

VALMENTAJAKOULUTUS VALMENNUSOSAAMISEN VAHVISTAJANA
Tarkastelussa UEFA C -valmentajakoulutus

Arttu Härkönen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Härkönen, A. 2021. Valmentajakoulutus valmennusosaamisen vahvistajana. Tarkastelussa UEFA C -valmentajakoulutus. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikunta-pedagogiikan pro gradu -tutkielma, 76 s., 2 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää UEFA C -valmentajakoulutukseen osallistuneiden valmentajien valmennusosaamisen kehittymistä. Tavoitteena oli kehittää Suomen Palloliiton alaista koulutusta ja löytää niitä tekijöitä, joita valmentajat kaipaavat koulutukselta. Tutkimuksen aikana maailmaa koetteli COVID-19-pandemia. Tästä johtuen tutkimuksessa oli otollista tarkastella myös pandemian aiheuttamien muutosten vaikutuksia koulutuksen järjestämiseen sekä valmentajien oppimiseen. Aineisto koostui vuonna 2020 UEFA C -valmentajakoulutukseen osallistuneista valmentajista (n=60). Koulutukset järjestettiin Etelä-, Keski- ja Pohjois-Suomen alueella. Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, jotka täytettiin ennen koulusta sekä heti koulutuksen päätyttyä. Valmentajakoulutuksen kesto oli 4–6 kuukautta, koulutusryhmästä riippuen.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentui Hämäläisen (2013) suomalaisen valmennusosaamisen mallia hyödyntäen, joka on rakennettu Côtén & Gilbertin (2009) tutkimukseen pohjautuen. Teorian pohjalta rakennettiin myös tutkimuksen mittaristo, jonka luotettavuutta sekä reliabiliteettia arvioitiin pilottitutkimuksella sekä tilastollisin menetelmin. Menetelmältään tutkimus edustaa kvantitatiivista tutkimusta, jossa on kuitenkin käytetty vahvasti myös kvalitatiivisia sisällönanalyysin menetelmiä. Tutkimusmenetelmiä yhdistämällä voidaan tutkimuksen aihetta tarkastella monipuolisemmin. Tutkimuksena tarkoituksena on luoda mahdollisimman totuudenmukainen kuva valmentajien valmennusosaamisesta sekä sen kehittymisestä koulutuksen aikana.

Valmentajat kokivat oman valmennusosaamisensa korkeaksi, minkä lisäksi he arvostivat valmentajataidoissa kaikista eniten vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja. Koulutuksella nähtiin olevan positiivisia vaikutuksia valmentajan kehityksessä. Valmentajat kokivat koulutuksessa käsiteltyjen sisältöjen tarkoituksenmukaisuuden vaihtelevasti. Lisäksi COVID-19-pandemia vaikutti valmentajien mielestä eniten koulutuksessa käytyyn vuorovaikutukseen muiden valmentajien kanssa. Tämän puuttuminen nähtiin heikentävän oppimista. Tulevaisuudessa valmentajakoulutuksissa tulisi kiinnittää enemmän huomiota yksilölliseen koulutuspolkuun sekä monipuoliseen verkostoitumiseen.

Asiasanat: valmentaminen, valmentajakoulutus, jalkapallo, valmennusosaaminen

ABSTRACT

Härkönen, A. 2021. Coaching education as a reinforcement of coaching skills: UEFA C coaching education under review. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 76 pp.. 2 appendices.

The purpose of this study was to find out the development of the coaching skills of the coaches who participated in the UEFA C coaching education. The aim was to develop education under the Finnish Football Association and to find the factors that coaches require from education. During the study, the world was plagued by the COVID-19 pandemic. As a result, the study was also looking at the effects of the changes caused by the pandemic on the organization of education and the learning of coaches. The material consists of coaches who participated in UEFA C coach training (n=60) in 2020. The trainings were organized in southern, central and northern Finland. The material was collected with questionnaires, which were filled in before and immediately after the education. The duration of the coaching education was 4–6 months, depending on the group.

The theoretical framework of the study was built using Hämäläinen's (2013) model of Finnish coaching skills, which was built based on Côté & Gilbert's (2009) research. On the basis of the theory, a research metric was also built, the validity and reliability of which were assessed by a pilot study and statistical methods. In terms of method, the research represents a quantitative study, however, qualitative content analysis methods have also been used extensively. By combining research methods, the topic of research can be examined in a more versatile way. The purpose of the research is to create as true a picture as possible of the coaches' coaching skills and their development during the education.

The coaches felt that their own coaching skills were high, in addition to which they valued interaction and interpersonal skills the most in their coaching skills. Training was seen to have a positive effect on coaches development. Coaches felt the appropriateness of the content covered in the training varied. In addition, coaches felt that the COVID-19 pandemic had the greatest impact on training interactions with other coaches. The absence of this was seen as impairing learning. In the future, more attention should be paid to individual training paths as well as diverse networking in coach training.

Key words: coaching, coaching education, football, coaching know-how

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KANSAINVÄLISET VALMENTAJAKOULUTUSJÄRJESTELMÄT	3
2.1 UEFA.....	4
2.2 Eurooppalaiset valmentajakoulutusjärjestelmät	6
2.2.1 Englanti.....	6
2.2.2 Saksa.....	8
2.2.3 Ruotsi.....	10
3 VALMENTAJAN KOULUTUSPOLUT	14
3.1 Suomalaisen valmennusjärjestelmän kehitys	14
3.2 Suomalainen valmentajakoulutusjärjestelmä	16
3.3 Jalkapallovalmentajan koulutuspolku.....	19
4 SUOMALAINEN VALMENNUSOSAAMISEN MALLI.....	24
4.1 Toimintaympäristö	25
4.2 Jalkapallovalmentajan osaamistarpeet.....	27
4.2.1 Urheiluosaaminen.....	28
4.2.2 Ihmissuhdetaidot.....	30
4.2.3 Itsensä kehittämisen taidot	31
4.3 Mihin jalkapallovalmentaja voi urheilijassa vaikuttaa	33
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	37
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	38
6.1 Aineiston kuvaus	38

6.2	Aineiston tarkastelu	41
6.3	Tutkimuksen luotettavuus	42
7	TULOKSET	44
7.1	Valmentajien valmennusosaaminen	44
7.2	Valmennusosaamisen muutos koulutuksen aikana	45
7.3	COVID-19-pandemian vaikutus koulutukseen	51
7.4	Avoimet kysymykset	55
8	POHDINTA.....	60
8.1	Keskeiset tulokset.....	60
8.2	Havainnot tutkimuksesta	65
8.3	Jatkotutkimusehdotukset	67
	LÄHTEET	69
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Valmennus edustaa aina aikakautensa kuvaa. Käytetyt valmennusmenetelmät ja valmentajan asema ovat yhteiskunnan muutoksen peili, jonka avulla pyritään tuottamaan urheilijoista aikansa parhaita. Valmentajat ottavat vaikutteita erilaisista lähteistä, kuten koulutuksista sekä viimeisimmistä tutkimustuloksista. (Hämäläinen 2012, 5–6.) Käytännön valmentaminen on, silti pitkään laahannut ymmärryksen sekä tiedon perässä.

Valmentajakoulutuksilla on suuri merkitys valmennusosaamisen kehittämiseksi. Suomen Palloliitto (2018b) on toteuttanut historiansa suurimman koulutusjärjestelmän muutoksen. Muutoksen taustalla on Hämäläisen (2013) luoma suomalaisen valmennusosaamisen malli, joka on johdettu Côtén & Gilbertin (2009) tutkimuksesta. Nämä tutkimukset muodostavat myös tämän tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen.

Kirjallisuuskatsauksessa esitellään aluksi kansainvälisiä valmennusjärjestelmiä. Englannin, Saksan sekä Ruotsin valmennusjärjestelmät antavat kattavan pohjan vertailla eri maiden vahvuuksia sekä oivalluksia toisiinsa. Tämän jälkeen avaan suomalaisen valmennusjärjestelmän muutosta ja siihen johtaneita syitä. Jalkapallovalmentajan koulutuspolkua käsitellään Suomen Palloliitossa tehtyjen muutosten myötä. Lopuksi avaan Hämäläisen (2013) luoman suomalaisen valmennusosaamisen mallin perusteet.

Menetelmältään tutkimus edustaa kvantitatiivista tutkimusta, jossa on kuitenkin käytetty vahvasti myös kvalitatiivisia sisällönanalyysin menetelmiä. Tutkimusmenetelmiä yhdistämällä voidaan tutkimuksen aihetta tarkastella monipuolisemmin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää UEFA C -valmentajakoulutukseen osallistuneiden valmentajien valmennusosaamista sekä sen kehittymistä koulutuksen aikana. Tavoitteena oli kehittää Suomen Palloliiton alaista koulutusta ja löytää niitä tekijöitä, joita valmentajat kaipaavat koulutukselta. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, miten COVID-19-pandemia vaikutti valmentajakoulutukseen ja valmentajien oppimiskokemukseen.

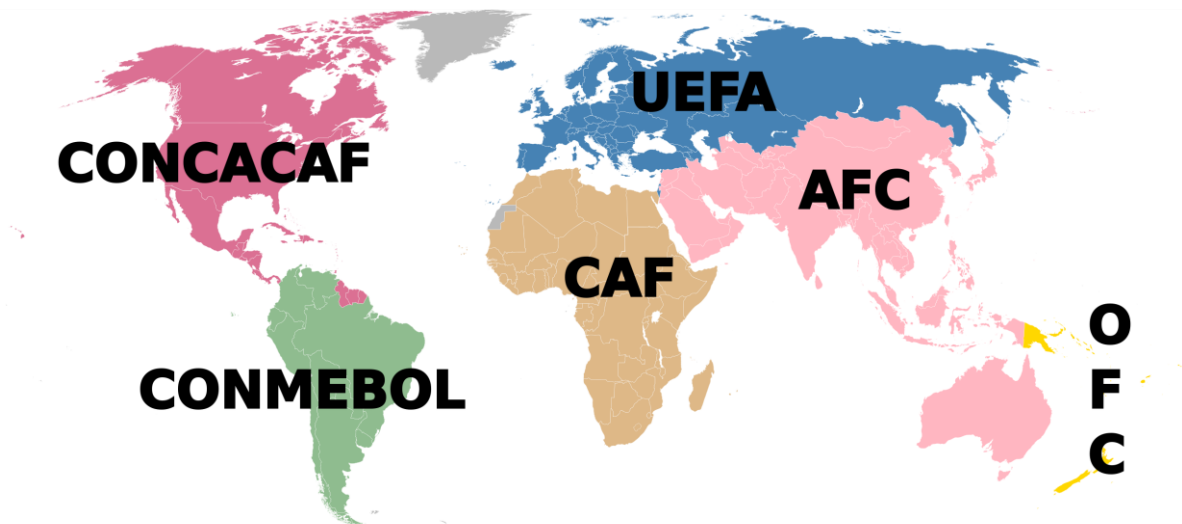
Tuloksissa tarkastellaan valmennusosaamista useiden taustamuuttujien avulla. Useamman menetelmän avulla saadaan tietoon niitä tekijöitä, jotka valmentajat näkevät vahvuuksikseen sekä niitä osa-alueita, jotka kaipaavat vielä kehittämistä. Lisäksi tuloksista ilmenee valmentajien näkemiä puutteita koulutuksessa. Näiden tulosten pohjalta pystytään muodostamaan erilaisia kehitysideoita, joiden avulla voidaan viedä Suomen Palloliiton alaisia koulutuksia eteenpäin.

Koulutuksen aikana ilmeni myös globaali COVID-19-pandemia. Pandemia aiheutti paljon muutoksia ja epävarmuutta koulutusten järjestämisen osalta. Tutkimuksen ajankohta antoi erinomaiset mahdollisuudet tarkkailla pandemian vaikutuksia koulutuksen organisointiin sekä sen vaikutusta oppimiseen. Näitä kiehtovia tuloksia tarkastellaan tutkimuksen tulos sekä pohdinta luvuissa.

2 KANSAINVÄLISET VALMENTAJAKOULUTUSJÄRJESTELMÄT

Yli 265 miljoonaa harrastajaa, yli 200 maata ja lukematon määrä eri joukkueiden kannattajia sekä tukijoita ympäri maailman selittää sen, miksi jalkapallon vaikutus yltää kaikkialle maailmassa (FIFA 2007; Bray 2010, 7). Jalkapallo yhdistää kansakuntia ja tuo yhteen eri kulttuureita, sukupuoleen tai uskonnollisiin suuntauksiin katsomatta. Jalkapalloa pelataan aina kaupungin kaduilta suurille stadioneille asti, mutta lajilla on silti samanlaiset ominaispiirteet sekä vaatimukset olosuhteisiin katsomatta. (FIFA 2019 4–5.)

Maailmanlaajuisesti jalkapallon kehityskulkua säätelee organisaatio nimeltä FIFA (Federation Internationale de Football Association). FIFA:n tehtävänä on edistää, kouluttaa sekä hallinnoida sen alaisia järjestöjä. Kaikkiaan FIFA tukee 211 eri järjestöä ympäri maailman. Nämä järjestöt jakaantuvat maanosaliittoihin, jotka eivät kuitenkaan täysin vastaa maantieteellistä jakaumaa. Maanosaliitot ovat: AFC, CAF, CONCACAF, CONMEBOL, OFC sekä UEFA (Kuvio 1). (FIFA 2021b.)



KUVIO 1. FIFA:n maanosaliitot (FIFA 2021b).

2.1 UEFA

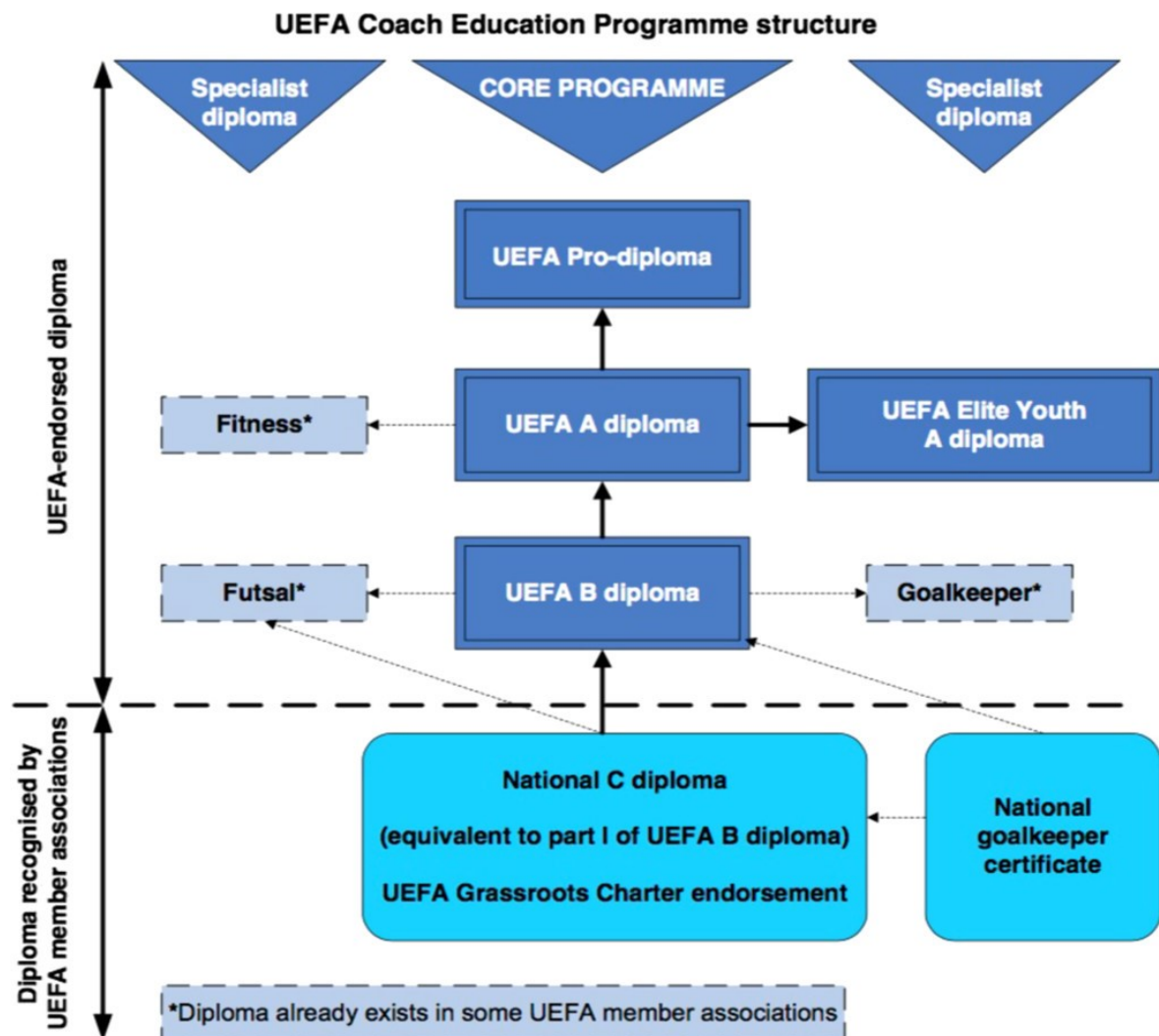
Tämän työn kannalta on merkityksellistä tarkastella Euroopan maanosaliittoa eli UEFA:n (Union of European Football Associations) toimintaa ja vaikuttavuutta. UEFA on yksi kuudesta maanosaliitosta, jota FIFA hallinnoi. UEFA:n toiminta rakentuu 55 eri kansallisesta järjestöstä, joihin myös Suomi lukeutuu. (UEFA 2019b.)

UEFA:n toiminnan perustana on edistää jalkapallon avulla yhtenäisyyttä, solidaarisuutta sekä oikeudenmukaisuutta, ilman syrjintää koskien politiikkaa, rotua, sukupuolta tai uskontoa. UEFA:n vaikutus yltää, sen pääkonttorista Sveitsin Nyonista, kaikkialle Euroopan jalkapalloon vaikuttaviin sidosryhmiin. (UEFA 2019b.) UEFA julkaisi uuden strategiansa ”Together for the Future of Football” vuonna 2019, joka on laadittu yhdessä järjestöjen, liigojen, seurojen sekä pelaajien edustajien kanssa. Strategian tavoitteena on luoda ohjelmia, jotka lisäävät sidosryhmien yhtenäisyyttä ja hyvinvointia. Strategian neljä pääkohtaa ovat jalkapallo, luottamus, kilpailukyky sekä menestys. (UEFA 2019a.)

UEFA on myös tärkeässä osassa valmentajakoulutusten organisointia. Valmentajakoulutusten ajatuksena on, että valmentajat sekä kouluttajat luovat pohjan pelaajien ja pelin kehitykselle. Tämän vuoksi UEFA on tukenut eri projekteja sekä järjestänyt useita tapahtumia, jotta valmennusohjelman jatkuva kehitys, olisi turvattuna. Vuonna 1997 säädettiin yleissopimus, jonka avulla valmentajien pätevyyttä voitiin yhtenäistää, eri maiden välillä. Tarkoituksena oli luoda valmennusstandardeja ja mahdollistaa näiden avulla pätevien valmentajien liikkuminen Euroopan sisällä. UEFA myöntää jokaiselle jäsenjärjestölle erikseen luvan kouluttaa valmentajia, mikäli asetetut standardit toteutuvat. Vuonna 1998 UEFA myönsi kuudelle ensimmäiselle järjestölle asetusten mukaisen hyväksynnän. (UEFA 2020b.)

Valmentajien pätevyyttä sekä siihen johtavaa koulutusta, tarkastellaan UEFA:n toimesta tasaisin väliajoin valmentajakokouksissa. Näitä kokouksia on järjestetty vuosina 2008, 2015 sekä viimeisimpänä 2020. Näiden kokousten avulla, on määritetty valmentajakoulutusten yhdenmukaisuutta sekä vähimmäisvaatimustasoa. (UEFA 2020b.) UEFA:n valmentajakoulutusohjelman kaaviossa on kuvattuna ne tasot, jotka ovat UEFA:n omissa hallinnassa sekä ne,

jotka ovat yhteistyöjärjestöjen luvanvaraisia koulutuksia (Kuvio 2) UEFA C sekä sitä alemmat koulutukset ovat kansallisten järjestöjen organisoitavana. Huipputaso koulutukset UEFA Pro, -A, -B, -Elite Youth A, -Maalivahti A sekä -Futsal B, ovat koulutuksista tarkemmin UEFA:n hallinnoimia. Huomattavaa on se, että esimerkiksi UEFA C -valmentajakoulutuksen minimimääräksi on asetettu UEFA:n osalta 60 tuntia opetusta, joka sisältää 30 tuntia teoriaa ja 30 tuntia käytännön harjoittelua. (UEFA 2020a.) Suomen Palloliiton organisoiman koulutuksen kesto on 4–5 kuukautta. Koulutukseen sisältyy 64 tuntia kontaktiopetusta, 20 tuntia itsenäistä opiskelua, kokemuskortti työskentelyä 15–20 tuntia sekä tutorointia 4–6 tuntia. Yhteensä koulutukseen käytetään siis noin 103–110 tuntia, minimivaatimuksen ollessa 60 tuntia. Koulutukseen käytetty aika voi siis vaihdella suurestikin eri maiden välillä. (Suomen Palloliitto 2021c.)



KUVIO 2. UEFA:n valmentajakoulutusohjelman rakenne (UEFA 2020a).

Tällä hetkellä yli 200 000 valmentajalla on UEFA:n hyväksymä jalkapallovalmentajan koulutus. Koulutuksien sisällöt perustuvat valmentajien kehittämiseen, jonka uskotaan tuottavan tulevaisuudessa yhä pätevämpiä pelaajia. Kahden vuosikymmenen aikana kertyneen kokemuksen myötä, valmentajakoulutusten on nähty kehittäneen valmentajien asemaa erityisesti kolmella osa-alueella. Nämä ovat selkeämpi osaamisvaatimus, koulutuksen myötä kasvava uskottavuus sekä vapaampi työllistymismahdollisuus Euroopan sisäisesti. (UEFA 2019c.)

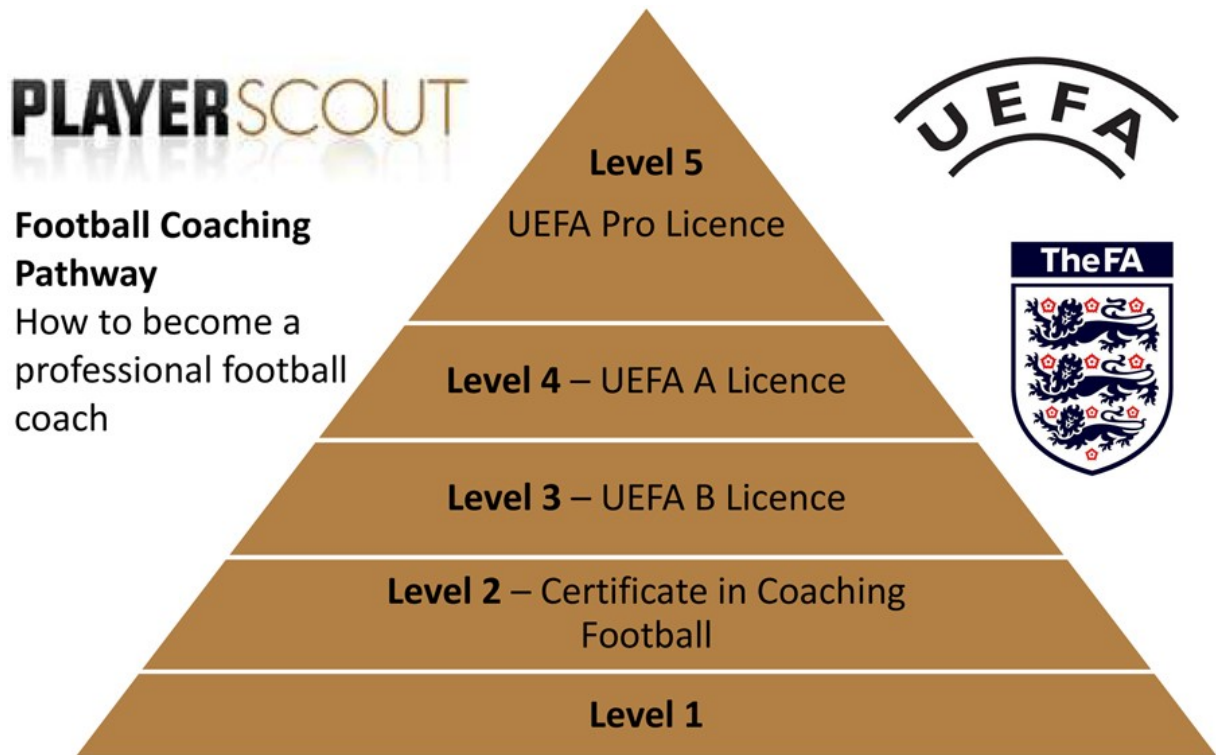
2.2 Eurooppalaiset valmentajakoulutusjärjestelmät

UEFA:n tarkoituksena on yhtenäistää valmentajakoulutuksia ja hallinnoida niiden sisältöjä. Nämä ratkaisut ovat tuottaneet tulosta, sillä useista eri Euroopan maista on noussut menestyneitä ammattivalmentajia. Seuraavaksi esitellään muutamien Euroopan suurimpien jalkapallomaiden valmentajakoulutusten rakennetta. Tulevissa alaluvuissa käsitellään Englannin, Saksan sekä Ruotsin valmentajakoulutusten rakennetta.

