

Joukkuevoimistelijoiden kokemuksia valmentajistaan Espanjassa ja Suomessa

Meri Ollila



Tekijä Meri Ollila	
Koulutusohjelma Valm15	
Opinnäytetyön otsikko Joukkuevoimistelijoiden kokemuksia valmentajistaan Espanjassa ja Suomessa	Sivu- ja liitesivumäärä 48+ 2
<p>Työelämän kehittämistehtävän aiheena oli tutkia joukkuevoimistelijoiden kokemuksia valmentajiensa toiminnasta Espanjassa ja Suomessa. Tutkimuksen tavoitteena oli saada valmentajat pohtimaan omaa toimintaansa urheilijoiden näkökulmasta, ja tältä pohjalta kehittämään valmennustoimintaansa laadukkaammaksi. Työn tilaaja oli Espanjan joukkuevoimisteluliitto, ja rinnakkaistutkimus tehtiin Tapanilan Erän voimistelijaostolle. Työn teoreettisessa viitekehityksessä paneudutaan valmennusosaamisen malliin, valmentajan osaamisalueisiin ja urheilijan kehittymiseen. Lisäksi tietoperustassa avataan valmentaja-arvioinnin keskeisiä käsitteitä sekä käsitellään joukkuevoimistelua Suomessa ja Espanjassa.</p> <p>Tutkimuksen ensimmäinen osa toteutettiin kvantitatiivisena verkkokyselynä syksyllä 2016. Tutkimusaineiston kohderyhmänä toimi kahden joukkuevoimisteluseuran yli 12-vuotiaat urheilijat. Aineisto kerättiin Webropol-kyselynä. Voimistelijat arvioivat valmentajan toimintaa neliportaisella Likertin asteikolla. Aineisto koostui 12:sta vastauksesta Espanjasta ja 52:sta vastauksesta Suomesta. Tulokset esiteltiin valmentajille Webropolin omia tilastollisia menetelmiä käyttäen. Tutkimuksen toisessa vaiheessa käytettiin kvalitatiivista menetelmää. Valmentajille esitettiin 9 avointa kysymystä koskien urheilijoiden arvioita heidän valmennuksestaan. Kysymysten tarkoituksena oli ohjata valmentaja pohtimaan kyselyn tuloksia ja peilaamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia urheilijoiden arvioihin sekä asettamaan itselleen tavoitteita heikkouksiensa parantamiseen ja vahvuuksiensa entistä tehokkaampaan hyödyntämiseen.</p> <p>Tutkimus osoitti urheilijoiden kokevan valmentajansa toiminnan pääosin positiiviseksi. Suomen ja Espanjan tulokset noudattivat pitkälti samaa linjaa. Suurimmaksi osaksi valmentajien omat näkemykset vahvuuksistaan ja heikkouksistaan näkyivät myös urheilijoiden arvioissa muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Urheilijoiden arvioiden perusteella jokaiselle valmentajalle määriteltiin valmennukselliset osa-alueet, joilla hänen osaamisessaan on eniten kehitettävää sekä alueet, joilla valmentajan osaaminen koetaan vahvimaksi.</p> <p>Tutkimus innoitti urheilijat ja valmentajat pohtimaan valmennuksellisia asioita ja käsittelemään niitä yhdessä. Valmentajat näkivät tutkimuksen tarpeelliseksi sekä mielenkiintoiseksi ja toivoivat vastaavaa kyselyä jatkossakin kausittaiseen valmennuksen seurantaan. Seurat voivat muodostaa kyselystä rutiinin, jolla saa helposti luotettavaa palautetta urheilijoilta. Valmentajien heikkojen ja vahvojen osa-alueiden tiedostamista voidaan käyttää hyväksi seurojen valmentajakoulutusten painopisteitä pohdittaessa. Jatkotutkimuksena kyselyä voisi hyödyntää myös muiden suomalaisten ja ulkomaisten joukkuevoimisteluseurojen keskuudessa sekä muiden lajien parissa. Haasteena oli joidenkin kysymysten vaikeaselkoisuus erityisesti nuorimmille vastaajille. Jatkotutkimuksessa kysymyksiä voidaan karsia ja yksinkertaistaa.</p>	
Asiasanat Valmennusosaaminen, joukkuevoimistelu, urheilijakeskeisyys, valmentaja-arviointi	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Valmennusosaamisen malli.....	3
3	Valmennuksen osaamisalueet.....	6
3.1	Valmentajan ihmissuhdetaidot	7
3.2	Valmentajan itsensä kehittämisen taidot	9
3.3	Urheilijakeskeinen valmennus.....	11
3.4	Valmentajan johtamismalleja.....	12
4	Urheilijan kehittyminen	15
4.1	Urheilijan kasvaminen ihmisenä.....	15
4.2	Urheilija fyysisenä ja psyykkisenä kehittyjänä	17
4.3	Urheilijan kuulumisuuden tunne	18
4.4	Urheilijan itsensä kehittämisen taidot	19
5	Valmennuskonteksti; joukkuevoimistelu	21
5	Arviointi valmennuksen työvälineenä.....	24
6	Tutkimusmenetelmät	27
6.1	Tutkimuksen tausta ja tavoite.....	27
6.2	Tutkimuksen toteutus	27
6.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	31
7	Tutkimuksen tulokset.....	33
7.1	Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset	33
7.2	Kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset	41
7.2.1	Asiat, jotka koettiin erityisen hyviksi voimistelijoiden vastauksissa	41
7.2.2	Asiat, jotka tuntuivat mahdollisesti vähemmän hyvältä	41
7.2.3	Valmentajien vahvuudet	42
7.2.4	Valmentajien keinoja hyödyntää paremmin vahvuuksiaan ja jakaa tietoaan	43
7.2.5	Valmentajien heikkoudet	43
7.2.6	Valmentajien keinoja parantaa heikkouksia.....	44
7.2.7	Valmentajien kokemuksia tutkimuksesta	45
8	Pohdinta.....	46
	Lähteet	1
	Liitteet.....	5
	Liite 1 Saatekirje valmentaja-arviointiin	5
	Liite 2 Saatekirje valmentajille	6

1 Johdanto

Työelämän kehittämistehtävään sisältyvän tutkimuksen ensimmäisessä osassa selvitettiin kvantitatiivisella menetelmällä Espanjan ja Suomen joukkuevoimisteluseurojen valmennustoiminnan tilaa urheilijoiden näkökulmasta. Tutkimuksella on selkeä uutuusarvo, sillä vastaavaa selvitystä ei ole tehty voimistelijoiden perspektiivistä. Seurojen urheilijoille tehtiin valmennustoimintaa arvioiva strukturoitu kysely, jonka pääteemoina olivat valmentajan itsensä kehittämisen taidot, urheiluosaaminen sekä ihmissuhdetaidot. Myös urheilijakeskeinen valmennus oli vahvasti esillä kyselyssä. Tutkimuksessa oli 38 kysymystä ja se toteutettiin Webropol alustalla verkkokyselynä. Kohderyhmänä oli yli 12 -vuotiaat joukkuevoimistelijat Espanjassa ja Suomessa. Ikähaarukka oli 12-19-vuotta.

Urheilijapalautteen tulokset esitettiin kysymysten kohteena olevalle valmentajalle ja samalla selvitettiin kvalitatiivisella tutkimuksella, johon kuului 9 avointa kysymystä, kuinka valmentaja koki tulokset, ja aiheuttavatko ne muutosta hänen valmennuksessaan. Valmentaja ohjattiin myös pohtimaan omia vahvuuksiaan ja niiden mahdollista tehokkaampaa hyödyntämistä sekä heikkouksiaan ja toimenpiteitä niiden parantamiseksi.

Työn tilaajana toimi Espanjan joukkuevoimisteluliitto, ja Tapanilan Erän voimistelijaostolle tehtiin aiheesta rinnakkaistutkimus. Myöhemmin tulokset esitetään seurojen johtokunnille ja esiin voi nousta kehityskohteita, joihin seura haluaa reagoida esimerkiksi koulutuksilla ja / tai mentoroinnilla.

Tutkimusongelmat:

1. Kuinka voimistelijat kokevat valmentajansa toiminnan?
2. Miten valmentajat kokevat voimistelijoiden arvioinnit?

Työn teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään valmennusosaamisen mallia, valmennuksen osaamisalueita sekä urheilijan kehittymistä. Tietoperustassa luodaan katsaus myös valmennustoiminnan arviointiin sekä joukkuevoimisteluun Suomessa ja Espanjassa.

Valmennusosaamisen malli on Olympiakomitean vuonna 2012 julkaisema viitekehys, joka pohjautuu vahvasti Côtin valmennuksellisiin tutkimuksiin. (Tiikkaja 2013, 50). Perinteisesti valmennusosaaminen on mielletty suorituskykykeskeiseksi ja lajilähtöiseksi. Viime vuosina siinä on kuitenkin edetty kokonaisvaltaisempaan ja ihmislähtöisempään suuntaan. Nykyisessä valmennusosaamisen mallissa urheilija lähipiireineen on keskiössä. (Hämäläinen 2012, 21.)

Urheilijakeskeisessä valmentamisessa urheilija on itse oman kehittymisensä liikkeellepainevoima. Valmentajan tehtävänä on ohjata urheilija itsensä johtamisen tielle. Näin valmennettavasta itsestään kasvaa vähitellen kokonaisvastuunkantaja urheilu-urallaan ja myös elämän muilla alueilla. (Forsman 2008, 24.)

Joukkuevoimistelu on suomalaisen naisvoimistelun pohjalta rakentunut esteettinen urheilulaji. Voimisteluliiton lajeista joukkuevoimistelussa on suurin jäsenmäärä, noin 10000 harrastajaa (Porola 7.11.2016). Viime vuosina laji on levinnyt kiihtyvässä määrin laajalti ympäri maailmaa. (Svoli 2007, 7.) Espanjassa joukkuevoimistelu on vielä nuori laji. Lajia on harjoitettu maassa vasta vuodesta 2004 alkaen. Samana vuonna Espanjasta tuli virallinen IFAGG:n eli kansainvälisen joukkuevoimisteluliiton A-jäsen. (AEGEG, 2016.) Lajin harrastajia Espanjassa on 668 ja joukkueita 49 (Spagnoli, 3.10.2016).

Työn empiirisessä osassa esitellään tutkimusmenetelmät, työn tausta ja tavoite sekä tutkimuksen toteutus. Lisäksi pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä avataan tutkimustuloksia.

2 Valmennusosaamisen malli

Perinteisesti valmennusosaaminen on mielletty suorituskykykeskeiseksi ja lajilähtöiseksi. Viime vuosina siinä on kuitenkin edetty kokonaisvaltaisempaan ja ihmislähtöisempään suuntaan. (Hämäläinen 2012, 21.) Nykyisessä valmennusosaamisen mallissa urheilija lähipiireineen on keskiössä. Osaamisen kehittämisessä painotetaan toiminnassa oppimiseen, ja tähän päästään käyttämällä pedagogisia ratkaisuja, jotka lisäävät todellista osaamista. Osaaminen myös ymmärretään erilaisena urheilijan polun eri vaiheissa. (Hämäläinen 2013, 7.) Oppimista ei määritellä ajassa, vaan siinä pyritään vaikuttavuuteen. Yhteistyötä kaikilla tasoilla tulee vahvistaa. Oppiminen mielletään yhteisenä tiedon rakentumisenä eikä faktojen ulkoa opetteluna. (Hämäläinen 2012, 21.)

Vuonna 2012 Suomen Olympiakomitea julkaisi suomalaisen valmennuksen viitekehysten, jossa valmentajan osaaminen kuvattiin huomattavasti aiempaa laajemmin, jaoteltuna neljään osa-alueeseen; valmentajan urheiluosaamiseen, itsensä kehittämisen taitoihin, ihmissuhdetaitoihin ja voimavaroihin. Jääkiekkoliitossa uusi valmennuksen viitekehys on asetettu raamiksi valmentajien osaamiselle ja samalla valmennustoiminnan laadun kehittämiseksi. Alkuperäisestä mallista poiketen jääkiekkoliiton versiossa voimavarat ovat osana valmentajan itsensä kehittämisen taitoja. Nämä kolme pääaluetta (taulukko 1) jakautuvat edelleen pienempiin osioihin. (Tiikkaja 2013, 50.) Tämän työelämän kehittämistehtävän kyselylomakkeen kysymykset pohjautuvat alla esitettyihin osa-alueisiin.

Taulukko 1 valmennuksen viitekehys (Tiikkaja 2013, 50)

Itsensä kehittämisen taidot	Urheiluosaaminen	Ihmssuhdetaidot
Itsetuntemus Itsearviointikyky Perustelukyky	Suunnittelu- ja organisointiosaaminen	Pelaajalähtöisyys Pelaajien aktiivinen osallistuminen Pelaaja-valmentaja -suhde
Kehittämishakuisuus Kehittymismotivaatio Kehittymismenetelmien hyödyntäminen	Urheilullisuusosaaminen	Vuorovaikutus ja ilmapiiri Ilmapiirin luominen Toimivan tiimin rakentaminen
Voimavarat	Lajiosaaminen Pelaajan kehittäminen Joukkueena pelaamisen kehittäminen	Yhteistyötaidot Vastuun jakaminen Sidosryhmäyhteistyö

Suomalainen valmennusosaamisen malli perustuu pitkälti Côtin valmennuksellisiin tutkimuksiin (Hämäläinen 2014). Côtin (2009, 309) mukaan viimeisten vuosikymmenten aikana on kehitelty runsaasti käsitteellisiä valmennusmalleja eri perspektiiveistä. Ei ole olemassa universaalia tapaa määritellä tehokasta ja vaikuttavaa valmennusta tai valmentajan asiantuntijuutta, mutta siihen on löydettävissä kolme asiaa, jotka toistuvat kaikissa malleissa.

1. valmentajan ammattitaito
2. urheilijan osaaminen
3. valmennuskonteksti

Ensimmäinen tehokkaan valmennuksen osa-alue on valmentajan ammattitaito, johon kuuluu valmentajan käyttäytyminen, kokemukset ja strategiat, joilla vastata valmennuksen eri vaatimuksiin. Tietämys voidaan jakaa deklarativiseen eli selittävään tietämykseen ja proseduraaliseen eli taidolliseen tietämykseen. Deklaratiivinen tieto on asioihin ja esineisiin liittyvää rutiinitietämystä, joka voi sisältää valmista informaatiota asioista. Proseduraalinen tietämys määrittää vaiheita ja tekoja asia- tai tehtäväsuorittamiseen. (Côte 2009, 309-310.)

Valmentajan ammattitaito voidaan myös jakaa ammatilliseen tietämykseen, ihmissuhdeosaamiseen sekä intrapersonalliseen eli yksilön sisäiseen tietämykseen. Ammatilliseen tietämykseen kuuluu valmentajan urheilutietämys sekä pedagoginen ja tieteellinen osaaminen. Ihmissuhdeosaamiseen kuuluu monisuuntaiset vuorovaikutustaidot yksilöiden ja ryhmien kanssa. Intrapersonalliseen tietämykseen kuuluu valmentajan itsensä tunteminen, itsetarkkailu sekä itsearviointi. Nykyään ympäri maailmaa korostetaan valmentajan ammatillista tietämystä ihmissuhdeosaamisen ja intrapersonallisen tietämyksen yli, kun ajatellaan, että ammatillinen tietämys on valmentajan ylivoimaisesti tärkein ominaisuus. Tämä vääristynyt näkemys voi osaltaan vaikuttaa ammattivalmentajien suureen vaihtuvuuteen, kun menestystä ei saavuteta, vaikka valmentajalla on paljon ammatillista tietoa. (Côte 2009, 310-311.)

Tehokkaan valmennuksen toteutuminen näkyy myös urheilijan osaamisena. Sitä voidaan mitata tulosten, yksilön kehityksen, menestyksen tai positiivisten psykologisten vaikutusten, kuten hyvän itseluottamuksen, tyytyväisyyden tai sisäisen motivaation avulla. Urheilijan osaamisen taso on yksi valmennuksen tutkituimmista osa-alueista ja ilmeisin valmennuksen tulos. Valmennuksen tulee lisäksi tarjota urheilijan ohjausta kohti itseluottavaista ja itseohjautuvaa urheilulajinsa ja yhteiskunnan edustajaa. (Côte 2009, 312.)

Hyvän vuorovaikutusilmapiirin kautta valmentajalla on ainutlaatuinen mahdollisuus vaikuttaa urheilijan psykologiseen kasvuun. Valmentajan on tärkeä luoda ilmapiiri, joka kehittää urheilijan osaamista, kannustaa itsenäiseen päätöksentekoon ja lisää kuuluvuuden tunnetta. Valmentajalla on myös mahdollisuus vaikuttaa urheilijan persoonallisuuden kehittämisessä. (Côte 2009, 312-313.)

Valmentajan tulee osata kehittää urheilijan ominaisuuksia neljän C:n mallin mukaan. Neljä C:tä tulevat sanoista competence eli osaaminen, confidence eli luottamus, connection eli yhteys ja character eli luonne. Nämä sanat ovat Côtén (2009, 313) mukaan kuvailevat ja kattavat käsitykset urheilijan ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia kehitettäessä tulee ottaa huomioon urheilijan tausta, ikä, tieto- ja taitotaso, tavoitteet sekä valmennusympäristö. Valmentajan tulee osata muokata toimintaansa, erilaisten urheilijoiden tarpeisiin. (Côte 2010, 65-67.)

Kolmas tehokkaaseen valmennukseen vaikuttava osa-alue on valmennuskonteksti eli toimintaympäristö. Valmentajan toiminnan on pystyttävä mukautumaan erilaisiin ympäristöihin. Valmennus voidaan jaotella kolmeen osaan vapaa-ajan urheilun, kehittävän urheilun ja huippu-urheilun välillä. Jokaisessa kontekstissa harjoittelu, valmennus ja tavoitteet ovat hyvin erilaisia. Valmennuksen voi vastaavasti jakaa myös kahteen osaan kilpailullisuuden mukaan. Toinen osa on osallistuvaa urheilua, jossa lajisitoutuminen ja harjoittelu eivät ole kovin suuria. Kilpailua ei korosteta, harjoittelun pääasia on nautinnollisuus, tavoitteet ovat lyhyttähtäimisiä ja painotus on terveysliikunnassa. Toinen osa on suorituksellinen urheilu, jossa sitoutuminen on intensiivisempää ja harjoittelu yksityiskohtaista ja erittäin suunnitelmallista. (Côte 2009, 314-315.)

