

SUOMALAISTEN UINTIVALMENTAJIEN VALMENNUSTYÖ – TEORIAA JA KÄYTÄNTÖÄ

Ville Kallinen

Valmennus- ja testausopin pro
gradu -tutkielma

Liikuntabiologian laitos

Jyväskylän Yliopisto

Syksy 2015

Työn ohjaajat: Keijo Häkkinen ja

Kalervo Ilmanen

TIIVISTELMÄ

Kallinen, Ville. 2015. Suomalaisten uintivalmentajien valmennustyö – teoriaa vai käytäntöä? Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto. Valmennus- ja testausopin pro gradu – tutkielma, 86s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli perehtyä suomalaiseen urheiluvalmennukseen oman urheilulajini kilpauinnin kautta. Halusin ennen kaikkea selvittää valmentajien näkemyksiä teoriaosaamisen merkityksestä, hyvästä valmentajakoulutuksesta ja valmentajuudesta. Tutkimuksessa haastateltiin teemahaastattelun avulla kuutta suomalaista pitkän linjan uintivalmentajaa. Haastattelut kestivät yhteensä 342 minuuttia ja aineistoa kertyi lopulta 83 sivun verran. Aineisto analysoitiin lähilukumenetelmällä.

Urheiluvalmentajan ammatti Suomessa nähdään haastavana harjoittaa. Arvostuksen puute monella tasolla, vaativat työolosuhteet sekä niukat resurssit ovat yhdessä vaikea yhtälö ratkaistavaksi. Teoreettinen liikuntabiologinen osaaminen koetaan hyväksi pohjaksi käytännön valmennustyölle. Liiallinen teoriaan uppoutuminen nähdään riskinä, jolloin voidaan ajautua kauaksi tärkeästä käytännön työstä. Uusi tutkimustieto koetaan tärkeäksi, mutta valmentajat suhtautuvat kriittisesti tutkimusten sovellettavuuteen käytäntöön. Urheilijoiden testaamiselle koetaan olevan oma paikkansa, mutta tärkeimmäksi testiksi koetaan kilpailutilanne.

Valmentajan työ nähdään monitieteisenä kokonaisuutena, jossa korostuvat luonnontieteiden lisäksi pedagogiikka, psykologia, sosiologia, filosofia ja informaatioteknologia. Suomesta puuttuu valmentajien näkemysten mukaan käyttäytymistieteellinen osaaminen ja sitä tulisi lisätä ennen kaikkea suomalaiseen valmentajakoulutukseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta on jo kehittänyt koulutustaan tarjoamalla 25 opintopisteen kokonaisuutta urheiluvalmennuksen käyttäytymistieteisiin opiskelijoille syksystä 2014 eteenpäin. Hyvään valmentajakoulutukseen kuuluu myös erittäin kiinteästi mentorointi. Hyvä valmentaja omaa monenlaisia taitoja ja ominaisuuksia. Hänen taitoihinsa kuuluu muun muassa fyysisen- ja henkisen valmentamisen osa-alueiden hallitseminen, johtamistaidot sekä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot. Hyvä valmentaja on sitoutunut ja intohimoinen. Ennen kaikkea hyvä valmentaja on urheilijaa ja ihmistä varten.

Avainsanat: valmennus, valmentajakoulutus, liikuntabiologia

ABSTRACT

Kallinen, Ville. 2015. Profession of Finnish swimming coaches – theory and practice. Department of Biology of Physical Activity, University of Jyväskylä, Master's thesis in Science of Coaching and Fitness Testing, 86p.

Purpose of this study was to investigate Finnish coaching through the eyes of Finnish swimming coaches. First of all I wanted to find out coaches' views on the importance of the theory knowledge in coaching. In addition I wanted to get information about qualities of good coaching practices and education. Six Finnish swimming coaches were interviewed with semi-structured qualitative interview. Interviews lasted 342 minutes altogether and produced 83 pages of material. The analysis was performed thematically.

Sports coaching profession in Finland is viewed as challenging to engage. Lack of appreciation on many levels, the extremely demanding conditions and scarce resources are a difficult equation to solve. Theoretical expertise in biology of physical activity is considered to be basis for practical coaching. Excessive immersion in theory can be seen as a risk, making it possible to drift far away from the important work in practice. New research knowledge is considered important but the coaches are critical of the practical applicability of the research. The athletes testing is perceived to be valuable but the most important test perceived is competition.

The coach's job is seen as a multi-disciplinary entity, which emphasizes the biology of physical activity in addition to pedagogy, psychology, sociology, philosophy and information technology. According to the coaches interviewed Finnish coaches' lack competence in behavioral sciences and it should be increased in Finnish coaching education. Faculty of Sport and Health Sciences in Jyväskylä has already started to develop coaching education by offering a chance to study 25 credits of behavioral sciences of sports. A good coach shows wide range of skills and attributes. Coaches' skills include knowledge of physical and psychological training, leadership skills, as well as interpersonal skills. A good coach is committed and passionate. Above all, a good coach is always there for the athlete.

Key words: coaching, coaching education, biology of physical activity

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 URHEILUVALMENNUKSEN HISTORIA | 3 |
| 2.1 Kansainvälinen historia | 3 |
| 2.2 Suomalainen historia | 4 |
| 3 SUOMALAINEN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ..... | 6 |
| 3.1 Historia | 6 |
| 3.2 Nykytila | 8 |
| 4 VALMENNUSOSAAMINEN..... | 11 |
| 4.1 Valmennustyön luonne..... | 11 |
| 4.2 Suomalaisen valmennusosaamisen malli | 12 |
| 5 VALMENTAJIEN OPPIMISKOKEMUKSET | 14 |
| 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT | 18 |
| 6.1 Tutkimuskysymykset | 18 |
| 6.2 Esiymmärrykseni | 18 |
| 6.3 Tutkimusote- ja menetelmä | 20 |
| 6.4 Tutkimuksen kulku ja osallistujat | 24 |
| 6.5 Aineiston analyysi ja tulkinta | 26 |
| 7 INDUKTIOT | 29 |
| 7.1 Haastateltavien taustat..... | 29 |
| 7.2 Valmentaminen ammattina Suomessa | 36 |
| 7.3 Liikuntabiologisen tiedon hyödyntäminen valmennuksessa | 40 |
| 7.4 Tutkimustiedon hyödyntäminen | 43 |
| 7.5 Testaaminen rooli urheiluvalmennuksessa..... | 46 |
| 7.6 Muiden tieteenalojen merkitys valmentajan työssä | 50 |
| 7.7 Hyvä valmentajakoulutus | 55 |
| 7.8 Hyvä valmentaja | 60 |
| 8 TULKINNAT..... | 65 |
| 9 YHTEENVETO | 77 |
| 10 LÄHTEET | 80 |

1 JOHDANTO

Minkäläinen on hyvä valmentaja?

”Kyllä mä määrittelin valmentajan niin, että valmentaja on urheilijaa varten ja hyvä valmentaja on semmoinen valmentaja joka pystyy auttamaan ja tukemaan urheilijaa ja tässä tapauksessa kun on nuorista (kyse), niin pystyy tukemaan ihmisen kasvussa ja pystyy tukemaan urheilijana kehittymisessä”

- Erkki Westerlund YLE urheilun taustapeili ohjelmassa radiossa 7.10.2013

Urheilu ja liikunta ovat tärkeä osa suomalaisten arkea. Suomalaisista lapsista 43 % ja aikuisista 14 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Valmentajina toimii noin 126 000 ihmistä sekä apuohjaajina ja ohjaajina työskentelee yli 200 000 ihmistä. Tutkimusten mukaan kyseisillä luvuilla on kasvava trendi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Ammattivalmentajia Suomessa vuonna 2002 oli lähes 1200 Suomen Valmentajat ry:n teettämän selvityksen mukaan. Vuoteen 2011 mennessä lukumäärä oli kasvanut 400 olle-
len 1600 (Kärmeniemi 2012). Valmentajien osaamiselle on siis kysyntää Suomessa.

Urheiluvalmennusta on tutkittu kansainvälisesti runsaasti. Tutkimuksen kohteena ovat olleet muun muassa valmentajien oppimiskokemukset (Gilbert ym. 2006; Lemyre ym. 2007, Wright ym. 2007) ja hyvän valmentajan piirteitä (Carter & Bloom 2009; Raab ym. 2011). Suomessa urheiluvalmentamisen tutkiminen on myös lisääntynyt viime aikoina (Hämäläinen 2008; Pulkkinen 2011; Blomqvist ym. 2012). Valmennuksen tutkimuksen avulla voidaan edistää urheilija-valmentajasuhteiden kehittymistä, jonka mahdollisena seurauksena ovat paremmat urheilusuoritus.

Suomalainen urheilumaailma on ollut kovan muutoksen alla viime aikoina. Suomen aseman heikentyminen huippu-urheilumaana viime vuosikymmeninä on aiheuttanut kii-
vasta keskustelua ja runsasta painetta tehdä jopa radikaalejakin muutoksia niin ruohon-
juuritasolla kuin päätäntäelimissä. Suomalaista valmennusosaamista pyritään vahvista-

maan Huippu-urheilun muutostyöryhmän (HUMU 2012) esittämien suunnitelmien mukaisesti. Nykyisin Huippu-urheiluyksikkö johtaa ja koordinoi huippu-urheiluverkoston toimintaa. Huippu-urheiluyksikön kautta resurssit kohdistetaan urheilijoiden, valmentajien ja muiden verkoston toimijoiden arjen tukemiseen kolmen ohjelman kautta. Ohjelmat ovat Huippuvaiheen ohjelma, Urheiluakatemiaohjelma ja Osaamisohjelma. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012; Sport.fi)

Tämän tutkimuksena tarkoituksena oli selvittää suomalaisten uintivalmentajien näkemyksiä ja kokemuksia urheiluvalmennuksesta. Tarkastelun alla oli ennen kaikkea teoriatiedon merkitys päivittäisessä valmennustyössä. Aluksi esittelen urheiluvalmennuksen matkan historiasta nykypäivään, minkä jälkeen tarkastelen suomalaisen valmennusosaamisen mallia. Samalla esittelen kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta valmentajien työn luonteesta ja oppimiskokemuksista.

Teoriaosuuden jälkeen esittelen tutkimuksen kulun ja menetelmät. Osiossa avaan tutkimusaiheen kannalta tärkeän esiymmärrykseni, joka luo pohjan tutkimusaineiston analysoinnille ja tulkinnalle. Tutkimuksen tulokset esittelen aluksi induktioina eli yleistyksinä, jotka muodostin uintivalmentajien haastatteluiden pohjalta. Lopuksi teen tulkintoja uintivalmentajien puheista kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden ja oman esiymmärrykseni pohjalta.

Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut tuottaa tarkkaa tietoa siitä, minkälainen osaaminen on oikeanlaista osaamista. Tässä tutkimuksessa esitellään kuuden pitkän linjan valmentajan näkemyksiä ja kokemuksia valmennustyöstä, jotka toivottavasti herättävät erilaisia pohdintoja ja ajatuksia.

2 URHEILUVALMENNUKSEN HISTORIA

2.1 Kansainvälinen historia

Urheiluvalmennuksen historia juontaa juurensa antiikin Kreikasta. Fyysinen kasvatus oli tärkeä osa vapaiden miesten arkea ja sen pääsisältönä olivat muun muassa olympiakisojen ohjelmaan kuuluneiden urheilumuotojen harjoitukset. Kreikan suurista filosofeista Platon oli perehtynyt urheiluvalmennuksen periaatteisiin. Perustamassaan akatemiassa hän luennoi ja antoi neuvoja harjoittelusta ja sen järkevästä ohjelmoinnista. (Kantola 2007, 25.)

Kilpailun kiristyessä urheilijat turvautuivat valmentajiin ja lääkäreihin. Lisäksi vuosien saatossa kaupunkeihin perustettiin urheiluopistoja eli gymnasioneita, joissa urheilijat saivat valmistautua tuleviin kilpailuihin hyvissä olosuhteissa. Gymnasionit sisälsivät juoksuradat, voimistelu- ja painisalit, hyppy- ja heittopaikat sekä palloilusalit. Valmentajina gymnasioneissa toimivat paidostribeet ja gymnastit. Paidostribeet olivat vahvoja käytännön osaajia, jotka tunnettiin perusvalmentajina. Oman aikansa tieteellisen koulutuksen saanut valmentaja tunnettiin gymnastina. Arvokilpailujen urheilijoilla oli omat henkilökohtaiset gymnastit, joilla oli vankka osaaminen liikuntafysiologiasta. Usein myös urheilijoilla oli taustajoukkoina lääkäreitä, jotka hoitivat vakavia urheiluvammoja. Valmennustyö oli paikoittain hyvin modernia, sillä 2. ja 3. vuosisadan jKr. vaihteessa eläneen Filostratoksen kirjasta *Gymnastika* käy ilmi, että urheilijat noudattivat jo siihen aikaan tarkasti ohjelmoitua harjoitusohjelmaa, jossa paneuduttiin itse fyysisen harjoittelun lisäksi myös urheilijoiden ruokavalioon. (Koski ym. 2004, 82–90.)

Englantia pidetään nykyaikaisen kilpaurheilun syntypaikkana. Ensimmäiset maininnat urheiluvalmennuksesta löytyvät englantilaisista urheiluartikkeleista 1700-luvun puolivälistä. Monet modernin urheiluvalmennuksen periaatteet ovat peräisin hevosvalmennuksesta. Tärkeässä roolissa myös hevosilla olivat levon, harjoittelun ja ruokavalion tasapaino. Kestävyysjuoksussa ja nyrkkeilyssä omaksuttiin ensimmäisenä hevosurheilusta

tuttu järjestelmällisen valmentamisen malli jo 1700-luvun lopulla. Hiljalleen urheiluvalmennuksesta tuli tärkeä osa brittiläistä kulttuuria ja koulukasvatusta. Yhdysvaltoihin ja anglosaksisiin maihin urheiluvalmennus levisi 1800-luvun lopulla. Yhdysvalloista kehittyi tiennäyttäjää urheiluvalmennuksessa ja valmentajakoulutuksessa. Muiden maiden valmentajat tekivät opintomatkoja amerikkalaisiin yliopistoihin kehittyäkseen valmentajina. (Kantola 2007, 54–57.)

2.2 Suomalainen historia

Opetus- ja valmennustyön ensimmäisiä askeleita Suomessa on tiettävästi otettu jo 1660-luvulla, jolloin Turun yliopistossa perustettiin ensimmäinen miekkailun harjoitusmestarin virka. Ruotsin vallan aikaisissa sotilaskouluissa 1700-luvun lopulla tarjottiin suorituskyvyn tehostamiseen tähtäävää valmennusta miekkailussa, ratsastuksessa, uinnissa, tanssissa ja voimistelussa. Nykyaikainen kilpaurheilu ja valmentautuminen rantautuivat kovaa vauhtia myös Suomeen 1900-luvun vaihteessa. Uuden vuosisadan alussa maamme oli perustettu toistasataa urheiluseuraa, kaksi urheilun erikoisliittoa ja vasta perustettu liikunnan valtakunnallinen keskusjärjestö SVUL. (Nygren 1988, 158–166.)

Alkuun urheilijat itse hoitivat valmentajan virkaa hakien oppia ulkomailta ja ohjaten muita kilpatovereita. Helsingin Atleettiklubin painivalmentajaa Carl Allénia voidaan pitää ensimmäisenä varsinaisena valmentajana. Lauri ”Tahko” Pihkala teki 1907 opintomatkan Yhdysvaltoihin, joka syvensi hänen tietämystään urheilijan valmentautumisesta. Pihkala kirjoitti 400-sivuisen ”Urheilijan oppaan”, joka toimi monelle urheilijalle ja valmentajalle koulutusmateriaalina. Lisäksi Pihkala kiersi ympäri maata kouluttamassa ihmisiä urheiluvalmennuksen saloihin. Toinen suomalaisen valmennusopin pioneeri oli Viljam Kolehmainen, joka valmensi veljensä Hannes Kolehmaisena legendaariseksi kestävyysjuoksijaksi. Oma urheilu-ura, käytännön valmennuskokemus ja perehtyminen amerikkalaiseen valmennustietämykseen tekivät Viljam Kolehmaisesta arvostetun huipputalmentajan. (Kantola 2007, 151–158.)

Suomen Urheiluliitto palkkasi 1935 ensimmäiseksi suomalaiseksi valmentajaksi Armas Valsteen, joka sijoittui parhaillaan omalla urheilu-urallaan Amsterdamin olympialaisissa

kuulantyönössä viidenneksi. Valste loi pohjaa suomalaiselle yleisurheiluvalmennukselle muun muassa kirjoittamalla lukuisia harjoitusoppaita ja artikkeleita. Ensimmäinen suomalainen hiihdon olympiavoittaja Veli Saarinen oli toinen palkattu ammattivalmentaja. Hiihtoliitto palkkasi hänet hoitamaan päävalmentajan pestiä 1937. Kovenevan kilpailun seurauksena ja valmentajapioneerien ansiosta suomalainen kilpaurheilu otti ensimmäisiä askeliaan kohti organisoitua valmennusjärjestelmää ja valmentajakoulutusta. (Kantola 2007, 202–209.)

3 SUOMALAINEN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

3.1 Historia

Suomalaisten valmentajien koulutus alkoi organisoitua toden teolla 1935, kun Hiihtoliitto, Palloliitto ja Urheiluliitto käynnistivät yhteistyön Suomen Urheiluopiston kanssa. Erikoisliitot järjestivät aktiivisesti omia koulutuksiaan kehittääkseen valmennusosaaamista. Valmentajakoulutuksen seuraava askel tapahtui 1937, kun Suomen Urheiluopisto järjesti ensimmäisen liikuntakasvatusneuvojakurssin, joka myöhemmin muutettiin liikuntaneuvojakurssiksi. Tavoitteena oli kouluttaa lajien ammattihenkilöstöä urheilun johdotehtäviin ja lajien valmentajiksi. (Kantola 2007, 312–313.)

Vuonna 1967 SVUL:n perustama koulutusosasto uudisti valmentajakoulutuksen perustamalla kolmiportaisen CBA-koulutusjärjestelmän, joka otettiin käyttöön seuraavana vuonna (Aarresola 2010). Jokainen taso sisälsi yleisen osan, josta vastasi SVUL ja lajikohtaisen osan, josta taas vastasi lajiliitto. C-tason koulutukset järjestettiin kahtena viikonloppuna, joista toisena yleisjakso toteutettiin 12–15 tunnin koulutuksena seuroissa. Lajiliitot vastasivat toisen viikonlopun lajikohtaisesta jaksosta. Pääsyaatimuksena oli innostus. B-tason koulutukseen rekrytoitiin valmentajia C-tasolta, joilla oli liiton suositus ja näyttö valmentajana toimimisesta. Viikon mittainen yleisjakso urheiluopistolla sisältyi B-tasoon. (Kantola 2007, 314–315.)

A-tason koulutuksiin osallistujat valittiin aluksi liittojen suositusten perusteella, mutta myöhemmin kriteeriksi tuli B-tason suorittaminen. Koulutuksen yleisosa järjestettiin Vierumäellä kaksi viikkoa kestävinä seminaareina, jotka kohdentuivat eri lajeihin. Myöhemmin A-tasoon lisättiin viikon mittainen syventävä erikoisjakso. Yleisjakson aikana eri lajien edustajat pääsivät tekemisiin toistensa kanssa ja vaihtamaan mielipiteitä. Lajiliittojen järjestämä jakso kokosi parhaat valmentajat yhteen, jolloin johtoporras pystyi tutustumaan kenttätööhön. CBA-järjestelmällä koulutettiin 1970-luvulla tuhansia valmentajia. Koulutusten sisältö uudistettiin 1980-luvun alussa useiden tunnettujen asiantuntijoiden toimesta. (Aarresola, 2010; Kantola 2007, 314–315.)

Työväen Urheiluliitto perusti 1975 oman vastaavan kolmiportaisen-koulutusjärjestelmän (Aarresola 2010) ja myös Suomen Palloliitto pyöritti omaa järjestelmäänsä (Härkönen 2009, 52). Koulutuksen käyneet valmentajat saivat jatkokoulutusmahdollisuuden, kun 1980-luvun alussa syntyi Kansallinen valmentajatutkinto (KVT). Akateeminen valmentajakoulutus sai vuorostaan alkunsa 1978 Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteiden tiedekunnassa liikuntabiologian laitoksella. (Suomen Valmentajat 2004.)

Suomalainen valmennusjärjestelmä koki isoja muutoksia 1990-luvun alussa, kun keskusjärjestöjen (CBA, 1,2,3) valmennuskoulutukset loppuivat. Suurin osa lajiliitoista alkoi organisoida ja järjestää koulutuksia itsenäisesti. Vastuun siirtyminen lajiliitoille ja yleisseurojen vähentyminen lisäsivät lajien polarisoitumista ja eriytymistä myös valmentajakoulutuksessa. (Suomen Valmentajat 2004.) Koulutusvastuusta osansa otti myös Nuori Suomi ry, joka kehitti koulutusta alemmille tasoille. Vastuu siirtyi 1990-luvun lopussa Suomen Liikunta ja Urheilu ry:lle (SLU), joka käynnisti lajien kanssa koulutuksen ja osaamisen kehitysohjelman 1998–2002. (Aarresola 2010.) Koulutusjärjestelmän monimutkaisuutta ja sirpaloitumista kuvastavat hyvin Suomen Valmentajat Ry:n vuonna 2004 julkaisema selvitys, jossa todetaan ”*Koulutus on pirstoutunut, koulutuksen järjestäjiä on paljon ja niiden välinen vuorovaikutus on puutteellista*” (Suomen Valmentajat 2004).

Nuori Suomi, Olympiakomitea, Suomen Liikunta ja Urheilu, Kuntoliikuntaliitto ja Suomen Valmentajat käynnistivät yhteisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeen (VOK-hanke) 2005. Lähtökohtana hankkeelle oli Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän nykytilan selvitys (2004), Huippu-urheilu-työryhmän muistio (2003) sekä Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen tutkintojen perusteet (2001). VOK-hankkeen yksinä tavoitteina vuoteen 2010 mennessä oli suomalaisen ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen rakenteen selkiyttäminen ja koulutukseen osallistumiskynnyksen madaltaminen. (VOK loppuraportti 2010.)

3.2 Nykytila

Suomessa otettiin 1994 käyttöön viisiportainen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä, joka perustuu yleiseurooppalaiseen vertailujärjestelmään European Network of Sport Science, Education & Employment (ENSSEE) (kuviot 1). Viisiportainen järjestelmä jakautuu Suomessa kahteen osaan: Lajiliittojohtoiseen (Tasot I-III) ja ammatilliseen koulutukseen (Tasot IV-V) (Suomen Valmentajat 2004.)

Tasoista I-III vastaavat lajiliitot yhdessä aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa. Koulutuksen jälkeen tyypillisesti toimitaan ota-tehtävissä. (Härkönen 2009, 52.) Tason I koulutuksen kohderyhmänä ovat lasten ja nuorten ohjaajat sekä valmentajat. Minimivaatimukseksi koulutukselle on määritetty 50 tuntia. Koulutuksesta vastaavat urheiluseurat, lajiliitot ja liikunnan koulutuskeskukset. Tason II koulutuksen minimivaatimus nousee 100 tuntiin. Koulutukset on rakennettu lajiliittojen omiin tarpeisiin sopiviksi, ja niistä vastaavat pääasiassa liikunnan koulutuskeskukset ja lajiliitot. Korkein lajikoulutustaso III on kohdennettu systemaattiselle valmentautumiselle ja aikuisten huippu-urheilulle. Minimivaatimus kohoaa 150 tuntiin ja itse koulutusta toteuttavat lajiliitot ja liikunnan koulutuskeskukset. (Suomen Valmentajat 2004.)

Valmentajan ammattitutkinto (VAT) tai Valmentajan erikoisammattitutkinto (VeAT) suoritetaan tasolla IV (Härkönen 2009, 52). Edeltävä nimike tutkinnolle oli 1980-luvun merkittävä edistysaskel Kansallinen valmentajatutkinto (KVT). Sen pohjalta syntyi 1990-luvulla ammattivalmentajatutkinto (AmVT), jonka opetusministeriö otti valvontaansa. Myöhemmin tutkinto hyväksyttiin valtakunnalliseen tutkintorakenteeseen 1995, joka tunnetaan nykyisin Valmentajan erikoisammattitutkintona. (Kantola 2007, 317.) Tason IV koulutus paneutuu erityisesti aikuisten huippu-urheiluun. Koulutusta tarjoavat opetushallituksen auditoinnin hyväksytysti suorittaneet oppilaitokset. (Suomen Valmentajat 2004.)

Jyväskylän yliopisto on Suomen ainut koulutusyksikkö, joka tarjoaa yliopistotasoisia valmentajakoulutusta. Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa käynnistyi 1978 valmennuksen suuntautumisvaihtoehto, joka antoi liikunnan opiskelijoille mahdollisuuden erikoistua urheiluvalmennukseen. Valmennus- ja testausoppi hyväksyttiin 1997 pääaineeksi liikuntabiologian laitokselle liikuntafysiologian ja biomekaniikan rinnalle. Tiedekuntaan

perustettiin ensimmäinen valmennus- ja testausopin professuuri 2002. (Kantola 2007, 318.) Korkeimman Tason V koulutuksen voi suorittaa liikuntabiologian laitoksella ylemmän korkeakoulututkintoon valmistavan valmennus- ja testausopin maisteritutkinnolla (300 op). Tiedekunta voi myöntää myös V+ -todistuksen opintojen jälkeisen valmennuskokemuksen ja tieteellisen työn perusteella. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2010.)

Suomalaista valmennusosaamista ollaan vahvistamassa Huippu-urheilun muutostyöryhmän (HUMU) suunnitelmien mukaisesti. Tällä hetkellä suomalaisen huippu-urheilun organisaatiota ollaan muodostamassa uudelleen jo varsinaisen toimintansa vuonna 2012 lopettaneen HUMU:n loppuraportin mukaisesti. Vuoden 2013 alusta huippu-urheilun muutostyötä ohjaa Olympiakomitean alainen Huippu-urheiluyksikkö. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.)