2.2.1 Englanti

Englantia pidetään nykymuotoisen jalkapallon synnyinmaana (FIFA 2021a). Englannin jalkapalloliitto (The Football Association, FA) on perustettu vuonna 1863 ja se on maailman vanhin jalkapalloliitto (FA 2021). Uusimman toimintastrategian myötä, Englannin jalkapalloliitto on linjannut vaikuttavan toiminnallaan yhä useampaan kohderyhmään. Erityisesti naisten jalkapalloa pyritään saamaan nosteeseen vuosien 2020–2024 aikana. Strategian ”Time For Change” tavoitteena on tuplata jalkapalloa harrastavien sekä katsovien naisten määrä. Lisäksi isoja panostuksia on tiedossa juniorijalkapallon olosuhteisiin sekä joukkueiden määrän lisäämiselle. Tämä lisää myös valmentajien tarvetta tulevaisuudessa. (FA 2020.)

Englannin jalkapalloliitto vastaa myös maan valmentajakoulutuksen rakenteesta (Kuvio 3). Englantilaisen jalkapallon lähtökohtana on ajatus korkealaatuisesta tekemisestä sekä yhdessä toimimisesta, taustaan ja tasoon katsomatta. (FA 2021d.) Toiminnassa se näyttäytyy kolmena avaintekijänä, jotka ovat suunnittelu, toteutus sekä arviointi. Näiden periaatteiden avulla pyrkimyksenä on maksimoida pelaajien kehitys. (FA 2021e.)



KUVIO 3. Englannin jalkapalloliiton valmentajakoulutuspolku (Player Scout 2019).

Englantilaisen valmentajakoulutuksen perustana on viisi tasoa. Huomioitavaa on kuitenkin, että ennen näiden tasojen suorittamista, on valmentajan suoritettava ”FA Playmaker” -kurssi. Kurssi on ilmainen, eikä sen suorittamiseen tarvitse aikaisempaa valmentajakokemusta. Kurssi käydään itsenäisesti verkossa. Kurssin sisältö koostuu viidestä osa-alueesta, joiden suorittamiseen menee noin 4,5 tuntia. (FA 2021c.)

Suoritettuaan ensimmäisen verkkokurssin, voi valmentaja edetä koulutuspolun ensimmäiselle tasolle, joka tunnetaan nimellä ”johdatus jalkapallovalmennukseen” (Kuvio 3). Kyseinen koulutus on uudistettu ja se on tulossa ensimmäisen kerran tarjolle kesällä 2021. Koulutuksen kesto on neljä viikkoa ja siinä yhdistetään verkkotyöskentelyä sekä käytännön harjoittelua. Koulutuksen aikana ei ole pakollista kuulua seuratyöhön tai valmentaa aktiivisesti. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat esimerkiksi eri tekniikat, taidot sekä pienpelit. Koulutuksen suoritettuaan valmentaja voi siirtyä tasolle kaksi. (FA 2021b.)

Taso kaksi on kansallisesti hyväksytty pätevyys, jonka myötä valmentaja tutustuu syvemmin englantilaisen jalkapallon ytimeen ja toiminnan periaatteisiin. Koulutuksen kesto on 145 tun-

tia, josta 73 tuntia on ohjattua. Riippuen työpajojen tiheydestä, koulutus kestää kokonaisuudessaan noin puoli vuotta. Koulutus koostuu 20 työpajasta sekä kahdesta omassa valmennusympäristössä tehdystä tutoroinnista. Työpajojen aiheet on jaettu kolmeen lohkoon, jotka ovat ”miten valmennamme”, ”kuinka pelaamme” sekä ”miten tuemme ja kehitämme tulevaisuuden pelaajia”. Lohkot keskittyvät vahvistamaan valmentajan omaa potentiaalia ja itseluottamusta sekä lisäämään ymmärrystä pelistä ja pelaajien kokonaisvaltaisesta kehittämisestä. (FA 2021a.)

Tasolla kolme, joka vastaa UEFA B- luokitusta, koulutuksen luonne muuttuu selvästi teknis-taktisempaan suuntaan. Koulutuspolulla edetään tämän jälkeen tasolle neljä sekä sen myötä korkeimmalle tasolle viisi, joka oikeuttaa Valioliigassa pelaavien joukkueiden valmentamiseen. Huomioitavaa on se, että Englannin jalkapalloliiton koulutusrakenteissa ei mainita UEFA C -valmentajakoulutusta sanallisesti, mutta tason kaksi kokonaisuus vastaa Suomen UEFA C -valmentajakoulutuksen sisältöä sekä kokonaiskestoaa. Englannin jalkapalloliitto tarjoaa tasojen lisäksi useita erilaisia koulutuksia. Tarjolla olevia koulutuksia ovat esimerkiksi futsal, maalivahtivalmennus, taitovalmennus, lääkintäkurssit, lastenvalmennus sekä sovelta- van liikunnankurssit. (FA 2021a.)

2.2.2 Saksa

Saksa lukeutuu yhdeksi jalkapallon suurimmista maista. Sen historia sai virallisesti alkunsa vuonna 1900, kun Saksan jalkapalloliitto (Deutscher Fußball-Bund, DFB) perustettiin. Tämän jälkeen jalkapallo on nauttinut suurta kansansuosiota läpi rankkojen sotavuosien. Jalkapallolla on ollut myös suuri yhteiskunnallinen merkitys kansojen yhtenäisyyden edistämisessä. (DFB 2014a.)

Saksan jalkapalloliitto on vuodesta 1947 alkaen kouluttanut jalkapallovalmentajia. Vuoden 2014 tilastojen mukaan noin 3000 valmentajalla on B-lisenssi sekä noin 5500 valmentajalla on A-lisenssi. Jalkapallolisenssit myöntää Hennes-Weisweiler -akatemia. Korkeimman tutkinnon myötä valmentaja saa Saksan valtion myöntämän huippuvalmentajan pätevyyden, joka

vastaa UEFA Pro tasoa (Kuvio 4). Ennen tätä valmentajan tulee suorittaa A-, B- sekä C-lisenssit. (DFB 2014b.)



KUVIO 4. Saksan jalkapalloliiton valmentajakoulutuspolku (Warubi Sports 2021).

Saksalainen valmentajakoulutus perustuu ajatukseen, jossa valmentajalla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai liikunta-alan korkeakoulututkintoa hakeutuakseen valmentajaksi. Peruskoulutuksena suoritetaan ”Team Leader” -kursseja, jotka antavat peruskoulutuksen toimia

valmentajana lasten ja nuorten toimintaympäristössä. (Serykh 2021a.) Saksalaisen valmennuslissensijärjestelmän ensimmäisen vaihe on C-lisenssi, jonka myötä valmentaja saa luvan toimia alimmilla sarjatasoilla. C-lisenssin läpäistäkseen tulee valmentajan olla suorittanut peruskoulutus, kaksi omavalintaista syventävää kurssia sekä lopputentti. Syventäviä kursseja on neljä vaihtoehtoa, jotka ovat lasten-, nuorten-, aikuisten- sekä maalivahtien valmennus. Valmennuskoulutuksen sisältö koostuu moduuleista. Moduuleista 80 kattaa perusopinnot, 40 moduulia pelaajien valmentamisen sekä 20 moduulia suoritetaan tenttien. Ajallisesti 20 moduulin suorittaminen vastaa kestoaltaan noin yhtä täyspäiväistä työviikkoa. (DFB 2014b.) Koulutuksen suoritusmuotoja on useita, kuten intensiiviviikkoja sekä pidemmälle aikajaksolle jakautuvia ilta- tai viikonloppukoulutuksia. Koulutuksien kestot vaihtelevat niiden tapaamisten tiheydestä sekä pituuksista. Koulutusten sisällöt painottuvat osaamisen jakamiseen ja lisäämiselle. Aiheina ovat suorituskyvyn parantaminen juoniorivalmennuksessa, teknis-taktiset asiat sekä urheilijan tukeminen kentän ulkopuolella. (Serykh 2021a.)

Lisenssi A antaa luvan toimia valmentajana kaikilla junioritasoilla sekä naisten korkeimmalla ja miesten neljänneksi korkeimmalla sarjatasolla. UEFA Pro -koulutusta vastaava Fussball-Lehrer -lissenssin jälkeen valmentajalla on lupa toimia Saksan kolmella korkeimmalla liigatasolla. Vuosittain tähän koulutukseen valitaan 24 valmentajaa. (Serykh 2021b.) Saksassa on herättänyt keskustelua entisten pelaajien valmentajakoulutuspolut. Nykyään myös pitkän ja menestyneen uran tehneiltä pelaajilta odotetaan useamman valmentajakoulutuksen tason suorittamista. Perusteluna tälle valinnalle on, että pelaajana menestyminen nähdään erilaisena osaamisena kuin valmentajana menestyminen. (DW 2020.)

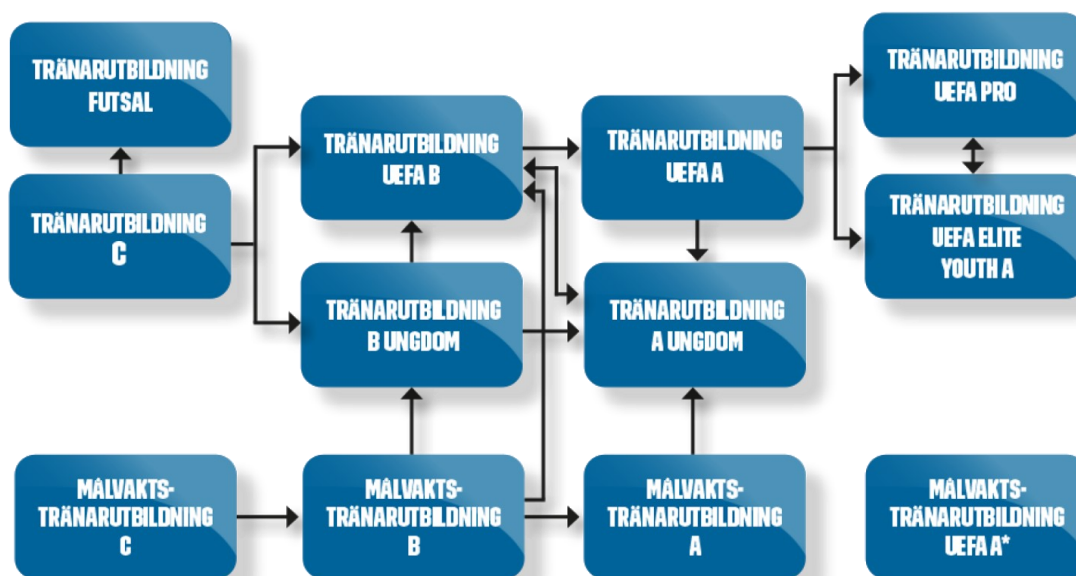
2.2.3 Ruotsi

Ruotsi on yksi menestyneimmistä pohjoisista Euroopan maista. Sen historia ulottuu vuoteen 1904, jolloin Ruotsin jalkapalloliitto (Svenska Fotbollförbundet, SvFF) perustettiin. Perustamisen jälkeen SvFF:stä on kasvanut Ruotsin suurin lajiliitto. Kaikkiaan noin miljoona jäsentä, joista 600 000 aktiivista pelaajaa antavat suuren potentiaalisen menestyä myös tulevaisuudessa. Jalkapalloliiton mottona esiintyykin ajatus ”jalkapallo, kansallinen urheilulaji, kaikille kaikkialla”. (SvFF 2021a.) Jalkapalloliiton tämän hetkisen strategian (2018–2022) tavoitteena on

yhteisöllinen toiminta, jossa ei ilmene minkäänlaista syrjintää ja kaikilla on mahdollisuus osallistua toimintaan, omasta taitotasosta tai tavoitteista riippumatta. Strategiassa korostetaan lisäksi jatkuvan kehittymisen tärkeyttä, joka ilmenee erityisesti valmentajakoulutuksen aktiivisena päivittämisenä. (SvFF 2021d.)

Ruotsissa valmentajakoulutuksella on myös pitkät perinteet. Vuonna 1931 Ruotsissa perustettiin Tekninen komitea (TK), jonka tehtävänä oli kouluttaa valmentajille pelitaidon oppeja. Tekninen komitea oli edistysellinen järjestö, jonka myötä Ruotsin valmentajakoulutus sai alkunsa. Vuosien aikana valmentajakoulutusta on muokattu tarpeen mukaan sekä UEFA:n kanssa tehtyjen yhteisten sopimusten myötä. (SvFF 2021g.)

Ruotsalainen valmentajakoulutus perustuu ajatukseen siitä, että jokaiselle lapselle, nuorelle ja aikuiselle tulisi turvata asiantunteva sekä vastuullinen valmentaja. Valmentajan avulla pelaajia kannustetaan läpi elämän kestävään kiinnostukseen jalkapalloa kohtaan. Ruotsalaisiin valmentajakoulutuksiin osallistuu vuosittain noin 10 000 henkilöä. Aloittavan valmentajan koulutuspolku lähtee liikkeelle valmentajakoulutuksen C-tasosta (Kuvio 5). (SvFF 2021b.)



KUVIO 5. Ruotsin jalkapalloliiton valmentajakoulutuspolku (SvFF 2021b).

Ensimmäisellä tasolla valmentajat tutustuvat ruotsalaisen jalkapallon perusteisiin ja oppivat hyödyntämään yhteisiä digimateriaaleja sekä käyttämään niitä tulevaisuudessa. Koulutuksen sisältö koostuu kahdesta moduulista sekä kotitehtävästä omassa toimintaympäristössä. Moduulien sekä kotitehtävän arvioitu työmäärä on ajallisesti yhteensä 24 tuntia. Kurssi on rakennettu siten, että ensimmäisen moduulin jälkeen omassa toimintaympäristössä suoritetaan kotitehtävä. Tämän tarkoituksena on hyödyntää opittua tietoa käytännössä, jonka jälkeen palataan reflektomaan kokemuksia toiseen moduuliin. Samaa käytäntöä hyödynnetään myös jatkokoulutuksissa. Näiden lisäksi koulutukseen liittyy useita digitaalisessa ympäristössä toteutettavia harjoituksia. (SvFF 2021e.)

Vuodesta 2012 alkaen Ruotsissa on panostettu vahvasti teknologian hyödyntämiseen valmentajakoulutuksissa. Tämän vuoksi koulutukset ovat sekoitus perinteistä fyysistä läsnäoloa vaativia osioita, joissa korostuu muiden valmentajien kanssa keskustelut sekä verkossa käytävää itseopiskelua. Ruotsin jalkapalloliitto on kehittänyt verkkopohjaista alustaa, johon jokainen koulutukseen osallistunut valmentaja kirjautuu. Kirjautumisen jälkeen kaikki materiaali, jota kurssilla hyödynnetään, jää valmentajan käyttöön ja niitä on koulutuksen jälkeen helppo yhdistää omaan toimintaympäristöön sopivaksi. (SvFF 2021g.)

Ensimmäisen koulutustason jälkeen valmentaja erikoistuu yhteen neljästä vaihtoehdosta, jotka ovat lapset ja nuoret, aikuiset, maalivahtivalmennus tai futsal. Erikoistumisen myötä B-tasolla korostuu tutkimuksellisuus sekä omien ideoiden jalostaminen omassa toimintaympäristössä. A-tasolla puolestaan lisätään koulutuksen kansainvälisyyttä ja Pro-tasolla syvennyttään laajemmin aikaisempiin sisältöihin vahvasti kansainvälisyys huomioiden. (SvFF 2021f.)

Ruotsalaisessa järjestelmässä huomioitavaa on se, miten he ovat rakentaneet pelaajapolkua. Pelaajakoulutus suunnitelma on erityinen tapa kehittää pelaajia sekä yhdistää eri ympäristöjä tukemaan pelaajan kehitystä. Ruotsalainen liikuntajärjestelmä on rakentunut vahvasti yhdistämään eri toimijoita, kuten kaupunginosia, alueellisia toimijoita, maajoukkuetta sekä itsestä harjoittelua. Tämän kaiken yhdistämiseksi, pelaajille on rakennettu oma suunnitelma digitaaliseen järjestelmään. Sinne on kirjattu pelaajaan harjoittelu- ja otteluhistoriaa sekä vahvuuksia ja kehittämisen kohteita. Järjestelmän ansioista pelaajan siirtyessä tai valmentajan

vaihtuessa, myös pelaajien tiedot siirtyvät ja turvaavat näin pitkäaikaisen kehittymisen. Suunnitelma sisältää lisäksi konkreettisia vinkkejä, joita urheilija voi itsenäisesti harjoittaa. Lisäksi ottelumäärien kirjaaminen auttaa huomioimaan pelaajan kokonaisuormitusta eri toimijoiden välillä. (SvFF 2021c.)

3 VALMENTAJAN KOULUTUSPOLUT

3.1 Suomalaisen valmennusjärjestelmän kehitys

Suomessa havahduttiin 1960-luvulla siihen, että suurten maiden ammattimainen valmennus alkoi tehdä kovaa tulosta. Suomessa vielä tähän aikaan valmennus perustui pitkälti harrastustoimintaan, eikä tämän vuoksi pysynyt kansainvälisessä vauhdissa mukana. Kurssin muuttamiseksi Suomessa alettiin tehdä isoja organisaatio- ja valmennusjärjestelmämuutoksia, joilla toivottiin valmennuskulttuurin muutosta. (Kantola 2007, 208–209.)

Suomalaisen valmentajakoulutuksen juuret johtavat 1800-1900-lukujen vaihteen herätysliikkeisiin, jolloin urheiluseuroille pyrittiin löytämään urheilusta kiinnostuneita seuratoimijoita. Tämän myötä myös ensimmäiset urheiluohjaajien- ja -neuvojien koulutukset aloitettiin suojeluskuntajärjestön puolesta 1920-luvulla. Varsinaiset valmentajakoulutukset ottivat ison kehitysaskelen suurien erikoisliittojen avulla. Vuonna 1935 Suomen Palloliitto, Suomen Hiihtoliitto sekä Suomen Urheiluliitto aloittivat yhteistyön Suomen Urheiluopiston kanssa. Aluksi Suomen Palloliiton kurssit olivat vain muutamien päivien mittaisia, mutta esimerkiksi vuonna 1937 järjestetyllä kurssilla 21 valmentajaa osallistui jo kymmenen päivää kestävään kokonaisuuteen. Samoihin aikoihin myös Suomen Urheiluopisto rakensi ensimmäistä liikuntakasvatustusneuvojakurssia (myöhemmin liikuntaneuvojakurssi), jonka tarkoituksena oli kestää 6 kk, luoden liikuntatoiminnan ohjaajia kuntien sekä seurojen käyttöön. (Kantola 2007, 312–313.) Tästä alkoi matka kohti nykyaikaista valmennus- ja koulutusjärjestelmää, jonka laitoi alulle Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto myöhemmin tunnettu nimellä Suomen Valtakunnan Urheiluliitto (SVUL).

Suomen valmennusjärjestelmän todellinen syntyminen tapahtui 1960-luvulla, kun Heikki Niinisen johdolla kehitettiin kolmiportainen CBA-järjestelmä. (Kantola 2007, 313.) Järjestelmän avulla huippu-urheilua ohjattiin yhä enemmän erikoisvalmennukseen. SVUL vastasi urheilun yleisvalmennuksesta ja lajiliitot huolehtivat valmentajien lajiosaamisesta. (Aarresola 2010, 8.) Suomen Työväen Urheiluliitto julkaisi vastaavan kolmiportaisen 123-järjestelmän vuonna 1975. Myös Suomen Palloliitolla oli käytössään vastaava kolmiportainen järjestelmä. (Härkö-

nen 2009, 52.) Koulutusjärjestelmien ansioista Suomessa koulutettiin tuhansia valmentajia vuosittain. (Aarresola 2010, 8–9; Kantola 2007, 313.)

CBA-järjestelmän tarkoituksena oli toteuttaa portaittainen eteneminen valmentajana kehittymisen lähtökohdaksi. Alimmalle, C-tasolle osallistumiseen riitti innostus urheilua kohtaan. C-tason koulutuksen ensimmäinen osa koostui yleisvalmennuksesta ja toinen osio lajiominaisuuksista. Koulutuksen aikana valmentajia houkuteltiin jatkamaan B-tasolle, jonne tarvittiin lisäksi liiton suositus sekä todistus valmentajana toimimisesta. B-tason koulutus kesti viikon verran, piirien ohjaajien sekä opiston opettajien vetämänä. (Kantola 2007, 314.) A-tason koulutuksiin valittiin kerrallaan 25 eri lajeja edustavaa valmentajaa. Koulutuksen kesto oli aluksi kahden viikon yleisosajakso Vierumäellä. Tämän aikana seminaareissa pureuduttiin urheilun erilaisiin ominaisuuksiin. Myöhemmin koulutukseen lisättiin myös viikon mittainen erikoisjakso, jossa syvennyttiin eri lajiryhmiin ja niiden toimintaan. (Kantola 2007, 314–315.)

Keskusjärjestöjen pyörittämät koulutukset kerkesivät olla toiminnassaan parikymmentä vuotta, kunnes tulivat tiensä päähän. SVUL:n CBA-järjestelmä sekä TUL:n 123-järjestelmä haluttiin uudistaa ja vastuu siirtyi lajiliitoille sekä Nuori Suomi ry:lle. (Aarresola 2010, 8; Härkönen 2009, 52.) Tämän seurauksena pitkät perusjaksot pilkottiin viikonloppukoulutuksiksi. Koulutusmateriaalien tuottamisen vastuu siirtyi konsulteille, joita arvosteltiin huonosta valmennuksen kokonaiskäsitelmästä, mutta kehuittiin hyvästä ihmisläheisyydestä. Yleiskuvassa koulutusten määrät vähenivät ja valmentajien perusosaaminen heikkeni, koska vain suurimmilla lajiliitoilla oli mahdollisuuksia toteuttaa yhtä kattavaa valmentajakoulutusta. (Kantola 2007, 315–316.)

Käytännössä saman kohtalon koki 1980-luvulla käynnistetty Kansallinen Valmentajatutkinto (KVT). KVT perustettiin useiden huippuvalmentajien sekä asiantuntijoiden yhteistyössä. Koulutuksen läpi käyneet valmentajat olivat lajinsa huippuja. Tämän vuoksi KVT oli hyvin arvostettu ja sai alusta alkaen Olympiakomitean tuekseen. Siirryttäessä 90-luvulle koulutusta alettiin siirtämään laajempaan levitykseen, jonka myötä syntyi ammattivalmentajatutkinto (AmVT). Tutkintoa alettiin Vierumäen lisäksi kouluttamaan Lapin Urheiluopistossa, Kuortaneella sekä myöhemmin Pajulahdessa. Opetusministeriön hyväksyessä koulutuksen, myös sen

nimi muutettiin samalla ja tästä eteenpäin koulutus tunnettiin nimellä Valmentajan erikoisammattitutkinto (VeAT). (Kantola 2007, 316–317.) Laajentumisen myötä koulutukseen haakeutuvien lähtötaso laski merkittävästi. Osallistujia määrä oli niin suuri, etteivät kaikki hyväksytyt vastanneet vaatimustasoa ja tutkinto menetti arvostustaan. Tämä ilmeni Suomen Valmentajat ry:n (2004) tuottamassa raportissa.

Suomen Valmentajat ry:n (2004) raportissa, *Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän nykytilan selvityksessä*, kävi ilmi huolestuttavia asioita, kuten valmennuksen pirstoutuminen ja koulutusten välisen vuorovaikutuksen vähäisyys. Tämä selittyi osittain yhteisen koulutusjärjestelmän sekä sitä organisoivan tahon puuttumisella. Suomen Valmentajat ry:n tekemän koulutusselvityksen myötä Opetusministeriö päätti perustaa työryhmän palauttamaan uskottavuuden valmentajakoulutukseen (Kantola 2007, 315–316). Tähän työryhmään valikoituivat mukaan Suomen Olympiakomitea, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Nuori Suomi, Kuntoliikuntaliitto sekä Suomen Valmentajat. Hankkeen nimeksi tuli Valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK). Sen päätehtäviin kuului uudistaa yhdessä lajiliittojen kanssa 1–3 tason valmentajakoulutukset siten, että ne ovat vaatimustasoltaan ja osaamistavoitteiltaan yhdenvertaiset. Lisäksi tavoitteena oli jatkuva toiminnankehittämisen kulttuuri lajiliittoihin sekä luoda vuorovaikutusta ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä. (Aarresola 2010, 11; Härkönen 2009, 52.) Näiden toimien avulla Suomeen syntyisi uskottava ja selvästi organisoitu valmentajankoulutuspolku, jossa otetaan huomioon jokaisen valmentajan yksilölliset tarpeet.

3.2 Suomalainen valmentajakoulutusjärjestelmä

Vuonna 1994 Suomessa otettiin käyttöön viisiportainen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä (Kuvio 6). Koulutusjärjestelmän perustana toimi ENSSEE:n (European Network of Sport Science, Education & Employment) järjestelmä. Tämän tavoitteena oli selkeyttää koulutusjärjestelmää vastaamaan kansainvälisiä vertailua. (Aarresola 2010, 7; Härkönen 2009, 52–53.)

