

”Jotta nykyisin pääsisi huipulle ja vielä pysyisi siellä, on urheilijan oltava itsenäinen, henkisesti vahva ja ehjä ihminen.”

- Kasvatusnäkökulma ammattivalmentajien työssä

Iina Potaseff

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

2012



<p>Tekijä tai tekijät Iina Potaseff</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2011</p>
<p>Raportin nimi <i>”Jotta nykyisin pääsisi huipulle ja vielä pysyisi siellä, on urheilijan oltava itsenäinen, henkisesti vahva ja ehjä ihminen.”</i> – Kasvatusnäkökulma ammattivalmentajien työssä</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 53+1</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Sanna Vuorio</p>	
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää näkykö kasvatusnäkökulma ammattivalmentajien (taso 4) toimintaa ohjaavissa valmennusfilosofioissa. Tutkimusongelmat olivat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nouseeko ammattivalmentajien toimintaa ohjaavissa valmennusfilosofioissa kasvatusnäkökulma esille? 2. Jos se ei nouse, mikä piirre siellä korostuu? 3. Jos nousee, mitä kasvatuksen osa-alueita/ ulottuvuuksia niistä löytyy? <p>Tutkimus toteutettiin Itä-Suomen Liikuntaopistossa opiskelleiden ammattivalmentajien näyttöihin kirjoittamista valmennusfilosofioista. Tutkimusmenetelmänä oli laadullinen narratiivinen tapaustutkimus, jonka aineistossa oli myös elämäkerrallisia piirteitä. Tavoitteena oli tuoda hyvin kokonaisvaltaisesti tämän joukon ajatuksia valmennuksen kasvatustoiminnasta yleiseen tietoisuuteen.</p> <p>Tutkimuksen perusteella valmennuksen kasvatusnäkökulma on selkeästi tiedostettu ammattivalmentajien ajatuksissa ja toiminnassa. Sen laajuuteen ja syvyyteen vaikuttaa kaikkein eniten valmentajan ihmiskäsitys ja tietoisuus omasta itsestä valmentajana. Johtamistyyllillä ei suoranaisesti havaittu olevan yhteneväisyyttä kasvatusnäkökulmaan tai sen puuttumiseen. Kasvatuksen osa-alueita toivat vähiten esille valmentajat, jotka toteuttivat valmennustaan hyvin autoritäärisesti ja suhde urheilijaan pidettiin hyvin etäisenä, tulokset tulevat kovalla työllä ja menestys on toiminnan onnistumisen mittari.</p> <p>Niissä valmennusfilosofioissa joissa kasvatusnäkökulma oli löydettävissä, korostui toiminnan urheilijalähtöisyys sekä urheilijan ajattelua, itsetuntoa ja itsenäisyyttä tukevat toimintatavat. Urheilija nähtiin kokonaisvaltaisena ihmisenä. Kaikkein tärkeimpänä ominaisuutena kasvatuksen näkökulmasta pidettiin palautteen antamista. Valmennustilanteiden sosiaalisuus, vuorovaikutus ja kasvatuksellisuus tuotiin myös esille. Tunnetilanteet jäivät vähemmälle huomiolle.</p> <p>Johtopäätöksensä voidaan todeta, että koulutetut ammattivalmentajat ymmärtävät kasvatuksen tärkeäksi osaksi valmennustoimintaansa ja tiedostavat vastuunsa.</p>	
<p>Asiasanat valmennus, kasvatusta, filosofia, valmentajat, narratiivisuus</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Ina Potaseff</p>	<p>Group or year of entry 2011</p>
<p>The title of thesis <i>"If nowadays you want to reach the top, athletes have to be independent, mentally strong and whole human beings."</i>- Educational aspect in professional coaches' work</p>	<p>Number of pages and appendices 53+1</p>
<p>Supervisor Sanna Vuorio</p>	
<p>Purpose of this thesis was to clarify, whether the professional coaches (level 4) see educational aspect as part of their coaching philosophy. Research questions were:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Does educational aspect of coaching rise up from professional coaches coaching philosophies? 2. If it does not rise, which similarities can be found in those coaching philosophies? 3. If educational aspect is found, which education aspects or dimensions can be found? <p>Research material was coaching philosophies, which were written as part of Eastern Finland Sports Institutes level 4 coaching studies. Research method was qualitative, narrative case study; the data had also autobiographical elements in it. Other goal for this thesis was to bring out a comprehensive and extensive look of these coaches' thoughts of coaching's educational side to public knowledge.</p> <p>Based on this research, educational aspect of coaching is clearly recognized in the thoughts and actions of professional coaches. The broadness and depth of educational aspect was determined by how coaches see their athletes and awareness of themselves as a coach. Coaching styles did not directly influence the observed educational perspective or lack of it. Similarities found in coaching philosophies, which did not have strong educational side, were very authoritarian way of coaching and the relation between coach and athletes was kept distant. The results came after hard work and success was measured by results.</p> <p>In those coaching philosophies which the educational perspective was found, many similarities could be seen. It was shown that all actions were based on the athlete. It is important to support the athlete's self-oriented thinking, self-esteem and independence. The athlete was seen as a holistic human being. The most important characteristic in the educational point was feedback. Social side and communicational aspect of training were also seen as important part of their work. Feelings in sport situations were left to less attention.</p> <p>As a conclusion professional coaches understand education aspect of coaching as an important part of their work and are aware of their responsibilities.</p>	
<p>Key words coaching, educational aspect, philosophy, coach, narrativity</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Valmentaja.....	3
2.1	Valmennusfilosofia.....	4
2.2	Valmennustyyli ja ihmiskäsitykset.....	5
2.2.1	Humanistinen ihmiskäsitys ja demokraattinen valmennustyyli	6
2.2.2	Teknokraattinen ihmiskäsitys ja autoritääriäinen valmennustyyli	7
2.2.3	Holistinen ihmiskäsitys ja kokonaisvaltainen valmennustyyli.....	7
3	Kasvatusnäkökulma valmennustyöhön.....	9
3.1	Urheilumaailma lapsen ja nuoren kasvuympäristönä	9
3.2	Valmentaja kasvattajaroolissa	10
3.3	Valmentajan auktoriteettiasema ja mallioppiminen	11
4	Urheilijan kokonaisvaltainen kasvatus.....	12
4.1	Fyysis-motoriset taidot	12
4.2	Kognitiiviset taidot.....	13
4.2.1	Urheilijälähtöisyys, oman ajattelun ja yksilöllisyyden kunnioittaminen ..	13
4.2.2	Itseluottamus - urheilijan oman minän johtaminen.....	14
4.2.3	Tavoitteellisuus, motivaatio ja päämäärätietoisuus	16
4.3	Emotionaaliset ja sosiaaliset taidot.....	17
4.3.1	Vuorovaikutustaidot.....	17
4.3.2	Tunteet.....	19
4.3.3	Sosiaaliset taidot.....	20
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	22
6	Tutkimusmenetelmät.....	23
6.1	Laadullinen narratiivinen tapaustutkimus	23
6.2	Tutkimuksen kohderyhmä	25
6.3	Tutkimuksen suunnittelu.....	26
6.4	Aineiston kerääminen ja analysointi.....	27
6.5	Tutkimuksen luotettavuus.....	29
7	Tutkimuksen tulokset	31
7.1	Valmennusfilosofioiden kasvatusnäkökulma	31

7.2	Kasvatusnäkökulma ei nouse esille, mikä piirre korostuu?.....	32
7.3	Valmennusfilosofioista löytyneet kasvatuksen osa-alueet ja ulottuvuudet	33
7.3.1	Ihmiskäsitys ratkaisee valmennustyön suunnan	34
7.3.2	Fyysinen ja motorinen ulottuvuus.....	35
7.3.3	Kognitiivinen ulottuvuus.....	36
7.3.4	Emotionaalinen ja sosiaalinen ulottuvuus	39
7.3.5	Yhteenveto kasvatuksen osa-alueista	41
8	Pohdinta	43
8.1	Tutkimuslöydökset.....	43
8.2	Jatkotutkimusehdotukset.....	48
8.3	Tutkimusmenetelmän ja tutkimuksen luotettavuuden arviointia.....	51
8.4	Yhteenveto	52
	Lähteet.....	54
	Liitteet.....	60
	Liite 1 Tehtävänanto valmennusfilosofian kirjoittamiseen ISLO VAT/VEAT.	60

1 Johdanto

Nykypäivänä puhutaan paljon niin huippu-urheilun muutostarpeesta kuin urheilijan poluista. Näissä molemmissa tärkeä rooli on ammattivalmentajilla. Tavoitteena on, että eri lajien harjoitusmääriä saataisiin yleisesti nostettua, jolloin lapset ja nuoret viettävät enemmän aikaa valmentajansa kanssa. Kasvatusnäkökulman huomioiminen valmennustyössä on erittäin tärkeää, koska valmennustilanteet ovat myös kasvatustilanteita. Suurin osa valmennuksen kasvatustyöstä liittyy käyttäytymismallien, arvojen ja asenteiden opettamiseen ja kokonaisvaltaisen ihmisen kasvattamiseen. Valmennustyö on ihmissuhdetyötä, jolloin vuorovaikutustaidot ja tunteiden käsittelytaidot muodostuvat erittäin merkityksellisiksi. Ammattivalmentajat toteuttavat työtään joko päätoimisesti tai oman työn ohella. Kasvatusnäkökulman kannalta työn toteuttamistavalla ei ole merkitystä.

Valmennusfilosofia kuvaa valmentajaa itseään ja hänen persoonaa, joten valmentajan on tunnettava urheilijan lisäksi myös itsensä. Valmentamisen tärkein tieto syntyy valmennussuhteessa, jolloin ihmisten ymmärtäminen ja kuunteleminen on ensiarvoisen tärkeää. Kasvattajavalmentajan tulee olla tasa-arvoinen, johdonmukainen, avoin, rehellinen, oikeudenmukainen ja luottamuksen arvoinen aikuinen. Urheilijat on otettava mukaan toiminnan suunnitteluun ja arviointiin, heille on annettava vastuuta ja kunnioitettava yksilöllisyyttä. He oppivat elämää varten tärkeitä taitoja harrastuksen parissa niin yksin kuin ryhmässä. Urheiluelämässä koetut onnistumiset, epäonnistumiset ja suuret tunteet kasvattavat ihmistä. Valmentajalle ja urheilijalle hedelmällisintä on juuri se matka lapsuudesta aikuisuuteen rakkaan lajin parissa, tai se osa, mikä kuljetaan ja kasvetaan yhdessä.

Kirsi Hämäläinen (2008) on pohtinut omassa Jyväskylän Yliopiston julkaisemassa väitöskirjassaan valmentajien roolia ja urheilumaailmaa kasvattajina seuraavasti: *”Pitääkö urheilun kasvattaa? Onko urheilu mielekästä ilman kasvatustavoitteita? Asiaa voi tarkastella myös kysymällä, voiko urheilun parissa olla kasvamatta, välttyä kasvamiselta? Kysymys, millä oikeudella valmentaja ottaa kasvattajan roolin, on vaikea. Vastakysymys on, voiko valmentaja kieltäytyä kasvatusvastuustaan. Väitöskirjan tutkimusaineiston perusteella urheiluharrastuksen parissa opitaan paljon, monella tavalla, ja valmentajia kuvataan monissa tarinoissa tärkeiksi kasvattajiksi.”* (Hä-

mäläinen 2008) Urheilumaailma kasvattaa jo itsessään. Valmentajilla on lasten ja nuorten elämässä kasvattajarooli ja vastuu. Valmentajan sanoilla, teoilla ja esimerkeillä on monelle urheilijan alulle suuri merkitys.

Aikaisempia tutkimuksia valmentajan kasvattajaroleista löytyy, niin graduina kuin opinnäytteinä. Ne liittyvät kuitenkin enemmän siihen kasvattajan rooliin, tiettyyn urheilulajiin, valmentajan sukupuoleen tai valmennuksen kohteena olevaan ikäryhmään. Useimmiten tutkittavina ovat olleet urheilijat ja heidän kokemuksensa. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan valmentajan ammattitutkinnon tai erikoisammattitutkintokoulutuksesta valmistuneiden näyttöihin kirjoittamia valmennusfilosofioita, jotka ohjaavat heidän valmennustoimintaansa, lajeja tai valmentajia tarkemmin erittelemättä. Tärkeää on saada ammattivalmentajien ajatuksia kasvatuksesta esille ja samalla lukija voi muodostaa kuvan ilmiöstä valmennus.

Tutkimuksessa pyritään saamaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin: Nouseeko ammattivalmentajien toimintaa ohjaavissa valmennusfilosofioissa kasvatusnäkökulma esille? Jos se ei nouse, mikä piirre siellä korostuu? Jos nousee, mitä osa-alueita ja ulottuvuuksia niistä löytyy? Teoriaviitekehityksessä käydään läpi valmentajan työkenttä, valmennusfilosofian määritelmät, valmennuksen johtamistyyli ja ihmiskäsitykset sekä kokonaisvaltaisen kasvatuksen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen osa-alue, joihin valmentaja voi urheiluseuratoiminnassa vaikuttaa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää narratiivisen tapaustutkimuksen keinoin ovatko valmentajat ottaneet kasvatusnäkökulmaa huomioon omaa toimintaansa ohjaavissa valmennusfilosofioissa ja kuinka laajasti ja moninaisesti he ovat eri kasvatuksen osa-alueita niissä pohtineet. Tämän opinnäytetyön avulla tuodaan julki ammattivalmentajien persoonallisia ajatuksia valmennuksen kasvatustoiminnasta. Tutkittavien valmentajien ääni kuuluu tulosten analysointivaiheen suorissa lainauksissa. Tutkimusta voivat hyödyntää niin urheilijat, vanhemmat, valmentajat, kouluttajat, seuratoimihenkilöt tai opettajat.

2 Valmentaja

”On lähdettävä valmentajan roolista liikkeelle. Kun valmentaja tiedostaa kuka hän on, ketä varten hän on ja mikä hänen tehtävänsä on, niin silloin hän tulee onnistumaan. Valmentaja on urheilijan palvelija.” – Henrik Dettmann (Lampikoski & Miettinen 1999, 47.)

”Valmentaja antaa sen henkisen tuen, jonka pystyy. Yleiskaavaa ei voi antaa, hänen on vain oltava kiinnostunut valmennettavastaan ja annettava sellaista tunnetta, että joku välittää minusta”. – Kari Uusikylä, lahjakkuustutkija (Lampikoski & Miettinen 1999, 151.)

Valmentaja on urheilijan tärkein tuki. Valmentajan rooli muuttuu urheilijan uran edetessä, merkityksen korostuessa sen mukaan, mitä pidemmällä ollaan. Valmennuksen tavoite on yksinkertainen: auttaa urheilijaa saavuttamaan oman potentiaalinsa ja suorituskyvyn huipun. Valmennusprosessi sen sijaan on erittäin vaativa ja monitasoinen. (Niemi-Nikkola 2004, 390.) Valmennustyön painopisteet ja lähtökohdat ovat hyvin valmentajalähtöisiä, jolloin valmentajan persoona vaikuttaa selkeästi työntekotapaan (Heino 2000, 98).

Valmentajuuteen vaikuttavat valmentajan ihmiskäsitys, suhde urheilijaan, persoona, arvot ja elämäkokemukset. Näistä rakentuu valmentajan oma valmennusfilosofia ja toiminnan tavoitteet. Valmennustyön taustalla saattaa olla oma urheilu-ura ja sen aikaiset kokemukset ja silloin opitut toimintamallit. Valmennusta voi toteuttaa päätoimisesti tai tuntiperiaatteella, sen voi kokea työksi tai harrastus- ja vapaaehtoistoiminnaksi. Tärkeässä asemassa on valmentajan osaaminen ja ammattitaito sekä urheilijan kanssa sovitut tavoitteet. Lisäksi valmentamiseen liittyy ns. ulkopuolisia tekijöitä, kuten urheiluorganisaation arvot ja lajikulttuuri sekä ympäristön asettamat menestyspainet. (Heino 2000, 98; Kaski 2006, 229–235.)

Valmennustyön kenttä on laaja, samoja piirteitä löytyy niin kouluopetuksen, liikunnanohjauksen ja yritysmaailman kanssa (Hara & Vasarakainen 2002, 6-7). Työn tavoitteena on opetuksen menetelmin kehittää yksilöä tai suurempaa ryhmää asetettujen tavoitteiden mukaisesti (lyhyt- tai pitkäaikaisia). Valmentajan työkenttä on vastuullisempi kuin esimerkiksi kouluopetusmaailma, mikä parantaa toiminnan kehittämismahdolli-

suuksia. Valmennussuhde on pitkäaikaisempi ja siihen sitoudutaan eri tavalla kuin koulun liikuntatuntien opettamiseen tai liikunnanohjaukseen (ryhmäliikunta). Valmennustyön työkenttä on hyvin haasteellinen, koska tavoitteena on kehittää nuorta urheilijaa niin lajitaidoissa kuin ihmisenä kasvamisessa. (Lämsä 2009, 30.) Valmentaja on asiantuntija (Kaski 2006, 231). Muita vastuullisia rooleja voivat olla esimerkiksi joukkueen valmentaja, opettaja, ystävä, taitojen opettaja, urheilijoiden asioiden ajaja, puolestapuhuja ja koordinaattori (Hara & Vasarainen 2002, 7; Kaski 2006, 230).

2.1 Valmennusfilosofia

”Opettaja tarvitsee jonkin sisäisen johtoajatuksen. Näkemyksen, tiedon, uskon ja luottamuksen omaan tiehensä.” (Kontturi 2009, 33.)

Valmennusfilosofioita löytyy yhtä monta kuin valmentajiakin on, valmennustoimintaa ohjaavat ajatukset ovat yksilöllisiä ja persoonallisia (Hara & Vasarainen 2002, 47). Valmentajan arvot, asenteet ja käytänteet vaikuttavat vahvasti valmennusfilosofian sisältöön ja ajatuksiin. Valmentaja käy käsitteiden ja käyttöteorian kanssa vuoropuhelua ja lopputuloksena syntyy valmentajan oma filosofia, jota kutsutaan myös käyttöpääomaksi. Valmentajan on mietittävä, miten ja miksi työtänsä tekee? Osa toimintamalleista ja ajatuksista on tiedostamattomia toiminnan ohjaajia. (Kaski 2006, 11.)

Valmennusfilosofian lähtökohtana on, että valmentajalla on olemassa jokin asteinen filosofia elämästä ja ihmisistä (Frantsi & Närhi 1998, 33). Valmennusfilosofia on vahvasti ihmiskäsitykseen ja arvomaailmaan perustuva. Toimintatapojen muuttaminen on tehokkaampaa, kun valmentaja on tiedostanut oman valmennusfilosofian ja sen sisällön. Valmennusfilosofian kirjoittamalla valmentaja joutuu miettimään ehkä ensimmäistä kertaa urallaan, miten valmennustyöstä ajattelee ja pohtimaan, mikä on se kivijalka mihin oma valmennustoiminta perustuu, miten hän ajattelee työn kohteena olevista ihmisistä ja miten se näkyy käytännön työssä. (Autio & Kaski 2005, 68–70.)

Valmentajan ei välttämättä tarvitse käyttää termiä filosofia, jos se tuntuu itselle vieraalta. Pääasia on, että tiedostaa ne ajatukset ja periaatteet, jotka ohjaavat omaa elämää ja valmentamista. Tämä vaatii taustalle vahvan elämäkokemuksen, sillä elämänperiaatteet

ja käytänteet selviävät kokemuksen kautta. Jokaisen valmentajan käytännön toiminnasta pystyy havainnoimaan käytänteitä, jotka ovat läsnä jokaisessa vuorovaikutustilanteessa. Työssään valmentaja hyödyntää aidosti oman elämäkokemuksensa kautta hankittua tietoa, jonka kautta hän on löytänyt esimerkiksi omat persoonalliset tavat kohdata ihmisiä tai on luonut hänelle itselleen sopivia toimintamalleja, jotka tuottavat valmennustoiminnassa halutun lopputuloksen. (Frantsi & Närhi 1998, 33–34.)

Valmentajan on tärkeä tuntea itsensä, jotta hänen on mahdollista olla aito. Valmennusfilosofia päivittyy työvuosien ja koulutusten myötä, aika ajoin on hyvä pohtia mm. tavoitteita ja motiiveja, niin omassa elämässä kuin valmennuksessa. Urheilijoiden mallioppimisen kautta heistä kasvaa hyvin todennäköisesti samankaltaisia kuin valmentaja itse on, halusi sitä tai ei. (Frantsi & Närhi 1998, 33.) Valmentajan kokonaisvaltainen valmennustyyli näkyy selkeästi käytännön toiminnassa ja valmentajan käyttöteoriassa, myös sen puuttuminen havaitaan (Kaski 2006, 11). Lasten ja nuorten valmentajien valmennusfilosofian ydinajatuksena on parhaimmillaan urheilijan kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukeminen (Autio & Kaski 2005, 72).

