisina valmentajina, mikä voi selittää tuon valmennuksen ulkopuolisiin asioihin käytettävän ajan suuruuden. Päätoimisesti työskentelevillä työn kuva voi olla laajempi ja siihen voi sisältyä muita seuran tai joukkueen toimintaan liittyviä tehtäviä, kuten esimerkiksi erilaisia käytännön järjestelyjä, muiden valmentajien ja ohjaajien kouluttamista, valmentaja palavereja, varainhankintaa, hallinnollisia tehtäviä, valmennuspäällikön tehtäviä sekä pelien- ja harjoitusten analysointia.

8.3 Ajankäyttö yksilö- ja joukkuelajien valmentajilla

Tuloksia tarkastellessa otimme huomioon ne valmentajat, jotka ilmoittivat lajinsa, jota olivat pääsääntöisesti valmentaneet viimeisen 12 kuukauden aikana. Näistä valmentajista 55 % (n=1211) ilmoitti käyttäneensä eniten aikaa joukkuelajin valmentamiseen ja 44 % (n=959) ilmoitti käyttäneensä eniten aikaa yksilölajien valmentamiseen. Loput (n=17) vastaajista vastasivat kohtaan epämääräisesti, joten jätämme heidät huomioimatta.

Joukkuelajien valmentajat käyttävät keskimäärin hieman enemmän aikaa valmennukseen kuin yksilölajien valmentajat. Myöskään näiden lajiryhmien valmentajat eivät tee suurta poikkeusta ajankäytön jakautumisen suhteen. Molempien lajiryhmien valmentajat käyttävät eniten aikaa harjoitusten ohjaamiseen, kilpailuihin ja otteluihin sekä harjoitusten suunnitteluun. Suhteutettuna kaikkien valmentajien ajankäytön keskiarvoon joukkuelajien valmentajat käyttävät keskimäärin hieman enemmän aikaa valmentamiseen viikossa kun taas yksilölajien valmentajat käyttävät aikaa valmentamiseen hieman vähemmän. Joukkuelajien valmentajat käyttävät keskimäärin 1,5 tuntia enemmän aikaa valmentamiseen viikossa kuin yksilölajien valmentajat. Lajiryhmien väliset erot muodostuvat pääasiassa kilpailuiden ja otteluiden sekä harjoittelun ohjaamisen välillä.

Joukkuelajien valmentajat käyttävät viikossa prosentuaalisesti hieman vähemmän aikaa harjoitusten ohjaamiseen kuin yksilölajien valmentajat. Kun taas kilpailuihin

ja otteluihin joukkuelajien valmentajilla kuluu noin tunti enemmän aikaa viikossa kuin yksilölajien valmentajilla. Tämä onkin suhteellisen selvä jako, koska lajien luonteen mukaisesti kilpailukaudet ovat erilaiset. Joukkuelajeissa kilpailukausi on yhtäjaksoinen, tiivis ja kilpailuita tai otteluita on mahdollisesti useamman kerran viikossa. Kun taas yksilölajeissa kilpailukausia voi olla useampia kuin yksi ja eikä kilpailuita tai otteluita ole välttämättä yhtä tiiviisti kuin joukkuelajeissa. Näin yksilölajien urheilijat voivat käyttää enemmän aikaa harjoitteluun ja näin ollen selittyvät myös valmentajien väliset prosentuaaliset erot harjoitusten ohjaamisessa. Muita merkittäviä eroja ei näiden lajiryhmien valmentajien välillä löydy. Molempien lajiryhmien valmentajat käyttävät tuntimääräisesti saman verran aikaa valmennuksen ulkopuolisiin tehtäviin.

8.4 Päijät-Hämeen alueen juniorijoukkueiden valmentajien ajankäyttö

Haastatteluiden perusteella Päijät-Hämeen alueen valmentajien ajankäyttö ei poikkea suuresti muiden suomalaisten valmentajien ajankäytöstä. Myös näiden valmentajien ajankäyttö koostuu pääasiassa harjoitusten ohjaamisesta ja suunnittelusta sekä kilpailuista ja otteluista. Ainut poikkeavuus kyselytutkimukseen verrattuna on se, että haastatellut valmentajat ilmoittivat, etteivät käytä aikaa oikeastaan ollenkaan valmennuksen ulkopuolisiin asioihin. Lähes jokainen myös mainitsi joukkueellaan olevan sellainen henkilö, joka huolehtii joukkueessa käytännön asioista. He kokivat tämän olevan hyvä ja ajankäyttöä helpottava asia.

