

**VALMENTAJAN PEDAGOGINEN OSAAMINEN
YKSILÖURHEILUVALMENNUKSESSA**

Emma Jyrkinen

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VALMENTAJA HUIPPU-URHEILUVALMENNUKSEN KESKIÖSSÄ.....	3
2.1 Urheiluvalmennus käsitteenä	4
2.2 Suomalaisen valmennusosaamisen malli.....	5
2.3 Valmentaja-urheilijasuhde	5
3 PEDAGOGIIKKA OSANA URHEILUVALMENNUSTA	8
3.1 Pedagogiikka käsitteenä.....	8
3.2 Pedagogisen osaamisen muodot	9
4 VALMENTAJAN PEDAGOGISET TAIDOT	11
4.1 Ihmissuhdetaidot	11
4.1.1 Tunne- ja vuorovaikutustaidot	12
4.1.2 Ihmistuntemus ja ongelmanratkaisutaidot.....	15
4.1.3 Organisoitiosaaminen ja johtamistaidot	16
4.2 Itsensä kehittämisen taidot.....	17
4.2.1 Itsearviointitaidot, ajattelun taidot ja oppimaan oppimisen taidot	18
4.2.2 Tiedonhankintataidot, arviointitaidot ja verkostoitumistaidot	19
4.3 Urheiluosaaminen	21
4.3.1 Yleinen urheiluosaaminen.....	21
4.3.2 Valmennusosaaminen ja lajiosaaminen	23
4.3.3 Opettamis- ja ohjaamisosaaminen.....	24
4.4 Valmentajan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavaratekijät	26
4.4.1 Itsetuntemus, arvot ja asenteet	26
4.4.2 Motivaatio, jaksaminen ja terveys.....	28
5 POHDINTA.....	30
LÄHTEET	35

1 JOHDANTO

Valmennustoiminta on vallankäyttöä, jonka keskiössä on valmentaja (Liukkonen & Jaakkola 2020, 49). Toimillaan valmentaja luo psykologisen ilmaston, mikä kamppailee urheilun sisäisten, yhteiskunnan paineistamien sekä urheilijan ja valmentajan henkilökohtaisten arvolutautu- neiden ihailujen ja tavoitteiden yhdistämiseksi (Hämäläinen 2003, 12, Smoll & Smith 1989 mukaan; Ilmanen 2004, 384). Huippu-urheilun kautta saatavat elämykset ja viihdeteollisuus yhdistävät kansainvälisesti kaikkia urheilukontekstin osallisia aina katsojista urheilijoihin (Ilmanen 2004, 384; Kantola 1997, 15), jolloin valmentajan on osattava arvioida laajojen ulko- puolisten tekijöiden vaikutus valmennustoimintaan.

Viimeisten vuosikymmenten aikana käsitykset urheiluvalmennuksesta ovat muuttuneet enem- män kuin koskaan aiemmin (Hämäläinen 2012, 5–6). Valmentajalta vaaditaan vahvan lajiosaa- misen lisäksi harjaantuneita ihmissuhdetaitoja (Côté & Gilbert 2009, 310), kykyä jatkuvaan itsereflektioon (Hämäläinen 2003, 12, Smoll & Smith 1989 mukaan) sekä loputtomia oppimaan oppimisen taitoja (Blomqvist ym. 2020, 38–39). Maksimaalisen urheilupotentiaalin saavutta- miseksi tarvitaan tietoa, taitoa ja keinoja fyysisten että psyykkistenkin ominaisuuksien harjoit- tamiseen (Mero ym. 2004, 415). Laajentuneen ymmärryksen siirtäminen käytäntöön on kuiten- kin hitaasti, kokemuksen kautta etenevä prosessi (Hämäläinen 2012, 5–6).

Urheiluvalmennuksen tavoitteena on urheilijan kilpailumenestyksen saavuttaminen, jonka kes- kiössä on kokonaisvaltaisesti hyvinvoivan ihmisen kasvamisen ja kehittymisen tukeminen (Mero ym. 2004, 419–420). Pedagogisia toimia ei pääse urheilija-valmentajasuhteessa pakoon, vaan ne kulkevat käsikädessä valmennustoiminnan suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheessa. Pedagogiikalla tarkoitetaan urheilukontekstissa motoristen, emotionaalisten, eettisten ja kogni- tiivisten tekijöiden huomioimista oppimisen tukemiseksi sekä tavoitteenasettelun suuntaa- miseksi. Erilaisten opetustilanteissa hyödynnettävien ratkaisuvaihtoehtojen suunnittelun, toteu- tuksen ja arvioinnin syy-seuraussuhteiden tiedostaminen ja niiden tarkoituksenmukainen hyö- dyntäminen ovat valmennuspedagogisia toimia, joiden kautta valmentaja voi vaikuttaa välilli- sesti urheilijan suoritukseen. (Jaakkola ym. 2017, 14.) Täyspäiväisinä valmentajina työskente- levät kokevat valmennukseen liittyvän pedagogiikan ja didaktiikan yhdeksi suurimmaksi kehit- tämistarpeeksi (Blomqvist ym. 2020, 38–39).

”Hyvä valmentaja tekee itsestään tarpeettoman” kuvastanee urheilijalle annettua luottamuksella rakennettua autonomiaa sekä valmentajan ammattitaitoa, jossa korostuu urheilijan itsenäinen

toimijuus. Yhä useammin valmentajalta on alettu vaatia toimia urheilijan autonomian vaalimiseen ja taitoja urheilijalle suunnatun tietotaidon jakamiseen, jotta urheilijan itsenäinen vastuu itsestään niin ihmisenä kuin urheilijana olisi saavutettavissa (Mellalieu ym. 2009, 741). Näin ollen hyvä valmentaja tuskin koskaan tekee itsestään tarpeetonta.

Olen urheilijana havainnut, että pitkissä valmennussuhteissa valmentajan keskittyessä vain urheilullisten tekijöiden kehittämiseen, sitä huonommin urheilija yleensä voi urheilukontekstissa ja sen ulkopuolella. Haluan omilla toimillani valmentajana olla luomassa urheilijalle tervettä ja turvallista ihmisenä kasvamisen sekä oppimisen ympäristöä, jonka kautta täyden urheilullisen potentiaalin ulosmittaaminen olisi mahdollista. Koen valmentajan pedagogisen osaamisen olevan avainasemassa yksilöllisen urheiluvalmennuksen toteutumisessa ja urheilijan hyvinvoinnin turvaamisena urheilu-uran aikana sekä vielä vuosia sen jälkeenkin. Valmentajan lajiosaamisen lisäksi huomio tulisi suunnata myös urheilijakeskeisiin pedagogisiin ratkaisuihin niin, että lajivaatimukset ja pedagogiset toimet eivät ole toisilleen vastakkaisessa asemassa. Mielestäni nykypäivän valmennuskulttuuri kaipaa lisätoimia valmentajan pedagogisten taitojen harjaantuttamiseksi, jotta ikään, sukupuoleen ja lajiin katsomatta kilpaurheilu olisi terve sekä turvallinen kasvualusta aina huippuvaiheen jälkeiseen elämään saakka.

Tämä kandidaatintutkielma käsittelee yksilöurheiluvalmentajan pedagogiseen osaamiseen liitettäviä vaatimuksia huippu-urheiluvalmennuksen näkökulmasta. Suomalaisen valmennusosaamisen malli tuo esiin keinot, joiden kautta valmentaja voi vaikuttaa urheilijaan ja urheilijan kilpailusuoritukseen (Hämäläinen 2012b, 24–29). Tutkielma ilmentää valmentajan vaikutusmahdollisuuksia valmennuskontekstissa pedagogisia toimia hyödyntäen. Huippu-urheiluvalmennus rajautuu tässä työssä yksilöurheilulajeihin ja siten yksilöurheiluvalmentajien pedagogisten toimien esittämiseen. Tutkielmassa esitellystä yksilöurheiluvalmennusnäkökulmasta huolimatta samojen teemojen, asioiden ja ydinasioiden voidaan ajatella linkittyvän niin joukkueurheiluvalmennukseen kuin myös liikunnan opettajan toimintaympäristöönkin. Lähtökohteisesti valmentaja tai opettaja pyrkii omien toimiensa kautta välittämään tietotaitoa ja osaamista kohdejoukolle soveltuvaksi, asettaen urheilijan tai oppilaan toiminnan keskiöön sekä olemalla ensisijaisesti ihmiselle ihminen.

2 VALMENTAJA HUIPPU-URHEILUVALMENNUKSEN KESKIÖSSÄ

Valmentajan rooli on toimia ennen kaikkea urheilijan toiminnan ohjaajana, johtajana. Urheilussa kehittymisen kannalta tärkeimmäksi tekijäksi nostetaan usein valmentaja ja hänen merkityksensä urheilijan tukena. (Hämäläinen 2003, 9.) Yksilöurheiluvalmentajalta vaaditaan erityistä omaan rooliinsa liittyvää kypsyyttä, vaalien tasapainoa oman kunnianhimon sekä urheilijan optimaalisen kehittymisen välillä. Valmennustoiminnassa valmentajalta edellytetään sitoutumista, mutta myös urheilijan ja taustatoimijoiden sitouttamista osaksi yhteistä toimintaa. (Mero ym. 2004, 412.)

Valmentaja ohjaa kokonaisvaltaista valmennustoimintaa (Mero ym. 2004, 412). Hänen roolinsa tähtää urheilijan kilpailullisen suoriutumisen maksimointiin organisoitujen harjoitusten ja tavoitteellisen valmennusohjelmoinnin kautta. Yksilöurheiluvalmentajalta odotetaan lajiosaamisen hallintaa ja sen tavoitteidenmukaista suunnitelmallisuutta. (Hämäläinen 2003, 17.) Mitä korkeammalla tasolla urheilija on, sitä enemmän yksittäiset harjoitustilanteet keskittyvät suoriutumisen kehittämiseen (Hämäläinen 2003, 7–8). Oikeudenmukaisuus ja asiantuntemus riittävän urheilullisen vaatimustason ylläpitämiseksi vaaditaan huippu-urheiluympäristössä toimimiseen (Hämäläinen 2003, 50). Valmentajan merkitys urheilijan tavoitteiden saavuttamisessa vahvistuu etenkin silloin, kun valmentaja kykenee perustellen ja ohjailevien kysymysten kautta suuntaamaan urheilijan toimintaa. Yksilöurheilussa valmentaja on siis samanaikaisesti merkittävä keskustelukumppani, harjoittelemaan opettava opettaja sekä urheilun vaatimuksiin että haasteisiin vastaava organisoija. (Forsman & Lampinen 2008, 26–27.)

Kokonaisvaltaisesti urheilijan huomioon ottava valmentaja omistaa tietotaitoa psyykeen vuorovaikutuksesta urheiluun, hyödyntäen omaa roolia urheilijan motivaation tukemisessa (Hämäläinen 2003, 17). Ohjeidenannon merkitys korostuu entisestään, urheilijan ottaessa itse suurempaa vastuuta omasta itsestään (Forsman & Lampinen 2008, 23; Hämäläinen 2003, 20). Valmentaja voi hyödyntää ammattitaitoaan urheilijan toimintaa tukevissa päätöksentekotilanteissa muun muassa elintapaohjauksen kautta (Kokko 2016, 43). Aito ja välittävä ihmiskohtaaminen on urheilijalle merkityksellistä, jolloin valmentajan rooli vaihtelee urheilijan vallitsevan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen tilanteen mukaisesti (Forsman & Lampinen 2008, 26–27).

Valmentaja toimii osaltaan esimerkkinä ja roolimallina urheilijalle. Oman toiminnan kautta valmentaja voi viestiä yhteisiin tavoitteisiin sitoutumista. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 53.) Valmentajan roolin vaihdellessa, hän on valmentaja kuitenkin myös harjoitusten ja kilpailuiden

ulkopuolella (Kokko 2016, 43). Urheilija tarvitsee kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta, jolloin valmentaja on usein merkittävä henkilö myös urheilun ulkopuolisessa elämässä (Hämäläinen 2003, 50). Valmentajan merkitys urheilijan ihmisenä kasvun tukemisessa ja urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamisessa ei siis rajoitu vain urheilukontekstiin (Forsman & Lampinen 2008, 24–27; Hämäläinen 2003, 20).

2.1 Urheiluvalmennus käsitteenä

Urheiluvalmennus pohjautuu valmentajan ihmiskäsitykseen. Ihmiskäsitys käsittää muun muassa valmentajan kilpaurheiluun ja ihmisyyteen liittyvän etiikan, moraalin, arvot sekä ajatukset. Urheiluvalmennuksessa keskeistä on huomioida urheilijan psykofyysinen kokonaisuus sekä kokonaisvaltainen elämäntilanne osana ihmiskäsitystä. (Forsman & Lampinen 2008, 26–27; Ilmanen 2004, 38–382.)

Urheiluvalmennuksen tavoitteena on suunnata valmentajajohtoisesti valmennustoiminta tukemaan urheilijan kilpailusuoritusta (Forsman & Lampinen 2008, 24–25). Menestyminen urheiluvalmennuksen parissa edellyttää kokonaisvaltaista näkemystä kilpaurheilusta ja ihmisyydestä (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 14). Hyvässä urheiluvalmennuksessa keskiössä ovat sekä urheilijan kilpailusuosituksen kehittäminen että hyvinvoivan ja itsevarman ihmisen kasvattaminen (Forsman & Lampinen 2008, 24), vaikka urheilukulttuurin luonne ohjaa helposti vain suorituskeskeisen toiminnan tarkasteluun (Liukkonen & Jaakkola 2020, 50).