Huippu-urheiluyksikkö johtaa ja koordinoi huippu-urheiluverkoston toimintaa. Huippu-urheiluyksikön kautta resurssit kohdistetaan urheilijoiden, valmentajien ja muiden verkoston toimijoiden arjen tukemiseen kolmen ohjelman kautta. Ohjelmat ovat Huippuvaiheen ohjelma, Urheiluakatemiaohjelma ja Osaamisohjelma. (Sport.fi)

Huippuvaiheen ohjelman tavoitteena on parantaa suomalaisen huippu-urheilun menestystä yhdessä lajien, huippu-urheilijoiden ja joukkueiden kanssa. Huippuvaiheen ohjelman käytännön työtä vievät urheilijapinnassa eteenpäin lajiryhmävastaavat ja muut huippu-urheiluyksikön asiantuntijat. Ohjelmassa rakennetaan lajien ja asiantuntijaverkostojen välistä johdettua yhteistyötä huippu-urheilun tietotaidon kehittämiseksi ja hyödyntämiseksi. Huippu-urheiluyksikön ytimessä on lajiryhmätoiminta ja joukkuelajien ohjelma, joiden avulla yksikön asiantuntemus on lajien käytössä kaikissa valmennus- ja kehittämisprosessien vaiheissa. (Sport.fi)

Urheiluakatemiaohjelma vastaa koko Urheilijan polun kattavan akatemiaverkoston johtamisesta. Se on huippu-urheilun alueellinen verkosto ja koko Urheilijan polun perustukiratkaisu, joka toimii kehittyvänä osaamisen ja olosuhteiden mahdollistajana Urheilijan polun kaikissa vaiheissa. Urheiluakatemiaverkostossa on polun kaikissa vaiheissa olevia urheilijoita, valmentajia ja asiantuntijoita, joiden osaamista kehitetään yhteistyössä huippuvaiheen ja osaamisohjelman asiantuntijoiden kanssa. (Sport.fi)

Osaamisohjelma vastaa huippu-urheilun tutkimus-, kehittämis- (T&K) ja valmennusosaamisen kehittämisestä ja toteuttamisesta. Tavoitteena on olla vuoteen 2020 mennessä koko Urheilijan polun osaamisen edelläkävijä. Osaamisohjelma toimii osaamis- ja asiantuntijaresurssina urheiluakatemia- ja huippuvaiheen ohjelmalle. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU vastaa ohjelman johtamisesta ja koordinoinnista. Tärkeimpänä tehtävänä on varmistaa paras ja viimeisin tieto, osaaminen ja tuki urheilijoille, valmentajille, lajeille ja muille huippu-urheilutoimijoille. Tämä mahdollistetaan rakentamalla huippu-urheilun osaamisverkosto, jonka toimijoiden yhteistyö, asiantuntemus ja urheilun ymmärtämys lisääntyvät. Asiantuntija- ja T&K-toiminta tuodaan lähemmäksi urheilijoiden arkivalmennusta, ja toiminta perustuu Urheilijan polun eri vaiheiden menestystekijöihin ja niistä nouseviin osaamistarpeisiin. Suomalainen valmentajuus vahvistuu, valmennusosaaminen kasvaa ja koulutuksen laatu paranee. (Sport.fi)

4 VALMENNUSOSAAMINEN

4.1 Valmennustyön luonne

Valmennustyön todellisesta luonteesta on käyty runsaasti keskustelua kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa (Cassidy ym. 2004; Cushion 2007). Valmentamista ja valmennuskoulutusta katsotaan usein rationaalisesta näkökulmasta, jossa on muutamia oletuksia, kuten että on suotavaa ja haluttavaa asetta selkeitä saavutettavissa olevia tavoitteita. Toisekseen kaikki keinot on käytettävissä ja kolmanneksi saavutetut lopputulokset on yksiselitteisesti mitattavissa. (Seaborn ym. 1998.) Rationaalinen valmennusnäkökulma on herättänyt keskustelua ja synnyttänyt erilaisia uusia holistisia teorioita valmentamiseen. Tutkimukset osoittavat valmennuksen olevan dynaaminen ja monimuotoinen prosessi (Potrac ym. 2002; Jones ym. 2002).

Valmennustyö on monimuotoinen prosessi, jossa toimitaan lukuisten eri ihmisten kanssa, jotka tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista. Valmennustyössä kohtaavat muun muassa erilaiset filosofiat ja arvot, ikään, sukupuoleen tai rotuun katsomatta. (Potrac ym. 2002.) Jones ym. (2003) ehdottaa että valmentajien työtä tulisi tutkia ja arvioida tarkemmin juuri tässä urheiluvalmennuksen viitekehyksessä. Urheiluvalmennuksen isona viitekehyksenä on usein tiettyjen tavoitteiden saavuttaminen, kuten esimerkiksi arvokilpailumenestyksen. Tämän lisäksi valmentamiseen liittyy valtavasti muita tekijöitä, kuten esimerkiksi erilaisten sosiaalisten tilanteiden hallitsemista ja ratkaisemista. (Jones ym. 2003; Mallet 2007; Potrac ym. 2000.)

Urheiluvalmennuksesta työnä voi syntyä helposti hyvin monimutkainen ja jopa kaoottinen kuva (Lyle 2007; Nash & Collins 2006). Monimutkaisuudesta huolimatta vaikuttaisi siltä, että hyvällä ja ammattitaitoisella valmentajalla on kyky hallita ja käsitellä työn jatkuvia olosuhteita sekä tilanteita. (Saury & Durand 1998). Urheiluvalmennukseen vaikuttaisi siis liittyvän paljon sattumanvaraisuutta ja muuttuvia tilanteita. (Cushion 2001; Jones ym. 2004).

4.2 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Suomessa toteutettiin vuosina 2005–2010 valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke (VOK). Tavoitteena oli suomalaisten valmentajien osaamisen kehittäminen ja koulutusrakenteiden selkiyttäminen. (VOK loppuraportti 2010.) Ammatillisen valmentajakoulutuksen työryhmä (2009–2011) laati valmentamisen ruorimallin, jossa valmentajan osaaminen jaettiin valmennusosaamiseen, tutkimus- ja kehitysosaamiseen, organisointi- ja johtamisosaamiseen ja koulutusosaamiseen. Keskeisenä valmennusosaamisessa nähtiin myös valmentajan metataidot: itsearviointitaidot, kriittisen ajattelun taidot, verkostoitumis- ja vuorovaikutustaidot sekä oppimaan oppimisen taidot. Näiden kahden lisäksi suomalaista valmennusosaamista on kehitetty edelleen kansainvälisten tutkijoiden Coten & Gilbertin (2009) tutkimusartikkelin pohjalta, jossa määriteltiin valmentajan vaikuttavuutta seuraavasti: ”*Ammatillisen, ihmissuhde ja itsearviointiosaamisen johdonmukainen soveltaminen urheilijan suorituskyvyn, itseluottamuksen, kuulumisuuden tunteen ja persoonan kehittämiseksi tietyssä toimintaympäristössä.*” (Valmennusosaamisen käsikirja 2012.)

Organisaatioissa, lajien pareissa, seuroissa ja joukkueissa syntyvät normit määrittävät hyvää valmentajuutta. Eri lajeissa voi olla erilaiset osaamistarpeet, mikä muuttaa valmennustyön vaatimuksia. Luonnollisesti valmentajan osaamistarpeisiin vaikuttaa myös ympäristö ja hänen taustansa. Côtén ja Gilbertin (2009) mallin pohjalta kehitellyssä suomalaisen valmennusosaamisen mallissa valmentajan osaaminen on jaettu neljään osaan: urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin, itsensä kehittämisen taitoihin ja voimavaroihin. Yleinen urheiluosaaminen tarkoittaa suorituskyvyn kehittämistä, joka edellyttää tietoa esimerkiksi ihmisen fysiologiasta ja siihen liittyvästä kuormituksesta. Urheiluosaamiseen ytimessä on lajiosaaminen, joka on spesifistä tietoa lajin vaatimuksista, sekä taitoa ohjata ja opettaa näitä urheilijalle. Valmentajan ihmissuhdeosaamisen keskiössä ovat muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaidot. Kaikelle osaamiselle ja oppimiselle pohjan luovat valmentajana kehittymisen taidot, joita ovat esimerkiksi, itsensä tunteminen, itsearviointitaidot sekä tiedonhankintataidot. (Valmennusosaamisen käsikirja 2012.) Suomalaisen valmennusosaamisen malli on esitelty kuvassa 1.

VALMENTAJAN OSAAMINEN

| Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys | | |
|---|--|--|
| Urheiluosaaminen | Ihmissuhdetaidot | Itsensä kehittämisen taidot |
| <ul style="list-style-type: none">•Yleinen urheiluosaaminen•Lajiosaaminen•Opettamis- ja ohjaamisosaaminen  | <ul style="list-style-type: none">•Tunne- ja vuorovaikutustaidot•Organisointiosaaminen•Ilmaisu- ja keskustelutaidot•Ongelmanratkaisutaidot•Ihmistuntemus | <ul style="list-style-type: none">•Itsearviointitaidot•Oppimaan oppimisen taidot•Verkostoitumistaidot•Tiedon hankinta- ja arviointitaidot•Ajattelun taidot |

KUVA 1. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Valmennusosaamisen käsikirja 2012.)

5 VALMENTAJIEN OPPIMISKOKEMUKSET

Bloom & Salmela (2000) tutkivat kanadalaisia huippuvalmentajia ja heidän persoonallisuuden piirteitään. Tutkimukseen osallistui 16 joukkuelajien valmentajaa, jotka valittiin kokemuksen ja menestyksen perusteella. Valmentajat olivat valmentaneet huipputasolla keskimäärin 19.9 vuotta. Haastattelijat olivat kokeneita tutkijoita, jotka olivat perehtyneet urheiluvalmentamisen ja alan terminologiaan. Tutkimusmetodina käytettiin teema-haastattelua. Jokainen haastattelu kesti puolestatoista tunnista kolmeen tuntiin. Kerätty aineisto litteroitiin ja luokiteltiin analyysivaiheessa erilaisiin kategorioihin teemoittain. Tutkimuksesta käy ilmi, että valmentajien tietotaitoa ja persoonaa muokkasi heidän jatkuva halunsa oppia uusia asioita. Tietotaitoa valmentajat kartuttivat muun muassa käymällä seminaareissa, mentoroinnilla ja oppimalla muilta. Valmentajuudessa tärkeää oli kova työ, hyvät opetustaidot, kommunikointi, urheilijoiden tunteiden ymmärtäminen ja oman valmennusidentiteetin rakentaminen.

Bloom ym. (1998) tutkivat 21 valmentajaa joukkuelajeista (jäähkiekko n=5, maahockey n=5, koripallo n=6 ja lentopallo n=5) teemahaastattelulla, joka sisälsi avokysymyksiä. Tutkimuksessa selvitettiin mentoroinnin merkitystä valmentajien työuralla. Haastatteliija oli perehtynyt jokaisen lajin terminologiaan ja taustoihin, jotta tietojen keruu olisi luotettavaa. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja ne olivat kestoltaan 90–180 minuuttia. Avokysymysten lisäksi haastatteliija käytti avukseen tarkentavia kysymyksiä. Litteroinnissa haastattelujen kielioppia oli muutettu, mutta ei kuitenkaan sisältöön vaikuttavasti. Monet valmentajista saivat omana aikanaan urheilijana arvokasta oppia omilta valmentajiltaan. Pelillisten asioiden lisäksi valmentajat keskustelivat muun muassa filosofiasta ja arvoista. Valmentajat kertovat ymmärtäneensä näiden keskustelujen arvon vasta vuosien jälkeen. Valmennusuran alkuvaiheilla haastateltavat kertovat saaneensa tärkeää oppia muilta kokeneemmilta valmentajilta. Myöhemmin asetelmat kääntyivät toisinpäin, kun haastateltavista tuli kokeneita valmentajia, jotka mentoroivat muita valmentajia ja omia urheilijoitaan. Urheilijoille oli tärkeää antaa eväitä urheilun ulkopuoliseen elämään. Kokemuksen ja menestyksen myötä valmentajat saivat kunnian opettaa myös muita valmentajia, mikä koettiin erityisen tärkeäksi, koska nuoret tarvitsevat esimerkkejä uransa alkutaipaleella. (Bloom ym. 1998.)

Amerikkalaisessa tutkimuksessa perehdyttiin erittäin arvostetun koripallovalmentaja John Woodenin päivittäiseen työhön koripallokaudella 1974–1975. Wooden valmensi Kalifornian yliopiston koripallojoukkueen yhteensä 10 mestaruuteen korkeimmassa yliopistosarjassa. Tutkijat tekivät kvantitatiivisia havaintoja Woodenin valmentamisesta kahdeksassa harjoituksessa. Aluksi tutkijat määrittelivät opetuskäyttäytymiset erilaisiin kategorioihin, kuten kehuminen, ohjeiden anto ja haukkuminen. Lopulta tutkijat tarkkailivat valmentamista ja laskivat kuinka monta kertaa kunkin kategorian käyttäytymistä ilmenee. Ylivoimaisesti eniten Wooden antoi suoria ohjeita, joita opetuskäyttäytymisistä ilmeni 50.3 %. Kehuja ilmeni 6.9 %. (Tharp & Gallimore 1976.) Myöhemmin samat tutkijat tekivät jälkianalyysin vanhasta tutkimuksestaan peilaten vanhoja tuloksia John Woodenin lausuntoihin omasta valmentamisestaan. Woodenille tärkeää oli tarjota yksilö- sekä ryhmävalmentamista. Valmennuksessa tärkeää hänelle oli myös positiivinen lähestymistapa. Valmennustilanteessa hän antoi suoria ohjeita miten pelata hyvää koripalloa. Lisäksi harjoitteiden toistaminen ja opettelu automaattitasolle olivat yksi tärkeä perusta. Wooden uskoi että mielikuvitus kukoistaa silloin, kun suoritus tulee selkärangasta. (Gallimore & Tharp 2003.)

Wright ym. (2007) tutkivat 35 nuorten jääkiekkovalmentajaa teemahaastattelun avulla. Haastattelut kestivät 15–45 minuuttia. Haastattelu sisälsi kolme osiota. Ensimmäisessä osiossa kysyttiin hyvin tarkkoja kysymyksiä esimerkiksi valmennusvuosien määrästä ja koulutuksesta. Toisessa osiossa syvennyttiin valmennus- ja oppimiskokemuksiin. Viimeisessä osiossa haastateltavat saivat kertoa internetin hyödyntämisestä päivittäisessä valmennustyössä. Oppimiskokemukset luokiteltiin seitsemään kategoriaan. Kanadalaisien jääkiekkovalmentajien koulutusjärjestelmä herätti ristiriitaisia mielipiteitä, sillä osa piti sitä hyödyllisenä ja osa ei. Nuoremmille valmentajille oli tärkeää etsiä tietoa kirjoista ja opetusvideoista. Oma kokemus pelaajana antoi arvokasta näkemystä ymmärtää jääkiekkoa pelinä paremmin. Tiedonvaihto ja kohtaamiset kasvokkain muiden valmentajien kanssa arvostettiin tärkeäksi oppimiskokemukseksi. Internetiä pidettiin myös hyödyllisenä, etenkin erilaisten harjoitteiden etsimiseen, mutta myös siellä käytyjä keskusteluja hyödynnettiin.

Järvelän & Häkkisen (2006) mukaan Internetin hyödyistä oppimisessa kaivataan lisää tutkimusta. Internetissä käydyissä keskusteluissa on omat haittapuolensa, sillä niistä

puuttuu kasvokkain käydylle kanssakäymiselle tyypilliset rikkaudet, kuten esimerkiksi kehonkieli ja äänenpainotukset.

Werthner & Trudel (2006) selvittivät tapaustutkimuksella huippuvalmentajan oppimiskeinoja. Haastateltavana oli entinen huippu-urheilija, joka alkoi uransa jälkeen valmentaa. Haastatteluhetkenä hän oli toiminut valmentajana 14 vuotta, noussut maajoukkueetasolle ja valmentanut urheilijoita olympiamitaleille kolmissa talviolympialaisissa. Oma huippu-urheilukokemus auttoi ymmärtämään urheilijoita paremmin hänen valmennusuransa alussa. Hänelle valmennuskurssit olivat hyödyllisiä oppimiskokemuksia, koska hän sovelsi saamaansa oppia urheilijoidensa kanssa. Oman osaamisensa kehittämiseen hän myös hyödynsi keskusteluita muiden valmentajien kanssa, Internetistä löytyvää tietoa ja luomalla itselleen oppimistilanteita. Itsereflektointi oli tärkeä työkalu valmentajuuden kehittämiseen kausien lopussa, jolloin hän pysähtyi tarkastelemaan mennyttä kautta. Avustettuja oppimistilanteita, kuten valmennuskursseja, tulee kehittää muun muassa tehostamalla opetusta. Oppimistilanteiden ei aina myöskään tarvitse olla spontaaneja, vaan valmentajia tulisi rohkaista etsimään ja luomaan niitä itsenäisesti.

Knowles ym. (2006) tutkivat teemahaastattelun avulla kuutta valmentajaa, jotka olivat saaneet kandidaatintason koulutuksen valmentamiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka valmentajat käyttävät itsereflektointia työkaluna itsensä kehittämiseen valmistumisen jälkeen. Itsereflektointi koettiin tärkeäksi, mutta sen toteutus jäi vähäiseksi itse ammatissa. Valmentajien mukaan ajanpuute oli yksi merkittävä selittävä tekijä tälle.

Loehr & Swartz (2005) ehdottavat että ajankäytön parempi hallinta ei yksinään riitä tehokkaampaan työskentelyyn yritysmaailmassa. Voimavarojen jakaminen ja itsereflektointi opettavat keskittymään ja työskentelemään paineen alla. Samaa periaatetta voitaisiin mahdollisesti hyödyntää myös urheiluvalmennuksessa.

Jamesin & Clarkin (1994) mukaan hyvään reflektointikykyyn kuuluu kolme osatekijää: tekninen, käytännöllinen ja kriittinen reflektointi. Tekniseen reflektointiin kuuluu urheilun standardit ja mekaaniset aspektit. Esimerkiksi kuinka pitkiä vaihtoja joukkueen pelaajat pelaavat jääkiekossa. Käytännöllinen reflektointi käsittelee henkilökohtaisia kokemuksia, kuten esimerkiksi urheilija-valmentaja suhdetta. Kriittinen reflektointi käsittää

sosiaalisten, poliittisten ja taloudellisten seikkojen vaikutukset itse urheiluun. Knowlesin ym. (2006) tutkimuksessa valmentajilta uupui kriittinen ja käytännöllinen reflektointi. Tutkimuksessa käy ilmi, että valmentajat reflektoivat enemmän negatiivisia kokemuksia, kuin positiivisia. Lisäksi oman toiminnan reflektointi muiden kanssa ja muistiinpanojen avulla koettiin tärkeäksi, mutta sitä ei tapahtunut työssä valmennuskoulutuksen jälkeen. Hallinnollisen puolen yhtenä tehtävänä voisi olla järjestää enemmän toimintaa ja mahdollisuuksia valmentajille reflektointiin esimerkiksi muiden valmentajien kanssa. Toisaalta ulkoisen paineen sijaan olisi hyvä saada valmentajien sisäinen motivaatio korkealle itsensä kehittämiseen suhteen, jotta se koettaisiin entistä tärkeämmäksi omassa ammatissa.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT

6.1 Tutkimuskysymykset

Urheilijana, valmentajana ja valmennus- ja testausopin pääaineopiskelijana halusin perehtyä suomalaiseen urheiluvalmennukseen oman urheilulajini kilpauinnin kautta. Halusin ennen kaikkea selvittää valmentajien näkemyksiä teoriaosaamisen merkityksestä, hyvästä valmentajakoulutuksesta ja valmentajuudesta.

Tutkimuksessa pyrin erityisesti vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka tärkeässä asemassa teoriaosaaminen on käytännön valmennustyössä?
2. Kuinka tärkeäksi valmentajat kokevat liikuntafysiologisen ja biomekaanisen osaamisen valmennusopissa?
3. Mikä on testaamisen merkitys käytännön valmennustyössä?
4. Minkälainen on hyvä valmentajakoulutus?
5. Minkälainen on hyvä valmentaja?

6.2 Esiymmärrykseni

Olen harrastanut kilpaurheilua noin 20 vuoden ajan. Harrastuksiini ovat kuuluneet muun muassa yleisurheilu, salibandy, jalkapallo ja kilpauinti. Altaaseen hyppäsin ensimmäisen kerran ohjattuihin harjoituksiin noin 15 vuotta sitten. Kilpauinnissa olen saavuttanut Suomen mestaruuksia ja Suomen ennätyksiä viesteissä. Urheilu-urani jatkuu edelleen, vaikka olen yrittänyt lopettaa kilpaurheilua jo muutaman kerran. Oman uinti-urani lisäksi olen toiminut lasten ja nuorten valmentajana pääasiallisesti uinnissa ja jääkiekossa yhteensä viiden vuoden ajan. Olen toiminut Suomen Uimaliiton valmentajakouluttajana parin vuoden ajan. Lisäksi olen toiminut useissa luottamustehtävissä, kuten esimerkiksi Liikuntatieteellisen Seuran hallituksen opiskelijajäsenenä sekä Suomen Uimaliiton uinnin kehitysryhmän varapuheenjohtajana.

Kiinnostukseni liikuntaa ja urheilua kohtaan alkoi jo pienenä poikana. Merkittävänä tekijänä ovat varmasti olleet urheilumyönteinen suku ja perhe. Vanhempi veljeni harrasti eri urheilulajeja, joka innosti myös minua. Isäni on myös urheillut ja toiminut urheiluvallmentajana. Kiinnostukseni alkoi siirtyä myös koulumaailmaan, jossa ilmoitin jo hyvin aikaisin haluavani tehdä työkseni jotain urheiluun tai liikuntaan liittyvää. Yläasteella tiesin jo haluavani lähteä lukemaan liikuntatieteitä tai lääketieteitä. Lukiossa ajatukseni vahvistuivat ja luontainen valinta lopulta oli Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta.

Ennen yliopistoon tuloa halusin valmistua liikunnanopettajaksi, mutta ensimmäisellä hakukerralla liikuntatieteelliseen en päässyt lukemaan liikuntapedagogiikkaa pääaineeni, vaan biomekaniikka. Aloitin opintoni 2009 liikuntabiologian laitoksella hyvin luonnontieteisiin orientoituneena ihmisenä. Uskoin voimakkaasti numeroihin ja syy-seuraussuhteisiin. Opintojen edetessä kiinnostuin urheiluvalmennuksesta yhä enemmän ja en enää halunnut vaihtaa pääainettani liikuntapedagogiikkaan, vaan valmennus- ja testausoppiin. Oma urheilu-urani, valmentajan vaikutus ja opinnot saivat minut kiinnostumaan urheiluvalmennuksen yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisestä näkökulmasta. Uskomukseni rationaalisesta urheiluvalmennuksesta alkoi hiipua, ja kiinnostuin entistä enemmän psykologian, sosiologian ja pedagogiikan merkityksestä tuloksen tekemisessä kilpaurheilussa.

Kandidaatin tutkielmani käsitteli akuutteja hormonipitoisuuksien muutoksia yhdistetyn kestävyys- ja voimakuormituksen jälkeen kestävyysharjoitelleilla mieshenkilöillä. Olin mukana liikuntabiologian laitoksen isossa projektissa, joka sai minut kiinnostumaan tutkimustyöstä aikaisempaa enemmän. Kontrolloitujen kokeellisten tutkimusasetelmien sijaan kiinnostuin enemmän ihmisten kokemuksista, tarinoista ja näkemyksistä, mikä oli alkusysäys tälle tutkimukselle.

Nykyisin työskentelen Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksella lasten liikuntataitoja ja motivaatiota selvittävässä tutkimushankkeessa ja toivon tutkimusurani jatkuvan väitöskirjan tekemisen parissa. Tämä tutkimus toimii oivallisena välietappina tällä matkalla.

6.3 Tutkimusote- ja menetelmä

Laadullisen sekä määrällisen tutkimuksen perimmäisenä tarkoituksena on päästä niin lähelle totuutta kuin mahdollista. Oleellista ei ole se kummalla tavalla päästään lähemmäksi totuutta, vaan pyrkimys kohti sitä. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan joukkoa erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä. (Metsämuuronen 2005, 196–199.)

Positivistiselle ja postpositivistiselle tieteen filosofialle vastapainoksi syntyi kriittiseksi teoriaksi nimetty tieteen filosofia. Teoria sisällyttää lukuisia erilaisia filosofioita, kuten esimerkiksi uusmarxismi, feminismi ja materialismi. Yhteistä filosofioilla on tutkijan ja tutkittavan välinen sidonnaisuus ja että tutkijan arvot vaikuttavat lopulta tutkimuksen lopputulokseen. Lisäksi yhteistä on myös näkemys todellisuuden muovautumisesta erilaisten sosiaalisten, poliittisten, kulttuuristen, ekonomisten, eettisten ja sukupuoleen liittyvien tekijöiden kokonaisuudesta. (Metsämuuronen 2005, 200–201.)

Konstruktivistisen tieteen filosofian mukaan todellisuus on suhteellista. Eri henkilöille todellisuus on suhteellista, vaikka osa todellisuudesta voi olla yhteistä. Tietoa kerätään siten, että tutkija ja tutkittava ovat interaktiivisesti tekemisissä keskenään. Tutkijan tulkinta eli hermeneutiikka on merkittävässä asemassa. Konstruktivismia ja kriittistä teoriaa on nimitetty eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttiseksi filosofioiksi, joihin laadullinen tutkimusote pohjautuu. (Guba & Lincoln 2000, 105–117.)

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellista elämää. Todellisuus on moninainen kokonaisuus, jota ei voida kuitenkaan jaotella mielivaltaisesti. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 160–162.) Tutkimuksessa kerätylle aineistolle ominaista on sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 2011, 84).

Patton (2002, 40–41) on luokitellut 12 yleistä piirrettä laadulliselle tutkimukselle (taulukko 1). Piirteet on jaoteltu kolmeen tutkimuksen vaiheeseen: suunnitteluvaihe, tiedonkeruuvaihe ja analyysivaihe.

TAULUKKO 1. Laadullisen tutkimuksen piirteitä (Mukaeltu Patton 2002).

| |
|---|
| <p>Suunnitteluvaiheessa korostuvat piirteet:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Maailman tutkiminen luonnollisena ilmiönä2. Tutkimuksen avoimuus ja muokattavuus3. Tutkittavien suunniteltu valinta <p>Tiedonkeruuvaiheessa korostuvat piirteet:</p> <ol style="list-style-type: none">4. Tarkan ja kuvailevan tiedon hankinta5. Tutkijan omat kokemukset ja paneutuminen tutkimukseen6. Neutraalisuus, empaattisuus ja kuuntelun taito haastattelussa7. Datat dynaamisuus <p>Analyysivaiheessa korostuvat piirteet:</p> <ol style="list-style-type: none">8. Jokainen tapaus on erikoinen9. Induktiivinen analyysi10. Holistinen perspektiivi11. Kontekstin vaikutus12. Tutkijan oman tulkinnan huomioinen johtopäätöksissä |
|---|

Laadullinen tutkimus jaetaan yleensä kahteen luokkaan: empiiriseen ja teoreettiseen. Teoreettisessa tutkimuksessa tutkittavasta ilmiöstä pyritään tekemään käsitteellisiä malleja ja rakenteita aikaisemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Tutkimuskohteiden havainnointi ei tapahdu välittömästi teoreettisessa tutkimuksessa. Empiirinen tutkimus vuorostaan perustuu kokemukseen, eli konkreettisten havaintojen tekemiseen. (Lähdesmäki ym. 2009.) Yleisiä laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan strategioita ovat: tapaututkimus, etnografia, fenomenografia, ”grounded theory” ja toimintatutkimus (Metsämuuronen 2005, 205).

Toisen ihmisen tunteita, ajatuksia tai aikomuksia ei pystytä mittaamaan. Tutkijat eivät myöskään pysty olemaan kaikissa mielenkiintoisissa tapahtumissa tekemässä havaintoja eri ilmiöistä. Yksi laadullisen tutkimuksen metodeista on haastattelu, jonka avulla pys-

tytään selvittämään ja pääsemään lähemmäksi edellä mainittuja asioita. Haastattelututkimuksen tarkoituksena on päästä käsiksi toisen ihmisen perspektiiviin. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on, että haastateltavan perspektiivi on merkityksellinen, tiedettävä ja julkistettava. Tutkijat yrittävät selvittää ihmisten ajatuksenjuoksua tutustumalla heidän tarinoihinsa. (Patton 2002, 339–341.)

Yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä on teemahaastattelu. Menetelmän avulla pyritään lisäämään ymmärrystä jostakin aikaisemmin havaitusta ilmiöstä. Kyseessä on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa jätetään tilaa vapaalle keskustelulle, mutta voidaan esittää melko tarkkoja kysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.) Teemahaastattelu ei etene yksityiskohtaisten kysymysten kautta, vaan hieman vapaampien kysymysten kautta. Menetelmä ei kuitenkaan ole avoin haastattelu, jossa liikutaan hyvin vapaassa keskustelussa. Teemahaastattelussa keskustellaan ennalta sovitun teeman mukaisesti, mutta jättäen tilaa vapaalle puheelle. (Patton 2002, 347–350.)

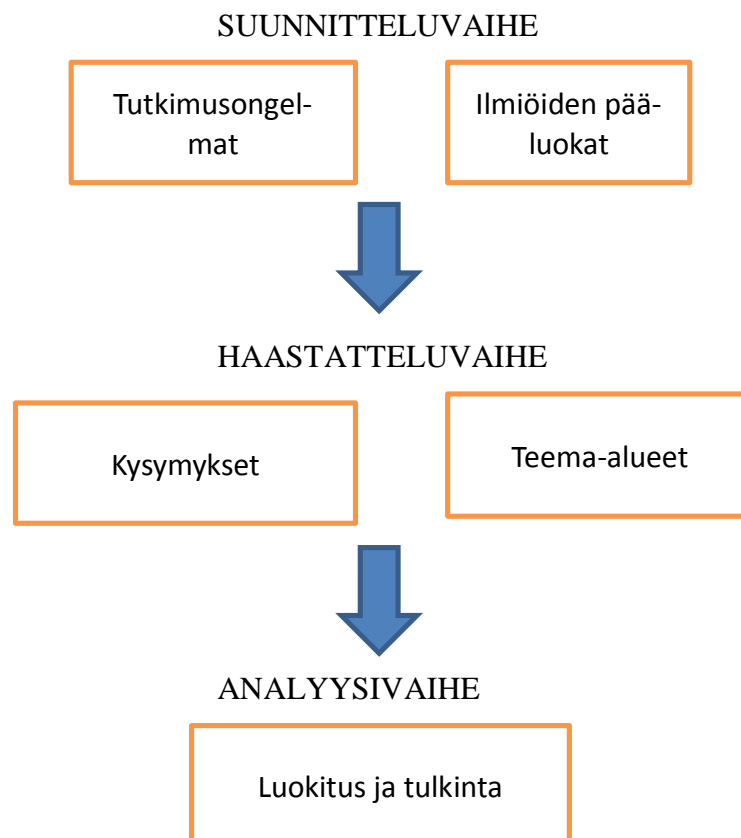
Tutkijan on hyvä muistaa, että kyseessä on keskustelunomainen tilanne, jossa käydään läpi ennalta sovittuja teemoja. Haastattelussa tutkijalla voi olla lyhyet muistiinpanot mukana, jonka avulla ruokitaan keskustelua, mutta ei ohjata sitä. (Patton 2002, 383.) Teemoista ja niiden alateemoista pyritään keskustelemaan hyvin vapaasti. Menetelmä on hyvä, kun halutaan tietoa jostakin uudesta asiasta. (Metsämuuronen 2005, 195–205.)

Teemahaastattelussa on tärkeää, että haastattelija on perehtynyt aiheeseen hyvin ja osaa muun muassa siksi keskustella asioista luontevasti. Haastattelijasta tulisi näkyä aito kiinnostus ilmiötä ja haastateltavaa kohtaan. Avoimuus, empaattisuus ja luotettavuus ovat myös tärkeitä piirteitä hyvälle haastattelijalle. Haastattelu on vaikea tehtävä, koska siinä pitää huomioida monia sosiaalisen kanssakäymisen seikkoja etukäteen, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi tutkimustuloksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 68–69.)

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan otoksen sijaan usein harkinnanvaraisesta näytteestä, koska tarkoituksena on ymmärtää jotakin tapahtumaa syvällisemmin, kerätä tietoa jostakin paikallisesta ilmiöstä tai selvittää uusia teoreettisia näkökulmia ilmiöihin ja tapahtumiin. Tutkittavien määrä laadullisessa tutkimuksessa voi vaihdella yhdestä pariin kymmeneen riippuen esimerkiksi siitä tehdäänkö yksilö- vai ryhmähaastattelua. (Hirs-

järvi & Hurme 2001, 58–62.) Esimerkiksi Jowett (2003) haastatteli yhtä urheilija-valmentaja paria tutkimuksessaan, joka selvitti valmennussuhteiden merkitystä. Tutkimuksessa tutkittiin huipputason naisurheilijaa ja hänen miespuolista valmentajaansa.

Suunnittelu on ensiarvoisessa asemassa tutkimuksen tekemisessä. Yleensä teema-haastattelussa ei olla kiinnostuneita ennalta asetettujen hypoteesien todentamisesta, vaan pikemminkin hypoteesien löytämisestä sekä tutkittavan ilmiön perusluonteesta ja ominaisuuksista. Haastattelun runkoa suunniteltaessa ei laadita tarkkoja yksityiskohtaisia kysymyksiä vaan teema-alueuuttelo. Kysymykset tarkentavat käsiteltäviä teemoja haastattelussa. Tutkittavan ilmiön moninainen rikkaus tulisi paljastua väljien teema-alueiden avulla. Kuviossa 1 on kuvattu teema-alueiden paikkaa tutkimuskokonaisuudessa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 65–68.)



KUVIO 1. Teema-alueet tutkimuskokonaisuudessa. (Mukaeltu Hirsjärvi & Hurme 2001).

Haastattelututkimuksen onnistumisen kannalta erityisen tärkeää on tiedon keräämisen onnistuminen. Haastattelijan elintärkeä työkalu on nauhuri tai muu vastaavaa tallennusväline, jolla haastattelu pystytään taltioimaan. (Breakwell 2006, 241–243.) Haastateltavalle tulee tehdä selväksi, että haastattelu tallennetaan ja että hän hyväksyy tämän. Olosuhteiden ja välineistön tulee olla kunnossa haastattelua varten. Tallennusväline tulee olla tarpeeksi laadukas ominaisuuksiltaan, jotta arvokasta materiaalia ei mene hukkaan. Lisäksi olosuhteissa tulee huomioida haastatteluympäristö tarkkaan. Tarpeeksi rauhallinen ja hiljainen paikka on hyvä vaihtoehto, ettei esimerkiksi ylimääräinen kohina vaikuta ääninauhan häiriintymiseen. (Patton 2002, 380–381.)

Tutkimuksessa keskityn valmentajien kokemuksiin ja näkemyksiin, eli lähestyn aihetta fenomenologisesta näkökulmasta, jossa tutkitaan todellisuuden ilmenemistä ihmiselle hänen kokemusmaailmassaan (Patton 2002, 104–105). Hyödynnän myös tutkimukseni hermeneuttista kehää, jossa ymmärrys perustuu tulkitsijan esiyymmärrykseen. Työn edetessä esiyymmärrykseni muuttuu, joka vaikuttaa tulkintoihin. Hermeneuttisen kehän periaatteeseen kuuluu myös, että tulkittavaa ilmiötä voi ymmärtää vain kokonaisuuden ja sen osien välisen dialogin kautta. (Patton 2002, 497–498.) Menetelmäksi valitsin työssäni teemahaastattelun.

6.4 Tutkimuksen kulku ja osallistujat

Tutkimus sai alkunsa syksyllä 2013, kun aloin perehtyä kansainväliseen tutkimuskirjallisuuteen urheiluvalmentamisesta. Kirjallisuuteen perehtyessä valitsin menetelmän tutkimukselleni, joka on teemahaastattelu, jonka avulla syvennyin haluttuihin teemoihin ja pystyin järkevästi jäsentämään haastattelurungon tutkimuskysymysteni ympärille. Haastattelurungon laadin yhdessä ohjaajani kanssa hyödyntäen keskusteluja urheiluvalmentajien kanssa ja kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta. Haastattelurunko on esitetty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Tutkimuksen teemahaastattelun runko.

- | | |
|----|--|
| 1. | Oma valmentajataustasi |
| 2. | Valmennus ammattina |
| 3. | Liikuntabiologisen ja muun tutkimustiedon käyttö valmennuksessasi |
| 4. | Testaaminen urheilijoiden harjoittelussa |
| 5. | Eri tieteenalojen merkitys valmentajan työssä |
| 6. | Miten luonnehtisit hyvää valmentajakoulutusta - mistä opinnoista sen tulisi koostua? |
| 7. | Hyvän valmentajan ominaisuudet, tiedot ja taidot |

Haastattelurungon suunnittelun yhteydessä valitsin itselleni haastateltavia. Haastateltavaksi halusin valita pitkän ja monipuolisen kokemuksen omaavia uintivalmentajia, jotta haastatteluissa riittäisi sisältöä ja näkemystä laajoista aiheista. Valintakriteeriksi valmentajille muodostui vähintään noin 20 vuoden valmentajakokemus eri ikäluokista lapsista aikuisiin. Lisäksi valmentajan oli tullut valmentaa vähintään yksi urheilija kansainvälisiin arvokilpailuihin. Haastateltaviksi valikoitui kuusi pitkän linjan uintivalmentajaa, joista kaksi oli naisia ja neljä miehiä. Valmentajien anonymiteetin suojaamiseksi heidän nimensä on muutettu ja taustoista jätetty henkilötietoja paljastavat faktat pois. Valmentajien taustatiedot on esitetty kappaleessa 7.1.

Lähestyin jokaista valmentajaa suullisesti ja sähköisesti tutkimukseen liittyen. Esittelin jokaiselle haastateltavalle tutkimuksen tarkoituksen ja menetelmät. Suullisen suostumuksen lisäksi keräsin kaikilta haastateltavilta sähköisen suostumuksen sähköpostitse, jossa olin myös esitellyt tutkimuksen tarkoituksen ja menetelmät. Haastateltavien hyväksynnän jälkeen lähetin jokaiselle heistä tutkimuksen haastattelurungon etukäteen tutustuttavaksi.

Haastattelut suoritettiin keväällä 2014. Jokaisen haastateltavan kanssa sovin etukäteen hänelle mieluisan haastattelupaikan ja ajankohdan. Viisi haastatteluista suoritettiin kasvokkain yhdessä sovitulla paikkakunnalla ja paikassa. Yksi haastatteluista toteutettiin Skypen välityksellä kotoa käsin.

Valmistauduin haastatteluihin neljällä harjoitushaastattelulla tutkimuksen ulkopuolisille kilpauintitaustan omaaville ihmisille. Näiden haastattelujen pohjalta laadin itselleni apukysymyksiä varsinaisiin haastatteluihin. Ennen jokaista haastattelua varmistin, että minulla on asianmukaiset välineet mukana. Haastattelut nauhoitin kahdella nauhurilla (Sonnyn MP3 nauhuri ja puhelimen ääninauhuri). Lisäksi tein omia havaintoja haastatteluissa kirjallisesti paperille. Jokaisen haastattelun välillä purin ja analysoin edellisen haastattelun itsekseni, ja laadin mahdollisia lisäkysymyksiä, jos olin havainnut joitakin ongelma-kohtia edellisessä haastattelussa. Haastattelut toteutettiin kaikki samalla kaavalla. Jokaisen haastattelun jälkeen siirsin tiedostot välittömästi tietokoneelle ja tein niistä varmuuskopiot.

Keväällä 2014 yksityiselämässä tapahtui muutoksia, jotka hidastuttivat tutkimuksen tekemistä pitkäksi aikaa. Tutkimuksen aineiston purku, käsittely ja analysointi kestivät useita kuukausia. Pääasiassa tutkimuksen aineiston keruu, eli haastattelun tekeminen sujui loistavasti.

6.5 Aineiston analyysi ja tulkinta

Laadullisessa tutkimuksessa analysointi alkaa usein jo haastattelutilanteessa. Tutkija voi tehdä haastattelussa havaintoja ilmiöistä toistuvuuden ja jakautumisen perusteella. Haastattelun aikana syntyneistä havainnoista voi kehittää ja hahmotella erilaisia malleja. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 136.)

Aineiston purku laadullisessa tutkimuksessa tunnetaan litterointina tai koodaamisena. Tutkija käy aineiston systemaattisesti läpi ja halutessaan voi kirjoittaa sen puhtaaksi esimerkiksi tietokoneella. Puhtaaksikirjoittaminen voidaan tehdä koko haastattelusta tai sitten valitsemalla tiettyjä osioita haastattelusta. Koodattu aineisto toimii kuvailun apuvälineenä ja auttaa tutkijaa jäsentämään ydinkohtia haastatteluista. (Eskola & Suoranta 1998, 155–157.)

Seuraavaksi aineisto voidaan luokitella, teemoittaa tai tyyppitellä. Luokittelu on yksinkertaisin aineiston järjestämisen muoto. Aineistosta määritellään luokat ja lasketaan, kuinka monta kertaa jokainen luokkaa ilmenee aineistossa. Teemoittaminen on samankaltaista

kuin luokittelu, mutta siinä olennaisinta on aineiston pilkkominen ja ryhmittely eri aihepiirien mukaan. Tyypittelyssä taas etsitään eri teemoista näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia ja muodostetaan eräänlainen yleistys, tyyppiesimerkki. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–94.)

Tutkimuksen viimeisessä vaiheessa kerätty aineisto raportoidaan. Kvalitatiivisen raportoinnin ensimmäinen merkittävä osa on johdatus tutkimusongelmaan. Tärkeää on pystyä perustelemaan miksi tutkiminen on tärkeää. Seuraavaksi kerrotaan tutkimuksen toteutuksesta eli ketä tutkittiin, milloin, miten ja missä. Tutkijan tulee myös avata oma positionsa tutkimuksen kannalta. Kolmannessa vaiheessa annetaan tutkittava ilmiön kuvaus. Loppuosassa raporttia tehdään johtopäätökset, jossa tiivistetään haastatteluaineiston tulema ja peilaillaan kerättyä tietoa aikaisempaan teoriaan ja tutkimuksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 192–193.)

Litteroin eli puhtaaksikirjoitin aineiston Excess Scribe Transcription ohjelman avulla. Litterointivaiheessa poistin haastatteluista erilaisia täytesanoja, murteita, kirosanoja ym. jotka voisivat vaikuttaa haastateltavan tunnistettavuuteen. Pyrin säilyttämään haastatteluiden sisällön sellaisena kuin haastateltavat olivat tarkoittaneet. Puhtaaksikirjoitin haastattelut Microsoft Word ohjelman avulla. Fonttina käytin Times New Roman (12p) rivivälillä 1,5. Haastatteluiden kestot ja valmiin aineiston määrät ovat esitetty taulukossa 3. Litteroidut aineistot lähetin haastateltaville ja hyväksytin haastatteluiden sisällöt heillä.

TAULUKKO 3. Aineiston tiedot.

| | Haastattelun kesto | Aineiston määrä (Sanoja /sivuja A4) |
|--------|--------------------|-------------------------------------|
| Jussi | 78 minuuttia | 6533 / 19 |
| Tarja | 44 minuuttia | 2395 / 9 |
| Reijo | 38 minuuttia | 3042 / 11 |
| Mikko | 66 minuuttia | 5375 / 15 |
| Riitta | 63 minuuttia | 5491 / 16 |
| Martti | 53 minuuttia | 4175 / 13 |

Aineiston analysoinnin ja tulkinnan aloitin kuuntelemalla haastattelut useita kertoja. Kuuntelukertoja per haastattelu kertyi 5-10. Kuunteluiden jälkeen luin puhtaaksikirjotetut aineistot ja aloitin teemoittelun. Aineiston tulkinnassa ja teemoittelussa hyödynsin lähilukumenetelmää. Pehdyttyäni aineistoon hyvin, pystyin teemoittelemaan aineiston haastattelujen teemojen mukaan hyvin sujuvasti. Annoin jokaiselle teemalle oman numerokoodin, jonka alle otin tekstistä lainauksia sen mukaan, minkä teeman alle lainaus sopii. Teemoittelin aineiston lopulta kahdeksaan osa-alueeseen:

1. Valmentajien taustat
2. Valmentaminen ammattina Suomessa
3. Liikuntabiologisen tiedon hyödyntäminen valmennuksessa
4. Tutkimustiedon hyödyntäminen valmennuksessa
5. Testaamisen rooli urheiluvalmennuksessa
6. Eri tieteenalojen merkitys valmentajan työssä
7. Hyvä valmentajakoulutus
8. Hyvä valmentaja

Esiymmärrykseeni ja tutkimuskirjallisuuteen pohjautuen tein jokaisesta teemasta induktiot eli nostin yleisemmin haastatteluissa käsiteltyjä aiheita esille. Induktioiden pohjalta tein jälleen esiymmärrykseeni ja tutkimuskirjallisuuteen pohjautuen tulkintoja haastateltavien puheenvuoroista. Luin aineiston useaan kertaan, jotta saisin mielestäni poimittua kaiken oleellisen puheenvuoroista esille. Prosessina työ eteni kehämäisesti eli välillä tein tulkintoja aineistosta, ja välillä palasin takaisin siihen. Lopulliset lainaukset mitä kunkin valmentajan puheenvuoroista päätin käyttää työssäni lähetin vielä lopuksi haastateltaville hyväksyttäväksi.

7 INDUKTIOT

7.1 Haastateltavien taustat

Jussi

Jussilla on monipuolinen urheilutausta omasta nuoruudestaan. Hän on harrastanut muun muassa suunnistusta, voimistelua, mäkihyppyä sekä hiihtoa. Omalla urheilu-urallaan Jussi saavutti lähinnä kansallista menestystä Suomen mestaruuksien muodossa. Puheessaan Jussi kuvaa, että kansainvälisen menestyksen puuttuminen ei harmittanut häntä, vaan päinvastoin:

”Kaikessa olin aina sillä lailla lähellä, mutta missään en kuitenkaan ihan...mitä nyt Suomen mestaruuksia ja tällaisia. Olin aina ensimmäinen tai toinen putoamassa jostain joukkueesta pois, mutta se ei minua koskaan harmittanut, päinvastoin. Minulle on ollut siitä suuri hyöty valmentajauralle. On kokemuksia laajalti”

Uintivalmennuksen lisäksi Jussi on valmentanut urheilijoita useissa eri lajeissa, kuten esimerkiksi suunnistuksessa, hiihdossa, lentopallossa ja triathlonissa. Uintivalmennusta Jussi on tehnyt noin 40 vuotta. Hän aloitti uintivalmennuksen, koska paikallinen seura etsi sopivaan aikaan uintivalmentajaa. Valmennusuransa aikana hän on valmentanut kaikenikäisiä lapsesta aikuiseen. Parhaimmat urheilijat ovat saavuttaneet menestystä kansainvälisissä arvokilpailuissa. Valmennustehtävien lisäksi hän on toiminut eri lajien kouluttajana Suomessa. Koulutustehtävistä on ollut hänelle myös hyötyä valmennuksessa:

”Se opetti paljon, että minä tein sitä myös siinä ohessa. Minä jouduin tutustumaan materiaaliin eri lajeista, eri tavalla ja eri näkökulmista”

Virallista valmentajakoulutusta tai tutkintoa Jussilla ei ole. Hän on itseoppinut valmentaja. Jussi kertoo oppineensa käytännön kautta. Lisäksi hän on kouluttanut itseään ulkomaille tehtyjen opintomatkojen kautta ja kirjoista saadun tiedon avulla. Jussi kuvailee

itseään valmentajana suorasanaisena miehenä, joka on valmis käymään keskusteluja uusista ideoista ja tarvittaessa myös kokeilemaan niitä. Vahvuudekseen hän kokee oman monipuolisen urheilutaustan sekä kyvyn suunnitella harjoittelun hyvin.

Tarja

Tarjan yksi pääharrastuksista nuoruudessa oli yleisurheilu. Tämän ohella hän on harrastanut erilaisia urheilulajeja, kuten lentopalloa. Hän muistelee osallistuneensa kilpailutoimintaan viimeksi lukioikäisenä, mutta enimmäkseen urheilu oli hänelle harrastamista. Omalla urheilu-urallaan Tarja ei mainitse saavuttaneensa kansallista tai kansainvälistä menestystä urheilussa.

Valmennustoimintaa Tarja on tehnyt työkseen sekä harrastukseksi yhteensä yli 20 vuoden ajan. Tarja on aloittanut valmentamisen OTO:na, jonka jälkeen hän toimi päätoimisena valmentajana. Nykyisin hän valmentaa harrastusmielessä. Aikoinaan valmennusura sai alkunsa hänen lastensa harrastuksen kautta, koska ”*tarvittiin valmentajia, kuten nykyisin edelleen. Valmentajat värvättiin ja siitä se alkoi.*”. Uransa varrella hän on valmentanut kaikkia ikäluokkia lapsesta aikuiseen. Hänen valmennettavansa ovat vuosien aikana menestyneet niin kansallisissa kuin kansainvälisissä kilpailuissa. Urheilijoiden valmentamisen lisäksi Tarja on valmentanut muita valmentajia eli toiminut mentorina.

Tarjan valmennuskoulutustausta koostuu lajiliiton tasokoulutuksista, joista hän on suorittanut kolme ensimmäistä tasoa. Oma osaamistaan hän on koulutusten ohella kehittänyt käymällä erilaisissa seminaareissa ja seurannut muiden valmentajien tekemistä. Lisäksi Tarja on lukenut ja tutkinut valmentamiseen liittyvää materiaalia paljon itsenäisesti. Valmentajana hän yrittää pysyä uusimman tiedon suhteen ajan tasalla ja on valmis soveltamaan uusia menetelmiä valmennuksessaan. Onnistuneensa valmentajana Tarja kokee silloin kun pääkilpailut ovat menneet hyvin tai on selvitty haasteellisesta kaudesta. Suunnitelmallisuus on myös Tarjalle tärkeä osa valmennusta:

”Käytännön kannalta aikataulullisesti pitää olla asiat suunniteltuna, muuten mistään ei tule yhtään mitään. On selvät sävelet milloin tehdään mitäkin. Sitten toinen asia on se,

että eihän mikään mene eteenpäin jos ei ole suunnitelmia. Pystyt katsomaan taaksepäin mitä on tehty ja sitten jatkamaan eteenpäin. Se on minusta mielettömän tärkeää.”

Reijo

Reijon harrastuksiin nuoruudessa on kuulunut uinti ja pallopelit. Urheilu-urallaan Reijo kertoo kilpailleensa alle kansallisella tasolla. Urheiluharrastusten aika sijoittui lähinnä ala- ja yläasteelle. Edellä mainittujen lajien lisäksi hän on harrastanut hiihtoa, kävelyä ja luontoliikuntaa omaksi ilokseen ja fyysisen kunnon ylläpitämiseksi.

Uintivalmennustehtävät alkoivat samoihin aikoihin kun Reijo vielä harrasti uintia yläasteella. Valmennuskokemusta hänelle on kertynyt yli 20 vuoden ajalta. Pääasiallisesti Reijo on valmentanut sivutoimisena valmentajana. Reijolla on laajalti kokemusta eri ikäluokkien valmentamisesta lapsesta aikuiseen. Urheilijat ovat hänen valmennuksessaan saavuttaneet menestystä aina kansainvälisille altaille asti. Uintivalmennuksen lisäksi hän on toiminut myös valmentajana ja sparraajana lukuisten eri lajien urheilijoille ja valmentajille.

Reijo kertoo suorittaneensa ylemmän korkeakoulututkinnon lisäksi nuoruudessaan tasovalmennuskoulutuksia 3-tasolle ja yleisiä lajikoulutuksia. Osaamistaan hän on vienyt myöhemmin eteenpäin suorittamalla psykologian puolen opintoja. Valmennusosaamistaan hän päivittää säännöllisesti perehtymällä uuteen tutkimustietoon viikoittain, koska *”on tärkeä pysyä ajan hermolla, jotta tietää mitä puhuu ja tietää mitä tekee”*.

Reijo haluaa viedä lukemansa tiedon saman tien uimareille käytäntöön:

”Se motivoi tekemään samaan suuntaan juttuja, mitä on aikaisemmin tehnyt. Luin eilen sellaisen tutkimuksen missä oli vertailtu 60-luvulta tähän päivään saakka uimareiden väsymisprofileja ja havaittu että uimarit ovat väsyneet silloin samalla tavalla kuin nyt. Huonoimmat uimarit väsyvät samalla tavalla kuin paremmat uimarit. Ainut merkittävä ero näiden välissä on se, että paremmat uimarit ovat yksinkertaisesti nopeampia. Tämä tarkoittaa että vien tämän saman tien uimareille. Kerron uimareille mitä luin, jotta se vahvistaa meidän tapaamme tehdä mitä on nopea uinti”

Valmentajana Reijo kuvailee itseään osittain hyvin tieteelliseksi oman yliopistotaustansa ja tutkimustyön takia, jota hän soveltaa käytäntöön. Vahvuudekseen hän kuvailee tietotaidon lisäksi ihmisläheisen otteen. Valmennuksessa hän kokee onnistuneensa silloin, kun urheilija on saavuttanut jonkun konkreettisen tavoitteen, esimerkiksi arvokilpailupaikan. Tuloksellisen valmennuksen lisäksi Reijo toivoo ”saattavansa urheilijan kytköksiin maailmaan ja löytämään paikan siinä jutussa”

Mikko

Mikko on harrastanut monipuolisesti eri urheilulajeja elämänsä aikana. Harrastuksiin uinnin lisäksi hänellä on kuulunut monia eri pallopelejä. Eräässä pallopelissä hän mainitsee saavuttaneensa maajoukkupaikan ja pelanneensa kansainvälisissä arvokilpailuissa. Urheilu-urallaan Mikko kärsi loukkaantumisista, jotka aiheuttivat pitkiä taukoja. Lopulta ura päättyi valmennustehtävien lisääntyessä ja kun paikkakunnalta loppui harrastusmahdollisuudet.

Valmennustehtävät Mikolla alkoivat suunnilleen samaan aikaan, kun hän oli lopettamassa omaa uinti-uraa nuorempaan. Uinti-uran loputtua ja valmentajien vaihtuessa ja lopettaessa Mikon mielenkiinto uintivalmennusta kohtaan kasvoi:

”Oman viimeisen uintikauden aikana kävi sellainen, että oma valmentaja oli lopettanut. Sitten tuli tosi hyvä valmentaja sille kaudelle, mutta sitten silläkin loppu se mielenkiinto. Sekin oli tavallaan siirtymässä, että pitää välivuoden. Oli vähän sellainen olo, että tässä ei ole nyt oikein valmennusta. Oli valmentaja, mutta en itse luottanut siihen täysin. Sitten päätin että samapa se, ei tämä nyt niin iso intohimo tämä uiminen ollut, mutta sitten samalla ajattelin, että voisin ruveta valmentamaan. Tuli vähän sellainen taka-ajatus olo, että tässä kaupungissa ei tule sellaista tilannetta, että uimari joutuu lopettamaan sen takia, että valmennus ei riitä. Sitten oli heti selkeä juttu, että tätä nyt mennään ja kokeillaan.”