Yksi valmentajista ilmoitti valmennustoimintaansa kuuluvan myös muita tehtäviä, jotka kuitenkin liittyvät valmentamiseen. Kyseinen valmentaja ilmoitti käyttävänsä varsin paljon aikaa pelaajien henkilökohtaisten kehityssuunnitelmien tekoon ja pohdintaan. Näihin kehityssuunnitelmiin sisältyy harjoitusten lisäksi sosiaalinen elämä, eli koulu, perhe sekä ystävät ja näihin kaikkiin suunnitellaan selkeitä tavoitteita. Hän mainitsi myös käyttävänsä aikaa suhteellisen paljon pelaajien kanssa keskustelemiseen. Myös muiden haastateltujen valmentajien mielestä tällainen vuorovaikutus ja liikunnalliseen elämään kasvattaminen koettiin tärkeäksi osaksi jokapäiväistä valmentamista.

Cassidy ym. (2009, 55–58) mukaan valmentajan valmennusfilosofian tulee näkyä päivittäisessä tekemisessä, miksi valmentaja tekee tiettyjä asioita, miten hän ne tekee, ja mitä asioita hän valitsee tehtäväksi. Haastatelluilla valmentajilla tämä valmennusfilosofia perustuu pitkälti kasvatuksellisiin arvoihin sekä kaksi suuntaiseen vuorovaikutukseen ja opettamiseen. Haastatteluista ilmeni valmentajien myös toimivan päivittäin heidän valmennusfilosofioidensa pohjalta. Martens (2004, 70–260) korostaa myös, että valmentajien tulisi jokapäiväisessä valmennuksessaan huomioida se, miten saadaan urheilijoita motivoitua, miten saada eri asioita opetettua erilaisille persoonille ja miten kommunikoida erilaisten persoonien kanssa. Haastatteluissa valmentajat ilmoittivat ottavansa harjoittelun suunnittelussa huomioon kyseiset seikat, miten toimia harjoituksissa erilaisten persoonien kanssa, kuinka nuoret tulevat toimeen keskenään, ja kuinka heitä voidaan opettaa ja ohjata. Mielestämme kyseisiin arvoihin perustuva valmennus soveltuu erinomaisesti lasten ja nuorten valmennukseen.

Verrattaessa haastateltuja valmentajia kyselytutkimuksen joukkuelajien valmentajiin erot olivat edelleen pienet. Kyselytutkimuksen mukaan joukkuelajien valmentajat käyttävät aikaa suunnilleen samalla tavalla kuin keskimäärin kaikki tutkimuksessa mukana olleet valmentajat, joten uusia eroavaisuuksia näiden joukkuelajivalmentajien ja haastateltujen valmentajien välillä ei ilmene. Tarkasteltaessa haastateltujen valmentajien sekä kyselytutkimuksen joukkuelajivalmentajien viikoittaista keskimääräistä ajankäyttöä huomataan, että haastatellut valmentajat käyttävät keskimäärin huomattavasti enemmän aikaa valmentamiseen viikossa.

Kyselytutkimuksen tulosten mukaan joukkuelajivalmentajat (n=1211) käyttävät keskimäärin 15,1 tuntia viikossa, kun taas haastatellut valmentajat käyttävät keskimäärin 23–28 tuntia viikossa valmentamiseen. Haastateltujen valmentajien käyttämä aika riippui pelien ja harjoitusten määrästä. Lisäksi haastateltujen valmentajien keskiarvoa nostaa huomasti yhden valmentajan käyttämä aika valmentamiseen, joka on yli 50 tuntia viikossa. Tämä valmentaja toimii seurassaan päätoimisena valmentajana, mikä selittää hänen ajankäytön suuruuden. Kyselytutkimuksen joukkuelajivalmentajien joukossa on myös päätoimisesti toimivia valmentajia, mutta heitä on vain 8 % tästä ryhmästä. Kyseiset päätoimisesti valmentavat valmentajat käyttävät keskimäärin aikaa 35 tuntia valmentamiseen viikossa. Tämä ei

kuitenkaan nostata kaikkien joukkuelajivalmentajien ajankäytön keskiarvoa kuin vajaalla kahdella tunnilla, mikä selittää haastateltujen valmentajien ja kyselytutkimuksen joukkuelajivalmentajien välisen eron viikoittain valmentamiseen käytettävässä ajassa.