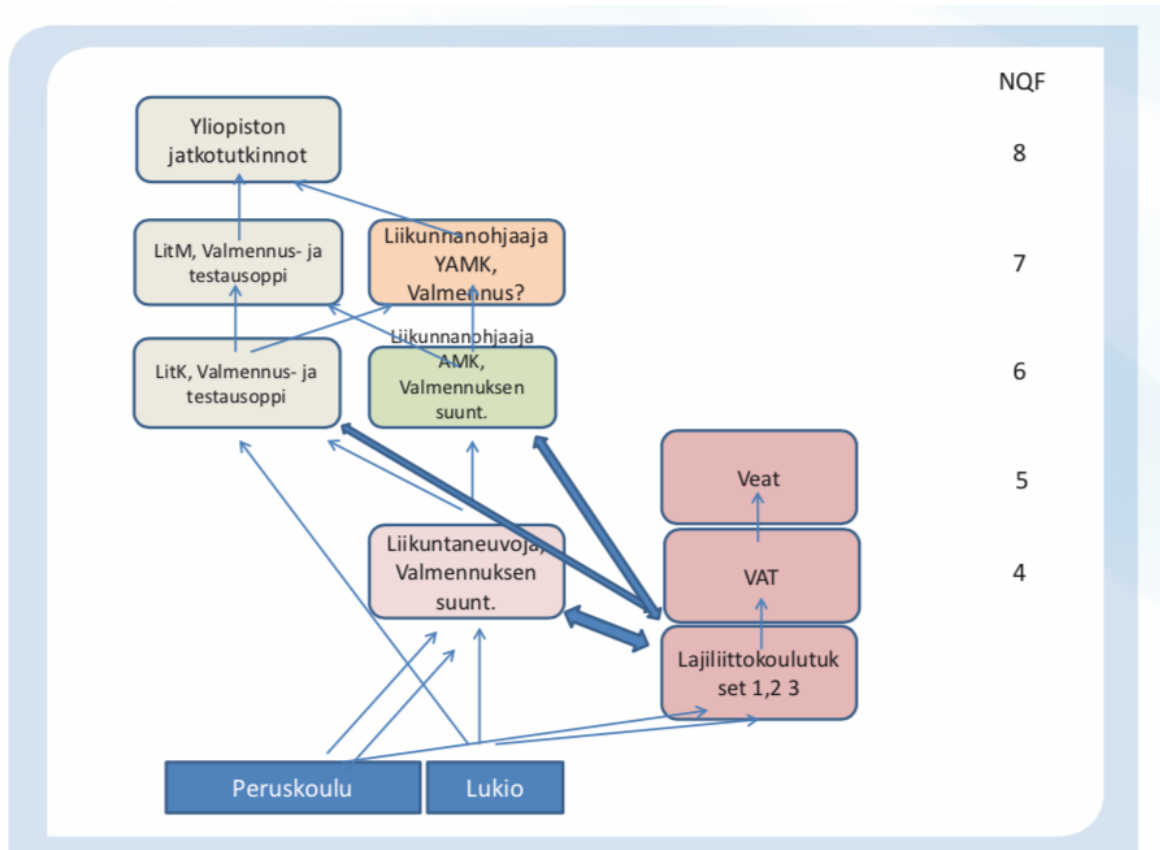


KUVIO 6. Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen rakenne (VOK–hanke suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen uudistajana 2010, 5).

Suomalaisessa valmentajakoulutusjärjestelmässä vastuu jakaantuu eri toimijoille tasojen mukaisesti (Kuvio 6). Viisiportaisessa koulutusjärjestelmässä tasot 1–3 ovat pääosin lajiliittojen vastuulla, mutta toimivat yhteistyössä aluejärjestöjen sekä urheiluopistojen kanssa. Koulutettavat valmentajat ovat pääsääntöisesti lajista kiinnostuneita oto-valmentajia. (Suomen Valmentajat 2004, 7.) Oto-valmentajat eli oman työn ohella valmennuksia tekevät työskentelevät lähtökohtaisesti kulukorvauksin tai korvauksetta. (Härkönen 2009, 52–53.) Tasojen 1–3 koulukseen vaadittavat tuntimäärät ovat: tasolla yksi 50 tuntia, tasolla kaksi 100 tuntia ja tasolla kolme 150 tuntia. Tuntimäärät rakentuvat lähiopetuksesta sekä oppimistehtävistä. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007, 16.) Tason yksi pääteemana on lasten ja nuorten valmennus ja suomalaisista valmentajista koulutuksen on käynyt noin 50 prosenttia. Tason kaksi sisällön määrittelevät lajiliittojen tarpeet ja tämän koulutuksen on käynyt noin 16 prosenttia valmentajista. (Blomqvist ym. 2012, 14; Suomen Valmentajat 2004, 9.) Kolmannen tason valmennus keskittyy nuorten systemaattiseen valmentautumiseen sekä aikuisten huippu-urheiluun (Suomen Valmentajat 2004, 9). Valmentajista yhdeksän prosenttia on käynyt tämän koulutuksen (Blomqvist ym. 2012, 14).

Tasolla neljä koulutuksesta vastaa Opetushallituksen hyväksymät urheiluopistot. Koulutuksessa suoritetaan Valmentajan ammattitutkinto (VAT) tai Valmentajan erikoisammattitutkinto (VeAT). (Härkönen 2009, 52–53.) Neljännen tason sisältö painottuu aikuisten huippu-urheiluun ja toimii näyttötutkintona Opetushallituksen valvonnassa (Suomen Valmentajat 2004, 9). Korkeimmalla eli viidennellä tasolla, tutkinto suoritetaan korkeakouluympäristössä. Tutkinnon voi suorittaa joko Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella tai ammattikorkeakoulussa (Suomen Valmentajat 2004, 9). Jyväskylän yliopistosta valmistuneet suorittavat liikuntatieteiden maisteri tutkinnon, suuntautuen valmennus- ja testausoppiin (Härkönen 2009, 52–53; Kantola 2007, 318). Ammattikorkeakoulun käyneet jakaantuvat 2–5 tason välille, riippuen koulutuksen laajuudesta ja sisällöstä (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007, 11). Neljännen ja viidennen tason koulutuksia on kumpaakin suorittanut noin yhdeksän prosentin osuus valmentajista (Blomqvist ym. 2012, 14).

Valmennusosaamisen käsikirjassa (2012) viisiportainen koulutusjärjestelmä (Kuvio 7) päivitettiin vastaamaan kansallista tutkintojen viitekehystä (Hämäläinen 2012). Siitä käytetään englanninkielistä nimitystä Finnish National Framework for Qualifications and Other Competence Modules (FiNQF). Suomalainen tutkintojen viitekehys on seurausta eurooppalaisen tutkintojen viitekehysten (European Qualifications Framework, EQF) suosituksesta. (Opetushallitus 2020.)



KUVIO 7. Suomalainen valmentajakoulutusjärjestelmä (Hämäläinen 2012, 41).

Hämäläinen (2016) nostaa esiin näkökulman, jossa arvioidaan valmentajakoulutusjärjestelmän olevan harhaanjohtava käsite. Järjestelmä käsitteenä ymmärretään usein rajattuna, portaittain etenevänä koulutusmuotona. Koulutuspolku puolestaan viestii valmentajalle valinnanmahdollisuuksista koskien yksilöllistä oppimista. Koulutuspolku mahdollistaa eri koulutuksien suorittamisen myös samanaikaisesti sekä huomioi myös aikaisemmin hankitun osaaminen. Tämä nähdään elinikäisen oppimisen takaajana. Harhakuva koulutuksista ainoan oikean tiedonlähteenä on häviämässä. Tilalle on rakentumassa aito, oppimisen ja osaamisen kulttuuri, jossa tieto nähdään muokkautuvana. Lisäksi tietoa omaksutaan useista eri lähteistä.

3.3 Jalkapallovalmentajan koulutuspolku

Suomen Palloliitolla on pitkät perinteet jalkapallovalmentajien kouluttamisessa. Vuosien varrella koulutusten pituudet sekä sisältö ovat muokkaantuneet yhteiskunnan kehityksen mukana.

Ensimmäisiä merkittäviä valmentajakoulutuksen kehitysaskelia otettiin vuonna 1935, kun Palloliitto aloitti yhteistyön Suomen Urheiluopiston kanssa yhdessä Hiihtoliiton sekä Urheiluliiton kanssa. Tähän aikaan kurssit olivat kestoltaan muutamasta päivästä, aina kymmeneen päivään. (Kantola 2007, 312–313.)

Alku sysäyksen jälkeen valmentajakoulutus on kehittynyt useita kertoja. Esimerkiksi vuosina 1975-1976 valmentajakoulutuksen peruskurssien ensimmäinen ja toinen osa uusittiin. Ensimmäisen osan sisältö päivitettiin taitopainotteiseksi ja toinen osio taktiikkapainotteiseksi. Tämän jälkeen vuonna 1983 peruskurssia päivitettiin lisäämällä koulutuksiin opetusoppia, taitojen monipuolisuutta, taktiikan perusteita sekä omakohtaisen harjoittelun tärkeyttä. (Suomen Palloliitto & Luhtanen 1986, 3.) Suomen Palloliiton yhteinen valmennuslinja julkaistiin puolestaan vuonna 2012 (Seuraohjelma 2021).

Nykyaikaisen valmentajakoulutuksen suurin uudistus tehtiin vuonna 2018, jolloin koulutusjärjestelmä koki suuren päivityksen. Aikaisemmat E- ja D-taso (Kuvio 8) uusittiin ja tilalle tulivat Futisvalmentajan startti- sekä ikävaihekoulutukset (ikäryhmille 5–7 ja 8–11) (Kuvio 9). Myös C-taso uusittiin ja tämän lisäksi koulutuspolkuun päivittyi mm. futsalin, maalivahtivalmentamisen sekä eri teemakoulutuksien kokonaisuuksia. Koulutus uudistuksen tavoitteeksi on määritetty lasten ja nuorten parissa toimivien valmentajien koulutuksen lisääminen. Tämän uskotaan parantavan lasten ja nuorten valmennuksen laatua. (Suomen Palloliitto 2018a.)



KUVIO 8. Koulutusjärjestelmä (Suomen Palloliitto 2017).

Uudistuneen valmentajakoulutuksen myötä, myös sen nimi vaihtui vastaamaan nykyajan tarpeita. Uudeksi nimeksi muodostui *valmentajan polut* (Kuvio 9), joka kuvaa selkeästi valmentajan monipuolisia kouluttautumismahdollisuuksia. Etenkin uudistuksen myötä syntynyt yhteistyö Lapin Ammattikorkeakoulun sekä Jyväskylän yliopiston kanssa on vienyt toimintaa kohti tiedolla valmentamista. Uudistuneiden kokonaisuuksien lisäksi koulutuspolkuun kuuluvat huippuvaiheen koulutukset. Näitä ovat UEFA B, -A, -Pro sekä UEFA GK A kokonaisuudet. Huippuvaiheen koulutusten tavoitteena on kehittää valmentajaa kohti aikuisten korkeinta tasoa (Suomen Palloliitto 2018).

VALMENTAJAN POLUT



TEEMAKOULUTUKSET

Valinnaiset teemakoulutukset (min. 1 ennen UEFA C:tä ja muutoin omaan polkuun sopivassa vaiheessa)

Jalkapallon teknilliset	Henkis-sosiaalinen teema	Pelin analysointi / videoanalytiikat
Pellipalkkokohtainen valmennus	Jalkapallon fyysinen harjoittelu	EA ja hätä-EA

ERIKOISTUMISKOULUTUKSET

C+ Lasten valmennus	Fyysikkä-valmennus
Junlori- ja valmennuspäällikkö	Muut

KUVIO 9. Valmentajan polut (Suomen Palloliitto 2020).

Uusien valmentajien ensimmäinen askel kohti valmentamista on Futisvalmentajan starttikoulutus. Koulutuksen tavoitteena on johdatella valmentajaa Suomen Palloliiton valmennuslinjan mukaiseen toimintaan. Lisäksi se antaa valmiuksia suunnitella sekä toteuttaa pelaajia monipuolisesti tukevia harjoituksia. Koulutuksen kesto on noin kolme kuukautta, jonka jälkeen valmentaja voi hakeutua ikävaihekoulutukseen. (Suomen Palloliitto 2021a.) Ikävaihekoulutuksista valmentaja voi suorittaa molemmat tai valita, joko ikäluokan 5–7 tai 8–11. Koulutuksen laajuus on noin 50 tuntia, joka jakaantuu 2–3 kuukauden ajalle. Koulutuksessa hyödynnetään monipuolisesti kontaktiopetusta, verkkomodulleja, itseopiskelua, tutorointia sekä kokemuskorttityöskentelyä. Ikävaihekoulutusten tavoitteet keskittyvät urheilu ja lajiosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin sekä itsensä kehittämisen taitoihin. (Suomen Palloliitto 2021b.)

Ikävaihekoulutuksen suorittanut valmentaja voi siirtyä UEFA C -valmentajakoulutukseen. Koulutus koostuu samoista työskentelytavoista kuin ikävaihekoulutus. Itseopiskelua (ennako- ja välitehtävät sekä verkkomodulit) on noin 20 tuntia, kontaktijaksoja 64 tuntia, kokemuskorttityöskentelyä 15–20 tuntia sekä tutorointia 4–6 tuntia. Koko koulutus on kestoltaan vähintään 4–5 kuukautta. Tavoitteet keskittyvät ikävaihekoulutuksen tavoin urheilu ja la-

jiosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin sekä itsensä kehittämisen taitoihin. UEFA C -valmentajakoulutuksen suorittanut valmentaja voi hakeutua huippuvaiheen koulutuksiin. (Suomen Palloliitto 2021c.)

4 SUOMALAINEN VALMENNUSOSAAMISEN MALLI

Suomalainen valmennusosaamisen malli julkaistiin vuonna 2012 valmennusosaamisen käsikirjassa. Mallin tavoitteena oli selkeyttää ja yhtenäistää suomalaista urheiluvalmennusta. Tarkoituksena oli luoda perustelut valmentamiselle, valmentajan osaamiselle sekä valmentajien kouluttamiselle. (Hämäläinen 2016, 7.) Tähän työhön osallistui useita eri asiantuntijaryhmiä sekä erilaisia hankkeita (Hämäläinen 2012, 3).



KUVIO 10. Suomalainen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2014).

Suomalainen valmennusosaamisen mallin perustana on Côtén ja Gilbertin (2009) julkaisema artikkeli, joka käsittelee valmentajan asiantuntemusta ja vaikuttavuutta. Artikkelin pohjalta luotua teoriaa hyödynnetään valmentajan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen, joka koostuu

kolmesta eri osa-alueesta (Kuvio 10). Nämä kolme osa-aluetta ovat toimintaympäristö, valmentajan osaamistarpeet sekä valmennettava urheilija. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49.) Niiden sisältöjä käsitellään tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

4.1 Toimintaympäristö

Toimintaympäristön avulla kyetään määrittämään valmentajan osaamistarpeet, sillä jokainen valmentaja työskentelee erilaisessa, useista eri osa-alueista koostuvassa kokonaisuudessa (Kuvio 11). Toimintaympäristöön vaikuttavat niin urheilijoiden määrittämät tavoitteet kuin ryhmän ikäluokat sekä yleiset olosuhteet. Muita toimintaympäristön muuttujia ovat urheilijoiden sukupuoli, harjoittelun organisointi, harjoitteluryhmä, valmentajan rooli sekä kulttuuri, jossa työskennellään. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49–50.)



KUVIO 11. Valmentajan toimintaympäristön muuttujat (Hämäläinen 2013).

Aikaisemmin on ajateltu, että valmentajien toimintaympäristö koostuu pääsääntöisesti miesten aikuisvaiheen kilpa- ja huippu-urheilusta. Tämä normi on vähitellen alkanut murentumaan ja ajatteluun on noussut monipuolisempi tapa lähestyä valmennusta ja sen erilaisia lähtökohtia. (Hämäläinen 2014, 11–12.) Tulevaisuudessa voidaan esimerkiksi käydä keskustelua siitä, missä määrin on oleellista jakaa valmentamista sukupuolittuneesti. Voitaisiinko esimerkiksi lapsuusvaiheessa, tyttöjen ja poikien harrastusryhmät, yhdistää yhä enemmän ja keskittyä luokitteluun muiden muuttujien kautta, jos se ylipäättänsä nähdään tarpeellisena

Suomessa työskentelevien valmentajien kokonaismäärä ei ole pystytty tarkkaan laskemaan, mutta arvioiden mukaan vapaaehtoistehtävissä toimii vuosittain yhteensä noin 160 000–200 000 valmentajaa, apuvalmentajaa sekä ohjaajaa. (Aarresola ym. 2018; Lämsä 2009.) Tarkemmin tarkasteltuna Suomessa vuonna 2016 toimi noin 80 000 lajiliittojen valmentajaa, joista noin 1600 nimitettiin ammattivalmentajiksi (Puska, Lämsä & Potinkara 2017). Jotta tulevaisuudessa valmentajien toimintaympäristöjä sekä koulutuksia voitaisiin tehokkaammin kehittää ja kohdentaa on esimerkiksi Suomen Palloliitto alkanut rekisteröidä aktiivisia valmentajia tietokantoihinsa (Suomen Palloliitto 2021e).

Yksi tapa lähestyä valmentajan toimintaympäristöä on jakaa urheilijanpolku eri vaiheisiin. Jean Côté (2007) tutkimusryhmänsä kanssa on kehittänyt yleisesti käytössä olevan DMSP -mallin (Development Model of Sport Participation), jonka avulla on voitu arvioida liikuntaa harrastavien urapolkuja. Mallin avulla urheilijanpolku on jaettu kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat kokeiluvaihe (6–12 v), erikoistumisvaihe (13–15 v) sekä panostusvaihe (16–19 v).

Konttinen (2016) puolestaan on lähestynyt mallia urheiluun omistautumisen kautta ja kuvaa sitä kehitysprosessina, jossa tapahtuu kuusi eri vaihetta. Nämä vaiheet sijoittuvat Côtén (2007) kehittämän mallin sisään. Kokeiluvaiheessa (6–12 v) omistautuminen näkyy ensimmäisenä varhaisena kiinnostuksena liikuntaa ja urheilua kohtaan. Lapsi kokeilee ja tutustuu erilaisiin muotoihin liikkuu. Kokeiluvaiheen toisessa vaiheessa lapsi ymmärtää taitojen ja ominaisuuksien omaehtoiseen kehittämisen. Tämä näyttäytyy kiinnostuksena ja aktiivisuutena omaehtoiseen liikuntaan mahdollisten lajiharjoitusten lisäksi. Erikoistumisvaiheessa (13–15 v) puhutaan nuoren urheilijan halusta kehittyä uudelle tasolle. Kolmannessa vaiheessa halu

kehittyä määrätietoisesti korostuu ja urheilija oppii vähitellen asettamaan tavoitteita omalla tekemiselleen. Kolmannen ja neljännen vaiheen välillä urheilussa korostuu etenkin menestymiseen selkeämmin pyrkiminen. Oma laji tai joukkue alkavat muotoutua ja omien kykyjen tunnistamiseen käytetään niin negatiivisia kuin positiivisia tunnetasoja. Panostusvaiheessa (16–19 v) urheilu näyttäytyy tavoitteellisena toimintana, jossa vastuu urheilusta ja sen vaatimuksista alkaa selkeämmin siirtymään itse urheilijalle. Vaiheessa korostuvat etenkin tahtotila toteuttaa harjoittelua, suunnan löytäminen omalle toiminnalle sekä toiminnan arviointi suhteessa saavutettuihin tavoitteisiin. Kuudennessa vaiheessa urheilu näyttäytyy elämäntapana, jossa sen eteen joudutaan tekemään uhrauksia muilla osa-alueilla. Etenkin terveelliseen jatkuvaan elämäntapaan sitoutuminen korostuu päivittäisissä valinnoissa. (Konttinen 2016, 35–38.)

Huippu-urheilun eri vaiheissa urheilijan täytyy tehdä jatkuvasti haastavia valintoja uransa edetessä. Peruskoulun jälkeen urheilijoita aletaan vahvemmin järjestämään menestyksen mukaan. Lisäksi tässä vaiheessa myös opiskeluiden eli dual career -polun tukeminen korostuu, koska molemmat polut urheilun ja koulun välillä ovat merkittäviä jatkoon kannalta. Dual career -polun mahdollistajana toimivat Suomen 13 urheilulukiota sekä 13 toisen asteen ammatillisen koulutuksen järjestäjiä. Ne toimivat yhteistyössä 21 urheiluakatemia kanssa ympäri Suomea. Koulutuksen ylläpitäminen urheilu-uran mukana korostuu, sillä lopulta vain muutamista urheilijoista tulee kansallisia tai jopa kansainvälisiä huippuja. Lisäksi loukkaantumisenriski ja sen myötä uran katkeaminen korostavat koulutuksen tärkeyttä, jotta urheilija ei jää tyhjänpäälle uran loputtua. (Aarresola & Lämsä 2016, 44–48.)

4.2 Jalkapallovalmentajan osaamistarpeet

Valmentajan osaamistarpeet on muodostettu Côtén ja Gilbertin (2009) artikkelin pohjalta. Côté ja Gilbert (2009) artikkelin tavoitteena oli määrittellä valmentamisen vaikuttavuutta ja sen ympärille muodostuvaa termistöä. Aiemmin Gilbert and Trudel (2004) tutkivat useita satoja valmentamiseen liittyviä julkaisuja, joiden lisäksi Lyle (2002) ilmaisi myös löydöksensä termien ongelmallisesta määrittämisestä, vaikka valmentamista on tutkittu jo yli 35 vuoden ajan. Lyle (2002) korostaa valmentajakoulutusten merkitystä vaikuttavuuden määrittelyssä. Lisäksi useissa eri tutkimuksissa on Côtén ja Gilbertin (2009) mukaan määritetty vaikuttavaa

ja asiantuntevaa valmentajaa useiden eri kriteerien avulla. Näitä kriteerejä ovat olleet valmentajan kokemus, urheilijoiden tuntemukset sekä valmennettavien menestys. Valmentajia on myös nimitetty useilla eri termeillä tutkimusten yhteydessä, kuten loistava, asiantuntija, eliitti, menestyvä sekä kokenut (Becker 2009; Debanne & Fontayne 2009, Dorgo 2009, Levy, Nicholls, Marchant & Polman 2009; Nash & Sproule 2009).

Valmentajan osaamistarpeet täsmentyvät aikaisemmin kuvattujen toimintaympäristöjen avulla. Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa valmentajan osaamistarpeet jaetaan neljään osaan (Kuvio 12), jotka ovat urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot sekä voimavarat. Nämä osa-alueet mahdollistavat tarpeeksi laajan ja kokonaisvaltaisen lähestymisen valmentamiseen, jossa itse lajiosaaminen nähdään osana isoa kokonaiskuvaa. (Hämäläinen 2012, 24–25.)

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

KUVIO 12. Valmentajan osaamistarpeet (Hämäläinen 2013).

4.2.1 Urheiluosaaminen

Urheiluosaaminen osa lajiosaamista, joka nähdään ymmärryksenä lajin sisäisistä asioista, kuten taktiikoista sekä tekniikoista. Urheiluosaamisessa korostuu lisäksi tietämys lajista ja sen säännöistä. Kertynyt urheiluosaaminen on myös perusta sille, että valmentaja kykenee suunnittelemaan sekä ohjaamaan harjoituksia. (Côté & Gilbert 2009; Hämäläinen 2012.) Useiden

tutkimusten avulla on kuitenkin todistettu, että pelkkä tietämys lajista ei kuitenkaan riitä hyvään ja tehokkaaseen valmentamiseen (Rieke, Hammermeister & Chase 2008; Becker 2009; Cassidy, Jones & Potrac 2009). Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa urheiluosaamisen on jaettu kolmeen osaan, jotka ovat yleinen urheiluosaaminen, lajiosaaminen sekä opettamis- ja ohjaamisosaaminen.

Jalkapallovalmentajalle yleinen urheiluosaaminen näyttäytyy valmentamisen perustana. Yleinen urheiluosaaminen kattaa ihmisen fysiologisen sekä biologisen kasvunvaiheet, jossa huomioidaan ikävaiheeseen sopivat harjoitteet sekä terveellisten elämäntapojen opettelu. (Hämäläinen 2016.) Jalkapallo on lajina aerobinen nopeuskestävyyslaji. Pelaajat suorittavat voimaa, nopeutta, kestävyyttä sekä ketteryyttä vaativia suorituksia. Lisäksi pelaajalta vaaditaan pallonhallintataitoja sekä taktisia ominaisuuksia. Erilaiset suoritukset ilmenevät otteluiden ja harjoitusten aikana maksimaalisina spurteina, äkillisinä suunnanmuutoksina, kiihdytyksinä, jarrutuksina sekä hyppyinä. (Leppänen & Löfgren 2017, 35; Kemppinen & Luhtanen 2008, 25–26.) Voidaan siis puhua erittäin monipuolisesta lajista, jossa useat eri ominaisuudet korostuvat. Yleiseen urheiluosaamiseen linkittyy lisäksi loukkaantumisriskin minimointi, joka jalkapallossa on erityisen tärkeää. Lajin ominaispiirteisiin kuuluu nopeat suunnanmuutokset sekä erilaiset kontaktitilanteet, minkä vuoksi mahdollisuus loukkaantumisille on korkea. Noin 85 prosenttia jalkapallossa syntyvistä vammoista kohdistuu alaraajojen pehmytosiin, kuten lihaksiin, jänteisiin ja nivelsiteisiin. Tyypillisin vamma on reiden alueen lihaksen osittain tai totaalinen repeämä. Vakavimmat vammat kohdistuvat polveen, josta eturistisiteen katkeaminen, voi aiheuttaa 6-12 kuukauden kuntoutumisprosessin. (Setälä 2016; Shimokochi & Shultz 2008, 396–398.)