Urheiluosaamisen, valmennustoiminnan ja urheilijan menestymiseen tähtäävän toiminnan tukena ovat valmentajan lisäksi muun muassa kansalliset lajiliitot, valmennuskeskukset, Suomen Olympiakomitea, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) sekä Jyväskylän yliopisto (Niemi-Nikkola 2004, 387). Urheiluvalmennuksen toimintaympäristö ja käytännön toiminta ovat vahvasti sidoksissa vallitsevaan kulttuuriin. Samanaikaisesti urheiluvalmennuksen on kuitenkin kyettävä vastaamaan kansainvälisiin kilpaurheilun vaatimuksiin. (Hämäläinen 2012, 5; Ilmanen 2004, 384–385.)

2.2 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Suomalaisen valmennusosaamisen malli on luotu Côtén ja Gilbertin artikkelia (2009) mukaillen havainnollistamaan valmentamisen kokonaisvaltaisuutta. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin tarkoitus on tuoda ilmi, mitä valmentaminen on ja mitä valmentajan tulee ottaa valmennuksessa huomioon. Kyseisen mallin avulla valmentaja voi arvioida omaa osaamistaan ja kehittymistään laaja-alaisesti, jonka kautta vaikuttaa urheilijan valmennukselliseen tukemiseen. (Olympiakomitea 2022a.) Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan ammattitaitoonsa, mutta ei välittömästi urheilijan kilpailullisiin suorituksiin tai toimintaympäristöön. Malli tuo esiin ennen kaikkea valmentajan vaikutusmahdollisuudet oman osaamistarpeen kehittämiseksi. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin kehitystyö jatkuu edelleen. (Hämäläinen 2012b, 24–29.)

Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa valmentajan osaaminen kategorisoidaan neljään suurempaan osa-alueeseen: ihmissuhdetaitoihin, voimavaroihin, itsensä kehittämisen taitoihin sekä urheiluosaamiseen. Ihmissuhdetaitoihin kuuluvat valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot, ihmistuntemus, organisaatio-osaaminen ja johtamistaidot sekä ongelmanratkaisutaidot. Valmentajan henkilökohtaisiin voimavaratekijöihin lukeutuvat itsetuntemus, arvot, asenteet, motivaatio, luovuus sekä jaksaminen ja terveys. Itsensä kehittämisen taidot -kategoriaan lukeutuvat valmentajan itsearviointi- ja ajattelun taidot, oppimaan oppimisen taidot, tiedonhankinta- ja arviointitaidot sekä verkostoitumistaidot. Urheiluosaamisen kategoriaan linkitetään puolestaan valmentajan yleinen urheiluosaaminen, lajiosaaminen sekä opettamis- ja ohjaamisosaaminen. (Hämäläinen 2012b, 25–27; Hämäläinen & Olympiakomitea, s.a.) Valmentajan pedagogista osaamista ja pedagogisia taitoja peilataan tässä työssä myöhemmin Suomalaisen valmennusosaamisen mallin kautta.

2.3 Valmentaja-urheilijasuhde

Urheilija ja valmentajan välinen ihmissuhde on valtasuhde. Valmentajalla on urheilijaa enemmän valtaa vaikuttaa urheilijan toimintaan auktoriteetin ja asiantuntemuksen kautta. (Hämäläinen 2003, 76; Liukkonen & Jaakkola 2020, 49.) Usein urheilija hyväksyy valmentajan valta-aseman juuri hänen asiantuntijuutensa tai auktoriteettinsa peilaten. Valta-aseman merkitys ja

sen positiivisten tai negatiivisten tekijöiden vaikutus urheilutoimintaan voi kuitenkin olla haastava havaita niin urheilijan kuin valmentajankin. (Hämäläinen 2003, 100.)

Valmentajan ja urheilijan välinen suhde voi muodostua ystävyyssuhteen kaltaiseksi ihmissuhteeksi. Kyseisessä valmentaja-urheilijasuhteessa korostuu etenkin kokemus molemmiin puoliin tasa-arvosta. Lämmin ihmissuhde urheilijan ja valmentajan välille muovautuu, kun kokemus valmentajan aitoudesta, välittämisestä ja luotettavuudesta on mahdollista saavuttaa. Tällöin valmentaja koetaan helposti lähestyttäväksi. Läheistä ja onnistunutta valmennussuhdetta kuvastaa urheilijan ja valmentajan yhteydenpito myös urheilu-uran tai valmennussuhteen päätymisen jälkeen. (Hämäläinen 2003, 63–67.)

Valmentajan ollessa läheisessä vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa urheilukontekstissa ja sen ulkopuolella, voidaan ihmissuhde kokea perheenjäsenten väliseksi suhteeksi. Tällöin ihmissuhde on harvoin tasavertainen. Valmentajan rooliin voi lukeutua urheilullisen roolin lisäksi läheisesti myös kasvattajan kaltainen rooli. (Hämäläinen 2003, 63.) Isä- tai äitisuhteen kaltaista perheenjäsenen verrattavaa valmennussuhdetta kuvaa urheilijan ja valmentajan vuorovaikutuksen helppous, vaivattomuus ja luottamuksellisuus (Hämäläinen 2003, 96).

Valmentajan ollessa urheilijan oma vanhempi, voi valmennussuhde olla molemmille osapuolille merkityksellinen ja toimiva. Samanaikaisesti kyseinen valmennussuhde voi olla turmiollinen lapsi-vanhempisuhteen kannalta. Valmentaja-lapsi valmennussuhteessa käyttäytyminen ja kommunikaatio voivat olla erilaista verrattuna ulkopuolisen valmentajan tai urheilijan valmennussuhteeseen. Tällöin urheilu ja sen ulkopuolinen elämä voivat sotkeutua negatiivisesti keskenään. (Hämäläinen 2003, 96–99.) Toisaalta myös perheen ulkopuolisen valmentajan kanssa läheinen, kiinteä ja luottamuksellinen valmentaja-urheilijasuhde voi mahdollistaa ristiriitatilanteiden ilmenemisen. Ratkaisevaa kuitenkin on, kuinka ristiriitatilanteet selvitetään siten, että molemmat osapuolet tulevat kuulluksi. (Hämäläinen 2003, 113–117.)

Eri tilanteissa vaadittavat valmentajan roolit ja auktoriteetin vaihtelevuus saattavat haitata urheilullisten tavoitteiden saavuttamista. Valmentajan henkilökohtaisten tavoitteiden ajaessa urheilijan tavoitteiden ja tarpeiden yli, syntyy urheilijassa turhautumisen sekä välinpitämättömyyden tunteita. (Hämäläinen 2003, 63–69.) Autoritaarinen valmentaminen korostaa valmentajan roolia johtajana, kohdistaa urheilulliset elementit urheilijan fyysisiin ominaisuuksiin, jopa pakon keinoin. Tällöin valmentajan ja urheilijan välinen suhde on usein etäinen ja valmennussuhteen tunnelitus negatiivinen. (Mero ym. 2004, 416.) Valmentajan epäasiallinen

käyttäytyminen tai urheilijoiden negatiivissävytteinen puhuttelu aiheuttaa urheilijassa häpeää samalla valmennussuhdetta heikentäen (Hämäläinen 2003, 63–69).

Valmentajan ammattimaisuutta ja hänen työpanoksensa toimivuutta verrataan usein hänen ajankäytöllisen tehokkuutensa peilaten. Tällöin palautteenantamista, kannustamista, ohjeiden antamista ja avustamista verrataan ajallisiin resursseihin. (Hämäläinen 2003, 7–8.) Valmennussuhteelta saatetaan odottaa kokonaisvaltaista valmennustilanteiden hallintaa, valmentajan jatkuvaa ammattitaitoa harjoittaen. Valmentajaan kohdistuvat vaatimukset ja odotukset ohjaavat osaltaan valmentaja-urheilijasuhteen muotoutumista. (Mero ym. 2004, 412–416.) Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde muotoutuu ja selkiytyy kuitenkin pidemmän ajan kuluessa (Hämäläinen 2003, 63).

3 PEDAGOGIIKKA OSANA URHEILUVALMENNUSTA

Valmentaja pyrkii toteuttamaan valmennuksen ensisijaista tehtäväänsä, urheilutavoitteiden saavuttamista, valmennusfilosofiansa mukaisesti. (Ilmanen 2004, 385–386.) Urheilijan taustatekijät, kuten ikä ja urheilun taso määräävät pedagogisten toimien tuottamista valmennusfilosofiaan tukeutuen (Hämäläinen 2012). Jotta urheilijan kokonaisvaltainen elämäntilanne, terveys ja hyvinvointi osana urheiluvalmennusta on huomioitu, on valmentajan nähtävä aikaa ja vaivaa oman valmennusfilosofian selkiyttämiseksi. Valmentajan itsetutkiskelu ihmissuhdetyössä toimimiseksi edesauttaa perusteltujen, harkittujen ja arvioitavissa olevien pedagogisten ratkaisujen tuottamista.

Valmennustoimintaa muokkaavat yhteiskunnallisesti muuttuvat tilanteet, arvot ja asetukset (Ilmanen 2004, 385–386). Yhteiskunnalliset toimet koskettavat välillisesti urheilijalle suunnattuja pedagogisia toimia. Yksilöhuippu-urheilussa valmentajan harjoittamien pedagogisten ratkaisujen on kyettävä soveltumaan niin kansainvälisen urheilun kuin yhteiskunnallisestikin arvostettavien toimien yhteensovittamiseksi. Pedagogiikkaa ohjaava valmennusfilosofia auttaa valmentajaa useiden tekijöiden tarkoituksenmukaisessa huomioimisessa siten, että ihmisten välinen vuorovaikutus säilyy eheänä.

3.1 Pedagogiikka käsitteenä

Pedagogiikka on teoriaan ja käytäntöön pohjautuvaa oppia kasvatuksesta. Pedagogiikka käsittelee koko elinajan mittaisen kasvatukseen ja oppimiseen pohjautuvat näkökulmat. Liikuntaan kohdistettua pedagogiikkaa kutsutaan liikuntapedagogiikaksi, joka yhdistää liikunnan ja pedagogiikan toisiinsa. Tarkastelun kohteena on tällöin liikuntaan liittyvät ilmiöt kasvatuksen ja oppimisen näkökulmasta. Pedagogiikkaan liitetään läheisesti muun muassa psykologian, sosiologian, teknologian ja lääketieteen tieteenalat. Yhdessä toisiinsa limittyvät tieteenalat luovat teoreettisen perustan, ilmiöiden edellytysten ja seurausten selvittämiseksi. (Jaakkola ym. 2017, 12–14.)

Liikuntapedagogiikan tieteenala pyrkii selvittämään myös valmennukseen liittyvää käytäntöä ja sen mahdollisten muutosten vaikutuksia sekä syy-seuraussuhteita. Liikuntapedagogiikan tutkimuksen tarkoituksena on etsiä vastauksia muun muassa motoriseen, emotionaaliseen,

eettiseen ja kognitiiviseen oppimiseen sekä tavoitteenasetteluun. Tavoitteena on pyrkiä vastaamaan käytännön toimintaan kohdistuvien opettamis- ja oppimisprosessien vaikuttamis- ja arviointikysymyksiin. Lisäksi erilaisten opetus- ja oppimisympäristöjen mahdollisuudet sekä toiminnan arviointiin kohdistuvat ilmiöt ovat osana liikunnan ja valmennuksen pedagogiikkaa. (Jaakkola ym. 2017, 14.)

Urheilupedagogiikka tutkii niin ikään taidon oppimista ja taitavaksi urheilusuoriutujaksi kehittymistä. Urheilupedagogiikka pyrkii tuottamaan muun muassa opetus- ja koulutusmateriaalia valmennuskoulutuksen ja osaamisen kehittämiseksi. (KIHU 2014.) Valmennuksen pedagogiikassa yhdistyvät läheisesti pedagogiset ja didaktiset näkökulmat, jotka yhdessä kattavat kaiken valmentajan ja urheilijan vuorovaikutusta vaativan toiminnan yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Valmennuksen pedagogiikka käsittää valmennuksessa hyödynnettävät opetusmenetelmät, joiden kautta pyritään tukemaan urheilijan tavoitteidenmukaista kehittymistä. (Jaakkola 2009, 333.)

3.2 Pedagogisen osaamisen muodot

Pedagogisella osaamisella tarkoitetaan laajojen teoreettisten viitekehysten hyödyntämistä osana käytännön opetustoimintaa. Pedagogista opetustoimintaa harjoittavalta vaaditaan kykyä ammatilliseen ajatteluun vaatimusten ja tavoitteiden mukaisesti, jatkuvan tietopohjan kehittämistä sekä herkkyyttä laaja-alaisissa käytännön toimissa. (Husu & Toom 2016, 18.) Pedagoginen osaaminen voidaan jakaa toiminnan suunnittelemiseen, toteuttamiseen ja arviointiin. Vuoropuhelu tavoitteiden, toiminnan ja arvioinnin välillä tähtää laaja-alaisen oppimisen kehittämiseen. (Sääkslahti 2017, 276–284.)

Suunnitteluvaiheessa toiminta ohjataan tavoitteita tukevaksi (Sääkslahti 2017, 276–284). Yhteiskunnan asettaman sosiaaliset ja sosiaalistetut normit suuntaavat kilpa- ja huippu-urheilun harjoittamisen pedagogisia ratkaisuja suunnitteluvaiheesta alkaen. Urheilu antaa kuitenkin mahdollisuuden kehittää eettistä ajattelua ja moraalialia omiin arvoihin peilaten siten, että valmennustoiminnan pedagogiset ratkaisut tukevat yksilöllistä oppimista. (Jaakkola ym. 2017, 14–18.)

