

www.humak.fi

Opinnäytetyö

**Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen ja
seurassa oppimisen mallin luominen voimisteluseuralle**

- Case Sport Club Vantaa ry

Eevakaisa Niemi

**Yhteisöpedagogi
(210 op)**

**Arvioitavaksi jättämisaika
(11/2019)**



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK), Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijä: Eevakaisa Niemi

Opinnäytetyön nimi: Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen ja seurassa oppimisen mallin luominen voimisteluseuralle -case Sport Club Vantaa ry

Sivumäärä: 46 ja 63 liitesivua

Työn ohjaaja: Juha Niiranen

Työn tilaaja: Sport Club Vantaa ry

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää urheiluseuran joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmentajien oman osaamisen arvioinnin ja voimistelijoiden valmennusta koskevan arviointikyselyn avulla seuran osaamisen kehittämisen tarpeita ja luoda niiden pohjalta seuralle osaamisen kehittämisen järjestelmä ”Seurassa oppimisen malli”. Työn tilaajana toimi Sport Club Vantaa ry.

Kehittämistyön pääaineisto kerättiin Surveypal -kyselyillä, joista toiseen vastasi joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmentajat ja toisessa kyselyssä voimistelijat arvioivat valmennusta. Valmentajien itsearviointikysely oli jaettu kolmeen pääteemaan: itsearviointitaidot, urheiluosaaminen ja ihmissuhdetaidot. Samalla selvitettiin seuran valmentajien koulutus- ja kokemustaustoja, oppimistapoja ja kehittymismotivaatiota. Seuran valmentajien osaamisen kehittämisen nykytilaa ja tarpeita selvitettiin myös ryhmäkeskustelujen avulla hallituksen, ohjaaja- ja valmentajatiimien ja seuran ydintoimijoiden tapaamisissa. Opinnäytetyössä huomioitiin myös voimisteluvälennuksen nykypäivän osaamisen tarpeet.

Työ on merkityksellinen erityisesti sen tilaajalle, mutta myös muille voimistelu- ja urheiluseuroille, jotka haluavat selvittää oman seuransa osaamisen kehittämisen prosesseja ja rakentaa seuralle ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäviä järjestelmiä ja työkaluja. Seurassa oppimisen mallissa kuvattiin myös toimintojen seuranta, jotta prosessin lopputuotoksen hyödyntäminen seura-arjessa on mahdollisimman helppoa.

Asiasanat: itsearviointi, johtaminen, järjestötoiminta, kehittäminen, valmennus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor of Humanities, Degree programme in Civic Activity and Youth Work

Author: Eevakaisa Niemi

Title: Coaches skills development programme "Learning in a Sports Club Model" -case Sport Club Vantaa

Number of Pages: 46 and 63 attachment pages

Supervisor: Juha Niiranen

Subscriber: Sport Club Vantaa ry

The aim of the thesis was to find out the need for developing a sports club's competencies by using a self-evaluation questionnaire completed by aesthetic group gymnastics (AGG) and rhythmic gymnastics coaches and a coaching evaluation questionnaire completed by gymnasts. The information was used for creating a skills development programme: "Learning in a Sports Club Model" ("Seurassa oppimisen malli"). The study was requested by Sports Club Vantaa ry.

The data was collected using SurveyPal questionnaires of which one was completed by AGG and rhythmic gymnastics coaches and one was aimed for gymnasts who were asked to evaluate the coaching they receive. The coaches' self-evaluation questionnaire was divided into three main themes: self-evaluation, sports, and relationship management skills. The club's coaches' training and experience backgrounds, learning strategies, and motivation to develop were also explored. Group discussions between the board, instructor and coaching teams, and the club's key personnel were held to understand the current state of coaches' skills and the need for their development. In addition, the thesis took into consideration the skillset required for gymnastics coaching at present time.

The project is not just meaningful to the requesting club, but also to other gymnastics clubs who want to explore the processes behind their club's skillset development and to build a system or tools for developing instructors' and coaches' competencies. The model of learning in a sports club also includes follow up to make it easier to utilise the end product in every day settings.

Keywords: coaching, development, learning, self-evaluation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
1.1	Sport Club Vantaa ry:n historia, nykytila ja strategia.....	7
1.2	Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen Sport Club Vantaalla ja Suomen Voimisteluliitossa	10
1.3	Osaamisen kehittämisen hanke 2019-2021	13
2	OPINNÄYTEYÖPROSESSI	14
2.1	Valmentajien osaamista koskevien kyselyjen suunnittelu ja toteutus	15
2.2	Valmennusosaamisen vaatimukset ja niiden merkitys kyselyn sisällön valinnassa	17
3	VALMENTAJIEN OMAN OSAAMISEN ARVIOINTI JA VOIMISTELIJOIDEN VALMENNUSOSAAMISTA KOSKEVAN KYSELYN TULOKSET JA POHDINTAA...	19
3.1	Valmentajan oman osaamisen arviointikysely: Itsearviointitaidot	21
3.2	Valmentajan oman osaamisen arviointikysely: Urheiluosaaminen	27
3.3	Valmentajan oman osaamisen arviointikysely: Ihmissuhdetaidot	28
3.4	Voimistelijoiden valmennusosaamista koskevan kyselyn tulokset	29
4	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET: SEURASSA OPPIMISEN MALLI	34
4.1	Koulutustilaisuudet ja luennot	37
4.2	Tutorointi- ja mentorointiprosessit	38
4.3	Tiimityöskentely ja sisäinen osaamisen jakaminen.....	39
4.4	Valmentajan itsearviointi ja oman toiminnan reflektointi osana osaamisen kehittämistä	42
4.5	Arviointia	43
5	LÄHTEET	45

1 JOHDANTO

Suomen Voimisteluliittoon kuuluu yli 370 voimisteluseuraa, joissa liikkuu noin 130000 voimistelijaa. Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista ja suurin tyttöjen ja naisten liikuttaja. Voimisteluseuroissa eri ikäisiä harrastajia liikuttaa lähes 5000 ohjaajaa ja valmentaa. Voimisteluliiton strategian 2017-2020 kolmeksi valinnaksi on nimetty osaaminen, olosuhteet ja ilmiö. (Suomen Voimisteluliitto 2019).

Tässä opinnäytetyössä selvitetään yhden Suomen suurimmista voimisteluseuroista, Sport Club Vantaa ry:n kilpavoimisteluvälmentäjien osaamisen nykytilannetta sekä siihen liittyviä kehitystarpeita ja rakennetaan niiden pohjalta seuralle seurassa oppimisen malli, joka sisältää valmentajien osaamisen kehittämisen toimenpiteet ja prosessit. Opinnäytetyössä on hyödynnetty määrällisiä, laadullisia ja proseduaalisia tutkimusmenetelmiä.

Määrällistä tutkimusmenetelmää on käytetty teettämällä joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmentajille valmennusosaamisen itsearviointikysely ja kyseisten valmentajien voimistelijoille tarkoitettu valmennuksen arviointikysely. Kirjallinen kysely valikoitui tutkimusmenetelmäksi, sillä sen avulla kaikki kysymykset tulevat esitettyksi vastaajille samalla tavalla ilman äänenpainoon, henkilökemiaan tai valtasuhteisiin liittyviä painotuksia (Valli 2001, 101). Laadullisia menetelmiä on hyödynnetty ryhmähaastattelujen ja havainnoinnin muodossa voimisteluseuran valmentajatiimien tapamisissa ja harjoituksissa. Haastattelujen ja havaintojen perusteella on tarkoitus selvittää, pitävätkö kyselyn vastaukset paikkansa käytännössä. Proseduaalisena tutkimusmenetelmänä olen tarkastellut seuran nykyistä ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämisen prosessia, sen riittävyttä ja ajantasaisuutta valmentajien kehityksessä sekä yhteiskunnallisia muutoksia urheiluvalmennuksen toimintakentässä.

Humanistisen ammattikorkeakoulun (Humak) opinnäytetyö toteutetaan tilaajalähtöisesti työelämän kehittämistyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tilaajalle

konkreettinen tuotos, joka tässä opinnäytetyössä on seurassa oppimisen malli ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämiseksi. Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii Sport Club Vantaa ry. Olen saanut tukea niin kyselyn kokoamiseen kuin tiedon prosessoimiseen ja valmennusosaamisen tarkasteluun Suomen Voimisteluliitosta kehittämisjohtaja Heli Pekkalalta. Prosessien ja seuran nykytilan analysoinnissa olen haastatellut Sport Club Vantaa ry:n puheenjohtaja Jessica Matilaa, varapuheenjohtaja Hanna Junesta ja valmennuspäällikkö Kiia Kuusela.

Ryhmäkeskustelut on toteutettu seuran valmentajatiimien palavereissa keväällä ja syksyllä 2019. Nykytilan osaamisen kehittämisen prosesseja arvioitiin mm. ryhmätyöskentelyllä ja learning cafe -menetelmää hyödyntäen. Lisäksi seuran osaamisen kehittämisen prosesseja käsiteltiin hallituksen kokousviikonlopussa helmikuussa 2019. Haastatteluilla oli suuri merkitys nykytilan tiedonhankinnassa, sillä niitä ei oltu kirjattu auki ja toiminnot olivat satunnaisia.

Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikutti se, että työskentelen tällä hetkellä itse Sport Club Vantaa ry:n toiminnanjohtajana. Olen työskennellyt aiemmin 11 vuoden ajan Suomen Voimisteluliitossa mm. seuratoiminnan ja lasten liikunnan toiminnan kehittämisen parissa ja toiminut ohjaajien ja valmentajien kouluttajana vuodesta 2004 alkaen. Aiemman työtaustani, aiempien opintojeni kasvatustieteen ja erityispedagogiikan parissa sekä oman mielenkiintoni vuoksi ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen nousi opinnäytetyön aiheeksi ja samalla tärkeimmäksi kehityshankkeeksi Sport Club Vantaassa vuosina 2019-2021. Projektille saatiin hanketukea Opetus- ja kulttuuriministeriön toiminnallisen hankkeen seuratukena kaksivuotiselle kaudelle. Hanketuen avulla pystyimme paremmin resursoimaan tutorointi- ja mentorointiprosessiin ja hyödyntämään seurassa toimivien ohjaajien ja valmentajien panosta laajamittaisemmin proseduaalisen tutkimuksen yhteydessä.

Opinnäytetyöni ensimmäisessä luvussa kuvaan tilaajan nykytilan ja tulevaisuuden strategian avulla. Lisäksi käyn läpi ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen nykytilan Sport

Club Vantaalla ja Suomen Voimisteluliitossa ja kuvailen kehittämistyöni. Toisessa luvussa kuvailen kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessin. Kolmannessa luvussa käsitellään tarkemmin kyselytutkimusta ja sen tuloksia. Neljännessä luvussa käsitellään johtopäätöksiä ja seurassa oppimisen mallia. Tietoperusta kulkee opinnäytetyöni mukana eikä sitä ole erikseen esitetty omana osuutena. Opinnäytetyön tietoperustana toimii niin valmennus- ja kasvatustieteellinen kuin organisaation kehittämiseen liittyvä materiaali erityisesti tiimi- ja yhteistyötaitojen osalta. Tietoperusta laajeni erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitoihin keskittyvään materiaaliin johtuen nykyisen valmennusosaamisen vaatimuksista ja kyselytutkimuksen tuloksista.

Opinnäytetyöni merkitys tilaajalle on erittäin suuri. Lisäksi opinnäytetyö on merkityksellinen myös valtakunnallisesti Voimisteluliitossa, sillä tässä laajuudessa seuroille ei ole tiettävästi rakennettu seurassa oppimisen mallia tutkimuspohjaisesti. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Voimisteluliiton kanssa myös siksi, että sitä voidaan jatkossa jalostaa myös muiden voimisteluseurojen käyttöön. Opinnäytetyön aihe on ajankohdainen niin Voimisteluliiton kuin Sport Club Vantaan strategian ja Voimisteluliiton osaamisen kehittämisen ydinteemojen vuoksi.

1.1 Sport Club Vantaa ry:n historia, nykytila ja strategia

Sport Club Vantaa ry on vuonna 2008 perustettu voimistelu- ja urheiluseura. Suurin osa harrastajista liikkuu seuran harrasteliikunnan tunneilla. Kilpailutoimintaa järjestetään joukkuevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa sekä tanssissa. Sport Club Vantaa on profiloitunut myös soveltavan liikunnan tarjoajana ja harrastajia on tällä hetkellä niin kilpavoimistelun kuin harrastevoimistelun puolella erityisryhmissä. SC Vantaan jäsenmäärä on kohonnut yli 1300 ja seurassa työskentelee yhdeksän päätoimista työntekijää sekä yli 50 oto-toimijaa.

Sport Club Vantaa on kymmenen toimintavuotensa aikana laajentunut vauhdikkaasti niin jäsenmäärän kuin toimintojen suhteen. Seuran perustamisvaiheessa luodun strategian tavoitteena oli tarjota harrastajille paremmat edellytykset kehittyä lajissaan

sekä tarjota mahdollisuus edetä lajinsa huipulle. Lisäksi tavoitteena oli tarjota monipuolisia harrasteliikunnan tunteja. Strategian voi katsoa onnistuneen ja vuonna 2018 seurassa koettiin, että on aika käynnistää uusi strategiatyö tukemaan tulevien vuosien kehitystä.

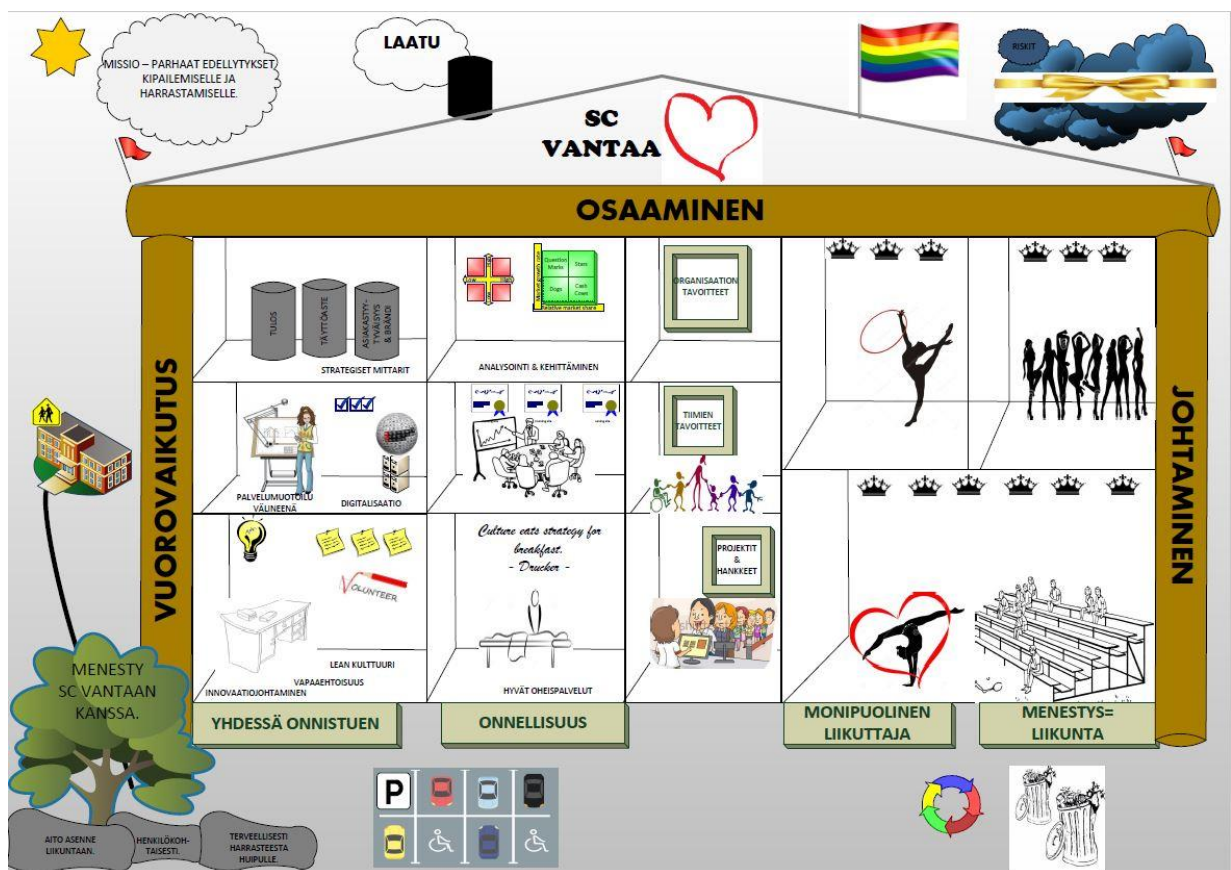
Sport Club Vantaan visiona on olla menestyvä urheiluseura, josta saa Suomen parasta valmennusta niin joukkuevoimistelussa kuin rytmisessä voimistelussa sekä toimia laadukkaan ja monipuolisen harrasteliikuntatoiminnan tarjoajana. Lisäksi visiona on, että SC Vantaalla on parhaat resurssit huippuvoimistelun tuottamiseen ja omasta osaamisesta ollaan ylpeitä. Joukkuevoimistelussa SC Vantaa menestyy kansallisesti ja kansainvälisesti.

Seuran missiona on olla ”Laadukas ja monipuolinen lasten ja nuorten liikuttaja - Sport Club Vantaa for Success in Aesthetic Group Gymnastics and Rhythmic Gymnastics”. SC Vantaan toiminta perustuu vahvasti seuran arvoihin, joiksi on mainittu yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen, laadukas ja terveellinen valmennus, itsevarmat, ahkerat ja vastuuntuntoiset harrastajat sekä hyvät ja toimivat puitteet harrastamiselle ja kilpaurheilulle.

SC Vantaan valmennustoimintaa ohjaa kasvatuksellisuus, positiivisuus ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys. Valmennustoiminnassa tehdään yhteistyötä perheiden kanssa ja tuetaan vanhempia kasvatustyössä. Harrastajia kannustetaan itsenäiseen toimintaan ja toisten huomioimiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen, tavoitteiden asettelun ja henkisen valmennuksen osalta seura on tehnyt yhteistyötä alan ammattilaisten kanssa vuodesta 2012 panostaen valmentajien osaamisen kehittämiseen.

Sport Club Vantaan uuden strategian (kuva 1) peruspilareina toimii johtaminen, vuorovaikutus ja osaaminen. Strategian mukaisesti myös tämän opinnäytetyön aihe valikoitui osaamisen ympärille. Strategia on piirretty kuvaksi, jotta se olisi visuaalisesti helpommin kaikkien toimijoiden ymmärrettävissä. Strategia kuvaa hyvin seuratoimin-

nan monimuotoisuutta ja myös sitä, miten laaja-alaisessa toimintaympäristössä valmentajat toimivat ja näin ollen myös heidän osaamisensa tulee vastata nykypäivän tarpeita. Strategiassa kuvataan myös toiminnan arvojen peruskäsitteet: yhteisöllisyys, onnellisuus, monipuolisuus ja menestys, jotka niin ikään ovat mainittuina opinnäytetyön tuotoksessa seurassa oppimisen mallin taustalla. Seuran arvojen ympärille rakennettiin myös ryhmäkeskustelut seuran nykytilasta ja ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämisen tarpeista koulutustilaisuuksissa ja valmentajien tiimitapaamisissa. Lisäksi hallitus käsitteli osaamisen kehittämisen tarpeita arvoperusteisesti. Hallituksen toimijoiden osaamisen monimuotoisuudesta johtuen, keskustelu käynnistettiin osaamisesta käsitteenä ja osaamisen johtamisen perusteista.



Kuva 1. Sport Club Vantaa ry:n strategia

1.2 Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen Sport Club Vantaalla ja Suomen Voimisteluliitossa

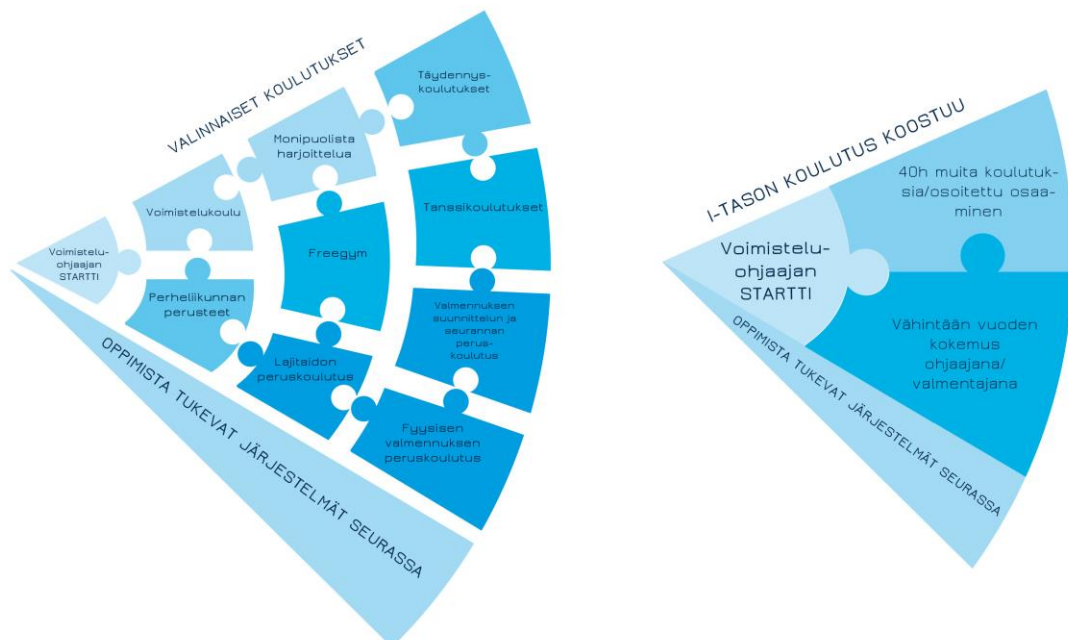
Osaamisen johtamisen tavoitteena on jatkuva osaamisen kehittäminen, jotta organisaatio voisi toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Organisaation osaamisen johtamisprosessissa tärkeintä on kirkastaa seuran visio, missio ja strategia sekä pohtia, mikä on juuri tämän organisaation toiminnan kannalta tärkeää (Sydänmaanlakka 2000, 122). Näin ollen juuri valmistunut strategia mahdollisti onnistumisen osaamisen kehittämisen johtajuuden kannalta Sport Club Vantaalla.

Paasivaara (2010, 136) vertaa osaamista jäävuoreen, jossa näkyvän osan lisäksi on pinnan alla oleva osa. Näkyvällä osalla tarkoitetaan päivittäisiä perus- ja ammattitaitoihin ja -tietoihin liittyviä asioita, kun taas pinnan alla piilee vaikeammin havaittavat ja mitattavat asiat kuten asenteet, motivaatio, tilannetaju, itsetuntemus ja itsenäinen ajattelu. Nämä osaamisen alueet ovat merkityksellisiä seura- ja järjestötoiminnassa ja ne on siksi huomioitu myös opinnäytetyön kyselyssä ja seurassa oppimisen mallissa.

