

”Valmentajalta voi oppia niin paljon”

Narratiivinen tutkimus kilpaurheilijoiden valmennussuhteista

Pro gradu -tutkielma

Alina Juutinen

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Syksy 2022

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Valmentajalta voi oppia niin paljon.” Narratiivinen tutkimus kilpaurheilijoiden valmennussuhteista

Tekijä: Alina Juutinen

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus, kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -tutkielma [x] Laudaturtyö [] Lisensiaatintyö []

Sivumäärä: 72+1 liite

Vuosi: 2022

Tiivistelmä

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kilpaurheilijoiden kokemuksia ja käsityksiä valmennussuhteesta erityisesti hyvän valmennuksen ja valmennussuhteen näkökulmasta. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu kahdesta pääluvusta, joista ensimmäisessä käsitellään valmentajan työhön kuuluvia osa-alueita, sekä urheilijan ja valmentajan välistä ihmissuhdetta. Toisessa pääluvussa käsitellään yleisesti valmentajan ja urheilijan toimintaympäristöä eli lasten ja nuorten liikuntaharrastusta ja kilpaurheilua. Liikuntaa ja urheilua käsitellään oppimisen, terveyden sekä kasvatuksen näkökulmista. Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena narratiivista tutkimusotetta hyödyntäen. Aineisto koostuu viiden aikuisen teemahaastattelusta. Haastateltavilla yhteistä on pitkä kilpaurheilutausta, joka osalla on tullut päätökseensä ja osalla jatkuu edelleen. Tutkimuksen aineisto on analysoitu aihepiireittäin teemoittaen.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi hyvää valmennussuhdetta edistäviä tekijöitä, joita ovat valmentajan helppo lähestyttävyyys, urheilijan kohtaaminen muussakin kuin treeniympäristössä, valmentajan osaaminen lajista ja urheilusta sekä toivottujen tulosten saavuttaminen urheilun ja muun elämän kontekstissa. Hyvää valmennussuhdetta vaikeuttaviksi tekijöiksi osoittautuivat puutteet valmentajan osaamisessa, negatiivisen ilmapiirin luominen ja ylläpitäminen sekä painon tarkkailu. Erittelin aineiston perusteella hyvän valmentajan piirteet, joita olivat valmentajan taito kuunnella urheilijaa, oman persoonansa näyttäminen valmentamisessa, osavuus tai motivoituneisuus oppimaan valmentamisesta, urheilijoiden tunteminen ja huomioiminen sekä auktoriteettina toimiminen. Valmennuksen vaikutuksiksi nykypäivään tutkittavat mainitsivat liikuntatottumukset ja liikunnan ilon, itseohjautuvuuden haasteet, hyvinvointiin liittyvän osaamisen sekä kyvyn luoda rutiineja.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että valmentaminen on hyvin vaativaa ja monipuolista työtä, joka edellyttää osaamista monelta osa-alueelta, mutta myös humoristista, helposti lähestyttävää ja valovoimaista persoonaa. Kynnys valmentajaksi lähtemiselle voi olla korkea, mikäli odotukset ovat suuret. Pohdintaluvussa haastankin miettimään ratkaisuja valmennuksen ja valmentajien kehittämiseksi seuratasolla, esimerkiksi koulutuksen ja valmennustiimien avulla.

Avainsanat: valmennus, kilpaurheilu, narratiivinen tutkimus, kasvatustiede

SISÄLLYS

<i>Johdanto</i>	5
<i>2 Valmentaja kasvattajana</i>	8
2.1 Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde.....	10
2.2 Valmentajan roolit ja valmennustyyli	12
2.3 Valmentajan koulutus	17
2.4 Valmentajan osaamistavoitteet	18
2.5 Psyykinen valmennus	19
<i>3 Lasten ja nuorten liikuntaharrastus ja kilpaurheilu</i>	22
3.1 Liikunnan yhteys oppimiseen ja terveyteen	23
3.2 Liikunta ja urheilu osana kasvatusta	25
3.3 Urheiluseura kasvatusympäristönä	26
<i>4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset</i>	27
<i>5 Tutkimuksen empiirinen toteutus</i>	28
5.1 Narratiivinen tutkimusote	28
5.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta	29
5.3 Tutkimushenkilöt.....	30
5.4 Aineiston analyysi.....	31
5.5 Tutkimuksen luotettavuus eettisyys.....	32
<i>6 Hyvää valmennussuhdetta edistävät tekijät</i>	35
6.1 Valmentajan helppo lähestyttävyyden	35
6.2 Urheilijan kohtaaminen	36
6.3 Valmentajan osaaminen	39
6.4 Hyvällä valmennussuhteella saavutettavat tulokset	44
<i>7 Hyvää valmennussuhdetta vaikeuttavat tekijät</i>	48
7.1 Puutteet valmentajan osaamisessa.....	48
7.2 Negatiivinen ilmapiiri	50
7.3 Painon tarkkailu.....	52
<i>8 Hyvän valmentajan piirteet</i>	54
8.1 Kuuntelu- ja kommunikaatiotaito	54
8.2 Valmentajan persoona	56
8.3 Valmentajan auktoriteetti	57

8.4 Motivaatio osaamisen mahdollistajana	58
<i>9 Valmennuksen koetut vaikutukset nykypäivään.....</i>	<i>60</i>
<i>10 Pohdinta.....</i>	<i>62</i>
10.1 Tulosten yhteenvetoa ja tarkastelua.....	62
10.2 Kohti parempaa valmennusta ja jatkotutkimusaiheita	63
<i>Lähteet.....</i>	<i>66</i>
<i>Liitteet.....</i>	<i>73</i>
Liite 1 Haastattelurunko.....	73

Johdanto

Aikuisen esimerkin, tuen ja ajan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle on valtava. Vanhempien lisäksi lapsen kanssa aikaa voi viettää myös opettaja, sukulaiset, kummit ja ystävien vanhemmat. Kuitenkin ehkä sukulaisiakin säännöllisemmin lapsen kanssa saattaa olla tekemisissä harrastustoiminnasta tuttu ohjaaja tai valmentaja. Valmentaja onkin mainittu olevan kaverien ja vanhempien ohella tärkein lasten ja nuorten liikuntakiinnostuksen lisääjä (Lehmuskallio 2011, 24).

Etenkin kilpaurheilussa valmentajan kanssa vietetty aika on huomattava. Itse esimerkiksi harrastin uintia parhaimmillaan n. 5 kertaa viikossa tunti tai pari kerrallaan, jolloin viikossa tunteja kertyi 7–13. Näiden lisäksi etenkin kilpaurheiluun kuuluu kilpailureissut ja leirit, joissa saattaa vierähtää koko viikonloppu, parhaimmillaan lähes joka viikonloppu. Tällöin tuntimäärä viikossa voi paisua jopa 40:ään (Koskinen, Hynninen & Raimoaho 2018, YLE). Kutakuinkin SM-tasolla harrastukseen voi tulla lisäksi ulkomaanleirityksiä, jossa treenataan arkea intensiivisemmin. Kun tätä viikkotuntimäärää vertaa esimerkiksi luokanopettajan 24:een tuntiin (Opettajien ammattijärjestö, työelämäopas), on kyse etenkin ajallisesti jo merkittävästä aikuisesta lapsen tai nuoren elämässä.

Aihe kiinnostaa itseäni etenkin oman työni sekä työyhteisöni kehittämisen kannalta. Toimin myös itse valmentajana kahdessa seurassa ja lajissa. Lajitaidoissa näen tekemäni työn konkreettisissa asioissa, kuten teknisessä osaamisessa tai uusissa taidoissa. ”Tuplaroolissa” valmentajana ja opettajaopiskelijana itseäni kiinnostaa tarjoamani työkalut myös muihin asioihin ja haasteisiin, joita elämässä tulee eteen, sillä vain osa urheilijoista päätyy tekemään urheilua työkseen. Siksi mielestäni valmentajan työssä on tärkeää huomioida myös muu kasvattaminen, jotta myös se suurin osa valmennettavista saa harrastuksesta jotain loppuelämän hyötyä, vaikka itse harrastus loppuisikin ennen aikuisikää. Valmentajana koen tarjoavani valmennettavilleni tällaista loppuelämän hyötyä, mutta itseäni kiinnostaa miten se näyttäytyy urheilijalle ja kuinka tarpeelliseksi urheilija sen kokee. Valmennussuhteita on tutkittu aiemmin, mutta useimmiten valmentajan tai johtajuuden näkökulmasta (Jowett 2005, 413). Tässä tutkimuksessa urheilijat pääsevät kertomaan oman kokemuksensa, näkemyksensä ja mielipiteensä.

Lasten on todettu osallistuvan urheiluharrastukseen esimerkiksi hauskanpidon vuoksi (Headley-cooper 2011, 18), kokeakseen olevansa hyvä urheilussa, taitoa tai kuntoaan kehittääkseen, ystävien kanssa ollakseen tai kilpailun jännittävyyden takia (Hämäläinen 2015a, 146). Mikäli liikunnassa tapahtuu myös riittävästi fyysistä aktiivisuutta, kuten hengästyminen tai hikoilemista, se voi parhaimmillaan edistää hyvinvointia kaikissa elämän vaiheissa. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksilla on todettu yhteyksiä myös myöhempisiin suhtautumistapoihin liikuntaa kohtaan. Lapsuudella ja nuoruudella on paljon merkitystä liikuntaan kasvamisen ja kasvattamisen suhteen ja laajemmin se vaikuttaa kansanterveyteen ja hyvinvointiin. (Lehmuskallio 2011, 25.)

Valmentajat kokevat tehtävänsä sisältävän muun muassa valmentajan, psykologin, fysioterapeutin, ravintoterapeutin ja lukuisten muiden ammattinimikkeiden rooleja (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335). Valmentajan osaamisessa korostetaan erityisesti vuorovaikutustaitoja ja rooli urheilijan elämäntaitojen kasvattajana on ollut tutkijoiden mielenkiinnon kohteena (Hämäläinen 2015a, 145). Kun tehdään työtä ihmisten kanssa, on tavoitteellisen toiminnan vaatimukset ovat niin moninaisia ja laaja-alaisia, että valmennussuhteessa toimivilla henkilöillä voi olla kovin erilaisia ajatuksia ja käsityksiä toiminnan tavoitteista ja mitkä tekijät vaikuttavat onnistumiseen (Tiikkaja 2014, 21). Myös itseäni kiinnosta, miten elämäntaidoissa kasvattaminen käytännössä toteutuu, millaisena urheilija näkee valmentajan roolin, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä urheilijalla on valmentajista ja sisältävätkö nämä kokemukset kasvatuksellisia elementtejä.

Harrastustoiminta tarjoaa hienoja kasvatustilanteita, kuten onnistumisia ja epäonnistumisia sekä niihin suhtautumista, itsensä puskemista epämuodolliselle alueelle sekä ihmissuhteiden ja ryhmätyön harjoittelua harrastusryhmän kesken. Harrastustoimintaa on monenlaista, mutta kilpaurheilussa valmentajan kanssa vietettyjä tunteja kertyy muuta harrastustoimintaa enemmän ja eteen tulee mahdollisesti myös enemmän kasvatustilanteita. Esimerkiksi leiri- ja kilpailureissuilla valmentaja on usein se, joka huolehtii pelkän urheilun lisäksi myös lapsen ruokailusta, aikatauluista ja tavaroista, sekä siitä, että urheilija on oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Valmentaja kannustaa, lohduttaa ja antaa palautetta. Kaikista harrastustoiminnan muodoista olenkin kiinnostunut tutkimaan erityisesti lasten kilpaurheiluun liittyvää kasvattamista.

Hämäläisen (2003a, 122) mukaan valmentaja on kasvattaja, vaikka siihen ei aktiivisesti pyrkikään. Myös huono esimerkki, välinpitämättömyys ja rajojen asettamattomuus huomataan urheilijoiden toimesta, ja myös nämä asiat ovat kasvattamista, joskin sanan negatiivisessa merkityksessä. Toisaalta valmentajalla voi olla myös liian suuret tavoitteet tai niitä tavoitellaan hinnalla millä hyvänsä. Esimerkki tästä on 15-vuotiaan urheilijan Kamila Valijejan dopingkäry (ks. Yle Urheilu 11.2.2022) Pekingin olympialaisissa 2022, joka nosti paljon keskustelua urheiluvalmentajan vastuusta ja eettisyydestä ja toisaalta myös kilpailujärjestelmän eettisyydestä ikärajan puolesta.

Valmennuksen parissa toimii ja työskentelee tuhansia ihmisiä, joten on tärkeää, että tätäkin ammattikuntaa pyritään kehittämään (Puhakainen 1995, 217). Jatkuvasti passivoituvassa yhteiskunnassa pyritään lisäämään nuorten ikäluokkien fyysistä aktiivisuutta, joten Lehmuskallion (2011, 24) mukaan on tärkeää tuntea ne tahot, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntasosialisaatioon ratkaisevimmin. Yksi näistä on valmentaja.

2 Valmentaja kasvattajana

Valmennuksen aloja on useita, esimerkiksi elämäntaidon valmennus, työelämävalmennus ja parisuhdevalmennus. Valmennuksessa valmentaja ohjaa valmennettavaa löytämään omat voimavaransa eli ohjaa valmennettavaa kohti omaa osaamistaan ja parasta toimintakykyään. Nyky-yhteiskunnassa menestyäksemme emme tarvitse ainoastaan koulutusta, vaan tärkeäksi muodostuu ihmisen koko persoona, joustavuus, oma elämä, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot sekä luovuus. Näiden kehittämisessä valmennus saa yhä enemmän jalansijaa. (Huotari & Tamski 2011, 18–19.) Tässä tutkimuksessa keskityn urheiluvalmennukseen.

Jo antiikin aikoina urheilijoiden ja menestyksen takaa löytyivät taitavat valmentajat ja tukihenkilöstö. Olympian kilpailuihin osallistuvilla urheilijoilla oli henkilökohtaiset valmentajat, jotka hoitivat käytännön asioita ja laativat yksityiskohtaisen harjoitusohjelman Tuolloin koulutettujen valmentajien ammattikunta löytyi gymnasioneista, joiden opettajina toimineet gymnastit sekä perusvalmentajat paidotribeet ja sfairistikot ovat nykyajan urheiluvalmennuksen uranuurtajia ja nykyvalmentajien edeltäjiä (Kantola 2007, 27.)

Valmentaja on urheilun keskeinen toimija, sekä urheilun kontekstissa myös urheilijan tärkein tukihenkilö, jonka rooli voi muuttua uran edetessä. (Niemi-Nikkala 2004, 390.) Lapsille ja nuorille valmentaja on ensisijaisesti auktoriteetti, ja ohjaa konkreettisella tavalla urheilijoitaan. Suhde muuttuu tasa-arvoisemmaksi yhteistyökumppanuudeksi urheilijan kasvaessa. Tällöin korostuu urheilijan rooli itsenäisenä toimijana. Valmentajan tehtävänä on toimia enemmän avustajan ja neuvonantajan roolissa. Valmennussuhteen pysyvyyden ratkaisee se, miten pitkäaikaisessa valmennussuhteessa onnistutaan sopeuttamaan yksilöiden rooleja. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004. 2004, 412.)

Valmentajan tehtävä on opastaa ja auttaa urheilijaa etenemään omassa harrastuksessaan tai myöhemmin kilpaurheilu-urallaan. Valmentajalla on keskeinen rooli tavoitteiden

asettamisessa yhdessä urheilijan kanssa sekä kehitysprosessin johtamisessa yhdessä määriteltyjen tavoitteiden pohjalta. (Lämsä 2009, 29–30.)

Valmentaja auttaa ja kannustaa urheilijoita omien taitojensa kehittämässä, sekä kannustaa heitä tekemään parhaansa kaikissa tilanteissa. Epäonnistumisia ja virheitä opetetaan kokemaan osana oppimisprosessia. Valmentajan tehtävä on myös säännöstellä urheilijan kokonaiskuormitusta ikään ja suorituskykyyn nähden, jotta treenaamisesta ja kilpailemisesta ei tule liian raskasta (Jaakkola 2009, 350–351). Valmentajan roolia lapsen elämässä olevana aikuisena voi määrittellä vertaamalla sitä ohjaajaan ja liikunnan opettajaan. Valmentajuudessa korostuu liikunnan opettajaa tai harrastustoiminnan ohjaajaa enemmän sitoutuminen ja pysyvä vuorovaikutussuhde ohjattavaan tai valmennettavaan. Valmennussuhteessa kilpailu on olennainen osa harjoittelun kokonaisuutta ja tavoitteet asetetaan pidemmällä tähtäimellä. (Lämsä 2009, 30.)

Valmentajan rooli kasvattamisessa urheilijaksi ja urheilulliseen elämäntapaan on keskeinen. Hyvän valmentajan harjoituksissa on paljon liikettä ja vain vähän pitkiä puheosuuksia, harjoituksissa on naurua ja urheilijoihin suhtaudutaan myönteisesti. Harjoitukset ovat hyvin organisoituja, mutta lasten luovuudelle ja mielipiteille jätetään tilaa. Hyvä valmentaja pitää vanhempien kanssa palaverieita säännöllisin väliajoin tavoitteenaan luoda luottamuksellinen keskusteluyhteys heidän kanssaan. Päihteiden, kuten alkoholin, tupakan tai nuuskan käyttö harjoitusten yhteydessä tai välittömässä läheisyydessä ei myöskään kuulu hyvän valmentajan toimintatapoihin. (Härkönen 2009, 44.)

Urheiluun liittyy aina lapsen ja ohjaajan tai valmentajan kiinteä vuorovaikutussuhde. Valmentaja toimii esimerkkinä ja tärkeänä vaikuttajana urheilun lisäksi myös muissa asioissa. Riippumatta siitä, miten ohjaaja toimii, lapsi jäljittelee ja samaistuu ohjaajaansa. (Karvinen ym. 1991, 20.) Lasten urheiluvalmennuksessa valmentajat näkevät itsensä kasvattajina ja harjoittelun ohjaamisen lisäksi valmentaja on vastuussa myös urheilijan sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Valmentajat näkevät tehtäväkseen kasvattaa lapsia myös ”urheilun ulkopuoliseen” maailmaan. (Hämäläinen 2015a, 145–146.) Valmennuksessa oman persoonallisuuden näyttäminen nousee erittäin tärkeään rooliin. Kun kasvattaa toisten lapsia, täytyy kasvattava aikuinen olla toivottu henkilö kasvatettavien keskuudessa. Lapsilla täytyy olla tunne, että

heistä oikeasti välitetään. Tärkeimpiä ominaisuuksia ovat iloisuus ja toimeliaisuus. Lapsi pyrkii iloisen aikuisen luokse päästäkseen itse samanlaisiin tunnetiloihin. (Turkka & Turkka 2008, 43–44.)

Kasvatus ja valmennus kulkevat samoilla periaatteilla monin osin ja valmentaessaan valmentajan tulee huomioida myös kasvatukselliset periaatteet lapsia ja nuoria valmentaessaan. Ensisijaisesti nuorten valmentaja on opettaja ja kasvattaja. Opetustehtävät ovat moninaiset, sillä lapsia ja nuoria kasvatetaan tietyissä tilanteissa yksin, mutta myös yhteistyössä vanhempien ja muiden valmentajien kanssa. Valmentajan keskeisiksi opetustehtäviksi on lueteltu treeneihin liittyen laji- ja harjoitetekniikat, alku- ja loppuveryttelyt sekä lajin säännöt ja taktiset kuviot. Treenien ulkopuoliseen elämään liittyviä opetustehtäviä ovat omatoimiset lihahuollot, kehon tuntemus, urheilulliset elämäntavat ja ravitsemus. (Mero ym 2004, 417–418.)

Joko määrätietoisesti tai tahtomattaan valmentaja osallistuu nuorten kasvattamiseen yhdessä opettajien, vanhempien, ja vertaisten kanssa. Kilpailutilanteilla ja harjoituksilla on suuri vaikutus nuoreen etenkin, kun nuori on innostunut harrastuksestaan ja kun valmentajan persoona on luottamusta ja kunnioitusta herättävä, innostava ja positiivinen. Valmentaja vaikuttaa nuorten kasvatukseen näissä tilanteissa. Nuorta tulisi kasvattaa hyvälle tavoille ja osana jokaista harjoitus- ja kilpailutapahtumaa kuuluu tervehtiminen, kiittäminen, toisen huomioon ottaminen, reilu peli, anteeksi pyytäminen ja antaminen. Valmentajan tulisi kasvatuksessaan johdatella urheilijaa urheilun kannalta hyväksi todettujen psyykkisten ominaisuuksien suuntaan. Tärkeimpiä ominaisuuksia ovat pitkäjänteisyys, itsekuri, periksi antamattomuus, luovuus, pettymysten sietokyky sekä rentoutumis- ja keskittymiskyky. Oppiminen tapahtuu sitä enemmän esimerkin kautta, mitä nuoremmista urheilijoista on kyse. Siksi valmentaja ja hänen käyttäytymisensä vaikuttavat huomattavasti urheilijan käyttäytymiseen ja psyykkisiin piirteisiin. (Mero ym. 2004, 418.)

