

Lasten urheiluvalmentajien kasvatukselliset tavoitteet

Pauliina Nikkilä

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2019

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Nikkilä, Pauliina. 2019. Lasten urheiluvalmentajien kasvatukselliset tavoitteet. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajan-koulutuslaitos. 57 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia henkilökohtaisia kasvatuksellisia tavoitteita lasten ja nuorten urheiluvalmentajilla on, sekä miten he kokevat valmentajan kasvatukselliset tavoitteet yleisesti. Lisäksi kartoitin keinoja, joilla valmentajat pyrkivät käytännössä saavuttamaan kasvatukselliset tavoitteensa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin syksyn 2018 aikana käyttämällä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastatteluihin osallistui yhteensä viisi valmentajaa, jotka valmensivat haastatteluhetkellä 7-17-vuotiaita tavoitteellisesti valmentautuvia lapsia ja nuoria eri lajeissa.

Tutkimuksen tulosten perusteella lasten ja nuorten urheiluvalmentajilla on kasvatuksellisia tavoitteita. Kasvatuksen merkitys lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa yleisesti on valmentajien mukaan suuri, ja sitä kautta myös henkilökohtaisia kasvatuksellisia tavoitteita on paljon. Valmentajat kokivat olevansa valmentajina myös kasvattajan roolissa. Kaikista vahvimmin kasvatuksellisista tavoitteista esiin nousivat tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät päämäärät. Yksittäiset tavoitteet olivat monisyisiä, ja myös keinot niiden saavuttamiseksi vaihtelivat.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että kasvatukselliset tavoitteet ovat tärkeä osa lasten ja nuorten urheiluvalmennusta. Tutkimus antaa lisää tietoa valmentajien näkemyksistä omia kasvatustavoitteitaan kohtaan, sekä tuo ilmi aiheen merkityksen valmennuksessa yleisesti. Tällä perusteella aiheen tarkempi tutkiminen olisi tarpeen.

Asiasanat: valmennus, urheiluvalmennus, kasvatus, liikuntakasvatus, urheilu

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	KASVATUS	8
	2.1 Kasvatuksen määrittelyä.....	8
	2.2 Liikuntakasvatus.....	10
3	URHEILUVALMENNUS	13
	3.1 Valmennus	13
	3.2 Valmentamisen neljä eri kontekstia	15
	3.3 Valmentajan rooli.....	17
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
	5.1 Tutkimuskysymykset.....	23
	5.2 Tutkimuskohde ja lähestymistä	23
	5.3 Tutkimukseen osallistujat	25
	5.4 Aineiston keruu.....	26
	5.5 Aineiston analyysi	29
	5.6 Tutkimuksen luotettavuus	31
	5.7 Eettiset ratkaisut.....	33
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	35
	6.1 Ihmissuhdeosaaja.....	35
	6.1 Elämän opettaja.....	38
	6.1 Rajojen asettaja	42
	6.1 Huoltaja	43
7	POHDINTA	45

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	45
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet	48
LÄHTEET	50
LIITTEET.....	57

1 JOHDANTO

Urheilu on vahva kulttuurinen instituutio ja sillä on yhteiskunnallista arvostusta. Suomalaisen urheiluliikkeen juuret ovat erityisesti kansalaistoiminnassa ja nuorten sosiaalistamisessa. Suomessa urheilulle on annettu sen itseisarvon eli voittamisen lisäksi myös tärkeä kasvatustehtävä. Lasten ja nuorten urheilun yhdeksi tärkeimmäksi tehtäväksi nähdään kasvatus terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. (Lämsä, 2009, 15.) Myös vanhemmat osaavat odottaa ja vaatia kasvatuksellista otetta lastensa urheiluharrastukselta. Suuri osa urheilun kiehtovuudesta perustuu sen luomiin tunteisiin ja elämyksellisyyteen. Juuri siitä syystä se tarjoaa mahdollisuuden kasvuun sekä tietoihin kasvatustekoihin. Urheiluharrastuksissa opitaan paljon ja usealla tapaa. (Hämäläinen 2008, 137-138.) Urheilun ja liikunnan voidaan ajatella olevan yksi merkittävä kasvuympäristö perheen, koulun ja kaverien rinnalla (Hakkarainen 2009, 186-187). Yhteiskunnan tasolla ohjattu liikunta nähdään keskeisenä keinona lasten ja nuorten elämän suuntaamisessa toivottuun suuntaan. Urheiluseurojen toivotaan jopa suojelevan nuorisoa haitallisilta vaikutuksilta. Urheiluseuroissa toimivien aikuisten käytännöt siirtyvät lapsille niin hyvässä kuin pahassa. (Kokkonen 2015, 349.)

Urheilu on käsite, jolla on aiemmin kuvattu kansalaisten vapaa-ajan fyysisiä ja kilpailullisia ponnisteluja. Yhteiskuntakehityksen seurauksena urheilu on kuitenkin eriytynyt, ja sen seurauksena voidaan nähdä urheilun pirstoutuminen toimintatavoiltaan, tavoitteiltaan ja arvoiltaan erilaisiksi osa-alueiksi. (Itkonen 1996.) Näitä ovat esimerkiksi kilpaurheilu, vammaisurheilu, huippu-urheilu sekä nuorisourheilu. Liikkumisesta, joka ei perustu kilpailuun, käytetään käsitettä liikunta. Liikuntaa voidaan pitää käsitteenä, joka kattaa kaiken fyysisen toiminnan, myös urheilun. (Lämsä 2009.) Heinilä (2009) erottaa liikunnan ja urheilun selkeästi erilleen. Hänen mielestään systemaattinen valmentautuminen ja pyrkimys menestymiseen liittyvän nimenomaisesti urheiluun, kun puolestaan liikunnassa keskeistä on kuntoilu, ilo ja nautinto. Tässä tutkimuk-

nessä keskitytään erityisesti urheiluun, johon tavoitteellisuus ja menestyksen tavoittelu olennaisesti liittyvät.

Euroopan komission julkaisussa korostetaan urheilua toimintana, jonka avulla voidaan saattaa yhteen erilaisista taustoista lähtöisin olevia Euroopan Unionin kansalaisia, sekä asiana, josta kansalaiset ovat aidosti kiinnostuneita. Urheilun merkitys nähdään koostuvan arvojen välittämisestä, motivaatiosta, taidoista sekä valmiudesta henkilökohtaiseen ponnisteluun. Kilpaurheilulla nähdään olevan tärkeä merkitys niin taloudellisesti, urheilullisesti kuin yhteiskunnallisestikin. (Euroopan komissio 2007.) Ilmasen (2004) mukaan on kuitenkin syytä olla huolissaan suomalaisen liikunnan ja urheilun taustalla vaikuttavien eettisten lähtökohtien heikentymisestä. Suomalaista liikuntaa ja urheilua ohjanneet eettiset näkökulmat ovat perustuneet tasa-arvoon, oikeudenmukaisuuteen, rehellisyyteen sekä kaikkeen elämän ja luonnon kunnioittamiseen. Suomalaisessa kilpa- ja huippu-urheilussa ollaan Ilmasen mukaan uhkaavasti siirtymässä kohti voimakasta yksilön oman edun tavoittelemista, jossa kilpailun voittaminen ajaa eettisten arvojen ohi. (Ilmanen 2004, 382–383)

Lasten ja nuorten organisoitunut urheiluharrastaminen on lisääntynyt viime vuosina ja vuosikymmeninä. Yksi suurimmista syistä lasten urheilemiseen on harrastuksen tuottama nautinnollisuus ja hauskuus, mikä oli yleisin vastaus kysyttäessä lapsilta itseltään mitä he haluavat urheiluharrastukseltaan. (Smith & Smoll 2012, 4-12.) Liikuntaa ja urheilua harrastavat lapset ovat yleensä hyvin motivoituneita, ja heillä on halu toimia ryhmän jäsenenä. Motivoitunut liikkuja on usein tavoitteellinen muussakin tekemisessään urheilun ohella. (Liukkonen 1990, 47–48.)

LIITU-tutkimushankkeen tulosten mukaan suomalaisista 9-15- vuotiaista lapsista 51% harrastaa liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Lisäksi 11 prosenttia osallistuu seuratoimintaan silloin tällöin. Kaiken kaikkiaan siis 62 prosenttia suomalaisista lapsista osallistuu organisoituun liikuntaharrastamiseen urheiluseurassa. (Kokko ym. 2016, 27.) Muutama vuosi aiemmin tehdyn Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18- vuotiaista lapsista ja nuorista 43% harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Sama tutkimus osoittaa, että kol-

mannes osallistuu seuran järjestämiin harjoituksiin vähintään kolmesti viikossa (SLU 2010, 13-19).

Urheiluseurojen sisällä valmentaja on nuorelle urheilijalle tärkeässä roolissa. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on usein hyvin merkityksellinen ihmissuhde, valtasuhde ja sopimussuhde. Kummallakin on toisiinsa nähden oikeuksia ja velvollisuuksia. Valmentajan täytyy tunnistaa valtasuhteen merkitys ja vallankäyttönsä rajat. Valmentajan ja urheilijan tulee voida luottaa siihen, että kumpikin pitää kiinni yhteisesti sovitusta asioista. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Lasten urheiluvalmentajista tulee merkittäviä aikuisia lasten elämässä, ja valmentajilla voi olla suuri positiivinen vaikutus heidän sosiaaliin kehitykseensä (Smith & Smoll 2012, 5). Samaan aikaan valmentajan vaikutus lapseen voi olla myös negatiivinen, jos valmentaja ei toimi roolissaan oikein (Amorose & Horn 2000). Valmentajan vastuu on suuri, vaikka vain hyvin pienellä osalla lasten ja nuorten urheiluvalmentajista on minkäänlaista kasvatusalan koulutusta (Hämäläinen 2008, 138).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tavoitteellisesti valmentautuvien lasten ja nuorten urheiluvalmentajien näkemyksiä kasvatuksen osuudesta valmennuksessa, sekä heidän omia kasvatuksellisia tavoitteitaan. Tutkimuksessa tavoitteena on nostaa esiin niin valmentajien henkilökohtaiset kasvatuspäämäärät kuin heidän näkemyksensä kasvatuksen merkityksestä lasten urheiluvalmennuksessa yleisesti. Gilbertin ja Trudelin (2004, 37) tutkimuksen mukaan valmentajat määrittelevät usein roolinsa sen mukaan, millaisesta kilpailullisuuden tasosta valmennusryhmässä- tai joukkueessa on kysymys. Tästäkin syystä tutkimukseen pyrittiin valitsemaan nimenomaan tavoitteellisesti urheilua harrastavien lasten valmentajia, jolloin myös lajin teknisten ja kilpailullisten tavoitteiden voidaan olettaa olevan tarkemmin ja tiukemmin määritelty verrattuna lasten harrasteliikuntaan.

2 KASVATUS

2.1 Kasvatuksen määrittelyä

Kasvatus ilmiönä on yleisinhimillinen. Ihminen on kaikissa kulttuureissa kaikkina aikoina sekä kasvattanut että tullut kasvatetuksi. Ilmiön tärkeyttä korostanee myös se, että sitä tutkii täysin oma tieteenalansa. (Ikonen 2000, 118.) Kasvatusta voidaan tarkastella useista eri näkökulmista ja sen vuoksi sen määrittelemine on haastavaa (Huttunen 1995, 31). Kun kasvatusta sekä sen sisäistä rakennetta tarkastellaan siihen liittyvien lähitieteiden kautta, nousevat osaluokiksi yleensä kasvatusfilosofia, kasvatopsykologia, kasvatushistoria sekä kasvatussosiologia. Tällöin käsitteen määrittelemine tapahtuu kyseessä olevan tieteen teoreettisista lähtökohdista käsin. (Hämäläinen & Nivala 2008, 18.)

Laajan kasvatusajatuksen mukaan kasvatuksen avulla ihmistä ohjataan kohti ihmisyyden ihannetta, eli kasvatus nähdään ”täyteen ihmisyyteen ” ohjaamisena. Kasvatus on myös sosialisaatiota, eli ihmistä ohjataan tulemaan toimeen siinä yhteisössä, jossa hän elää. Sosialisaatio ei ole mekaanista sopeutumista ympäristöön, vaan siihen liittyy olennaisena osana vuorovaikutus sukupolvien välillä. Suppean näkökulman mukaan kasvatus on puolestaan yksinkertaistettuna kasvattajan ja kasvatettavan välistä vuorovaikutusta. Sen voidaan tämän näkökulman mukaan ajatella olevan käytännöllistä toimintaa, joka pyrkii aina johonkin päämäärään. Näin ollen kasvatus on siis aina tavoitteellista toimintaa. (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 31-35.)

Kasvatustieteessä erilaisia kasvu ympäristöjä ja oppimisen malleja erotetaan toisistaan jakamalla kasvatus formaaliin ja informaaliin kasvatukseen. Formaali kasvatus tarkoittaa sitä järjestelmää, joka sisältää virallisen koulutuksen ja opetuksen. Formaalisessa kasvatuksessa tavoitteet on virallisesti määritelty ja järjestelmä rakentuu hierarkkisesti. Informaali kasvatus puolestaan tarkoittaa niin sanottua ”epävirallista kasvatusta”, joka ilmenee virallisen koulujärjestelmän ulkopuolella. Informaalia kasvatusta harjoitetaan nimenomaisesti sellaisten instituutioiden ja sosiaalisten järjestelmien piirissä, joiden virallinen pääte-

tävä kasvatusta tai kasvattaminen ei ole. Kasvuympäristöinä ovat tällöin esimerkiksi perhe, ystävät ja vertaisryhmät. Informaalista kasvatuksesta puhuttaessa esiin nousevat usein käsitteet elinikäinen oppiminen sekä arkipäiväisoppiminen. (Hirsjärvi 1995, 19-20.)

Hirsjärven ja Huttusen (1995, 71) mukaan hyvällä kasvattajalla on jossain määrin jäsentynyt kuva siitä, mihin hän kasvatuksessaan pyrkii. Uusikylän (1994, 190) mukaan kasvatuksessa tärkeintä on puolestaan aikuisen toimiminen lapselle hyvänä mallina. Lisäksi hänen mukaansa on tärkeää, että aikuinen osoittaa rakastavansa lasta ja asettaa lapsen toiminnalle sopivat rajat. Rajat tulisi kuitenkin luoda tukahduttamatta lapsen itsenäisyyttä sekä luovaa kokeilunhalua (Uusikylä, 1994, 190.)

Kasvatuksen keskiössä on aina kaksi osapuolta, jotka ovat kasvattaja ja kasvatettava. Lisäksi oleellisena osana on heidän välinen vuorovaikutuksensa. Yleensä kasvattajan ajatellaan olevan konkreettinen henkilö, mutta erilaisten "tahojen", kuten tässä tapauksessa urheiluseuran, voidaan myös nähdä toimivan kasvattajina. (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 45.) Kasvattajaa ei voida henkilöidä myöskään silloin, kun urheilulle tai urheilulajille itsessään luodaan kasvatustehtävää. Suomessa esimerkiksi japanilaisten budolajien voidaan nähdä toimivan kansalaisuuteen kasvattajana, sillä niiden toteuttama yhteiskunnallinen tehtävä ei rajaudu ainoastaan liikuntaan. Budolajeihin kuuluva ajatus kokonaisvaltaisesta kehittämisestä sekä sen käytäntöön soveltamisesta toimii perusteena sille, että lajien voidaan toimivan myös kansalaisuuteen kasvattajina. (Levy 2010.)

Kasvatusta voidaan luonnehtia myös käytännön toiminnaksi, jota esiintyy kaikissa yhteisöissä. Sen tavoitteena on yksilön auttaminen sopeutumaan yhteisöön tai yhteisön säilymisen ja kehittymisen tukeminen. Kasvattaminen on aina elävään olentoon kohdistuvaa vaikuttamista, joka ilmenee vuorovaikutuksena. Kasvatustoiminnalla pyritään yhteiskunnassa arvostettuina pidettyjä päämääriä kohti. (Leino & Leino 1995, 7-9.) Voidaan siis todeta, että kasvatukseen liittyvät tunnuspiirteet muokkautuvat sen mukaan, mitä kulloinkin pidetään hyvänä tai hyödyllisenä (Itkonen 2000).