Nuorten 12–16-vuotiaiden joukkuelajien valmentajat kattavat kaikista kyselytutkimuksen joukkuelajivalmentajista noin 41 %. Vertaillessa näitä ryhmiä keskenään ajankäytössä ei juuri eroavaisuuksia ole. Molempien ryhmien valmentajat käyttävät keskimäärin 15 tuntia viikossa aikaa valmentamiseen sekä ajankäytön jakautuminen eri tehtäviin on lähes identtistä tuntien sekä prosenttijakauman osalta. Koska näiden ryhmien valmentajien käyttämä aika on lähes identtistä, ei uusia eroavaisuuksia haastateltuihin valmentajiin tule esiin.

Huomioitavaa tässä kuitenkin on se, että haastatellut Päijät-Hämeen alueen juniorijoukkuevalmentajat käyttävät keskimäärin huomattavasti enemmän aikaa valmentamiseen viikossa kuin vastaava kyselytutkimuksessa tarkastelemamme ryhmä. Toisaalta haastattelujen perusteella ei voida vertailla suoraan tuntijakaumaa eikä prosentuaalista jakaumaa kyselytutkimuksen vastaaviin, koska haastatteluista saadut vastaukset eivät olleet täysin samassa muodossa kuin kyselytutkimuksen vastaukset. Haastatteluissa vastaukset olivat moniselitteisiä, sanallisessa muodossa ja näin vastauksia voisi tulkita monella eri tavalla. Esimerkiksi kysyttäessä viikoittaista kokonaisajankäyttöä saatettiin vastaukseksi saada ympäröivä vastaus, jota ei voi tarkasti tulkita (Liite 3). Vastauksen skaala saattoi olla niin laaja, että oli luotettavuuden kannalta mahdotonta laskea tarkkoja keskiarvoja.

8.5 Ajankäytön rakentumiseen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä

Haastatteluissa ilmeni erilaisia mahdollisia syitä, jotka saattavat vaikuttaa valmentajien ajankäytön rakentumiseen. Yksi merkittävä ajankäyttöön vaikuttava tekijä saattoi olla valmentajien tavoitteellisuus. Niillä valmentajilla, jotka ilmoittivat tähtäävänsä valmennuksessaan huipputasolle sekä ammattilaisuuteen, valmennukseen käytetty aika oli moninkertainen verrattuna niihin valmentajiin, jotka ilmoittivat valmentamisen olevan lähinnä vain harrastus, eivätkä näin ollen halunneet asettaa itselleen konkreettisia tulostavoitteita valmentajana. Toisaalta ne valmen-

tajat, jotka käyttävät vähemmän aikaa valmentamiseen, toimivat omien töidensä ohella ja näin ollen heillä ei välttämättä ole mahdollista käyttää enempää aikaa kun he ilmoittavat käyttävänsä. Kyseiset valmentajat ilmoittivat myös tehneensä selkeän valinnan työn ja harrastuksen välillä, työ menee harrastuksen edelle.

Coten ym. (1995, 1 - 17) mukaan yksi valmennusprosessin tärkeä tekijä, organisointi, nousi esille myös haastateltavien valmentajien keskuudessa. Useampi valmentaja ilmoitti jakavansa vastuuta myös muille valmennusryhmänsä jäsenille. Valmentajat jakoivat vastuuta muun muassa harjoitusten suunnittelussa ja oheisharjoitusten toteutuksessa. Näin valmentajille jäi aikaa tehdä muita valmentamiseen liittyviä tehtäviä, esimerkiksi keskustella urheilijoiden kanssa. Vastuun jakaminen saattoi vähentää valmentajan valmennukseen käyttämää aikaa, mikä osaltaan saattaa helpottaa varsinkin työn ohella toimivia valmentajia. Myös valmentajan roolilla saattoi olla merkitystä valmentajan käyttämään aikaan.