Osaamisen kehittäminen tarkoittaa monenlaisia oppimisen muotoja: muun muassa asiantuntijoiden pitämiä koulutuksia, omaehtoista oppimista, vertaisoppimista ja -opettamista sekä kokemusten jakamista. Voimistelu tarjoaa tilaisuuden osaamisen kehittämiseen kaikille - pitkäaikaisista voimisteluaktiiveista muiden lajien parissa toimiville, aloitteleville tai ammattilaisille. (Voimisteluliitto 2019). Voimisteluliitto on liikunnan ja urheilun parissa tunnettu edelläkävijyydestään osaamisen kehittämisen parissa. Vuosittain Suomen Voimisteluliitossa koulutetaan yli 4000 ohjaajaa ja valmentajaa. Voimisteluliiton osaamisen kehittämisen keskiössä on urheilija/ liikkuja sekä valmentaja/ohjaaja. Osaamisen kehittämisen avainasemassa seuratoiminnassa on laatusuraprosessit ja seuran kehittämissuunnitelmat, seurakohtaamiset ja seurapäivät sekä oppimista tukevat toimintamallit ja työkalut seuroille. Tässä opinnäytetyössä keskitytään viimeksi mainittuun kokonaisuuteen. (Suomen Voimisteluliitto 2019).

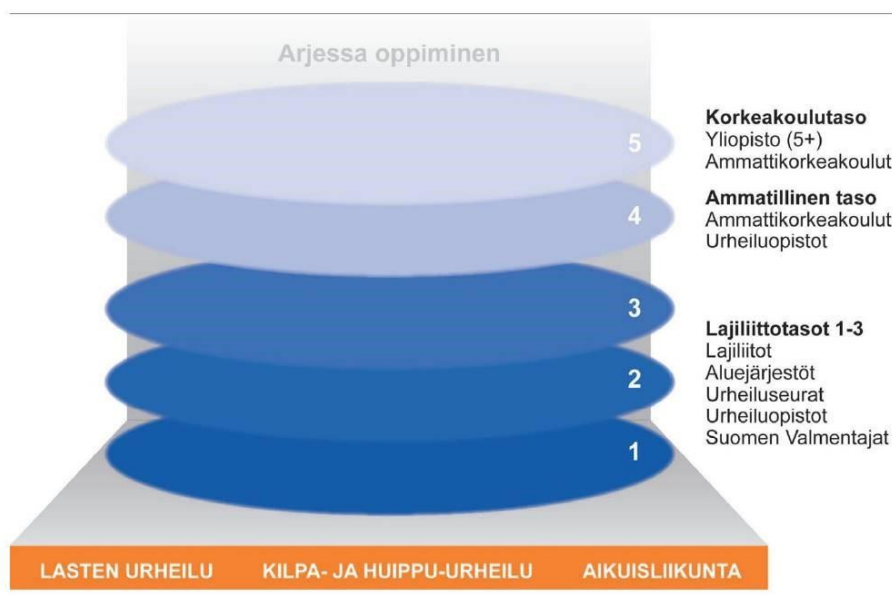
Voimisteluliiton koulutusjärjestelmässä (kuva 2) tavoitteena on, että I-tason suorittanut valmentaja pystyy suunnittelemaan ja toteuttamaan yksittäisen harjoituksen onnistuneesti. II-tason suorittaneen valmentajan osaamistavoitteena on, että valmentaja pystyy suunnittelemaan ja toteuttamaan kokonaisen harjoituskauden onnistuneesti ja III-tasolle siirryttäessä tavoitteena on, että valmentaja pystyy tarkastelemaan koko urheilijan uraa lapsuusvaiheesta aina huippu-urheiluvaiheeseen saakka. Lisäksi koulutusjärjestelmässä valmentajan tulee jo I-tasolta asti täyttää Voimisteluliiton rakentama oppimispassia tai muuta omassa seurassa käytössä olevaa oman osaamisen todentamisen mallia. I-tason suorittamiseksi seuraorganisaatiolle on myös asetettu vaatimukseksi, että seuralla tulee olla käytössään oppimista tukeva järjestelmä. Oppimista tukevalle järjestelmän sisällölle ei ole erikseen luotu Voimisteluliiton taholta vaatimuksia, vaan tavoitteena on, että seura itse luo omaan toimintaympäristöön ja tarpeisiin sopivan mallin. (Suomen Voimisteluliitto 2019).

Lasten ja nuorten ohjaajat ja lajivalmentajat



Kuva 2. Koulutusjärjestelmä lasten ohjaajien ja lajivalmentajien osalta Suomen Voimisteluliitossa.

Suomalainen ohjaaja- ja valmennuskoulutusjärjestelmä (kuva 3) on viisiportainen, josta kolme ensimmäistä tasoa ovat lajiliittojen, aluejärjestöjen ja urheiluopistojen järjestämiä. Tasot 4-5 ovat ammatillisia koulutustasoja. Suomen Voimisteluliitto tarjoaa ohjaajille ja valmentajille I-III -tason koulutusta, täydennyskoulutusta ja mahdollisuuden kansainväliseen koulutusyhteistyöhön. Lisäksi Voimisteluliitto toimii yhteistyössä ammatillisen koulutuksen järjestäjien kanssa. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvopohja perustuu SLU:n Reilun Pelin 13 periaatteeseen, joita ovat 1. Toisen ihmisen ja elämän kunnioitus, 2. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen, 3. Vastuu kasvatuksesta, 4. Avoimuus, rehellisyys, demokratia ja oikeudenmukaisuus, 5. Kaikkien tasa-vertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun, 6. Kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen, 7. Monikulttuurisuus ja suvaitsevaisuus, 8. Dopingin vastaisuus, 9. Päihteiden ja lääkkeiden vastuullinen käyttö, 10. Väkivallattomuus, 11. Sukupuolisen häirinnän ehkäiseminen, 12. Yleisön turvallisuus ja viihtyvyys sekä 13. Vastuullinen taloudenpito. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander, Riski 2009, 52-53). Näistä periaatteista opinnäytetyön kyselyssä ja seurassa oppimisen mallissa on huomioitu yleisperiaatteet 1-6.



Kuva 3. Valtakunnallinen valmentajien koulutusjärjestelmä.

Sport Club Vantaalla toimii kilpavoimistelun parissa tällä hetkellä 19 valmentajaa. Valmentajien kokemus- ja koulutustausta on moninainen. Seurassa työskentelee ammattivalmentajien ja yliopiston valmennuskoulutuksen omaavia valmentajia sekä vasta koulutuspolkunsa alussa olevia, vasta-alkajia. Valmennusura aloitetaan seurassa kokeneemman valmentajan apuvalmentajana. Sport Club Vantaalla ei ole aiemmin ollut luotuna erillistä koulutuspolkua tai prosessia ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämiseen vaan valmentajat ovat osallistuneet, seuran kustantamana, Voimisteluliiton koulutuksiin halutessaan ja tarpeen mukaan. Osaamisen kehittäminen ei ole aiemmin ollut Sport Club Vantaalla johdettua tai systemaattista. Valmentajien koulustaustat tilastoitiin seurassa ensikertaa syksyllä 2018 ennen Tähtiseura-auditointia. Seuralle myönnettiin Tähtiseura- tunnus 26.9.2018. Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämisellä on merkittävä rooli Tähtiseuratoiminnassa (Olympiakomitea 2019). Tähtiseuraksi hakeutumisella oli tämän opinnäytetyön ja koko hankkeen kannalta suuri merkitys, sillä se avasi hyvin myös organisaation näkökulmasta osaamisen kehittämisen merkityksen. Tähtiseura -prosessi kosketti myös useita seuran toimijoita, jolloin osaamisen kehittämisen merkitys avautui kautta linjan eri toimialoille, työntekijöille ja luottamushenkilöille.

1.3 Osaamisen kehittämisen hanke 2019-2021

Sport Club Vantaa ry sai Opetus- ja kulttuuriministeriön hanketukea ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämiseen vuosille 2019-2021. Osaamisen kehittämisen hankkeen alkaessa seurassa oli viisi I-tason suorittanutta voimisteluvälmentajaa. Hankkeen tavoitteena on, että keväällä 2020 seuran kaikki valmentajat ovat suorittaneet I-tason koulutuskokonaisuuden. Lisäksi hankkeen tavoitteena oli lisätä seuran sisäistä koulutusta ja luoda seurassa oppimisen malli tukemaan valmennusosaamista.

Hankerahoitusta myönnettiin ensimmäiselle hankekaudelle 2019-2020 9000€, jolla katetaan osa Suomen Voimisteluliitolta ostetusta koulutuslisenssistä sekä maksetaan palkkioita mentorointiprosessissa mukana oleville valmentajille. Seuratukea haetaan

uudelleen syksyllä 2019, vaikka hanke on hyväksytty mukaan kaksivuotisena. Hanke-rahoitus mahdollistaa toimenpiteiden laajuuden ja suurin osa seurassa oppimisen mallin toimenpiteistä pystytään toteuttamaan nopeammalla aikataululla, kuin normaalisti seuratoiminnassa olisi mahdollista.

2 OPINNÄYTYÖPROSESSI

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2018 ja aiheen valinta nousi helposti oman työni kautta seuran strategiasta ja mahdollisuudesta hakea hankkeelle seuratukea. Lähtölaukauksena opinnäytetyöprosessille toimi Tähtiseuraksi hakeutuminen. Elokuussa 2018 seurassa toteutettiin ensimmäinen valmentajien osaamista koskeva kysely, jonka yhteydessä kerättiin myös valmentajien koulutus- ja kokemustaustaa. Tällöin kysely toteutettiin tässä tutkimuksessa hyödynnettyä kyselyä merkittävästi kevyempänä versiona ja valmentajat vastasivat ko. kyselyyn omalla nimellään.

Marraskuussa 2018 Sport Club Vantaa ry anoi Voimisteluliitolta koulutuslisenssiä kahdelle vuodelle ja lisenssi myönnettiin joulukuussa 2018. Ensimmäinen lisenssikoulutus, Voimisteluohjaajan starttikoulutus (I-taso, 8h) toteutettiin tammikuussa 2019. 2019 kevään aikana toteutettiin myös Voimistelukoulu -ohjaajakoulutus (I-taso, 16h) ja Monipuolista harjoittelua -koulutus (I-taso, 8h). Syksyllä 2019 toteutettiin Fyysisen valmennuksen perusteet -koulutus (I-taso, 10h). Koulutusten toteuttaminen ennen laajamittaista oman osaamisen arviointia oli olennaista, jotta valmentajilla on riittävä ymmärrys valmennuksen eri osa-alueista ja valmentajaosaamisen kattavuudesta. Ilman riittävää kompetenssia, oman osaamisen arviointi on hankalaa ja näin ollen väärin saatuja tuloksia kyselytutkimuksen suhteen. Lisenssikoulutusten toteutus koko opinnäytetyöprosessin kannalta oli merkittävä, sillä haastattelututkimuksista suurin osa toteutettiin koulutusten yhteydessä tutkijan toimiessa kaikkien lisenssikoulutusten kouluttajana. Vuoropuhelu koulutuksiin osallistujien eli seuran ohjaajien ja valmentajien kesken oli koulutuksissa tärkeää seurassa oppimisen mallin kannalta.

Opinnäytetyöprosessi sujui kokonaisuudessaan seuraavasti:

- 08/2018 Ensimmäinen valmentajien osaamista koskeva kysely toteutettiin
- 09/2018 Tähtiseura -auditointi
- 11/2018 Koulutuslisenssin haku Voimisteluliitolta
- 12/2019 Seuratukihakemus Opetus- ja kulttuuriministeriöstä
- 1/2019 Seurakoulutukset käynnistyvät
- 2/2019 Hallituksen vetäytyminen osaamisen kehittämisen teemalla
- 4/2019 Valmentajatiimien palaverit, haastattelut ja ryhmätyöt
- 8/2019 Kick Off -päivät ohjaajille ja valmentajille, osaamisen kehittämisen hankkeen esittely ja toimenpiteiden osittainen esittely
- 9/2019 Valmentajien oman osaamisen arviointikysely ja voimistelijoiden kysely valmentajien osaamisesta toteutettiin
- 10/2019 Kyselyjen tulosten analysointi ja seurassa oppimisen mallin luominen
- 11/2019 Opinnäytetyön esittely ja palautus

2.1 Valmentajien osaamista koskevien kyselyjen suunnittelu ja toteutus

Valmentajien oman osaamisen arviointi -kysely toteutettiin syyskuussa 2019. Vastaa- jiksi rajattiin seuran kilpavoimistelun valmentajat joukkuevoimistelussa ja rytmisessä voimistelussa. Kyselyn laajuudesta johtuen kyselyaikaa annettiin kuukauden ajan, jotta jokaisella vastaajalla on mahdollisuus vastata kyselyyn. Kysely oli kolmivaiheinen ja kysely oli mahdollista jättää kesken ja jatkaa vastaamista myöhemmin. Kysely muokattiin Suomen Voimisteluliiton vuonna 2018 toteuttaman valmennusosaamisen kyselyn pohjalta yhteistyössä kehitysjohtaja Heli Pekkalan kanssa. Kyselyä osittain kar- sittiin ja terminologiaa tarkasteltiin edellisen kyselyn kokemusten perusteella helpom- min ymmärrettäväksi. Samalla päätettiin toteuttaa valmentajien oman osaamisen ar- viointikyselyn rinnalla voimistelijoille tarkoitettu valmennusta koskeva kysely, jotta voimme tarkastella, onko valmentajien ja voimistelijoiden kokemuksissa eroavaisuuksia. Voimistelijoiden kyselyn koettiin myös antavan lisäarvoa erityisesti koulutussisäl- töjen suunnitteluun.

Kyselyssä on mukailtu suomalaisen urheilun malliin (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2017) perustuvaa Suomen Voimisteluliiton ja Suomen Jääkiekkoliiton vuonna 2018 toteuttamaa valmentajien osaamista koskevaa kyselyä, johon pohjautuen kysely jaettiin kolmeen pääteemaan: itsensä kehittämisen taidot, urheiluosaaminen ja ihmissuhdetaidot. Itsensä kehittämisen taidoissa esiin nostettiin kehittymismotivaatio ja kehitysmenetelmien hyödyntäminen sekä voimavarat. Urheiluosaamisen kysymyksissä tarkasteltiin suunnittelu- ja organisointitaidot, urheilullisuusosaaminen ja lajiosaaminen, kuten mm. lajitekniikka ja -taidot sekä kilpaileminen. Ihmissuhdetaidoissa tarkasteltiin urheilijalähtöisyyttä valmennustoiminnassa, vuorovaikutustaitoja ja harjoitusilmapiiriä sekä yhteistyötaitoja. Kysymykset on avattu tarkemmin kohdassa 3 tulosten yhteydessä.

Koska valmentajan tärkein tehtävä lapsuusajan harjoittelussa on synnyttää motivaatio ja innostus liikuntaan ja koska sisäinen motivaatio on keskeistä liikuntaharrastukseen sitoutumisen ja sen jatkumisen kannalta, päätettiin kyselyssä korostaa urheiluosaamisen rinnalla ihmissuhdetaitoja, joissa painotetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä. Koska jokainen ryhmä on erilainen ja valmentajan tulee kyetä reflektoimaan oman toimintansa merkitystä suhteessa valmennettavaan ryhmään, on valmentajan itsearviointitaidot merkityksellisiä mm. motivaatioilmaston luomisen näkökulmasta. Valmista mallia motivaatioilmaston luomiseksi onkin siksi hankala toteuttaa. (Hakkarainen ym. 2009, 333-335).

Voimistelijoiden kysely toteutettiin yli 10-vuotiaille voimistelijoille harjoitusten yhteydessä. Sähköiseen kyselyyn vastattiin omalla mobiililaitteella ilman oman valmentajan läsnäoloa. Voimistelijoilla oli mahdollisuus olla vastaamatta kyselyyn tai keskeyttää vastaaminen halutessaan. Kyselyyn valikoitui yhteensä 26 kysymystä, joissa voimistelija arvioi valmentaja onnistumista asteikolla 1-5.

Kyselyjä suunniteltaessa pyrin huomioimaan onnistuneelle kyselylomakkeelle ominaiset piirteet. Tarvittavat perustiedot kysyttiin kyselyn alussa ja vaativimmat, vastaajalta enemmän pohdintaa vaativat kysymykset sijoitettiin tuonnemmas. Lisäksi lopussa

vastaajalla oli mahdollisuus avata ajatuksiaan tarkemmin avoimissa kysymyksissä. (Valli 2015, 43).

Voimistelijoille tarkoitettu valmennusosaamista koskevassa kyselyssä tärkeää oli huomioida vastaajan ikä ja kysymysten ymmärrettävyys ko. ikäryhmälle. Kyselyn alussa voimistelija valitsi lapsuusvaiheen, valintavaiheen tai huippu-/aikuisurheilun vaiheen oman urheilijan polkunsä (Olympiakomitea 2017) mukaisesti. Kysymysten asettelua oli osittain muokattu huomioiden ko. ikäryhmän tarpeet valmennusosaamisessa. Lisäksi voimistelijoiden kysely haluttiin käytännön syistä pitää mahdollisimman lyhyenä, jotta se voitiin toteuttaa harjoitusten yhteydessä.

Yhtenäistä kyselyille oli se, että ne toteutettiin täysin nimettöminä ja tätä asiaa painotettiin erityisesti voimistelijoiden kyselyn kohdalla. Voimistelijoiden kyselyä toteutettaessa tutkija avusti vastaajia vastaamisessa ainoastaan teknisissä asioissa, kuten laitteiden käytössä. Valmentajat vastasivat kyselyyn itsenäisesti lähetetyn sähköpostilinkin kautta.

2.2 Valmennusosaamisen vaatimukset ja niiden merkitys kyselyn sisällön valinnassa

Saadakseni kyselyllä esille valmentajien osaamisen tilan ja erityisesti osaamisen kehittämisen tarpeet, oli ensin tarkasteltava valmennusosaamisen vaatimuksia nykypäivänä. Valmennusosaaminen erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja kasvatuksellisuuden näkökulmasta on ollut pinnalla mediassa viime aikoina erityisesti voimistelun osalta (Yle 2018).

Seuraorganisaation merkitystä lasten hyvän harjoittelun näkökulmasta ei voi kyllin korostaa. Siksikin seurassa oppimisen mallissa on nostettu esiin myös seuraorganisaation kehittämiseen liittyvät toiminnot kuten mm. tiimityöskentelyn johtaminen ja mentorointiprosessit. Seurojen tärkeimpänä johtamisen välineenä pidetään kykyä innostaa ja motivoida kaikki toimijat mukaan kehitystyöhön yhdessä. Valmentajilla

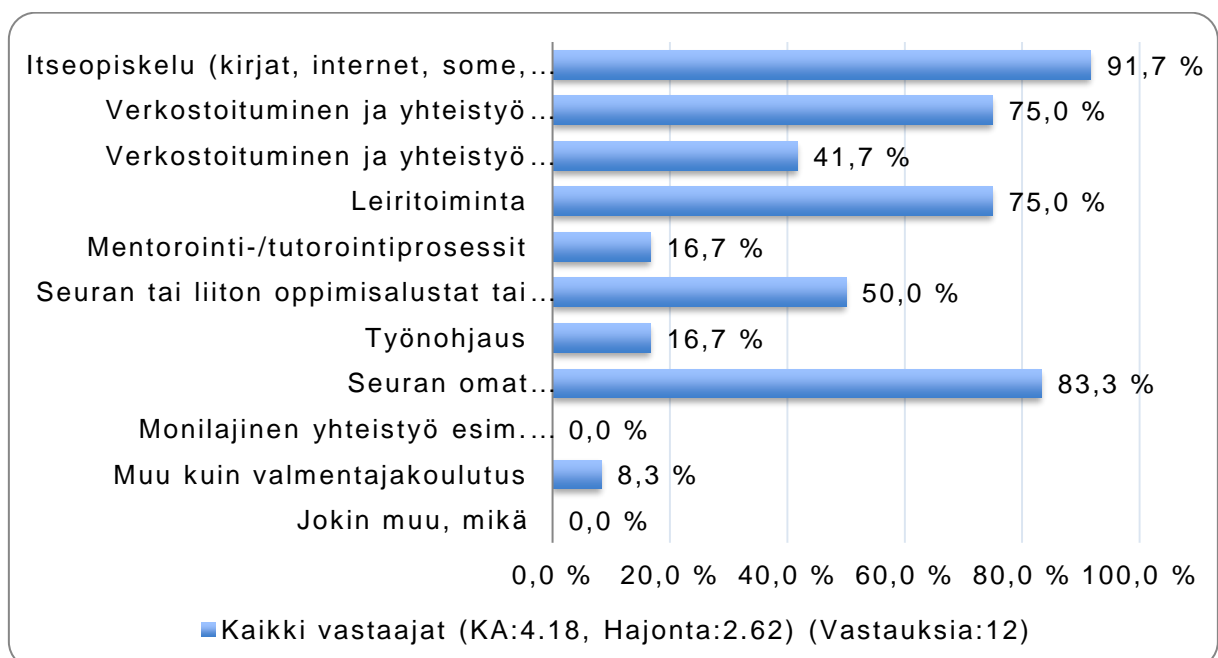
luonnollisesti on keskeinen rooli ja valmentajan kuvataankin usein olevan seuran tärkein käyntikortti.

Taustatutkimuksena onnistuneelle urheiluvalmennukselle selvitettiin myös hyvälle valmennuksen ominaisia asioita. Hyvälle urheiluvalmennukselle on tyypillistä monipuolinen ja riittävä liike, joka tarkoittaa hyvin organisoitua harjoitusta, jossa jokainen lapsi pääsee kokeilemaan ja liikkumaan mahdollisimman paljon ilman jonottamista. Lisäksi hyvään harjoitukseen kuuluu iloa ja naurua ja lapsiin suhtaudutaan positiivisesti ja heidän omalle luovuudelle annetaan tilaa kuunnellen myös lasten mielipiteitä. Lisäksi yhä enenevässä määrin valmentajien on tärkeää tehdä yhteistyötä perheiden kanssa ja toimia esimerkillisinä, luotettavina kasvattajina. Tärkeinä elementteinä on kyetä luomaan harjoitustoiminnan ympärille hyvä henki säilyttäen johtajuus ja jämyys valmennuksessa. (Hakkarainen ym. 2009, 43-44).

