

Valmentajan opas Training Ground Vantaa Oy:lle

Linda Tikka



Tekijä(t) Linda Tikka	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Valmentajan opas Training Ground Vantaa Oy:lle	Sivu- ja liitesivumäärä 28
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda valmentajan opas Training Ground Oy:n valmentajille. Opas keskittyy CrossFit-tunnin valmentamiseen. Opas on tehty työkaluksi ja materiaaliksi CrossFit-tuntien valmentajille. Oppaan tarkoitus on yhtenäistää valmennusta ja parantaa valmennuksen laatua. Opinnäytetyön sisältö on rajattu koskemaan ohjatun tunnin aikaista toimintaa.</p> <p>Opinnäytetyöprosessi käynnistyi alkutapaamisella toimeksiantajan kanssa, jossa kartoitettiin alustavia ideoita työtä varten. Oppaan sisältö rajattiin koskemaan valmentajan CrossFit-tunnin aikaista toimintaa, ja vaikuttavan valmennuksen osa-alueita. Näiden teemojen pohjalta ryhdyttiin kartoittamaan teoriataustaa opinnäytetyön pohjaksi. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen alettiin suunnittelemaan opasta. Toimeksiantaja antoi oppaan ensimmäisestä versiosta palautetta, jonka jälkeen opasta muokattiin. Opas on pdf-muodossa ja se jaetaan Training Groundin valmentajille.</p> <p>Opinnäytetyö rakentuu teoriataustasta, jossa määritellään vaikuttavan valmennuksen osa-alueet ja hyvän valmentajan piirteitä. Teoriataustan jälkeen opinnäytetyössä kuvaillaan oppaan taustaa ja työvaiheita, jotka johtivat opinnäytetyön tuotokseen. Tämän jälkeen opinnäytetyössä esitellään varsinainen produkti, eli syntynyt valmentajan opas. Lopuksi pohditaan oppaan merkityistä Training Groundin valmennustoiminnan kehittämiseksi, ja sen vaikutusta uusien valmentajien perehdytysprosessiin.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi valmentajan opas Training Groundin valmentajille. Oppaassa määritellään valmentajan osaamistarpeet ensin yleisellä tasolla, jonka jälkeen opas syvennyy käsittelemään näitä asioita erityisesti CrossFit-valmentajan näkökulmasta. Opas esittelee vaikuttavan valmennuksen osa-alueet antaen käytännön esimerkkejä niiden ilmenemisestä valmennustyössä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt valmentajan opasta voidaan käyttää työkaluna uusien valmentajien perehdytyksessä, valmennuksen laadunseurannassa osana valmentajien arviointia ja valmennustoiminnan yhtenäistämisen työkaluna. Opasta voidaan tulevaisuudessa kehittää rakentamalla sen pohjalta koulutuskokonaisuuksia, joissa syvennyttään tarkemmin vaikuttavan valmennuksen osa-alueisiin esimerkiksi käytännön harjoitteiden kautta.</p>	
Asiasanat crossfit, valmentaminen, opas	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vaikuttavan valmennuksen perusteet.....	3
2.1	Opettaminen	5
2.2	Havainnointi.....	6
2.2.1	Staattiset virheet	6
2.2.2	Dynaamiset virheet	6
2.3	Korjaaminen.....	7
2.3.1	Ohjeet	9
2.3.2	Ulkoinen palaute	10
2.3.3	Palaute & motivaatioilmasto	11
2.4	Ryhmänhallinta	12
2.4.1	Aikataulu	12
2.5	Läsnäolo ja asenne.....	14
2.5.1	Motivaatio	16
2.5.2	Tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto.....	16
2.5.3	Motivaatioilmastoon vaikuttavat pedagogiset ratkaisut	17
2.5.4	Palaute ja motivaatioilmasto.....	17
2.6	Näytöt	17
3	Opinnäytetyön tavoite.....	20
4	Projektin tausta ja vaiheet	21
4.1	Oppaan tekeminen.....	21
4.2	Toimeksiantaja Training Ground Vantaa Oy.....	22
5	Opinnäytetyön tuotos	23
6	Pohdinta.....	24
7	Lähdeluettelo	26

1 Johdanto

CrossFit on määritelty jatkuvasti vaihtelevaksi, korkean intensiteetin toiminnalliseksi harjoitteluksi, joka kehittää fyysistä suorituskykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Lajin on kehittänyt 90-luvulla yhdysvaltalainen voimistelija Greg Glassman. (Glassman 2007,1; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 17-19.)

CrossFit-harjoituksissa käytetään turvallisia, tehokkaita ja hyvän hyötysuhteen omaavia liikkeitä. Harjoitteet ovat samankaltaisia kuin liikkeet, joita ihminen tarvitsee päivittäisessä elämässä. CrossFit yhdistää painonnostoa, voimannostoa, voimistelua ja aerobista harjoittelua. Harjoitukset ovat usein mitattavia; tietyt liikkeet suoritetaan mahdollisimman nopeasti, tai tietyssä ajassa tehdään annetut liikkeet mahdollisimman monta kertaa, tai nostetaan mahdollisimman raskas kuorma. Harjoitus voidaan tehdä uudestaan tietyn ajanjakson jälkeen, jolloin voidaan tarkastella kunnon kehittymistä. (Akonniemi ym. 2018, 18.)

Tyypillinen CrossFit-harjoitus tehdään CrossFit-salilla valmentajan ohjaamalla ryhmälii-kuntatunnilla. CrossFit-tunnit noudattavat yleensä samaa kaavaa; tunti aloitetaan lämmittelyllä, jota seuraa tekniikka- ja voimaosio, ja lopuksi tehdään kuntoharjoitus. Kuntoharjoitusta kutsutaan sanalla ”metcon”, joka tulee englanninkielisestä sanasta metabolic conditioning. (Akonniemi ym. 2018, 18.)

Dawsonin (2015,1) mukaan CrossFit on maailman nopeimmin kasvava harjoittelumuoto, ja lajin ympärille on muodostunut vahva maailmanlaajuinen CrossFit-harrastajien yhteisö. Vuosien saatossa CrossFit-tavaramerkin omistava CrossFit Inc. -yhtiö on kasvanut kansainväliseksi suuryitykseksi (Dawson 2015, 1). Vuonna 2021 yhtiön myöntämän CrossFit-lisenssin alla toimii yli 15 000 CrossFit-salia (CrossFit 2021a). CrossFit-organisaatio järjestää myös koulutustoimintaa, ja tarjoaa monenlaisia kursseja lajin valmentamiseen ja eri osa-alueisiin liittyen. Kurssit ovat maksullisia ja niille voi osallistua kuka tahansa. Esimerkiksi perustason CrossFit Level 1 -koulutuksen saaneita ohjaajia on maailmanlaajuisesti yli 100 000. (CrossFit 2021b.)

CrossFit-salin omistajalla tulee olla CrossFit Level 1 -ohjaajalisenssi, mutta muille salilla toimiville valmentajille ei ole CrossFit Inc. puolelta koulutusvaatimuksia. (CrossFit 2021c) Jokainen CrossFit-saliyrittäjä voi vapaasti määrittellä, mitä koulutuksia he edellyttävät valmentajiltaan. Oman kokemukseni mukaan Suomessa CrossFit-salien valmentajina toimii hyvin kirjavan koulutustaustan omaavia ihmisiä ja salien toimintatavat ja valmennuskulttuuri saattavat erota merkittävästi toisistaan.

Tämän opinnäytetyön tavoit oli tehdä valmentajan opas Training Groundin CrossFit-salille. Oppaan tarkoitus on toimia työvälineenä uusien valmentajien perehdytyksessä ja ohjata kokeneempien valmentajien kehittymistä työssään. CrossFit Inc. järjestämiä Level 1 ja 2 -valmentajakoulutuksia järjestetään Suomessa yleensä 1-2 puolivuositain, joten koulutuksia ei välttämättä aina ole saatavilla. Tämä korostaa tarvetta yksityisten CrossFit-salien omille perehdytys- ja koulutusprosesseille. Training Groundin tavoitteena on luoda yhteinen ja ammattimainen valmennuskulttuuri, jonka käsikirjana toimii valmentajan opas.