2.2 Valmennustyyli ja ihmiskäsitykset

Valmentajan valmennustyyli koostuu omista mieltymyksistä, hyväksi todetuista toimintamalleista sekä persoonallisesta tyylistä tehdä työtä. Valmennustyyli on vahvasti esillä, niin urheilijan kuin muiden valmennukseen liittyvien ihmisten kanssa toimiessa. (Heino 2000, 101.) Valmennusprosessissa täytyy ymmärtää ja nähdä urheilijan kokonaisvaltaisuus (psykykinen, fyysinen ja sosiaalinen). Jos urheilija on aina esimerkiksi keskellä koeviikkoa tavallista väsyneempi ja stressaantuneempi ja se vaikuttaa selkeästi harjoittelua heikentävästi, voidaan nuo viikot huomioida etukäteen harjoitusten suunnittelussa. Tämä edellyttää, että keskusteluyhteys ja luottamus valmentajan ja urheilijan välille on saatu rakennettua. (Frantsi & Närhi 1999, 35–36.)

Valmennustyö on ihmisten auttamista ja ohjaamista kohti päämääriä, tällöin työtä ohjaa ihmiskäsitys, jonka on oltava valmentajalla selkeä (Rauhala 1992, 32; Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1995, 143). Ihmiskäsitys ohjaa ja ratkaisee valmennustyön suunnan (Miettinen & Nykänen 1995, 143). Lasten ja nuorten urheilijoiden tavoittaminen koko-

naisuudessaan on helpompaa niin valmentajille kuin vanhemmille sen jälkeen, kun ihmiskäsitys on selkiytynyt (Puhakainen 2001, 64). Henrik Dettman ja monet muut valmentajat ovat kertoneet, että ”*oman ihmiskäsityksen pohtiminen ei auta ainoastaan ihmisen yleistä ymmärtämistä. Ihmiskäsityksen myötä urbeileva ihminen nähdään uudessa valossa. Valmentaja tiedostaa ja löytää silloin helpommin paikkansa valmennuksen kokonaiskuvasssa, johon liittyvät konkreettisesti päivittäinen harjoittelu, vuorovaikutustilanteet, ryhmän toiminta, taitojen harjoittaminen, kilpaileminen ja ottelut, median ja yleisön rooli.*” (Puhakainen 2001, 65–66.)

Patrikainen (1999, 153–156) määrittelee kaksi oppimisen ja opettajan toiminnan kannalta merkityksellistä ihmiskäsitystä, joita voidaan hyödyntää myös valmennuksessa. Ne ovat humanistinen ja teknokraattinen ihmiskäsitys, jotka ovat toisensa ääripäitä. Alla on kerrottu valmennuksen johtamistyyleistä ja niihin läheisesti liittyvistä ihmiskäsityksistä.

2.2.1 Humanistinen ihmiskäsitys ja demokraattinen valmennustyyli

Humanistisessa ihmiskäsityksessä eettinen suhtautuminen oppijaan on läheinen ja empaattinen. Oppijan ihmisenä kasvamista ja oppimista ohjataan ja tuetaan. Oppijan omaa arvomaailmaa ja autonomiaa kunnioitetaan oppimis- ja kasvuprosessissa. (Patrikainen 1999, 153.) Humanistisen ihmiskäsityksen sisäistänyt valmentaja huomio jokaisen urheilijan yksilöllisen tavan oppia ja toimia eri tilanteissa sekä kunnioittaa urheilijan kokemusmaailmaa, päämääriä ja ajatuksia. Valmennustyön tavoite on kasvattaa urheilijan itsenäistä vastuunottoa, itsetuntemusta ja henkistä kasvua. (Frantsi & Närhi 1998, 37–38.)

Valmennuksen demokraattinen johtamisote on ihmiskeskeinen ja valmentajat ovat ihmisläheisempiä. Valmennustyössä yksilöiden huomioiminen on tärkeää. Valmentaja on rajojen määrittelijä, mutta päätökset tehdään urheilijoiden kanssa keskustellen. Valmentajat voivat antaa vaihtoehtoja parhaiden ratkaisujen löytymiseksi tai niitä haetaan ongelma-ajattelun kautta, jolloin urheilijat itse keksivät ratkaisun. (Forsman & Lampinen 2008, 417.) Demokraattinen johtaja osaa kuunnella ja hän on valmis hyväksymään myös omista mielipiteistä poikkeavia ratkaisuja. Tehtävien hoidossa yhdistyvät asetetut tavoitteet ja ihmissuhteet. Ryhmän jäsenten yhdessä suunnittelemat ja päätetyt ratkaisut kehittävät keskinäistä luottamusta ja kunnioitusta. Valmentaja toimii hyvin yhteistyöha-

kuisesti ja vuorovaikutukseen pyrkien. (Frantsi & Närhi 1998, 65 - 66.) Demokraattisessa johtamisotteessa urheilijan oma vastuu, ajattelu ja motivaatio saavat suuremman merkityksen, jolloin urheilijoiden harjoitusviihtyvyys paranee. Demokraattinen valmentaja voi asettaa toiminnalle selkeät rajat ja tarpeen vaatiessa olla ankarakin (jos tilanne sitä vaatii). Yleisotteen ollessa ”pehmeä”, kovaa autoritääristä johtamisotetta voidaan välillä käyttää kokonaisuuden siitä kärsimättä. (Forsman & Lampinen 2008, 417.)

2.2.2 Teknokraattinen ihmiskäsitys ja autoritäärinen valmennustyyli

Teknokraattisessa ihmiskäsityksessä eettinen suhtautuminen oppijaan on etäinen ja lähestymistapa on moralistinen. Suhde oppijaan on alisteinen ja kontrolloiva. Oppimis- ja kasvuprosessissa oppijan autonomia kielletään. (Patrikainen 1999, 155–156.) Autoritääriset valmentajat keskittyvät valmentamiseen ja tehtäväänsä. Kiinnostusta urheilijaan ihmisenä ei ole. (Forsman & Lampinen 2008, 417.) Tiukimmillaan valmentaja tekee päätöksen oman mielen mukaan ja se vain ilmoitetaan urheilijoille. Perustelut voivat myös olla tekaistuja. Työryhmän muut valmentajat eivät osallistu päätöksentekoon. Urheilijan omilla mielipiteillä ja ajatuksilla ei ole lopputuloksen kannalta mitään merkitystä, vaikka niitä saatetaan kysyä. Urheilijat tekevät niin kuin valmentaja sanoo, kone-maisesti kyselemättä tai kyseenalaistamatta. Ominaispiirteitä ovat kova kuri ja tarkat säännöt ryhmän henkilösuhteiden ollessa merkityksettömiä. Autoritäärinen valmentaja korostaa tuloksia ja voittamista tehtäväkeskeisesti. (Forsman & Lampinen 2008, 417; Frantsi & Närhi, 1998, 66.)

2.2.3 Holistinen ihmiskäsitys ja kokonaisvaltainen valmennustyyli

Holistisessa ihmiskäsityksessä ihminen on kokonaisuus, jossa tajunnallisuus, kehollisuus ja situaatio ovat koko ajan läsnä (Kunnas & Wahlstedt 2004, 158). Kokonaisvaltaisen valmennuksen päämääränä on urheilijan tukeminen omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Urheilussa onnistuminen ja menestyminen edellyttävät kovaa työtä, jolloin menestys saavutetaan valmennusotteella, jossa otetaan tasapuolisesti huomioon urheilijan kehon lisäksi urheilijan sisäinen maailma ja elämäntilanne. (Kaski 2006, 11.) Perusajatuksena kokonaisvaltaisessa valmentamisessa on yksilöllisyys, kokonaisvaltaisuus ja vuorovaikutus, jolloin urheilija nähdään ainutkertaisena yksilönä. (Lampikoski & Miet-

minen 1999, 46; Frantsi & Närhi 1998, 37). Urheilijan urheilu- ja yksityiselämän tasapainoa tuetaan myös valmentajan toimesta (Lampikoski & Miettinen, 1999, 47).

Urheilijana kehittyminen ja menestyminen vaativat kaikkien osa-alueiden (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) tasapuolista vahvistamista (Frantsi & Närhi 1999, 35). Nykyaikaisen mukaan valmennus ei vie urheilijaa kokonaisvaltaisesti eteenpäin, jos emotionaalinen, sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus unohdetaan fyysisen ulottuvuuden alle. Urheilijan kokonaisvaltaista kehittämistä ja kasvua tuetaan valmennuksen avulla hänen omassa toimintaympäristössään seuraavilla osa-alueilla:

- fyysis-motorinen alue: lajin taitovaatimukset ja fyysiset ominaisuudet
- kognitiivinen alue: kehitetään ajattelua, asioiden ymmärtämistä ja sisäistämistä
- emotionaalinen alue: tunne-elämysten käsittely ja ihmissuhdetaidot
- sosiaalinen alue: ihmissuhdetaidot.

(Forsman & Lampinen 2008, 79.)

3 Kasvatusnäkökulma valmennustyöhön

”Athletes first, winning second” – Amerikkalaisen valmentajakoulutusohjelman tunnuslause (American Sport Educational Program 2012)

Valmentajan työ on vuorovaikutukseen perustuva ihmissuhdetyö, jossa valmentajan persoona ja ammattitaito toimivat työvälineinä (Kaski 2007, 231; Forsman & Lampinen 2008, 21). Valmennussuhteessa jokainen kohtaaminen on merkityksellinen ja suhde itsessään hyvin herkkä, luottamuksellinen, vaativa ja pitkäjännitteinen (Heino 2000, 115). Valmennustyössä valmentajan keskeisiä työkaluja ja taitoja yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi ovat: yhteistyökyky, tasa-arvoinen ihmisten kohtaaminen, toisia arvostava käytös, empatia-, kuuntelu-, keskustelu- ja kyselykyky, taito joustaa ja uusiutua, päätöksentekokyky ja sitoutumistaito (Forsman & Lampinen, 2008, 21).

3.1 Urheilumaailma lapsen ja nuoren kasvuympäristönä

Liikuntatoiminnalla on myönteinen merkitys lasten ja nuorten fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Urheiluseuroissa liikkuu satoja tuhansia nuoria viikoittain. Seuroilla on vastuullinen haaste nuorten kasvattajina. (Korjus 2002, 51–52.) Harjoitukset ja kilpailut toimivat merkityksellisinä kasvatustapahtumina ja niiden puitteissa opitaan valtavasti sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, yleisistä normeista ja arvoista (tervehtiminen, kiittäminen, rehti pelaaminen, anteeksi pyytäminen ja antaminen sekä toisten huomioon ottaminen) (Keskinen, Mero & Nummela 1997, 342–343). Kasvatusnäkökulmasta urheilijoille tarjotaan harrastustoiminnan puitteissa asenteita ja toimintamalleja ja kehittäviä virikkeitä. Valmentajien kasvatusmahdollisuudet voidaan nähdä lähes rajattomina. (Häkkinen, Mero & Vuorimaa 1990, 15–17.) Harjoitus- ja kilpailutilanteissa saadut kokemukset vahvistavat urheilijaa elämää varten. Urheilijat oppivat tekemään töitä tavoitteita kohti ja käsittelemään erilaisia tunteita ja tilanteita (ilo, onnistuminen, suru, pettymys, tappio). Samalla matkalla koetaan elämyksiä, opitaan yhteispeliä ja sääntöjen kunnioitusta. Liikuntaharrastuksessa suvaitsevaisuuskasvatus on arkipäivää. (Korjus 2002, 52.)

3.2 Valmentaja kasvattajaroolissa

”Hyvän valmentajan arvomaailma on kunnossa ja hän elää ja toimii sen mukaan. On tärkeää, että toiminta vastaa tavoitteita kaikilla tasoilla. Valmentajan tulisi olla tasapuolinen näkemyksiltään ja arvostaa erilaisia persoonia. Valmentajalla tulee olla hyvät lajitiedot ja – taidot. Toisaalta valmentajan tulee olla hyvä opettamaan, koska taidoista ja tiedoista ei ole hyötyä ellei niitä pysty siirtämään urheilijalle.” Harri Rindell – jääkiekkovalmentaja (Forsman & Lampinen 2008, 23.)

Kasvatusta ja valmennusta ohjaavat samat toimintaperiaatteet (Keskinen, Häkkinen, Mero & Nummela 2004, 416). Kasvatustyötä ohjaavat ihmisihanteet ja se on mielekäs, koska ihmiselämä on itsessään arvokas. Kasvatusnäkökulmasta vastasyntyneen luontaista kehitystä ei saa pysäyttää, vaan pyrkimyksenä tulee olla lapsen koko kehityspotentiaalinen aktivoiminen ja kehittäminen kypsään ihmisyyteen. (Puolimatka 1999, 33–34.) Valmentajan rooliin vaikuttavat urheilijan ikä (lapsi, nuori, aikuinen) ja se, onko kyseessä yksilö- vai joukkuelaji. Lasten ja nuorten valmentajan ensisijainen rooli täytyy olla opettaja ja kasvattaja. (Keskinen, Häkkinen, Mero & Nummela 2004, 416.) Lähtökohdan toiminnalle antavat lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen yleispiirteet (Keskinen, Mero & Nummela 1997, 342).

Suunnistusvalmentaja Torsten Smedslund kokee olevansa kasvattaja, riippumatta siitä, valmentako hän 15-, 20-vuotiaita vai aikuisurheilijoita. Kaikkein hauskinta hänen työsäään on saada nuoria huolehdittavakseen, kasvattaa heitä ja seurata, miten he kehittyvät suunnistajina – ja ihmisinä. *”Otan heistä vastuun, puutun asioihin, komennan, ellei joku osaa käyttäytyä kunnolla. Korostan heille usein, että heidän täytyy ottaa kaikissa tekemisissään huomioon ympäristönsä. Urheilijan, joka on ihailun kohteena oleva idoli, on rebellinen, tervetapainen ja edustaa hyviä arvoja. Urheilijan on pystyttävä elämään niiden ihanteiden mukaan, joita hänen odotetaan ilmentävän.”* (Kunnas & Lindfelt 2004, 112–113.)

Hyvässä valmennuksessa jokaiselle annetaan oma tila. Valmennustilanteissa vallitsee turvallinen ilmapiiri, joka on rakennettu kolmen tärkeän osatekijän kautta (kiinnostus, arvostus, luottamus) sekä avoimella kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella. Edellä mainittujen tekijöiden on välityttävä kohtaamistilanteessa sekä yksilölle että ryhmälle. Luottamus vahvistuu, kun urheilijalla (lapsi/nuori) on harrastuksessa olo, että hän tulee

kuulluksi, valmentaja on kiinnostunut hänen persoonasta ja elämäntilanteesta. Kiinnostus kertoo urheilijalle valmentajan halusta kehittää häntä myös ihmisenä sovittujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Autio & Kaski 2005, 81–82; Heino 2000, 117.)

3.3 Valmentajan auktoriteettiasema ja mallioppiminen

Valmentajan on huomioitava toiminnassaan auktoriteettiasema ja sen tuomat velvoitteet. Valmentajan ja opettajan täytyy olla kypsä aikuinen, inhimillinen ihminen, johdonmukainen ja luottamuksen arvoinen. Näillä ominaisuuksilla toimiessa opettajasta tulee oppilaiden silmissä vahva, luotettava ja asiansa osaava ammattilainen. Itseluottamuksen merkitystä ei voi unohtaa, opettajan on uskottava niin opetettavaan asiaan kuin oppilaisiin. Kun opettaja on saavuttanut oppilaiden luottamuksen ja arvostuksen, on hänellä pedagoginen auktoriteettiasema. (Kontturi 2009, 133.) Pätevä kasvattaja voi muuttaa arjen tilanteita kasvatustilanteiksi, jotka edistävät oppilaan kehitystä ja kasvamista, tällöin pedagoginen auktoriteettiasema syntyy kontrollin ja valta-aseman kautta. Valtaa ei saa käyttää väärin eikä oppilaita saa pitää syvässä riippuvuussuhteessa kasvatajaan ja hänen mielipiteisiin. (Puolimatka 1999, 303–304.)

Kirsi Hämäläinen vastaa valmentajan valtakysymykseen Liikunnan ja urheilun maailma-lehden (1/2009) artikkelissa seuraavasti: *"Valmentajilla on valtaa. Joskus se perustuu auktoriteettiin, jota pönkitetään tietynlaisella käyttäytymisellä. Erittäin usein kyseessä on ihailuvalta. Varsinkin nuori urheilija ihaillee suunnattomasti valmentajaansa eikä kyseenalaista tämän sanomisia tai tekemisiä. Tämä luonnollisesti muuttuu iän ja urheilijan kokemuksen kasvaessa. Siitä huolimatta valmentajien on erittäin tärkeää tiedostaa se. Heillä on valtaa ja suuri vaikutus urheilijoihin, huomasipa sitä päivittäisessä harjoittelussa tai ei."* (Liikunnan ja urheilun maailma 2009)

Lapset ja nuoret ottavat mallia valmentajistaan kaikissa toiminnoissa (Häkkinen, Mero & Vuorimaa 1990, 14-15). Mitä nuoremasta urheilijasta on kyse, sitä suurempi vaikutus valmentajan käytöksellä ja persoonalla on nuoren psyykkiseen kehitykseen ja käyttäytymiseen. Mallioppiminen on vahvempaa, jos nuori on innostunut harrastuksestaan ja valmentajan persoona on positiivinen ja innostava sekä kunnioitusta ja luottamusta herättävä. (Keskinen, Mero & Nummela 1997, 342–343.)

4 Urheilijan kokonaisvaltainen kasvatus

”Valmentajan tehtävä on saada urheilijat ymmärtämään oma vastuu kehittymisestään. Valmentajan tulee ohjata urheilijaa, ja kysellä oikeita kysymyksiä oikeaan aikaan. Urheilijan tulee pikku hiljaa kasvaa itsenäiseksi, ja hänen tulee kantaa vastuu asioistaan. Se, missä iässä se tapahtuu, on varmaan yksilöllistä. Päämääränä tulee olla ilman muuta se, että kokemuksen myötä urheilijan itseohjautuvuus lisääntyy.” – Mika Lehtosuo (Forsman & Lampinen 2008, 24.)

Valmentajalla tulee olla tieto lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen yleispiirteistä, jotta hän voi toimia kasvattajaroolissa. Tämän lisäksi on tärkeää luoda kokemuksellinen ja välittävä suhde valmennettavaan sekä tunnistaa hänen kehitysmahdollisuudet ja ihmisarvo. (Puhakainen 2001, 23.) Oppimisessa erittäin tärkeä rooli on erilaisia tiedollisilla tekijöillä, kuten tarkkaavaisuudella, muistilla, havainnoilla ja mielikuvilla. Tunteet värittävät jokaista oppimistilannetta. Onnistumiset kasvattavat intoa yrittää uudelleen, kun taas negatiivisten kokemusten jälkeen ihminen saattaa luovuttaa. Oppimistilanteet ovat myös sosiaalisia tapahtumia, vuorovaikutustilanne syntyy joko ihmisten tai opeteltavan asian ja oppimisympäristön välille. (Jaakkola 2010, 16.)

4.1 Fyysis-motoriset taidot

Fyysis-motorisilla taidoilla tarkoitetaan lajivaatimuksia taidon ja fyysisen kunnon osalta (Forsman & Lampinen 2008, 322). Lasten ja nuorten kehityksestä vastaavan valmentajan täytyy tietää ja ymmärtää kasvun, kehityksen ja kuormitusfysiologian yleiset piirteet (Häkkinen, Keskinen, Mero & Nummela 2004, 10). Tämän lisäksi tärkeässä asemassa on tietous herkkyykskausista, lajitekniikoista (biomekaniikka), lapsen motorisen kehityksen yleispiirteistä sekä taidon opettamisesta. Valmentajan tulee tietää, mitä voidaan harjoitella milloinkin, miten harjoitukset rytmitetään ja mitä eri-ikäisiltä urheilijoilta voi vaatia ja odottaa. Kasvatuksen näkökulmasta valmentajan on pystyttävä vastaamaan lapsen ja nuoren esittämiin kysymyksiin mm. harjoituksen vaikutuksesta ja tekniikan ydinkohdista. Saman kysymyksen voi esittää hyvin eri-ikäiset urheilijat ja vastaus on osattava muotoilla ja perustella niin, että urheilija sen ymmärtää. Valmentajalla on oltava riittävä tietotaito fyysis-motoristen teoriatietojen luovaan soveltamiseen. (Jaakkola 2000, 53-54; Forsman & Lampinen 2008, 408–416.)

4.2 Kognitiiviset taidot

”Me ihmiset kannamme rajattomia voimavaroja itsessämme, kun vain luotamme itseemme ja uskalamme käyttää niitä hyväksemme.” - Kalle Achté (Lampikoski & Miettinen 1999, 71.)

4.2.1 Urheilijälähtöisyys, oman ajattelun ja yksilöllisyyden kunnioittaminen

Avaintavoitteena niin valmentajilla kuin vanhemmilla tulee olla ihmisen kasvattaminen. Tällöin urheilija pystyy ottamaan kokonaisvastuun omasta kehittämisestään elämässä ja urheilussa. Valmennusprosessin onnistuessa on kasvatettu urheilijoita, jotka osaavat valita suunnan elämälle ja urheilu-uralle. Silloin urheilija on ihminen, joka ajattelee itse ja on itsevarma omissa ratkaisuissaan, pyrkii määrätietoisesti valittuun suuntaan ja on valmis tekemään töitä päämäärien saavuttamiseksi. Valmentaja tarjoaa urheilijalle itsensäjohtamismalleja ja eväitä. (Forsman & Lampinen, 2008, 24.)