Alkuun hän valmensi lasten harrastusryhmiä, josta hän on edennyt aina päätoimiseksi uintivalmentajaksi asti. Mikon valmennusura on kestänyt noin 20 vuotta. Uintivalmentajana hän on valmentanut eritasoisia uimareita kansallisella sekä kansainvälisellä tasolla.

Mikko on suorittanut lajiliiton tarjoamat tasokoulutukset 1-3. Tämän lisäksi hänellä on suoritettuna valmentajan erikoisammattitutkinto (VEAT). Mikko mainitsee pohjakoulutukseen ammattikorkeakoulututkinnon, jonka lisäksi hänellä on myös kokemusta korkeakouluopinnoista, mutta ei valmista tutkintoa. Koulutusten ohella Mikko on hyödynnänyt myös paljon ulkomaalaista valmennusmateriaalia:

”Meillä yritetään hirveän paljon etsiä tietoa ulkomailta. Nykyään internetin muodossa, mutta ennen tilattiin videoita ja muuta materiaalia. Tutkittiin paljon kaverin kanssa mitä maailmalla tehdään. Katseltiin ja analysoitiin arvokilpailu-uinteja”

Valmentajana Mikolle on tärkeää auttaa uimareita kohti hyviä tuloksia. Hän kertoo, että *”yleensä ne semmoiset onnistumisen hetket liittyvät vähän niin lähtökohtaisesti huonompiin uimareihin, tai jotka ei ole niin kovia. Yleensä ne hyvät vetää aina hyvin. Tai jos joku hyvä uimari on ollut pohjalla ja saat sen uudestaan ylös. Niistä tulee yleensä se hyvä mieli”*. Mikko kuvailee myös, että altavastajaan asemasta nouseminen tuo hänelle hyvän olon. Omaksi vahvuudekseen Mikko luokittelee loppukauden ja kilpailutilanteet, joissa hän onnistuu monesti saamaan uimareista hyvän tuloksen irti.

Riitta

Riitalla on vahva tausta uinnin harrastamisessa. Omalla urallaan hän pärjäsi kansallisesti erittäin hyvin, saavuttaen muun muassa Suomen ennätyksiä. Uinnin lisäksi Riitta on harrastanut useita eri lajeja omassa lapsuudessaan ja nuoruudessaan. Harrastuksiin ovat kuuluneet esimerkiksi jalkapallo, yleisurheilu, pingis ja pikaluistelu. Urheiluharrastukset sytyttivät myös kipinän Riitalla tavoitella ammattia urheilun parista:

”En ole mitään muuta ajatellutkaan kuin, että haluan urheilun parista oman ammatin. Ihmisen liikkuminen ja toimintakykyisyys on ollut minulle hienoimpia intohimon kohteita”

Uintivalmennustehtävät Riitalla alkoivat jo hyvin nuorena oman harrastamisen ohessa. Riitalle yhtenä motivaation herättäjänä valmentamiseen toimi hänen oma valmentajansa.

Valmennusta Riitta on tehnyt yli 30 vuotta niin sivutoimisena kuin päätoimisena valmentajana. Valmennusurallaan hän on valmentanut kaikkia ikäluokkia lapsista aikuisiin. Parhaimmat urheilijat ovat saavuttaneet kansainvälistä menestystä. Valmennustehtävien lisäksi Riitta on vaikuttanut erilaisissa luottamustehtävissä urheilun parissa, sekä toiminut valmentajien kouluttajana.

Valmentajakoulutuksia Riitta on suorittanut runsaasti. Hän kertoo suorittaneensa CBA-koulutusjärjestelmässä kaikki tasot läpi uinnin parissa. Tämän lisäksi hän on suorittanut C- ja B-tason koulutuksia eri lajeissa, kuten yleisurheilussa, lentopallossa ja pesäpallossa. Riitta myös mainitsee suorittaneensa nuorten valmentajatutkinnon, joka on rinnastettavissa kansalliseen valmentajatutkintoon (KVT), sekä muita erilaisia kansainvälisiä ja kansallisia koulutuksia. Päättökinnon hän on lukenut ammattikorkeakoulun puolelta. Parhaimmaksi oppimiskanavakseen valmentajan työssä hän mainitsee kanssakäymisen muiden valmentajien kanssa:

”Paras koulu mitä minulla on ollut uinnin ja oppimisen osalta on se, että minä olen viettänyt muiden valmentajien kanssa paljon yhteisiä leirejä. Meillä oli paljon yhteistä tekemistä. Teimme paljon leirejä ja tekniikkakuvauksia. Nämä ovat olleet parasta koulua minulle”

Onnistumisen kokemukset valmentajana Riitalle liittyy siihen, kun uimareilla on hyvä tehdä harjoituksia ja he pystyvät toteuttamaan sovittuja harjoituksia. Riitalle on tärkeää saada uimarit kokemaan itsensä ”vahvaksi ja voimakkaaksi”. Valmentaminen on tuonut Riitalle paljon hyviä asioita elämään, joita hän kuvailee seuraavasti:

”Valmentaminen ja uinti-urheilu on osa minua. Se on osa sitä, minkälaiseksi minä olen tullut. Se on tukenut minua uskaltamaan olla oma itseni. Se vaatii erittäin paljon minulta rohkeutta myös olla sellainen kuin on. Ilman urheilua ja uintia, ja seuroihin liittyvää yhteisöllistä elämää, niin voisin sanoa, että se on antanut elämälleni mahdollisuuden iloita ja nauttia. Se on ollut parasta mitä on maailmassa tapahtunut.”

Martti

Martin ensimmäinen harrastus oli jalkapallo, jossa loukkaannuttuaan hän siirtyi triathlonin pariin. Triathloniin Martti panosti tosissaan aina lastensa syntymään asti, jolloin arki kävi liian kiireiseksi urheiluharrastamisen kannalta. Uintia Martti harrasti luonnollisesti triathlonin yhteydessä, mutta ei varsinaisesti tehnyt sitä päälajinaan.

Valmentajauran Martti aloitti yli 20 vuotta sitten apuvalmentajana erilaisissa junioreiden kilpauintikouluissa. Hiljalleen Martti on siirtynyt vastuvalmentajaksi eri ryhmiin, mutta ei ole valmentanut päätoimisena valmentajana. Martti on valmentanut laajalti eri ikäryhmiä uinnissa. Martti on valmentanut urheilijoita niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla.

Martti on kehittänyt omaa osaamistaan suorittamalla aikanaan eri tasokoulutuksia, jotka vastaavat nykypäivänä lajiliittojen I-III-tasokoulutuksia. Martti kertoo käyneensä myös lukuisissa kansallisissa sekä kansainvälisissä valmentajaseminaareissa. Itseoppimisen hän kuvailee olleen merkittävä tekijä valmennusopin kehittämisessä:

”Valtavan määrän olen käynyt tietysti tätä urheilukirjallisuutta läpi tai sellaista mikä sitä sivuaa, se on kiinnostanut. Se on minun koulutus, eli aika pitkälti tällainen itsekouluttautunut. Toki siinäkin pitää olla aktiivinen, mutta ei mitään tällaista varsinaista urheiluopistoa tai yliopistoa en ole käynyt urheilun saralla”

Valmentajana Martille on tärkeää nähdä urheilijan antavan kaikkensa. Hän kuvailee onnistumisiaan valmentajana seuraavasti:

”Silloin olen onnistunut kun minun uimari on saavuttanut, vaikka se ei ole välttämättä saavuttanut kultamitalia tai parasta tulosta, mutta se on antanut kaikkensa. Ja minä tiedän, että tuossa on kaikki pelissä. Että minä en omilla taidoillani ja uimarinkin rajat tulivat tuossa vastaan, ja se pystyi ne ylittämään siinä tapauksessa, niin silloin tunnen itse onnistuneeni siinä tilanteessa. Muutamia tapauksia on ollut sellaisia matkan varrella”.

7.2 Valmentaminen ammattina Suomessa

Haastatteluissa valmentajien näkemykset valmentamisesta ammattina olivat pääosin negatiivisia. Positiivisia puolia nostettiin puheissa paljon vähemmän esille, kuin negatiivisia puolia. Johtavaksi teemaksi haastatteluissa nousi arvostuksen puute, jota Tarja kuvailee seuraavasti:

”Jotenkin minun mielestä se ei ole hirveän arvostettu. Toisaalta kun on niin monenmoisia valmentajia. Näitä semmosten lajien valmentajia, kuten jääkiekko, koripallo ja muut, mitä pyöritellään mediassa. Et on valmentajia, jotka on varmasti aika arvostettuja, niin kuin sillein ammattinakin arvostettu, mutta jos uintivalmentajaa katotaan, niin sanoisin että ne hukkuvat joukkoon”

Muiden valmentajien puheissa esiintyi myös vertailuasetelma muihin lajeihin, erityisesti jääkiekkoon. Riitta näkee myös joukkuelajien valmentajan aseman parempana: *”Valmentajan työn ammatillinen arvostus on ehkä jääkiekko ja jalkapallo puolella suhteellisen hyvä.... Jos olet jääkiekkovalmentaja, niin sitä työtä arvostetaan”*. Jääkiekkovalmentajan parempi asema on Riitan mukaan monen tekijän summa:

”Sehän on meidän yksi kaikilla mittareilla laskettuna, taloudellisesti, toiminnallisesti ja kulttuurisesti high-level, top-level sport. Siellä on ensinnäkin osattu tehdä asiat hyvin, sinne tulee rahaa, siellä on käytössä rahaa”

Yhtenä kipukohtana koetaan, että valmentajat eivät itse arvosta omaa työtään. Riitta kuvailee sen olevan *”suurimpia ongelmakohtia”*. Ongelmaksi koetaan myös, että liikunnan ja urheilun parissa toimivat kattojärjestöt (Olympiakomitea, Valo) ja lajiliitot eivät arvosta valmentajia. Reijon mukaan arvostus näkyy teoissa ja rakenteissa:

”Arvostus ei ole edes lajiliitoissa korkea, jossa sen ajattelisi olevan korkealla, tai Olympiakomiteassa tai Valossa, niin se ei ole. Jos katsoo tekoja mitä on tehty valmentajuuden

eteen. Jos katsotaan lajiliitto ja olympiakomiteatasolla, niin ne on viritetty liikuntahallinnollisia virkoja varten ne organisaatiot. Se johtuu siitä, että puhuvat ihan eri kieltä, kuin mitä valmentajat puhuu”

Reijo jatkaa:

”Pointti on se, että kyllä Olympiakomitean, Suomen valmentajien, ammattivalmentajien ja Valon pitäisi ruveta enemmän pitämään huolta valmentajuudesta. Sen sijaan että ne tekevät tällaisia hyvä seura hankkeita, niin rupeaisivat vaatimaan seuroista budjettikuria ja työolosuhteita”

Johtajuuden puute nähdään myös isona ongelmana suomalaisessa valmentajakentässä, kuten Riitta asiaa kuvailee:

”Liikunnan parissa urheilujärjestöissä työskentelevät ihmiset vähättelevät, tai ei voi sanoa, että vähättelevät, vaan tarkoitan että liikuntaa on johdettava. Urheilujärjestötoimintaa ja lajiliittojen toimintaa on johdettava. Näillä kaikilla toimijoilla on omat vastuut ja tehtävän kuvat. Usein valmentaja joutuu itse johtamaan omaa työtään ja toimimaan oman työnsä esimiehenä. Valmentajan pitäisi pystyä kaikessa rauhassa keskittymään oman valmennustilanteen ja tapahtuman luomiseen. Tämä urheilujohtajuus on hukassa”

Haastatteluista käy ilmi, että arvostuksen puute näkyy myös siinä, että valmentamista ei nähdä oikeaksi työkse. Valmentaminen näyttäytyy muiden silmään etuoikeutena tai harrastuksena. Mikko kertoo törmäävänsä usein vastaaviin asenteisiin:

”Tämähän on nyt tällainen tyypillinen asiantuntija-ammattikunta, että ehkä sitä pidetään sellaisena kummallisena. Itse aika paljon törmää siihen, että ihmetellään sitä maksetaanko siitä ihan oikeasti?”

Mikolla on myös yksi ratkaisuehdotus tähän:

”Pitäisi ymmärtää, että valmentajien tulisi itse markkinoida itseään ulospäin paremmin. Ihmiset oppisivat näkemän, että sillä on iso merkitys, että nuo on valmentajia”. Mikko

jatkaa ”Ehkä sitä pitäisi tuoda enemmän julki myös, että kuinka kovaa se työ on loppupeleissä, että se ei ole sitä, että nojaillaan altaan reunalla ja syljeskellään kaakeleihin. Ehkä pitäisi tuoda enemmän julki sitä juttua, mitä se oikeasti on.”

Arvostus ansaitaan monesti valmentajan työssä tulosten kautta. Martin mukaan tämä korostuu arvokilpailujen yhteydessä:

”Suurten kisojen, kuten olympialaisten, maailmanmestaruus...oli ne yleisurheilua, uintia tai mitä tahansa, niin silloin hetkellisesti korostuu se ammatti. Huudetaan valmentajien perään, ikään kuin, että niiden olot pitäisi olla sellaiset, että ne pystyvät tekemään sitä työtä. Sitten se taas unohdetaan. Kun ne jäävät sinne tekemään sitä työtänsä, eikä mitään kuulu. Ja varsinkaan jos ei saada tulosta aikaiseksi, niin sitten se ei ole kauhean kivaa työtä”

Martti näkee, että urheilutuloksilla on myös muuta arvoa, kuin valmentajan työn arvostuksen nousun:

”Arvostus tulee kovista tuloksista, sitten niitä valmentajia aina muistetaan. Kyllä urheilulla on niin merkittävä osuus kautta vuosisatojen ja kymmenien, jos me katsotaan ja peilataan taaksepäin. Kyllähän sieltä sotien jälkeen ruvetaan heti seuraavaksi kaivamaan urheilutuloksia, miten niissä pärjättiin.

Jussi on samoilla linjoilla Martin kanssa kertoessaan, että *”arvostus ei ole alkuun kauhean hyvä, ellet saa jotain aikaiseksi. Sinun pitäisi saada jotain aikaiseksi, jotta saat arvostusta, jonka kautta mahdollisuudet paranevat. Ne muuttuvat siten, että pystyt vaatimaan. Jos alkuun vaadit, niin sinua ei uskota, vaikka olisit kuinka pätevä. Se on yksi ongelma. Sitten jos epäonnistut, niin kaikki karkaavat, mutta jos onnistut, niin kaikki taputtelevat ja ovat ympärillä”*

Jussin mielestä valmentajan työssä tulisi nähdä muitakin asioita, kuin pelkät tulokset:

”Minun mielestä pitäisi arvostaa. Minun mielestä se on ensimmäinen lähtökohta, jota siinä pitää arvostaa, että kaikki tekevät nuorisotyötä. Se on ensimmäinen. Tuli siitä urheilija tai ei. Tai huippu-urheilija kysymättäkään. Se on kuitenkin ottanut muutaman sieltä kaduilta pois ja se on voinut kasvattaa.”

Keskeisiksi ongelmakohtiksi nousivat myös taloudelliset kysymykset, sekä haastavat työolosuhteet. Ongelmaksi nähdään arjen pyörittäminen vaativan ja aikaa vievän työn ohessa, josta ei makseta kunnolla korvausta. Martti näkee taloudelliset haasteet isona esteenä ammattivalmentamiselle:

”Valmentajan ammatti on, jos saan ihan suoraan sanoa, niin Suomessa erittäin vaikea toteuttaa ammattimaisesti. Täällä seurat on niin pieniä, ja varat on niin pieniä, että ne pyörii niin pienessä mittakaavassa, että se ammatin harjoittaminen on niin surkeaa taloudellisesti, että harva rupeaa sitä tekemään tosissaan.”

Valmentaminen koetaan haasteelliseksi ja raskaaksi ammatiksi. Erityisen raskaaksi Tarja kokee aikatauluhaasteet:

”Minullakin meni monta vuotta, ettei ollut lomaa. Toistakymmentä vuotta. Kun leipätyöstä oli loma, se käytettiin sitten valmentamiseen, leireihin ja kisamatkoihin. Kun uinnista oli loma, niin sitten tehtiin töitä. Minäkin valmensin sellaista ryhmää, missä oli monen tasoisia uimareita. Jollakin oli aina pääkilpailu tulossa, ja kun sai pääkilpailun valmiiksi ja meni lomalle, niin toinen jatkoi siitä. Minä luulen, että se on aika tavallinen kuvio Suomessa nykyisinkin. Se on yhtiä suurimpia haasteita.”

Jussi on myös kokenut valmentamisen sivuvaikutukset elämään uinnin ulkopuolella ja kuvailee valmentamista ammattina hyvin vaativaksi:

”Se on kurja, se vaatii paljon. Minulle on sanottu useassa eri paikoissa, niin uinnissa kuin muiden lajien sisäpuolella, että ammattivalmentaja ei voi olla esimerkiksi naimisissa. Sen elämä on niin rikkinäistä. Niin kuin se on. Ilman muuta se on näin, jos se paneutuu siihen 100 %, että valmentaja ei katso nyt kun urheilija lähtee harjoituksista, niin se on loppu. Minulla oli aina valmennus 24 tuntia, sanotaan näin. Tämä oli minun kategoriani, teoriani ja käytäntöni. Minulle sai vaikka soittaa yöllä jos ongelmia tuli.

Minulle ilmoitettiin monessa työpaikka, kun päävalmentajaa haettiin, että tämä on 24 tunnin, josta maksetaan kahdeksasta tunnista. Että pidä huolta siitä, ettei tämä ole mikään kahdeksan tunnin työ, vaan tämä on 24 tunnin työ. Vapaita tulee sitten kerkeää pitää”

Valmentajat kokivat kuitenkin ammatin haasteista huolimatta, että siinä on myös hyviä puolia. Valmentajat nähdään kollektiivisena ryhmänä, jotka tukevat toinen toisiaan, tai kuten Reijo kuvaili, että ”*samassa veneessä on paljon kohtalon tovereita*”. Martin mukaan valmentajien tulee ”*puhaltaa yhteen hiileen*” tulevaisuudessakin. Tärkeänä jaksamisen kannalta koettiin myös tulosten saavuttaminen ja työn monipuolisuus sekä haasteellisuus. Jussin kuvaus valmentajan työn hyvistä puolista tiivistää hyvin myös muiden valmentajien näkemyksiä:

”Minä olen itse kokenut sen siitä, että minulla on paljon entisiä urheilijoita, joilla on lastenlapsia. Ja siinä välissä on ollut urheilijoita, joita minä olen valmentanut. Se on säilynyt se ystävyys. Jotain hyvää on silloin varmaan joskus tehnyt. Ja niitä tällaisia urheilijoita on paljon minullakin, vaikka ne asuvat missä puolen maailmaa. Kerran tai ellei kaksikin kertaa vuodessa ota yhteyttä, tai ne ketkä ovat Suomessa ottavat vähän väliä. Lasten vanhemmat, niin ne soittelevat vähän väliä, kuinka silloin teit meidän Matille tai Maijalle, että kuinka se sai hyvän elämän, vaikka siitä ei tullut huippu-uimaria koskaan. Nämä on niitä kultakimpaleita, Se on paljon enemmän kuin 1000€ rahaa. Minä arvostan sitä enemmän, kun se tulee tuolla tavalla, kun se että saisin tonnin rahaa. Silloin minä tiedän tehneeni jotain, ainakin heidän lapselle.”

7.3 Liikuntabiologisen tiedon hyödyntäminen valmennuksessa

Haastatteluissa puhutulla liikuntabiologisella osaamisella tarkoitettiin kuormitusfysiologian ja biomekaniikan hallitsemista. Teemasta keskusteltaessa haastattelijat selvensi jokaiselle haastateltavalle, mistä teemassa on kyse.

Haastateltavilla oli hyvin yhtenäinen näkemys liikuntabiologisen osaamisen merkityksestä. Perusteiden hallitseminen nousi johtavaksi teemaksi haastateltavien puheissa. Jussi kiteytti asian seuraavasti:

”Fysiologia ja biomekaniikka, ne ovat tärkeitä. Sinun pitää ymmärtää siitä liikkeestä. Opit katsomaan videoita, miten se tekee sen liikeradan. Liikuntafysiologia, joka on tärkeä elimistön kannalta. Miten se ihminen toimii.”

Reijon näkemyksen mukaan *”täytyy olla tietotaitoja siitä harjoittelusta, kuormituksesta ja levosta. Miten tulee harjoittaa, ettei tule tehtyä turhaa duunia niiden kanssa. Se on keskeinen taito. Se filosofia pitää olla vankka ja hyvä siinä taustalla”*. Jussi ajatteli hyvin samalla tavalla asiasta toteamalla, että *”valmennus ei ole sekahedelmäsoppa, johonka voidaan laittaa vaan kaikki mitkä maistuu hyvältä. Siellä on järjestys mitä voidaan tehdä milloinkin, etteivät ne tuhoa toinen toistaan. Vaan osataan se järjestys”*. Valmentajien näkemyksen mukaan teoriaosaaminen luo tietynlaisen pohjan käytännön tekemisen ymmärtämiselle ja toteutukselle.

Biomekaniikan ymmärtäminen ja hallitseminen nousi tärkeäksi tekijäksi valmentajien puheissa. Riitan mukaan *”biomekaniikalla on erittäin merkittävä osuus siihen, että sinä ylipäätänsä ymmärrät kehon käyttäytymistä”*. Mikko kokee myös biomekaniikan olevan tärkeä osa valmennustyötä:

”Kaikki tavallaan tuo tekninen valmennus perustuu biomekaaniseen tajuun, että ymmärtää sen kappaleen liikkeit vedessä ja mitkä voimat siihen vaikuttaa. Jos niitä ei pysty ymmärtämään, niin ei pysty ymmärtämään sitä tekniikkaa. Sitten vaan apinoit ja kopioit. Sitten pystyy vain apinoimaan sitä, miten joku maailmanparas uimari tekee sitä, ottamatta yhtään huomioon mittasuhteita tai muuta. Pitää olla taustalla se perusymmärtäminen siitä veden ja ihmisen perusominaisuuksista ja liikemalleista.”

Ongelmakohtaksi valmentajien mukaan nousee liiallinen uppoutuminen teorian tietoon ja käytännön unohtaminen. Perusteiden hallitsemisen lisäksi valmentajat korostivat käytännön kokemuksen merkitystä valmentajan työssä. Martti kokee, että valmennustyössä teorian ja käytännön oikean suhteen löytäminen on tärkeää:

”Minä sanon näin, että perusasioiden hallitseminen pitää hallita hyvin. Ainakin omasta mielestäni niin, että mistä siinä on kysymys. Mutta toisaalta sen jälkeen kun ATP, KP ja sun muut energiantuottosysteemit on opiskeltu, niin kaikki me tiedetään se, että sinne solun sisään on hemmetin vaikea katsella sen enempiä. Sitten kannattaa kirjan kannet laittaa kiinni ja saada sitä käytännön koulutusta. Tavallaan se kaikki tieto, mikä siellä on, niin on pohjana, mutta kumminkin ennen kuin puhutaan valmentajasta ja valmennuksesta...ennen kuin siitä tulee mitään valmentamista, niin ne kirjaopit ja kaikki muut pitää saada sinne käytäntöön. Tämä on minun näkemykseni siitä. Se on tärkeää. Se on tärkeää tietää, mitä siellä tapahtuu, mutta se ei ole se juttu”

Jussin kokemusten mukaan liialliseen teoriaan uppoutuminen ei ole hyväksi, koska *”siihen ei saa kompastua, että ruvetaan nippelitiedolla toimimaan. Se on erittäin vaarallista. Tänä päivänä ennen kaikkea, kun on niin paljon mitä voidaan tutkia, testata ja mitata.”* Riitta näkee asian myös toisinpäin, että joillakin valmentajilla perusteiden hallitseminen on puutteellista, kun ruvetaan jo keskittymään syvällisempään tietoon:

”Minä mietin että mitä me tarvitaan punasolunmassalla tai korkean paikan leirillä, living high, training low kuvioilla, jos me ei osata perusasioita. Ei me ymmärretä miksi tehdään juttuja. Olen kyllä ajatellut, että pitää mennä back to basics, ennen kuin käytetään tällaista tutkimustietoa”

Tarja kertoo näkevänsä asian niin, että *”valmentajan itse ei välttämättä tarvitse osata niin kauheasti sitä, mutta sen pitää osata käyttää asiantuntijoita, eli pitäisi olla niitä asiantuntijoita, jotka osaa sen puolen.”* Mikko nostaa esille myös asiantuntijoiden roolin ja teorian tiedon tuomisen käytäntöön sitä kautta:

”Enemmän kaipaisin itse sitä liikuntabiologista näkemystä siinä, että se konkreettisesti vietäisiin sinne uimarille. Yksittäistä uimaria koeponnistettaisiin, mitattaisiin fysiologisia ominaisuuksia, biomekaanisia määritteitä, voimia, kulmia ym. jotta nähtäisiin selkeästi mitkä puutteet sillä on ja pystyttäisiin sitä kautta optimoimaan harjoittelua vielä enemmän. Jos puhutaan huipulle tähtäävästä tai olevasta valmennuksesta, niin kysymys on siitä, että se harjoittelu saataisiin optimoitua hänelle ominaiselle tasolle. Ei ole sel-

laista yleispätevää listaa tai ohjelmaa, joka pystyisi vastaamaan edes kahden täysin samanlaisen ominaisuudet omaavan uimarin harjoitteluun. Vaan jokaiselle optimoiva yksilöinti pitäisi tehdä.”

7.4 Tutkimustiedon hyödyntäminen

Valmentajat olivat yksimielisiä uuden tutkimustiedon tärkeydestä. Uusi tutkimustieto muun muassa voi motivoida tekemään vanhoja hyväksi havaittuja menetelmiä tai innostaa kokeilemaan uusia asioita. Uusiin löydöksiin perehtyminen voi tuoda sovellutusmahdollisuuksia käytännön valmennukseen. Martin mielestä ”*jokainen kivi on käännettävä, jotta tuloksia meinaa parantaa*”. Lisäksi nähtiin tärkeänä perehtyä muiden tieteenalojen, kuten lääketieteen, tutkimuksiin, jotta näkemys valmennukseen kehittyisi. Riitta käyttää esimerkkinä seuraavaa:

”Asia mikä on ollut tärkeä, on ollut tämä keuhkojen toiminta ja astmaherkkyys. Ne ovat olleet sellaisia missä olen itse pyrkinyt olemaan ajan tasalla. Etenkin viimeiset tutkimukset ovat osoittaneet sen, että uinti itsessään ei herkistä astmalle.”