2 Vaikuttavan valmennuksen perusteet

CrossFitin (2020, 14) mukaan valmentajan kyky valmentaa muita riippuu kuudesta eri osa-alueesta, jotka ovat:

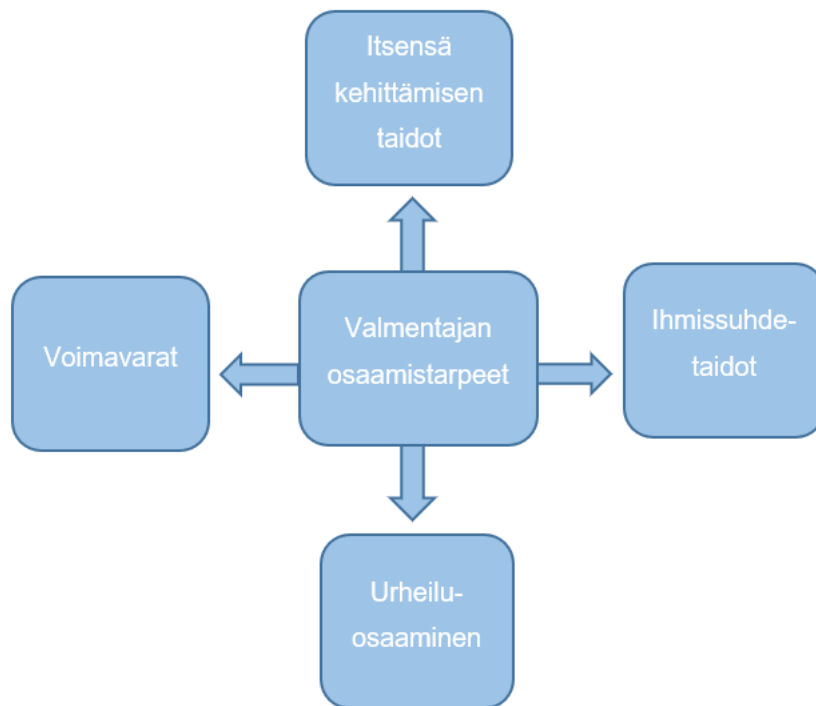
1. opettaminen
2. havainnointi
3. korjaaminen
4. ryhmänhallinta
5. läsnäolo ja asenne
6. näytöt

Vaikka nämä osa-alueet voidaan esittää ja määrittää itsenäisesti, ne kulkevat limittäin itse valmennustilanteessa. Puutteet ja heikkoudet yhdellä yksittäisellä osa-alueella voivat vaikuttaa kokonaisuuteen merkittävästi. Esimerkiksi valtavasti tietoa ja loistavat tekniset taidot (opettaminen, havainnointi, palautteenanto) omaavalla valmentajalla, voi olla hankaluuksia rakentaa pysyviä asiakassuhteita, mikäli henkilökohtaisen yhteyden muodostaminen valmennettaviin on heikkoa (läsnäolo ja asenne) (CrossFit 2020, 14.)

CrossFit (2020, 14) nostaa yhdeksi tärkeimmistä menestyvän valmentajan piirteistä halun kehittää omaa toimintaa eri osa-alueilla. Sitoutuminen tähän prosessiin on tärkeää valmentajan muodollisesta pätevyydestä huolimatta. Samaan tapaan kuin urheilijan polulla urheilija pyrkii kehittämään ja jalostamaan liikkeiden mekaniikkaa, tulee valmentajan jalostaa valmennustaitojaan läpi uran, tullakseen loistavaksi valmentajaksi. (CrossFit 2020, 14.) Myös Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49) itsensä kehittämisen taidot on nostettu yhdeksi tärkeimmistä valmentajan osaamisalueista. Forsman ja Lampinen (2008, 21) puolestaan toteavat hyvän valmentajan omaavan pedagogista uteliaisuutta, tiedonhalua ja teoreettista ymmärrystä.

Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa (Kuva 1.) kuvataan kokonaisvaltaisesti valmentajan osaamistarpeita. Mallin tavoite on kuvata laajasti valmentajan osaamistarpeita kokonaisuutena ja ohjata koulutussisältöjä sekä toimintatapoja. Mallia voi hyödyntää myös toiminnan arvioimisessa sekä osaamistarpeiden ja osaamisen tunnistamisessa. Valmentaja voi käyttää mallia itsearvointiin ja pohtia sen avulla omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan valmentajana. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49.)

Suomalaisen valmennuksen mallissa valmentajan osaamistarpeet on jaettu neljään luokkaan: urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot ja voimavarat. Yleinen urheiluosaaminen sisältää suorituskyvyn kehittämisen, joka puolestaan vaatii ymmärrystä kasvusta ja kehityksestä, palautumisesta, sekä kuormituksen fysiologisista vaikutuksista. Lajiosaaminen on urheiluosaamisen ydintä ja tarkoittaa tietoa lajin vaatimuksista, tekniikasta ja taktiikasta sekä taitoa opettaa ja ohjata urheilijaa. Ihmissuhdetaidot käsittävät tunne- ja vuorovaikutustaidot, ihmistuntemuksen sekä organisointitaidot. Itsensä kehittämisen taidot, kuten itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, tiedonhankinnan taidot, arviointitaidot ja ajattelun taidot puolestaan luovat pohjan kaikelle osaamiselle ja oppimiselle. (Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016, 49-50.)



Kuvio 1. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. (mukaillen Hämäläinen 2016, 49)

2.1 Opettaminen

CrossFit (2014,15) määrittää opettamisen kyvyksi ilmaista ja ohjeistaa tehokkaasti liikkeen mekaniikkaa, sisältäen kyvyn keskittyä suorituksen ydinkohtiin ennen pienempiä yksityiskohtia. Opettamiseen sisältyy myös kyky muuttaa omaa ohjeistusta asiakkaan kykyjen ja tarpeen mukaan. Toiminnallisia harjoittelua valmentukseen, valmentajan tulee ymmärtää liikkeiden oikea mekaniikka ja syitä huonolaatuisen liikkeen taustalla. Valmentajan tulee ymmärtää ideaaliset liikeradat ja asennot, mutta ennen kaikkea valmentajan tehtävä on opettaa asiakasta, kuinka tehdä liikkeet paremmin. (CrossFit 2020, 14-15.)

Liikemekanikan lisäksi valmentaja voi ohjeistaa asiakasta myös muissa hyvinvointiin liittyvissä asioissa, jotka voisivat parantaa hänen terveyttään. Laajempi tieto muista hyvinvointiin liittyvistä aihealueista, kuten ravinnosta, anatomiasta tai fysiologiasta tai jopa tietyn lajin lajituntemus, voi olla valmentajalle eduksi. Mitä edistyneempi asiakas on, sitä enemmän valmentajalta vaaditaan tietoa, jotta hän pystyy auttamaan asiakasta saavuttamaan päämääränsä. Opettaminen vaatii tiedon omaamista, mutta myös kykyä välittää sitä muille. Tieto itsessään ei tee kenestäkään tehokasta opettajaa, vaan menestyksekkäs opettaminen on riippuvainen siitä, kuinka hyvin valmentaja osaa välittää tietoa muille. (CrossFit 2020, 14-15.)

Jotta tiedon jakaminen olisi vaikuttavaa, tulee valmentajalla olla kyky muuttaa omaa kommunikointityyliään ottaen huomioon asiakkaiden erilaiset kyvyt, taustat ja oppimistavat. Valmentaja menestyy parhaiten, kun hän käyttää erilaisia kommunikointitapoja oppimista edistääkseen. Valmentaja-asiakas -suhteessa valmentajan tulee ottaa vastuu tilanteessa, jossa kommunikaatio pettää tai ei jostain syystä toimi. Valmentajan tulee ohjata ja johtaa asiakasta, mutta asiakkaan tulee myös olla sitoutunut prosessiin. Jos asiakas on selvästi turhautunut ohjaamiseen ja ohjeistukseen, tulee valmentajan muuttaa kommunikointityyliään. (CrossFit 2020, 15.)

Valmentaja voi arvioida oman opettamisensa ja kommunikointinsa tehokkuutta tarkkailemalla liikkuvatko asiakkaat odotusten mukaistesti. Jos kukaan ryhmän asiakkaista ei liiku, kuten valmentaja ohjeistuksensa perusteella olettaa, tulee valmentajan arvioida uudelleen oma ohjeistustaan. Tällaisessa tilanteessa vika ei yleensä ole asiakkaissa, vaan valmentajan toiminnassa. Hyvä valmentaja osaa kommunikoida tehokkaasti, ja näin välttää monilta ongelmilta, joita liikkeissä saattaisi esiintyä. Yleensä on tehokasta jakaa monimutkainen liikesarja pienempiin osiin ja edetä helpommasta taidosta haastavampaan. (CrossFit 2020, 15.)

Opettaessa valmentaja joutuu yleensä yksinkertaistamaan omaa tietoperustansa. Valmentajan tulee osata valita juuri ne tärkeimmät ohjeet, jotka kyseinen asiakas sillä hetkellä tarvitsee. Yksinkertaiset ohjeistukset ovat yleensä helpompia omaksua verrattuna pitkiin yksityiskohtaisiin selityksiin. Tämä ei tarkoita, että valmentajan tiedon pitäisi olla yksinkertaista, vaan ainoastaan ohjeiden ja selitysten tulee olla yksinkertaisia. Ennen ohjeidenantoa, valmentaja voi esimerkiksi valita yhden tärkeän asian, joka urheilijan tulisi sisäistää juuri kyseisessä tilanteessa. Tämä yksittäinen asia voi muuttua tilannekohtaisesti, ja valintaan vaikuttaa myös asiakkaan edistyminen harjoittelussa. (CrossFit 2020, 15.)