Kasvattajana valmentaja kehittää nuoren psyykkisiä ominaisuuksia harjoitus- ja kilpailutilanteiden yhteydessä. Näistä tärkeimpiä ovat pitkäjänteisyys, itsekuri, itseluottamus, periksi antamattomuus, pettymysten sietokyky, luovuus sekä rentoutumis- ja keskittymiskyky. Kasvatuksen ja valmennuksen näkökulmasta on tärkeää arvioida ja kehittää urheilijoiden psyykkisiä tekijöitä joka päivä. Edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi on tärkeää seurata mm. innostuneisuutta, ennakkoluulottomuutta, rauhoittumiskykyä, lajisidonnaisuutta, tahdonvoimaa (kilpailut, harjoitukset) ja tahtokestävyyttä. (Häkkinen, Keskinen, Mero & Nummela 2004, 418.)

Hyvä valmentaja toimii urheilijälähtöisesti. Toiminnan tavoitteena on tukea urheilijan elämänhallintaa, positiivista otetta ja tietynlaista rajojen asettamista unohtamatta. Urheilija kohdataan ihmisenä, jolla on oma tausta, keho, tunteet, elinympäristö, kaverit, ystävät, vahvuudet ja kehittämiskohteet. Lasten ja nuorten valmentajan on tiedostettava henkisen kehittymisen vaiheet valmennustoimintaa suunnitellessaan, jotta pystyy tukemaan urheilijan kasvua ja kehitystä oikealla tavalla. Vanhempien ja valmentajien on tärkeä huomioida lapsi tai nuori kokonaisvaltaisena ihmisenä. (Forsman & Lampinen 2008, 24, 414.) Urheilija kehittyy, jos harjoittelumotiivit ovat urheilijan itsensä asettamia (Forsman & Lampinen 2008, 24). Lapset ja nuoret oppivat itse liikkumaan ja ur-

heilemaan, valmentajien tehtävä on luoda tilanteita, joissa oppiminen on mahdollista. Tärkeimmässä roolissa on urheilijan oma halu kehittyä ja oppia. (Puhakainen 2001, 68–69.)

4.2.2 Itseluottamus - urheilijan oman minän johtaminen

Kasvatustoiminnassa ihminen herää tietoiseksi omasta itsestään ihmisenä ja kasvatustoimii moottorina omien vahvuuksien löytymiseen. Kasvatuksen ollessa hyvin ulkokoh- taista ja teknisten tietojen ja taitojen opettelua, se ei tue ihmistajunnan syvenemistä. (Puolimatka 1999, 28.) Lapsen itsetunnon ja identiteetin rakentaminen on erittäin tärkeä osa-alue yksilön kasvuprosessissa (Korjus 2002, 51). Valmentajan tavoitteena on kehittää urheilijan uskoa omaan toimintaan ja vahvistaa perusitseluottamusta. Urheilijalle tulee osoittaa konkreettisesti päivittäisessä harjoitustoiminnassa ja kilpailuissa tai peleissä hänen kehittyminen. (Forsman & Lampinen, 2008, 19.) Oleellista on, että urheilijoille annetut tehtävät ovat vaatavuustasoon ja kehitysvaiheeseen sopivia, jolloin onnistumismahdollisuudet ovat olemassa. Onnistumisenkokemukset vahvistavat olen hyvä – tuntemuksia. Osaava valmentaja huolehtii lasten systemaattisesta kehittämisestä, esimerkiksi leikkien avulla kehitetään lasten ominaisuuksia ja taitoja. (Forsman & Lampinen 2008, 26.) Positiiviset liikuntakokemukset edistävät myönteisen minäkuvan rakentumista (Autio & Kaski, 2005, 98).

Valmentajan tulee välittää urheilijasta. Valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa suuresti myönteisen ilmapiirin luomiseen (kannusta, rohkaise ja palkitse yrityksestä), tasapainotunteiden esiintymiseen (ilo ja tyytyväisyys) sekä turvallisuuden tunteeseen. Välittäminen näkyy toiminnan yksilöllisyytenä, tasapuolisena kohtelemisena (mm. aika), rakentavan palautteen antamisena sekä tasapuolisena huomioimisena. Välittäminen ja sen osoittaminen on erittäin tärkeää lasten ja nuorten urheilussa. (Forsman & Lampinen 2008, 38.) Valmentajan rohkaisevan ja kannustavan toiminnan avulla lasten ja nuorten itsetunto vahvistuu ja muodostuu myönteisemmäksi. Harjoituksissa on vallittava ilmapiiri, joka sallii myös epäonnistumiset. (Lampikoski & Miettinen 1999, 119.) Tällaisella toiminnalla autetaan nuoria ihmisenä kehittämisessä sekä oman itsensä löytämisessä. Jokaisen ainutlaatuisuutta ihmisenä tulee kunnioittaa kaikessa tekemisessä. (Puhakainen & Suhonen 1999, 27.)

Ihminen on herkkä, avoin ja itseään kehittävä olento. Liikuntamuodot tarjoavat kanavan itsensä ilmaisuun ja oman lahjakkuuden ja luovuuden ilmaisuun. (Puhakainen 2001, 32–36.) Valmentajien tärkein tehtävä on avata nuorille kokemuksellinen tapa ymmärtää urheilua sekä siirtää päähuomiota pois tuloksista, huippusuorituksista ja saavutuksista. Näin toimien kerrotaan nuorille urheilun rikkaudesta itsensä kehittämisen kanavana, jolloin nuori uskaltaa tunnistaa omat tunteensa ja kokemuksensa arvokkaiksi ja hänen kasvuaan ihmisenä tuetaan. (Puhakainen & Suhonen 1999, 27.) Valmentajan tulee toimia ja antaa oma palaute aidosti, jotta sillä on merkitystä. Jos tunnelataus on puutteellinen, kokee urheilija jääneensä kokonaan ilman myönteistä palautetta. (Heino 2000, 117.)

Urheilijan toimintaa ohjaavat omat sisäiset sekä ulkoiset palautejärjestelmät. Omia palautekanavia ovat kinesteettinen (liikeaisti) ja auditiivinen (kuulohavainnot). Ulkoisia palautekanavia ovat oppijan ulkopuolelta tulevat viestit ja palautteet, esimerkiksi sanallinen tai visuaalinen palaute (video). (Hakala 1999, 66.) Urheilijan on tärkeä oppia tunnistamaan ja ymmärtämään sisäisiä palautteita, jolloin toiminnan ohjaaminen ja suoritusten muuttaminen onnistuu tarkemmin ja tehokkaammin. Oppijan oma rooli oppimisprosessissa korostuu kehon sisäisiä palautteita tulkittaessa. (Jaakkola 2010, 193.)

Omien vahvuuksien näkeminen on myönteisen minäkäsityksen perusta. Myös heikkouksien tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä on mahdollista kehittää. Vahvuuksia ja heikkouksia kannattaa käsitellä vain siinä laajuudessa, kun se on urheilijan iän, tavoitteiden ja uran kannalta järkevää. Kun urheilija näkee itsessään hyviä ominaisuuksia ja pysyy kertomaan niistä, muuttuu käsitys itsestä myönteisemmäksi. Vahvuudet voivat olla ominaisuuksia (esim. herkkyys, harkitsevuus, vilkkaus) tai kykyjä (taiteellisuus) tai taitoja (tekninen osaaminen, vuorovaikutustaidot, henkinen kyky). Vahvuuksista urheilija saa varmuutta ja luottamusta omaan tekemiseen. (Kaski 2006, 108–111.)

4.2.3 Tavoitteellisuus, motivaatio ja päämäärätietoisuus

”Katselin 14-vuotiaana televisiosta Soulin olympiakisoja. Silloin päätin, että haluan olla tuolla vielä joskus mukana. Ei se mikään iso päätös ollut, mutta tunnelataus oli valtava.” - Jani Sievinen (Lampikoski & Miettinen 1999, 82.)

Urheilijan tahto-ominaisuuksilla on ratkaiseva merkitys oman urheilu-uransa tien näyttäjänä (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004, 255). Pitkäjänteistä työntekoa tavoitteiden eteen voidaan pitää pitkäaikaisena motivoituneena toimintana. Motivaatio on toiminnan sisäinen syy, jolla ohjataan toimintaa tavoitetta kohti ja vaikuttavat valintatilanteissa. Mitä suurempi motivaatio on, sitä enemmän tavoitteiden saavuttamiseksi ollaan valmiita tekemään uhrauksia ja työtä. (Hara & Vasarakainen 2005, 85–86.)

Motivaatio voi olla ulko- tai sisäsyntyistä. Sisäsyntyisellä motivaatiolla urheilijan oma halu harjoitteluun ja kehittymiseen on korkea. Urheilijan täytyy osata suhteuttaa omaa elämäntilannettaan urheiluun ja päinvastoin. Tämän vuoksi omien motiivien tiedostaminen on hyvin tärkeää. Valmentajan on tunnettava urheilija niin hyvin, että hän tietää, mitkä ovat urheilijan todelliset motiivit harrastukseen. Näissä tilanteissa kaksisuuntainen vuorovaikutus on erittäin merkittävässä roolissa. Kasvatuksen kannalta tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on harjoitusilmapiirinä parempi, koska silloin harrastustoiminnassa kehitetään yksilöä heidän omien tavoitteiden suuntaisesti. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa urheilijoiden vertailua ja kilpailua. (Kaski 2004, 143–144.)

Tavoitteet ja päämäärät ovat tärkeitä. Urheilussa on hyvä asettaa niin lyhyen kuin pitkän aikavälin tavoitteita. Niiden ei tarvitse olla suuria tai mahtavia, vaan sellaisia, jotka innostavat urheilijaa ja niiden saavuttaminen tuo positiivista mielihyvää. Tavoitteet, joiden jännite on positiivinen, sytyttävät urheilijan. Hyvä tavoite on henkilökohtainen, innostava, konkreettinen ja realistinen. Tällöin ajatusten kohdistaminen on helpompaa ja tavoitteen saavuttamiseksi tehtävä työ tuntuu merkitykselliseltä. Parhaat tavoitteet kehittävät urheilijaa ja kasvattavat häntä ihmisenä. (Lampikoski & Miettinen 1999, 80–85.)

Asetetut päämäärät eivät saa ohjata toimintaa liikaa. Jos tavoitteen saavuttaminen edellyttää pakkoa ja yliyrittämistä, vaikuttaa se negatiivisesti suorittamiseen ja harjoitteluun. Tällä ajattelumallilla myös mahdolliset vastoinkäymiset ja ongelmat (esim. loukkaantumiset) tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. Valmentajan tulisi opettaa urheilijalle, että elämään kuuluvat onnistumiset ja epäonnistumiset kaikkine tunteineen. Parhaat saavutukset tulevat rennosti ja pakottomasti. On luotettava siihen, että tehty työ tuottaa tulosta. Matka tavoitteiden saavuttamiseksi on rikkaampi ja kasvattavampi kuin lopputulos. (Lampikoski & Miettinen 1999, 28–30.)

4.3 Emotionaaliset ja sosiaaliset taidot

Suunnistusvalmentaja Torsten Smedslundin mukaan *”hyvän valmentajan on oltava hyvä kuuntelija. Urheilijoiden pitää voida sanoa mielipiteensä ja valmentajan on osattava kuunnella, miten he ajattelevat ja reagoivat.”* (Kunnas & Lindfelt 2004, 112.)

4.3.1 Vuorovaikutustaidot

Jääkiekkovalmentaja Alpo Suhosen mukaan *”ihmisen kohtaamisen riski on hirveä, koska kohtaat samalla itsesi. Kaikkialta muualta haetaan vastauksia, mutta ei sieltä, koska se vaatii suurimman rohkeuden. Esimerkiksi urheilussa puhutaan, että on kovia ja pehmeitä valmentajia. Se on niin naurettavaa! Yritetään väittää, että ihmiset, jotka kohtaavat toisia ihmisiä, olisivat pehmoja. Juuri kohtaaminenhan vaatii ihmiseltä mieletöntä rohkeutta. Paljon helpompi on olla kohtaamatta ketään.”* (Puhakainen & Suhonen 1999, 37.)

Ihmisten kohtaaminen on tärkeimmässä asemassa vuorovaikutustaitoja arvioitaessa, kuinka kohtaamme toisemme, kuinka keskustelemme ja ymmärrämme toisiamme, saammeko oman viestimme ymmärretyksi ja kuinka tulkitsemme toistemme viestejä? (Heino 2000, 114.) Valmentajat ovat kyseenalaistaneet fyysisen tuloskuntoa korostavan perinteen ja läheisesti siihen liittyvän ”käskijä-käskettävä”-ajattelun. On oivallettu, että valmentajan ja urheilijan on kyettävä vuoropuheluun. (Puhakainen & Suhonen 1999, 26.) Vuorovaikutustilanteissa valmentajan on osattava kuunnella niin, että hän pystyy erottamaan asiaviestin tunneviestistä (Autio & Kaski 2005, 81–82).

Vain osa valmentajista hallitsee kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen mekanismit, jolloin hän osaa käyttää vuorovaikutuksen vahvistamiseksi erilaisia keinoja. Tämä vaatii erinomaista ihmissuhdetaitoja. Kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa urheilija otetaan mukaan valmennusprosessiin, kyselemällä urheilijan tuntemuksia, ratkaisuja ja syitä onnistumisiin sekä epäonnistumisiin. Tällainen prosessi kehittää urheilijan omaa sisäistä ohjausjärjestelmää sekä herättää ja kasvattaa urheilijan käyttämään hyväkseen omia aisteja tekemisen tunnistamisessa ja palautteen saamisessa. (Forsman & Lampinen, 2008, 18–19.)

Vuorovaikutustilanteissa läsnä olevia viestinnän osa-alueita ovat vuoropuhelu ja vuorokuuntelu. Tilanteisiin liittyy niin sanallista kuin sanatonta viestintää. Näiden kahden välittämät viestit voivat olla kuulijalle ristiriidassa, jolloin sanotaan toista ja ruumiinkieli väittää toista (esimerkiksi annetaan positiivista palautetta hyvin vihaisena ja samalla poistutaan paikalta). Vuorovaikutustilanteissa jokaisen osapuolen on keskityttävä, sillä vaatii paljon kuulla, mitä toinen haluaa kertoa. Omien tuntemusten ilmaiseminen ymmärrettävästi ja selkeästi voi olla haastavaa. (Lintunen, Roivio & Salmi 2008, 23–24.)

Vuorovaikutus on aina läsnä ohjaustilanteissa keskustelun muodossa. Jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen tapa olla vuorovaikutuksessa, tarkoittaen sitä, millaisia asioita ihminen havaitsee, kuulee, näkee, tuntee, ajattelee ja tahtoo. Vuorovaikutustapaan vaikuttavat myös persoonallisuuden erityispiirteet, aiemmat kokemukset ja tilanteesta tehdyt tulkinnat. Kaikki edellä mainitut tekijät vaikuttavat siihen, miten valmentaja ja urheilija ovat tilanteissa läsnä. (Autio & Kaski 2005, 77–78.)

Valmennuksessa urheilijan kokonaiskehittymisen kannalta kaksisuuntaiseen vuorovaikutukseen kuuluvat vuorovaikutus, oppimaan saattaminen sekä urheilijan kokonaisvaltaisuuden näkeminen. Valmentaja toimii eettisten periaatteiden ja arvojen ohjaamana. Muita huomioitavia ominaisuuksia vuorovaikutustilanteissa valmentajan näkökulmasta ovat pedagoginen uteliaisuus, tiedonhalu ja teorianäkemys. Näillä ominaisuuksilla varustetun valmentajan vahvuuksia ovat ihmissuhdeosaaminen ja vuorovaikutustaidot. (Forsman & Lampinen, 2008, 21.)

4.3.2 Tunteet

Koripallovalmentaja Henrik Dettmannin mukaan ”*urheilussa käsiteltävät suuret ja pienet vastoinkäymiset ja epäonnistumiset valmistelevat ihmisen käsittelemään omia vastoinkäymisiä elämässä. Urheilun ajatuksena on auttaa urheilijaa yksilönä kasvamisessa. Urheilutoiminnassa ja tavoitteellisessa tekemisessä oppii omat vahvat ja heikot puolensa, käyttämään hyväksi vahvoja puoliaan ja tekemään työtä heikkojen puoliensa parantamiseksi. Urheilijan joutuessa vaativaan tilanteeseen, valmentajakin monesti oppii millainen joku tietty ihminen on ja miten hän reagoi äärimmäiseen tilanteeseen.*” (Kunnas & Lindfelt 2004, 22.)

Urheiluun liittyy suuria tunteita, on onnistumisia ja epäonnistumisia. Tunteet ohjaavat hyvin usein ihmisen elämäntapaa. Valmentajan on tärkeä tietää ja ymmärtää, miten yksittäinen ihminen reagoi erilaisiin tilanteisiin tunteillaan. (Kunnas & Lindfelt 2004, 112.) Valmentajan ja urheilijan toiminnassa tunteet ovat päivittäin läsnä ja niiden ilmaiseminen aidosti täytyy olla sallittua kaikissa tilanteissa. Ratkaisevaksi muodostuu se, miten tuntemuksia käsitellään ja työstetään yksin ja yhdessä. Valmentajan on tunnistettava tunteiden kirjo niin itsessään, tiimissään kuin valmennettavissaan. (Forsman & Lampinen, 2008, 25–26.) Tunneosaaja tunnistaa omien tuntemustensa läsnäolon ja niiden vaikutuksen valmennustyössä tehtäviin ratkaisuihin. On tärkeää arvioida omien tunteiden vaikutuksia päivittäistyöhön. Tunnevastuullinen ihminen ymmärtää, miten yksilön omat, toisten ihmisten ja yhteisölliset tunteet vaikuttavat kanssakäymiseen, jolloin henkilö kykenee ottamaan vastuun niiden aikaansaamista teoista ja ratkaisuista. (Forsman & Lampinen 2008, 438.)

Tunneprosessi lähtee liikkeelle tunteiden heräämisestä, jonka jälkeen tunteet tulevat tietoisiksi ja ne voidaan hyväksyä osaksi omaa minuutta. Tämän jälkeen tunteita voidaan ilmaista avoimesti. Tunteiden ilmaiseminen rakentavalla tavalla vaatii edellä kuvattun prosessin toteutumisen. Omien tunteiden käsittelyn ja tunnistamisen jälkeen, ihmiselle tulee tilaa ottaa vastaan ja ymmärtää myös toisten tunteita. (Autio & Kaski 2005, 80.) Mikäli näin ei tapahdu, voi näiden tunteiden päälle muodostua toissijaisia tunteita, jotka suojaavat ihmisen minää haavoittumiselta (Kaski 2004, 98). Valmentajan on tärkeä auttaa lapsia ja nuoria tunnistamaan ja hyväksymään tunteet osaksi itseä, jolloin urheilijan tunnetaidot vahvistuvat (Autio & Kaski 2005, 80).

4.3.3 Sosiaaliset taidot

”Valmentajan pitää opettaa lapsille jääkiekkoa, mutta toisaalta myös elämän sääntöjä. Valmentaja on vähän niin kuin opettaja. Tietyt säännöt pitää olla, kun ryhmän kanssa toimitaan. Omassa lapsuudessani valmentajat ovat opettaneet minua elämään laumassa ja siitä on vieläkin hyötyä, kun menee uuteen ryhmään. Kestää aina oman aikansa ennen kuin löytää sen oman paikkansa sieltä. Jo lapsuudesta saakka on tärkeää oppia kunnioittamaan toisia ja tulemaan toimeen ryhmässä” – jääkiekkoilija Mikko Koivu (Forsman & Lampinen 2008, 322.)

Urheilun asema sosiaalisten taitojen kehittämisessä on tärkeä (Kunnas & Lindfelt 2004, 24). Yksi tärkeimpiä kasvatustavoitteita urheilutoiminnassa on yhteistyötaitojen opettaminen. Pelkkä ryhmään kuulumisen opettaa sen jäsenille toisten ihmisten kanssa työskentelyä. (Hara & Vasarainen 2005, 100.) Harjoitus- ja liikuntatilanteissa lapsi rakentaa ja testaa omaa arvomaailmaansa, oppii toimimaan omassa ikäryhmässään ja yhteistyössä eri-ikäisten ihmisten kanssa (Korjus 2002, 51).

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne saavutetaan jo oppimisen alkuvaiheessa, kun ryhmässä harjoittelevat saavat toisiltaan apua ja tukea. Yhteisen kommunikaatiotason löytäminen on helppoa, koska jokainen ryhmän jäsen on samassa tilanteessa uusien haasteiden ja oppimisongelmien parissa. Ryhmätoiminnassa oppijat saavat paljon myös oman taitotason mukaisia näyttöjä, jotka edistävät taitojen oppimista. Ryhmätyöskentelymuotojen tehokkuus ja hyödyllisyys näkyvät oppimistuloksissa. (Jaakkola 2010, 156.)