Tavoitteellinen urheiluun kohdistuva pedagogiikka tähtää fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen sekä sosioemotionaalisen kehityksen tukemiseen ja kehittämiseen. Valmentajan sosiaaliset taidot ja sosioemotionaaliset kyvyt ovat merkittäviä työkaluja käytännön opetus- ja

kasvatustoiminnassa. Nämä näkyvät muun muassa oppimistilanteiden ohjeidenanto- ja palautteenantotilanteissa. (Jaakkola ym. 2017, 14–18.) Käytännön vuorovaikutustilanteissa pedagogisen osaamisen muotoja ovat muun muassa eriyttämisen tavat ja eri opetusmenetelmien hyödyntäminen. Lisäksi toiminnan aikainen ja sen jälkeisen arvioinnin hyödyntäminen ovat pedagogisen osaamisen muotoja. Suunnittelu, käytännön toteutus ja arviointi ovat siis jatkuvassa vuoropuhelussa keskenään, suunnaten pedagogisia toimia tavoitteidenmukaisiksi. (Sääkslahti 2017, 276–284.)

Pedagoginen osaaminen huomioi yksilön persoonan osana kaikkea toimintaan. Suunnitelmalliselta urheilutoimijuudelta edellytetään kokonaisvaltaista lähestymistapaa ihmisyyteen aina toiminnan suunnittelusta sen arviointiin. Myönteisen minäkäsityksen luominen, itseluottamuksen kehittäminen ja omiin kykyihin luottavan urheilijan tukeminen vaativat toimijoilta pedagogista osaamista. Tietoisia pedagogisia ratkaisuja tarvitaan, jotta kokemukset pätevyydestä on mahdollista saavuttaa taitojen oppimisprosessiin pyrkiessä. (Jaakkola ym. 2017, 14–18.) Taitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen lukeutuvat pedagogisen osaamisen tavoitteisiin liikunnan ja urheilun saralla (Jaakkola ym. 2017, 14–18). Valmentaja voi kaikella toiminnallaan vaikuttaa urheilijan ihmisenä kasvamisen prosessiin, itsensä kehittämisen taitojen kehittämiseen, kuulluksi tulemiseen ja yhteenkuulumisen tunteeseen. Kokonaisvaltaisen ihmiskohtaamisen kautta valmentaja voi edesauttaa urheilijaa urheilutavoitteiden saavuttamisessa myös lajiosaamista hyödyntäen. (Blomqvist ym. s.a.)

4 VALMENTAJAN PEDAGOGISET TAIDOT

Valmentaja tarvitsee pedagogista osaamista urheilijakeskeisen valmennuksen toteuttamiseen. Kuten luvussa 3 esitettiin, on pedagogiikka valmentajan väline opettaa, kasvattaa ja kehittää urheilijaa huippu-urheilun lajivaatimusten täyttämiseksi. Yksilöurheilussa valmennustoiminnan ollessa tiivistä ihmissuhdetyötä, on valmentajan harjoitettava taitoja, joiden kautta tarkastella itseä niin ihmisenä kuin aktiivisena toimijanakin urheilukontekstissa (Ilmanen 2004, 382). Tietoisuus valmentajan toimintaan vaikuttavista taustatekijöistä auttavat tarkastelemaan pedagogisten ratkaisujen tuottamista, niiden tavoitteita, tarkoituksenmukaisuutta ja arviointia yhä tehokkaammin.

Pedagogiikan tietoinen harjoittaminen mahdollistaa urheilijan kokonaisvaltaisen valmennuksen. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentajan ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisentaidot, urheiluosaaminen sekä voimavaratekijät muovaavat niin valmennussuhteen kuin valmennustoiminnankin toteutumista käytännön tasolla (Hämäläinen, K. & Olympiakomitea. (s.a.). Suomalaisen valmennusosaamisen mallin osa-alueiden voidaan ajatella olevan valmentajan pedagogisten taitojen ja osaamisen taustalla vaikuttavia tekijöitä, joista tietoiseksi tuleminen auttaa valmentajaa huippu-urheilutavoitteiden suuntaisen toiminnan ohjaamisessa yhteistyössä urheilijan kanssa.

4.1 Ihmissuhdetaidot

Valmentaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä (Ilmanen 2004, 382). Ihmissuhdetaitoja kuvataan Suomalaisen valmennusosaamisen mallin kautta tunne- ja vuorovaikutustaitoihin sekä ihmistuntemukseen peilaten. Lisäksi organisointiosaaminen, johtamistaidot ja ongelmanratkaisutaidot ovat osana valmentajan ihmissuhdetaitoja. (Hämäläinen, K. & Olympiakomitea. (s.a.) Seuraavassa kuvataan ihmissuhdetaitoja edellä mainituista näkökulmista, jotka vaativat valmentajalta tietoisuutta tarkoituksenmukaisten pedagogisten ratkaisujen harjoittamiseksi.

4.1.1 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Valmennustoiminta yksilöhuippu-urheilussa perustuu ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihin. Nämä vaativat valmentajalta vahvaa itsetuntemusta, itsesäätelyn taitoja, kuuntelemisen taitoja sekä oman sisäisen ja ulkoisen maailman erottamista toisistaan. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan yksilön sisäistä dialogia, mikä suuntaa vuorovaikutustilanteita yhdessä muiden ihmisten kanssa usein varsin huomaamattomasti. Vuorovaikutus on ennen kaikkea kohtaamista, omien ja muiden ihmisten aikomusten, ajatusten sekä kokemusten jakamista tietoisesti tai tiedostamatta. (Kaski & Kuusela 2020, 117.) Huippuvaiheen valmentajalta edellytetään harkittuja palautteenannon, kannustamisen, motivoinnin ja ohjeidenantamisen taitoja osana kaikkea vuorovaikutustoimintaa urheilijan kanssa (Hämäläinen 2003, 102). Koska valmennustoiminta on aina vuorovaikutteista toimintaa, korostuu urheilija ja valmentajan välinen kohtaaminen sekä sen merkityksellisyyden kokemus. Lopulta kuitenkin huippu-urheilun valmennukselliset tavoitteet ohjaavat urheilijan ja valmentajan vuorovaikutuksen luonteen rakentumista. (Kaski & Kuusela 2020, 117.)

Kuuntelun taidot ovat merkittävimpiä vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Passiivinen kuuntelu osoittaa valmentajalta läsnäoloa, kunnioitusta ja empatiaa, asettaen urheilijan toiminnan keskiöön. Ilmeet, eleet, kehonkieli, silmiin katsominen ja lyhyet täytesanat osoittavat valmentajan kuulevan. Aktiivisen kuuntelun hyödyntäminen puolestaan toistaa valmentajalle välittyneen viestin omin sanoin ilmaistuna. Valmentajan kuuntelun taito mahdollistaa urheilijaa prosessoimaan sanomaansa ja ratkomaan mahdollisia ongelmatilanteita itsenäisesti sekä autonomiaa hyödyntäen. Kuulluksi tuleminen mahdollistaa urheilijan itse itsensä ymmärtämisen sekä siten urheilun vaatimien muutosprosessien etenemisen. Samalla valmentajan omat ajatukset, asenteet ja tulkinnat saavat aikaa muotoutua tavoitteiden suuntaisiksi. (Kaski & Kuusela 2020, 118–119.)

Sanallisen tunne- ja vuorovaikutusilmaisun ohella valmentajan on kiinnitettävä huomio myös urheilijan sanattomiin viesteihin. Esimerkiksi katsekontaktin ja ilmeiden tarkkailu antavat valmentajalle tietoa urheilijan olotilasta, jotka toimivat joko itsenäisinä viesteinä tai puhutun viestinnän tukena. (Kaski & Kuusela 2020, 119.) Usein jo pelkkä valmentajan läsnäolo lisää urheilijan itseluottamusta, vahvistaen samalla kokemusta siitä, että valmentaja toimii urheilijaa varten (Hämäläinen 2003, 102).

Valmentajan osoittama kannustus, sen tavat ja keinot ovat merkittävä osa urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutustoimintaa. Urheilijan epäonnistumisten ja pettymysten hetkillä valmentajan osoittama kannustus ja motivointi viestivät, että urheilija ei ole tilanteessa yksin. Koska huippu-urheilussa epäonnistumisten saatetaan ajatella liittyvän vähäiseen urheilulliseen työntekoon tai olevan merkki urheilullisesta heikkoudesta, on valmentajan tehtävä tukea urheilijan minäkuvaa kannustuksen avulla. Vaikka virheiden huomioiminen ja niiden jatkuva korjaaminen ovatkin huippuvaiheen valmennuksen keskiössä, on valmentajan huomioitava, että korjaava palaute ei johda onnistumisten sivuuttamiseen myöskään epäonnistumisia kohdatessa. (Hämäläinen 2003, 106.) Valmentajan onkin syytä vahvistaa vuorovaikutustilanteissa sellaista urheilijan identiteettiä, joka on arvokas myös urheilun ulkopuolisessa elämässä (Packalen 2015, 34–35).

Tunteet ovat läsnä valmentajan ja urheilijan keskinäisessä vuorovaikutuksessa taukoamatta. Valmennuksen toimivuuden kannalta ratkaisevaa on, kuinka erilaisia tunteita ja tunnetiloja urheilija ja valmentaja kykenevät itsenäisesti sekä yhdessä käsittelemään. (Forsman & Lampinen 2008, 25.) Esimerkiksi naisurheilijoiden valmennuksessa tunteet ovat miesurheilijoita yleisimmin sidoksissa urheilijan toimintaan ja ajatteluun. Naisten korkea tunnollisuuden taso voi tinnittävästi ohjeidennoudattamisen kautta jättää muun muassa ylikuormituksen riskin huomiotta. Naisurheilijoiden tunnepohjainen ja usein varsin nopea reagointi vastaantuleviin tilanteisiin voivat toisaalta tehostaa valmentajalle suunnattua palautetta ja siten valmennuksellisiin tekijöihin reagointia. (Mero ym. 421–422.) On havaittu, että naiset tarvitsevatkin usein miehiä enemmän positiivista palautetta valmennustoiminnan aikana. Tämä voinee viitata naisten miehiä matalampaan itsearvostukseen ja suurempaan haavoittuvuuteen, joka on huomioitava valmennuksessa esimerkiksi vastoinkäymisiä kohdatessa. Näin ollen valmentajan harkitut sanat yhdistettynä tunnetaitoihin ja itsesäätelyn kykyyn edesauttavat urheilijan vahvan identiteetin rakentamisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 53.)

Yksilöurheiluvalmennustyössä tulisi hyväksyä erilaisuus ja sallia omana itsenä toimiminen. Valmentajalta edellytetäänkin ennen kaikkea tunnetietoisuutta, -osaamista ja -vastuullisuutta, jotta urheilijalla olisi mahdollisuus vastaanottaa sekä prosessoida vastaantulevaa informaatiota hänelle toimivalla tavalla. (Forsman & Lampinen 2008, 25.) Urheilijan minäkuva ja identiteetti rakentuvatkin usein itsensä kokemisen ja tuntemisen pohjalta, jolloin valmentajan tulisi antaa riittävästi tilaa urheilijan tunteiden käsittelyyn. Koska urheiluidentiteetin rakentamiseen vaikuttavat päivittäiset ihmissuhteet, on valmentajalla suuri vastuu ja valta vaikuttaa vuorovaikutuksen kautta urheilijan terveeseen minäkuvaan. (Packalen 2015, 32–34.)

Urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutusta haastavat usein nopeat ja tunnepohjaiset reagoitavat. Valmentajan on syytä olla tietoinen itsensä ja urheilijan sisäisten maailmojen näkemysellisistä eroista, jotta tunteet eivät ota liiallista valtaa oman ammattiroolin säilyttämiseksi. Tunnekuuhujen aikana valmentajan eläytyvä kuuntelu edesauttaa usein tilanteen laukeamista, vaatiensa itsesäätelyn keinoja tarkoituksenmukaisten pedagogisten toimien tueksi. Vahvojen tunteiden sivuuttaminen lisää myöhemmin ilmaantuvaa konfliktiherkkyttä, heikentäen samalla rakentavien vuorovaikutustilanteiden luomista, itsetuntemuksen kehittämistä tai onnistumisista iloitsemista. Näin ollen valmentajalta vaaditaan nopeisiin toimiin kykeneviä ratkaisumalleja ja pedagogista harjaantuvuutta rakentavan toiminnan ylläpitämiseksi. Toisaalta mikäli tunteiden säätelyyn liittyvä vastuu siirtyy täysin valmentajalle, hänen työkuormansa suurenee samalla hänen jaksamistaan ja terveyttään heikentäen. (Kaski & Kuusela 2020, 120.)

Yksilöurheiluvalmennuksessa tunne- ja vuorovaikutukseen liittyvien ongelmatilanteiden välttämiseksi valmentajalta vaaditaan kykyä virheiden myöntämiseen ja anteeksiantamiseen sekä pyytämiseen. Huippu-urheiluvalmentajalta odotetaan taitoja vastaanottaa kehittävää palautetta ja kritiikkiä tunnetaitoja hyödyntäen, jotka ehkäisevät negatiivisesti valmennukseen vaikuttavien konfliktitilanteiden syntymistä. (Hämäläinen 2003, 103–117.) Valmentajan taito olla provosoitumatta edistää urheilijan kanssa käytävää vuorovaikutusta samalla urheilijan tervettä minäkäsitystä tukien (Kaski & Kuusela 2020, 118). Valmentajan toimesta urheilijaan tai hänen toimintaansa kohdistuva nolaaminen, haukkuminen tai arvostelu eivät edesauta turvallisen valmennusilmapiirin luomista, urheilijan henkisten valmiuksien rakentamista tai urheilijan pystyvyyden kokemusta. Näin ollen huippuvaiheen valmentajalta odotetaan vakiintuneita itsesäätelyn taitoja myös vahvojen tunnetilojen alaisena. (Hämäläinen 2003, 103–117.)