Uuden kokeileminen koetaan tärkeänä, mutta valmentajien mukaan tutkimustuloksia tulee tarkastella kriittisesti ja arvioida niiden hyödyllisyyttä. Ongelmana nähdään myös valmentajien kyky tarkastella tietoa kriittisesti. Riitta näkee tämän hyvin yleisenä ilmiönä:

”Minä näkisin että perusasiat kuntoon. Ja sitten pystytään... eihän sinulle ole edes teoriapohjaa, miten sinä heijastelet niitä tutkimuksia? Tämä on minusta se arkirealismi”

Tarjan mielestä sukupolvien välillä on eroja tutkimustiedon hyödyntämisessä:

”Minä luulen, että se ei keskimäärin ole kauhean merkittävä osa suomalaista valmennusta uinnissa, en tiedä muista lajeista. Minä luulen, että sitä rupeaa nyt tulemaan uuden

sukupolven mukana, jotka ovat nyt opiskelleet. Se on enempi nuoriso, jota kiinnostaa tutkimus ja tilastot”

Haasteeksi koetaan tutkimustiedon sovellettavuus käytäntöön. Laboratorio-olosuhteissa tai muuten hyvin kontrolloidussa olosuhteissa tehdyt tutkimukset eivät vastaa käytännön arkea. Martti kokee, että arjen käytännön valmennus on kaukana tutkimuksista, ja että monesti valmentaminen vaatii vankkaa uskoa tekemiseen:

”Olisi tietysti mukava, kun olisi sitä materiaalia, jotta sitä voisi kokeilla. Erityyppisiä systeemejä, kun kuulee ja lukee erilaisista ikään kuin valmennuksellisista testeistä, mitä ne ovat tehneet joillakin ryhmillä. Sitten on verrokkiryhmä. Sellainen joka on mennyt vanhalla tavalla. Sellainen on mahdotonta käytännön valmennustyössä. Siinä usein käy niin, että täytyy vaan uskoa. Jos näkee hyviä tuloksia, niin sitten niitä voi uskaltaa käyttää.”

Valmentajat suhtautuvat uuteen liikuntabiologiseen tutkimukseen varauksella. Tutkimuksen koetaan junnaavan paikoillaan ja varsinaisia uusia mullistavia löydöksiä ei heidän mukaansa ole tullut, joista olisi ollut valtavasti hyötyä. Mikko kokee, että valmentajille yleisempää on ottaa mallia yksittäisen huippu-uimarin harjoitusmenetelmistä:

”Jos joku tutkimus osoittaa, että tekemällä käännöksen tällä tavalla, niin käännösaika paranee 0,1 sekuntia. Totta kai sillä on iso merkitys, mutta en ole nähnyt vielä hirveästi sellaista tutkimusta tulevan. Jos siellä on joku sellainen mullistava tutkimustulos, niin valmentajana tekisin niin, että koittaisin onko siitä hyötyä. Tai saadaanko siitä se sama hyöty mikä todettiin. Suurimmaksi osaksi vastaavanlainen tulee siitä, että joku yksittäinen huippu-uimari on keksinyt jonkun jutun ja se valmentaja kertoo sen, ja sitten kokeillaan sitä ja ehkä saadaan se tulos tai ei. Mutta mitään isoa tutkimusta ei ole vielä tullut oikein vastaan.”

Martin mukaan liikuntabiologinen tutkimustieto on viety jo hyvin pitkälle aikoinaan kilpaurheilua hallinneissa valtioissa ja mullistavia löydöksiä ei ole vähään aikaan tullut:

”Sanotaan näin, että uuden pyörän keksiminen toiseen kertaan on mahdotonta. Mutta uinnissa olen huomannut sen, että minä olen ihan oikeasti päässyt seuraamaan eri huippujen harjoittelua ja valmentajien tekemistä. Tunnen myös eri huippuvalmentajia hyvin. Monella on hyvin erityyppisiä ohjelmia, mutta kuitenkin se sama asia pyörii siellä eri numeroilla ja eri nimillä, mutta periaatteessa se asia on sama. Jos sieltä jotain uutta löytyisi, niin semmoista uutta... Ihmisen fysiologia on loppupeleissä tähän päivään mennessä aika pitkälti kartoitettu. Siellä on ollut meidän edellisillä polvilla tällaisia totaali-täärisiä valtioita, joissa on ollut mahdollisuus hukata ja testata niitä ihan äärimmäisyyksiin asti, koska siellä on ollut massaa ja määrää. Siellä on varmasti tehty sitä tutkimustulosta, ja jos sieltä nyt jotain uutta löytyisi...”

Valmentajat ovat hyödyntäneet tutkimusta päivittäisessä valmennuksessa, jotta uimareiden tulostaso parantuisi. Mikko käytti esimerkkinä biomekaanista tutkimustyötä, joita he ovat toteuttaneet uimareiden kanssa:

”Sitähän me ollaan tehty, että nyt kun ollaan uimareita mitattu ja tutkittu, niin sieltä on tullut selkeästi suoraa data-analyysia vauhdeista. Käytän esimerkkinä nyt erästä uimaria, joka hyötyi biomekaanisesta analyysista. Mittasimme tiettyjä suureita ja sen seurauksena muutimme tekniikassa hieman asioita. Sen seurauksena uimari nousi uudelle tasolle tuloksellisesti. Tämä on konkreettinen esimerkki”

Martti oli hyödyntänyt uintitutkimuksia harjoittelun suunnittelussa ja jaksottamisessa, mikä oli johtanut hyviin tuloksiin ja käsityksen muuttamiseen:

”Luin sellaisen mielenkiintoisen tutkimuksen. Se oli muistaakseni Costillin tekemä. Niillä oli kaksi ryhmää, joissa ne toiset harjoitteli kaksi kertaa päivässä ja toinen harjoitteli kerran päivässä. Ne seurasivat sitä 24 viikkoa. Kumminkin niin lopputuloksena oli se, että ne kaksi kertaa päivässä harjoittelevat...ne harjoittelivat saman tyyppisesti, mutta tällä toisella ryhmällä, joka harjoitteli kerran, niin sillä oli enemmän laadullisempaa uintia siinä. Minä tarkoitan sitä, että toisessa oli high volume ja toisessa oli high intensity. Toisessa mentiin tehon puolella ja toisessa mentiin aikamoisella määrällä. Niin kyllä se oli 50–50 ne tulokset, että ei voinut sanoa, että se kaksi kertaa päivässä harjoittelemisen olisi tuonut juuri mitään etua siihen yhden kerran harjoittelemiseen.

Kyllä minä olen nähnyt ja seurannut uimareita, jotka ovat harjoitelleet opiskeluiden takia yhden kerran päivässä. Kun sen vaan tekee levänneenä, keskittyneenä ja sitten siitä laadusta pitää huolen, niin ne ovat ihan 50–50. Minä olen kallistunut siihen. Tämä tutkimus tehtiin aikuisuimareilla, minä en puhu nyt junioreista, enkä nuoremmista uimareista. Eli siinä olisi sellainen konkreettinen. Minullakin on ollut sellaisia uimareita, jotka... ei se kaksi kertaa tekeminen ja valtava määrä ole loppujen lopuksi siihen kilpailutulokseen kauheasti vaikuttanut. Siinäkin puhuttiin ihan kymmenyksistä minkä jotkut oli parantanut, jotkut eivät juuri ollenkaan. Siinä olisi yksi sellainen mitä voisi...se oli mielenkiintoinen tutkimus”

7.5 Testaaminen rooli urheiluvalmennuksessa

Valmentajilla oli hyvin ristiriitaiset näkemykset testaamisen merkityksestä urheiluvalmennuksessa. Toisaalta valmentajat kokivat sen tärkeäksi, mutta toisaalta he eivät itse käytä testaamista työkaluna omassa valmennuksessaan, koska itse kilpailusuoritus on monen mielestä paras ja tärkein testi. Riitan mukaan tulisi pohtia tarkasti testaamisen roolia omassa valmennustyössään:

”Miksi haluan testata. Minun täytyy ensimmäisenä itse ajatella sitä miksi haluan testata. Miksi haluan urheilijoita testata? Minkälaisessa laajuudessa testaamista tehdään?”

Testaamisessa nähdään monia mahdollisia kompastuskiviä. Jussin mukaan harjoittelu voi helposti muuttua liian testauspainotteiseksi, jolloin luonnollinen harjoittelu ja kehon kuuntelu vaarantuu. Testeillä ei saa olla Jussin näkemyksen mukaan liian iso rooli:

”Välitestejä voi tehdä, mutta harjoitellaan luonnollisen kautta. Ei treenaa mittarien kautta. Mittari ei ole aina mittaamassa. Kilpailussakaan ei voi mittaria käyttää, vaan pitää itse tietää”

Testaaminen ei saisi määrittää kilpailua ja harjoittelua liikaa. Valmentajien vahvan näkemyksen mukaan kilpailu nähdään tärkeimpänä mittarina, jolloin sen tulisi sanella myös testaamistyöskentelyä, kuten Riitta asiaa kuvailee:

”Testaaminen on oleellinen osa sitä, että sinä pystyt seuraamaan urheilijan kehittymistä, mutta myös kilpailusuoritukset ovat testejä. Sinä pystyt tekemään ns. testejä ja seuraamaan, koska tavoitehan on että kilpailusuoritus sanelee sen, mitä haluat testata”

Osa valmentajista kertoo tehneensä testejä vain testien takia, joilla ei ole ollut suurempaa päämäärää. Valmentajat olivat hyvin yksimielisiä siitä, että testaamisella pitäisi olla joku selkeä tavoite kilpailusuorituksen kannalta. Uran aikana he ovat muuttaneet käsityksiään ja käytäntöjään testaamiseen suhteen. Mikko kokee nykyisin, että testaaminen ei tuota hänelle kauheasti uutta ja oleellista informaatiota kilpailutuloksen kannalta:

”Ennen vanhaan olen kyllä testannut paljon enemmänkin, mutta minä vaan koen sen sillä tavalla, että testi antaa monesti tulokset siinä testissä sinä päivänä. Suurin osa minun mielestä testaa testaamisen vuoksi. Ne eivät ole löytäneet sitä punaista lankaa siitä hommasta, miksi testataan. Lopputuloksen kannalta kumminkin olen huomannut käytännön valmennuksessa sen, että on testitulos huono tai hyvä. Se ei korreloi juurikaan seuraavaan kilpailusuoritukseen niin paljon. Totta kai jos uimari tekee useita testejä, ja jokainen testitulos menee eteenpäin, niin aika monesti kilpailuissa menee hyvin myös. Mutta onko se minua hyödyttävä tieto? Onko se sellainen asia mitä en ole tiennyt jo?”

Martilla on hyvin samankaltaisia kokemuksia kuin Mikolla. Osa urheilijoista on Martin uran varrella ruvennut kontrolloimaan ja manipuloimaan testituloksia, jolloin niiden merkitys kilpailutuloksen kannalta heikkeni:

”Silloin itsekin kun tein testejä, niin tein testejä testien vuoksi. Kun minullakin oli sitten sellaisia uimareita, jotka osaa valmistautua testiin ja harjoittelee sitä varten. Hyvä esimerkki yhdestä tutusta uimarista oli, että se osasi uida sen testin älyttömän hyvin. Ei se välttämättä kertonut siitä kisakunnosta juurikaan. Ei se antanut viitteitä siitä kisakunnosta”

Testaustuloksiin tulee muutenkin valmentajien mukaan suhtautua kriittisesti. Helposti subjektiivinen näkemys voi ohjata testituloksia tulkinta ja analyysivaiheessa haluttuun suuntaan. Objektiiiviseksi testaustyötä ei koeta valmentajien parissa, vaan tulokset jättävät paljon tulkinnan varaa. Jussin pitkästä kokemuksesta huolimatta hän antaa ison painoarvon testaajan subjektiivisuudelle:

”Tässä on juuri se, että itsekin niitä tuhansia tehnyt ja määritelty, missä se aerobinen kynnys nyt on. Onko se tuossa vai tuossa kohtaa. Tämähän on meidän näkemys, miten me nähdään se, miten minä luokittelen käyrän nousun. Tai annanko vielä tuossa, ei se vielä noussut riittävästi, tuolla se vasta nousee, minä vedän sinne sen. Että tämä on näkemys myös, vaikka kone sen tekisi kuinka, mutta sinä joudut pisteyttää sitä”

Riitta jatkaa samoilla linjoilla ja kertoo hyödyntäneensä ulkopuolista apua tulosten tulkinnassa:

”Sitten kun testi on tehty, niin minulla ainakin testaajan kanssa piti käydä paljon läpi mitä nämä eri muuttujat tarkoittaa, mitä se on tämän uimarin kohdalla. Sitten olettaa ja arvioida, mistä tämä tulos johtuu, koska eksaktia tietoa sinä et pysty saamaan”

Testaamisessa nähtiin myös hyviä puolia valmentajan ja urheilijan kannalta. Tarjan mukaan seuranta on tärkeää ja testaamisella voidaan tehdä havaintoja urheilijan sen hetkestä suorituskyvystä. Erityisesti puheissa korostui testaamisen rooli urheilijoiden itsetuottamuksen muovaamisessa hyvässä sekä pahassa. Martti näkee, että testaaminen voi parhaimmillaan kehittää jopa valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutussuhdetta:

”Testihän voi olla periaatteessa yksi sarja, jonka se on uinut. Mutta kyllä semmoisen mukana pitäminen antaa huikeasti luottamusta siihen uimariin, ja uimari taas luottaa siihen että valmentaja tietää jotain edes siitä, että missä siellä mennään”

Riitan kokemuksen mukaan testaaminen voi olla merkittävä oppimistyökalu valmentajan uralla, mutta näkee urheilijan itsetunnon kannalta vaaran paikan:

”Minä ainakin kannustan siihen, koska ainakin alkuvaiheessa valmennusuraa sinä opit erittäin paljon niistä testeistä. Samoin kun sinulla on hyvähenkinen, avoin, rehellinen ja

*luottamuksellinen porukka kenen kanssa käyt niitä testejä läpi. Sieltä ei lähdetä hake-
maan virheitä, vaan mitä opimme tästä ihmisestä, jonka maitohappomäärä nousee 19
millimooliin ja toisella on vaan 5 millimoolia, vaikka se treenaa niin paljon. Mikä on se
hänen perimä, fysiologinen tilansa ja muu tällöinen.*

*Ne ovat oppimisen paikkoja ja ne kuuluvat minusta urheiluun. Toisaalta on myös tilan-
teita, joissa olet käyttänyt samaa testiä vuosikymmenet, ja sitten huomaat ettei testitulok-
kehity. Se voi olla myös käänteinen sen urheilijan suorituskyvyn kannalta. Hänen itse-
tunto voi rakentua sen testituloksen varaan. Tällöin ollaan vaarallisessa tilanteessa. Ur-
heilijan oman kyvykkyyden tunne pitää rakentua moneen seikkaan, ettei yhden murtumi-
nen vie sitä menestymisen mahdollisuutta. Yksin olet sinä ihminen siinä vaiheessa, kun
teet sitä suoritusta”*

Valmentajat kertoivat myös mitkä ovat hyvän testaamisen periaatteita ja mitä asioita tu-
lee ottaa huomioon. Testaamisen tulisi olla spesifiä, kilpailua palvelevaa ja sen tulisi
tapahtua oikeaan aikaan. Martti kokee testaamisessa tärkeäksi sen jaksottamisen oikein
kauden rakenteen kannalta:

*”Tärkein juttu on kuitenkin se, että osaa testata oikeita asioita oikeaan aikaan. Kun pe-
ruskestävyyttä harjoitellaan ja vasta valmistaudutaan kilpailukaudelle, niin siellä on
ihan turha testata mitään kilpailuvauhtisia asioita. Silloin testataan sitä mitä ollaan te-
kemässä, ja sitten kun siirrytään seuraavalle alueelle, niin siihen on hyvä ottaa testit,
jotta tiedetään mistä lähdetään. Tämä on tärkeää”*

Testaamisessa tulee myös noudattaa hyviä testausopin periaatteita valmentajien mukaan,
jotta tuloksista saadaan luotettavia. Jussin mukaan vakiointi on tärkeää:

*”Valmennuksessa sinä teet sen sillain, et sinä et valmistaudu siihen testitilanteeseen,
mutta sinä teet kaiken sillä viikolla niin kuin suurin piirtein ettei siellä ole mitään suuria
muuttujia. Silloin se antaa sinulle siihen testiin oikean kuvan. Silloin se mittaa sitä mitä
sinä varmasti haluat. On se sitten peruskuntokauden loppu tai kilpailukauden alku”*

7.6 Muiden tieteenalojen merkitys valmentajan työssä

Haastateltavat saivat kertoa vapaasti näkemyksiään siitä, mitkä muut tieteenalat liikuntabiologisen osaamisen ulkopuolelta ovat merkityksellisiä valmentajan työssä. Keskeisiksi keskusteluteemoiksi nousivat psykologia, filosofia, sosiologia, pedagogiikka ja informaatioteknologia.

Filosofia nousi valmentajien puheessa tärkeäksi tieteenalaksi, koska se tarjoaa työkaluja pohtia ja perustella miksi valmennuksessa toteutetaan erilaisia toimintamalleja. Valmentajien mukaan se opettaa myös tarkastelemaan omaa ihmisyyttään ja elämäänsä tarkemmin. Reijo korostaa puheissaan suhteiden merkityksiä ja niiden pohtimista:

”Ainakin tietyksi filosofia on sinänsä keskeisessä roolissa. Minä ajattelen niin, että urheilussa on kysymys urheilijan suhteesta siihen veteen tai kilpailuihin, ja samoin valmentajan ja urheilijan suhteesta. Se on aika filosofinen, vaikka se on konkreettinen. Se on filosofinen...miten meidän tulisi suhtautua näihin asioihin. Se rikkaus on siinä, että filosofiassa monet ihmiset ovat pohtineet sitä aikaisemminkin, että miten he suhtautuvat maailmaan ja maailmassa esiintyviin ilmiöihin. Tuon avaaminen on erittäin rikasta ja tärkeää urheilijoille”

Sosiologinen ymmärrys tarjoaa valmentajalle monenlaisia työkaluja. Ennen kaikkea se tarjoaa valmentajalle ymmärrystä ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ja toimintamalleista eri yhteisöissä. Valmentajat oppivat ymmärtämään muun muassa yhteiskunnan urheilurakenteita ja siinä vallitsevia alakulttuureita paremmin. Isojen kokonaisuuksien tarkastelu tarjoaa ymmärrystä esimerkiksi vanhempien, valmentajien ja urheilijoiden välisille vuorovaikutustilanteille. Riitan näkemyksen mukaan on esimerkiksi tärkeää ymmärtää ympäristön vaikutus urheilijan elämään:

”Siinä ympärillä on yhteiskunnallinen, sosiologinen seikka. Yhteiskunta missä me eletään, millä paikkakunnalla sinä elät, minkälaista maailmaa nuori elää, sillä on erittäin suuri vaikutus siihen. Yhteiskunta on erittäin kilpailuorientoitunut. Lastentarhassa jo kilpailut omasta tilasta ja paikasta, mihin sinä pääset, miten erinomainen sinä olet. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa erittäin paljon siihen, miten vanhemmat kasvattavat lapsia,

minkälainen nuorilla on olla. Niillä on merkitystä. Tämän osa-alueen arvioiminen suhteessa huippu-urheilukulttuuriin olisi minusta merkityksellinen”

Reijo kokee, että lajikulttuurin ominaispiirteiden hahmottaminen on tärkeässä roolissa:

”Kun ymmärtää minkälaisessa kulttuurissa kukin urheilija toimii ja missä se tapahtuu, niin pystyy tulemaan vapaaksi siitä kulttuurista. Näkee niitä sudenkuoppia siellä, minkälaisia asioita siellä tapahtuu. Mitkä asiat eivät ole edes käytännössä kauhean toimivia, mutta ne ovat vaan rakentuneet, että lajeissa tehdään tällein”

Informaatioteknologian hyödyntäminen nähtiin erittäin keskeisessä roolissa valmentajan työssä nykypäivänä. Kuvantamismenetelmät nähtiin suoritustekniikan mallintamisen ja analysoinnin kannalta erittäin keskeisenä asiana. Valmentajan ei välttämättä tarvitse itse osata menetelmien hallintaa yksityiskohtaisesti, koska mahdollisuutena on myös hyödyntää asiantuntijoita apukätenä. Mikko näkee, että Suomessa uinnissa tällä osa-alueella olisi kehitettävää:

”Uuden teknologian käyttö on todella merkittävää. Jos puhutaan tästä biomekaanisesta mittaamisesta ja kaikki ne sellaiset videokuvaukset, mitä en juurikaan tee, koska se siirto siihen tilanteeseen on niin hirveän hidas. Siinä vaiheessa kun pyörität sen jonkun kautta ja näytät sen, niin se on jo myöhässä. Minä uskon sen, että varsinkin tällainen kokenut urheilija pystyisi paremmin kehittämään itseään sopivalla viiveellä. Kun se näkee sen visuaalisesti, kun sitä pystyisi käyttämään sitä dataa heti. Joku tekee esimerkiksi jonkun ponnistuksen, meillä on mittari joka näyttää, että vaikka seitsemän ja sitten sanotaan sille urheilijalle, että tee se ponnistus näin ja se tulee kahdeksan ulos. Me päästäisiin heti siihen kiinni, että tämä tapa oli parempi

Eli saataisiin teknologia niin paljon eteenpäin, että saataisiin viive siitä analyysista pois. Meillä olisi antureita, mittauksia, delay-laitteistoa, joka antaisi valmentajalle, että se pystyisi demonstroimaan urheilijalle. Me voitaisiin suoraan nauhalta näyttää, että tuohon heitetään sinun äskeinen uinti ja tuossa on aikaisempi ja tuossa on malliesimerkki. Visuaalisesti taitava saa itsestään enemmän ulos sitä kautta. Kyllä sen teknologian merkitys tulevaisuudessa korostuu. Tässä me ollaan hirveästi Suomessa jäljessä. Katso mitä australialaiset ja muut tekee, niin siellä ollaan paljon pidemmällä.

Kysymyshän on myös taloudellinen. Meillä olisi mahdollisuus, niihin delay-laitteisiin, mutta ne eivät ole jostakin syystä vielä käytössä, mutta se on sitten varmaan vaan rahasta kiinni.

Sanon tähän vielä sen, että miettii teknologian innovaation tasoa Suomessa mikä on, että Nokia ja muut ovat vieneet informaatioteknologiaa eteenpäin, niin se on ihan käsittämättömä miten huonosti me sitä osataan hyödyntää suomalaisessa valmennuksessa. Vieläkin näkee että valmentajat pyörii pokkarikameran kanssa tuolla maailmalla, vaikka meillä pitäisi olla sellaiset pelit ja vehkeet, että se on sitä vaille, että se heijastetaan uimarin linssiin se kuva, että mitä se tekee. Meillä on kapasiteettia siihen, mutta sitten on se jännä kun pyöritään pokkarikameroiden maailmassa”

Valmentajille hyödyllisenä koettiin myös tiedonhaun hallitseminen. Tarinoissa nousi esille kuinka ennen aikaan tietoa haettiin kirjoista ja seminaareista, mutta kehittynyt teknologia mahdollistaa entistä nopeamman ja laajemman tiedonhaun. Keskeiseksi työkaluksi koetaan erilaisten hakukoneiden käyttö, josta tieto on nopeasti saatavilla. Martti näkee hakukoneiden käytön hyvin tärkeänä:

”Kaikki tällöisten apulaitteiden, tietokoneiden, kameroiden ja tämän tyyppisten asioiden hallitseminen ja niiden käyttäminen on hemmetin tärkeitä, että niitä hyödynnetään. Voin sanoa ihan suoraan, että tämän päivän netinkäyttäjän Google on yksi tärkeimmistä jutuista, mitä tämän päivän valmentajat käyttää, kun vertaa niinkin lähelle kuin 10 vuotta taaksepäin. Ei ollut mitään. Sinä voit verrata ja onkia tietoa. Näet sieltä kaiken tyyppisiä testejä, filmejä ja tekniikkaa. Se on niin paljon helpompaa ottaa, kun näet elävänä kuvana. Sitä kautta voit saada rajattomat mahdollisuudet käyttää sitä. Toki siellä on paljon sellaista tavaraa mitä ei tarvitse, mutta se helpottaa valmennustyötä”

Psykologia ja pedagogiikka nousivat haastatteluissa keskeisimmäksi teemoiksi. Valmentajat eivät kokeneet psykologiaa ja pedagogiikkaa toisistaan suuresti eroavaksi tieteenaloiksi, vaan puhuivat molemmista samassa yhteydessä. Valmentajien puheessa korostui arkisemmat ilmaisut, kuten ihmisen kohtaaminen, kasvattaminen, opettaminen ja ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet. Ilmaisuja rinnastettiin joko psykologiaan tai pedagogiikkaan, tai molempiin, kuten esimerkiksi Jussi toi puheissaan esille:

”Se on minusta yksi valmentajan sellainen rooli, että se osaa sitä psykologiaa käyttää oikein sitten. Niin kasvatus, se kuuluu myös siihen yhteyteen. Kasvatustieteet kulkee psykologian kanssa myös. Sinä kasvat siinä silloin, jos sinä olet kasvattajana. Jos sinulla ei ole psykologiaa, et sinä voi kasvattaa omia lapsiakaan”

Psykologinen osaaminen nähtiin tärkeänä elementtinä kokonaisvaltaisen valmennusosaamisen kannalta. Esimerkiksi psykologia nähtiin merkityksellisessä roolissa kilpailuihin valmistautumisessa ja motoristen taitojen opettamisessa. Merkittävin rooli psykologialla koettiin olevan kasvatuspuolella ja ihmisen kohtaamisessa. Jussi ilmaisee asian niin, että valmentajalla tulee olla psykologista osaamista, jotta *”se osaa käsitellä sinua ja ympäristöä missä se tekee”*. Mikon mukaan suomalaisessa valmennuskentässä ei arvosteta psykologian roolia riittävästi, vaikka sillä on suuri merkitys käytännön valmennuksessa:

”Enemmänkin suomalaisessa valmennuksessa aliarvioidaan liikuntapsykologian ja yleensä sen psykologian...mitenköhän sen muotoilisi...sitä pidetään sellaisena pehmeänä puolena. Tällainen tiukka data biomekaniikka, fysiologia edustaa sitä kovaa puolta siinä valmentamisessa, niin psykologiaa pidetään sellaisena pehmeänä. Vaikka tosiasiasilla on se merkitys, et se valmentaja osaa kohdata sen ihmisen. Ennen kaikkea mitä aikuisemmaksi mennään, niin osaa kohdata ja osaa vaikuttaa. Saa siitä ihmisestä ne kaikki sen hyvät asiat ulos. Osaa vaimentaa niitä sen huonoja puolia, jotta se pääsee tavoitteisiinsa. Sitten tavallaan se osaa hallita sitä tilannetta, sitä kokonaisuutta.”

Valmentajat kritisoivat, että suomalaisesta valmennuskentästä puuttuu psykologian puolen osaamista, joka tukee Mikon näkemystä siitä, ettei sitä juurikaan arvosteta. Tarjan mukaan valmentajan ei itse tarvitse olla psykologian asiantuntija, mutta hänen pitää omata perusvalmiudet kohdata urheilija hankalissa tilanteissa:

”Yksi minkä nostaisin ihan ykköseksi siellä on just tämä kasvatus ja sitten tämä psykologian puolen osaaminen. Siinäkin pitää olla erikoisasiantuntijat, mutta kyllä valmentajalla pitäisi olla kohtuullisen hyvä näkemys siitä, että se osaa lukea niitä uimareitansa ja tiettyissä tilanteissa auttaa. Olla keskustelukaverina. Niitä tilanteitahan tulee vähän väliä.