3 Valmennuksen osaamisalueet

Valmentajalta odotetaan asiantuntijuutta valmennusopissa, psykologiassa, lasten ja nuorten kehityksessä ja hyvää terveydentietämystä. Valmentajan onkin syytä varautua tarvittaessa konsultoimaan muiden alojen asiantuntijoita. (Westergård 1990, 130-137.) Valmentajan on tiedettävä harjoitteiden vaikutukset urheilijan fysiikkaan, samoin biomekaniikan perusteet tulisi olla hallinnassa. Tällöin taitovalmennus tapahtuu urheilijälähtöisesti esimerkiksi ikä, taito- ja suoritustaso huomioiden. Analyyttistä otetta tarvitaan harjoitusten suunnittelussa, jotta löydetään urheilijaa parhaiten kehittävät harjoitteet. Valmentajan oma tieto- ja kokemuspohjan tulee siis olla vahva. (Forsman 2008, 21.) Jotta kaikki tämä oppi siirtyisi urheilijan kehityspääomaksi, vaaditaan valmentajalta erinomaiset ihmissuhdetaidot (Forsman 2008, 8).

Valmentajan ammattitaito ja persoonallisuus ovat tärkeitä ominaisuuksia urheilijan ja valmentajan yhteisten päämäärien tavoittelussa. Valmentajalta on löydyttävä yhteistyökykyä, tasa-arvoista lähestymistä, empatiaa, kuuntelevaa keskustelutaitoa, uusiutumiskykyä ja päätöksentekotaitoa. (Forsman 2008, 21.)

Psyykinen valmennus on pääasiassa urheilijan itseluottamuksen vahvistamista. Valmentajan tehtävänä on suunnitella harjoitteet siten, että urheilija itse näkee oman onnistumisensa ja kehityksensä. Myös kilpailut ja peliroolit on valittava urheilijan itseluottamuskehityksen kannalta otollisiksi. (Forsman 2008, 18-19.)

Psyykkisen valmennuksen nelitasomalli ohjeistaa valmentajaa urheilijan henkisten ominaisuuksien kehitystyössä. Ensimmäisellä tasolla luodaan ominaisuuksia, joista osa voi olla myötäsyntyisiäkin esim. innokkuus pieniin ylimääräisiin harjoituksiin ennakoivaa myöhempää motivoitumista vaativiinkin harjoitushaasteisiin. Myöhempi itseluottamuksen kehitys kumpuaa omasta uskosta oppia lajin vaatimia taitoja. Tällä tasolla psyykkiset harjoitteet pyritään sisällyttämään taito-opintoihin, jolloin vuorossa olevan harjoitteen toteutumista seurataan erityisesti muun taitoharjoittelun lomassa. (Hämäläinen 2008, 343-344.)

Toisella tasolla pureudutaan perustaitoihin, jolloin tähtäin on muun muassa lisääntyvässä itseohjautuvuudessa ja vastavuoroisessa kommunikoinnissa valmentajan kanssa. Tässä vaiheessa voidaan tehdä myös erillisiä psyykkisten taitojen kehitysharjoitteita. (Hämäläinen 2008, 344-346.)

Kolmannessa ja neljännessä tasossa haetaan huipputaitavuuden ja automaation omaksumista. Näillä tasoilla voi olla suuria yksilöllisiä ja lajien välisiä eroavuuksia. Tässä vaiheessa painopistealueet ovat yksilöllisyys, lajinomaisuus, systemaattisuus, automaatio ja poikkeustilanteiden hallinta. Näiden taitojen kehittyessä urheilija vapautuu paremmin psyykkisistä paineista ja pystyy keskittymään entistä enemmän lajinsa taito- ja tulostavoitteisiin. (Hämäläinen 2008, 346-347.)

3.1 Valmentajan ihmissuhdetaidot

Valmentaminen on ihmissuhdetyötä. Urheilijan kehittymisen kannalta valmentajan on tärkeää panostaa valmennussuhteessa hyvään vuorovaikutukseen sekä oppimaan ohjaamiseen. Urheilija tulee nähdä kokonaisvaltaisesti. (Forsman 2008, 21.) Valmennuksen päämäärä on antaa urheilijalle malleja itsensä johtamiseen. Keskeistä on urheilijan kognitiivisten valmiuksien kehittäminen niin, että urheilija ymmärtää ja sisäistää asioita sekä hallitsee syysseuraussuhteet. (Forsman 2008, 24-25.)

Tiikkajan (2014, 24) mukaan ”Ihmisen valmentamisessa tärkein työväline on valmentaja itse”. Urheilussa on pitkään ollut vallalla asiakeskeinen käsitys, jossa urheiluvalmennuksen tärkeimpiä tukipilareita ovat lajitieto, liikuntabiologia ja liikuntapsykologia. Kuitenkin ihmiskeskeisyydellä on vähintään yhtä suuri merkitys valmennuksen vaikuttavuuteen kuin asiakeskeisyydellä. (Tiikkaja 2014, 23.) Jotta valmentaja pystyy vaikuttamaan muiden ihmisten käyttäytymiseen ja toimintatapoihin, tulee tämän osata tunnistaa omaan käyttäytymiseen ja toimintaan vaikuttavia tekijöitä sekä ohjata omaa toimintaa valmennettavan tarpeiden ja odotusten mukaan. Valmentajan tulee myös osata kehittää toimintaympäristöä ja toimintaa urheilijan kehittymistä tukevalla tavalla suhteessa yhteisesti määriteltäviin tavoitteisiin. (Tiikkaja 2014, 24.)

Valmennuksen tulee olla avoin uusille vaikutteille ja opeille. Taitojen jatkuva kehittäminen motivoi myös valmentajaa itseään. Hyvä valmentaja pystyy tietoisesti käyttämään hyväksi eteen tulevat tilanteet opettamisen ja keskinäisen luottamuksen rakentamiseen. Urheilijalta tuleva palaute on tärkeää. Valmentajalla tulee olla herkkyyttä havainnoida jatkuvasti valmennuksen vuorovaikutustilanteita. (Westergård 1990, 121.)

Valmentajan ihmiskäsitys ohjaa hänen kaikkea toimintaansa. Arvot ja asenteet vaikuttavat siihen, miten ja missä roolissa valmentaja kohtaa urheilijan. (Tiikkaja 2014, 85.) Valmentaja tarvitsee työssään myös tunneosaamista. Omat tunteet tulee tunnistaa ja on tiedettävä, miten tunteet vaikuttavat kanssakäymiseen ja päätöksentekoon. Tutkimustulosten

mukaan ihminen on tasapainoisempi, pidetynpi ja herkempi, jos hän omaa kyvyn tulkita toisten sanattomiakin viestejä. (Forsman 2008, 438.)

Perustunteita on viisi, joista puolustavia tunteita ovat mm. viha, pelko ja kateus. Paljastavia tunteita edustavat häpeä, ahdistus ja neuvottomuus. Tasapainotunteet onni, ilo ja tyytyväisyys pääsevät esiin, kun puolustavat ja paljastavat tunteet saadaan väistymään. Neljäs tunnelaji on kulttuuritunteet, joiden eteen yleensä joudutaan tekemään töitä. Näitä ovat avoimuus, kunnioitus, rohkeus, nöyryys, kiitollisuus ja hartaus. Kaikissa tunteissa on mukana rakkaus joko voimakkaana tai heikkona. Valmentajan tulee pyrkiä luomaan harjoitus-tilanteisiin runsaasti tasapainotunteita, ja jos hän tulee aiheuttaneeksi ympäristöönsä paljastavia ja puolustavia tunteita, on hänen silloin tarkistettava omia toimintalinjoja. (Forsman 2008, 25, 438-439.)

Vuorovaikutustaidot korostuvat tämän päivän valmennustyössä ja ne usein toteutuvat kolmikantaisesti valmentajan, urheilijan ja vanhempien kesken. Urheilijan kanssa harjoiteltavia taitoja ovat esimerkiksi aktiivinen kuuntelu, oman näkemyksen esille tuonti, ongelmanratkaisutehtävät ja vastuunkannon harjoittelu. Näihin harjoitteisiin on syytä varata riittävästi aikaa, jotta yhteenkuuluvudentunne pääsee syntymään. Urheilijalla onkin ns. kaksistavoite, toisaalta tulosjohteinen tavoite ja toisaalta lajin harjoitteissa ja ryhmässä viihtyvyyden tavoite. Urheilija sitoutuu tavoitteisiin ja sääntöihin paremmin, kun hän on saanut olla itse mukana suunnittelutyössä. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla varustettu valmentaja omaa taitoja viidellä eri osa-alueilla, joita ovat itsetietoisuus, itsesäättely, sosiaalinen tietoisuus, vuorovaikutustaidot ja vastuullinen päätöksenteko. Näitä pätevyysalueita on mahdollista kehittää jatkuvasti paremmalle osaamisentalolle. (Hämäläinen 2015, 157-160.)

Valmennussuhteeseen vaikuttaa molempien osapuolten persoona. Taustalla, kuten perheolosuhteilla, ystävillä jne. on oma merkityksensä. Valmennussuhde rakentuu myös aikaisempien ihmissuhdekokemusten pohjalle ja lisäksi siihen vaikuttaa omat ja ympäristön odotukset. Valmentajalta odotetaan nykyään yhä enenevässä määrin kasvatuksellista otetta, siis vaikuttamista valmennettavansa elämään ja asenteisiin myös urheilun ulkopuolella. Molemmipuolisen luottamuksen, arvostuksen ja tukemisen ilmapiiri luo turvalliset ja vakaat puitteet harjoitustyölle. Hyvällä valmennussuhteella on merkittävä rooli urheilijan kehitymisessä ja tulostavoitteiden saavuttamisessa. (Hämäläinen 2015, 145-147.)

Hyvä valmentaja tukee urheilijan kasvua itsenäiseen työskentelyyn päivittäisen, pitkäjänteisen toiminnan kautta. Hän hallitsee kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen mekanismit. Tämän vuorovaikutuksen seurauksena urheilija oppii käyttämään tehokkaasti omia aistejaan tekemisensä tunnistamiseen, tekniikkansa korjaamiseen ja palautteen saamiseen. Tämä

ohjaa tekniikan mukautumista ja sopeutumista urheilijan keholle sekä erilaisiin tilanteisiin sopivaksi. Näin syntyy yksilöllisiä ratkaisumalleja valmennuksen toteuttamiseen. (Forsman 2008, 18, 24.)

Valmentajan vuorovaikutustaidot korostuvat urheilijan kanssa käydyissä palautetilanteissa. Tänä päivänä arvioinniksi ei riitä enää pelkkä ”feed back” -palautte toiminnasta, vaan arvioinnissa tulee näkyä suorituksen ohjaaminen, motivointi ja kehityksen tukeminen. (Kupias 2011, 20-21.)

3.2 Valmentajan itsensä kehittämisen taidot

Valmentajien kehittyminen on jatkuvasti edistyvä, kokonaisvaltainen prosessi, joka painottuu vahvasti toiminnassa oppimiseen. Jokainen valmennustilanne on oppimismahdollisuus valmentajalle. Myös tutoroinnin, mentoroinnin ja itsearvioinnin taidot korostuvat nykyvalmennuksessa. Valmentajan tulee omaksua uudenlaisia koulutusmenetelmiä ja sitouttaa kollegoitaan ja muita toimintaympäristöön kuuluvia henkilöitä omaan kehittymiseensä. (Danskanen, Piispa & Alanko 2013, 28.)

Taulukossa 2 on kuvattu valmentajan polkua harkintavaiheesta hallintavaiheeseen. Vaiheita kuvataan oppimistarpeiden, toimintaympäristön, oppimistapojen ja valmennusfilosofian näkökulmista. Mitä pidemmälle kehityksessä edetään, sitä enemmän itsensä kehittämisen taidot korostuvat.

Taulukko 2 Valmentajan polku (Danskanen ym. 2013, 27)

Vaihe	Harkintavaihe valmentajaksi herääminen	Valmistava vaihe Oppiva valmentaja	Jalostusvaihe Kehittyvä valmentaja	Hallintavaihe Uudistava valmentaja
Oppimistarpeet	Oman osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistaminen	Itsensä kehittämisen taitojen oppiminen	Itsensä kehittämisen taitojen jalostaminen	Jatkuva oman osaamisen kehittäminen huippuosaamiseksi
Toimintaympäristö	Kohderyhmän valikoituminen ja toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden tunnistaminen	Kohderyhmän ja toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden kehittäminen	Kohderyhmän edellyttämien avainosaamistaitojen ja toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden hallinta	Valmennuksen kokonaisuuden hallinta
Oppimistavat	Mallin mukaan toimiminen	Perustaitojen oppiminen kouluttautumalla ja toiminnassa	Jatkuva kehittyminen valmennustoiminnassa, teoriaosaamisen vahvistaminen, urheilijälähtöisyyden huomioiminen	Soveltaminen, uudistaminen ja luova ote valmennustyössä. Muiden valmentajien oppimisen edistäminen
Valmennusfilosofia	Valmentajaksi ryhtyminen, innostuminen valmentamiseen	Valmennusfilosofian rakentuminen ja oman valmentustavan löytäminen	Oman valmennusfilosofian jalostuminen	Tietoinen reflektoitu valmennusfilosofia

Harkintavaiheessa valmentaja pohtii valmentajaksi ryhtymistä. Tällöin ympäristön tuki ja innostaminen nousevat tärkeään asemaan. Oppiminen tässä vaiheessa on vielä mallin mukaan toimimista. (Danskanen ym. 2013, 28.)

Valmistavassa vaiheessa valmentaja oppii paljon työssään ja sieltä kumpuavat myös uudet osaamistarpeet. Valmentaja saa tässä vaiheessa lisää oppia myös erilaisista koulutuksista, kuten lajikoulutuksista ja lisäkoulutuksista. Valmentamisen perustaitojen lisäksi valmentajan tulee oppia itsensä kehittämisen taitoja, itsearviointia sekä reflektointitaitoja. (Danskanen ym. 2013, 28.)

Jalostusvaiheessa valmentaja oppii kehittämään itseään tarvittavaan suuntaan. Hän omaa jo näkemystä ja kykyä selviytyä toimintaympäristönsä vaatimuksista. Lisäksi hän osaa huomioida toimintaympäristönsä ja urheilijan kannalta tärkeät avainosaamistaidot. Tässä vaiheessa toimintaa leimaa suunnitelmallisuus ja ennakointi. (Danskanen ym. 2013, 28.)

Hallintavaiheessa valmentaja kykenee kehittämään omaa osaamistaan huippuosaimiseksi. Valmennustoiminnassa hän soveltaa, uudistaa ja luo uusia valmennuksellisia ratkaisuja. Valmentajalla on kokonaisuus hallinnassa kohderyhmästä riippumatta. Tässä vaiheessa valmentajan toimintaan kuuluu myös muiden valmentajien oppimisen edistäminen joko esikuvana, kouluttajana tai kollegana. (Danskanen ym. 2013, 28.)

3.3 Urheilijakeskeinen valmennus

Suomessa on viime vuosina lähdetty kehittämään toimintakulttuuria koululaitoksessa, työelämässä ja urheilussa. Perinteinen, ylhäältä johdettu toiminta ei ole vastannut opiskelijoiden, työntekijöiden ja urheilijoiden odotuksiin ja tulokset ovat monelta osin olleet laskusuhdanteessa. Toimintakulttuurin kehittämistarpeita on lähdetty pohtimaan yksilön motivaation ja valmiuksien näkökulmasta. (Tiikkaja 2014, 15-16.) Ylhäältäpäin johdetuissa toimintamalleissa kahden ihmisen väliseen kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen pohjautuva prosessi mekanisoidaan. Tällöin opettaminen, johtaminen ja valmentaminen jäävät usein asiatasolle, ja silloin voi muodostua tilanne, jossa johtajalle tärkeät asiat eivät enää ole merkityksellisiä ohjattavalle. (Tiikkaja 2014, 21-22.)

Hyvä valmennus on urheilijälähtöistä. Urheilija on itse oman kehittymisensä liikkeellepainevoima. Valmentajan tehtävänä on ohjata urheilija itsensä johtamisen tielle. Näin valmennettavasta itsestään kasvaa vähitellen kokonaisvastuunkantaja urheilu-urallaan ja myös elämän muilla alueilla. (Forsman 2008, 24.) Urheilijakeskeisen valmentamisen tulee olla perustana koko valmennustoiminnalle eikä vain yksittäisiä tekoja, kuten urheilijan ajoittaisen osallistamisen lisäämistä (Tiikkaja 2014, 145). Urheilijakeskeisyys toteutuu, jos urheilija kokee kehittymisensä eteen tekemänsä toimenpiteet merkityksellisiksi (Tiikkaja 2014, 146).

Urheilijälähtöinen valmennus rakentuu urheilijan omaa persoonaa hyödyntäen. Urheilijaan suhtaudutaan kokonaisvaltaisena ihmisenä, jota autetaan löytämään omat vahvuutensa ja usko omaan kykyyn saavuttaa päämääränsä. Valmennuksessa tulee ottaa huomioon urheilijan erityispiirteet ja kehitysvaiheiden yksilöllisyys. (Mero 2012, 76.) ”Valmennustoiminnan näkökulmasta urheilijakeskeisessä prosessissa tulisi pyrkiä kohti valmennuskumppanuutta, jossa urheilijan aktiivisella osallistumisella on keskeinen merkitys koko toiminnan kehittämisessä” (Tiikkaja 2014, 14).

Urheilijan motivaatio on lähtökohta kaikelle oppimiselle. Tämän vuoksi valmentajan on ensisijaisen tärkeää luoda hyvä motivaatioilmapiiri urheilijoille. Ilmapiiriä nimitetään myös

motivaatioilmastoksi ja se jakautuu tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen ilmastoon. Jos valmentaja korostaa oman kehittymisen tärkeyttä, motivaatioilmasto muovautuu tehtäväsuuntautuneeksi. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto taas syntyy helposti, jos valmentaja korostaa kilpailuja ja lopputuloksia. Nämä ilmastot eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan molemmat sisältyvät aina valmennukseen. Valmentaja voi pitää kilpailua, lopputulosten tavoittelua ja vertailua mukana valmennuksessa, kunhan toiminta sisältää yhtä paljon tehtäväsuuntautuneita elementtejä. (Jaakkola 2009, 334-335.)

Hollantilaisen valmentajan ja Fontys-yliopiston professori Frans Boschin mukaan jokainen urheilija on yksilöllinen, joten valmentaja ei voi opettaa yhtä totuutta oikeasta liikemallista urheilijoilleen, vaan jokaisen urheilijan tulee löytää oma yksilöllinen tapa toteuttaa liikettä. Valmennuksessa ei tulisi tuijottaa liiaksi yksityiskohtia, sillä liike tai asento, joka sopii yhdelle urheilijalle voi pilata toisen urheilijan suorituksen. Valmentaja voi määritellä, että pisteestä A tulee päästä pisteeseen B, mutta jokaisen urheilijan tulee taittaa matka itselleen sopivimmalla tavalla. Valmentaja voi antaa urheilijalle 2-5 erilaista liikemallia, joista urheilija valitsee keholleen parhaan mallin. (Yle Sporten, 2016) (Sportmagasinet 18.10.2016.)