Valmentajien oman osaamisen arvioinnissa on syytä huomioida valmentajien omat näkemykset onnistuneesta ja ammattitaitoisesta valmennustoiminnasta. Omat arvot ja uskomukset ohjaavat oman ammattitaitokäsitteen arviointia. Yksilön asenteet määrittelevät sen, miten havainnoimme ja vastaanotamme uutta tietoa. Tästä syystä on toki tärkeää myös valmentajalle tunnistaa omat valmennustoiminnan arvonsa. Näin ollen vastausten analysoinnissa on syytä huomioida valmentajien valmennusfilosofian kehitysvaihe. Valmennusosaamisessa usein tasapainoillaan tiedollisen älykkyyden ja tunteälykkyyden välillä, jotka määrittellään älykkyyden osatekijöiksi intuitiivisen älykkyyden rinnalla. Koska viisaus voi olla hyvinkin sisäistettyä ja itse kehitettyä, oman toiminnan kautta koettua tietoa, on oppimisprosessien rakentamisessa tärkeää ottaa huomioon oppijan, tässä tapauksessa valmentajan kokemus- ja koulutustausta. (Sydänmaanlakka 2000, 179)

3 VALMENTAJIEN OMAN OSAAMISEN ARVIOINTI JA VOIMISTELIJOIDEN VALMENNUSOSAAMISTA KOSKEVAN KYSELYN TULOKSET JA POHDINTAA

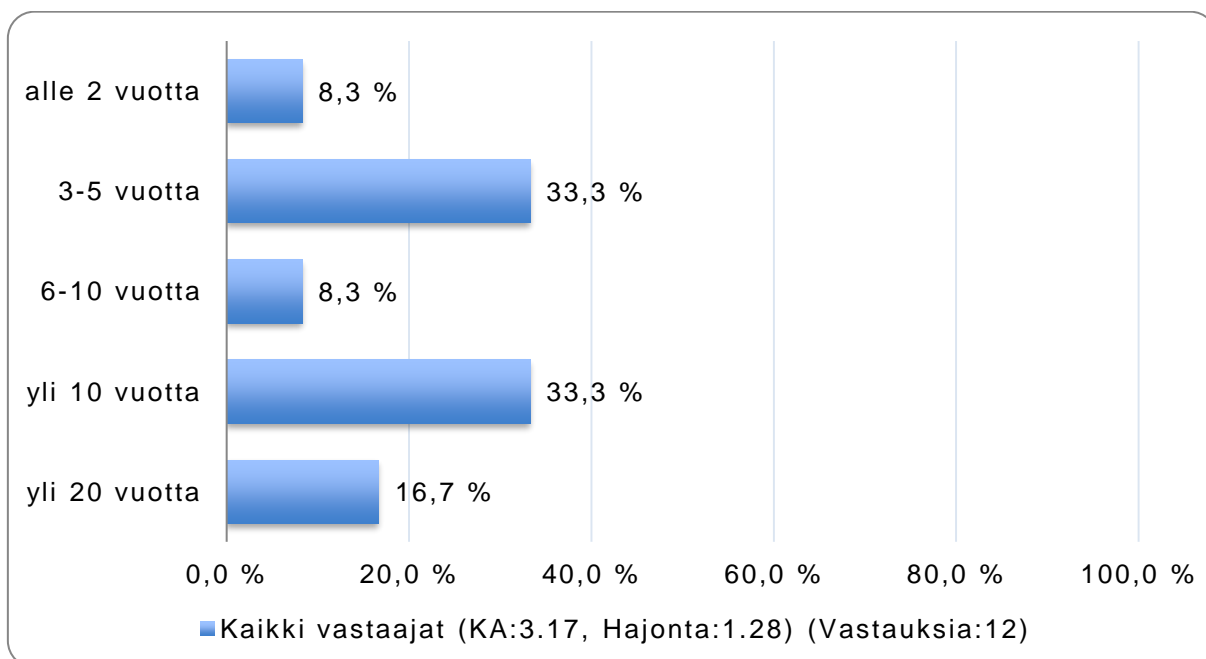
Kyselytutkimukseen osallistui valmentajista 12/19 (63,2%) ja voimistelijoista 73/96 (76%). Kyselyyn vastanneista valmentajista yhtä lukuun ottamatta kaikilla oli jotakin valmennuskoulutusta taustalla ja kaikki valmentajat olivat kehittäneet omaa osaamistaan muilla kuin koulutuksiin osallistumisen keinoin (Taulukko 1). Vastaavasti valmentajien kokemustaustat erosivat toisistaan merkittävästi (Taulukko 2).



Taulukko 1. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Vastaukset: Millä muilla keinoilla olet kehittänyt valmennusosaamistasi.

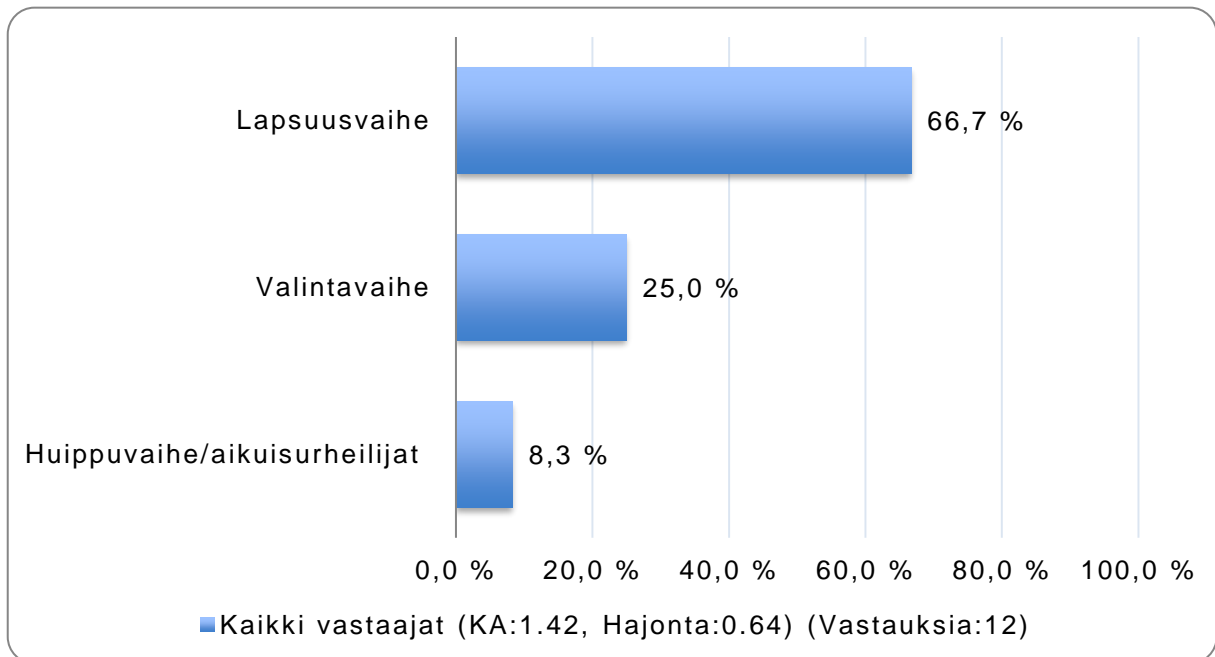
Kysyttäessä valmentajien kokemustaustaa valmennusvuosina (Taulukko 2), on havaittavissa, että seurassa on paljon kokemusta. Puolet vastaajista kertovat valmentaneensa yli 10 vuotta. Samassa yhteydessä on myös havaittavissa, että seuralla on valmentajia, jotka ovat vasta aloittaneet valmennustyön. Kysymyksessä ei ilmene, kuinka paljon valmennustyötä on vuosien saatossa tehty, onko vastaaja toiminut valmennustyössä

päätoimisena vai osa-aikaisena työntekijänä, jolla on niin ikään merkitystä kokemuksen syntyyn. Valmentajien jakautunut kokemustausta on hyvä huomioida tehtäessä johtopäätöksiä ja pohdittaessa seurassa oppimisen mallin toimenpiteitä, jotta osaamista saadaan jaettua myös seuran sisällä. Samalla on mahdollista vahvistaa aiemmin mainittua valmennuskulttuurin kehittymistä seuran valmennustyössä.



Taulukko 2. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Vastaajien valmennuskokemus.

Valmentajien oman osaamisen arviointiin osallistuneista valmentajista suurin osa toimi lapsuusvaiheessa olevien urheilijoiden kanssa, joka on myös suoraan verrannollinen seuran voimistelijoiden nykyisen ikäjakauman kanssa. Valintavaiheessa työskentelevien valmentajien koulutus- ja kokemustausta on laajempi, jolla voi olla merkitystä vastauksia peilattaessa lapsuus- ja valintavaiheen välillä. Kokonaisuudessaan valintavaiheessa valmentajien vastausten tulokset olivat matalampia ja valmentajat arvioivat oman osaamisensa kriittisemmin kuin lapsuusvaiheessa. Vaikkakaan yksittäisiä vastauksia ei ole tarkoitus verrata vaan kyseessä on ollut vastaajan subjektiivinen kokemus omasta osaamisestaan vastaushetkellä.



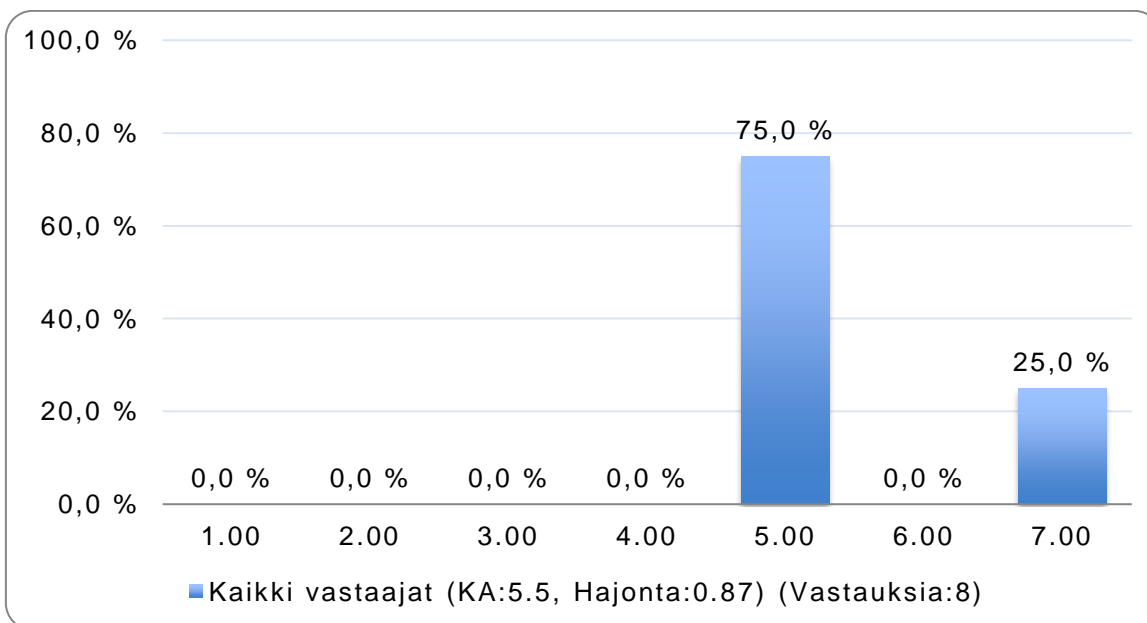
Taulukko 3. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Vastaajien jakautuminen eri urheilijanpolun vaiheisiin.

3.1 Valmentajan oman osaamisen arviointikysely: Itsearviointitaidot

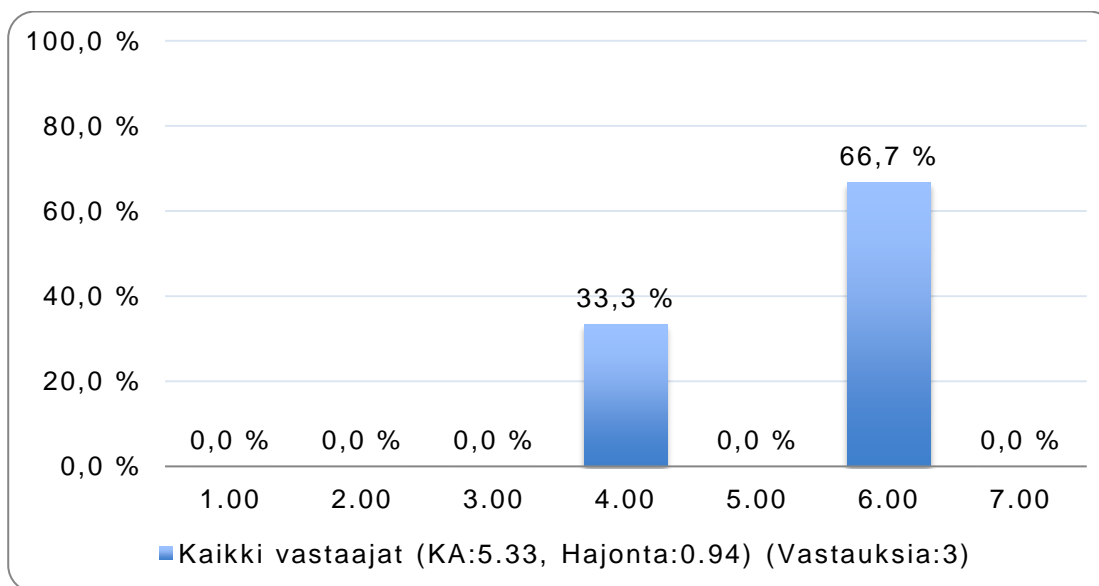
Itsearviointitaidoista valmentaja arvioi omaa itsearviointikykyään (Taulukot 4-5), perustelukykyä (Taulukot 6-7) ja kehittymismotivaatiotaan (Taulukko 8). Kehittymismenetelmien hyödyntämistä ja voimavarojaan. Itsearviointikykyä koskevassa kohdassa valmentaja arvioi sitä, kykeneekö hän arvioimaan omaa toimintaansa laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti itsensä kehittämisen taitojen, ihmissuhdetaitojen ja urheiluosaamisen näkökulmasta ja myös sitä, kokeeko hän näkemysten olevan yhteneväiset muiden toimijoiden kanssa. Valintavaiheessa työskentelevien valmentajien arvio omasta itsearviointikyvystään oli lievästi heikompi kuin lapsuusvaiheessa työskentelevien valmentajien.

Itsetuntemuksella on merkittävä rooli itsensä kehittämisen prosessissa. Usein johtajan, tässä yhteydessä valmentajan itsetuntemus nähdään ammatillisena kokonaisuutena, joka valmentajuudessa tarkoittaa urheiluosaamista, fyysisten ominaisuuksien ja

lajitaitojen hallintaa. Itsensä kehittämisen johtamisessa on tärkeää vahvistaa oppijan henkilökohtaista kasvua, tavoitteellista ammatillista ja tunnustettua johtajan identiteettiä. (Paasivaara 2010, 38).

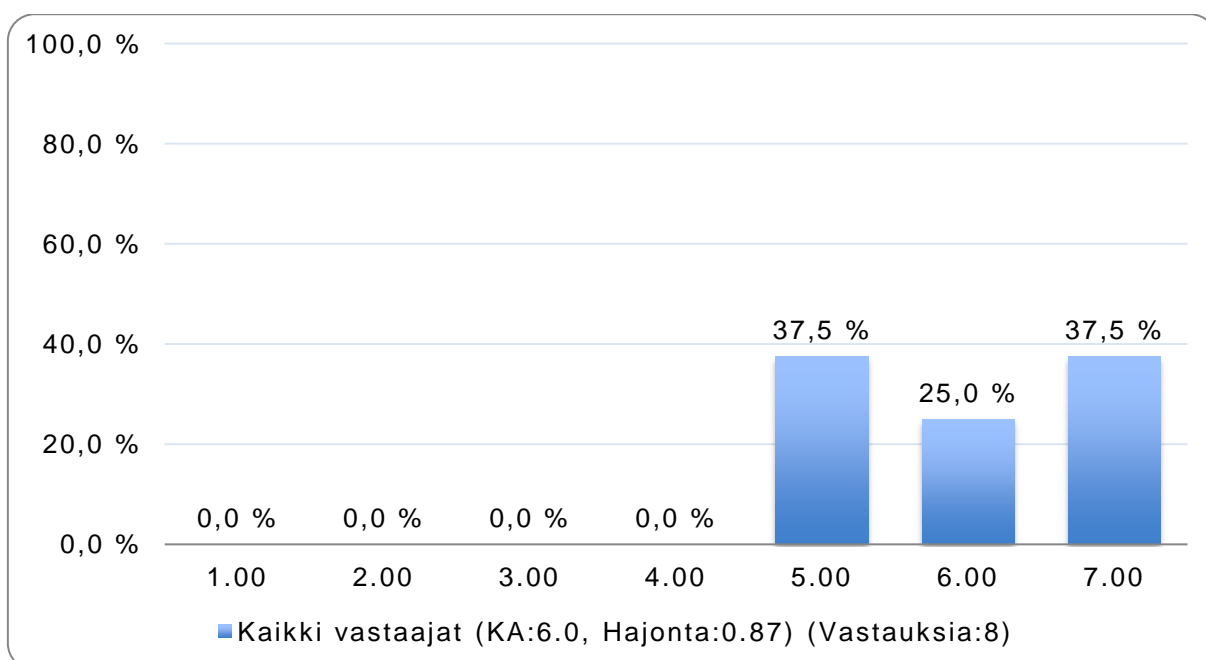


Taulukko 4. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Lapsuusvaiheen valmentajien arvio itsearviointikyvystä.

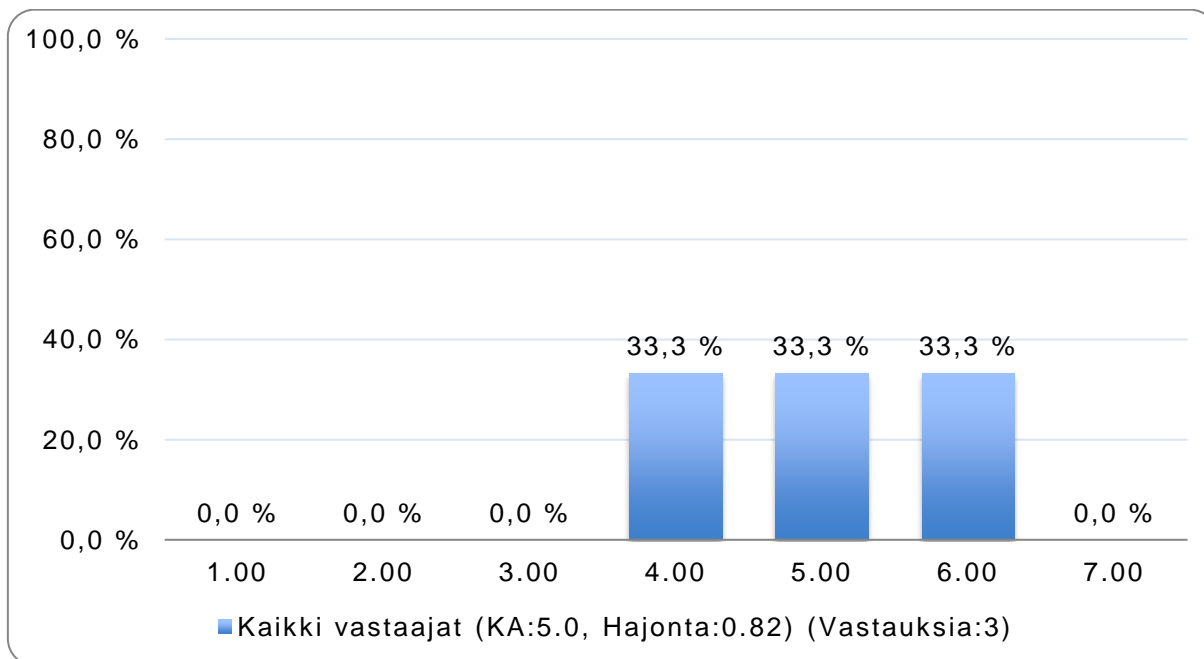


Taulukko 5. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Valintavaiheen valmentajien arvio itsearviointikyvystä.

Perustelukyky oli kuvattu vastaajille siten, että valmentaja kykenee perustelemaan tekemänsä valinnat ja valmennustoiminnalle on määritelty selkeä asia- ja arvoperusta. Lisäksi valmentajan tuli arvioida arvojen näkymistä käytännön tasolla ja sitä, miten arvoperustan näkymistä käytännön tasolla valmennustoiminnassa voidaan todentaa. Perustelukyvyyn osalta eroavaisuuden lapsuusvaiheen ja valintavaiheen vastauksissa oli merkittävämpi. Lapsuusvaiheessa valmentavat valmentajat kokivat perustelukykyä keskiarvolla 6, kun vastaavasti valintavaiheessa työskentelevien valmentajien kokemukset olivat keskiarvolla 5. Ero on asteikolla 1-7 arvioituna huomion arvoinen.



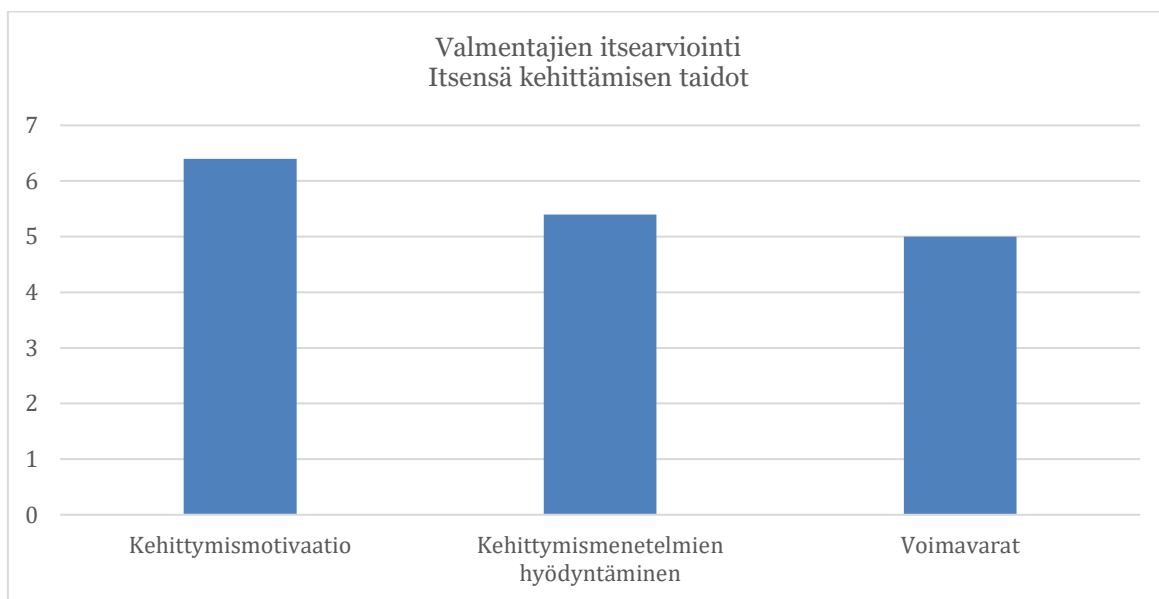
Taulukko 6. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Lapsuusvaiheen valmentajien arvio perustelukyvyistä.



Taulukko 7. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Valintavaiheen valmentajien arvio perustelukyvystä.

Kehittymismotivaation ja kehittämismenetelmien hyödyntämisen kohdassa vastaaja pohti omaa vastaanottavuutta kehittämiseen liittyen, oma-aloitteisuuttaan kehitystyössä ja itseohjautuvuutta. Lisäksi valmentaja pohti omaa oppimistapaansa ja sitä, miten hän pystyy hyödyntämään oppimistapaansa laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Voimavarakysymyksessä valmentaja arvioi omien voimavarojensa merkitystä valmennustyössä ja sitä millaiset keinot valmentajalla on vaikuttaa erilaisten toimintatapojen kautta omaan jaksamiseensa. Lisäksi valmentaja arvioi omaa energiatasoaan ja sitä, miten hän pystyy omalla esimerkillään voimaannuttamaan omaa valmennusryhmäänsä. Vastausten perusteella valmentajat kokivat olevansa erittäin kehityshaluisia. Kaikkien vastaajien keskiarvo kehittymismotivaatiossa oli 6.4. Myös kehittämismenetelmien hyödyntäminen oli arvioitu melko korkealle, vaikkakin matalamaksi kuin kehittymismotivaatio. Tämä on syytä huomioida johtopäätöksiä ja koulutuksia suunniteltaessa ja erilaisten kehittämismenetelmien hyödyntämiseen kouluttaminen on varmasti tulevaisuudessa tarpeellista.