Valmentajat, jotka ilmoittivat toimivansa joukkueissaan vastuovalmentajina, käyttivät myös huomattavasti muita valmentajia enemmän aikaa valmentamiseen. Ne valmentajat, joilla ei ollut tarkkaa jakoa valmennusrooleista tai jotka ilmoittivat toimivansa apuvalmentajina, ajankäyttö oli vähäisempää. Vastuualmentajien tehtäviin kuuluu mahdollisesti enemmän vastuualueita, jotka voivat nostaa valmennukseen käytettävää aikaa. Esimerkiksi eräs valmentaja ilmoitti toimineensa edellisellä kaudella joukkueessaan vastuualmentajana ja käyttäneensä silloin merkittävästi enemmän aikaa valmentamiseen kuin nykyään toimiessaan apuvalmentajana samassa joukkueessa. Tästä näemmekin, että valmentajan roolilla saattaa olla vaikutusta valmentajan ajankäyttöön.

Haastattelun pohjalta nousi esiin samoja ajankäyttöön mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä, mitä Macquetin (2010) tutkimuksessakin tuli ilmi. Macquetin (2010) mukaan ulkopuoliset tekijät, tässä tapauksessa harjoitusvuorot ja pelien määrä, sekä kausisuunnittelu vaikuttivat suuresti valmentajien ajankäyttöön. Vaikkakin haastatellut valmentajat käyttävät keskimäärin enemmän aikaa valmentamiseen kuin kyselytutkimuksessa tutkitut joukkuelajivalmentajat, haluaisivat he silti joukkueelleen enemmän pelejä ja/tai harjoitusvuoroja. Tämä puolestaan lisäisi entisestään haastateltujen valmentajien ajankäyttötarvetta. Toisaalta emme voi

olla varmoja käyttäisivätkö valmentajat enemmän aikaa valmennukseen, mikäli pelejä ja harjoituksia olisi enemmän.

Haastatteluissa ilmeni, että valmentajat kokevat hyvin tehdyn vuosisuunnitelman helpottavan harjoitusten suunnittelua. Valmentajat ilmoittivat vuosisuunnitelman teon vievän reilusti aikaa, mutta ilmoittivat sen toisaalta helpottavan suuresti jokapäiväistä valmennusta ja vähentävän harjoitusten suunnitteluun käytettävää aikaa. Toisaalta osa valmentajista kuitenkin mainitsi, että he pystyisivät entisestään tehostamaan harjoitusten suunnittelua, mikä vähentäisi heidän valmennukseen käytettävää aikaa. Pääsääntöisesti valmentajat kokevat, että heidän ajankäyttönsä on hyvin hallinnassa ja he käyttävät aikaa valmennukseen sen verran kuin haluavat. Työn ohella valmentavat valmentajat myös kokevat, että työ ja valmennus ovat heidän elämässään tällä hetkellä sopivassa suhteessa. Päätoimisesti toimiva valmentaja ilmoitti ajankäyttönsä olevan hyvää sen takia, koska hänellä on reilusti aikaa käytettävissä valmentamiseen ja saa valmentaa työkseen.

Koulutustaustalla ei haastateltavia valmentajia tutkittaessa huomattu olevan selkeää suhdetta ajankäyttöön. Kaikki valmentajat olivat suorittaneet jonkun tason valmentajakoulutuksen sekä suurin osa ilmoitti aikovansa osallistua myös jatkokoulutuksiin. Koulutuksen ei nähdä vaikuttavan valmentajien ajankäyttöön, mutta se voi mahdollisesti vaikuttaa valmennuksen laatuun, mutta tätä emme ole tutkineet. Haastattelujen perusteella voidaankin sanoa, että juuri tavoitteellisuus valmentajana vaikuttaa suuresti ajankäyttöön. Valmentajat, joilla oli korkeat henkilökohtaiset tavoitteet, käyttivät valmennukseen eniten aikaa, toimivat joukkueissaan selkeinä vastuovalmentajina ja ottivat näin enemmän vastuuta joukkueidensa kokonaisvaltaisesta tekemisestä.