3.4 Valmentajan johtamismalleja

Johtamisote voidaan jakaa kahteen kategoriaan, demokraattiseen ja autoritääriin. Autoritääriin johtaja tähtää tuloksiin välittämättä niinkään urheilijoista ihmisinä, hän on työssään tehtäväkeskeinen. Demokraattinen valmentaja tarjoaa urheilijalle omaa vastuuta, ajattelua ja motivaatiota ja näin ollen tuo myös viihtyvyyttä harjoitteluolosuhteisiin. Tässä ilmapiirissä on mahdollista käyttää myös autoritäärisiä menetelmiä huonontamatta valmennussuhdetta. Oikein käytettyinä molemmilla johtamisotteilla voidaan päästä hyviin tuloksiin. (Forsman 2008, 417.)

Valmentaja tekee työtä persoonansa kautta. Tästä lähtökohdasta voidaan erottaa neljä erilaista johtamismallia. Analyttinen johtaja on looginen, harkitseva ja perinpohjainen. Hyväntahtoinen johtaja on yhteistyöhaluinen, lojaali ja kärsivällinen. Vauhdittaja on tehokas, vilpitön ja päättäväinen. Ekspressiivinen johtamistyyli on ulospäinsuuntautunutta, innostunutta ja suostuttelevaa. Ilman kontrollointia voivat johtamistyyli ryöstäytyä epätyyleiksi, jolloin hyvät ominaisuudet muuttuvat negatiivisiksi. Tällöin harjoitteluilmpiiri muuttuu huonoksi ja tämä näkyy urheilutuloksissa. (Forsman 2008, 417-418.)

Valmennussuhde urheilijan ja valmentajan välillä voi muodostua hyvinkin erilaiseksi riippuen siitä minkälaisista roolia on valmentaja toteuttaa. Roolit voivat myös muuttua valmen-

nussuhteen edetessä. Kurilla ja tiukoilla rajoilla valmentava johtaja on jämäkkä, suoraselkäinen ja ehdottoman oikeudenmukainen. Harjoituksia leimaa kuri ja järjestys, ja ylin päättäjävalta on valmentajalla. Hän kokee kasvattavansa urheilijoita vastuuseen, mutta todellisuudessa he eivät välttämättä pääse ottamaan vastuuta, kun heille ei mahdollisesti jää tilaisuutta edes kokeilla vastuuta. Kuri tuo turvallisuudentunnetta, mutta vuorovaikutus jää syntymättä. Ristiriitatilanteessa tiukka valmentaja voi onnistua pitämään esim. murrosiän kourissa kamppailevan urheilijan mukana harrastuksessa, mutta on myös vaarana, että urheilija lopettaa kokonaan harjoittelun. Välit voivat rikkoontua eikä erimielisyyksiä päästä koskaan käymään läpi, eikä näin ollen myöskään sopimaan. (Hämäläinen 2008, 147-148.)

Ankaralla valmentajalla ei ole miellyttämisen tarvetta. Pelko vihan kohteeksi joutumisesta saattaa ajaa urheilijaa tavoittelemaan parempia tuloksia. Valmentaja voi kuitenkin kokea urheilijan lähinnä pelinappulaksi omien kunnianhimojensa toteuttamiseen. Urheilijan kehittyminen ei ole keskiössä eikä valmentaja ole kiinnostunut kasvattajan roolista, vain voittamisella on merkitystä. Tässä epäonnistumisia karttavassa ilmapiirissä urheilija voi oppia peittämään virheitään, ja ankara vaatimustaso voi johtaa nuoren esittämään kovempaa ja karskimpaa, kuin hän oikeasti on. Tällä valmentajalla ei vaikuta olevan suosikkeja, valmentajan arvostus ansaitaan vain kovalla työllä. Käytännössä tiukka oikeudenmukaisuudentavoite voi jäädä hyvinkin pintapuoliseksi. Jos tällaisen valmentajan alaisuudessa pärjää pitempään, voi suhde muuttua molemmin puolin hyväksyvämpään suuntaan. Kun urheilija on omaksunut opetuskäytännöt, ja harjoittelu sujuu ilman turhia häiriötekijöitä, voi valmentaja keskittyä kehittävämpiin metodeihin, ja urheilija saa enemmän onnistumisenkokemuksia. (Hämäläinen 2008, 148-149.)

Idolityyppinen valmentaja on voinut itse nostaa itsensä idolin asemaan, tai urheilija haluaa pitää hänet jalustalla. Tällainen ihannevalmentaja saa ympärilleen innostuneen ilmapiirin. Valmentaja voi itse pitää asemaansa tasa-arvoisena ja hyvin toimivana. Tässä suhteessa kuitenkin valmentajan omien virheiden ja tietämättömyyden kieltäminen voi nousta ongelmalliseksi, jolloin hänelle voi jäädä houkuttelevaksi huippuasiantuntijan imagon ylläpitäminen. Idolivalmentajan sanalla on usein hyvin suuri painoarvo. Hänen on syytä välttää puhumasta asioista, jotka urheilija voi ottaa liian vakavasti. Idolin asemassa toimivalla valmentajalla voi olla vaarana ryhtyä hankkimaan ympärilleen innokkaimmista kannattajistaan ihailijaverkostoa, jonka jäsenille arvostusta ei jaeta välttämättä pelkästään urheilullisiin saavutuksiin perustuen. (Hämäläinen 2008, 149-150.)

Valmentaja varavanhemman roolissa ottaa vahvan kasvatuksellisen asenteen. Hän on mukana urheilijan arjessa usealla elämän eri alueilla. Tämän valmentajan ongelmaksi voi nousta ristiriidat varsinaisten vanhempien kanssa, jos välissä on eriäviä näkemyksiä tai

vaikkapa mustasukkaisuutta vanhempien taholta. Valmentajan eri tyyppisestä auktoriteetista voi olla hyötyä urheilijalle tilanteissa, joissa oman vanhemman ote on päässyt lipsu-
maan. (Hämäläinen 2008, 151-152.)

Toisinaan valmentajaksi ajaututaan tilanteessa, jossa oma lapsi aloittaa urheiluharrastuk-
sensa. Valmennussuhde tarjoaa vanhemmalle ja lapselle runsaasti positiivista yhdessä
tekemisen aikaa. Ongelmaksi tuolloin voi nousta vanhemmuuden kutistuminen, kun urhei-
lusuorituksista tulee yhteisen ajan tärkein määrittäjä. Lopulta voi käydä niin, että lapsen
urheilusaavutuksista tulee tärkeämpi tekijä vanhemman kannalta, kuin mitä menestymi-
nen urheilijalle itselleen merkitsee. (Hämäläinen 2008, 151-152.)

Ystävälmentajan asenne urheilijaan lähtee tasa-arvoiselta pohjalta eikä siihen sisälly
kasvatuksellista tekijää. Tasa-arvoisuus voi kuitenkin tulla kyseenalaiseksi, jos ystävyys
valikoituu vain joidenkin joukkueenjäsenten osalle. Muut ryhmässä voivat kokea jäävänsä
ulkopuolisiksi. Muutoinkin voi olla vaikeaa hallita ystävyys- ja valmennussuhderoolien eril-
lään pitämistä. (Hämäläinen 2008, 152.)

4 Urheilijan kehittyminen

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan urheilija kehittyy neljällä eri osa-alueella (taulukko 3). Urheilija kasvaa ihmisenä, kun hänen arvot ja asenteet muovautuvat. Hän oppii vastuullisuutta, empaattisuutta ja itsearvostusta. Myös urheilijan ihmissuhdetaidot kehittyvät urheiluharrastuksen myötä. Hän oppii urheilijan elämäntavan, johon kuuluu urheilullinen elämä, hyvä fyysinen kunto ja suorituskyky, tehokas harjoittelu, motivaation, itseluottamuksen ja innostuksen kasvu sekä ravinnon, levon ja palautumisen tärkeyden ymmärtäminen. Urheilijan lajiosaaminen kehittyy teknisellä ja taktisella puolella sekä väli-neosaamisella. Urheilija saa urheilusta kuulumisen tunnetta lajirakkauden, yhteisöllisyyden sekä sitoutumisen kautta. Lisäksi urheilijan itsensä kehittämisen taidot kasvavat, kun hän harjaantuu oppimaan, asettamaan tavoitteita, verkostoitumaan, arvioimaan itseään, hankkimaan ja arvioimaan tietoa sekä kehittämään ajattelun taitoa. (Hämäläinen 2015, 24.)

Taulukko 3 Urheilijan kehittyminen(Hämäläinen 2015, 24)

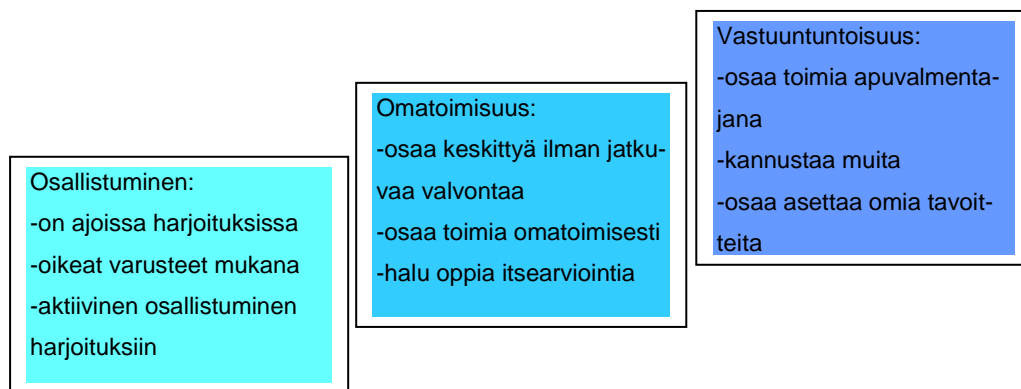
Urheilijan kehittyminen			
Ihmisenä kasvaminen	Urheilijana kehittyminen	Kuuluvuuden tunne	Itsensä kehittämisen taidot
-Arvot ja asenteet -Vastuullisuus -Empaattisuus -Itsearvostus -Ihmissuhdetaidot	-Urheilullinen elämäntapa -Fyysinen kunto ja suorituskyky -Harjoittelu -Lepo, palautuminen ja ravinto -Motivaatio -Itseluottamus -Innostus -Tekninen ja taktinen lajiosaaminen	-Lajirakkaus -Sitoutuminen -Yhteisöllisyys	-Tavoitteen asettelu -Itsearviointitaidot -Oppimaan oppimisen taidot -Verkostoitumistaidot -Tiedon hankinta- ja arviointitaidot -Ajattelun taidot

4.1 Urheilijan kasvaminen ihmisenä

Urheilu tarjoaa nuorelle mahdollisuuden monenlaiseen kasvuun ja oppimiseen. Valmentaja toimii tahtomattaankin kasvattajana ja myös on tärkeä kasvatuskumppani vanhempien tukena. Urheilun parissa opitaan asioita, jotka pätevät muussakin elämässä. Erityi-

sesti urheilussa opitaan tunteiden hallintaa ja tunnistamista. Valmentajalla on suuri merkitys itsetuntemuksen ja -luottamuksen kehittymisessä. Lapsuus- ja nuoruusvaiheissa valmentajalla on myös vahva rooli urheilullisiin elämäntapoihin kasvattamisessa. Sosiaaliset taidot, kuten ryhmässä toimiminen ja auttamiskäyttäytyminen ovat asioita, joita urheilussa on hyvä tilaisuus harjoitella. Tavoitteellisuus ja vastuun ottaminen ovat urheiluharrastuksessa läsnä jo lapsena. (Hämäläinen 2013, 16.)

Urheilijan vastuuntuntoisuus voidaan jakaa portaisiin (kuva 1), joista alin taso on osallistuminen, seuraava taso on omatoimisuus ja korkein on vastuullisuus. Kun urheilijalle luodaan harjoitustilanteissa mahdollisuuksia vastuun ottamiseen, hän etenee askel askeleelta kohti vastuullisuutta. Valmentajalta vaaditaan pedagogisia taitoja, halua opetella tuntemaan valmennettavansa sekä luottamusta urheilijan kykyyn ottaa vastuuta omasta kehitymisestään. Lisäksi valmentajan on tärkeää luoda harjoitustilanteisiin positiivinen ja turvallinen ilmapiiri, joka rohkaisee urheilijaa ottamaan vastuuta. (Rantala 2013, 21.)



Kuva 1 (Rantala 2013, 22)

Urheilijalta edellytetään hyviä vuorovaikutustaitoja, jolloin hänellä on hyvät edellytykset ymmärtää ohjeita ja sisäistää palaute hyötykäyttöön parempien tulosten aikaansaamiseksi. Häntä voidaan ohjata arvioimaan omia suorituksiaan sisäisen palautteen keinoin ja tekemään kysymyksiä itselleen ja valmentajalle omaa kehittymistään silmällä pitäen. (Forsman 2008, 25.)

Valmennus on vuorovaikutustapahtuma, jossa oppilaalle tarjotaan tilaa omalle mielipiteenilmaisulle, siinäkin tapauksessa, että se on kärkevää. Tilanteessa, kun valmennettava ei näytä oppivan jotakin asiaa on valmentajan tarkistettava omia opetusmetodejaan. (Mero 2012, 76 ja 253.) Hyvässä valmennuksessa pyritään kehittämään suunnittelua ja toimintaa yhteistyössä ryhmän kaikkien jäsenten kanssa, ja urheilijan odotetaan tuovan myös omat näkemyksensä kehitystyöhön mukaan (Forsman 2008, 26).

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa lapsen itsetuntemukseen. Tietoisuus itsestä ja oman toiminnan vaikutuksesta muihin vahvistuu erilaisissa toimintaympäristöissä. Urheilulla on keskeinen asema lapsen itsetuntemuksen kehittämisessä. (Tiikkaja 2014, 86.)

4.2 Urheilija fyysisenä ja psyykkisenä kehittyjänä

Menestyväksi urheilijaksi kehittyminen vaatii urheilullisen elämäntavan omaksumista, johon vähitellen kasvetaan. Urheilulliseen elämäntapaan kuuluu perustavana elementtinä paljon ja monipuolisesti harjoitettu liikunta. Elämäntapojen terveellisyyteen on kiinnitettävä huomiota arkipäivän kaikissa toiminnoissa. Terveellisen monipuolisen ravinnon saannin lisäksi on merkitystä myös ruokailurytmin säännöllisyydellä. Riittävä uni tärkeää, mutta myös unirytmillä on oma roolinsa; nukkumaanmeno aika ei saisi vaihdella päivittäin tuntia enempää. Ruutu-aikaa on tarkkailtava, samoin kuin tupakka- ja päihdekokeiluja on punta-roitava erikseen. On syytä huomata, että nuori urheilija elää puoli ammattilaiseen verrattavaa elämää koulunkäynnin ja urheiluaktiiviteettiensä kanssa tasapainoillaan. (Hämäläinen 2015, 101-102.)

Lapset ja nuoret eivät kehity tasaisesti, vaan heillä voi olla keskenään eriaikaisia kehityspyrähdyksiä. Myös sukupuolieroja löytyy sekä fyysisissä, että psyykkisessä kehityksessä. Kotiolot voivat poiketa paljonkin, samoin kuin aikaisempi harjoittelun määrä. (Mero 2012, 85-86.)

Urheilijalahjakkuuksia on pyritty etsimään kautta aikojen monenlaisin keinoin. Muutama vuosikymmen sitten panostettiin silloisessa Itä-Saksassa voimallisesti motorisen kyvykkyyksikriteereiden löytämiseen. Ajateltiin, että lahjakkaat urheilijat voidaan testata tiettyjen motoristen ominaisuuksien suhteen ja näin kerätä huippuvalmennuksen piiriin. Myöhemmin on todettu, että urheilullinen lahjakkuus ei ole lainkaan helposti määriteltävä ominaisuus. Urheilullinen lahjakkuus on monitahoinen ilmiö, joka sisältää fyysisiä, psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Motorisissa taidoissa harjaantuminen on pitkällinen oppimisprosessi, johon tarvitaan mukaa urheilijan psyko-fyysinen kokonaisuus. On todettu, että monipuolinen liikuntaharrastus nuorena antaa urheilijalle vankemman pohjan hallita myöhemmin oman lajinsa kokonaisvaltaista taitotasoa. Aivotutkimuksin on todettu hermoverkostojen kehittyvän tehokkaammiksi monipuolisen ja vaihtelevan harjoittelun tuloksena. Tutkimustuloksien on myös esitetty, että huippulahjakkuuden toteaminen olisi mielekästä vasta keskimäärin täysi-ikäisyyden kynnyksellä. (Hämäläinen 2015, 103-105.)

Urheilijan erityispiirteet tulevat esille myös oppimistyylien hallinnassa. Valmentajan tulee tuntea erilaiset oppimiskäsitykset pystyäkseen ohjaamaan oppilaita heidän omista lähtökohdistaan. Urheilija ei ole passiivinen tiedon vastaanottaja, vaan hänen tulee olla tietoinen itselleen ominaisista oppimistavoista, jolloin hän pystyy muokkaamaan ohjeet omalle oppimistyylilleen sopivaksi ja prosessoimaan ohjeet hyötykäyttöön. (Forsman 2008, 432-435.)

Yksi oppimiskäsityksistä on humanistinen oppimiskäsitys, jossa valmennettava on itseohjautuva ja etsii omatoimisesti uutta tietoa. Ohjaaja on paljolti sivusta seuraava ja tarjoaa oppilaille yksilöllisiä vaihtoehtoja. Toinen oppimiskäsitys on konstruktivinen, jossa valmennettava omaksuu uuden tiedon käyttämällä aiemmin opittua. Tässä oppimisprosessissa on suuri merkitys asiasisällön omaksumisessa. Kolmantena on kokemuksellinen oppimiskäsitys, jolle on ominaista aktiivinen kokeileva toimintatapa. (Forsman 2008, 432-435.)

4.3 Urheilijan kuuluvuuden tunne

Kuuluvuuden tunne tarkoittaa, että urheilija kokee olevansa urheilija ja lajinsa edustaja. Hän kokee kuuluvansa ryhmään ja sitä kautta seuraan, lajiin ja yhteisöön. (Puonti 2013, 25.) Urheilijan kuuluvuuden tunteeseen sisältyy lapsuusvaiheessa urheilusta innostuminen, lajirakkauden syntyminen sekä tunne urheilullisuudesta. Ilman näitä tunteita myöhemmät tavoitteet ovat hankalia saavuttaa. Lajirakkaus heijastuu vahvasti sisäiseen motivaatioon. Lasten valmentajan on tärkeää osata antaa urheilijoille sopivan haastavia tehtäviä, jotta heidän pätevyyden tunne kasvaa. Tähän valmentajan tulee tuntea urheilijansa ja hänellä tulee olla tietoa lapsen kehitysvaiheista. Lapsuusvaiheessa urheilijalle on tärkeää saada kannustusta, palautetta ja huomiota valmentajalta. (Hämäläinen 2013, 17.)