Vaikkakin keskiarvot voimavaroja koskevassa kohdassa olivat verrattain hyvät, lapsuusvaiheessa 4,88 ja valintavaiheessa 5, on tulokset muihin osa-alueisiin verrattuna pienempi, joka tulee huomioida johtopäätöksiä ja seurassa oppimisen mallia rakennettaessa.

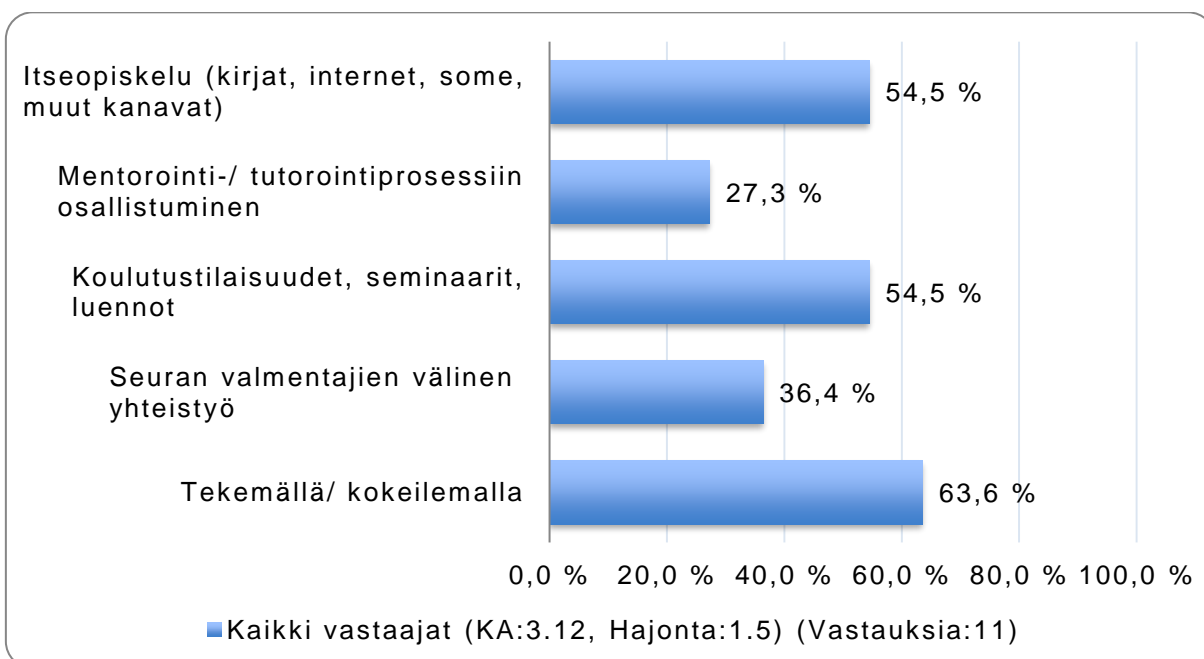


Taulukko 8. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Itsensä kehittämisen taidot -osaamiskokonaisuus, kaikki vastaajat.

Kyselyn lopussa valmentajilta kysyttiin myös, miten he kokevat oppivansa parhaiten. Parhaiten valmentajat kokivat oppivansa tekemällä ja kokeilemalla, mutta myös koulutustilaisuudet, seminaarit, luennot ja itseopiskelu katsottiin hyödyllisiksi toimintatavoiksi uuden oppimiselle (Taulukko 9). Lisäksi valmentajilta kysyttiin, millaisesta oppimisesta he motivoituvat (Taulukko 10). Erilaisten oppimismuotojen suhteen ei muodostunut selkää eroavaisuutta.

Valmennusosaaminen kasvaa parhaiten valmennustyötä tehden. Ammattilaisten pitämät koulutukset tukevat osaamista ja antavat valmiudet analysoida omaa valmennustyötä ja seurassa oppimisen mallin tavoitteena on tukea näiden kahden koulutusmuodon vuoropuhelua. Koulutuksissa saatu faktuaalinen tieto yhdistettynä kokeneemman

valmentajan kanssa toteutettuun mentorointiprosessiin ja työssä oppimiseen katsotaan toimivimmaksi valmennusosaamista lisääväksi malliksi. (Miettinen 1992, 9-11).



Taulukko 9: Valmentajan kokemukset parhaiten toimivista oppimistavoista Sport Club Vantaalla.

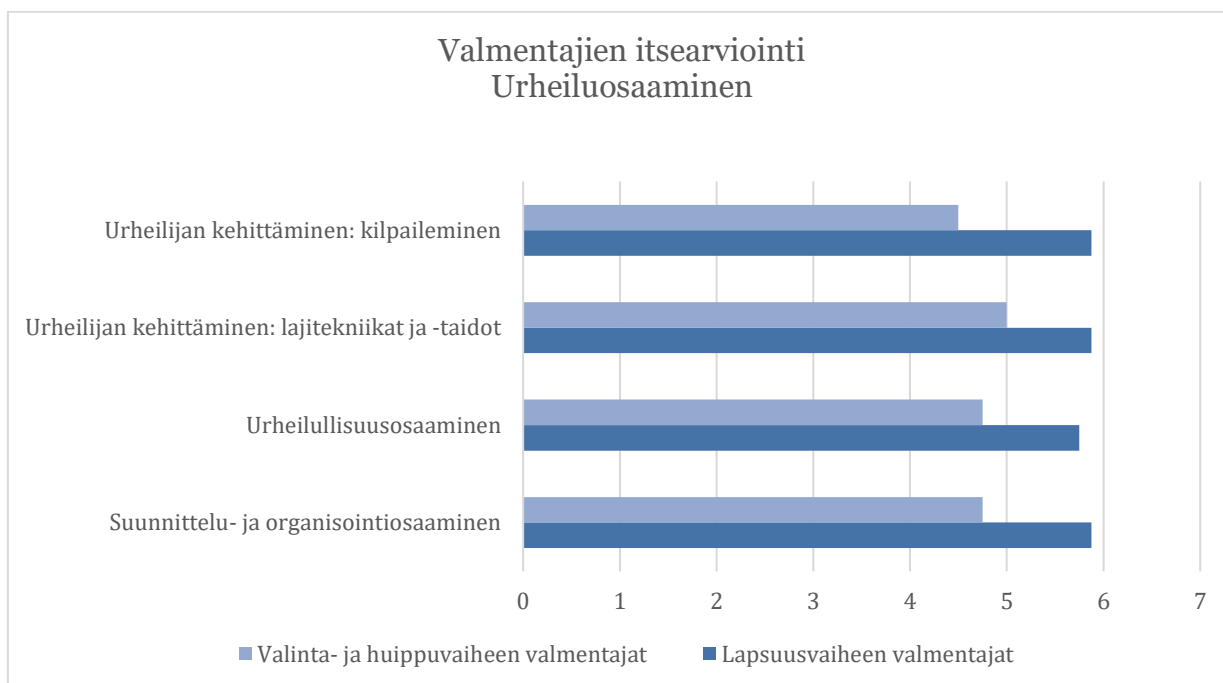


Taulukko 10: Valmentajan kokema motivaatio erilaisia oppimismuotoja kohtaan.

3.2 Valmentajan oman osaamisen arviointikysely: Urheiluosaaminen

Urheiluosaamisen kokonaisuudessaan valmentajan tehtävänä oli arvioida omaa suunnittelu- ja organisointiosaamistaan, urheilullisuusosaamista sekä lajiosaamista. Suunnittelu ja organisointiosaamisen arviossa valmentajan tarkasteli omaa kykyään soveltaa voimistelijan polun (Suomen Voimisteluliitto 2017) tavoitteita ja kausikohtaisia painopisteitä osana valmennusryhmän kehittämissuunnitelmaa ja käytännön valmennustoimintaa. Samassa kysymyksessä valmentaja arvioi myös harjoitusrakenteita ja omaa kykyään eriyttämiseen ja harjoitustapahtuman seurantaan. Urheilullisuusosaamista koskevassa kysymyksessä valmentaja arvioi osaamistaan kokonaisvaltaisuuden näkökulmasta: Osaako valmentaja ottaa huomioon kokonaisliikuntamäärät, levon ja rasituksen välisen suhteen, ohjeisharjoittelun ja omatoimisen harjoittelun suhteen. Tavoitteena on, että valmentaja pystyy huomioimaan urheilijan kokonaisuutena ja kehittämään jokaista joukkueen voimistelijaa yksilöllisesti omien kehityskohteiden tavoitteiden mukaisesti ja seuraamaan kehitystä systemaattisesti.

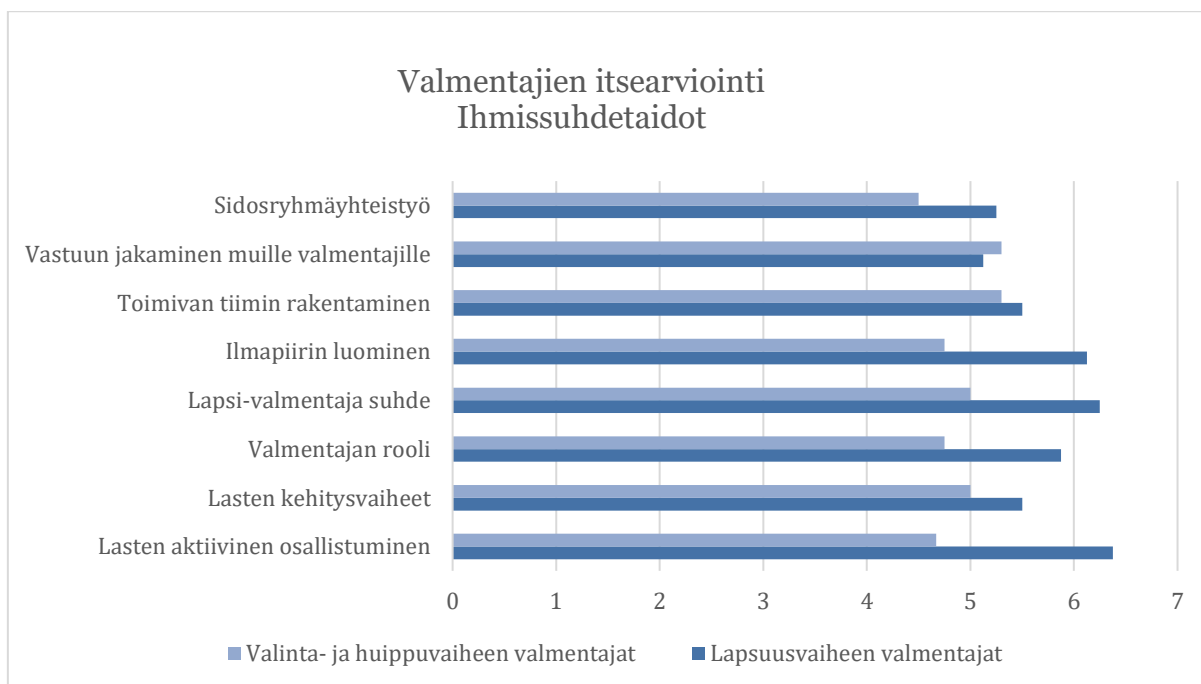
Lajiosaamisen kokonaisuus oli jaettu kahteen osa-alueeseen: 1) urheilijan kehittämisen lajitekniikan ja lajitaitojen osalta ja 2) kilpaileminen. Urheilijan kehittämisen osalta valmentaja arvioi omaa osaamistaan fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Lisäksi valmentaja arvioi kykyään rakentaa voimistelijan kehittymistavoitteet jokaisen urheilijan henkilökohtaisten tarpeiden perusteella ja sitä, onko harjoittelun vaikuttavuuden seuranta kiinteä osa valmennusprosessia. Kilpailemisessa valmentaja arvioi osaamistaan kilpailemisprosessissa ja sen seurannassa sekä sitä, miten kilpaileminen huomioidaan osana kokonaisvaltaista valmennustoimintaa ja harjoittelun suunnittelua.



Taulukko 11. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Urheiluosaamisen osaamiskokonaisuus, kaikki vastaajat.

3.3 Valmentajan oman osaamisen arviointikysely: Ihmissuhdetaidot

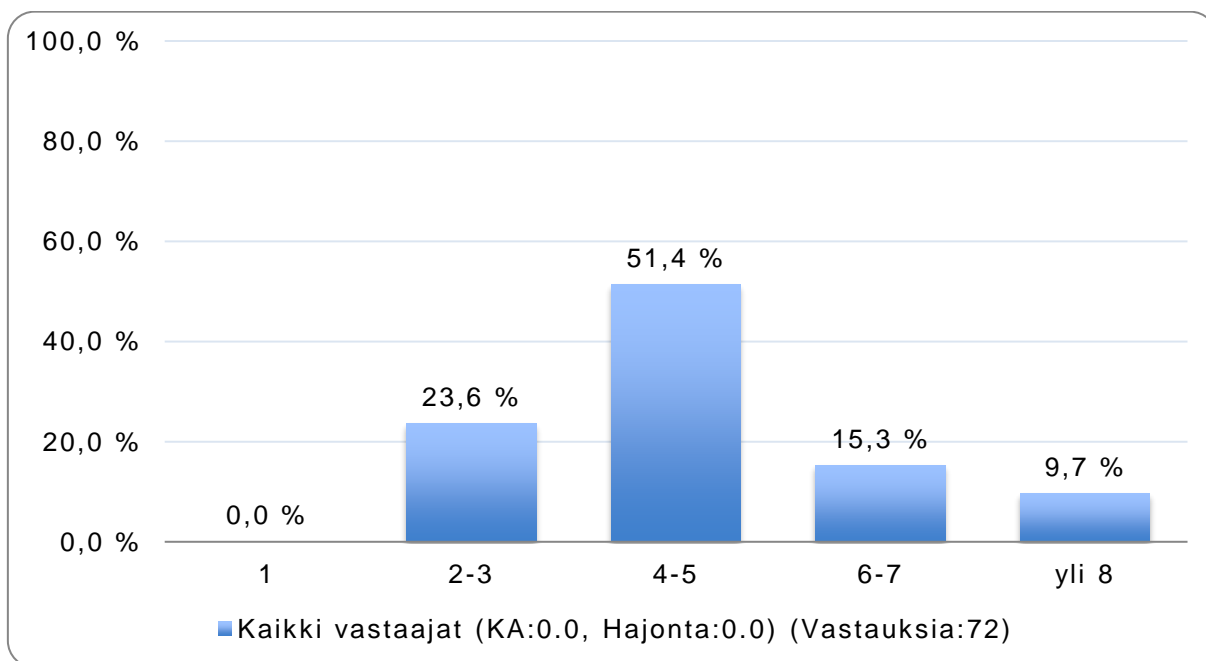
Ihmissuhdetaitoja arvioitiin kolmessa osa-alueessa, jotka olivat urheilijälähtöisyys valmennustoiminnassa, vuorovaikutus ja ilmapiiri sekä yhteistyötaidot. Urheilijälähtöisyydessä valmentaja arvioi kykyään osallistaa urheilija aktiiviseen vuorovaikutukseen valmentajien kanssa. Lisäksi arvioitiin valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta, luottamusta ja valmentajan kykyä luoda avoin ja rehellinen vuorovaikutus urheilijan kanssa. Vuorovaikutuksen ja ilmapiirin kokonaisuudessa valmentaja arvioi omaa osaamistaan myönteisen, oppimista tukevan ilmapiirin luojaan sekä valmennustiimin toiminnan rakentamisen osaamista ja tiimitoiminnan johtajuutta. Yhteistyötaidoissa valmentaja arvioi omaa osaamistaan erityisesti valmennustiimitoiminnan näkökulmasta. Tavoitteena on, että valmentaja pystyy luomaan ympärilleen valmennustiimin, jossa jokainen toimija pääsee omien osaamisalueidensa kautta osallistumaan aktiivisesti koko valmennusprosessin toteuttamiseen ja kehittämiseen. Sidosryhmätyöskentelyssä valmentaja arvioi kykyään hyödyntää sidosryhmien valmennustoiminnan kehittämisessä tarkoituksenmukaisesti.



Taulukko 12. Valmentajien oman osaamisen arviointikysely: Ihmissuhdetaitojen osaamiskokonaisuus, kaikki vastaajat.

3.4 Voimistelijoiden valmennusosaamista koskevan kyselyn tulokset

Joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun yli 10-vuotiaiden sarjassa kilpailevat harrastajat vastasivat kyselyyn arvioiden omaa valmentajaansa. Kyselyyn vastasi 73/96 voimistelijaa. Vastaajista 53,5% oli 12-vuotiaita tai nuorempia ja 46,5% 13-18 -vuotiaita. Alussa voimistelijat vastasivat harjoitusmäärää koskevana kysymykseen. Vastaajista yli puolet (51,4%) harjoitteli 4-5 kertaa viikossa ja 25% vastaajista harjoitteli 6 kertaa viikossa tai useammin. Vastauksista voidaan päätellä, että voimistelijat ja valmentajat viettävät paljon aikaa yhdessä ja valmentajan roolilla on suuri merkitys voimistelijan kasvussa.



Taulukko 13. Valmentajan arvio -voimistelijat: Kaikkien vastaajien harjoitusmäärät viikossa.

Kyselyyn oli valittu 26 kysymystä, jossa voimistelija arvioi asteikolla yhdestä viiteen oman valmentajan osaamista. Kysymyksiä ei jaoteltu, vaan kysymykset koskien urheilullisuusosaamista ja ihmissuhdetaitoja oli laitettu kyselyyn sekaisin, jotta kysymykset eivät ohjaisi vastaajaa liikaa. Tässä yhteenvedossa vastaukset on jaoteltu ryppäittäin eri teemoihin valmentajan itsearviointikyselyn mukaisesti.

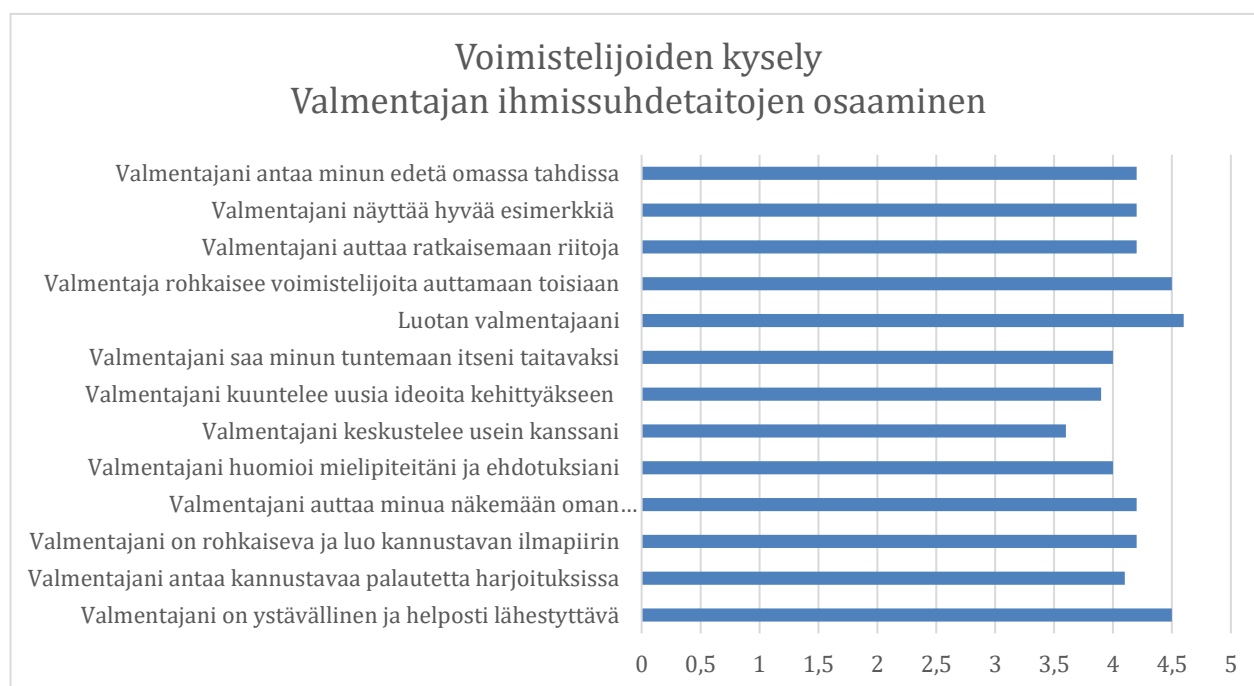
Voimistelijat kokivat valmentajien urheilullisuusosaamisen korkeaksi. Voimistelijat kokivat, että valmentajat osaavat hyvin kehittää heidän taitojaan (4,5) ja fyysisiä ominaisuuksiaan (4,4) sekä saavat heidät harjoituksissa keskittymään ja yrittämään parhaansa (4,5). Voimistelijat niin ikään kokivat, että valmentajat varmistavat, että he ymmärtävät liikkeen ja tekniikan, joita heille opetetaan (4,5). Vastauksista voidaan päätellä, että harjoitustilanteet ovat hyvin suunniteltuja ja laji- ja fyysisen valmennuksen osaaminen on valmentajilla korkealla.



Taulukko 14. Voimistelijoiden kysely: Valmentajan urheiluosaamisen arvio harjoitustilanteissa.

Ihmissuhdetaitojen osalta voimistelijat kokivat voivansa luottaa valmentajaan (4,6) ja valmentajaa pidettiin ystävällisenä ja helposti lähestyttävänä (4,5). Voimistelijat kokivat myös, että valmentajat kannustavat voimistelijoita auttamaan toisiaan (4,5). Kehittymiskohteina vastausten perusteella on, että valmentajat huomioisivat voimistelijoiden näkemykset paremmin ja keskustelisi useammin voimistelijoidensa kanssa. Tämä on syytä huomioida myös organisaation toimintaehdotuksia tehdessä, sillä ajankäytöllä on asian kanssa suuri merkitys. Monet valmentajat valmentavat useampaan joukkuetta peräkkäin, joka aiheuttaa sen, ettei ennen tai jälkeen harjoituksia ole riittävästi aikaa kahdenkeskisille keskusteluille. Kokonaisuudessaan ihmissuhdetaitoja koskevilla kysymyksissä arviot olivat heikommat kuin urheiluosaamisen puolella, joten niiden korostaminen seurassa oppimisen mallissa on tärkeää. Ihmissuhdeosaamisessa on tärkeää myös huomioida seuran arvot ja strategia, jotka asettavat omat vaatimuksensa urheilijan kasvun ja kehityksen tukemiselle myös psyykkisellä osa-alueella. Kysymys koskien sitä, saako valmentaja voimistelijan tuntemaan itsensä taitavaksi, keskiarvo oli verrattain hyvä (4). Seuran strategian mukaan Sport Club Vantaalla halutaan kasvattaa hyvällä itsetunnolla varustettuja, vahvoja ja kunnianhimoisia voimistelijoita, jolloin onkin erityisen tärkeää panostaa tähän osa-alueeseen myös seuran sisäisenä koulutuksena ja aiheetta on syytä jatkossakin korostaa. Itseluottamuksella on taitolajin

harjoittelussa merkittävä rooli niin taitojen harjoitteluvaiheessa kuin erityisesti kilpailutilanteissa.