Ryhmän jäsenenä yksilö joutuu käymään taistelua yksilöllisyydestään. Tilanteet herättävät erilaisia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymismalleja, jotka vaikuttavat ihmisen oman tehtävän suorittamiseen sitä hidastavasti tai pysäyttävästi. Omasta toiminnasta saatu palaute tai siitä aiheutunut reaktio ohjaavat oppimista. Ryhmässä toimiessa ihminen pyrkii toteuttamaan itseään yksilöllisesti, mutta toiminnassa on otettava myös ryhmäjäsenyys huomioon. Liian erilainen tai yksilöllinen käytös voi vaikuttaa omaan asemaan ryhmän jäsenenä. Liikuntaryhmissä yksilön oma minä voi olla uhattuna, jos jatkuvasti joutuu alistumaan ryhmän paineen alla. Tällainen tilanne ilmenee voimakkaina tunnere-

aktioina (epävarmuus, turvattomuus, ahdistus, viha, kateus). (Roivio & Salmi 2008, 22, 41–42.)

Valmennustoiminnassa tutustutaan toisiin ihmisiin ja opitaan yhteistyötaitoja, jolloin vuorovaikutus- ja ryhmätoimintataidot kehittyvät. Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja konfliktitilanteiden käsitteleminen ovat liikuntatilanteissa arkipäivää. Urheiluharrastuksissa opitaan lajitaitojen lisäksi perusteita ryhmädynamiikasta, luodaan ystävyysuhteita ja tutustutaan tärkeisiin sosiaalisen elämän prosesseihin. Liikunnan parissa on mahdollisuus oppia ja kasvaa yhdessä. (Puhakainen 2001, 36–37.) Valmentajat joutuvat usein pohtimaan, miten yksilön toimintatavat ja ongelmatilanteet vaikuttavat ryhmätoimintaan ja päinvastoin. Urheilijat pitäisi opettaa ja kasvattaa iloitsemaan toisen onnistumisista, vaikka itse epäonnistuisikin, mutta urheilijan omat kokemukset suorituksen mitätöinnistä ottavat koville. Näissä tilanteissa tunteiden ilmaisu on usein epäsuoraa ja ne kohdennetaan eri tavoin. Tytöt osaavat poikia paremmin kertoa pettymyksistään ja tunnekokemuksistaan. (Roivio & Salmi 2008, 42–44.)

Sosiaalisia taitoja harjoitetaan varsinkin kaikissa joukkuelajeissa, mutta myös yksilölajeissa, joissa harjoittelu toteutetaan ryhmäopetuksena. Urheilutilanteissa on osattava kommunikoida, ilmaista itseään sekä kuunnella pelitovereita. Urheilijan pitää ymmärtää oma yksilöllisyys ja suhde ympäristöön. Yksi elämän tärkeimpiä asioita on oppia hyväksymään itsensä. Muuten ei pysty hyväksymään muita. (Kunnas & Lindfelt 2004, 26.)

Urheilutilanteissa kohtaavat hyvin erilaiset persoonat, ainoana yhdistävänä tekijänä saattaa olla laji. Valmentajan tehtävänä on arvostaa jokaista yksilöä, huomioida jokainen tasapuolisesti sekä tutustuttaa urheilijat toisiinsa. Hyvä henki lisää luottamusta ja rohkeutta, vahvistaa itsetuntoa ja rohkaisee omaan ajatteluun. Ryhmässä on tärkeä kunnioittaa jokaisen erilaisuutta ja yksilöllisyyttä, jolloin jokaisen erikoisosaamista pystytään hyödyntämään huipputuloksia tavoiteltaessa. Urheilusta saatavat kokemukset kasvattavat myöhempää elämää varten, mieleen saattavat jäädä erilaiset ihmiset, yhteinen tiimityöskentely ja tunne ryhmään kuulumisesta. Ihmisten kohtaamistilanteet kasvattavat niin urheilijaa kuin valmentajaa. (Frantsi & Närhi 1998, 67–70.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tällä tutkimuksella on tarkoitus saada selville laadullisen narratiivisen tapaustutkimuksen keinoin, ovatko ammattivalmentajatutkinnon suorittaneet valmentajat miettineet kasvatustieteen näkökulmaa osana valmennusfilosofiaansa ja näkevätkö he oman roolinsa myös kasvattajina. Tarkoitus on löytää tutkimusjoukosta ne valmentajat, jotka mieltävät kasvatustyön osaksi arkipäivän toimintaa ja tutkia tarkemmin heidän ajatuksiaan eri kasvatuksen osa-alueista ja ulottuvuuksista. Niistä valmennusfilosofioista, joissa kasvatustieteen näkökulma ei saa suurta roolia, on tarkoitus etsiä yhteneväisiä piirteitä.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää:

1. Nouseeko ammattivalmentajien toimintaa ohjaavissa valmennusfilosofioissa kasvatustieteen näkökulma esille?
2. Jos se ei nouse, mikä piirre siellä korostuu?
3. Jos nousee, mitä kasvatuksen osa-alueita/ ulottuvuuksia niistä löytyy?

Tavoitteena on myös välittää lukijalle kokonaisvaltainen tulkinta valmennustoiminnan kasvatustieteen näkökulmasta. Jokainen valmentaja toteuttaa valmennustoimintaansa oman persoonansa kautta ja siksi on mielestäni tärkeää tuoda tutkimusraportissa valmentajien ”ääni” kuuluviin suorien lainauksien avulla. Tarinaa kertoo useampi valmentaja. Tutkimusaineistosta ei ole tarkoitus saada kenenkään yksittäisiä ajatuksia kuuluviin. Tarkoituksena on tuoda esille minkälaiset näkökulmat, arvot ja ajatukset ohjaavat tutkimusjoukon valmennuksen kasvatuksellista toimintaa. Näin lukija pystyy paremmin ymmärtämään valmennustyön kokonaisvaltaisuuden, laajuuden ja moninaisuuden.

Kasvatustieteen näkökulman löytyminen näistä valmennusfilosofioista on hyvin todennäköistä, koska tutkittavalla joukolla on kokemusta valmennustyöstä. Tutkittavien sukupuolijakauma on vahvasti miesvaltainen, aivan kuten heidän työn kohderyhmäkin, joten se voi vaikuttaa kasvatustieteen näkökulman ilmenemiseen ja syvyyteen. Valmennusfilosofiat on kirjoitettu valmentajia itseään varten ja näyttötehtävän takia. Suurin osa kirjoittaa varmasti ensimmäistä kertaa valmennukseen liittyviä ajatuksia ja toimintamalleja paperille sekä pohtii syvällisemmin oman valmennuksensa arvopohjaa ja ihmiskäsitystä. Tästä johtuen aineisto tulee olemaan hyvin monitasoinen.

6 Tutkimusmenetelmät

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tutkitaan ihmisten välisiä ja sosiaalisia merkityksiä. Tuotosten toivotaan sisältävän niitä asioita, joita ihminen pitää itselleen elämässään tärkeinä. Kvalitatiivisella tutkimuksella pystytään saavuttamaan tutkittavan koettua elämän kulkua ja tutkia todellista elämää. (Vilka 2006, 97-98; Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 157.) Ihmisten kuvaamien omien kokemusten avulla voidaan tehdä tulkintoja tutkittavasta asiasta (Vilka 2006, 99), ihmiset ovat tällöin tiedon keruun instrumentteja (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 160). Tämän opinnäytetyön aineiston tutkiminen laadullisilla tutkimusmenetelmillä on perusteltua. Valmennus on ihmissuhdetyötä, jossa työvälineenä on oma persoona. Valmentajien oma elämänhistoria niin urheilun kuin muun elämän parissa vaikuttaa vahvasti valmentajan tekemiin ratkaisuihin ja toimintamalleihin.

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan aineistolähtöistä analyysia. Aineiston tuottajatsiis tutkittavat, valitaan hyvin perustellusti, heillä tulee olla tutkittavaan ilmiöön liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia. (Tuomi 2007, 97.) Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena tutkia ammattivalmentajatutkinnon suorittaneiden kirjoittamia filosofioita valmennustoiminnastaan. Heillä on jokaisella vähintään 3 vuoden työkokemus ammattimaisen valmentamisen maailmasta. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata todellista elämää pyrkimyksenä löytää ja paljastaa tutkittavan ilmiön totuuksia kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 152). Valmennusfilosofioiden kasvatuskäsitelmä muodostaa tässä opinnäytetyössä tutkittavan ilmiön.

6.1 Laadullinen narratiivinen tapaustutkimus

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen narratiivinen tapaustutkimus, jossa on elämäntapaustutkimuksen piirteitä. Narratiivilla tarkoitetaan kertomuksellisuutta, jolloin tutkimusaineistossa ollaan kiinnostuneita kertomuksista, joita tutkittavasta ilmiöstä on kielellisesti tuotettu (Jyväskylän Yliopisto 2012). Narratiivisen tutkimuksen aineistoja voivat Connely ja Clandin (1990, 5-6) mukaan olla omaelämäntapaustutkimukset, avoimet haastattelut, kenttämuistiinpanot, kirjeet ja muut kirjalliset dokumentit, henkilökohtaiset ajatukset ja pohdinnat, suunnitelmat sekä periaatteet. Tässä opinnäytetyössä

sä tutkimusaineiston muodostavat ammattivalmentajin kirjoittamat omakohtaiset ja persoonalliset valmennusfilosofiat, jotka ohjaavat heidän valmennustoimintaa.

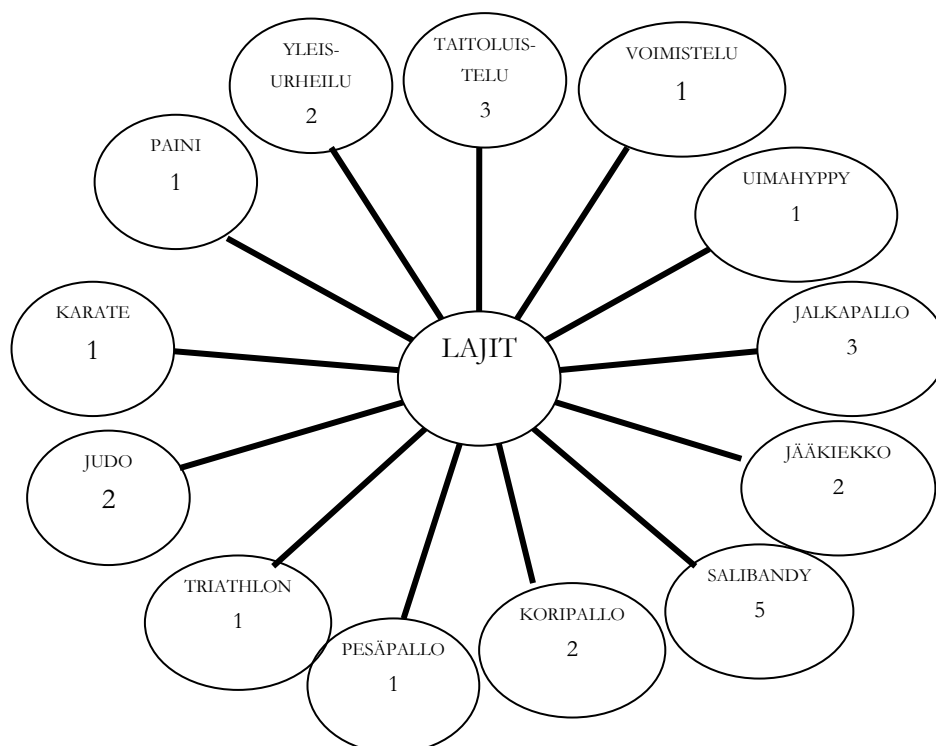
Narratiiviselle tapaustutkimukselle on tyypillistä sen joustava muotoutuminen tutkimuksen kuluessa (Halmio 1997, 10) sen kokonaisvaltaisuus (Aaltola & Valli 2002, 160) ja tutkimusaineiston haasteellisuus. Tutkittavaa ilmiötä tulisi pystyä kuvaamaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 123) kokonaisvaltaisesti tapauskohtaisena kokonaisuutena, jolloin tutkittavasta ilmiöstä pystytään kertomaan laaja-alaisemmin. Tutkimuksen kohteena olevat valmennusfilosofiat kertovat kokonaisvaltaisesti ja persoonallisesti valmennuksesta ilmiönä. Niiden vertailu ja syvempi analysointi auttavat ymmärtämään valmentajan toiminnan ohjausmalleja ja ratkaisuja. Tässä opinnäytetyössä kiinnitetään tarkemmin huomiota valmentajan toimintaa ohjaavien valmennusfilosofioiden kasvatuskäsitteeseen ja sen eri osa-alueisiin, joihin teoriaviitekehysessä on perehdytty.

Tapaustutkimuksessa käsiteltävän aineiston tulee muodostaa tavalla tai toisella yhtenäinen kokonaisuus, tapaus (Aaltola & Valli 2002, 159). Tässä opinnäytetyössä tapaus muodostuu 25 eri valmentajan kirjoittamista valmennusfilosofioista. Taustamuuttujien yhtenäinen piirre on se, että valmentajat on hyväksytty suorittamaan ammattivalmentajatutkintoa (riittävä koulutustaso ja työkokemus) sekä valmennusfilosofian kirjoittamiseen ohjeistanut täysin identtinen tehtävänanto jokaisen vuosikurssin osalta, jonka pohjalta tutkimukseni aineisto on kirjoitettu (Liite 1).

Elämäkertaisia piirteitä tutkimukseen tulee valmentajien henkilökohtaisista kirjoituksista, niissä on pohdittu ja mietitty omaa toimintaa ja mikä sitä ohjaa. Filosofiat pohjautuvat oman elämän ja urheilu-uran kokemuksiin. Opettajia on paljon tutkittu narratiivista elämäkerrallista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, koska on haluttu ymmärtää opettajan tapaa toteuttaa työtään. Opettajan tietotaito, ajattelumallit ja tapa toteuttaa omaa työtänsä ovat hyvin persoonasidonnaisia, joten toiminnan tarkempi ymmärtäminen edellyttää tutkimista ns. koko elämän lähtökohdista. (Aaltola & Valli 2001, 209.) Valmentajan toiminnan voisi sanoa olla vielä vahvemmin persoonasidonnaista ja siksi elämäkerrallisten piirteiden ymmärtäminen osana tätä tutkimusta on hyvin tärkeää.

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmän muodostavat Itä-Suomen Liikuntaopiston valmentajan erikoisammattitutkinnon tai valmentajan ammattitutkinnon v. 2007-2009 valmistavassa koulutuksessa opiskelleiden kirjoittamat valmennusfilosofiat, niitä on yhteensä 25 kappaletta. Opiskelijoita on pyydetty omassa valmennusfilosofiassa kertomaan, kuinka he ajattelevat valmennusta ja omaa tapaa toteuttaa työtä sekä omat ajatukset, mihin perustuen valmennustyötä toteutetaan ja miten se tapahtuu (Liite 1). Vuonna 2006–2007 opiskeltava tutkinto oli valmentajan erikoisammattitutkinto (VEAT) ja vuosina 2007–2009 valmentajan ammattitutkinto (VAT). Vastaajista neljä (4) on naisia ja 21 miestä. Valmennusfilosofioita ei siis ole kirjoitettu tätä opinnäytetyötä silmällä pitäen, vaan ne on kirjoitettu valmentajaa itseään varten. Tämän voidaan katsoa parantavan niiden luotettavuutta (Pölkki 2001, 30).



KAAVIO 1 Vastaajien valmentamat urheilulajit ja lajivalmentajien lukumäärä

Valmentajien lajikirjo on hyvin kattava, sisältäen yllä olevan kaavion esittämät lajit. Vastaajissa on niin lasten, nuorten kuin aikuisurheilijoiden valmentajia. Jokaisella valmen-

nusfilosofian tähän tehtävään kirjoittaneella valmentajalla on urheilijatausta ja osa urheilee edelleen itse aikuissarjoissa. Joukossa on entisiä maajoukkueurheilijoita. Ammattimaista valmennuskokemusta opintoja suorittavilla on vähintään 3 vuotta, mutta joukossa on valmentajia, jotka ovat toimineet valmennustehtävissä yli 20 vuotta. Valmentajat toteuttavat työtään joko päätoimisesti tai oman toimen ohessa.

Vilkan (2007, 23) mukaan valmiiden esseiden tai kirjoitelmien käyttö tutkimusmateriaalina edellyttää, että tutkittava osaa ilmaista itseään kirjoittamalla. Tämä aineisto on ollut valmiina ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista, joten tutkija ei ole pystynyt vaikuttamaan tutkittavana oleviin henkilöihin tai heidän tuotoksiinsa. Valmentajat ovat persoonina hyvin erilaisia, joten itsensä ilmaiseminen kirjallisesti ei välttämättä ole se helpoin tapa. Tutkittavien lukumäärä on laadulliseen tutkimukseen suhteellisen suuri (25), kun yleensä aineistossa on vain pieni joukko tutkittavia ja perusteellisesti analysoitavia tapauksia (Eskola & Suoranta 1998, 18). Ottamalla aineistoksi useamman vuosikurssin kirjoittamat valmennusfilosofiat, saadaan tutkimuksella paremmin viitteitä siitä, miten laajasti kasvatuksen osa-alueet on huomioitu ammattivalmentajien valmennustoimintaa ohjaavissa ajatuksissa.

Tarkoitus on tutkia valikoitua kohdejoukkoa ja heidän tuottamaa aineistoa yhtenäisenä joukkona, kategorisoimatta sitä vuosikurssien, valmennettavien lajien tai valmentajan sukupuolen mukaan. Tutkimuksen aineiston kirjoittajien anonymiteetti varmistetaan niin, että suorien lainauksien perässä ei ole identifioimistietoja. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on myös tuoda ammattivalmentajien persoonallisia ajatuksia valmentamisesta ja sen kasvatusmahdollisuuksista esille. Tarkoituksena ei ole tutkia aineistoa narratiivien näkökulmasta. Aineistosta on tarkoitus poimia kasvatuksellisuutta koskevat osuudet tämän tutkimusjoukon ja opinnäytetyön valmentajien ”ääneksi”. Voidaan sanoa, että tässä opinnäytetyössä narratiivi ja kertomus ovat toistensa synonyymejä.

6.3 Tutkimuksen suunnittelu

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia ammattivalmentajien työn kasvatusnäkökulmaa jo valmiina olevista aineistoista. Aihealuetta on tutkittu aiemmin liseniaattitöinä, graduina tai opinnäytetöinä. Tässä opinnäytetyössä tutkittava aineisto on Itä-Suomen Liikunta-

opistossa valmentajan ammattitutkinnon tai erikoisammattitutkinnon suorittaneiden näyttöihin kirjoittamat valmennusfilosofiat, jonka tehtävänanto on tarkemmin esitelty liitteessä 1. Lupa aineiston käyttöön on saatu Petri Kettuselta, ISLOn valmentajan ammattitutkintokoulutusohjelmajohtaja. Kirjoittajien henkilöllisyys ei saa paljastua missään vaiheessa. Teoriaviitekehysten kerääminen ja tutkimusmenetelmän valinta mahdollistuivat sen jälkeen, kun lupa aineiston käyttöön varmistui. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen narratiivinen tapaustutkimus, joka pitää sisällään elämänkerrallisen metodin. Tavoitteena on saada opinnäytetyön tulososio kertomuksen muotoon, jolloin tämän tutkimusjoukon ajatukset ja ”ääni” saadaan kuuluville. Tulosten raportointimuoto auttaa toivottavasti lukijaa ymmärtämään valmennuskentän moninaisuutta ja persoonasidonnaisuutta.

6.4 Aineiston kerääminen ja analysointi

Sain tutkimusaineiston Itä-Suomen Liikuntaopiston ammattivalmentajatutkintokoulutuksen johtajalta sähköisessä muodossa ja siihen tarkemmin tutustuttuani erottui joukosta kolme ensimmäistä vuosikurssia, jotka olivat kirjoittaneet A4-sivun mittaisen tehtävän valmistavaan koulutukseen otsikolla valmennusfilosofia. He olivat käyttäneet näitä dokumentteja näyttötilanteissa esitettyjen Power Point -esitysten pohjana. Rajasin tutkimusaineiston koskemaan tätä 25 valmentajan joukkoa, koska tehtävänanto oli ollut identtinen ja aineistosta löytyi jo ensimmäisen lukukerran jälkeen vastauksia esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Laadulliselle tutkimukselle ominaisesti aineiston analysointi alkoi siis jo tutkimuksen alkuvaiheessa (Hirsjärvi 2002, 209).

Aloitin aineiston tarkemman analyysin lukemalla ja jaottelamalla kirjoitettuja valmennusfilosofioita sen mukaan, oliko kasvatuksellisia osa-alueita pohdittu vai ei? Jaottelin aineiston kahteen pinoon. Kirjoitustyö alkoi niistä valmennusfilosofioista, joissa kasvatuksellisuus ei saanut suurta roolia (7 kappaletta). Muutaman lukukerran jälkeen niistä löytyi yhtenäisiä piirteitä. Tässä vaiheessa mietin, että mikä on se muoto, jolla valmennusfilosofioiden kirjoittajien omat ajatukset saadaan kuuluviin. Päädyin kirjoittamaan suorat lainaukset tutkimustekstin väliin. Kirjoittaminen jatkui kasvatusnäkökulman esille tuoneisiin valmentajiin (18 kappaletta), heidän ajatuksiin ja toisaalta myös heidän taustansa esilletuomiseen (mm. miten oma urheilu-ura vaikuttaa valmentajana toimimi-

seen?) Yritin myös tässä vaiheessa löytää yhteisiä piirteitä mahdollisista ihmiskäsityksistä ja johtamistyyleistä.