Jalkapalloa seurattaessa lajissa korostuvat etenkin näyttävät maalit sekä tilanteenvaihdokset. Valmentajan näkökulmasta on kuitenkin huomioitava, että pelaajan kestävyysominaisuudet ovat lajin keskiössä. Hyvät kestävyysominaisuudet edesauttavat pelaajaa ylläpitämään korkean suorituskykynsä pelin aikana. Pelaajien keskisyke maksimisykkeestä on noin 85 prosenttia sekä hapenkulutus noin 70 prosenttia maksimista. Pelaajan keskimääräinen maksimaalinen hapenottookyky on noin 60 ml/kg/min. Tärkein energianlähde pelaajalla on glykogeenivarastot. (Reilly, Bangsbo & Franks 2000, 670–672; Bangsbo, Mohr & Krstrup 2006 2–4.) Kestävyysominaisuuksien lisäksi lajiominaisuuksissa korostuvat havainnointitaidot, joista tärkeim-

pänä tilannenopeus. Tilannenopeus voidaan jakaa kykyyn havainnoida ottelun aikana tapahtuvia muutoksia sekä reagoida niihin mahdollisimman nopeasti. Nämä ominaispiirteet erottavat huippupelaajan keskivertopelaajasta. (Shephard 1999, 760–761; Sposis, Jukic, Ostojic & Milanovic 2009, 1949–1950.)

Kestävyysominaisuuksien lisäksi jalkapallovalmentajan on tärkeää tietää lajiominaisuuksien kannalta lajin säännöt sekä pelin eri vaiheet. Korkeimmalla tasolla myös lajiosaaminen on jakaantunut ja yhden valmentajan sijasta on monipuolisia valmennusryhmiä. Näissä jokaisella on omat vastualueensa, kuten maalivahti-, fysiikka-, psyykinen-, video- tai eri pelipaikkojen vastuvalmentaminen. Tärkeää on kuitenkin, että valmentamisella on yhteinen päämäärä ja tavoite, joka näyttäytyy selkeinä päätöksinä. Tähän kiinnittyy myös huomio urheiluosaamisen kolmannessa osassa eli opettamis- ja ohjaamisosaamisessa. Pelkällä tiedolla ei pystytä vielä opettamaan, jonka vuoksi valmentaja tarvitsee monipuolisia keinoja jakaa tätä tietoa pelaajille. Käytössä voivat olla erilaiset valmennus- sekä opetustyyli. On myös huomioitavaa, että pelaajat oppivat eri tavalla, jonka vuoksi näitä tyylejä on tärkeää käyttää monipuolisesti. (Mosston & Ashworth 2008; Jaakkola & Sääkslahti 2013, 315–316.)

4.2.2 Ihmissuhdetaidot

Opetustyylien valinnassa korostuvat myös ihmissuhdetaidot. Ihmissuhdetaidot ovat toinen osa-alue valmentajan osaamistarpeissa ja ne linkittyvät vahvasti vuorovaikuttamiseen pelaajien sekä valmennustiimin välillä. Tämän lisäksi tutkimusten avulla on kyetty osoittamaan, että onnistunut valmentaminen on kytköksissä useiden tahojen kanssa tapahtuvaan vuorovaikutussuhteeseen. Jatkuvaa vuorovaikuttamista tulisi tapahtua pelaajien, valmennustiimin, vanhempien sekä muiden verkostossa olevien tahojen kanssa. (Bowes & Jones 2008; Cushion, Armour & Jones 2006; Jones & Wallace 2006.)

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa ihmissuhdetaidot on jaettu useampaan eri taito-osioon, jotka ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointiosaaminen, ilmaisu- ja keskustelutaidot, ongelmanratkaisutaidot sekä ihmistuntemus. (Hämäläinen 2012.) Aikaisemmin nämä taidot on havaittu näkyvämmiin liikuntapedagogiikan sekä opettajan työkentässä. Tänä päivä-

nä valmentamisessa pyritään hyötymään kasvatustieteiden pitkistä tutkimusperinteistä ja näiden tutkimusten löydöksiä hyödynnetään lisääntyvissä määrin valmennuksessa. (O’Sullivan & Doutis 1994; Côté & Gilbert 2009.)

Jalkapallovalmentajan arjessa nämä taidot näyttäytyvät jatkuvana vuorovaikutuksena päivittäisessä arjessa. Vuorovaikuttamista ei kuitenkaan ole pelkkä asioista kertominen tai tiedottaminen vaan vuorovaikuttaminen muiden kanssa koostuu useammasta tekijästä, jotka esimerkiksi Lonka (2011) tiivistää viidellä k-kirjaimella. Nämä ovat kunnioita, kuuntele, kiinnostu, kannusta sekä kiitä. Talvio & Klemola (2017) korostavat, että vuorovaikutustaitoja voi oppia ja opettaa myös myöhemmällä iällä. Tämän vuoksi on myös tärkeää arvioida omaa johtamista ja valmennustyyliään. Kurt Lewin 1930-luvulla yhdessä Lippittin & Whiten (1939) kanssa tutkivat kolmea johtamistyyliä, jotka olivat autoritäärinen, demokraattinen sekä vapaa kasvatusta. Näistä autoritäärinen johtamistyyli oli pitkään valmennuspiirien suosiossa, jonka vuoksi toimintatapa oli hyvin paljon valmentajakeskeistä.

Valmennuskulttuurissa on kuitenkin tapahtunut muutos kohti demokraattisempaa ja urheilijakeskeisempää valmentamista, jossa ihmislähtöisyys korostuu (Tiikkaja 2014, 9–12). Joukkuelajeissa, kuten jalkapallossa on olennaista huomioida kaikkien joukkueeseen kuuluvien olevan yksilöitä, jotka käsittelevät ja oppivat asioita eritavalla. Tämä on yksi ihmistuntemuksen lähtökohdista, että valmentajan täytyy tuntea valmennettavansa ja valita opetustyyliä heitä kunnioittaen. Nykypäivänä on yleistynyt myös psyykkisen valmennuksen hyödyntäminen osana valmennusta, jotta valmentaja pääsee vielä tarkemmin selville valmennettavien kokonaisvaltaisen kehittymisen kehityskohteista sekä vahvuuksista. (Heino 2000, 14–15.)

4.2.3 Itsensä kehittämisen taidot

Kokonaisvaltaiseen kehittymiseen liittyy vahvasti myös valmentajan itsensä kehittämisen taidot, jotka ovat osaamistarpeiden kolmantena kohtana. Hyvän joukkueen perustana on ajatus siitä, että valmentaja on halukas kehittymään sekä oppimaan yhdessä valmennettavien kanssa. Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa valmentajan itsensä kehittämisen taidot jaetaan

seuraavasti: itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedonhankintataidot ja ajattelun taidot (Hämäläinen 2012.)

Jalkapallovalmentajan näkökulmasta toimintaympäristö antaa osittain palautetta valmentajan onnistumisista sekä kehittymiskohteista. Huomioitavaa on kuitenkin se, että pelkät voitot tai häviöt, eivät kerro valmentajan onnistumisen tasoa. Harjoituksissa ja yhteisissä tapahtumissa joukkueen ilmapiiri kertoo valintojen toimivuudesta, mutta toisinaan pitkä loukkaantumislista voi kieliä vastakkaisesta palautteesta. Valmentajan työssä merkittävää on pitkäjänteinen ote työhön ja palautteen kerryttäminen useiden lähteiden avulla.

Valmentajan itsearvioinnin työkalut perustuvat valmennusosaamisen mallin tuntemiseen ja sen avulla vahvuuksien sekä kehittämiskohteiden tunnistamiseen. Halu kehittyä ja oppia ovat avainasemassa puhuttaessa valmentajan itsearvioinnista. Atjonen (2007) kuvailee itsearvioinnin olevan menetelmä arvioida omaa suorituskyykyään. Itsearvioinnin tarkoituksena on muodostaa omalle toiminnalle tavoitteita, joita voidaan arvioida sekä kehittää matkan aikana. Itsearviointiin liittyy vahvasti uuden tiedon omaksuminen ja sen vertaaminen omaan toimintaan. Oman toiminnan arvioiminen on erityisen haastavaa ja sen vuoksi valmentajalta odotetaan reflektiivistä otetta, jotta omaa toimintaa voitaisiin nähdä ja ymmärtää eri näkökulmista katsottuna. (Atjonen 2007, 81–82.)

Koulutukset ovat yksi keino herätellä valmentajaa ajattelemaan omaa toimintaa eri näkökulmasta. Lisäksi koulutuksissa usein törmää muihin samoista asioista kiinnostuneisiin, mutta hieman eri tavalla ajatteleviin valmentajiin, joiden kanssa keskustelu voi herättää ajattelemaan. Elämänlaajuinen oppiminen nähdäänkin keinona ylläpitää ammattitaitoaan yhteiskunnan muuttuessa ja tutkimustiedon lisääntyessä. Koulutuksien tarkoituksena ei ole passivoida oppijaa ottamaan pelkästään tietoa vastaan vaan valmentajan itseohjautuvuuden avulla tulisi uuden tiedon kumuloitua vanhan tiedon kanssa. (Sallila 2003, 7–12.)

Valmentajan tulisi lisäksi pohtia omaa valmennusfilosofiaansa ja sen avulla miettiä omia arvoja sekä eettisiä valintoja omassa toiminnassaan. Arvot ohjaavat jokapäiväistä toimintaamme ja antavat motivaatiota jatkaa. Niiden avulla teemme päätöksiä mikä on oikein ja mikä väärin.

Arvot linkittyvät vahvasti etiikan ja moraalin kysymyksiin, joiden avulla valmentajan tulisi olla valveutunut puuttumaan eettisesti ongelmallisiin tilanteisiin. Omien arvojen tunnistaminen voi viedä aikaa ja useat eri tahot ohjailevat niiden täsmentymistä, mutta parhaillaan arvojen selkeytyessä ne ohjaavat valmentajan toimintaa ja ovat perustana sille. (Forssell 2014, 111–112.)

Valmennusfilosofian selkeytyminen auttaa myös valmentajaa jakamaan fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset voimavarat, jotka ovat valmentajan osaamistarpeiden viimeinen kaikkia yhdistävä kohta. Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa voimavarat jaetaan vielä pienempiin osiin, jotka ovat itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen sekä terveys. (Hämäläinen 2016.) Valmentajan voimavarat ovat hyvin yksilöllisiä ja perustuvat valmentajan omiin lähtökohtiin sekä toimintaympäristöön. Voimavarat ovat avain päivittäiseen motivaatioon valmentamista sekä ylipäättänsä koko arjen pyörittämistä kohtaan. Voimavarojen ylläpitäminen rakentuu riittävän tarkasta suunnittelusta ja erilaisten muuttujien hallinnasta. Stressin sietokyky on valmentajan johdonmukaisuuden kannalta tärkeää hallita, jotta toiminta pysyy ehjänä. Valmentajan voimavarojen ehtyminen heijastuu valmennettaviin. Tämän vuoksi valmentajan on hyvä osata jakaa vastuuta arjessa ja verkostoitua useiden eri toimijoiden kanssa, jotta samojen asioiden kanssa painivien kollegoiden ideoita ja ratkaisuja voitaisiin tehokkaammin jakaa.

4.3 Mihin jalkapallovalmentaja voi urheilijassa vaikuttaa

Suomalaisessa urheilukulttuurissa on tapahtunut muutos, jonka myötä toiminta on keskittynyt vahvemmin urheilija keskiössä ajatusmalliin. Ajatusmallin tueksi on rakennettu urheilijan polku, joka kuvaa urheilijan matkaa lapsuudesta aina aikuisikään saakka. Mononen (2016) korostaa, että urheilijan polku on hyvin yksilöllinen verkosto, jota ei voi ennakkoon määrittää. Urheilijan polkuun on kuitenkin sisällytetty kolme päävaihetta, jotka ovat lapsuusvaihe (alle 13-vuotiaat), valintavaihe (13–19-vuotiaat) sekä huippuvaihe (yli 19-vuotiaat). (Mononen ym. 2014, 8–9.)

Valmentajan tehtävänä on tukea ja kannustaa urheilijaa läpi erilaisten vaiheiden. Valmentajan osaamistarpeet ovat tässä tehtävässä avainasemassa. Kaikkeen valmentajakaan ei tietysti pysty vaikuttamaan. Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa on määritetty ne osa-alueet joihin valmentaja pystyy vaikuttamaan ja ne ovat: urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu sekä kuulumisen tunne (Kuvio 13). (Hämäläinen 2013.)

Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"> • Arvot ja asenteet • Vastuullisuus • Empaattisuus • Itsearvostus • Ihmissuhdetaidot 	<p>Urheilijan elämäntapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheilullinen elämäntapa • Fyysinen kunto ja suorituskyky • Harjoittelu • Lepo, palautuminen ja ravinto • Motivaatio • Itseluottamus • Innostus <p>Lajiosaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekninen, taktinen ja välineosaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lajirakkaus • Sitoutuminen • Yhteisöllisyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteen asettelu • Itsearviointitaidot • Oppimaan oppimisen taidot • Verkostoitumistaidot • Tiedon hankinta- ja arviointitaidot • Ajattelun taidot

KUVIO 13. Mihin valmentaja voi vaikuttaa (Hämäläinen 2013).

Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen on laaja kokonaisuus, joka kattaa kaikki urheilijan polun vaiheet. Urheiluosaaminen ymmärretään kokonaisuutena, joka jakaantuu fyysisiin tekijöihin, kuten voima, nopeus ja kestävyys. Näiden osa-alueiden harjoittelu sekä palautuminen korostuvat, mitä kovemmat tavoitteet urheilija itselleen asettaa. Tavoitteet ovat keino, millä urheilullinen elämäntapa pysyy yllä myös haastavina hetkinä. Monipuolinen ravinto on avainasemassa loukkaantumisten ja sairasteluiden ehkäisemisessä. Psykkinen ja sosiaalinen puoli korostuvat yhteenkuuluvuuden tunteena ja itseluottamuksena omaan tekemiseen.

Lajiosaaminen jalkapallossa näyttäytyy vahvasti teknis-taktistentaiteiden sekä välineenkäsittelytaitojen opetteluina. Aikaisemmin kuvatut jalkapallon lajivaatimukset vaativat monipuolista harjoittelua, jota toteutetaan määrätietoisesti. Lapsuusvaiheessa jalkapallon opettelu keskittyy vielä paljon leikkien ja viitepelien kautta harjoitteluun, mutta valinta- ja huippuvaiheessa tekninen osaaminen ja välineenkäsittelytaidot korostuvat. Jalkapallossa on lisäksi useita eri pelipaikkoja riippuen valmentajan asettamasta pelityylistä, jonka vuoksi pelaajat erikoistuvat tietyille pelipaikoille. Karkein pelipaikkojen jakaminen tapahtuu siten, että kentältä löytyvät: maalivahti, puolustajat, keskikenttäpelaajat sekä hyökkääjät. (Viitanen & Ukkonen 2009, 383–385.)

Vaikka kentältä löytyy useita eri tehtäviä suorittavia pelaajia on joukkueen yhtenäinen pelaaminen kaiken perusta. Tämän vuoksi harjoitellaan yhteisiä pelinavaamismalleja sekä taktiikoita eri joukkueita vastaan. Harjoituksissa voidaan lisäksi käydä läpi erikoistilanteita ja niiden suunnitelmia. Harjoittelun tueksi on yhä enemmän tuotu teknologiaa. Teknologiaa hyödynnetään pelien ja harjoitusten kuvaamisella tai sykkeiden ja kiihtyvyyssantureiden mittaustuloksilla. Näiden avulla voidaan havainnoida kehittymisen kohteita sekä vahvistaa jo hyväksi koettuja toimintatapoja. (Viitanen & Ukkonen 2009, 385–388.)

Teknologia valtaa yhä enemmän myös jalkapallokenttiä, mutta yksi asia pysyy vahvasti läsnä. Valmentaja on kasvattaja. Urheilu on yksi parhaimmista ihmisenä kasvun ympäristöistä ja valmentajan rooli tässä prosessissa on todella merkittävä. Urheilussa opitaan useita eri tunnetasoa sekä niiden käsittelyjä. (Côté & Gilbert 2009; Hämäläinen 2013.) Voittojen jälkeiset tuuletukset, taidon oppimisen jälkeinen innostus sekä tappioiden ja loukkaantumisien aiheuttamat epävarmuuden ja pettymyksen tunteet ovat läsnä koko urheilu-uran. Valmentaja on tunteiden opettaja ja sen rooli korostuu varsinkin lapsuusvaiheessa. Nämä samat taidot, joita urheilija hyödyntää pelikentällä käytetään myös hyväksi arjen haasteissa. Siksi on tärkeää, että valmentajan ja urheilijan välinen suhde olisi mahdollisimman avoin ja terve. Valmentaja näyttäytyy esikuvana, jonka teoista ja sanoista otetaan mallia. (Hämäläinen 2008, 86–88.)

Jowett (2009) esitti, että valmentajan sekä urheilijan välinen suhde tulisi olla molemmin puolelta, jota arvioidaan sitoutumisen ja yhteisen määränpään mukaan. Urheilijalta sitoutuminen

vaatii hyvää itsetuntemusta ja myös itseluottamuksen työstämistä. Näitä asioita edistävät kuulumisen tunne tietoinen lisääminen. Kuulumisen tunne rakentuu vahvasti ylpeydestä kuulua joukkueeseen ja kantaa seuran tai maajoukkueen värejä yllään. Kuulumisen tunne kulkee mukana läpi urheilu-uran ja on olennaista esimerkiksi seurojen ja joukkueiden vaihdoksissa. Deci ja Ryan (2000) ovat esitelleet itsemääräämisteorian, jonka avulla kuvataan yksilön sisäisen motivaation perustarpeita. Nämä kolme psykologista perustarvetta ovat: autonomian kokemus, pätevyyden tunne sekä sosiaalisen yhteenkuulumisen kokemus. Valmentajan tulisi pyrkiä edistämään jokaisen pelaajan kohdalla näitä kokemuksia, jotta esimerkiksi nuoruusvaiheessa voitaisiin vähentää drop-out ilmiötä (Roos-Salmi 2014, 126).

Itsensä kehittämisen taidot osa-alueena rakentuu pitkälti samoista teemoista kuin valmentajan osaamistarpeissa. Kaiken lähtökohta on onnistunut tavoitteen asettelu, jonka avulla toiminnalla on jokin päämäärä, mitä kohti päivittäinen tekeminen suuntaa. Tavoitteet antavat luvan unelmoida ja suunnata keskittymistään niitä kohti. Tavoitteita tulee asettaa eri korkeuksille, jotta osa niistä toteutuessaan lisäksi entisestään motivaatiota kohti unelmaa, joka siintää korkealla.

Hämäläinen (2013) ehdottaa, että urheilijan itsensä kehittämisen taidot jaettaisiin kahteen osaan. Näistä ensimmäinen käsittelee vahvasti urheilijan omaan urheilu- ja lajiosaamista, johon kuuluvat käytännössä kaikki lajia koskevat osa-alueet, kuten lajin säännöt, historia, varusteet, huippu-urheilijat, kilpailut sekä tekniikka ja taktiikka asiat. Urheilija tarvitsee myös itse-reflektiotaitoja, jotta hän pystyy analysoimaan omaa päivittäistä arkea suhteessa omiin tavoitteisiin. Arkeen kuuluvat säännöllinen harjoittelu, ruokailu sekä palautuminen.

Toisena osana Hämäläinen (2013) ehdottaa olevan yleiset itsensä kehittämisen taidot, joita urheilija tarvitsee matkalla kohti unelmaa huippu-urheilijana. Tässä osassa urheilijan ajattelun- sekä tiedonhankinta taidot korostuvat, sillä urheilu on muutakin kuin pelkkää puhdasta lajiosaamista. Urheilija joutuu tekemään paljon ajatustyötä omien suoritusten ja tavoitteiden pohjalta. Lisäksi tärkeää on osata arvioida saavutettuja tavoitteita ja osata asettaa uusia. (Forsell 2014, 179–182.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää UEFA C -valmentajakoulutukseen osallistuneiden valmentajien valmennusosaamista sekä sen kehittymistä koulutuksen aikana. Tavoitteena oli kehittää Suomen Palloliiton alaista koulutusta ja löytää niitä tekijöitä, mitä valmentajat kaipaavat koulutukselta.. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, miten COVID-19-pandemia vaikutti valmentajakoulutukseen ja valmentajien oppimiskokemukseen.

Tutkimuskysymykset:

Tutkimuskysymys 1: Millaiseksi valmentajat kokevat valmennusosaamisen ja onko heidän kokemuksissaan eroa?

Tutkimuskysymys 2: Mikä on valmentajakoulutuksen merkitys koettuun osaamiseen?

Tutkimuskysymys 3: Millä tavoin COVID-19-pandemia vaikutti valmentajakoulutukseen?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

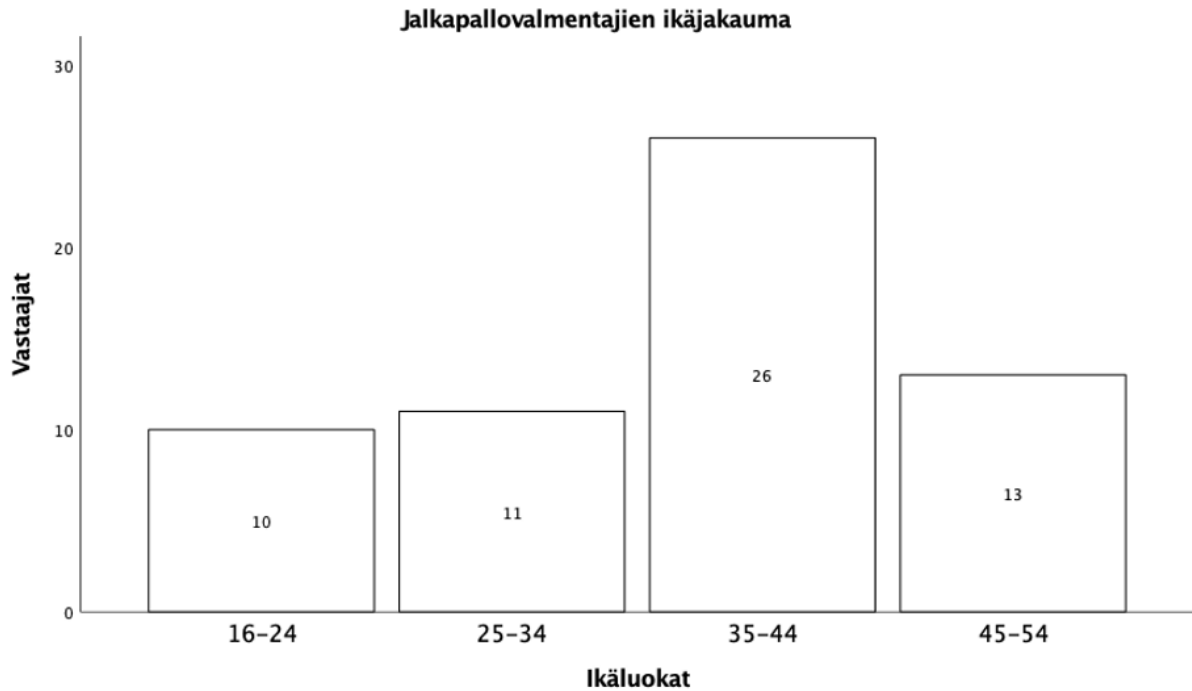
6.1 Aineiston kuvaus

Tämä tutkimus toteutettiin yhdessä Suomen Palloliiton kanssa. Tutkimukseen osallistui UEFA C -valmentajakoulutukseen hyväksytyjä valmentajia Etelä-, Keski- ja Pohjois-Suomen alueelta. Tutkimus toteutettiin lähtökohtaisesti määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena, jossa käytettiin tämän lisäksi laadullista otetta tutkittavan kohteen laajemman ymmärryksen saamiseksi. Kyselylomakkeet (Liite 1 ja Liite 2) lähetettiin alueiden pääkouluttajien kautta valmentajille. Yhteensä kyselyyn vastasi 60 valmentajaa, joista 29 vastasi molempiin kyselyihin. Molempiin kyselyihin vastanneiden valmentajien vastausprosentti oli 48 prosenttia.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja kyselyyn vastanneille toimitettiin sähköpostitse tietosuojailmoitus tutkimuksen kulusta. Tutkimukseen osallistuneiden valmentajien vastauksia ei käytetty koulutuksessa valmentajan osaamisen arvioimiseen tai koulutuksessa menestymisen mittarina. Kyselyiden avulla valmentajat pääsivät itse reflektoidaan omaan osaamistaan. Valmentajilta edellytettiin koko koulutuksen ajan aktiivista toimimista valmennustehtävissä.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat UEFA C -valmentajakoulutuksen osallistuneet valmentajat. Tutkimuksen kannalta oli merkittävää tarkastella koulutukseen hakeutuneiden jalkapallovalmentajien perustietoja. Perustiedoista muodostettiin neljä muuttujaa. Nämä muuttujat olivat valmentajan ikä, valmennusvuodet, koulutustaso sekä oma lajitausta.