Valmentajan omien mielipiteiden, toiveiden ja tunteiden sanallinen julkituominen luo vuorovaikutuksesta selkeämpää minäviestejä hyödyntäen. Minäviestien avulla vastaanottajan tulkinalliset virheet on mahdollista välttää tehokkaammin, samalla urheilijan ja valmentajan välisestä keskinäistä ymmärrystä lisäten. (Kaski & Kuusela 2020, 118–119.) Vaikka urheilussa päätöksenteko linkittyykin läheisesti tunnetilojen tarkoituksenmukaiseen hyödyntämiseen, on valmentajan kyettävä tavoitteiden mukaisiin ratkaisuihin urheilijan etua ajatellen. Tässä minäviestien hyödyntäminen on valmentajan oiva työkalu, joka ennaltaehkäisee ammatillisesti epäsuotuisten tunnepohjaisten johtopäätösten tekemisen. (Packalen 2015, 40.)

4.1.2 Ihmistuntemus ja ongelmanratkaisutaidot

Valmennustoiminta on vaativaa ihmissuhteisiin pohjautuvaa työtä (Ilmanen 2004, 382). Valmentajan ihmissuhteisen työn ja urheilijakeskeisen valmennuksen keskiössä ovat ihmisen psykologiset perustarpeet. Urheilijan kokemus psykologisten perustarpeiden, autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden täyttymisestä, antavat urheilutoiminnan tavoitteiden saavuttamiselle pohjan. Valmentaja voi toiminnallaan tukea psykologisten perustarpeiden täyttymistä muun muassa motivaation tukemisen, toimintaan sitoutumisen ja vastoinkäymisten käsittelemiseen liittyvien keinojen avulla. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 49–53; Nikander 2009, 356–360.) Aiemmin kuvatut tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden harjoittaminen (kappale 4.1.1) vaativat valmentajalta vahvaa urheilijaan kohdistuvaa ihmistuntemusta.

Ongelmanratkaisua vaativat valmennustilanteet ovat yhteydessä valmentajan pedagogiseen osaamiseen. Urheilija kohtaa päivittäin valintatilanteita, haasteita ja ongelmia urheilulle asettamien tavoitteiden edessä. Valmentajalta vaaditaan keinoja sitouttaa urheilija osaksi ongelmanratkaisuprosessia. (Forsman & Lampinen 2008, 235–236.) Valmentajalta odotetaan kuitenkin kykyä kohdata haasteet ja eteen tulevat ongelmakohdat etsien niihin aktiivisesti ratkaisuja (Blomqvist ym. s.a.), jotka johtavat erilaisten pedagogisten ratkaisujen puntarointiin. Yhteistyö urheilijan kanssa ongelmanratkaisuprosessin työstämiseksi tukee niin urheilijan identiteettiä kuin valmentajan urheilijatuntemuksenkin lisääntymistä (Forsman & Lampinen 2008, 27). Samalla valmentajan ja urheilijan keskinäinen yhteistyö antaa mahdollisuuden yhä parempien tulosten saavuttamiselle. Viime kädessä valmentajalla on kuitenkin vastuu erilaisten pedagogisten ratkaisujen sovittamisesta vallitsevien olosuhteiden mukaisiksi. (Forsman & Lampinen 2008, 235–236.)

Valmentajan urheilijatuntemus suuntaa valmennuksen toimintaa suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheissa. Koska yksilöurheilussa valmentajan rooli on toimia muun muassa urheilijan motivaation tukena, on valmentajan toteuttamien pedagogisten ratkaisujen tuottaminen suunnattava tavoitteiden mukaisiksi (Forsman & Lampinen 2008, 235–236). Jo huippu-urheilun vaatimuksiin vastaavien pedagogisten ratkaisujen tuottaminen vaatii valmentajalta jatkuvaa ongelmanratkaisukeinojen harjoittamista. Valmentajan urheilijatuntemuksen lisääntyminen vaatii kuitenkin aikaa ja tietoista paneutumista urheilijan toimintaan. Urheilijan ja valmentajan keskinäisen luottamuksen, arvostuksen ja kunnioituksen rakentaminen voi olla psyykkisiin

ominaisuuksiin vedoten jopa fyysisiä ominaisuuksia suuremmassa roolissa kilpailusuorituksessa onnistumisen kannalta (Mero ym. 2004, 419).

4.1.3 Organisoitiosaaminen ja johtamistaidot

Valmentajan organisoitiosaaminen on osa ihmissuhdetaitoja. Organisoititaidoilla tarkoitetaan kykyä järjestelmällisyyteen, priorisointiin ja suunnitteluun. Valmentajan organisoititaidot heijastuvat valmennuksessa ilmeneviin ihmissuhteisiin välillisesti tavoitteidenmukaisen suunnittelun kautta. Pedagogisten ratkaisujen työstäminen valmennuksen organisoinnin aikana ohjaavat siten myös vuorovaikutustilanteiden sujuvuutta. (Blomqvist ym. s.a.). Hyvä valmentaja onnistuu yhteistyössä urheilijan kanssa organisoimaan sekä urheilun että sen ulkopuolisen elämän kokonaisvaltaisesti toisiaan tukeviksi. Urheilijälähtöisen elämän tukeminen ei kuitenkaan poissulje valmentajan valmennusjohtamiseen vaadittavaa otetta. Näin ollen valmentajan organisoitiosaaminen ja johtamistaidot yhdistyvät läheisesti toisiinsa. (Forsman & Lampinen 2008, 24.)

Valmentaja valitsee oman tapansa kohdata urheilijan (Forsman & Lampinen 2008, 417; Mero ym. 2004, 416). Valmentajan tulee tietoisesti valita, miten urheilija kohdataan sekä millä keinoin ja tavoittein puuttua urheilijaan liittyviin asioihin valmennuksen johdonmukaisuuden säilyttämiseksi. Johdonmukaisen valmennuksen tarkoituksena on pitää yllä valmentajan toiminnan ennustettavuutta sekä turvallista valmennusilmapiiriä. (Packalen 2015, 40–43.) Valmennustoiminnan keskiössä tulisi olla valmentajan henkilökohtaisen vuorovaikutustyylin ja viestimistapojen tarkastelu, sekä niiden sopeuttaminen kulloisenkin vuorovaikutustilanteen tavoitteiden mukaiseksi. Tämä auttaa valmentajan tarkoituksenmukaisen johtamistyylin säilyttämistä. (Kaski & Kuusela 2020, 117–118.)

Valmentajan johtamisen tavat voidaan karkeasti jakaa autoritaariseen valmentamiseen, demokraattiseen valmentamiseen sekä näiden yhdistelmiin. (Forsman & Lampinen 2008, 417; Mero ym. 2004, 416.) Autoritäärinen johtamistapa ei anna urheilijalle vastuuta vaikuttaa päätöksentekoon, jolloin tehtäväkeskeinen lähestymistapa valmennuksessa korostuu. Demokraattinen johtamisote puolestaan huomioi valmentajan asettamat rajat, mutta urheilijalla on kuitenkin mahdollisuus osallistua päätöksentekoon. Huippu-urheiluvalmennus tarvitsee molempia johtamistapoja kokonaisvaltaisen urheilijuuden tukemiseksi. (Forsman & Lampinen 2008, 417.) Kokonaisvaltaiseen valmennus- ja johtamistyyliin pyrkiessä valmentajan rooli on kuitenkin auttaa

ja tukea urheilijan kehittymistä, korostaen urheilijan elämän kokonaisuuden hallintaa. Urheilijan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden mahdollistamiseksi valmentajan on syytä sitouttaa urheilija osaksi organisointiprosessia. Tämä vaatii valmentajalta kuitenkin selkää johtamisotetta ja tarkoituksenmukaisten pedagogisten toimien hyödyntämistä. (Mero ym. 2004, 416.)

Valmentajan johtamistyyllillä on vaikutus urheilijan minäkäsitykseen. Valmennustyyllillä ja valmentajan käyttäytymisellä on suoravaikutus esimerkiksi urheilijan kokemaan stressiin, joka korostuu etenkin kilpailutilanteissa. Valmennustyyli, johtajuus ja valmentautumiseen vaikuttavat organisointitaidot yhdistettynä valmentajan lajiosaamiseen muodostavat urheilijalle osin huomaamattomasti kehittyvän positiivisen tai negatiivisen stressikokemuksen. (Mellalieu ym. 2009, 741.)

Valmennustoiminnan edellyttäessä välittömiä ihmiskontakteja, on valmentajan oman persoonan säilyttäminen hyödyllistä johtamistavan muotoutumisen kannalta. Persoonallisen johtamistyylin on kuitenkin syytä mukautua tilannesidonnaisesti. Tukeutuminen pitkän aikavälin vaikiintuneisiin johtamistyyliin voi kuitenkin olla uhka niin urheilijan kuin valmentajankin kokonaisvaltaiselle kehittymiselle. Tietyn johtamistyylin liiallisen vahvistumisen on havaittu johtavan heikentyneeseen valmennusilmapiiriin, heikentäen samalla urheilullista menestymistä. (Forsman & Lampinen 2008, 417–418.) Johtamistyylin mukauttamisen kautta valmentajalla on kuitenkin mahdollisuus rakentaa luottamuksellista urheilija-valmentajasuhdetta, jossa avoin, positiivinen ja kannustava ilmapiiri mahdollistaa valmentajan ja urheilijan yhteistyössä rakennetun valmennusorganisoinnin toteuttamisen (Mero ym. 2004, 416).

4.2 Itsensä kehittämisen taidot

Itsearviointitaidot, ajattelun taidot, oppimaan oppimisen taidot, tiedonhankinta- ja arviointitaidot sekä verkostoitumistaidot ovat taitoja, joiden kautta valmentajan on mahdollista kehittää itseään (Hämäläinen, K. & Olympiakomitea. (s.a.). Seuraavaksi kyseisiä valmentajan itsensä kehittämisen taitoja kuvataan valmentajan keinoina vaikuttaa valmennustilanteiden pedagogisten ratkaisujen toteuttamiseen.

4.2.1 Itsearviointitaidot, ajattelun taidot ja oppimaan oppimisen taidot

Huippu-urheilussa valmentaminen vaatii jatkuvaa tietoista harjoittelua, oppimaan oppimista ja aiempien kokemusten soveltamista. Valmentajan kyky arvioida omaa valmennuksen toteutumista ja omaa oppimisprosessia luovat mahdollisuudet kehittyä laaja-alaisesti valmennuksen eri osa-alueissa. Itsereflektoinnin kautta valmentajan toimintaa ohjaavat taustatekijät asettuvat tietoisuuteen ja siten mahdollistavat tavoitteidenmukaisten pedagogisten ratkaisujen tuottamisen. (Packalen 2015, 53–55).

Valmennusosaaminen painottaa valmentajan kykyä oppia omasta toiminnastaan. Kyky itse-reflektioon, myös yhteistyössä muiden urheilutoimijoiden kanssa, antaa työkaluja muun muassa laajiosaamisen ja kommunikaatiotaitojen kehittämiseen. (Côté & Gilbert 2009, 310–311.) Valmentajan ammatillista kasvua ja kehittymistä voidaan tukea esimerkiksi mentoroinnin avulla, joka tähtää valmentajan oppimaan oppimiseen arkipäiväisten tilanteiden kautta. Mitä paremmin valmentaja kykenee refleктоimaan omaa toimintaansa, sitä paremmin valmennustilanteiden pedagogiset toimet vastaavat kansainvälisen urheilun tavoitteita. (Aarresola 2008, 21–22.)

Yksilöurheilussa valmentajan kehittymistä tai osaamisen arviointia on haastava keskittää vertailtavaksi muihin valmentajiin tai urheilijoihin vain kilpailumenestymiseen peilaten. Valmentajan toimintaan kohdistuvat useat mittaamattomat tekijät, kuten ympäristö ja sen muutokset, tilanteenhallintakeinot, ihmiset sekä kokemustausta. Nämä kuitenkin ohjaavat valmennustyön arvioinnissa sekä sen jatkuvassa kehittämisessä. Kehittymisen arviointi perustuu monesti sosiaalisen ympäristön ja sen rakenteisiin peilautuvaksi, jolloin urheilulliset tulokset ohjaavat jopa liiaksi ajattelemaan valmennuksen onnistumista tai epäonnistumista. (Packalen 2015, 84.) Huippu-urheilussa valmentajille kohdistetun tuen ja vertaisarvioinnin hyödyt voivat henkisten hyötyjen, osaamiseen tai näkemykseen kohdistuvien hyötyjen kautta tuoda voimavaroja pedagogisen osaamisen kehittämiseen. Aineelliset ja välineelliset hyödyt puolestaan tuovat eväitä valmennustoiminnan pedagogisten ratkaisujen tuottamiseen. Kyseiset hyödyt yhdessä ja erikseen tukevat valmentajan ammatillista osaamista. (Aarresola 2008, 6–13.)