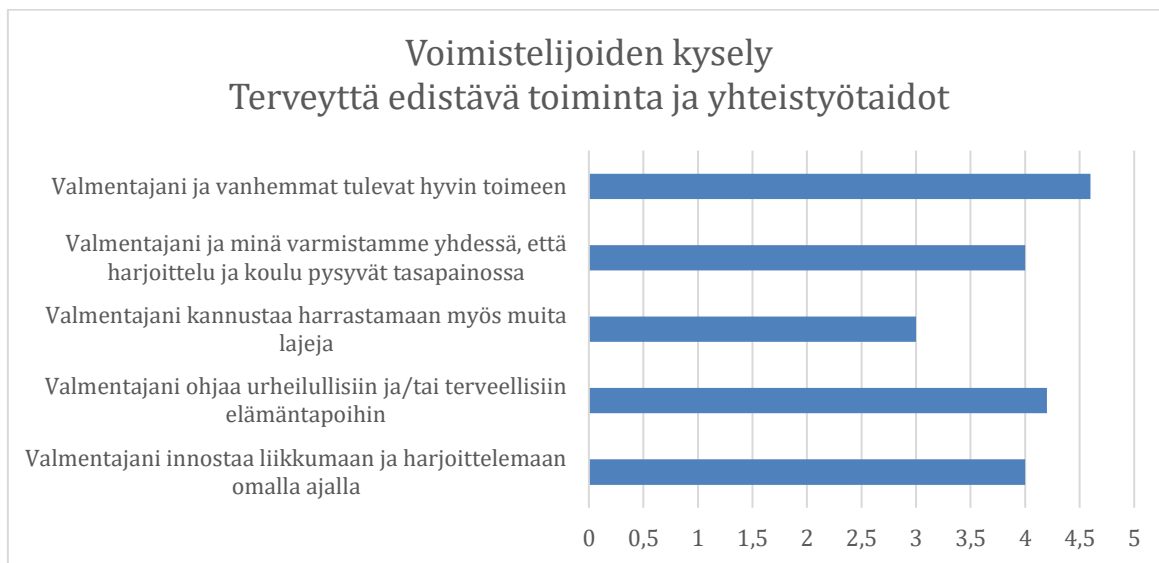
Taulukko 15. Valmentajan arvio -voimistelijat: Valmentajan ihmissuhdetaitojen osaaminen.

Voimistelijat kokivat, että valmentajien ja vanhempien yhteistyö sujuu hyvin. Lapsuus- ja valintavaiheen valmennuksessa tämä on tärkeää, jotta lapselle saadaan luotua turvallinen harjoitusilmasto ja tunne siitä, että ympärillä olevien kasvattajien näkemykset harjoittelun ja vapaa-ajan toiminnasta kohtaavat ja keskusteluyhteys säilyy. Seuran joukkuevoimistelutoiminnassa jokaisella joukkueella on vanhempien toimesta nimetty joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja. Roolikuvauksista ilmenee (Sport Club Vantaan toimintalinja 2018), että rahastonhoitajan tehtävä on tarkastaa kaikki joukkueelle tulevat laskut ja huolehtia toimintamaksujen oikeudellisuudesta. Joukkueenjohtajan rooli on käytännön järjestelyjen lisäksi tukea vanhempien ja valmennuksen välistä vuorovaikutusta ja toimia joukkueen edustaja seuran yhteisissä tiimipalaverissa. Joukkueenjohtajien ja rahastonhoitajien toimenkuvien selkeyttäminen ja yhteistyön lisäämisellä on katsottu haastattelututkimuksien perusteella olleen merkittävä vaikutus vanhempien ja valmentajien välisen vuorovaikutuksen kehittymiselle ja luottamus

eri toimijoiden väillä on lisääntynyt. Rytmisen voimistelun puolella samanlaista toimintatapaa ei ole ja johtopäätöksissä onkin todettu, että valmennuksen ja vanhempien välisen yhteistyön lisääminen erityisesti rytmisessä voimistelussa olisi tärkeää.

Arjen liikunta on vähentynyt ja istumisen määrä lisääntynyt. Omaehtoisuuden sijaan liikuntaa harrastetaan entistä enemmän urheiluseuroissa ohjatusti. Tästä syystä riittävän, monipuolisen liikunnan merkityksen huomioiminen erityisesti lapsuusvaiheen valmennuksessa on tärkeää. Lasten liikuntamäärien seuraaminen ja omaehtoiseen liikuntaan kannustaminen on valmentajan tehtävä samalla, kun asiasta viestitään myös vanhemmille. Seurassa oppimisen mallissa on myös kuvattu erilaisia toimintamalleja asian käsittelemiseksi. (Valtion liikuntaneuvosto 2019).

Kyselyn tulosten perusteella valmentajat eivät riittävästi kannusta lapsia omaehtoiseen liikuntaan tai muiden lajien harrastamiseen. Toki on syytä pohtia harjoitusmääriä ja sitä, kuinka paljon lapsella on mahdollisuuksia harjoittelulle eri ikävaiheissa ja eri urheilun tavoitetasoilla. Voimistelijan tavoitellessa valtakunnallista kärkeä tai kansainvälistä menestystä voimistelussa, harjoitusmäärät eivät välttämättä mahdollista muiden lajien harrastamista. Tämän vuoksi seurassa on mahdollisuus harrastaa voimistelua eri taito- ja tavoitetasolla. Asian viestiminen harrastajille ja heidän perheilleen on tärkeää ja huomioitu johtopäätöksissä. Tulevaisuudessa on hyvä selvittää voimistelijoiden vastausten lisäksi vanhempien kokemukset omaehtoiseen liikkumiseen kannustamiseksi ja sitä, onko aihe ollut keskustelussa aikuisten keskuudessa esimerkiksi vanhempainilloissa tai muissa seuran yleisissä tiedotteissa tai kampanjoissa.



Taulukko 16. Voimistelijoiden kysely: Valmentajan osaaminen terveyttä edistävän toiminnan edistäjänä ja yhteistyötaidot kodin ja koulun välillä.

4 TOIMENPIDE-EHDOTUKSET: SEURASSA OPPIMISEN MALLI

Tämän opinnäytetyön lopputuotoksena seuralle on rakennettu seurassa oppimisen malli. Lisäksi olen tuonut esiin osaamistarpeita, joiden esille nostaminen seurassa oppimisen mallin mukaisissa toiminnoissa on tärkeää. On tärkeää huomioida, että osaamisen kehittämistä tulee seuraorganisaatiossa johtaa ja organisaation toimintoja tarkasteltaessa tulee huomioida osaamisen kehittäminen yhtenä osaprosessina.

Valmentaminen on johtamista. Valmentajan itsetuntemus on kehittymisen kannalta tärkeää. Siksi myös organisaatiossa toimintakulttuurilla, johtamisella ja yhteishengellä on tärkeä merkitys. On uskallettava epäonnistua ja tarkastella omaa itseään turvallisessa työyhteisössä, jossa jokaisella on mahdollisuus kehittää omia henkilökohtaisia kehityskohteitaan. Itsetuntemuksella ja itsensä kehittämisen taidoilla tarkoitetaan omien voimavaroja, vahvuuksien ja heikkouksien, arvojen ja motiivien sekä tarpeiden

ymmärrystä (Paasivaara 2010, 16). Näin ollen onkin tärkeää, että työyhteisö sekä seurorganisaatio tukee valmentajien valmennusfilosofian kehittymistä ja keskustelukulttuuri on vuorovaikutuksellinen.

Valmentajien oman osaamisen arvioinnin, haastattelujen ja nykyprosessien arvioiden pohjalta seuralle on rakennettu seurassa oppimisen malli, joka koostuu neljästä kokonaisuudesta: 1) koulutustilaisuudet ja luennot, 2) mentorointi- ja tutorointiprosessit, 3) tiimityöskentely ja sisäinen osaamisen jakaminen sekä 4) valmentajan itsearviointi ja oman toiminnan reflektointi osana osaamisen kehittämistä. Seurassa oppimisen malli on osittain jo käynnistynyt ja loput toimenpiteet otetaan käyttöön portaittain huomioiden myös ohjaajien ja valmentajien voimavarat ja uusien toimintatapojen käynnistämiseen liittyvät haasteet. Toimintamallien käyttöönotossa on tärkeää huomioida, että seurassa oppimisen malli on työkalu, jonka on tarkoitus elää seuran toiminnan kehittyessä. Seurassa oppimisen mallia onkin syytä tarkastella aika ajoin.

Valmentajien osaamisen kehittämisessä on tärkeää pysähtyä ensin tarkastelemaan oppimista yleensä ja asioita, jotka voivat olla oppimisen esteenä. Seurassa oppimisen mallissa on tärkeää huomioida, ettei oppimista ole tarkoitus tapahtua vain yksittäisen valmentajan vaan oppiminen on mahdollistettava myös tiimi- ja organisaatiotasolla. Oppimisen esteeksi voi esimerkiksi muodostua valmentajan haluttomuus uuden oppimiseen, alhainen motivaatio ja puutteelliset oppimistavoitteet. Lisäksi erityisesti kokeneempien valmentajien keskuudessa voi ilmetä ristiriitaa nykyisen ja uuden tiedon välillä. (Sydänmaanlakka 41-42). Sport Club Vantaalla osaamisen kehittämisen prosessien kehittämisessä kyse on erityisesti toimintakulttuurin muutoksesta. Seura on kehittynyt kymmenessä toimintavuodessa paljon ja kehityksen aikana valmentajat ovat tottuneet toimimaan itsenäisesti ja vastaamaan itse omasta kehityksestään. Osalle valmentajista johdettu oppimisen kehittäminen voi näin ollen olla kokonaan uusi toimintamuoto työyhteisössä. Osaamisen kehittämisen ympärille on tärkeää saada luotua positiivinen vire, jotta osaamisen kehittämiseen suhtaudutaan toivottavana asiana, eikä taakkana. On myös tärkeää, että valmentaja ymmärtää, että osaamisen kehittämiseen panostaminen ei ole tarkoitettu huonolle, osaamattomalle valmentajalle, vaan se

on olennainen osa valmennustyötä huolimatta valmentajan onnistumisesta tai urheilijoiden menestyksestä. (Myllymäki 2017, 96-97).

Valmennustoiminnan ja kasvatustoiminnan vaatimukset ovat monilta osin yhteneväiset. Koulumaailmassa tapahtuvat muutokset näkyvät myös valmennustyössä ja kasvatustieteellinen tutkimus ohjaa myös valmennustoimintaa. Vaikkakin usein valmentaja itse kokee koulutustarpeidensa olevan laajiosaamisen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen parissa, olisi valmentajan tärkeää reflektoida omaa osaamistaan myös pedagogisen ajattelun kautta. Myös seuran valmentajien väliset erot koulutus- ja kokemustaustassa on syytä ottaa huomioon rakennettaessa seurassa oppimisen mallia. Aloittelevilla kasvattajilla on kokeneempia toimijoita vähäisempi herkkyys aistia oppimistilanteissa tilannesidonnaisia tekijöitä ja tästä syystä seuraorganisaation määrittelemillä toimintaperiaatteilla ja erilaisilla ohjeistuksilla on suurempi merkitys kuin kokeneemmilla valmentajilla (Kansanen, Uusikylä 2005, 75). Seurassa oppimisen mallissa on kiinnitetty erityistä huomiota aloittelevien valmentajien osaamisen kehittämiseen, mutta huomioitu myös jo kokeneiden valmentajien mahdollisuus oman osaamisen kehittämiseen. Kyselyssä nousi esiin, että valmentajilla on kiinnostusta kehittää omaa osaamistaan ja osaamisen kehittämisessä tulee ottaa huomioon yksilölliset kehittymisen tarpeet, sillä valmentajien osaaminen on hyvin erilaista.

Kyselyjen vastausten ja haastattelun perusteella on havaittavissa, että seuralla on tarvetta koko valmennuksen kasvatuskulttuurin vahvistamiselle. Kasvatuskulttuurilla tarkoitetaan seurassa niitä arvoja ja toimintaperiaatteita, jotka ohjaavat seuran kasvatuksellista työtä, kuten esimerkiksi voimistelijan yksilölliseen kasvuun, sosiaalisiin suhteisiin joukkueessa ja valmentajan ja voimistelijan väliseen vuorovaikutukseen liittyviä asioita. (Kansanen, Uusikylä 2005, 129). Samalla on myös hyvä avata keskustelu siitä, missä tiimeissä kasvatuskulttuuriin liittyviä asioita käsitellään ja huomioida organisaatiossa se, että kasvatuskulttuuriin liittyvät asiat ovat mukana päätöksenteossa ja pysyvät pinnalla välillä hektisessä ja kiireisessä seura-arjessa. Ehdotankin, että seurassa nimetään myös hallituksessa osaamisen kehittämisen vastuuhenkilö koulutusvastaavan työpariksi.

Jokaiselle seuran valmentajalle rakennetaan henkilökohtainen oppimissuunnitelma. Uusi valmentaja rakentaa oman osaamisen kehittämistä koskevan polun oman lähiesimiehensä tai tutorinsa kanssa. Samalla käydään läpi valmentajan omat toiveet koulutusten suhteen. Henkilökohtaista osaamissuunnitelmaa tarkastellaan kausittain lähiesimiehen kanssa käytävissä kehityskeskusteluissa tai ensimmäisen ohjausvuoden aikana myös oman tutorin kanssa käydyissä kohtaamisissa. Tärkeintä henkilökohtaisessa oppimissuunnitelmassa onkin, että sitä käsitellään säännöllisesti ja muokataan tarvittaessa vastaamaan entistä paremmin ohjaajan ja valmentajan osaamistarpeita. Osaamistarpeiden lisäksi on syytä huomioida myös valmentajan henkilökohtainen elämäntilanne, jolloin osaamisen kehittämiseen käytettävä aika voi vaihdella kausittain.

4.1 Koulutustilaisuudet ja luennot

Sport Club Vantaa ry jatkaa Suomen Voimisteluliiton I-tason koulutusten järjestämistä ainakin vuoden 2020 loppuun saakka, jolloin nykyinen koulutuslisenssi päättyy. Uuden koulutuslisenssin hankintaan tulee vaikuttamaan seuran silloinen ohjaaja- ja valmentajatilanne ja mahdollinen tarve koulutukselle. Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisia koulutuksia toteutetaan jo käynnistyneeseen tapaan siten, että uusille ohjaajille ja valmentajille tarkoitettu starttikoulutus järjestetään vähintään kahdesti vuodessa (tammikuu ja kesä-/elokuu). Muut koulutukset järjestetään vähintään kerran toimintavuoden (1.7.-30.6.) aikana. Sopiva kouluttautumissykli tulee tarkastella jokaisen aloittavan valmentajan kanssa henkilökohtaisesti ja siihen vaikuttaa mm. valmentajan aiempi tausta lajissa, kokemus lasten ja nuorten kanssa työskentelestä ja ohjattavien ryhmien määrä, osallistujien ikä sekä taito- ja tavoitetaso.

Muiden koulutusten tarve tulee tarkastella kausittain ja esimerkiksi luentojen sisältöjen suunnittelussa hyödynnetään valmentajien omia toiveita. Valmentajien toiveiden mukaisesti luennot toteutetaan tiimipalavereiden ja kauden aloitustapaamisten yhtey-

dessä. Jokainen toimintavuosi käynnistetään kaikkien ohjaajien ja valmentajien yhteisellä Kick Off -viikonlopulla, jossa ohjaajilla ja valmentajilla on valittavissa erilaisia koulutuskokonaisuuksia eri teemojen ympärillä. Ensimmäisen kerran tilaisuus toteutettiin elokuussa 2019 ja palaute oli hyvää. Ensimmäisen tilaisuuden teemoiksi oli valittu tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa ja erilaisen oppijan kohtaaminen voimistelutunneilla. Erityisesti tunne- ja vuorovaikutusteemasta toivottiin lisää koulutusta ja keskustelua. Palautteiden yhteydessä kerättiin valmentajien toiveita seuraavien tilaisuuksien teemoille.

4.2 Tutorointi- ja mentorointiprosessit

Kuten aiemmin todettiin, on seuralla paljon osaamista ja kokeneita valmentajia. Toisaalta seuralla on myös aloittelevia valmentajia ja tarve uusille valmentajille on myös jatkuva. Näin ollen on tärkeää tarkastella seurassa oppimisen mallia myös siltä kannalta, että se tukee jokaisen valmentajan henkilökohtaista kehitystä, siinä valmentajuuden kasvuvaiheessa, missä kukin kulkee.

Aloittelevien valmentajien työntukemiseksi seuralle on luotu mentorointiprosessi, joka käynnistyy portaittain kauden 2019-2020 aikana. Jokaiselle uudelle valmentajalle nimetään henkilökohtainen tutor. Tutorin tarkoituksena on toimia helposti lähestyttävänä tukihenkilönä, joka opastaa valmentajan seuran toimintatavoille. Tutorin kanssa luodaan valmentajalle myös omaa oppimista tukeva suunnitelma, johon on luotu valmis malli. Tutor tapaa uuden valmentajan ennen valmennustyön aloittamista ja vähintään kerran työn aloittamisen jälkeen sekä aina tarpeen mukaan ensimmäisen ohjausvuoden ajan. Parhaimmassa tapauksessa tutorina toimii oman valmennusryhmän päävalmentaja. Tutorille maksetaan tehdystä työstä tuntikorvaus. Tutoriksi valitaan seurassa pidempään toiminut valmentaja, jolla on kiinnostusta ja aikaa toimia uusien valmentajien tukena. Tutorille on luotu uuden ohjaajan perehdytykseen liittyvä materiaali. Tutor ei toimi valmentajan lähiesimiehenä. Esimies vastaa yleisestä perehdytyksestä, työsuhteeseen liittyvistä asioista, kuten työsopimuksista ja palkanmaksusta.

Mentorointiprosessi on vastaavasti luotu kokeneiden ja kouluttautuneiden valmentajien osaamisen kehittämisen varmistamiseksi. Kokeneilla valmentajilla on mahdollisuus saada tukea oman osaamisen kehittämiseen ulkopuoliselta mentorilta, joka etsii aina yhdessä oman esimiehen kanssa. Mentorina voi toimia esimerkiksi eri lajin parissa työskentelevä valmentaja, psykologi tai muu henkilö, jolla pystyy toimimaan valmentajan osaamistarpeiden sparraajana. Mentorointiprosessi käynnistetään automaattisesti valmentajan kanssa, jolla on vähintään III-tason koulutus tai ammatillinen koulutus valmennuksesta ja joka toimii valmennuksen parissa päätoimisesti. Mentoria valittaessa on erityisen tärkeää huomioida valmentajan omat tavoitteet prosessille.

4.3 Tiimityöskentely ja sisäinen osaamisen jakaminen

Tiimityöskentelyä Sport Club Vantaassa toteutetaan erilaisissa tiimeissä: joukkuekohtaisissa valmennustiimeissä, lajivalmentajien tiimeissä ja kaikkien seuran valmentajien tiimeissä. Valmennusta toteutetaan aina tiiminä, kukaan ei valmenna yksin. Valmennustiimit valitaan tarpeen mukaan siten, että jokaisessa valmennustiimissä on riittävästi osaamista kyseisellä taito- ja tavoitetasolla toimimiseksi. Valmennustiimien toiminnan tukena toimii valmennuspäällikkö ja päävalmentaja. Valmennustiimien lisäksi seurassa toimii kolme ohjaaja- ja valmentajatiimiä lajijaottelulla. Joukkuevoimistelovalmentajista koostuva JV-tiimi, rytmisen voimistelun valmentajien RV-tiimi ja harrasteliikunnan ohjaajien harrastetiimi kokoontuvat tarpeen mukaan vähintään kaksi kertaa kauden aikana.

Suurimpina esteinä tiimien oppimiselle pidetään sitä, ettei tietoa ja osaamista jaeta tiimeissä, yhteiset tavoitteet eivät ole selvillä, yhteinen kieli ja valmius keskusteluun puuttuvat, henkilösuhteet ja vuorovaikutustaidot ovat heikot tai toimintatavat ovat epämääräiset (Sydänmaanlakka 2000, 44). Tästä syystä seurassa oppimisen mallin onnistumisen kannalta on tärkeää huomioida, että seuran yhteiset tavoitteet ja toimintatavat on selvät. Seurassa oppimisen mallin rakentamisen kannalta myös hallinnon toimintojen tarkastelu on tärkeää. On myös tärkeää, että tiimit kokevat, että heillä on vaikuttamisen mahdollisuuksia ja valtaa omassa toimintaympäristössään, vaikkakin

yhteisesti sovittujen seuran peruseriaatteiden linjassa. Lisäksi tiimin jäsenten välinen luottamus ja ymmärrys siitä, että tiimissä on oikeutettua epäonnistua, ovat tärkeitä palasia toimivassa tiimityössä. (Vakkuri 1997, 88).

Onnistunut tiimityöskentelyn käynnistäminen edellyttää, että seuran johtamis- ja toimintakulttuuri muokataan sellaiseksi, että valmentajien osaamis- ja kokemustaan hyödyntäen pystytään luomaan uusia toimintamalleja. Tiimityöskentelyn tarkoituksena ei siis ole itsessään tehdä asioita toisin, vaan tuottaa erityisesti lisäarvoa ja yhdessä onnistumisen kokemuksia seuran arvojen mukaisesti. (Heikkilä 2002, 228-233).

Sisäisen osaamisen jakamiseksi syksyllä 2019 Sport Club Vantaalla on otettu käyttöön SharePoint, jonne jokainen valmentaja tallentaa omia tiedostojaan, kausisuunnitelmia ja omia harjoitusohjelmia. Näin tieto jakautuu myös muille valmentajille helposti. Samalla uusien valmentajien on helpompaa saada harjoitus- ja kausisuunnitelmamalleja käyttöönsä. Lisäksi SharePointiin tehdään kirjallisten ohjeiden lisäksi kuvamateriaalia ja opetusvideoita valmentajien käyttöön.

Sisäisen osaamisen kehittämisen lisäämiseksi olisi tärkeää toteuttaa jatkossa enemmän salivierailuja ja avoimien ovien toimintaa, jolloin valmentajat kiertäisivät toinen toistensa harjoituksissa. Samalla lisätään toimijoiden välistä luontaista vuorovaikutusta. Seurassa oppimisen mallin mukaisesti avoimet ovet toteutetaan vähintään yhden viikon ajan sekä syys- että kevätkaudella. Avoimiin oviin ovat tällöin tervetulleita myös voimistelijoiden vanhemmat ja muut harrastuksesta kiinnostuneet. Ohjaajien ja valmentajien kanssa keskusteltaessa usein nousee esiin tarve ja voimakas kiinnostus salivierailuihin. Valmentajat kokevat saavansa paljon omaan työhönsä käydessään seuraamassa muiden harjoituksia. Käytännössä vierailujen toteutus on kuitenkin usein se, joka jää muiden kiireiden jalkoihin ja koska valmentajat ovat usein samaan aikaan ohjaustyössä on vierailujen aikatauluttaminen hankalaa. Siksi onkin tärkeää nostaa salivierailut osaksi seurassa oppimisen mallia, jotta ne voidaan hyvissä ajoin aikatauluttaa kausisuunnitelmiin ja jokaisella on mahdollisuus vähintään yhteen salivierailuun kauden aikana.