Tämän jälkeen pohdinta siirtyi kasvatustähtökuulmaan ja sen eri osa-alueiden analysointiin. Tämän aineistoanalyysin toteutin niistä 18 valmennusfilosofiasta, joista löytyi selkeämmin kasvatuksen osa-alueita. Aloitin pohdinnan lukemalla teoriaosuuden muutamaa kertaa läpi, jotta osaisin etsiä sieltä ajatuksia kaikkiin valmennustähtökuulmaan kuuluviin asioihin. Tutkimusaineiston jäsentely tapahtui seuraavien otsikoiden alle:

- Fyysis-motoriset taidot (mm. osataan perustella miksi?)
- Halu tutustua urheilijan ihmisenä
- Ihmisten kohtaaminen, sydän toiminnassa mukana
- Kaksisuuntainen vuorovaikutus
- Luottamus, avoimuus, rehellisyys ja keskustelu
- Palautteen antaminen
- Positiivinen ilmapiiri, liikunnan ilo
- Päämäärätietoisuus
- Ryhmä-/ joukkue toiminta, pelisäännöt
- Sosiaaliset taidot
- Terve urheilija
- Tunnetaidot
- Urheilijan ajattelun vahvistaminen
- Urheilijan asettamat tavoitteet
- Urheilijan itseluottamusta tukevat toimintatavat
- Urheilijan sisäsyntyinen motivaatio
- Urheilijan vahvuudet ja kehittämiskohteet
- Valmennuksen kokonaisvaltaisuus
- Yksilöllisyys, toiminnan urheilijälähtöisyys

Tässä vaiheessa tulostettu aineisto näytti hyvin kirjavalta, koska merkitsin aineiston eri otsikoiden alle kuuluvat ajatukset eri väreillä. Aineiston analysointivaiheessa luin aineistoja läpi useita kertoja. Tärkeää oli saada tämän koko valmentajajoukon jokaisen val-

mentajan ajatuksia hyvin kuuluville niin, että kukaan valmentaja ei ole tunnistettavissa ja niin, että tutkitut asiat ja osa-alueet eivät liikaa toistu valmentajakommenteissa.

Tutkimuksen lopuksi päätin tehdä kvantitatiivisen yhteenvetotaulukon kasvatuksen osa-alueista, jossa prosenttilukujen muodossa kerrotaan, miten laajasti kyseistä osa-alueita on valmennusfilosofioissa käsitelty. Näin lukijan on mahdollista muodostaa oma näkemys tämän aineiston valmentajien kasvatustähtäyksen laajuudesta. Käyttämällä tutkimuksessani useita menetelmiä, lisää se tutkimuksen luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa kyse on metodisesta triangulaatiosta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 215), joka tarkoittaa kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen aineiston ja analyysin käyttöä rinnakkain tutkimusprosessin edetessä. Laadullisen tapaustutkimukselle ominaisesti käyttämäni tutkimusmenetelmä muotoutui tutkimuksen kuluessa omanlaisekseen (Syrjälä 1995, 14).

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa toteutus ja luotettavuus kulkevat käsi kädessä. Olennaisessa roolissa on tutkija ja hänen rehellisyys tutkimuksen jokaisessa vaiheessa (teoriavalinnat, analysointitapa, tutkimusaineiston ryhmittely, luokittelu, tulkinta ja johtopäätökset). Jokainen valinta on pystyttävä perustelemaan ja kuvaamaan. Tutkimus on luotettava, kun teoriaviitekehys on tutkittavaan asiaan asianmukaisesti liittyvä sekä kun tutkimuskohde ja – materiaali ovat yhteensopivia. (Vilkkä 2005, 158-159.) Tässä opinnäytetyössä tuodaan hyvin yksityiskohtaisesti esille tutkimuksen eri vaiheet, esitetyt kysymykset ja tehdyt ratkaisut, jotta siitä välittyä lukijalle tarvittava tieto raportin totuudenmukaisuuden varmistamiseksi. Teoriaviitekehys nivoutuu läheisesti esitettyihin tutkimuskysymyksiin ja aineiston analyysiin.

Laadullinen tutkimus on kokonaisuutena ainutkertainen, sillä vaikka aineiston luokittelu- ja tulkitsemissäännöt olisivatkin esitetty yksityiskohtaisesti, vaikuttaa tutkimuksen tekijän teoreettinen perehtyneisyys ja esiyymmärrys aiheesta tutkimuksen lopputulokseen. Tutkimuksella pitää kuitenkin olla jonkinasteinen käytännön toistettavuus, jolloin lukijan ja tutkimuksen tekijän tulee päästä samaan lopputulokseen. (Vilkkä 2005, 159-160.) Puolueettomuusnäkökulma on myös muistettava, tarkoittaen läpinäkyvyyttä tut-

kimuksen jokaisessa vaiheessa, perusteellista luokittelujen ja tulosten tulkintaperusteiden (päätelemät) esittelyä sekä tutkimuksen arvovapautta (Sarajärvi & Tuomi 2002, 133; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227-228). Tutkijan omakohtainen kokemus niin urheilijana kuin valmentajana olemisesta tuo tutkimukseen taustatietotaitoa, mutta objektiivisuus on mahdollista tällä menetelmällä säilyttää ja saavuttaa.

Narratiivisen tutkimuksen ydin ja lähtökohta on kertomusten analyysi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 213). Tutkijan vastuulla on saada tutkittavien ammattivalmentajien valmennusfilosofioiden totuudenmukainen kasvatustäkökulma kuuluviin. Heidän näkemyksensä tulee esille tutkimusraportin sivuilla suorina lainauksina. Aineistokatkelmien käyttö tutkijan päättelyn ja tulkinnan apuna tutkimustekstissä on hyvin perusteltua (Vilkkä 2005, 159-160).

Tutkimuksen aineisto on riittävän laaja ja tutkittavien ammattivalmentajien lajivalikoima on monipuolinen. Tutkimuksen tuloksista on tarkoituksella jätetty aineistoviittaukset pois (esimerkiksi: mies, laji salibandy), jotta tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa. Tavoitteena on tuoda laaja-alaisemmin ammattivalmentajien kasvatukseen liittyviä ajatuksia esille. Tällöin valmentajan identiteetillä ei ole merkitystä. On muistettava, että valmentajien valmennusfilosofiat elävät koko ajan ja ne on kirjoitettu valmentajaa itseään varten, jotta hän tiedostaa sen käyttöteorian, jonka pohjalta hän valmennustaan toteuttaa. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan v. 2007-2009 kirjoitettuja dokumentteja, jotka kuvaavat sen hetkistä tilannetta. Valitulla tutkimusmenetelmällä ja tällä aineistolla mahdollistuu laadulliseen tutkimukseen vahvasti liitettävä kokonaisvaltainen ilmiön tutkiminen.

7 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa on esitetty tutkimustulokset tutkimusongelmittain. Tulosa muodostaa tutkimusjoukon 25 valmentajan ”äänellä” kirjoitetun kertomuksen ammattivalmentajan työkentän kasvatustoiminnasta ja toimintaa ohjaavista arvoista ja ajatuksista.

7.1 Valmennusfilosofioiden kasvatuskulma

Tutkimusaineiston 25 valmennusfilosofiassa oli otettu kasvatuksen osa-alueita huomioon hyvin laajalla skaalalla, riippuen omasta tavasta toteuttaa valmennusta ja suhtautumisestaan ihmisiin. Kasvatuskulma puuttui lähes kokonaan 7 valmentajan kirjoittamasta valmennusfilosofiasta. Eniten kasvatusta olivat pohtineet valmentajat, jotka näkivät kokonaisvaltaisen valmentamisen mahdollisuutena ihmisen kasvattamiseen. Heidän valmennustyyli oli vahvasti kokonaisvaltainen tai demokraattinen, ihmiskäsityksen ollessa holistinen tai humanistinen. Alla olevat ajatukset on poimittu 7 valmentajalta, joiden filosofioissa oli selkeästi ajateltu työn kohteena olevaa urheilijaa kokonaisvaltaisena ihmisenä ja valmentajan rooli miellettiin kasvattajaksi.

”Valmennuksesta nuorten ja lasten parissa tekee haasteellisen sen vaatima kasvatustyö.”

”Valmentaminen on kokonaisvaltaista kasvatusta, jossa kehitetään yksilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia.”

”Valmennuksen korkein tavoite on kehittää valmennettavaa ihmisenä ja urheilijana saavuttamaan henkilökohtaisen maksiminsa.”

”Valmentaminen on ennen kaikkea kasvatusta, jolloin nuoret oppivat elämän oikeat arvot ja perusteet... Ei kasvateta ”juoksukoneita”, vaan nuoria miehiä ja naisia.”

”Se, miten onnistun luomaan valmennussubteen, miten subtaudun heihin, mitä opetan heille, vaikuttaa heidän elämäänsä niin ihmisinä kuin urheilijoina. Minä voin auttaa heitä kehittymään ihmisinä ja urheilijoina”

”Valmennusfilosofiaani kuuluu vahvasti kehittymisen ja kasvaminen tai muutos.”

”Valmentaja ole rohkea. On helpompaa alistaa kuin kasvattaa. Kohtaaminen on usein turvatonta uusille alueille menemistä.”

Tutkimusaineistossa viisi valmentajaa toi esille oman urheilu-uran ja sen aikaiset kokemukset toimintaansa ohjaajina niin hyvässä kuin pahassa. *”Oma valmennusmallini pohjautuu omalta valmentajaltani saatuun malliin, olla läsnä urheilijan kanssa siinä prosessissa, jossa menään yhdessä kohti päätavoitetta.”* *”Haluan välttää oman urheilu-urani aikaiset valmentaja-urheilija ”sudenkuopat”.”* *”Omat valmennusmetodini ovat yhdistelmä eri valmennustyyleistä, joita olen oman urheilu-urani aikana päässyt kokeilemaan tai nähnyt toimiviksi.”* Urheilu-uran aikaiset valmennuskokemukset ja toimintatavat ovat vahvasti läsnä vielä aikuisiällä. *”Näkemykseni valmentamisesta peilautuu pitkälti omaan uraani.”* sekä *”Oma peliura näkyy toiminnassa valmentajana.”*

Tämä toteutuu myös toisinpäin. *”Vastuu valmennettavista on ehdoton valmennuksen edellytys.”* Tämän tutkimusjoukon valmentajista suurin osa tiedostaa oman esimerkkinsä merkityksen ja vastuunsa valmennustoiminnan takana. *”Toimin esimerkkinä pelaajilleni, pyrin siihen, että olen hyvä esimerkki valmentajana ja ihmisenä.”* Kasvattajavalmentajat näkivät roolinsa myös ihmisenä kasvattamisen tukijana ja auttajana. *”Valmentajana minun velvollisuuteni on antaa pelaajille jokaisessa harjoituksessa ja pelissä mahdollisuus oppia uusia asioita pelistä ja ihmisenä olemisesta ja tulla halutessaan paremmaksi pelaajaksi ja ihmiseksi.”* Oman esimerkin kautta, myös harjoitusten vaatimustaso ja toiminnallisuutta saatiin korkeammalle *”Jotta voin vaatia pelaajilta erilaisia asioita, minun täytyy olla esimerkillinen omassa toiminnassani.”* Valmentajan rooli on toimia suunnannäyttäjänä, mutta matkan kulkemisesta vastuu on urheilijoilla itsellään *”Koen, että joukkueeläjin valmentajan on näytettävä pelaajille suunta, minne päin on mentävä ja pelaajan on itsessään se matka suoritettava.”*

7.2 Kasvatusnäkökulma ei nouse esille, mikä piirre korostuu?

Tutkimusaineistossa oli 7 valmennusfilosofiaa, joissa valmennuksen kasvatustalolta ei juurikaan tuotu esille. Keskeinen ajatus oli *”Kova työ tuottaa tulosta”*, jolloin valmennusfilosofiat pohjautuivat kovan työn kautta saataviin tuloksiin. Yhteinen piirre, mikä korostui näissä valmennusfilosofioissa, oli kova työ, korkea vaatimustaso, tavoitteellisuus, tarkka suunnitelmallisuus, selkeät pelisäännöt ja menestyksen tavoittelu. *”Kaikki toiminta urheilussa on aina tavoitteellista... Harjoittelu- ja kilpailutoiminta vaativat selkeät pelisäännöt.”*, *”Vaatimustaso on tärkein asia valmennuksellisessä ajattelussani... kova harjoittelu ja työnteko ovat pääasia... Vaadin pelaajiltani sitoutumista harjoitteluun ja valitsemaansa lajiin.”*

Kyseiset valmentajat vaativat myös itseltään paljon, kaiken tekemisen pitää olla selitetävissä tavalla tai toisella. *”Valmentajana annan niille, joilta saan jotain. Eli autan niitä urheilijoita, jotka haluavat saavuttaa jotain.”* Harjoitteet pyritään aukaisemaan mahdollisimman tarkasti. *”Urheilija täytyy saada uskomaan käytettäviin harjoituksiin ja harjoitusyhteisiin, jotta hän pistää itsensä tarpeeksi ”liikoon” ja tekee harjoitukset niiden vaatimalla intensiteetillä.”* Urheilija saa palautetta tekemisestään ja kehityksen mittarina on menestys. *”Valmennusfilosofiani pääperiaatteet ovat sitoutuminen, suoruus, urheilullisuus ja kunnianhimo.”* Näiden valmentajien valmennustyyli oli autoritääriininen ja heidän ihmiskäsityksessään oli havaittavissa tekno-kraattisia piirteitä. *”Puoliksi tehty rasittaa, mutta ei kehitä... Urheilusuoritukset ovat järjestelmällisesti eteneviä kokonaisuuksia, joissa aina löytyy syy onnistumiselle tai epäonnistumiselle... Urheilusuoritukset ovat yksinkertaisuudessaan selitettävissä fysiikan lakien ja anatomisilla ja fysiologisilla perusteilla.”*

Vaikka kasvatusta ja sen merkitystä ei ollutkaan otettu huomioon, jokainen näistä seitsemästä valmentajasta kertoi ottavansa urheilijan jollain asteella mukaan valmennusprosessiin. *”Henkilökohtaiset keskustelut ovat mielestäni tärkeitä, sillä niiden jälkeen sekä valmentaja, että urheilija tietää mitä varten töitä tehdään ja meillä on selkeät rajat minkä puitteissa työskennellään.”* Henkilökohtaisissa keskusteluissa sovitaan yhdessä tavoitteista tai kerrotaan mikä asetettu tavoite on, niin että urheilija sen ymmärtää. *”Vaatimustaso lähtee ensisijaisesti valmentajasta. Haluan, että pelaajat alkavat vaatia itseltään ja joukkuekavereiltaan laadukkaita suorituksia.”* Joukkueen pelisäännöt neuvotellaan myös yhdessä. Yksittäiseen urheilijaan tutustutaan vain urheiluvalmennuksen näkökulmasta. *”Mieluiten haluan tehdä sellaisten kanssa töitä, jotka pystyvät määrittelemään kovat henkilökohtaiset tavoitteet, mutta joiden arvomaailmassa joukkue menee aina kaiken edelle.”*

7.3 Valmennusfilosofioista löytyneet kasvatuksen osa-alueet ja ulottuvuudet

Seuraavalla sivulla on muutamien valmentajien valmennusfilosofioissa tuomia ajatuksia valmentajan roolista ja vastuualueesta niin urheilun kuin kasvatuksen näkökulmasta:

”Valmentaja ei ehkä tee pelaajaa, mutta taitava kokonaisvaltainen valmentaja auttaa kyllä paljon.”

”Valmentaja vastaa urheilijoiden fyysisestä ja psyykkisestä kehityksestä, urheilusaavutuksista, lajiin liittyvistä tiedoista ja taidoista sekä urheilijoiden terveydestä ja kasvatuksesta.”

”Valmennusfilosofiani kulmakivi on ihmisen omat kyvyt ja niiden vapauttaminen. Kaikissa meissä on paljon. Valmentajan tärkein tehtävä on auttaa yksilöitä ja joukkueita löytämään ja oivaltamaan nuo kyvyt ja mahdollisuudet, mitä on.”

Kasvatuksen osa-alueita ja ulottuvuuksia tutkittiin tarkemmin niistä 18 valmennusfilosofiasta, joissa valmentaminen nähtiin kokonaisvaltaisena ihmisen kasvattamisena tai joista löytyi kasvatuksen osa-alueita. Valmennustyyliissä oli sekä kokonaisvaltaisen kuin demokraattisen valmennuksen johtamistyylin piirteitä, mutta myös autoritääristä osaopetusta. Omaa valmennusta ja opettamista kuvattiin muun muassa näin: *”Pyrin uusille urheilijoille opettamaan perusasiat napakasti ja auktoriteettiin pohjautuen, mutta välittömästi ottaen huomioon myös urheilijan omat tunteukset ja halun kehitykseen.”* sekä näin: *”Joukkueen valmennuksessa koen olevani ”myyjän” asemassa. Tehtävänäni ei ole käskyttää joukkuetta tiettyyn toimintatapaan eli taktiikkaan vaan kokosin enemmänkin tehtäväkseni esitellä toimiva toimintasuunnitelma pelaajille.”* Auktoriteettiaseman saavuttaminen ei vaadi vahvoja sanoja tai pelotte-
lua, tärkeintä on molemminpuolinen arvostus ja luottamus. *”Valmentajan tulee saavuttaa auktoriteettinsa muulla tapaa kuin huutamalla ja uhkailemalla urheilijaa, myös urheilijan tulee itse kokea arvostusta valmentajan työpanosta kohtaan.”*

7.3.1 Ihmiskäsitys ratkaisee valmennustyön suunnan

Valmennuksen kasvatuksellisuus ei näiden valmennusfilosofioiden pohjalta ole täysin riippuvainen valmentajan valmennustyylistä, ihmiskäsitys on se mikä suuntaa ja ohjaa kasvatustoimintaa. Tiukka ja autoritäärinen valmentaja voi ajatella valmennuksen kohteena olevaa ihmistä hyvin humanistisesti tai kokonaisvaltaisesti, jolloin kasvatuskulma näkyi heidän ajatusmaailmassaan. Valmentajat halusivat oppia tuntemaan valmennettavansa ihmisenä, ei vain lajivalmentamisen edellyttämällä tavalla vaan laajemmin. Monet mainitsivat kuinka tärkeää on olla kiinnostunut urheilijan elämästä myös salien ja harjoitushallien ulkopuolella. Tässä suoralainaus eräästä valmennusfilosofiasta: *”Katson jokaista urheilijaa yksilönä, otan huomioon. Haluan tutustua heihin ihmisenä, laajemmin*

kuin urheiluvalmennuksen näkökulmasta. Jokainen on oma persoonansa ja se on huomioitava valmennuksessa.”

Valmentajat kokivat, että urheilija tulee nähdä kokonaisuutena, jolloin valmennustoiminnassa otetaan huomioon fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli. Urheilu ei ole elämän tärkein asia, joten urheilijan elämän on oltava tasapainossa myös harjoitusten ulkopuolella. *”Urheilu on tärkeää ja hauskaa, koulu ja perhe vielä tärkeämpiä.”* Lähtökohtana toiminnalle on yksilöllinen urheilija, jonka huomioiminen on erittäin tärkeää. Tavoitteena myös urheilumaailmassa on henkisesti vahva ihminen, joka menestyy elämässään *”Jotta nykyisin pääsisi huipulle ja vielä pysyisi siellä, on urheilijan oltava itsenäinen, henkisesti vahva ja ehjä ihminen”*. Toinen valmentaja ilmaisi tämän asian hieman eri tavalla: *”Mielestäni myös huippu-urheilussa tulisi kehittää henkisiä ominaisuuksia jättäen tulostavoite hetkellisesti syrjimmälle.”*

7.3.2 Fyysinen ja motorinen ulottuvuus

Valmennusprosessin perustana ovat lajin vaatimat fysiologiset ja lajitekniset perusteet, jotka eivät tässä tutkimuksessa saaneet suurta roolia, koska niitä harvemmin kirjoitetaan auki valmennusfilosofiaan. Tätä osa-aluetta tuotiin esille lähinnä harjoitusten suunnittelussa (oikeita asioita, oikeaan aikaan), jolloin suunnittelun lähtökohtana on tietotaito herkkyykskausista, kehityksestä, urheilijan biologinen ikä ja lajin asettamat vaatimukset. Valmentajat kokivat tärkeäksi, että he osaavat perustella urheilijoille miksi harjoitellaan ja mikä on sen vaikutus. *”Jokaisella harjoituksella on selkeä tavoite, mihin pyritään ja miksi? Valmentajan on osattava perustella ja ”myydä” harjoitukset urheilijoille”* *”Jos en osaa vastata urheilijan kysymyksiin harjoituksen vaikutusalueesta, ei harjoitus palvele ketään.”*

Yhtenä valmennustoiminnan tavoitteena valmentajat toivat esille urheilijan terveyden säilyttämisen nyt ja tulevaisuudessa sekä loukkaantumisten välttämisen. *”Pyrin säilyttämään urheilijat terveenä, koska urheilun jälkeen edessä vielä pitkä elämä.”* ja *”Mikään urheilutulos ei ole sen arvoinen, että siihen voisi uhrata nuoren ihmisen terveyttä.”* Urheilijan yksilölliset tuntemukset tulee myös ottaa huomioon: *”Ei vain orjallisesti tehdä sitä mitä paperissa sanotaan vaan huomioidaan myös urheilijan tunnetila/ rasittuneisuustaso juuri sillä hetkellä. Tällöin vältetään turhautumista ja jopa urheiluvammoja.”*

Lasten ja nuorten kanssa toimiessa perusteiden opettaminen oikein ja perusteellisesti palvelee kaikkia myös kasvatusnäkökulmasta käsin, vaikka urheilija vaihtaisikin lajia tai siirtyisi muiden harrastusten pariin. Tavoitteena on terveellisten ja liikunnallisten elämäntapojen juurruttaminen valmennettavien elämään. Näitä asioita tuotiin esille muun muassa näillä sanoilla;

”Tavoitteenani on, että myös urheilu-uran jälkeen urheilijalla on myönteinen suhtautuminen liikuntaan, liikkumiseen ja terveisiin elämäntapoihin.”