2.1 Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde

Käsityksiin hyvästä valmentajasta vaikuttavat ajan kasvatustrendit, käsitykset hyvästä vanhemmuudesta, koulusta, kasvatuksesta ja urheilusta (Hämäläinen 2015b, 21). Hyvä valmennussuhde tuottaa positiivisia kokemuksia. Ne urheilijat, jotka kokevat harrastuksen ilmapiirin

välittävänä omistautuvat lajilleen ja nauttivat harrastuksestaan muita enemmän, heillä on positiivisempi suhtautuminen joukkuekavereita ja valmentajaa kohtaan sekä käyttäytyvät itse huomaavaisemmin. Välittävässä ilmapiirissä toisten tarpeisiin vastataan empaattisesti kuuntelemalla ja hyväksymällä. Keskeinen tekijä välittävän ilmapiirin luomisessa on välittävä aikuinen. Luottamus, arvostus ja tuki molemmin puolin ovat hyvän valmennussuhteen luomisessa tärkeitä tekijöitä (Li, Gao & Hu 2021, 8). Urheilumenestyksen ja valmentajan näkökulmasta hyvän valmennussuhteen rakentaminen tuottaa hyviä tuloksia urheilussa. Myös urheilijat kokevat, että hyvällä valmennussuhteella on useita positiivisia vaikutuksia heidän kehittymisensä kannalta. (Hämäläinen 2015a, 147.) Myös epämenestyksekkäs valmennussuhde voi olla vaikuttava, jolloin urheilun tulokset liittyvät psykologiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Jowett 2005, 413.)

Valmentajan ja urheilijan välistä ihmissuhdetta määrittelee yhteinen ja kausaalinen keskinäinen riippuvuus valmentajan ja urheilijan tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen välillä. Ihmissuhde on dynaaminen ja aktiivinen prosessi, joka voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: läheisyys, sitoutuneisuus ja vastavuoroisuus. Läheisyydellä viitataan valmentajan ja urheilijan väliseen emotionaaliseen suhteeseen, joka näkyy molemminpuolisena luottamuksena ja kunnioituksena sekä emotionaalisena välittämisenä. Valmentajan ja urheilijan pitämisen, luottamuksen, kunnioituksen ja arvostuksen ilmaisut osoittavat positiivista ja tunnepitoista ihmissuhdetta. Sitoutuneisuus viittaa kognitiiviseen sidokseen urheilijan ja valmentajan välillä. Sitä ilmaistaan haluna ylläpitää läheistä, pitkäkestoista suhdetta. Vastavuoroisuus määritellään kanssakäymisenä urheilijan ja valmentajan välillä. Kanssakäyminen nähdään toimivana ja yhteistyökykyisenä. (Jowett 2005, 413.) Valmentajan ihmissuhdekäyttäytymisen on huomattu korreloivan valmennussuhteen laadun kanssa. Urheilijan autonomiaa ja pätevyyttä sekä valmennussuhdetta tukeva käytös on tutkittu olevan positiivisessa yhteydessä läheisyyden, sitoutuneisuuden ja vastavuoroisuuden kanssa. (Wekesser ym. 2021, 494.)

Lapsen temperamentti vaikuttaa lapsen käytökseen eri tilanteissa ja ympäristöissä ja siihen, minkälaista palautetta hän ympäristöltään saa. Lapsen ohjaajan ja lapsen temperamentin ja käyttäytymistyylin keskinäinen sopivuus on erityisen merkityksellistä lapsen kehittymiselle. Lapsen perinnölliset ominaisuudet voivat herättää ohjaajissa ja valmentajissa erilaisia ajatuksia ja tunteita, kuten ärsytystä tai mieltymystä ja hyväksyntää. Lapsi voi vaatia ohjaajalta

erityistä keskittymistä tehtäväänsä esimerkiksi ujoutensa, vilkkautensa tai levottomuutensa takia, kun taas osa ryhmästä voi olla ohjaajansa mielestä helpompia ohjattavia. Valmentajana kehittyminen vaatii sekä omaan itseensä että ohjattaviin lapsiin tutustumista. Käytännön kokemuksen karttuessa myös parhaat toimintatavat löytyvät vähitellen. (Nikander 2009, 104–105.)

Valmentaja, joka toimii ohjattaviensa parhaaksi löytää usein tarpeeksi hyvän tavan vuorovaikuttaa ohjattaviensa kanssa ja oppii tarjoamaan kunkin lapsen tarvitsemaa vuorovaikutusta ja kasvatuksellista tukea. Hyvään kasvatustyöhön ja ohjaustapaan tulee saada tukea ja vinkkejä esimerkiksi seuran johdon puolesta silloin, kun ohjattavien temperamentti tai käytös tuntuvat turhan haastavalta tai vuorovaikutuksessa on liikaa ongelmia. Valmentajan on tärkeää huomata ja katkaista negatiivinen kehä, jossa valmentaja joutuu antamaan jatkuvasti negatiivista palautetta, mahdollisimman pian. Kun lapsien on vaikeaa palautteen perusteella löytää itseltään enää mitään myönteistä, he alkavat myös itse uskoa olevansa ilkeitä tai huonoja, jonka myötä huono käytös lisääntyy. Valmentaja on ohjattaville lapsille kuin peili, josta he näkevät ja tulkitsevat minkälaisia he itse ovat. (Nikander 2009, 105.)

2.2 Valmentajan roolit ja valmennustyyli

Valmentajalla ja urheilijalla voi olla valmennussuhteessa monia eri rooleja, jotka muuttuvat, kun valmennussuhde kestää kauan, esimerkiksi useampia vuosia tai jopa koko urheilu-uran ajan. (Hämäläinen 2015a, 147–148.) Valmentajalla ja sillä mitä valmentaja tekee voi olla valtava vaikutus urheilijoihin, joita valmentaja opettaa. Valmentajan sanoilla ja tavoilla ilmaista asiat, kehonkielellä ja kasvon ilmeillä on valtava vaikutus ilmapiiriin, jota valmentaja luo ryhmää tai joukkuetta varten. (Nakamura 1996, 20.)

Valmentaja voi olla kurin ja rajojen luoja, jolloin urheilijan vastuulla on totteleminen. Valmentajan rooli on olla jämässä, suoraselkäinen ja ehdottoman oikeudenmukainen aikuinen ja auktoriteetti. Harjoituksissa vallitsee kuri ja järjestys sekä tiukka harjoittelutahti. Kasvatustavoitteina ovat työn tekemisen oppiminen, yritteliäisyys ja päämäärätietoisuus. Ajatuksena ehkä on kasvattaa urheilijoita vastuuseen, mutta koska valmentaja tekee kaikki harjoitteluun liittyvät päätökset, urheilija ei kuitenkaan saa vastuuta eikä opi sitä. Päättäväinen valmentaja

voi lasten ja vanhempien silmissä vaikuttaa luotettavalta ja asiantuntevalta, ja sopiva kuri luo urheilijalle turvallisuuden tunnetta. Turvallisuutta luo esimerkiksi se, että urheilijan ei tarvitse miettiä harjoittelua, vaan yksinkertaisesti toimia ohjeiden mukaisesti. Valmentaja osoittaa vaatimalla sen, että urheilijan käytös ja tekeminen ei ole yhdentekevää. Valmentajaan saattaa kohdistua myös samanlaista kapinaa, kuin vanhempia kohtaan. Jämäkkä valmentaja pitää kiinni rajoista, ja jälkeenpäin ajateltuna voi olla urheilijalle merkittävä kasvattaja. (Hämäläinen 2015a, 147–148.)

Ankaralle valmentajalle tärkeintä ovat voitot ja ennätykset. Urheilijan kehittyminen on toisarvoista, kunhan hän saavuttaa voittoja. Ankaran valmentajan harjoituksissa kuri ja kova harjoitustahti ovat itsestäänselvyyksiä. Harjoituksia leimaa raivo ja huuto ja tappio on valmentajalle pettymys. Valmentaja ajattelee ansainneensa voiton, mutta urheilijat eivät kykene hänelle tyhmyyttään, laiskuuttaan tai ilkeyttään voittoa suomaan. Tappiosta urheilijoita saatetaan rankaista kovalla treenillä, kun taas lepopäivä on palkkio. Valmennussuhdetta värittää pelko, koska karjuva valmentaja vaikuttaa vihaiselta. Tällainen valmentaja ei ajattele olevansa kasvattajan roolissa, sillä hänen valmennusfilosofiassaan urheilijat koulutetaan voittamaan. Ankaravalmentaja opettaa urheilijalle kovuuden kulttuuria, jossa ei kannata olla oma itsensä, koska silloin saattaa paljastaa jotain kulttuuriin sopimatonta. Urheilija pelkää epäonnistumista, joten hän oppii peittämään virheensä, pysymään poissa tieltä ja olemaan näkymätön. (Hämäläinen 2015a, 148–149.)

Nakamuran (1996, 21.) valmennustyyleistä itsevaltainen valmentaja (autocratic coach) on lähimpänä yllä mainittuja valmentajan rooleja, joissa valmentaja tekee päätökset ja urheilijan tehtävä on totella. Diktaattorimaiset valmentajat virheellisesti ajattelevat, että kun he jatkuvasti ohjaavat ja korjaavat, he auttavat urheilijoita kasvamaan ja kukoistamaan. He helposti ajattelevat, että kuri ja struktuuri ovat välttämättömiä, jos urheilijat haluavat menestyä elämässään. Urheilijat usein kokevat tällaisen valmennustyylin alentavana, eivät koe tulleeensa kuulluksi ja reagoivat valmennukseen jääräpäisyydellä, yhteistyökyvyttömyydellä ja ottamalla valmentajaan etäisyyttä. Valmentajalla, joka valitsee motivoida valmennettaviaan kunnioituksen sijaan pelolla, tulee olemaan ryhmä tai joukkue, joka ei saavuta täyttä potentiaaliaan. Kaikista tehokkaimmin kuri ja struktuuri kuitenkin syntyy rakkauden, hyväksynnän ja lämmön ilmapiirissä.

Usein urheilijoiden kertomuksissa valmentaja voi lapsuuden muistoissa olla ankara, mutta ajan myötä hänestä on tullut lämpimämpi hahmo. Lasten suurissa harrastusryhmissä valmentajan täytyy harjoitusten onnistumiseksi pitää järjestystä yllä, jolloin hän saattaa vaikuttaa lapsesta pelottavalta. Kun lapset oppivat miten harjoituksissa toimitaan, valmentaja voi keskittyä muuhun kuin kurinpitoon, eikä enää vaikuta niin ankaralta. Valmentajalla voi olla myös tarkka kuva, miten lajia tulisi harjoitella ja hän saattaa toteuttaa harjoittelutyyliä lasten ollessa vielä liian pieniä kurinalaiseen harjoitteluun. Kun ryhmä on myöhemmin sosiaalistunut valmentajan ajatusmaailmaan, on valmentajan myös helpompi pitää omaan valmennustyyliinsä ehdollistuneista urheilijoistaan. (Hämäläinen 2015a, 148–149.)

Yksi tyypillisistä valmennussuhteista on sellainen, jossa urheilija ihailee valmentajaa. Valmentaja on voinut itse nostaa asemaansa urheilijoihinsa nähden, tai ihailu liittyy valmentajan omaan menestyksekkääseen urheilu-uraan. Myös valmentajan hyvä fyysinen kunto tai taitavuus voivat tuoda ihailua tai arvostusta. Harjoitusilmapiiri on innostava, urheilija luottaa valmentajaan täysin ja kokee edistyvänsä hyvien neuvojen ansiosta. Valmentaja ei aina ole tietoinen asemastaan ja voi vilpittömästi ajatella valmennussuhteen olevan tasa-arvoinen. Urheilijan ihailu voi myös asettaa paineita valmentajalle. Kun urheilija uskoo valmentajan erehlymättömyyteen, virheen myöntäminen ei välttämättä ole helppoa. Tässä valmennussuhteessa keskustellaan paljon, sillä urheilija pyrkii kaikin keinoin saamaan ihailun valmentajan huomion. Valmentajan vaikutus kasvattajana on suuri, sillä häntä uskotaan mieluummin kuin muita aikuisia ja hänen esimerkkivaikutuksensa on merkittävä. Lasten kanssa valmentaja ei voi tehdä yhtä ja opettaa lapsille toista, sillä esimerkin vaikutus on merkittävä. Urheilija seuraa, tarkkailee ja matkii valmentajaa. Myös huonoa esimerkkiä saatetaan matkia, tai se saattaa aiheuttaa urheilijassa suhteettoman suuren pettymyksen. (Hämäläinen 2015a, 149–150.)

Joskus valmentajalle on annettu ikään kuin varavanhemman rooli, jolloin valmentaja on urheilijalle kuin isä tai äiti. Tässä tapauksessa valmentajuus on kokonaisvaltaista kasvattamista ja valmennussuhteessa vallitsee lämpö ja läheisyys. Tällöin valmentaja on ensisijaisesti aikuinen ja valmentajuus on vain osa häntä, samoin urheilija on valmentajalleen ensisijaisesti lapsi ja urheilijan rooli on vain osa hänen minuuttaan. Urheilija ja valmentaja tuntevat toisensa. He saattavat olla tekemisissä myös urheilun ulkopuolella, jolloin kasvattaminen ulottuu kaikille

elämän osa-alueille. Valmentaja antaa päihdevalistusta, auttaa niin kotitehtävissä kuin sydän-suruissa sekä opettaa käytöstapoja ja asettaa rajoja. Rooli kasvattajana on hyvin merkityksellinen, sillä hänen kanssaan on usein helpompi puhua myös niistä asioista, joista omille vanhemmille on vaikeampi puhua. Valmentaja on urheilijalle erilainen auktoriteetti kuin vanhemmat ja opettajat. Hänen sanaansa uskotaan myös silloin, kun muiden aikuisten valtaa vastaan kapinoidaan. (Hämäläinen 2015a, 151.)

On olemassa paljon myös todellisia lapsi–vanhempi -valmennussuhteita, esimerkiksi Esa ja Jani Sievinen tai Mirjami ja Hanna-Maria Seppälä (Mero ym. 420). Valmentaminen on hyvä tapa viettää aikaa lapsen kanssa ja oppia tuntemaan lasta paremmin. Yhteinen harrastus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta lapsi-vanhempi valmennussuhde voi olla myös ongelmallinen. Urheilu tulee osata erottaa muusta elämästä, jotta saa sekä vanhemmuus- että valmennussuhteen toimimaan. Jos urheilu valtaa liian suuren alueen, tulee lapsi määritellyksi urheilijana ja urheilusuorituksilla voi olla liian suuri vaikutus lapsen hyväksytyksi tuntemisen kokemukselle. Ristiriidat kotona heijastuvat urheiluharjoituksiin ja päinvastoin. Omaa vanhempaa kohtaan on lupa käyttäytyä eri tavoin kuin muita aikuisia kohtaan, joten valmennussuhde voi olla myrskyisämpi. (Hämäläinen 2015a, 151.) Tästä syystä lapsi–vanhempi valmennussuhdetta suositellaan joko ennen murrosikää tai aikuisiässä, sillä murrosiässä konfliktien vaara on kohonnut. Oman isän tai äidin valmentamat urheilijat saattavat kuitenkin ylittää muita parempiin urheilusuorituksiin, sillä perheen elämänasenne ja tottumukset saadaan vastaamaan paremmin urheilijan tarpeita ja ilmiselvästi osapuolet tuntevat paremmin toisensa. (Mero ym. 2004, 421.) Lajin lopettaminen tai vaihtaminen on lapselle vaikeampaa, sillä samalla hän voi kokea tuottavansa pettymyksen omaa vapaa-aikaansa harrastukseen investoineelle vanhemmalle (Hämäläinen 2015a, 151).

Sallivat valmentajat (the permissive coach) ovat valmentajia, jotka eivät tuota tulosta. He ovat joko puutteellisesti koulutettuja, tai liian laiskoja saavuttamaan valmennusvelvollisuuksiansa. Monesti he voivat olla myös täysin kykeneväisiä ja osaavia valmentajia, mutta ovat priorisoineet muita asioita tärkeämmäksi ja siksi ovat harjoituksissa poissaolevia. Sallivat valmentajat tekevät vain vähän päätöksiä ja opettavat hyvin vähän. Salliva valmentaja pelkää, että urheilijat eivät pidä hänestä ja sen takia kieltäminen ja rajaaminen voi olla hänelle vaikeaa. Kuitenkin juuri tällaisen käytöksen takia lopputulos on päinvastainen: urheilijat suhtautuvat salliviin

valmentajiin turhautuen, epäluottamuksella, eivät usko valmentajan sitoutumiseen eivätkä pidä itseään tärkeänä valmentajalle. Epäsensitiivinen valmentaja joka tahtomattaan on kylmä ja etäinen, kokee usein että valmennettavaa on vaikea saada näkemään yhtään ylimääräistä vaivaa suorituksen tai harrastuksen eteen. He tuntevat olonsa kohtalaisen avuttomaksi ja valmennusvastuu tuntuu ylivoimaiselta, sillä he voivat olla vielä epäkypsiä eivätkä osaa ottaa vastuuta. (Nakamura 1999, 22–23.)

Yksi tapa määrittää valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta on ystävyys. Valmentaja ei koe olevansa kasvattaja, eikä urheilija koe valmentajan kasvattavan häntä. Joka tapauksessa valmentaja vaikuttaa urheilijan toimintaan ja ajatteluun monin tavoin. Ystävyys vaikuttaa tasa-arvoiselta suhteelta, mutta kaikissa tapauksissa se ei sitä ole. Kun kaikki ryhmän jäsenet eivät samalla tavalla ole valmentajan kanssa ystäviä, on ystävyys erityistä. Ystävyuden joukkueessa saattaa saavuttaa esimerkiksi joukkueen kapteeni tai muita vanhempi urheilija. Kun muut joukkueen urheilijat asettavat valmentajan itseään ylemmäs ja valmentaja ystävänsä samalle tasolle itsensä kanssa, on ystävä tällöin automaattisesti muita joukkueen jäseniä korkeammalla. Ystävydestä tulee mieleen hauskanpito, mutta harjoituksissa ystävyys laitetaan syrjään. Roolin vaihtuminen on urheilijalle toivottavaa ja välttämätöntä, mutta urheilija tasapainoilee valmentajan eri roolien välillä. (Hämäläinen 2015a, 152.)

Voimaannuttava tai demokraattinen valmentaja (the empowering coach) pitävät ja arvostavat sekä itseään että valmennettaviaan. He onnistuvat voimaannuttamaan urheilijoitaan, sillä he antavat mahdollisuuksia ilmaista urheilijoiden yksilöllisyyttä. Samalla he vahvistavat urheilijoita tarjoamalla turvallista ja hyväksyvää ilmapiiriä, antamalla tunteen, että he ovat hyväksytyjä ja heistä pidetään huolta tilanteesta huolimatta, että heitä kuunnellaan ja otetaan vakavasti sekä olemalla rehellisiä ja avoimia. Voimaannuttava valmentaja haluaa urheilijoiden saavuttavan potentiaalinsa, mutta myös olevan ihmisinä hyviä, menestyksekkäitä ja onnellisia. Urheilijat kokevat tällaisen valmentajan antavan vastuuta ja hyväksyvän heidän mielipiteitensä. Valmentaja antaa jokaiselle urheilijalle avaimet asettaa tavoitteita ja saavuttaa ne ja siten myös tekee menestymisestä mahdollista. (Nakamura 1999, 23–24.)

2.3 Valmentajan koulutus

Suomalaisissa urheiluseuroissa toimii yli 80 000 valmentajaa, joista ammattivalmentajia on 1682. Ammattivalmentajiksi on tässä tapauksessa laskettu valmentajat, jotka hankkivat vähintään puolet tuloistaan valmentamalla. Ammattivalmentajat ovat koulutukseltaan yleisimmin valmentajan ammattitutkinnon opiskelleita. Lisäksi ammattivalmentajan tutkinnoiksi on mainittu fysioterapeutti, liikunnanohjaaja, liikuntaneuvoja ja liikuntatieteiden maisteri. 22 prosentilla ammattivalmentajista ei kuitenkaan ole lainkaan liikunta-alan koulutusta (Puska, Lämsä & Potinkara 2017, 9). Suurin osa valmentajista ei kouluttaudu tehtäväänsä mitenkään (Niemi-Nikkala 2004, 390; Conroy & Coatsworth 2006, 130).

Valmentajan polulla on tärkeää hyödyntää erilaisia oppimistapoja. Näitä ovat yleensä formaali, nonformaali ja informaali oppiminen. Formaali oppimismahdollisuudet yleensä tarkoittavat tutkintoon tähtääviä virallisia koulutuksia. Nonformaaleja oppimismahdollisuuksia ovat koulutukset, jotka eivät tähtää mihinkään tutkintoon. Näitä ovat muun muassa täydennyskoulutukset, joita esimerkiksi lajiliitot järjestävät. Informaali oppiminen on toiminnan myötä tapahtuvaa arkioppimista, joka on suurin osa valmentajien oppimista. Siksi valmentajan kannalta arkivalmennuksessa kertyvän osaamisen tekeminen näkyväksi sekä oppimisen tehostaminen ovat tärkeitä, kuten myös mentoroinnin, tutoroinnin ja itsearvioinnin taidot. Jokainen valmennustilanne on tilaisuus oppimiselle. Valmentajan olisi syytä tarkkailla omaa toimintaansa, pyrkiä aina parempaan valmentamiseen ja tarkkailla omaa toimintaansa eri tahojen kanssa. Urheilun tavoite valmentaa urheilijoita aina entistä paremmiksi, joka itsessään ohjaa uuden tiedon tuottamisen ja soveltamisen tarvetta. Koska oppimista valmentajana syntyy niin monin eri oppimistavoin, haasteeksi syntyy osaamisen tunnistaminen. (Danskanen 2015, 48–49.)