8.6 Yhteenveto

Aloitimme tämän opinnäytetyö projektin keväällä 2010, jolloin tarkoituksenamme oli tehdä kyseisestä aiheesta kaksi erillistä työtä. Kesän 2010 aikana työmme eivät edenneet lainkaan ja syksyn opinnäytetyö palaverissa päätimme yhdistää kaksi eri työtä yhdeksi kokonaisuudeksi. Kun saimme aiheen rajattua ja lokakuun puolessa välissä tutkimussuunnitelman tehtyä, työmme käynnistyi helposti ja se eteni var-

sin nopealla tahdilla. Teoriaosuuden rungon saimme hahmoteltua varsin helposti ja kirjoitimme teoriaosuuden pääpiirteittäin kasaan joulukuun aikana. Tammikuun alussa aloimme tutkia kyselytutkimuksen aineistoa sekä aloimme kartoittaa mahdollisia haastateltavia valmentajia. Tammi- ja helmikuun aikana saimme haastateltua valmentajat sekä koottua kyselytutkimuksesta ja haastatteluista haluamamme tulokset.

Kyselytutkimuksen tulosten kokoaminen oli yllättävän nopeaa, mutta jouduimme-kin laskemaan tuloksia useaan kertaan, koska saimme kyselytutkimuksesta epä-määräisiä vastauksia ja näin ollen jouduimme karsimaan kyseiset vastaukset pois ja tulkitsemaan tuloksia uudelleen. Kun lopullinen vastaajaryhmä oli selvillä, saimme haluamamme tulokset selville varsin helposti. Kyselytutkimuksesta pää-timme tutkia vain sitä, miten ja mihin suomalaiset valmentajat käyttävät aikaansa. Saman rajauksen teimme myös haastattelututkimuksen osalta. Kyselyistä olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä tekijät voisivat vaikuttaa valmentajien ajankäytön rakentumiseen. Päätimme jättää kyseiset asiat tältä osalta selvittämättä, koska pää-timme rajata työn tarkasti siihen, miten ja mihin valmentajat käyttävät aikansa. Ajankäytön rakentumisen vaikuttavien tekijöiden selvittäminen olisi hyvä ja mie-lenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

Teimme haastattelututkimuksen teemahaastatteluna, mikä sopi meidän mielestämme ennakkoon hyvin kyseisen aiheen tutkimiseen. Haastatteluja analysoides-samme huomasimme, että olimme sisällyttäneet teemahaastattelun runkoon paljon teemoja, jotka eivät suoranaisesti käsitelleet aihettamme ja sopineet rajauksee-me. Näin ollen jouduimmekin jättämään osan vastauksista tulkitsematta. Haastat-teluista saimme vastauksia myös ajankäytön rakentumisen syihin, jotka syvensivät osaltaan kyselytutkimuksesta samaamme tietoa. Tämän jälkeen aloimme tulkita ja analysoida saatuja tuloksia tutkimusongelmiemme pohjalta. Tulosten analysoin-ti sujui myös varsin vaivattomasti, koska havaitsimme tulosten olevan melko yh-denmukaiset. Tutkittavien ryhmien välillä ajankäytön jakautumisessa ei ollut hir-veän suuria eroavaisuuksia. Tästä syystä analysointi ei tuottanut suuria hanka-luuksia.

Jos olisimme rajanneet tutkimusalueen toisin ja tutkineet ajankäyttöön vaikuttavia syitä ja tekijöitä myös kyselytutkimuksen osalta, pohdinnasta olisi varmasti tullut paljon laaja-alaisempi ja mielenkiintoisempi. Teimme kuitenkin rajauksen, että tutkimme vain ja ainoastaan valmentajien ajankäyttöä ja syvennämme tätä tietoa hieman haastattelujen pohjalta. Jos olisimme päättäneet tutkia kyselytutkimuksen aineiston pohjalta valmentajien ajankäytön rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä, olisi työmme varmasti paisunut liian laajaksi. Päätimme rajata aiheen tarkasti pelkkään valmentajan ajankäyttöön kyselytutkimuksen osalta, emmekä halunneet tutkia edes muutamia mahdollisia syitä, jotta jatkotutkimukselle jäisi mahdollisuus.