”Harjoittelun tulee olla sellaista, että se palvelee lajia, mutta niin perustavaa että jos joku vaihtaa lajia, hänellä on perusvalmiudet kunnossa.”

7.3.3 Kognitiivinen ulottuvuus

Urheilijat ovat ainutlaatuisia yksilöitä ja heillä on yksi ainutkertainen urheilu-ura. *”Pelaa-
jan pitää aidosti kokea olevansa tärkeä.”* Valmentajien tavoitteena on opettaa urheilijat arvostamaan omaa itseään, näin myös kasvaminen nuoreksi ja aikuiseksi urheilumaailman sisällä helpottuu. *”Itseluottamuksen vahvistaminen jo nuorena helpottaa urheilullista kehitystä nuoruusiässä, kun epävarmuus lisääntyy. Iän mukaan aletaan siirtyä yhä enemmän omatoimisen urheilijan kasvatukseen, motivoitunut ja itsenäinen urheilija sopivalla tukipaketilla saa parhaan tuloksen aikaan.”* Valmennusfilosofioissa tuotiin esille, että antamalla urheilijoille vastuuta, kasvaa heidän oma vaatimustaso ja he yrittävät enemmän. Valmennustoiminnan tuloksena syntynyt kehitys oli näiden valmentajien ajatuksissa se suurin valmennustoiminnan onnistumisen mittari. *”Eniten saan valmentajana tyydytystä siitä, kun näen pelaajien kehittyneen ja päässeen urallaan eteenpäin ja olen voinut olla osana sitä kehitysprosessia.”*

Valmennustoiminnassa on tärkeä muistaa, että toiminta lähtee aina urheilijan lähtökohdista; *”Valmentaja on urheilijaa varten, ei urheilija valmentajaa. Haluan valmennukseni olevan mahdollisimman urheilijalähtöistä.”* Jokainen urheilija niin yksilö- kuin joukkuelajeissa on urheilijana erilainen, jolloin se on otettava toiminnan suunnittelussa huomioon: *”Henkilökohtainen harjoitusohjelma jokaiselle, ei ole kahta samanlaista urheilijaa.”* Joukkuelajivalmentajat kokivat tämän haastavaksi, sama tilanne on myös yksilölajeissa, joissa harjoitellaan ryhmäopetuksessa *”Henkilökohtaisen valmentamisen toteuttaminen ryhmässä on haastavaa ja valmentajan on etsittävä tehokkaasti keinoja sen toteuttamiseen, kaavoihin kangistumatta.”* Urhei-

lijat oppivat myös asioita hyvin eri tavoin, jolloin toiminnan suunnittelussa on tunnettava urheilija ja hänen hahmotusmaailmansa: *”Pyrin löytämään jokaiselle urheilijalle hänen tavan harjoitella ja oppia asioita”*. Näitä asioita tuotiin aineistossa hyvin laajasti esille.

Nämä valmentajat pitivät urheilijoiden oman ajattelun tukemisen ja vahvistamisen erittäin tärkeänä. Eräs valmentaja kuvasi asiaa näin: *”Lüan usein opetamme siten, että pelaajat ulkoistavat kykynsä ja rajansa urheilijoina ja ihmisinä, sen sijaan että menisivät innostuneina ja uteliaina itsensä löytöretkelle.”* Urheilijan iällä on suuri merkitys sen suhteen, kuinka paljon vastuuta heille voi antaa, mutta oman ajattelun ja tuntemuksien kuunteluun moni valmentaja rohkaisee urheilijoita heti alusta alkaen. *”Uskon vahvasti pelaajien omaan ajattelu- ja tarkintakykyyn. Yritän iskostaa pelaajille itsereflektion ja havainnoinnin merkitystä itsensä kehittämässä.”*

Urheilijan itseluottamuksen ja oman minän vahvistaminen sai myös merkittävän roolin. *”Valmennustilanteet suunnittelen niin, että ne edistävät ja tukevat terveen itsetunnon kehittymistä.”* Itseluottamuksen kehittämiseen edesauttavina tekijöinä nähtiin muun muassa urheilijasta välittäminen, tasapuolinen kohtelu ja jokaisen yksilöllinen huomioiminen. *”Valmennustilanteissa kohtelen jokaista urheilijaa tasavertaisesti ja otan jokaisen yksilölliset tarpeet huomioon.”* Tärkeässä roolissa oli myös avoimen, luottamuksellisen ja turvallisen harjoitusympäristön rakentaminen. *”Uskon, että olemalla jokaisessa tilanteessa oma itseni, edistän harjoituksissani avoimen ja luontevan ilmapiirin syntymistä.”* *”Harjoituksissa on avoin, salliva, myönteinen ja innostava ilmapiiri, ja valmennustilanteista välittyy liikunnan ilo!”*

Urheilijan itseluottamuksen kehittäminen nähtiin osaksi valmennustoimintaa. Keinoina oli mm. antaa urheilijalle oikeaan vaatavuustasoon ja kehitysvaiheeseen sopivia harjoitusmahdollisuuksia, joissa on mahdollista kokea onnistumisen kokemuksia. *”Urheilijan itseluottamusta on helpointa nostaa onnistuneilla harjoituksilla.”* Tätä kautta urheilijan itseluottamus kasvaa. *”Kun saat urheilijan kehittymään, on se parasta psykologista valmennusta.”* Myös epäonnistumiset opettavat ja ne tulee hyväksyä osaksi oppimisprosessia. *”Urheilijan luonne vahvistuu ja hän kestää paremmin ”elämänkolhuja”, hän oppii voittamaan mutta oppii myös häviämään”, ”Huippusuoritukset syntyvät, kun tila oman valmentajan kannalta on paineeton, on lupa olla rohkea ja kokeilla ratkaisumalleja.”* Joka toisessa valmennusfilosofiassa oli huomioitu urheilijan opettaminen omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden havaitsemiseen,

jolloin urheilija pystyy kasvamaan niin urheilijana kuin ihmisenä. *”Pyrin selvittämään urheilijan vahvuudet ja heikkoudet. Tältä pohjalta pyrin ohjaamaan urheilijan oman ajattelun harjoittelussa näiden asioiden korjaamiseen/ vahvistamiseen.”*

Urheilijalla tulee olla oma halu kehittyä ja hänen tulee itse määrittellä omat tavoitteensa, joita kohden sitten töitä tehdään. *”En aseta urheilijalle tulos- ja menestystavoitteita, vaan ohjaan urheilijan asettamaan ne itse.”* Valmentajat ovat tässä prosessissa mukana, mutta urheilijan omaa ajatusmaailmaa ei voi jättää kuuntelematta. Valmentaja vastaa sitten siitä suunnitelmasta ja kehitystavoitteista, jolla asetettuihin tavoitteisiin päästään. *”Uskon urheilijan omaan viisauteen ja pyrkimykseen kehittyä. Siksi kerron urheilijalle mitä ja miksi teemme. Odotan myös urheilijan itsensä kantavan vastuunsa ja ajattelevan tekemistä ja sen syytä.”* Yksi valmentaja kuvasi asian näin: *”Tavoitteenani on saada urheilijat miettimään, mitä he haluavat elämällään tehdä. Koeta saada urheilijat ajattelemaan omilla aivoillaan.”* Urheilija kasvaa ja kehittyy omien oivalluksien kautta *”koetan jakaa vastuuta pelaajille, että he oivaltaisivat ja tekisivät itsenäisesti ratkaisuja päästäkseen tilanteeseen, jossa pallo on vastustajan maalissa.”*. Oma ajattelua ja vastuuta pystytään kehittämään myös perustelujen kautta, jolloin urheilijan on mahdollista ymmärtää harjoituksen tavoitteet *”Jokaisessa yksittäisessä harjoituksessa on selkeä tavoite, mihin pyritään ja miksi? Valmentajan on osattava vastata urheilijan esittämiin kysymyksiin.”*

Urheilutoiminta opettaa ihmistä tavoittelemaan asettamiaan tavoitteita ja päämääriä. Näissä valmennusfilosofioissa hyviä tavoitteita kuvattiin: korkeiksi, mutta realistisiksi, selkeiksi, urheilijan asettamiksi ja näin:

”Menestyksen rakentaminen tapahtuu pienien onnistumisten kautta, suuriksi voitoiksi ja hienoiksi taidonnäytteiksi.”

”Hyvä tavoite on pienien välionnistumisten kautta saavutettavissa, jolloin urheilija kasvaa itsevarmemmaksi työskennellessään päämäärätietoisesti suurempaa tavoitetta kohti. Matka = kasvamista.”

”Harjoitteiden suunnittelu, niiden ”avaaminen” urheilijoille ja osaksi lajia, antaa jokaiselle yksilölle mahdollisuuden asettaa tarvittavat tavoitteet.”

Motivaation merkitystä korostettiin useassa valmennusfilosofiassa. Sisäsyntyinen motivaatio nähtiin olevan ratkaisevin menestyksen saavuttamiseksi. *”Motivaatio on tultava*

urheilijalta itseltään. Voin korottaa ääntäni harjoitustempon nostamiseksi, mutta sen on oltava satunnaista, motivaatiota urheiluun en voi tehdä.” Motivaation säilyttämiseksi valmentajat suunnittelevat harjoituksen niin, että niissä riittää jokaiselle haastetta. Urheilijan oman motivaation kannalta harjoitusten on oltava *”yksilöllisellä ja ihmisläheisellä tavalla suunniteltuja ja riittävän haasteellisia”* sekä *”oikeassa ympäristössä ja innostavalla motivoinnilla toteutettuja”*. Useammassa valmennusfilosofiassa mainittiin myös kykyjen mukaan vaatiminen: *”En pyri nostamaan lahjakasta urheilijaa jalustalle vaan tarjoamaan hänelle haasteita, koen motivaation ja ahkeran työskentelyn avulla päästävän samaan menestykseen kuin erityisillä lahjoilla ja väkisin puurtamisella”* sekä *”Mikäli näen jossain pelaajassa tiettyä potentiaalia päästä lajissa eteenpäin huipulle asti, niin vaadin häneltä enemmän kuin muilta. Kerron kyllä pelaajalle, minkä takia hänetä vaaditaan enemmän kuin joltakin toiselta”*.

Palautteen saaminen on kasvatustieteestä erittäin tärkeää. Jokaisessa valmennusfilosofiassa oli palaute otettu esille. *”Pyri olemaan avoin ja rehellinen ja kasvata urheilija siihen kanssa.”* Palautteen antamisessa valmentajan rooli on erittäin suuri ja valmentajan persoonana vaikuttaa vahvasti palautteenantamistyyliin. *”Kannustava, mutta vaativa palaute välittömästi harjoittelun aikana on harjoitteluni ohjenuora. Kiitos tunti suorituksen jälkeen ei ole sama asia kuin taputus olalle välittömästi.”* Eräs valmentaja kirjoitti olevansa palautteen antajana hyvin suora ja urheilijat tietävät sen, palautteen hän muokkaa kohderyhmän mukaan, aikuisille palaute voi mennä näin *”Jumalauta, etähän sinä tota voi noin tehdä, mitä vittua sinä siellä puuhaat?”* ja nuoremmille sitten näin *”Hei, eihän tätä voi näin tehdä, kattokaahan mitentämä pitäisi tehdä...”* Asiaviesti on silti yhtä napakka. Jokainen voi pohtia onko tuo ensimmäinen palaute kasvatuksellisuuden ja esimerkillisyyden näkökulmasta ihan paras mahdollinen? Eräs valmentaja kirjoitti *”kannustavansa niitä, jotka haluavat tulla kannustetuiksi. Löydä yksilölliset motivaation lähteet ja muista, että ryhmässä ja yhteishengessä on lainalaisuutensa, joista poikkeaminen on kyllä mahdollista, jos löytyy humaania vastuunottoa ja johtajuutta”*.

7.3.4 Emotionaalinen ja sosiaalinen ulottuvuus

”Valmentaminen ei ole virkamieshommaa, sitä tehdään täydellä sydämellä, järkeä apuna käyttäen”. Valmennustilanteissa on erittäin tärkeää olla läsnä. *”Olen läsnä jokaisessa harjoituksessa ja katson, että asiat tehdään oikein.”* ja *”Valmentaminen on näkemistä ja havaitsemista, kirjekurssi-*

valmennus ei toimi.”. Valmentajan tulee tehdä itsestään haavoittuva ja uskaltaa kohdata ihmisiä. *”Teen valmennusta täydellä sydämellä ja sitä odotan ja vaadin myös valmennettavilta harjoituksissa.”* Yksi valmentaja kuvasi asian näin: *”Arvosta pelaajia ihmisinä. Arvosta itseäsi. Usko. Ymmärrä vaikutusmahdollisuutesi. Tunne vastuusi. Ole rohkeasti auki, annat enemmän, saat enemmän.”* Tärkeänä koettiin myös aitous ja omana itsenä oleminen valmennustilanteissa, vain tällöin voidaan saavuttaa tavoiteltu kaksisuuntainen vuorovaikutus. *”Rakennan itseni ja valmennettavieni välille luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen, jolloin urheilija uskaltaa kertoa mieltä painavista asioista minulle.”* *”Keskustelu urheilijan kanssa on molemminpuolinen oppimisprosessi.”* Valmentajan tulee myös käyttää harjoituksissaan kaikkia eri oppimisaisteja hyödyntäviä opetusmenetelmiä, niin ohjeiden kuin palautteen antamisessa, koska urheilijat ovat myös havainnoinnin ja oppimisen suhteen erilaisia. *”Harjoitteita ohjeistan eri tavoin, kädestä pitäen, koko ryhmälle näyttäen, piirtäen, sanoin, elein.”*

Noin puolet valmentajista toi esille urheilun kasvattavuuden tunteiden käsittelyssä, muut eivät maininneet tunnetilanteita valmennusfilosofioissa. Nämä tilanteet koettiin haastavina ja opettavaisina. *”Urheilu kasvattaa jo itsessään, on opittava käsittelemään mm. onnistumisia, epäonnistumisia ja osattava iloita toisten onnistumisista. Näiden tilanteiden käsittelyssä valmentajan rooli on keskeinen; urheilijan on pystyttävä muuntamaan tunteet ja ajatukset sanoiksi.”* Harjoitusryhmien sisällä on kilpailua, mutta harjoituskavereiden on tultava toimeen keskenään *”Mielestäni valmentajan tehtävä on opettaa urheilijat iloitsemaan tai ainakin hyväksymään toisten onnistuminen, vaikei itse samaan vielä pystykään”*. Jokainen kehittyi omaan tahtiin ja oppimista tapahtuu hyvin eri aikamääreiden sisällä, joten on erittäin tärkeää opettaa urheilijat seuraaviin ajatuksiin, *”harjoittelet itseäsi varten, et muita”* sekä *”vain omaan toimintaan voit vaikuttaa”*.

”Onnistumiset ja pettymykset kuuluvat niin urheilijan kuin valmentajan toimenkuvaan.” Urheilijat ja valmentajat oppivat toisistaan hyvin paljon käsitellessään onnistumisia ja epäonnistumisia, jokainen reagoi hyvin eri tavoin erilaisissa tunnetilanteissa. Tilanteet koettiin haastavina, mutta opettavaisina. *”Erialaisten kokemusten perusteella pystyn kehittymään valmentajana ja urheilijan mukana sekä huomioimaan urheilijan yksilöllisyyden, tavoitteet ja tahdon onnistumiseen.”* Eräs valmentaja kuvasi tunnetilanteita näin: *”Yksi täysin pieleen mennyt vuosikin voi olla jälkeensä tärkeä kokemus. Silloin tietää valmentajana koko tunneskaalan, urheilijoiden uskon heikkenemisen ja epäonnistumisiin alistumisen. Samoin voitosta voittoon menevä kausi tuo sen*

terveen itseluottamuksen takaisin, samantasoiset ottelut voitetaan koska omataan vahva itsetunto ja uskotaan voittoon". Tieto miten käsitellä onnistumisia ja epäonnistumisia ja erilaisia tunnetiloja vaatii valmentajalta kokemusta ja kypsyyttä ihmisenä ja valmentajana.

"Elämä on joukkuepeleä. Näen uudet kasvot joukkueessa monina mahdollisuuksina, mutta joukkueeksi kasvaminen vie oman aikansa ja sen kasvuprosessin tukemisessa valmentajalla on merkittävä rooli." Urheilumaailma on otollinen paikka sosiaalisten taitojen kasvattamiseen. "Joukkueurheilussa erilaisilla yksilöillä on yhteinen päämäärä. Mitä voin antaa muille? Ryhmässä on voimaa. Matkalla ja yhdessä onnistumisen jälkeen, ihminen voi oppia antamaan aidosti muille koettuaan jotain enemmän." Tärkeää on, että "ryhmän jäseniä kohdellaan tasavertaisesti." Myöskään joukkueurheilussa ei saa unohtaa yksilöitä. "Jokaiselle on sallittava omien taitojen esittäminen, onnistumisten kokeminen ja jokaiselle on löydettävä oma paikka toteuttaa itseään."

Yhden valmentajan valmennusfilosofian lähtökohtana oli ilmapiiri ja sen luominen.

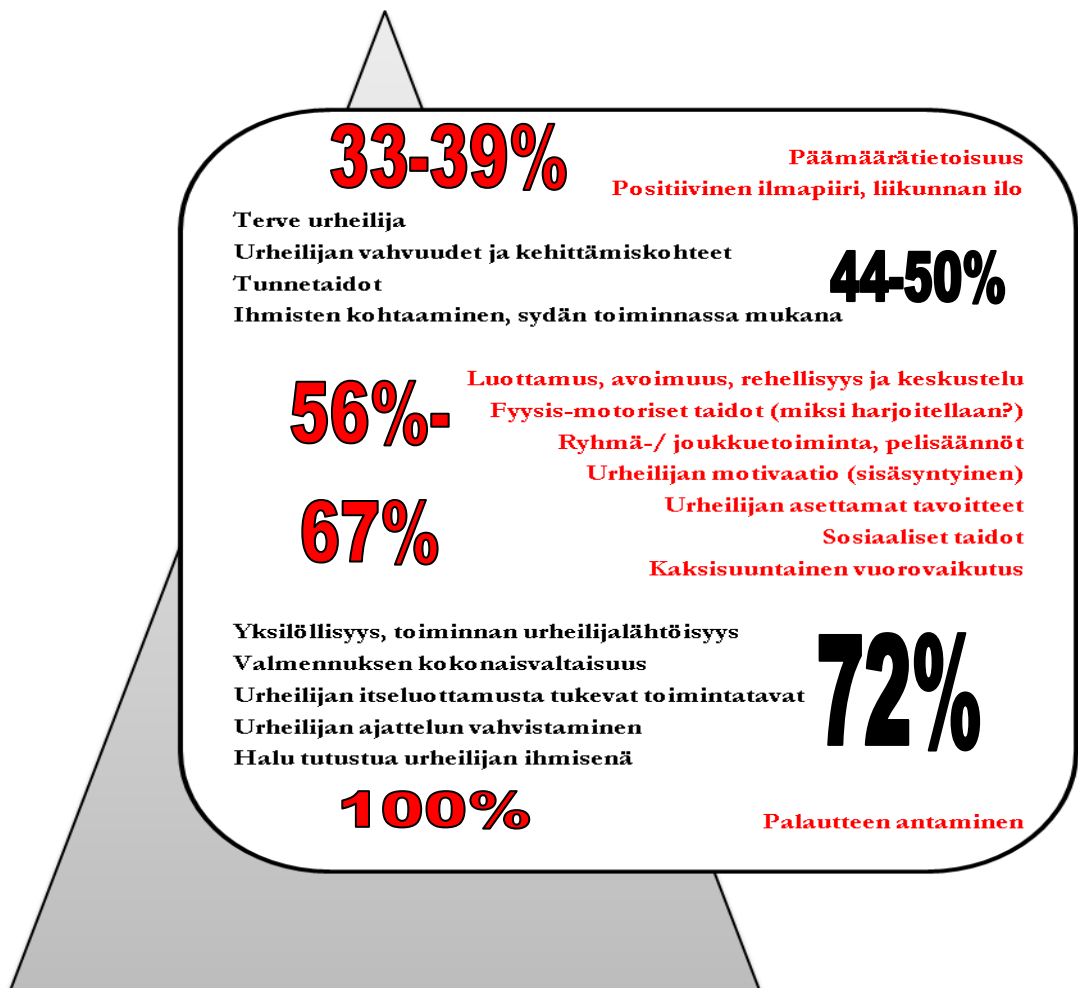
"On valmentajan vastuulla luoda hyvä ilmapiiri, mutta se on vaikeaa, koska joukkueen tulos on riippuvainen monen ihmisen työn ja ajatusten tuloksista. Valmentajan pitää pystyä luomaan tilanteita, joissa kaikki saavat mahdollisuuden." Valmentajat toivat esille, että urheilijan kanssa käytävät henkilökohtaiset keskustelut ja urheilijoiden persoonaerojen tunteminen ovat avain toimivien harjoitusryhmien ja joukkueiden luomiseen "kun tunnet urheilijat yksilöinä, osaat käsitellä yksilöä ongelmatilanteissa sekä yksilöidä henkilökohtaista kehitysprosessia."