Valmentajien koulutus voidaan nähdä myös intervention välineenä luomalla optimaaliset psykologiset hyödyt nuorille sukupolven. Valmentajat ovat nuorille asiantuntijoita, joilla roolinsa takia on nuoriin valtava vaikutus. Urheilun kontekstissa valmentajilla on enemmän suoraa kanssakäymistä lasten kanssa, kuin muilla heihin vaikuttavilla aikuisilla, kuten vanhemmilla. Jos ajatellaan, että jokainen koettu tai seurattu valmennustilanne on ”mikrointerventio”, alitistuvat urheilijat sadoista kymmeneen tuhansiin valmennuksen mikrointerventioihin riippuen

kauden pituudesta ja treeniaikatauluista. Valmentajien kouluttaminen lisäämään tiettyä käytöstä ja vähentämään toista voi vaikuttaa interventioiden laatuun, joille lapset jatkuvasti altistuvat ja samalla vaikuttaa nuorison sosiaaliseen kehitykseen. Jopa pienet toistuvat muutokset voi kauden aikana kerääntyä suureksi vaikutukseksi. Valmentajia tulisi kouluttaa siihen, miten kanssakäymisellä nuorten urheilijoiden kanssa voi luoda kehitystä tehostavan toimintaympäristön. (Conroy & Coatsworth 2006, 130.)

2.4 Valmentajan osaamistavoitteet

Motiveja valmentajaksi lähtemiselle on useita ja idea voi syntyä omasta kiinnostuksesta. Usein ulkoapäin tuleva sysäys muuttaa idean toiminnaksi. Valmentajaksi, ryhdytään kun joku pyytää mukaan. Sama on käynyt myös itselläni jokaisessa seurassa, jossa olen työskennellyt. Urheiluseurojen olisi tärkeää rekrytoida uusia valmentajia aktiivisesti sekä tarjota useita vaihtoehtoja toimintaan lähtemiselle, jotta erilaisiin elämäntilanteisiin ja sitoutumisasteisiin löytyy sopiva rooli. (Danskanen 2015, 43–45.)

Lajiliittojen keskuudessa toivotaan, että entiset urheilijat, etenkin huippu-urheilijat hyödyntäisivät lajituntemustaan valmentajana. Moni valmentaja päätyy jatkamaan lajin parissa valmentajan roolissa oman uransa päätyttyä. Automaattisesti ei voida kuitenkaan olettaa, että jokainen urheilija haluaisi työskennellä valmentajana, tai että hänellä olisi asiantuntijuutta lajitaitojen lisäksi myös oppimisesta. Tyypillinen tapa ryhtyä valmentajaksi on myös oman lapsen harrastuksen kautta. Tällöin valmentajan kehittyminen voi olla vahvasti sidoksissa omien lasten harrastuksessa etenemiseen. Valmentajalla saattaa olla harrastus- ja kilpailukokemusta urheilusta joko samasta tai muusta urheilulajista, sekä jokin valmennusta tukeva ammatti, kuten opettajan, fysioterapeutin tai johtamiseen liittyvä ammatti. Välillä omien lasten valmentamisen mukaan tulon riittää myös kiinnostus auttaa, ja oppia lisää valmentamisesta kokeneemmilta valmentajilta. Lisäksi ihmisiä saattaa hakeutua valmentamisen pariin harrastusmielessä tai luodakseen siitä itsellensä uraa. (Danskanen 2015, 43–45.)

Urallaan valmentajan tulee ymmärrys ja osaaminen kaikista valmennuksessa tarvittavista osa-alueista. Valmentajan osaamistavoitteet on jaettu valmentajan voimavaroihin,

ihmissuhdetaitoihin ja itsensä kehittämisen taitoihin urheiluosaamisen lisäksi. Valmentajat itse kokevat, että heidän työnsä vaatii osaamista muun muassa psykologian, fysioterapian, kasvatustieteen ja ravitsemustieteiden aloilta. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335.)

Valmentajalla tulee olla hyvät perustiedot valmentamisesta, jota varten olisi hyvä saada sekä lajikohtaista että yleistä valmennuskoulutusta. Valmentajalla tulee olla perusteellinen kuva lajinsa tekniikoista, säännöistä, taktiikoista sekä tarvittavista fyysisistä ominaisuuksista, jonka lisäksi tarvitaan hyvät tiedot valmennuksesta, biomekaniikasta, kuormitusfysiologiasta ja urheilupsykologiasta. Perustiedon voi hankkia valmentajakoulutuksista, kirjallisuudesta, käytännön valmentamisesta tai osittain myös oman urheilu-uran myötä. Lisäksi valmentajan tulee käytännössä oppia tuntemaan valmennettaviensa yksilölliset piirteet, jota ilman valmentaja ei voi ottaa urheilijan tarpeita ja ominaisuuksia huomioon valmennustapahtumassa ja tehdä yksilöllisiä valmennusohjelmia. Valmentajan tulee jatkuvasti työnsä ohessa etsiä uusia menetelmiä, joita soveltaa omaan tyyliinsä valmennuksensa parantamiseksi. (Mero ym. 2004, 422.) Nykypäivänä myös sosiaalinen media voi toimia hyvänä alustana oman ammatin ja lajitietouden kehittämässä. Eri kanavissa voi seurata esimerkiksi muita valmentajia ja urheilijoita, jotka jakavat hyödyllisiä vinkkejä tai omaa filosofiaansa.

Tiikkajan (2014, 24) mukaan ihmisen valmentamisessa valmentaja itse on valmennuksen tärkein työväline. Jotta valmentaja pystyy vaikuttamaan urheilijan käyttäytymiseen ja toimintatapoihin, edellyttää se kykyä tunnistaa tekijöitä oman käyttäytymisen ja toiminnan taustalla. Valmentajan tulee hallita oman toiminnan ohjaaminen suhteessa urheilijoiden tarpeisiin ja odotuksiin sekä toimintaympäristön. Lisäksi valmentajan täytyy kehittää toimintaansa tavalla, joka tukee urheilijan toimintatapojen kehittymistä suhteessa tavoitteisiin, jotka on yhdessä määritelty.

2.5 Psyykinen valmennus

Urheilupsykologian katsotaan olevan urheilijan suoritusta edistävien taitojen opettamista sekä psyykkisten ongelmien hoitona urheiluasuorituksiin liittyen. Tavoitteena on muun muassa auttaa urheilijaa kohtaamaan paineita, joita liittyy intensiiviseen harjoitteluun sekä parantamaan urheiluasuorituksia. Nykyisissä määritelmässä huomioidaan myös psyykkisen ja muun

hyvinvoinnin edistäminen kokonaisvaltaisesti. Valmennuksen psykologia tarkoittaa prosessia, joka sisältää menetelmiä ryhmä- ja yksilötasolla. Se tarkoittaa myös valmennukseen liittyviä ratkaisuja, jotka tukevat urheilijan ja valmentajan persoonallisuuden kehittymistä ja psyykkistä hyvinvointia, harjoittavat taitoja, joita tarvitaan sekä urheilussa että elämässä yleensä. Nämä auttavat kohtaamaan stressitilanteita sekä hoitamaan urheilijoiden ja valmentajien psyykkisiä haasteita. Jokaisella suoritustasoilla on mukana psyykkistä valmennusta samoin kuin fyysistäkin. Jotta tämä olisi mahdollista, on jokaisella taitotasolla otettava tarkasteltavaksi koko urheiluyhteisön valmennustilanteet. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 31.)

Psyykkinen valmennus on laaja kokonaisuus, joka tulisi nähdä osana päivittäistä valmennusta. Kehittäjä- ja toteuttajatahona on koko urheilujärjestelmä. Päätäjillä, hallinnolla, organisaatioilla, ja asiantuntijakoulutuksesta vastaavilla tahoilla on vastuu kokonaisuudesta, joka vaikuttaa esimerkiksi valmentajien ja psyykkisen valmennuksen asiantuntijakoulutuksiin sekä harjoittelu- ja kilpailujärjestelmän kehittämiseen. (Lintunen ym. 2012, 33.)

Psyykkisten taitojen opettaminen on perinteisesti ollut valmennuksessa keskeinen alue. Keskeisiä taitoja urheilijalle ovat esimerkiksi rentoutuminen, suorituksen käsittely, mielikuvaharjoittelu ja tavoitteiden asettaminen. Erityishuomiota saattavat vaatia urheilu-uran käännekohtat, joita ovat esimerkiksi mahdollisen menestyksen myötä tulevan julkisuuden käsittely, eri sukupuolten valmennukseen liittyvät erityiskysymykset, joissa usein työskennellään valmentajan lisäksi valmennuksen psykologiaan erikoistuneen henkilön kanssa. (Lintunen ym. 2012, 35.) Mentaalista vahvuutta (mental toughness) rakentaakseen valmentajien tulisi olla tarkoituksenmukaisia. Tässä tapauksessa sillä tarkoitetaan harkitsevuutta, ajattelevaisuutta ja systemaattisuutta. Valmentajien tulisi olla vaativia, mutta samalla rohkaisevia urheilijoita kohtaan. Valmentajien tulee luoda vahva ihmissuhde urheilijan kanssa koska tällöin urheilijat ottavat paremmin valmentajan palautteen vastaan. Valmentajan ollessa rakentavasti kriittinen, täytyy urheilijalle olla selvää, että palautetta annetaan urheilijan parhaaksi ja parantamaan tämän kykyä. (Weinberg, Freysinger & Mellano 2018, 3–5.)

Kun urheilijat kohtaavat vastoinkäymisiä harjoituksissa, kykenevät he kehittämään coping-strategioita vastaavia tilanteita varten kilpailuolosuhteissa. Valmentajien tulee opettaa

urheilijalle näitä strategioita. Urheilijoita tulisi säännöllisesti ajaa pois mukavuusalueeltaan antamalla heille haastavia, mutta mahdollisia tehtäviä tai haasteita. Tämä voi tapahtua esimerkiksi tuomalla harjoitusolosuhteisiin samoja ärsykeitä, kuin mitä kilpailuolosuhteissa olisi, kuten koyleisöä, taustamusiikkia tai hälyä tai edustusasun käyttöä. (Weinberg, Freysinger & Mellano 2018, 7.)

Liikunta- ja urheiluryhmät tarjoavat toiminnassaan onnistuessaan mahdollisuuksia osallistujien yhteisöön mukaan kuulumisen tunteeseen ja sillä on vahva vaikutus hyvinvointiin ja identiteettiin. Yhteinen toiminta luo yhteisöllisyyttä, joka on kasvatusvuorovaikutuksen tärkeä päämäärä (Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa & Rasku-Puttonen 2006 s. 9). Sosiaalisella pääomalla viitataan sosiaalisiin verkostoihin, luottamukseen ja normeihin, jotka edistävät vuorovaikutusta yhteisön jäsenten välillä. Sosiaalinen pääoma tehostaa ryhmän yksilöiden tavoitteiden toteutumista, menestystä ja yhteisön hyvinvointia. Urheilun yhteisöllisyyttä tulee vaalia ja kehittää ja luoda tietoisesti innostavia ja turvallisia oppimisympäristöjä. Urheilupsykologian keinoja ovat vuorovaikutus-, tunne-, ja ryhmätaitojen opettaminen valmentajille, urheilijoille ja urheilujärjestöjen toimijoille. Valmentajakoulutukseen sisällytetty psykologian kysymykset ovat turvallisten toimintaympäristöjen kehittämisessä avainasemassa. (Lintunen ym. 2006, 33–34.)

Turvallisten ja innostavien toimintaympäristöjen luominen urheilussa ovat valmentajan vastuulla. Päivittäin harjoituksissa ja kilpailuissa valmentaja kohtaa urheilijan kanssa tilanteita, jotka tarjoavat mahdollisuuksia tukea psyykkistä hyvinvointia fyysisen rinnalla. Palautteen saaminen, kilpailu, tavoitteiden asettaminen, sekä joukkuevalinnat tai karsinnat ovat kaikki urheilijalle stressaavia tilanteita, joihin liikuntapsykologia tarjoaa keinoja. Jokainen valmentaja voi kehittää hyviä valmennusympäristöjä sisällyttämällä tunne-, ryhmä-, ja vuorovaikutustaitojen valmennukseen. Korkeat suoritustavoitteet eivät ole ristiriidassa psyykkistä hyvinvointia ja viihtymistä lisäävän ilmapiirin kanssa. Urheilija viihtyy harrastuksessaan ja myös jatkaa sitä, kun hän kokee onnistumisia, osaa asettaa itselleen sopivia tavoitteita sekä arvioida niiden toteutumista. Urheilija osaa myös kohdata pettymyksiä ja suoriutuu todennäköisesti omalla tasollaan kilpailutilanteissa. Tällä tasolla psyykkistä valmentautumista toteuttavat valmentaja ja urheilijat, joista päävastuu on valmentajalla ja hänen pedagogisilla valinnoillaan ja valmiuksillaan. (Lintunen ym. 2006, 34.)

3 Lasten ja nuorten liikuntaharrastus ja kilpaurheilu

Suomalaisten lasten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia ovat liikunta ja urheilu. Yli 90 prosentilla lapsista ja nuorista liikunta on säännöllistä. Lasten ja nuorten urheilu Suomessa toteutetaan pääasiassa urheiluseurojen toimesta. Suomalaisella urheilulla on vahva urheilun itseisarvon ja voittamisen välillä tasapainoileva kasvatustehtävä. Ensisijaisiksi tehtäviksi nähdään lasten ja nuorten kasvattaminen liikunnalliseen ja terveeseen elämäntapaan. Muita lasten ja nuorten urheilun tavoitteita ovat urheilijoiden fyysinen ja psyykinen kehitys, kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi, sekä kilpa- ja huippu-urheilu-ura. Seuraharrastajista noin 75 prosenttia osallistuu lajinsa kilpailutoimintaan. (Lämsä 2009, 15–16.)

Kilpailu on urheilun peruselementti, jolle koko toiminta ja harjoittelu perustuu. Kilpailu ja kilpailu kuuluu olennaisesti nuoren urheilijan harrastukseen ja näiden kautta urheilija oppii erilaisia kykyjä ja taitoja (Jaakkola 2009, 350). Järjestettyyn urheiluun osallistuminen lapsuusiässä on todettu olevan positiivisia seurauksia, kuten urheilulliset ja terveydelliset hyödyt, positiiviset sosiaaliset suhteet, ihmissuhdetaitot ja emotionaalinen kasvu ja kehitys (Wekesser, Harris, Langdon & Wilson Jr. 2021, 490). Hyvin toteutettuna kilpailu on arvokas osa lapsen kehitystä ja tarjoaa mahdollisuuden oppia suhtautumaan voittoihin ja tappioihin oikealla tavalla. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 32.) Ryhmänä ja joukkueena toimiminen opettavat vastuulliseen toimintaan, noudattamaan sovittuja sääntöjä sekä toimimaan erilaisten ryhmien kanssa. Urheilija oppii vastuuta, taitoja, yhteistyötä ja vastuullista päätöksentekoa. Tärkein tavoite kilpailemisessa tai otteluissa on, että urheilija osallistuu ja kokee antavansa täyden panoksensa suoritukseen. Kilpaileminen testaa urheilijan suoritus- ja taitotasoa suhteessa muihin, jolloin hän saa muodostettua käsityksen omasta tasostaan. (Jaakkola 2009, 350–351.)

Valmentajalle kilpailut ovat hyviä tilaisuuksia arvioida valmennettaviensa osaamistasoa ja kerätä tietoa tulevaisuuden suunnitteluun. Lasten urheilussa oppimisen ja harjoittelun tulisi olla etusijalla (Karvinen ym. 1991, 32). Menestystä tulisi määritellä urheilijan tai joukkueen omien yleis- ja lajitaitojen, sekä psyko-fyysisten ominaisuuksien kehittymisen mukaan. Yksilölajeissa

tämä tarkoittaa oman lajisuorituksen, hienomotoriikan ja laadun kehittämistä. Joukkuelajeissa menestys on esimerkiksi pelikäsityksen ja pelitaktisen toiminnan monipuolista opettamista. Mahdolliset kilpailujen tai otteluiden voitot tarkoittavat myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä urheiluharrastuksen osana. Kilpailullisen menestyksen tulee lasten ja nuorten kilpaurheilussa tapahtua urheilijoiden ehdoilla, eikä esimerkiksi valmentajan tai vanhempien menestystoiveiden mukaan. (Jaakkola 2009, 350–351.) Voittamista enemmän huomiota tulisi kiinnittää suoritusparantamiseen ja edistymiseen yksilönä (Karvinen ym. 1991, 32).

3.1 Liikunnan yhteys oppimiseen ja terveyteen

Liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä, ja sillä on suuri merkitys useiden sairauksien ja oireiden ennaltaehkäisyssä. Liikunnan puute sen sijaan aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Liikunnalla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia myös muihin asioihin, kuten oppimiseen ja koulunkäyntiin. (Tammelin 2017, 54–55.) Monipuolinen liikunta on edellytys motoristen perustaitojen ja erityistaitojen kehitykselle ja ne vaativat paljon toistoja. Liikunnan harrastamisen ja koulussa menestymisen väliltä on löydetty merkittävä positiivinen yhteys (Jaakkola 2012, 53.) Monipuolinen liikunta tukee lapsen hermostollista kehitystä ja sen myötä vahvistaa edellytyksiä uusien tiedollisten asioiden oppimiseen (Tammelin 2017 58).

Normaalien kehityksen tueksi aivot tarvitsevat ravintoa, vettä, unta ja liikuntaa. Erityisen merkittävänä pidetään liikunnan osuutta. Säännöllinen aerobis–anaerobinen liikunta säätelee välittäjäaineiden tasoa, aivojen verenkiertoa ja parantaa hapensaantia, sekä kasvattaa hermosolujen toimintaa tukevien kemikaalien tuotantoa. Liikunta vaikuttaa aivojen rakenteeseen esimerkiksi kasvattamalla hiussuonia ja hermosoluja hippokampukseen, joka on oppimisen ja muistin keskus. (Jaakkola 2012, 53–54.) Havaintojen perusteella säännöllinen liikunta lisää muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyvien aivoalueiden tilavuutta, jonka ajatellaan selittyvän sillä, että liikunnan myötä alueille syntyy uusia hermosoluja (Nokia, Lensu, Ahtiainen, Johansson, Koch, Britton & Kainulainen 2016, 1882). Hyväkuntoisilla lapsilla hippokampuksen sekä tyvitumakkeiden etuosien, joka on tärkeä aivoalue toiminnanohjauksen kannalta, tilavuus on suurempi kuin heikkokuntoisilla. Liikunta voi myös tihentää jo olemassa olevia hermoverkostoja ja lisätä yhteyksiä aivorakenteiden välillä, aivojen tilavuutta sekä niiden sähköistä aktiivisuutta. (Syväoja & Jaakkola 2017, 234–335.) Nämä mekanismit lisäävät oppimispotentiaalia

tarkkaavaisuutta ja keskittymistä kehittämällä, sekä tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja parantamalla (Jaakkola 2012, 53–54).

Hermorakenteet aivoissa kehittyvät myös motoristen taitojen harjoittelun ja oppimisen kautta, sillä samat keskushermoston mekanismit ja rakenteet rinnakkain vastaavat sekä motoristen että kognitiivisten taitojen ohjaamisesta. Motoriset ja kognitiiviset taidot kehittyvät lapsuudessa ja nuoruudessa rinnakkain, joten monipuolinen liikunta tukee sekä neuromotorista kehitystä että motoristen taitojen oppimista. (Syväoja & Jaakkola 2017, 235.)

Liikunta vaikuttaa aivojen psykososiaaliseen kehittymiseen. Se tarjoaa mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, sekä sosiaalisia tilanteita, jotka tukevat vertaissuhteiden syntyä. Vertaissuhteet edistävät lapsen tai nuoren jaksamista, kiinnittymistä kouluun sekä koulumenestystä. (Syväoja & Jaakkola 2017, 235.) Parhaimmillaan liikkuminen kehittää ryhmätöitä, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Liikkuessa kehittyä lapsen ja nuoren kyky odottaa vuoroaan, kuunnella ja noudattaa ohjeita. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling, & Taanila 2010, 35.) Osaltaan ne edistävät liikunnallisesti aktiivisten lasten ja nuorten hyviä oppimistuloksia (Syväoja & Jaakkola 2017, 235).

Vanhempien sosioekonominen asema, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöt, koettu terveys ja koulumenestys ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen tai sen puutteeseen ja ne muodostavat merkittävän kokonaisuuden nuorten elämänsä kannalta. Siksi tekijät tulisi huomioida terveyden, liikunnan ja hyvinvoinnin edistämistyössä. Ikä- ja kehitystasolle sopivan liikunnan avulla voidaan katkaista epäsuotuisia kehityskaaria terveyden ja hyvinvoinnin kannalta sekä tukea koulutuksellisia edellytyksiä ja terveyttä. (Kantomaa ym. 2010, 36.)

Liikuntasuosituksukset tarkoittavat liikunnan minimimäärää, joka riittää terveyden ylläpitämiseen. Kouluikäisille 7–18-vuotiaille lapsille suositellaan yhdestä kahteen tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Reippaassa liikunnassa sydämen syke ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran. Lisäksi lapsi tarvitsee päivittäin myös rasittavaa liikuntaa, jolloin syke ja hengitys kiihtyy huomattavasti. Nykyään lapset ja nuoret saavat arjessaan hyvin vähän rasittavaa liikuntaa, joten tehokas liikunta liittyy pääasiassa eri urheilulajien harrastamiseen joko omaehtoisesti tai urheiluseurassa. (Tammelin 2017, 57.) Jopa urheiluseuroissa aktiivisista nuorista vain 40%

liikkuu riittävästi terveyden ylläpidon kannalta. Urheiluseuroissa liikuntaa harrastetaan enemmän kuin koskaan, mutta arkiaktiivisuus on vähentynyt huomattavasti. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 18.) Kun tunnemme liikunnan positiiviset vaikutukset muun muassa oppimiseen ja terveyteen on selvää miksi jokaisella olisi tärkeää olla oma liikunta- tai urheiluharrastus. Kun yhteiskuntamme arkiaktiivisuus on passivoitumaan päin, urheiluseurat saavat jatkuvasti merkittävämpää roolia lasten ja nuorten liikuttajana.