Kasvatus on inhimillistä toimintaa, jonka tavoitteena on luoda edellytykset ihmisen monipuoliselle kasvulle ja kehitykselle. Sillä voidaan ajatella olevan kaksi yhteiskunnallista tehtävää: toisaalta sitä voidaan pitää yhteiskuntaa koosapitävänä ja säilyttävänä voimana, sillä kasvatuksen avulla siirretään kulttuuriomaisuutta uusille sukupolville. Toisaalta kasvatusta voidaan pitää yhteiskuntaa uudistavana käytäntönä, koska kasvatuksen yksi keskeisistä päämääristä on edistää ainutlaatuisuuden toteutumista jokaisessa yksilössä. Tämä vaikuttaa puolestaan uuden kulttuurin syntymiseen. (Hirsjärvi 1983, 72–73.)

Koska kasvatus on päämääräsuuntautunutta toimintaa, voidaan olettaa sen olevan sidoksissa myös arvoihin (Hirsjärvi 1995). Puurula (1982, 16) määrittelee arvon liittyväksi aina asiaan, jota ihminen pitää elämässään tärkeänä ja arvokkaana. Sanalla ”arvo” viitataan siis johonkin tavoittelemisen arvoiseen. Arvojen määrittäminen kuitenkin vaihtelee. Esimerkiksi Puolimatka (2011, 12–22) esittää, että karkeasti jaoteltuna toisen näkemyksen mukaan on olemassa objektiivinen arvototuus, joka tarkoittaa tietoisuutta siitä, mitä on hyvä. Arvototuuksia pidetään pysyvänä ja ihmisestä riippumattomana. Toisen näkemyksen mukaan tällaista totuutta ei ole, vaan arvototuus rakentuu subjektiivisesti jokaisen yksilöllisten asenteiden ja arvostuksien mukaisesti. (Puolimatka 2011, 12–22.)

2.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus käsitteenä on yksinkertaisin määrittää silloin, kun puhutaan ainoastaan koulussa tapahtuvasta liikunnasta. Grahamin, Holt/Halen ja Parkeerin (2010, 5) mukaan liikuntakasvatus on kouluohjelma, jonka tavoitteena on ohjata nuoria elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. Green (2008, 3) puolestaan lisää, että liikuntakasvatus on tämän lisäksi myös kaikkea muuta opettajan oppilailleen järjestämää fyysistä aktiivisuutta. Liikuntakasvatusta voidaan kuitenkin tarkastella vieläkin laajemmasta näkökulmasta. Tällöin huomataan, että liikuntakasvatusta tapahtuu myös koulun ulkopuolella, kuten esimerkiksi perheissä ja urheiluseuroissa. Liikuntakasvatuksen voidaankin lopulta nähdä ole-

van kaikkea sellaista toimintaa, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksellisesta näkökulmasta, ja tästä syystä liikuntaan kasvattavia tahoja on monia (Laakso 2007, 4-7).

Liikuntakasvatuksen käsite pitää sisällään liikuntaan kasvattamisen sekä liikunnan avulla kasvattamisen. Liikuntaan kasvattamisella pyritään luomaan lapselle pysyvä kiinnostus liikuntaa ja liikkumista kohtaan, sekä tarjoamaan mahdollisuus kunkin ikäkauden mukaisten toimintojen riittävään harjoitteluun. Keskeisintä liikuntakasvatuksessa kuitenkin on, että lapset edelleen nauttivat ja iloitsevat liikunnan tuomasta hyvän olon tunteesta. Liikunnan avulla kasvattaminen puolestaan sisältää terveyden ja kunnossa pysymisen lisäksi myös muita tavoitteita, kuten esimerkiksi vuorovaikutustaitojen kehittämisen tai eettisten arvojen tiedostamisen. (Laakso 2007, 19-21.) Myös Liukkonen (2009) toteaa, että käytettäessä liikuntaa kasvatuksen välineenä, pyritään vaikuttamaan nimenomaisesti yleisiin kasvatustavoitteisiin. Ne ovat hänen mukaansa hyvin usein yhteydessä sosiaalisiin, persoonallisiin ja eettismoraalisiin tavoitteisiin. Laakson (2007) mukaan liikunnan avulla voidaan edistää yleisiä kasvatustavoitteita varsin tehokkaasti, kunhan opetustilanteet on järjestetty sopivalla tavalla.

Yleiset käsitykset lapsen kehityksestä sekä pedagogisista tavoitteista ovat muuttuneet aikojen saatossa. Liikkumista ja liikuntaa ei enää nähdä erillisenä kasvatuksen alueena, vaan se toimii monipuolisena kehityksen edistämisen välineenä. (Zimmer 2001, 9.) Uudessa opetussuunnitelmassakin on siirrytty pois lajilähtöisyydestä kohti perustaitojen ja ominaisuuksien opettamista sekä pätevyyden tunteiden vahvistamista. Opetuksessa pyritään korostamaan fyysistä aktiivisuutta, kehollisuutta ja yhdessä tekemistä. Liikunnan avulla edistetään yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä tuetaan kulttuurisen moninaisuuden toteutumista. Tärkeää ovat myös positiiviset kokemukset, sillä niiden tiedetään olevan yhteydessä koko elämän kestävän liikunnallisen elämäntavan muotoutumiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Laakso (2007, 19) tiivistää peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteeksi kasvattamisen liikuntaan sekä liikunnan avulla. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikkumaan kasvamiseen liitetään oppilaiden kehitys-

tason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, jonka avulla pyritään kehittämään motorisia perustaitoja sekä muita fyysisiä ominaisuuksia. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu opetussuunnitelman mukaan kunnioittava vuorovaikutus, itsensä kehittäminen, vastuullisuus, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Opetussuunnitelmassa liikunnan oppiaineen tavoitteissa mainitaan sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273-275.)

3 URHEILUVALMENNUS

3.1 Valmennus

Suomalaiset urheiluseurat ovat olleet jo pitkään merkittäviä toimijoita liikunnan järjestäjinä sekä kansalaisiksi kasvattajina. Mikään muu järjestötaho ei tavoita lasten ja nuorten joukkoa yhtä laajasti kuin urheiluseurat. (Itkonen & Nevala 1993.) Suuren suosionsa vuoksi urheiluseurat nähdäänkin merkittävänä lasten ja nuorten kasvatusinstituutiona, sillä seuratoiminta mahdollistaa kokonaisvaltaisen kasvun positiivisen ohjaamisen (Jaakkola 2010, 84). Kasvatusnäkökulmasta huolimatta valmennuksen määritelmät painottavat usein fyysistä suorituskkyä. Kantolan (1988) mukaan urheiluvalmennus tarkoittaa urheilijan suorituskkyyn parantamista suunnitelmallisesti. Hän tiivistää valmennustapah-tuman tarkoittamaan yksinkertaisten perusasioiden oivaltamista ja toteuttamis-ta tehokkaasti ja järjestelmällisesti. (Kantola 1988, 226-237.)

Urheiluseuraa ohjaa aina lajinomainen eetos, joka määrittää sen toiminta-tavat sekä arvot ja asenteet. Lapsi kiinnittyy urheiluseuraan ja kasvaa sen ar-voihin sekä vallitsevaan tapaan toimia. (Hämäläinen 2008, 114.) Liukkosen (1990) mukaan urheilu ei suoranaisesti kasvata kohti hyviä tai huonoja käyttä-ytymismalleja, vaan tärkeämpi tekijä on harrastuksen organisointi sekä se, kuin-ka jokainen yksilö huomioidaan urheilussa. Kasvatuksellisten seikkojen huomi-oiminen tekee siis urheiluseurasta hyvän kasvatusympäristön. (Liukkonen 1990, 41.)

Urheiluseuran toiminnan perimmäisenä ajatuksena voi olla terveyskasva-tus, liikuntakasvatus tai urheilukasvatus. Terveys- ja liikuntakasvatus voidaan nähdä harrastuksenomaisena, jossain määrin leikkimielisenä ja kokonaistavoit-teellisena toimintana. Urheilukasvatus puolestaan on kilpa- ja huippu-urheilutoiminnan perusta, jonka vuoksi toiminnan luonne on tulos- menestys-tavoitteista, suunnitelmallista, lajikeskeistä, kilpailullista sekä määrätietoista. (Kuisma, 1999, 110.) Tässä tutkimuksessa mielenkiintoni kohdistuu nimen-

omaan urheilukasvatukseen, jossa myös kilpailulliset tavoitteet ovat oleellinen osa toimintaa.

Tutkimusten mukaan organisoituun urheiluun osallistumisella on lapselle monia fyysisiä ja sosiaalisia hyötyjä (American academy 2001, 1459). Urheiluseuran toiminnassa on keskeistä kehittää nuorten identiteettiä ja minäkäsitystä. Urheiluseuratoiminta tarjoaa lapselle mahdollisuuden peilata itseään vertaisiin sa ja sitä kautta kokea pätevyyttä suhteessa muihin. (Vasarainen & Hara 2005, 60.) Gilletin, Vallerandin, Amouran ja Baldesin (2010) tutkimuksen mukaan hyväksyvän ilmapiirin luominen sekä autonomiaan kannustavan käytöksen osoittaminen valmentajalta vaikuttavat positiivisesti urheilijoihin. Vastaavasti koska lapset aloittavat nykyään urheiluharjoittelun ja kilpailemisen varhaisemmassa vaiheessa kuin aiemmin, on esiin noussut myös kohonnut huoli urheilun mahdollisista negatiivisista vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen (American academy 2001, 1459; Maffulli & Pintore 1990).

Smith & Smoll (2012, 27) toteavat, että lapset voivat urheilussa oppia niin voittamisesta kuin häviämisestä. Hämäläisen (2008) tutkimuksessa kuvataan, kuinka urheilu kehittää itsehillintää, keskittymistä sekä rauhallisuutta. Näiden ominaisuuksien hallintaa arvostetaan urheilun lisäksi myös muussa elämässä. Urheilijan ajatellaan osaavan hallita koko tunteiden kirjon iloineen ja pettymyksineen. Urheilija osaa hoitaa tilanteet hillitysti, rauhallisesti ja keskittyneesti, jolloin hän luo omasta toiminnastaan itsevarman kuvan. (Hämäläinen 2008, 144.) Keltikangas-Järvinen (2010) tuo puolestaan esille täysin päinvastaisia tuloksia. Hänen mukaansa kilpailulla ei ole lapsille lainkaan kasvattavaa vaikutusta, eikä kilpailun tuomat pettymykset opeta lapselle taitoa käsitellä niitä tai kehittää lapsen itsehillintää. Kilpailu tuottaa Keltikangas-Järvisen mukaan lapsille positiivisten vaikutusten sijasta vihamielisyyttä ja aggressiota. (Keltikangas-Järvinen. 2010, 253.)

Lasten ja nuorten urheilu koetaan eettisesti hyvätasoiseksi. Tutkimuksen mukaan 36 % pitää lasten ja nuorten urheilun sosiaalistavaa vaikutusta positiivisena. Samaan aikaan kuitenkin 35 % näkee ongelmaksi urheiluun liitetyn liiallisen kilpailullisuuden. (Ilmanen 2004, 47.) Kilpailullisuus nähdään kuitenkin

yhtenä oleellisena osana puhuttaessa lasten ja nuorten kilpaurheilusta ja sen uskotaan lisäksi opettavan lapsille ja nuorille erilaisia kykyjä ja taitoja. Kilpaurheilun nähdään opettavan vastuulliseen toimintaan, edistävän yhteistyötä erilaisten sidosryhmien kanssa sekä ohjaavan sovittujen sääntöjen noudattamiseen. Nuoren urheilijan katsotaan myös oppivan kilpailun avulla tekemään vastuullisia päätöksiä. Samaan aikaan pitäisi muistaa, että kilpailu on sosiaalista vertailua, jossa urheilijat esittävät sen hetkistä osaamistaan. Tämä saattaa aiheuttaa lapsessa tai nuoressa negatiivisia tunteita, stressiä sekä erilaisia jännitystiloihin. Siitä syystä vastuullisen valmentajan tehtävänä on osata suhteuttaa kilpailullisuus nuoren urheilijan ikään ja kehitystasoon nähden oikeaksi. (Nikander 2009a, 122-123.)

3.2 Valmentamisen neljä eri kontekstia

Côte, Young, North ja Duffy (2007, 9-14) jakavat valmentamisen neljään eri kontekstiin, jotka ovat heidän mukaansa lasten harrastusta ohjaava, nuorten ja aikuisten harrastusta ohjaava, urheilun huipulle tähtäävien nuorten sekä huipulla urheilevien aikuisten valmentaja. Lasten ohjaajan päämääräksi määritellään innostaminen ja hauskuus. Hänellä riittää ideoita ja hän tarjoaa lapsille mahdollisuuksia liikunnan perustaitojen sekä sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Nuorten ja aikuisten harrastusta ohjaavan valmentajan tavoitteena on sosiaalisuutta, kuntoa sekä taitoja kehittävän toiminnan järjestäminen niin, että harrastaminen on nautinnollista. Huipulle tähtäävien nuorten valmentaja opettaa lajitaitoja ottaen huomioon sekä tavoitteellisuuden että mukavuuden. Huipulla urheilevien aikuisten valmentajan tulisi osata auttaa urheilijaan saavuttamaan paras mahdollinen suorituskyky ja ottaa näin ollen huomioon huippu-urheilun vaatimukset. (Côté, Young, North ja Duffy 2007, 9-14.)

Tässä tutkimuksessa merkityksellistä on erityisesti huipulle tähtäävien nuorten valmentajien rooli. Tähän rooliin vaikuttavat lasten ja nuorten urheilulle annetut useat merkitykset. Esimerkiksi Walters, Payne, Schluter ja Thomson (2010) kuvaavat lasten ja nuorten urheilua kolmen diskurssin avulla, joita ovat

kehitysdiskurssi, kilpailullisuusdiskurssi ja hauskuusdiskurssi. Nämä painotuvat heidän mukaansa lasten ja nuorten urheilussa eri tavoin, ja herättävät myös ristiriitoja toimijoiden kesken. Honkonen & Suoranta (1999) jäsentävät lasten ja nuorten urheiluun liitettäväksi tehovalmennuspuheen, hauskuuspuheen, terveyspuheen ja sosialisatiopuheen, joista viimeisin liittyy urheilun yhteiskunnalliseen kasvatustehtävään. Aarresolan (2016, 18-19) mukaan erilaisten lasten ja nuorten urheilulle annettujen merkitysten tunnistaminen on toimijoille itselleen tärkeää. Hänen mielestään nimenomaan kilpailulliset tavoitteet eriyttävät kilpaurheilulliset harrastajat ja urheilua muuten harrastavat lapset ja nuoret toisistaan. (Aarresola 2016, 18-19.)

Bengoechean, Streanin ja Williamsin (2004, 207) tutkimuksessa valmentajat kokivat haastavaksi tasapainoilun kilpailullisuuden ja hauskuuden välillä. Yksi valmentajien yleisin keino tuoda hauskuutta treeneihin oli tutkimuksen mukaan pyrkimys luoda harjoituksiin positiivinen oppimisympäristö. Toinen paljon käytetty keino oli valmentajien mukaan pelillisyyden lisääminen harjoituksiin. Côtén ja Gilbertin (2009, 317) mukaan juuri harjoitusten hauskuutta ja leikinomaisuutta sekä urheilun avulla kasvattamista voidaan pitää juniorivalmennuksen kivijalkana. Kilpailullisuuden ja hauskuuden välillä tasapainoilun lisäksi valmentajille on myös usein haastavaa tunnistaa arvojen ja toimintatapojensa ristiriitaa (Bengoechea, Strean & Williams 2004).