Tiimityöskentelyä kehitettäessä on syytä aluksi tarkastella ryhmätyöskentelyä, sen hyötyjä ja haasteita. Tiimityöskentelyssä ryhmän jäsenten on määrä tehdä yhteistyötä. Ryhmätyöskentelyn, tässä yhteydessä valmennuksen tiimityöskentelyn tarkoitus ei ole se, että työtehtävät jaetaan tasan ja kaikki tiimin jäsenet vastaavat omista tehtävistään, vaan tiimitoiminnan tavoitteena on tehdä yhteistyötä (Helkama, Myllyniemi, Liebkind 2010, 256-257). Tiimityöskentelyyn nähdään liittyvän myös haasteita, kuten motivaatiohukka. Valmennustiimien toiminnassa onkin tärkeää, että jokainen valmentaja kokee oman työpanoksensa todettavaksi ja merkitykselliseksi ja kaikki panostavat tiimin toimintaan tasavertaisesti. Sosiaalisen laiskottelun mahdollisuus kasvaa, mikäli ryhmässä ei ole selkeästi sovittu yhteisiä pelisääntöjä tai valmennustiimin jäsenillä ei ole yhteiset tavoitteet, joiden eteen ponnistella. (Helkama ym. 2010, 258-259). Tästä syystä valmennustiimien toimintaan olisi hyvä tarjota systemaattisesti tukea jo tiimityöskentelyä/ uutta joukkuetta perustettaessa. Erityisesti mikäli tiimi koostuu valmennusuran alussa olevista toimijoista, tulee heitä seuraorganisaation toimesta ohjata tiimityöhön paremmin. Tämä onnistuu käytännössä parhaiten esimerkiksi tiimitapaamisissa, jossa on läsnä kaikki seuran valmennustiimit. On tärkeää kuvata mitkä prosessit ja toimintaperiaatteet ovat yhteisesti seurassa vallitsevia ja mitkä asiat ovat valmennustiimien päätettävissä. Tiimityöskentelyssä viestinnällä ja vuorovaikutuksella on suuri merkitys, joten mm. viestintätavoista ja -kanavista on syytä sopia tarkasti. Lisäksi on hyvä sopia, miten toimitaan ongelmanratkaisutilanteissa ja mitä toimintatapoja hyödynnetään. Tiimityöskentelyn käynnistämisen tueksi on syytä tehdä ”Tiimityöskentelyn käynnistämisen muistilista”, joka ohjaa valmennustiimin keskustelua asioista sovittaessa.

Valmentajien välinen yhteistyö lisää myös voimistelijoiden välistä vuorovaikutusta ja samalla seuran fanikulttuuri kehittyy. Sport Club Vantaalla on syksyllä 2019 käynnistetty ikäkausitreeneit, jotka toteutetaan säännöllisenä osana kausisuunnitelmaa. Ikäkausitreeneissä valmentajien lisäksi voimistelijat kohtaavat toisiaan. Samassa yhteydessä voimistelijat on otettu yhdessä kehittämään kyselyssä esiin nousseiden asioiden

ympärille toimenpide-ehdotuksia. Voimistelijat ovat päässeet ikäkausiharjoitusten yhteydessä mm. pohtimaan, miten valmennuksellisesti heitä voitaisiin tukea paremmin monipuoliseen ja riittävään liikuntaan vapaa-ajalla.

4.4 Valmentajan itsearviointi ja oman toiminnan reflektointi osana osaamisen kehittämistä

Suomen Voimisteluliitto on luonut I-tason koulutuksia suorittavan valmentajan oman toiminnan arvioinnin tueksi osaamispassin. Osaamispassi otetaan käyttöön Sport Club Vantaalla kauden 2019-2020 aikana. Oppimispassin käyttöön opastetaan Voimisteluohjaajan starttikoulutuksessa ja sitä käsitellään myös Voimistelukoulu -ohjaajakoulutuksessa.

Ohjaajat vastaavat vuosittain oman osaamisen kehittämistä koskevaan itsearviointiin. Itsearviointi tehdään keväisin. Myös syksyisin tehtävässä työhyvinvointikyselyssä nousee esille osaamisen kehittämiseen, organisaation toimintaan, tavoitteiden asetteluun ja esimiestyöskentelyyn liittyviä asioita.

Valmentajien toive voimistelijoiden valmennusarvioinnille joukkuekohtaisesti toteutettuna on myös noussut esille. Kysely on päätetty toteuttaa joukkuekohtaisena, mutta muuten samassa muodossa kuin tässä opinnäytetyössä, keväällä 2020. Tällöin on mahdollista saada tarkemmin selville joukkuekohtaisia asioita ja myös ryhmän toimivuuteen vaikuttavia asioita, joihin valmentajalla on mahdollisuus reagoida. Vanhempien palautekyselyitä on toteutettu kevästä 2018 alkaen. Niiden sisältöä ja vastausten analysointiprosessia on päätetty käsitellä seuraavassa ohjaajien ja valmentajien yhteisessä tapaamisessa tammikuussa 2020.

4.5 Arviointia

Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa, sillä sen merkitys tilaajalleen on ollut koko ajan läsnä. Lisäksi kaikkien voimisteluseurojen hyöty valmiista toimintamalleista erityisesti tiimitoiminnan, tutorointi- ja mentorointiprosessien osalta on merkittävä. Käytännön toimintojen jalkauttamisen onnistumiseksi on tärkeää huolehtia riittävästä tiedotuksesta ja osaamisen kehittämisen johtamisesta, jotta positiivinen vire koulutautumisen ja oppimisen ympärillä säilyy. Tulevaisuudessa on mielenkiintoista seurata miten ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittyminen näkyy seuran harrastajamäärissä ja jäsenpalautteissa. Lisäksi on mielenkiintoista huomata, vaikuttaako selkeät prosessit uusien valmentajien aloittaessa siihen, miten valmentajat sitoutuvat seuraamme, onko valmennusurat kenties pidempiä ja tulemmeko saamaan helpommin joukkoomme uusia valmentajia.

Haastavinta opinnäytetyöprosessissa on ollut kokonaisuuden rajaaminen. Olen helposti syttyvä tyyppiä ja innostun uuden tiedän hankinnasta. Tietoperustan kerääminen on ollut minulle mieluisaa ja helppoa, mutta sen rajaaminen ydinkäsitteiden ympärille on ollut haastavaa. Kun opinnäytetyötä tekee omaan työhönsä, on tärkeää pysyä rajaamaan teemat, joiden ympärillä työtä tekee etenkin, jos työ on hyvin kokonaisvaltaista. Samalla on tärkeää säilyttää objektiivisuus ja pyrkiä tarkastelemaan toimintoja mahdollisimman ulkopuolisen silmin. Tästä syystä omaan työhön liittyen on merkityksellistä saada sparrausapua oman toimintaympäristön ulkopuolisilta toimijoilta.

Vaikkakin koen osaamisen kehittämisen olevan Voimisteluliitossa pitkällä verrattuna muihin lajiliittoihin, on ollut silmiä avaavaa huomata, miten merkittävässä roolissa kehityshankkeita suunniteltaessa on säilyttää koko ajan tuntuma seurojen arkitoimintaan. Seurojen taloudelliset resurssit ja ohjaajien ja valmentajien resurssit vaikuttavat merkittävästi lopputuotokseen. Koenkin, että voimisteluseurojen puute ei ole osaamisessa vaan resurssien oikeassa kohdistamisessa. Siksi toivonkin, että seuroissa toteu-

tettuja tutkimuksia ja kehityshankkeita jaetaan jatkossakin malleina muille voimisteluseuroille ja, että lajiliitoissa tehtävissä kehityshankkeissa olisi mahdollisuuksien mukana seurojen edustajia esimerkiksi pilottivaiheessa.

5 LÄHTEET

Hakkarainen, Harri & Jakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Heikkilä, Kristiina 2002. Tiimit -avain uuden luomiseen. Helsinki: Talentum Oy.

Helkama, Klaus & Myllyniemi, Rauni & Liebkind, Karmela 2010. Helsinki: Edita Prima OY.

Hämäläinen, Kirsi & Danskanen, Kristiina & Hakkarainen, Harri & Lintunen, Taru & Forsblom, Kim & Pulkkinen, Seppo & Jaakkola, Timo & Pasanen, Kati & Kalaja, Sami & Arajärvi, Paula & Lehtoviita, Terhi & Riski 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.

Kansanen, Pertti & Uusikylä, Kari 2005. Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Keuruu: PS-Kustannus.

Kiesiläinen, Liisa 2004. Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Tallinna: Arator.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Viitattu 14.10.2019. <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>

Lehtonen, Teemu J. 2002. Organisaation osaamisen strateginen hallinta. Tampereen Yliopisto.

Miettinen, Pauli 1992. Valmentaminen ja johtaminen -joukkuelajit. Jyväskylä: Valmennuskolmio Oy.

Paasivaara, Leena 2010. Itsensä kokoinen johtaja -itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Hämeenlinna: Tammi.

Suomen Olympiakomitea. Viitattu 14.10.2019. <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurur-seurojen-laatuohjelma/>

Suomen Voimisteluliitto. Viitattu 14.10.2019. <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Liitto>

Suomen Voimisteluliitto. Viitattu 14.10.2019. <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen>

Sydänmaanlakka, Pentti 2000. Älykäs organisaatio. Tiedon, osaamisen ja suorituksen johtaminen. Helsinki: Gummerus.

Vakkuri, Aaro 1997. Tiimityö -käytännön opas. Helsinki: Lukutoukka.

Valli, Raine 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.



Valmennusosaamisen arviointi

Korkein käymäsi Voimisteluliiton tai FIG:n koulutustaso

- 1-taso kesken
- 1-taso suoritettuna
- 2-taso kesken/suoritettuna
- 3-taso kesken/suoritettuna
- FIG Academy 1
- FIG Academy 2
- FIG Academy 3
- Jokin muu, mikä

Korkein käymäsi ammatillinen valmennuskoulutus tai muu ammatillinen liikunta-alan koulutus; voit merkitä myös kesken olevan koulutuksen

- VAT (Valmennuksen ammattitutkinto)
- VeAT (Valmennuksen erikoisammattitutkinto)
- Liikuntaneuvoja, painotus valmennusopinnoissa
- Liikuntaneuvoja, muu painotus
- Liikunnaohjaaja (AMK), painotus valmennusopinnoissa
- Liikunnanohjaaja (AMK), muu painotus
- Jyväskylän yliopisto, liikuntabiologian laitos
- Jyväskylän yliopisto, muut liikuntatieteen laitokset
- Ulkomailla suoritettu valmennuksen ammattikoulutus
- Ulkomailla suoritettu muu liikunta-alan koulutus
- Jokin muu, mikä

Milloin olet viimeksi osallistunut valmennusosaamistasi kehittävään koulutukseen?

- ennen 1990
- 1991
- 1992
- 1993
- 1994
- 1995
- 1996
- 1997
- 1998
- 1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

Millä muin keinoin olet kehittänyt osaamistasi valmentajana (voit valita useita vaihtoehtoja):

- Itseopiskelu (kirjat, internet, some, muut kanavat)
- Verkostoituminen ja yhteistyö seuran sisällä
- Verkostoituminen ja yhteistyö seuran ulkopuolella
- Leiritoiminta
- Mentorointi-/tutorointiprosessit
- Seuran tai liiton oppimisolustat tai muut sähköiset ryhmät
- Työnohjaus
- Seuran omat koulutuspäivät/osaamisen jakaminen
- Monilajinen yhteistyö esim. urheiluakatemit
- Muu kuin valmentajakoulutus
- Jokin muu, mikä

Kuinka kauan olet toiminut valmentajana?

- alle 2 vuotta
- 3-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- yli 10 vuotta
- yli 20 vuotta

Kyselyyn vastaaminen edellyttää, että valitset valmennuksesi kohderyhmän. Valitse se voimistelijanpolun vaihe, jossa toimit pääsääntöisesti:

- Lapsuusvaihe
- Valintavaihe
- Huippuvaihe/aikuisurheilijat

Valmentaja-arvio, lapsuusvaihe

Ohjeistus numeeriseen arviointiin: jokaisen luvun perässä on selite numeroa vastaavasta osaamistasosta. Voit hyödyntää asteikkoa välillä 1-7 kuvaamaan tarkemmin juuri sinun osaamistasi.

1. Itsensä kehittämisen taidot

a. Itsetuntemus

Osa-alueella arvioidaan kykyäsi tarkastella, ymmärtää ja perustella omaa toimintaasi valmentajana.

Itsearviointikyky

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Osaat arvioida toimintaasi tietyillä osa-alueilla.

5-6: Osaat arvioida omaa toimintaasi eri osa-alueilla. Näkemyksesi omasta toiminnastasi ovat pääosin yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.

7: Osaat arvioida osaamistasi laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti itsensä kehittämisen taitojen, ihmissuhdetaitojen ja urheiluosaamisen näkökulmasta. Näkemyksesi omasta toiminnastasi ovat yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.

Perustelukyky

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Osaat perustella valintasi asialähtöisesti.

5-6: Osaat perustella valintasi kokonaisvaltaisesti.

7: Osaat perustella valintasi kokonaisvaltaisesti. Valmennustoiminnallesi on määriteltävissä selkeä arvopohja.

Lisää kysymys tähän

Itsearviointikyky (1 - 7)

Perustelukyky (1 - 7)

b. Kehittymishakuisuus

Osa-alueella arvoidaan osaamistasi huomioida erilaisia näkökulmia sekä hyödyntää monipuolisesti erilaisia menetelmiä osaamisen ja toiminnan jatkuvassa kehittämisessä.

Kehittymismotivaatio

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Olet vastaanottavainen toiminnan kehittämiseen liittyen (kuuntelet aktiivisesti, avoin ilmapiiri)

5-6: Osaat kehittää osaamistasi oma-aloitteisesti ja toteuttaa sovittua kehityssuunnitelmaa.

7: Pyrit aktiivisesti kehittämään omaa osaamistasi ja valmennustoimintasi on vahvasti kehittymishakuista. Ymmärrät oman sisäisen motivaation merkityksen.

Kehittymismenetelmien hyödyntäminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Hyödynnät yksittäisiä menetelmiä osaamisen kehittämisessä (esim. seuran tapahtumat, valmennustiimi, itseopiskelu, mentorointi, tutorointi, koulutukset)

5-6: Tunnistat erilaisia osaamisen kehittämisen menetelmiä ja hyödynnät niitä monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.

7: Tiedostat oman tapasi oppia. Hyödynnät laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti eri menetelmiä osaamisen kehittämisessä.

Lisää kysymys tähän

Kehittymismotivaatio

(1 - 7)

Kehittymismenetelmien hyödyntäminen

(1 - 7)

c. Voimavarat

Osa-alueella arvioidaan henkilökohtaisia voimavaroja.

Voimavarat

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Tiedostat voimavarojen merkityksen omassa toiminnassasi (perhe, lepo, ravinto, liikkuminen, muut harrastukset jne.) ja pystyt vaikuttamaan omaan jaksamiseen omilla toimenpiteilläsi.

5-6: Pidät kokonaisvaltaisesti huolta jaksamisestasi ja omista voimavaroistasi. Olet elämäntavoiltasi pääosin esimerkillinen.

7: Pystyt määrätietoisella toiminnallasi lisäämään voimavaroja. Pyrit aktiivisesti vaikuttamaan koko valmennusryhmän toimintaan omalla esimerkilläsi ("voimaannuttaminen").

Lisää kysymys tähän

Voimavarat (1 - 7)

2. Urheiluosaaminen

a. Suunnittelu- ja organisointiosaaminen

Suunnittelu- ja organisointiosaaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoittelu on toiminnallisuudeltaan ja toistomääriltään kehittävää. Monipuolisuus huomioidaan eri harjoitusosissa ja harjoituksissa on riittävästi liikettä. Valmentajana pystyt suunnittelemaan yksittäisen harjoituksen. Harjoitustoteuman seuranta on satunnaista.

5-6: Valmentajana osaat soveltaa voimistelijanpolun tavoitteet ja kausikohtaiset painopisteet osaksi urheilijan ja valmennusryhmän kehityssuunnitelmaa ja käytännön valmennustoimintaa. Harjoitusosioita eriytetään kehittymistavoitteisiin sopiviksi ja elinjärjestelmiä harjoitetaan monipuolisesti. Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi on säännöllistä.

7: Valmentajana osaat huomioida urheilijoiden kasvun ja kehityksen eri vaiheet suunnitelmissa. Harjoitusrakenteet on eriytetty tarkoituksenmukaisesti. Valmentajana osaat valita sopivia harjoitusmenetelmiä tukemaan tavoitteiden saavuttamista ja urheilijan kokonaisvaltaista valmiuksien kehittymistä. Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi on jatkuvaa ja se ohjaa ryhmän pitkäjähtäimen suunnittelua.

Lisää kysymys tähän

Suunnittelu- ja organisointiosaaminen (1 - 7)

b. Urheilullisuusosaaminen

Urheilullisuusosaaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana olet kiinnostunut lasten muista harrastuksista ja kannustat monilajisuuteen ja omaehtoiseen liikuntaan. Harjoittelua hyödynnetään osana voimistelijan liikkunnallisten perustaitojen kehittymistä ja liikuntaan innostamista. Kehittymisen seuranta on satunnaista.

5-6: Valmentajana harjoitutat lapsia monipuolisesti ja huomioit nopean kehittymisen vaiheet sekä fyysiset ominaisuudet harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Valmentajana tiedostat urheilijoiden kokonaiskuormitukseen vaikuttavat tekijät ja tunnistat lapsen elämänrytmin ja -tapojen vaikutuksen kehitykseen, kasvuun sekä urheilijana kehittymiseen. Valmentajana hyödynnät erilaisia työkaluja lasten monipuolisen ja omaehtoisen liikunnan tukemiseksi (esim. liikuntapäiväkirja). Kehittymisen seuranta on järjestelmällistä.

7: Urheilutoiminnan suunnittelu ja toteutus on lapsilähtöistä. Valmentajana hallitset lasten monipuolisen harjoittelun suunnittelun ja toteutuksen sekä osaat huomioida siinä omien urheilijoiden nopean kehittymisen vaiheet. Valmentajana kannustat ja ohjaat lapsia monipuoliseen liikumiseen ja omaehtoiseen harjoitteluun sekä huomioit ne suunnitelmissa (kokonaisrasitus). Valmentajana luot motivaatiota edistävän ilmapiirin ja kannustat lapsia ja heidän perheitään urheilullisiin elämäntapoihin (elämänrytmi, riittävä uni ja liikunta sekä monipuolinen ravinto). Kasvun ja kehityksen seuranta on järjestelmällistä. Saatuja tuloksia hyödynnetään harjoittelun suunnittelussa ja kauden arvoinnissa.

Lisää kysymys tähän

Urheilullisuusosaaminen (1 - 7)

c. Lajiosaaminen

Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoitussisällöt tukevat lajitaitojen kehittymistä voimistelijan polun tai muiden tavoitteiden mukaisesti. Lajitaitojen seuranta on satunnaista keskeisillä lajitaitojen osa-alueilla.

5-6: Valmennustoimintasi tukee urheilijana kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti kokonaisvaltaisesti niin laji- kuin muun harjoittelun osalta. Valmentajana ymmärrät perusliikuntataitojen merkityksen lajitekniikoiden oppimisessa ja ohjaat tarvittaessa niiden vahvistamiseen. Kehittymisen seuranta on säännöllistä ja valmentajana osaat valita kehityksen seurantaan sopivimmat mittarit.

7: Valmennustoimintasi tukee kokonaisvaltaisesti lajitekniikoiden ja -taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Valmentajana ymmärrät fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkityksen taitojen kehittämisessä. Suunnittelet tietoisesti monipuolisia harjoitusosioita, jotka vahvistavat niin perusliikuntataitoja kuin taidon eri osa-alueita.

Kehittymistavoitteet rakentuvat urheilijoiden tarpeiden pohjalta osaksi kehityssuunnitelmaa.

Harjoittelun vaikuttavuuden seuranta on kiinteä osa valmennusprosessia.

Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoitussisällöt tukevat kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti siten, että lapsen on helppo halutessaan siirtyä valintavaiheessa urheilijan polulle. Valmentajana tarjoat urheilijoille paikan turvalliseen ja lämminhenkiseen kisailuun ja kilpailemiseen. Kiinnität huomiota henkilökohtaiseen kehittymiseen - et menestykseen.

5-6: Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Valmentajana asetat lasten kanssa sopivat ja saavutettavat tavoitteet kilpailuihin ja arvioit niiden toteutumista yhdessä lasten kanssa. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on säännöllistä valituilla osa-alueilla.

7: Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Kehittämistavoitteet rakentuvat ryhmän ja yksilöiden tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta. Sinulla on työkaluja tavoitteen asetteluun, kilpailuihin valmistautumiseen sekä suunnitteluun ja arviointiin lapsia osallistaen. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on kiinteä osa valmennusprosessia.

Lisää kysymys tähän

Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot (1 - 7)

Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen (1 - 7)

3. Ihmissuhdetaidot

a. Lapsilähtöinen liikunta

Lasten aktiivinen osallistuminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Sinun ja valmennettaviesi välillä on luontevaa vuorovaikutusta. Lasten näkemyksiä kysytään, kuunnellaan ja hyödynnetään toimintaa kehitettäessä.

5-6: Vuorovaikutus on säännöllistä ja määrätietoista. Valmentajana käytät ohjausmenetelmiä, jotka ottavat lapset mukaan harjoitusten suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Urheilijat oppivat kuuntelemaan aktiivisesti ja huomioimaan myös muiden toiveet ja mielipiteet.

7: Valmentajana tiedostat lasten omistautumisen tason harjoitteluun ja kykenet muokkamaan omaa toimintaasi siihen sopivaksi. Huomioit lasten yksilölliset kehitymisvalmiudet aina suunnitteluvaiheesta toteutukseen. Valmentajana tuet ja rohkaiset lasta ottamaan aktiivisen roolin oman kehittymisen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Urheilijoita opetetaan ottamaan vastuuta omasta toiminnasta suhteessa ryhmän toimintaan.

Lasten kehitysvaiheet

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana ymmärrät pääpiirteissään lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet ja olet vuorovaikutuksessa lasten vanhempien kanssa.

5-6: Valmentajana ymmärrät lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet ja pyrit huomioimaan ne harjoittelun suunnittelussa sekä toteutuksessa. Valmentajana teet tarvittaessa yhteistyötä kodin ja/tai koulun kanssa.

7: Valmentajana ymmärrät ja huomioit lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheita osana harjoittelun suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Teet tarvittaessa aktiivista yhteistyötä kodin ja/tai koulun kanssa.

Valmentajan rooli

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana pyrit tukemaan omalla esimerkillisellä toiminnallasi lasten tervettä kasvua ja

hyvinvointia.

5-6: Valmentajana sinulla on positiivinen auktoriteetti. Toimit roolimallina ja esikuvana voimistelijoille sekä viestit koteihin urheilullisista elämäntavoista.

7: Valmentajana olet arvostava ja sinulla on positiivinen auktoriteetti. Toimit esikuvana ja roolimallina voimistelijoille ja heidän perheilleen. Valmentajana tuet lasten kasvua ja kehitystä sekä minäkuvan kehittymistä monipuolista harjoittelua tukevalla valmennusfilosofialla ja ohjeistat koteja urheilullisiin elämäntapoihin.

Lapsi-valmentaja suhde

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana tutustut lapsiin ja pyrit rakentamaan luottamusta välillenne.

Valmennettavasi uskaltaa näyttää avoimesti tunteitaan ja kertoa toiveistaan. Kohtelet lapsia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti sekä innostat lapsia omalla esimerkilläsi.

5-6: Sinun ja lasten välillä on luottamus ja ymmärrät sekä heittädyt mukaan lasten "leikkimaailmaan". Hyödynnät erilaisia opetustapoja ja mm. ohjaat lapsia mieli- ja vertauskuvallisesti. Osaat luoda toiminnalle turvalliset rajat ja pyrit luomaan oppimista tukevan positiivisen harjoitusilmapiirin, jossa jokainen lapsi huomioidaan yksilönä.