3.2 Liikunta ja urheilu osana kasvatusta

Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa liikunnan käyttämistä lasten ja nuorten persoonallisuuden suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisen välineenä. Liikuntatilanteiden avulla opetetaan esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja, sekä terveellisen elämäntavan merkitystä osana hyvinvointia. Kasvattaminen liikunnan avulla sisältää myös rohkaisemista keholliseen itseilmaisuun ja kinesteettisen estetiikan kokemisen arvostamiselle. Ymmärrys liikunnan avulla kasvattamisesta vaihtelee vallitsevan yhteiskunnallisen käsityksen mukaan. (Jaakkola ym. 2017, 15.) Kasvatustavoitteena tulisi olla lapsen kasvu ja kehitys itsenäiseksi, vastuuntuntoiseksi, muut huomioonottavaiseksi ja yhteistyökykyiseksi persoonallisuudeksi (Puonti 1999, 113).

Urheilussa ja liikunnassa syntyy paljon tilanteita ja tapahtumia, jotka mahdollistavat kasvun ohjaamista oikeanlaisiin toimintatapoihin. Näitä toimintatapoja ovat esimerkiksi sääntöjen noudattaminen, toisen huomioon ottaminen ja aggressioiden hillintä. (Karvinen ym. 1991, 21.) Liikunnan parissa on hyviä mahdollisuuksia tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja persoonallisuuden kasvua. Liikkuessa opitaan löytämään omia rajoja ja sietämään fyysistä ja psyykkistä rasitusta. (Puonti 1999, 113–114.) Urheilu voi opettaa hyvään tai pahaan. Opetuksen lopputulos on riippuvainen siitä, miten vuorovaikutustilanteet järjestetään, ja miten lapsi ja lapsen kehitystarpeet huomioidaan urheilussa. (Karvinen ym. 1991, 21.)

Jokainen lasten kanssa toimiva vaikuttaa lapsen käsitykseen itsestään. Urheilussa on paljon tilanteita, joissa lapsella on mahdollista tehdä itsestään havaintoja suhteessa muihin. Käsityksellä omasta suorituskyvystä on tärkeä merkitys minäkuvan muotoutumisessa. Ruumiillisen

toiminnan kautta lapsi saa kokemuksia siitä, että pystyy suoriutumaan ja tekemään asioita itse (Zimmer 2001, 21). Jotta itsearvostus kehittyisi, on lapsella oltava hyvä perusturvallisuus. Perusluottamus syntyy hellyydestä ja huolenpidosta, josta asteittain siirrytään itseluottamuksen rakentamiseen. Olennaista itsetunnon rakentumiselle on se, miten lapsen suhtaudutaan, luotetaanko häneen, miten lasta kannustetaan ja miten kiintymystä osoitetaan. (Karvinen ym. 1991, 21.)

3.3 Urheiluseura kasvatusympäristönä

Liikunta arjessamme vähenee koko ajan ja istuminen lisääntyy maailman muuttuessa ympärillämme. Liikunta ei välttämättä sisälly luonnostaan lasten ja nuorten arkipäivään leikkien ja pelien merkeissä, vaan yhä enemmän se on organisoitu, erillinen harrastus. (Hakkarainen, 2009, 55.) Organisoitu liikunta Suomen kontekstissa tarkoittaa käytännössä ensisijaisesti urheiluseuratoimintaa (Kokko 2017,114). Urheiluseurat muodostavat merkittävimmän harrastusympäristön lapsille ja nuorille. Yleisesti urheiluseuralla tarkoitetaan vapaaehtoisesti järjestäytyntä yhteistyömuotoa ja sillä on jonkinlainen liikuntaan tai urheiluun liittyvä tavoite. (Lämsä 2009, 27.)

Seuratoiminnan erityspiirteinä voidaan nähdä se, että lapset ja nuoret osallistuvat siihen vapaaehtoisesti, joka luo toiminnalle epävirallisen kasvatusluonteen. Yhdessä lajikiinnostuksen kanssa se antaa hyvät edellytykset kokonaisvaltaiselle liikuntakasvatukselle. Viime vuosina seuratoimintaan osallistuminen on selvästi lisääntynyt. 2000-luvun loppupuolella seuratoimintaan osallistui noin 40 % lapsista ja nuorista, on vuonna 2016 vastaava osuus ollut 60 %. Seuratoiminnan aloittamisikä on aikaistunut kuuden ja seitsemän ikävuoden vaiheille (Kokko 2017, 114–115.)

Urheiluseuran merkitys on tärkeä lähes kaikkien lajien urheilijoille erityisesti urheilijan uran alkuvaiheessa. Joissakin lajeissa seuravalmennus jatkuu merkitykseltään tärkeänä aikuisiän huipulle saakka. Lasta urheilutoimintaan viedessään vanhemman tulisi pohtia omaa motiiviaan lapsen urheilulle. Ensimmäinen tavoite tulisi olla hyvien liikuntakokemusten hankkiminen, ja lapsen motivaation ollessa kohdallaan voi tähdätä pitkäjänteisempään harjoitteluun ja menestymiseen. (Härkönen 2009, 44.)

4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata kilpaurheilijoiden kokemuksia ja käsityksiä valmennussuhteesta, erityisesti hyvän valmennuksen ja valmennussuhteen näkökulmasta. Tutkimus syntyi tavoitteesta toimia ikään kuin ohjenuorana sille, miten valmentajan kannattaa urheilijan näkökulmasta toimia, mitä toiminnasta seuraa ja millaista tulosta tällaisella toiminnalla voi odottaa.

Tutkimukselle on asetettu päätutkimuskysymys, jota jäsentää kolme alakysymystä

Päätutkimuskysymys on: Millainen on hyvä valmentajan ja kilpaurheilijan välinen valmennussuhde?

Alakysymykset

1. Mitkä tekijät edistävät hyvää valmennussuhdetta?
2. Millainen on hyvä valmentaja?
3. Millaisia haasteita valmennussuhteissa voi olla?

5 Tutkimuksen empiirinen toteutus

5.1 Narratiivinen tutkimusote

Tutkimukseni edustaa narratiivista tutkimusotetta. Kirjallisuudessa tästä käytetään myös suomalaisittain termiä kerronnallinen tutkimus, joka viittaa sekä kertomisen tutkimukseen, eli kertomisen prosesseihin sekä kertomusten tutkimukseen, jolloin tutkitaan kertomusten tuotoksia, kuten tekstiä tai tässä tapauksessa haastattelua (Heikkinen 2018, 145). Lähestymistavassa ydinajatuksena on halu ymmärtää maailmaa ja tietoa tarkastelemalla kerrottuja kertomuksia (Vihtari 2021, 58). Kerronnallisuus ei ole varsinainen metodi, vaan väljä viitekehys tutkimuksissa, joissa tarkastellaan kertomuksia todellisuuden tuottajina ja välittäjinä. Narratiivinen tutkimus pyrkii paikalliseen ja henkilökohtaiseen tietoon objektiivisen ja yleistettävän sijaan. (Heikkinen 2015; Vihtari 2021, 58.)

Narratiivisuus on perustavanlaatuinen kaava inhimillisten ja yksilöllisten tapahtumien ja toimintojen yhdistämiseen ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi toisistaan riippuvaisiksi näkökulmiksi. Kun yksittäiset tapahtumat yhdistetään narratiiviksi, lisää se ymmärrystä kuhunkin tapahtumaan. Narratiiviset juonet täyttävät kulttuurista ja sosiaalista ympäristöämme. (Polkinghorne 1988, 13–15.)

Kun tutkimusotteeksi on valittu narratiivinen tai kerronnallinen tutkimus, valinnalla ei rajata ainoastaan haastateltavan kokemusta tai näkemystä, vaan tutkittava voi kertoa vapaasti omaa tarinaansa sisällyttäen siihen kaiken oleelliseksi näkemänsä. Narratiivista aineistoa syntyy ainoastaan, kun haastateltava saa mahdollisimman hyvän tilaisuuden esittää kokemaansa omalla tavallaan (Hänninen 2018, 166). Tutkimuksen tavoitteena on etenkin etsiä hyvän valmentajan ja valmennuksen piirteitä urheilijan näkökulmasta. Tutkimusta ei voi kuitenkaan tehdä sillä oletuksella, että haastateltavalla välttämättä koskaan olisi ollut omasta mielestään hyvää valmentajaa, joten tästä syystä esimerkiksi pelkkiä kokemuksia tutkimalla aineisto voisi

jäädä suppeaksi. Toisaalta huonojenkin kokemusten pohjalta osaa jo antaa suuntaviivoja, miten urheilija olisi toivonut itseään valmennettavan tämän huonon kokemuksen sijaan.

5.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Narratiivisessa tutkimuksessa voi käyttää monenlaisia aineistotyyppisiä, kunhan tarinasta on jollakin tavalla nostettavissa tarinallinen merkitysrakenne. Helpointa on, kun aineistona on selkeä ajallisesti etenevä kertomus. Kansainvälisesti tyypillisin tapa narratiivisen aineiston keruuseen on haastattelu, (Hänninen 2018, 164–165), jota käytettiin myös tämän aineiston hankinnassa. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa käydään läpi ennalta suunniteltuja teemoja, mutta annetaan tilaa tutkimushenkilöiden vapaalle puheelle. Teemahaastattelu vaatii tutkijalta huolellista aihepiiriin perehtymistä, jotta haastattelutilanteessa voi keskittyä keskusteluun. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Aihepiiriin perehtyminen omalta osaltani tapahtui suunnittelemalla tutkimuksen aikataulutuksen niin, että suurin osa teoriapohjasta olisi valmis ennen haastatteluiden aloittamista. Näin olin omakohtaisen kokemuksen lisäksi kartuttanut myös teoreettista tietoa aiheesta.

Haastateltavia pyydettiin vapaamuotoisesti kertomaan omasta valmentajastaan, hänen roolistaan ja haastateltavan suhteesta valmentajaansa. Lisäksi haastattelussa oli osio, jossa haastateltava kertoi kokemustensa pohjalta, millainen hänen mielestään olisi hyvä valmentaja. Riippumatta siitä, olivatko urheilijan kokemukset omista valmentajistaan hyviä vai huonoja, he pystyivät erittelemään hyvän valmentajan tunnuspiirteitä.

Vapaan kertomisen lisäksi haastateltavia kannustettiin aktiiviseen kerrontaan. Haastattelijana pyysin kertomaan lisää, nyökyttelin, myötäilin ja esitin tukikysymyksiä tarinan ja sen etenemisen kannattelemiseksi. Haastattelurunko on esitetty liitteenä 1. Tukikysymysten esittäminen oli äärimmäisen tarpeellista, sillä osalla haastateltavista urheilu-uran lopettamisesta saattoi olla jo kymmenestä viiteentoista vuotta. Kysymyksiä esittäessä kuitenkin jokainen haastateltava sai muisteltua asioita ja ajatuksia valmentajastaan ja heidän välisestä suhteestaan. Tarkoituksena oli tietää, miten haastateltava kerrontahetkellä tulkitsee menneisyyttään (Hänninen 2018, 166). Jokainen haastattelu oli 29–31 minuuttia pitkä.

5.3 Tutkimushenkilöt

Teemahaastattelu edellyttää haastateltavien tilanteiden tuntemista, jotta haastattelu voidaan kohdentaa tiettyihin teemoihin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tutkimushenkilöinä on entisiä ja nykyisiä kilpaurheilijoita useista eri lajitaustoista. Tutkittavia oli yhteensä viisi, joista kolme oli naisia ja kaksi miehiä. Tutkittavat ovat täysi-ikäisiä. Tutkimushenkilöitä valitessani keskeisimpänä kriteerinä oli pitkä kilpaurheilutausta. Poikkeuksetta jokainen on aloittanut lajinsa tai ainakin jonkun urheilulajeistaan lapsuudessa, mutta sitä, mihin ikään urheilutausta sijoittuu ei ole rajattu.

Alun perin ajatukseni oli tutkia lapsia, sillä lasten kanssa töitä tekevänä itseäni kiinnostaa heidän näkökulmansa urheilijana. Aineiston keruu sijoittui ajallisesti kesälle 2022, joka olisi ollut haastavaa haastateltavien rekrytoinnin kannalta, sillä useat urheiluseurat ja koulut ovat kesätauolla. Lisäksi lapsia tutkittaessa täytyy heiltä olla myös vanhempien suostumus. Siksi tutkimuksen jouhevan etenemisen kannalta päätin ohjaajani suosittelun perusteella vaihtaa tutkimushenkilöiksi aikuiset. Oman urheiluharrastuneisuuteni ansiosta minulla on laaja tuttavapiiri eri urheilulajien edustajista, joiden kautta haastateltavat löytyivät helposti kysymällä. Teemahaastattelussa tutkimushenkilöiksi tulee valita sellaisia henkilöitä, joista uskotaan saavan aineistoa parhaiten tutkittavasta aiheesta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Uskon, että aineistostani tuli lopulta paljon kattavampi aikuisia tutkimalla, sillä aikuiset pystyvät refleктоimaan kokemaansa laajemmin (ks. Arvaja, Sarja, Niemi & Pakkanen 2020)

Urheilulajia ei rajattu, eikä erikseen eritelty esimerkiksi joukkue- tai yksilölajien harrastajia, sillä tutkimuksen pääkohteena on valmennussuhde, joka ei ole lajista riippuvainen. Toisaalta mikäli eroja olisi tullut ilmi haastattelujen yhteydessä, olisi sekin yksi tutkimuksen tulos ja tärkeää informaatiota. Osa haastateltavista on kilpaillut sekä yksilö-, että joukkuelajeissa, joten erittely näiden välillä ei olisi tarkoituksenmukaista tai mahdollistakaan. Osa tutkittavista on lopettanut urheilu-uransa, ja osa jatkaa aktiiviuraa edelleen. Tutkimushenkilöt ovat noin 25–31 ikävuoden väliltä, joka osaltaan antaa kuvaa tietyn aikakauden valmennuksesta kutakuinkin 2000-luvulta ja 2010-luvun alkupuolelta. Toisaalta osan jatkaessa urheilu-uraansa nykyäänkin, ei tutkimukseen valikoidu ainoastaan tietyn aikakauden valmennustyyliä, vaan kokemuksiin ja ajatuksiin vaikuttaa myös nykypäivän valmennus.

Haastateltaville on annettu numerot 1-5 viitattaessa heidän haastatteluvastauksiinsa. Muita tunnistetietoja ei käytetä.

5.4. Aineiston analyysi

Kerronnallisten eli narratiivisten analyysimenetelmien joukko on lähes loputon ja jatkuvasti kasvava. Analyysitapoja luokitellaan sen mukaan, pyritäänkö analyysillä vastaamaan kertomuksen sisältöön liittyviin kysymyksiin (what) vai kerronnan tapoihin (how). Tarinoihin ei tulisi suhtautua objekteina, vaan dialogikumppaneina. (Hänninen 2018, 167.)

Nauhoitettua aineistoa on yhteensä viisi haastattelua, joista jokainen kesti noin puoli tuntia. Haastattelunauhoitteet on litteroitu sanatarkasti, eli kaikki sanallinen, täytesanat mukaan lukien on kirjoitettu alkuperäisiin purkuteksteihin (Koskela 2009, 128). Nauhoituksia litteroidessa on tekstin sekaan kirjoitettu aikaleimoja, jotta palaaminen samaan kohtaan helpottuu. Tämä oli tarpeellista ja säästi aikaa etenkin silloin, kun koko haastattelua ei kirjoitettu tekstiksi yhdeltä istumalta.

Aloitin aineiston analyysin lukemalla aineistoja läpi. Aineistoa lukiessani huomasin vastauksissa samankaltaisuuksia ja samoja aihepiirejä, joten looginen ratkaisu seuraavaan vaiheeseen oli teemoitella aineiston osia aihepiireittäin. Tämä on luonnollinen jatkumo, kun aineiston keruumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua, sillä usein jokaisen haastateltavan kanssa on puhuttu samoista teemoista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Aineistosta poimitiin teemoja ja käsitettä ilmentäviä lausumia, joita eriteltiin suhteessa tarinan tapahtumiin. Kerronnasta pyrittiin erittelemään millaista kuvaa valmentajasta kertomus piirtää, sekä millaisena urheilija, tässä tapauksessa kertoja, näyttäytyy suhteessa valmentajaan. (Hänninen 2018, 174.)

Haasteen teemoitteluun toi aihepiirien vastausten päällekkäisyys. Esimerkiksi hyvän valmentajan piirteisiin nivoutui paljon teemoja hyvästä valmennussuhteesta. Alkuperäiset aihepiirit olivat valmennussuhde, ilmapiiri, valmentajan ominaisuudet, valmentajan toiminta

harrastustilanteessa. Haastattelut noudattivat osittain samaa runkoa, joten aihepiirien poimiminen aineistosta sujui vaivattomasti. Lopulliset tuloslukujen otsikot määrittyivät tutkimuskysymysten mukaan.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään usein termeillä validiteetti ja reabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan lyhyesti sitä, että tutkimuksessa tutkitaan sitä, mitä on luvattu. Reabiliteetti taas tarkoittaa yksinkertaistettuna tutkimuksen toistettavuutta. Termit ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä, eivätkä ne täysin vastaa laadullisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Guba ja Lincoln (1994, 114) esittelevät laadullisen tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden mittareiksi termejä uskottavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), luotettavuus ja riippuvuus (dependability) ja vakiintuneisuus tai vahvistettavuus (confirmability). Termien suomennoksissa ja niiden määritelmässä olen käyttänyt Tuomen ja Sarajärven (2018, 162) koontia suomenkielisestä kirjallisuudesta Guban ja Lincolnin mittareista. Seuraavaksi tarkastelen omaa tutkimustani näillä luotettavuuden ja eettisyyden mittareilla.

Uskottavuus on rinnakkaiskäsite validiteetille, joka tarkoittaa tutkimusten tulosten vastavuutta todellisuuteen (Guba & Lincoln 1994, 114; Tuomi & Sarajärvi 162). Olen pyrkinyt vaikuttamaan aineiston sisällölliseen laatuun valitsemalla tutkimushenkilöitä, jotka kykenevät reflektoimaan kokemaansa. Osaltaan tämä valinta tuli eteen siinä vaiheessa, kun lasten sijaan päätinkin tutkia aikuisia. Tutkimuksen uskottavuutta osin edistää oma roolini sekä urheilijana että valmentajana, jollon pystyn peilaamaan tutkimuksen tulosten totuudenmukaisuutta oman ammattitaitoni ja toisaalta kokemukseni pohjalta.

Tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, miten tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin konteksteihin tai aiheisiin (Guba & Lincoln 1994, 114; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Tutkimuksen tulokset eivät ole täysin siirrettävissä urheilun kontekstin ulkopuolelle, sillä valmentajan ja urheilijan välinen suhde on erityinen muun muassa kilpaurheilussa koettavien tunneskaalojen takia. Urheilijan ja valmentajan suhteen erityisyys käy ilmi aineistostani:

”Ehkä ei oo ollu niin läheinen valmentajan kanssa, ku on harrastanu semmosessa höntsämielessä, koska siellä ei tunne niitä samoja tunteita. Ku kilpaurheilussa sitte taas se on niin iso juttu ja iso osa elämää ja niin tärkeitä, niin siellä sitte sattuu ja tapahtuu enemmän ja kokee enemmän tunteita. Siellä sitte käsittelee niitä tunteita valmentajan kans enemmän.” [Haastateltava 1]

Tulokset voivat kuitenkin antaa suuntaviivoja myös muihin aikuisen tai auktoriteetin ja lapsen välisiin suhteisiin tai auktoriteetin vaikutuspiirissä olevia lapsia kohtaan, kuten suhteeseen opettajan ja oppilaan välillä. Tulosten siirrettävyydessä korostuu kuitenkin lukijan oma arvio tulosten sopivuudesta omaan kontekstiin ja tarkoitukseen.

Luotettavuus ja riippuvuus käsittelee tutkimuksen toistettavuutta, eli käytännössä onko ulkopuolinen henkilö tutkimusprosessin tarkastamisessa mukana, ottaako tutkija huomioon tutkimukseen vaikuttavat muuttujat sekä toteutetaanko tutkimus tieteellisen tutkimuksen yleisin periaattein (Guba & Lincoln 1994, 114; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Tutkimusta on asianmukaisesti ohjannut yliopiston professori, jonka lisäksi opponentit ovat olleet apuna tutkimusprosessin alkuvaiheissa. Tutkimus on toteutettu ohjaajan ja yliopiston pro gradu -tutkielmaan liittyvien kurssien ohjeiden mukaisesti. Aineisto koostuu juuri tiettyjen tutkittavien tarinoista urheilijana. Tutkittavia oli riittävästi siihen, että aineistossa alkoi olla toistoa, mutta kuitenkin jokainen tarina on yksilöllinen ja uniikki. Eri tutkimushenkilöillä aineisto todennäköisesti olisi hieman toisenlainen. Aihetta tai tutkimushenkilöitä rajaamalla aineisto olisi voinut olla toistettavampi. Tutkimuksen aihe ja tutkimuskysymykset määrittelevät, mitkä osat aineistosta ovat merkityksellisiä tutkimuksen kannalta.

Vakiintuneisuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja toisaalta tutkijan objektiivisuutta ja neutraaliutta (Guba & Lincoln 1994, 114). Täydellinen objektiivisuus on mahdotonta, sillä kenenkään ei ole mahdollista irrottautua itsestään ja sulkea omaa ajatteluaan (Kauppinen & Puusniekka 2006). Siinä missä uskottavuuteen oma kokemuspintani voi vaikuttaa positiivisesti, vakiintuneisuuteen taas sillä voi olla negatiivinen vaikutus. Aineistosta saattaa helposti poimia asioita, jotka vastaavat omaa hypoteesia tai kuvaa todellisuudesta ja taas jättää poimimatta ne asiat, joista ei itse ole samaa mieltä. Tutkijan on tärkeää tiedostaa omat uskomuksensa ja

asenteensa ja toimia niin, etteivät ne vaikuttaisi tutkimukseen (Kauppinen & Puusniekka 2006). Kun tiedostaa omat asenteensa, on omaa tutkimustaan helpompi tarkastella objektiivisesti ja ottaa huomioon myös omasta maailmankuvasta poikkeavat käsitykset.

Narratiivista tutkimusta perustellaan usein eettisellä laadulla. Eettisen arvokkuuden perustana usein pidetään sitä, että se antaa tutkittavan ilmaista itseään ja tarinaansa omalla äänellään. Usein tämä koetaan palkitsevaksi ja terapeutiksi. (Hänninen 2018, 175.) Terapeuttisuus näkyi osaltaan omassa tutkimuksessani, sillä osalla haastateltavista nousi tunteet pintaan siinä määrin, että tarinaa väritettiin kirosanoilla tai äänenvoimakkuus saattoi nousta.

Narratiivisen tutkimuksen eettinen ongelma on, että haastateltavan tarinan kertominen voi viedä mennessään ja tulee paljastettua asioita, joita ei ole kertonut aiemmin kenellekään. Elämäntarinan ajatellaan olevan osa ihmisen minuutta, joten se on arvokasta ja haavoittuvaa. Tässä tapauksessa tarinaa kerrotaan urheilun kontekstissa, joka toiselle voi olla vain harrastus ja toiselle merkittävä osa identiteettiä. Oman tarinan asettaminen toiselle tulkittavaksi ja analysoitavaksi voi tuntua loukkaavalta, jolloin tutkimuksen ei-vahingoittavuus ei toteudu. (Hänninen 2018, 175.)

Validiteetin luomiseksi ja muistin tueksi kaikki haastattelut on nauhoitettu. Nauhoitetuista haastatteluista pystyy erittelemään haastateltavien tunnetiloja haastattelun aikana. Yksityisyyden turvaamiseksi haastattelut on toteutettu rauhallisessa ympäristössä, johon muilla ei sillä hetkellä ole pääsyä, esimerkiksi varattavissa työtiloissa tai kotona. Ympäristö on pyritty minimoimaan muista häiriötekijöistä. Tutkimuksen aineistoa on käsitelty anonyymisti. Haastattelujen ääninauhat sekä litteroitu aineisto on tallennettu muutetulla nimellä ja niitä on kuunneltu ainoastaan yksityisissä tiloissa tai kuulokkeet päässä. Nimet on poistettu aineistosta ja tunnistettavuuden vähentämiseksi myös haastateltavien urheilulajit on poistettu lopullisesta työstä. Lopulliseen työhön on jätetty ainoastaan tutkimuksen kannalta välttämättömiä tunnuspiirteitä urheilulajeista. Pääsy alkuperäiseen aineistoon on ainoastaan minulla. Aineistot tullaan myös poistamaan, kunhan työ on julkaistu ja hyväksytty.

6 Hyvää valmennussuhdetta edistävät tekijät

Olen jakanut valmennussuhdetta edistävät tekijät neljään pääteemaan: valmentajan helppo lähestyttävyyden, valmentajan kohtaaminen, valmentajan osaaminen sekä hyvällä valmennussuhteella saavutettavat tulokset. Tarkastelen näitä tarkemmin.

6.1 Valmentajan helppo lähestyttävyyden

Hyvässä valmennussuhteessa tutkittavat kokivat valmentajan persoonan, roolin ja toiminnan olennaisena valmentajan ja valmennettavan suhteen luomisessa. Hyvän valmennussuhteen syntymistä edistää valmentajan persoona, joka sopii urheilijan persoonaan.

Ja sit varmaan myös semmonenki et persoonat vaan niinku matchaa et tykkää siitä valmentajasta ihmisenä. Nii sehän tottakai luo positiivisen kokemuksen jos tulee valmentajan kaa hyvin juttuun tai ajattelee et se valmentaja on kiva tyyppi myös. (Haastateltava 1)

Yllä mainittu esimerkki on hyvää onnea. Aina persoonien kohtaaminen ei ole mahdollista. Etenkin alemmilla harrastamisen tasoilla myös kilpaurheilussa on sattumaa, millainen urheilija valmentajalle sattuu. Vaikka esimerkiksi kilpaurheiluvalmentajilla on mahdollisuus valita joukkueensa tai valmennusryhmänsä karsintojen kautta, pidetään joukkueen valinnassa usein tärkeämpänä urheilijan taitotasoa ja joukkueen toimimista yhteen, kuin valmentajan omia preferenssejä. Ammattitaitoisen valmentajan tulee kuitenkin kohdella jokaista urheilijaa tasapuolisesti, vaikka persoonat eivät kohtaisikaan. Tällaisissakin tapauksissa on täysin mahdollista luoda ja ylläpitää hyvää valmennussuhdetta valmentajan omalla toiminnalla, jota käsittelen kappaleessa 6.3.

Hyvässä valmennussuhteessa valmentajaa on helppo lähestyä. Vaikka valmentajan tehtävänä onkin huomioida koko joukkue tai valmennusryhmä, on hän kykeneväinen huomioimaan myös yksilöt ja heidän tarpeensa urheilussa (ks. Headley-Cooper 2011, 18.)

Se että valmentaja osaa antaa yksilöllisiä neuvoja mutta myös tavallaan... tai että ottaa huomioon koko joukkueen mutta sitten myös ne yksilöt siellä. (Haastateltava 2)

Ja sitte kuitenkin semmonen valmentaja joka on aidosti kiinnostunu jokaisesta urheilijasta yksilönä ja jolle voi mennä juttelee ja heittää vitsiä ja tällaista nii sellaiset oon kokenu kivana. (Haastateltava 1)

Valmentaja osoittaa olemuksella ja toiminnallaan olevansa kiinnostunut urheilijan asioista. Esimerkiksi yksilöllisten neuvojen antaminen ryhmäpalautteen lisäksi luo urheilijalle tunteen, että juuri hänen onnistumisensa on valmentajalle tärkeää. Valmentajan kanssa voi keskustella omista, urheilun ulkopuolisista asioista, mutta myös kevyemmistä aiheista. Myös Jowettin (2005, 415) mukaan valmentajat ketkä luovat urheilijoille mahdollisuuksia keskustella päivän kuulumisista todennäköisesti luovat luottamuksellisen valmennussuhteen.

6.2 Urheilijan kohtaaminen

Haastateltava 3: Mut semmonen niinku se ihmisläheisyys ja ihmisten kohtaaminen ja semmonen tietty huumori siinä tekemisessä niin ne on parhaiten jääny mieleen ja jää mieleen. Niinku omista valmentajista että miten on kohdannu omaan pelaajan tai oman urheilijan.

Haastattelija: Kuvaileks vielä tarkemmin et millaisia ne kohtaamiset sitte on ollu? No vaikka just esimerkkejä.

Haastateltava 3: No yleisesti turnausreissuilla valmentajat on vaikka keskusteltu tai sitte heittää vähän semmosta läppää tai muuta, et miten se kohtaaminen on tullu ihmisten välillä.

Haastattelija: Eli onko ne niinku vähän niinku tämmösissä vapaissa tilanteissa usein?

Haastateltava 3: Joo. Kyllä ne on niinku sellasia vapaita... Et sitte ku ollaan oltu reeneissä ja reenataan nii on ollu semmosta autoritääristä toimintaa. Mutta sit heti ku reenit loppuu nii sen jälkeen voidaan keskustella ihan mistä vaan.

Valmentajalta toivotaan ihmisseläisyyttä ja kohtaamista. Jotta urheilijalla on mahdollisuus kohdata valmentaja omana itsenään, on tärkeää luoda mahdollisuuksia Haastateltava 3:n edellisessä luvussa mainitsemille vapaille tilanteille, joissa valmentajalla on aikaa lähestyä urheilijaa ja urheilijalla mahdollisuuksia lähestyä valmentajaa, myös niin että se ei ole treenijasta pois. Näitä ovat esimerkiksi treenien alku ja loppu, juomatauot ja kilpailumatkat. Vaikka valmentaja ei joka hetki olisi aktiivisesti työssään, on valmentajan hyvä olla urheilijan saatavilla myös vapaissa hetkissä.

Mahdollisuuksia kohtaamisille voi tehdä varaamalla pieni hetki treenien alkuun tai loppuun urheilijoiden kanssa jutusteluun tai saatavilla oloon. Kilpailumatkoilla taas on tärkeää, että urheilijat tietävät esimerkiksi valmentajan hotellihuoneen numeron hätätilanteita varten. Rennompia kohtaamisia varten valmentaja voi sopia esimerkiksi yhteiset ruokailuajat tai joukkuepalaverin. Esimerkkiä vapaammista tilanteista valmentajan kanssa kertoo Haastateltava 4:

No joskus lähettiin käymään kisareissulla vähän kauempana. Me mentiin asuntoautolla. Siellä oli meän valmentaja ja meitä oli kaks urheilijaa sillon mukana. Täytyy sanoa että tommonen viikon reissu, siihen kuulu leiriki sitte yhteyteen. Niin kyllä se jäi mieleen semmosena sitä valmennussuhdettaki lähentävänä kokemuksena. Et tavallaan poistutaan sieltä missä yleensä reenataan muutama kerta viikossa nähdään sen parin tunnin ajan. Nii sitte ku ollaan viikko aika

tiivistikki yhdessä niin kyllähän siinä oppii sitte tuntemaan sitte urheilija valmentajaa ja varmaan valmentaja varmasti myös urheilijaa eri tavalla. (Haastateltava 4)

Urheilijalle on tärkeää nähdä valmentaja myös muissa rooleissa ja tilanteissa kuin ainoastaan tutuksi tulevissa harjoitustilanteissa. Kilpailu- ja leirireissuilla yhteinen oleminen lisääntyy merkittävästi, jolloin urheilija ja valmentaja oppivat tuntemaan toisensa paremmin. Tutusta tilasta poistuminen, yhdessä arjen toiminnoista huolehtiminen ja tiivis yhteiselo lähentää valmennussuhdetta. Kun valmentaja on tuttu ja valmennussuhde läheinen, uskaltaa urheilijakin kertoa harjoituksissa enemmän tuntemuksiaan ja mielipiteitään. Tällöin myös valmentajalla on helpompi huomioida urheilijan tarpeet ja suunnitella toimintaa tarkoituksenmukaisemmaksi ja urheilijan kehitystä tukevammaksi. Kilpailumatkoilla urheilijalla on myös mahdollisuus oppia valmentajalta arjen taitoja.

Valmentajalta voi oppii myös niinku paljon kaikkea arjen taitojaki ku pitää olla ajoissa sovituissa paikoissa oikeaan aikaan ja pitää kuunnella muita ja kunnioittaa muita. Ja niinku hyvinvointiin liittyvistä taidoistaki niin vaikka ruokavalioon ja terveyteenki liittyvistä asioista. (Haastateltava 1)

Valmentaja välittää eteenpäin osaamista arjen taidoista, kuten ruokavaliosta, hyvinvoinnista, aikataulutuksesta ja muiden kunnioittamisesta. Esimerkiksi kilpailureissuilla valmentaja on vastuussa urheilijan ruokailuista ja päivän aikataulutamisesta. Valmentaja opettaa urheilijaa ennen kaikkea esimerkillään, sillä valmentaja on urheilijalle parhaimmillaan tärkeä roolimalli.

Haastattelija: Millä teoilla valmentaja näyttää esimerkkiä?

Haastateltava 1: No esim käytöstavoilla, ja vaikka kilpailuissa just se urheilijamainen käytös et ei arvostele tai puhu paha siellä muista. Siis kaikki perusasiat et käydään vaikka ajoissa kisoissa nukkumaan. Ja tai et saapuu ite treeneihin ajoissa ja valmentajalla on itellä treeneissä semmoset vaatteet jotka soveltuu treenaamiseen tai siihen valmentamiseen. Ja muutenki ehkä elää semmosta elämäntapaa, semmosta tavallista ja terveellistä elämäntapaa et niinku vaikka...

jos juhlii tosi paljon ja antaa sen myös näkyä omassa olemuksessaan tai vaikka sosiaalisessa mediassa. Että eihän semmoselta voi kukaan ottaa urheiluun liittyviä vinkkejä tosissaan vastaan, joka elää ihan urheilijan vastakohtaelämää. (Haastateltava 1)

Valmentaja kasvattaa ennen kaikkea omalla esimerkillään. Käytännössä tämä tapahtuu esimerkiksi käyttäytymällä kilpailuissa asiallisesti ja urheilijamaisesti urheilijoitaan ja kilpakumppaneitaan kohtaan. Valmentaja näyttäytyy olemuksellaan ja urheilijalle reippaana ja hyvinvoinavana aikuisena niin kohtaamisissa valmentajan kanssa kuin sosiaalisessa mediassakin, mikäli se on valmennettaville julkinen. Vaatetus on harjoittelutilanteessa urheilullinen toisaalta esimerkin takia, mutta toisaalta myös siitä syystä, että tarvittaessa voi näyttää mallisuorituksia, lämmittelyliikkeitä ja muita harjoitteluun liittyviä asioita.

6.3 Valmentajan osaaminen

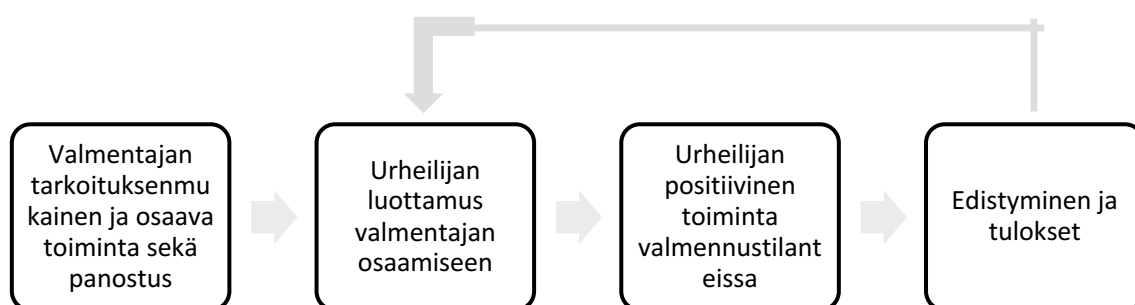
Jokainen haastateltavista mainitsi valmennussuhdetta parantavaksi tekijäksi valmentajan osaamisen valmennettavasta lajista.

Haastattelija: Millaiset valmennussuhteet oot kokenu positiivisena?

Haastateltava 1: No just semmoset, että valmentajat tietää mitä ne on tekemässä ja ne on suunnitellu hyvin kaikki treenit nii sillon ehkä luottaa siihen valmentajaan ja kunnioittaa sitä ja halua tehdä asiat hyvin et se valmentaja on tyytyväinen myös.

Kun valmentajan toiminta näyttäytyy urheilijalle tarkoituksenmukaisena, urheilija luottaa valmentajaan ja hänen osaamiseensa. Luottamus valmentajan osaamiseen lisää urheilijan kunnioitusta valmentajaa kohtaan. Kun urheilija kunnioittaa valmentajaa, haluaa urheilija tehdä valmentajan tyytyväiseksi. Kuten Haastateltava 1 mainitsee, urheilija haluaa ”tehdä asiat hyvin”, joka voi näyttäytyä moninaisin tavoin, esimerkiksi valmentajan ohjeiden mukaisena toimintana treenitilanteissa ja sen myötä edistymisenä lajitaidoissa ja hyvinä tuloksina kilpailuissa. Hyvät kilpailutulokset taas antavat urheilijalle varmuutta, että valmentajan osaamiseen

voi luottaa jatkossakin. Tästä voimme muodostaa seuraavanlaisen positiivisen jatkumon (ks. kuvio 1).



Kuvio 1 Valmentajan osaamisesta urheilijan edistymiseen

Aikataulutus ja suunnitelmallisuus

Luottamusta ja kunnioitusta valmentajaa kohtaan herättää myös se, että urheilija huomaa, että valmentaja näkee vaivaa työnsä eteen. Urheilija huomaa tämän hyvin suunnitellusta ja aikataulutetusta treenin sisällöstä.

H: Mistä sää urheilijana tiedät tavallaan että valmentaja panostaa omaan työhönsä? Mistä sää näät sen?

H1: No siitä, että reenit on monipuolisia ja valmentajat kokeilee treeneissä eri juttuja mitkä toimii ja mitkä ei ja lämpät on monipuolisia ja suunniteltuja. Ja muutenkin huomaa et se toiminta siellä treeneissä on suunniteltua ja aikataulutettua. Kun semmoinen että siellä tulee tosi paljon joutoaikaa et kukaan ei oikeen tiiä mitä siellä pitäis tehdä, niin siitä huomaa, että ei oo ehkä panostettu treeneihin.

Urheilijalle on tärkeää tietää mitä treeneissä tehdään ja että se on selkeää myös valmentajalle. Lämmittely ei ole niin sanotusti pakollinen paha, vaan jokainen lämmittely on suunniteltu ja jokaisella on tarkoituksensa urheilijan kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

Selkeät ohjeet

Haastateltava 3: Valmentajasta on huokunu se et se tietää mistä se puhuu. Et siellä on jonkunäköstä semmosta niinku omaa... ei nyt tarvi mikään huippu olla mutta jonkunäköistä niinku tietotaitoa että se ei ihan höpötä mitä sattuu.

Haastattelija: No ku sanoit että se huokuu niin miten se konkreettisesti näkyy urheilijalle?

Haastateltava 3: No se näkyy helposti siinä tavallaa että ku se valmentaja selittää jostaki asiasta nii se jotenki pystyy... tai se asia on jotenki niin selkeä sille valmentajalle, että se osaa sen selittää sille nuorelle urheilijalle nii että se ymmärtää ja se pystyy sen kuvailemaan niin hyvin. Et se tietää ja osaa yhittää sen erinäköisiin tilanteisiin.

Valmentajan osaaminen näkyy urheilijalle selkeinä ohjeina ja kuvailuina. Lajinsa osaava valmentaja osaa antaa urheilijalle esimerkkejä ja mielikuvia. Myös muut tutkittavat kuvailivat, että heidän toivomansa ohjeiden anto on mahdollisimman lyhyt, selkeä ja selityksen lisäksi käytettäisi näyttöä tai muuta mallinnusta, kuten piirtämistä. Käytännössä tämä toteutuu niin, että tekniikasta tai suorituksesta yritettäisiin korjata ainoastaan yhtä asiaa kerrallaan.

Haastattelija: No miten semmonen hyvä valmentaja antaa ohjeita?

Haastateltava 2: No silleen tarpeeksi selkeesti ja lyhyesti ehkä jopa koska mitä enemmän sanoja nii yleensä sitä enemmän se menee sekasin se homma. Ja mitä selkeemmät ne on nimenomaan nii sitä vähemmän niissä on tulkinnanvaraa. Ja sitte meillä ehkä hyvä on se esimerkki ja sillee että kaikki näkee mitä tapahtuu nii se kannattaa olla sillee että kaikki on siinä niinku lähellä nii ei tarvi myöskään itellä [valmentajalla] huutaa.

[...] mulle tulee jotenki semmonen stressaantunu olo tunnelmasta jos siellä huomattamalla annetaan ohjeet. Eri asia tietenki jos se tilanne vaatii sen et kaikki

kuulee et jos on vaikka jotaki semmosta tekemistä että se pitää saaha keskeytettyä (Haastateltava 1)

Ohjeiden annossa tutkittavat pitivät olennaisena myös valmentajan äänensävyä. Ohjeiden antamisesta huutamalla urheilijalle tulee stressaantunut olo. Ääntä voi korottaa, mikäli täytyy saada urheilijoiden huomio, keskeyttää toiminta tai tila vaatii muuten sitä esimerkiksi akustikaltaan. Koko ohjeen huutaminen sen sijaan ei ole tarkoituksenmukaista, vaan sekä urheilijat että valmentaja pystyvät keskittymään ohjeeseen paremmin, kun tilanne rauhoitetaan ja otetaan urheilijat lähemmäksi, jolloin matalampi äänenvoimakkuus riittää.

Semmosen opin oon aikoinaan saanu että älä yritä opettaa kahta asiaa yhtä aikaa. Tavallaan yks asia kerrallaan. Vaikka korjattavaa ois paljonki teet sie siten mitä vaan niin tavallaan korjata ei voi ku yks asia kerrallaan. (Haastateltava 4)

Valmentajan harjaantunut tekninen silmä huomaa urheilijoiden suorituksesta paljonkin virheitä. Tärkeää on kuitenkin miettiä, mikä virheistä vaikeuttaa suorituksen onnistumista eniten ja lähteä korjaamaan isoja linjoja ensin, yksi kerrallaan. Ohje tai suorituspalaute annetaan niin, että siinä on riittävästi informaatiota olematta kuitenkaan liian monimutkainen. Tutkittavat toivovat, että palaute annetaan positiivisen kautta. Sen sijaan että korostetaan mitä urheilija tekee väärin, on syytä keskittyä mitä suorituksessa voi muuttaa. Samaa ohjetta on turha toistaa useampaan kertaan. Mikäli sama virhe toistuu korjaavasta palautteesta huolimatta, on valmentajan syytä miettiä toinen tapa korjata virhettä: eri tavalla muotoiltu palaute, näyttö, video, liikeradan ohjaaminen apuvälineen avulla, mielikuva tai urheilijan ohjaaminen kädestä pitäen. Jotta ohje tai suorituspalaute saadaan pidettyä mahdollisimman selkeänä, voi valmentaja huikata positiivisen vahvisteen, kun näkee urheilijan korjanneen tai ainakin yrittävän korjata asian, josta palautetta on annettu.