Jälkeenpäin mietittynä olisimme voineet rakentaa haastattelurungon hieman toisin. Olisimme voineet keskittyä enemmän ja tarkemmin valmentajan ajankäyttöön ja jättää valmentajan taustoihin liittyviä teemoja vähemmälle. Näin olisimme voineet saada tarkempia vastauksia koskien valmentajan päivittäistä ajankäyttöä. Lisäksi olisi ollut hyödyllistä tehdä enemmän tarkentavia kysymyksiä haastateltaville haastattelutilanteessa. Nyt vastaukset saattoivat jäädä hieman avoimiksi ja tämän takia suora vertailu kyselytutkimuksen tuloksiin oli hankalaa. Saimme kuitenkin hyvän kuvan haastateltujen valmentajien ajankäytöstä ja sen jakautumisesta, vaikkakaan emme saaneet laskettua tarkkoja keskiarvoja, koska valmentajien viikoittainen tuntimäärä oli riippuvainen monesta eri tekijästä ja vaihteli näin suuresti.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessimme sujui varsin mutkattomasti. Yhteistyömme oli toimivaa ja tehokasta. Laatimaamme aikatauluun nähden saimme työtä tehtyä hyvällä tahdilla ja pysyimme aikataulussa hyvin. Suuriin ongelmiin emme törmänneet oikeastaan missään vaiheessa. Opimme opinnäytetyöprosessin aikana paljon uutta, varsinkin tutkimuksen teosta sekä aineiston analysoinnista sekä saimme lisättyä tietopohjaamme valmennuksesta ja valmentamisesta yleensä. Oli mielenkiintoista todeta, että saamamme tulokset olivat yhtenevät meidän omien näkemysten ja kokemusten kanssa. Koemme myös, että tutkimuksemme vastasikin sille asettamiimme odotuksia ja tavoitteita. Opinnäytetyön tekeminen myös kasvatti meitä niin ihmisinä kuin valmentajinakin ja koemme, että tämän työn tekemisestä on meille hyötyä tulevaisuudessa.

LÄHTEET

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

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen - Teoriat ta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy.

Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. 2009. Understanding sports coaching: the social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. 2nd edition. Oxon: Routledge.

Cote, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. & Russel, S. 1995. The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1–17.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. 10. uudistettu painos. Porvoo: WSOYpro Oy.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. *Liikunnan ja Urheilun Maailma*, 17/2003.

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

- Hiltunen, P. 2002. Fyysisen harjoittelun perusteet. 4. painos. Suomen Liikunta ja Urheilu ry.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marnie-mi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kantola, H. (toim.) 1988. Suomalainen valmennusoppi 1, Valmentaminen. Vierrumäki, Urheilusyke.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Macquet, A. 2010. Time Management in the Context of Elite Sport Training. *The Sport Psychologist* 24/2010, 194–210.
- Martens, R. 2004. Successful coaching. 3rd edition. Illinois: Human kinetics.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus - järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H. 2009. Käytännön lihahuolto - warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. uudistettu ja täydennetty painos. PS-kustannus: Jyväskylä.

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

Internet lähteet:

Suomen Liikunta ja Urheilu. 2011. Sportti työllistää. [viitattu 15.2.2011]. Saatavissa: <http://www.sporttityollistaa.fi/>.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 2009. Valmentajan / ohjaajan asiantuntijuuden kehittyminen [viitattu 21.10.2010]. Saatavissa: <http://www.kihu.fi/projektit/haku/index.php?id=113>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. [viitattu 17.3.2011]. Saatavissa: http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/HYMY_mietinto.pdf.