Se on sellainen minkä olen kokenut puutteeksi. Se osaaminen puuttuu suomalaisesta valmennusporukasta.

Mitä pidemmälle urheilija etenee urallaan, niin sitä enempi se kompastelee ja tarvitsee tukea. Sitä pitäisi olla saatavilla. Suomessa puuttuu tätä osaamista todella paljon. Eihän meillä ole psykologienkaan ammattikunnassa kovinkaan paljon niitä, jotka olisi urheilupsykologiaan perehtyneitä. Heitä tarvittaisiin lisää. Urheilupsykologia keskittyy urheiluun. Se mitä valmentaja tarvitsee, niin hän tarvitsisi sitä osaamista myös, koska niitä akuutteja tilanteita tulee kilpailutilanteessa, harjoittelutilanteessa ja siihen kohtaan ei tarvita ammattiauttajaa, vaan valmentajalla tulisi olla valmiudet auttaa ja osata boostata”

Tarja avaa myös oman käytännön esimerkin kautta, minkälaisissa tilanteissa valmentajan psykologinen osaaminen on ollut hänen valmennustyössään tärkeässä roolissa:

”Voi niitä on paljon! Esimerkiksi silloin kun urheilija ei pääsekään jatkoon tärkeissä kilpailuissa, ja se voi olla todella iso kolaus. Sitten samassa jaksossa saattaa olla vielä toinen laji mikä pitäisi uida. Ja jotta pystyy uimaan toisen lajin...siinä voi olla lyhytkin väli, tunti tai jotain, niin siinä pitää yrittää toipua siitä edellisestä pettymyksestä, jotta pystyy suoriutumaan siitä seuraavasta”

Valmentajat nostivat myös mielenterveyden näkökulman esille psykologiasta keskusteltaessa. Jussin mielestä psykologista osaamista tulisi hyödyntää urheilijan hyvinvoinnin takaamiseksi ennaltaehkäisevänä keinona:

”Ei se ole sen takia, että nyt mennään aivoja lataamaan kun ollaan burnoutissa, vaan ennen kuin mennään burnouttiin. Osataan arvioida, että nyt minun täytyy huilata. Nyt minun täytyy saada keskustella. Sehän on sitä psykologiaa. Olen kuntouttanut tällaisia ihmisiä. Kun oli vedetty burnoutit. Ja niitten kuntoutus. Ja sitten keskustelu. Nimenomaan joutui keskustelemaan. Olen aina halunnut puhua. Oppi sen, että kaikkien kanssa keskustellaan, että millä tavalla ja miksi minä haluan tätä näin”

Urheilijoiden hyvinvoinnin lisäksi tulisi huolehtia myös valmentajien hyvinvoinnista. Psykologia tarjoaa tähän hyviä työkaluja. Riitta muistuttaa psykologian tärkeydestä huolimatta, että asiat tulee nähdä laajemmalla perspektiivillä:

”Sitten kun puhutaan psykologiasta, tai minä näkisin enemmänkin....kanssakäymisopista, vuorovaikutuksesta, ihmisten tutustumisesta toisiinsa, ihmisten toistensa tukeminen ja kannustaminen. Se on minusta oleellinen seikka, koska valmentajat ovat äärimmäisen yksin siinä omassa työssään ja pyrkivät tekemään ratkaisuja yksin. En tiedä onko se paras mahdollinen tie. Näin minä näkisin näiden eri tieteenalojen merkityksen.

Minusta se on, että jos olen yhden tieteen tai koulukunnan edustaja, niin se minusta sulkee silmät siltä, että näet sen ihmisen ja toiminnan ja valmennustapahtuman moniulotteisuuden mihin kaikki rakentuu”

7.7 Hyvä valmentajakoulutus

Valmentajat saivat omin sanoin kertoa, minkälainen on hyvä valmentajakoulutus ja mitä opintokokonaisuuksia hyvä koulutus tulisi sisältää. Valmentajat olivat hyvin yksimielisiä siitä, että koulutuksen tulisi sisältää perusteet monista eri tieteenaloista, kuten fysiologiasta, biomekaniikasta, psykologiasta, sosiologiasta, filosofiasta ja pedagogiikasta. Teoria tarjoaa pohjan käytännön työlle. Tarja kiteyttää asian seuraavasti:

”Sen pitäisi kyllä luoda pohja oikeastaan kaikkiin näihin alueisiin, mistä äsken puhuttiin. Minun mielestä siinä valmentajakoulutuksessa ei tarvitse paneutua kauhean yksityiskohteisesti nippelitietoihin. Se riittää kun jollakin tasolla käydään läpi nämä kaikki fysiologia, biomekaniikka ja sen semmoiset asiat. Sama se psyykkinen valmennuksen puoli, niin minun mielestä ei ole tarpeen jokaisen valmentajan osata kauhean syvällisesti sitä. Pitää olla erikoisasiantuntijat tämmöisiin, mutta jokaisen pitäisi tietää kohtuullisella tasolla tai osata”

Jussin mielestä ”valmentajakoulutuksessa tulisi olla perusfysiologia erittäin vahva, että tiedetään minkä takia hapenottoa tulee kehittää, minkä takia tulee kestävyyttä kehittää. Puhumattakaan sitten erilaisista muista tekijöistä, nopeudesta ja voimasta. Millä tavalla voit pilata kaiken nopeuden tai voiman, jos sinä teet jotain asiaa ristiin ja väärin.” Reijo kokee, että tieteellisen näkökulman hallitseminen kehittää kriittistä ajattelua, jolloin valmentaja pystyy paremmin perustelemaan tekemisensä:

”Jos miettii tuota tieteellistä osuutta, miksi se on tärkeää. Se on sen takia tärkeää, koska Suomessa ajatellaan että joku laji on tietynlainen ja siinä pitää tehdä juuri tietyllä tavalla. Ajattelu menee jopa siihen, että ihmiset tekevät asioita oikein ja väärin. Siihen on tehty hierarkia. Right or wrong. Tuollainen tieteellinen osuus auttaisi avaamaan sen, että on erilaisia ihmistyyppisiä, erilaisia tapoja harjoitella, kaikki tiet vievät Roomaan, mutta valistuneita arvauksia voisi tehdä sen treenin suhteen, jos olisi tieteellinen tausta kunnossa”

Jussi huomauttaa myös, että opintojen tulee edetä progressiivisessa järjestyksessä:

”Silloin kun koulutusta kehitetään, niin sen pitää edetä loogisesti. Kaikki opinnot etenevät loogisesti. Täällä on alkeet ja mennään sitä eteenpäin, että voidaan kehittää kuten urheilijaakin. Se menee asteittain. Tässä sinä kehität tätä ja tuossa kahdeksan vuoden kuluttua kehität jo näitä”

Eryteisesti suomalaiseen valmentajakoulutukseen kaivataan lisää opintoja psykologiasta, vuorovaikutustaidoista ja johtamisesta. Tarja kokee, että käytännön tilanteisiin johtamiskoulutuksesta olisi paljon hyötyä:

”Kun ollaan leirillä, kilpailuissa tai jossakin, niin silloin pitää osata johtaa. Pitää osata delegoida, pitää osata pitää se porukka hanskassa. Pitää osata pitää mieliala korkealla ja toimia moneen suuntaan ja hoitaa asiat, että ne rullaavat. Pitää tietää miten toimitaan urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Psykologia liittyy siihen aika paljon. Pitää osata ihmisten käyttäytyminen. Pitää rynnätä uusiin tilanteisiin ja tämmöisiä asioita valmentamisessa ja johtamisessa”

Reijo korostaa myös käyttäytymistieteiden merkitystä käytännön työssä:

”Käyttätymistieteet sen takia keskiössä, että nykyiset normithan tekevät tällaista tasa-laatuista urheilijaa. Urheilijanpolku ottaa huomioon kaikenlaisia kasvuhaasteita ja kaikkea muuta. Ottaa kantaa siihen yhteiskunnalliseen asemaan missä kukin on. On opiskelija ja on sitä ja tätä, mutta suurin osa huippu-urheilijoista on yksilöitä ja erilaisia, niillä on heikkouksia ja niillä on vahvuuksia. Tällaisten asioiden ymmärtäminen, ihmisten yksilöllisyys ja yksilölliset kehitystarpeet, yhteiskunnallinen luokka ja asema ja muuta, niin auttaisi jo nuorena näitä urheilijoita, jos valmentajilla olisi enemmän käsitystä näistä asioista. Sen takia olisi tärkeää”

Mikon mielestä nykyiset lajiliiton koulutukset korostavat liikaa luonnontieteellistä puolta ja jättävät kokonaisvaltaisen valmentamisen huomiotta.

”Meidän valmennuskoulutus perustuu hyvin pitkälti lajiliittotasolla vain ja ainoastaan kovaan puoleen. Se jättää sen ihmisen kohtaamisen ja sen puolen huomioimatta, ja sitten siinä käy sillä tavalla, että se valmentaja joka pääsee pisimmälle, omaksuu joko sen työn kautta tai sitten jostakin muualta. Kokemuksen kautta oppii sen. Itse kokisin sen, että jos sitä painotettaisiin valmentajakoulutuksessa aikaisemmin, niin sieltä voisi joku huomata sen merkityksen paljon aikaisemmin. Tiedän omakohtaisesta kokemuksesta sen, että olisin voinut olla vähän erilainen persoona. Tai se on väärä sana, ei persoonaa voi muuttaa, mutta olisi voinut ohjata omaa persoonaa ja käyttää tiettyjä asioita vähän aikaisemmin eri lailla

Lisäisin sen vuorovaikutustaidon ja sen psykologisen puolen ja ihmisen kohtaamisen...konkreettista esimerkkiä sinne. Esimerkiksi niin, että siinä olisi jotain käytännön harjoitteita tai jotain sellaista. Ehkä konkreettisempaa voisi olla vielä, jos valmentajaa kuvattaisiin sen omassa elementissä, että se ei tietäisi sitä, että sitä kuvataan. Pyrittäisiin selkäesti kattomaan, että miten ne asiat toimivat. Todennäköisesti jos meitäkin kuvattaisiin, niin me huomattaisiin, että meidän suu puhuu toista ja ilmeet näyttää toista. Fiksu valmentaja ottaa omat johtopäätökset ja lähtisi kehittämään itseään, että se oma sanaton ja sanallinen viestintä esimerkiksi olisi sitä mitä halutaan.

Mitä olen koittanut kaikille juniorivalmentajillekin selittää, niin kyllä ne on ihmisiä ne lapsetkin, eli niitä pitää kohdella ihmisinä, eikä niin kuin ravihevosina suurin piirtein.

Minusta tuntuu ettei ravihevosiakaan kouluita niin rajusti kuin urheilijoita. Sitä puolta lähtisin ehkä kehittämään ja ehkä vielä enemmänkin siellä alemmilla tasoilla viemään sitä jollain tasolla konkreettisemmaksi”

Valmentajat muistuttavat että teoriasta on myös päästävä käytäntöön melko nopeasti kä- siksi. Liian teoriapainotteinen koulutus ei tee hyvää valmentajaa, vaan käytännön työko- kemusta vaaditaan, koska kaikkea ei opi kirjoista. Martin näkemyksen mukaan Suo- messa on hyvä koulutus teorian kannalta, mutta käytäntöön on päästävä jalostamaan sitä osaamista:

”No jos puhutaan uintivalmennuksesta, niin tähän on suppea tämä uintivalmennus, jos verrataan kaikkeen muuhun valmentamiseen. Kyllä tässä uintivalmennuksessa on käyty aika nopeasti ne läpi. Sen ei tarvitse olla hirveän laaja sen osaamisen tai sen opin- tojen määrän. Ne on varmaan käytä aika nopeasti ne perusasiat. Sitten pitää periaat- teessa päästä kiinni siihen, miten ne huippuvalmentajat tekevät niitä uimareita. Siitä on loppupeleissä kysymys. Pitäisi pystyä näkemään, mitkä ovat ne oleellisimmat asiat, tär- keät asiat siellä.

Toki siihen voi käyttää ja Suomessa käytetäänkin paljon aikaa. Sieltä tulee opintojen kautta valmennustietoa. Sitten tulee näkemystä ja sisältöä siihen, mutta valmentaminen on taas ihan eri juttu. Se käytännön valmennus on eri juttu kumminkin, kuin taas se, että kuin paljon olet kerännyt niitä opintoviikkoja. Siinä on pikkuinen ero siinä hommassa sitten, miten näkee. Näin minä näen sen. Ei siitä haittaa ole, mutta pitää jossain vai- heessa päästä niiden opintojen kanssa ja sen tiedon määrä kiteyttämään altaalle, niin se on tärkein juttu siinä valmentajakoulutuksessa”

Martti mainitsi esimerkin ja mallin ottamisen muilta valmentajilta puheissaan. Mentoi- rointi nousi valmentajien keskuudessa yhdeksi keskeisistä osa-alueista, mikä tulisi olla osana hyvää valmentajakoulutusta. Reijo kiteytti asian seuraavasti:

”Parasta valmentajakoulutusta olisi tietysti sellainen, jossa oppiminen tapahtuisi työn ohella jonkunlaisessa mentorisuhteessa vanhemman valmentajan kanssa lisättynä joi-

hinkin tällaisiin seminaareihin. Uskoisin tuollaisen koulutuksen olevan kaikista antoisinta korkean tason valmentajille. Seminaareissa ennen kaikkea se vapaa keskustelu muiden valmentajien kanssa olisi kaikista antoisinta”

Martti uskoo myös mentorointisuhteen tärkeään rooliin:

”Hyvä valmentajakoulutus suuntaa siihen, että ennen vanhaan puhuttiin mestari ja ki-sälli systeemistä. Hyvin nopeasti pitäisi päästä toteuttamaan ja tekemään asioita. Nuoria valmentajia kiinnostaa miten ne jutut toimii altailla. Siinä ei paljon sitten enää. Aika nopeasti unohdetaan sellaiset asiat, kun solutason asiat. Niitä ei enää kauheasti siinä vaiheessa tarvita. Kirjan kannet ovat jo kiinni ja sinun pitää oppia käytännössä miten saat sen uimarisi kulkemaan kovemmin, nopeammin ja kauemmin. Se on hyvä valmenta-jakoulutus, jossa joku kokenut valmentaja pystyy opastamaan nuorempaa valmentajaa ihan oikeasti. Se on riittävän kokenut ja riittävästi taitoa siihen. Siinä on hyvä koulutus minun mielestä”

Valmentajakoulutuksen tulisi tarjota kimmoke valmentajille etsiä ja syventää tietoa. Mi-
kon mukaan *”koulutus johdattaisi tiettyjen juttujen lähteille. Jokainen voisi itse valita kuinka paljon niitä katsoo, että minkä haluan opetella vaikka selkäuinnin startista. Mei-dän valmentajakoulutus antaisi ne lähteet, että tuolta saat lisätietoa. Opetettaisiin sitä omaa tiedonhaun menetelmää myös”*. Kouluttajalla on tässä valmentajien näkemyksen mukaan tärkeä rooli. Riitta näkee, että hyvä valmentajakouluttaja innostaa:

”Kouluttajan tehtävä on saada ja kannatella näitä opiskelijoita. Saada heidät syttymään. Saada heidät kokemaan oma kyvykkyytensä ja pätevyytensä siinä hetkessä. Ja luotta-maan että he pystyvät luomaan oman valmennusfilosofiansa, luottaa kykyyn kohdata ih-minen, uskaltaa kohdata ihminen”

Jussi kokee myös, että valmentajakoulutuksessa kouluttajalla on merkittävä rooli. Kou-luttaja innostaa ja pitää koulutuksen mielekkään ja haastavana. Koulutus lähtee oppijan lähtökohdista ja kouluttaja pitää huolen, että jokainen kokee olonsa arvostetuksi:

”Minusta kukaan ei ole tyhmä. Kaikki tietää just sen minkä tarvitsee. Kaikkea pitää arvostaa, jokainen kysymys on yhtä tärkeä, yhtään huonoa kysymystä ei voi asettaa. Luennoitsijan vika jos asettaa naurunalaiseksi. Hyvä luennoitsija voi kääntää kysymyksen hyväksi”

Riitta tiivistä haastattelussa hyvin minkälainen on hyvä valmentajakoulutus:

”Hyvä valmennuskoulutus osallistaa, sitouttaa, sytyttää, mutta antaa perusfaktaa. Sen on lähdettävä sanoittamaan sille henkilölle mitä urheiluvalmennus on, mitä se minulle on, sanoittaa yhdessä suomalaista uintiurheilua”

7.8 Hyvä valmentaja

Haastatteluiden lopuksi valmentajat saivat vapaasti kertoa minkälainen on hyvä valmentaja. Valmentajat kertoivat pääasiassa tarinoita omalta uraltaan, jolloin he ovat kokeneet olleensa hyviä valmentajia. Tarinoista oli eroteltavissa yhteisiä keskeisiä teemoja, jotka ovat hyvän valmentajan tunnuspiirteitä.

Yksi hyvän valmentajan ominaispiirteistä on omana itsenään oleminen, kuten Riitta asian esittää: *”Hyvä valmentaja on minusta sillä tavalla, että hän itse tuntee itsensä ja hän on sillä tavalla ehjä oman minuutensa kanssa, että hänellä on hyvä olla”*. Reijon mukaan valmentaja voi käyttää hyödykseen valmennustyössään ymmärrystä omasta itsestään:

”Meidän valmennushan on, ja urheilijat ovat representaatioita siitä, minkälaisia ihmisiä me olemme. Sen takia valmentajalla olisi keskeistä tietää, minkälainen hän on ja osata taitavasti käyttää sitä hyväksi. Minkälainen ilmapiiri tekemisessä on. Onko se sellainen vaikkapa missä tehdään paljon virheitä ja täytyy onnistua optimaalisesti. Vai onko se sellainen että on vähän ok olla sellainen kuin on ja olla kuin pellossa. Ne vaikuttavat niihin kilpailutuloksiin, kuin musertavia ne on ja miten suhtaudutaan onnistumisiin.”

Omana itsenään olemiseen liittyy myös rehellisyys itseään ja urheilijoitaan kohtaan. Valmentajan tulee tiedostaa ja ymmärtää miksi ja miten hän haluaa työtään tehdä. Hyvä valmentaja tunnustaa myös rajallisuutensa ja on valmis oppimaan uutta. Mikko haluaa olla valmentajana rehellinen:

”En ajattele sillä tavalla, että valmentaja ei voi sanoa ’en tiedä jotain juttua’. Valmentajan pitää olla rehellinen ja sanoa uimarille, että ei tiedä asiasta. Asenne sen jälkeen ratkaisee, minä en nyt tiedä, mutta minä selvitän tämän asian. Yritän sitten ottaa mahdollisimman paljon asioista selvää”

Hyvä valmentaja herättää urheilijassa arvostusta. Valmentaja voi ansaita arvostuksen monella tapaa, kuten esimerkiksi oman tietotaidon kautta, että osaa perustella urheilijalle miksi tehdään mitään. Tarja kokee, että valmentajan tulee olla myös johtaja:

”Se on semmoinen joka tulee toimeen urheilijoiden kanssa, mutta on jämäkkä niin, että urheilijat arvostaa. Se on minun mielestä ihan lähtökohta siinä. Arvostus pitää olla olemassa, muuten se ei toimi. Pitää olla selkeä johtaja. Olisi hyvä olla tietoa näistä kaikista osa-alueista, sillä lailla että pystyy viemään niitä urheilijoita eteenpäin, ettei treeni jää junnaamaan paikalle. Ymmärtää sen progression, miten se täytyy tehdä”

Martilla on hyvin samankaltainen näkemys valmentajan arvostuksen tärkeydestä:

”Hyvällä valmentajalla taidot ovat riittävän hyvät. Sillä pitää olla niin sanottua X-tekijää. Se olemus on semmoinen luottamusta herättävä, kunnioitusta herättävä, siellä altaalla että se saa sen porukkansa tekemään niitä asioita, mitä se ihan oikeasti haluaa. Sen pitää olla rehellinen tietysti. Eikä mitään epärealistisia tavoitteita asettaa kenellekään. Asteittain menee eteenpäin siinä ja niiden tulosten kautta herättää se kunnioitus ja luottamus, että sitten uimari oppii luottamaan, kun päästään askel eteenpäin.

Hyvän valmentajan tietotaitotaso on yksinkertaisesti sitä, että se pystyy esittämään sillein vakuuttavasti uimarille sen polun, mitä pitkin kulkea, että se saavuttaa ne rajansa. Siinä on sellainen hyvä kiteytetty. Se pystyy vakuuttamaan sille uimarille, että jos nämä asiat teet, niin todennäköisesti sinä tulet saavuttamaan omat rajasi.”

Hyvä tietotaitotaso ei välttämättä takaa vielä hyvää valmentajaa. Harjoittelussa Jussin näkemyksen mukaan valmentaja pitää valmennusprosessin kokoajan selkeänä:

”Valmennusprosessi on tällainen siipipyörä. Sinun pitää muistaa, että siellä on paljon lokeroita, missä on kaikennäköisiä tehtäviä, ettei se tule liian täyteen. Sinä et kaikkea kerkeä, yrität kaikkea vähän pintapuolisesti vetää ja se on sitten levällään. Sitten ihmetellään, miksi ei tule tulosta. Urheilija syyllistetään. Valmennus on monimutkaista ja prosessit sotkevat toisiaan. Valmennusprosessista tulee tehdä selkeä”

Keskeisimmäksi ominaisuudeksi hyvällä valmentajalla nousi ihmislähtöisyys. Hyvä valmentaja on aina urheilijaa varten ja kantaa vastuutta tarvittaessa. Valmentaja on urheilijan tuki ja turva. Martista urheilun ulkopuolinen arki tulee ottaa huomioon valmennustyössä ja tukea ihmistä tarvittaessa:

”Hyvä valmentaja muistaa sen aina, että siellä on kuitenkin ihminen murheinensa ja oman motivaatiomääränsä kanssa siellä altaalla. Sinne kun mennään, niin sen pitäisi muistaa kokonaisvaltaisena ottaa se huomioon. Sillä voi olla vaikeita päiviä ja väsymystä.

Se on sellainen homma, että siinä pitäisi ottaa kaikki huomioon, mutta ei siinä aina onnistu. Siinä on opiskelut, työpaikat, asunnot, tietyssä vaiheessa uimarin uraa tulee nämmäkin. Pitäisi pyrkiä niissäkin jeesaamaan. Ainakin olla hengessä mukana ja silti pyrkiä kokoajan tieteenkin tukemaan sitä uimaria, että se jaksaa harjoitella ja pitää siitä motivaatiosta kiinni. Jos meidän motivaatio menetetään, niin sitten on mennyt kaikki”

Riitta uskoo että urheilijat pitää tuntea hyvin. Valmentajalle erittäin tärkeä piirre on päätöksentekotaito. Hyvä valmentaja on tukena ja kantaa vastuuta:

”Minä puhun hirveän paljon itselleni tästä, että en pyri pätemään uimareiden ja muiden kautta, vaan pyrin kuulemaan oikeasti, tunnen minun uimarit, tiedän mitä heidän elämään kuuluu kun he astuvat uimahallin ovesta ulos, mitä he ajattelevat, minkälaiset tavoitteet heillä on. Tutustuminen ja tunteminen ovat perusasioita.

Sillä tavalla minä ajattelen, että yksi hirveän tärkeä seikka tällaisen luotettavuuden ja rehellisyyden osalta on päätöksentekotaito. Se on minusta oleellinen seikka, koska joka päivä sinun pitää tehdä päätöksiä, tuleeko hän altaille jos hän on pikkaisen kipeä. Missä vaiheessa rasisusvamman jälkeen aloitetaan harjoittelu. Valmentaja on aina se, joka tekee sen päätöksen. Sinä et voi sysätä sitä urheilijalle, urheilija kertoo sen tarinan, mutta valmentaja on se joka päättää ja ottaa vastuun siitä päätöksestä.

Hyvä valmentaja ei hauku urheilijoitaan, että urheilijat ovat huonoja, kun ne eivät tehnyt sitä tai tätä. Yhdessä arvioidaan mitä on menestyksen tai menestymättömyyden takana. Vastuu kannetaan yhdessä tai valmennustiimin kanssa. Urheilija on se, jonka takana ja tukena, jonka kädestä pitäjänä tai kanssakulkijana sinä olet ihan kaikissa elämäntilanteissa. Ihan mitä tahansa tapahtuu. Sen minä näkisin, että se on valmentajan rooli”

Valmentajan rooli voi olla myös hyvin lähellä vanhemman roolia. Hyvä valmentaja suojelee urheilijaa ja pitää hänen puoliaan. Reijo kertoo, että hyvä valmentaja tekee samalla myös kasvatustyötä:

”Hyvä valmentaja tietysti välittää siitä urheilijasta. Ei käytä urheilijaa omien tarkoituseriensä hyväksi sillä tavalla, että urheilija ei ole sitä valmentajaa varten. Minä näen ennen kaikkea, että se on auttamis- ja kasvattamistyö. Ajattelen että hyvä valmentaja on ymmärtäväinen ja humaani, mutta myös ankara. Sen täytyy olla sinällään ankara, että sillä toiminnalla on rajat. Hyvä valmentaja on sellainen, joka koittaa pitää huolen kokoajan, ettei hänen toimintansa häiritse urheilijan kehittymistä. Urheilija pystyy kehittymään parhaalla mahdollisella tavalla. Tai ainakin pohtia sitä, vaikka se ei ole aina mahdollista toteuttaa.

Hyvä valmentaja toimii kasvattajana. Koittaa samalla huolehtia siitä, että välittää sellaisia elämänarvoja, ettei tavallaan myy omia arvojaan. Välittää että siitä urheilijasta saa kasvaa sellainen kuin siitä on kasvaakseen. Koittaa pysyä sen kasvun edestä pois. Valmentajalla on myös keskeinen suojelutehtävä, jos urheilija on tekemässä hölmöyksiä tai joutumassa hankaliin tilanteisiin, niin valmentaja on niissä kohdissa auttamassa sitten.”

Hyvä valmentaja on ennen kaikkea sitoutunut työhönsä. Suhtautuu työhön intohimoisesti ja on urheilijaa varten käytettävissä tilanteessa kuin tilanteessa. Jussin henkilökohtainen tarina tiivistää monia haastatteluissa nousseita hyvän valmentajan ominaisuuksia yhteen:

”Aina joutuu palaamaan juurille. Minulla oli aina valmentajana ja on edelleen se periaate, että minulla on puhelin yötä-päivää auki, jos urheilijan tarvitsee soittaa. Olimme valmistautumassa arvokilpailuihin ja ainut viikonloppu, edeltävä viikonloppu ennen kilpailuja vapaana. Olin mökillä lauantaina käymässä, kun pyhänä piti lähteä. Olin vaimon ja lasten kanssa mökillä. Marjametsässä. Urheilija soittaa että hänellä on lääkärihoitoa vaativa ongelma. Sanon että odota hetki, soitan sinulle hetken päästä takaisin. Istuin mättäälle ja soitin lääkärille, joka on auttanut aikaisemmin tällaisissa asioissa. Saan soittaa milloin apua tarvitsen. Soitin ja kerroin tilanteen auki. Hän oli myös vapaalla vaimonsa kanssa. Hän sanoi että ei huolta, sano urheilijalle että menee hänen työpaikalleen odottamaan. Lääkäri sanoi vaimolleen, että odota hetki, hän käy nopeasti työpaikallaan. Lääkäri hoiti urheilijan ja antoi jatko-ohjeet. Urheilijalla ei ollut hätää. Näin ne asiat voivat hoitua.