Kriittisen ajattelun, uusien näkökulmien ja laaja-alaisemman ajattelun harjaannuttamisessa vuorovaikutus ulkopuolisten toimijoiden, asiantuntija-avun ja kollegoiden kanssa ovat valmentajan työn keskiössä. Työkalut valmentajan ajattelun kehittämiseksi antavat eväitä harjoittelun ohjelmointiin ja huippuvaiheen valmennuksen erityiskysymysten huomiointiin. (Aarresola 2008, 11–14.) Huippuvaiheen valmentajalta vaaditaan kykyä ajatella menneisyyttä, nykyhetkeä

ja tulevaisuutta. Yksilöurheilussa läsnäoleva ja tiivis ote nykyhetken valmennustilanteisiin tarkoittaa valmentajan taitoa tarkastella samanaikaisesti itseä ja urheilijaa ulkopuolisen toimijan roolista. Tämä asettaa kuitenkin haasteen valmentajan mielelle, sillä toisistaan eroavaa näkökulmaa ei kyetä samanaikaisesti toteuttamaan. Vuorottelemalla ulkopuolisen toimijan ja nykyhetkessä täysin läsnä olevan näkökulmia, voi useiden näkökulmien tarkoituksenmukainen reflektointi onnistua. (Packalen 2015, 55.)

Yhtenä Suomalaisen valmennusosaamisen mallin tavoitteena pidetään, että valmentaja kykenee ohjaamaan urheilijaa yhä suurempaan vastuunottoon omasta toimijuudestaan (Hämäläinen, K. & Olympiakomitea (s.a.). Valmentajan päämäärätietoisuus sekä itsensä johtamisen taidot antavat mahdollisuudet kytkeä jatkuva oppiminen ja valmennustoiminnan tavoitteet toisiinsa, luomalla toteutuskelpoiset pedagogiset ratkaisut urheilijalle (Forsman & Lampinen 2008, 24). Tehokkaan valmennuksen takaamiseksi valmentajan intrapersoonallinen tieto eli itsetuntemukseen liittyvä tieto (itsereflektio, itsetutkiskelu ja itsensä ymmärtäminen) ja sen jatkuva kehittäminen tukevat urheilijan ja valmentajan kokonaisvaltaista kehittymistä. Huippu-urheilijan kehityksen ja urheilullisten tulosten maksimoimiseksi valmennustyö vaatii jatkuvaa valmentajan itsetutkiskelua sekä sen peilaamista käytäntöön. (Côté & Gilbert 2009, 311.)

Valmentamista oppii kuitenkin ennen kaikkea toimimalla valmennuskontekstissa. Valmentajan aiempi koulutustausta tukee valmentajan työssä toimimista ja sen avulla oppimista. Valmentajan tietoisuus omista tavoitteista ja kehittymiselle asetetuista erityiskysymyksistä suuntaavat osaltaan ajattelun kehittymistä. Omien arvojen tunnistaminen ja tunnustaminen ohjaavat valmennustoiminnan kehittämistä johdonmukaisemmaksi, joka puolestaan vahvistaa valmentajan auktoriteetin ja arvostuksen säilyttämistä. Ulkopuolelta tulevien ohjeiden noudattamisen sijaan itselle omaksuttu sekä perusteltu työtapa auttavat toimimaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kilpaurheilun eri toimijoiden kanssa. (Packalen 2015, 52–55.)

4.2.2 Tiedonhankintataidot, arviointitaidot ja verkostoitumistaidot

Hyvän valmentajan piirteisiin lukeutuu kyky hankkia itsenäisesti tietoa ammattitaidon kehittämiseksi (Kaski 2020, 281). Valmentajalta edellytetään taitoa hankkia tietoa urheilijasta niin ihmisenä kuin urheilijanakin. Urheilijan suorituksesta hankittua tietoa odotetaan hyödynnettävän tuomalla informaatio myös urheilijan tietoisuuteen. (Forsman & Lampinen 2008, 21–23.)

Valmentajan kyky tunnistaa ja tunnustaa oma tietämättömyys antavat mahdollisuudet kriittisen pohdinnan hyödyntämiseen sekä uuden oppimiseen urheilijaa valmennettaessa. Niin kutsuttu ei-tietämisen tila saavutetaan, kun valmentaja uskaltaa luopua ajatuksesta, ettei tiedä kaikkea valmennuksesta tai omista valtaa toisiin ihmisiin liittyen. Tasavertainen asettuminen valmentajan, urheilijan ja muiden toimijoiden kesken antavat mahdollisuudet hyödyntää kokemuseräistä tietoa ja valmennuksen vaatimaa johtajuutta ilman, että valmentaja pyrkii hallitsemaan täydellisesti urheilijan yksityistä tilaa omiin tieto- tai arviointitaitoihin tukeutuen. (Packalen 2015, 38–39.)

Valmentajan ymmärrys siitä, että kaikkia valmennukseen tai urheilijan suoritukseen vaikuttavia tekijöitä ei ole mahdollista tietää, ei sulje pois varmaeleistä tai selkeää tapaa toimia. Kyky arvioida tapahtuneita tilanteita auttaa usein kehittämään tiedonhankinta- ja arviointitaitoja, vaikka etukäteen toimintaan kohdistuneiden ratkaisujen syy-seuraussuhteita ei tiedetäkään. Tiedonhankinta- ja arviointitaidot korostuvat tilanteissa, joissa seuraukset antavat viitteitä virheistä tai epäonnistumisista. Ei-tietämisen hyväksyminen ohjaa ennakoivaan tiedon ja taidon yhdistämiseen, joka ei perustu vain menneisyyden kokemuksiin, vaan ennen kaikkea realismiin. (Packalen 2015, 38–39.)

Tiedonhankinta- ja arviointitaidot harjaantuvat yhteistyössä eri urheiluverkostojen kanssa (Packalen 2015, 38–39). Oman tietotaidon ja osaamisen kehittäminen yhdessä kollegoiden, mentoreiden ja työnohjaajien kanssa on keino harjoittaa valmentajan tiedonhankintaa. Lisäksi kouluttautuminen antaa valmiuksia tiedonhankintatapoihin ja niiden arviointiin. (Kaski 2020, 281.) Valmentajien tulisi työskennellä tiiviissä vuorovaikutuksessa muiden valmentajien, urheilijoiden sekä taustajoukkojen kanssa, joka mahdollistaisi moniammatillisen yhteistyön sekä vuorovaikutukseen perustuvan oppimisprosessin ylläpitämisen (Côté & Gilbert 2009, 310–311; Packalen 2015, 54–55). Urheilumaailman muuttuessa on valmentajien ja urheilijoiden kestävä muutosten mukana. Urheilun sisäisten ja ulkoisten yhteisöjen hyödyntäminen lisäävät tietoisuutta ja osaamista tavoitteellisten pedagogisten ratkaisujen tuottamiseksi. (Packalen 2015, 55.) Verkostot voivat toimia valmentajan voimavaroina urheiluosaamisen, itsensä kehittämisen sekä ihmissuhdetaitojen vahvistamisen ohella (Packalen 2015, 38–39).

4.3 Urheiluosaaminen

Suomalainen valmennusosaamisen malli pitää sisällään valmentajan urheiluosaamisen osana keinoja, jonka kautta vaikuttaa urheilijaan välillisesti. Valmentajan urheiluosaaminen käsittää yleisen urheiluosaamisen, lajiosaamisen sekä opettamis- ja ohjaamisosaamisen hallitsemisen. (Hämäläinen, K. & Olympiakomitea. (s.a.). Seuraavaksi urheiluosaamisen pedagogista näkökulmaa kuvataan valmentajan yleiseen urheiluosaamiseen, lajiosaamiseen sekä opettamis- ja ohjaamisosaamiseen peilaten.

4.3.1 Yleinen urheiluosaaminen

Tavoitteiden asettelu ohjaa huippu-urheilussa valmentajan ja urheilijan toimintaa. Kilpailtava laji määrittää osaltaan tavoitteiden suuntaamista. Yksilöurheilussa merkittävää on, kuinka urheilija ja valmentaja luovat henkilökohtaiset sekä yhteiset saavutettavissa olevat tavoitteet. (Packalen 2015, 43–46.) Valmentajan kokonaisnäkemys huippu-urheilusta, sen vaatimista tiedoista, taidoista ja osaamisesta ohjaavat valmennuksen kokonaisvaltaisuutta sekä tavoitteiden asettelua osatavoitteista aina suurempiin yksittäisiin tavoitteisiin saakka (Forsman & Lampinen 2008, 27).

Huippu-urheilussa valmentajan odotetaan hallitsevan valmennuksen ohjelmointiin ja rytmittämiseen vaikuttavat tekijät. Yksilöurheilussa harjoittelun ohjelmointi ja rytmittäminen suuntautuvat usein arvokilpailuiden menestymistavoitteiden tukemiseksi. Peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi sekä lepokausi eli ylimenokausi huomioidaan valmennussuunnitelmaa laatiessa. (Mero ym. 2004, 425–428.) Valmennuksen ohjelmoinnissa ja urheilijan kehittymisen tukena on huomioitava sekä urheilijan että valmentajan kokonaisvaltainen elämäntilanne ja muut valmennustoimintaan vaikuttavat urheilun ulkopuoliset tekijät (Packalen 2015, 51).

Eri urheilijat tarvitsevat valmennukselta toisistaan eriäviä asioita yksilöllisen kehittymisen tueksi. Valmentajan on syytä ymmärtää yksilöllisyyden vaikutus valmentautumiseen, säädellen toimintaansa urheilijalähtöisesti tukemaan myös urheilijan hyvinvointia. (Packalen 2015, 52.) Urheilijan hyvinvoinnin, palautumisen ja valmentautumisen kannalta muun muassa koulu-, opiskelu-, työ- ja perheasioiden ylläpito ja huomioiminen osana valmennuksen toteuttamista

voivat tuoda tasapainoa urheilutoiminnan oheen. Huippuvaiheessa urheilija menestyy usein henkilökohtaisten vahvuksiensa kautta, jolloin valmennus tulisi suunnata ajatuksellisesti ja strategisesti tukemaan yksilöllisiä vahvuuksia. Tämä vaatii valmentajalta teoreettisen tiedon sekä käytännön toiminnan keskinäistä vuorovaikutusta, jossa pedagogiset ratkaisut ovat keskiössä. (Forsman & Lampinen 2008, 233–238.)

Tavoitteiden pohjaaminen lajin sekä valmentajan ja urheilijan arvoihin, antavat mahdollisuuden niin tavoitteisiin sitoutumiselle kuin niiden saavuttamisellekin. Urheilupsykologian hyödyntäminen osana urheiluvalmennuksen toteutusta auttaa suuntaamaan urheilijan ja valmentajan jatkuvaa kehittymistä. (Packalen 2015, 43–46.) Tavoitteiden etenemisen seurannan hyödyntäminen säännöllisen ja ajantasaisen testausjärjestelmän kautta ohjaa huippuvaiheen valmennustoimintaa urheilijan kehittymisen konkretisoimiseksi (Forsman & Lampinen 2008, 234). Valmentajan tulisi tiedostaa oman roolinsa merkitys ihmisläheisessä valmennustyössä, jossa tarkoituksenmukainen roolin mukauttaminen ennakoii urheilijan psyykkisten sekä fyysisten vahvuuksien kehittämistä kohti asetettuja tavoitteita. (Packalen 2015, 51).

Huippu-urheiluvalmennuksessa huomionarvoista ovat urheilijan ikä, kehittymistaso ja urheilulaji. Silloin, kun ikä ja urheilutaso yhdistetään tavoitteellisesti toisiinsa, on esimerkiksi harjoitteluryhmään ja olosuhteisiin kohdistuvat odotukset huomioitava kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ja motivaation säilyttämiseen peilaten. (Hämäläinen 2012.) Urheilijan korkea sisäinen motivaatio voi kuitenkin olla valmentajan pedagogisiin ratkaisuihin kohdistuva haaste. Liiallista harjoittelua ja ylläsitustilaa on valmennuksellisten ratkaisujen kautta pystyttävä välttämään, vaikka motivaatio toimintaa kohtaan olisikin suuri. Urheilijan vahva kilpailusuuntautunut motivaatio, joka yhdistyy heikkoon pätevyyden kokemukseen, on osattava huomioida valmennuksen toteutuksessa ennaltaehkäisten terveyteen tai hyvinvointiin kohdistuvaa uhkaa. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 51–57.)

Haasteita valmennuksen toteutukseen tuovat urheilijan mahdolliset loukkaantumiset, sairaudet ja urheiluvammat. Urheilijan terveydentilan säilyttäminen on yksi keskeisimpiä valmentajan toimintaan vaikuttavia tekijöitä, jotka tulee huomioida kilpailu- ja harjoituskauden suunnittelussa sekä yksittäisten harjoitusten toteutuksessa. Valmentajan kohdatessa haasteita urheilijan terveydentilaan liittyen, on syytä toimia yhteistyössä esimerkiksi lääkäreiden kanssa. Tämä edesauttaa urheilijan terveydellisten haasteiden mahdollisimman nopeaa ratkaisemista. (Tikkanen 1997, 239–241.)

Valmentajan toimintaa ohjaavat urheilukulttuurin ulkopuoliset lait, asetukset ja yhteiskunnan eettiset periaatteet. Yhteiskunnallisesti nopeat, ennalta-arvaamattomat ja yllätykselliset muutokset voivat haastaa valmennustoiminnan suunnittelua, toteutusta sekä arviointia. Vallitsevat urheiluun ja yhteiskuntaan kohdistuvat toisistaan eroavat arvot, normit ja ihanteet tulisi tunnistaa tavoitteiden mukaisen valmennustoiminnan selkeyttämiseksi. (Ilmanen 2004, 385–386.) Eri urheilujärjestöjen välinen yhteisöllisyys ja pedagogiikkaa suuntaavat tausta-ajatukset ohjaavat kilpaurheilua ja siten myös valmentajan hallitsemaa valmennustoimintaa (Hämäläinen 2012; Ilmanen 2004, 384–385). Yhteiskunnallisista tekijöistä huolimatta valmentajan täytyy pyrkiä suuntaamaan valmennustoiminta vastaamaan kansainvälisen huippu-urheilun vaatimuksia (Ilmanen 2004, 385–386).