Useampi valmentaja toi esille omien valmennusryhmien yhdessä asetetut pelisäännöt, joita kaikki sitoutuvat noudattamaan. Mahdolliset ongelmatilanteet käsitellään yksilötasolla sekä tarvittaessa ryhmätasolla. Tilanteista otetaan opiksi. *"Olen luonut hyvän harjoitteluilmpäyriin, kun urheilija nauttii tekemästään."*

7.3.5 Yhteenveto kasvatuksen osa-alueista

Seuraavalla sivulla on yhteenvetona esitetty tämän tutkimusjoukon valmennusfilosofioiden kasvatuskulmaa prosenttilukujen muodossa (KAAVIO 2). Kaavioista näkee millaisia osa-alueita ja kuinka laajasti valmentajat toivat niitä esille omissa valmennusfilosofioissaan. Mitään suuria johtopäätöksiä luvuista ei voi tehdä aineiston monimuotoisuuden ja keräämismenetelmän takia, mutta ammattivalmentajien valmennustoiminnan kasvatuskulman laaja-alaisuuden ymmärtämiseen niistä on apua.

Kasvatuksen näkökulmasta eniten huomiota valmennusfilosofioissa sai palautteen antaminen (100%), valmentajien halu tutustua urheilijoihin ihmisinä (78%) sekä yksilöllisyys ja toiminnan urheilijalähtöisyys, valmennuksen kokonaisvaltaisuus, urheilijan itsetuottamuksen sekä ajattelun vahvistaminen ja vastuun antaminen (72%). Urheilijan kasvattamisessa jokainen noista piirteistä on huomionarvoinen. Nämä valmentajat pitivät menestymisen mittarina urheilijan kehittymistä ja ihmisenä kasvamista. Kaaviota luettaan alhaaltapäin, jolloin suurimman prosenttiluvun saanut kasvatuksen osa-alue muodostaa pohjan kasvatusnäkökulmalle. Kasvatuksen osa-alueet ja niitä kuvaavat prosentit on kirjoitettu samalla värillä.



KAAVIO 2 Valmennusfilosofioiden kasvatusnäkökulma: osa-alueet ja laajuus (%)

8 Pohdinta

Tutkimuksen päälöydöksenä voidaan todeta, että suurin osa koulutetuista ammattivalmentajista (ISLO VAT, VEAT) ymmärtää kasvatusvastuunsa ja mieltää sen tärkeäksi osaksi omaa valmennustoimintaansa. Yleistystä ei pelkästään tämän aineiston perusteella ole kuitenkaan mahdollista tehdä. Valmentajat ovat kyseenalaistaneet fyysisen tuloskuntoa korostavan perinteen ja läheisesti siihen liittyvän ”käskijä-käskettävä”-ajattelun. On oivallettu, että valmentajan ja urheilijan on kyettävä vuoropuheluun. (Puhakainen & Suhonen 1999, 26.) Kasvatusnäkökulma oli tämän tutkimusjoukon valmennusfilosofiassa tuotu esille hyvin persoonallisoin sanamuodoin ja ilmaisuin, mutta ajatusmalleista ja toimintatavoista löytyi yhtäläisyyksiä. Valmentajien ajatukset ovat pitkälti uudemman valmennuskäsityksen mukaisia, urheilija nähdään kokonaisvaltaisena ihmisenä.

Kirsi Hämäläinen (Liikunnan ja urheilun maailma 1/2009) on todennut valmentajilla olevan valtaa ja suuri vaikutus urheilijoihin, huomasipa sitä päivittäisessä harjoittelussa tai ei. Tämä todentuu myös näihin valmennusfilosofioihin kirjoitettujen näkemysten ja ajatusten avulla, urheilumaailman jo itsessään kasvattavaa vaikutusta unohtamatta. Kirjoitusten pohjalta voidaan olettaa, että ammattivalmentajien kenttätöissä tapahtuu paljon arkipäivän kasvatusta, oli urheilija sitten lapsi, nuori tai aikuinen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että valmennusfilosofioiden kirjoittamisen tehtävänannossa ei ollut mainittu kasvatusta lainkaan. Nämä olivat valmentajien oikeita ajatuksia valmennustoiminnasta, ihmiskäsityksistä ja arvoista, joista he ovat kirjoitusvaiheessaan pohtineet ja ne ovat läsnä omassa valmennustyössä.

8.1 Tutkimuslöydökset

Ensimmäinen tutkimusongelma oli selvittää näkyykö kasvatusnäkökulma ammattivalmentajien toimintaa ohjaavissa valmennusfilosofiassa. Vastaus tähän kysymykseen on, että kyllä näkyy. Tutkimusaineiston ollessa jo valmiina, kasvatusnäkökulmaa tuotiin esille hyvin erilaisin sanamuodoin ja sen laajuuden pohtiminen riippui filosofian kirjoittamisen lähestymistavoista. Tämän tutkimusaineiston pohjalta voidaan todeta, että suurin osa koulutetuista ammattivalmentajista ymmärtää kasvatusvastuunsa ja oman esi-merkkinsä merkityksen valmennettaviensa elämässä. Aivan kuten Hämäläinen (2003,

20) on tutkimuksessaan todennut, että valmentajat itse kokevat olevansa kasvattajia. Useammassa valmennusfilosofiassa pohdittiin oman urheilu-uran kokemuksien tai oman valmentajan toimintamallien vaikutuksia omiin työtapoihin, niin hyvässä kuin pahassa. Gordon (2004, 380–382) ja Nykänen (1996, 30) ovat todenneet, että valmentavat lapset ja nuoret kasvavat harrastuksen parissa rehellisiksi ja avoimiksi, jos heidän esikuvansa eli tässä tapauksessa valmentaja on sitä myös. Valmentaja vaikuttaa suuresti harjoitusten hyväksyvän ilmapiirin luomiseen ja arvojen välittymiseen (esimerkiksi kannustus ja toisten arvostus). Urheilu-ura toimii tulevaisuuden valmentajien hedelmällisenä oppimiskenttänä, varsinkin jos oma valmentaja on hyvä esikuva, joka huomioi toiminnassa myös kasvatusnäkökulman.

Valmentajan kasvatusnäkökulman laajuus oli selkeästi riippuvainen hänen ihmiskäsityksestä. Valmentajalla on oltava selkeä ihmiskäsitys, koska työn tuloksena autetaan ja ohjataan urheilijaa kohti päämääriä (Rauhala 1992, 32; Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1995, 143). Kasvatusnäkökulmaa toivat eniten esille ne valmentajat, joiden ihmiskäsitys muodostui valmennusfilosofioiden ajatusten perusteella joko humanistiseksi tai holistiseksi. Valmennustoiminnan onnistumisen mittarina oli urheilijana kehittyminen ja ihmisenä kasvaminen, jota kautta myös kilpailullinen menestyminen on saavutettavissa. Valmennuksen johtamistyyllillä ei ollut kasvatuselementtien näkymiseen merkitystä, kunhan harjoitteluilmapiiri pysyy myönteisenä. Aivan kuten Juntumaa (2008, 50) on tutkimuksessaan todennut, että johtamistyylin negatiivinen yhteys urheilusuorituksiin syntyy vain, jos valmentajat ovat tiukan johtajavaltaisia ja ”ei myönteisiä”. Suurin osa näistä 18:sta kasvatusta enemmän pohtineesta valmentajasta toteutti omaa valmennustaan demokraattisen kokonaisvaltaisesti, mutta heidän toimintamalleista löytyi myös autoritäärisiä piirteitä napakkuuden muodossa. Yleisotteen ollessa ”pehmeä”, kovaa autoritääristä johtamisotetta voidaan käyttää kokonaisuuden siitä kärsimättä (Forsman & Lampinen 2008, 417). Näin asia nähtiin myös tämän valmennusjoukon ajatuksissa. Kun valmentaja on kiinnostunut urheilijasta myös muuten kuin urheiluvalmennuksen näkökulmasta, tuo se toimintaan syvyyttä, vuorovaikutusta ja molemminpuolista arvostusta. Muun muassa Huang, Chen, Chen & Chiu (2003, 39) ovat päätyneet samaan lopputulokseen, sosiaalinen tuki on hyvin tärkeä osa valmennustoimintaa.

Toisen tutkimusongelman avulla oli löytää yhtenäisiä piirteitä niistä valmennusfilosofi-oista, joissa kasvatustieteellinen näkökulma ei saanut vahvaa roolia. Näiden valmentajien valmennustyylillä on tutkimusaineiston pohjalta tulkittavissa autoritäärisiä ja ihmiskäsityksessä on teknokraattisia piirteitä. Urheilijoista ollaan kiinnostuneita lähinnä vain valmennustoiminnan edellyttämällä laajuudella (Forsman & Lampinen 2008, 417; Frantsi & Närhi 1998, 66). Valmennustoiminnassa korostuvat kova työ, tavoitteellisuus, korkea vaatimustaso ja selkeät pelisäännöt ja onnistumisen mittarina on menestys. Hämäläisen (2003, 152) mukaan urheilijat odottavat valmentajalta auktoriteettia, mutta eivät halua, että valmentaja on yksinvaltiainen. Tämän tutkimusjoukon valmentajista 28 % (7 valmentajaa) piti tärkeänä sitä, että valmennustoiminnassa kaikki tekeminen on perusteltavissa. He kertoivat käyvänsä urheilijoiden kanssa henkilökohtaiset tavoitekeskustelut ja ryhmän pelisäännöt määriteltiin joukkueiden ja ryhmien kanssa yhteisesti. Näiden valmentajien kirjoituksista oli myös löydettävissä 2-3 kasvatuksen osa-alueita. Tämän tutkimuksen perusteella ei voida määrittää sitä, millainen ilmapiiri harjoituksissa on tai miten urheilijat uskaltavat ilmaista mielipiteensä, jos valmentajan persoona on hyvin vahva ja valta-asema on selkeä. Wikström (Jyväskylän Yliopisto 2005) on tutkinut balettimaailmaa, joissa teknokraattisuus ja autoritäärisuus ovat enemmän sääntö kuin poikkeus. Urheilijat mukautuvat valmentajan tahtoon ja valta-asemaan ja ajan myötä alkavat jo puolustella valmentajan toimintatapoja. Omaan itsenäiseen olemiseen, tunteiden näyttämiseen tai omien näkemysten esittämiseen liittyy liikaa pelkotiloja. Tällöin urheilumaailman positiivinen kasvatustieteellinen maailma jää kokematta.

Amorosen & Hornin (2000, 70-72) mukaan naisurheilijoiden sisäinen motivaatio laskee enemmän kuin miespuolisten ympäristössä, jossa toteutetaan ei-demokraattista ja rangaistusta suosivaa valmennusilmapiiriä. Tästä voidaan todeta, että demokraattinen ja positiivinen harjoitusilmapiiri on tärkeämpää naisille kuin miehille. Kasvatustieteellisestä näkökulmasta vahvasti autoritäärisen valmennustyylin yhdistettynä hyvin teknokraattiseen ihmiskäsitykseen ei ole toimivaa, varsinkaan silloin jos tilanteisiin liittyy paljon negatiivisia tunteita. Aivan kuten Hietala ja Skyttä (2003, 47) ovat gradussaan havainneet, että ”valmentajan arvomaailman poiketessa vahvasti pelaajien ja vanhempien arvoista ja ajattellessaan valmennusprosessissaan vain itseään ja omia tulostavoitteita, vaikuttaa se negatiivisesti urheilijan kypsymiseen ja kasvamiseen sekä ihmisenä että pelaajana.” Tässä opinnäytetyössä kyseistä tulkintaa ei ollut mahdollista tehdä, koska tutkimuksen koh-

teena oli valmentajien itsensä kirjoittamat valmennusfilosofiat ja heidän yksipuoliset näkemykset.

Kolmannen tutkimuskysymyksen avulla oli tarkoitus tutkia tarkemmin mitä kasvatuksen osa-alueita ja ulottuvuuksia löytyy niistä valmennusfilosofioista, joissa kokonaisvaltainen kasvatusnäkökulma oli selkeästi havaittavissa (18 valmentajaa, 72 %). Valmennustyön kasvatusmahdollisuudet ovat valtavat (Mero, Häkkinen & Vuorimaa 1990, 16–17). Kokonaisvaltaisen kasvatuksen ja kehityksen osa-alueet, joihin valmennustoiminnassa on mahdollisuus vaikuttaa, tuotiin tässä tutkimuksessa hyvin selkeästi esille (Forsman & Lampinen 2008, 79). Niissä valmennusfilosofioissa joissa kasvatusnäkökulma oli löydettävissä, korostuivat toiminnan urheilijalähtöisyys sekä urheilijan ajattelua, itsetuntoa ja itsenäisyyttä tukevat toimintatavat. Urheilija nähtiin kokonaisvaltaisena ihmisenä. Perusajatuksena kokonaisvaltaisessa valmentamisessa on yksilöllisyys ja vuorovaikutus, jolloin valmentaja näkee kunkin urheilijan ainutkertaisena yksilönä ja kokonaisuutena (Lampikoski & Miettinen 1999, 46; Frantsi & Närhi 1998, 37). Tämän tutkimusjoukon ajatukset olivat hyvin kokonaisvaltaisen valmennustyylin mukaisia. Valmennustilanteiden sosiaalisuus, vuorovaikutus ja kasvatuksellisuus tuotiin esille. Kirsi Hämäläisen lisensiaattitutkimuksessa (2003, 136–137) keskustelu, kuunteleminen ja yhteistyö ovat nousseet nykyaikana asiantuntijuuden rinnalle toimivan valmennussuhteen kivijalaksi. Douge & Hastie (1993, 24–25) määritelmällä ”tehokas valmentaja maksimoi urheilijoiden oppimista monipuolisella palautteen antamisella”. Näin voidaan sanoa olevan myös tämän tutkimusjoukon valmennusfilosofioiden perusteella. Jokaisessa valmennusfilosofiassa palautteen antaminen koettiin tärkeäksi.

Fyysis-motorinen alue, sisältäen lajin taitovaatimukset ja fyysiset ominaisuudet, ei saanut tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa suurta roolia aineiston ollessa jo kirjoitetut valmennusfilosofiat. Urheilijat odottavat valmentajilta asiantuntijuutta, sisältäen lajitietämyksen, harjoittelun pääperiaatteet sekä organisointi- ja vuorovaikutustaidot (Häläinen 2003, 153). Tämän tutkimusjoukon ammattivalmentajat kokivat tärkeäksi, että urheilijoille osataan perustella harjoitusten vaikutusalueet ja miksi jotain asiaa tehdään, jotta urheilijat oppivat ymmärtämään ja analysoimaan omaa tekemistään sekä ottamaan vastuuta sen verran, mikä ikäkauden huomioimalla on mahdollista. Tämän lisäksi urhei-

lijoiden säilyminen terveenä ja urheilijan kokonaisvaltaisuuden näkeminen kuuluvat osittain tähän osa-alueeseen.

Kognitiivinen alue, jonka tarkoituksena on kehittää urheilijan omaa ajattelua, asioiden ymmärtämistä ja sisäistämistä, tuotiin tutkimusaineistossa esille valmennuksen kasvatustoiminnan tärkeänä osa-alueena. Palautteen antaminen ja sen merkitys tuli esille jokaisessa valmennusfilosofiassa. Tutkimuksen tulokset ovat hyvin samankaltaisia Hietala & Skytän (2005, 45–48) gradun kanssa, vaikkakin siinä tutkimushaastattelun kohteena olivat urheilijat ja heidän kokemuksensa. Tämän opinnäytetyön kasvattajavalmentajat halusivat oppia tuntemaan urheilijan ihmisenä, vahvistaa hänen ajatteluaan ja tukea omalla toiminnallaan urheilijan itsetunnon kehittymistä. Harjoitussuunnitelmia tehdessä ja harjoituksissa otettiin huomioon yksilöllisyys, sen hetkinen tilanne (fyysinen, psyykinen) sekä urheilijan itsensä asettamat tavoitteet. Parhaimmat tulokset nähtiin saavutettavan urheilijan sisäsyntyisellä motivaatiolla, jonka selvittämiseksi valmentajan täytyy tuntea valmennettavansa ja hänen ajatusmaailmansa. Dufva (2004, 86) on tutkinut ja todennut, että junioriurheilussa tulisi panostaa urheilijalähtöisen liikunnan edistämiseen. Jolloin jokainen pelaaja (lapsi/nuori) kokisi olevansa yksilöllinen ja tärkeä osa joukkuetta niin ihmisenä kuin urheilijana. Hän myös havaitsi positiivisen yhteyden sisäisen motivaation ja pelaamaan pääsemisen välillä. Samalla linjoilla olivat tämän tutkimusjoukon valmentajat.

Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa on tärkeää ymmärtää, että kaikki osa-alueet kulkevat ristikkäin ja rinnakkain. Jokainen harjoitus kehittää fyysisten ominaisuuksien ja taitojen lisäksi myös **tunne-elämysten käsittelyä, vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja**. Valmennustoiminnan lähtökohtana on onnistunut kaksisuuntainen vuorovaikutus ja vuoropuhelu. Mitä rohkeampi ihmisten kohtaaja valmentaja on, sitä enemmän jokainen valmennustilanne huomioi urheilijan yksilöllisyyden lisäksi myös hänen persoonallisuutensa ja tunteensa. Valmentajalle kasvatustilanteita tulee eteen päivittäin, koska ryhmä ja joukkuetoiminnassa kohtaavat hyvin erilaiset persoonat ja onnistuneen harjoitusilmapiiirin luomisessa tarvitaan yhteisiä pelisääntöjä. Tärkeässä asemassa valmennustoiminnassa ovat luottamus, avoimuus, rehellisyys, kuuntelu ja keskustelu. Puolet tämän tutkimusjoukon valmentajista toivat esille sydämen mukanaolon ja ihmisten kohtaamisen taidon yhtenä tärkeimmistä valmennuksen taidoista. Lombardon (1987) mukaan

”humanistinen lähestymistapa valmennustyöhön auttaa valmentajaa olemaan oma itsensä ja riisumaan roolinsa.” Tämä on hyvin tärkeää ihmissuhdetyössä, koska silloin vuorovaikutustilanteet muuttuvat helpommiksi, kun kenenkään ei tarvitse näytellä mitään. Tunnetilanteet toi esille tässä tutkimuksessa vain joka toinen valmentaja, mikä on kasvatustutkimuksesta huolestuttavaa. Tunnetilanteiden käsittely on vahvasti liitoksissa yksilön kasvamiseen (Kunnas & Lindfelt 2004, 22). Tähän varmasti vaikutti tutkittavien valmentajien ja heidän valmennettaviensa miesvaltaisuus sekä aineiston keräämistapa. Tytöt osaavat poikia paremmin kertoa pettymyksistään ja tunnekokemuksistaan. (Roi-vio & Salmi 2008, 42–44.) Sama pätee myös aikuisiin.

8.2 Jatkotutkimusehdotukset

Yksi jatkotutkimusehdotus on tehdä havainnointitutkimus esimerkiksi tälle 25 valmentajan joukolle siitä, näkyvätkö valmennusfilosofiaan kirjoitetut arvot ja ajatukset käytännön kentällä arkityössä. Samassa yhteydessä voisi haastatella myös urheilijoita ja vanhempia. Silloin pystyttäisiin saamaan syvempi ja kokonaisvaltaisempi käsitys valmennustyön kasvatustoiminnan todellisesta laajuudesta (ei vain ajatuksen ja kirjoitusten tasolla). Mielenkiintoista olisi tutkia samaa valmentajajoukkoa viiden tai kymmenen vuoden kuluttua saman tutkimusmenetelmän avulla. Silloin voitaisiin verrata ja analysoida sitä, miten valmennusfilosofiat ovat tänä aikana muuttuneet. Valmennusfilosofiaa kirjoittaessaan ja päivittäessään valmentaja käy käsitteiden ja käyttöteorian kanssa vuoropuhelua ja lopputuloksena on valmentajan oma filosofia. Valmentajan on mietittävä, miten ja miksi työtänsä tekee? (Kaski 2006, 11.) Valmennusfilosofia muuntautuu elämäkokemuksen myötä, koska valmentaja uskaltaa syventyä tutkimaan itseään ja oman persoonansa vaikutuksia toimintamalleihin. Tästä johtuen uusintatutkimus samalla metodilla useamman vuoden kuluttua voisi tuoda lisää ymmärrystä ammattivalmentajien työkenttään ja samalla nähtäisiin, miten työkokemus ja kehittynyt itsetuntemus vaikuttavat valmennustoiminnassa. Kasvattajavalmentajan valmennustyön tavoite on kasvat-
taa ihmistä ja samalla kasvaa itse ihmisenä siinä yhteisessä prosessissa.