2.2 Havainnointi

CrossFit (2020,15) määrittelee havainnoinnin seuraavasti: kyky erottaa hyvä huonosta liikemekaniikasta ja tunnistaa selvät sekä hienovaraisemmat virheet riippumatta siitä, onko urheilija liikkeessä vai staattisessa asennossa. Valmentaja on kyvykäs ”näkemään”, kun hän osaa erottaa hyvän ja huonon liikkeen ja liikemekaniikan toisistaan. Valmentajan tulee osata havainnoida liikettä, jotta hän pystyy korjaamaan ja muuttamaan asiakkaan liikkuamista ja liikettä. Kyky havainnoida on taas riippuvainen valmentajan tietotaidosta; valmentajan tulee ensin tietää mekaanisesti oikeanlaiset asennot ja liikeradat sekä antropometrian vaikutus asentoihin. Jos valmentaja ei tiedä mitä hän katsoo suorituksesta, korjattavien ongelmakohtien löytäminen on mahdotonta. (CrossFit 2020, 15.)

2.2.1 Staattiset virheet

Staattisessa asennossa asiakas ei liiku lainkaan. Staattiset asennot esiintyvät usein liikelajuuksien lopussa. Näitä kohtia ovat esimerkiksi alku-, vastaanotto-, tai loppuasennot. Kyykyn pohja-asento ja maastavedon lähtöasento ovat myös esimerkkejä staattisista asennoista. Virheiden tunnistaminen on helpompaa staattisista asennoista, koska valmentajalla on enemmän aikaa havainnointiin. (CrossFit 2020, 16.)

2.2.2 Dynaamiset virheet

Dynaamiset asennot ovat staattisten asentojen välillä tapahtuvia asentoja. Dynaamiset asennot tapahtuvat liikkeessä, kun asiakas liikkuu staattisten asentojen välillä. Dynaamisissa liikkeissä tapahtuvia virheitä ovat esimerkiksi se, kun asiakas työntää liian aikaisin vauhtipunnerruksessa tai se, kun kyykky aloitetaan polven koukistuksella. Liikkeessä tapahtuvia virheitä on vaikeampi tunnistaa, koska havainnointiaika on lyhyt. Valmentajan tulee tietää mitä hän katsoo ja havainnoi liikkeestä. Esimerkiksi vauhtipunnerruksessa valmentajan tulee katsoa, onko paino kantapäällä työntövaiheessa, mutta hänen tulee myös

arvioida lonkan ojentumista, tangon kulkusuuntaa ja monia muita tekijöitä. Liikemekaniikka on usein hyödyllisintä tarkkailla noin 45 asteen kulmasta urheilijaan nähden, mutta valmentajan tulee kuitenkin hyödyntää myös muita perspektiivejä. Dynaamisten virheiden havainnointi vaikeutuu, kun asiakas liikkuu yhä nopeammin ja virheet ovat yhä hienovaraisempia. (CrossFit 2020, 16.)

Kokemus auttaa valmentajaa näkemään virheet ja valmentamaan minkä tahansa tasoista asiakasta. Uudet valmentajat voivat käyttää hyödyksi muutamia eri tapoja, joiden avulla voi opetella tunnistamaan etenkin dynaamisia, liikkeessä tapahtuvia virheitä. Yksi näistä tavoista on katsoa videoita, joissa ihmiset suorittavat eri liikkeitä ja analysoida näitä liikkeitä pysäytetyistä kuvista. Valmentaja voi kuvata omia ja asiakkaiden suorituksia tai hyödyntää netistä löytyviä videoita. Sen jälkeen, kun suoritusta on tarkasteltu pysäytetyistä kuvista, voi videon toistaa uudestaan normaalilla nopeudella, ja koittaa havainnoida liikettä ja mahdollisia virheitä henkilön liikkeessä. (CrossFit 2020, 16.)

Toinen tapa, jolla valmentaja voi harjoitella tarkkailemaan virheitä, on suunnitelmallinen yhden tekniikkavirheen tarkkailu jokaiselta asiakkaalta vuorollaan. Esimerkiksi vauhtipunnerruksessa valmentaja voi valita tarkkailun kohteeksi vain lonkan ojentumisen, ja etsiä tekniikkavirheitä tällä osa-alueella vuorollaan jokaiselta asiakkaalta. Tämän jälkeen hän voi vaikkapa siirtyä tarkkailemaan pysyykö asiakkaan painopiste kannoilla, kun hän lähtee työntämään. Kyky havainnoida samanaikaisesti useampaa virhettä kehittyy kokemuksen myötä, mutta aluksi on suositeltavaa keskittyä pienempiin osiin. Usein kaikkien mahdollisten virheiden yhtäaikainen havainnointi ei johda hyvää lopputulokseen. Kokemattomille valmentajille on myös helpompaa keskittyä vain yhteen asiakkaaseen kerrallaan, kuin yrittää tarkkailla useaa asiakasta samaan aikaan. (CrossFit 2020, 16.)

2.3 Korjaaminen

CrossFit (2020, 17) määrittää korjaamisen seuraavasti: kyky auttaa asiakasta parantamaan liikemekaniikkaa käyttämällä visuaalisia, verbaalisia ja fyysistä kosketusta sisältäviä vihjeitä. Tämä edellyttää myös sitä, että valmentaja osaa laittaa virheet tärkeysjärjestykseen, mikä taas vaatii ymmärrystä eri virheiden yhteyksistä toisiinsa. (CrossFit 2020, 16.)

Mekaniikan korjaaminen lisää suoritustehoa ja vähentää loukkaantumiseriskiä. Valmentaja voi asennoitua siihen, että hän tulee korjaamaan asiakkaiden tekniikkaa aina. Mekaniikkaa voi jalostaa loputtomiin, jotta asiakkaan edistyessä löydetään vieläkin tehokkaammat asennot. CrossFit- valmentajan tulisi pyrkiä siihen, että asiakkailla on erinomaiset tekniikat ja välttää tyytymästä keskinkertaiseen liikkeeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan

tulee kyetä korjaamaan selviä virheitä, mutta myös hienovaraisempia poikkeavuuksia kaitentasoisilta urheilijoilta. Valmentajan tulee asettaa korkeat vaatimukset hyvälle liikkeelle ja olla sinnikäs työssään. (CrossFit 2020, 16-17.)

Virheiden korjaaminen edellyttää valmentajalta kykyä:

1. käyttää onnistuneita vihjeitä
2. tietää useita eri korjauksia jokaiseen virheeseen
3. erottaa merkittävät virheet pienemmistä puutteista
4. tasapainottaa kritiikkiä kehuilla

(CrossFit 2020, 18.)

Mikä tahansa ohje on hyvä, jos sen seurauksena liike paranee. Ohjeiden antamisessa ei ole erikseen protokollaa tai sääntöjä, joita tulisi noudattaa, vaan niiden arvo perustuu lopputulokseen. Ohjeen tarkoitus on auttaa asiakasta suorittamaan liike täydellisesti, eikä täydellisesti kuvata liikkeen mekaniikkaa. Lyhyet, tiettyyn kehonosaan kohdistuvat ja toteutettavat ohjeet ovat hyödyllisiä, ja niissä valmentaja antaa yhden tietyn tehtävän urheilijalle. Esimerkki tällaisesta ohjeesta on ”työnnä polvia ulospäin”. Ohje on lyhyt, kertoo tietyn vartalonosan, ja osoittaa selkeän suunnan toiminnolle. (CrossFit 2020, 17.)

On mahdollista, että valmentaja sekoittaa ohjeidenannon virheen tunnistamiseen. Esimerkiksi se, että kertoo asiakkaalle ”sinun polvesi kääntyvät sisäänpäin” ei kerro sitä, miten virhe korjataan. Kokeneempi asiakas saattaa osata tällaisen toteamuksen jälkeen yhdistää virheen siihen, miten se tulisi korjata, mutta lähtökohtaisesti vihjeen ja korjauskehoituksen antaminen ovat aina valmentajan vastuulla. (CrossFit 2020, 17.)

Valmentaja saattaa myös käyttää todella teknistä kieltä antaessaan ohjeita. Tällöin oletetaan, että asiakkaalla on runsaasti tietoa kuntoiluun liittyvissä asioissa. Tällaisia esimerkkejä on se toteamus ”menetät keskivartalon hallinnan”. Saattaa olla, että tämänkaltainen kieli kuulostaa teknisemmältä ja on jossain tapauksissa yritys kuulostaa älykkäämmältä. Ohjeiden tulisi kuitenkin olla yksinkertaisella kielellä kerrottuja ja helposti ymmärrettäviä. Ohjeet tulee kertoa niin yksinkertaisesti, että kuka tahansa pystyy ymmärtämään ne helposti. Yksittäisiä sanoja, kuten pelkkä ”rinta” tai epämääräisiä ilmaisuja, kuten ”ole tiukka” kannattaa välttää, sillä ne voivat olla melko merkityksettömiä asiakkaalle etenkin silloin, jos asiakasta ei ole ohjeistettu, miten olla tiukkana, tai miten ja mihin suuntaan rintaa pitäisi liikuttaa. (CrossFit 2020, 17.)

CrossFit (2020, 18) on määritellyt kolmen kohdan listan, jonka avulla voi opetella antamaan lyhyitä, tarkkoja ja toimintaan ohjaavia ohjeita. Ensimmäinen askel on virheen määrittäminen, toisena askeleena tulee tietää, mikä kehonosa ei ole oikeassa paikassa tai liiku optimaalisesti, ja kolmantena askeleena on määritellä suunta tälle kehonosalle. Hyvä esimerkki tällaisesta ohjeesta on ”työnnä polvia ulospäin”. (CrossFit 2020, 18.)