7: Tiedostat valmentajana lasten persoonallisuuteen ja temperamenttiin liittyviä erityispiirteitä ja huomioit ne valmennuksessasi. Valmentajana kuuntelet ja huomioit lasten toiveet, mielipiteet sekä tunteet ja lapset ymmärtävät olevansa tärkeä osa ryhmää.

Lisää kysymys tähän

Lasten aktiivinen osallistuminen (1 - 7)

Lasten kehitysvaiheet (1 - 7)

Valmentajan rooli (1 - 7)

Lapsi-valmentaja suhde (1 - 7)

b. Vuorovaikutus ja ilmapiiri

Ilmapiirin luominen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Tunnistan valmennustoiminnassani myönteisen ilmapiirin merkityksen voimistelijoiden kehittymiseen ja pyrin edistämään sitä positiivisilla vuorovaikutussuhteilla.

5-6: Valmennusryhmäni ilmapiiri on pääosin myönteinen ja se edistää urheilijoiden kokonaisvaltaista kehittymistä. Kaikki toimijat (lapset, vanhemmat, valmentajat, seura) tiedostavat ilmapiirin merkityksen ja pyrkivät aktiivisesti edistämään sitä omilla teoillaan.

7: Valmennusryhmäni ilmapiiri ja arvomaailma edistävät kokonaisvaltaisesti urheilijoiden kehittymistä. Kaikki toimijat tiedostavat ilmapiirin merkityksen lasten harrastukseen sitoutumisessa ja osallistuvat omalla panoksellaan rakentavan ja positiivisen ilmapiirin luomiseen (pelisäännöt).

Toimivan tiimin rakentaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Suurin osa tiimin jäsenistä osallistuu aktiivisesti toiminnan kehittämiseen omassa roolissaan.

5-6: Eri toimijat osallistuvat aktiivisesti toiminnan kehittämiseen eri rooleissa. Ryhmän toimivuutta arvioidaan satunnaisesti osana valmennustoimintaa.

7: Eri toimijoilla on selvä käsitys omasta roolistaan ja siihen liittyvistä odotuksista valmennustoiminnan kehittämisessä. Ryhmän toimivuutta arvioidaan ja kehitetään säännöllisesti osana valmennustoimintaa. Valmennustiimin jäsenet pyrkivät omatoimisesti kehittämään osaamistaan rooliodotusten suunnassa.

Lisää kysymys tähän

Ilmapiirin luominen

(1 - 7)

Toimivan tiimin rakentaminen

(1 - 7)

c. Yhteistyötaidot

Vastuun jakaminen muille valmentajille

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana jaat vastuuta tiimin jäsenille pitkälti omista lähtökohdista ennakoimatta.

Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat pitkälti päävalmentajavetoista.

5-6: Valmennustiimini jäsenille on määritelty omat vastuualueet. Valmentajana voin luottaa, että tiimin jäsenet selviävät tehtävistään. Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat selkeää ja tarkoituksenmukaista.

7: Valmennustiimini jäsenille on valittu kehittämissvastuualueet, joissa he voivat hyödyntää omaa osaamistaan. Tiimin jäsenet pääsevät omien osaamisalueiden kautta osallistumaan aktiivisesti koko valmennusprosessin toteuttamiseen ja kehittämiseen.

Sidosryhmäyhteistyö

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana viestin toiminnan tavoitteista vanhemmille ja muille sidosryhmille sekä osoitan omalla toiminnallani yhteistyöhalukkuutta.

5-6: Valmentajana pyrin yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa toimintaa kehitettäessä esim. yhteistyö ja verkostoituminen muiden seurojen sekä toimijoiden kanssa, vanhempien osallistaminen ryhmän toimintaan ja liiton leireille osallistuminen.

7: Valmentajana pystyn päämäärätietoisesti hyödyntämään eri sidosryhmiä valmennustoiminnan kehittämisessä. Kaikilla toimijoilla on yhtenäinen näkemys toiminnan tavoitteista. Tavoitteiden pohjalta rakentuvat toimenpiteet voimistelijoiden kehittymisen tukemiseksi. Ulkopuolisia asiantuntijoita hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti toiminnan kehittämisessä.

Lisää kysymys tähän

Vastuun jakaminen muille valmentajille (1 - 7)

Sidosryhmäyhteistyö (1 - 7)

Valitse kaksi osa-aluetta, joissa haluat seuraavan kahden vuoden aikana erityisesti kehittyä:

- Itsearviointikyky
- Perustelukyky
- Kehittymismotivaatio
- Kehittymismenetelmien hyödyntäminen
- Voimavarat
- Suunnittelu- ja organisointiosaaminen
- Urheilullisuusosaaminen
- Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot
- Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen
- Lasten aktiivinen osallistuminen
- Lasten kehitysvaiheet
- Valmentajan rooli
- Lapsi-valmentaja suhde
- Ilmapiirin luominen
- Toimivan tiimin rakentaminen
- Vastuun jakaminen
- Sidosryhmäyhteistyö

Mikäli olet vastannut kaikkiin kysymyksiin, valitse alta "kyllä" siirtyäksesi kyselyn loppuun.

Kyllä

En, mutta haluan päättää vastaamisen

Valmentaja-arvio, valintavaihe

Ohjeistus numeeriseen arviointiin: jokaisen luvun perässä on selite numeroa vastaavasta osaamistasosta. Voit hyödyntää asteikkoa välillä 1-7 kuvaamaan tarkemmin juuri sinun osaamistasi.

1. Itsensä kehittämisen taidot

a. Itsetuntemus

Osa-alueella arvioidaan kykyäsi tarkastella, ymmärtää ja perustella omaa toimintaasi valmentajana.

Itsearviointikyky

1-2: Osaaminen tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Osaat arvioida toimintaasi tietyillä osa-alueilla.

5-6: Osaat arvioida omaa toimintaasi eri osa-alueilla. Näkemyksesi omasta toiminnastasi ovat pääosin yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.

7: Osaat arvioida osaamistasi laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti itsensä kehittämisen taitojen, ihmissuhdetaitojen ja urheiluosaamisen näkökulmasta. Näkemyksesi omasta toiminnastasi ovat yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.

Perustelukyky

1-2: Osaaminen tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Osaat perustella valintasi asialähtöisesti.

5-6: Osaat perustella valintasi kokonaisvaltaisesti. Valmennustoiminnallesi on määriteltävissä selvä asia- ja arvoperusta.

7: Osaat perustella valintasi kokonaisvaltaisesti. Valmennustoiminnallesi on määriteltävissä selkeä asia- ja arvopohja. Toiminnan arvojen näkymistä käytännön tasolla todennetaan ja vahvistetaan (valmentajien, urheilijoiden ja vanhempien puheet ja toiminta).

Lisää kysymys tähän

Itsearviointikyky (1 - 7)

Perustelukyky (1 - 7)

b. Kehittymishakuisuus

Osa-alueella arvoidaan osaamistasi huomioida erilaisia näkökulmia sekä hyödyntää monipuolisesti erilaisia menetelmiä osaamisen ja toiminnan jatkuvassa kehittämisessä.

Kehittymismotivaatio

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Olet vastaanottavainen toiminnan kehittämiseen liittyen (kuuntelet aktiivisesti, avoin ilmapiiri).

5-6: Osaat kehittää osaamistasi oma-aloitteisesti ja toteuttaa sovittua kehityssuunnitelmaa.

7: Pyrit aktiivisesti kehittämään omaa osaamistasi ja valmennustoimintasi on vahvasti kehittymishakuista. Ymmärrät oman sisäisen motivaation merkityksen.

Kehittymismenetelmien hyödyntäminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Hyödynnät yksittäisiä menetelmiä osaamisen kehittämisessä (esim. seuran tapahtumat, valmennustiimi, itseopiskelu, mentorointi, tutorointi, koulutukset)

5-6: Tunnistat erilaisia osaamisen kehittämisen menetelmiä ja hyödynnät niitä monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.

7: Tiedostat oman tapasi oppia. Hyödynnät laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti eri menetelmiä osaamisen kehittämisessä.

Lisää kysymys tähän

Kehittymismotivaatio

(1 - 7)

Kehittymismenetelmien hyödyntäminen

(1 - 7)

c. Voimavarat

Osa-alueella arvioidaan henkilökohtaisia voimavaroja.

Voimavarat

0-2: Osaaminen tällä osa-alueella on vähäistä.

3-4: Tiedostat voimavarojen merkityksen omassa toiminnassasi (perhe, lepo, ravinto, liikkuminen, muut harrastukset jne.) ja pystyt vaikuttamaan omaan jaksamiseen omilla toimenpiteilläsi.

5-6: Pidät kokonaisvaltaisesti huolta jaksamisestasi ja omista voimavaroistasi. Olet elämäntavoiltasi pääosin esimerkillinen.

7: Pystyt määrätietoisella toiminnallasi lisäämään voimavaroja. Pyrit aktiivisesti vaikuttamaan koko valmennusryhmän toimintaan omalla esimerkilläsi ("voimaannuttaminen").

Lisää kysymys tähän

Voimavarat (1 - 7)

2. Urheiluosaaminen

a. Suunnittelu- ja organisointiosaaminen

Suunnittelu- ja organisointiosaaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoittelu on toiminnallisuudeltaan ja toistomääriltään kehittävää. Monipuolisuus huomioidaan eri harjoitusosissa ja harjoituksissa on riittävästi liikettä. Valmentajana pystyt suunnittelemaan yksittäisen harjoituksen. Harjoitustoteuman seuranta on satunnaista.

5-6: Valmentajana osaat soveltaa voimistelijanpolun tavoitteet ja kausikohtaiset painopisteet osaksi urheilijan ja valmennusryhmän kehityssuunnitelmaa ja käytännön valmennustoimintaa. Harjoitusosioita eriytetään urheilijan omiin kehittymistavoitteisiin sopiviksi ja elinjärjestelmiä harjoitetaan monipuolisesti. Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi on säännöllistä.

7: Valmentajana huomioit urheilijoiden kasvun ja kehityksen eri vaiheet työssäsi. Ymmärrät fyysisen kasvun, biologisen kypsymisen ja fysiologisen kehittymisen vaikutukset nuoren voimistelijan harjoitteluun ja hyödynät tietämystäsi harjoittelun suunnittelussa. Harjoitusosiot on eriytetty tarkoituksenmukaisesti: osaat valikoida sopivat harjoitusmenetelmät tukemaan tavoitteiden saavuttamista ja urheilijan kokonaisvaltaista valmiuksien kehittämistä.

Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi ovat jatkuvaa ja se ohjaa ryhmän pitkän tähtäimen suunnittelua.

Lisää kysymys tähän

Suunnittelu- ja organisointiosaaminen (1 - 7)

b. Urheilullisuusosaaminen

Urheilullisuusosaaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana tiedät nuorten urheilun painopistealueet. Ymmärrät tarpeen kasvattaa lajiharjoittelun laatua ja määrää lapsuusajan harjoittelusta. Harjoittelussa huomioidaan kuormituksen ja levon suhde ja varmistetaan riittävä kokonaisliikuntamäärä.

Harjoitustoteuman seuranta on satunnaista.

5-6: Valmentajana suunnittelet ja toteutat harjoituksia monipuolisesti eri elinjärjestelmien vaatimukset huomioiden. Monipuolista lajiharjoittelua tuetaan hyödyntämällä omatoimista harjoittelua ja liikkumista. Valmentajana tiedostat urheilijoiden kokonaiskuormitukseen vaikuttavat tekijät ja ymmärrät koulun ja perhesuhteiden vaikutuksen urheilijan arjen kokonaisrasitukseen ja urheilijana kehittymiseen. Urheilullisia elämäntapoja, kuten ravinnon ja levon sekä ennalta ehkäisevän terveydenhuollon merkitystä, korostetaan kaikessa toiminnassa.

Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi on järjestelmällistä.

7: Toiminnan suunnittelu ja toteutus ovat urheilijakeskeistä. Urheilijan henkilökohtaiset tarpeet sekä nopean kehittymisen vaiheet huomioidaan harjoitusryhmän kehityssuunnitelmassa.

Valmentajana seuraat urheilijoiden murrosiän etenemistä ja huomioit sen harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Valmentajana siirrät enenevässä määrin nuorelle vastuuta urheilusta ja edistät urheilullisia elämäntapoja lisäämällä nuorten omaa terveysosaamista sekä perheen ymmärrystä elämäntapojen ja urheilijana kehittymisen syy-yhteydestä. Myös muun elämän vaikutukset (koulu, ystävät ja perhesuhteet) huomioidaan tärkeänä osana suunnittelun ja toteutuksen kokonaisuutta. Kokonaisrasituksen, suorituskyvyn ja elämäntapojen seuranta on järjestelmällistä. Saatuja tuloksia hyödynnetään harjoittelun suunnittelussa ja kauden arvioinnissa.

Lisää kysymys tähän

Urheilullisuusosaaminen (1 - 7)

c. Lajiosaaminen

Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoitussisällöt tukevat lajitaitojen kehittymistä voimistelijan polun tai muiden tavoitteiden mukaisesti. Lajitaitojen seuranta on satunnaista keskeisillä lajitaitojen osa-alueilla.

5-6: Valmennustoimintasi tukee urheilijana kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti kokonaisvaltaisesti niin laji- kuin muun harjoittelun osalta. Valmentajana ymmärrät yksilöllisen kasvun ja kehityksen vaikutukset mm. ominaisuuksien kehittymiseen ja siten myös lajitaitojen oppimiseen. Yksilölliset erot huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kehittymisen seuranta on säännöllistä ja valmentajana osaat valita kehityksen seurantaan sopivimmat mittarit.

7: Valmennustoimintasi tukee kokonaisvaltaisesti lajitekniikoiden ja -taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Valmentajana ymmärrät fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkityksen taitojen kehittämisessä sekä erilaisten oppimisympäristöjen käytön tärkeyden. Kehittymistavoitteet rakentuvat urheilijoiden tarpeiden pohjalta osaksi kehityssuunnitelmaa. Lajiharjoittelun määrää lisättäessä harjoittelussa kiinnitetään erityistä huomiota monipuolisiin toimintaympäristöihin sekä tekniikkaharjoitteluun. Harjoittelun vaikuttavuuden seuranta on kiinteä osa valmennusprosessia ja se ohjaa toiminnan pitkäjänteistä suunnittelua.

Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoitussisällöt tukevat kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti siten, että nuori voi halutessaan suunnata kohti huippu-urheilua.

Valmentajana tarjoat urheilijoille paikan motivoitua kilpailusta ja itsensä kehittämisestä.

Kiinnität huomiota henkilökohtaiseen kehittymiseen - et menestykseen.

5-6: Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Valmentajana asetat nuorten kanssa sopivat ja saavutettavat tavoitteet kilpailuihin ja arvioit niiden toteutumista yhdessä heidän kanssaan ja mietit, miten saatua tietoa hyödynnetään harjoittelussa. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on säännöllistä.

7: Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Kehittämistavoitteet rakentuvat ryhmän ja yksilöiden tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta osaksi suunnitelmaa. Sinulla on työkaluja tavoitteen asetteluun, kilpailuihin valmistautumiseen sekä suunnitteluun ja arviointiin nuoria osallistaen. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on kiinteä osa valmennusprosessia.

Lisää kysymys tähän

Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot (1 - 7)

Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen (1 - 7)

3. Ihmissuhdetaidot

a. Urheilijalähtöisyys valmennustoiminnassa

Urheilijan aktiivinen osallistuminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Sinun ja valmennettaviesi välillä on luontevaa vuorovaikutusta. Nuorten näkemyksiä kysytään, kuunnellaan ja hyödynnetään toimintaa kehitettäessä. Osa urheilijoista osallistuu toiminnan kehittämiseen esim. kapteenina.

5-6: Vuorovaikutus on säännöllistä ja määrätietoista. Yksilöllisille valinnoille annetaan tilaa.

Valmentajana käytät ohjausmenetelmiä, jotka ottavat nuoret mukaan harjoitusten suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Urheilijat oppivat kuuntelemaan aktiivisesti ja huomioimaan myös muiden toiveet ja mielipiteet.

7: Valmentajana tiedostat urheilijoiden omistautumisen tason harjoitteluun ja kykenet muokkamaan omaa toimintaasi siihen sopivaksi. Huomioit nuorten omat yksilölliset kehittymisvalmiudet aina suunnitteluvaiheesta toteutukseen. Valmentajana tuet ja rohkaiset urheilijaa ottamaan aktiivisen roolin oman kehittymisen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Urheilijoita opetetaan ottamaan vastuuta omasta toiminnasta suhteessa ryhmän toimintaan.

Urheilijan kehitysvaiheet

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana ymmärrät pääpiirteissään nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet. Tiedostat nuoruusiässä korostuvat haasteet koulun, vapaa-ajan ja urheilun yhdistämisessä. Pidät yhteyttä nuorten perheisiin.

5-6: Valmentajana ymmärrät nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet ja pyrit huomioimaan ne harjoittelun suunnittelussa sekä toteutuksessa. Valmentajana teet tarvittaessa yhteistyötä kodin ja/tai koulun kanssa ja pyrit tukemaan koulun, vapaa-ajan ja urheilun yhdistämistä.

7: Valmentajana ymmärrät ja hyödynnät nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheita osana harjoittelun suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Huomioit murrosiän ja huolehdit tarvittavista tukitoimista. Teet tarvittaessa aktiivista yhteistyötä kodin ja/tai koulun kanssa.

Valmentajan rooli

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana pyrit tukemaan omalla esimerkillisellä toiminnallasi nuorten tervettä kasvua ja hyvinvointia.

5-6: Valmentajana sinulla on positiivinen auktoriteetti sekä viestit koteihin urheilullisista elämäntavoista.

7: Valmentajana olet arvostava ja sinulla on positiivinen auktoriteetti. Valmentajana tuet nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä monipuolista harjoittelua tukevalla valmennusfilosofialla ja kannustat koteja urheilullisiin elämäntapoihin.

Urheilija-valmentaja suhde

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Sinun ja urheilijoiden välillä on säännöllistä ja luontevaa kanssakäymistä. Kohtelet nuoria oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti ja tunnet kaikki toiminnassa mukana olevat nuoret nimeltä. Valmennettavasi uskaltavat näyttää avoimesti tunteitaan ja kertoa toiveistaan.

5-6: Sinun ja urheilijoiden välillä on luottamukselliset välit. Tunnet urheilijat henkilökohtaisella tasolla ja pystyt vastaamaan yksilöllisiin kehitystarpeisiin. Pyrit luomaan toimintaan oppimista tukevan positiivisen harjoitusilmapiirin, jossa jokainen huomioidaan yksilönä.

7: Sinulla ja urheilijoillasi on luottamukselliset välit ja vuorovaikutus on avointa ja rehellistä.

Tunnet urheilijat yksilöinä ja pystyt vastaamaan kunkin yksilöllisiin kehittymistarpeisiin.

Tiedostat ja tunnistat valmentajana urheilijoiden persoonallisuuden ja temperamenttiin liittyviä erityispiirteitä ja huomioit ne valmennuksessasi. Valmentajana kuuntelet ja huomioit nuorten toiveet, mielipiteet sekä tunteet ja nuoret ymmärtävät olevansa tärkeä osa ryhmää.

Lisää kysymys tähän

Urheilijoiden aktiivinen osallistuminen (1 - 7)

Urheilijoiden kehitysvaiheet (1 - 7)

Valmentajan rooli (1 - 7)

Urheilija-valmentaja suhde (1 - 7)

b. Vuorovaikutus ja ilmapiiri

Ilmapiirin luominen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Tunnistan valmennustoiminnassani myönteisen ilmapiirin merkityksen voimistelijoiden kehittymiseen ja pyrin edistämään sitä positiivisilla vuorovaikutussuhteilla.

5-6: Valmennusryhmäni ilmapiiri on pääosin myönteinen ja se edistää urheilijoiden kokonaisvaltaista kehittymistä. Kaikki toimijat (nuoret, vanhemmat, valmentajat, seura) tiedostavat ilmapiirin merkityksen ja pyrkivät aktiivisesti edistämään sitä omilla teoillaan.

7: Valmennusryhmäni ilmapiiri edistää kokonaisvaltaisesti urheilijoiden kehittymistä. Kaikki toimijat tiedostavat ilmapiirin merkityksen nuorten harrastukseen sitoutumisessa ja osallistuvat omalla panoksellaan rakentavan ja positiivisen ilmapiirin luomiseen (pelisäännöt). Toimintaa ohjaavat arvot, jotka on määritelty toiminnan tasolle.

Toimivan tiimin rakentaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Suurin osa tiimin jäsenistä osallistuu aktiivisesti toiminnan kehittämiseen omassa roolissaan.

5-6: Eri toimijat osallistuvat aktiivisesti toiminnan kehittämiseen eri rooleissa. Ryhmän toimivuutta arvioidaan satunnaisesti osana valmennustoimintaa.

7: Eri toimijoilla on selvä käsitys omasta roolistaan ja siihen liittyvistä odotuksista valmennustoiminnan kehittämisessä. Tarvittaessa tiimin osaamista täydennetään erilaisin asiantuntijapalveluin. Valmennustiimin jäsenet pyrkivät omatoimisesti kehittämään osaamistaan rooliodotusten suunnassa.

Lisää kysymys tähän

Ilmapiirin luominen

(1 - 7)

Toimivan tiimin rakentaminen

(1 - 7)

c. Yhteistyötaidot

Vastuun jakaminen muille valmentajille

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana jaat vastuuta tiimin jäsenille pitkälti omista lähtökohdista ennakoimatta.

Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat pitkälti päävalmentajavetoista.

5-6: Valmennustiimini jäsenille on määritelty omat vastuualueet. Valmentajana voin luottaa, että tiimin jäsenet selviävät tehtävistään. Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat selkeää ja tarkoituksenmukaista.

7: Valmennustiimini jäsenille on valittu kehittämissvastuualueet, joissa he voivat hyödyntää omaa osaamistaan. Tiimin jäsenet pääsevät omien osaamisalueiden kautta osallistumaan aktiivisesti koko valmennusprosessin toteuttamiseen ja kehittämiseen.

Vastuun jakaminen voimistelijoille

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana jaat vastuuta voimistelijoille katsoessasi sen tarkoituksenmukaiseksi.

5-6: Valmentajana opetat voimistelijoita ottamaan vastuuta omasta harjoittelusta. Opetat heitä toimimaan itsenäisesti harjoituksissa ja kilpailuissa. Valmentajana tuot esille voimistelijan omaa vastuuta osana urheilijaksi kasvamisesta.

7: Voimistelijoita opetetaan toimimaan itsenäisesti ja kantamaan vastuu omista toimistaan.

Valmentajana opetat ja edellytät urheilijoiden huolehtivan urheilullisten elämäntapojen noudattamisesta. Voimistelijat ymmärtävät oman roolinsa ryhmän jäsenenä ja vastuunsa osana ryhmän toimintaa.

Sidosryhmäyhteistyö

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana pystyn viestimään toiminnan tavoitteista vanhemmille ja muille sidosryhmille sekä osoittamaan omalla toiminnallani yhteistyöhalukkuutta.

5-6: Valmentajana pyrin yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa toimintaa kehitettäessä esim. yhteistyö ja verkostoituminen muiden seurojen sekä toimijoiden kanssa, vanhempien osallistaminen ryhmän toimintaan ja liiton leireille osallistuminen.