Niitä asioita silleen sanallistaa eri lailla ku sillon aiemmin. Just vaikka se että "laita polvet lukkoon... laitat vaan ne polvet lukkoon." Että okei... voit kertoa että mitä lihaksia sää jännität tai jotaki että mihin sää voisit keskittyä. (Haastateltava 2)

Et se valmentajan ei kannata koko ajan keskeyttää mutta sitä palautetta ei kannata antaa pelkästään siellä loppuvaiheessa. Pystyy sen harjoitteen keskeyttämään ja antaa siellä sen vinkin tai jonku muun asian siinä läpi. (Haastateltava 3)

Ohjeen tai palautteen ajallisella sijoittamisella on merkitystä. Palautteen antaminen harjoitteen tai harjoitusten lopussa on turhaa, sillä seuraaviin treeneihin mennessä se on usein jo unohtunut. Jos valmentaja keskeyttää urheilijoita jatkuvasti, hän vie harjoitukselta aikaa ja toisaalta urheilijoilta tilaa pohtia, reflektoida ja korjata itse. Palaute tulisi antaa heti, kun valmentaja huomaa korjattavaa, mutta myös tämän jälkeen antaa urheilijoille aikaa korjata asia, ennen kuin toistaa ohjeen tai antaa seuraavan.

Kokeileminen

Pätevinkään valmentaja ei tiedä kaikkea valmiiksi. Useammassa haastattelussa kävi ilmi, että uusien asioiden kokeileminen ja testaaminen treeneissä antaa urheilijalle kuvan siitä, että valmentaja käyttää myös treenien ulkopuolista aikaa lajin ja uusien harjoitteiden tutkimiseen.

[...] Mutta ku on tämmönen analyttisempi valmentaja, joka tykkää perustella paljon ja tykkäs perustella miks mitäki tehtiin ja monesti saatettiin kokeilla myös jotain sillä perusteella, että valmentaja sano et hän tutustu tällaseen juttuun ja tää vois toimia, että kokeillaan tämmöstä. Niin kyllähän siinä tietyllä tavalla pysyy semmonen tarkoitus mukana ja heräs kiinnostus itelläki et miks näitä juttuja tehdään enemmänki sitten niin. (Haastateltava 4)

Kun urheilija tietää mitä häneltä odotetaan, mutta myös miksi asiat tehdään niin kuin tehdään, on urheilijalla selkeä käsitys harjoituksen tarkoituksesta. Tällöin treenaaminen pysyy tarkoituksenmukaisena ja kiinnostavana myös urheilijalle. Urheilija kasvattaa jatkuvasti omaa tietämystään lajista, joka rakentaa urheilijan mahdollisuuksia lajin itsenäiseen treenaamiseen tulevaisuudessa. Tämä on välttämätöntä siinä vaiheessa, kun aletaan puhumaan huippu-urheilusta ja treenaamisesta useampaan kertaan päivässä. Seuravalmentajat tekevät usein työtään

päivätyönsä ohessa, joten urheilijan on tärkeää oppia myös itsenäiseksi. Kuten luvussa 2.3 on teoriapohjalta todettu, suuri osa valmentajista on entisiä urheilijoita. Kun urheilijalla on selkeä käsitys millainen vaikutus tekniikalla ja harjoitteella on suoritukseen, on siirtymä myös urheilijasta valmentajaksi helpompi ja näin myös tulevilla valmentajasukupolvella on selkeä käsitys lajin tekniikoista. Hyvällä valmennuksella luodaan hyvää valmennusta myös tulevaisuuteen.

Valmentajan sijoittuminen

Valmentajan sijoittuminen harrastustilaan on lajikohtaista, mutta yleisesti ottaen urheilijat toivovat valmentajan olevan lähellä urheilijaa, mutta kuitenkin niin että näkee valmennettavan ryhmän kokonaan. Valmentaja liikkuu harrastustilassa niin, että pystyy vaihtelevaan näkökulmaan ja näin kiinnittämään huomiota jokaisen urheilijan toimintaan. Näin valmentaja pystyy antamaan palautetta ja puuttumaan toimintaan nopeasti.

Vähän sivulle, mutta silti aktiivisesti mukana. (Haastateltava 5)

Näkee vähän eri kulmista ja pystyy niinkun aina puuttumaanki tiettyyn asiaan että mitä siinä harjoitellaan. (Haastateltava 3)

6.4 Hyvällä valmennussuhteella saavutettavat tulokset

Haastatteluvastaukset osoittavat, että hyvän valmennussuhteen tulokset näkyvät niin urheilussa, kuin muussa elämässä.

Tulokset urheilussa

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että hyvällä valmennuksella ja valmennussuhteella voi urheilussa saavuttaa mitä vaan. Kuitenkin jokainen tutkittava eritteli tähän myös urheilijan tai joukkueen oman vastuun. Hyvän valmennuksen lisäksi urheilijan tai joukkueen urheilulliset ominaisuudet, potentiaali ja motivaatio vaikuttavat menestyksen mahdollisuuksiin.

No valmentajalla on aika merkittävä rooli siinä. Että kyllähän jos urheilija on motivoitunut ja ominaisuudet on kunnossa ni hyvällä valmennuksellahan voi saavuttaa mitä vaan. (Haastateltava 4)

Kuten Haastateltava 4 mainitsee, on myös motivaatiolla oma roolinsa urheilijan menestyksen kannalta. Valmentajalla on merkittävä rooli motivaatioilmaston luomisessa joukkueen tai valmennusryhmän valinnasta lähtien. Joukkueen on taidoiltaan oltava tasavahva, jotta lajitaidoissa on mahdollista edetä jokaiselle sopivaan ja mielekkääseen tahtiin. Aiemmista kappaleista on käynyt myös ilmi harjoittelun monipuolisuus ja erilaisten harjoitteiden kokeilu, jotka omalta osaltaan pitävät myös urheilijan mielenkiintoa yllä. Haastateltava 5 korostaa vastauksessaan valmentajan roolia urheilijoiden palon herättämisessä lajia kohtaan:

Hyvällä valmennuksella kun sää saat kaikki sun pelaajat siihen ite kiinni siihen lajiin, kiinnostumaan lajista, haluamaan eteenpäin niin sää voit päästä ihan sinne päätyyn saakka. Se on vielä tärkeämpää varmaan nuorissa, että se kiinnostus pysyy sitten, että arkeen tulee urheilu ja kaikki muutki. (Haastateltava 5)

Valmentajan tehtävä on herättää kiinnostus lajin harrastamista kohtaan niin, että urheilijat haluavat jatkaa harrastamista pitkään ja haluamaan myös itse lajissa etenemistä. Nuorien innostaminen lajin pariin ja urheiluun on tärkeää myös siksi, että he oppivat liikunnalliseen elämäntapaan.

Tulokset muussa elämässä

Urheilun ulkopuolisessa elämässä tutkittavat kokivat, että hyvällä valmennuksella voi parhaimmillaan kasvattaa hyviä ihmisiä. Urheilulliset tulokset koettiin suuressa mittakaavassa vähemmän merkitykselliseksi, kuin oheisvaikutukset mitä urheilusta ja valmentajalta ja valmennuksesta voi oppia.

No.. mun mielestä se niinkun tärkein asia mitä valmentaja voi tehdä on kasvattaa niistä nuorista hyviä ihmisiä niin sanotusti. Että ei välttämättä varsinkä ku puhutaan lasten ja nuorten valmennuksesta nii se ite urheilullinen tulos nii sillä ei

välttämättä oo mitään merkitystä. Mutta jos siihen nuoreen pystyy vaikuttamaan ja sen elämään pystyy vaikuttamaan jollain tavalla niin se on paljon merkityksellisempää. (Haastateltava 3)

Konkreettiseksi tuloksiksi valmennuksesta tutkittavat mainitsivat muun muassa ihmissuhde- ja ryhmätyötaidot, oman vuoron odottaminen, arjen taidot ja aikataulutukset, sekä yleiseen terveyteen liittyvät asiat. Tutkittavat toivat esille, että valmentaja kykenee myös vahvistamaan urheilijoissa tiettyjä luonteenpiirteitä, joista on urheilun lisäksi hyötyä myös muussa elämässä.

Periksiantamattomuus, kunnianhimo, [...] motivaatio tahtotila. Se ajatus siitä et pystyy mihin vaan, ku tekee töitä. Niin sehän pätee yhtä lailla urheiluun, ku muuhunkin elämään. Ja niinku sanoin, että valmentajalla on rooli siinä henkisesti puolella. Nämä jututhan ovat henkisen puolen asioita. Valmentajan rooli siinä korostuu myös ja hyvä valmentaja varmasti kykenee myös tällaisia asioita urheilijassa vahvistamaan. (Haastateltava 4)

Urheilun avulla vahvistettaviksi luonteenpiirteiksi mainittiin yllä olevan lainauksen lisäksi rohkeus sekä positiivinen asenne omaa pärjäämistä ja yrittämistä kohtaan. Työmoraalia ja positiivista suhtautumista omaa potentiaalia kohtaan kutsutaan kasvun asenteeksi eli *growth mindsetiksi* (ks. Dweck 1994). Tällä ominaisuudella tiedetään olevan merkittäviä vaikutuksia esimerkiksi oppimiseen. Kasvun ajattelun mukaisesti toimiva henkilö ei lannistu epäonnistumisesta, vaan näkee oppimisen pidempänä prosessina ja epäonnistumiset osana sitä. (Dweck, Walton & Cohen 2014, 5–6.) Kasvun asennetta Haastateltava 4 on vahvistanut seuraavalla tavalla:

Hyvien suoritusten jälkeen muistan tilanteita, joissa valmentaja on korostanut sitä että huomaaks nyt ku tehtiin tätä asiaa riittävän kauan ja riittävän tosissaan ni se onnistu. Näähän on tällaisia hyviä yksittäisiä esimerkkejä tavallaan itseltään uskomisesta. (Haastateltava 4)

Kun valmentaja korostaa palautteessaan työtä ahkeruutta ja vaivannäköä, saadaan vahvistettua myös kasvun asennetta tukevia luonteenpiirteitä. Palautteen myötä urheilija hakeutuu

todennäköisemmin mukavuusalueensa ulkopuolelle ja sen myötä saa paremmat edellytykset kehittymiselle. (Dweck ym. 2014, 8.) Urheilussa opittu ajattelumalli ulottuu myös muille elämän osa-alueille, kuten oppimiseen ja työelämään.

7 Hyvää valmennussuhdetta vaikeuttavat tekijät

Hyvää valmennussuhdetta vaikeuttavat tekijät olen jakanut puutteisiin valmentajan osaamisessa, negatiivisen ilmapiirin sekä painon tarkkailun.

7.1 Puutteet valmentajan osaamisessa

Luvussa 6.3 käsitelimme valmentajan osaamista suhteessa positiivisiin kokemuksiin valmennussuhteissa. Päinvastoin valmennussuhdetta vaikeuttavaksi tekijäksi tutkittavat kuvailivat valmentajan puutteellista osaamista joko lajitietoudessa, sosiaalisissa taidoissa tai elämänhallintaan liittyvissä asioissa.

Ehkä semmonen yleisin asia minkä on huomannu jälkeinpäin, ku on tutkinu omia valmentajia niin kukaan valmentajista ei oo ollu semmonen että ois ollu monessa osa-alueessa hyvä. Et niillä on ollu yleensä aina joku oma vahvuus. Joku on ollu ihmisten kans tosi hyvä tai joku on ollu teknisesti tai niinku lajitaidollisesti tosi hyvä, mutta sit on jääny se 90 prosenttia muuta mitä se urheiluelämä on. Tavaltaan se elämänhallinta ja kaikki muu on saattanu jäädä vähemmälle. (Haastateltava 3)

Valmentajalta odotetaan perusosaamista valmennuksen jokaiselta osa-alueelta: lajitaidoissa, ryhmänhallinnassa, sosiaalisissa taidoissa, mentaalivalmennuksessa ja elämänhallinnassa. Kun joku näistä osa-alueista jää vajaaksi, vaikuttaa valmentajan osaaminen puutteelliselta urheilijalle.

Kaikista viimeisin valmentaja oli valmiille joukkueelle tosi hyvä. [--] Sehän sano mitä tehään, hänellä oli suunta, hänellä oli kolmen vuoden suunnitelma että me päästään suomen mestareiksi. [--] Ja se onnistu. Kolmessa vuodessa päästiin sinne Suomen mestareiksi [laji poistettu]. Mutta henkilönä hän oli täys paska.

[Naurua] Näin suoraan sanottuna. Hän ei osannu kommunikoida. Hänellä oli hyvä huoltoihminen siinä vieressä että hän kaikki asiat ”suomensi” meille. Mikä oli silleen aika ”hauska” ku ite koen että valmentaja pitäis siellä harkoissa ainaki olla se ihminen, joka tuo asioita, hänen näkemystään esille. Mutta se nyt... hän tosiaan oli vähän huono sosialisoitumaan. Mutta hyvä valmentaja, hyvä teknisesti osapuolelta. Mutta sitten hän ajoi 90% meistä pelaajista pois hänen ololleen ja henkilökohtaisella asenteellaan. (Haastateltava 5)

Haastateltava 5:n valmentaja oli lajitekniseltä osaamiseltaan taitava joukkueelle, jolla jo valmiiksi on osaamista lajista. Negatiivisuutta valmennussuhteeseen on kuitenkin tuottanut kommunikaation puute, jossa ei kuunnella urheilijoiden mielipiteitä harjoitteluun tai tavoitteisiin liittyvissä päätöksissä. Tämä on radikaali esimerkki siitä, miten jonkun osa-alueen – tässä tapauksessa sosiaalisten taitojen – puute voi ajaa menestyneenkin joukkueen lopettamaan harrastamisen kokonaan.

No varmaan se laji.. tietämys siitä lajista tai tietämys valmentamisesta ylipäättään tai semmonen johdonmukaisuus siinä toiminnassa. Et sit ei ehkä oo ollu kunnioitusta jos tietää et ite tietää siitä lajista enemmän ku valmentaja tai sillee että valmentaja ei osaa viedä meidän taitoja eteenpäin (Haastateltava 1)

On mahdollista, että valmentajalla on puutteita myös lajitaidoissa. Tämä saattaa tutkittavien mukaan tapahtua etenkin silloin, jos valmentaja ei ole omalla urheilu-urallaan edennyt pitkälle ja valmentaa ikään kuin itseään edistyneempää joukkuetta, tai jos valmentaja ei ole tarpeeksi kiinnostunut lajista tai valmentamisesta käyttääkseen siihen vapaa-aikaansa päästäkseen tietotaidossa edistyneen urheilijan tasolle. Tietämyksen ja johdonmukaisuuden puute aiheuttaa urheilijalle tunteen, että valmentajalla ei ole taitoa viedä joukkuetta eteenpäin, joka taas aiheuttaa kunnioituksen puutetta.

7.2 Negatiivinen ilmapiiri

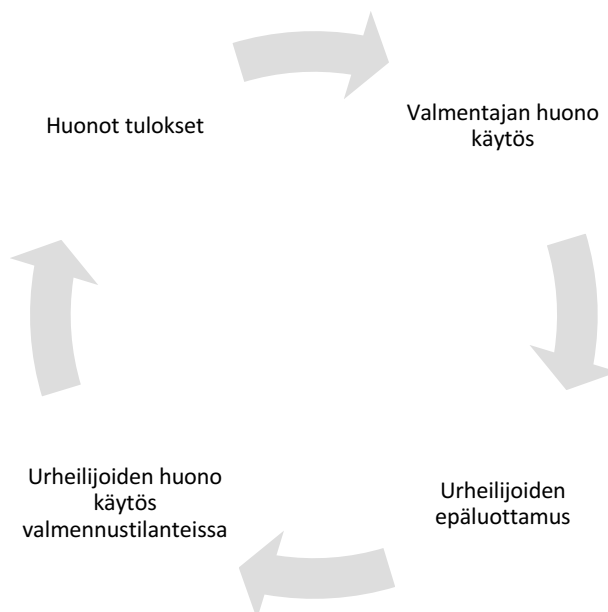
Hyvän valmennussuhteen muodostumista estäväksi tekijäksi tutkittavat nimesivät negatiivisen ilmapiirin harjoituksissa, jota valmentaja aiheuttaa esimerkiksi huonolla käytöksellään.

Haastateltava 1: Ja sit kans semmosta että suututaan siitä että joukkue ei osaa tai huudetaan joukkueelle siitä ku ne ei osaa. Tai kiroillaan treeneissä ku joukkue ei onnistu tai pääse tavoitteisiin.

Haastattelija: Mitä tollainen käytös sun mielestä sit aiheuttaa sille valmennussuhteelle?

Haastateltava 1: No ehkä semmosta pelkoa ja epäluottamusta ja semmosta et ei sit pidä siitä valmentajasta ihmisenä. Et sie sillon kunnioita semmosia ihmisiä varmaan niin paljon kenestä sie et pidä tai et ehkä arvosta sitä valmennusta sit niin paljoo.

Kiroilu ja huutaminen eivät kuulu rakentavaan valmennustapaan. Se aiheuttaa urheilijoissa pelkoa ja epäluottamusta. Kuten aiemmissa kappaleissa on todettu, valmentajan omalla toiminnalla on huomattava merkitys urheilijoiden tuloksiin, onnistumiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Syyttäessä urheilijoitaan valmentaja pakoilee omaa vastuutaan tuloksista ja siten on kykenemätön refleктоimaan omaa toimintaansa ja kehittymään valmentajana. Joskus toki voi olla, että huonot tulokset ovatkin seurausta urheilijoiden toiminnasta, mutta negatiivista ilmapiiriä lietsomalla on haastavaa tarkkailla mistä syyt johtuvat ja miten samaa voisi välttää tulevaisuudessa. Urheilijoiden syyttäminen tavoitteiden toteutumattomuudesta aiheuttaa negatiivisen ilmapiirin kehän, josta muodostin Kuvion 2.



Kuvio 2 Huonosta käytöksestä syntyvä negatiivinen kehä valmennussuhteessa

Valmentajan huono käytös urheilijoita kohtaan aiheuttaa luottamuksen puutetta valmentajaa kohtaan, joka aiheuttaa ei-toivottua käytöstä valmennustilanteissa. Ei-toivottu käytös voi näyttäytyä monella tavalla, esimerkiksi ohjeiden vastaanottamattomuutena, niin teknisissä kuin ryhmänhallinnallisissa osa-alueissa. Näin ollen treeneissä ei tapahdu lajitaidollista kehitystä, jolloin myös hyvät urheilutulokset ovat epätodennäköisiä. Tämä taas johtaa takaisin Haastateltava 2:n kuvailemaan valmentajan huonoon käytökseen, sillä huonojen tulosten ajatellaan olevan urheilijoiden syytä. Tämän johtopäätöksen laatimisessa on käytetty tulosta kapaleesta 6.3, jossa luottamus valmentajan osaamiseen johtaa positiiviseen toimintaan harrastustilanteessa ja oletuksena epäluottamuksella on päinvastainen vaikutus. Kun kehä on mennyt riittävän monta kertaa ympäri, urheilija lopettaa harrastuksen tai vaihtaa valmentajaa.

Haastateltava 2: Se oli vähän semmosta julkista nöyryyttämistä koska se huusi semmosessa yleisessä hallissa, ku sieltä ihmiset juoksee ohi. [...] Sit se oli ihan kauheeta. Nii sit siihen niinku kypsy. Mää en tiä että eskaloituko se sen toiminta vai rupesko se vaan kokoajan itteä enemmän ärsyttää ettei jaksanu enää.

Haastattelija: No mitä siitä sitten seuras ku kypsyit?

Haastateltava 2: No sitte määh lopetin. Tuntu pahalta mutta lopetin ja se oli kyllä itelle siinä vaiheessa ainaki oikee päätös. Että en tiä oliko se sitten kuinka pitkään semmosta samanlaista täällä sillon.

7.3 Painon tarkkailu

Monissa lajeissa tietynlainen kehon paino tai koostumus voi olla hyödyksi, kuten voimalajien ylimmät painoluokat tai heittolajit, joissa voi olla hyötyä suuresta lihas- ja rasvamassasta sekä kestävyyslajit ja esteettiset lajit, joissa pienempi kehonpaino voi hyödyttää. Lisäksi painoluokkalajeissa, kuten painissa, nyrkkeilyssä tai karatessa urheilijan on alitettava tietty painoraja voidakseen osallistua oman sarjansa kilpailuun. (Fogerholm & Rehunen, 1996, 317.) Tästä syystä kehoon ja painoon liitetään helposti erilaisia odotuksia ja vaatimuksia.

Jatkuva painontarkkailu voi johtaa syömishäiriöön ja lihomisen pelko tai tietynlaiseen kehonkoostumukseen pyrkiminen voi aiheuttaa psyykkistä stressiä. Stressi vääristää urheilijan ajatusmaailmaa ja puolestaan altistaa syömishäiriölle. (Pusa & Pusa 2016, 49–50.) Yksi tutkittavista on urheilun myötä ajautunut syömishäiriöön valmentajan pyytäessä laihduttamaan kilpailuja varten, kuitenkin antamatta siihen riittävää asianmukaista ohjeistusta.