Côtén ym. (2007, 4) mukaan hyvää valmentamista ei voida arvioida vain yksittäisen urheilijan tai joukkueen voittojen ja saavutusten perusteella, vaan hyvä valmentaja osaa ennemminkin käyttää koko tietämystään erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Merkittävien aikuisten, kuten valmentajan, vaikutus lapsen omakuvan rakentumiseen on mainittu myös lähes kaikissa motivaatio-teorioissa (Weiss & Fretwell 2005, 286). Voightin (2002, 43) mukaan on erityisen tärkeää, että valmentaja pyrkii parhaimpansa mukaan luomaan ilmapiirin, joka edistää hyvää asennetta, valmistautumista, suorittamista sekä ohjausta. Côté ja Gilbert (2009) näkevät valmentajassa sisäisiä tekijöitä, jotka voidaan yhdistää hyvään ja menestyksekkääseen valmennukseen. Näitä ovat heidän mukaansa

esimerkiksi valmentajan koulutus ja kokemus sekä valmentajan hyvä käytös ja luonne. (Côté & Gilbert 2009, 309–310.)

Gilbertin, Gilbertin ja Trudelin (2001) tutkimuksessa valmentajat määrittivät neljä valmennettavien lasten ja nuorten käytökseen liittyvää haastetta, jotka vaativat huomiota. Näitä ongelmia olivat läsnäolo, kuri, keskittyminen sekä moraali. Läsnäolon ongelmiin tutkimuksen valmentajat käyttivät sekä ennakkoivia että reagoivia lähestymistapoja, joita konkreettisesti olivat kirjalliset sopimukset, yksilötapaamiset sekä joukkuepalaverit ja pahimmassa tapauksessa jopa peliajan vähentäminen tai jopa joukkueesta erottaminen. Huonosti käyttäytyvien valmennettavien kanssa valmentajat pyrkivät keskustelemaan kahden kesken, jakoivat fyysisiä tai joskus jopa rahallisia sakkoja, delegoivat kurrinpitäjän roolin jollekin toiselle valmennusryhmän jäsenelle, vähensivät peliaikaa tai erottivat kokonaan joukkueesta. Keskittymisen puutteeseen valmentajat pyrkivät pääasiallisesti puuttumaan motivoivilla puheilla tai rutiineilla tai antamalla vastuun keskittymisen säilyttämisestä jollekin toiselle valmennusryhmän jäsenelle. Heikkoon moraaliin, eli negatiiviseen puheeseen tai toisten sättimiseen, valmentajilla oli muutamia puuttumisen keinoja. He kirjasivat muistiin tilastoja, joiden avulla urheilijat pystyivät näkemään kehityksensä, käyttivät positiivisia sanoja ja rentoutumisharjoituksia, asettivat joustavia lyhyen aikavälin tavoitteita, järjestivät joukkueelle mukavaa yhteistä tekemistä sekä kannustivat positiiviseen puheeseen.

3.3 Valmentajan rooli

Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan suomalaisissa urheiluseuroissa oli vuonna 2010 noin 126 000 junioriohjaajaa ja -valmentajaa sekä noin 204 000 apuohjaajaa. Valmentaminen perustuu Suomessa hyvin pitkälle vapaaehtoisuuteen. Valmentajaksi ryhdytään usein oman lapsen urheiluharrastuksen myötä tai useissa tapauksissa valmentaminen on luontainen jatkumo omalle urheilijauralle. (Hämäläinen, 2008, 72–73.) Vapaaehtoisuudesta huolimatta valmentaja on urheilun keskeinen toimija. Hänen tehtävänsä on ohjata ja auttaa

urheilijaa eteenpäin omassa harrastuksessaan ja myöhemmin mahdollisesti jopa urheilu-uralla. Valmentajuus sisältää monia eri tehtäviä, joiden luonteeseen vaikuttavat ulkoisista tekijöistä esimerkiksi toiminnan taso, kohderyhmä sekä toimintaympäristö. Lisäksi valmentajan omat motiivit, kokemus ja koulutustaso vaikuttavat valmentajuuteen. (Lämsä, 2009, 30.)

Valmentajan roolia voidaan tarkastella myös vanhemmuuden roolikartan avulla, sillä se sisältää hyvin paljon samoja teemoja valmentamisen kanssa. Roolikartta esittää vanhemmuuden roolit viiden teeman kautta, jotka ovat ihmisen suhteosaaja, elämän opettaja, rajojen asettaja, huoltaja sekä rakkauden antaja. Näihin teemoihin sisältyy myös alateemoja, jotka tulevat esiin lapsen kehityksen eri vaiheissa. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999.) Vanhemmuuden roolikartta luotiin vuonna 1999, ja se on kehitelty Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymässä (Ylitalo 2011, 8). Roolikartta perustuu Jacob Levy Morenon rooliteoriaan, jonka mukaan rooli liittyy ihmisen sosiaaliseen asemaan ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ja on sitä kautta luonteeltaan sosiaalinen. Samaan aikaan rooli on kuitenkin myös yksityinen, sillä se liittyy ihmisen persoonallisuuden kehitykseen. Roolit ovat myös sidoksissa tilanteeseen sekä toisiin ihmisiin, ja ne ovat yhteydessä ihmisiä koskeviin odotuksiin. (Ylitalo, 2011, 9.)

Ylitalon (2011) mukaan vanhemmuuden roolikarttaa voidaan hyödyntää kasvatusalan ammattihenkilöiden työsuunnittelussa ja kehittämisessä sekä vanhempien kanssa tehtävän työn apuvälineenä. Esimerkiksi päivähoidon ammattihenkilöt voivat roolikartan avulla arvioida omia roolejaan hoidettavana olevien lasten kasvatuksessa. (Ylitalo 2011, 22.) Rautiainen (2001, 60) toteaa, että vaikka vanhemmuuden roolikartta kuvaa lähtökohtaisesti vanhemmuuden rooleja, on se erinomainen työväline myös muille kasvatustyössä toimiville henkilöille. Näin ollen koen vanhemmuuden roolikartan toimivan soveltaen myös valmentajan roolin tarkastelussa.

Suomalaisessa urheilussa valmennuksen ja valmentajien kehittäminen on merkittävä tavoite. Suomalaisen urheilusysteemin perusajatuksena on luoda aktiivinen lapsuus, sillä henkilökohtainen suhde fyysiseen aktiivisuuteen sekä urheiluun luodaan jo lapsena. Lisäksi lapsuuden hyvät kokemukset urheilusta

voivat vaikuttaa positiivisesti myöhempään huipputasoon urheiluun osallistumiseen tai muunlaiseen elämänmittaiseen aktiiviseen elämäntapaan. Käytännössä tämän kaiken mahdollistavat hyvin toimivat urheiluseurat. (Hämäläinen 2016, 233-334.) Myös Kasken (2006, 80- 82) mukaan kilpaurheilijan kohdalla positiiviset kokemukset vaikuttavat itseluottamuksen syntyyn, sillä ne luovat uskoa omiin kykyihin.

Liukkosen (1990, 41) mukaan valmentajat ovat avainasemassa kasvatuksellisen toiminnan toteuttajina. Urheiluseurojen valmentajat ovat samalla tapaa kuin opettajat koulussa vastuussa siitä, millaista kasvatustyötä he tekevät. Seurojen valmennuspäälliköiden vastuulla on puolesta varmistaa, että seuran valmentajat ovat osaavia, ja pystyvät sitä myöten tarjoamaan hyvää valmennusta sekä antamaan oman panoksensa urheilun kasvatustyöhön. (Vasarainen & Hara 2005, 32.) Myös Hämäläisen (2008) väitöskirjatutkimuksen perusteella voidaan väittää, että valmentajilta osataan myös odottaa paljon. Kaikki normaalista ja hyvänä pidetystä käytöksestä poikkeaminen nähdään tutkimuksessa haasteltujen urheilijoiden mielestä mainitsemisen arvoisena. Vaikka valmentaja ei ottaisi kasvattajan roolia, niin jo pelkällä olemisellaankin hänellä on vähintäänkin vaikuttajan rooli.

Perinteisesti valmentaja roolin on nähty liittyvän lajitaitojen ja taktiikoiden opettamiseen. Suomalainen valmentajakäsitys on kuitenkin muuttunut 1980-luvulta lähtien kohti pedagogisempaa näkemystä (Hämäläinen 2012, 49.) Tämä valmentajan sosiaalinen ja vastuullinen asema luo otollisen pohjan myös arvokasvatukselle, sillä valmentaja on henkilö, jota kuunnellaan (Hämäläinen 2008, 76-77). Hämäläisen (2008, 77) tutkimuksessa urheilijat kuvasivat lapsuuden aikaisia valmentajiaan kasvattajina, jotka opettivat käytöstapoja ja kannustivat. Valmentajat kuvataan kaikkietävinä ja ymmärtäväisinä aikuisina, ja usein heitä verrataan vanhempiin. Hämäläisen (2008, 112) väitöskirjatutkimuksessa valmentaja on joskus valmennettavilleen kuin äiti tai isä, jolloin valmentamisesta tulee kokonaisvaltaista kasvattajuutta. Silloin valmentaminen sekä ennen kaikkea kasvattaminen ulottuvat jopa urheilun ulkopuolelle.

Valmentaja ja hänen käyttäytymisensä vaikuttavat merkittävästi urheilijan psyykkisiin piirteisiin ja käyttäytymiseen. (Mero ym. 2004, 418). Valmentaja toimii roolimalina valmennettavilleen, sillä lapsi jäljittelee ja samaistuu ohjaajaansa. Se on lapsille keskeinen tapa oppia. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 20.) Valmentajalla on puolestaan tarve herättää kunnioitusta ja luottamusta valmennettaviensa keskuudessa (Jones, Armour & Potrac 2004.) Mitä nuoremasta kasvatettavasta on kysymys, sitä merkittävämpi on kasvattajan rooli. Silloin kasvatusta ja oppiminen nimittäin tapahtuvat suurilta osin kasvattajan antaman esimerkin avulla. Myöhemmin kasvatettavan oman harkinnan osuus lisääntyy, eikä esimerkin voima ole enää yhtä suuri. (Mero ym. 2004, 418; Siljander 2002, 220.) Myös Gilbertin ja Trudelin (2004, 37) tutkimuksen mukaan valmennettavien ikä vaikuttaa oleellisesti valmentajan toimintaan ja tavoitteisiin.

Meron ym. (1997, 14) mukaan yksi valmentajan keskeinen tehtävä on tukea lapsen biologista ja henkistä kasvua urheilun avulla. Urheilu aloitetaan useimmiten jo varhaisessa vaiheessa, jonka vuoksi valmentajan tulisi olla alusta asti tietoinen lapsen kasvusta ja kehityksestä. (Mero ym. 1997, 14.) Lasten ja nuorten valmentajan ensisijaisiksi rooleiksi nousevatkin juuri opettaja ja kasvattaja. Valmentajan tulisi kasvattaa nuoria urheilijoita nimenomaisesti lajin kannalta tärkeiden psyykkisten ominaisuuksien suuntaisesti. (Mero ym. 2004, 417-418.) Vasarainen ja Hara (2005, 63) kirjoittavat, että olemalla oma itsensä valmentaja pystyy olemaan uskottava ja näin rohkaisemaan myös valmennettaviaan olemaan omia itsejään.

Vuorovaikutus on urheilussa suuressa roolissa, ja hyviä vuorovaikutustaitoja voidaan pitää hyvän valmentajan tärkeimpinä taitoina. (Haselwood ym. 2005, 217). Vuorovaikutustaidot ja ihmissuhdeosaaminen ovat vuosi vuodelta nousseet yleisemminkin yhteiskunnallisissa keskusteluissa tärkeään rooliin (Klemola 2009). Vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten välistä kanssakäymistä, jossa osapuolet vaikuttavat toinen toiseensa (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 18). Kommunikaatio on tärkeässä osassa valmentajan ja urheilijoiden välisessä vuorovaikutuksessa. (Haselwood ym. 2005, 218). Valmentajat ja

urheilijat korostavat kommunikaation tärkeyttä silloin, kun halutaan rakentaa urheilijan itsevarmuutta, luonnetta, yhteistoiminnallisuutta sekä tunnetta yhteisöllisyydestä (Lynch 2001). Ammattivalmentajan tärkein tehtävä on voittaa ja sitä kautta päästä esimerkiksi urheilun kaupallisiin tavoitteisiin, mutta lapset eivät ole ammattilaisia. Tämä luo eron aikuisten ja lasten urheiluvalmennukselle. Toisin kuin huippu-urheilu, lasten urheiluvalmennus on oppimisen areena, jossa menestys mitataan henkilökohtaisella kasvulla ja kehityksellä. (Smith & Smoll 2012, 10-11.) Tämä luo erilaiset tavoitteet myös valmentajan vuorovaikutukselle lasten urheiluvalmennuksessa verrattuna aikuisten huippu-urheiluun.

Urheiluvalmentajan vuorovaikutuksen merkitystä urheilijoille on tutkittu jo yli 30 vuotta (Erickson, Côté, Hollenstein & Deakin 2011, 645). Jones ja Lavallee (2009, 165-166) toteavat tutkimuksensa perusteella sosiaalisten taitojen olevan tärkein elämäntaito nuorien urheilijoiden kohdalla. Voightin (2002, 46) tutkimuksen mukaan avoin keskustelu ja vuorovaikutus valmentajan sekä valmennettavien välillä on avainasemassa, jotta niin valmentaja, valmennettava kuin koko joukkue voivat saavuttaa parhaan mahdollisen tehokkuuden. Myös Nikanderin (2009b, 352-353) mukaan positiivinen vuorovaikutus ja kommunikatio edistävät niin urheilijan henkistä kasvua kuin parantavat hänen suoriutuskykyään

Côtén ja Gilbertin (2009, 309-310) mukaan valmentajan vuorovaikutustaidot ovat keskiössä puhuttaessa lapsen psyykkisestä kehityksestä. Juniorivalmennus kehittää parhaimmillaan lapsen itseluottamusta ja luonnetta sekä opettaa toimimaan yhdessä muiden ihmisten kanssa. He korostavat juuri valmentajan vuorovaikutustaitojen merkitystä lasten ja nuorten valmennuksessa. (Côté ja Gilbert 2009, 309-317.) Samaan tulokseen ovat tulleet myös Zourbanos, Theodorakis ja Hatzigeorgiadis (2006) omassa tutkimuksessaan. Heidän mukaansa urheiluvalmentajan arvostuksella ja valmennuskäyttäytymisellä on vaikutusta valmennettavien ajatteluun itsestään. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että valmentajan tukea osoittava käyttäytyminen vaikuttaa urheilijoiden positiiviseen ajatteluun. Vastaavasti valmentajien negatiivinen suhtautuminen vaikutti suoraan urheilijoiden negatiiviseen ajatteluun.

Valmentaja on urheilijan ehdottomasti tärkein tukihenkilö, jonka tehtävänä on omalla toiminnallaan auttaa urheilijaa saavuttamaan urheilullisen suori-tuskykynsä sekä potentiaalinsa rajat (Niemi-Nikkola 2007). Raakman, Dorsch ja Rhind (2010) viittaavat aikaisempaan Kanadassa tehtyyn tutkimukseen, jossa 96% tutkimukseen osallistuneista urheilijoista koki valmentajan olevan heille vaikutusvaltaisempi henkilö kuin heidän omat vanhempansa tai opettajansa. Knowles ym. (2005) toteavat, että nykypäivänä hyvän valmentajan odotetaan ottavan vastuuta nuorista urheilijoista ja heidän kehittymisestään niin harjoit-tuksissa kuin myös niiden ulkopuolella. Jotta valmentaja voi olla enemmän kuin pelkkä valmentaja, tulee hänen ja urheilijan välillä olla hyvä keskusteluyh-teys ja ihmissuhteelta vaaditaan muutenkin läheisyyttä. Valmentajan aika ja halu keskustella myös urheilun ulkopuolisista asioista voi saada urheilijan ko-kemaan valmentajansa merkityksen erityisen suurena, jolloin valmentaja toimii sekä urheilijan apuna että häntä varten. (Hämäläinen 2008, 88.)