Nuoruuksuvaiheessa kuuluvuuden tunteen merkitys korostuu. Urheilijalle on tärkeää ryhmään, joukkueeseen ja seuraan kuulumisen tunne. Laji-, joukkue- ja seuraylpeys rakentuvat tässä vaiheessa. Urheilija tarvitsee pätevyyden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian tunteita. (Hämäläinen 2013, 18.) Autonomialla tarkoitetaan, että urheilija voi toteuttaa omia näkemyksiään ja osallistua esimerkiksi oman valmennuksensa suunnitteluun ja päätöksentekoon (Martela 2014). Valmentaja voi vaikuttaa nuoren itsetunnon kehittymiseen antamalla hänelle riittävästi kannustusta (Hämäläinen 2013, 18). Motivaatio harjoitteluun lähtee sisäsyntyisesti urheilijasta itsestään (Martela 2014).

Huippuvaiheessakin ylpeys lajista, seurasta ja joukkueesta voi olla urheilijalle myös hyvin merkityksellistä. Yksilölajeissa harjoitusryhmään kuuluminen koetaan usein tärkeäksi. Urheilijan kuuluvuuden tunnetta lisää se, että hänestä välitetään. Välittäminen voi näkyä esimerkiksi siten, että seura, lajiliitto tai maajoukkuevalmentaja pitää urheilijaan säännöllisesti yhteyttä. (Hämäläinen 2013, 18.) Valmennuksellisesti voidaan kehittää urheilijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta korostamalla heidän yhteisiä tavoitteita, edistämällä tiimityötä, ylläpitämällä korkeita suoritusvaatimuksia, huomioimalla jokaisen henkilökohtaisen tason sekä kohtelemalla urheilijoita oikeudenmukaisesti (Nicholls & Jones 2013, 172).

4.4 Urheilijan itsensä kehittämisen taidot

Urheilijan itsensä kehittämisen taidot voidaan jakaa kahteen osaan. Ensimmäinen osa on urheiluun liittyvä itsensä kehittäminen ja siihen kuuluu muun muassa urheilijan urheiluosaaminen; mitä urheilija tietää lajistaan, sen säännöistä, historiasta, lajin huippu-urheilijoista, varusteista, kilpailuista, tekniikasta ja taktiikasta. Myös harjoitteluosaaminen kuuluu tähän itsensä kehittämisen osaan. Mitä urheilija tietää harjoittelusta ja miten hän osaa harjoitella. Miten hän liikkuu omatoimisesti ja mitä hän tietää urheilijan elämäntavasta, ravinnosta, palautumisesta jne. Toinen osa on yleiset itsensä kehittämisen taidot, joita ovat urheilijan itsearviointitaidot, ajattelun taidot, ongelman ratkaisun taidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot. Huippuvaiheessa nämä taidot voivat olla ratkaisevia urheilijan menestyksen kannalta. (Hämäläinen 2013, 19.)

Entisen huippu-urheilijan, Susanna Rahkamon, väitöskirja tulee tarkastettavaksi joulukuussa 2016. Työssään hän on tutkinut viiden maailman huipulle päässeiden kilpaurheilijan ominaisuuksia ja itsensä kehittämisen taitoja. Näillä avuilla heidän on ollut mahdollista nousta kärkisijoille maailman urheilueliitissä. (Yle TV1, A-studio 15.11.2016.)

Rahkamo on seurannut urheilijoiden harjoitusprosesseja löytääkseen yhteneviä tekijöitä, jotka ovat auttaneet urheilijaa toistuvasti onnistumaan äärimmäisen vaikeassa tehtävässään. Hän on löytänyt kuusi päätekijää menestymiseen. 1. Pohjalla on syvä innostuneisuus omasta lajistaan ja itsensä kehittämisestä siinä. 2. Menestyminen vaatii luonnollisesti periksiantamattoman suhtautumisen loputtomaan työmäärään. Urheilija joutuu jatkuvasti kehittämään omia ongelmanratkaisutaitojaan, sillä vastoinkäymisiin ei voi jumittua. 3. On osattava kysyä itseltään, miten voi tehdä asiat vielä paremmin. 4. Pelkät vastaukset eivät riitä, vaan on pystyttävä muuttamaan suunnitelmat käytännön teoiksi. 5. Kollektiivisesti syntyvä luovuus kumpuaa vuorovaikutuksesta valmentajan ja muiden urheilijoiden välillä sekä olosuhteiden hyödyntämisestä. Tällöin voi syntyä oivallus: ”Tuotahan en ole vielä huomannut kokeilla”. 6. Tärkeä ominaisuus on itseluottamus, joka antaa uskalluksen

luottaa omiin punnittuihin näkemyksiin silloinkin, kun muut eivät niihin usko. Rohkeutta on löydyttävä silloinkin, jos etäännyy muiden näkemyksistä tai jopa syrjäytyy muusta viiteryhmästä. Näitä kautta ominaisuutta kehittämällä on mahdollista saavuttaa onnistumisen kehä, jossa osatekijät ruokkivat toinen toistaan, ja urheilija jaksaa taistella tiensä huipulle vastoinkäymisistä huolimatta. (Yle TV1, A-studio 15.11.2016.)

5 Valmennuskonteksti; joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu pohjautuu suomalaiseen naisvoimisteluun. Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Liikkeestä toiseen siirtyminen tapahtuu saumattomasti, ikään kuin edellinen liike synnyttäisi seuraavan liikkeen. (IFAGG, 2016.) Joukkuevoimistelua voi kuvailla vaativaksi ja elämykselliseksi kansainväliseksi huippu-urheiluksi. Lajia voi harrastaa monella eri tasolla; harrastetasolla, kilpatasolla ja mestaruustasolla. (Voimistelu, 2016.) Viime vuosina laji on levinnyt kiihtyvässä määrin laajalti ympäri maailmaa (Svoli 2007, 7).

Suomessa joukkuevoimistelu on jäsenmäärältään suurin Voimisteluliiton kilpailulaji, harrastajamäärän ollessa noin 10000. Kilpailevia joukkueita oli 308 yli 10 -vuotiaiden sarjoissa kevätkaudella 2016. Suomessa on 95 joukkuevoimistelua tarjoavaa seuraa. (Porola 7.11.2016.) Joukkuevoimistelun vahvuus Suomessa on suuri harrastajamäärä, laaja liitto- ja aluetasoinen valmennustoiminta, kansainvälinen kilpailumenestys sekä vahva asema kansainvälisessä liitossa. (Svoli 2007, 9.)

Lajin ensimmäiset kansalliset kilpailut järjestettiin vuonna 1991 ja kansainväliset kilpailut vuonna 1996. Kansainvälinen joukkuevoimisteluliitto IFAGG, International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, perustettiin lokakuussa 2003. (Svoli 2007, 7.) Maailmanmestaruuskisoja on pidetty vuodesta 2000 lähtien, ja Suomi on saavuttanut näissä kisoissa yli 10 mitalia (Voimistelu 2016).

Espanjassa joukkuevoimistelu on vielä nuori laji. Lajia on harjoiteltu maassa vasta vuodesta 2004 alkaen. Vuonna 2004 Espanjasta tuli virallinen IFAGG:n eli kansainvälisen joukkuevoimisteluliiton A-jäsen. Virallisen jäsenmaan oikeus on muun muassa järjestää kansallisia kilpailuja ja koulutuksia. (AEGEG, 2016.) IFAGG:n tehtävä taas on edistää joukkuevoimistelua lajina ja muun muassa järjestää kansainvälisiä kilpailuja ja tapahtumia sekä kehittää ja ylläpitää joukkuevoimistelun kilpailusääntöjä. (IFAGG, 2016.) Espanjassa on 668 joukkuevoimistelun harrastajaa ja 49 joukkuetta. Madridin alueella toimii 5 seuraa. (Spagnoli 3.10.2016.)

Joukkuevoimistelukilpailuissa tuomarit arvioivat ohjelman ja asettavat joukkueet paremmuusjärjestykseen. Tuomarit on jaettu kolmeen paneeliin: tekniseen tuomaristoon, taiteelliseen tuomaristoon ja suorituksen tuomaristoon, joista jokainen arvioi ohjelmaa virallisten sääntöjen mukaan. (Takala 2010, 5-6.)

Joukkuevoimisteluoohjelma on pituudeltaan 2-2,45 minuuttia, josta sallitaan viiden sekunnin ylitys tai alitus. Kilpailualue on kooltaan 13m x 13m suuri voimistelumatto. Joukkuevoimistelussa kilpaillaan keväisin vapaaohjelmalla ja syksyisin välineohjelmalla. Kilpailujärjestelmä on jaettu ikäryhmittäin. Yli 12-vuotiaat kilpailevat SM-tasolla (12-14-, 14-16- ja yli 16-vuotiaat), kilpatasolla (12-14-, 14-16-, 16-20- ja yli 18-vuotiaat) ja harrastetasolla (12-14-, 14-16- ja yli 16 -vuotiaat). Alle 12-vuotiaissa kilpaillaan vain yhdellä sarjatasolla 8-10- ja 10-12-vuotiaiden sarjoissa. Alle 12-vuotiaat voivat myös kilpailla Stara-tapahtumissa, joissa kaikki joukkueet palkitaan ja he saavat kirjallisen palautteen, mutta joukkueita ei aseteta paremmuusjärjestykseen. (Voimistelu 2016.) Joukkueilla voi olla kilpailun aikana yksi tai kaksi esiintymiskierrosta, riippuen kilpailusta (Suomen voimisteluliitto 2013).

Ohjelman suorittamiseen voimistelija tarvitsee voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta, kestävyyttä ja koordinaatiota (voimistelu 2016). Fyysisten ominaisuuksien vaatimuksista eniten joukkuevoimistelussa korostuvat liikkuvuus ja voima (Rönkkö 2006, 16). Maailman kärkijoukkueilla kilpailuohjelmissa on 6-7 hyppyä ja saman verran tasapainoja sekä kymmenittäin vartaloliikkeitä. Liikkeet tulee suorittaa mahdollisimman suurilla liikeraidoilla. Voimistelijalta vaaditaan suurta aktiivista ja passiivista liikkuvuutta. Monet hyppyt ja tasapainot vaativat jopa 135-180 -asteen liikkuvuutta. Myös selkärangan liikkuvuuden tulee olla suurta. (Takala 2010, 9.) Joukkuevoimisteluoohjelmassa liikutaan maksimikestävyysalueella. Keskimäärin kilpailuohjelman aikainen syke ylittää anaerobisen kynnyksen jo ohjelman ensimmäisen minuutin aikana. (Rönkkö 2006, 21.) Voimaominaisuudet painottuvat suurimmaksi osaksi nopeus- ja kestovoimaan. Nopeusominaisuuksista tärkeimpiä ovat räjähtävä nopeus sekä liikenoisuus. (Takala 2010, 10.)

Taulukossa 4 nähdään esimerkki 12-14 -vuotiaan joukkuevoimistelijan urheilijan polusta taidon, fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien, lajitaidon ja valmennuksen alueilta. 12-14 -vuotias elää urheilulajin valintavaiheessa. Tässä vaiheessa oman sisäisen motivaation löytymiseen ja urheilijana kasvamiseen tarvitaan paljon tukea valmentajalta. Harjoittelun määrä ja laatu kasvavat nousujohteisesti. Kasvupyrähdyksen aikana tulee huomioida kasvun ja kehityksen erityisvaatimukset. Murrosikä tuo omat erityispiirteensä valmennukseen. On ensiarvoisen tärkeää pystyä ottamaan huomioon jokaisen urheilijan yksilöllinen kehittyminen. (Kihu 2016).

Taulukko 4 12-14-vuotiaan joukkuevoimistelijan urheilijan polku (Kihu 2016)

Ikäryhmän painopiste	Taito, fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet	Lajitaidot	Valmennus
<p>Valintavaihe</p> <ul style="list-style-type: none"> - voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen - harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen - laajan liikevalikoiman saavuttaminen - kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana - murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen <p>Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p>	<p>Taito</p> <ul style="list-style-type: none"> - laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin opitun perustalle - lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi - motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi - harjoitteiden runsas variointi - hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi - pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti - aikaa organisoimattomalle harjoittelulle <p>Fyysiset</p> <p>Liikkuvuus</p> <p>Tärkeää: yksilöllisen kasvupyrähdyksen huomioiminen tyypivammojen ehkäisemiseksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - henkilökohteiset kehityskohteet - hyvä lihastasapaino - B-osiin vaadittavan liikkuvuuden ylläpito ja kehittäminen <p>Nopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> - nopeustaitavuus - kasvupyrähdyksen aikana erityisesti liikeetiheyden ja rytmittämisen harjoittelu - nopeusharjoittelun psyykkisten tekijöiden kehittäminen <p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> - lajinomainen kestovoima - nopeusvoima - kasvupyrähdyksen aikana hyppäämisen kontrollointi <p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> - peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen - monipuolinen liikkuminen eri syketasoilla murrosikään tultaessa <p>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - onnistumisten kokeminen - joukkueessa toimiminen ja ryhmädynamiikka - itseluottamuksen tukeminen - psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa - kilpailuihin valmistautumistieteen tarkentuminen - suoritusta häiritseviä psyykkisten tekijöiden hallitsemisen harjoittelu - kilpailemisen ja kilpailupaineiden hallitsemisen oppiminen - itsearviointitaitojen harjoittelu 	<p>Yleiset</p> <ul style="list-style-type: none"> - aukikierto - jalkojen ojennus ja korkeat päkiät - vartalon kannatus ja hyvä ryhti - monipuolinen ja laaja lajiliikevalikoima - lajiliikkeiden tekeminen molemminpuolisesti harjoituksissa ja kilpailuohjelmissa - musiikin ilmaisu, ilmentäminen - nostojen opettelu <p>Lajiliikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"> - helpompia B-tason tasapainojen ja hyppöjen osaaminen ja vaativampien liikkeiden harjoittelu - akrobatialiikkeiden hallinta ja osaaminen - vartalonliikkeiden osaaminen ja liikkeiden yhdistäminen sarjoiksi sekä liikkeiden variointi - yhdistelmien tekeminen eri liikesukujen välillä 	<p>Lajiharjoitusmäärä</p> <p>sisältää laji- ja oheisharjoittelun mm. baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5-7 krt/ vko • 2-3 h kerrallaan <p>Muu liikunta / ulkoilu</p> <p>sisältää koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset, pihapelit tms.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <p>sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 h / viikko liikuntaa --> n. 3 h / päivä <p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> - ikäkausivalmennusrinki 2 x vuodessa + seuran leirit yhteensä n. 20-25 leiripäivää / vuosi <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> - pitkäntähtäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma - loukkaantumisten ennaltaehkäisy huomioimalla kasvupyrähdys, murrosikä, lajin lisääntyneet vaatimukset ja tyypivammat. - valmennus yksilöiden kehittymisen huomioivaa - yhteistyö muiden valmentajien kanssa. - kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi <p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 voimistelijaa kohden 1 valmentaja

5 Arviointi valmennuksen työvälineenä

Hyvä arviointi on valmennussuhteessa jatkuvan kehityksen kulmakivi. Toimiva palautekulttuuri parantaa ilmapiiriä, luo hyvät vuorovaikutussuhteet, lisää avoimuutta ja rehellisyyttä sekä edesauttaa oppimista ja kehittymistä. Onnistunut palaute on vuorovaikutustapahtuma, jossa molemmat osapuolet ovat mukana aktiivisina oppijoina ja kehittyjinä. (Kupias 2011, 13-17.) Myös itsearviointi kuuluu hyödyllisiin oppimiskeinoihin ja se on hyvä tehdä näkyväksi työvälineeksi valmennusprosesseissa (Kupias 2011, 19).

Arvioinnin vaikutukset voidaan nähdä tapahtuvan portaittaisesti. Alimmalla tasolla huomio kiinnittyy tilanteen hyvään tai huonoon ilmapiiriin, jolloin itse palaute voi jäädä epäselväksi eikä sillä näin ollen ole välttämättä vaikutusta. Toisella tasolla oivalletaan ja opitaan ajattelun ja tekemisen suhteen, mutta muutos ei välttämättä näy ulospäin. Kolmas ja neljäs taso mahdollistavat jo näkyvän muutoksen yksilön toiminnassa ja muutos on myös hyödynnettävissä tiimityöskentelyssä. Ylimmällä tasolla nähdään palautteen vaikutus tavoitteiden ja tulosten saavuttamiseen. Jokainen porras on otettava huomioon erikseen, ylimmälle portaalle ei voi päästä suoraan. Tulokset eivät ole mahdollisia ilman yksilön oppimisprosessia. Palautteen tulee olla joka vaiheessa tiukasti sidoksissa yhteisön tai yksilön johtoajatukseen, strategiaan, siis mitkä ovat tavoitteet ja miten niihin pyritään. (Kupias 2011, 30-32.)

Hyvä palaute koetaan vuorovaikutustapahtumana, jossa pystytään dialogiseen kanssakäymiseen. Tällöin kumpikin osapuoli osallistuu yhteisesti palautteen rakentamiseen. Dialogissa pyritään löytämään ratkaisuja yhdessä, yrittämällä aidosti ymmärtää toistensa ajatuksia. Lopputulos ei ole kummankaan oma vaan se on yhteisen pohdinnan tulos. Aito dialogi edellyttää taitoja kuunnella, suoraa itsensä ilmaisua, toisen kunnioittamista ja arvostamista sekä pysähtymistä pohtimaan. (Kupias 2011, 128-129.)

Palautekäsitys muodostuu ajatuksesta, pyritäänkö ensisijaisesti kontrollointiin ja seurantaan vai ovatko kehittäminen ja innovointi päätavoitteita. Palautekäsitys voi olla tiedostamaton tai sen voi muokata haluamaansa suuntaan. Palautekäsitys perustuu arvioijan johtamiskäsitykseen. Mikäli johtaminen kytkeytyy vallan ja oikeassa olemisen tarpeeseen, ei vuorovaikutukselle löydy helposti tilaa. Tällöin osa kehityskapasiteetista jää hyödyntämättä. On aiheellista myös miettiä riittääkö tavoitteeksi, että palautteen saaja vain korjaa virheen, vai pitäisikö hänen ymmärtää miksi muutosta tarvitaan. Palautteen avulla on myös mahdollista innostaa urheilijaa kehittämään itse uusia toimintamalleja tavoitteiden saamiseksi. Palaute toimii tuloksekkaammin, kun molempien osapuolten näkemykset pystytään ottamaan huomioon yhteiseen päämäärään pyrittäessä. (Kupias 2011, 26-28.)