Vaikka ohje olisi lyhyt, tarkka ja toimintaan ohjaava, se ei kuitenkaan takaa sitä, että asiakkaan liike paranee. Valmentajan tulee siksi käyttää useita eri ohjeita, kunnes liike paranee ja virhe on korjaantunut. Yksi tietty ohje voi olla tehokas yhdelle asiakkaalle, mutta toiselle se ei saakaan aikaan samaa vaikutusta. Joissain tapauksissa ohje saattaa myös johdattaa jopa liikkeen laadun huononemiseen. Esimerkiksi ”pidä paino kantapäillä” on lyhyt, tarkka ja toimintaan ohjaava ohje, joka yleensä on toimiva. Jotkut asiakkaat voivat kuitenkin tulkita ohjeen niin, että painon pitäisi olla vain kantapäillä ja kaatuvat näin taaksepäin tai menettävät tasapainon. Tämä ei tarkoita sitä, että ohje olisi huono tai valmentaja olisi väärässä. Valmentajan tulee kuitenkin tällaisessa tilanteessa kokeilla muita vaihtoehtoisia ohjeita liikkeen korjaamiseksi. (CrossFit 2020, 17-18.)

2.3.1 Ohjeet

Instruktio tarkoittaa tapaa, jolla tuleva toiminta ohjeistetaan. Ohje pitää sisällään oleellimmän tiedon toiminnasta. Ohje voi kohdistua toiminnan eri osa-alueisiin, kuten taktiikkaan, tekniikkaan, tulokseen, ryhmässä toimimiseen tai omaan tuntemukseen. Oppija saa ohjeen avulla kuvan opeteltavasta asiasta tai oppimistilanteen toimintatavoista. Kun antaa ohjeita, tulisi miettiä asiakkaille siirtyvää perussanomaa, jonka haluaa välittää. Ylimääräinen ja vähemmän tärkeä tieto saattaa häiritä viestin perille menoa. (Jaakkola & Mononen 2017, 320)

Yksi haaste ohjeiden annossa on pitää ne tarpeeksi yksinkertaisina, ytimekkäinä ja lyhyinä. Lyhytkestoisella muistilla on rajoitettu kapasiteetti ottaa tietoa vastaan, joten ohjeiden tulisi olla lyhyitä, eivätkä niiden tulisi sisältää liikaa informaatiota. Lyhytkestoiseen muistin rajoittuneisuuden lisäksi sinne tallennettu tietoa häviää nopeasti, noin 30 sekunnin kuluttua. Lyhytkestoinen muisti on myös todella herkkä häiriötekijöille ja asiakas saattaa kin unohtaa juuri annetut ohjeet, jos ohjeidenanto tilanteessa on ympäristön häiriötekijöitä. (Jaakkola & Mononen 2017, 321.)

Palaute on yksi didaktisista apukeinoista ja sillä on monia eri tavoitteita. Valmentaja voi palautteen avulla edistää taitojen oppimista, organisoida ryhmää, lisätä pätevyyden koke-

muksia tai motivoida oppilaita liikkumaan. Liikuntadidaktisessa kirjallisuudessa palautteella tarkoitetaan sitä, että asiakkaalle kerrotaan, miten hän on suoriutunut tehtävästä. Tämä on hyvin kapea näkökulma, koska se ei ota huomioon aistikanavien kautta tapahtuvaa sisäistä palautetta, jota oppija saa suorituksestaan. Palaute on jaettu motorisen oppimisen kirjallisuudessa sisäiseen ja ulkoiseen palautteeseen, joista sisäinen tarkoittaa eri aistien välittämää tietoa suorituksesta ja ulkoinen verbaalisesti tai teknologian avulla, kuten videon tai ääniohjauksen avulla annettua palautetta. Sisäinen palaute tulee kehon sisäpuolelta lihaksista ja jänteistä tai eri aistien välityksellä kehon ulkopuolelta. Oppimislanteissa oppija käyttää sekä sisäisiä että ulkoisia palautekanavia. Valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa molempien palautekanavien hyödyntämiseen. Taitojen oppimisen alkuvaiheessa sisäisen palautteen merkitys on suuri. (Jaakkola & Mononen 2017, 323-324.)

2.3.2 Ulkoinen palaute

Ulkosen palautteen antamiseen on useita erilaisia viestikanavia. Useimmiten ulkoista palautetta annetaan sanallisesti, mutta sitä voidaan antaa myös esimerkiksi kuvien, numeroiden tai symbolien avulla. Ulkoinen palaute jaetaan neljään luokkaan, jotka ovat korjaava, arvottava, neutraali ja tulkinnanvarainen palaute. (Jaakkola & Mononen 2017,324.)

Arvottavan palaute kertoo asiakkaalle, onko suoritus tai käyttäytyminen mennyt hyvin vai huonosti. Arvottavasta palautteesta esimerkkejä ovat palautteet ”pidit polvesi suorassa” tai ”käyttäytymisesi ei ollut asiallista”. Asiakkaat voivat myös tulla riippuvaiseksi arvottavasta palautteesta, koska se sisältää voimakkaan emotionaalisen latauksen, ja asiakkaat saattavat siksi kokea sen tapana saada valmentajalta hyväksyntää ja huomiota. (Jaakkola & Mononen 2017, 324.)

Korjaavan palautteen avulla valmentaja voi kertoa asiakkaalle, kuinka hänen tulisi korjata suoritustaan. Korjaavan palautteen avulla asiakas saa siis tietoa suorituksista, jotka eivät onnistu. Tämänkaltainen palaute on asiakkaalle motivoivaa, koska se kertoo, kuinka korjata suoritusta tai käyttäytymistä. Korjaava palaute voi myös olla epämotivoivaa, jos sitä annetaan liian usein, koska tällöin toiminta voi tuntua liikaa virheiden etsimiseltä. (Jaakkola & Mononen 2017, 324.)

Neutraali palaute ei korjaa eikä arvota suoritusta tai käytöstä, vaan se on kuvailevaa ja toteavaa. Neutraalista palautteesta esimerkki on ”näen, että yrität kovasti” . Neutraali palaute on keino saada oppilas ajattelemaan aktiivisesti omaa suoritustaan, koska palaute ei

sisällä korjaavaa tai arvottavaa viestiä. Valmentajan auktoriteetin sijasta tässä palautteen annon muodossa asiakkaan oma ajattelu ja toiminta ovat keskiössä, kun taas arvottavassa ja korjaavassa palautteessa tilanne on päinvastainen. Neutraali palaute ei anna tietoa siitä, oliko suoritus hyvä tai huono, ja se voikin olla asiakkaalle turhauttavaa pidemmällä aikavälillä. (Jaakkola & Mononen 2017,325.)

Tulkinnanvarainen palaute ei arvota, korjaa tai tuota informaatiota asiakkaan suorituksesta, vaan on epämääräistä. Nimensä mukaisesti palautteen viesti on tulkinnanvarainen. Asiakas tulkitsee palautteen yksilöllisesti, eikä tulkinta aina osu oikeaan - tällöin palautteen merkitys vääristyy. Esimerkkejä tulkinnanvaraisesta palautteesta ovat ”aika hyvä” ja ”tee suoritus uudestaan”. Näiden palautteiden sanoma on tulkinnanvarainen ja asiakkaat voivat tulkita palautteita eri tavoin. Tulkinnanvaraista palautetta ei tulisi suuremmin korostaa valmennuksessa. (Jaakkola & Mononen 2017,325.)

Kaikkia eri palautemuotoja voidaan käyttää edistämään liikuntasuorituksen tavoitteiden saavuttamista. Yhteenvetona voidaan sanoa, että arvottavalla, korjaavalla, neutraalilla ja tulkinnanvaraisella palautteella on jokaisella oma käyttötarkoitus, tavoitteet ja kriteerit, eikä mikään palautemuodoista ei ole itsessään toista parempi. On kuitenkin havaittu, että tulkinnanvarainen palaute ei usein edistä oppimista, joten sen roolia valmennuksessa on aiheellista kyseenalaistaa. (Jaakkola & Mononen 2017,325.)

2.3.3 Palaute & motivaatioilmasto

Ohjaustilanteen motivaatioilmastoon vaikutta suuresti valmentajan antama palaute. Valmentaja voi motivoida oikeanlaisella palautteenannolla asiakkaita, mutta palautteella voi olla myös motivaatiota heikentävä vaikutus. Palaute, joka keskittyy suoritukseen, eikä asiakkaan persoonaan tai taitoihin suhteessa muihin, on eduksi motivaation kannalta. Tällaisen palautteen saadessaan asiakas ei koe, että valmentaja pyrkisi kontrolloimaan hänen käyttäytymistään. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kannalta palaute tulisi antaa yksityisesti, ja sen tulisi perustua asiakkaan henkilökohtaisten taitojen kehittymiseen. Julkinen, koko ryhmän edessä annettu palaute voi johtaa vertailuun muiden ryhmäläisten kanssa, ja sillä voi olla negatiivisia vaikutuksia asiakkaan motivaatioon. (Matikka 2012, 60.)