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelukutsu valmentajille

Hei,

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Vierumäeltä. Olemme opiskelleet nyt kolme vuotta ja opintomme suuntautuivat valmennuksen suuntautumisopintoihin. Olemme nyt päättämässä opintojamme ja tekemässä opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme aiheena on valmentajien ajankäyttö, jossa tutkimme suomalaisten valmentajien ajankäyttötottumuksia. Valitsimme kyseisen aiheen, koska valmennamme molemmat itsekin ja halusimme tietoa siitä, mihin ja miten suomalainen valmentaja aikansa käyttää. Haluamme selvittää mitä juniorivalmentajan työnkuvaan kuuluu ja miten paljon hän käyttää aikaa valmennusprosessiin.

Teemme tutkimuksessamme yhteistyötä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen kanssa. Tutkimuksemme aineistona käytämme KIHU:n keräämää valmentajakyselyä, joka toteutettiin kyselytutkimuksena. Kysely kohdennettiin Suomen Ammattivalmentajat ry:n jäsenille sekä Nuoren Suomen sinettiseurojen ohjaajille ja valmentajille. Kyselyn tuloksista uskomme saavamme yleisen kuvan suomalaisten valmentajien ajankäytöstä ja haluamme tarkentaa tuota tietoa haastattelemalla Lahden alueen junioripalloilvalmentajia.

Tästä syystä tiedustelemmekin mahdollisuutta haastatella Teitä kyseisen asian pohjalta. Haastattelut pyrimme toteuttamaan tammikuun 2011 aikana. Osallistumiseen olisi meille tärkeää ja olisimme erittäin kiitollisia jos Teiltä löytyisi aikaa ja innostusta vastaila kysymyksiimme. Haastattelut tullaan nauhoittamaan ja haastatteluun kuluva aika on maksimissaan tunti. Lopussa on liitteenä haastattelu-runko Teille etukäteen tutustuttavaksi.

Jos asia kiinnostaa ja olisit valmis osallistumaan haastatteluun, tai jos haluat asiasta lisätietoja, otathan yhteyttä meihin mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 10.1.2011 mennessä, joko sähköpostitse sedetoni@lpt.fi, pylkmikk@lpt.fi tai puhelimitse Toni 050 377 5186 tai Mikko 040 535 4804.

Ystävällisin terveisin,

Mikko Pylkkönen & Toni Sedergren

LIITE 2: Teemahaastattelurunko

TAUSTATIEDOT

- Ikä
- Sukupuoli
- Nykyinen valmennusryhmä

VALMENNUSTAUSTA

- Valmennushistoria, miten, miksi ja milloin aloitit valmentamisen?
- Valmentaja/liikunta-alan koulutus
- Mikä motivoi sinua valmentajana?
- Tavoitteet valmentajana
- Oma urheilutausta, vaikuttaako se omaan valmentamiseen?

VALMENTAMINEN?

- Mitä valmentaminen on?
- Miten kehittäisit/muuttaisit omaa valmennustasi?

AJANKÄYTTÖ

- Kuinka paljon aikaa kuluu valmentamiseen viikossa?
- Mihin aika kuluu? Mistä oma valmentamisesi koostuu?
- Miten kehittäisit omaa ajankäyttöäsi?
- Urheileminen/urheilun seuranta vapaa-ajalla

LIITE 3: Esimerkki sisällön analyysistä: ajankäytön rakentuminen

<i>Alkuperäisilmaisu</i>	<i>Pelkistetty ilmaisu</i>	<i>Alaluokka</i>	<i>Yläluokka</i>	<i>Pääluokka</i>	<i>Yhdistävä luokka</i>
<p><i>se on se työpäivän pituus..</i></p> <p><i>seittämän kaheksan kertaa seittämän, mitä se on, 49, viitisenkymmentä tuntia suunnillee varmaan menee viikossa, suunnilleen.</i></p> <p><i>siel on tietysti se itse harjotustapahtuma... ett siihen ei tarvii ihan hirveesti siinä harjotukses olemissen, ett se on se tunti puoltoista mitä jäällä ollaan, sitä ennen puolentoista tunnin oheinen, se on niiku kolme tuntii,</i></p>	<p><i>Kahdeksan tuntia-päivässä</i></p> <p><i>Viikoittainen kokonasajankäyttö</i></p> <p><i>Harjoitustapahtuma</i></p>	<p><i>Valmentamiseen käytetty aika</i></p> <p><i>Ajankäytön jakautuminen</i></p>	<i>Valmentaminen</i>	<i>Ajankäytön rakentuminen</i>	<i>Valmentajan ajankäyttö</i>