Jalkapallovalmentajien keski-ikä oli 36,5 vuotta. Nuorin koulutukseen osallistunut oli 16-vuotias, kun puolestaan iäkkäin 54-vuotias (Kuvio 14). Suurin edustettu ikäluokka oli 35–44-vuotiaat, mediaanin ollessa 39-vuotta. Kolme muuta muodostettua ikäluokkaa jakaantuivat keskenään tasaisesti.



KUVIO 14. Jalkapallovalmentajien ikäjakauma (N=60).

Jalkapallovalmentajien valmennusvuosissa ilmeni, että kaikilla koulutukseen osallistuneilla valmentajilla oli vähintään kahden vuoden valmentajakokemus ja suurimmillaan 24 vuoden kokemus valmentamisesta (Taulukko 1). Valmentajakokemukseksi laskettiin vastuu- sekä apuvalmentajana toimiminen. Valmennusvuosien keskiarvo oli seitsemän vuotta ja mediaani kuusi vuotta.

TAULUKKO 1. Jalkapallovalmentajien valmennusvuodet.

Valmennusvuodet	n	%
2-5	22	36.7
6-10	29	48.3
11-15	5	8.3
16-24	4	6.7
Yhteensä	60	100

Valmentajien koulutustaustaa selvitettiin liikunta-alan koulutusten näkökulmasta. Valmentajista 13,3 prosenttia oli suorittanut aikaisemmin jonkin liikunta-alan koulutuksen (Taulukko 2). Tilastossa ei huomioitu keskeneräisiä koulutuksia. Ilman liikunta-alan koulutusta vastanneista oli 83 prosenttia. Korkeakoulun käyneitä oli 10,6 prosenttia. Tuloksissa huomioitiin ainoastaan korkein liikunta-alan tutkinto, jos valmentaja oli suorittanut useamman tutkinnon piti hänen valita niistä korkein.

TAULUKKO 2. Jalkapallovalmentajien liikunta-alan koulutustausta.

Liikunta-alan koulutus	n	%
Ei koulutustaustaa	39	83
VAT/VEAT	2	4.3
LPT	1	2.1
Liikunnanohjaaja AMK	3	6.3
Fysioterapeutti AMK	2	4.3
Yhteensä	47	100

Valmentajien omaa harrastaneisuutta mitattiin Suomen Palloliiton määrittämällä asteikoilla. Kuudella koulutukseen osallistuneella valmentajalla ei ollut ollenkaan omaa lajitaustaa jalkapallosta. Enintään junioritasolla oli pelannut kymmenen valmentajaa. Harrastetasolla eli 3. divisioonassa tai alemmissä sarjoissa oli pelannut 22 valmentajaa. Huipputasolla eli 2. divisioonassa tai ylemmissä sarjoissa oli pelannut yhdeksän valmentajaa. Kaikkiaan 87,2 prosenttia vastanneista valmentajista oli harrastanut jalkapalloa jollain tasolla (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Jalkapallovalmentajien oma lajitausta.

Lajitausta	n	%
Ei lajitaustaa	6	12.8
Pelaan/Olen pelannut junioritasolla	10	21.3
Pelaan/Olen pelannut harrastetasolla (3. div ja alemmat)	22	46.8
Pelaan/Olen pelannut huipputasolla (2. div ja ylemmät)	9	19.1
Yhteensä	47	100

6.2 Aineiston tarkastelu

Aineiston kerääminen ja kartoittaminen aloitettiin keväällä 2020 Suomen Palloliiton alaisten valmentajakoulutusten alkaessa. Juuri ennen koulutusten alkamista globaalisti vaikuttanut COVID-19-pandemia aiheutti Suomessa poikkeusolot. Poikkeusolojen vuoksi Suomen hallitus asetti kokoontumisrajoitukset, minkä seurauksena kaikki koulutukset peruttiin toistaiseksi. Epätietoisuutta tulevaisuudesta kesti useamman kuukauden ajan, mutta kaksi koulutusta saatiin aluille etäyhteyksien avulla. Näistä koulutuksista lähdettiin keräämään tutkimusaineistoa. Myöhemmin kesän lopulla myös yksi koulutus saatiin lisättyä aineistonkeruuseen. Nämä koulutukset käytiin loppuun hybridimallilla, jossa osa koulutuksen sisällöstä käytiin verkossa ja osa päästiin toteuttamaan lähiopetuksena.

Tutkimuksen kyselylomakkeet muodostettiin UEFA C -valmentajakoulutuksen tavoitteita mukaillen, jotka ovat rakennettu Hämäläisen (2013) luoman Suomalaisen valmennusosaamisen mallin avulla. Lisäksi tutkimuksessa otettiin huomioon mallin alkuperäinen lähde eli Côté & Gilbert (2009). Näiden lähteiden avulla rakentui tutkimuksen teoreettinen viitekehys. Molemmat kyselyt muodostuivat teoreettisen viitekehysten mukaisista 5–6 portaisista Likertasteikollisista kysymyksistä. Lisäksi jälkimmäisessä kyselyssä vastaajilta selvitettiin avointen kysymysten avulla heidän käsityksiään omasta osaamisestaan sekä ajatuksia koulutuksen sisällön kehittämiseen.

Kyselylomakkeet muodostettiin yhdessä Suomen Palloliiton asiantuntijaryhmien kanssa. Mitarin pohjana oli muihin koulutuksiin aikaisemmin käytetty lomake, josta muokattiin Hämäläisen (2013) sekä UEFA C -valmentajakoulutuksen tavoitteiden mukainen kokonaisuus. Mitarin toimivuutta testattiin pilottitutkimuksella. Pilottitutkimuksen avulla testattiin kyselyn osa-alueiden toimivuutta sekä selkeyttä. Pilottitutkimuksen jälkeen muutaman kysymyksen muotoja viilattiin selkeämmäksi, jotta ne ymmärrettäisiin oikeasta näkökulmasta. Pilottitutkimukseen osallistui viisi valmentajaa.

Ensimmäinen kysely lähetettiin valmentajille koulutuksen alkaessa ja toinen heti koulutuksen loputtua. Kyselyiden välillä oli aikaa noin 4–6 kuukautta riippuen koulutusryhmästä. Kyselyn

vastaamiseen arvioitu aika oli kummassakin kyselyssä noin 10 minuuttia. Kyselyt luotiin internet-pohjaisella kyselylomakkeella ja niihin vastaaminen tapahtui valmentajan omalla laitteistolla.

Kyselyjen välillä valmentajien käymä koulutus kesti 4–6 kuukautta, johon sisältyi lähtökohteisesti itseopiskelua 20h, kontaktijaksoja 64h, kokemuskortti työskentelyä 15-20h sekä tutorointia 4-5h. (Suomen Palloliitto 2021c.) Pandemian aiheuttamat muutokset saattoivat olla rajoittavia tekijöitä lähiopetukselle, jonka vuoksi ne toteutettiin osittain etänä. Koulutukset olivat uudistuneen koulutuslinjan mukaisia.

Aineistoa analysointiin IBM SPSS Statistics 27-ohjelmalla. Valmentajista kerättiin kyselylomakkeiden avulla perustietoja, kuten valmentajien ikä, valmennusvuodet, liikunta-alan koulutustausta sekä oma lajitausta/harrastuneisuus. Näistä muuttujista laskettiin frekvenssejä sekä prosenttijakaumia aineiston kuvailun yhteydessä. Lisäksi muuttujista muodostettiin keskiarvoja. Pienen otoksen vuoksi ennen testejä suoritettiin aineistolle jakauman normaalisuuden testaus, joka suoritettiin Kolmogorov-Smirnovin testillä. Testin avulla todettiin normaalisuusehdon olevan voimassa. Tämän jälkeen aineistolle tehtiin toistettujen mittausten varianssianalyysi. Avoimet kysymykset olivat vastauksiltaan laajoja ja niitä pystyttiin hyödyntämään merkittävästi tutkimuksessa. COVID-19-pandemiaa koskevaa kysymystä lähestyttiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Puolestaan kolmea muuta valmennusosaamista sekä koulutuksen merkittävyyttä selittäviä kysymyksiä analysointiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa teoria oli johdettu Hämäläisen (2013) Suomalaisen valmennusosaamisen mallin teoriasta sekä siitä muodostettujen UEFA C -valmentajakoulutuksen tavoitteiden näkökulmasta.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusten tarkoituksena on tuottaa luotettavaa ja toistettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan kuvata validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetilla on tarkoitus tarkastella sitä, että mitataanko sitä mitä on tarkoitus mitata. Reliabiliteetilla puolestaan tarkastelee tutkimuksen toistettavuutta. (Metsämuuronen 2011, 74.)

Tässä tutkimuksessa käytettyä mittaria oli rakentamassa useampi asiantuntija. Mittarin pohjana toimi aiemmin käytössä ollut kyselylomake, jonka pohjalta muutettiin se vastaamaan juuri UEFA C -valmentajakoulutuksen tavoitteita sekä Hämäläisen (2013) Suomalaisen valmennusosaamisen mallin teoriaa. Suomalaisen valmennusosaamisen mallia käytettiin lisäksi apuna muodostettaessa summamuuttujia yksittäisistä muuttujista. Mittarin pätevyyttä lisättiin pilottitutkimuksen avulla, jonka myötä mittariin tehtiin useita korjauksia selkeyden varmistamiseksi.

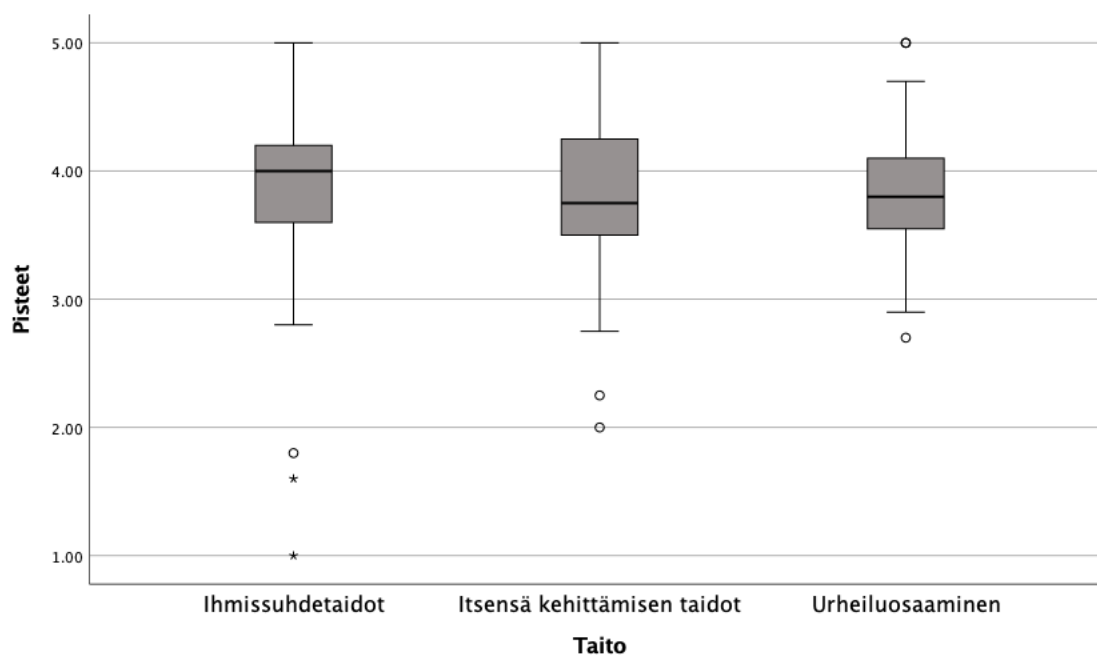
Kvantitatiiviseksi tutkimukseksi kerätty otoskoko oli haasteellinen ja suhteellisen pieni. Kokonaisuudessaan tutkimukseen osallistui 60 valmentajaa. Molempiin kyselyihin vastasi 29 valmentajaa, joka vähentää tutkimuksen yleistettävyyttä. Toisaalta tutkittava kohderyhmä oli melko suppea jo entuudestaan. Tämän lisäksi tutkimusaineiston määrää koetteli COVID-19-pandemia, joka perui valmentajakoulutuksia. Laadulliseen analyysiin osallistui 42 valmentajaa, joka puolestaan antoi hyvät mahdollisuudet aineiston tulkintaan. Laadullinen analyysi nostatti tutkimuksen luotettavuutta.

Summamuuttujien reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-testillä. Cronbachin alfa-testin avulla selvitettiin olivatko mittarit sisäisesti yhtenäisiä. Summamuuttujat koostuivat kolmesta osa-alueesta, jotka olivat urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot sekä itsensä kehittämisen taidot. Urheiluosaamisen arvoksi saatiin 0.612 ja ihmissuhdetaitojen arvona oli 0.594. Näiden kummankin arvojen koettiin olevan tarpeeksi korkeita. Ihmissuhdetaidoissa väittämän osaan antaa vastuuta pelaajille poistaminen olisi nostanut arvon 0.649, mutta rakenteen pitämiseksi päätettiin se säilyttää. Itsensä kehittämisen taitojen arvo oli alhaisin sen ollessa 0.348. Tiedän, mitä tarkoittaa valmennusosaamisen malli -väittämän poistaminen olisi nostanut sen arvoon 0.448. Summamuuttuja päätettiin kuitenkin pitää samanlaisena rakenteen turvaamiseksi. Voidaan todeta, että summamuuttuja toimii heikosti tai kysymykset eivät korreloineet vahvasti keskenään.

7 TULOKSET

7.1 Valmentajien valmennusosaaminen

Jalkapallovalmentajien osaamista tarkasteltiin UEFA C -valmentajakoulutuksen tavoitteiden pohjalta. Arviointi toteutettiin valmentajien itsearviointina, jonka myötä huomattiin, että valmentajat arvioivat oman osaamisensa korkeaksi useilla eri osa-alueilla. Kaikissa osa-alueissa keskiarvot olivat todella lähellä toisiaan. Pienin keskihajonta vastauksissa oli urheiluosaamisessa. Urheiluosaamisen vastausten keskiarvon ollessa 3.85. Itsensä kehittämisen taidoissa keskiarvo oli 3.89 ja keskihajonta vastauksissa suurinta. Ihmissuhdetaidoissa keskiarvoksi muodostui 3.87 (Kuvio 15).



KUVIO 15. Valmennusosaamisen osa-alueet koulutuksen alussa (n=47).

Valmennusosaamista tarkasteltiin lisäksi yksittäisten muuttujien kautta. Tulokset olivat hyvin samanlaiset kuin summamuuttujien osalta (Taulukko 4). Tuloksissa esille pistävää, että val-

mentajat kokivat maalivahtivalmentamisen olevan heikompaa muihin muuttujiin nähden. Keskihajonta vastausten välillä oli tasaista kaikilla osa-alueilla.

TAULUKKO 4. Valmennusosaaminen koulutuksen alussa.

Valmennusosaaminen	Keskiarvo	Keskihajonta
Urheiluosaaminen:		
Osaan suunnitella harjoitusviikkoja	4.26	.943
Osaan hyödyntää valmennustyyplejä	4.02	.821
Tiedän Palloliiton valmennuslinjan	3.74	1.052
Tunnistan pelin eri vaiheet	3.89	1.255
Osaan kehittää peliymmärrystä sekä havainnointia	4.09	.830
Tiedän, mitä tarkoittaa kokonaisvaltainen kehittäminen	4.04	.955
Osaan suunnitella fyysisiä harjoitteita	3.79	.999
Tiedän, miten ennaltaehkäistä vammoja	3.66	1.089
Osaan valmentaa maalivahtipelaamista	2.83	1.129
Osaan johtaa ottelutapahtumaa	4.13	1.279
Ihmissuhdetaidot:		
Osaan antaa vastuuta pelaajille	3.83	1.129
Osaan rakentaa positiivisen ilmapiirin	4.11	1.493
Osaan käsitellä yksilöllisiä motivaationtasoja	3.91	1.120
Osaan toimia yhteistyössä muiden tahojen, kuten koulujen ja vanhempien kanssa	4.06	1.205
Osaan toimia, jos havaitsen eettisen ongelmatilanteen	3.40	1.728
Itsensä kehittämisen taidot:		
Tiedän, mitä tarkoittaa valmennusosaamisenmalli	3.40	1.077
Tunnistan omat vahvuudet	4.09	1.139
Tunnistan omat kehittämiskohteet	4.00	1.319
Tiedän, miten pystyn kehittämään itseäni	4.09	.952

7.2 Valmennusosaamisen muutos koulutuksen aikana

Valmennusosaamisen muutosta tarkasteltiin kolmen summamuuttujan avulla. Lisäksi tarkasteltiin tehtävää, jossa valmentajien täytyi arvottaa viisi eri valmentamiseen liittyvää taitoa. Muodostettuja summamuuttujia, jotka olivat urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot sekä itsensä

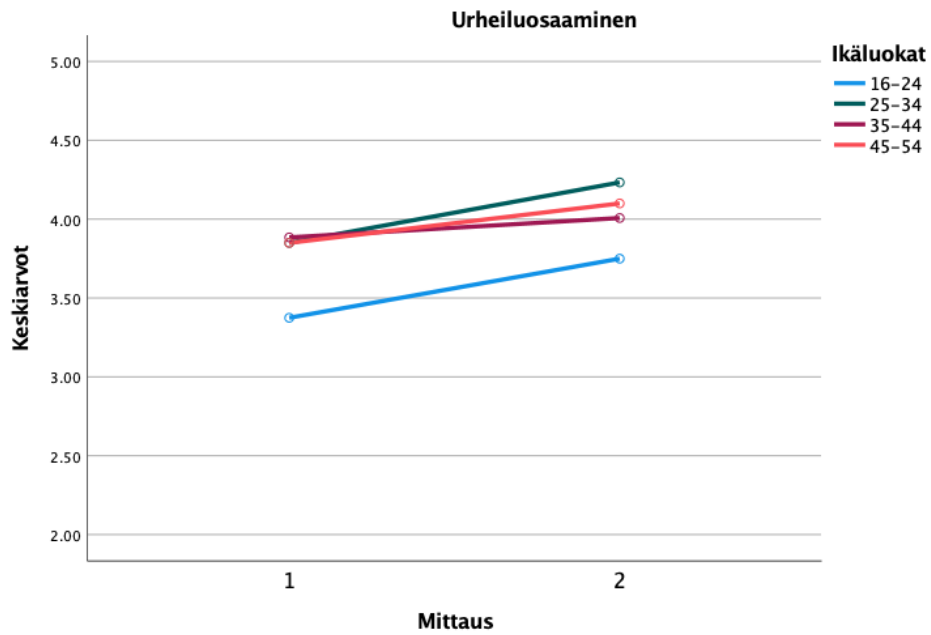
kehittämisen taidot, verrattiin valmentajista muodostettuihin taustamuuttujiin. Muuttujia olivat valmentajan ikä, valmennusvuodet, liikunta-alan koulutustausta sekä oma lajitausta.

Ensimmäisenä taustamuuttujana tarkasteltiin valmentajien ikää. Muuttujan avulla selvitettiin valmentajien valmennusosaamisen kehittymistä koulutuksen aikana (Taulukko 5). Tuloksissa ilmeni, että urheiluosaamisen sekä itsensä kehittämisen taitojen osalta tulos oli niukasti alle merkittävyyden rajan ($p < 0.05$).

TAULUKKO 5. Valmentajan iän vaikutus (n=29).

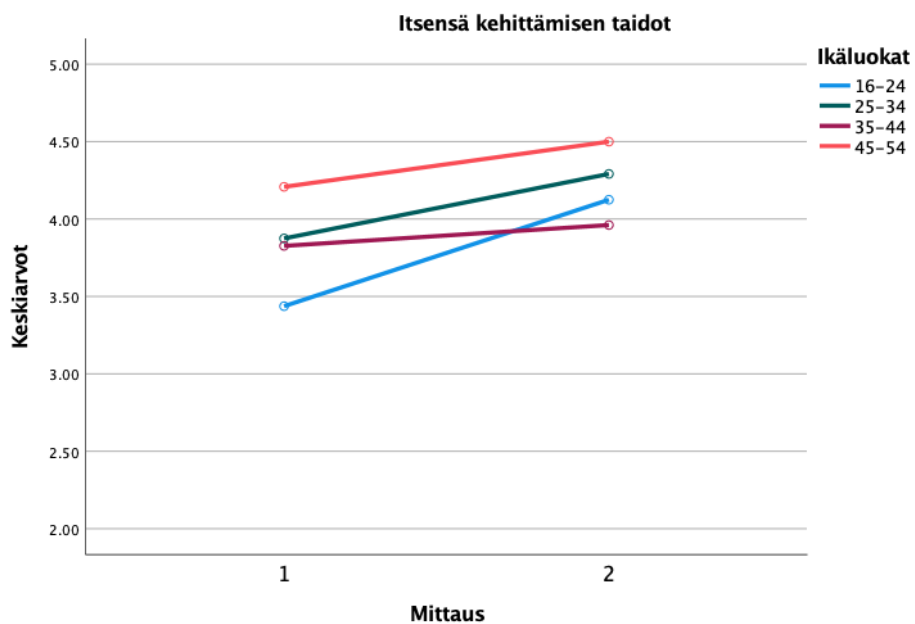
	Ensimmäinen			Toinen			Toistomittaus			Yhdysvaikutus	
	16-24	25-34	35-44	45-54	16-24	25-34	35-44	45-54	p-arvo	p-arvo	
Urheiluosaaminen	3.38	3.85	3.89	3.85	3.75	4.23	4.01	4.1	0.057	0.856	
Ihmissuhdetaidot	3.75	3.97	3.97	3.8	3.6	4	3.77	4.5	0.714	0.548	
Itsensä kehittämisen taidot	3.44	3.88	3.83	4.21	4.13	4.29	3.96	4.5	0.055	0.757	

Urheiluosaaminen näyttäytyi koulutuksen kannalta positiivisessa valossa. Kaikki ikäluokat olivat nostaneet osaamistaan (Kuvio 16). Urheiluosaaminen nähtiin silti koulutuksen alusta alkaen korkeana osaamisena. Tilastollisesti merkittävyyden raja jäi niukasti saavuttamatta ($p=0.057$).



KUVIO 16. Urheiluosaamisen muutos suhteessa valmentajan ikään (n=29).

Positiivista muutosta oli nähtävissä lisäksi itsensä kehittämisen taidoissa. Kaikki ikäluokat olivat kehitykseltään ylöspäin suuntautuneita (Kuvio 17). Tilastollisesti merkitsevän raja jäi niukasti alle ($p=0.055$).



KUVIO 17. Itsensä kehittämisen taitojen muutos suhteessa valmentajan ikään (n=29).

Valmennusosaamisen kehittymistä tarkasteltiin myös valmennusvuosien kannalta (Taulukko 6). Valmennusvuodet jaettiin kolmeen eri ryhmään, jotka olivat 2–5, 6–10 sekä 11–24 vuotta. Kahdessa ensimmäisessä valmennusvuosiryhmässä tulos oli positiivinen, mutta 11–24 vuotta valmentaneilla negatiivinen. Huomioitavaa kuitenkin on, että erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

TAULUKKO 6. Valmennusvuosien vaikutus (n=29).

	Ensimmäinen			Toinen			Toistomittaus	Yhdysvaikutus
	2-5	6-10	11-24	2-5	6-10	11-24	p-arvo	p-arvo
Urheiluosaaminen	3.73	3.81	4.15	4.18	3.93	3.9	0.564	0.255
Ihmissuhdetaidot	3.72	4.1	3.7	3.77	4.27	2.8	0.51	0.544
Itsensä kehittämisen taidot	3.87	3.84	4	4.14	4.34	3.13	0.881	0.13

Valmentajan suorittamat liikunta-alan koulutukset yhdistettiin kahteen osa-alueeseen (Taulukko 7). Osa-alueet jakaantuivat ei koulusta sekä koulusta osioihin. Kummassakaan ryhmässä kehittyminen ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

TAULUKKO 7. Valmentajien liikunta-alan koulutus (n=29).