Kovan harjoittelun ja yrittämisen huomioiminen, ja siitä positiivisen palautteen antaminen on tärkeää. Valmentajan tulee muistuttaa asiakasta siitä, että oppiminen tapahtuu vaiheittain ja harjoittelemalla oppii. Motivaatiota ylläpitävä palaute pitää sisällään toiveikkuuden,

joten valmentajan tulee luoda palautteenannollaasi asiakkaaseen uskoa ja toivoa. (Matti 2012, 60.)

2.4 Ryhmänhallinta

Rantalaisen ja Kasken (2017, 333) mukaan organisoinnilla tarkoitetaan valmentajan taitoa saada tunnista toimiva kokonaisuus. Valmentajan tulee valmistautua ja suunnitella tunti etukäteen, jotta tunnin organisointi onnistuu käytännössä. Tunnin suunnittelu sisältää muun muassa tunnin tavoitteiden asettamisen, opetusmenetelmien valinnan ja ajankäytön suunnittelun eri tehtäviä varten. Tunnin organisoinnin onnistumiseen vaikuttaa fyysinen tila ja sen käyttö, valmentajan toimintatavat sekä sosioemotionaalisten tekijöiden huomiointi. Sosioemotionaaliset tekijät tarkoittavat yksilöiden ja ryhmän huomioimista toiminnan tavoitteiden mukaisesti. (Rantalainen & Kaski 2017, 333.)

CrossFit (2020, 19) puolestaan määrittää organisoinnin kyvyksi hallita ja järjestää toimintaa mikrotasolla (yksittäisen tunnin aikana) ja makrotasolla (kattaen koko salin toiminnan). CrossFitin määrittämään organisointiin kuuluu hyvä ajanhallinta, tilan, välineiden ja asiakkaiden toiminnan järjestäminen etukäteen laaditun suunnitelman mukaisesti. Näin taataan tunnin sujuva eteneminen ja hyvä asiakaskokemus. (CrossFit 2020, 19.)

Ryhmänhallinta ei pidä sisällään pelkästään logistiikan huomioimista, kuten sitä, että jokaisella asiakkaalla on riittävästi tilaa, aikaa ja tarvittavat välineet tehdä harjoitus. Organisointi voidaan CrossFitin (2020,19) mukaan nähdä näiden muuttujien hallintana niin, että ne tukevat parhaalla tavalla asiakkaan oppimista. Heikko valmistautuminen ja suunnittelu minkä tahansa osa-alueen kohdalla voi heikentää asiakaskokemuksen laatua. (CrossFit 2020, 19.)

2.4.1 Aikataulu

Perustasolla mietittynä tehokas ryhmänhallinta tarkoittaa, että sovitusta aikatauluista pidetään kiinni. Asiakkaat suunnittelevat oman aikataulunsa ilmoitettujen tuntiaikataulujen mukaan. Ei siis voida olettaa, että asiakkaalla on enemmän aikaa tai varaa joustaa ennalta ilmoitetusta tuntiaikatauluista. Aikataulusta kiinni pitäminen tarkoittaa, että tunti aloitetaan ja lopetetaan ajallaan. Myöhään aloittaminen tai liian myöhään lopettaminen ovat molemmat yhtä huonoja vaihtoehtoja. Ylijälle meneminen johtuu usein puutteellisesta valmistautumisesta tuntiin. Jos valmentaja ei ole etukäteen suunnitellut tunnin aikajanaa, on aikataulussa pysyminen sattumanvaraista. (CrossFit 2020, 19.)

Aikataulussa pysyminen tarkoittaa myös tunnin sisäisen aikataulun noudattamista. Noudattamalla aikataulun suunnittelussa yksinkertaista mallia, jossa huomioidaan alkusanat, alkulämmittely, harjoitus ja loppuverryttely, varmistutaan siitä, että jokaiselle osiolle on omistettu tarpeeksi aikaa. Valmentaja tulee myös huomioida asiakkaiden kokemustaso, jotta hän osaa päättää mitkä asiat tarvitsevat enemmän tai vähemmän aikaa alustuksessa. (CrossFit 2020, 19.)

Ryhmänhallintaan kuuluu myös tilan hahmottaminen ja välineiden järjestys. Välineiden ympärillä tulisi olla tilaa, jotta tunnin aikana liikkuminen paikasta toiseen on helppoa. Tila ja välineet määrittävät sen, mikä harjoitus on järkevä toteuttaa kyseisissä olosuhteissa. Asiakkaiden liikkumisajan ja oma valmennusajan maksimoiminen on tärkeää. Näin ollen välineiden järjestelyyn sekä muuhun logistiseen toimintaan käytettävä aika tulee minimoida. Jotta tämä on mahdollista, tulee valmentajan suunnitella ja järjestää välineet ennen tuntia. Muutoin välineiden ja tavaroiden järjestely vie valmentajan aikaa pois opettamisesta sekä liikkeiden kehittämisestä. (CrossFit 2020, 20.)

Varmistaakseen maksimaalisen liikkumisajan asiakkaille, valmentajan tulee myös suunnitella etukäteen opetuksen sisältö ja menetelmät. Asiakkaalle pitää mahdollistaa mahdollisimman paljon aikaa harjoitella liikkeitä, sillä mitä vähemmän aikaa asiakkaat harjoittelevat, sitä vähemmän aikaa valmentajalle jää tekniikan ja liikkeiden tarkkailuun ja ohjeistamiseen. Näin ollen asiakkaalle jää myös enemmän aikaa harjoitella kohentuneella tekniikalla. Muutokset mekaniikassa tapahtuvat useiden ohjeiden avulla ja useita toistoja tekemällä. (CrossFit 2020, 20.)

Valmentajan tulee huomioida jokainen asiakas tunnin aikana jollain tavalla, ja jokaisen asiakkaan tulisi myös kokea saaneensa tarpeeksi huomiota. Jotkut asiakkaat saattavat tarvita hieman enemmän valmentajan aikaa teknisten haasteiden tai harjoituskokemuksen vähyyden vuoksi, mutta on silti tärkeää antaa huomiota myös niille asiakkaille, jotka liikkuvat jo hyvin, ja joilla ei ole isoja virheitä liikkeissä. Teknisesti taitavampia asiakkaita voi kannustaa esimerkiksi liikkumaan nopeammin tai käyttämään raskaampaa kuormaa, ja heille voi antaa palautetta tehokkaasta suorituksesta. Jotta jokainen asiakas saa tarpeeksi huomiota, on alkuverryttely ja taitoharjoittelu hyvä tehdä valmentajajohtoisesti. Valmentajalla on näin enemmän tilaisuuksia ottaa kontaktia asiakkaisiin. Kun valmentaja kontrolloi asiakkaiden liikkumista ja sitä, milloin he liikkuvat, tulee jokaiselle asiakkaalle myös sama määrä toistoja liikkeistä. Näin ollen valmentaja pystyy myös tarkkailemaan systemaattisesti ja valikoiden yksilöiden liikkumista eri näkökulmista. (CrossFit 2020, 20.)

Ryhmäkoko vaikuttaa paljon siihen, kuinka paljon valmentaja pystyy kohdentamaan huomiotaan yhteen asiakkaaseen. Ryhmäkoon tulisikin CrossFitin (2020, 20) mukaan olla sellainen, jonka valmentaja pystyy hallitsemaan, joka mahdollistaa myös yksilöllisen valmentamisen. Liian isot ryhmäkoot johtavat usein siihen, että valmentajasta tulee ihmisjoukon karjapaimen, ajanottaja tai cheerleader, eikä yksilölliseen valmentamiseen jää juuri aikaa. Jokaisen tunnin jälkeen valmentajan tulisi arvioida rehellisesti saiko jokainen asiakas tarpeeksi aikaa ja huomiota. Tunnin jälkeen valmentaja voi reflektoida omaa toimintaansa esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: ”Teinkö huomioita jokaisen asiakkaan heikkouksista?” tai ”Sainko aikaan muutoksia liikkumisessa ja tekniikassa?”. Jos vastaus on molempiin tai toiseen ei, ryhmäkoko on luultavasti ollut liian suuri valmentajalle. Päämääränä on aina maksimoida valmentajan tehokkuus ja valmennuksen vaikuttavuus (CrossFit 2020, 20.)

Järjestyksen ylläpito liittyy myös tunnin organisointiin. Järjestyksen ylläpito mahdollistaa turvallisen ja oppimista edistävän ilmapiirin. Tunneilla valmentaja auttaa asiakkaita suunnitamaan huomion haluttuihin asioihin, edistäen näin tunnin tavoitteita. Turvallisuutta voidaan lähestyä eri näkökulmista. Turvallisuus tarkoittaa sitä, että fyysinen tila on turvallinen; välineet ja tila ovat järjestyksessä, jotta siellä on turvallista liikkua eikä loukkaantumisriskejä ole. Asiakkaiden tulee myös osata käyttää liikuntavälineitä, jotta he eivät satuta itseään, tai toisiaan niiden käytössä. Hyvin organisoidulla tunnilla valmentajan ei tarvitse käyttää liikaa aikaa järjestyksen ylläpitoon. (Rantalainen & Kaski 2017, 334.)