Autoritaarinen palautteen antomalli koetaan nykyään liian yksisuuntaisena vaikuttamis-
mallina, vaikkakin se joissakin erityistilanteissa voi toimia. Hampurilaismallissa lähdetään
liikkeelle myönteisestä palautteesta. Toinen sämpyläpuoli toimii positiivisena palautteena,
ja itse pihvi on varsinainen korjattavana oleva asia. Toinen sämpyläpuoli käsittää yhteen-
vedon positiivisessa sävyssä. Vahvistavan ja korjaavan osion suhteeksi suositellaan 5:1.
(Kupias 2011, 34-35.) Tässä mallissa on vaarana, että se koetaan liian mekaanisena suo-
rituksena, jolloin tarvitaan puskurointia. Kritiikin sietokyky on hyvin yksilöllistä, ja joku voi
pitää kritiikkiä välttämättömänä omalle kehitykselleen. Puskuroinnin avulla johtajan on
osattava katsoa, minkälainen palaute on kenenkin kohdalla paikallaan. Jossakin tapauk-
sessa voidaan tarvita myönteistä palautetta suhteellisesti enemmän, palautteen tulee kui-
tenkin pohjautua todellisuuteen. (Kupias 2011, 217.)

Palautetaidot kehittyvät vähitellen ja harjoittelun kautta niistä tulee sujuvampia. Joko pa-
lautteen antamisessa tai vastaanottamisessa voi olla puutteita, jotka vaativat aivan erilli-
sen opettelunsa. Seuraavat kymmenen kohtaa antavat viitteitä palautetaitojen kehittämi-
seen:

1. Anna ja vastaanota palautetta

- Panosta arkipalautteeseen ja käytä kaikki eteen tulevat tilaisuudet. Harjoittelemalla kehit-
tyy. Tee tilanteista itsearvioinnit.

2. Valmistaudu huolella palautteisiin

- puhu tosiasioihin perustaen ja konkreettisesti. Anna palaute asiasta, elä persoonasta, ja
puhu omissa nimissäsi. Tue tavoitteissa, huolehdi seurannasta.

3. Sovella hampurilaispalautteen ja puskuroinnin periaatteita

- muista riittävä myönteinen palaute korjaavan palautteen yhteydessä.

4. Mieti, kenelle annat palautetta

- räätälöi palaute vastaanottajan mukaan. Tarkkaile palautteen vastaanottajan reaktioita,
säädtele puskurointia tarpeen mukaan.

5. Kytke antamasi palaute tavoitestrategiaan

- palaute ilman yhteyttä johtotavoitteisiin on turhaa.

6. Pyydä palautetta omasta toiminnastasi

- toimi malliesimerkkinä palautteen vastaanottajasta.

7. Kehitä palautekulttuuria

- keskustele palautekulttuurista, pyydä ehdotuksia kehittämiseen.

8. Pyri aidosti dialogiseen palautteeseen

- kuuntele aidosti, ole rehellinen, mutta samalla arvostava. Jousta omista näkemyksistäsi, anna kunnia toisen idealle. Pyrin yhteiseen pohdintaan.

9. Ole selvillä oman ajattelusi rajoituksista ja mahdollisuuksista

- unohda omat ennakkoluulosi palautetilanteissa.

10. Reflektoi ja opi

- seuraa palautetyöskentelyä, pidä mielessä yleistavoitteet, yksilön tarpeet ja oma asennoituminen. Rakenna luottamuksen ilmapiiriä. (Kupias 2011, 229-230.)

6 Tutkimusmenetelmät

Jos valmennuksessa halutaan päästä pintaa syvemmälle, vaaditaan valmentajalta hyvää itsetuntemusta, joka ei rajoitu vain omaan näkemykseen, vaan käsittää myös urheilijoiden ja muiden lähiverkoston näkemykset valmentajan toiminnasta, käyttäytymisestä ja niiden vaikutuksista (Tiikkaja 2014, 24). Tämän vuoksi tässä tutkimuksessa kysytään urheilijoiden kokemuksia valmentajansa toiminnasta. Valmentajan arvioinnin kautta myös urheilija tulee kiinnittäneeksi huomiota omaan toimintaan ja itsearviointiin. (Hämäläinen 2013, 19.)

6.1 Tutkimuksen tausta ja tavoite

Tämän tutkimuksen kohteena olivat Espanjassa madridilaisen joukkuevoimisteluseura Club Alfa Pozuelon sekä Suomessa helsinkiläisen Tapanilan Erän yli 12 -vuotiaat joukkuevoimistelijat, ikähaarukka 12-19 vuotta. Työn tilaaja oli Espanjan joukkuevoimistelu-liitto, ja Tapanilan Erän voimistelujaostolle tehtiin aiheesta rinnakkaistutkimus.

Tutkimusongelmat:

1. Kuinka voimistelijat kokevat valmentajansa valmennustoiminnan?
2. Miten valmentajat kokevat voimistelijoiden arvoinnit?

Tutkimuksessa esiteltiin seuroille valmennustoiminnan arviointimenetelmä, joka on suunnattu urheilijoille ja jonka tarkoituksena on tuoda esiin urheilijoiden kokemuksia valmentajansa toiminnasta. Tutkimuksen tavoitteena oli saada valmentaja pohtimaan omaa valmennustoimintaansa urheilijoiden näkökulmasta sekä urheilijakeskeisen valmentamisen hyötyjä ja tältä pohjalta kehittämään valmennustoimintaansa laadukkaammaksi. Tutkimuksessa on uutuusarvo, sillä vastaavaa tutkimusta ei ole aiemmin tehty voimistelijoiden näkökulmasta.

Urheilijapalautteen tulokset esitettiin kysymysten kohteena olevalle valmentajalle ja samalla selvitettiin, kuinka hän koki tulokset ja aiheuttavatko ne muutosta hänen valmennuksessaan. Valmentaja ohjattiin myös pohtimaan omia vahvuuksiaan ja niiden mahdollista tehokkaampaa hyödyntämistä sekä heikkouksiaan ja toimenpiteitä niiden parantamiseksi.

6.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksessa yhdistellään kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Eri tutkimusmenetelmiä yhdistelemällä lisätään validiutta tutkimukseen. Menetelmien yhteiskäytöstä käytetään termiä triangulaatio. (Hirsjärvi, Sajavaara & Remes 2014, 233.) Kvantitatiiv-

visessa tutkimuksessa määritellään kriteerit, joiden paikkansa pitävyyttä testataan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hypoteeseja voi tulla tutkimuksen edetessä. (Kananen 2008, 24-25.)

Tutkimuksen ensimmäinen osa toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä verkkokyselynä syksyllä 2016. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa perusteltua, yleistettävää ja luotettavaa tietoa (Kananen 2008, 10). Määrällisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkimusongelma, johon haetaan vastausta. Tutkimuksen avulla kerättävän tiedon tulee palvella tutkimusongelman ratkaisua. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on yleistä se, että tulokset kartoittavat kattavasti olevan tilanteen, mutta eivät perehdy syvemmin niiden syihin. (Heikkilä 2010, 16.) Määrällistä tutkimusta nimitetään myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Aineistoa käsitellään numeroiden, tilastoiden ja prosenttiosuuksien avulla. (Kananen 2008, 15.) Määrällisessä tutkimuksessa käytetään usein valmiita vastausvaihtoehtoja (Heikkilä 2010, 16).

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi muotoutui strukturoitu kysely. Kysely on aineiston keräämistapa, jossa kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Standardoinnilla tarkoitetaan, että kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. (Vilka 2007, 28.) Kysymyspatteristolla (taulukko 5) pyrittiin muodostamaan käsitys useiden eri kysymysten avulla siitä, miten urheilijat kokevat valmentajansa valmennustoiminnan. Kysely sisälsi 38 kysymystä sekä lisäksi avoimen palautteen valmentajalle sekä kysymyksen joukkueen ja valmentajan nimestä.

Taulukko 5 kysymyspatteristo urheilijoille

Kysymykset urheilijoille valmentajan toiminnasta
Valmentajan itsensä kehittämisen taidot: <ol style="list-style-type: none">1. Valmentajani käyttäytyminen on johdonmukaista eri tilanteissa.2. Valmentajani johtaa esimerkillään.3. Valmentajani perustelee päätökset, jotka vaikuttavat voimistelijan tai joukkueen toimintaan.4. Valmentajani on avoin uusille ajatuksille oman toimintansa kehittämisessä.5. Valmentajani kehittää aktiivisesti omaa osaamistaan.6. Valmentajani osaa tarvittaessa olla rauhoittava ja rohkaiseva.7. Valmentajani käyttäytyminen ja toimintatavat saavat minut rentoutuneeksi ja harjoittelemaan paremmin.8. Valmentajani hallitsee tunteensa hyvin kilpailujen aikana.9. Valmentajani innostaa toiminnassa omalla esimerkillään.
Valmentajan urheiluosaaminen: <ol style="list-style-type: none">10. Valmentajani osallistaa voimistelijoita päätöksenteossa.11. Valmentajani rohkaisee voimistelijoita tekemään ehdotuksia harjoitteluun liittyvistä asioista.12. Valmentajani saa minut tuntemaan itseni kyvykkääksi.13. Olen sitoutunut valmentajaani.

14. Luotan valmentajaani.
15. Meitä rohkaistaan auttamaan toisiamme harjoitusympäristössä.
16. Otamme joukkueena yhdessä vastuun epäonnistumisesta tai heikosta suorituksesta.
17. Valmentajani antaa korjaavaa palautetta positiivisesti.
18. Valmentajani auttaa ratkaisemaan voimistelijoiden välillä syntyvät ristiriidat.
19. Valmentajani määrittelee selvästi voimistelijoiden roolit ja siihen liittyvät vastuut.
20. Valmentajani varmistaa, että voimistelijat ymmärtävät valmentajan roolin joukkueessa.
21. Koko valmennustiimi osallistuu aktiivisesti valmennustoimintaan.
22. Valmentajien vastuualueet on selvästi määritelty ja toimivat käytännössä.
23. Ihmiset ympärilläni auttavat minua sovittamaan lajini vaatimukset elämäni.
24. Valmentajien ja vanhempien välinen yhteistyö toimii hyvin.
25. Valmennuksellinen yhteistyö eri toimijoiden välillä toimii hyvin (asiantuntijoiden hyödyntäminen tms.).

Valmentajan ihmissuhdeosaaminen:

26. Valmentajani auttaa minua pysymään ajan tasalla kehityksessäni.
27. Valmentajani auttaa minua laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiselle.
28. Valmentajani varmistaa, että harjoitustila ja -välineet ovat järjestyksessä.
29. Valmentajani antaa voimistelijoiden edetä yksilöllisellä tasolla.
30. Koen harjoittelun sopivasti haastavaksi.
31. Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja kouluun käytettävä työmäärä on tasapainossa.
32. Valmentajani auttaa minua löytämään hyvät rutiinit.
33. Valmentajani on kiinnostunut voimistelijoiden henkilökohtaisesta hyvinvoinnista.
34. Valmentajani auttaa minua kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin harjoituksissa.
35. Valmentajani varmistaa, että ymmärrän suoritustekniikat ja taidot, joita minulle opetetaan.
36. Valmentajani ohjaa voimistelijaa yksilöllisesti lajitaitojen osalta.
37. Koen, että valmennustoiminta kehittää kykyämme harjoitella joukkueena.
38. Valmennustoiminnassa painotetaan riittävästi kykyämme menestyä joukkueena.

Kysymysten aihepiireinä ovat valmentajan urheiluosaaminen, itsensä kehittämisen taidot sekä ihmissuhdetaidot. Nämä kolme pääaluetta jakautuvat edelleen pienempiin osioihin. (Tiikkaja 2013, 50.) Kysymykset pohjautuvat jääkiekkoliiton 360- valmentaja-arviointiin. Jääkiekkoliiton kysymykset puolestaan pohjautuvat lukuisiin aiempiin tutkimuksiin valmennuksen aihepiiristä. Yksi paljon käytetty mittari valmennuksen tutkimuksissa on LSS eli Leadership Scale for Sport. Se mittaa johtajuutta monien eri johtajuusteorioiden kautta, ja sitä on testattu lukuisissa eri konteksteissa. (Chelladurai & Saleh 1980, 1-2.) Toinen paljon käytetty mittari on Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ), joka kehitettiin mittaamaan urheilijoiden käsityksiä ja reaktioita valmentajan käyttäytymismalleista (Williams & Jerome 2003, 19).

Kysymyksiä muokattiin, jotta ne soveltuvat suoraan voimistelijoille. Pelaajat muutettiin voimistelijoiksi ja pelitilanteet kilpailutilanteiksi. Opiskelija Piritta Suero käänsi kysymykset espanjaksi. Kysymykset hyväksytettiin Espanjan voimisteluliitolla. Tapanilan Erällä seuran

valmennuskoordinaattori oli mukana kvantitatiivisen tutkimuksen tulosten esittelyssä valmentajille.

Espanjassa kysely kohdistettiin 2:lle joukkueelle, 12 voimistelijaa vastasi kyselyyn ja vastausprosentti oli 100%. Tapanilan Erällä kysely lähetettiin 7:lle yli 12- vuotiaiden joukkueelle ja 52 voimistelijaa vastasi kyselyyn vastausprosentin ollen 81,25%. Aineisto kerättiin Webropol-kyselynä. Webropol on kysely- ja analyysityökalu, joka on perustettu vuonna 2002 ja sillä on yli 50 000 käyttäjää ympäri maailmaa. Palautteet analysoitiin seura-, joukkue- ja valmentajakohtaisesti ja esiteltiin valmentajille Webropolin omien analysointimenetelmien avulla. (Webropol, 2016.)

Linkki oli avoin ja se jaettiin voimistelijoille sähköpostin tai Whatsapp-applikaation kautta. Tapanilan Erällä kyselyn linkki ja ohjeistus kyselyyn jaettiin joukkueiden valmentajille. Valmentajat välittivät linkin voimistelijoille. Voimistelijat saivat vastata kyselyyn harjoitusten yhteydessä tai kotona. Espanjassa linkki välitettiin Voimisteluliitolle ja heidän tuli välittää linkki eteenpäin seuroille, valmentajille ja lopulta voimistelijoille. Kohderyhmäksi valikoitui Espanjasta yksi aktiivinen seura Madridin alueelta.

Kyselyssä oli neliportainen vastausjärjestelmä eli Likert-asteikko, joka on yleisesti käytetty mielipideväittämissä. Asteikko voidaan jaotella 4-9 -portaiseksi. Pääperiaatteena on, että asteikon keskikohdasta toiseen suuntaan mentäessä samanmielisyys kasvaa ja toiseen suuntaan mentäessä vähenee. (Vilkkä 2007, 46.) Vastausvaihtoehdot olivat; täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä ja täysin eri mieltä. Kysymykset eivät olleet pakollisia mutta Espanjassa suurimpaan osaan kysymyksistä 37/38 vastasivat kaikki kyselyyn osallistuneet ja Suomessa vastaava määrä oli 27/38.

Urheilijoiden vastausten perusteella jokaiselle valmentajalle löytyi valmennuksellinen osa-alue, jossa urheilijoiden arvioiden mukaan on eniten kehitettävää, kuten myös osa-alueet joilla valmentajan osaaminen koetaan vahvimaksi.

Tutkimuksen toisessa osuudessa käytettiin kvalitatiivista menetelmää. Kvalitatiivinen tutkimus hakee ilmiölle selitystä ilman tilastollisia keinoja käyttämällä sanoja lukujen sijasta. Tavoitteena on kuvata tutkimuskohde, ymmärtää sitä ja etsiä sille oikeat tulkinnat. (Kananen 2008, 24.) Valmentajilta kysyttiin avoimilla kysymyksillä (taulukko 6) mitä ajatuksia tulokset urheilijoiden arvioista herättivät ja aiheuttavatko ne muutosta valmentajan toiminnassa. Valmentajilta kysyttiin myös, olivatko hänen, ja kyselyn vastausten mukaan hänen urheilijoidensa, näkemykset valmentajan vahvuuksista sekä kehityskohteista yhteneväiset. Kysymysten tarkoituksena oli ohjata valmentaja pohtimaan kyselyn tuloksia sekä

asettamaan itselleen tavoitteita heikkouksiensa parantamiseen ja vahvuksiensa entistä parempaan hyödyntämiseen. Valmentajilta kysyttiin seuraavat kysymykset:

Taulukko 6 kysymykset valmentajille

1. Kerro kaksi asiaa, jotka koit vastauksissa erityisen hyväksi:
2. Kerro kaksi asiaa, jotka tuntuivat mahdollisesti vähemmän hyvältä:
3. Kerro kaksi suurinta vahvuuttasi valmentajana:
4. Onko oma näkemyksesi vahvuksistasi linjassa urheilijoiden näkemyksen kanssa?
5. Miten voisit käyttää entistä paremmin potentiaalisi hyödyksesi? Voitko jakaa tietoasi seuran muille valmentajille? Miten?
6. Kerro kaksi tärkeintä kehityskohdettasi valmentajana:
7. Onko oma näkemyksesi kehityskohteistasi linjassa urheilijoiden näkemysten kanssa?
8. Millä keinoin voit parantaa näitä asioita lyhyellä tähtäimellä?
9. Mielipiteesi tutkimuksesta:

Urheilijoiden vastaukset, valmentajien pohdinnat sekä heidän vahvimmat ja heikoimmat valmennukselliset osa-alueet esitetään myöhemmin seuran johtokunnalle. Johtokunta voi pohtia nouseeko vastauksissa esille asioita, joihin olisi syytä puuttua esimerkiksi koulutuksella tai mentoroinnilla.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus on eettinen, kun vastaajien identiteetti pysyy salassa (Vilkkä 2007, 95). Kyselyyn vastattiin anonyymisti, jotta urheilijat uskaltaisivat olla mahdollisimman totuudenmukaisia arvioinnissa. Tämä tuotiin vastaajille esille jo ennen lomakkeen täyttämistä. Vastausten kohdentamiseksi kyseiseen valmentajaan ja joukkueeseen, vastaajan oli ilmoitettava valmentajan nimi sekä oman joukkueen nimi.

Validius ja reliabelius muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, kun otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Kokonaisluotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi uusintamittauksella. (Vilkkä 2007, 152.) Tämä tutkimus on validi, sillä se on pätevä, ja otos vastaa hyvin perusjoukkoa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Vastausjoukon ja -prosentin tulee olla tarpeeksi suuria (Vilkkä 2007, 149). Vastausprosentti Club Alfa Pozuelo seuran voimistelijoista oli 100% ja Tapanilan Erältä 81,25%. Tutkimuksen validius tarkoittaa myös, että siinä kysytään tutkimuksen kannalta oikeita asioita. (Kananen 2008, 81-83.) Validin tutkimuksen kysymysten tulee olla yksiselitteiset ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma (Heikkilä 2014, 11).

Tutkimus on reliaabeli, sillä kysely on toistettavissa (Kananen 2008, 80). Tutkimuskysymykset on vakioitu ja kyselyn vaiheet on raportoitu, joten kysely voidaan toistaa samalle tutkimusjoukolle tai suuremmalle joukolle. Ajallinen reliaabelius on luonnollisesti haastavaa, sillä vastaukset saattavat olla tilannesidonnaisia. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää juuri sen hetkistä arvioita valmennustoiminnan tilasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

7 Tutkimuksen tulokset

Suomessa tutkimukseen vastasi 52 urheilijaa (N=52). Espanjassa vastaavasti tutkimukseen vastasi 12 urheilijaa (N=12). Tutkimuksessa selvisi, että urheilijat kokevat pääosin valmentajansa toiminnan positiivisesti. Tutkimustulokset esitettiin arvioinnin kohteena olleille valmentajille (seitsemän valmentajaa Suomessa ja kaksi Espanjassa). Valmentajat pitivät tutkimusta mielenkiintoisena ja itsensä kehittämiseen kannustavana.