Mielenkiintoista olisi myös tutkia saman lajin valmentajien valmennusfilosofioita tai jaotella joukkoa varhaisen erikoistumisen lajeihin, joukkue- ja yksilölajeihin tai taito-, kamppailu-, palloilu- ja kestävyyslajeihin. Tällöin lajin vaatimuksia, valmennuskulttuuri-

en eroja ja valmentajan toimintaa ja ominaisuuksia olisi mahdollista verrata keskenään. Tutkimuksessa voitaisiin haastatella myös urheilijoita ja luoda siten laajempi käsitys eri lajien parissa tapahtuvasta kasvatustyöstä. Vertailua voitaisiin tehdä myös eri koulutus-tasoisten valmentajien tai eri maiden ammattivalmentajien välillä esimerkiksi etsimällä yhtäläisyyksiä tai eroja valmennusmetodien tai toimintaa ohjaavien ajatusten suhteen.

Urheiluvalmennustoiminnan kasvatusnäkökulmaa ei voi nykypäivänä jättää huomioi-matta. Voisiko valmentajia luokitella alla esitetyn (Maccobyn ja Martinin, 1983) van-hemmille rakentaman kasvattajaprofilin mukaisesti, jossa vanhemmat jaetaan neljään eri kategoriaan toiminnan lämpimyden ja kontrolloivuuden mukaisesti. Osittainhan taulukossa on esitetty samoja piirteitä kuin valmennuksen johtamistyyliessä, termeinä ja jakoperusteina on käytetty rakkautta ja rajoja. Valmennustoiminnan kasvatusnäkökul-masta toimivimmat kokonaisuudet olisivat joko auktoritatiivinen tai salliva valmentaja-profiili, sillä kasvattajavalmentajan arkityö vaatii onnistuakseen emotionaalisen lämpi-myyden. Erilaisia tunnetiloja ja niiden käsittelyä ei voi kasvatusnäkökulmassa jättää huomioimatta. Valmennustilanteiden onnistuminen ja oppimaan saattaminen vaatii positiivisen ilmapiirin. Tämän aineiston pohjalta Maccobyn ja Martinin kasvatustyylien nelikentän mukainen valmentajien profilointi ”kasvattajavalmentajiksi” ei onnistunut. Näen kuitenkin, että sallivan ja auktoritatiivisen profiilin välimuoto sopisi hyvin kasvat-tajavalmentajan toimintakentäksi.

<p>SALLIVA lapsikeskeisyys emotionaalinen lämpimyys rajattomuus</p> <p>”Rakkautta, mutta ei rajoja”</p>	<p>↑ Lämpimyy</p>	<p>AUKTORITATIIVINEN lapsikeskeisyys emotionaalinen lämpimyys selkeät rajat ja toiminnan valvonta sitoutuneisuus</p> <p>”Rakkautta ja rajoja” Kontrolloivuus →</p>
<p>LAIMINLYÖVÄ ei kontrollia piittaamattomuus sitoutumattomuus</p> <p>”Ei rakkautta eikä rajoja”</p>	<p>AUTORITAARINEN emotionaalinen viileys rajoittava kontrolli aikuiskeskeisyys</p> <p>”Rajoja, mutta ei rakkautta”</p>	

Taulukko 1 Maccobyn ja Martinin (1983) kasvatustyylien nelikenttä (Psykologia 2005)

Valmennustyön kasvatuksellisuuden esille tuominen ja pohtiminen on jokaiselle valmentajalle tasosta tai työntekotavasta riippumatta tärkeää. Kasvatusta toteutetaan valmennustyössä usein tiedostamatta ja sitä tarkemmin analysoimatta, se vain on osa arkea. Jäin pohtimaan sitä, että tuodaanko kasvatuskäytäntöä riittävästi esille valmentajakoulutuksissa? Onko aihealue sisällytetty miten vahvasti eri kurssien ja tasojen opetussuunnitelmiin ja – kokonaisuuksiin? Tämä voisi olla yksi jatkotutkimuksen aihe. Kaaviossa 3 on esitetty Suomen Liikunnan ja Urheilun 1-3 tason ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen uudet koulutussisällöt (SLU 2012, VOK-koulutustyöryhmä), joissa kasvatuksen osa-alueita on pilkottu pieniin osiin koulutussisältöjen mukaan. Ensimmäisellä tasolla keskitytään yksittäisen harjoituksen toteuttamiseen ja niihin osa-alueisiin, jotka siihen liittyvät. Tasolla kaksi tietopohjaa syvennetään ja laajennetaan, jolloin keskitytään jo harjoitus- ja kilpailukauden suunnitteluun. Urheilijan uran kokonaisvaltainen tukeminen on käsitellyssä kolmostasolla, jossa kasvatuksellisuus on varmasti tarkemmin pohdinnassa. Tämän lisäksi tulevat lajiliittojen omat koulutussisällöt. Ammattivalmentajatutkinnossa (taso 4) kasvatuksen elementit sisällytetään kokonaisvaltaisen valmennuksen sisälle, mutta sitä ei nosteta erilliseksi kokonaisuudeksi. Mitä korkeampi koulutustaso on, sitä syvemmälle valmennustietouteen mennään. (SLU 2012)



KAAVIO 3 Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen yhteiset osaamistavoitteet tasoilla 1-3

Valmentajakoulutuksissa olisi hyvä käsitellä ohjatusti ja asiantuntijoiden avulla valmennustoiminnan kasvatustalouden yhdessä keskustellen, pohtien ja analysoiden. Aihealue olisi varmasti hedelmällinen varsinkin ammattivalmentajien täydennyskoulutuksessa. Valmennustyössä korostetaan urheilijalähtöisyyttä, joten valmentajakoulutuksessa voitaisiin vielä enemmän mahdollistaa valmentajalähtöisyyttä. Kokemuksia jakamalla valmentajien olisi mahdollista saada oivalluksia myös omaan toimintaympäristöön. Jossain muualla on saatettu löytää jo ratkaisuja oman työn ongelmakohtiin. Monenlaiset persoonalliset toimintatavat tuovat saman lopputuloksen, ei ole yhtä ja oikeaa tietä. Valmentajan koulutuspoluista voitaisiin tehdä yksilöllisempiä. Valmennustoiminnan jatkuvuuden kannalta valmentajamentoreiden käyttö nuorempien valmentajien apuna tai yli lajirajojen toimien saattaisi avata valmennustyön laajuutta myös kasvatustoiminnan näkökulmasta. Valmentajat saisivat samalla tukea, ohjausta ja ymmärrystä kollegoiltaan.

8.3 Tutkimusmenetelmän ja tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Valmennustyön tekemiseen on hyvin monenlaisia painopisteitä ja lähtökohtia ja valmentajan persoona vaikuttaa selkeästi työntekotapaan (Heino 2000, 98). Valmentajien kirjoituksissa näkyi erilaiset valmentajapersoonat, heidän tapansa ilmaista itseään ja tehdä työtä. Haastattelututkimuksella olisi saanut laajempia ja yksityiskohtaisempia vastaukset valmennustyön kasvatuksellisuudesta, mutta tämä aineisto oli mielenkiintoisempi tutkittava. Valmennusfilosofioihin on kirjoitettu todenmukaisesti toimintaa ohjaavat ajatukset. On todettava, että kaikille valmentajille kirjoittaminen ei ole se helpoin tapa ilmaista itseään, joten se vaikutti osittain aineiston moninaisuuteen ja pohdinnan syvyyteen. Tutkimusjoukko oli silti hyvin edustava ja koska kasvatustalouden näkökulma näkyi tässä aineistossa, voidaan vahvasti olettaa, että se näkyy myös käytännössä. Mitä enemmän valmentajilla on työkokemusta, sitä enemmän he uskaltavat tehdä kasvatustalouden näkökulmasta valtavirrasta poikkeavia ratkaisuja. Vaikka valmennuspersoonia on yhtä monta kuin valmentajia, valmennusfilosofioihin oli kirjoitettu yhtenäisiä ajatuksia valmennustoiminnan kasvatuksellisuudesta.

Tässä opinnäytetyössä oli tärkeä tuoda mahdollisimman laajasti esille ammattivalmentajien ajatuksia, jotta lukija pystyy hahmottamaan valmennuksen persoonallisia eroja ja

kokonaisuuksia. Valmentajien tehtäväkenttä on hyvin monikerroksinen ja sen toivon edes hiukan avautuvan tämän opinnäytetyön kautta. Tutkimusmenetelmän valinta antoi mahdollisuuden ammattivalmentajien itsensä kirjoittamien monipuolisten ja persoonallisten kertomusten jakamiseen. Laajasta aineistosta muodostui yhtenäinen kertomus tutkimusjoukon ajatuksista. Kaikista valmennusfilosofioista muodostui ammattivalmentajatutkimuksen suorittaneiden valmentajien ääni, ketään tarkemmin erittelemättä. Tutkimustulokset on kirjoitettu hyödyntäen vahvasti valmentajien kirjoittamia ajatuksia, jotta lukija pystyy myös muodostamaan kuvan valmennuksesta persoonallisena ja monimuotoisena ilmiönä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2003, 123). Valmennusfilosofioiden pohjalta kirjoitettu tutkimusraportti muodostaa todenmukaisen kuvauksen näiden tutkittavien valmentajien kasvatuksellisista ajatuksista osana valmennustoimintaa. Tutkimuksen sisältö on kirjoitettu tutkimusjoukon valmentajien ajatuksia suoraan lainaten. Toivottavasti lukija vakuuttuu näin tutkimuksen totuudenmukaisuudesta, joka on yksi narratiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteereistä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 127).

8.4 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön avulla on mahdollista lisätä keskustelua ja ymmärrystä valmentajien toimintakentän moninaisuudesta; laaja-alaisella ajatusten kertomisella voidaan lisätä myös tietoisuutta tästä ammattiryhmästä ja heidän ajatuksistaan. Valmennustyössä harjoitusten vetäminen muodostaa pienen (ja sen näkyvän) osan koko kokonaisuudesta. Valmentajan työtä on helppo arvostella. Kyse ei ole pelkästään harjoitusten vetämisestä, täytyy osata olla läsnä, kohdata ihmisiä ja käsitellä erilaisia urheilijoita yhdessä ja yksilöllisesti sillä matkalla, joka vie heitä eteenpäin kohti tavoitteita, uusien taitojen oppimista ja itsenäistä aikuisuutta. Suurin osa valmennukseen liittyvistä kasvatustilanteista tulee yllättäen ja niiden käsitteleminen on tärkeää.

Tutkimustulosten perusteella näyttäisi siltä, että valmennus on ymmärretty ammattivalmentajien kentällä ihmisen kokonaisvaltaisen kasvamisen alustana. Sen laajuus riippui valmentajapersoonasta ja ihmiskäsityksestä. Jos tutkittavien joukko olisi ollut nuorempia ja kokemattomia valmentajia, olisivat tulokset varmasti erilaiset, sillä valmennuskokemus tuo mukanaan syvyyttä ja rohkeutta toteuttaa itseään valmennustyössä.

Peltolan (2010, 71–72) tutkimuksen mukaan valmentajan johtamistyyliin vaikuttaa valmentajakokemus. Vähemmän aikaa valmennustyön parissa olleet arvioitiin kannustavammiksi kuin pidemmän uran tehneet valmentajat. Hän perusteli sen niin, että vähemmän aikaa lajin parissa olleet ovat innostuneempia kuin kokeneet konkarit. Näkisin tämän itse niin, että valmennusura vaikuttaa palautteen antotyyliin. Kokenut valmentaja pyrkii välttämään mitänsanomatonta palautetta ja toiminnassa mennään ihan eri tasolle kuin aloittavien valmentajien parissa. Tässä tutkimusaineistossa valmentajan oma analysointi oli sitä syvällisempää, mitä enemmän valmennusvuosia oli takana.

Tutkittavien valmentajien omat urheilu-urat ja sen aikaiset kokemukset sekä opitut toimintatavat näkyvät edelleen heidän elämässään ja toimintatavoissaan. Valmentajan kasvattajarooli, valta ja vastuu on ilmeinen. Albert Einsteinkin on todennut, että ”valta ei koskaan ole hyvä, ellei sen haltija ole hyvä”. Tämä ajatelma kiteyttää hyvin myös valmennuksen kasvatustoiminnan kenttää. Kasvattajavalmentajan toiminnan lähtökohtana on ihminen, jonka vahvuuksista ja kehittämiskohteista rakennetaan jokaisen yksilöllinen urheilijan polku. Kasvatustoiminnalle suotuisin harjoitusilmapiiri on jokaiselle turvallinen ja jossa vallitsee emotionaalinen lämpimyys. Valmennustoiminnan tavoitteena on tänä päivänä usein menestyminen, mutta se saavutetaan vain jos urheilija on itsenäinen ja tasapainoinen ajatteleva ihminen, joka uskoo itseensä ja mahdollisuuksiinsa ja tätä kautta nauttii tavoitteiden eteen tekemästään työstä. Lopputuloksena hän menestyy urheilu-urallaan tai elämässä yleensä. Tällöin kasvattajavalmentaja on onnistunut työssään. Aivan kuten eräs tämän opinnäytetyön valmentajista asian tiivistetysti valmennusfilosofiassaan ilmaisi: *”Jotta nykyisin pääsisi huipulle ja vielä pysyisi siellä, on urheilijan oltava itsenäinen, henkisesti vahva ja ehjä ihminen.”*

Lähteet

Aaltola, J., Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

American Sport Educational Program. 2012 luettavissa: <http://www.asep.com/> luettu: 1.8.2012

Amorose, A. J. & Horn, T. S. 2000. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes gender, scholarship status, and perceptions of their coaches behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 22, 63-84.

Aunola, K. 2005. Kasvatus ja vanhemmuus – tutkimuksen traditiot ja haasteet. Artikke-
li. *Psykologia-lehti* 04/05. luettu 4.8.2012

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Conelly, F. M., Clandinin, D. J. 1990. Stories of experience and narrative inquiry. *Edu-
cational Researcher* vol 19. no5 2-14. *Educational Researcher*.

Douge, B. & Hastie, P. 1993. Coach Effectiveness. *Sport Science Review*, 2, 14-29.

Dufva, V-P. 2003. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. *Liikuntapedagogiikan lisensiaatti-työ*. Jyväskylän Yliopisto.

Gordon, T. 2004. Toimiva perhe. Karisto. Hämeenlinna.

Eskola, J. Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Forsman, H., Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – oleellisen oival-
taminen tärkeää. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

- Frantsi, P., Närhi, A. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Otava. Keuruu.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Hara, A., Vasarainen J. 2002. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita. Helsinki.
- Halmio, P. 2002. Elämän ja kokemuksen ääni – Narratiivisuus ja elämäkerrallinen lähestymistapa opettajatutkimuksessa. LUETTAVISSA
<http://elektra.helsinki.fi/se/t/0782-0674/22/3/elamanja.pdf>. LUETTU 10.8.2012
- Hietala, M., Skyttä, A. 2005. ”Tosi fiksu valmentaja.” Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia valmennuksesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Tammi. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 6.-9.painos. Tammi. Helsinki.
- Huang, J.M., Chen, S., Chen, C.W. & Chiu, T.C. 2003. A study of perceived leadership styles, preferred leadership styles, and team cohesion of high school basketball teams in East Taiwan. Missouri journal of health, physical education, recreation, and dance 13, 38-46.
- Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja. Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus. Jyväskylän Yliopisto. LUETTAVISSA:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9434/G0000253.pdf?sequence=1>. LUETTU 8.10.2012
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. LUETTAVISSA:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>. LUETTU 6.8.2012

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Juva.

Juntumaa, B. 2008. Kasvatus- ja valmennustyylien yhteys juniorijääkiekkoilijoiden suoriutumisstrategioihin, tyytyväisyyteen ja joukkueen koheesioon. Tutkimus. Helsingin Yliopisto, Psykologian laitos. LUETTAVISSA:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19727/kasvatus.pdf?sequence=2>.

LUETTU 8.10.2012

Kalliopuska, M., Miettinen, H. & Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä? Mestarioffset. Vantaa.

Kalliopuska, M., Miettinen, P. & Nykänen, h. 1996. Voittoon, Huipulle! Nordmanin kirjapaino Oy. Forssa.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita. Helsinki.

Keskinen, K., Mero, A., Nummela, A. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy. Jyväskylä.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Mero, A., Nummela, A. 2004. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Kontturi, J. 2009. Niukkuuden pedagogiikka – perusasioiden opettamisen puolesta. PS-Kustannus. Juva.

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

Kunnas, K., Lindfelt, M. 2004. Aikalisä – Urheilun elämä ja totuus. WS Bookwell. Juva.

Häkkinen, K., Mero, A., Mäkelä, J. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta: Voima. Teoksessa Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A., Nummela, A. Urheiluvallmennus. s. 251-282. VK-Kustannus. Jyväskylä.

Häkkinen, K., Mero, A., Vuorimaa, T. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Mero Oy. Jyväskylä.

Jyväskylän Yliopisto 2012. Humanistinen tiedekunta. Kurssi- ja oppimateriaalipilone. LUETTAVISSA:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus> LUETTU: 15.7.2012

Lampikoski, T., Miettinen, P. 1999. Voitto, taito ja tahto. Otava. Keuruu.

Lintunen, T., Rovio, E., Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki.

Lombardo, B.J. 1987. The Humanistic Coach. From Theory to Practice. Charles C. Thomas Publisher. Springfield, Ill., USA.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. s. 15-42. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Niemi-Nikkola, K. 2004. Suomalainen vällmennusjärjestelmä. Teoksessa Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A., Nummela, A. Urheiluvallmennus. s. 387-397. VK-Kustannus. Jyväskylä.

Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Kirjapaino. Lappeenranta.

Peltola, E. 2010. Joukkuevoimisteluvallmentajien johtamistyyli, voimistelijoiden tavoiteorientaatio ja harjoitusten motivaatioilmasto. Pro Gradu- tutkielma. Helsingin Yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Helsinki.

- Puolimatka, T. 1999. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.
- Puhakainen, J., Suhonen, A. 1999. Valmentaja ja filosofi. LIKE. WSOY kirjapainoyksikkö. Juva.
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika- Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. LIKE. Otavan Kirjapaino Oy. Helsinki.
- Pölkki, U. 2001. Lettipäisestä laskeskelijasta tutkivaksi matematiikan opettajaksi - Kertomus matematiikanopettajuuden rakentumisesta. Jyväskylä. TUOPE.
- Rauhala, L. 1992. Humanistinen psykologia. Yliopistopaino. Helsinki.
- Sarajärvi, A., Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.
- Suomen Liikunta ja Urheilu. 2009. Liikunnan ja urheilun maailma. 01/2009. Uutiset. Urheilijan ja valmentajan suhde. LUETTAVISSA:
http://www.slu.fi/lum/09_01/uutiset/urheilijan_ja_valmentajan_suhde/
LUETTU 9.8.2012
- Suomen Liikunta ja Urheilu. 2012. Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen yhteiset osaamistavoitteet tasoilla 1-3. LUETTAVISSA: www.valmentajakoulutus.fi/vok.
LUETTU: 8.10.2012
- Tammi, J. 2007. Tutki ja lue: johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Tammi. Helsinki
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Tammi. Helsinki.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.

Wikström, J. 2005. Kynttilä vakan alla. Kokemuksia baletti-harrastuksesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Liitteet

Liite 1 Tehtävänanto valmennusfilosofian kirjoittamiseen ISLO VAT/VEAT

Valmentajan ammattitutkintokoulutuksen johtaja (ISLO) on lähettänyt seuraavan tehtävänannon 2006–2007 (VEAT), 2007–2008 (VAT) ja 2008–2009 (VAT) tutkintoa suorittaneille sähköpostilla:

Moi kaikille!

Tässä on teille ensimmäinen varsinainen etätehtävä, jonka tarkoitusta teille selvitetään sitten lisää ensimmäisellä lähijaksolla.

Tehtävä on siis laatia oma valmennusfilosofiensa kirjallisesti ja palauttaa se minulle postilla x.x.xxxx mennessä. Omassa valmennusfilosofiassa sinun pitäisi esittää se kuinka sinä ajattelet valmennusta ja omaa tapaasi toteuttaa sitä eli kertoa oma ajatuksesi mihin perustaen sinä valmennusta toteutat ja miten sen teet. Maksimi pituus on yksi A4-arkki ja tämä filosofia voi ja tulee varmasti opiskelujen aikana jonkin verran elämään.