Sosiaalinen ja psyykinen turvallisuus ovat myös osa tuntien turvallisuuden määritelmää. Valmentaja tulee pyrkiä luomaan ilmapiiri, jossa jokainen saa olla oma itsensä, eikä kehtään kiusata. Valmentajan ja asiakkaiden väliset suhteet vaikuttavat sosiaaliseen ja psyykkiseen turvallisuuteen. Valmentaja on auktoriteetti ja hänen tulee kohdata jokainen asiakas omana ainutlaatuisena yksilönä. (Rantalainen & Kaski 2017, 334-335.)

2.5 Läsäolo ja asenne

Valmennustilanteet ovat vuorovaikuttamista, ja valmennustyö on vaativaa ihmissuhde-työtä (Kaski & Kuusela, 2012, 117; Forsman & Kuusela 2008, 21). Vuorovaikutuksella tarkoitetaan niin ihmisten välistä kuin yksittäisen ihmisen sisäistä dialogia. Ihmisen sisäisen dialogi on kokemuksen ja siihen liittyvän merkityksen vuoropuhelua, ja se on usein huomaamatonta ja automaattista. Ihmisten välinen vuorovaikutus puolestaan on sitä, että ihminen jakaa omia tunteitaan, ajatuksiaan ja aikomuksiaan toiselle. Vuorovaikutus voi olla sanallista tai sanatonta, ja tiedostettua tai tiedostamatonta. Usein sanallinen viestintä on

helpompi tunnistaa omasta vuorovaikutuksesta verrattuna sanattomaan viestintään. Jos sanallisen ja sanattoman välisen vuorovaikutuksen välillä on ristiriita, uskoo ihminen enemmän sanatonta viestintää. (Kaski & Kuusela, 2012, 117.)

CrossFit (2020, 20) mukaan läsnäolo ja asenne tarkoittavat kykyä luoda positiivinen ja kiinnostava oppimisympäristö, empatian osoittamista asiakkaille ja hyvien suhteiden luomista. Läsnäolo ja asenne viittaavat valmentajan kykyyn luoda positiivinen ilmapiiri ja motivaatioilmasto (CrossFit 2020, 20). Taitava valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin harjoituksissa (Forsman & Lampinen 2008, 26). Vaikka positiivisen asenteen ja ilmapiirin rakentaminen on muita tehokkaan valmennuksen osa-alueita subjektiivisempi, on se silti yhtä tärkeä, ellei jopa tärkeämpi osa-alue verrattuna muihin (CrossFit 2020, 20). Forsmanin ja Lampisen mukaan (2008, 25) ilmapiiriä voidaan pitää valmennustyön onnistumisen mittarina. Ilmapiiri heijastaa tunteita, jotka valmennustoiminnassa mukana olevilla henkilöillä on. (Forsman & Lampinen 2008, 25).

Valmentajan tulee pyrkiä rakentamaan jokaiseen asiakkaaseen henkilökohtainen suhde. Valmentajan on opeteltava tuntemaan asiakkaat, ja vaikuttava valmentaja on tietoinen siitä, että jokaisella asiakkaalla on henkilökohtaiset kyvyt, tarpeet, heikkoudet ja tavoitteet. Näin ollen asiakkaisiinsa tutustumalla valmentaja osaa kohdata jokaisen tarvittavalla tavalla. Valmentaja tulee olla myös tietoinen siitä, että yksilöillä on erilaisia tapoja vastata ohjeisiin ja kritiikkiin, joten hänen on löydettävä oikeat keinot motivoida asiakasta ja kommunikoida asiakkaan kanssa ottaen huomioon heidän taustansa ja kykynsä. (CrossFit 2020, 21; Forsman & Lampinen 2008, 25-26.)

Yhteinen piirre positiivisen asenteen ja olemuksen omaavilla valmentajilla on se, että he välittävät aidosti asiakkaan menestymisestä (CrossFit 2020, 21). Tämä välittäminen merkitsee CrossFitin (2020, 21) mukaan asiakkaille paljon enemmän kuin valmentajan tietotaito. Useimmille asiakkaille tekniset näkökulmat harjoittelusta eivät ole tärkeitä, vaan he käyvät harjoituksissa useimmiten sen takia, että parantaisivat elämänlaatuaan. Tulosten saamisten lisäksi asiakkaille on tärkeää kokea olonsa tervetulleiksi, huomioiduiksi ja kunnioitetuiksi. (CrossFit 2020, 21.)

CrossFitin (2020, 21) mukaan on tärkeää, että valmentaja on oma autenttinen itsensä. Positiivista läsnäoloa ja asennetta ei voi teeskennellä, vaan se kumpuaa vilpittömästä auttamisen halusta. Tämä välittyy jokaisesta valmentajasta hieman eri tavalla riippuen valmentajan persoonasta ja ihmissuhdetaidoista. Eri persoonallisuustyypit voivat menestyä valmentajina, mutta tärkeintä on, että valmentaja aidosti välittää asiakkaista ja tietää omat

rajansa ja tunnistaa, mitä vaikutuksia omalla toiminnallaan on asiakkaisiin. (CrossFit 2020, 21.)

Valmentaja voi kehittää omia taitojaan myös tämän osa-alueen kohdalla. Uudet valmentajat saattavat olla ujoja tai hermostuneita ryhmän edessä, ja tämä saattaa osaltaan vaikuttaa heistä välittyvään läsnäoloon ja asenteeseen. Pienet muutokset, kuten katsekontakti ja avoin kehonkieli sekä hymyileminen, auttavat valmentajaa suoriutumaan paremmin. Ennen kuin valmentaja oppii tuntemaan asiakkaat paremmin, voi perus ihmissuhdetaitoja hyödyntämällä tutustua asiakkaisiin paremmin. (CrossFit 2020, 21.)

2.5.1 Motivaatio

Motivaatiolla on kaksi eri tehtävää käyttäytymisen takana: motivaatio saa toimimaan tiettyllä tavalla ja innokkuudella antaen energiaa toimintaan, sekä suuntaa käyttäytymistämme tiettyyn suuntaan. Motivaatio ohjaa toimintaamme esimerkiksi silloin, kun haluamme saavuttaa jonkin tavoitteen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.) Motivaatio syntyy luokusten eri osatekijöiden yhteissummasta. Valmentajan yksi tärkeimmistä pedagogisista tavoitteista on luoda oppimista edistävä ja tukeva motivaatioilmasto. Tunneilla tulisi keskittyä itsevertailuun, yrittämiseen ja uuden oppimiseen eikä vertailuun muiden kanssa. ”Liikuntapedagogiikassa motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä erityisesti oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja ennen kaikkea sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta.” (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290.)

2.5.2 Tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja kannustaa yrittämiseen ja itsensä haastamiseen. Palautetta annetaan yrittämisestä eikä pelkästään lopputuloksesta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan oman suorituksen kehittämistä ja vertailua omaan tekemiseen eikä verrata omaa suoritusta toisten suorituksiin. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa puolestaan korostuu toisten kanssa vertailu ja minäsuuntautuneille asiakkaille on tärkeää onnistua suhteessa muihin asiakkaisiin. Minäsuuntautunut asiakas haluaa välttää virheiden tekemistä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291-292.)

Valmentajan valitsemat didaktiset ja pedagogiset keinot vaikuttavat siihen, millaiseksi asiakkaat kokevat motivaatioilmaston. Asiakkaat ja valmentaja vaikuttavat molemmat siihen,

millaiseksi motivaatioilmasto muodostuu. Motivaatioilmasto voi helposti kääntyä kilpailusuuntautuneeksi, jos valmentaja on itse kovin kilpailuhenkinen. Jos asiakkaat ovat suurimaksi osaksi tehtäväsuuntautuneita, muodostuu tunnin motivaatioilmasto luonnollisesti tehtäväsuuntautuneeksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 292.)

2.5.3 Motivaatioilmastoon vaikuttavat pedagogiset ratkaisut

Motivaation osalta tulee ymmärtää, että valmentaja ei kykene vaikuttamaan suoraan motivaatioon, mutta pystyy vaikuttamaan motivaatioon syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin. TARGET-mallissa kuvataan kuusi suotuisan motivaatioilmaston syntymistä edistävää pedagogista elementtiä, jotka ovat tehtävien toteuttamistapa, auktoriteetti, palautteen antaminen, asiakkaiden ryhmittelyperusteet, toiminnan arviointi ja joustavuus ajankäytössä. TARGET- kirjaimet tulevat englanninkielisistä sanoista task, authority, rewarding, grouping, evaluation ja timing. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293.)

2.5.4 Palaute ja motivaatioilmasto

Palautetta olisi hyvä antaa yksityisesti, ja sitä tulisi pääsääntöisesti antaa siitä, miten asiakas on kehittynyt taidoissaan sekä antaa palautetta yrittämisestä ja harjoittelusta. Liukkonen ja Jaakkolan (2017, 294) hampurilaismallin mukaan palautteessa kerrotaan ensin, mikä on mennyt hyvin, seuraavaksi kehittämiskohde sekä korjaava palaute ja vielä lopuksi myönteinen kokonaisarvio. Tämän mallin avulla asiakas on vastaanottavainen korjaavalle palautteelle, eikä palautteesta jää negatiivinen kuva, vaan se on pikemminkin oppimista edistävä tapahtuma, joka tuo asiakkaalle pätevyyden kokemuksia. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 294.)