7.1 Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset

Taulukossa 7 esitetään valmentajan toimintaa koskevat kysymykset, perusjoukko (N), keskiarvo (ka) ja keskihajonta (s). Keskiarvossa 1=täysin samaa mieltä, 2=osittain samaa mieltä, 3=osittain eri mieltä ja 4=täysin eri mieltä.

Taulukko 7 Kvantitatiivisen tutkimuksen keskiarvot ja keskihajonnat

Kysymys:	Tapanilan Erä			Club Alfa Pozuelo		
	N	ka	s	N	ka	s
1. Valmentajani käyttäytyminen on johdonmukaista eri tilanteissa.	50	1,56	0,64	12	1,58	0,51
2. Valmentajani johtaa esimerkillään.	51	1,47	0,61	12	1,42	0,51
3. Valmentajani perustelee päätökset, jotka vaikuttavat voimistelijan tai joukkueen toimintaan.	52	1,58	0,87	12	1,42	0,51
4. Valmentajani on avoin uusille ajatuksille oman toimintansa kehittämisessä.	52	1,52	0,70	12	1,33	0,49
5. Valmentajani kehittää aktiivisesti omaa osaamistaan.	52	1,65	0,65	12	1,5	0,67
6. Valmentajani osaa tarvittaessa olla rauhoittava ja rohkaiseva.	51	1,53	0,73	12	1,67	0,65
7. Valmentajani käyttäytyminen ja toimintatavat saavat minut rentoutuneeksi ja harjoittelemaan paremmin.	52	2,06	0,85	12	1,83	0,72
8. Valmentajani hallitsee tunteensa hyvin kilpailujen aikana.	43	1,44	0,55	12	1,5	0,51
9. Valmentajani innostaa toiminnassa omalla esimerkillään.	52	1,73	0,72	12	1,25	0,45
10. Valmentajani osallistaa voimistelijoita päätöksenteossa.	52	1,60	0,63	12	1,42	0,67
11. Valmentajani rohkaisee voimistelijoita tekemään ehdotuksia harjoitteluun liittyvistä asioista.	52	1,69	0,73	12	1,33	0,49
12. Valmentajani saa minut tuntemaan itseni kyvykkääksi.	51	1,82	0,68	12	1,75	0,45
13. Olen sitoutunut valmentajaani.	52	1,62	0,80	12	1,25	0,45
14. Luotan valmentajaani.	52	1,56	0,83	12	1,33	0,49
15. Meitä rohkaistaan auttamaan toisiamme harjoitusympäristössä.	52	1,44	0,57	12	1,25	0,45
16. Otamme joukkueena yhdessä vastuun epäonnistumisesta tai heikosta suorituksesta.	52	1,37	0,53	12	1,33	0,49
17. Valmentajani antaa korjaavaa palautetta positiivisesti.	52	1,75	0,65	12	1,25	0,45

18. Valmentajani auttaa ratkaisemaan voimistelijoiden välillä syntyvät ristiriidat.	50	1,54	0,68	12	1,83	0,58
19. Valmentajani määrittelee selvästi voimistelijoiden roolit ja siihen liittyvät vastuut.	51	1,75	0,74	12	1,67	0,65
20. Valmentajani varmistaa, että voimistelijat ymmärtävät valmentajan roolin joukkueessa.	52	1,65	0,79	12	1,67	0,49
21. Koko valmennustiimi osallistuu aktiivisesti valmennustoimintaan.	52	1,60	0,75	12	1,59	0,67
22. Valmentajien vastualueet on selvästi määritelty ja toimivat käytännössä.	51	1,69	0,73	12	1,42	0,51
23. Ihmiset ympärilläni auttavat minua sovittamaan lajini vaatimukset elämäni.	52	1,71	0,80	12	1,67	0,65
24. Valmentajien ja vanhempien välinen yhteistyö toimii hyvin.	52	1,46	0,67	12	1,67	0,78
25. Valmennuksellinen yhteistyö eri toimijoiden välillä toimii hyvin (asiantuntijoiden hyödyntäminen tms.).	52	1,65	0,65	12	1,33	0,49
26. Valmentajani auttaa minua pysymään ajan tasalla kehityksessäni.	52	1,83	0,88	12	1,42	0,51
27. Valmentajani auttaa minua laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiselle.	52	2,02	0,80	12	2,33	0,98
28. Valmentajani varmistaa, että harjoitustila ja -välineet ovat järjestyksessä.	50	1,42	0,61	12	1,58	0,51
29. Valmentajani antaa voimistelijoiden edetä yksilöllisellä tasolla.	52	1,83	0,83	12	1,58	0,67
30. Koen harjoittelun sopivasti haastavaksi.	52	1,40	0,69	12	1,67	0,49
31. Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja kouluun käytettävä työmäärä on tasapainossa.	52	2,12	0,86	12	1,92	0,79
32. Valmentajani auttaa minua löytämään hyvät rutiinit.	50	2,06	0,77	12	1,42	0,51
33. Valmentajani on kiinnostunut voimistelijoiden henkilökohtaisesta hyvinvoinnista.	52	1,87	0,95	12	1,42	0,51
34. Valmentajani auttaa minua kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin harjoituksissa.	52	1,46	0,67	12	1,17	0,39
35. Valmentajani varmistaa, että ymmärrän suoritustekniikat ja taidot, joita minulle opetetaan.	52	1,52	0,64	12	1,33	0,65
36. Valmentajani ohjaa voimistelijaa yksilöllisesti lajitaitojen osalta.	51	1,88	0,95	12	1,83	0,83
37. Koen, että valmennustoiminta kehittää kykyämme harjoitella joukkueena.	52	1,52	0,83	11	1,55	0,69
38. Valmennustoiminnassa painotetaan riittävästi kykyämme menestyä joukkueena.	52	1,48	0,73	12	1,59	0,67

Tulosten mukaan (taulukko 7) Tapanilan Erällä paras keskiarvo oli kysymyksellä 16.

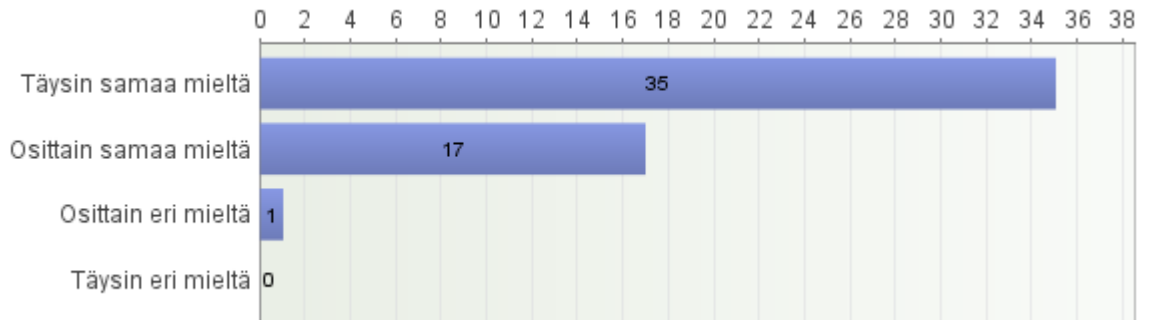
”Otamme joukkueena yhdessä vastuun epäonnistumisesta tai heikosta suorituksesta”

(ka=1,37). Tämä kertoo, että joukkueena toimiminen on hyvin sisäistetty (Tiikkaja 2014,

81). Toiseksi paras keskiarvo (kuviot 1 ja 2) saatiin kysymykseen 30. ”Koen harjoittelun sopivasti haastavaksi” (ka=1,40). Tämä kertoo urheilijälähtöisen valmennuksen onnistumisesta, on löydetty urheilijan erityispiirteet huomioon ottavat harjoitteet. (Mero 2012, 76.)

16. Otamme joukkueena yhdessä vastuun epäonnistumisesta tai heikosta suorituksesta.

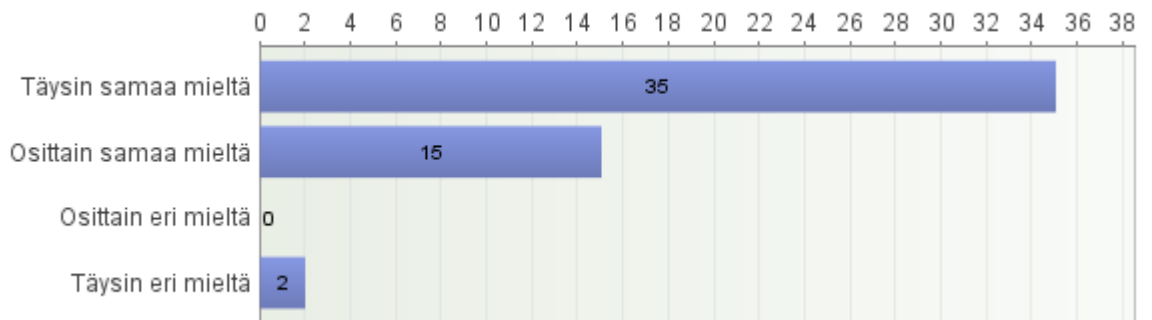
Vastaajien määrä: 52, ka=1,37



kuvio 1 Tapanilan Erällä parhaan keskiarvon saanut kysymys

30. Koen harjoittelun sopivasti haastavaksi.

Vastaajien määrä: 52, ka=1,4

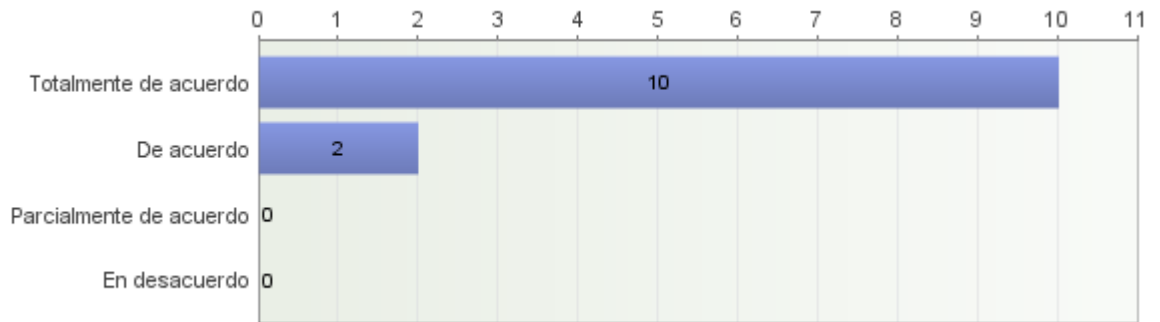


kuvio 2 Tapanilan Erällä toiseksi parhaan keskiarvon saanut kysymys

Vastaavasti Club Alfa Pozuelossa paras keskiarvo saatiin kysymykseen 34. ”Valmentajani auttaa minua kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin harjoituksissa” (ka=1,17). Tämä kertoo urheilijakeskeisyyden toimimisesta, kun urheilija kokee saavansa tukea oikeaan harjoitteluun valmentajaltaan harjoitustilanteessa (Tiikkaja 2014, 146). Toiseksi korkein keskiarvo oli kysymyksiin 9. 13. 15. ja 17. (ka=1,25). Näistä kysymyksistä 13. 15. ja 17. koskevat valmentajan urheiluosaamista, joten vastauksista voi päätellä urheilijoiden olevan tyytyväisiä valmentajansa urheiluosaamiseen. (kuvio 3 ja 4).

34. Valmentajani auttaa minua kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin harjoituksissa.

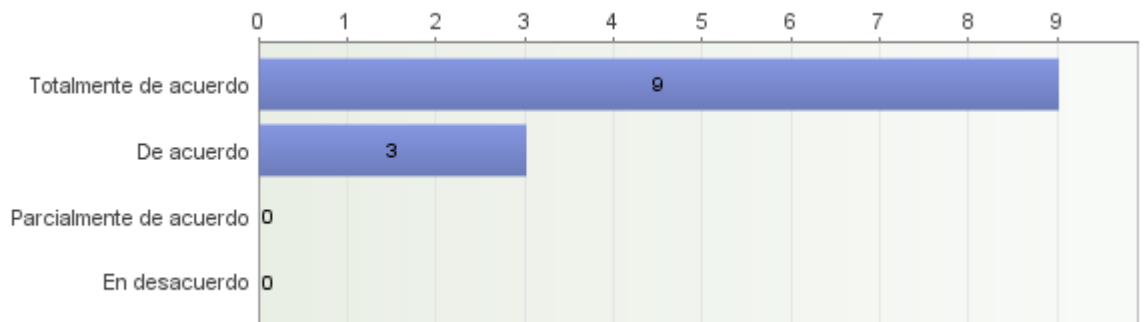
Vastaajien määrä: 12, ka=1,17



kuvio 3 Club Alfa Pozuelossa parhaan keskiarvon saanut kysymys

9. Valmentajani innostaa toiminnassa omalla esimerkillään.

Vastaajien määrä: 12, ka=1,25

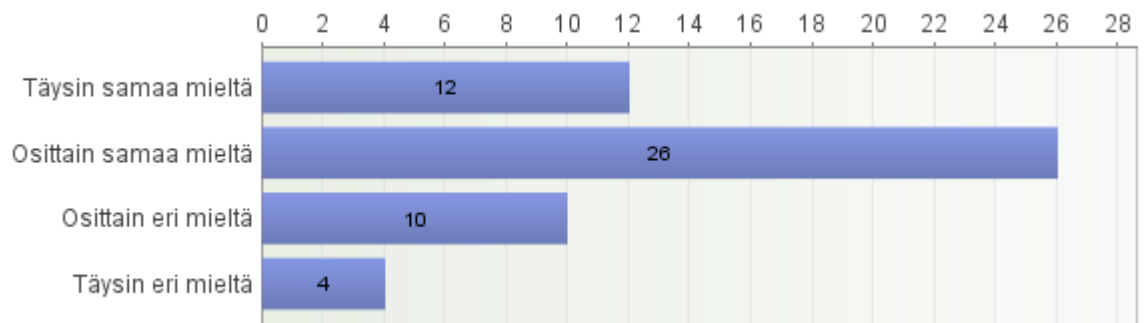


kuvio 4 Club Alfa Pozuelossa toiseksi parhaan keskiarvon saanut kysymys

Heikoin keskiarvo Tapanilan Erällä oli kysymykseen 31. "Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja kouluun käytettävä työmäärä on tasapainossa" (ka=2,12). Tämä voi johtua siitä, että ihmissuhdeosaamisen alueella valmentajalta on jäänyt vähemmälle huomiolle kasvatuksellinen ote, siis vaikuttaminen valmennettavansa elämään ja asenteisiin myös urheilun ulkopuolella (Hämäläinen 2015, 145-147). Toiseksi heikoin keskiarvo oli kysymykseen 32. "Valmentajani auttaa minua löytämään hyvät rutiinit" (ka=2,06). Tämä voi kertoa siitä, että valmennussuhteessa urheilija kokee jääneensä vaille riittävää tukea ja ohjausta rutiinitehtävien toteutuksessa. Ehkä urheilijan itseohjautuvuus ei ole päässyt vielä kehittymään. (Côte 2009, 312.) (kuvio 5 ja 6)

31. Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja kouluun käytettävä työmäärä on tasapainossa.

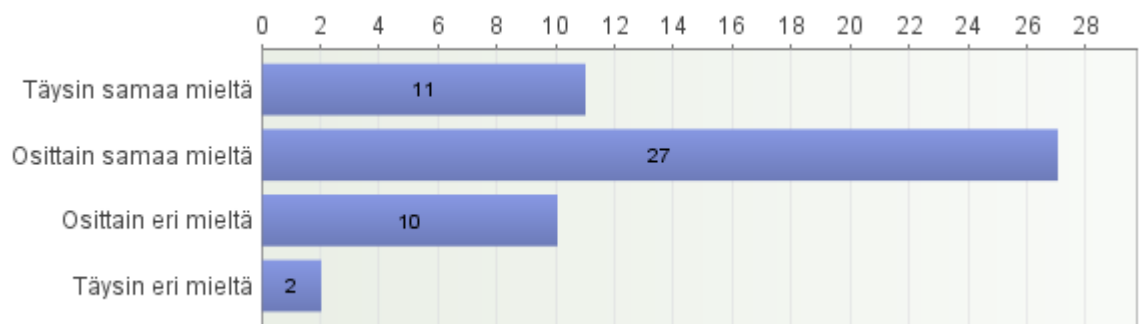
Vastaajien määrä: 52, ka=2,12



kuvio 5 Tapanilan Erällä heikoimman keskiarvon saanut kysymys

32. Valmentajani auttaa minua löytämään hyvät rutiinit.

Vastaajien määrä: 50, ka=2,06

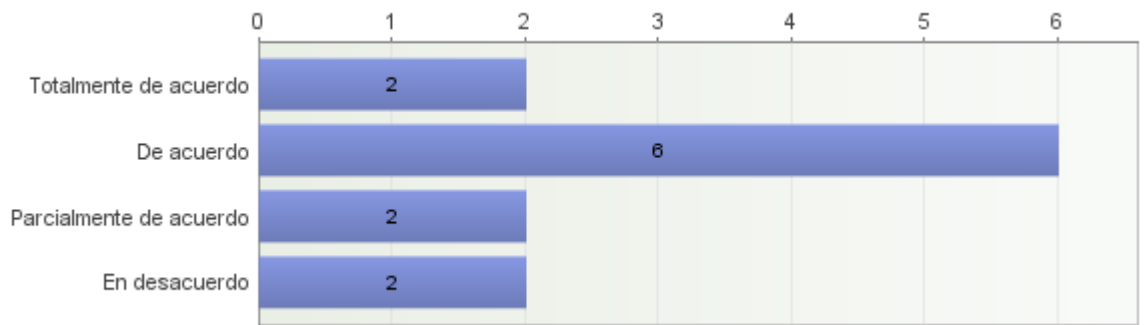


kuvio 6 Tapanilan Erällä toiseksi heikoimman keskiarvon saanut kysymys

Club Alfa Pozuelossa heikoin keskiarvo oli kysymykseen 27. "Valmentajani auttaa minua laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiselle" (ka=2,33). Toiseksi heikoin keskiarvo oli kysymykseen 31. "Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja kouluun käytettävä työmäärä on tasapainossa" (ka=1,92). Nämä tulokset osoittavat suunnitelmallisuuden ja ajankäytön sekä yksilöllisen huomioimisen vaativan valmentajilta eniten kehittämistä (kuvio 7 ja 8).