4.3.2 Valmennusosaaminen ja lajiosaaminen

Valmennusosaamisella tarkoitetaan valmentajan taitoja luoda edellytykset tuottoisalle valmentautumiselle. Valmennusosaaminen on valmentajan keino vaikuttaa niin urheilijan kuin valmentajankin arjessa vaadittaviin toimenpiteisiin ja toimintatapoihin. Valmentajan vastuullinen valmennusosaaminen perustuu ajantasaiseen tietoon, kansainvälisiin vaatimuksiin vastaten. (Olympiakomitea 2022b.) Tavoitteena on vaikuttaa muun muassa urheilijan sisäiseen motivaatioon, antaen urheilijalle valmiuksia ja mahdollisuuksia toimia itsenäisesti urheilua koskevassa päätöksenteossa. Urheilijan vastuu omasta toiminnasta korostuu, mitä pidemmälle ura etenee. Valmentajan urheiluosaamisen eli lajitaitojen ja -tietojen hyödyntämisen ohella, on urheilijan ihmisenä kasvun sekä kehityksen tukeminen merkittävä osa valmennustoimintaa. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48–50.) Urheilijan ja valmentajan voimavarakeskeisyys kiteytyy valmennusosaamiseen (Olympiakomitea 2022b).

Huippuvaiheen valmennuksen tulee pohjautua lajiantalyysiin. Lajiantalyysi suuntaa urheilijan lajiharjoittelua, lajinomaista oheisharjoittelua, huoltavaa harjoittelua ja ylläpitävää tukiharjoittelua. Huippu-urheiluvalmennuksen tulisi pyrkiä siihen, että toiminta mahdollistaa urheilijalle riittävän määrän taitoharjoitteluun pohjautuvia toistoja, samalla fyysisten ominaisuuksien tason ollessa riittävät. Lajinomaisen fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen tulee siis ohjelmoida valmennukseen taitoharjoittelua rajoittamatta. (Forsman & Lampinen 2008, 232–233.)

Valmennusopilliset havainnot harjoittelusta, kilpailemisesta ja valmentamisesta linkittyvät valmennusosaamiseen lajiantalyysi huomioiden. Fysiologian, biomekaniikan ja psykologian

tunteminen sisältyvät osaksi valmennusosaamisen kokonaisuutta. Lisäksi valmennusosaaminen käsittää muun muassa urheilijan iän ja sukupuolen huomioimisen sekä huippu-urheilu-uran kilpailutulosten, testitulosten ja harjoitteluanalyysin (harjoitus, harjoittelu ja lajin tavoitteet) hallitsemisen osana valmentautumista. Tavoitteellisen huippu-urheiluvalmennuksen ja ammattiurheilussa toimimisen lähtökohtana on valmentajan tuntemus lajianalyysistä. Lajianalyysin tarkoituksena on kuvata lajin ominaispiirteiden, kuten kilpailusuorituksen rakenteen, kautta valmennusosaamiselta vaadittavia ominaisuuksia. Urheilija-analyysin hallitseminen ja hyödyntäminen antavat osaltaan raamit kokonaisvaltaiselle urheilijakeskeiselle valmennustoiminnalle. (Mero ym. 2004, 410.) Huippuvaiheen valmennustoiminnan tavoitteena on kuitenkin selkeiden urheilutavoitteiden ohella myös itseensä luottavan, itsensä tuntevan sekä tasapainoisen urheilijan tukeminen. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 53.)

Huippu-urheiluvalmentajan valmennusosaamisessa huomionarvoista ovat valmentajan ajattelutaitojen sekä itsearviointitaitojen jatkuva kehittäminen. Valmentajan itsensä johtaminen sekä johdonmukaisten ja korkealuokkaisesti tuotettujen toimintamallien toteuttaminen suuntaavat urheiluvalmennuksen onnistumista. Huippu-urheiluvalmennuksessa painottuva tulosohjaus ja ratkaisukeskeisyys vaativat rinnalleen tasokkaaseen johtamiseen kykenevän valmentajan. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 53.) Harjoittelun ja sen ulkopuolisen elämän huomioiminen vaativat valmennusosaamista etenkin, mitä ammattimaisemmaksi urheilijan harjoittelu ja elämä muotoutuvat. Huippuvaiheessa valmennustoiminta vaatii yhä enemmän aikaa, sitoutumista ja organisointia kokonaisuutta painottaen. (Forsman & Lampinen 2008, 26–27; Niemi-Nikkola 2004, 390–391.) Valmennusosaaminen tavoittelee siis valmentajan pedagogisten ja didaktisten ratkaisujen tuottamisen kautta mahdollisimman menestyksekkästä valmentautumista (Olympiakomitea 2022b).

4.3.3 Opettamis- ja ohjaamisosaaminen

Kokonaisvaltaiseen valmennustoimintaan lukeutuu fyysis-motoristen ja kognitiivisten osa-alueiden kehittäminen. Hyvä valmentaja hallitsee fyysiseen kuntoon, taitoon ja tekniikkaan liittyvät elementit lajin vaatimusten näkökulmasta. Edellä mainittujen osa-alueiden osatekijöiden kehittäminen vaatii valmentajalta tietoa ja taitoa lajispesifien lajitekniikoiden, liikeratojen, mekaniikan, ajoituksen sekä voimantuoton hallitsemiseen. (Forsman & Lampinen 2008, 24.) Valmentajan läsnäolo taito- ja tekniikkaharjoituksissa auttaa palautteenannon kautta suuntaamaan

urheilijan kehittymistä oikeisiin tekijöihin kohdentuen (Mero 1997, 145). Valmentajan odotetaan tuovan ilmi lajin menestykseen vaikuttavat tekijät ja niiden vaatimukset, jotka ohjaavat jokapäiväistä harjoittelua myös käytännössä (Forsman & Lampinen 2008, 233).

Valmentaja vastaa urheilijan oppimaan oppimisesta (Forsman & Lampinen 2008, 432). Valmentaminen on urheilijan suorituskyvyn kehittämistä ja samanaikaista urheilijan oppimisen sekä menestymisen tavoittelemista (Kaski 2020, 279). Valmentajan on osattava hyödyntää taidon oppimisen periaatteita käytännön harjoittelussa, esimerkiksi urheilijan tekniikkaharjoittelun ohessa (Forsman & Lampinen 2008, 435–436). Valmentajan luomien opetus- ja ohjaustilanteiden tulisi vahvistaa urheilijan uskoa ja luottamusta omaa toimintaa kohtaan, luoden samalla edellytyksiä laadukkaan valmennustoiminnan mahdollistamiselle (Forsman & Lampinen 2008, 233).

Lajiosaamiseen pohjautuvan ohjaus- ja opetustoiminnan lisäksi valmentajan on syytä kiinnittää huomio lajin kannalta keskeisiin psyykkisiin tekijöihin, joiden kautta tukea ja ohjata urheilijan kehittymistä (Mero ym. 2004, 418). Valmentajan tarjoamalla oppimisympäristöillä on merkittävä rooli urheilijan psykologisten ominaisuuksien, kuten itsetunnon, minäkäsityksen ja pätevyyden kokemuksen luomisessa. Optimaaliset harjoitteluympäristöt ja harjoitteluolot tukevat myös urheilijan sosiaalisen kuuluvuuden tunnetta, jossa valmentaja on urheilijan tukena esimerkiksi luottamuksen rakentajana. (Côté & Gilbert 2009, 313.) Vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä edistää oppimista, peilaten samanaikaisesti aiempia tietoja sekä taitoja valitseviin lähtökohtiin. Valmentaja vastaa osaltaan siitä, että urheilija omaksuu oikeaa tietoa, jota hyödyntää poisoppiessa vanhoista sekä vääristä tiedoista tai toimintamalleista. (Forsman & Lampinen 2008, 432.)

Valmentajan pedagogiset toimet lajikohtaiseen tietotaitoon, olosuhteisiin ja urheilijan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin yhdistyessä korostuvat käytännön opettamis- ja ohjaustilanteissa. Kaksisuuntainen vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä antaa valmentajalle avaimet suunnitella, toteuttaa ja analysoida valmennustilanteita kokonaisvaltaisesti. (Forsman & Lampinen 2008, 24.) Käytännön valmennustilanteissa valmentajan on syytä huomioida sosiaalisten tilanteiden ja vallitsevien tunteiden vaikutus niin omaan kuin urheilijankin toimintaan, ajatteluun sekä vuorovaikutukseen. Pedagogiset toimet nousevat keskiöön mahdollisia syy-seuraussuhteiden vaikutuksia huomioitaessa ja niitä mukauttaessa oppimis- ja ohjaamistilanteiden mukaisiksi. (Päckalen 2015, 50–51.)

Valmentajan tasa-arvoinen toiminta ja yhdenvertainen asennoituminen urheilijaan uran eri vaiheissa vahvistaa urheilijan ymmärretyksi tulemisen kokemusta. Yksilöurheiluvalmennuksessa riittävien erillisyyttä ja itsenäisyyttä tarjoavien ratkaisuvaihtoehtojen tuottaminen mahdollistavat autonomian kokemuksen urheilijalle. Valmentajan halu urheilijan ymmärtämiseen myös ongelmatilanteita kohdatessa mahdollistaa rakentavan vuorovaikutuksen kehittymisen ja siten onnistuneen oppimisilmapiirin luomisen. (Kaski & Kuusela 2020, 118.)

4.4 Valmentajan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavaratekijät

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentajan voimavaratekijät ohjaavat osaltaan valmennuksen toteutumista. Valmentajan voimavaratekijöiksi luetaan valmentajan itsetuntemus, arvot, asenteet, motivaatio, luovuus, jaksaminen ja terveys. (Hämäläinen, K. & Olympiakomitea. (s.a.) Alla esitellään valmentajan voimavaratekijöiden yhteyttä valmennustoiminnan pedagogisten ratkaisujen tuottamiseen.

4.4.1 Itsetuntemus, arvot ja asenteet

Hyvä itseluottamus on valmentajan voimavara. Itseluottamuksella tarkoitetaan uskoa selviytyä tulevasta ja huomioida omat hyvät sekä huonot puolet, jotka vaikuttavat omien voimavarojen hyödyntämiseen. Haastavien tilanteiden ratkaisemiseksi tai ulkoisia odotuksia kohdatessa on tärkeää, että valmentaja tiedostaa omia voimavaratekijöitään. (Kaski 2020, 278–279.) Arvoon ja moraaliin perustuvien ratkaisujen hyödyntämisen kannalta on keskeistä, että valmentaja ymmärtää oman arvoperustan vaikutuksen työskentelyyn ja päätöksentekoon (Forsman & Lampinen 2008, 438). Muodostavathan arvot osan ihmisen identiteettiä ja ohjaavat siten hyvinvoinnin toteutumista (Packalen 2015, 34).

Valmentajan henkilökohtaiset odotukset, tavoitteet ja persoonallisuus heijastuvat urheilijaan (Hämäläinen 2003, 15, Cote ym. 1995 mukaan). Itsetuntemuksen ja omien tunneosaamistaitojen hyödyntäminen tarkoittavat, että omien tunteiden olemassaolo, niiden vaikutukset ja tunteiden vastuullinen arviointi ymmärretään valmennustoiminnassa. Omien tunteiden tunnistaminen on suuressa roolissa valmennustoimintaa, jotta tunteet eivät ota liiallista valtaa

toiminnansuuntaamisessa. Valmentajan kyetessä erottamaan omat tunteet muiden tunteista, on tavoitteidenmukainen toiminta mahdollista turvata. (Forsman & Lampinen 2008, 438.)

Urheilijan ja valmentajan arvomaailmat voivat olla toisistaan eriävät. Valmentajan on huolehdittava, että ristiriitaa urheilijan identiteetin ja minäkäsityksen rakentumisen kanssa ei synny erilaisten arvojen vuoksi. On hyväksyttävä, että urheilijalla on arvoja ja asenteita, jotka pysyvät valmentajalta piilossa. Urheilijaan kohdistuva tasavertainen ja kunnioittava asenne mahdollistavat ihmisen arvostuksen ja urheilutaitoihin sekä -tuloksiin kohdistuvan arvostuksen erottamisen toisistaan. Yksityisyyden kunnioittaminen ja arvostaminen on taattava sekä urheilijalle että valmentajalle. Tällöin valmentajan hyödyntämät pedagogiset ratkaisut on mahdollista pitää linjassa urheilijan terveen identiteetin tukemiseksi. (Packalen 2015, 34–40.)

Tunteiden näyttäminen on yhtä tärkeää valmentajalle kuin urheilijoillekin. Hyödyllinen ja tarkoituksenmukainen tunteiden näyttäminen sekä tunteiden säätely antavat valmentajalle mahdollisuuden toimia oman persoonansa kautta, luonnollisesti omana itsenään. (Packalen 2015, 77–78.) >Kuitenkin ajatukset, asenteet ja tunteet sellaista toimintaa kohtaan, jotka eivät ole toisilla urheilijoilla aiemmin toimineet, eivät suoranaisesti osoita muihin urheilijoihin kohdentuvaa toimimattomuutta. Valmentajan ei siis etukäteen kannata asennoitua tai julkaista tunnepohjalta aiempien kokemusten varaan asetettuja odotuksia, vaan pikemminkin luottaa pidemmän aikavälin muutos- ja kehitysprosesseihin tietopohja nojautuen. (Packalen 2015, 34–35.)