2.6 Näytöt

Näytöt ovat sanallisten ja kirjallisten ohjeiden lisäksi ohjaamassa toimintaa haluttuun suuntaan ja auttavat tavoitteiden saavuttamista. Näytetty malli on usein asiakkaalle tehokkaampi opetuskeino, verrattuna sanalliseen ohjeeseen tai palautteeseen. Valmentaja voi näyttää mallisuorituksen itse tai pyytää asiakasta näyttämään. Muita mahdollisuuksia näyttöjen antamiseen ovat esimerkiksi kuvasarjojen, kameroiden tai älylaitteiden käyttäminen. (Jaakkola & Mononen 2017, 322.)

Valmentajan sijoittuminen näyttöjä antaessa on tärkeää, jotta jokainen osallistuja näkee mallisuorituksen. Valmentaja voi tarkastella omaa toimintaansa ja miettiä, mikä on tehokkain suunta antaa mallisuoritus. Joissain tilanteissa näyttö kannattaa antaa sivuttain, kun taas jossain tilanteissa näyttö on tehokkain, kun sen esittää suoraan edestä. Suoraan edestä demonstroidessa tulee muistaa, että asiakkaat näkevät suorituksen peilikuvana, joten näin ollen esimerkiksi tanssissa tai rytmiin tapahtuvassa liikunnassa valmentaja voi antaa näytön myös selkää asiakkaisiin päin, mikä helpottaa liikesarjan ja suunnan hahmottamista. Näyttöä antaessa on myös hyvä huomioida se, ettei anna liian montaa ohjetta samaan aikaan. Yhdestä kahteen ohjetta pysyy oppijan mielessä, mutta useampi ohje sekoittaa helposti kokonaisuutta. (Jaakkola & Mononen 2017, 322.)

Oppimisen alkuvaiheessa näytöt ovat tehokkaampia kuin myöhemmin. Taitojen oppimisen alkuvaiheessa oppijat oppivat myös vertaistensa näytöistä enemmän kuin asiakkaan antamista näytöistä. Tämä johtuu siitä, että valmentajan näytöt ovat liian hyviä, jotta asiakkaat voisivat poimia tärkeitä heidän taitotasolleen sopivia ydinkohtia suorituksesta. Näin ollen valmentajan kannattaa hyödyntää omien näyttöjen lisäksi vertaisnäyttöjä opetuksessa. Näyttöjä on mahdollista antaa myös muiden aistikanavien kautta. Esimerkiksi rytmiä demonstroidessa voidaan hyödyntää kuuloaistia ja taputtaa haluttu rytmi. Myös kinesteettistä aistia voidaan hyödyntää näyttöjen tehostamisessa. Valmentaja voi kysyä, miltä harjoite tuntuu, jolloin asiakas joutuu analysoimaan omaa suoritustaan. Myös erilaiset mielikuvat ovat apukeinoja, joilla ohjeistetaan toimintaa haluttuun suuntaan; pehmeästi, kiihtyen jne. (Jaakkola & Mononen 2017, 322-323.)

Myös CrossFitin (2020, 21) mukaan valmentaja voi antaa näyttöjä liikkeistä itse, tai käyttää asiakasta apunaan. Tämä kuitenkin edellyttää, että valmentaja tietää tarkasti, miten asiakas liikkuu, jotta välttyään teknisesti puutteellisilta demonstraatioilta. Valmentajan tulee johtaa erityisesti omalla esimerkillään, ja osoittaa noudattavansa omia ohjeitaan ja liikuvansa mahdollisimman esimerkillisellä tekniikalla. (CrossFit 2020, 22.) CrossFitin mukaan (2020, 21) demonstraatio nähdään valmentajan tehokkaana visuaalisena lisäkeinoon muiden ohjeiden lisäksi. Valmentajan ei tule kuitenkaan liikkua täydellisesti, mutta valmentajan tulee osata käyttää näyttöjä edistääkseen valmennustaan. Tapauksissa, jossa valmentajan oma liikemekaniikka on rajoittunut, on myös hyväksyttävää hyödyntää näytöissä muita. Valmentaja, joka ymmärtää ja osaa erottaa hyvän liikemallin, osaa myös arvioida, kenellä muulla on mahdollisuus demonstroida liikkeitä riittävällä tasolla. (CrossFit 2020, 21-22.)

Valmentaja voi havainnollistaa suorituksen ydinkohtia, näyttää liikelaajuuden standardeja tai selittää liikkeen korjausta näytön avulla. Ennen kaikkea valmentajan demonstraatiotaidot kertovat hänen kyvystään ymmärtää teknisesti hyvää liikettä. Jokaisen valmentajan tulisikin ymmärtää omaa liikettään niin hyvin, sen hyödyntäminen opetustyökaluna on mahdollista. Valmentajan tulee mukauttaa demonstraatioitaan ryhmän tarpeiden mukaisesti. Näyttöjä saattaa joutua muokkaamaan yksinkertaisemmiksi ja selkeämmiksi, jotta ne kohtaavat asiakkaiden tarpeet. (CrossFit 2020, 22.)

3 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa valmentajan opas Training Ground Vantaa Oy:lle. Opas on tarkoitettu apuvälineeksi uusien valmentajien perehdytykseen ja materiaaliksi valmentajille tuntien suunnitteluun sekä itse tunnin ohjaamiseen. Opasta voidaan myös käyttää pohjana itsearvioinnille ja valmentajien arvioinnissa. Oppaan on tarkoitus yhdenmukaistaa ja vakioida valmentajien perehdytysprosessia ja toimintaa, ja näin ollen vaikuttaa myös ohjattujen CrossFit-tuntien laatuun.

Oppaan tarkoituksena on koota yhteen tiedostoon toimintaa ohjaavat linjaukset ja lisätä valmennuskulttuurin ammattimaisuutta, ja näin ollen parantaa CrossFit-tuntien laatua ja asiakaskokemusta. Opas on suunnattu CrossFit-tuntien valmentajille. Opas nähtiin toimiksiantajan puolelta tarpeelliseksi, koska uusia valmentajia on tullut lisää, eikä oppaan kaltaista kirjallista dokumenttia valmentajien perehdyttämiseksi ja tueksi ole vielä tehty. Training Ground haluaa myös yrityksenä kehittää toimintaansa ammattimaisempaan suuntaan, ja valmentajan opas nähtiin tähän prosessiin liittyvänä tärkeänä työkaluna.

4 Projektin tausta ja vaiheet

Idea valmentajan oppaasta syntyi syksyllä 2019, kun toimeksiantajan kanssa keskusteltiin opinnäytetyöaiheista ja kehittämistoimista. Toimeksiantaja ehdotti valmentajan opasta, mutta tarkempaa aiheenrajausta ei vielä tehty. Suunnittelua jatkettiin toukokuussa 2020 pidetyssä palaverissa yhdessä toimeksiantajan kanssa ja opas rajattiin koskemaan ohjattuja CrossFit-tunteja. Tässä opinnäytetyössä syntyvän produktin on tarkoitus olla osa laajempaa ohjaajan opasta, jonka tarkoituksena on perehdyttää valmentaja työhön ja liikunta-keskuksen toimintaan. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvän oppaan sisällöissä keskitytään CrossFit-tunnin valmentamiseen.

Toimeksiantajan tavoitteena oli luoda opas, joka sisältää seuraavat teemat:

1. Mistä laadukas CrossFit-valmennus koostuu
2. CrossFitin erityispiirteet ja miten valmentaja ottaa ne huomioon valmennustilanteessa

Suunnittelupalaverin jälkeen alkoi teoriataustan rakentaminen. Prosessi käynnistyi tutkimalla valmentamiseen liittyvää kirjallisuutta sekä CrossFit- valmentajalle tuotettuja materiaaleja, ja päälähteeksi valikoitui CrossFit Level 2- koulutusmanuaali. Teoriatausta rajattiin koskemaan tunnin aikaista toimintaa, koska toimeksiantaja toivoi oppaan käsittelevän juuri sitä. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen lähdettiin hahmottelemaan opasta ja tehtiin ensimmäisen version oppaasta. Toimeksiantaja antoi palautetta ensimmäisestä versiosta ja opasta muokattiin palautteen pohjalta.

4.1 Oppaan tekeminen

Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu raportin lisäksi produkti, joka on usein kirjallinen tuotos (Vilka ja Airaksinen, 2003, 65). Opinnäytetyötä tehdessä on huomioitava, että produktin tekstuaaliset ominaisuudet ovat erilaiset kuin opinnäytetyön raportin. Vilkan ja Airaksisen (2003, 51) mukaan, toiminnallisissa opinnäytetöissä, kuten oppaissa, on erilaisilla viestinnällisillä ja visuaalisilla keinoilla pyrittävä luomaan kokonaisilme, joka palvelee tavoiteltuja päämääriä.

Opinnäytetyön produktin tekstejä suunniteltaessa on selvitetävä toimeksiantajana olevan yrityksen typografiset ohjeistukset, ja huomioida mahdolliset toiveet yrityksen logon ja värimaailman näkymisestä. Produktin tekstien ja yleisen ilmaisun tulee vastata tavoitetta ja olla kohdennettu vastaanottajalle. (Vilka ja Airaksinen, 2003, 53.)