Sinulla on tärkeä olla yhteistyökumppaneita, luotettavia ihmisiä, jotta voit auttaa urheilijoita. Minä hoidin itse urheilijoiden asiat ja avustin heitä. Se on valmentajan tehtävä. Alaikäisten kanssa vanhempien kanssa joutui keskustelemaan, mutta hyvät vanhemmat antavat siihen luvan, että hoidetaan urheilijoiden kanssa asiat keskenään. Olet urheilijoihin muulloinkin yhteydessä, kun silloin kun he soittavat. Jos se on todellista valmennusta, sinä olet joka päivä siinä. Varmistat, että itse kyselet. Eikä se että luotat siihen, että se on käynyt hierojalla tai fysioterapeutilla. Sinä pidät huolta, että se homma toimii niin kuin se on testattu. Kyllä se on minusta sitä, että saadaan valmentajasuhdetta siihen urheilijaan enemmän ja enemmän vahvemmaksi. Sekin on vaarallista, että sinä hoivaat sitä liikaa. Silläkin pitää olla oma-aloitteellisuutta, ettei se ole vaan valmentajan puolesta. Ja olet vanhempiin yhteydessä, oli sitten täysikäisiä tai alaikäisiä. Minulla oli urheilijoita, jotka tulivat sanomaan, ettei vanhemmille tarvitse kertoa. Sanoin että edelleen vanhemmat vastaavat sinusta, ja minä kerron tämän asian vanhemmille. Se ei auta vaikka kuinka olet 18- tai 20-vuotias.”

8 TULKINNAT

Valmentajien taustat. Kaikilla haastateltavilla oli oma kilpaurheilutausta jonkin lajin parista. Osa valmentajista oli saavuttanut kansallista menestystä urheilu-urallaan ja osalla menestys jäi hyvin vaatimattomaksi. Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa omasta huippu-urheilutaustasta on ollut valmentajien mukaan hyötyä valmennustyössä (Erickson ym. 2007; Gilbert ym. 2006). Jussi ei saavuttanut urheilu-urallaan suurta menestystä, mutta kuvailee urheiluharrastusten olleen hänelle hyödyksi valmentajan työssä:

”Kaikessa olin aina sillä lailla lähellä, mutta missään en kuitenkaan ihan...mitä nyt Suomen mestaruuksia ja tällaisia. Olin aina ensimmäinen tai toinen putoamassa jostain joukkueesta pois, mutta se ei minua koskaan harmittanut, päinvastoin. Minulle on ollut siitä suuri hyöty valmentajauralle. On kokemuksia laajalti”

Monet valmentajista ovat saavuttaneet enemmän menestystä valmennusurallaan kuin urheilu-urallaan. Esimerkiksi jalkapallovalmentaja Jose Mourinho ja jääkiekkovalmentaja Ken Hitchcock ovat menestyneet paremmin valmennusurallaan. (Carter & Bloom 2009.) Menestyminen urheilijana ei ole välttämättömyys hyvälle valmentajauralle, mutta voi olla hyödyksi. Omat kokemukset urheilijana voivat auttaa valmentajaa ymmärtämään omia urheilijoitaan ja heidän tarpeitaan paremmin. Urheilu-uran kokemuksilla voi olla merkittävä rooli oman valmennusfilosofian muotoutumisessa. Esimerkiksi kokemukset omista valmentajista voivat muovata valmentajan toimintamalleja suuntaan tai toiseen. Haastateltavista muun muassa Riitalle oma urheilu-ura ja sen aikainen valmentaja antoi kipinän ryhtyä valmentajaksi.

Blomqvistin ym. (2012) teettämässä valmentajakyselyssä (n=2213) 83,1 % suomalaisista valmentajista ja ohjaajista oli harrastanut tavoitteellista kilpaurheilua. Kyselyssä käy ilmi myös, että enemmistölle omat kokemukset urheilijana olivat tärkeitä valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta.

Kaikki haastateltavat valmentajat olivat toimineet vähintään noin 20 vuoden ajan valmennustehtävissä. Valmennuskokemuksen monipuolisuutta kuvastaa se, että kaikki ovat valmentaneet eri ikäryhmiä lapsista aikuiseen kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Lisäksi moni valmentajista on toiminut jossain vaiheessa uraansa päätoimisena valmentajana. Pitkän ja monipuolisen valmennusuran takia voidaan olettaa, että haastateltavat omaavat hyvin laaja-alaisen näkemyksen valmentajan työhön.

Yhtä valmentajaa lukuun ottamatta kaikilla oli suoritettuna joku valmentajatutkinto. Valmentajien näkemyksiä tulkittaessa tulee myös huomioida haastateltavien yliopistotason koulutuksen puutteellisuus urheiluvalmennuksen näkökulmasta. Monella koulutustaustana olivat lajiliiton järjestämät koulutukset. Blomqvistin ym. (2012) kyselyn mukaan 92,7 % suomalaisista valmentajista oli osallistunut johonkin valmentajakoulutukseen. Koulutuksista huolimatta valmentajat antoivat ison painoarvon itseopiskelulle ja käytännön valmennuskokemukselle, mikä on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa, joissa on selvitetty valmentajien oppimiskokemuksia (Irwin ym. 2004; Lemyre ym. 2007; Winchester ym. 2012). Myös niin sanottu mentorointi ja sparraaminen muiden valmentajien kanssa nousi keskeiseksi asiaksi, kuten Riitta avaa omaa historiaansa:

”Paras koulu mitä minulla on ollut uinnin ja oppimisen osalta on se, että minä olen viettänyt muiden valmentajien kanssa paljon yhteisiä leirejä. Meillä oli paljon yhteistä tekemistä. Teimme paljon leirejä ja tekniikkakuvauksia. Nämä ovat olleet parasta koulua minulle”

Yhteenvetona voidaan todeta, että uintivalmentajien taustatietoja kyseltäessä merkittävä painoarvo annettiin käytännön kokemuksille niin urheilijana kuin valmentajana. Vaikuttaisi siltä, että käytännön kokemukset ohjaavat ja muovaavat voimakkaasti valmentajien näkemyksiä ja käytännön toimia arjessa.

Valmentajan ammattiasema Suomessa. Haastateltavien näkemykset valmentamisesta ammattina olivat pääosin melko negatiivisia. Keskeiseksi asiaksi nousi arvostuksen puute. Valmentajien mukaan ulkopuoliset tahot, kuten urheilun kattojärjestöt eivät arvosta valmentajuutta tarpeeksi. Reijo antaa tästä kovaa kritiikkiä:

”Arvostus ei ole edes lajiliitoissa korkea, jossa sen ajattelisi olevan korkealla, tai Olympiakomiteassa tai Valossa, niin se ei ole. Jos katsoo tekoja mitä on tehty valmentajuuden eteen. Jos katsotaan lajiliitto ja olympiakomiteatasolla, niin ne on viritetty liikuntahallinnollisia virkoja varten ne organisaatiot. Se johtuu siitä, että puhuvat ihan eri kieltä, kuin mitä valmentajat puhuu”

Kattojärjestöjen toiminta nähdään amatöörimaisena ja niiden rakenteet eivät palvele suomalaista valmentajuutta. Konsulttifirma KPMG:n tekemän selvityksen (2014) mukaan järjestäytyneen liikunnan rakenteiden yksinkertaistaminen vapauttaisi merkittävästi resursseja ruohonjuuritason toimintaan. Lisäksi tämä johtaisi toimijoiden yhteistyön tiivistymiseen. Selvityksen mukaan yhteinen tahtotila rakenteiden yksinkertaistamiseen ja toimintojen selkiyttämiseen on olemassa.

Valmentajien mielestä työn arvostus linkittyy vahvasti saavutettuihin tuloksiin. Monesti menestyvät urheilijat saavat merkittävän määrän mediajulkisuutta, mikä osoittaa, että urheilumenestys on suomalaisille tärkeää jollakin tasolla. Urheilijoiden menestyessä osan kiitoksesta saavat luonnollisesti valmentajat. Alasentie käsitteli pro gradu –tutkielmissaan (2011) miten huippu-urheilussa menestymisen merkitystä Suomessa perustellaan. Huippu-urheilun merkitys perustui osittain maamme menestykselliseen urheiluhistoriaan. Huippu-urheilulla todettiin olevan myös yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus. Martti näkee myös saavutetuilla urheilutuloksilla olevan iso arvo Suomen kansalaisille:

”Arvostus tulee kovista tuloksista, sitten niitä valmentajia aina muistetaan. Kyllä urheilulla on niin merkittävä osuus kautta vuosisatojen ja kymmenien, jos me katsotaan ja peilataan taaksepäin. Kyllähän sieltä sotien jälkeen ruvetaan heti seuraavaksi kaivamaan urheilutuloksia, miten niissä pärjättiin.

Valmentajien mielestä ammatin merkitystä yhteiskunnalle tulisi katsoa laajemmin, kuin pelkästään tulosten näkökulmasta. Monet valmentajat tekevät merkittävää työtä lasten ja nuorten kanssa, jota tulisi myös arvostaa. Suomessa 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista liikuntaa harrastaa noin 898 000 (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6), mikä tarjoaa valmentajille ja ohjaajille merkittävän kokoisen työkentän. Valmentajilla voi olla merkittävä rooli lasten ja nuorten elämässä myös kasvatuksellisessa mielessä urheilun ulkopuolella (Gilbert & Trudel 2004). Lasten ja nuorten passiivinen elämäntyyli on suuri

huolenaihe tällä hetkellä suomalaisessa yhteiskunnassa, joten hyvälle ja ammattitaitoisille valmentajille, jotka innostavat liikkumaan, on kysyntää. Suomen kansanterveyden kannalta valmentajat voivat tehdä arvokasta työtä, joten siksi näkökulmaa arvostuksen suhteen tulisi laajentaa.

Arvostuksen puutteen lisäksi ongelmakohtaksi nostettiin huonot palkkatasot, joka tekee ammatin harjoittamisesta hankalaa. Suomalaisista ammattivalmentajista tehdyn selvityksen mukaan suurimmalla osalla valmentajista tulot sijoittuivat välille 2000–3000 euroa kuukaudessa, jos ääripään ryhmät jätetään tarkastelun ulkopuolelle (Kärmeniemi 2012). Vertailuna voidaan kertoa, että suomalainen mies tienaa keskimäärin 3610 euroa kuukaudessa, kun taas nainen tienaa keskimäärin 2967 euroa kuukaudessa (Tilastokeskus 2015). Kärmeniemen selvityksessä miesten ja naisten välillä ei ollut palkkatasoissa tilastollisesti merkitseviä eroja.

Lisäksi valmentajan työssä koettiin raskaaksi aikatauluhaasteet, laajat epäselkeät toimenkuvat ja perhe-elämän rasittuminen. Samoja ilmiöitä on havaittu aikaisemmissa kansainvälisissä tutkimuksissa (Davies ym. 2005; Mazerolle ym. 2011; Zitzelsberger & Orlick 1998). Satu Kasken väitöstutkimuksessa 24 % valmentajista koki työuupumusta ja 30 % väsymystä, joka on ydinoireita työuupumuksessa. Kaski ehdottaa, että valmentajien rooliristiriidat ja työn ja perheen ristiriidat vaativat sekä käytännön että tutkimuksellista huomiota. Päätoimisten valmentajien työtehtävien laajuuteen ja työn sisältämiin vaatimuksiin tulisi paneutua tarkemmin. (Kaski 2013.) Valmentajien hyvinvoinnista tulisi pitää hyvää huolta, koska se heijastuu myös urheilijoihin. Valmennustyön luonteen takia esimerkiksi aikatauluhaasteiden ratkaiseminen pysyvästi on haastavaa, koska esimerkiksi kilpailu- ja harjoitusmatkat vievät valtavasti aikaa. Haasteista huolimatta suomalaisen urheilujohdon tulee pyrkiä selkiyttämään rakenteita ja valmentajien toimenkuvia, jotta työuupumus ei lisäänty valmentajien keskuudessa.

Negatiivisista näkemyksistä huolimatta valmentajat kokivat työssä olevan myös positiivisia puolia. Valmentajien kuvailtiin olevan hyvin kollektiivinen ammattiryhmä, jossa tuetaan toisia. Työn haasteellisuus, monipuolisuus ja hyvien tulosten saavuttaminen urheilijoiden kanssa lisäsi työn mielekkyyttä. Valmentajan ammatti on hyvin moniulotteinen kokonaisuus, johon liittyy Suomessa vielä paljon haasteita. Suomalaisen urheilun myöhäinen ammattimaistuminen selittää osaltaan näitä haasteita. Positiivisena asiana

voidaan pitää sitä, että valmentajien määrä on kasvussa, mikä vahvistaa ammattina sen asemaa ja mahdollistaa kehittymisen.

Liikuntabiologisen tiedon hyödyntäminen valmennuksessa. Valmentajilla oli yhteinen näkemys teoreettisen valmennusosaamisen merkityksestä. Valmennusopin luonnontieteellisten alojen fysiologian ja biomekaniikan hallitseminen koettiin tärkeäksi, kuten Jussi toteaa:

”Fysiologia ja biomekaniikka, ne ovat tärkeitä. Sinun pitää ymmärtää siitä liikkeestä. Opit katsomaan videoita, miten se tekee sen liikeradan. Liikuntafysiologia, joka on tärkeä elimistön kannalta. Miten se ihminen toimii.”

Perusteiden hallitseminen on osoitettu amerikkalaisessa tutkimuksessa olevan muun muassa siksi tärkeää, että osaa perustella käytännössä harjoitusmenetelmiä (Dorgo 2009). Valmentajat kokivat ennen kaikkea, että perusteet tulee hallita, mutta syvempi osaaminen tulee jättää asiantuntijoille, kuten Tarja asian esittää:

”Valmentajan itse ei välttämättä tarvitse osata niin kauheasti sitä, mutta sen pitää osata käyttää asiantuntijoita, eli pitäisi olla niitä asiantuntijoita, jotka osaa sen puolen.”

Suomalaisen uinnin käytännön toimet ovat linjassa valmentajien kommenttien kanssa asiantuntijoiden hyödyntämisestä. Suomalainen uinti tekee tällä hetkellä yhteistyötä Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksen kanssa. KIHU:n asiantuntijatoimintaa kohdistetaan ensisijaisesti kilpailuanalyysiin, harjoittelun kuormituksen ja palautumisen seurantaan.

Valmentajat painottivat puheissaan vahvaa käytännön osaamista teorian rinnalla. Itsessään teorian hallitseminen ei riitä, vaan käytännön työtä on tehtävä, jotta osaaminen kehittyy. Martti kuvailee käytännön ja teorian yhdistämistä seuraavasti:

”Minä sanon näin, että perusasioiden hallitseminen pitää hallita hyvin. Ainakin omasta mielestäni niin, että mistä siinä on kysymys. Mutta toisaalta sen jälkeen kun ATP, KP ja sun muut energiantuottosysteemit on opiskeltu, niin kaikki me tiedetään se, että sinne solun sisään on hemmetin vaikea katsella sen enempiä. Sitten kannattaa kirjan kannet

laittaa kiinni ja saada sitä käytännön koulutusta. Tavallaan se kaikki tieto, mikä siellä on, niin on pohjana, mutta kumminkin ennen kuin puhutaan valmentajasta ja valmennuksesta...ennen kuin siitä tulee mitään valmentamista, niin ne kirjaopit ja kaikki muut pitää saada sinne käytäntöön. Tämä on minun näkemykseni siitä. Se on tärkeää. Se on tärkeää tietää, mitä siellä tapahtuu, mutta se ei ole se juttu”

Lauri Rauhalan kehittämään holistiseen ihmiskäsitykseen pohjautuva väitöstyö vuodelta 1995 ravisteli suomalaista valmentajakenttää. Puhakaisen tutkimus (1995) oli ”protesti tekniselle tiedon intressille rakentuvalle ja manipulatiiviselle hallinnalle tähtäävälle valmennusajattelulle”. Puhakainen kritisoi voimakkaasti suomalaista valmennustyötä, joka nojasi hänen näkemysten mukaan liiallisesti luonnontieteelliseen ajatteluun unohtaen urheilijan tarkastelun holistisesta näkökulmasta. Valmentajien puheet tässä tutkimuksessa painottavat samaa holistista näkemystä valmentamisesta, jossa liikuntabiologisen osaamisen lisäksi tulee hallita myös muita osa-alueita, kuten esimerkiksi psykologia.

Klassisessa valmennuskirjallisuudessa painotus liikuntabiologiseen puoleen on vahva ja perusteltu (Harre 1975). Suomalainen valmennuskirjallisuus on kehittynyt vuosikymmenien aikana merkittävästi kokonaisvaltaisempaan suuntaan, jossa huomioidaan urheilijan psyykinen puoli myös (Forsman & Lampela 2008, 18–28; Mero ym. 2004, 410–438).

Tutkimustiedon hyödyntäminen valmennustyössä. Valmentajat kokivat uuden tutkimustiedon tärkeäksi, koska se voi innostaa kokeilemaan uusia asioita valmennuksessa tai vahvistaa vanhoja hyviksi koettuja menetelmiä. Mikko antaa menestyksekkään käytännön esimerkin tutkimustulosten hyödyntämisestä omassa työssään:

”Sitähän me ollaan tehty, että nyt kun ollaan uimareita mitattu ja tutkittu, niin sieltä on tullut selkeästi suoraa data-analyysia vauhdeista. Käytän esimerkkinä nyt erästä uimaria, joka hyötyi biomekaanisesta analyysista. Mittasimme tiettyjä suureita ja sen seurauksena muutimme tekniikassa hieman asioita. Sen seurauksena uimari nousi uudelle tasolle tuloksellisesti. Tämä on konkreettinen esimerkki”

Tutkimustietoon tulee suhtautua valmentajien mielestä kriittisesti. Riitan näkemyksen mukaan suomalaisten valmentajien kyky tarkastella uutta tietoa on puutteellista:

”Minä näkisin että perusasiat kuntoon. Ja sitten pystytään... eihän sinulle ole edes teoriapohjaa, miten sinä heijastelet niitä tutkimuksia? Tämä on minusta se arkirealismi”

Valmentajat näkivät myös ongelmana tutkimustiedon sovellettavuuden käytäntöön. Käytännön valmennus ei monesti kohtaa laboratorio-olosuhteissa tai muuten hyvin kontrolloidussa olosuhteissa tehtyjä tutkimuksia. Valmentajien näkemykset saavat tukea aikaisemmilta tutkimuksilta, joissa otetaan kantaa samaan ongelmaan (Potrac ym. 2000, Spinks 1997). Australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin, minkälaista tutkimusta pääasiassa urheilussa tehdään. Enemmistö australialaisista tutkimuksista olivat kokeellisia, joissa tutkittiin fysiologisia muuttujia laboratorioasetelmissa. (Williams & Kendall 2007a.) Liikuntabiologisen tutkimuksen ongelma on, että urheilijan käytännön arkea on hyvin hankala vakioda ja tällöin tutkimuksen luotettavuus heikkenee. Lisäksi huippu-urheilun näkökulmasta ongelmana on, että suurin osa tutkimuksista tehdään harrastetason urheilijoilla, jotka eivät tutkittavana ryhmänä ole vertailukelpoisia huippu-urheilijoihin. Toisaalta huippu-urheilijat ovat selkeä vähemmistö, joten isommassa kuvassa enemmistön tutkiminen hyödyttää enemmän väestöä. Mainittakoon että tutkimustietoa löytyy myös melko runsaasti huippu-urheilijoista niin Suomesta kuin kansainväliseltä kentältä.

Urheilututkimuksen koettiin myös junnaavan paikoillaan. Liikuntabiologisen tutkimuksen koetaan olevan jo hyvin pitkälle vietyä, eikä käytäntöön ole tullut toivotulla tavalla uutta hyödyllistä tietoa. Kehityksen taustalla Martin mukaan ovat urheilun suurvallat:

”Sanotaan näin, että uuden pyörän keksiminen toiseen kertaan on mahdotonta. Mutta uinnissa olen huomannut sen, että minä olen ihan oikeasti päässyt seuraamaan eri huippujen harjoittelua ja valmentajien tekemistä. Tunnen myös eri huippuvalmentajia hyvin. Monella on hyvin erityyppisiä ohjelmia, mutta kuitenkin se sama asia pyörii siellä eri numeroilla ja eri nimillä, mutta periaatteessa se asia on sama. Jos sieltä jotain uutta löytyisi, niin semmoista uutta... Ihmisen fysiologia on loppupeleissä tähän päivään mennessä aika pitkälti kartoitettu. Siellä on ollut meidän edellisillä polvilla tällaisia totaali-täärisiä valtioita, joissa on ollut mahdollisuus hukata ja testata niitä ihan äärimmäisyyksiin asti, koska siellä on ollut massaa ja määrää. Siellä on varmasti tehty sitä tutkimustulosta, ja jos sieltä nyt jotain uutta löytyisi...”

Kuormitusfysiologian tutkimushistoria on saanut alkunsa jo useita satoja vuosia sitten (McArdle 2010), joten Martin näkemykselle on olemassa pohjaa historiallisessa mielessä. Australialaisen tutkimuksen mukaan valmentajat kaipaavat enemmän tutkimusta urheilupsykologian puolelta (Williams & Kendall 2007b), joka tarjoaa yhden kehityspolun urheilututkimukselle varmasti myös Suomessa.

Testaamisen rooli urheiluvalmennuksessa. Valmentajien mukaan testaaminen voi olla hyödyllinen työkalu käytännön valmennuksessa oikein käytettynä. Parhaimmillaan testaaminen voi kehittää valmentajan osaamista ja antaa urheilijalle itseluottamusta tuleviin kilpailusuorituksiin. Testit voivat myös antaa tietoa urheilijan suorituskyvystä harjoituskaudella.

Pääasiallisesti valmentajat eivät itse tee paljon testausta urheilijoille nykyisin. Valmentajat olivat hyvin yksimielisiä siitä, että kilpailu on tärkein testi urheilijalle. Haastateltavista Riitta kehottaa pohtimaan testauksen roolia syvällisemmin:

”Miksi haluan testata. Minun täytyy ensimmäisenä itse ajatella sitä miksi haluan testata. Miksi haluan urheilijoita testata? Minkälaisessa laajuudessa testaamista tehdään?”

Valmentajat kokivat, että monesti testejä tehdään testaamisen vuoksi, eikä niistä jää kilpailusuorituksen kannalta konkreettista hyötyä. Testaaminen ei saa lähteä määrittämään harjoittelua ja kilpailua liikaa, mikä nähtiin mahdollisena uhkakuvana. Valmentajat painottivat kriittistä suhtautumista testituloksiin niiden subjektiivisen tulkinnan varan takia, kuten Jussi asian nostaa esille:

”Tässä on juuri se, että itsekin niitä tuhansia tehnyt ja määritellyt, missä se aerobinen kynnys nyt on. Onko se tuossa vai tuossa kohtaa. Tämähän on meidän näkemys, miten me nähdään se, miten minä luokittelen käyrän nousun. Tai annanko vielä tuossa, ei se vielä noussut riittävästi, tuolla se vasta nousee, minä vedän sinne sen. Että tämä on näkemys myös, vaikka kone sen tekisi kuinka, mutta sinä joudut pisteyttää sitä”

Tieteen näkökulmasta urheilijoiden testaamiseen ja tulosten luotettavuuteen tulisi suhtautua hyvin kriittisesti, koska urheilijoiden vaihteleva arki asettaa vakioinnille valtavat

haasteet. Urheilutestaamiseen liittyy suuri määrä erilaisia muuttujia, jotka voivat vaikuttaa tuloksiin (Halperin ym. 2015). Suorituskyvyn testaamiseen liittyy tiettyjä laatuksiteereitä, kuten pätevyys, luotettavuus, toistettavuus, muutosherkkyys ja vertailtavuus (Keskinen ym. 2007, 14–16). Monesti testit, kuten kilpailut, antavat yksittäisen otoksen laajasta kuvasta, joka ei ole välttämättä totuuden mukainen urheilijan suorituskyvystä. Jokaisen valmentajan tulisi punnita tarkkaan testaamisen tarkoituksellisuutta, hyötyjä ja haittoja. Testaamisen hyötyjä valmentajan uralla Riitta kiteyttää seuraavasti:

”Minä ainakin kannustan siihen, koska ainakin alkuvaiheessa valmennusuraa sinä opit erittäin paljon niistä testeistä”

Muiden tieteenalojen merkitys valmentajan työssä. Valmentajien puheissa liikuntabiologisen lisäksi keskeisiksi tieteenaloiksi nousivat filosofia, sosiologia, informaatioteknologia, psykologia ja pedagogiikka.

Filosofian merkitystä valmentajan työssä korostettiin, koska se tarjoaa työkaluja pohtia ja perustella miksi valmennuksessa toteutetaan erilaisia toimintamalleja. Monesti henkilökohtaiset uskomukset ja arvot ohjaavat valmentajan käytännön työtä hyvin vahvasti. Valmentajat harvoin pysähtyvät pohtimaan omaa valmennusfilosofiaansa. (Cassidy ym. 2009, 55–64.) Lisäksi valmentajan käytännön toiminta voi olla monesti ristiriidassa pohditun filosofian kanssa (McCallister ym. 2000). Oman filosofian työstäminen voisi mahdollisesti parantaa työn laatua valmentajalla huomattavasti selkiytyneen minäkuvan seurauksena.

Sosiologia koettiin merkittäväksi, koska se tarjoaa valmentajalle ymmärrystä ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ja toimintamalleista eri yhteisöissä. Valmentajat oppivat ymmärtämään muun muassa yhteiskunnan urheilurakenteita ja siinä vallitsevia alakulttuureita paremmin. Isojen kokonaisuuksien tarkastelu tarjoaa ymmärrystä esimerkiksi vanhempien, valmentajien ja urheilijoiden välisille vuorovaikutustilanteille. Sosiologia tarjoaa uusia työkaluja monimutkaiseen valmennustyöhön. (Jones 2007, Nash & Collins 2006.) Riitta kuvaa sosiologian merkitystä valmentajan työssä seuraavasti:

”Siinä ympärillä on yhteiskunnallinen, sosiologinen seikka. Yhteiskunta missä me elämme, millä paikkakunnalla sinä elät, minkälaista maailmaa nuori elää, sillä on erittäin

suuri vaikutus siihen. Yhteiskunta on erittäin kilpailuorientoitunut. Lastentarhassa jo kilpailut omasta tilasta ja paikasta, mihin sinä pääset, miten erinomainen sinä olet. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa erittäin paljon siihen, miten vanhemmat kasvattavat lapsia, minkälainen nuorilla on olla. Niillä on merkitystä. Tämän osa-alueen arvioiminen suhteessa huippu-urheilukulttuuriin olisi minusta merkityksellinen”

Informaatioteknologia nousi valmentajan puheissa esille keskeisenä tieteenalana kuvantamismenetelmien ja tiedonhaun takia. Valmentajan tulisi ymmärtää biomekaanisten kuvantamismenetelmien perusteet, koska suoritustekniikan mallintaminen ja analysointi ovat keskeisiä työkaluja. Merkittäväksi tekijäksi nousi myös tiedonhaun hallitseminen, jonka on osoitettu olevan tärkeä menetelmä nykypäivän valmennuksessa (Hynes ym. 2013, Wright ym. 2007.) Nykyisen sukupolven ja tulevien sukupolvien valmentajille uusien tietotekniikan menetelmien hallinta tulee hyvin luonnostaan, koska kyseinen teknologia on niin vahvasti ihmisen arjessa syntymästä asti.