	Ensimmäinen		Toinen		Toistomittaus	Yhdysvaikutus
	Ei koulutusta	Koulutus	Ei koulu- tusta	Koulutus	p-arvo	p-arvo
Urheiluosaaminen	3.78	3.92	4	4.22	0.129	0.825
Ihmissuhdetaidot	3.78	4.48	3.85	4.4	0.983	0.817
Itsensä kehittämisen taidot	3.83	4	4.13	4.35	0.168	0.898

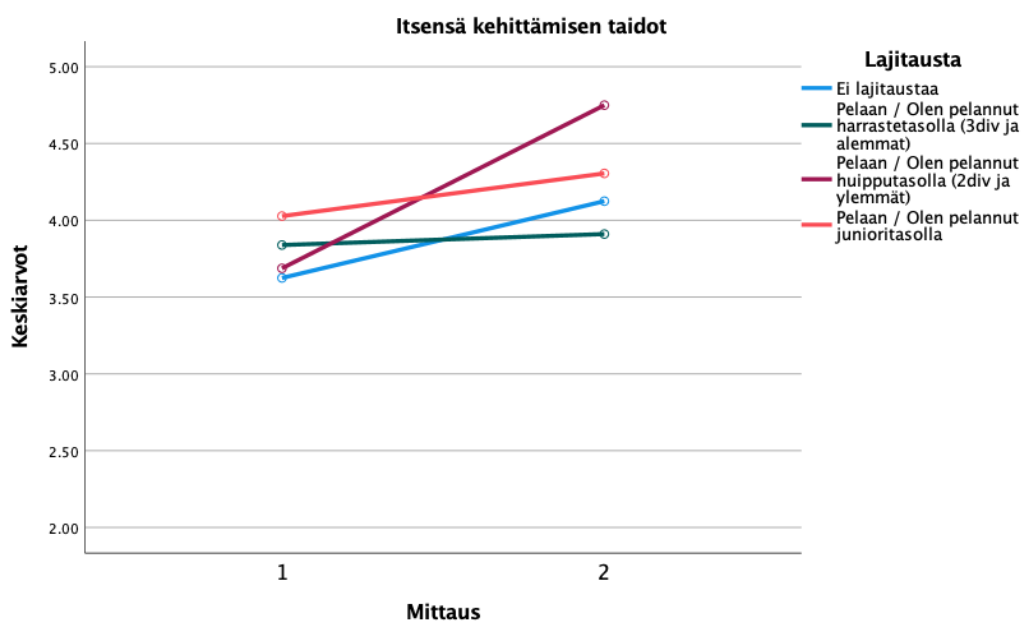
Valmentajien omaa harrastaneisuutta ja lajitaustaa jalkapallossa tarkasteltiin viimeisenä. Kaikissa osa-alueissa oli havaittavissa positiivista kehitystä. Itsenä kehittämisen taidoissa kehittyminen oli tilastollisesti merkitsevää kaikissa ryhmissä (Taulukko 8).

TAULUKKO 8. Valmentajien oma lajitausta (n=29).

	Ensimmäinen				Toinen				Toistomittaus p-arvo	Yhdysvaikutus p-arvo
	Ei lajitaustaa	Juniori	Haraste	Huippu	Ei lajitaustaa	Juniori	Haraste	Huippu		
Urheiluosaaminen	3.55	3.9	3.82	3.63	3.95	3.97	4.09	4.05	0.096	0.807
Ihmissuhdetaidot	3.5	4.13	3.81	3.9	4	3.93	3.87	4.2	0.607	0.870
Itsensä kehittäminen	3.63	4.03	3.84	3.69	4.13	4.31	3.91	4.75	0.035*	0.289

* $p < 0.05$ tilastollisesti merkitsevä ero mittausten välillä.

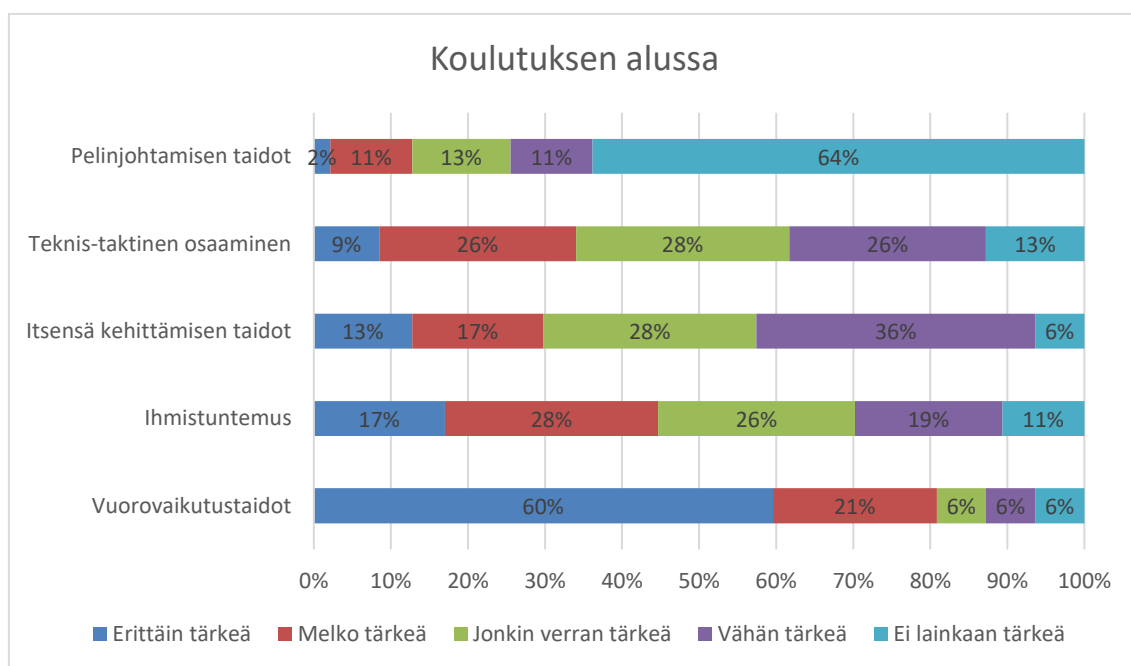
Lähemmin itsensä kehittämisen taitoja tarkasteltaessa ilmenee, että kaikki ryhmät ovat muuttuneet saman suuntaisesti (Kuvio 18). Yhdysvaikutuksen jäädessä 0.289 tarkoittaa se sitä, että muutos on ollut samanlaista, eikä eroavaisuuksia ryhmien välillä ole. Korkeimman nousun ovat tehneet huipputasolla pelanneet valmentajat.



KUVIO 18. Itsensä kehittämisen taitojen muutos suhteessa valmentajan lajistaan (n=29).

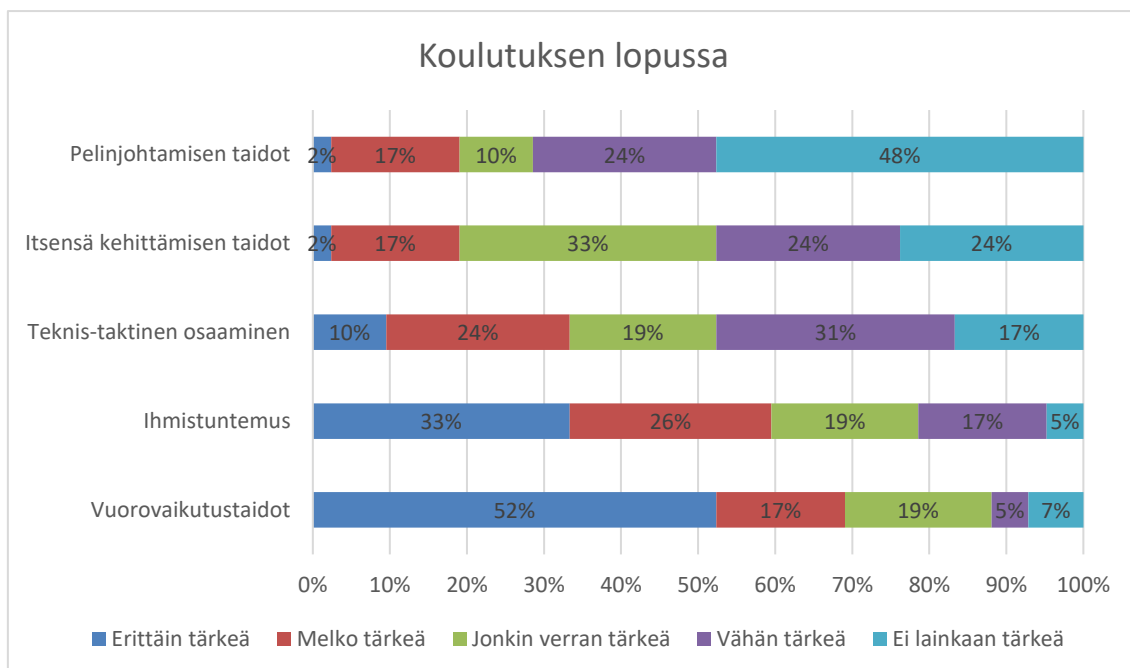
Valmentajien tehtävänä oli arvioida ennalta määritettyjä taitoja, mitä he arvostavat eniten valmennuksessa (Kuvio 19). Jokaiselle taidolle täytyi antaa eri numero 1–5, jossa yksi oli määritelty tärkeimmäksi ja viisi ei lainkaan tärkeäksi. Kysely tehtiin ennen koulutuksen alkua. Tulosten perusteella valmentajat pitivät vuorovaikutustaitoja kaikkein tärkeimpänä (60%) valmentajan ominaisuutena. Ihmistuntemus, itsensä kehittämisen taidot sekä teknis-taktinen osaaminen sijoittuivat tasaisesti. Puolestaan pelinjohtamisen taitoja valmentajat pitivät vähiten tärkeänä näistä taidoista.

KUVIO 19. Taitojen arvostus koulutuksen alussa (n=47).



Koulutukseen osallistuneille tehtiin toistomittauksena sama tehtävä (Kuvio 20). Koulutuksen lopuksi tehty valmentajan taitojen arvottamisessa ei ilmennyt merkittäviä eroja. Vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja pidettiin tärkeinä. Pelinjohtamisen taidot olivat edelleen vähiten arvossa.

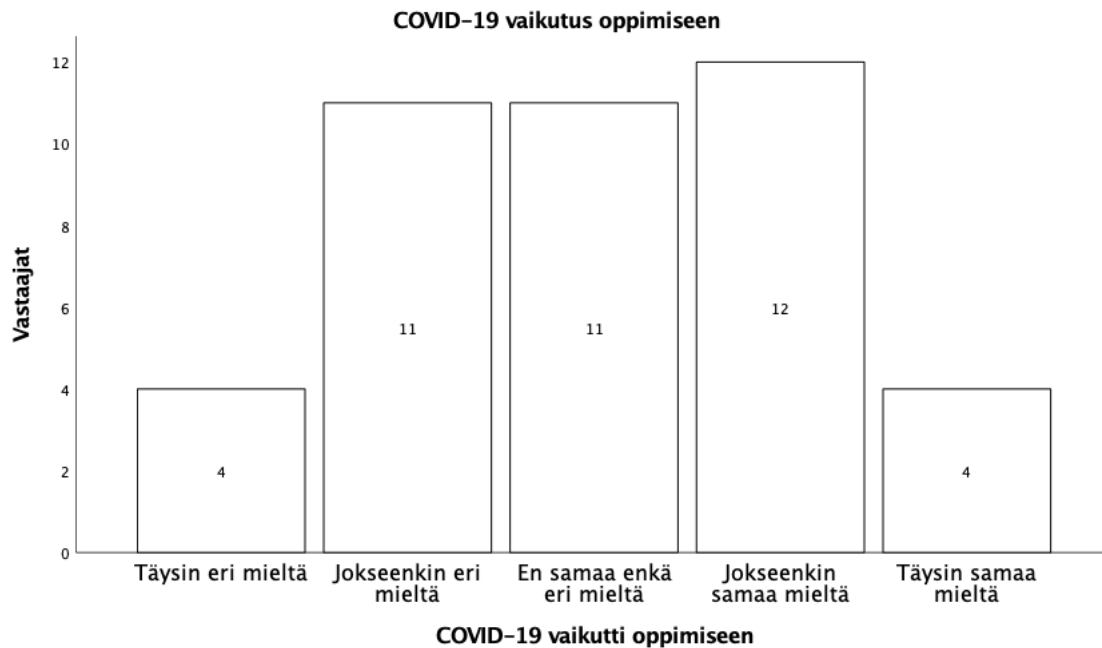
KUVIO 20. Taitojen arvostus koulutuksen lopussa (n=42).



7.3 COVID-19-pandemian vaikutus koulutukseen

Valmentajakoulutuksen alkaessa puhkesi globaalisti vaikuttanut COVID-19-pandemia, jonka seurauksena valmentajakoulutukseen tuli muutoksia. Aikatauluja sekä opetusmenetelmiä jouduttiin nopealla aikataululla muuttamaan. Valmentajat kertoivat omia kokemuksia Likert-asteikoilla sekä avoimilla kirjallisilla vastauksilla.

Tuloksista voidaan huomata, että vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti. Neutraaleja vastauksia tuli 11 kappaletta (Kuvio 21). Kysymys aseteltiin niin, että samaa mieltä olevat vastaukset tarkoittivat COVID-19-pandemian vaikuttaneen oppimiseen ja eri mieltä olevat kokivat, että COVID-19-pandemia ei vaikuttanut oppimiseen.



KUVIO 21. COVID-19-pandemian vaikutus oppimiseen (n=42).

Valmentajat myös avasivat kirjallisesti omia tuntemuksiaan koulutuksen sekä oman oppimisen osalta ja pohtivat sitä, miten COVID-19-pandemia vaikutti näihin. Kirjalliset vastaukset analysointiin aineistolähtöisesti ja niistä kerättiin merkityksellisiä havaintoja. Havainnot pelkistettiin ja niistä muodostettiin alaluokkia. Alaluokkiin pohjautuen aineistosta määritettiin kaksi pääluokkaa, jotka olivat puolesta ja vastaan. Pääluokkien alle muodostui kummassakin kolme alaluokkaa.

Ensimmäinen pääluokka muodostui näkökulmaan, jossa COVID-19-pandemian ei nähty vaikuttaneen oppimiseen tai sen aiheuttamat seuraukset nähtiin ainoastaan positiivisessa valossa. Pääluokkaan sisältyi aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena kolme alaluokkaa, jotka olivat teknologia, hybridimalli sekä opetusmenetelmät.

Tutkimuksen mukaan teknologia, mitä koulutuksessa käytettiin oli yleisesti tuttua osallistujille. Teknologian antama mahdollisuus välineenä järjestää koulutukset nähtiin positiivisena asiana. Koulutukseen osallistunut valmentaja kommentoi, että opetustilanne oli kuitenkin varsin erilainen.

”Vaikka töiden puolesta joitain teams-palavereita on ollutkin, niin oppimistilanteena tuo oli uusi.” (Valmentaja 1)

Lisäksi teknologian tuomat mahdollisuudet oman valmennusosaamisen kehittämisenä nähtiin potentiaalisena. Yksi valmentaja esitti oivalluksen käyttää esiteltyä teknologiaa tulevaisuuden työvälineenä. Koulutus nosti esille uudenlaisia lähestymistapoja kommunikoida sekä työskennellä.

”Olen jopa osallistunut omaan kehitykseeni näillä työkaluilla.” (Valmentaja 2)

Tuloksista ilmeni, että osa valmentajista oli erittäin tyytyväisiä etäopetukseen. Lisäksi useat mainitsivat etäopetuksen olleen tarpeeksi hyvää oman oppimisen kannalta. Valmentajat korostivat olleensa tyytyväisiä nopeaan reagointiin tilanteessa, joka oli kaikille uusi.

”Olosuhteet huomioidenkin kurssi toteutettiin erinomaisen hyvin ja itselleni ei jäänyt tunnetta, että pandemia olisi vaikuttanut oppimiseeni. Järjestäjille - - isot kiitokset hienosti toteutetusta kokonaisuudesta.” (Valmentaja 3)

”Etätunnit oli mielestäni hyviä ja ei korona vaikuttanut minun mielestä valmentaja koulutukseen.” (Valmentaja 4)

Valmentajakoulutukset järjestettiin vahvasti etäopetus painotteisesti. Kuitenkin vaihtuvat tilanteet pandemian suhteen mahdollistivat sen, että osaksi koulutuksia pystyttiin järjestämään myös lähiopetuksena. Näiden eri opetusmuotojen kautta syntyneitä hybridimallia monet valmentajat kehuivat toimivaksi, jonka avulla syntyi erilaisia oppimisympäristöjä.

”Kontaktitapaamisia korvanneet etäkoulutukset onnistuivat kuitenkin aivan hyvin ja tilanne salli kuitenkin myös lähijaksoja.” (Valmentaja 5)

”Tietoa saa aina vaikka tauti jylläisikin. koulutukset ovat järjestetty fiksusti tautia silmällä pitäen. Alkuun vaikutus oli suurempaa, koska luentoja piti käydä etänä, jolloin

vuorovaikuttaminen oli hankalaa. Lähiopetuksia pystyttiin kumminkin järjestämään riittävästi ja siten vuorovaikuttaminen toimi paremmin valmentajien ja kouluttajien välillä.” (Valmentaja 6)

Toinen pääluokka syntyi valmentajien näkemykseen, jossa COVID-19-pandemian koettiin vaikuttaneen oppimiseen tai sen aiheuttamat seuraukset eivät olleet onnistuneet koulutuksen tarjoajan puolesta. Lisäksi tuloksista selvisi, mihin osa-alueeseen valmentajat toivoivat kehitystä tulevia koulutuksia varten. Pääluokan alle muodostui kolme alaluokkaa, jotka olivat terveydentila, aikataulu sekä teknologia opetusmenetelmänä.

COVID-19-pandemian aiheuttama epävarmuus näkyi valmentajien vastauksissa. Osa valmentajista koki, ettei oman tai läheisten terveydentilan vuoksi voinut täysillä osallistua koulutukseen. Osa joutui olemaan pois koulutuksista karanteenien vuoksi.

”Lisäksi pari kevyin perustein otettua poissaoloa heikensi osallisuutta.” (Valmentaja 7)

Toinen valmentajien vastauksista ilmennyt ilmiö oli aikataulut. Ymmärrystä tuli nopeaan tilanteeseen, mutta aikataulu muutosten vuoksi osa koki epävarmuutta kurssin etenemisen suhteen. Lisäksi useat aikataulujen muutokset aiheuttivat turhautumista.

”Etäjaksot ihan ok. Ehkä oppimisen rajoittumisen tunne tulee kurssin ulkopuolelta - tunne ettei voinut täysillä heittäytyä kurssiin johtuen kurssin jatkumisen pienestä epävarmuudesta ym.” (Valmentaja 8)

Selvästi isoin määrä kirjallisista kommentteista koski teknologiaa ja sen käyttämistä opetusvälineenä. Tuloksista ilmeni, että valmentajat kokivat etäopetuksella olleen suurin rajoittava merkitys toisten valmentajien kanssa käytyihin keskusteluihin. Valmentajat arvostivat lähiopetuksessa jaettua ammattitaitoa keskusteluiden avulla, mikä jäi etäopetuksessa selvästi vaillinaiseksi.

”Etäkoulutukseen muuttunut koulutus ei tarjoa samankaltaista keskustelun ilmapiiriä kuin lähikoulutus. Eniten oppia olen aiemmilla kursseilla saanut nimenomaan muiden valmentajien kanssa jaetusta ammattitaidosta.” (Valmentaja 9)

”Osa luennoista etänä, tällöin vuorovaikutus kurssilaisten kanssa jäi vähäiseksi. Toki tämän olisi voinut kouluttaja välttää miettimällä hieman etäkoulutusten rakennetta ja opetusmetodeja.” (Valmentaja 10)

”Koulutus siirtyi etänä pidettäväksi ja näin ollen muiden valmentajien kanssa käydyt keskustelut koulutuksissa jäivät vähemmälle.” (Valmentaja 11)

Keskustelun lisäksi valmentajat näkivät, että teoriassa käytännön asioiden läpi käyminen ei ollut yhtä tehokasta oppimisen kannalta. Valmentajat kokivat, että jalkapallo on niin vahvasti käytännössä opittavaa tietyillä osa-alueilla. Tämä rajoitti oppimista niillä osa-alueilla, jossa käytännönopetus ei ollut mahdollista valitsevan tilanteen vuoksi.

”Käytännön asioita ei päästy tekemään paljoa, muuta kuin teoria pohjalla.” (Valmentaja 12)

7.4 Avoimet kysymykset

Valmennusosaamista tarkasteltiin koulutuksen lopuksi lisäksi avointen kysymysten avulla. Näiden kysymysten tarkoituksena oli saada syvempää ymmärrystä valmentajien tuntemuksista siitä, mitkä asiat valmentajakoulutuksessa vahvistivat omaa osaamista tai muuttivat omaa käsitystä valmentamisesta. Lisäksi selvitettiin, mistä valmentajat olisivat vielä halunneet saada lisätietoa tai mikä osa-alue jäi käsittelyltään suppeaksi. Valmennusosaamista tarkasteltiin Hämäläisen (2013) muodostaman sekä UEFA C -valmentajakoulutuksen tavoitteiden mukaisella teorialla, jonka vuoksi aineistonanalyysi tehtiin teorialähtöisellä aineistoanalyysillä. Teorian kautta muodostuivat kolme teemaa, jonka avulla aineisto jaoteltiin. Nämä teemat olivat urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot sekä itsensä kehittämisen taidot.

Ensimmäisenä valmentajia pyydettiin vastaamaan kysymykseen: mikä/mitkä asiat tai tapahtumat vahvistivat aikaisempaa käsitystäni valmentamisesta? Tarkoituksena oli päästä kiinni niihin työskentelytapoihin, joita valmentajat katsoivat eduksi koulutuksessa. Lisäksi kysymyksen myötä valmentajat kertoivat omia vahvuusalueita. Näitä tarkasteltiin teorian mukaisissa teemoissa.

Urheilu- ja lajiosaaminen olivat selvästi valmentajille tuttuja entuudestaan. Tuloksissa ilmeni, että valmentajat kokivat useiden asioiden vahvistaneen käsitystä valmentamisesta. Kolme osaluoketta nousivat kuitenkin selkeimmin esiin ja nämä olivat harjoitusten suunnittelu, fysiikka harjoittelu sekä pelikäsitys.

”Hyvän suunnittelun (kausi-, jakso-, viikko-, harjoitus) merkitys”

”Fysiikka jakson asiat vahvistivat omaa näkemystäni. Myös Pelinkeskukseen liittyvät asiat toivat hyvän tuen nykyiseen tietämykseen ja vaihtoehdon kuinka asioita voidaan opettaa”

Ihmissuhdetaidot korostuivat varsinkin työskentelytapojen suhteen. Verkostoitumisen sekä keskustelujen tärkeys muiden valmentajien kanssa nähtiin suurena voimavarana koulutuksessa. Näiden lisäksi valmentajat kokivat koulutuksen vahvistaneen ilon ja hauskuuden ylläpitämistä jokapäiväisessä tekemisessä.

”Hyvät keskustelut kouluttajien ja kollegoiden kanssa”

”Hauskuus erittäin tärkeää reeneissä”

Itsensä kehittämisen taitoihin tuli selvästi vähemmän osumia aineiston käsittelyn yhteydessä. Osa valmentajista koki, ettei koulutus tarjonnut tarpeeksi haastetta omalle kehittymiselle. Puolestaan osa valmentajista koki koulutuksen tarjonneen monipuolisen tavan kehittää itseään ja lisätä aikaisempaa tietämystä kokonaisvaltaisesti.

”Ryhmätyöskentely vahvisti ajatusta siitä että kukaan ei voi yksin kehittyä valmentajana valmiiksi vaan kyseessä on jatkuva prosessi jossa omaa ajattelua kehitetään vuorovaikutuksen perusteella”

”Luulen, että kaikki tapahtumat toivat uusia ideoita, jotka edistivät kehitystäni.”

Toisena kysymyksenä valmentajat pohtivat: mikä sai minut ajattelemaan toisin kuin ennen olen ajatellut? Tehtävän avulla pyrittiin löytämään sellaisia tekijöitä, jotka olivat valmentajille tuttuja entuudestaan, mutta koulutuksen myötä he löysivät uudenlaisia näkemyksiä tai muuttivat omaa suhtautumistaan asiaan. Tuloksissa painottuivat selkeästi yksityiskohtaisemmat asiat.

Urheilu- ja lajiosaamiseen linkittyviä vastauksia tuli jälleen paljon. Tuloksista ilmeni, että selkeästi uusin asia oli ollut pelin keskuksen käsittely. Tämän aiheen lisäksi fysiikkaharjoittelussa oli perehdytty kokonaisvaltaiseen kehittämiseen onnistuneesti tuoden uusia ideoita arkiharjoitteluun.

”Pelinkeskukselta tuli paljon lisätietoa ja roolitus selkeytyi”

”Malliharjoitukset: oivalluksia pelin keskus-ajattelun rooleihin ja vastinpareihin.”

”Koulutuksen aikana saatu ymmärrys harjoittelun jaksotuksesta ja kokonaisvaltaisesta eri fyysisten osa-alueiden huomioimisesta”

Ihmissuhdetaitojen oivallukset keskittyivät pitkälti muiden valmentajilta kanssa käytyihin keskusteluihin. Useat valmentajat kertoivat saaneensa paljon ajateltavaa muiden joukkueiden toiminnasta. Lisäksi muutama valmentaja kertoi koulutuksen kautta oivaltaneen, että pelaajat voivat myös olla mukana harjoitusten suunnittelussa.