Haastateltava 3: Sitte semmonen elämänhallintapuoli varsinki [laji poistettu] aikoina joku painonpudotus, niin siihen sitte ei osattu puuttua millään tavalla tai neuvoa tai mitään muuta. Sanottiin vaan että kolme viikkoa aikaa pudottaa kaks kiloa painoa ja sit sitä istuttiin saunassa ja treenattiin kaks kertaa päivässä eikä syöty mitään että, siinä oli vähän semmosta taistelua itensä kans ku ei ollu mitään hajua että miten se asia pitäis hoitaa. [...]

Haastattelija: *Varmaan lajin luonnekki vaikuttaa?*

Haastateltava 3: *Vaikuttaa vaikuttaa. Mut sit siinä on varmastikki myös se että ku ei taas ohjeistettu mitää ja oot 13-vuotias nii sun ajatus on sit se et sä et syö*

mitään ja vaan treenaat ni sää sillä pääset [tavoitepainoon]. Sit se oma lajin luonne tekee sen et sitä omaa painoa tulee seurattua tosi tarkasti. Ja se oli aina.. olin kohtalaisen lyhyt vielä sillon ku alottelin niin piti pysyä tosi kevyenä. Loppujen lopuks pituutta tuli mut painoa ei tullu. Viis vuotta kilpailin [lajissa] niin mulla tuli 2 kiloa painoa lisää ja kaksyhtä senttiä pituutta. Niin kyllä se aika iso ero on.

Haastateltava tulkitsee, että hänen urheilulajiinsa kuuluu painon tarkkailu eikä kyseenalaista puheessaan syitä painon tarkkailuun. Sen sijaan hän olisi toivonut valmentajalta asianmukaista opastusta siihen, miten paino oikeaoppisesti pudotetaan kilpailukuntoon. Pusa ja Pusa (2016, 50.) nostavat esimerkkejä taitoluistelijoiden syömishäiriöistä kun taas Fogerholm ja Rehnunen (1996, 188–190) mainitsevat voimistelun, baletin, taitoluistelun ja painoluokkalajit, kuten painin ja nyrkkeilyn syömishäiriölle altistaviksi urheilulajeiksi.

Mikäli painon tarkkailu liittyy urheilulajiin olennaisesti, on valmentajan oltava erittäin sensitiivinen ja valittava sana-asettelunsa tarkasti painosta puhuessaan ja ammattitaitoinen ruokavaliota ohjeistaessaan. Mikäli paino sen sijaan ei liity urheilulajiin, kuten taito- ja tekniikkalajeissa, ei valmentajan ole syytä kommentoida urheilijan painoa ollenkaan. Ravinnosta tulisi puhua enemmänkin sen riittävyyden ja ravitsevuuden näkökulmasta.

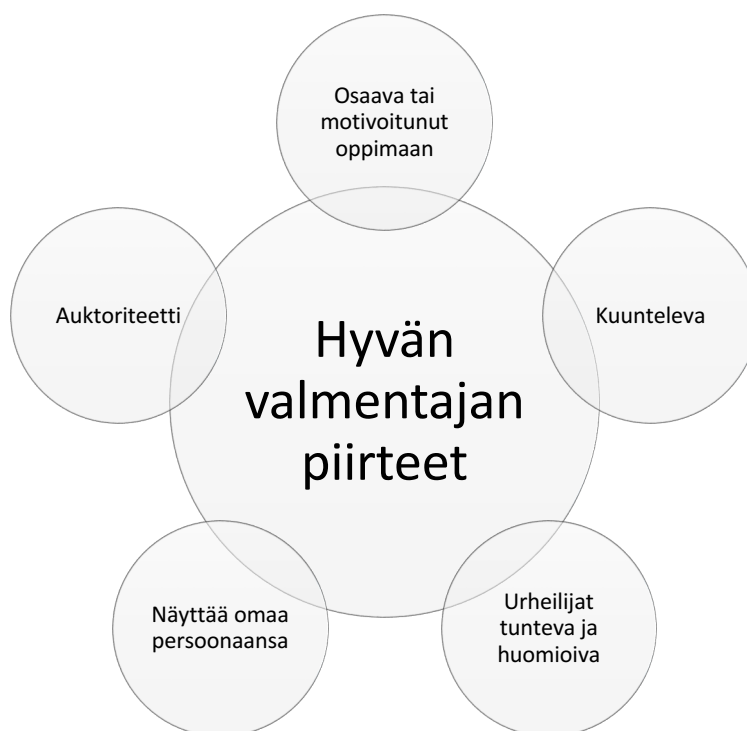
Haastateltava 2: Ja valmentajalta voi oppii myös niinku paljon kaikkea arjen taitojaki [...] ja hyvinvointiin liittyvistä taidoistaki, niin vaikka ruokavalioon ja terveyteenki liittyvistä asioista.

Haastattelija: Mitä esimerkiksi?

Haastateltava 2: Vaikka että pitää syödä että jaksaa urheilla, tai että pitää syödä paljon. Ja pitää pitää itestään huolta ja pitää pitää muistaa huilata myös ja ei saa treenata sairaana ja tämmösiä asioita pitäis oppia valmentajilta.

8 Hyvän valmentajan piirteet

Seuraavaksi olen eritellyt piirteitä, joita tutkittavat pitivät hyvän valmentajan merkkeinä. Olen tiivistänyt hyvän valmentajan piirteet Kuvioon 3. Tämän jälkeen avaan näkökulmia tarkemmin.



Kuvio 3 Hyvän valmentajan piirteet

8.1 Kuuntelu- ja kommunikaatiotaito

Musta hyvä valmentaja on sellanen, joka kuuntelee urheilijoita ja se tietää miten niillä menee. Ja ei tarvi nyt sille olla että mitä sille serkun kaimalle nyt kuuluu, vaan että tietää vähän ja hoksa sillon ku ihmiset tulee treeneihin että millä päällä ne on. Ja sitte niin kun siinä sitte treenin aikana meilläki lajissa on tosi tärkeää, että hoksa jos alkaa niinku väsyä nii sitte tietää että okei että no keksitäänpä jotaki muuta että ei oteta tätä tosi rankkaa juttua tähän. (Haastateltava 2)

Tutkittavat pitivät valmentajan taitoa kuunnella tärkeimpänä hyvän valmentajan piirteenä. (ks. Weinberg & Gould 2016.) Kuunteleminen tapahtuu niin urheilun, kuin tunteiden kontekstissa. Urheilun kontekstissa halutaan, että valmentaja ottaa urheilijan mielipiteet huomioon niin harjoittelun sisällössä, kuin teknisissä asioissa. Mitä vanhempi tai pidempään harrastanut urheilija on, sitä enemmän hän on kykeneväinen refleктоimaan omaa toimintaansa. Valmentajan odotetaan kuuntelevan urheilijaa ikään kuin oman kehonsa asiantuntijana, sekä joukkuelajeissa myös oman roolinsa, esimerkiksi pelipaikkansa asiantuntijana. Urheilijan oma osaaminen ja mielipiteet eivät ole loukkaus valmentajan auktoriteettia kohtaan, vaan hyvä valmentaja on kykeneväinen ottamaan nämä huomioon harjoittelun suunnittelussa. Näin harjoittelusta tulee urheilijoiden tarpeita palvelevaa ja valmentaja voi kehittää itseään ja toimintatapojaan juuri omille urheilijoilleen sopivammaksi

Et yks tärkein asia valmentajana on se et se sais sen urheilijan itse ymmärtämään miksi se sitä asiaa tekee tai miksi se tekee sen asian näin. Tai sit jos se [urheilija] kokee, että hei mää vois in tehdä sen asian noin nii sit se pystyy keskustele. (Haastateltava 3)

Tutkittavat toivoivat valmentajan kuuntelevan urheilijaa myös tunteiden kontekstissa. Tämä ei aina tarkoita kuuntelua kirjaimellisesti, vaan valmentajan odotetaan havainnoivan urheilijan tunne- ja vireystiloja harjoituksen aikana. Havainnoiminen auttaa valmentajaa peilaamaan omaan vuorovaikutustaan valmennettavan tunnetilaan ja reagoimaan niihin myös harjoituksen sisällön osalta. Se auttaa muun muassa minimoimaan loukkaantumisriskiä, kun väsyneessä tai negatiivisessa ilmapiirissä ei lähdetä tekemään kaikista vaikeimpia lajitaitoja. Urheilijantuntemuksen perusteella valmentaja voi tehdä päätöksiä, kannattaako tunnetiloja lähteä purkamaan lempeämmillä kehonhuolloilla, raskaalla fysiikkatreenillä, onnistumisen kokemuksilla helpommilla lajitaidoissa tai niin kutsutuilla hupileikeillä, joilla ei välttämättä ole lajin tai edes urheilun kanssa mitään tekemistä, mutta virittävät urheilijoiden mielentiloja ja ryhmähenkeä.

Hyvä valmentaja on helposti lähestyttävä. Semmonen henkilö kelle pystyy kertomaan huolet ja murheet, turhat toiveet, kaikki mahdolliset ongelmat ja kaikki muut. Semmonen valmentaja, joka välittää ja näyttää että se välittää. Ja on

niinkun... kuitenkin myös tietää siitä teknistaktisesti ja mentaalista puolesta ja kaikesta muusta ja pystyy kohtaamaan sen urheilijan ja laskeutumaan tavallaan sen tasolle myös. Näyttää tavallaan myös et se... Tai sanotaan että mun mielestä hyvä valmentaja itse tietää mitä se haluaa sen valmennettavien tekevän. (Haastateltava 3)

Tutkittavat pitävät hyvänä valmentajana myös sellaista, joka on helposti lähestyttävä. Tämän seurauksena valmentajalle voi tulla puhumaan mistä vain. Valmentaja osoittaa käyttäytymisellään ja eleillään välittämistä urheilijaa kohtaan, esimerkiksi kysymällä lisää asioista, joiden parissa urheilija mahdollisesti häntä lähestyy.

8.2 Valmentajan persoona

Hyvä valmentaja on ehkä persoonana semmonen valovoimainen ja inspiroiva omasta mielestä, että se saa sut haluamaan onnistua ja se osaa omalla ulosannillaan ja puheellaan motivoida urheilijaa ja joukkuetta. (Haastateltava 1)

Hyvä valmentaja antaa oman persoonansa sekä intohimonsa valmennettavaa lajia kohtaan näkyä valmennuksessaan. Tällä intohimolla valmentaja saa motivoitua urheilijaa haluamaan onnistumisia itsekkin ja tekemään parhaansa niiden eteen. Tutkittavia miellytti eniten valmentajan huumorintajuinen, ihmisläheinen ja ystävällinen persoona. Toisaalta muutamissa vastauksissa kävi ilmi myös autoritäärisempi, jämäkkä persoona, jota pidettiin omassa elämässä miehen mallina ja isähahmona sellaisen puuttuessa omasta elämästä. Tällaista valmentajaa pidettiin kasvattajana, mutta urheilun kontekstissa ajoittain valmennustyyli on tuntunut ehdottomalta ja syy-seuraussuhteet ovat olleet epäselviä.

Silloin tällöin ehkä se auktoriteettinen ote ja ylhäältä päin tuleva juttu niin ehkä se silloin nuorempana... saatto tuntua vähän ehdottomalta. Ja ehkä miks näin tehdään, saattoi joskus jäädä vähän epäselväksi. Mutta aika silleen yksittäisiä tilanteita oli. (Haastateltava 4)

Autoritäärisissä valmennussuhteissa olleet tutkittavat mainitsivat kuitenkin, että urheilu oli helppoa, sillä treeneissä tarvitsi vain tehdä se, mitä valmentaja käski, eikä erityisesti miettiä asioita. Mielenkiintoinen huomio oli, että jämäkämmästä persoonasta pitäneet tutkittavat olivat tässä tapauksessa miehiä. Otanta kuitenkin on sen verran pieni, ettei huomiosta voi tehdä yleistä johtopäätöstä. Vaikka tutkittavien arvostamat persoonallisuuspiirteet jakoutuivatkin kahtia, pitivät kaikki tutkittavat siitä, että persoona joka tapauksessa näkyi valmennuksessa.

8.3 Valmentajan auktoriteetti

Vaikka valmentajalta odotetaan keskustelevaa ilmapiiriä, helposti lähestyttävyyttä ja urheilijan kuuntelemista, halutaan valmentajan silti olevan samalla myös auktoriteetti, jolla on viimeinen valta tehdä harjoitteluun liittyviä päätöksiä sekä vastuu urheilijoiden toiminnasta.

No kyllä mun mielestä hyvä valmentaja... se on sopivassa suhteessa mitä mulla on ollu. Eli kyllähän valmentajan yhtä aikaa pitää olla auktoriteetti, mutta toisaalta valmentajan pitää pystyä totta kai perustelevaan toimintansa ja sen mitä se urheilijalta vaatii. Valmentajan pitää tuntea urheilijansa ja toisaalta myös asettaa urheilijan kanssa yhdessä ne tavoitteet. [...] Viimekädessä valmentajalla on päätösvalta mutta myös se vastuu. (Haastateltava 4)

Urheilijoiden kuunteleminen ja auktoriteettiasema eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä. Kun valmentaja kuuntelee urheilijaa, voi urheilija luottavaisesti antaa valmentajan tehdä viimekäden ratkaisut, sillä tietää valmentajan ottavan huomioon myös hänen näkökulmansa. Valmentaja-auktoiteetti tietää mitä hän urheilijoiltaan odottaa ja sen myötä toiminta on tarkoituksenmukaista ja selkeää ja myös treeneissä pysyy järjestys suuremmallakin ryhmäkoolla.

Hyvä valmentaja asettaa tavoitteet yhdessä urheilijan kanssa. Valmentaja tunnistaa urheilijan potentiaalin ja tietää minkä verran työtä kukin tavoite vaatii. Urheilija taas tietää millaisiin tavoitteisiin ja työmäärään on valmis sitoutumaan. Tutkittavien mukaan valmentajan yksin asettamat tavoitteet olivat epärealistisia ja liian kunnianhimoisia.

[Valmentaja] Oletti että kaikki haluaa saman verran menestyä ja sitten että tavallaan yrittää meistä heti saada suomenmestareita ja kun kaikillahan ei ole varmasti ollu sama motivaatio eikä siellä kaikki käy treeneissä ja muuta nii sitte se meni siihen, että treeneistä ei saanu olla pois muuten ku jos oli kuolemansairas. (Haastateltava 2)

Liian kunniahimoiset tavoitteet urheilija-ainekseen ja heidän sitoutumiseensa ja motivaatioonsa nähden aiheutti painostusta ja negatiivista ilmapiiriä. Tavoitteiden saavuttaminen oli liian haastavaa, jonka takia treeneissä käymisestä tehtiin pakko jopa sairaana. Sen sijaan yhdessä asetetut tavoitteet olivat realistisia ja näissä tapauksissa myös tavoitteet oli täytetty. Tavoitteiden asettaminen on kuitenkin tärkeä osa valmennusta, sillä tällöin myös valmentaja osaa asettaa oikean vaatimustason urheilijoille harjoitustilanteissa.

Riippuen sen [ryhmän] tasosta ja riippuen sen ryhmän tavoitteista. Et kyllähän jos meillä vaikka on ollu tavoitteena saada kultaa niin kyllähän ne on valmentanu meitä eri tavalla ku jos me oltais tavoiteltu et mennään hakee kisakokemusta. Et ne on ollu ehkä napakampia ja enemmän se valmentajienki toiminta on ollu semmosta tavoitteellista. (Haastateltava 1)

Hyvä valmentaja osaa mukauttaa omaa käyttäytymistään ja harjoitusten vaativuutta suhteessa tavoitteisiin. Oikea vaatimustaso parantaa urheilijoiden luottamusta ja siten auktoriteettiasemaa valmentajaa kohtaan.

8.4 Motivaatio osaamisen mahdollistajana

Tutkittavat erittelivät hyvän valmentajan piirteeksi valmentajan osaamisen niin lajitaidoissa kuin mentaalivalmennuksen puolelta. Valmentajan osaamista suhteessa valmennussuhteeseen olen käsitellyt kappaleissa 6.3 ja 7.1 ja hyvän valmentajan osaaminen mukailee samaa kaavaa. Valmentajan osaaminen syntyy tutkittavien mukaan valmentajan motivaatiosta lajia ja valmennusta kohtaan.

Tosiaan semmonen motivaatio sitä tekemistä kohtaan pitää valmentajalla olla tosi korkea koska se näkyy kauas. [...] Koska kaikki ne asiat mitä se valmentaja osaa niin senhän on täytyne ne ite opetella. Eli tavallaan mikä erottaa huonon ja hyvän valmentajan, on se että se hyvä valmentaja on nähnyt sen vaivan että se on opetellu ne asiat mitä ikinä ne sitte onkaan lähtien sieltä lajitietämyksestä sinne henkisen valmentamisen puolelle ja urheilijan tuntemiseen. (Haastateltava 4)

Hyvän valmentajan piirteiksi mainittiin motivaatio työtä kohtaan. Koska useimmiten valmentajilla ei välttämättä ole mitään liikunta-alan koulutusta (Puska ym. 2017, 9), korostuu valmentajan oma kiinnostus ja ajankäyttö lajia kohtaan. Motivoitunut valmentaja tutkii ja seuraa ajankohtaisia lajiin liittyviä asioita vapaa-ajallaan. Näitä ovat esimerkiksi kilpailusääntöjen muutokset, lajin kilpailut sekä lajiliittojen tai toisten urheilijoiden tai joukkueiden sosiaaliset mediat. Motivaatiota osoittaa myös kouluttautuminen mahdollisuuksien mukaan. Itseopiskelu vapaa-ajalla näyttäytyy harjoituksissa monipuolisina treeneinä ja siinä, että valmentajalla on usein tuoda treeneihin jotain uutta harjoiteltavaa. Valmentajan motivaatio näkyy myös valmentajan läsnäolona harjoitustilanteessa. Valmentaja on lähellä urheilijaa, seuraa toimintaa ja antaa aktiivisesti palautetta.

9 Valmennuksen koetut vaikutukset nykypäivään

Kun tutkittavana on aikuisia, antaa se hyvän mahdollisuuden reflektoida lapsuuden harrastusten ja valmentajien vaikutusta nykypäivään, eli elämään aikuisuudessa. Tutkittavat toivat esille etenkin liikuntatottumuksiin liittyviä vaikutuksia.

Liikunta pysyy. Se on aina ollu mukana. Sitä on harrastanu sen 15 vuotta siellä SM-tasolla. Ku se on ollu aina mukana ja sitä on aina harrastanu, niin joku aktiveetti pitää olla viikoittain. Se voi olla joko lenkki, se voi olla sulkapallon pelaamista, se voi olla salilla käymistä, mutta siellä pitää olla jotakin. Se on energian purkureitti, aggressiivisuuden purkureitti, tunteiden purkureitti. Niin se on ja pysyy. (Haastateltava 5)

Valmennuksella ja liikuntaharrastuksella ylipäänsä on ollut vaikutuksia tutkittavien nykypäivän urheilutottumuksiin. Liikunta on mukana arjessa osalla viikottain, osalla päivittäin, mutta joka tapauksessa säännöllisesti. Osa jopa tekee töitä liikunnan parissa. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen on Lämsän (2009, 15–16) mukaan urheilun tärkein tehtävä. Liikuntaa on urheilun avulla opittu käyttämään tapana purkaa ja toisaalta myös ammentaa energiaa ja tunteita. Urheilutottumuksiin on jäänyt opit myös liikkuvuusharjoittelusta:

[Laji]valmentaja vannotti tosi paljon liikkuvuusharjoittelun nimeen ja semmoseen vammojen ennaltaehkäisyyn ja sitä on kyllä kantanu mielessään tuota tulevaisuudessakin ihan tähän päivään asti. (Haastateltava 4)

Valmennuksella on huomattu olevan vaikutuksia myös muuhun, kuin urheilutottumuksiin tai urheiluun liittyvään elämään.

No mulle se [autoritäärinen valmennustyyli] on toiminu hyvin, mut ehkä huomaa myös itsestään nykyään että jos joku ei oo huutamassa että tee nii sit ei tuu myöskään ite tehtyä. Heikkous siinä on ollu se että ei oo saanu ehkä semmosta tietyllä lailla ymmärrystä urheilupuolen kokemuksen kautta että hei sää teet tätä

asiaa ittes takia. Vaan se tuntu enemmänki siltä että tehtiin sitä valmentajaa varten ne asiat. (Haastateltava 3)

Kun valmentajana on tässä tapauksessa ollut autoritäärinen valmentaja, tottuu urheilija toteuttamaan ”ylhäältä käsin” tulevia käskyjä niitä kyseenalaistamatta. Urheilijaa tekemään ajaa pakko, pelko, tai ulkoinen motivaatio eli auktoriteetin miellyttäminen. Treeni tulee tehtyä, mutta pitkällä tähtäimellä tämän tyylinen valmennustyylillä vaikuttaa itseohjautuvuuteen negatiivisesti. Aikuisena voi olla vaikeaa saada itseään lähtemään lenkille tai kuntosalille, tai tekemään muita ajatuksen tasolla raskaita tai epämiellyttäviltä tuntuvia asioita, kun kukaan ei ole käskemässä. Kun valmentaja tiukan autoritäärisen valmentamisen sijaan luo auktoriteetin omalla ammattitaidollaan, selittää harjoitteiden syy-seuraussuhteita ja tekee treenaamisesta itsestään mukavaa, oppii urheilija nauttimaan urheilusta – ja sen myötä myös muusta tekemisestä – itseisarvona ja omaa hyvinvointia tukevana tekijänä.

Ja sitten näkyy ehkä kaikessa urheilussa mitä tekee. Ja ehkä semmonen asennoituminen urheilua kohtaan ja liikunnan merkitys elämässä on kans niinku hyvien ja kivojen valmentajien ansiota että tykkään vieläki liikkua ja siitä semmonen hyvä maku jääny suuhun ja tämmöstä. (Haastateltava 1)

Kun liikunnasta ja urheilusta jää hyviä kokemuksia lapsuus- ja nuoruusiältä, vaikuttaa se positiivisesti liikuntatottumuksiin ja asenteeseen aikuisiällä. Liikuntaan suhtaudutaan positiivisesti ja sen ajatellaan tuovan elämään hyviä asioita.