Psykologia ja pedagogiikka nousivat valmentajien puheissa keskeisiksi teemoiksi. Molemmat tieteenalat nähtiin hyvin päällekkäisinä tieteinä ja puheissa näitä kahta ei lähdetty varsinaisesti erottelemaan toisistaan. Valmentajien puheissa korostuivat arkisemmat ilmaisut, kuten ihmisen kohtaaminen, kasvattaminen, opettaminen ja ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet. Ilmaisuja rinnastettiin joko psykologiaan tai pedagogiikkaan, tai molempiin. Valmentajien näkemyksen mukaan Suomesta puuttuu tämän alan osaaminen ja tieteinä näitä ei oteta vakavasti Suomessa urheilun maailmassa:

”Enemmänkin suomalaisessa valmennuksessa aliarvioidaan liikuntapsykologian ja yleensä sen psykologian...mitenköhän sen muotoilisi...sitä pidetään sellaisena pehmeänä puolena. Tällainen tiukka data biomekaniikka, fysiologia edustaa sitä kovaa puolta siinä valmentamisessa, niin psykologiaa pidetään sellaisena pehmeänä. Vaikka tosiasiallisesti sillä on se merkitys, et se valmentaja osaa kohdata sen ihmisen. Ennen kaikkea mitä aikuisemmaksi mennään, niin osaa kohdata ja osaa vaikuttaa. Saa siitä ihmisestä ne kaikki sen hyvät asiat ulos. Osaa vaimentaa niitä sen huonoja puolia, jotta se pääsee tavoitteisiinsa. Sitten tavallaan se osaa hallita sitä tilannetta, sitä kokonaisuutta.”

Mikon puheenvuorossa on hyvin samansuuntaisia ajatuksia, mitä Puhakainen (1995) nostaa omassa väitöstyössään esille ihmisen kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta. Pedagoginen ja psykologinen osaaminen nähtiin tärkeänä etenkin, kun puhuttiin vastoinkäymisten käsittelemisestä. Molemmat tieteenalat on tunnustettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa keskeiseksi tekijöiksi valmennusosaamisessa (Bloom 2002).

Urheilupsykologia on suhteellisen nuori tieteenala, etenkin Suomessa. Ensimmäinen liikuntapsykologian professuuri perustettiin Jyväskylän yliopistoon vuonna 1984. Vuonna 1990 perustettu Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus palkkasi ensimmäiseksi urheilupsykologian tutkijaksi Juri Haninin. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 26–30.) Alan nuoruudesta Suomessa kertoo myös se, että ensimmäinen urheilupsykologi, joka valittiin osaksi Suomen Olympiajoukkuetta, oli Hanna-Leena Ronkainen Sotshin Olympialaisissa 2014.

Hyvä valmentajakoulutus. Valmentajien mielestä hyvä valmentajakoulutus sisältää perusteet monista eri tieteenaloista. Teoriaosaaminen luo pohjaa käytännön osaamiselle. Tieteellisen koulutuksen antamista perusteltiin siten, että se kehittää kriittistä ajattelua, jolloin valmentaja pystyy paremmin perustelemaan tekemisensä. Koulutuksen pilkkouttua pieniin erilaisiin osa-alueisiin on riskinä, että koulutus menettää kosketuksena käytännön laajaan monimuotoiseen valmennuskenttään (Jones 2000, 33–43.)

Valmentajat kaipasivat suomalaisen valmentajakoulutukseen lisää opintoja psykologiasta ja käyttäytymistieteistä yleisesti. Suuremmalla aineistolla Blomqvist ym. (2012) totesivat puolestaan valmentajakyselyssä, että suomalaiset valmentajat kaipasivat eniten lisätietoa koulutuksissa lajitaidoista, fyysisestä valmennuksesta sekä harjoitemalleista. Eräs valmentajista kritisoi ristiriitaisesti, että suomalaisten lajiliittojen valmentajakoulutuksessa korostuu liikaa luonnontieteellinen näkökulma. Vertailtaessa ja tarkasteltaessa valmentajan ammattitutkinnon opintokokonaisuuksia, on näkemys selkeästi ristiriitainen, koska tutkinnon opintosisältöihin kuuluu runsaasti käyttäytymistieteellistä näkökulmaa (Opetushallitus, Valmentajan ammattitutkinto 2014). Jyväskylän yliopisto on Suomen ainut koulutusyksikkö, joka tarjoaa yliopistotasoisista valmentajakoulutusta. Korkeimman Taso V koulutuksen voi suorittaa liikuntabiologian laitoksella ylempään korkeakoulututkintoon valmistavan valmennus- ja testausopin maisteritutkinnolla. Lukuvoosien 2015–2016 opintokokonaisuuksissa painottuu vahvemmin luonnontieteellinen

näkökulma valmennukseen, jolloin käyttäytymistieteellinen näkökulma jää vähemmälle huomiolle. Liikuntatieteellinen tiedekunta on jo kehittänyt koulutustaan tarjoamalla 25 opintopisteen kokonaisuutta urheiluvalmennuksen käyttäytymistieteisiin opiskelijoille syksystä 2014 eteenpäin (Liikuntatieteellisen tiedekunnan opinto-opas 2014–2017.)

Kenties tärkeimmäksi tekijäksi hyvässä valmentajakoulutuksessa nousi mentorointisuhde jonkun toisen kokeneemman valmentajan kanssa. Tarkoituksena on, että kokenempi valmentaja opastaa ja sparraa aloittelevaa valmentajaa. Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa mentoroinnin merkitystä valmentajan työssä on korostettu myös runsaasti (Cushion ym. 2003; Mallet ym. 2009; North 2010). Martti kiteytti mentorointisuhteen roolin seuraavasti:

”Hyvä valmentajakoulutus suuntaa siihen, että ennen vanhaan puhuttiin mestari ja kisälli systeemistä. Hyvin nopeasti pitäisi päästä toteuttamaan ja tekemään asioita. Nuoria valmentajia kiinnostaa miten ne jutut toimii altailla. Siinä ei paljon sitten enää. Aika nopeasti unohdetaan sellaiset asiat, kun solutason asiat. Niitä ei enää kauheasti siinä vaiheessa tarvita. Kirjan kannet ovat jo kiinni ja sinun pitää oppia käytännössä miten saat sen uimari kulkemaan kovemmin, nopeammin ja kauemmin. Se on hyvä valmentajakoulutus, jossa joku kokenut valmentaja pystyy opastamaan nuorempaa valmentajaa ihan oikeasti. Se on riittävän kokenut ja riittävästi taitoa siihen. Siinä on hyvä koulutus minun mielestä”

Hyvä valmentaja. Kansainvälisessä tutkimuksessa on selvitetty runsaasti hyvän valmentajan ominaispiirteitä. Hyvä valmentaja haluaa esimerkiksi kehittää itseään ja omaa osaamistaan (Bloom & Salmela 2000). Valmentajalla tulee olla hyvät vuorovaikutustaidot (Carter & Bloom 2009). Lisäksi hyvän valmentajan ominaisuuksia ovat muun muassa rehellisyys, välittäminen ja sitoutuminen (Raab ym. 2011). Valmentajalta oletetaan myös hyvää asiantuntijuutta ja tietotaitotasoa (Cote & Gilbert 2009).

Haastateltavien puheissa nousi esille erilaiset tarinat hyvästä valmentajuudesta. Tarinoissa valmentaja herättää urheilijoissa arvostusta ja on oma itsensä. Hyvä valmentaja on ihmislähtöinen, joka on aina urheilijaa varten. Hyvä valmentaja on johtaja, joka on tukena ja kantaa vastuuta. Ennen kaikkea hyvä valmentaja on intohimoinen ja sitoutunut

työhönsä. Jussin tarina tiivistää monia haastatteluissa nousseita hyvän valmentajan ominaisuuksia yhteen:

”Sinulla on tärkeä olla yhteistyökumppaneita, luotettavia ihmisiä, jotta voit auttaa urheilijoita. Minä hoidin itse urheilijoiden asiat ja avustin heitä. Se on valmentajan tehtävä. Alaikäisten kanssa vanhempien kanssa joutui keskustelemaan, mutta hyvät vanhemmat antavat siihen luvan, että hoidetaan urheilijoiden kanssa asiat keskenään. Olet urheilijoihin muulloinkin yhteydessä, kun silloin kun he soittavat. Jos se on todellista valmennusta, sinä olet joka päivä siinä.”

Vaatimuslista hyvälle valmentajalle on pitkä. Kaikkien ominaisuuksien omaaminen vaikuttaa kohtuuttomalta ja mahdottomalta. Ei ole olemassa yhtä ainoata tapaa olla hyvä valmentaja. Jokaisen valmentajan tulisi löytää itselleen sopivat vahvuudet ja elää niiden kautta. Valmentajien puheissa mainittiin, että valmentajan tulee olla oma itsensä. Suomalaisia valmentajia tulisi kannustaa koulutuksissa löytämään oma valmentajapolkunsa.

9 YHTEENVETO

Urheiluvalmentajan ammatti Suomessa nähdään haastavana harjoittaa. Arvostuksen puute monella tasolla, vaativat työolosuhteet sekä niukat resurssit ovat yhdessä vaikea yhtälö ratkaistavaksi. Haasteista huolimatta valmentamisen hyvät puolet ovat saaneet nämäkin kuusi kokenutta valmentajaa pysymään altaan laidalla.

Teoreettinen liikuntabiologinen osaaminen koetaan hyväksi pohjaksi käytännön valmennustyölle. Liiallinen teoriaan uppoutuminen nähdään riskinä, jolloin voidaan ajautua kauaksi tärkeästä käytännön työstä. Uusi tutkimustieto koetaan tärkeäksi, mutta valmentajat suhtautuvat kriittisesti tutkimusten sovellettavuuteen käytännössä. Urheilijoiden testaamiselle koetaan olevan oma paikkansa, mutta tärkeimmäksi testiksi koetaan kilpailutilanne.

Valmentajan työ nähdään monitieteisenä kokonaisuutena, jossa korostuvat luonnontieteiden lisäksi pedagogiikka, psykologia, sosiologia, filosofia ja informaatioteknologia. Suomesta puuttuu valmentajien näkemysten mukaan käyttäytymistieteellinen osaaminen ja sitä tulisi lisätä ennen kaikkea suomalaiseen valmentajakoulutukseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta on jo kehittänyt koulutustaan tarjoamalla 25 opintopisteen kokonaisuutta urheiluvalmennuksen käyttäytymistieteisiin opiskelijoille syksystä 2014 eteenpäin. Hyvään valmentajakoulutukseen kuuluu myös erittäin kiinteästi mentorointi.

Hyvä valmentaja omaa monenlaisia taitoja ja ominaisuuksia. Hänen taitoihinsa kuuluu muun muassa fyysisen- ja henkisen valmentamisen osa-alueiden hallitseminen, johtamistaidot sekä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot. Hyvä valmentaja on sitoutunut ja intohimoinen. Ennen kaikkea hyvä valmentaja on urheilijaa ja ihmistä varten.

Tutkimuksen arviointi. Tutkimukseen liittyy paljon kohtia, joihin tulee suhtautua kriittisesti. Tutkimusten johtopäätöksiin ja tulkintoihin vaikuttaa varmasti tutkijan oma tausta, joka on kilpauinnin puolelta. On syytä pohtia, olisiko lajin ulkopuolinen ihminen

tulkinnut asioita objektiivisemmin. Toisaalta vahva tietotaito lajista on mahdollistanut haastateltavien puheiden paremman ymmärtämisen ja tulkinnan.

Tutkijana olen ensimmäistä kertaa tekemässä laadullista tutkimusta, mikä on varmasti vaikuttanut tutkimuksen tekemiseen. Pääopintoni ovat koostuneet määrällisen tutkimusmaailman puolelta, joten hyppäsin itselleni täysin uudelle alueelle. Aikaisempi kokemus opintojen ja käytännön kautta olisi ollut hyödyksi etenkin suunnittelussa sekä aineiston analysointivaiheessa, joka oli hyvin työläs prosessi.

Tutkimuksen aineisto antaa yhden lajin näkökulman suomalaiseen urheiluvalmennukseen. Jääkiekkovalmentajien haastattelut olisivat voineet tuottaa hyvin erilaisen aineiston. Merkittäviä kansallisia johtopäätöksiä tai ratkaisuja ei voida tehdä yhden urheilulajin valmentajien haastattelun perusteella. Toisaalta tutkimuksen tarkoituksena ei ollut tuottaa valtavia mullistuksia käytännön järjestelyihin, vaan ennen kaikkea herättää keskustelua ja ajatuksia ihmisissä. Suomalaisen kilpauinnin näkökulmasta taas voidaan pohdita, että olisiko pitkän linjan valmentajien näkemysten pohjalta tehtävä tai käynnistettävä käytännön prosesseja kehittämään valmennusosaamista.

Jatkotutkimus ja käytännön ehdotukset. Suomalaista urheiluvalmennusta on tutkittu hyvin vähän luonnontieteellisen näkökulman ulkopuolelta, joten tutkimusta tästä aihealueesta tarvitaan laajalti lisää. Mielenkiintoista olisi tehdä vastaavanlainen selvitys tai tutkimus eri urheilulajien valmentajille ja tehdä vertailua heidän välillään.

Tutkimuksen ja kansainvälisen kirjallisuuden pohjalta ehdotan, että suomalaisessa urheiluvalmennuksessa tulisi kehittää käyttäytymistieteellistä osaamista entisestään, kuten esimerkiksi liikuntatieteiden tiedekunnassa on tehty lisäämällä 25 opintopisteen kokonaisuus urheiluvalmennuksen käyttäytymistieteisiin. Urheiluvalmennus on monimuotoinen prosessi, jossa kohdataan erilaisia ihmisiä erilaisissa tilanteissa. Valmiuksia ammatin tulee kehittää entisestään, niin urheilun kuin liikunnan näkökulmasta.

10 LÄHTEET

- Aarresola, O. 2010. VOK-hankkeen vaikuttavuus: Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeen arviointi 2010. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU, Jyväskylä. KIHU:n julkaisusarja nro 21.
- Alasentie, M. 2011. Urheilumenestyksen merkitys kansalliselle identiteetille globalisaation aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro Gradu –tutkielma.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Blomqvist, M., Häyrinen, M. & Hämäläinen, K. 2012. Valmentajakysely – Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. KIHUn julkaisusarja nro 31.
- Bloom, G. A. 2002. Coaching Demands and responsibilities of expert coaches. Psychological foundations of sport. Allyn & Bacon, Boston.
- Bloom, G. A., Durand-Bush, N., Schinke, R. J. and Salmela, J. H. 1998. The Importance of mentoring in the development of Coaches and Athletes. *International Journal of Sport Psychology* 29, 267–281.
- Bloom, G. A. & Salmela, J. H. 2000. Personal Characteristics of Expert Team Sport Coaches. *Journal of Sport Pedagogy* 6, 56–76.
- Brace, I. 2008. Questionnaire design: how to plan, structure and write survey material for effective market research 2nd edition. Philadelphia, London: Kogan page.
- Breakwell, G. M., Hammond, S., Fife-Schaw, C. & Smith, J. A. 2006. Research methods in psychology. 3. painos. California: SAGE Publications inc.
- Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. 2004. Understanding Sports Coaching. The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. 1. painos. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. 2009. Understanding Sports Coaching. The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. 2. painos. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Carter, A. D. & Bloom, G. A. 2009. Coaching knowledge and success: Going beyond athletic experiences. *Journal of Sport Behavior* 32, 419–437.

- Côte, J. & Gilbert, W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sport Science & Coaching* 4, 307–323.
- Creswell, J. W. 2009. *Research design. Qualitative, quantitative and mixed methods approach*. 3. painos. California: SAGE Publications inc.
- Cushion, C. J. 2001. *The Coaching process in professional youth football: An ethnography of practice*. Brunel University, UK.
- Cushion, C., Armour, K. M. & Jones, R. L. 2003. Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest* 55, 215–230.
- Cushion, C. 2007. Modelling the complexities of the coaching process. *International Journal of Sport Science and Coaching* 2, 395–401.
- Davies, M. J., Bloom, G. A., & Salmela, J. H. 2005. Job satisfaction of accomplished male university basketball coaches: the canadian context. *International Journal of Sport Psychology* 36, 173–191.
- Dorgo, S. 2009. Unfolding the practical knowledge of an expert strength and conditioning coach. *International Journal of Sport Science and Coaching* 4, 17–30.
- Erickson, K., Cote, J. & Fraser-Thomas, J. 2007. The Sport Experiences, milestones and educational activities associated with the development of high-performance coaches. *The Sport Psychologist* 21, 302–316.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 1. painos. Tampere: Vastapaino.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Gallimore, R. & Tharp, R. 2003. What a Coach Can Teach a Teacher, 1975–2004: Reflections and Reanalysis of John Wooden’s Teaching Practices. *The Sport Psychologist* 18, 119–137.
- Gilbert, W. D. & Trudel, P. 2004. Analysis of coaching science research published from 1970–2001. *Research quarterly for exercise and sport* 75, 388–399.
- Gilbert, W., Côté, J., & Mallett, C. 2006. Developmental paths and activities of successful sport coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching* 1, 69–76.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. 2000. *Competing paradigms in Qualitative Research*. 2. painos. California: SAGE publications inc.

- Halper, I., Pyne, D. B. & Martin, D. T. 2015. Threats to internal validity in exercise science: A review of overlooked confounding variables. *International Journal of Sport Physiology and Performance* 10, 823–829.
- Harre, D. 1975. *Valmennusoppi*. 5. uudistettu. Jyväskylä: Scandia Kirjat.
- Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2001. *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. 1. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hynes, G., O’Grady, M. & O’Hare, G. 2013. Towards accessible technologies for coaching. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 8 105–114.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hämäläinen, K., Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. *Valmennusosaamisen käsikirja 2012*. http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/3a88bf292d0c12d8413100b4c681ad53/1449716072/application/pdf/201927/valmennusosaaminen_net.pdf
- Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Irwin, G., Hanton, S. & Kerwin, D. 2004. Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective practice* 5, 425–442.
- James, C. R. & Clarke, B. A. 1994. Reflective practice in nursing: issues and implications for nurse education. *Nurse Education Today* 14, 82–90.
- Jones, R. L. 2000. *Toward a sociology of coaching. The sociology of sport, theory and practice*. 1.painos. London: Addison Wesley Longman.
- Jones, R. L. 2007. Coaching redefined: an everyday pedagogical endeavor. *Sport, Education and society* 12, 159–173.
- Jones, R. L., Armour, K. M. & Potrac, P. 2002. Understanding the coaching process: a framework for social analysis. *Quest* 54, 34–48.
- Jones, R. L., Armour, K. M. & Potrac, P. 2003. Constructing expert knowledge: a case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, Education and society* 8, 213–229.

- Jones, R. L., Armour, K. M. & Potrac, P. 2004. Sports coaching cultures: from practice to theory. London: Routledge.
- Jowett, S. 2003. When the “Honeymoon” Is Over: A Case Study of a Coach-Athlete Dyad in Crisis. *The Sport Psychologist* 17, 444–460.
- Järvelä, S. & Häkkinen, P. 2006. The Levels of Web-Based Discussions: Using Perspective Taking Theory as an Analytical Tool. Teoksessa Oostendorp, H. V. *Cognition in a digital world* 77–95. Lawrence Erlbaum Associates.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lasten ja nuorten liikunta (2010). Internet-artikkeli [http://slu-fi.bin-directo.fi/@Bin/29ceaf868fba02094874097dde51dac6/1332831494/application/pdf/3244699/Liikuntatutkimus_vapaaehtoistyö_2009_2010.pdf](http://slu-fi.bin.directo.fi/@Bin/29ceaf868fba02094874097dde51dac6/1332831494/application/pdf/3244699/Liikuntatutkimus_vapaaehtoistyö_2009_2010.pdf)
- Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet. 100 vuotta suomalaista urheiluvalmennusta. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Kaski, S. 2013. Urheiluvalmentajien työhyvinvointi Suomessa. Tampere: Tampere University Press.
- Keskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2007. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 161.
- Koski, S., Rissanen, M. & Tahvanainen, J. 2004. Antiikin urheilu. Olympian kentiltä Rooman areenoille. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- KPMG. 2014. Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilan määrittäminen Suomessa. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTQvMDQvMDQvMTRfMTNfMTIlfO-DUyX0tQTUdfdXJoZWlzdW5fcmFrZW50ZWV0X3NlbHZpdHlzLnBkZiJ-dXQ/KPMG>
- Kärmeniemi, M. Valmentaminen ammattina Suomessa 2012. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU, Jyväskylä. KIHU:n julkaisusarja nro 34.
- Knowles, Z., Tyler, G., Gilbourne, D. & Eubank, M. 2006. *Reflective Practice* 7, 163—179.
- Lemyre, F., Trudel, P. and Durand-Bush, N. 2007. How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist* 21, 191–209.
- Liikuntatieteellisen tiedekunnan opinto-opas. 2014–2017. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/sport/opiskelu/opas3/opinto-opas-2014-2017/view>

- Loehr, J. & Schwartz, T. 2005. *The Power of full engagement: managing energy, not time, is the key to high performance and personal renewal*. Free Trade Press, New York.
- Lyle, J. 2007. Modelling the complexity of the coaching process: a commentary. *International Journal of Sports Science and Coaching* 2, 407–409.
- Lähdesmäki, T. & Hurme, P. & Koskimaa, R. & Mikkola, L. & Himberg, T. 2009. *Menetelmäpolkuja humanisteille*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Mageau, G. A. & Vallebrand, R. J. 2003. The Coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sport Sciences* 21, 883–904.
- Mallett, C. 2007. Modelling the complexity of the coaching process: a commentary. *International Journal of Sport Science and Coaching*. 2, 419–421.
- Mallett, C. J., Trudel, P., Lyle, J. & Rynne, S. B. 2009. Formal vs. informal coach education. *International Journal of Sports Science and Coaching* 4, 325–334.
- Mazerolle, S. M., Pitney, W. A., Casa, D. & Pagnotta, K. D. 2011. Assessing strategies to manage work and life balance of athletic trainers working in national collegiate athletic association division 1 setting. *Journal of athletic training* 46, 194–205.
- Martikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. *Urheilopsykologian perusteet*. 1. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169.
- McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. 2010. *Exercise Physiology*. 7. painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- McCallister, S. G., Blinde, E. M. & Weiss, W. M. 2000. Teaching values and implanting philosophies: Dilemmas of the youth sport coach. *Physical educator* 57.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen, K. 2004. *Urheiluvalmennus*. Gummerus, Jyväskylä.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. *International methelp*. Helsinki: Gummerus kirjapaino.
- Nash, C. & Collins, D. 2006. Tacit knowledge in expert coaching: science or art? *Quest* 58, 465–477.
- North, J. 2010. Using “Coach developers” to facilitate coach learning and development: Qualitative evidence from UK. *International Journal of Sports Science & Coaching* 5, 239–256.
- Nygren, H. 1988. *Urheiluvalmennuksen historia*. Teoksessa Kantola, H., Tuominen, K., Rusko, H., Viitasalo, J., Luhtanen, P. & Kujala, A. *Suomalainen valmennusoppi*. Valmentaminen. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.

- Opetushallitus. 2015. Valmentajan ammattitutkinto. http://www.oph.fi/download/162999_384205_Valmentajan_ammattitutkinto_2015.pdf
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative research & evaluation methods 3rd edition. SAGE publications inc. California.
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K. & Hoff, J. 2000. Towards an holistic understanding of the coaching process. *Quest* 52, 186–199.
- Potrac, P., Jones, R. L. & Armour, K. M. 2002. It's about getting respect: The Coaching behaviors of a top-level english football coach. *Sport, Education and Society* 7, 183–202.
- Puhakainen, K. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Pulkinen, S. 2011. Valmentajataustan merkitys rehtorin työssä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Raa, S., Wolfe, B. D., Gould, T. E., & Piland, S. G. 2011. Characterizations of a quality certified athletic trainer. *Journal Of Athletic Training* 46, 672–679.
- Salmla, J. H. 1994. Learning from the development of expert coaches. *Coaching and Sport Science Journal* 1, 1–11.
- Saur, J. & Durand, M. 1998. Practical knowledge in expert coaches: On-site study of coaching in sailing. *Research quarterly for exercise and sport* 69, 254–266.
- Seaborn, P., Trudel, P. & Gilbert, W. 1998. Instructional content provided to female ice hockey players during games. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual* 13, 119–141.
- Sport. 2015. Suomalaisen urheilun huippuvaiheen ohjelma. Viitattu 4.12.2015. <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijat/huippuvaiheen-ohjelma>
- Sprinks, W. L. 1997. Sports research and the coach. *Sports Coach* 19, 18–19.
- Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea. Printix Oy. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTJfND-VfMjJfNzcX0h1TXVfbG9wcHVyYXBvcnR0aV93d3cucGRml1d/HuMu_loppuraportti_www.pdf
- Suomn Valmentajat 2004. Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä. Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi. Raportti. <http://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/6010e63218b59545fa6d5ae2fe58d7ab/1385940354/application/pdf/150143/valmentaja-%20ja%20ohjaajakoulutus selvitys%202004.pdf>

- Tharp, R. G. & Gallimore, R. 1976. Basketball's John Wooden: What a Coach can teach a teacher. *Psychology today* 9, 74–78.
- Tilastokeskus. 2015. http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_palkat.html
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2010. http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/14760f89828abc9d057982c5f9ce25c0/1385900628/application/pdf/119297/SLU_VOKtaitto_161110.pdf
- VOK-hanke suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen uudistajana. Loppuraportti http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/46b064a82f5a2c5d24cec165f9e78542/1449712782/application/pdf/146962/VOK_loppuraportti_FINAL.pdf
- Werthner, P. & Trudel, P. 2006. A New Theoretical Perspective for Understanding How Coaches Learn to Coach. *The Sport Psychologist* 20, 198–212.
- Williams, S. J. & Kendall, L. R. 2007a. A Profile sports science research 1983–2003. *Journal of Science and Medicine in Sport* 10, 193–200.
- Williams, S. J. & Kendall, L. R. 2007b. Perceptions of elite coaches and sports scientist of the research needs for elite coaching practice. *Journal of Sport Sciences* 25, 1577–1586.
- Winchester, G, Culver, D. & Camire, M. 2013. Understanding how Ontario high school teacher-coaches learn to coach. *Physical education and sport pedagogy* 18, 412–426.
- Wright, T., Trudel, P. and Culver, D. 2007. Learning how to coach: the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12, 127–144.
- Zitzesberger, L. & Orlick, T. 1998. Balanced Excellence: Juggling relationships and demanding careers. *The Journal of Excellence* 1, 36–53.