27. Valmentajani auttaa minua laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiselle.

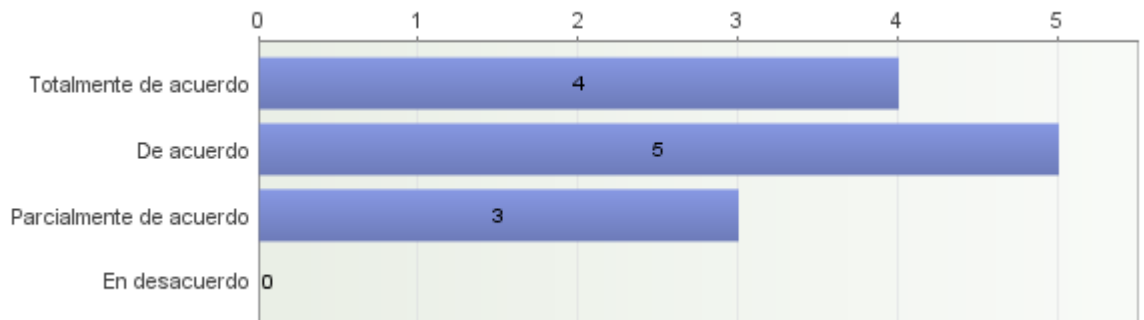
Vastaajien määrä: 12, ka=2,33



kuvio 7 Club Alfa Pozuelossa heikoimman keskiarvon saanut kysymys

31. Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja kouluun käytettävä työmäärä on tasapainossa.

Vastaajien määrä: 12, ka=1,92



kuvio 8 Club Alfa Pozuelossa toiseksi heikoimman keskiarvon saanut kysymys

Tapanilan Erällä pienin keskihajonta oli kysymyksessä 16. ”Otamme joukkueena yhdessä vastuun epäonnistumisesta tai heikosta suorituksesta” ($s=0,53$). Tämä tarkoittaa, että voimistelijat ovat samanmielisiä joukkueena toimimisesta. Toiseksi pienin keskihajonta oli kysymyksessä 8. ”Valmentajani hallitsee tunteensa hyvin kilpailujen aikana” ($s=0,55$). Toisaalta tässä kysymyksessä myös perusjoukko oli pienin, sillä kaikki voimistelijat eivät olleet vielä nähneet valmentajaansa kilpailutilanteessa uusien joukkueenmuodostusten takia.

Club Alfa Pozuelossa pienin keskihajonta oli kysymyksessä 34. ”Valmentajani auttaa minua kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin harjoituksissa” ($s=0,39$). Toiseksi pienin keskihajonta oli kysymyksiin 9. 12. 13. 15. ja 17 ($s=0,45$). Suurin osa (80%) näistä kysymyksistä koskivat valmentajan urheiluosaamista. Tuloksista voidaan päätellä, että voimistelijat kokevat valmentajien urheiluosaamisen suhteellisen vahvaksi.

Suurin keskihajonta Tapanilan Erällä oli kysymyksessä 36. "Valmentajani ohjaa voimistelijaa yksilöllisesti lajitaitojen osalta" ($s=0,95$) ja 33. "Valmentajani on kiinnostunut voimistelijoiden henkilökohtaisesta hyvinvoinnista" ($s=0,95$). Tämä kertoo siitä, että voimistelijat ovat näiden kysymysten kohdalla olleet erimielisiä valmentajansa toiminnasta. Osa voimistelijoista ilmeisesti kokee, että valmennus ei ole tarpeeksi yksilöitä huomioivaa.

Club Alfa Pozuelossa suurin keskihajonta oli kysymyksessä 27. "Valmentajani auttaa minua laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiselle" ($s=0,98$). Toiseksi suurin keskihajonta oli kysymykseen 36. "Valmentajani ohjaa voimistelijaa yksilöllisesti lajitaitojen osalta" ($s=0,83$). Ajan käytön haasteellisuus ja yksilöllisen tuen puute nousivat esille Espanjan tuloksissa myös keskiarvoissa.

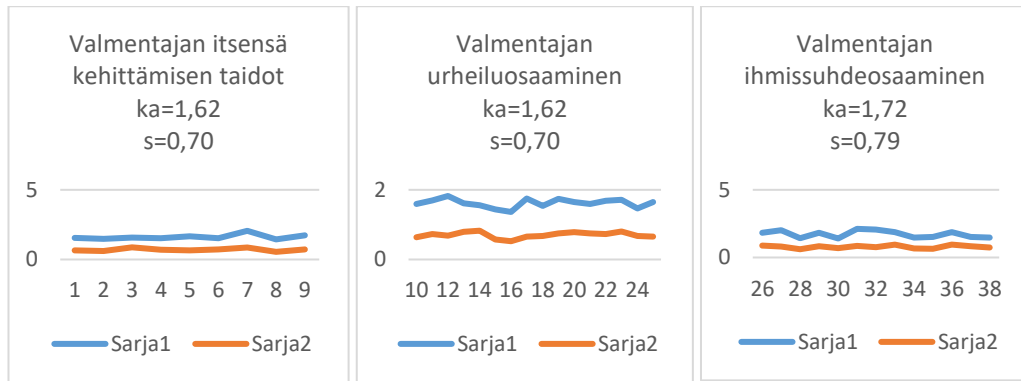
Suomessa eniten eli 67,3% ($N=35$) "täysin samaa mieltä" vastauksia löytyi kysymykseen 16. "Otamme joukkueena yhdessä vastuun epäonnistumisesta tai heikosta suorituksesta." Sama tulos 67,3% ($N=35$) saatiin kysymykseen 30. "Koen harjoittelun sopivasti haastavaksi."

Espanjassa eniten eli 83% ($N=10$) "täysin samaa mieltä" -vastauksia tuli kysymyksiin 34. "Valmentajani auttaa minua kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin harjoituksissa". Kysymyksiin 13. "Olen sitoutunut valmentajaani" ja 9. "Valmentajani innostaa toiminnassa omalla esimerkillään" tuli seuraavaksi eniten eli 75% ($N=9$) "täysin samaa mieltä" -vastauksia.

Suomessa eniten "täysin eri mieltä" -vastauksia 7,8% ($N=4$) tuli kysymykseen 36. "Valmentajani ohjaa voimistelijaa yksilöllisesti lajitaitojen osalta." Toiseksi eniten 7,7% ($N=4$) vastattiin "täysin eri mieltä" kysymykseen 31. "Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja kouluun käytettävä työmäärä on tasapainossa".

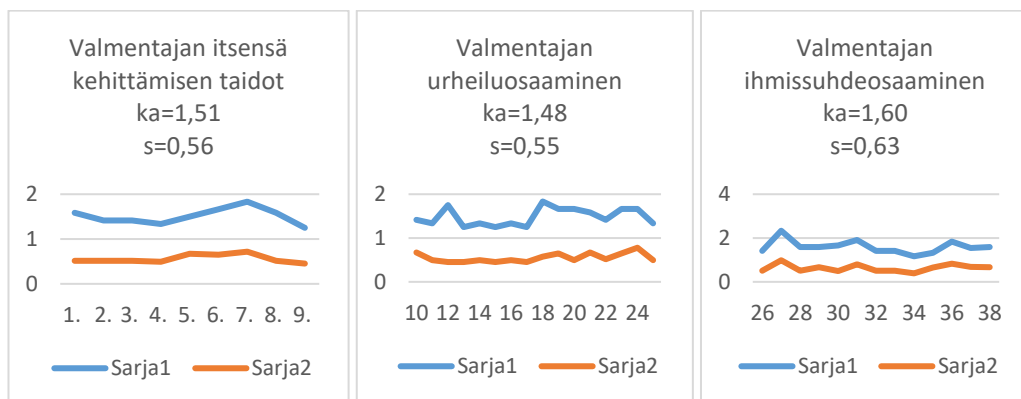
Espanjassa eniten "täysin eri mieltä" -vastauksia tuli kysymyksiin 27. "Valmentajani auttaa minua laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiselle" 16,7% ($N=2$) ja 36. "Valmentajani ohjaa voimistelijaa yksilöllisesti lajitaitojen osalta" 8,3% ($N=1$).

Tulokset jaoteltiin teemoihin valmentajan itsensä kehittämisen taitojen, urheiluosaamisen ja ihmissuhdetaitojen mukaan. Suomessa paras osa-alue keskiarvojen mukaan oli valmentajan itsensä kehittämisen taidot $ka=1,62$. Pienin keskihajonta oli urheiluosaamisessa $s=0,70$. (kuvio 9)



Kuvio 9 keskiarvot (sarja1) ja keskihajonnat (sarja2) jaoteltuina valmentajan eri osaamisalueiden mukaan Suomen tuloksissa.

Espanjassa paras keskiarvo oli valmentajan urheiluosaamisella ka=1,48. Myös pienin keskihajonta oli tällä osa-alueella valmentajan osaamisessa s=0,55. Tämä osoittaa selvästi, että Club Alfa Pozuelossa urheilijat kokevat valmentajiensa vahvimman osa-alueen olevan urheiluosaaminen. Kuviossa 10 esitetään tulosten keskiarvot ja keskihajonnat valmentajan osaamisalueittain.



Kuvio 10 keskiarvot (sarja1) ja keskihajonnat (sarja2) jaoteltuina valmentajan eri osaamisalueiden mukaan Espanjan tuloksissa.

Tulokset jaoteltiin myös valmentajakohtaisesti osa-alueittain. Lähes kaikilla valmentajilla (8 / 9) vahvin osaamisalue oli urheiluosaaminen ja heikoin ihmissuhdeosaaminen. Yhdellä valmentajalla vahvin osa-alue oli ihmissuhdeosaaminen ja heikoin itsensä kehittämisen taidot. Nämä osa-alueet voivat antaa suuntaa tulevien valmentajakoulutusten painopisteisiin. Lisäksi jokainen valmentaja tiedostaa, millä osa-alueella hänen tulisi kehittää itseään jatkossa.

7.2 Kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset

Valmentajien vastauksista kävi ilmi, että tämä tutkimus oli tarpeellinen ja mielenkiintoinen. Suurimmaksi osaksi valmentajien omat näkemykset vahvuuksistaan ja heikkouksistaan näkyivät myös urheilijoiden arvioissa, mutta mukana oli myös muutama poikkeus.

7.2.1 Asiat, jotka koettiin erityisen hyväksi voimistelijoiden vastauksissa

Valmentajat kokivat kyselyn tuloksissa hyvänä asiana vastaukset (kysymys 1), joissa näkyi heidän harjoitusympäristössä painottamansa asiat, kuten joukkueen hyvät sisäiset suhteet sekä valmentajan päätösten hyvät perustelut. Positiivisena koettiin lisäksi, että ne alueet, joilla valmentajat itsekin uskoivat olevansa vahvoilla, näkyivät myös urheilijoiden vastauksissa. Myös yleinen positiivisuus vastauksissa koettiin miellyttävänä.

”Ne asiat, joita on painotettu, nousivat esille (johtaminen, joukkueen sisäiset suhteet mm. toisten auttaminen).”

”Melkein kaikki olivat täysin samaa mieltä siitä, että käyttäytymiseni ja toimintatapani rauhoittavat voimistelijoita ja auttavat heitä treenaamaan paremmin. Toinen asia minkä koin hyväksi, oli se, että valmentajana inspiroin voimistelijoita omilla esimerkeilläni.”

”Erityisen tyytyväinen olin vastauksiin, joissa tuli ilmi voimistelijoiden pitävän minua rauhoittavana ja rohkaisevana, sekä valmennustoiminnan kehittävän ja painottavan kykyä harjoitella ja menestyä joukkueena.”

”Ilmeisesti tytöt kokevat valmennuksen yleisesti positiiviseksi”

7.2.2 Asiat, jotka tuntuivat mahdollisesti vähemmän hyvältä

Valmentajien mukaan vähemmän hyvältä tuntuivat ne kyselyn tulokset, joissa painopiste jakaantui negatiiviselle puolelle eli ”osittain eri mieltä” tai ”täysin eri mieltä”. Myös kohdat, joissa ”täysin samaa mieltä” -vastaukset jäivät vähäisiksi, herättivät valmentajissa ajatuksia. Valmentajat myös yllättyivät muutamista vastauksista, jotka olivat ristiriidassa heidän omiin kokemuksiinsa vahvuuksistaan ja heikkouksistaan.

”Olen panostanut paljon hyvän ilmapiirin luomiseen ja positiivisuuteen – tuntui ikävältä huomata, että lähes kaikki vastasivat ”osittain samaa mieltä” kysymykseen seitsemän. samoin kohdan 12 yksi vastaus ”osittain eri mieltä” yllätti, koska mielestäni annan paljon positiivista palautetta.”

”Että en onnistu saamaan tyttöjä tuntemaan itsensä kyvykkääksi.”

”Että en kaikkien mielestä rohkaise voimistelijoita tekemään ehdotuksia harjoitteluun liittyvistä asioista, sillä koen panostaneeni siihen paljon.”

”Kaikki eivät kokeneet, että valmentaja kuuntelee heidän ehdotuksiaan.”

”Kaikki voimistelijoista eivät tunne, että valmentajana huolehdin tarpeeksi siitä, että voimistelijat ymmärtävät liikkeiden tekniikan. Ja toinen vähemmän hyvältä tuntuva / yllättävä asia oli se, että kaikki eivät tunne, että ohjaan voimistelijoita myös yksilöllisesti; itse koen tekeväni sitä melko paljon.”

7.2.3 Valmentajien vahvuudet

Valmentajat tunnistivat henkilökohtaisia vahvuuksia erilaisilta osa-alueilta, mikä on seuran näkökulmasta positiivinen asia, sillä tällöin seurassa on monenlaista osaamista. Tehokkaammin hyödynnettynä ja aktiivisen tiedonjakamisen avulla valmentajien erilaiset vahvuudet voivat kehittää seuran valmennustoimintaa eteenpäin. Pääsääntöisesti urheilijoiden palautteet tukivat valmentajien kokemuksia omista vahvuuksistaan (kysymykset 3 ja 4).

”Keksin luovia ratkaisuja kehittääkseni koreografiaa. Uusien liikkeiden opettaminen/ oikeiden tekniikoiden tietäminen.”

”Periksi antamattomuus ja siihen kasvattaminen. Ryhmän ja tilanteen hallinta ja muutoksiin reagoimisen sujuvuus.”

”Vahvuuksiani ovat mielestäni juuri voimistelijoiden huomioiminen yksilöinä ja sen kautta mahdollisiin ongelmatilanteisiin puuttuminen ja yhteinen ongelmanratkaisu keskustelemalla ja sopimalla voimistelijoiden kanssa.”

”Otan huomioon jokaisen voimistelijan yksilönä ja olen kiinnostunut heistä muutenkin kuin vain voimistelusalilla.”

”Vahvuuksiani on myös kiinnostus liikkeiden oikeaan ja tarkkaan suoritustekniikkaan myös tuomarin ja sääntöjen näkökulmasta ja aktiivinen tuomarointi ja osaamisen kehittäminen tällä osa-alueella.”

”Hallitsen hermoni, sekä olen yleensä aika suunnitelmallinen.”

”Yhtä poikkeavaa vastausta lukuun ottamatta kiinnostus henkiseen hyvinvointiin koettiin hyväksi, ja myös rauhallisuus ja rohkaisevuus olivat kohtia jota sekä voimistelijat että minä pidimme vahvuutenani. Myös suurilta osin oikeisiin asioihin ja suoritustekniikkaan keskittymistä treeneissä pidettiin hyvänä, mutta itsensä kehittämisessä pientä erimielisyyttä.”

7.2.4 Valmentajien keinoja hyödyntää paremmin vahvuuksiaan ja jakaa tietoaan

Kysymykseen 5 valmentajat keksivät hyvin keinoja hyödyntää ja jakaa osaamistaan. Moni kertoi keskustelun toisten valmentajien kanssa olevan paras reitti jakaa tietoa ja samalla kehittää omaa osaamistaan.

”Muiden valmentajien kanssa on hyvä jakaa kokemuksia erilaisten tilanteiden ratkaisemisesta. Osaan yleensä perustella toimintani hyvin ja siksi olla muillekin tässä apuna.”

”Miettiä viestintää voimistelijoihin päin, että he kokevat positiivisemmän kautta mm. palautteen annon.”

”Autan jo aina muita valmentajia/tuomareita esim. juuri liikkeiden tekniikoiden suhteen aina kun he kysyvät. Miten muuten, niin kertomalla enemmän tiedoistani voimisteluun liittyen.”

”Koen, että tietoni on aika sidonnaista tapaani toimia, joten helpoiten sitä voisi jakaa ehkä ihan vaan seuraamalla treeniä.”

”Muiden valmentajien kanssa on hyvä jakaa kokemuksia erilaisten tilanteiden ratkaisemisesta. Osaan yleensä perustella toimintani hyvin ja siksi olla muillekin tässä apuna.”

7.2.5 Valmentajien heikkoudet

Valmentajat pystyivät käsittelemään hyvin myös omia heikkouksiaan. Valmentajien kehittyminen on jatkuvasti edistynyt, kokonaisvaltainen prosessi, joka painottuu toiminnassa oppimiseen (Danskanen ym. 2013, 28). Lähes kaikki valmentajat totesivat voimistelijoiden arvioineen valmentajien heikkoudet yhteneväisesti heidän näkemyksen kanssa (kysymykset 6 ja 7).

”Valmentajana minun pitäisi kehittää ehkä sitä, kuinka voisin selittää liikkeiden tekniikat vielä paremmin.”

”Minun pitäisi olla vaativampi ja haluaisin olla parempi ohjelman hiomisessa.”

”Selkeämmät ja innostavammat palautteet.”

”Voimistelijan yksilöllisen kehityksen huomioiminen.”

”Tärkeimmät kehityskohteeni ovat tarkempi ja analyttisempi suunnitelmallisuus sekä niiden tiukempi seuraaminen ja aikatauluissa pysyminen.”

”Ajankäytön hahmottaminen paremmin.”

”Rutiinit kyllästyttävät minua.”

”Uskon, että voimistelijat ainakin haluaisivat minun olevan parempi hionnassa. Osa voimisteliijoista varmasti haluaisivat, että olisin vaativampi, kun taas osa kokisi sen ehkä negatiivisena.”

”Suunnitelmallisuutta sivusivat ehkä eniten kysymykset johdonmukaisesta toiminnasta (voimistelijat pitivät hyvänä) sekä omien taitojen kehittämistä (osittain voimistelijoiden mielestä tehtävää), mutta suoraan sitä ei kysytty. Lisäksi kehityskohteeksi vastausten perusteella nousi osalla rohkaisevampi ja motivoivampi valmennus ja positiivinen palautteenanto.”

7.2.6 Valmentajien keinoja parantaa heikkouksia

Kysymykseen 8 heikkouksien parantamiseksi valmentajat keksivät monenlaisia keinoja. Nämä keinot ovat tärkeitä seuran valmennustoiminnan kehittämisen suunnittelussa.

”Luomalla itselle omia aikataulutettuja tavoitteita ja aluksi pienempien kokonaisuuksien suunnitteleminen ja suunnittelun toteutuksen seuraamalla.”