Urheiluyhteisön janoama menestys- ja viihdekeskeisyys värittävät kilpaurheilun arvoja, moraalista sekä etiikkaa siten, että valmentajan on onnistuttava samanaikaisesti suuntaamaan valmennus urheiluyhteisön vaatimuksia vastaavaksi. Urheilijan sponsori- ja mainostuet voivat yhteiskunnallisiin seikkoihin peilautuen sävyttää myös käsitystä urheilijan valmentajasta. Urheilijaan kohdistuva psykofyysissoosiaalinen lähestymistapa tulisi kuitenkin pystyä säilyttämään osana kaikkea valmennustoimintaa. Valmennusfilosofiaan kohdistuva ristiriita ulkoisten tekijöiden kanssa voi muokata käsityksiä omasta valmentajuudesta tai urheilijasta yksilönä, jotka eivät saisi kuitenkaan sivuuttaa pedagogisen näkökulman jatkuvaa läsnäoloa. Valmentajan omien arvojen vastainen toimintakulttuuri voi lopulta olla voimavaroja vähentävä tekijä. (Ilmanen 2004, 382–386.)

Urheiluun liittyvän julkisuuden ja näkyvyyden vuoksi urheilijan persoonallisuuteen kohdistuvat tekijät voivat ajaa myös valmentajan osaksi suurempaa huomiota. Valmentajan on hallittava julkisuuden tuomat haasteet kuitenkin samanaikaisesti urheilijaa tukien. Esimerkiksi median edessä valmentaja voi joutua kamppailemaan oman roolin ja maineen ristiriitatilanteissa.

Valmentajan tulisi yhtä aikaa kyetä vastaamaan omaan itseen liittyviin kysymyksiin, mutta myös urheilijaan kohdistuvaan huomioon ammatillisesti. Mikäli valmentajan käytännön keinot esimerkiksi median kohtaamiseen ovat vähäiset, voi puutteellinen osaaminen heikentää työssä esiintyvää jaksamista. (Mero ym. 2004, 420.)

4.4.2 Motivaatio, jaksaminen ja terveys

Valmentajalta vaaditaan motivaatiota valmennustoimintaa kohtaan. Motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, ajatuksia ja tunteita, jotka virittävät ja ylläpitävät tavoiteltua käyttäytymistä. Valmentajan toiminnan kannalta motivaatio on keskeisessä roolissa valmentamiseen liittyvän haakkuuden ja oman toiminnan kehittämisen suhteen. Valmennustyöstä merkityksellisten asioiden löytäminen ylläpitää valmentajan motivaatiota ja siten myös työssä jaksamista. (Kaski 2020, 276–277.)

Motivaatio valmennustyöhön on voimavaratekijä, joka edistää työhön sitoutumista kyynisyyttä vähentäen. Korkea työmotivaatio voi osoittautua vahvana sitoutumisasteena ja flow-kokemukseen verrattavana ilmiönä, työn imuna. Työn imun on havaittu olevan yhteydessä positiivisiin tunnekokemuksiin. (Kaski 2013, 22–28.) Työssä viihtyminen lisää puolestaan aktiivisten ratkaisujen tuottamista, pedagogisia taitoja hyödyntäen (Aarresola 2008, 11–14). Valmentajan jaksamisen ja terveyden ollessa riittävällä tasolla, on myös motivaation havaittu olevan korkeampi valmennustyötä kohtaan (Kaski 2020, 278). Valmentajan oma jaksaminen heijastuu työpanoksensa kautta lopulta myös urheilijaan (Packalen 2015, 83). Mitä enemmän valmentajalla on voimavaroja valmennuksen suunnittelua, käytännön toteutusta ja arviointia kohtaan, sitä enemmän valmennuspedagogisiin ratkaisuihin on annettavaa (Forsman & Lampinen 2008, 24–27).

Valmentaminen on työtä, jolle valmentaja itse asettaa raamit (Packalen 2015, 58–60). Työn fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja organisatoristen vaatimusten, valmiuksien ja voimavarojen tasapaino ohjaavat yhdessä valmentajan kokemusta työssäjaksamisesta. Huippu-urheiluvallmennustyössä on tärkeää, että valmentajalle kohdistuneita vaatimuksia ei ole liikaa ja, että uupumiselta suojaavia voimavaratekijöitä, kuten paineensietokykyä, autonomiaa ja merkityksellisuuden tunteita on riittävästi. Työssä jaksamista tukevat työhön, työtahtiin ja -tapoihin kohdistuva itsenäisen vaikuttamisen mahdollisuus. (Kaski 2020, 285–286.)

Valmentajan työn sisältö, määrä ja sen olosuhteet voivat asettaa psyykkisiä haasteita terveydelle ja jaksamiselle. Valmennustyön syklisyyden vuoksi toisinaan vähenevät ja lisääntyvät stressitekijät vaikuttavat siihen, kuinka valmentaja kokee työn rasittavuuden. (Kaski 2020, 280–281.) Avun hyväksyminen ja sen vastaanottaminen ennaltaehkäisevät valmentajan työuupumusta (Packalen 2015, 83). Yhteistyö muiden valmennustoimintaan liittyvien toimijoiden, esimerkiksi työnohjaajan kanssa, voi vahvistaa valmentajan mahdollisuuksia voimavaralähtöiseen työn analysointiin. Valmentajan tukena oleva työnohjaus tai muu valmennuksellinen tuki mahdollistavat aloittelevalle valmentajalle valmennusvarmuuden muodostumisen sekä oman valmennuksellisen linjan löytämisen. Kokeneelle valmentajalle valmennuksellinen tuki tai työnohjaus puolestaan luovat mahdollisuuden jatkuvalle kehitymiselle, välttämällä liialliseen ammatilliseen varmuuteen sokaistumisen. (Packalen 2015, 58–60.)

Valmennustilanteiden ulkopuolelle ajoittuva valmentajan työ voi toisinaan olla lähes ympärivuorokautista (Packalen 2015, 58–60). Mitä korkeammalle kilpaurheilutasolle valmentajan työ kohdistuu, sitä suuremmiksi työn vaatimukset kasvavat (Kaski 2013, 19). Valmentajan työhön kohdistuvat vaatimukset voivat näkyä valmentajan terveydentilassa. Vahva sitoutuminen ja rakkaus valmennustyötä kohtaan ovat parhaimmillaan voimavariatekijöitä. Hyvinvointia heikentäväksi ne kuitenkin osoittautuvat, mikäli vahva sitoutuminen ajaa terveydellisten peruspiirien, kuten unen, ruokailun ja liikunnan ohitse. Työn olosuhteet määräävät pitkälti millaiseksi valmentajan terveys ja jaksaminen pidemmän ajan kuluessa muotoutuvat. Henkinen irrottautuminen valmennustyöstä vahvistaa työn imua, joka puolestaan on yhteydessä valmentajan terveyteen, työssä jaksamiseen ja työssä koettaviin positiivisiin tunteisiin. (Kaski 2013, 20–28.)

Työuupumusta eivät aiheuta valmennuksen fyysiset tai psyykkiset vaatimukset, mikäli työssä on tarjolla sosiaalista tukea, autonomiaa ja palautetta. Työhön kohdistuvat korkeat vaatimukset eivät itsessään aiheuta riskejä terveydelle tai jaksamiselle, mikäli riittävät voimavariatekijät toimivat suojana. Ylisitoutuminen työtä kohtaan, johon liittyy emotionaalisia, kognitiivisia sekä motivaatioon liittyviä tekijöitä, voivat kuitenkin olla terveyteen ja jaksamiseen kohdistuva riski. Työn kautta arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen sekä siihen yhdistetty kunnianhimoinen ylisitoutuminen voi johtaa työn vaatimusten aliarvioimiseen ja oman jaksamiskapasiteetin yliarvioimiseen. Tämä voi olla valmentajan kokonaisvaltaiseen terveyteen kohdistuva riskitekijä. (Kaski 2013, 30–33.) Riittävät ajalliset ja psyykkiset resurssit antavat valmentajalle mahdollisuuden urheilijan kohtaamiseen, vuorovaikutustilanteiden hallintaan sekä valmennustilanteiden tarkoituksenmukaisten pedagogisten ratkaisujen tuottamiseen (Kaski & Kuusela 2020, 118).

5 POHDINTA

Ammattikseen valmentajana toimivia on Suomessa kansainvälisesti vertailtuna varsin vähän. Suomessa valmentaminen perustuu usein vapaaehtoistoimintaan, joka osaltaan voi selittää vähäistä valmentajien määrää. Suhteellisen matala valmentajien palkkaustaso ja valmennustyön matala yhteiskunnallinen arvostus voivat osaltaan vaikuttaa siihen, että ammattivalmentajaksi nousee seuratoiminnan parista yhä vähemmän toimijoita. (Mero ym. 2004, 415.) Täysipäiväistä valmennustoimintaa harjoittavat valmentajat kokevat, että merkittävimpiä urakehittymiseen kohdistuvia haasteita ovat osaamisen kohdistuva aliarvostus, olosuhteiden sopimattomuus sekä taloudellisen tuen puute. (Blomqvist ym. 2020, 41–44.) Näillä lienee suora yhteys valmennustyön motivaatioon, valmennustoiminnan käytännön toteuttamiseen sekä lopulta urheilijan urheilumenestykseen. Työhön kohdistuvat kuormitustekijät edesauttavat laiminlyömään kokonaisvaltaista valmennustoimintaa, joiden vaikutukset voivat kantautua pitkälle urheilijan urheilu-uran jälkeiseen aikaan. Mitä ammattitaitoisempia osajia valmennustoiminnassa on mukana, sitä tehokkaammin urheilu-uran ennenaikaista lopettamista eli drop out -ilmiötä voitaisiin mahdollisesti välttää.

Hyvä valmentaja käsitteenä ymmärretään eri tavoin eri lajikulktuureissa, eri urheilun tasoilla sekä eri tieteenaloilla. Nykyaikainen urheiluvalmennus painottaa aiempaa enemmän kokonaisvaltaisen ihmisyyden huomioimista osana kilpa- ja huippu-urheilua (Mero ym. 2004, 415–417). Esimerkiksi urheilupsykologia toistaiseksi varsin uutena tieteenalana pyrkii vastaamaan kokonaisvaltaisen urheilijan huomioon ottamisen kysymyksiin (Matikka 2020, 23). Lisääntyvä tieto kokonaisvaltaisesta ihmisyydestä ja valmennuksesta eivät kuitenkaan automaattisesti takaa tiedon siirtymisestä käytäntöön. Moniammatillinen yhteistyö voinee tarjota ratkaisuja yhä laadukkaamman valmennustoiminnan toteuttamiseksi. Koulumaailmassa yhteisopettajuus tarjoaa yksilöityä opetusta ja työn viihtyvyyttä, samalla vähentäen yksittäisen opettajan työkuormaa (Sirkko ym. 2020, 27–30). Voisiko vastaavalla tavalla toteutettu ”yhteisvalmentajuus” tarjota vaihtoehdon työssä jaksamisen tukemiseksi sekä yhä laaja-alaisemman valmennusosaamisen hyödyntämiseksi jo urheilun nuoruus- ja valintavaiheesta aina huippu-urheiluun saakka?

Urheilumaailmaan heijastuvat yhteiskunnalliset ja sosiaaliset arvot tulisi kyetä eliminoimaan siten, että ulkopuoliset arvot eivät näyttäyty valmentajan kielessä tai valmennuksen tekniikoissa. Kokemukseni mukaan kuitenkin osa valmentajista ei välttämättä kykene erottamaan ulkoisten tekijöiden vaikutusta omaan valmennustoimintaansa, joka heikentää urheilijakeskeisen

valmennuskulttuurin muotoutumista. Urheilijaa tulisi kannustaa valmentajan toimesta erottamaan lajin sisäiset arvot muun elämän arvoista ja moraalista. Kilpaurheilu tulisi pikemminkin nähdä kansallisen oppimisen välineenä kaikilla urheilun eri tasoilla. Urheilijan kehittymisen tukena valmentajilta vaaditaan yhä enemmän omaan osaamiseen kohdistuvaa oppimisen taitoja, jotka tähtäävät urheilijan osaamisen kehittämiseen. Molemminpuolinen luottamus ja yhteys urheilijan ja valmentajan välillä tällöin korostuu entisestään. (Côté & Gilbert 2009, 313.) Vuorovaikutteinen oppiminen urheilijan ja valmentajan kesken edellyttää loputtoman kehittymisen halua sekä päämäärätietoista uteliaisuutta. Voitanee ajatella, että niin kauan kuin urheilija ja valmentaja ovat valmiita oppimaan sekä ottamaan oppimisen eteen myös tietoisia riskejä, on mahdollisuus lopulta saavuttaa loppuelämän kannalta rikkaita tavoitteita.