Vaikka valmentaja on nuorelle urheilijalle merkittävä kasvattaja, nostavat Auweele, Malcolm ja Meulders (2006) esiin myös näkökulman, jonka mukaan nuorten urheilijoiden tulee olla myös itse vastuussa omasta kehityksestään. Heidän tulee ymmärtää reilun pelin periaatteet, oppia toimimaan sääntöjen mukaan, kunnioittaa itseään ja muita sekä oppia urheilun moraalinen ulottu-vuus. Tämä kaikki siksi, että joku päivä he ovat täysin vastuussa omasta käytöksestään sekä toiminnastaan. (Auweele, Malcolm & Meulders 2006, 54.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää lasten ja nuorten valmentajien näkemyksiä valmentajan kasvatuksellisesta vastuusta urheiluvalmennuksessa. Tutkimusongelma tarkentui lopulta seuraaviin alakohtiin:

1. Millaisia kasvatuksellisia tavoitteita valmentajilla on?
2. Miten valmentajat kokevat kasvatuksellisten tavoitteiden merkityksen lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa?

4.2 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tutkimuskohteena on alakouluikäisten tavoitteellisesti urheilevien lasten ja nuorten valmentajat. Lähestymistavaltaan tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kiviniemi (2018) toteaa laadullisen tutkimuksen tavoitteena olevan selvittää tutkittavaa ilmiötä sekä ihmisten toimintaa siinä mahdollisimman tarkasti. Tutkimuksen erilaiset osa-alueet, kuten tutkimustehtävä, teoreettisen viitekehys sekä aineistonkeruu ja -analysointi muovautuvat tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2018, 73.) Alasuutarin (2011, 38–39) mukaan laadullinen tutkimus ei vaadi suurta tutkimusaineistoa, koska sen tarkoitus on mahdollistaa syvällinen ymmärrys tutkittavasta aiheesta, eikä niinkään tilastollisesti osoittaa jonkin asian paikkansapitävyyttä. Ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen vaatii sen, että tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille annetaan tilaa, sekä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin, motiiveihin ja ilmapiiriin perehdytään huolellisesti (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 174).

Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteena ovat ihmiset sekä heidän kokemuksensa ja näkemyksensä. Tällöin tutkimuksen lähtökohtana voidaan ajatella olevan fenomenologinen filosofia. Fenomenologian mukaan ihmistä voidaan

ymmärtää vain suhteessa hänen maailmaansa. Fenomenologiassa kokemus ymmärretään hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisenä suhteena hänen henkilökohtaiseen todellisuuteensa. Siinä pyritään ymmärtämään ihmisten sen hetkistä merkitysmaailmaa tutkittavalla alueella. Tämä merkitysmaailma on hyvin erilainen eri ihmisillä. (Laine 2018, 30-31.) Ihmisen nähdään myös rakentavan todellisuutensa merkityksiin pohjautuen ja ihmisen toiminta on aina tietoisesti ja tarkoituksellisesti suuntautunut johonkin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34). Esi-merkiksi tässä tutkimuksessa valmentajien suhde kasvatukseen urheiluvalmennuksessa on todennäköisesti hyvin erilainen kuin valmennettavien suhde samaan asiaan. Tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää juuri valmentajien näkemyksiä ja kokemuksia.

Fenomenologisen ajattelutavan tavoitteena on saavuttaa syvempi ymmärrys ihmisten kokemuksista jostakin tietystä ilmiöstä. Halutaan tietää miten ihmiset ymmärtävät ilmiön, miten he kuvailevat ja arvostelevat sitä sekä millaisia tunteita ilmiö heissä herättää. Tällaista tietoa saadakseensa tarvitaan haastatteluja sellaisten ihmisten kanssa, joilla on tutkittavasta ilmiöstä suoria kokemuksia. Ilmiöstä ei siis haluta toisen käden tietoa, vaan tutkittavat ovat kokeneet itse asiat omassa elämässään. (Patton 2002, 115.)

Fenomenologia sisältää myös hermeneuttisen ulottuvuuden, jota tarvittiin tässä tutkimuksessa tulkinnan tarpeen myötä. Hermeneuttisella ulottuvuudella tarkoitetaan yleisesti teoriaa merkitysten ymmärtämisestä ja niiden tulkinnasta. Sen avulla on tarkoituksena etsiä tulkinnalle sääntöjä, joiden avulla voidaan pohtia tulkintojen oikeellisuutta tai vääryyttä. Ymmärtäminen sisältää aina tulkintaa ja aiemmin ymmärretty on kaiken ymmärtämisen pohjana. Tutkijan aiemmin ymmärretty eli esiymmärrys tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää tutkittavaa ilmiötä sekä tutkittavan käsityksiä ja kokemuksia. Tutkimuksen tavoitteena voidaankin pitää sitä, että jo tunnettu ja jopa itsestäänselvytenä pidetty nostetaan takaisin tietoisuuteen. (Laine 2010, 33-34.)

Laineen (2018) mukaan tutkijan tulee käyttää tilannekohtaista harkintaa ja valittava jokaiseen tutkimukseen parhaiten soveltuvat toimintatavat hänen halutessaan ymmärtää mahdollisimman hyvin tutkittavien kokemusten ja ilmai-

sujen merkityksiä. Tämä vaatii tutkijalta itsekritiikkiä, sillä hänen tulee kyseenalaistaa kaikki tulkintansa. Tutkijan oman toiminnan reflektointi mahdollistaa esimerkiksi omien ennakkoluulojen tietoisien tarkkailun, jolloin sen vaikutus tulkintoihin voidaan minimoida. (Laine 2018, 35-36.) Tässä tutkimuksessa valmentajat kertoivat näkemyksiään ja kokemuksiaan haastatteluissa sanallisesti, jolloin tutkijana tehtäväni oli löytää mahdollisimman oikeat tulkinnat heidän kokemuksilleen.

4.3 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimusaineisto koostui viidestä lasten ja nuorten urheiluvalmentajan haastattelusta. Aineisto kerättiin hyödyntämällä harkinnanvaraista otantaa. Tämä otantamalli sopii laadulliseen tutkimukseen, jossa tavoitteena on samaan aikaan sekä keskittyä pieneen määrään tapauksia että saada mahdollisimman kattava aineisto (Eskola & Suoranta 2008, 18). Laadullisessa tutkimuksessa ei myöskään pyritä tuottamaan tilastollisia yleistyksiä, vaan tutkimukseen osallistuvien tulisi tietää tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon ja olla tarkoitukseen sopivia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Myös tästä syystä harkinnanvarainen otantamalli oli perusteltu.

Tässä tutkimuksessa harkinnanvaraisen otannan tavoitteena oli erityisesti saada mukaan mahdollisimman laajasti eri lajien valmentajia, jotka valmentavat nimenomaan tavoitteellisesti valmentautuvia lapsia. Myös valmennettavien ikä haluttiin huomioida, jotta tutkimuksen avulla saataisiin syvällisempi ymmärrys juuri alakouluikäisten lasten valmentajien kasvatuksellisista näkemyksistä. Kaikki tutkittavat valmensivat eri lajeja, joista osa oli joukkuelajeja ja osa yksilölajeja. Harkinnanvaraisen otannan avulla oli mahdollista saada haastateltavia niin yksilö- kuin joukkuelajien puolelta, jonka voidaan ajatella vaikuttavan positiivisesti tutkimustulosten monipuolisuuteen ja sitä kautta aiheen syvälliseen ymmärrykseen.

Tiedustelin valmentajien halukkuutta osallistua tutkimukseeni sähköpostilla. Kerroin valmentajille tutkimuksestani ja lopulta löysin viisi kiinnostunutta

henkilöä haastatteluihin. Haastateltavista valmentajista kolme oli naisia ja kaksi miehiä. He valmensivat tällä hetkellä alakouluikäisiä eli 7–13- vuotiaita lapsia, jotka olivat niin tyttöjä kuin poikia. Yhdellä valmentajalla oli valmennuksessaan 10–17- vuotiaita lapsia ja nuoria. Haastateltavat olivat iältään 20–30- vuotiaita ja heillä oli valmennuskokemusta vaihtelevasti vajaasta vuodesta kymmeneen vuoteen saakka. Vastaajista neljä opiskelivat tai heillä oli jo suoritettuna ammatillinen liikunta-alan tutkinto. Ainoastaan yksi vastaajista opiskeli muuta kuin liikunta-alan ammatillista tutkintoa.

4.4 Aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli saada selville valmentajien kokemuksia ja näkemyksiä, minkä vuoksi niitä oli järkevintä kysyä heiltä itseltään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla viittä lasten urheiluvalmentajaa. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, johon vaikuttavat kaikki normaalit fyysiset, sosiaaliset ja kommunikaatioon liittyvät seikat (Eskola & Suoranta 1998, 86). Tuomen ja Sarajärven (2009,73) mukaan haastattelun ehdottomaksi etuna voidaan pitää sen joustavuutta. Haastattelijalla on haastattelutilanteessa mahdollisuus toistaa kysymys, selventää ilmausten sanamuotoa, oikaista väärinkäsityksiä sekä käydä keskustelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Lisäksi haastattelutilanteessa haastattelijalla on mahdollisuus motivoida haastateltavia paremmin kuin esimerkiksi lomaketutkimuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 36).

Kaikki viisi haastattelua toteutettiin syksyn 2018 aikana. Aineisto kerättiin käyttämällä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Siinä vastaajalla on mahdollisuus vastata kysymyksiin omin sanoin, eikä hänelle anneta valmiita vastausvaihtoehtoja. (Eskola & Suoranta 1998, 87.) Puolistrukturoitu teemahaastattelu eroaa esimerkiksi strukturoidusta lomakehaastattelusta siten, että siinä haastattelukysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Se ei kuitenkaan ole täysin vapaamuotoinen kuten syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Kva-

len (2007, 10) mukaan puolistrukturoitua teemahaastattelua ei voida kuvailla sen enempää avoimeksi jokapäiväiseksi keskusteluksi kuin suljetuksi kyselylomakkeeksi, vaan se on jotain siltä väliltä.

Ennen haastatteluja lähetin jokaiselle tutkittavalle lyhyen saatekirjeen (ks. liite 1), jossa kerrottiin lyhyesti tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Tutkittaville ilmoitettiin myös, että haastatteluaineistoa käytetään ainoastaan tätä tutkimusta varten. Saatekirje sisälsi myös tutkimuskysymykset siinä muodossa kun ne tutkimuksen tuossa vaiheessa olivat. Tämän avulla pyrin saamaan haastateltavilta laajempia vastauksia, kun jokaisella oli jo etukäteen aikaa pohtia näkemyksiään haastattelun aiheeseen liittyen. Haastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa aiheeseen liittyen, joten haastattelun tavoitteen saavuttamiseksi haastateltavien on hyvä saada tutustua haastattelukysymyksiin tai vähintäänkin haastattelun aiheeseen jo ennen varsinaista haastattelutilannetta. On myös eettisesti perusteltua kertoa haastateltaville etukäteen, mitä aihetta haastattelu koskee (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Ennen haastatteluja kysyin haastateltavilta, olisiko heillä ehdottaa jotain heille mieluisaa paikkaa haastattelua varten. Lopulta haastattelut toteutettiin vaihtelevissa paikoissa joko yliopiston tiloissa tai haastateltavan työhuoneella. Pyrin löytämään haastatteluja varten aina rauhallisen tilan, jonne haastateltavan olisi mahdollisimman helppo ja vaivaton saapua. Myös Hirsjärvi ja Hurme (2001, 74) toteavat, että haastattelutilan tulisi olla mahdollisimman rauhallinen ja haastateltavan tulisi tuntea siellä olonsa turvalliseksi. Heidän mukaansa on myös perusteltua antaa haastateltavan ehdottaa hänelle sopivaa paikkaa haastattelua varten. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 74.)

Haastatteluille on ominaista niiden tallentaminen, sillä näin varmistetaan haastattelujen sujuminen nopeasti ja ilman katkoja (Hirsjärvi & Hurme 2001, 92). Ennen haastattelun aloittamista haastateltavalle on hyvä kertoa haastattelun nauhoittamisesta. Samalla on hyvä lyhyesti käydä läpi myös haastattelun tarkoitus sekä vastata haastatellulle mahdollisesti mieleen nousseisiin kysymyksiin. (Kvale 2007, 55.) Haastattelut nauhoitettiin litterointia varten käyttäen kahta puhelinta. Näin varmistettiin haastattelujen tallentuminen, vaikka toiseen

laitteeseen olisi tullut jonkinlainen tekninen vika. Haastattelutilanteet kestivät noin 25 minuuttia, josta itse haastattelun osuus oli noin puolet. Tässä tutkimuksessa olen nimennyt haastateltavat lyhenteillä H1, H2, H3, H4 ja H5.

Haastattelua voidaan kuvailla kahden ihmisen välillä tapahtuvaksi viestinnäksi, joka pohjautuu kieleen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48). Itse haastattelutilanteessa haastattelijan tulisi välttää keskustelun liiallista ohjaamista (Hirsjärvi & Hurme 2001, 94). Tähän pyrin miettimällä etukäteen muutamia tarkentavia kysymyksiä, jotta haastateltavat ymmärtävät kysymyksen ja pystyvät vastaamaan siihen, mutta kysymykset eivät silti johdattele vastauksia liikaa. Mietin haastattelukysymykset huolellisesti etukäteen, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tarkoitustaan. Olin myös sisäistänyt haastattelun teemat ja kysymykset hyvin etukäteen, jotta paperin selailulle ei haastattelutilanteessa tulisi tarvetta. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 92-94) mainitsevat juuri paperien selailun häiritsevän keskustelun luontevuutta, jonka vuoksi sitä tulisi haastattelutilanteessa välttää.

Kvalen (2007) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelijalla tulee olla ennen haastattelutilannetta tiedossa vähintäänkin aiheet, jotka hänen tulee haastattelun aikana käydä läpi. On kuitenkin tapauskohtaista, onko aiheiden sisälle mietitty etukäteen tarkkoja kysymyksiä, vai voiko haastattelijä käyttää haastattelutilanteen aikana omaa harkintakykyään pohtiessaan, kuinka tarkasti ennalta mietittyä suunnitelmaa on syytä noudattaa. (Kvale 2007, 56.)

Vaikka kysymyksillä on tärkeä osuus haastattelussa, niin myös haastattelijan aktiivisella kuuntelulla on suuri rooli haastattelutilanteessa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 103). Itse pyrin haastattelutilanteissa toimimaan myös aktiivisena kuuntelijana. Annoin haastateltaville haastattelutilanteessa runsaasti aikaa vastata kysymyksiin. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 121) kirjoittavat, että etenkin aloittelevalle haastattelijalla voi olla tarve täyttää kaikki hiljaiset hetket omilla kommenteillaan tai lisäkysymyksillään, joka voi kuitenkin helposti johtaa vastausten laadun heikentymiseen. Tätä asiaa pyrin itse tietoisesti välttämään. Haastattelun lopuksi annoin vielä haastateltaville mahdollisuuden kertoa vapaasti, jos aiheesta tuli mieleen vielä jotain, mitä he eivät olleet haastattelun

aiemmassa vaiheessa muistaneet kertoa. Tällä pyrin varmistamaan, että jokainen haastateltava sai sanottua kaiken haluamansa.

4.5 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi alkoi nauhoitettujen haastatteluiden litteroinnilla sanasta sanaan sekä aineiston huolellisella läpikäynnillä. Haastatteluista muodostui yhteensä noin 13 sivua tekstiä. Jätin litterointivaiheessa huomioimatta kehon liikkeitä sekä äänenpainon vaihtelut. Aineiston analyysin toteutin aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä on olennaista, että analysointivaiheessa aikaisempi ilmiöstä tiedetty teoria suljetaan pois, jotta se ei vaikuttaisi tuloksiin. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti, eivätkä ne ole ennalta sovittuja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Aineistolähtöisen analyysitavan mukaisesti etenin tutkimuksessani yksittäisestä yleiseen. Analyysiyksiköt eivät tällöin olleet ennalta sovittuja, vaan valitsin ne aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 19.)