7: Valmentajana pystyn päämäärätietoisesti hyödyntämään eri sidosryhmiä sekä asiantuntijoita valmennustoiminnan kehittämisessä. Kaikilla toimijoilla on yhtenäinen näkemys toiminnan tavoitteista. Tavoitteiden pohjalta rakentuvat toimenpiteet voimistelijoiden kehittymisen tukemiseksi.

Lisää kysymys tähän

Vastuun jakaminen muille valmentajille (1 - 7)

Vastuun jakaminen voimistelijoille (1 - 7)

Sidosryhmäyhteistyö (1 - 7)

Valitse kaksi osa-aluetta, joissa haluat seuraavan kahden vuoden aikana erityisesti kehittyä:

- Itsearviointikyky
- Perustelukyky
- Kehittymismotivaatio
- Kehittymismenetelmien hyödyntäminen
- Voimavarat
- Suunnittelu- ja organisointiosaaminen
- Urheilullisuusosaaminen
- Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot
- Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen
- Urheilijoiden aktiivinen osallistuminen
- Urheilijan kehitysvaiheet
- Valmentajan rooli
- Urheilija-valmentaja suhde
- Ilmapiirin luominen
- Toimivan tiimin rakentaminen
- Vastuun jakaminen
- Sidosryhmäyhteistyö

Mikäli olet vastannut kaikkiin kysymyksiin, valitse alta "kyllä" siirtyäksesi kyselyn loppuun.

Kyllä

En, mutta haluan päättää vastaamisen

Valmentaja-arvio, huippuvaihe/aikuisurheilijat

Ohjeistus numeeriseen arviointiin: jokaisen luvun perässä on selite numeroa vastaavasta osaamistasosta. Voit hyödyntää asteikkoa välillä 1-7 kuvaamaan tarkemmin juuri sinun osaamistasi.

1. Itsensä kehittämisen taidot

a. Itsetuntemus

Osa-alueella arvioidaan kykyäsi tarkastella, ymmärtää ja perustella omaa toimintaasi valmentajana.

Itsearviointikyky

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Osaat arvioida toimintaasi tietyillä osa-alueilla.

5-6: Osaat arvioida omaa toimintaasi eri osa-alueilla. Näkemyksesi omasta toiminnastasi ovat pääosin yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.

7: Osaat arvioida osaamistasi laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti itsensä kehittämisen taitojen, ihmissuhdetaitojen ja urheiluosaamisen näkökulmasta. Näkemyksesi omasta toiminnastasi ovat yhdenmukaiset muiden toimijoiden kanssa.

Perustelukyky

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Osaat perustella valintasi asialähtöisesti.

5-6: Osaat perustella valintasi kokonaisvaltaisesti. Valmennustoiminnallesi on määriteltävissä selvä asia- ja arvoperusta.

7: Osaat perustella valintasi kokonaisvaltaisesti. Valmennustoiminnallesi on määriteltävissä selkeä asia- ja arvopohja. Toiminnan arvojen näkymistä käytännön tasolla todennetaan ja vahvistetaan (valmentajien, urheilijoiden ja vanhempien puheet ja toiminta).

Lisää kysymys tähän

Itsearviointikyky (1 - 7)

Perustelukyky (1 - 7)

b. Kehittymishakuisuus

Osa-alueella arvoidaan osaamistasi huomioida erilaisia näkökulmia sekä hyödyntää monipuolisesti erilaisia menetelmiä osaamisen ja toiminnan jatkuvassa kehittämisessä.

Kehittymismotivaatio

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Olet vastaanottavainen toiminnan kehittämiseen liittyen (kuuntelet aktiivisesti, avoin ilmapiiri).

5-6: Osaat kehittää osaamistasi oma-aloitteisesti ja toteuttaa sovittua kehityssuunnitelmaa.

7: Pyrit aktiivisesti kehittämään omaa osaamistasi ja valmennustoimintasi on vahvasti kehittymishakuista. Ymmärrät oman sisäisen motivaation merkityksen.

Kehittymismenetelmien hyödyntäminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Hyödynnät yksittäisiä menetelmiä osaamisen kehittämisessä (esim. seuran tapahtumat, valmennustiimi, itseopiskelu, mentorointi, tutorointi, koulutukset).

5-6: Tunnistat erilaisia osaamisen kehittämisen menetelmiä ja hyödynnät niitä monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.

7: Tiedostat oman tapasi oppia. Hyödynnät laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti eri menetelmiä osaamisen kehittämisessä.

Lisää kysymys tähän

Kehittymismotivaatio

(1 - 7)

Kehittymismenetelmien hyödyntäminen

(1 - 7)

c. Voimavarat

Osa-alueella arvioidaan henkilökohtaisia voimavaroja.

Voimavarat

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Tiedostat voimavarojen merkityksen omassa toiminnassasi (perhe, lepo, ravinto, liikkuminen, muut harrastukset jne.) ja pystyt vaikuttamaan omaan jaksamiseen omilla toimenpiteilläsi.

5-6: Pidät kokonaisvaltaisesti huolta jaksamisestasi ja omista voimavaroistasi. Olet elämäntavoiltasi pääosin esimerkillinen.

7: Pystyt määrätietoisella toiminnallasi lisäämään voimavaroja. Pyrit aktiivisesti vaikuttamaan koko valmennusryhmän toimintaan omalla esimerkilläsi ("voimaannuttaminen").

Lisää kysymys tähän

Voimavarat (1 - 7)

2. Urheiluosaaminen

a. Suunnittelu- ja organisointiosaaminen

Suunnittelu- ja organisointiosaaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoittelu on toiminnallisuudeltaan ja toistomääriltään kehittävä. Harjoitustoteuman seuranta on satunnaista.

5-6: Valmentajana osaat soveltaa voimistelijanpolun tavoitteet ja kausikohtaiset painopisteet osaksi urheilijan ja valmennusryhmän kehityssuunnitelmaa ja käytännön valmennustoimintaa. Harjoitusosioita eriytetään urheilijan omiin kehittymistavoitteisiin sopiviksi. Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi on säännöllistä.

7: Valmentajana pystyt kehittämään käytännön valmennustoimintaa suhteessa urheilijan ja harjoitusryhmän kehityssuunnitelmiin. Harjoitusrakenteet on eriytetty tarkoituksenmukaisesti suhteessa kehittymistavoitteisiin ja harjoitusmenetelmillä pystytään tukemaan valmiuksiin kehittymistä kokonaisvaltaista. Harjoitustoteuman seuranta ja arviointi ovat jatkuvaa ja se ohjaa pitkän tähtäimen suunnittelua.

Lisää kysymys tähän

Suunnittelu- ja organisointiosaaminen (1 - 7)

b. Urheilullisuusosaaminen

Urheilullisuusosaaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoittelussa huomioidaan kuormituksen ja levon suhde ja varmistetaan riittävä kokonaisliikuntamäärä. Muuta harjoittelua (oheisharjoittelu, omatoiminen harjoittelu, muut lajit) hyödynnetään osana urheilijan suorituskyvyn kehittämistä. Suorituskyvyn kehittymisen seuranta on satunnaista.

5-6: Harjoittelussa huomioidaan urheilullisuuden kehittäminen niin harjoitus- kuin kilpailukaudella. Suorituskykyyn liittyvät lajin vaatimukset ja erityispiirteet ymmärretään ja niiden kehittäminen ohjaa harjoittelua. Suorituskyvyn kehittymistä seurataan säännöllisesti. Urheilullisten elämäntapojen, kuten ravinnon ja levon sekä ennalta ehkäisevän terveydenhuollon merkitys tunnustetaan osana harjoitusprosessia (tiedonvälitys, erilaiset seurannat tms.).

7: Valmennustoimintaa kehitetään kokonaisvaltaisesti kuormituksen, ravinnon ja levon suhde huomioiden. Elämännhallintataitojen kehittyminen on osa urheilijan ja harjoitusryhmän kehittämissuunnitelmaa. Urheilijan omistajuus urheilemisesta kasvaa asteittain osana valmennustoimintaa. Harjoittelun vaikuttavuuden seuranta on kaikilla toimijoilla (valmentajat, urheilijoiden itsearviointi tms.) kiinteä osa valmennusprosessia ("urheilun kehittymismittarit").

Lisää kysymys tähän

Urheilullisuusosaaminen (1 - 7)

c. Lajiosaaminen

Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoitussisällöt tukevat lajitaitojen kehittymistä voimistelijan polun mukaisesti.

5-6: Valmennustoimintasi tukee urheilijana kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti niin laji- kuin muun harjoittelun osalta. Kehittymisen seuranta on säännöllistä ja valmentajana osaat valita kehityksen seurantaan sopivimmat mittarit.

7: Valmennustoimintasi tukee kokonaisvaltaisesti lajitekniikoiden ja -taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Valmentajana ymmärrät fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkityksen taitojen kehittämisessä sekä erilaisten oppimisympäristöjen käytön tärkeyden. Kehittämistavoitteet rakentuvat urheilijoiden tarpeiden pohjalta osaksi kehityssuunnitelmaa. Harjoittelun vaikuttavuuden seuranta on kiinteä osa valmennusprosessia ja se ohjaa toiminnan pitkäjänteistä suunnittelua.

Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Harjoitussisällöt tukevat kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti.

5-6: Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on säännöllistä.

7: Toiminta tukee kilpailemiseen liittyvien taitojen kehittymistä voimistelijan polun tavoitteiden mukaisesti. Kehittämistavoitteet rakentuvat ryhmän ja yksilöiden tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta osaksi lyhyen ja pitkän aikavälin suunnitelmaa. Kilpailemiseen liittyvien taitojen seuranta on kiinteä osa valmennusprosessia.

Lisää kysymys tähän

Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot (1 - 7)

Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen (1 - 7)

3. Ihmissuhdetaidot

a. Urheilijalähtöisyys valmennustoiminnassa

Urheilijan aktiivinen osallistuminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Sinun ja valmennettaviesi välillä on luontevaa vuorovaikutusta. Urheilijat kuuntelevat aktiivisesti (kysyminen tms.) ja osallistuvat toiminnan kehittämiseen esim. kapteenina.

5-6: Vuorovaikutus on säännöllistä ja määrätietoista. Yksilöllisille valinnoille annetaan tilaa. Urheilijoiden osallisuus valmennusryhmän toiminnan kehittämiseen ymmärretään yhteisen näkemyksen rakentamisessa.

7: Valmentajana tiedostat urheilijoiden omistautumisen tason harjoitteluun ja kykenet muokkamaan omaa toimintaasi siihen sopivaksi. Valmentajana tuet ja rohkaiset urheilijaa ottamaan aktiivisen roolin oman kehittymisen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa sekä ottamaan vastuuta omasta toiminnasta suhteessa ryhmän toimintaan.

Urheilija-valmentaja suhde

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Sinun ja urheilijoiden välillä on säännöllistä ja luontevaa kanssakäymistä.

5-6: Sinun ja urheilijoiden välillä on luottamukselliset välit. Tunnet urheilijat henkilökohtaisella tasolla ja pystyt vastaamaan yksilöllisiin kehitystarpeisiin. Pyrit luomaan toimintaan oppimista tukevan positiivisen harjoitusilmapiirin.

7: Sinulla ja urheilijoillasi on luottamukselliset välit ja vuorovaikutus on avointa ja rehellistä. Tunnet urheilijat yksilöinä ja pystyt vastaamaan kunkin yksilöllisiin kehittymistarpeisiin. Tiedostat ja tunnistat valmentajana urheilijoiden persoonallisuuteen ja temperamenttiin liittyviä erityispiirteitä ja huomioit ne valmennuksessasi.

Lisää kysymys tähän

Urheilijoiden aktiivinen osallistuminen (1 - 7)

Urheilija-valmentaja suhde (1 - 7)

b. Vuorovaikutus ja ilmapiiri

Ilmapiirin luominen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Tunnistan valmennustoiminnassani myönteisen ilmapiirin merkityksen voimistelijoiden kehittymiseen ja pyrin edistämään sitä positiivisilla vuorovaikutussuhteilla.

5-6: Valmennusryhmäni ilmapiiri on pääosin myönteinen ja se edistää urheilijoiden kokonaisvaltaista kehittymistä. Eri toimijat tiedostavat ilmapiirin merkityksen ja pyrkivät aktiivisesti edistämään sitä omilla teoillaan.

7: Valmennusryhmäni ilmapiiri edistää kokonaisvaltaisesti urheilijoiden kehittymistä. Eri toimijat tiedostavat ilmapiirin merkityksen ja osallistuvat omalla panoksellaan rakentavan ja positiivisen ilmapiirin luomiseen. Toimintaa ohjavat arvot, jotka on määritelty toiminnan tasolle.

Toimivan tiimin rakentaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Suurin osa tiimin jäsenistä osallistuu aktiivisesti toiminnan kehittämiseen omassa roolissaan.

5-6: Eri toimijat osallistuvat aktiivisesti toiminnan kehittämiseen eri rooleissa. Ryhmän toimivuutta arvioidaan satunnaisesti osana valmennustoimintaa.

7: Eri toimijoilla on selvä käsitys omasta roolistaan ja siihen liittyvistä odotuksista valmennustoiminnan kehittämisessä. Tarvittaessa tiimin osaamista täydennetään erilaisin asiantuntijapalveluin. Ryhmän toimivuutta kehitetään ja arvioidaan säännöllisesti osana valmennustoimintaa. Valmennustiimin jäsenet pyrkivät omatoimisesti kehittämään osaamistaan rooliodotusten suunnassa.

Lisää kysymys tähän

Ilmapiirin luominen

(1 - 7)

Toimivan tiimin rakentaminen

(1 - 7)

c. Yhteistyötaidot

Vastuun jakaminen

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana jaat vastuuta tiimin jäsenille pitkälti omista lähtökohdista. Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat pitkälti päävalmentajavetoista.

5-6: Valmennustiimini jäsenille on määritelty omat vastuualueet. Valmentajana voin luottaa, että tiimin jäsenet selviävät tehtävistään. Toiminnan johtaminen ja organisointi ovat selkeää ja tarkoituksenmukaista.

7: Valmennustiimini jäsenille on valittu kehittämissvastuualueet, joissa he voivat hyödyntää omaa osaamistaan. Tiimin jäsenet pääsevät omien osaamisalueiden kautta osallistumaan aktiivisesti koko valmennusprosessin toteuttamiseen ja kehittämiseen.

Sidosryhmäyhteistyö

1-2: Osaaminen on tällä osa-alueella vähäistä.

3-4: Valmentajana pystyn viestimään toiminnan tavoitteista eri sidosryhmille sekä osoittamaan omalla toiminnallani yhteistyöhalukkuutta.

5-6: Valmentajana pyrin yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa toimintaa kehitettäessä esim. yhteistyö ja verkostoituminen muiden seurojen sekä toimijoiden kanssa.

7: Valmentajana pystyn päämäärätietoisesti hyödyntämään eri sidosryhmiä valmennustoiminnan kehittämisessä. Kaikilla toimijoilla on yhtenäinen näkemys toiminnan tavoitteista. Tavoitteiden pohjalta rakentuvat toimenpiteet voimistelijoiden kehittymisen tukemiseksi. Ulkopuolisia asiantuntijoita hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti toiminnan kehittämisessä.

Lisää kysymys tähän

Vastuun jakaminen (1 - 7)

Sidosryhmäyhteistyö (1 - 7)

Valitse kaksi osa-aluetta, joissa haluat seuraavan kahden vuoden aikana erityisesti kehittyä:

- Itsearviointikyky
- Perustelukyky
- Kehittymismotivaatio
- Kehittymismenetelmien hyödyntäminen
- Voimavarat
- Suunnittelu- ja organisointiosaaminen
- Urheilullisuusosaaminen
- Urheilijan kehittäminen: lajitekniikat ja -taidot
- Urheilijan kehittäminen: kilpaileminen
- Urheilijoiden aktiivinen osallistuminen
- Urheilijan kehitysvaiheet
- Valmentajan rooli
- Urheilija-valmentaja suhde
- Ilmapiirin luominen
- Toimivan tiimin rakentaminen
- Vastuun jakaminen
- Sidosryhmäyhteistyö

Kiitos vastauksistasi!





Valmennusosaamisen arviointi

Pyydämme sinua arvioimaan omaa valmentajaasi ja hänen toimintaansa sekä osaamistaan.

Arvio tehdään nimettömänä ja luottamuksellisesti. Henkilökohtainen valmentajasi ei näe vastauksiasi. Kaikki vastaukset käsitellään kokonaisuutena, jolla mitataan suomalaista voimisteluvallennusosaamista.

Kuinka monet harjoitukset sinulla on viikottain voimisteluharrastukseen liittyen?

- 1
- 2-3
- 4-5
- 6-7
- yli 8

Ikäsi:

- 7-12 vuotta
- 13-17 vuotta
- 18 vuotta ja sitä vanhemmat

Valmentajan osaamisen arviointi

Lapset

Arvioi omaa valmentajaasi seuraavien väittämien osalta asteikolla 1-5

1=Täysin eri mieltä

2=Jokseenkin eri mieltä

3=En samaa enkä eri mieltä

4=Jokseenkin samaa mieltä

5=Täysin samaa mieltä

Voit tehdä arviointia halutessasi yhdessä vanhempasi tai muun aikuisen kanssa.

Valmentajani toiminta

Arvioi asteikolla 1-5

	Täysin eri mieltä		Täysin samaa mieltä		
	1	2	3	4	5
Valmentajani osaa kehittää taitojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Valmentajani on ystävällinen ja helposti lähestyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani perustelee, miksi jotakin harjoitellaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ohjaa hauskoja ja/tai innostavia harjoituksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ohjaa urheilullisiin ja/tai terveisiin elämäntapoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani keskustelee usein kanssani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani näyttää hyvää esimerkkiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kuuntelee uusia ideoita kehittyäkseen valmentajana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani saa minut keskittymään ja tekemään parhaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani saa minut tuntemaan itseni taitavaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan valmentajaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja rohkaisee voimistelijoita auttamaan toisiaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa ratkaisemaan ryhmässämme syntyvät riidat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajat ja vanhemmat tulevat hyvin toimeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa minua näkemään kehittymiseni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani varmistaa, että harjoitustila ja -					

välineet ovat järjestyksessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani antaa minun edetä omassa tahdissani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoittelu ja koulu pysyvät tasapainossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani varmistaa, että ymmärrän liikkeet ja tekniikat, joita minulle opetetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Perustele halutessasi vastauksiasi:

Mikäli olet vastannut kaikkiin väittämiin, valitse "kyllä" siirtyäksesi kyselyn loppuun:

- Kyllä
- En vastannut kaikkiin, mutta haluan päättää vastaamisen tähän

Valmentajan osaamisen arviointi

Nuoret

Valmentajani toiminta

Arvioi asteikolla 1-5

	Arvioi asteikolla 1-5				
	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5
Valmentajani osaa kehittää taitojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani on ystävällinen ja helposti lähestyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani perustelee, miksi jotakin harjoitellaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ohjaa hauskoja ja/tai innostavia harjoituksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ohjaa urheilullisiin ja/tai terveisiin elämäntapoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani huomioi mielipiteitäni ja					

ehdotuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani keskustelee usein kanssani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani näyttää hyvää esimerkkiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kuuntelee uusia ideoita kehittyäkseen valmentajana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani saa minut keskittymään ja tekemään parhaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani saa minut tuntemaan itseni taitavaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan valmentajaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja rohkaisee voimistelijoita auttamaan toisiaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa ratkaisemaan ryhmässämme syntyvät riidat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajat ja vanhemmat tulevat hyvin toimeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa minua näkemään kehittymiseni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani varmistaa, että harjoitustila ja -välineet ovat järjestyksessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani antaa minun edetä omassa tahdissani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoittelu ja koulu pysyvät tasapainossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani varmistaa, että ymmärrän liikkeen ja tekniikat, joita minulle opetetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Perustele halutessasi vastauksiasi:

Mikäli olet vastannut väittämiin, valitse "kyllä" päästäksesi kyselyn loppuun:

- Kyllä
- En vastannut kaikkiin kysymyksiin, mutta haluan päättää vastaamisen

Valmentajan osaamisen arviointi

Aikuiset

Arvioi omaa valmentajaasi seuraavien väittämien osalta asteikolla 1-5

1=Täysin eri mieltä

2=Jokseenkin eri mieltä

3=En samaa enkä eri mieltä

4=Jokseenkin samaa mieltä

5=Täysin samaa mieltä

Valmentajani toiminta

Arvioi asteikolla 1-5

	Täysin eri mieltä		Täysin samaa mieltä		
	1	2	3	4	5
Valmentajani käyttäytyminen on johdonmukaista eri tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani johtaa esimerkillään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani perustelee päätökset, jotka vaikuttavat voimistelijan tai joukkueen toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani on avoin uusille ajatuksille oman toimintansa kehittämisessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kehittää aktiivisesti omaa osaamistaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani osaa tarvittaessa olla rauhoittava ja rohkaiseva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Valmentajani käyttäytyminen ja toimintatavat saavat minut rentoutumaan ja harjoittelemaan paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani hallitsee tunteensa hyvin kilpailujen aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani innostaa omalla esimerkillään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani osallistaa voimistelijat päätöksenteossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani rohkaisee voimisteliijoita tekemään ehdotuksia harjoitteluun liittyvissä asioissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani saa minut tuntemaan itseni kyvykkääksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen sitoutunut minulle järjestettyyn valmennustoimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan valmentajaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja rohkaisee voimisteliijoita auttamaan toisiaan harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani tukee meitä ottamaan joukkueena/ryhmänä yhdessä vastuun epäonnistumisista tai heikosta suorituksesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani antaa korjaavaa palautetta positiivisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa ratkaisemaan voimistelijoiden välillä syntyvät ristiriidat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani määrittelee selvästi voimistelijoiden roolit ja siihen liittyvät vastuut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani varmistaa, että voimistelijat ymmärtävät valmentajan roolin joukkueessa/ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koko valmennustiimi osallistuu aktiivisesti valmennustoimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajien vastualueet on selvästi määritelty ja toimivat käytännössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihmiset ympärilläni auttavat minua urheilun					

ja muun elämän yhteensovittamisessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajien ja vanhempien välinen yhteistyö toimii hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmennuksellinen yhteistyö eri toimijoiden välillä toimii hyvin (esim. asiantuntijoiden hyödyntäminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa minua pysymään ajantasalla kehityksessäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa minua laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiselle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani varmistaa, että harjoitustila ja välineet ovat järjestyksessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani antaa voimistelijoiden edetä yksilöllisellä tasolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ja minä varmistamme yhdessä, että harjoitteluun ja opiskeluun/töihin käytettävä työmäärä on tasapainossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa minua löytämään omat rutiinit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani on kiinnostunut voimistelijoiden henkilökohtaisesta hyvinvoinnista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani auttaa minua kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani varmistaa, että ymmärrän suoritustekniikat ja taidot, joita minulle opetetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani ohjaa voimistelijoita yksilöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmennustoiminta kehittää kykyämme harjoitella joukkueena/ryhmänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmennustoiminnassa painotetaan riittävästi kykyämme toimia joukkueena/ryhmänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Perustele halutessasi vastauksiasi:

Mikäli olet vastannut väittämiin, valitse "kyllä" päästäksesi kyselyn loppuun:

- Kyllä
- En vastannut kaikkiin kysymyksiin, mutta haluan päättää vastaamisen

Kiitos vastauksistasi!