Viimeiseen asti omasta valmennusmallistaan kiinnipitävä valmentaja voi jättää jälkeensä alistavia käytäntöjä. Liiallinen vallanhimo, oman edun tavoittelu tai haastava persoonallisuus yhdistettynä virheellisiin asenteisiin ja valmentajataitojen puutteellisiin eivät anna urheilijalahjakkuuksille mahdollisuutta kasvaa kohti tavoitteita. (Packalen 2015, 95–96.) Urheilijan lähipiirin osoittama tuki ja ymmärrys voivat olla urheilu-uran eri vaiheissa korvaamattomia eheän ihmispersonan säilyttämiseksi. Urheilullisten tavoitteiden ohella muu elämä ei saisi sulkeutua urheilun ehdoilla (Packalen 2015, 102). Urheilijan, valmentajan ja urheilijan lähipiirissä vallitseva yhteisymmärrys, kyky sovittaa toiveita ja kokonaisuuksia yhteneväiseksi, antavat taustatoimijoina valmiudet tukea urheilijan matkaa kohti tavoitteita (Packalen 2015, 106). Valmentaja merkittävän vallankäyttäjän roolissa on keskeisessä asemassa antamassa urheilun ulkopuoliselle elämälle uhkia ja mahdollisuuksia.

Mitä aikaisemmassa vaiheessa urheilijan huippu-urheilu-ura alkaa, sitä enemmän kasvatuksellisia elementtejä valmennuksen tulisi sisältää (Mero ym. 2004, 417). Yhä koventunut kansainvälinen kilpailu haastaa urheilulahjakkuuksien etsimiseen ja lajin parissa mahdollisimman pitkään pysymiseen. Urheilijan aikainen erikoistuminen yhden lajin pariin asettaa valmentajalle haasteita urheilullisen osaamisen kehittämiseksi samanaikaisesti kasvatuksellisen ja täyden ihmisyyden kehittämisen turvaamiseksi. Toistaiseksi lahjakkaat urheilijat havaitaan yleensä seuratoiminnan parista. Innostava, kasvua ja kehitystä tukeva sekä lajiin kohdistuvaa rakkautta synnyttävä valmennusympäristö pitää lahjakkaista urheilijoista kiinni pidempään. (Mero 2004, 400.) Lapsuus- ja nuoruusaikana laadukkaasti toteutettu valmennuskulttuuri antanee eväitä huipputasolla menestymiseen. Toisaalta huippu-urheilussa tulisi kiinnittää huomio samoihin kasvuun ja kehitystä tukeviin seikkoihin, vaalien pedagogisten toimien huomioon ottamista.

Pedagogista osaamista painottava valmennustoiminta vaatii valmentajalta yhä laaja-alaisempia osaamisen taitoja. Seuratoiminta on merkittävässä roolissa urheilijoiden toiminnassa kiinnittämisen osalta (Mero ym. 2004, 403). Seurojen panostaminen ammattitaitoisiin valmentajiin ylläpitää menestyksekkään urheilukulttuurin jatkuvuutta, huolehtien samalla kokonaisvaltaisesti hyvinvoivista kansalaisista. Lasten ja nuorten urheiluharrastuksen parissa toimivien valmentajien olisi syytä tiedostaa kansainvälisen urheilun lajikohtaiset fysiologiset vaatimukset, jotta keskeisimpien ominaisuuksien harjoittaminen olisi läsnä kaikessa urheiluseuratoiminnassa jo varhain. Valmentajilla on lisäksi suuret vaikutusmahdollisuudet lasten ja nuorten harrastustoiminnan ulkopuoliseen toimintakulttuuriin.

Pitkällä aikavälillä pedagogisen näkökulman säilyttäminen liikunta-, urheilu- ja harrastustoimintaan tuo urheilun oman panoksen kansanterveyden hyväksi sekä yhteiskunnan arvojen säilyttämiseksi. Urheilu voi esimerkiksi ohjata yhteiskunnassa vallitsevan menestyksen janon kyseenalaistamiseen ja epäonnistumisista johtavaan kritiikin epäoikeudenmukaisuuden ymmärtämiseen. Urheilu on kuitenkin vain urheilua, mutta silti osa elämää. Silti urheilun parissa toimiminen on jonkun ihmisen työ, arvostettava ja vaativa sellainen.

Vaikka valmentajan työhön kohdistuu aliarvostusta, vähättelyä ja kritiikkiä vähäisen menestymisen johdosta (Blomqvist ym. 2020, 41–44), valmentajalla on kannettavanaan suuri auktoriteettiin perustuva vastuu toista ihmisestä. Valmentaja käsittelee samanaikaisesti urheilijan ihmisyyttä, minäkuvaa ja identiteettiä. Valmentajan käsissä on toisen ihmisen historia, nykyhetki ja tulevaisuus. Urheilija, kuten kuka vain ihminen, ei ole turvassa psyykeeseen, fyysisyyteen tai sosiaalisuuteen kohdistuvalta haavoittuvuudelta. Onnistunut urheilija-valmentajasuhde on tiivis, luotettava ja läheinen, jossa samalla riskit haavoittua ovat yhä suuremmat. Valmentajan harteilla on usein vastuu ainakin kahdesta ihmisestä, itsestä ja urheilijasta. Urheilijat, iästä ja tasosta riippumatta, ovat samanlaisia ihmisiä siinä missä muutkin, vaikka ammattiurheilijoilla valmennuksen kautta toteutettava toiminta on heidän täysipäiväistä työtään. Myös ammattiurheilijat tarvitsevat arvostavan, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä tukevan työilmapiirin, jossa valmentaja on lähin urheilijan työkaveri.

Lääkärit vannovat eettisen valan, sotilaat isänmaan puolustamiseen kohdistuvan valan. Voiko valmentajana toimia kuka tahansa, ilman yhteistä taustalla olevaa eettistä koodistoa? Jotta valmentajan ammattitaidon säilyminen olisi tulevaisuudessa korkealuokkaista, tulisi vaatia yhteisiä käytänteitä etiikan, moraalien ja valmennusfilosofian pohjaksi. Jos lähitulevaisuudessa valmentajat eivät vielä vanna valaa yhdenmukaisten tausta-ajatusten säilyttämiseksi, tulisi

urheilijan täyden ihmisyyden turvaaminen säilyttää muilla tavoin niin, että fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet nähtäisiin yhtä arvokkaina.

Valmentajat kertovat yhdeksi suurimman valmennuksen kehitystarpeen liittyvän psykologian, pedagogiikan ja didaktiikan kehittämiseen. Täysipäiväisesti valmennustoimintaa harjoittavat kokevat valmennuksen vuorovaikutusosaamisen, omien voimavarojen hallinnan ja itsensä kehittämisen taitojen olevan merkittävimpiä valmennusosaamisen osa-alueiden kehittämiskohteita. Oman oppimisen kannalta tärkeimmiksi osaamisen kehittämistä tukeviksi asioiksi valmentajat nimeävät työskentelyn ja vuorovaikutuksen muiden valmentajien kanssa ja urheilijoilta saadun palautteen sekä oman valmennustoiminnan reflektoinnin. Valmennusosaamisen kehittymistä haastavat puolestaan ajan puute, työ- ja siviilielämän yhteensovittamisen haasteet, koulutuksen huono saavutettavuus ja sopivan koulutustarjonnan puuttuminen. Pedagogista osaamista valmennuskontekstissa on kuitenkin tutkittu toistaiseksi vähän. (Blomqvist ym. 2020, 36–41.) Omiin havaintoihin pohjautuen valmentajan kokonaisvaltainen urheilijan tuntemus ja elämäntilanteen huomioiminen pedagogisten valmennusratkaisujen kautta linkittyvät usein urheilijan parempiin urheilutuloksiin, psyykkisesti turvalliseen urheilija-valmentajasuhteeseen sekä hyvinvoivaan elämään myös urheilu-uran päättymisen jälkeen. Tähän tulisi panostaa myös tulevaisuudessa yhä enemmän.

Vähäisen tutkimustiedon vuoksi tämä kandidaatintutkielma sisältää niukasti valmentajien olemassa olevien pedagogisten taitojen esittämistä. Tutkielman sisältö on siten rajattu toimiin, joiden kautta valmentaja voi vaikuttaa pedagogisten toimien kautta urheilijaan ja kilpailusuoritukseen. Vähäisen tutkimustiedon vuoksi työ sisältää toisiinsa linkittyvää sisältöä, jotka yhdessä luovat kokonaisuuden valmentajan pedagogisesta osaamisesta. Jokaisella työssä esitetyllä valmentajan pedagogisen taidon ominaisuudella on kuitenkin merkittävä vaikutus kokonaisvalmennuksen toteutumiseen. Tutkielman yksilöurheiluvalmennukseen rajatusta näkökulmasta huolimatta, on samojen pedagogisten toimien käytettävyys mahdollinen osana kaikkea ihmis-suhdetyötä. Esimerkiksi joukkueurheiluvalmentajien, opettajien ja kouluttajien voitane ajatella hyötyvän samoista pedagogiikkaan vaikuttavien tekijöiden tiedostamisesta sekä niiden jatkuvasta kehittämisestä.

Olisi merkityksellistä lisätä tutkimukseen pohjautuvaa tietoisuutta valmentajan pedagogisesta osaamisesta. Tutkitun tiedon pohjalta valmentajien ammattitaitoa voidaan vahvistaa edelleen sekä keskittää huomio puutteellisiin ammattitaidon osiin. Lisääntyvän tutkimustiedon kautta myös urheilijoiden kokemus valmennuksen onnistumisesta niin urheilu-uran eri vaiheissa kuin

sen jälkeenkin ohjaavat suuntaamaan valmentajan toiminnan kehittämistä. Valmennustoiminnan pedagogista ja didaktista osaamista tukevien koulutuksien tarjoaminen ja kohdentaminen tutkimustiedon pohjalta antaisivat mahdollisuuden valmentajien ammattitaidon yhä laaja-alaisempaan kehittymiseen.

LÄHTEET

- Aarresola, O. (2008). Valmentajien mentorointi -projektin vaikutusten arviointi. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn sarjajulkaisu 12.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. (2016). Valmennusosaaminen urheilijapolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 48–53.
- Blomqvist, M., Hämäläinen, K. & Suomen Olympiakomitea. (s.a.). Suomalainen valmentajakoulutus ja valmennusosaaminen. Diaesitys. Viitattu 1.1.2022. <https://docplayer.fi/5243142-Suomalainen-valmentajakoulutus-ja-valmennusosaaminen.html>.
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. (2020). Valmentajakysely 2019. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 71.
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching* 4 (3), 307–323. doi: 10.1260/174795409789623892.
- Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). Laatu käytännön valmennukseen. 1. painos. Kustantaja: VK-Kustannus Oy:Lahti.
- Husu, J. & Toom, A. (2016). Opettajat ja opettajankoulutus – suuntia tulevaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 33. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-425-2>.
- Hämäläinen, K. & Olympiakomitea. (s.a.). Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Diaesitys. Viitattu 2.3.2022. https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2018/01/SuomalaisenValmennusosaamisenMalli_HamalainenKirsi-2016.pdf.
- Hämäläinen, K. (2012a). Valmennuksen haasteet. Olympia- ja Paralympiavalmentajaseminaari 18-19.10.2012, Vierumäki. Diaesitys. Viitattu 1.1.2022. <https://docplayer.fi/37567487-Valmennuksen-haasteet-olympia-ja-paralympiavalmentajaseminaari-vierumaki-kirsi-hamalainen.html>.

- Hämäläinen, K. (2012b). Valmentamisen muuttuvat käsitykset. Teoksessa K. Hämäläinen (toim.), M. Blomqvist, S. Laitinen-Väänänen, A. Parviainen & P. Potinkara Valmennusosaamisen käsikirja 2012. E-kirja. Viitattu 20.2.2022.
- Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintyö. Viitattu 8.1.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2003907761>.
- Ilmanen, K. (2004). Valmentaminen kilpaurheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus – Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 381–386.
- Jaakkola, T. (2009). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander & J. Riski (toim.) Lapsen ja nuoren urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 331–348.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Kantola, H. (1997). Valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Mero Oy, 15–16.
- Kaski, S. (2013). Urheiluvalmentajien työhyvinvointi Suomessa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Väitöskirja. Viitattu 5.3.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9309-6>.
- Kaski, S. & Kuusela, M. (2020). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 117–125.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. (2014). Huippu-urheilun Osaamisohjelma ja KIHU. Diaesitys 12.5.2014. Viitattu 1.1.2022. <https://docplayer.fi/1779411-Huippu-urheilun-osaamisohjelma-ja-kihu.html>.
- Kokko, S. (2016). Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi ja suorituskykyiseksi urheilijaksi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 42–43.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2020). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 48–67.

- Matikka, L. (2020). Mitä urheilupsykologia on? Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 23–29.
- Mellalieu, S., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sport sciences* (7), 729–744.
- Mero, A. (1997). Harjoittelun perusteet. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Mero Oy, 141–146.
- Mero, A. (2004). Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Mero Oy, 400–409.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen K. (2004). Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus – Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 410–438.
- Niemelä-Nikkola, K. (2004). Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus – Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 387–397.
- Nikander, A. (2009). Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lapsen ja nuoren urheiluvalmennuksen perusteet*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 349–360.
- Olympiakomitea (2022a). Valmentajan työkalut. Verkkosivu. Viitattu 1.3.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajan-tyokalut/>.
- Olympiakomitea. (2022b). Valmennusosaaminen. Verkkosivu. Viitattu 8.3.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>.
- Packalen, H. (2015). Harkitut sanat, parempi valmennus – kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta. *Liikuntatieteellinen seura ry. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu* 172.
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. (2010). *Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu*. 1. painos. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

- Sirkko, R., Takala, M. & Muukko, H. (2020). Yksin opettamisesta yhdessä opettamiseen: Onnistuneen yhteisopetuksen edellytykset. *Kasvatus & Aika* 14 (1), 26–43. doi: 10.33350/ka.79918.
- Sääkslahti, A. (2017). Liikunnan opetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 276–286.
- Tikkanen, H. Urheilulääketiede. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Mero Oy, 239–241.