Tämä tutkimus analysoitiin hyödyntäen laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, ja se tarkastelee inhimillisiä merkityksiä. Sisällönanalyysissä tutkittavien sanomasta pyritään etsimään merkityksiä, joka erottaa sen diskurssianalyysistä. Sisällönanalyysissä oleellista saattaa olla myös näkymättömän ymmärtäminen, minkä vuoksi se sopii hyvin kokemusten tutkimiseen, sillä se auttaa ymmärtämään ilmiötä tutkittavien näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 105–106.)

Joskus sisällönanalyysin synonyyminä käytetään myös sisällön erittelyä, mutta Tuomi ja Sarajärvi (2009) erottavat sisällönanalyysin ja sisällön erittelyn toisistaan niiden merkitysten perusteella. Heidän mukaansa sisällön erittely tarkoittaa aineiston analyysiä, jossa esimerkiksi tekstin sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Sisällönanalyysi tarkoittaa puolestaan on pyrkimystä kuvata aineiston sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105-106.) Laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja sel-

keään muotoon siten, että sen sisältämä informaatio ei kuitenkaan katoa. Laadullisen aineiston analyysissä informaation määrää pyritään ennemminkin kasvattamaan, sillä rikkonaisesta aineistosta pyritään luomaan yhtenäistä ja selkeää informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Tutkimuksessani analysoin aineiston hyödyntämällä teemoittelua, jossa laadullinen aineisto ensin pilkotaan ja tämän jälkeen ryhmitellään erilaisten aihealueiden mukaisesti. Tämän jälkeen eri teemojen esiintymistä aineistossa on mahdollista vertailla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Käytin analyysin tukena vanhemmuuden roolikarttaa, jota tässä tutkimuksessa muokkasin kuvaamaan valmentajan roolin eri osa-alueita. (taulukko 1)

Pääteemat	Alateemat
Ihmissuhdeosaaja	Joukkuehengen edistäminen ja ryhmässä toimiminen Toisten huomioiminen Itsetunnon- ja luottamuksen vahvistaminen Minäkuva Tunteiden säätely
Elämän opettaja	Roolimalli Elämäntapojen opettaja Yhteiskunnallinen vastuu
Rajojen asettaja	Käyttäytyminen ja sääntöjen noudattaminen Keskittyminen Vastuun ottaminen ja työnannon merkitys
Huoltaja	Ajankäyttö

Taulukko 1. Tulosten pää- ja alateemat vanhemmuuden roolikarttaa mukailleen.

Miles ja Huberman (1994) kuvaavat aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysia kolmen vaiheen avulla. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään, toisessa vaiheessa se klusteroidaan eli ryhmitellään ja kolmannessa vaiheessa abstrahoidaan eli siitä luodaan teoreettista käsitteistöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Alasuutarin (2011) mukaan havaintojen pelkistämällä pyritään poimimaan haastatteluista olennaista tietoa, joka vastaa tutkimuskysy-

myksiin. Lisäksi havaintoja pyritään yhdistelemään ja sitä kautta karsitaan havaintomäärää. (Alasuutari 2011, 39-40.) Tämän vuoksi aloitin litteroidun aineiston analyysin etsimällä aineistosta tutkimuskysymyksieni kannalta oleellista tietoa ja jättämällä muun tiedon pois analyysistä. Seuraavaksi lähdin etsimään aineistosta teemoja, joita pyrin värikoodauksen avulla yhdistelemään ryhmiä muodostaakseni pääteemoja. Vanhemmuuden roolikartan viidestä pääteemasta neljä nousivat vahvasti esiin haastatteluaineistosta, jonka vuoksi nimesin ne tutkimuksen pääteemoiksi. Pääteemoiksi nousivat lopulta elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja sekä huoltaja. Näiden pääteemojen alle syntyi aineistosta useita alateemoja, jotka myös osittain mukailevat vanhemmuuden roolikarttaa.

4.6 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen arviointi kiteytyy pohjimmiltaan kysymykseen tutkimusprosessin luotettavuudesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallisimpana luotettavuuden kriteerinä voidaan pitää tutkijaa itse, sillä hän on laadullisen tutkimuksen keskeinen tutkimusväline. Tutkija päättää henkilökohtaisesti tutkimuksensa kulusta ja hän joutuu säännöllisesti pohtimaan ja arvioimaan tekemiään ratkaisuja sekä analyysin kattavuutta ja tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden käsitettä itsessään voidaan tulkita monesta näkökulmasta, ja siitä syystä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan soveltaa erilaisia totuuskäsityksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 209–211.)

Yksi keino tarkastella tutkimuksen luotettavuutta on pohtia sen validiteettia. Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa tutkitaan sitä, mitä on tarkoitus tutkia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Tutkimuksemme kulku vastasi ennalta määrättyä suunnitelmaa, mikä vahvistaa validiteettia. Pyrkimyksenäni oli muokata tutkimus- ja haastattelukysymyksistä mahdollisimman tarkoituksenmukaisia, minkä pohjalta laadukkaasti tutkimusaineiston kokoaminen oli mahdollista. Eskola ja Suoranta (1998, 216) nostavat tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa esiin, että laadullisen tutkimuksen analyysin ei tulisi perustua sa-

tunnaisiin poimintoihin aineistosta, vaan sen tulisi olla laaja ja kuvata mahdollisimman hyvin koko aineistoa. Aineiston analysoinnin vaiheessa tutustuin aineistoon huolellisesti, jotta sain siitä kokonaiskuvan ja näin ollen pystyin välttämään irrallisia poimintoja.

Laadullisessa tutkimuksessa yhtenä luotettavuuden kriteerinä pidetään tulkintojen vahvistuvuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan tulkinnat saavat tukea muista samaa ilmiötä koskevista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213) Tutkimukseni aihetta oli tutkittu aiemmin hieman erilaisista näkökulmista, ja näiden aiempien tutkimusten tulokset ovat hyvin linjassa oman tutkimukseni tulosten kanssa. Tämä seikka nostaa osaltaan tutkimukseni luotettavuutta.

Laadullisen tutkimuksen yleistettävyyden kriteerinä on aineiston tarkoituksenmukainen kokoaminen. Se tarkoittaa esimerkiksi haastateltavien sen hetkisen kokemusmaailman jonkinasteista yhtenäisyyttä sekä heidän kiinnostustaan tutkimusta kohtaan. (Eskola & Suoranta 1998, 66.) Tässä tutkimuksessa osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, jonka vuoksi haastatteluun saapui ainoastaan henkilöitä, joita tutkimusaihe kiinnosti ja joilla oli myönteinen suhtautuminen tutkimusta kohtaan.

Kokematon haastattelija, kuten minä, tekee ymmärrettävästi haastattelutilanteessa paljon virheitä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 124). Vaikka itse pyrin valmistautumaan haastatteluihin huolella sekä perehtymään aiheeseen, en siltikään ole toiminnassani samalla tasolla kuin esimerkiksi joku kokenut haastattelija. Tämän voidaan omalla tavallaan ajatella vaikuttavan tutkimuksen luotettavuuteen. Toisaalta kuitenkin huolellisesti laadittu tutkimussuunnitelma ja haastattelurunko sekä haastatteluvälineiden testaus ovat tekijöitä, jotka lisäävät tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184). Nämä seikat toteutuivat tässä tutkimuksessa, mikä nostaa tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelujen laatua parantaa myös se, että ne litteroidaan mahdollisimman nopeasti haastattelutapahtuman jälkeen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 185). Myös tämä seikka toteutui tässä tutkimuksessa.

4.7 Eettiset ratkaisut

Tutkimusprosessissa yhdeksi keskeiseksi seikaksi muodostuu tutkimuksen eettisyys. Tutkimuksen edetessä tulee tutkijan ottaa huomioon useita eettisiä kysymyksiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.) Omassa tutkimuksessani noudatin Suomen Akatemian tutkimuseettisiä ohjeita (2008) (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133).

Tutkijan eettiset lähtökohdat vaikuttavat hänen tekemiinsä tieteellisiin ratkaisuihin ja tulokset eettisiin päätöksiin. Tutkijan tieteellisen työn aikana tekemiä ratkaisuja kutsutaan tieteiden etiikaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122–123.) Tutkimusetiikka koostuu yhteisesti määritellyistä tavoitteista ja periaatteista, joita yksittäisen tutkijan tulee pyrkiä parhaansa mukaan omassa tutkimustyössään noudattaa. Tutkijat itse tekevät lopulliset eettiset ratkaisut koskien omaa tutkimustyötään, ja he myös vastaavat itse ratkaisuistaan (Kuula 2015). Myös minä olen tutkimusprosessin aikana joutunut tekemään useita eettisiä ratkaisuja, joiden seurauksista vastaan itse. Olen kuitenkin pyrkinyt tekemään kaikki ratkaisut noudattaen yleisiä eettisiä periaatteita mahdollisimman hyvin.

Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan tutkimuksen eettisten ratkaisujen ajatellaan yleisesti perustuvan siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, raportoi käyttämistään menetelmistä, arvostaa muiden tutkijoiden julkaisuja sekä kirjaa huolellisesti saamansa tulokset. Tutkimusetiikkaa voidaan pohtia myös metodologisena seikkana, jolloin oleellista on huomion kiinnittäminen metodisiin valintoihin. Tärkeässä roolissa ovat myös tutkimusaiheen valinta sekä sen pohdinta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125–130.) Arkaluontoisia asioita tutkittaessa tutkijan tulee miettiä, mitkä tiedot ovat hänen tutkimuksensa kannalta oleellisia. (Eskola & Suoranta 2008, 56.) Oman tutkimukseni teon aikana pohdin, voiko tutkimusaiheeni olla joillekin haastateltaville arkaluontoinen, sillä kasvatukseen liittyvät kysymykset voidaan ajatella hyvinkin henkilökohtaisiksi.

Eettiset ratkaisut liittyvät kaikkiin tutkimuksiin ja niitä tulee esiin tutkimuksen kaikissa vaiheissa, mutta etenkin haastattelutilanteessa eettiset kysy-

mykset tulevat esiin erityisen monitahoisina. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19.) Eskolan ja Suorannan (2008, 56) mukaan on tärkeää, että tutkittavalle on annettu riittävä tieto tutkimuksesta, sen tarkoituksesta sekä etenemistä. Lisäksi on syytä korostaa vastaamisen vapaaehtoisuutta (Eskola & Suoranta 2008, 56.) Tutkimuksessani huolehdin siitä, että nämä asiat toteutuivat. Haastateltavia etsiessäni kerroin kaikille ehdokkaille selvästi, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Lisäksi selvensin heille tutkimuksen tarkoitusta sekä sen etenemistä. Näin tutkittavilla oli riittävä tieto itse tutkimuksesta jo siinä vaiheessa, kun he pohtivat päätöstään osallistua haastatteluihin.

Tutkittavien henkilöllisyyden salaaminen on tärkeää tutkimuksen eettisyyden kannalta (Mäkinen 2006, 114). Perusajatuksena voidaan pitää sitä, että tutkittavien henkilöllisyyden paljastuminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi (Eskola & Suoranta 2008, 57). Tutkimuksessa anonymiteetin voi säilyttää viittaamalla tutkittaviin esimerkiksi numeroilla, kirjaimilla tai käyttämällä fiktiivisiä nimiä. (Mäkinen 2006, 115.) Tässä tutkimuksessa olen nimennyt haastateltavat lyhenteillä H1, H2, H3, H4 ja H5. Näin yhtäkään yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa tutkimuksen tuloksista. Tämän lisäksi pidin anonymiteetin mielessäni koko tutkimusprosessin ajan, enkä esimerkiksi yhdistänyt taustatietoja yksittäisiin vastaajiin. Myös tämä oli yksi eettinen ratkaisu, jonka avulla huolehdin tutkittavien anonymiteetistä.

Yleisesti tutkimuksen teossa on noudatettava ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta. Sen mukaan tutkittavaa ei saa loukata eikä hänelle saa aiheuttaa vahinkoa. (Eskola & Suoranta 2008, 56.) Tätäkin periaatetta noudattaakseni olen ottanut eettiset ratkaisut tutkimuksessani tarkasti huomioon ja tuonut ne julki myös tutkittaville. Tämä luo myös heille turvallisen olon, mikä omalta osaltaan lisää myös tutkimuksen luotettavuutta sekä laatua.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä kappaleessa kuvaan tutkimukseni keskeiset tulokset. Henkilökohtaiset kasvatukselliset tavoitteet sekä kasvatuksen yleiset merkitys lasten urheiluvallennuksessa kietoutuivat haastateltujen valmentajien puheessa tiiviisti yhteen. Siitä syystä esitän tutkimuksen tulokset aineistosta nousseiden pääteemojen mukaisessa järjestyksessä. Näiden teemojen alla vastaan molempiin tutkimuskysymyksiin.

5.1 Ihmissuhdeosaaja

Erilaiset tunne- ja vuorovaikutustaidot nousivat kaikista voimakkaimmin esiin haastateltavien puheessa. Jokainen valmentaja nimesi niitä henkilökohtaisiksi kasvatukselliseksi tavoitteikseen, ja lisäksi erilaisten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen koettiin yleisesti valmentajan tärkeänä vastuualueena.

Joukkuehengen edistäminen ja ryhmässä toimiminen koettiin tärkeiksi kasvatukselliseksi päämääräksi. Valmennuksen nähtiin mahdollistavan lasten ja nuorten laittamisen tilanteisiin, joissa heidän tulee toimia yhdessä ryhmänä, ja sitä kautta kehittää ryhmätyötaitoja. Lisäksi joukkuehengen ja ryhmätyön tärkeyttä itsessään korostettiin, sillä niiden nähtiin olevan tärkeitä taitoja elämässä myös urheilun ulkopuolella. Erityisesti joukkuelajien valmentajat korostivat juuri ryhmän toimintaa ja joukkuehengen edistämistä, sillä nämä taidot koettiin tärkeiksi itse lajille.

Pyritään aika paljon tämmöiseen ryhmätyöhön. Et tavallaan miten pojat pystyy niin kun yhdessä ympäristössä niin siihen tosi paljon pyritään vaikuttamaan. H3

Ja just no sitten erilaisissa ryhmissä toimiminen ja sosiaaliset taidot, että laittaa semmisiin tilanteisiin, että sitten kehittää niitä samalla sitten itekkin. H2

No mun mielestä on tärkeitä että ne oppii niin kun treeneissäkin treenienkin kautta et miten toimitaan ryhmässä ja miten tavallaan luodaan sitä semmoista hyvää ryhmähenkeä ja miten just. Et sitä mä tolla käytöksellä perustelen. Sit se toimii kaikkialla muuallakin et jos sä osaat toimii tollasessa ryhmässä niin kyllä se niin kun toimii muuallakin. H4

Toisten huomioiminen nähtiin tärkeänä sosiaalisena tavoitteena, ja se liitettiin suoraan myös joukkuehenkeen. Asian tärkeyttä perusteltiin myös urheilusuorituksen näkökulmasta, sillä etenkin joukkuelajien valmentajat korostivat yhdessä tekemisen merkitystä myös joukkueen suoritukseen samalla tavoin kuin myös joukkuehengen merkitystä. Toisten huomioon ottamisesta puhuttaessa esiin nousivat myös kilpaurheilun yleiset arvot ja hyväksyttävänä pidetyt toimintatavat, kuten toisten kilpailijoiden kunnioitus. Myös kiusaaminen nousi esiin yhden haastateltavan puheessa, ja kiusaamistilanteisiin puuttuminen ja reagoiminen koettiin tärkeänä osana kasvatusta.