<p><i>valmentajien kouluttaminen ja myöskin meidän Kiekko-koulu- ohjaajien kouluttaminen,</i></p> <p><i>tekee suunnitelmia, tekee henk.koht. kehityssuunnitelmii jätkille ja miettii niitä juttui ni kyl sen niiku viidestä kuuteen tuntiin pelkästään siihe omaan joukkueeseen, voi mennä enemmänkin joskus,</i></p> <p><i>sit jos kattoo pelin tai pelit..viikonlopun pelit ku kattoo videolta ni se on kolme neljä tuntii heti siinä per peli niiku menee siihen,</i></p> <p><i>pelien kattominen ja klippien teko, henk.koht. klippien teko.. siihe menee paljon aikaa,</i></p>	<p><i>Muiden valmentajien kouluttaminen</i></p> <p><i>Kehityssuunnitelmien teko</i></p> <p><i>Pelien analysointi</i></p> <p><i>Valmennusmateriaalin valmistaminen</i></p>				
---	---	--	--	--	--

<p><i>sitte on henk.koht. kehitysuunnitelmien tekoo, tehään semmone, joka pojalle sellanen vähä niiku laajempi, tai mä teen sellasen jokaiselle sellasen laajemman kehitysuunnitelman henkilökohtaisten ominaisuuksien, johon kuuluu koulu, perhe, ystävät, sosiaalinen elämä muutenkin niiku se, ett siel tulee kaikki ne kakut, mitä siin eläms on niiku käyty läpi, ett niihin tavoitteet kans... Siihen menee paljon aikaa..</i></p>	<p><i>Henkilökohtaisten kehitysuunnitelmien teko</i></p>				
<p><i>Sit tietysti harjoittelun suunnittelu, siihen menee jonkun verran aikaa, siihenkin tietysti..</i></p>	<p><i>Harjoitusten suunnittelu</i></p>				
<p><i>Puoltoista tuntii ennen ku reeni alkaa, meil alkaa oheinen... Ja sillon mä yleensä puhun sit aina parin pojan kans.</i></p>	<p><i>Suhteiden ylläpito urheilijoihin</i></p>				
<p><i>tällästen isojen isojen linjojen veto, mut kyl se eniten aika menee varmasti siihen niiku yksilön, niiku yksittäisen pelaajan asioiden miettimiseen</i></p>	<p><i>Kausisuunnitelman teko</i></p>				
<p><i>Okei kyl eniten aikaa varmaan menee siihe niiku pelin peliin kuitenkin, ett mitkä on sen lajitekniset ominaisuudet, millai me niitä parannetaan, milläläilla tätä joukkueen pelaamista parannetaan.</i></p>	<p><i>Yksilön- ja joukkueen kehittäminen</i></p>				

<p><i>pelien läpikäymistä videolta, kehityssuunnitelmien tekoo, jääharjottelun suunnittelu ja pelin opettelu ite kans tietyl- lä tapaa, ett ett kyl niiku paljon aikaa menee kans sihe, ett puhutaan niiku valmennuspäällikön kanssa pelistä</i></p> <p><i>Tietysti sitte kans niiku jutte- luun, ihan niiku pelistä pu- humiseen menttoreiden kans- sa</i></p> <p><i>alkuviikosta videot ja loppu- viikko taas oikeestaan sitte, niinku yksittäisen pelaajan kehittämistä</i></p> <p><i>A:sta C:hen kaikki valmenta- jat kerran kuukaudessa tref- fataan..</i></p> <p><i>karsinnoissa oli 10 peliä, ja nyt SM:ssä on 27 peliä.</i></p> <p><i>oikeestaan viikossa kaks pelii, yhestä kahtee, välillä on kolme</i></p>	<p><i>Pelistä puhumiseen menttoreiden ja mui- den kanssa → pelin opettelu</i></p> <p><i>Viikon rytmitys</i></p> <p><i>Valmentajapalaverit</i></p> <p><i>Pelit</i></p>				
---	---	--	--	--	--