Ehkä on oppinu joitakin rutiineja urheiluun ja hyvinvointiin liittyen, esim urheilijan ruokavaliosta tietää valmentajien johdosta tosi paljon. (Haastateltava 1)

Lisäksi tutkittavat mainitsivat hyvinvointiin liittyviä asioita. Kilpaurheilu rytmittää arkea omilla aikatauluillaan, joka luo tarpeen luoda rutiineja esimerkiksi velvollisuuksien, vapaa-ajan ja levon rytmittämisen suhteen. Jotta kilpaurheilussa pärjää optimaalisella tasolla, oppii valmentajien avulla myös hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten terveellisestä ja riittävästä ruokavaliosta.

10 Pohdinta

10.1 Tulosten yhteenvetoa ja tarkastelua

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että valmentajan työ on hyvin moniulotteinen ja ollakseen siinä aidosti hyvä, on osattava monia asioita urheiluun, psyykkiseen valmennukseen, kasvatukseen ja elämänhallintaan liittyen, mutta myös persoonana oltava inspiroiva, hauska ja helposti lähestyttävä. On ilmiselvää, että ihmiset, jotka tekevät valmennusta päivätyönsä ohella usein pienellä kertakorvauksella tai jopa vapaaehtoisena voi olla vähän resursseja olla tätä kaikkea yhtäaikaisesti. Toisaalta tutkimus osoitti, että tällaisia monitaitureita ja täydellä sydämellään työtään tekeviä valmentajiaakin löytyy.

Armollista tutkimuksen tuloksissa oli se, että osaamista enemmän urheilijat arvostivat kuuntelutaitoa, valmentajan persoonaa sekä kiinnostusta urheilijaa ja urheilulajia kohtaan. Etenkin aloittavalle valmentajalle tämä on hyvä uutinen: käytännön asioita voi oppia työtä tehdessä, mutta palo tekemiseen ja kiinnostus urheilijoiden asioita kohtaan tulee itsestä. Kaikkea muuta tutkimuksessa esille tullutta voi opetella pikkuhiljaa valmennusuran edetessä.

On huomattavaa, että tutkimushenkilöiden urheilutaustat ovat olleet kutakuinkin kansallista tasoa. Kukaan tutkimushenkilöistä ei ole kansainvälisen tason huippu-urheilija, joka osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Huippu-urheilun tavoitteilla harrastavalla urheilijalla odotukset valmentajasta voisivat olla erilaiset. Oma arvioni on, että mikäli tismalleen sama tutkimus tehtäisiin joko kansainvälisille huippu-urheilijoille tai tätä tavoittelevalle, valmentajan osaaminen saattaisi korostua tutkimuksen tuloksissa valmentajan persoonaa enemmän urheilijoiden kunnianhimoisten tavoitteiden myötä. Kuitenkin tutkimushenkilöiden urheilijatarinat edustavat urheilu-uraa, jonka arvelen kestoltaan ja intensiivisyydeltään vastaavan kutakuinkin tavannaista kaavaa. Kilpaurheilu on sijoittunut lapsuuteen ja teini-ikään. Tämän jälkeen harrastus on lopetettu kokonaan tai siitä on pidetty taukoa ja nuorena aikuisena on löydetty uudelleen lajin pariin. Siten mielestäni tutkimuksen tulokset edustavat keskimääräistä otantaa ja huippu-urheilijoiden kokemusten ja näkemysten tutkiminen olisi täysin eri, oma aiheensa.

Olen toiminut itse urheilun parissa urheilijan roolissa koko elämäni ja valmentajan roolissa kymmenen vuotta. Tutkimuksen tuloksia purkaessani mietin, tuottaako tutkimus tarpeeksi uutta tietoa, sillä monet tutkimuksen tulokset ovat itsestäänselvyksiä minulle, joka vietän aikaa urheilumaailman arjessa päivittäin. Tutkimuksen edetessä ymmärsin kuitenkin, miten vähän tutkimusta urheilusta on kasvatuksen näkökulmasta. Se mikä on arjessa tavallista tai jopa itsestäänselvyys, ei tarkoita sitä, että asiaa olisi tieteellisesti tutkittu tai todistettu. Siksi myös tällaisilla arkisilla aiheilla on paikkansa tutkimuksessa.

Vaikka varmaan on selvää, että urheilijat pitävät enemmän rakentavasta, positiivisesta tavasta valmentaa ja kokevat sen tuottavan myös tulosta, on maailmassa, myös Suomessa, silti vielä käytössä paljon alistavia valmennustyyplejä. Olen kuullut esimerkiksi alkeistason kilpailuissa valmentajien pakottavan jokaisen urheilijan toistamaan ääneen kaikki kilpailusuorituksen virheet. Siinä missä omasta mielestäni etenkin alkeistasolla tulisi saada hyviä, onnistuneita kilpailukokemuksia ja innostua lajista, oli tässä joukkueessa ulkopuolisen silmään hyvin syyllistävä, jopa vihamielinen ilmapiiri. Toisaalta olen myös itse valmennuksen alkutaipaleella erehtynyt analysoimaan ensimmäisissä kilpailuissaan olevan urheilijan kilpailusuoritusta liian tarkasti, kun olisi pitänyt vaan kehua rohkeudesta, että ylipäänsä sai tehtyä koko suorituksen alusta loppuun. Se mikä itselle on tällä hetkellä itsestäänselvyys, ei sitä välttämättä ole toiselle, eikä itsellenikään vielä kymmenen vuotta sitten. Myös siitä syystä tarvitaan tämän tyyppisiä tutkimuksia: jotta jokaisen valmentajan ei tarvitse oppia samoja asioita kantapäähän kautta.

10.2 Kohti parempaa valmennusta ja jatkotutkimusaiheita

Tutkimus osoitti, että valmentajalta vaaditaan monipuolista osaamista. Jos odotukset ovat korkealla, voi valmennuksen pariin olla vaikeaa saada uusia ihmisiä. Suosittelenkin, että laadukkaan valmennuksen takaamiseksi ratkaisuja tehtäisiin seuratason. Etenkin jos kyseessä on joukkuelaji, jossa harjoitellaan suurissa valmennusryhmissä, on valmennusta syytä toteuttaa valmennustiimeissä. Jokaiseen valmennustiimiin tulisi sijoittaa henkilöitä, joilla on eri vahvuuksia niin urheiluun ja lajiin liittyen kuin persoonanakin ja jakaa vastuuta sen mukaan. Toisaalta eri vahvuuksien yhdistäminen samaan tiimiin mahdollistaa myös jatkuvasti toisiltaan oppimisen, sillä oletuksella että ollaan avoimia itsensä kehittämiseksi.

Tiimityöskentelyä ei tulisi unohtaa myöskään seuroissa ja lajeissa, joissa valmennusta toteutetaan yksinään. Valmentajat voivat jakaa ja ottaa haltuunsa valmennuksen eri osa-alueita, ja jakaa niistä tietoa myös muille. Yhdessä kootut materiaalipankit vähentävät suunnittelutyötä ja monipuolistavat harjoittelua. Valmentajien olisi hyvä käydä myös vierailemassa eri valmennusryhmien harjoituksissa katsomassa mitä kollegat tekevät ja valitsemaan sieltä parhaita paloja myös omaan valmennukseen. Urheiluseurojen tulisi turvata valmentajien osaaminen ja monipuolisuus koulutuksilla joko seuran sisäisesti tai lajiliittojen koulutustarjontaa hyödyntämällä. Ennen kaikkea seurojen johdon tulee puuttua, mikäli urheilijoilta tai vanhemmilta alkaa tulla palautetta valmentajan epäeettisestä tai kyseenalaisesta toiminnasta.

Tutkimus oli alun perin ajatus toteuttaa lähinnä positiivisiin kokemuksiin ja hyviin piirteisiin keskittyen, ikään kuin ohjenuoraksi valmentajille miten urheilijan näkökulmasta tulisi toimia. Kuitenkin tutkittavia haastatellessa pinnalle nousi yllättävän paljon huonoja kokemuksia. Muutamista haastatteluista tuli jopa terapeuttisia istuntoja, joissa tutkittavat päästivät ulos kirosanojenkin saattamana kokemuksia, joita ovat kantaneet mukanaan pitkään. Yllättäen tutkimus sai sivujuonteeseen, jossa päädyin käsittelemään myös hyvää valmennussuhdetta vaikeuttavia tekijöitä. Mielenkiintoista oli huomata, että haastateltavat, joilla oli negatiivis-painotteisia kokemuksia, kuvailivat myös positiivisia piirteitä negatiivisen kautta ”ei ainakaan näin” tyyppisesti. Tässä esimerkki kuvatuslaisesta vastauksesta.

Haastattelija: Mistä asioista sen huomaa, että valmentaja on läsnä?

Haastateltava 2: No vaikka meillä esimerkiks että sää et istu siellä reunassa vaan ja katot vaikka puhelinta. Tai silleen että sää oot siinä ja sää selität ja olet mukana ja kierrät antamassa neuvoa ja sellasta.

Vastaavan tyyppinen lauserakenne, jossa positiivisetkin asiat kuvataan negatiivisen kautta, toistui useammassa haastattelussa ja useissa eri yhteyksissä, nimenomaan heidän kohdallaan, joilla valmentajista oli huonoja kokemuksia. Lisäksi kertomukset aiheuttivat haastateltavissa tunnekuohuja, vaikka kokemuksista oli jo vuosia, jopa vuosikymmeniä aikaa. Haastatteluissa niin naurettiin kokemusten absurdiudelle kuin kuvailtiin ja kommentoitiin kokemuksia

radikaalein ilmaisin. Tästä voimme tulkita, että valmennuksella – niin hyvällä kuin huonollakin – on kauaskantoiset seuraukset. Siksi urheiluvalmennuksen tutkiminen ja kehittäminen on erittäin tärkeää jatkossakin.

Yllättävä tutkimuksessa esiin noussut ilmiö oli syömishäiriö painoluokkalajeissa. Olen käyttänyt lähdekirjallisuudessa erittäin kattavia lasten ja nuorten urheilun oppaita, mutta syömishäiriöistä oli kirjoitettu äärimmäisen vähän. Vasta tulosten myötä kohdennetusti etsiessäni löysin aiheesta lisää, mutta lähinnä terveysaiheisista lähteistä. Urheilijoiden mielenterveys ja niiden häiriöt ovat ehkä vaiettukin asia, mutta viime vuosina esimerkiksi taitoluistelijoiden haasteet syömishäiriöiden ja nuoresta iästä nousevat haasteet ovat olleet mediassa esillä. Esimerkiksi Kiira Korpi kertoo omasta ruokasuhteestaan omaelämäkerrassaan (ks. Nurminen 2018, 95–106), joka on kärsinyt lajin yleisten odotusten ja vaatimusten takia ja pidemmällä aikavälillä johtanut terveysongelmiin ja suorituskyvyn laskuun. Tämä on herättänyt keskustelua mediassa laajemminkin, mutta tieteellinen pohja aiheelle urheilun näkökulmasta tuntuu olevan niukka.

Syömishäiriöitä usein pidetään nuorten tyttöjen kehonkuvan ongelmana, mutta helposti unohtuu, että myös pojat ovat alttiita paineille kehon ominaisuuksien suhteen. Oma tutkittavani tuskin on ainut poikavaltaisten painoluokkalajien valmennuksen myötä vääristyneelle keho- ja ruokasuhteelle altistunut. Kokonaan toinen tutkimuksen paikka painoluokkalajeja tarkemmin tuntevalle olisikin tutkia, onko lajeissa vika vain yksittäisissä valmentajissa ja heidän osaamisessaan ravitsemuksen tiimoilta, vai olisiko koko kilpailujärjestelmässä mahdollisuuksia muutokseen painoneutraalimpaan järjestelmään, etenkin kun kyse on kasvavista nuorista.

Lähteet

Arajärvi P & Lehtoviita T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa: K. Hämäläinen, K. Danskanen & S. Tuunainen (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. p. Lahti: VK-Kustannus, 335–342

Arvaja, M., Sarja, A., Niemi, K., & Pakkanen, M. (2020). Ilmiölähtöinen oppiminen valokeilassa : ymmärryksen rakentaminen ja reflektiivisyys yliopisto-opintojen alkuvaiheissa. Kasvatus, 51(1), 6-20.

Conroy, D.E. and Coatsworth, J.D. 2006. Coach Training as a Strategy for Promoting Youth Social Development. *Sport Psychologist*, 20(2), pp. 128–144. Osoitteessa: [https://search-ebscohost-com.ezproxy.ulapland.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=21386940&site=ehost-live](https://search.ebscohost-com.ezproxy.ulapland.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=21386940&site=ehost-live) (Luettu: 29.9.2022).

Danskanen, K. 2015. Valmentajan polku – Valmentajana kehittyminen. Teoksessa: K. Hämäläinen, K. Danskanen & S. Tuunainen (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. p. Lahti: VK-Kustannus, 43–49.

Dweck, C. S. 2017. *Mindset*. Updated edition. London: Robinson.

Dweck, C. S., Walton, G. M. & Cohen, G. L. (2014). Academic tenacity. Mindsets and skills that promote long-term learning. Bill and Melinda Gates Foundation. Luettavissa osoitteessa: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED576649.pdf> (Luettu 6.10.2022).

Fogelholm, M., Rehunen, S., Ahonen, T. & Skyttä, A. 1993. *Ravitsemus, liikunta ja terveys*. Lahti: VK-kustannus.

Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. 1994. Competing paradigms in qualitative research. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.) *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage

publications, 105-117.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander, J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 55–70

Headley-Cooper, K. 2011. Athlete-Centred Coaching: What Does it Mean to You? *Coaches Plan/Plan du Coach*, 17(4), pp. 18–20. Osoitteessa: <https://search-ebscohost-com.ezproxy.ulapland.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=60075855&site=ehost-live> (Luettu: 10.10.2022.)

Heikkinen H. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 145–160

Heikkinen, H. L. T. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 149–167.

Huotari, A., Tamski, E. & Tamski, S. 2011. Tammenterhon tarinoita: Kirja valmennuksesta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Hämäläinen, K. 2015a. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, & S. Tuunainen, (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. p. Lahti: VK-Kustannus, 145–153.

Hämäläinen, K. 2015b. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, & S. Tuunainen, (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. p. Lahti: VK-Kustannus, 21–25.

Hänninen V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen

teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 161–

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander, J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 43–52.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa: H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander, J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 333–370.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala T., Krause C.M., Sajaniemi N., Silven M., Jaakkola T., Nyyssölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Helsinki: Opetushallitus. 53–63. Osoitteessa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf (luettu 5.5.2021)

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 12–21

Jowett, S. 2005. The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412–415.

Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet: 100 vuotta suomalaista urheiluvalmennusta. Helsinki: Suomen urheilumuseosäätiö.

Kantomaa M., Tammelin T., Ebeling H., Taanila A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & tiede* 47 (6), 30–37.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.

Kokko S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 114–128.

Koskela, T. 2009. Perusopetuksen oppilashuolto Lapissa opettajien käsitysten mukaan. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Koskinen A., Hynninen T. & Raimoaho A. 2018 Vertaa suosituimpia lajeja: Näin paljon aikaa suomalaisilla lapsilla kuluu harrastamiseen – "Määrät kuulostavat aika kovilta". Yle 5.11.2018 <https://yle.fi/uutiset/3-10477756> (luettu 29.9.2020)

Karila K., Alasuutari M., Hännikäinen M., Nummenmaa A. & Rasku-Puttonen, H. 2006. Esi-
puhe. Teoksessa A. Nummenmaa, M. Korhonen, H. Rasku-Puttonen, M. Hännikäinen, M. Ikonen, E. Kronqvist, R. Korkeamäki, K. Karila, ja M. Alasuutari. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 7–10.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset valmentajat ja vanhemmat: Lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta ja tiede, 48(6), pp. 24–31.

Lintunen T., Rovio E., Haarala S., Orava M., Westerlund E. & Ruiz M. 2012. Liikuntatieteellinen seura, L. Matikka, & M. Roos-Salmi, Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. 31–39.

Li, J, Gao, H & Hu, J 2021. Satisfaction and the coach–athlete relationship: The mediating role of trust. Social Behavior & Personality: an international journal, vol. 49, no. 2, pp. 1–11, Osoitteessa: <https://search-ebshost-com.ezproxy.ulapland.fi/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=148567511&site=ehost-live> (luettu 10.10 2022)

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander, J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 15–42.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L., Häkkinen 2004. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa: A. Mero, K. Nummela, K.L. Keskinen, K. Häkkinen, K. Keskinen, & K.L. Leskinen. (toim.) Urheiluvalmennus: Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Lahti: VK-kustannus. 410–438.

Niemi-Nikkala, K. 2004. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa: A. Mero, K. Nummela, K.L. Keskinen, K. Häkkinen, K. Keskinen, & K.L. Leskinen. (toim.) Urheiluvalmennus: Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Lahti: VK-kustannus. 387–399.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander, J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 103–123.

Nokia, M., Lensu, S., Ahtiainen, J., Johansson, P. P., Koch, L. G., Britton, S. L., & Kainulainen, H. (2016). Physical exercise increases adult hippocampal neurogenesis in male rats provided it is aerobic and sustained. *Journal of Physiology*, 594(7), 1855–1873. Osoitteessa: <https://doi.org/10.1113/JP271552> (luettu 31.3.2022)

Nurminen, J. 2018. Kiira: Ehjäksi särkynyt. Helsingissä: Kustannusosakeyhtiö Otava.

OAJ, työelämäopas, Opetusvelvollisuudet kunnallisessa peruskoulussa <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyoaika/kunnalliset-peruskoulut/opetusvelvollisuudet/> (luettu 29.9.2020)

Polkinghorne D. 1988. Narrative Knowing and the Human Sciences. Albany: SUNY Press SUNY Series in Philosophy of the Social Sciences. Osoitteessa <https://search-ebscohost-com.ezproxy.ulapland.fi/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=7662&site=ehost-live> (Accessed: 13.10.2022).

Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa P. Miettinen, R. Nikku, P. Borg, P. Miettinen, M. Iivonen, M. Puolanne. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. 17–122. tarkista kirjasta

Pusa, S. & Pusa, H. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Lappeenranta: Sun Text Oy.

Puska, M., Lämsä, J. & Potinkara, P. 2017 Valmentaminen ammattina Suomessa 2016. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Osoitteessa: <https://www.urheilututkimukset.fi/web/julkaisut/7366/> (luettu 22.3.2021)

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>. (Luettu 5.10.2022)

Syväoja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 234–253.

Tammelin, T. 2017, Liikunta-suositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 54–67.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsingissä: Auditorium.

Turkka, I. & Turkka, V. 2008. Icehearts: Joukkue kasvun tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vihtari, K., tiedekunta, K. & Education, F. o. 2021. Aikuislukio opintopolun ja työuran edistäjänä: Kerronnallinen tutkimus aikuislukioista valmistuneiden ylioppilaiden uratarinoista. Lapin yliopisto.

Weinberg, R., Freysinger, V. and Mellano, K. 2018. How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists, *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), pp.

1–10. Osoitteessa : <https://search-ebshost-com.ezproxy.ulapland.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=127493920&site=ehost-live> (Luettu: 10.10 2022)

Weinberg, R., & Gould, D. 2016. Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wekesser, MM, Harris, BS, Langdon, J & Wilson Jr, 2021. Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), pp. 490–499. Osoitteessa: <https://search-ebshost-com.ezproxy.ulapland.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=150847505&site=ehost-live> (Luettu: 11.10.2022).

Yle Urheilu 11.2.2022. Vahvistus: Venäläinen taitoluistelija Kamila Valijeva, 15, on jäänyt kiinni dopingin käytöstä. Osoitteessa: <https://yle.fi/urheilu/3-12312760> (Luettu 31.3.2022)

Zimmer, R., Himanen, E. & Himanen, E. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Liite 1 Haastattelurunko

Mieti eri valmennussuhteita mitä on ollut urheilu-uran aikana, ihan lapsuudesta lähtien. Voi olla mistä vain urheilulajista.

Kuvaile millaisia valmennussuhteita sinulla on ollut.

Millainen hahmo/aikuinen valmentaja on sinulle näissä valmennussuhteissa ollut?

Millaiset valmennussuhteet olet kokenut positiivisena?

Mitkä tekijät ovat tehneet valmennussuhteesta positiivisen kokemuksen?

Millaiset asiat valmennussuhteessa ovat olleet negatiivisia?

Miten valmennussuhde muuttunut valmennussuhteen aikana?

Mitä jäänyt käteen nykypäivään urheilutottumuksiin/elämään?

Omien kokemustesi ja mielipiteidesi pohjalta:

Millainen mielestäsi on hyvä valmentaja?

- Miten valmentaja antaa ohjeita?
- Miten valmentaja sijoittuu harrastustilaan?
- Millainen ilmapiiri harjoituksissa on?
- Millä tavoilla valmentaja luo ilmapiiriä?
- Millaisia tuloksia hyvän valmentajan avulla on mahdollista saavuttaa: urheilussa, elämässä?
- Miten harrastuksen taso (esim. alkeet, kilpa, edustus) vaikuttaa siihen millainen hyvä valmentaja on? Onko valmennussuhde ollut erilainen?
- Miten hyvä valmentaja eroaa huonosta tai ns. keskiverrosta valmentajasta?
- Millainen rooli valmentajalla on suhteessa urheilijoihin?

Muisto valmentajasta?