No toisten huomioon ottaminen on musta kaikista tärkein ja semmoset et kun kilpaurheillaan niin myös niin kun muiden kilpailijoiden arvostus ja kannustus ja puhutaan vaan hyvää ja otetaan kaikki huomioon. Se milleen niin kun ihmisiä kohdellaan. Ja jotenkin tommosessa joukkueessa varsinkin ettei tulis semmosia kuppikuntia et musta sillä on hirvee vaikutus ja voima niin kun kaikkeen tekemiseen ja suoritukseen et tehään yhdessä sitä juttua. Et se näkyy musta joukkueessa paljon. H5

Mutta aika paljon treeneissä just sellasta yksilön kohtaamista ja miten suhtautuu just muihin ihmisiin siellä treeneissä varsinkin tässä iässä mitä ne on niin ne alkaa vähän silleen. On pientä kiusaamista ja voi tulla sellasta nälvimistä niin että miten reagoi niihin tilanteisiin. H2

Sosiaaliset taidot otettiin huomioon ja niitä pyrittiin kehittämään vahvasti kaikilla osa-alueilla. Keskustelun käyttäminen apuna tuli esiin useissa haastatteluisissa. Lisäksi erilaisten ristiriitatilanteiden selvittämiseen oltiin valmiita käyttämään runsaasti aikaa ja energiaa, jotta tilanteet saataisiin selvitettyä perusteellisesti. Etenkin yksi haastateltava koki ristiriitatilanteisiin huolellisesti puuttumisen olevan hänen mielestään valmentajan roolissa tärkeää.

Ja sit jos tulee jotain ristiriitatilanteita tai jotain kuulen niin kyllä mä puutun siihen tosi vahvasti ja mä haluan että se käsitellään ihan loppuun asti ja pyrin niinku ehkä tommosissa keskusteluissa niin. Mä käytän tosi paljon semmosia kysymyksiä niin kun ihan kaikessa palautteenannossa ja tekemisessä niin tommosessakin että ne osais ite sanottaa siinä että miltä joku tilanne tuntu tai että minkä takia tai miksi joku sano jotenkin ilkeesti tai näin et ne oppis oikeesti jotenkin sen syvällisen syyn tai merkityksen kaivaan sieltä. Ettei vaan niinku et toi teki tyhmästi ja pyydetään anteeks ja jätetään tolleen liian pintapuolelle. Et ne käydään kyl silleen hyvin läpi. H5

Itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistaminen oli usean valmentajan kasvatuspäämäärä. Valmentajan vaikutus valmennettavien itsetuntoon, itseluottamukseen ja näkemykseen itsestä nähtiin suurena. Valmentajan vaikutuksen koettiin voivan olla niin positiivinen kuin negatiivinenkin riippuen hänen toiminnastaan.

Keinoina valmennettavien itsetunnon ja itseluottamuksen kehittämiseen sekä terveen minäkuvan luomiseen nähtiin valmentajan kyky olla aina oma itsensä ja sitä kautta myös valmennettavien kannustaminen aitouteen. Yksi haastateltavista muisteli omia kokemuksiaan junioriurheilijana, ja pyrki sen kautta löytämään parhaan tavan kannustaa valmennettaviaan oman itsen löytämiseen. Yksilönä kohtaamista pidettiin myös merkittävänä keinona itsetunnon vahvistamisessa.

Mitä nyt tässä on ite huomannu ja muut valmentajat ympärillä on huomannu niin ollu se että on ihan niin kun täysin oma itensä siellä. Et se on kohtuu tärke sen mä oon huomannu ite silloin kun ite urheili junnuna niin mitä aidompi valmentaja oli niin sen helpompi oli niin kun ite mennä treeneihin. Sen mukavampaa oli mennä sinne ja silloin niin kun tuli se fiilis että voi epäonnistua ja voi onnistua ja juhliä sitä onnistumista. Ettei niin kun tarvinnu olla mikään urheilijan rooli tai vastaava vaan sä pystyt olemaan se oma ittes siellä. H1

Just se itsetuntemuksen kehittäminen niin mä kyselen niiltä tytöiltä et miltä susta tuntuu ja mitä nyt kaikkee muita kuulumisia. Et kohtaa sillain yksilönä siinä ryhmässä. Et ei pelkästään niitä jumppajuttuja et nyt sit treenataan vaan ja pelkästään mutta myös olemaan ihan niin kun niitä jumppareita itseensä kohtaan. H2

Varsinkin ton ikäsillä että oppisivat olemaan omia itsejensä ja löytämään niinku sen oman. Löytäisivät semmoisen itsetunnon ja luottamuksen ja niinku se oman itsensä sieltä. H1

Palautteenanto nousi esiin haastateltavien puheessa niin valmentajan keinona kannustaa ja nostaa valmennettavien itsetuntoa kuin myös heikentää sitä. Valmentajan kannustavan ja positiivisen palautteen nähtiin nostavan nuorien urheilijoiden itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihin. Yksi haastateltavista nosti vastavuoroisesti esiin myös itsetunnon merkityksen palautteenantoon sekä etenkin sen vastaanottamiseen. Hänen näkemyksensä mukaan terve ja vahva itsetunto mahdollistaa sen, että urheilija kykenee ottamaan palautetta vastaan ja näkemään sen rakentavana, vaikka palaute olisi itsessään jopa heikkoa. Heikon palautteen haastateltava kuvasi tarkoittavan tässä yhteydessä erityisesti töksähtäviä lauseita tai muunlaista hyvin suoraa ja negatiivista palautetta.

No sillä oppimisilmapiirillä ja onnistumisilla ja kaikella on tosi kova vaikutus et miten ne kokee itensä ja oman roolinsa siinä joukkueessa. Kyl se valmentaja voi vaikka lannistaa tosi paljon et miten sä koet omat taidot tai ites. Tai sit se voi niinku nostattaa ja antaa. H5

Tai yks tavoite valmennuksessa kasvatuksellisesti on se itsetunnon saaminen luotua vahvaksi. Ois se että sitten sen jälkeen kun se on oikeesti hyvällä tasolla niin sitten voidaan miettiä niitä fysiologia ja biomekaanisia puolia niin kun oikeesti sen urheilijan kanssa.

Koska sitten niin siellä on se tuntemus että ite tietää mitä tekee. Pystyy tekemään, pystyy ottamaan palautetta vastaan. H1

Minäkuva. Yksi haastateltavista nosti esiin leimautumisen ja vääristyneen minäkuvan eräänlaisena uhkakuvana, jota hän pyrki valmentajana välttämään. Vääristyneellä minäkuvalla haastateltava viittasi tilanteeseen, jossa valmennettava kokee olevansa jotain, mihin hän ei pysty vaikuttamaan. Keinoina tähän haastateltava mainitsee konkreettisen palautteenannon sekä kannustamisen, jotta valmennettavat eivät luo itsestään vääriä kuvitelmiä, vaan uskovat ja luottavat siihen, että kaikessa on mahdollista kehittyä ja kaiken voi oppia.

Tota pyrkii sen tekemisen kautta et ne niin kun ei ala luomaan ittestään mitään vääriä kuvia tai semmosia et ne ei jossain olis hyviä tai kelpais et mä pidän sitä et koko ajan sais uskoo ja luottamusta itteensä ja tekemiseen et aina voi niin kun tehdä tai vaikuttaa asioihin ja tehdä. Ettei ne niin kun elämässä koe silleen et tässä mä oon huono ja sille ei voi niin kun enää tehdä mitään. H5

Tunteiden säätely tuli esiin useissa haastatteluissa. Valmentajat näkivät urheiluvallennuksen ympäristönä mahdollistavan erilaisten tunteiden kokemisen sekä niiden käsittelyn. Niin positiivisten kuin negatiivisten tunteiden kokemista pidettiin hyvänä ja toivottavana asiana.

Mä haluisin et mun uimarit ois sellasii et ne just kokis kaikki ne, sellasen tunteiden kirjon et ois pettymykset ja onnistumiset ja sit me puhutaan niistä aina. Et okei jos tää ei mee nyt hyvin niin mistä se johtuu ja käydään se läpi niin mun mielestä toi mä ainakin koen et on tosi tärkeitä. H4

Tai mun mielestä sellanen aika turvallinen ympäristö kokea vastoinkäymisiä tai et ei kenenkään aina tarvi olla hauskaa ja kivaa et siellä tulee välillä itku ja se on niin kun ok ja sit ne käsitellään ja silleen positiivisesti ja turvallisesti ja sit se opettaa hienoja taitoja koko elämää kohtaan. H5

Valmentajien puheessa pettymysten hyväksyminen ja käsittely nähtiin tärkeänä taitona koko elämää varten. Lisäksi urheiluharrastus koettiin turvallisena paikana kokea vastoinkäymisiä ja oppia niistä.

5.2 Elämän opettaja

Haastateltavien valmentajien puheesta kävi selvästi ilmi, että heidän jokaisen mielestä valmentajalla on merkittävä kasvatuksellinen vastuu. Kaikki haastateltavat

tavat pitivät kasvatuksen merkitystä urheiluvalmennuksessa suurena, tai valmentajan roolia kasvattajana merkittävänä. Yksikään haastatelluista valmentajista ei kokenut, että valmentajan tavoitteet rajoittuvat ainoastaan urheilusuoritukseen ja sen kehittämiseen, vaan kasvatuksellisen puoli koettiin suurena osana valmentajan työtä kaikkien haastateltavien mielestä.

Onhan sillä (valmentajalla) niin kun tosi iso vastuu mä koen. H3

Onhan se suuri. H1

Oman koulutuksen osuus nousi esiin muutaman valmentajan puheessa. Toisen mielestä erilaiset koulutukset ja opinnot ovat kehittäneet ymmärrystä kasvatuksen merkityksestä valmennuksesta, ja sitä kautta sen osuus omassa valmentamisessa on noussut. Toisen haastatellun valmentajan mielestä valmentajakoulutus puolestaan keskittyy liikaa fysiologisiin ja biomekaanisiin seikkoihin, eikä kasvatuksellisen tai psykologisen puolen asioita oteta riittävästi huomioon.

No kyllä mä uskon että sillä on aika suuri merkitys mutta varsinkin ajattelee että niillä koulutuksilla ja semmosilla on aika suuri merkitys. Sillonkin kun mä aloin ekana valmentaan niin se oli sillain että just se fyysinen tavoite edellä että pelkästään paljon suorituksia ja tehdään tehdään tehdään. Et nyt se on ehkä tullu enemmän vielä sillain että on alkanut miettiä sitä kasvatuksellista puolta just opintojen kautta ja muualta. Mut ky mä uskon että sillä on suuri merkitys. H2

Mutta se että mitä meilläkin niin kun koulussa kun tää on mukamas tai on Suomen korkein mahdollinen valmennuskoulutus mitä nyt itekin käy niin niin aivan liian vähän täällä käydään noita kasvatuksellisen puolen ja psykologisen puolen aiheita että keskitytään ihan liikaa vaan siihen fysiologiseen, biomekaniseen ihmiseen joka toteuttaa. Että kun kaikkea ohjaa se meidän mieli niin siihen pitäis keskittyä paljon enemmän valmennuksellisesti. H1

Roolimalli. Valmentajat kokivat suurta vastuuta toimia valmennettavilleen mallina ja esimerkkinä. Kaikki haastateltavat valmentajat kokivat olevansa roolimalleja, joita katsotaan ylöspäin. Haastatteluissa valmentajat nostivat esiin, kuinka he kokevat tarpeelliseksi pohtia tarkkaan omaa toimintaansa sekä sitä, millaista esimerkkiä he omalla käytöksellään valmennettavilleen antavat. Esimerkin roolin koettiin ulottuvan myös harjoitusten ulkopuolelle. Tähän syynä oli ennen kaikkea sosiaalinen media, jossa useat valmennettavat näkevät ja seuraavat valmentajien toimintaa.

Se valmentaja on semmoinen henkilö ketä se lapsi katsoo ylöspäin ja se niinku kyl omak-suu siltä valmentajalta aika paljon kaikkee et siellä joutuu miettiin et mitä sanoo ja miten käyttäytyy ja ylipäänsä viestii sille lapselle..Niin kyllä mun mielestä valmentajan pitää ol-la silleen niinku ihan ehdottomasti semmoinen esimerkki hallilla ja ylipäänsä semmoinen että se lapsi kuvittelee et se valmentaja tietää siitä lajista kaiken ja tietää kaikesta kaiken. H4

Et varsinkin mitä pienemmistä junnuista puhutaan niin se on tosi iso roolimalli ja tavallaan myös se miten se valmentaja toimii niitten (valmennettavien) kanssa ja minkälaista esimerkkiä antaa niin se on jo iso. H3

--Valmennettavat tai ne pienet urheilijat kattoo kuitenkin aina valmentajaa ylöspäin ja arvostaa niin kyllähän siinä sellainen samanlainen idolin rooli periaatteessa on kuin jol-lain huippu-urheilijalla jota ne vaan ihannoii ja näkee silloin tällöin. Et kyllähän siinä jou-tuu aina miettimään että mitä tekee. Et nykyään joutuu varsinkin miettimään sitä et mitä julkasee somessa kun valmentajat tai valmennettavat seuraa ja. Et ei siellä pystykään kaikkee laittamaan julkisesti nettiin. Et siellä pitää muistaa koko ajan että sua seurataan ja ne näkee ja ottaa vaikutteita kaikesta tekemisestä. Ei pelkästään siellä treeneissä vaan kaikesta muustakin. H1

Elämäntapojen opettaminen tuli esiin useiden valmentajien haastatteluissa. Valmentajat eivät näe urheiluvalmennusta ainoastaan fyysisen urheiluosuorituksen kehittämisenä, vaan he käyttivät esimerkiksi termejä ”kokonaisvaltainen valmentaminen” sekä ”urheilijana kasvaminen”. Näillä termeillä valmentajat pyrkivät kuvaamaan sitä, kuinka valmentaminen ei tähtää ainoastaan lajitaitojen oppimiseen, vaan monet urheilussa ja valmennuksessa opittavat taidot ovat tärkeitä myös urheilun ulkopuolella.

Mä mietin tota tosi pitkään et ehkä mä lähtisin ehkä mieluummin lähestyyn sitä tavallaan urheilijana et kasvaa urheilijana. Koska mun mielestä niinkun se mitä sä saat siellä har-rastuksessa mitä sulle opetetaan siellä niin se on sit niinku elämäänkin tosi hyviä lähtö-kohtia. H4

Et ei pelkästään niinku lajiin liittyviä asioita opeteta joukkueessa vaan myös niitä niin-kun. Et tulee niitä fiksuja kansalaisia tavallaan että niin kun sellasia yleisiä. Niin kun elämäntapoja ja tñ tyyppejä asioita tuetaan. Kokonaisvaltasta valmentamista eli tota se että kun tulee meidän seuraan pelaaja niin se ei oo vaan jalkapalloa vaan se on myös muuta. H3

Eri valmentajat nimesivät hieman erilaisia yksittäisiä tavoitteita kokonaisvaltai-sen valmentamisen sekä urheilijana kasvamisen sisällä. Esiin nousivat yleiseen liikunnallisuuteen sekä terveyteen opettaminen ja kannustaminen sekä urhei-lun nähtiin lisäksi tuovan elämään rytmisyyttä. Käytännössä erilaisiin elämän-tapoihin liittyviin asioihin pyrittiin haastattelujen perusteella vaikuttamaan yk-sinkertaisesti tiedottomalla ja opettamalla asioita valmennettaville. Kilpaurhei-lun opettama rytmisyys liitettiin vahvasti urheiluvalmennukseen yleisesti, eli

sen nähtiin nousevan esiin luonnostaan harjoituksiin ja kilpailuihin osallistumisen ja siellä toimimisen kautta.