”Keskustelut ryhmässä eri seurojen toimijoiden kanssa”

”Kurssi sai ajattelemaan sitä että ottaisin jossain vaiheessa pelaajia mukaan treenien suunnitteluun”

Itsensä kehittämisen näkökulmasta valmentajat antoivat ristiriitaisia kommentteja. Osa oli kokenut kurssilla aiemman tiedon vahvistuneen, muttei saanut täysin uusia ajatuksia. Osalle valmentajista koulutusten sisältö oli ollut pettymys sekä miten asioita käsitellään liian paljon teknis-taktisten asioiden näkökulmasta.

”Oikeastaan suoraan vastakkaisia ajatuksia ei kurssilla tullut vaan enemmänkin näkemykset asioista laajentuivat ja osaltaan vahvistivat omia aikaisempia ajatuksia.”

”Ei oikeastaan mitään. Kurssi oli lähinnä otsikkotason luennointia.”

Kolmantena kysymyksenä valmentajat pohtivat: Mistä jäi tunne, että tarvitsen lisätietoa? Ajatuksena oli löytää niitä aiheita, joita valmentajat kokevat tarvitsevänsä päivittäisessä arjessa. Osion merkittävyys on varsinkin valmentajakoulutusten kehityksen kannalta otollinen. Tuloksissa varsinkin urheilu- ja lajiosaaminen painoutuivat selkeästi.

Urheilu- ja lajiosaaminen painottui valmentajien miettiessä oman osaamisen lisäämistä. Tuloksista selvisi, että varsinkin maalivahti pelaaminen valmentaminen nähtiin heikkona. Lisäksi fyysiseen harjoitteluun toivottiin lisää konkreettisia neuvoja sekä apuja arjen harjoitusten tueksi.

”Sain paljon uusia näkemyksiä valmentamisesta, mutta ehkä fyysisestä valmentamisesta tarvis vielä lisätietoa ja maalivahtivalmentamisesta”

”Fyysikka harjoittelussa tärkeimmät asiat mihin kiinnittää huomiota liikkeitä tehdesä.”

Ihmissuhdetaidoissa valmentajat kokivat tarvitsevan lisää tietoa erityisesti urheilijoiden psyykkisen puolen tukemisessa. Psyykkinen valmennus nähtiin myös urheilu-uran kehityksen

kannalta merkittävänä, jonka vuoksi siihen haluttiin keinoja vaikuttaa. Lisäksi valmentajat mainitsivat sen, että enemmän olisi keskusteluissa pitänyt ottaa huomioon eettiset sekä tasa-arvoon liittyvät kysymykset.

”Psyykkinen valmennus”

”Urheilijan kehityksestä. En todellakaan enää tässä vaiheessa teknis-taktillisiä asioita”

”Jalkapallon eettisistä ja tasa-arvo kysymyksistä ei tullut keskustelua”

Itsensä kehittämisen taidoissa valmentajat kokivat isoimman muutoksen olleen siinä, että tiedon lisääntyessä he myös halusivat oppia yhä lisää. Näin valmentajat kokivat, että itsensä kehittämisen taidoissa on kokoajan tarve saada lisää tietoa, vaikka koulutus olisi kuinka hyvä ja kattava. Valmentajat kokivat koulutuksen nostattaneen halua jatkaa opiskelua myös jatkossa.

”Valmentajana kehittyminen on jatkuva prosessi, paljon jäi lisätarvetta kehittää omaa toimintaa ja osaamista muiden valmentajien kanssa käytävien keskustelujen kautta.”

”Ei mitään yksittäistä osa-aluetta, vaan kaikista osa-alueista. Kurssi oli kuitenkin erinomainen ja ruokki halua saada lisää tietoa.”

8 POHDINTA

Tässä liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassa tarkoituksena oli selvittää UEFA C -valmentajakoulutukseen osallistuneiden valmentajien valmennusosaamisen kehittymistä. Tavoitteena oli kehittää Suomen Palloliiton alaista koulutusta ja löytää niitä tekijöitä, mitä valmentajat kaipaavat koulutukselta. Lisäksi tutkimuksen aikana maailmaa koetteli COVID-19-pandemia, jonka vuoksi oli otollista myös tarkastella sen vaikutuksia koulutuksen läpiviemiin.

8.1 Keskeiset tulokset

Tämän tutkimuksen päälöydöksiä olivat: 1. Valmentajat kokivat oman valmennusosaamisen korkeaksi, minkä lisäksi he arvostivat valmentajantaidoissa eniten vuorovaikutus sekä ihmishuuhdetaitoja. 2. Koulutuksella nähtiin olevan positiivisia vaikutuksia valmentajien kehittymiselle. 3. Valmentajat kokivat koulutuksen hyödyllisyyden yksilöllisesti eri tavalla. 4. COVID-19-pandemia vaikutti valmentajien mielestä eniten kurssilla käytyyn vuorovaikutukseen muiden valmentajien kanssa, jonka puuttuminen heikensi oppimista.

Seuraavaksi käydään päälöydöksiä läpi tutkimuskysymysten avulla. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksen tavoitteena oli tarkastella koulutuksen alussa kerättyjen tietojen avulla valmentajien valmennusosaamista sekä vertailla onko heidän kokemuksissaan eroa. Ensimmäinen on todettava, että koulutukseen osallistuneet valmentajat olivat hyvin heterogeeninen ryhmä siihen nähden, että kaikilta valmentajilta odotettiin samoja lähtökohtia koulutukseen, kuten aiempaa valmennuskoulutusta sekä valmennuskokemusta.

Koulutukseen osallistuvien valmentajien keski-ikä oli 36,5 vuotta nuorimman ollessa 16 vuotta ja kokeneimman 54 vuotta. Lisäksi valmennusvuosien välillä oli suuresti eroa vähimmän kokemuksen ollessa kaksi vuotta ja korkeimman 24 vuotta. Keskiarvon ollessa seitsemän vuotta. Näiden tietojen pohjalta oletus olisi voinut olla, että valmentajat olisivat kokeneet valmennusosaamisen erilaisena. Koko ryhmän keskiarvo oli kuitenkin kaikilla osa-alueilla 3.8–3.9, joka kertoo korkeasta valmennusosaamisesta valmentajan oman itsearviointin kautta

tehdyllä testillä. Yksittäisistä muuttujista erottui heikoiden hallituksi alueeksi maalivahtipele- laamisen valmentaminen, jonka keskiarvo oli 2.83. Toiseksi huonoimman keskiarvon sai väit- tämä, jossa kysyttiin osaavatko valmentajat toimia, jos havaitsevat eettisen ongelmatilanteen. Keskiarvo oli 3.4, mutta huomattavaa oli se, että 17 % vastanneista vastasi ei mielialpidettä osioon, jota ei keskiarvossa huomioitu. Tämä herätti ajatuksia oliko kysymyksen asettelu hei- kosti toteutettu vai ovatko eettiset ongelmatilanteet valmentajille uusi ja tietämätön osa-alue.

Valmentajat arvioivat lisäksi valmennusosaamisen keskeisiä taitoja. Keskeiset taidot olivat johdettu Hämäläisen (2013) Suomalaisen valmennusosaamisen mallin teoriasta ja ne olivat: vuorovaikutustaidot, ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot, teknis-taktinen osaaminen sekä pelinjohtamisen taidot. Näistä viidestä osa-alueesta erottuivat vuorovaikutustaidot selvä- nä ykkösenä ja toisena ihmissuhdetaidot. Nämä taidot pitivät myös paikkansa toistomittauk- sen yhteydessä, jolloin muut kolme taitoa pysyivät lähes samana. Pelinjohtamisen taidot nähtiin, kuitenkin selvästi vähiten merkitseväna taitona. Tulokset ovat samansuuntaiset aikaisem- pien tutkimusten kanssa ja esimerkiksi Suomen valmentajat ry järjestää pelkästään vuorovai- kutus koulutuksia valmentajille. Tämä kertoo aiheen tärkeydestä ja on hyvä, että valmentajat ovat tämän löytäneet.

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin sitä, mikä on valmentajakoulutuksen merkitys koettuun osaamiseen ja mitä olisi pitänyt olla toisin, jotta valmentajat olisivat saaneet maksi- maalisen hyödyn koulutuksessa vietetystä ajasta. Valmentajien kehittymistä selvitettiin kah- della eri tavalla, jotka olivat määrällinen toistettujen mittausten varianssianalyysi sekä laadul- lisesti teorialähtöisellä aineistoanalyysillä.

Toistomittauksen avulla pyrittiin selvittämään sitä, että oliko valmentajien taustamuuttujilla vaikutusta valmentajakoulutuksessa koetun osaamisen muutokseen. Kokonaiskuvassa val- mennusosaamisen tulokset olivat muutokseltaan pääsääntöisesti positiivisesti kasvaneita. Valmentajien ikään verratessa urheiluosaaminen sekä itsensä kehittämisen taidot olivat kas- vaneet kaikissa ikäluokissa samansuuntaisesti, mutta jäivät niukasti merkitsevyyden rajan alapuolelle. Urheiluosaamisen p-arvo 0.057 ja itsensä kehittämisen taitojen p-arvo 0.055. Sa- maa muutosta verrattiin valmentajien omaan lajitaustaan. Itsensä kehittämisen taidot olivat

kasvaneet kaikilla lajitaustoilla positiivisesti ja tulos oli tämän lisäksi tilastollisesti merkitsevä tuloksen ollessa 0.035.

Laadullisen mittauksen välineenä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä, jonka avulla selvitettiin olivatko valmentajien kokemukset samanlaisia. Lisäksi selvitettiin minkälaisia muutoksia koulutukseen olisi tarpeellista tehdä tai pitää samanlaisena. Teorian pohjana olivat Hämäläinen (2013) sekä UEFA C -valmentajakoulutuksen tavoitteet. Näistä muodostuivat kolme osa-alueita, jotka olivat urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot sekä itsensä kehittämisen taidot. Näitä osa-alueita käsiteltiin kolmen eri kysymyksen avulla, joista jokaista kysymystä tarkasteltiin erikseen. Näiden kysymysten osa-alueet olivat: *mitkä asiat vahvistivat käsitystäni, mitkä saivat ajattelemaan eri tavalla kuin ennen sekä mistä tarvitsen vielä lisätietoa.*

Valmentajilta kysyttiin ensimmäiseksi kysymys, jonka myötä heidän piti kertoa asioita, joiden kokivat vahvistaneen omaa aikaisempaa tietämystä. Urheiluosaamiseen viittaavista vastauksista yleisimmät olivat harjoitusten suunnitteluun ja pelikäsitykseen liittyvät asiat. Lisäksi valmentajat mainitsivat fysiikkavalmennuksen olleen aikaisemmin osittain tuttua. Ihmissuhdetaitoihin valmentajat kommentoivat verkostoitumisen, keskustelun sekä muistutuksen harjoituksessa pidettävästä ilon ja hauskuuden ilmapiiristä. Verkostoituminen ja keskustelut olivat enemmänkin opetusmenetelmiä, jotka nähtiin hyödyllisiksi. Itsensä kehittämisen taidoissa valmentajat kokivat sen olevan jatkuvaprosessi, mutta koulutuksen haastavuus ei ollut kaikkien mieleen.

Toisena kysymyksenä valmentajilta kysyttiin mielipidettä siitä, että mitkä asiat saivat ajattelemaan toisin kuin on ennen ajatellut. Urheiluosaamiseen liittyviä vastauksia tuli erityisen paljon ja ne keskittyivät pelin keskuksen opettamiseen sekä käytännön lähtöiseen fysiikka harjoitteluun. Ihmissuhdetaidoissa korostui jälleen keskustelut ja niiden kautta tullut uudenlainen ajattelu. Itsensä kehittämisen taidot olivat hieman ristiriitaisia, sillä monet yksilöt kokivat vahvasti eri tavalla koulutuksen syvällisyyden ja osa valmentajista ihmetteli teknistaktisten asioiden vahvaa painottamista.

Kolmantena kysymyksenä valmentajilta haluttiin selvittää, mistä asioista he olisivat halunneet lisätietoa tai mikä osa-alue jäi vaillinaiseksi. Urheiluosaamisen näkökulmasta maalivahti pelaamisen valmentaminen oli monelle iso kysymysmerkki. Toisena asiana oli fysiikka valmentaminen ja sen vahvempi opastaminen käytännön harjoitteluun sekä harjoituspankin kerryttäminen. Ihmissuhdetaidoissa korostui psyykkisen valmentamisen poissaolo tai vähyys. Lisäksi osa valmentajista ihmetteli, miksei eettiset kysymykset saaneet enempää huomioita sekä keskustelua. Itsensä kehittämisen taidoissa päästiin oivallukseen, jossa tiedon lisääntyminen myös kasvattaa halua oppia ja tämän nähtiin tulleen koulutuksen myötä voimakkaammin esille. Tämä tulos tukee myös valmentajien kouluttamisen syntyajatusta (Kantola 2007 312-313; Suomen Palloliitto 2018a). Valmentajien kouluttautuminen nähdään edelleen keskeisessä roolissa valmentajien aseman vahvistajana.

Yhteenvetona voidaan todeta, että toistomittauksella todistettu koulutuksen positiivinen vaikutus oli havaittavissa myös valmentajien vastauksista kirjallisesti. Teorialähtöisellä aineistanalyysillä päästiin tarkemmin kiinni niihin tekijöihin, jotka valmentajat kokivat olleen merkityksellisiä koulutuksen ja yksilön kehittymisen kannalta. Valmentajat kokivat vahvimmin urheiluosaamisen olleen heidän vahvuus, mutta mitä syvemmälle teorioissa päästiin sitä enemmän myös he kokivat oppineensa. Fysiikkavalmennus oli mielenkiintoinen muuttuja, sillä se mainittiin kaikissa kysymyksissä. Valmentajien vastausten perusteella voidaan todeta, että yleisesti fysiikkavalmennuksesta tiedetään jo entuudestaan, mutta käytännöntasolle valmentajat tarvitsevat selviä harjoitusohjelmia sekä harjoitteita. Ihmissuhdetaidoissa valmentajat korostivat keskusteluiden tärkeyttä. Lisäksi psyykkinen valmennus ja eettinen toiminta oli vielä uusia asioita, eikä niitä vastaajin mukaan käsitelty riittävästi. Itsensä kehittämisen taidoissa huomioitavaa oli vastausten ristiriitaisuus, joka voi kertoa siitä, ettei koulutuksissa ole pystytty tarpeeksi tarjoamaan yksilökohtaisen etenemisen mallia. Valmentajien aikaisempaa osaamista ja valmentajien välisiä tasoeroja ei ole pystytty tunnistamaan sekä hyödyntämään riittäväällä tasolla. Positiivista oli kuitenkin se, että valmentajat kokivat koulutuksen saaneen heidät haluamaan lisää tietoa valmentamisesta ja sen osa-alueista. Hämäläinen (2016) nostaa myös esiin aiemmin hankitun osaamisen tunnistamisen (AHOT) merkityksen. ”Ahointi” voisikin olla tulevaisuuden ratkaisu valmentajakoulutusten yksilöllistämiseen.

Suomalainen valmentajakoulutus on kehityskohteista huolimatta hyvin kilpailukykyinen verrattaessa teoriaosiossa esitettyihin Englannin, Saksan sekä Ruotsin malleihin. Isoimpana erona on esimerkiksi se, että Ruotsissa valmentajat aloittavat kouluttautumisen C-tasolta, johon Suomessa on pitänyt suorittaa jo kaksi aikaisempaa koulutusta. Kestoltaan koulutukset ovat hyvin samanmittaisia, mutta suoritustavat vaihtelevat suuresti. Saksassa koulutuksen voi suorittaa usealla eri tavalla, jolloin kestoja pystytään säätelemään joustavasti yksilön tarpeet huomioiden. Suoritustavat ovat vahvasti suuntautuneissa verkkopohjaiseen opiskeluun. Tästä kertoo esimerkki maiden vahva teknologinen panostus. Teknologian avulla on pyritty keskitämään tietoa ja pienentämään kynnystä aloittaa valmentajaksi kouluttautuminen. Esimerkiksi Englannissa suoritetaan ensimmäinen valmentajakoulutus täysin itsenäisesti verkossa. Tätä suuntausta jatkaa Ruotsin tapa koota valmentajat yhteiselle alustalle, josta he voivat hyödyntää saamaansa materiaalia myös koulutuksen jälkeen. COVID-19-pandemian myötä teknologian avulla järjestetyissä koulutuksissa korostui vuorovaikutuksellisuuden puutteellisuus. Tämän huomioiminen tulevaisuudessa olisi keskeistä, valmentajien kokemuksiin perustaen.

Viimeisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin sitä, miten COVID-19-pandemia vaikutti koulutukseen sekä oliko sillä vaikutusta oppimiseen. Kysymystä tarkasteltiin laadullisesti tehtävällä aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tuloksista selvisi, että valmentajat kokivat hyvin yksilöllisesti pandemian vaikutukset oppimiseen. Aineistolähtöisellä analyysillä muodostettiin kaksi pääluokkaa, jotka olivat pandemian vaikutuksen kokeminen puolesta ja vastaan.

Ensimmäisenä tarkastellaan valmentajia, jotka kokivat ettei COVID-19-pandemia vaikuttanut heidän oppimiseensa tai sen vaikutukset näyttäytyivät positiivisina yksilön toiminnassa. Positiivisesti pandemiaan suhtautuneet vastaukset koostuivat kolmesta alaluokasta. Nämä olivat teknologia, hybridimalli sekä opetusmenetelmät. Kaikkia luokkia yhdisti ajatus siitä, että valmentajat olivat kiitollisia nopeasta reagoinnista tilanteeseen, joka oli kaikille täysin uusi. Teknologian käyttöönotto nähtiin positiivisena ja omaa osaamista lisäävänä elementtinä. Lisäksi hybridimallin avulla toteutettu koulutus, jossa osa käytiin etänä ja osa lähiopetuksena, tuntui monipuolistavan opetusmenetelmiä ja palveli näin useampaa oppijaa.

Toisena tarkastelussa on valmentajat, jotka kokivat COVID-19-pandemian vaikuttaneen oppimista heikentävästi. Heidän vastaukset analysoitiin aineistolähtöisesti kolmeen kategoriaan, jotka olivat terveys, aikataulu sekä teknologia opetusmenetelmänä. Pandemia aiheutti paljon epävarmuutta. Monet valmentajat kokivat, että joutuivat ottamaan ylimääräisiä poissaoloja tai keskittyminen koulutukseen ei ollut parhaimmillaan epävarmuuden vuoksi. Epävarmuuteen vaikutti myös aikataulujen nopeat muutokset, jotka aiheuttivat turhautumista. Lisäksi tietämättömyys koulutuksen läpiviemisestä heikensi keskittymistä koulutukseen. Kouluttajat joutuivat nopealla aikataululla omaksumaan uuden tavan opettaa eli teknologialähtöisesti. Tässä tavassa valmentajat kokivat suurimpana ongelmana muiden valmentajien kanssa kommunikoinnin. Keskusteluja ei pystytty tarjoamaan tarpeeksi etäopetuksessa tai se ei ollut luontevaa. Valmentajat kokivat lähiopetuksen olleen hedelmällisintä oppimisen kannalta, koska siellä he pääsivät keskustelemaan muiden valmentajien kanssa näkemyksistään.

8.2 Havainnot tutkimuksesta

Tämän tutkimuksen suurimpana haasteena oli aineiston hankintavaiheessa iskenyt COVID-19-pandemia, joka aiheutti valmentajakoulutusten peruuntumisia sekä isoja aikataulumuutoksia. Epävarmuus tutkimuksen etenemisestä oli piinaavaa. Onneksi valmentajakoulutukset saatiin kuitenkin käyntiin, sillä koulutuksien 4–6 kuukauden kesto toi omat haasteensa jo ennestään tiukkaan aikatauluun.

Tutkimusta rajoitti myös tutkimuksen otoskoko ($n=60$), joka oli tulosten yleistyksen kannalta hieman haasteellinen. Otskoon rajallisuus aiheutti sen, että osa kvantitatiivista testeistä jouduttiin hylkäämään. Vahvoilla laadullisilla menetelmillä pystyttiin kuitenkin monipuolistamaan tutkimusta ja valmentajakoulutuksen kehittämisen kannalta nämä menetelmät antoivat merkittävän panoksen tulosten ymmärrettävyydelle. Kvalitatiivisten menetelmien hyödyntäminen ei kuitenkaan sovellu tutkimustulosten yleistämiseen, vaan niillä pyritään lisäämään ymmärrystä tutkittavasta aiheesta.

Lisäksi tutkimuksen luotettavuutta oltaisiin voitu lisätä reagoimalla eri tavalla reliabiliteetti testin tulokseen. Kolmas summamuuttuja eli itsensä kehittämisen taidot ei täyttänyt

cronbachin alfa testin raja-arvoa. Yhtenä vaihtoehtona olisi voinut olla toteuttaa faktorianaalyysi ja tämän pohjalta muodostaa uusi yhtenäisempi summamuuttuja. Tällä kertaa tehtiin kuitenkin päätös, että summamuuttujan heikkoudesta huolimatta pidetään kiinni teorian kautta muodostetuista summamuuttujista. Tutkimuksen luotettavuutta rajoittaa kyselylomakkeisiin tehdyt muutokset. Ensimmäisessä kyselyssä vastaajilta selvitettiin taustatietojen yhteydessä nimi, joka toisessa kyselyssä rajattiin pois. Syynä tähän oli ennen COVID-19-pandemiaa muodostettu ajatus siitä, että kyselylomakkeiden vastauksia olisi hyödynnetty valmentajien itsearvioinnissa. Aiheen rajaus kuitenkin muuttui pandemian myötä. Jo kerätyt henkilötiedot hävitettiin, jotta tutkittavien tunnistaminen ei niiden kautta ollut mahdollista.

Muodostetun mittariston mukaan valmentajat kokivat yleisesti ottaen valmennusosaamisensa korkeaksi. Yhtenäisyys oli yllättävää huomioiden valmentajien heterogeenisten taustamuuttujien, kuten esimerkiksi iän ja valmennusvuosien sekä lajikokemuksen mukaan. Tämän vuoksi on syytä tarkastella mittaristoa vielä tulevaisuudessa tarkemmin. Vaikuttavuuden arvioinnissa haastavaa on se, että mihin valmentajat omaa osaamistaan vertaavat. Tämän vuoksi mittaristoon olisi voinut olla rakennettu osaamistasot helpottamaan oman osaamisen arviointia. Toisaalta määrällisten kysymysten sekä laadullisen analyysin myötä oli huomattavissa samat vahvuudet sekä kehittymisen kohteet, jonka vuoksi voidaan ajatella mittarin olleen vähintäänkin suuntaa antava.

Kuitenkin huomioitavaa on se, että tutkimuksesta löytyi huomattava määrä samankaltaisuuksia Hämäläisen (2013) luoman Suomalaisen valmennusosaamisen mallin teoriaan verraten. Itse valmentajakoulutus oli päivittynyt selvästi tähän päivään ja sen osa-alueet noudattelivat pääsääntöisesti Hämäläisen (2013) teoriaa, josta oli myös poimittavissa paloja Côtén & Gilbertin (2009) tutkimuksesta. Hämäläinen (2013) nostaa esille, että vuorovaikutus on tulevaisuuden valmentamisen ydin. Tämä oli myös löydettävissä tutkimuksen tuloksista, jossa valmentajan arvoista se arvostettiin selvästi korkeimmalle. Lisäksi valmentajien avoimista vastauksista tuli ilmi, että vuorovaikuttaminen muiden valmentajien kanssa on merkittävää oman oppimisen kannalta. COVID-19-pandemian myötä esiin tullut hybridimalli, jossa valmentajakoulutusta käytiin niin etäopetuksessa kuin lähiopetuksessa oli uusi näkökulma valmentamiseen. Aikaisemmin koulutukset ovat olleet lähiopetus painotteisia ainoastaan sisältäen mah-

dollisesti kotona suoritettavia ennakkotehtäviä. Osa valmentajista näki koki tämän tyyppisen koulutuksen olevan yksi mahdollisuus monipuolistaa opetusmenetelmiä.

Epävarmuudesta huolimatta tutkimuksen lopputuloksessa yllätti sen monipuolisuus. Valmentajakoulutuksien kouluttajat reagoivat hienosti kaikille uuteen tilanteeseen ja koulutukset saatiin vietyä kunnialla läpi. Yllättävintä oli valmentajien itsereflektoinnin laajuus. Näiden avulla saatiin kattava kuva valmentajakoulutuksen tämän hetkisestä tilasta sekä siitä, miten COVID-19-pandemia vaikutti valmentajien oppimiseen koulutuksen aikana.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin UEFA C -valmentajakoulutuksen osallistuneiden valmentajien valmennusosaamista sekä sen kehittymistä. Lisäksi COVID-19-pandemian vaikutuksia oppimiseen. Tuloksissa ilmeni, että valmentajat kokivat erityisesti vuorovaikuttamisen olevan tärkeää valmentajan osaamisessa. Vuorovaikuttamista havaittiin niin pelaajien kuin valmentajien keskuudessa. Erityisesti valmentajien keskuudessa havaittiin, että koulutuksella suuri merkitys valmentajien verkostoitumiselle.