”Motivointiin ja positiiviseen kannustamiseen ja korjaamiseen voin tietoisesti keskittyä harjoituksissa, ja kerrata vielä treenin jälkeen, olenko varmasti antanut myös jokaiselle voimistelijalle positiivista palautetta osaamisestaan ja kehityksestään.”

”Miettii ennen kuin sanoo - tai ainakin suunnittelee selkeämmin, mikä on nyt tärkein kussakin harkassa tai liikkeessä.”

”Uskoa enemmän omaan työhön ja visioon.”

”Ottaa ohjat paremmin käsiin treeneissä.”

7.2.7 Valmentajien kokemuksia tutkimuksesta

Kysymyksessä 9 kävi ilmi, että tutkimukseen suhtauduttiin poikkeuksetta erittäin positiivisesti. Valmentajat toivoivat vastaavaa tutkimusta jatkossakin. Tosin tiivistettynä versiona, sillä osa kysymyksistä oli vaikeaselkoisia nuorimmille vastaajille. Tämä osoittaa valmentajien kehityshakuisuutta ja mielenkiintoa palautteen saamiseen. He ovat halukkaita omaksumaan uudenlaisia menetelmiä kehittyäkseen. (Danskanen ym. 2013, 28.)

”Mielestäni tutkimus oli erittäin kiinnostava ja hyvä, ja avasi minulle voimistelijoiden näkemystä minusta valmentajana ja ilmapiiristämme harjoituksissa.”

”Tutkimus oli mielenkiintoinen ja hyvin toteutettu. Testi pisti todella miettimään millainen olen valmentajana, ja näin heikkouksien ja vahvuuksien tietäminen varmasti auttaa minua kehittymään valmentajana.”

”Todella mielenkiintoinen! Osa kysymyksistä tytöille haastavia vaikeiden sanojen takia ja osaan kysymykseen oli vaikea vastata, koska esim. ei vielä ole nähnyt valmentajaa kisatilanteessa.”

”Vastaavanlaisia kyselyitä muokattuna ja tiivistettynä voisi pitää toiminnan kehittämisen apuvälineenä jatkossa, ja mukaan voisi ottaa yhteisen tulosten arvioinnin ja myös vastaavanlaisen voimistelijoiden itsearvioinnin. Kokonaisuutena tutkimus herätti ajatuksia ja muistutti oman valmennuksen jatkuvasta analysoinnista ja tarkkailusta.”

”Tutkimus oli tosi kiva! Tämän voisi toistaa jopa kausittain, ehkä hieman tiiviimmällä kysymyspaketilla.”

”Hyvä, että sekä tytöt että valkut pääsivät pohtimaan asioita. Kysymykset olivat nuoremmille tytöille vaikeita ymmärtää.”

8 Pohdinta

Työelämän kehittämistehtävän tavoitteena oli kerätä espanjalaisten ja suomalaisten joukkuevoimistelijoiden näkemyksiä valmentajansa toiminnasta sekä saada valmentajat pohtimaan ja kehittämään omaa toimintaansa. Tutkimuksella peilattiin myös missä määrin tietoperustassa käsitellyt valmentajan ammattiosaamisen vaatimukset toteutuvat näiden esille nostettujen kysymysten kohdalla. Urheilijoille suunnatut kysymykset jakautuivat valmentajan itsensä kehittämisen taitoihin, urheiluosaamiseen sekä vuorovaikutustaitoihin. Urheilijakeskeinen valmennus oli vahvasti esillä kysymyksissä, joten kyselyn toivottiin herättävän valmentajat ja urheilijat pohtimaan urheilijakeskeisyyden hyötyjä ja toteutumista harjoitteluympäristössä. Valmentajien keskuudessa tämä osa-alue oli huomioitu, ja se tuli vahvasti esille valmentajien kommentteissa sekä urheilijakyselyn pohjalta käydyissä valmentajakeskusteluissa.

Tulosten mukaan urheilijat kokivat valmentajansa toiminnan pääosin positiiviseksi, joten valmennuksen voidaan katsoa tapahtuvan pääpiirteissään hyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Suurimmaksi osaksi valmentajien omat näkemykset vahvuuksistaan ja heikkouksistaan näkyivät myös urheilijoiden arvioissa. Näin ollen valmentajilla on kykyä realistiseen itsearviointiin. (Danskanen ym. 2013, 28) Toisaalta myös urheilijat ovat ylittäneet tuudenmukaiseen kriittiseen arviointiin ja näin toteuttavat ajattelutaitojen kehittämistä (Hämäläinen 2015, 24).

Tulokset Suomessa ja Espanjassa noudattivat pitkälti samaa linjaa, samoin valmentajien vastaukset. Suomen tuloksissa korostui hyvä joukkueena toimiminen ja sopivan haastavuustason löytäminen harjoitteluun. Espanjassa valmentajan urheiluosaaminen ja omalla esimerkillä innostaminen olivat vahvoja osa-alueita. Molemmissa maissa koulun ja harrastuksen yhdistäminen koettiin haastavaksi. Suomessa hyvien rutiinien löytyminen koettiin puutteelliseksi, ja Espanjassa tavoitteiden saavuttamiselle asetetut aikataulut ja yksilöllinen tuki koettiin riittämättömiksi.

Kyselyn tulokset laskettiin myös valmentajakohtaisesti valmennusosaamisen mallin mukaisesti osa-alueisiin jaotellen. Lähes kaikilla valmentajilla (8 / 9) vahvin osaamisalue oli urheiluosaaminen ja heikoin ihmishuoneosaaminen. Yhdellä valmentajalla vahvin osa-alue oli ihmishuoneosaaminen ja heikoin itsensä kehittämisen taidot. Nämä osa-alueet antavat suuntaa tulevien valmentajakoulutusten painopisteisiin. Lisäksi jokainen valmentaja tiedostaa, millä osa-alueella hänen tulisi kehittää itseään jatkossa.

Suomessa kävimme tulokset läpi yhdessä valmentajien ja Tapanilan Erän valmennuskoordinaattori Sallamari Karvosen kanssa. Keskustelu tapahtui innostuneessa ja rakentavassa ilmapiirissä. Valmentajien osoittama kiinnostus tutkimusta kohtaan näkyi siinäkin, että he saivat äärimmäisen tiukasta aikataulustaan järjestettyä aikaa urheilijoille suunnatun kyselyn toteuttamiseen, tulostenpurkupalaveriin ja valmentajakyselyyn vastaamiseen. Samaan aikaan oli meneillään tiivis, kuukausien mittainen harjoittelu- ja valmistautumiskausi joukkuevoimisteluryhmien kilpailuperiodia varten sekä lokakuusta lähtien itse kilpailukausi.

Espanjaan olin yhteydessä sähköpostitse. Tämä vaikeutti tutkimuksen etenemistä ja kommunikaatiota sekä vaikutti todennäköisesti vastaajien määrän vähäisyyteen Espanjasta. Olisi ollut parempi, jos olisin päässyt käymään Espanjassa, mutta omien töideni, voimistelun kilpailukauden, opiskelujeni sekä espanjalaisten kiireisten aikataulujen yhteensovitus oli hankalaa, joten tähän ei tarjoutunut mahdollisuutta. Espanjassa haasteena oli kyselyn välittäminen urheilijoille, sillä minulla ei ollut suoraa kontaktia seuroihin, ja joukkuevoimisteluliiton henkilökunta oli hyvin kiireistä muun muassa joukkuevoimistelun World cup kisojen järjestämisen vuoksi. Linkin välittämisestä jouduttiin muistuttamaan useita kertoja. Lopulta yksi aktiivinen seura, Club Alfa Pozuelo Madridin alueelta valikoitui kyselyn kohteeksi. Pozuelo-seuran kanssa yhteistyö sujuikin sitten ripeästi ja oppilaiden vastaukset saatiin nopeasti analysoitaviksi samoin kuin valmentajien kommentit.

Valmentajat näkivät tutkimuksen tarpeelliseksi ja mielenkiintoiseksi, joka jo sinällään osoittaa valmentajien olevan kiinnostuneita kehittämään omaa valmennusosaamistaan (Tiikka 2013, 50). Tutkimus kannusti urheilijat ja valmentajat pohtimaan valmennuksellisia asioita kyselyn innoittamana ja käsittelemään niitä yhdessä. Tässä näkyy valmentajien valmius urheilijälähtöiseen työskentelyyn ja vuorovaikutteisen ilmapiirin luomiseen. Palautetapahtuma on onnistunut, kun molemmat osapuolet ovat aktiivisesti mukana (Kupias 2011, 13-17)

Erän valmentajat toivoivat vastaavaa kyselyä jatkossakin. Seurat voivat muodostaa kyselystä rutiinin, jolla saa luotettavaa palautetta urheilijoilta. Toteutus voisi tapahtua kausittain ja käytännöllisyyden vuoksi hieman kevennettynä versiona. Kysymyksiä voisi karsia ja yksinkertaistaa jatkotutkimuksiin. Tässä tutkimuksessa haasteena oli joidenkin kysymysten vaikeaselkoisuus erityisesti nuorimmille vastaajille. Esiin nousi myös kiinnostusta tehdä kysely vieläkin riisutumpana Tapanilan Erän 8-10 ja 10-12 -vuotiaille voimistelijoille, jotta heidänkin valmentajat saisivat arvokasta tietoa urheilijoiden valmennuskokemuksista ja samalla urheilijoita ohjattaisiin pohtimaan valmennuksellisia asioita. Jatkotutkimuksena kyselyä voisi hyödyntää myös muiden Suomen ja ulkomaisten joukkuevoimisteluseurojen

keskuudessa. Tuloksia voisi vertailla maa-, kaupunki- ja seurakohtaisesti. Espanjassa ollaan hyvin kiinnostuneita lajin kehittämistä ja he toivoivat yhteistyön jatkuvan edelleen.

Tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää seurojen valmentajakoulutusten painopisteitä pohdittaessa. Moni valmentaja oli miettinyt keinoja, kuinka kehittää omia heikkouksiaan ja hyödyntää vielä paremmin vahvuuksiaan. Näihin asioihin kannattaa seurassa paneutua tarkemminkin ja lähteä kehittämään näitä osa-alueita, vaikka koulutuksellisin keinoin. Valmentajilta löytyi paljon erilaisia henkilökohtaisia vahvuuksia, joita voisi aktiivisemmin jakaa toisille valmentajille.

Lähteet

Côte J., Bruner M., Strachan L., Erickson K. ja Fraser-Thomas J. 2010. Athletes' Development and Coaching. Elsevier UK.

Côté J., Gilbert W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise

Chelladurai P. & Saleh S. D. 1980. The Leadership Scale for Sport. Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. Journal of Sport Psychology, 2, 34-45.

Danskanen K., Piispa E., Alanko T ja Suomen valmentajat ry. 2013. Valmennusosaamisen kehittäminen. Valmentajaksi ryhtyminen ja valmentajana kehittyminen. Teoksessa Hämäläinen K (toim.). Valmennusosaamisen käsikirja, s.27-29. Suomen olympiakomitea. Helsinki. Luettavissa http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_blo_koulutukse_sel62_70364.pdf. Luettu 2.8.2016

Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen –oleellisen oivaltaaminen tärkeää. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

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

Heikkilä, Tarja 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heikkilä Tarja 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Luettavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>. Luettu 20.9.2016

Hirsjärvi S., Sajavaara P., Remes P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Porvoo: Tammi.

Hämäläinen K., Danskanen K., Hakkarainen H., Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S, Jaakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T. ja Riski J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu

Hämäläinen K., 2013. Suomen Olympiakomitea, Valmennuksen suuntautumisopiskelijat 2013-2014, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Valmennusosaamisen malli urheilijan polulla. Teoksessa Hämäläinen K (toim.). Valmennusosaamisen käsikirja, s.11-19. Suomen olympiakomitea. Helsinki. Luettavissa http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2014_blo_koulutukse_sel62_70364.pdf. Luettu 2.8.2016

Hämäläinen K (toim.), Rantala T., Kokkonen M., Puonti P., Danskanen K., Piispa E., Alanko T., Blomqvist M., Karjalainen A., Pirttimäki M., Lukkarila J., Tiikkaja J., Pekonen P., Rajaorko P., Parviainen A., Heikkilä S. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen olympiakomitea. Helsinki.

Hämäläinen K., 2014. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlj-wMTQvMTAvMjEvMTVfMjlfMjBfNDlyX1ZhbG1lbm51c29zYWFTAuXNlbi9tYWxsaTMuc-GRml1d/Valmennusosaamisen%20malli3.pdf>. Luettu 2.8.2016

Hämäläinen K.(toim.), Blomqvist M., Laitinen-Väänänen S., Parviainen A., Pontikara P. 2012. Valmennusosaaminen urheilijan polun tukena. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea. Helsinki

Kananen J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino

Kihu 2016. Urheilijan polku. Luettavissa http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136

Kupias P., Peltola R., Saloranta P. 2011. Onnistu palautteessa. WSOYpro. Juva.

Martela F. 2014. Itseohjautuvuusteoria - Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Luettavissa <http://frankmartela.fi/2014/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi>

Mero A., Uusitalo A., Hiilloskorpi H., Nummela A., Häkkinen K., 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-kustannus. Lahti

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

Nicholls A. & Jones L. 2013. Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice. Routledge. New York

Puonti P. 2013. ”Opin, että minulle vähäpätöisiltä tuntuvat asiat voivat olla suuria voimistelijoihini”. Teoksessa Hämäläinen K (toim.). Valmennusosaamisen käsikirja, s.25-26. Suomen olympiakomitea. Helsinki. Luettavissa http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2014_blo_koulutukse_sel62_70364.pdf. Luettu 2.8.2016

Rantala T. 2013. Junioriurheilijan vastuuseen kasvamisesta. Teoksessa Hämäläinen K (toim.). Valmennusosaamisen käsikirja, s.21-22. Suomen olympiakomitea. Helsinki. Luettavissa http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2014_blo_koulutukse_sel62_70364.pdf. Luettu 2.8.2016

Rönkkö P. 2006. Kestävyyssuorituskyky, suorituksen rasittavuus sekä ohjelman rakenne joukkuevoimistelussa. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka P. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/>. Luettu 14.11.2016

Spagnoli L. 4.10.2016 Joukkueen johtaja, Alfa Pozuelo. Sähköposti

Sport, 2016. <http://www.sport.fi/verkostot/urheilijan-polun-verkostot/valmennusosaaminen>. Luettu 8.10.2016

Sportmagasinet TV5 18.10.2016 klo 21.00

Suomen voimisteluliitto 2013. Joukkuevoimistelun tyttöjen vapaa- ja välineohjelman 12-14-vuotiaiden mestaruussarjan kilpailusäännöt. Luettavissa <http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t/12-14-vuotiaat%20SMsaria%20s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t%2001012013.pdf> Luettu 7.11.2016)

Svoli, 2007. Huippuvoimistelun strategia. 1. painos. Helsinki

Takala H., 2010. Joukkuevoimistelun lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi sm-sarjoissa. Jyväskylän Yliopisto.

Tiikkaja J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Helsinki

Tiikkaja J. 2013. Valmentajien osaamisen kehittäminen – jääkiekon lisenssijärjestelmä käytännön arjessa. Teoksessa Hämäläinen K (toim.). Valmennusosaamisen käsikirja, s.50-51. Suomen olympiakomitea. Helsinki. Luettavissa http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_blo_koulutukse_sel62_70364.pdf. Luettu 2.8.2016

Vilka H., 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Lahti.

Voimistelu 2016. <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu 12.3.2016

Webropol 2016. <http://webropol.fi/tietoa-yrityksesta/>. Luettu: 18.6.2016

Westergård, J., Itkonen H. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Sport- Offset. Turku

Williams J., Jerome G., Kenow L., Rogers T., Sartain T. ja Darland G. 2003. "Factor Structure of the Coaching Behavior Questionnaire and Its Relationship to Athlete Variables" Faculty Publications. Published Version. Submission 3.

Yle sporten 2016. (<https://svenska.yle.fi/artikel/2016/10/18/topptranaren-frans-bosch-tror-pa-kroppens-sunda-fornuft>) 18.10.2016

Yle TV1. A-studio. Rahkamo S. 15.11.2016. Klo 21.

IFAGG, 2016. <http://www.ifagg.com>. Luettu 10.8.2016

AEGEG, 2016. <http://www.aegeg.com>. Luettu 13.8.2016

Liitteet

Liite 1 Saatekirje valmentaja-arviointiin

Hei!

Meri Ollila opiskelee valmennuksen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa ja tekee opintoihinsa liittyen tutkimusta Espanjan voimisteluliitolle. Tutkimuksen pääasiallinen kohde on espanjalaiset voimisteluvalmentajat mutta sen rinnakkaistutkimus toteutetaan Tapanilan Erän voimistelujoukoston yli 12-vuotiaiden joukkueille. Joukkueiden vastuuvallmentajat välittävät kyselyn linkin voimistelijoille ja vastausaikaa on yksi viikko. Suositeltavaa on, että joukkue tekee kyselyn omilla puhelimillaan treenien alussa tai lopussa. Tällöin varmistamme sen, että jokainen tekee kyselyn itsenäisesti.

Ohjeet valmentajan toimintaa arvioivaan kyselyyn:

- Voimistelija täyttää itsenäisesti kyselyn koskien valmentajansa toimintaa. Jokainen voimistelija arvioi ensisijaisesti joukkueensa vastuuvallmentajaa, mutta lisäksi halutessaan voimistelija voi arvioida myös muita joukkueensa valmentajia (maksimissaan viittä eri valmentajaa). Muiden valmentajien arviointiin käytetään samaa kyselylinkkiä.

-Kyselyssä arvioitavat osa-alueet ovat valmentajan itsensä kehittämisen taidot, urheiluosaaminen ja ihmissuhdetaidot.

- Arviointi on asteikolla:

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

-Kysely tehdään nimettömänä, mutta lomakkeeseen tulee laittaa arvioitavan valmentajan nimi sekä voimistelijan oma joukkue, jotta vastauksia voidaan tarkastella valmentaja- ja joukkuekohtaisesti.

Tässä linkki kyselyyn, jonka täyttämiseen menee n. 10 minuuttia <https://www.webpolsurveys.com/S/D1057D76FBEEF6D5.par>

Kyselyyn tulee olla vastattu 12.10. klo. 20 mennessä!

Terveisin,

Sallamari ja Meri

Liite 2 Saatekirje valmentajille

Hei!

Kiitos teille valmentajille, kun osallistuitte valmentajan toimintaa arvioivan kyselyn toteuttamiseen! Meri sai tutkimukseensa kattavasti vastauksia ja hyödyntää niitä opintojensa päättötyössä.

Varatkaa alla olevasta linkistä teille sopiva ajankohta, jolloin saatte itseänne koskevat vastaukset käsiinne ja voimme keskustella niistä yhdessä. Mikäli ajankohdista mikään ei sovi sinulle, ole minuun yhteydessä ja etsitään sopivampi aika! :)

Terveisin,

Sallamari ja Meri