Ja sitten tämmöseen niinkun yleis liikunnallisuuteen ja terveyteen. Eli että mitä vanhemmaksi pojat tulee sit otetaan just tämmöset että uni ja ruoka ja tän tyyppisiä asioita. H3

Et mun mielestä kilpaurheilu opettaa paljon sellasta tietynlaista rytmisyyttä elämään ja sitä voi verrata niin kun kaikkeen tulevaan. H5

Yksi valmentajista kertoi haastattelussa valmennettavien iän vaikuttavan oleellisesti siihen, millaisia asioita otetaan valmennuksessa huomioon. Myös valmennettavien erilaiset taustat ja lähtökohdat nousivat esiin valmentajan puolella. Hänen mukaansa ne voivat vaikuttaa siihen, millaisia haasteita valmennettavilla on tai miten he pystyvät asioita oppimaan. Valmentaja korosti vielä yksilöiden huomioimista, jotta kaikki pystyvät saamaan harrastuksestaan suurimman mahdollisen hyödyn.

Ja tota pyritään pelaajaa ajattelemaan niinkun yksilönä. Ja sitä kautta että on erilaisia haasteita jokaisella, erilaisista perheistä tulee. Et pyritään niinkun huomioimaan niitä asioita. Ja tota sitä kautta että meidän seurassa tavallaan löytää niinkun. Saa erilaisia mahdollisuuksia pelata ja harrastaa. Jokaisella on ne kotiolosuhteet ja taloudellinen tilanne erilainen nii niissä pyritään niinkun ottaa huomioon. Ja sitten taas niinkun kasvatuksellisesti tosiaan se yksilön huomioiminen ja tavallaan se että pyritään niinkun oikeesti, otetaan huomioon minkä ikäisille tehdään toimintaa. Et ei tavallaan tavoitella liikaa vaan se että mitä sen ikäiset pystyy ottaa vastaan ja sitä niinkun tuetaan. H3

Yhteiskunnallinen vastuu. Muutamissa haastatteluissa esiin nousi termi yhteiskunnallinen vastuu, jota valmentajalla haastateltavien mukaan on.

Jos miettii niinkun en itse valmentajana vaan enemmän ehkä niinkun seurana niin se vastuu että tarjota erilaista harrastusmahdollisuutta. Sen mä koen tärkeänä. Se on myös sitä yhteiskunnallista vastuuta. Että tota ne jotka haluaa vaikka vaan pelata niin niillä on mahdollisuus erilaisiin harrastusjoukkueisiin. Sit ne jotka haluaa enemmän kilpailullista toimintaa, vähän erilaisia tavoitteita, niin ne saa omanlaista toimintaa. H3

Keskitytty tälläseen itsetuntemukseen ja ihan semmisiin normaaleihin arvoihin mitä kuuluu sitten ihan tähän yhteiskuntaan ja koulutasolla tulee ihan samoja jutuja. H2

Yhteiskunnallinen vastuu liitettiin tiiviisti seuratoimintaan. Seuran arvot ja tavoitteet vaikuttivat oleellisesti useiden haastateltavien valmentamiseen. Yksi valmentaja näki tärkeänä, että seurat pystyvät tarjoamaan kilpaurheilutoiminnan lisäksi myös harrastustoimintaa heille, jotka sitä haluavat. Tässä tapauksessa valmentaja näki merkittävänä myös koko seuran vastuun kasvattajana yksit-

täisten valmentajien kasvatuksellisen vastuun lisäksi. Yhteiskunnallinen vastuu liitettiin myös yhteiskunnan arvojen noudattamiseen ja opettamiseen. Tämä asia nousi esiin yhden valmentajan haastattelussa.

5.3 Rajojen asettaja

Käyttäytyminen ja sääntöjen noudattaminen nousivat esiin muutamissa haastattelussa. Valmentajat näkivät käytöstapojen opettamisen tärkeänä kasvatuksellisenä tavoitteena, jonka myös koettiin antavan paljon muuhun elämään urheilun ulkopuolella. Yksi valmentaja koki valmentajalla olevan suuri rooli käytöstapojen opettajana myös siksi, että kaikki lapset tai nuoret eivät ole tottuneet sääntöjen noudattamiseen kotona tai heiltä ei ole vaadittu siellä tietynlaista käytöstä, jonka vuoksi valmentajan rooli siinä suhteessa korostuu.

Välillä tuntuu että joutuu ihan perusjuttuja et niin kun kaveria autetaan ja et miten niin kun käyttäydytään hallilla ja ihan ne käyttäytymiseen liittyvät jutut on sellasia mitä joutuu korostamaan aika paljon. H4

Ja kyllähän se on tavallaan mä koen että vaikka sellasiin pieniin asioihin vaaditaan tavallaan just näitä käyttäytymistä ja tälläsi juttuja niin sillä voi olla myöhemmässä iässä iso merkitys. Et joku on vaatinu. Et jos ei oo välttämättä kotona vaadittu niin joku on harjoituksissa niin siellä vaaditaan. Et siitä saattaa jäädä niinkun hyviä asioita. H3

No meillä on itseasiassa meidän ryhmän sääntöihin kuuluu että käydään treeneissä ja kannustetaan siihen ja sitten se on tavallaan meidän ryhmän kriteerikin että käydään sitten niinku treeneissä. Ja mun mielestä sekin että sit ilmoitetaan kun ollaan pois niin kyllähän tavallaan sekin tietynlaisia sääntöjä luo että luodaan omat säännöt ja noudatetaan niitä. H4

Keskittyminen. Rajojen asettamiseen liittyen yhden valmentajan haastattelussa taito keskittyä tekemiseen nähtiin yhtenä kasvatuksellisenä tavoitteena valmennuksessa. Haastateltavan mielestä on tärkeää, että harjoituksissa on hauskaa ja myös se oli hänen tavoitteensa. Samaan aikaan kuitenkin hän halusi valmennettaviensa pystyvän keskittymään silloin kun on sen aika.

Se välillä vähän niinku riistäytyy käsistäkin että unohtuu se varsinainen treenaaminen et pitäs leikkiä kaikkee mahdollista ja. Sit joutuu välillä olemaan niinku silleen et hei nyt oikeesti keskitytään. Et pitää pystyä - pystyä niinku pitämään se hauska myös jossain muualla ja pitää pystyä keskittymään sitten siihen mitä tehdään. Se on ehkä myös osittain semmosta että koittaa saada sinne että välillä voidaan pitää oikeesti hauskaa treeneissä ja välillä sitten kun tehdään jotain niin siihen keskityttäis sit täysillä. Ja selkee fokus olis sit aina siihen varsinaiseen tekemiseen. H1

Vastuun ottaminen ja työnteon merkitys. Muutamat valmentajat kertoivat haastatteluissaan vastuun ottamisesta yhtenä kasvatuksellisena tavoitteenaan. Yksi valmentajista korosti myös työnteon merkitystä. Toinen valmentaja puolestaan näki vastuun hieman eri näkökulmasta, ja siitä syystä hän halusi tarjota valmennettavilleen melko paljon vapautta ja sitä kautta opettaa heitä itsenäiseen ajatteluun sekä tekemiseen.

Mä pyrin sellaseen oppimisilmapiiriin et ne antais aina kaikkensa ja se ois sellanen innostava ja kannustava että ne yrittäis aina parhaansa ja kehittyis. Et se on niinku et ne oppis kantamaan sen oman vastuun vaikka niinku itensä takia et ne ei oo siellä niinku mun tai kyllä myös joukkueen takia mut et ne kokis sen oman vastuun tärkeeksi siellä harjoittelussa. Niin esimerkiksi kun toi on kilpaurheilua niin sitten kun jaetaan kisapaikkoja -- niin siinä mä oon kyl ollu semmonen tai tiukan linjan vetäny siinä että sinne menee niinku se paras kokoonpano et ei oo niinku reilu peli- meiningillä. Että ne oppii mun mielestä sitä kautta et töitä pitää tehdä ja sit se paikka ansaitaan. H5

Ehkä se on se et mä annan vapauksia kohtuu paljon. Varsinkin nyten noille pojille kun kolme vuotta ollu niin annan niille verrattuna moneen muuhun ryhmään mitä oon seurannu sitten sivusta niin mä annan niille todella paljon niinku omaa päätäntävaltaa ja silleen että mä en oo koko ajan siinä vieressä kattomassa vaan että ne pääsee ite tekemään ilman varsinaisesti mun valvovaa silmää tai sitä että mä sanon niille koko et mitä pitää tehdä. Sillä mä koitan opettaa siihen niinku itsenäiseen ajattelukykyyn ja itsenäiseen tekemiseen. H1

Työnteon merkitystä korostaessaan valmentaja puhui erityisesti tavoitteestaan luoda hyvä ja kannustava oppimisilmapiiri, jossa jokainen haluaa kantaa oman vastuunsa. Hän korosti myös positiivisuuden ja kannustamisen tärkeyttä. Sen avulla hän pyrki saamaan kaikki valmennettavat uskomaan itseensä ja omaan tekemiseensä sekä luottamaan siihen, että kova työ tuottaa lopulta tulosta. Työnteon merkitys linkittyi hänen puheessaan itseluottamukseen ja uskoon omaa tekemistä kohtaan.

5.4 Huoltaja

Vanhemmuuden roolikartan osa-alueisiin viitaten haastatteltavien puheessa valmentajan roolia pohdittiin myös vanhemman sekä opettajan roolien kautta. Useiden valmentajien haastatteluista kävi ilmi, että he kokivat valmennettaviensa kasvatuksen kuuluvan niin vanhemmille, opettajille koulussa kuin valmentajille urheiluharrastuksessa. Vanhempien rooli lasten kasvattajina tuli esiin kaikissa haastatteluissa. Vanhempien kasvatuksellista vastuuta pidettiin niin

itsestään selvänä, ettei sitä erityisemmin perusteltu, vaan haastateltavat valmentajat vain totesivat sen olemassaolon tai se kävi jollain tapaa ilmi haastateltavien puheesta. Haastateltavat vertasivat rooliaan valmentajana myös opettajan rooliin. Opettajan he näkivät merkittävänä kasvattajana lasten elämässä, ja samalla siis korostivat myös omaa rooliaan valmennettaviensa kasvattajana.

Siis mä tavallaan koen sen silleen et onhan koulussakin opettajalla semmonen tietynlainen vastuu, kasvatuksellinen vastuu, niin käytännössähän se on ei nyt ihan täysin samanlainen paikka mutta ainakin sellanen että onhan sillä (valmentajalla) nyt (vastuuta). H4

Ajankäyttö. Valmentajat näkivät vastuunsa kasvatuksesta suurena erityisesti ajankäytön näkökulmasta, ja vertasivat rooliaan kasvattajana vanhempien rooliin juurikin ajankäytön kautta. Valmentajat kokivat, että heidän viettämänsä aika valmennettaviensa kanssa korostaa heidän rooliaan kasvattajina.

Tolla telinevoimistelun puolella mitä ne tytöt treenaa viikossa niin ne tuntimäärät on aivan valtavia...tai kymmenestä tunnista kahteenkymmeneen valmentajien kanssa. Ja niitten muiden urheilijoiden ja koulussa sen saman verran et ei siinä hirveesti jää noille omille vanhemmilkekaan et siellä on opettajat ja valmentajat aika isossa roolissa kasvatuksen suhteen. H1

Kyl mä koen että kyllähän se on niin paljon tekemisissä niin se on suuri esimerkki ja kasvattaja ketä sä kuuntelet ja keneltä sä saat niin kun oppeja elämään. H5

Mutta kyllä mä uskon että sillä on aika suuri merkitys varsinkin ton ikäset jos ne treenaa just neljää viittä kertaa viikossa jotain 2-2,5 tuntia kerrallaan niin se on aika paljon niiden vapaa ajasta mitä ne siellä sitten viettää. Niin uskon että siinä on aika suuri vastuu sitten just koulun ja perheen ohella. H2

Moni haastateltava koki, että lasten viettäessä niin paljon aikaa urheiluharjoituksissa koulun ohella, ei vanhemmille jää kovinkaan paljon aikaa kasvattamiseen. Näin perusteltiin kasvattamisen merkitystä lasten urheiluvalmennuksessa.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimus tuo esiin useita lasten ja nuorten urheiluvalmentajien kasvatuksellisia tavoitteita sekä heidän urheiluvalmennuksessa tapahtuvalle kasvatukselle antamia merkityksiä. Valmentajien näkemyksen mukaan kasvatuksen merkitys lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa on suuri. Valmentajat haluavat omissa valmennuksissaan edistää myös kasvatuksellisia päämääriä eri keinoin. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella urheiluvalmennus opettaa lapsille ja nuorille tärkeitä taitoja elämää varten, eikä valmentaminen rajoitu ainoastaan fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Elämäntapojen opettaminen ei rajaudu ainoastaan urheiluharrastukseen, vaan taitoja tarvitaan myös elämän muilla osa-alueilla. Aiemmista tutkimuksista esimerkiksi Hämmäläisen (2008) tutkimuksessa esiin nousi samankaltainen ajatus valmentamisen kokonaisvaltaisuudesta.

Nikanderin (2009b) mukaan kilpaurheilu ohjaa nuoria urheilijoita vastuulliseen toimintaan, yhteistyöhön sekä sääntöjen noudattamiseen. Näiden asioiden kautta urheiluharrastuksen vaikutus lapsen elämän kaikkiin osa-alueisiin koettiin merkittävänä myös tässä tutkimuksessa. Valmennettavien haluttiin ymmärtävän urheiluun liittyvän kunnioituksen merkityksen sekä oppia noudattamaan sääntöjä. Auweele ym. (2006, 54) nostavat omassa teoksessaan esiin täysin samat asiat. He myös muistuttavat, että joku päivä nuoret ovat täysin vastuussa omasta toiminnastaan. Tätä ajatusta tukevat myös omat tutkimustulokseni valmentajien näkemyksistä siitä, että valmennettavien tulee pystyä ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan.

Valmentajan vaikutus valmennettavien tunne- ja vuorovaikutustaitoihin ja niiden kehittymiseen nousi vahvasti esiin valmentajien puheessa. Sosiaaliset taidot, kuten ryhmässä toimiminen, joukkuehengen edistäminen sekä toisten huomioiminen näyttelevät suurta roolia valmennuksessa. Näiden taitojen mer-

kitys nähtiin suurena niin itse urheilussa kuin elämässä yleensä. Jones ja Laval-lee (2009, 165-166) toteavat myös tutkimukseensa pohjaten sosiaalisten taitojen olevan merkittävä elämäntaito nuorilla urheilijoilla. Vastaavasti Voightin (2002, 46) ja Nikanderin (2009b, 352-353) tutkimuksen mukaan avoin ja positiivinen vuorovaikutus valmentajan sekä valmennettavien välillä ovat avainasioita urheilijan niin henkisen kuin fyysisen suorituskyvyn parantamisessa.

Urheilu nähtiin hyvänä ympäristönä harjoitella erilaisten tunteiden koke- mista ja käsittelyä. Hämäläisen (2008) tutkimuksessa kuvataan, kuinka urheili- jan ajatellaan hallitsevan koko tunteiden kirjon iloineen ja pettymyksineen. Hän mainitsee urheilun kehittävän itsehillintää, keskittymistä sekä rauhallisuutta, jotka ovat myös muussa elämässä arvostettuja ominaisuuksia. (Hämäläinen 2008.) Aiemmat tutkimukset ovat kuitenkin tuoneet esiin myös erilaisia tulok- sia, sillä esimerkiksi Keltikangas-Järvinen (2010, 253) tuo esiin kilpailun tuo- mien pettymysten aiheuttavan lapsille positiivisten vaikutusten sijasta agressio- ta ja vihamielisyyttä. Tässä tutkimuksessa valmentajat nostivat esiin niin posi- tiivisten kuin negatiivisten tunteiden kokemisen ja käsittelyn merkityksen. Ur- heiluharrastusta pidetään turvallisenä ympäristönä erilaisten tunteiden koke- miselle. Tämä ei ole ristiriidassa Hämäläisen (2008) eikä Keltikangas-Järvisen (2010) tutkimusten kanssa, vaan ennemminkin nostaa esiin molemmat näkö- kannat.