Verkostoituminen koettiin yhdeksi oppimisen menetelmäksi, jonka vuoksi olisi tärkeää selvittää, millä muilla tavoin valmentajat pystyisivät verkostoitumaan alan toimijoiden kanssa. Voisiko verkostoitumista olla mahdollista toteuttaa yli lajirajojen tai yli aluerajojen, jolloin valmentajat saisivat vielä erilaisempaa näkemystä valmentamiseen. Lisäksi valmentajakoulutuksesta puuttui selvä kansainvälinen näkökulma, joka voisi tuoda uudenlaista vetovoimaa koulutusta kohtaan. Huomioiden toki kohderyhmänä olevien valmentajien resurssit, voisi kansainvälisyys korostua esimerkiksi tänä vuotena tutuksi tulleen teknologian avulla.

Tutkimuksen tuloksista oli havaittavissa, että valmentajat tulivat hyvin erilaisista taustoista ja omasivat erilaisen tietämyksen lajista ja sen opettamisesta. Tämä aiheutti osaksi sen, että osa valmentajista koki turhautumista siihen, että valmentajakoulutus ei pystynyt tarjoamaan tarpeeksi uutta tietoa tai aiheiden käsittely jäi pinnalliseksi. Tämän vuoksi olisi tärkeää pohtia, voisiko valmentajille rakentaa yksilöllisen koulutuspolun, jonka tarkoituksena olisi tunnistaa

aikaisempi valmennusosaaminen. Voisiko osalle valmentajista mahdollistaa koulutuksen osa-alueiden ahotointi, jolloin oma osaaminen osoitetaan aikaisemmalla kokemuksella. Tämä voisi edesauttaa nopeampaa siirtymistä kohti haasteellisempia ja valmentajan oppimiselle tehokkaampia ympäristöjä.

Tuloksista ilmeni myös näkökulma, että psyykinen valmentaminen sekä eettisesti ongelmallisiin tilanteisiin puuttuminen, ovat pienemmässä osassa koulutusta. Käsitteet viittaavat kokonaisvaltaiseen valmentamiseen sekä sen toimintaympäristön havainnointiin. Olisi tärkeää, että näitä aiheita käsiteltäisiin tulevaisuudessa yhä enemmän. Tulevaisuudessa voitaisiin pohtia, miten eettisistä opetusta voitaisiin kehittää valmennuksen osalta. Esimerkiksi rasismien ja kiusaamisen ehkäisy sekä tasa-arvon edistäminen olisivat yhä enemmän läsnä jokapäiväisessä toiminnassa. Tämä ajatus korostui myös tarkastellessa Englannin sekä Ruotsin tulevaisuudenstrategioita (FA 2020; SvFF 2021d).

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2010. VOK-hankkeen vaikuttavuus: Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeen arviointi 2010. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja 21. Härmäläinen, K. (Toim.) 2012. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Helsinki: Planeetta 10.
- Aarresola, O. & Lämsä, J. 2016. Urheilijan toimintaympäristö. Teoksessa A, Mero., A. Nummela., S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy. 44–48.
- Aarresola, O. Itkonen, H. Salmikangas, A-K. & Mäkinen, J. 2018. Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyyt. Teoksessa J. Mäkinen. (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Jyväskylä, KIHU:n julkaisusarja, nro 67.
- Atjonen, P. 2007. Hyvä, paha arviointi. Helsinki: Tammi.
- Bangsbo, J., Mohr, M. & Krstrup, P. 2006. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 7/2006, 665–674.
- Bray, K. & Stenman, P. 2010. Jalkapallon salat. Helsinki: Like.
- Becker, A. 2009. It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 4(1), 93-119.
- Blomqvist, M., Häyrinen, M. & Härmäläinen, K. 2012. Valmentajakysely. Kuvaus suomalaisien valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja 31.
- Blomqvist, M. & Härmäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa A, Mero., A. Nummela., S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 48–53.
- Bowes, I. & Jones, R. 2006. Working at the Edge of Chaos: Understanding Coaching as a Complex Interpersonal System. *The Sport Psychologist*. 20, 235–245.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. Eklund. (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken: Wiley. 184–202.

- Côte, J. & Gilbert, W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sport Science & Coaching* 4, 307–323.
- Cushion, C.J., Armour, K. & Jones, R. 2006. Locating the Coaching Process in Practice: Models ‘for’ and ‘of’ Coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 11, 83-99.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, 11, 227-268.
- DFB. 2014a. About DFB. History. Viitattu 20.11.2020. <https://www.dfb.de/en/about-dfb/>.
- DFB. 2014b. Coaching courses. Viitattu 20.11.2020. <https://www.dfb.de/en/about-dfb/coaching-courses/>.
- Debanne, T. & Fontayne, P. 2009. A Study of a Successful Experienced Elite Handball Coach’s Cognitive Processes in Competition Situations. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 4(1), 1–16.
- Dorgo, S. 2009. Unfolding the Practical Knowledge of an Expert Strength and Conditioning Coach. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 4(1), 17-30.
- DW. 2020. DFB's coaching course: The first step to success. Viitattu 25.9.2020. <https://www.dw.com/en/dfbs-coaching-course-the-first-step-to-success/a-54679804>.
- FA. 2020. Time for change. The FA strategy 2020-2024. Viitattu 15.2.2021. <https://www.thefa.com/about-football-association/what-we-do/strategy>.
- FA. 2021a. Coaching Football. Viitattu 1.3.2021. <https://thebootroom.thefa.com/learning/qualifications/coaching-football>.
- FA. 2021b. Introduction to Coaching Football. Viitattu 1.3.2021. <https://thebootroom.thefa.com/learning/qualifications/fa-level-1-in-coaching-football>.
- FA. 2021c. The FA Playmaker supported by BT. Viitattu 1.3.2021. <https://thebootroom.thefa.com/learning/qualifications/the-fa-playmaker>.
- FA. 2021d. The history of the FA. <https://www.thefa.com/about-football-association/what-we-do/history>.
- FA. 2021e. Who we are. England DNA. Viitattu 1.3.2021. <https://thebootroom.thefa.com/resources/england-dna/who-we-are>.
- FIFA. 2007. FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. FIFA Communications Division. Information Services. Viitattu 20.8.2020. <https://resources.fifa.com/image/upload/big-count-estadisticas-520058.pdf?cloudid=mzid0qmguixkcmruvema>.

- FIFA. 2019. Professional football report 2019. FIFA Professional Football Department and the International Centre for Sports Studies (CIES). Viitattu 11.9.2020. <https://img.fifa.com/image/upload/jlr5corccbsef4n4brde.pdf>.
- FIFA. 2021a. History of Football - Britain, the home of Football. Viitattu 20.3.2021. <https://www.fifa.com/news/history-football-britain-the-home-football-420>.
- FIFA. 2021b. FIFA member associations. Viitattu 30.3.2021. <https://www.fifa.com/associations/>.
- Forssell, C. 2012. Huipulle!: Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma.
- Gilbert, W.D. & Trudel, P. 2004. Analysis of Coaching Science Research Published from 1970-2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 75, 388–399.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia: "iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin". Lahti: VK-kustannus.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 127.
- Hämäläinen, K., Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea.
- Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Planeetta 10.
- Hämäläinen, K. 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Verkkojulkaisu: Edita Prima Oy. Viitattu 15.6.2020 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>.
- Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-kustannus. 43–53.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 314–328.

- Jones, R. & Wallace, M. 2006. The Coach as ‘Orchestrator’: More Realistically Managing the Complex Coaching Context, in: Jones, R (toim.) *The Sports Coach as Educator: Re-Conceptualising Sports Coaching*, Routledge. Abingdon. 51–64.
- Jowett, S. 2007. Interdependence Analysis and the 3+1 C’s in the Coach-Athlete Relationship, in: Jowett, S. and Lavallee, D., eds., *Social Psychology in Sport, Human Kinetics*, Champaign, 2007, 15–28.
- Kantola, H. 2007. *Valmennuksen jalanjäljet: 100 vuotta suomalaista urheiluvalmennusta*. Helsinki: Suomen urheilumuseosäätiö.
- Kemppinen, P. & Luhtanen, P. 2008. *Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka*. Vantaa: Kannustusvalmennus P&K.
- Konttinen, N. 2016. Urheilijanpolun menestystekijät. Teoksessa A, Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy. 35–38.
- Leppänen, M. & Löfgren, K. 2017. *Urheilun kipupisteet*. Helsinki: Finn Lectura.
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D. & Polman, R. 2009. Organisational Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: A Longitudinal Study with an Elite Coach. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 4(1), 31–46.
- Lewin, K. Lippitt, R. & White R.K. 1939. Patterns of aggressive behavior in experimentally created ”social climate”. *The Journal of Social Psychology*. 10. 271–301.
- Lonka, K. 2011. Oppiminen ja opettajuus tulevaisuudessa: bulimiaoppimisesta hyvään oppimiseen. Teoksessa Jarno Paalasmaa (toim.) *Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja*. PS-Kustannus. 344–358.
- Lyle, J. 2002. *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches’ Behaviour*, Routledge, London.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. 1. painos. Lahti: VK-kustannus, 15–42.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. e-kirja.1. painos.
- Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa A, Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 29–34.

- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching physical education. First online edition. Opetushallitus. 2020. Tutkintojen viitekehykset. Viitattu 25.8.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-viitekehykset>.
- O'Sullivan, M. & Doutis, P. 1994. Research on Expertise: Guideposts for Expertise and Teacher Education in Physical Education. *Quest*. 46, 176–185.
- Player Scout. 2019. How to Become a Football Coach. Viitattu 2.4.2021. <https://playerscout.co.uk/careers-in-football/how-to-become-a-football-coach/>.
- Puska, M. Lämsä, J. & Potinkara P. 2017. Valmentaminen ammattina Suomessa 2016. Jyväskylä, KIHU:n julkaisusarja, nro 53. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2017_pus_valmentami_sel15_30962.pdf.
- Reilly, T., Bangsbo, J. & Franks, A. 2000. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*.
- Rieke, M., Hammermeister, J. & Chase, M. 2008. Servant Leadership in Sport: A New Paradigm for Effective Coach Behavior. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*. 3, 227–239.
- Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 125–129.
- Sallila, P. & Malinen, A. 2003. Elämänlaajuinen oppiminen ja aikuiskasvatus. Kansanvalistusseura, Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Serykh, K. 2021a. How to get the UEFA Grassroots License in Germany: beginning. Viitattu 4.4.2021. http://ksstats.com/grassroots_beginning.
- Serykh, K. 2021b. German coaching licenses: content, prices, possibilities. Viitattu 4.4.2021. http://ksstats.com/german_coaching_licences_review.
- Seuraohjelma 2021. Työkaluja jalkapalloseuran kehittämiseen. Palloliiton valmennuslinja. <https://www.seuraohjelma.fi/urheilutoiminta/valmennuslinja>.
- Setälä, S. 2016. Jalkapalloilija ei kolhuilta säästy. *Terveystalo*.
- Shephard, R.J. 1999. Biology and Medicine of soccer: an update. *Journal of Sports Sciences*.

- Shimokochi, Y. & Shultz, S. 2008. Mechanisms of noncontact anterior cruciate ligament injury. *Journal of Athletic Training*. 4/2008.
- Sposis, G., Jukic, I., Ostojic, S.M. & Milanovic, D. 2009. Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 7/2009, 1947–1953.
- Suomen Palloliitto & Luhtanen, P. 1986. Jalkapallovalmennus: Suomen palloliiton koulutusaineisto valmentajien peruskoulutukseen. 2. Helsinki: Suomen palloliitto.
- Suomen Palloliitto. 2017. UEFA B 2018 Länsi. Viitattu 20.8.2020. <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/uefa-b-2018-lansi>.
- Suomen Palloliitto. 2018a. Valmentajakoulutuksen kokonaisuudistus. Viitattu 21.8.2020. https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Alueet/Kaakkois-Suomi/Seuratoiminta/valmennuskoulutus_uudistus_ho_051118.pdf.
- Suomen Palloliitto. 2018b. Valmentajakoulutus uudistuu. Viitattu 21.8.2020. <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/valmentajakoulutus-uudistuu-0>.
- Suomen Palloliitto. 2020. ”Tavoitteena on, että jokaisella lapsella ja nuorella on osaava ja koulutettu valmentaja”. Viitattu 20.2.2021. <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/tavoitteena-etta-jokaisella-lapsella-ja-nuorella-osaava-ja-koulutettu-valmentaja>.
- Suomen Palloliitto. 2021a. Futisvalmentajan starttikoulutus. Viitattu 20.3.2021. <https://www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajakoulutus-lapset-ja-nuoret/futisvalmentajan-starttikoulutus>.
- Suomen Palloliitto. 2021b. Ikävaihekoulutus. Viitattu 20.3.2021. <https://www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajakoulutus-lapset-ja-nuoret/ikavaihekoulutus>.
- Suomen Palloliitto. 2021c. UEFA C -valmentajakoulutus. Valmentajakoulutus: Lapset ja nuoret. Viitattu 20.3.2021. <https://www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajakoulutus-lapset-ja-nuoret/uefa-c-valmentajakoulutus>.
- Suomen Palloliitto. 2021d. Valmentajakoulutus: huippuvaihe. Viitattu 20.3.2021. <https://www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajakoulutus-huippuvaihe>.
- Suomen Palloliitto. 2021e. Valmentajat ja taustahenkilöt tulee rekisteröidä Pelipaikassa. Viitattu 3.2.2021. <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/valmentajat-ja-taustahenkilot-tulee-rekisteroida-pelipaikassa>.

- Suomen Valmentajat ry. 2004. Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä. Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi.
- SvFF. 2021a. Fotbollen i Sverige. Viitattu 10.4.2021. <https://svff.svenskfotboll.se/om-svff/fotbollen-i-sverige/>.
- SvFF. 2021b. Om tränarutbildningen. Viitattu 10.4.2021. <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/tranarutbildning/om-tranarutbildningen/>.
- SvFF. 2021c. Spelare - Utveckla dig. Viitattu 10.4.2021. <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/utveckla-dig/>.
- SvFF. 2021d. Strategi för svensk fotboll 2018-2022. Viitattu 10.4.2021. <https://svff.svenskfotboll.se/4a2496/globalassets/svff/bilderblock/arkiv/2020/2007/strategi-svensk-fotboll-2018-2022.pdf>.
- SvFF. 2021e. Tränarutbildning C - Din guide till utbildningen. Viitattu 10.4.2021. <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/tranarutbildning-c/utbildningen/din-guide-till-utbildningen/>.
- SvFF. 2021f. Tränarutbildning fotboll. Viitattu 10.4.2021. <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/tranarutbildning/tranarutbildning-fotboll/>.
- SvFF. 2021g. Tränarutbildning i svensk fotboll – en historik. Viitattu 10.4.2021. <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/tranarutbildning/historik/>.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsingissä: Auditorium.
- UEFA. 2019a. Together for the Future of Football. UEFA Strategy 2019-2024. Viitattu 2.4.2021. https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/59/06/32/2590632_DOWNLOAD.pdf.
- UEFA. 2019b. What UEFA does. Viitattu 1.4.2021. <https://www.uefa.com/insideuefa/about-uefa/what-uefa-does/>.
- UEFA. 2019c. 'Coaching the coaches': Football's coach educators convene in Cyprus. Viitattu 3.4.2021. <https://www.uefa.com/insideuefa/football-development/news/0258-0f8e730d9914-876c6d96f403-1000--coaching-the-coaches-football-s-coach-educators-convene-in-cypr/?referrer=%2Finsideuefa%2Fnews%2Fnewsid%3D2637368>.

- UEFA. 2020a. Coaching Convention. 2020 edition. Viitattu 3.4.2021. https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f8430a3fa11-5122cbe26f9c-1000/uefa_coaching_convention_2020.pdf.
- UEFA. 2020b. Technical. Viitattu 3.4.2021. <https://www.uefa.com/insideuefa/football-development/technical/>.
- VOK loppuraportti. 2010. VOK-hanke suomalaisen ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen uudistajana. Loppuraportti valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke VOK (2005-2010).
- VOK Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen. 2007. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet.
- Viitanen, M. & Ukkonen, K. 2009. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 383–389.
- Warubi Sports. 2021. Become a German licensed Coach. Viitattu 4.4.2021. <https://warubisports.com/coaching-license/>.

LIITTEET

Liite 1. Valmentajien ennakkokysely.

UEFA C -VALMENTAJAKOULUTUKSEN ENNAKKOKYSELY

Arvoisa valmentaja,

Tämä kyselytutkimus toteutetaan yhteistyössä Suomen Palloliiton ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää koulutuksen vaikuttavuutta valmentajan uralla.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielmassa, joka valmistuu kevään 2021 aikana. Kyselyn taustatiedot kerätään aineiston tilastollista käsittelyä varten. Yksittäisen henkilön vastauksia ei voida erottaa tuloksista.

Toivomme, että täytät oheisen kyselylomakkeen huolellisesti. Mikäli haluat lisätietoja tutkimuksesta, alta löytyvät yhteystiedot.

Etukäteen vastauksista kiittäen!

Arttu Härkönen

Liikuntapedagogiikan opiskelija

Jyväskylän yliopisto

Puh. 040 9633799

arttu.harkonen@pp.inet.fi

*Pakollinen

1. Päivämäärä *

Esimerkki: 7.1.2019

1. Henkilötiedot

2. Etunimi *

3. Sukunimi *

4. Seura *

5. Ikä (vuotta) *

Merkitse 0, jos et ole toiminut

2. Kuinka monta vuotta olet valmentanut?

6. Vastuupalmentajana (vuotta) *

7. Apupalmentajana (vuotta) *

3. Valitse itseäsi parhaiten kuvaavat vastausvaihtoehdot

8. Valmennan ikäryhmää *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Alle 7-vuotiaat
- 7 – 11-vuotiaat
- 12 – 15-vuotiaat
- Yli 15-vuotiaat
- 3. div. tai alempi
- 2. div. tai korkeampi

9. Liikunta-alan koulutustaustani *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Ei koulutustaustaa
- VAT / VEAT
- LPT
- Liikunnanohjaaja AMK
- Fysioterapeutti AMK
- Liikunnanohjaaja YAMK
- LitM
- LitL Tai LitT

10. Oma lajitaustani *

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei lajitaustaa
- Pelaa / Olen pelannut junioritasolla
- Pelaa / Olen pelannut harrastetasolla (3div ja alemmat)
- Pelaa / Olen pelannut huipputasolla (2div ja ylemmät)

4. Valitse väittämistä itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä,
3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin samaa mieltä,
5 = Täysin samaa mieltä, 6 = Ei mielipidettä

Urheilu ja lajiosaaminen.

11. Osaan suunnitella harjoitusviikkoja sekä -jaksoja huomioiden lajin ja ikävaiheen vaatimukset

*

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Osaan hyödyntää erilaisia valmennustyyliä *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Tiedän, mikä on Palloliiton valmennuslinja *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Tunnistan pelin eri vaiheet *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Osaan kehittää nuoren pelin ymmärrystä ja havainnointia *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Tiedän, mitä nuoren kokonaisvaltaisella kehittämisellä tarkoitetaan *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Osaan suunnitella ikävaiheeseen sopivia fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Tiedän, miten ennaltaehkäisen vammojen syntymistä *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Osaan valmentaa maalivahtipelaamista *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Osaan johtaa ottelutapahtumaa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Valitse väittämistä itseäsi
parhaiten kuvaava vaihtoehto.
Ihmissuhdetaidot.

1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = En samaa enkä
mieltä 4 = Jokseenkin samaa mieltä 5 = Täysin samaa mieltä 6 =
mielipidettä

21. Osaan antaa pelaajille vastuuta omasta kehittämisestä *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Osaan rakentaa positiivisen ilmapiirin *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Osaan käsitellä pelaajien yksilöllisiä motivaation tasoja *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Osaan toimia yhteistyössä muiden tahojen, kuten vanhempien ja koulun kanssa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Osaan toimia, jos havaitsen eettisen ongelmatilanteen (esim. yhteisten arvojen vastaista toimintaa) *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Valitse väittämistä itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Itsensä kehittämisen taidot.

1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = En samaa mieltä 4 = Jokseenkin samaa mieltä 5 = Täysin samaa mieltä
6 = Ei mielipidettä

26. Tiedän, mitä tarkoittaa valmennusosaamisen malli *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Tunnistan omat vahvuuteni *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Tunnistan omat kehittämisenkohteet *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Tiedän, miten pystyn kehittämään itseäni *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Järjestä alla olevat taidot tärkeysjärjestykseen, jossa 1 = tärkein ja 5 = vähiten tärkein.

30. Järjestä oman näkemyksesi perusteella valmentajan taidot tärkeysjärjestykseen. Jokaiselle taidolle tulee olla eri numero. *

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	1 Tärkein	2	3	4	5 Vähiten tärkein
Vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsensä kehittämisen taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teknis-taktinen osaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelinjohtamisen taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihmistuntemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Vapaa sana aiheeseen liittyen

31. Vapaa sana

Liite 2. Valmentajien loppukysely.

UEFA C -VALMENTAJAKOULUTUKSEN LOPPUKYSELY

Arvoisa valmentaja,

Tämä kyselytutkimus toteutetaan yhteistyössä Suomen Palloliiton ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää koulutuksen vaikuttavuutta valmentajan uralla.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielmassa, joka valmistuu kevään 2021 aikana. Kyselyn taustatiedot kerätään aineiston tilastollista käsittelyä varten. Yksittäisen henkilön vastauksia ei voida erottaa tuloksista.

Toivomme, että täytät oheisen kyselylomakkeen huolellisesti. Mikäli haluat lisätietoja tutkimuksesta, alta löytyvät yhteystiedot.

Etukäteen vastauksista kiittäen!

Arttu Härkönen
Liikuntapedagogiikan opiskelija
Jyväskylän yliopisto
Puh. 040 9633799
arttu.harkonen@pp.inet.fi

*Pakollinen

1. Päivämäärä *

Esimerkki: 7.1.2019

1. Henkilötiedot

2. Seura *

3. Ikä (vuotta) *

Merkitse 0, jos et ole toiminut

2. Kuinka monta vuotta olet valmentanut?

4. Vastuupalmentajana (vuotta) *

5. Apupalmentajana (vuotta) *

3. Millaiseksi koet osaamistasosi koulutuksen jälkeen

1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä, 6 = Ei mielihpidettä

Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Urheilu ja lajiosaaminen.

6. Osaan suunnitella harjoitusviikkoja sekä -jaksoja huomioiden lajin ja ikävaiheen vaatimukset

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Osaan hyödyntää erilaisia valmennustyyliä *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Tiedän, mikä on Palloliiton valmennuslinja *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Tunnistan pelin eri vaiheet *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Osaan kehittää nuoren pelin ymmärrystä ja havainnointia *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Tiedän, mitä nuoren kokonaisvaltaisella kehittämisellä tarkoitetaan *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Osaan suunnitella ikävaiheeseen sopivia fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Tiedän, miten ennaltaehkäisen vammojen syntymistä *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Osaan valmentaa maalivahtipelaamista *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Osaan johtaa ottelutapahtumaa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Millaiseksi koet osaamistasosi koulutuksen jälkeen? Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = En samaa enkä eri mieltä
4 = Jokseenkin samaa mieltä 5 =
Täysin samaa mieltä 6 = Ei mielipidettä

Ihmissuhdetaidot.

16. Osaan antaa pelaajille vastuuta omasta kehittämisestä *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Osaan rakentaa positiivisen ilmapiirin *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Osaan käsitellä pelaajien yksilöllisiä motivaation tasoja *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Osaan toimia yhteistyössä muiden tahojen, kuten vanhempien ja koulun kanssa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Osaan toimia, jos havaitsen eettisen ongelmatilanteen (esim. yhteisten arvojen vastaista toimintaa) *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Millaiseksi koet osaamistasosi koulutuksen jälkeen? Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Itsensä kehittämisen taidot.

1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = Eri mieltä
4 = Jokseenkin samaa mieltä 5 = Täysin samaa mieltä 6 = Ei mielipidettä

21. Tiedän, mitä tarkoittaa valmennusosaamisen malli *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Tunnistan omat vahvuuteni *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Tunnistan omat kehittämisenkohteet *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Tiedän, miten pystyn kehittämään itseäni *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Järjestä alla olevat taidot tärkeysjärjestykseen, jossa 1 = tärkein ja 5 = vähiten tärkein.

25. Järjestä oman näkemyksesi perusteella valmentajan taidot tärkeysjärjestykseen. Jokaiselle taidolle tulee olla eri numero. *

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	1 Tärkein	2	3	4	5 Vähiten tärkein
Vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsensä kehittämisen taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teknis-taktinen osaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelinjohtamisen taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihmistuntemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Oman oppimisen arviointi

Arvioi koko koulutusjakson tapahtumia; niin luentoja, harjoituksia, keskusteluja kuin myös vapaita keskusteluja taukojen aikana.

26. Mikä/mitkä asiat tai tapahtumat vahvistivat aikaisempaa käsitystäni valmentamisesta? *
27. Mikä sai minut ajattelemaan toisin kuin ennen olen ajatellut? *
28. Mistä jäi tunne, että tarvitsen lisätietoa? *
29. COVID-19 on vaikuttanut oppimiseeni UEFA C- valmentajakoulutuksessa. *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

30. Perustele näkemyksesi edeltävään kysymykseen *

8. Vapaa sana kyselystä tai koulutuksesta