Opinnäytetyön produktin tulee olla yksilöllinen ja persoonallinen, vaikkakin tuotteen käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, informatiivisuus ja selkeys ovat Vilkan ja Airaksisen (2003, 53) mukaan sen ensisijaisia kriteereitä.

4.2 Toimeksiantaja Training Ground Vantaa Oy

Training Ground Vantaa Oy on toiminnallisen harjoittelun liikuntakeskus, jonka päätuote on ohjatut CrossFit-tunnit. Training Ground Vantaa Oy on avattu elokuussa 2019 Tikkurilaan Vantaalle. Asiakaskunta koostuu pääasiassa aikuisista kunto- ja terveysliikkuista. Liikuntakeskuksen palvelutarjontaan kuuluu ohjattuja CrossFit-ryhmäliikuntatunteja, yksilöohjausta, fysioterapiaa, hierontaa sekä ravintovalmennusta. Training Ground on virallisen CrossFit-affiliatin, eli lisenssin (CrossFit Tiksi) omaava sali, mikä oikeuttaa tarjoamaan CrossFit-tunteja, ja käyttämään CrossFit-tavaramerkkiä markkinoinnissa. Toimeksiantajan puolelta oppaan suunnitteluun osallistuu liikuntakeskuksen toinen omistaja ja valmennusvastaava.

5 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi valmentajan opas. Opas keskittyy tuntien suunnitteluun, tuntien aikaisen toiminnan tarkasteluun ja itse valmennustilanteeseen CrossFit-tunneilla. Oppaasta tehtiin tiivis paketti, jossa käydään läpi vaikuttavan CrossFit-valmennuksen osa-alueet. Opas alkaa valmentajan osaamistarpeiden esittelyllä, jonka jälkeen määritellään vaikuttavan valmennuksen osa-alueet. Tämän jälkeen opas etenee esitetyssä järjestyksessä vaikuttavan valmennuksen osa-alueesta seuraavaan. Jokaisen osa-alueen kohdalla lähdetään liikkeelle aihealueen määrittelystä, jonka jälkeen siirrytään tarkastelemaan toimintaa tarkemmin ja konkreettisemmin. Jokaisen osa-alueen teoriataustan jälkeen oppaassa on yhteenveto aihealueesta. Opas sisältää myös vinkkejä oman valmennustoiminnan kehittämiseksi. Oppaassa on pyritty antamaan konkreettisia esimerkkejä eri tilanteista, jotta teoriatausta olisi mahdollisimman hyvin liitettävissä käytännön tilanteisiin.

Opas noudattaa visuaalisesti yhtenäistä linjaa muiden Training Groundin sähköisesti tuotettujen materiaalien kanssa. Oppaaseen valittiin laadukkaat kuvat yrityksen markkinointiin tarkoitetusta kuvapankista ja oppaan värimaailma noudattaa yrityksen värejä.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi valmentajan opas, joka toimii CrossFit-tuntien valmentajien perehdytysmateriaalina ja tukena valmennustyössä. Oppaaseen on tiivistetty vaikuttavan CrossFit-valmennuksen perusteet, ja se keskittyy tunnin aikaisen toiminnan tarkasteluun, eli itse valmennustilanteeseen. Opas on sähköisessä muodossa ja se jaetaan Training Ground Vantaan salin omistajille, valmennuksesta vastaavalle henkilölle ja salin valmentajille. Opas liitetään myös laajempaan uuden työntekijän perehdytysmateriaaliin.

Koska CrossFit on lajina vielä verrattain nuori, ei tieteellistä tutkimusta sen parista ole vielä paljon. Aiempaa tutkimusta löytyy pääasiassa CrossFitin fysiologisiin vaikutuksiin liittyen, eikä tieteellistä tutkimusta CrossFit-valmennustyöstä ole. Näin ollen tarve suomenkieliselle CrossFit-valmentajan oppaalle oli olemassa.

Valmentajan oppaan pohjaksi valittiin CrossFitin (2020, 14) määrittelemät vaikuttavan valmennuksen osa-alueet, sillä opinnäytetyön toimeksiantaja on CrossFit-sali. Yrityksen valmennustoimintaa on jo aiemmin toteutettu näihin osaamisalueisiin pohjaten, joten näin ollen CrossFitin määrittelemien valmentajan osaamisalueiden käyttäminen oli luontevinta.

Onnistuneen tunnin ohjaaminen vaatii valmentajalta taitoja monella eri osa-alueella. Kuten Forsman ja Lampinen (2008, 21) ovat todenneet, hyvällä valmentajalla on pedagogista uteliaisuutta, tiedonhalua ja teoreettista ymmärrystä. Suomalaisen valmennuksen mallissa valmentajan osaamistarpeet on puolestaan jaettu neljään luokkaan, joita ovat urheiluosaaaminen, ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot ja voimavarat. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49). Myös CrossFit (2020, 14) on jakanut vaikuttavan valmennuksen taidot useampaan eri osa-alueeseen. CrossFitin (2020,14) mukaan vaikuttava valmennus jaetaan opettamisen, havainnoinnin, korjaamisen, ryhmänhallinnan, läsnäolon ja asenteen sekä näyttöjen osa-alueisiin. Voidaan siis todeta, että hyvä valmennus vaatii monenlaisia taitoja, ja mahdolliset puutteet yhdellä yksittäisellä osa-alueella, voivat vaikuttaa kokonaisuuteen merkittävästi.

Oppaan tarkoituksena oli luoda kirjallinen dokumentti Training Groundin valmentajien ja valmennusvastaavan sekä valmentajien käyttöön. Valmentajan toiminta ja uusien valmentajien perehdytysprosessi on ollut yrityksessä jo aiemmin tarkastelussa, mutta yrityksessä haluttiin toiminnan kehittämisen vuoksi luoda selkeä kirjallinen dokumentti, johon on tiivistetty kaikki olennainen tieto Training Groundilla valmentajana toimimisesta. Oppaan sisällön tuli näin ollen vastata tarkasti Training Groundin valmennusvastaavan ja salin omistajien toiveita. Vilkan ja Airaksisen (2003, 129) mukaan produktin tekstin tyylistä ja sävystä

on hyvä keskustella toimeksiantajan kanssa ja pyytää palautetta omasta tuotoksesta. Oppaan tekstejä ja yleisilmettä käytiin läpi toimeksiantajan kanssa ja opasta muokattiin toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Opasta voi tulevaisuudessa kehittää valmennusvastavaan ja valmentajien käyttökokemusten perusteella.

Training Groundin perehdytysprosessissa uusi valmentaja seuraa ja havainnoi kokeneemman valmentajan tunteja. Valmentajan opasta voidaan näin käyttää uuden valmentajan havainnoinnin tukena. Opasta voidaan hyödyntää myös arvioinnin ja palautteenannon työkaluna, kun valmentajille halutaan pitää palaute- ja arviointikeskusteluja heidän osaamisensa kehittämiseksi. Valmentajan toimintaa ja osaamista voidaan arvioida oppaan määrittelemillä vaikuttavan valmennuksen osa-alueilla. Tämä yhdenmukaistaa myös palautteenantoprosessia, sillä kaikkia valmentajia voidaan arvioida yhdenvertaisilla kriteereillä. Opasta voi tulevaisuudessa laajentaa sisältämään oman valmennuksen arviointitehtäviä. Oppaan pohjalta on myös mahdollista luoda erillinen valmennuksen laadunseurantamalli. Oppaan pohjalta on myös mahdollista kehittää erilaisia valmennuskoulutuksia, joissa tarkastellaan syvemmin vaikuttavan valmennuksen osa-alueita ja toteutetaan käytännön harjoituksia niihin liittyen.

7 Lähdeluettelo

Akonniemi, A., Kormilainen, V. & Tuppurainen, M. 2018. Kaikki CrossFit-harjoittelusta. Fitra Oy.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijapolun eri vaiheissa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s.49-50. VK-Kustannus Oy. Lahti.

CrossFit 2021a. About Affiliation. Luettavissa: <https://www.crossfit.com/affiliate>. Luettu 12.2.2021

CrossFit 2021b. CrossFit certificate courses. Luettavissa: <https://www.crossfit.com/certificate-courses/> Luettu: 21.2.2021

CrossFit 2021c. Level 1 certificate course. Luettavissa: <https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1> Luettu: 21.2.2021

Crossfit 2020. Level 2 manual. Luettavissa: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_L2_TrainingGuide.pdf. Luettu: 12.1.2021

Glassman, G. CrossFit 2002-2020. CrossFit level1 manual. Luettavissa: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf Luettu 12.1.2021

Dawson, M. 2015. CrossFit; Fitness cult or Reinventive Institution. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/279948071_CrossFit. Luettu 12.1.2021

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

Glassman, G. 2007. Understanding CrossFit. Luettavissa: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_56-07_Understanding.pdf. Luettu: 12.1.2021

Jaakkola, T. & Mononen K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 320-332. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 290-300. PS-kustannus. Jyväskylä

Kaski, S. & Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s. 117- 125.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