Vasarainen ja Hara (2005, 63) kirjoittavat teoksessaan, että olemalla oma itsensä valmentaja pystyy olemaan uskottava ja näin rohkaisemaan myös val- mennettaviaan olemaan omia itsejään. Tässä tutkimuksessa haastatellut val- mentajat kokivat, että valmentaminen omana itsenään on keino auttaa valmen- nettavia löytämään itsensä. Itsetunnon- ja luottamuksen vahvistaminen sekä terveen minäkuvan saavuttaminen olivat valmentajien merkittäviä kasvatuksel- lisiä päämääriä.

Roolimallina toimiminen koettiin hyvin merkittävänä haastateltavien valmentajien keskuudessa. Karvisen, Hiltusen ja Jääskeläisen (1991, 20) tutki- muksen mukaan valmentaja toimii valmennettavilleen roolimallina, sillä lapsel-

le on luontaista jäljitellä ja samaistua ohjaajaansa. Jonesin, Armourin ja Potracin (2004) tutkimuksessa valmentajat korostivat myös tarvettaan herättää kunnioitusta ja luottamusta valmennettaviensa keskuudessa, mikä tuli ilmi myös tässä tutkimuksessa. Omaa roolia valmentaja pidettiin jopa idolin roolina. Valmentajat halusivat valmennettaviensa pitävän heitä jossain määrin kaikkietävinä aikuisina, jotka eivät ole koskaan väärässä. Roolimallina toimimisesta koettiin myös paineita, koska oman toiminnan haluttiin olevan kaikella tapaa esimerkittä.

Valmennettavien ikä ja lähtökohdat yleisesti haluttiin ottaa huomioon valmennustoimintaa tehdessä, ja jokaista valmennettavaa haluttiin kohdella yksilönä. Myös Gilbertin ja Trudelin (2004, 37) tutkimuksen mukaan valmennettavien ikä vaikuttaa valmentajan toimintaan ja tavoitteisiin. Vastuullisen valmentajan tehtävänä on myös osata suhteuttaa kilpailullisuus urheilijan ikään ja kehitystasoon nähden sopivaksi. (Nikander 2009a, 123).

Gilletin ym. (2010) tutkimuksen mukaan hyväksyvän ilmapiirin luominen sekä autonomiaan kannustavan käytöksen osoittaminen valmentajalta vaikuttavat positiivisesti urheilijoihin. Tämän tutkimuksen haastatellut valmentajat lähestyivät vastuun ottamista ja työnteon merkitystä juuri näistä näkökulmista. Positiivisen ilmapiirin luomisella haluttiin kannustaa työntekoon ja vapauksien antamisella tavoiteltiin positiivisia tuloksia urheilijoiden autonomian kautta. Kasken (2006, 80- 82) mukaan kilpaurheilijan kohdalla positiiviset kokemukset vaikuttavat itseluottamuksen syntyyn luomalla uskoa omaan kykyihin. Tämä on linjassa sen kanssa, miten tässä tutkimuksessa haastatellut valmentajat halusivat kannustaa valmennettaviaan ja antaa heille positiivista palautetta luodakseen valmennettaville uskoa omaan tekemiseen ja mahdollisuuteen kehittyä.

Valmentajan roolia verrattiin niin opettajan kuin jopa vanhemman rooliin, ja tätä perusteltiin ajankäytöllä. Valmentajat kokivat olevansa merkittävässä roolissa kasvattajina. Aiempien tutkimusten perusteella Liukkonen (1990, 41) toteaa valmentajien olevan avainasemassa kasvatuksellisen toiminnan toteuttajina, ja he ovat samalla tapaa kuin opettajat koulussa vastuussa tekemästään

kasvatustyöstä. Hämäläisen (2008, 77) tutkimuksessa urheilijat kuvasivat lapsuuden aikaisia valmentajiaan kasvattajina, jotka opettivat käytöstapoja ja kannustivat, ja heitä verrattiin jopa vanhempiin. Valmentajan roolin vertaaminen opettajan tai vanhemman rooliin on siis todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet

Tämä tutkimus vastasi hyvin sille asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen tulokset antavat tietoa valmentajien näkemyksistä kasvatuksen merkityksestä lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa, sekä heidän käytännön toiminnastaan omien kasvatuksellisten tavoitteidensa edistämiseksi. Vaikka tutkimus vastasi hyvin sille asetettuihin kysymyksiin, perustuvat tulokset kuitenkin hyvin pienen tutkimusjoukon (5 urheiluvalmentajaa) näkemyksiin aiheesta. Tästä johtuen aihe tarjoaa vielä paljon mahdollisuuksia jatkotutkimukselle.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, miten kasvatuksen merkitys urheiluvalmennuksessa nähdään muiden kuin valmentajien näkökulmasta. Aihetta voitaisiin tutkia esimerkiksi nuorten urheilijoiden tai heidän vanhempiansa näkökulmasta. Lisäksi erilaisten kasvatuksellisten tavoitteiden toteutuminen käytännössä olisi kiinnostavaa selvittää. Tutkimuksen lähestymistapaa muuttamalla voitaisiin saada erityyppistä tietoa kasvatuksen osuudesta ja merkityksestä urheiluvalmennuksessa. Esimerkiksi havainnoimalla saataisiin selville kasvatuksellisen toiminnan osuus käytännössä.

Koska tämän tutkimuksen tutkittavat valmensivat laajasti eri lajien urheilijoita sekä eri ikäisiä lapsia ja nuoria, voisi olla mielenkiintoista rajata tutkittavien joukkoa tarkemmin ja sitä kautta saada spesifimpää tietoa aiheesta. Myös esimerkiksi valmentajan valmennuskokemuksella tai kouluttautumisella voisi mahdollisesti olla vaikutusta hänen näkemyksiinsä kasvatuksen merkityksestä.

Näitä seikkoja ei tässä tutkimuksessa otettu huomioon, joten jatkotutkimus aiheesta voisi tuoda paljon lisää mielenkiintoista tutkimustietoa.

Tämä tutkimus pystyi avaamaan vain pientä osaa kasvatuksen merkityksestä urheiluvalmennuksessa. Toisaalta se teki sen erittäin onnistuneesti. Tutkimukseni vastasi sille asettamiini tutkimuskysymyksiin, ja sen tulokset olivat hyvin linjassa aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Tuloksissa nousee vahvasti esiin kasvatuksellisen toiminnan merkittävyys lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa. Urheiluharrastuksen vaikutukset eivät vaikuta nuorten urheilijoiden elämään vain urheilussa, vaan ne seuraavat heitä elämän kaikilla osa-alueilla. Siksi on oleellista ottaa urheiluvalmennuksessa huomioon muutkin kuin fyysiset tavoitteet, jotta suomalainen urheiluvalmennus voi saavuttaa parhaan mahdollisen tehokkuuden.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- American Academy of Pediatrics. Organized Sports for Children and Preadolescents. Committee on Sports Medicine and Fitness and Committee on School Health. 2001. Vol. 107 No. 6. 1459-1462.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. 2000. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Auweele, Y. V., Malcolm, C. & Meulders, B. 2006. Sport and development. The University of the Western Cape. Faculty of Community and Health Sciences. Tiel. Studio Lannoo.
- Bengochea, E. G., Streaan W. B. & Williams, D. J. 2004. Understanding and promoting fun in youth sport: coaches' perspectives. *Physical Education and Sport Pedagogy*. Vol. 9, No. 2. 197-214.
- Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Vol. 4, 3/2009, 308- 319.
- Côté, J., Young, B., North, J. & Duffy, P. 2007. Towards a definition of excellence in sport coaching. *International Journal of Coaching Science*. Vol. 1, 3-17.
- Erickson, K., Côté, J., Hollenstein T., & Deakin, J. 2011. Examining coach-athlete interactions using state space grids: An observational analysis in competitive youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 645-654.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan komissio. 2007. Urheilun valkoinen kirja. Luxemburg: Euroopan yhteisöjen virallisten julkaisujen toimisto.
- Gilbert, W.D, Gilbert, D.N. & Trudel, P. 2001. Coaching Strategies for Youth Sports part 1: Athlete behavior and Athlete Performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72 (4), 28-33.
- Gilbert, W.D. & Trudel, P. 2004. Role of the Coach: How model youth team sport coaches frame their role. *The sport psychologist*, 18, 21-43.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. 2010. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: a test of

- the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A. & Parker, M. 2010. *Children moving: A reflective approach to teaching physical education*. 8. painos. Boston, MA: McGraw-Hill Higher Education.
- Green, K. 2008. *Understanding physical education*. 1. painos. Los Angeles: Sage.
- Hakkarainen, H. 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti. VK-Kustannus Oy.
- Haselwood, D. M., Joyner, A. B., Burke, K. L., Geyerman, C. B., Czech, D. R., Munkasy, B.A. & Zwald, A. D. 2005. Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior* 28, 216-230.
- Heinilä, K. 2010. *Liikunta- ja urheilukulttuurimme. Eilen - tänään - huomenna*. Helsinki: Kirja kerrallaan.
- Helminen, M-L & Iso-Heiniemi, M. 1999. *Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hirsjärvi, S. 1983. *Kasvatustieteen käsitteistö*. Keuruu: Otava.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. *Johdatus kasvatustieteeseen*. 4.-6. painos. Juva: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Honkonen, R. & Suoranta, J. 1999. Junioriurheilun monet totuudet. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) *Höntsyä vai tehovalmennusta?: kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hämäläinen, K. 2016. A New Era in Sport Organizations and Coach Development in Finland. *International Sport Coaching Journal*, 3, 332-343.
- Hämäläinen, K. 2012. Valmentajan merkitys ja rooli. Teoksessa *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Nuori Suomi, 49- 51.
- Hämäläinen, K. 2008. *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatustieteellinen tarina*. Jyväskylän yliopisto.

- Hämäläinen, J. & Nivala E. 2008. Kasvatustiede. Pedagogisen ihmistyön tiede. Kuopio: Unipress.
- Hämäläinen, K. & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja 5/2016. Saatavissa: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf. Luettu 20.12.2018
- Ikonen, R. 2000. Mitä se on se "kasvatus"? Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 31 (2000) : 2, 118-129.
- Ilmanen, K. 2004. Urheilun julkisuuskuva. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Itkonen, Hannu. 1996. Kenttien kutsu. tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus.
- Itkonen, H. & Nevala, A. 1993. Urheiluseura juuret mullassa – tukka tuulussa. Tutkimuksia. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jones, R. L., Armour, K. & Potrac, P. 2004. Sports Coaching Cultures: From Practise to Theory. London. Routledge.
- Jones, M. & Lavalley, D. 2009. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. Psychology of Sport and Exercise 10, 159–167.
- Kantola, H. 1988. Valmentaminen. Suomalainen valmennusoppi – valmentaminen. Jyväskylä. Gummerus.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu. Otava.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Publishing Oy. Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.
- Klemola, U. 2009. Opettajaksi opiskelevien vuorovaikutustaitojen kehittäminen liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 139.
- Knowles, Z., Borrie, A. & Telfer, H. 2005. Towards the reflective sports coach: issues of context, education and application. Ergonomics 48 (11-14), 1711-1720.

- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri – juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Helsinki: Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 3.
- Kuisma, J. 1999. Juniorikiekkoilu kasvun kenttänä. (s.103–130) Teoksessa Honkonen, R. & Suoranta J. 1999. Höntsyä vai tehovalmennusta?: Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kvale, S. 2007. Doing interviews. London: SAGE
- Laakso, L. 2007. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 14–24.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltonen & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylän PS-kustannus, 29–50.
- Laine K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, H., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2017. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Liikunnan ja terveyden edistämissäätiö LIKES. Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf. Luettu 2.1.2019
- Leino A-L. ja Leino J. 1995. Kasvatustieteen perusteet. (6. uudistettu painos). Rauma. Kirjayhtymä.
- Levy, M. 2010. Japanilaiset budolajit kansalaisuuteen kasvattajina. Tarkastelussa itäsuomalaiset budoseurat. Kasvatus ja aika 3/2010.
- Liukkonen, J. 2009. Liikuntakasvatuksen haasteena: Kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikunta & Tiede 46 (4), 34–36.
- Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa J. Westergård, H. Itkonen (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku. Työväen urheiluliitto, 41-48.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Psykykinen valmennus lentopallossa. Helsinki. Suomen lentopalloliitto.

- Lynch, J. 2001. Creative coaching: new ways to maximize athlete and team potential in all sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy, 15-42.
- Maffulli, N. & Pintore, E. 1990. London. British Journal of Sports Medicine. Vol. 24. Iss. 4. 237-239.
- Mero, A., Nummela, A., & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä. Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K & Häkkinen K. 2004. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Niemi-Nikkola, K. 2007. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus, 387- 397.
- Nikander, A. 2009a. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus Oy
- Nikander, A. 2009b. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. (s. 349- 361). Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Helsinki: Nuori Suomi.
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative research and evaluation methods. 3. painos. Thousand Oaks: Sage.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Puolimatka, T. 2011. Elämän tarkoitus ja kasvatus. Teoksessa T. Purjo & E. Gjerstad (toim.) Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka. Tampere: No Fighting Generation. 12-32.
- Puurula, A. 1982. Kasvattajan arvokäsitykset: arvot ja päämäärät maailmankatsomuksen osana - erään teoreettisen mallin ja mittarin kehittelyä. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.

- Raakman, E., Dorsch, K. & Rhind, D. 2010. The development of a typology of abusive coaching behaviours within youth sport. *International Journal of Sports Coaching*. Vol. 5. No. 4. 503-515.
- Rautiainen, M. 2001. *Vanhemmuuden roolikartta – Syvennä ja sovelle*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- SLU 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU-julkaisusarja 7. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu. Saatavissa: <https://docplayer.fi/351333-Liikuntatutkimus-2009-2010.html>. Luettu 12.1.2019
- Smith, R. & Smoll, F. 2012. *Parenting young athletes: developing champions in sports and life*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Uusikylä, K. 1994. *Lahjakkaiden kasvat*. Juva. WSOY.
- Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa*. Helsinki. Edita Publishing Oy.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Voight, M. 2002. Improving the Quality of Training: Coach and Player Responsibilities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Vol. 73 No. 6. 43-48.
- Walters, S. R., Payne, D., Schluter, P. J. & Thomson, R. W. 2010. It's all about winning, isn't it? Competing discourses in children's sport in New Zealand. *European Journal for Sport and Society* 7 (2), 105-116.
- Weber, M. 1989. *Maailmanuskonnot ja moderni länsimäinen rationaalisuus*. Suomentaja Hietaniemi, T. Tampere. Vastapaino.
- Weiss, M.R. & Fretwell S. D. 2005. The Parent-Coach/Child-Athlete Relationship in Youth Sports: Cordial, Contentious, or Conundrum? *Research Quarterly for Exercise and Sport the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*. Vol. 76, No. 3, pp. 286-305.
- Ylitalo, P. (toim.) 2011. *Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja - Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: Lasten Keskus.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y. & Hatzigeorgiadis, A. 2006. Coaches behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 3, pp. 117-133

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje haastateltaville.

Hei juniorivalmentaja!

Olen maisteriopiskelija Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitokselta, ja teen gradua koskien lasten urheiluvalmentajien kasvatuksellista vastuuta. Olet ilmaissut mielenkiintosi tutkimustani kohtaan ja haluat tuoda näkemyksiäsi esiin haastattelun avulla. Haastattelutilanne kestää arviolta noin 20-30 minuuttia. Vastauksia käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja haastateltavien henkilöllisyys jää anonyymiksi.

Ohessa on listattu haastattelukysymykset, joiden avulla voit orientoitua haastatteluun.

- Millaisia kasvatuksellisia tavoitteita sinulla on ja miten pyrit edistämään niitä?
- Miten kuvailisit valmentajan kasvatuksellisten tavoitteiden merkitystä yleisesti?

Terveisin,

Pauliina Nikkilä

Pauliina.a.nikkila@student.jyu.fi

040-8441529