

Niina Kunnari

# **NAISVALMENTAJAT SUOMESSA**

Kilpa- ja huippu-urheilussa toimivien  
naisvalmentajien henkilökuva ja valmennusfilosofia

Liikuntasosiologian Pro gradu – tutkielma

Syksy 2000

Liikunnan sosiaalitieteiden laitos

Jyväskylän Yliopisto

Kunnari Niina

## NAISVALMENTAJAT SUOMESSA

- Kilpa- ja huippu-urheilussa toimivien naisvalmentajien henkilökuva ja valmennusfilosofia

Liikuntasosiologian Pro gradu -tutkielma, 104 sivua + liitteet

22.09.2000

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, liikunnan sosiaalitieteiden laitos

---

Tutkielmassa tarkastellaan kansallisella kärkitasolla (nuorten ja aikuisten maajoukkue, aikuisten SM-sarja) toimivia naisvalmentajia. Tarkoituksena on selvittää valmentajien henkilökuva ja millainen on heidän valmennusfilosofiansa. Tarkoituksena on myös selvittää miten esim. laji, valmennuskokemus ja valmentajakoulutus vaikuttavat valmentajan valmennusfilosofiaan.

Tutkielma suoritettiin postikyselynä, jossa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Vastausten analysoinnissa käytettiin apuna SPSS-ohjelmaa ja avointen vastausten luokittelua. Tutkielmassa käytettiin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista menetelmää.

Tulosten mukaan valmentajilla oli keskimäärin valmennuskokemusta 10 vuoden ajalta. Lähes kaikilla valmentajilla oli SM-tason kilpaurheilutausta valmentamassaan lajissa, ja lähes jokainen oli suorittanut jonkin valmentajakoulutuksen. III-tason (ent. A-taso) valmentajakoulutuksen oli suorittanut 35 % valmentajista. Päätoimisena valmentajana työskenteli 30 % valmentajista. Lähes puolelle valmennus oli harrastus päätyön ohessa. Harrastuksenaan valmennustyötä tekevästä valmentajista 42 % oli halukas ryhtymään päätoimiseksi valmentajaksi, mikäli siihen tarjoutuisi mahdollisuus.

Valmennusfilosofioiden osalta valmentajat edustivat kolmea erilaista näkemystä. Määrällisesti suurimman ryhmän muodostivat valmentajat, joiden valmennusfilosofia oli suorituskorosteinen. Valmennuksessa nähtiin tärkeänä kova harjoittelu ja oikea suoritustekniikka. Toinen ryhmä edusti kasvatuksellista valmennusfilosofiaa ja valmennuksessa kiinnitettiin huomiota mm. sosiaalisiin taitoihin ja yksilön vastuuseen omasta itsestään. Urheilu nähtiin positiivisena ympäristönä nuoren kasvuun.

Kolmannen ryhmän valmennusfilosofia nimettiin ihmisläheiseksi valmennusfilosofiaksi. Ryhmän valmentajat korostivat työssään urheilijan yksilöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Urheilijan ja valmentajan välinen luottamus, sekä urheilijan hyvinvointi ihmisenä olivat valmennuksen peruslähtökohtina.

Valmennusfilosofioiden osalta ei ollut havaittavissa eroja valmentajan iän tai lajin perusteella. Selkeimmät erot löytyivät valmennuskokemuksesta ja valmentajakoulutuksesta. Mitä kokeneempi valmentaja ja mitä korkeampi valmentajakoulutus, sitä ihmisläheisempi oli valmentajan valmennusfilosofia.

Avainsanat: kilpaurheilu, valmentaminen, naisvalmentaja, valmennusfilosofia.

<b>TIIVISTELMÄ</b>	1
<b>JOHDANTO</b>	4
<b>1. NAINEN SUOMALAISESSA LIIKUNTAKULTTUURISSA</b>	7
1.1 Nainen ja huippu-urheilu	8
1.1.1 Naisurheilun historiaa	8
1.1.2 Naisten huippu-urheilu tänään	15
<b>2. VALMENTAJA</b>	21
2.1 Valmentajat Suomessa	21
2.2 Valmentajakoulutus Suomessa	25
2.3 Valmentajista tutkittua	29
<b>3. URHEILUVALMENNUS</b>	36
3.1 Mitä valmentaminen on ?	36
3.2 Valmentajan ammatitaito	42
3.2.1 Hyvä valmentaja	45
3.3 Valmennusfilosofioista	50
3.3.1 Autoritäärinen valmennus	51
3.3.2 Demokraattinen valmennus	52
3.3.4 Kokonaisvaltainen valmennus	53
3.3.5 Humanistinen valmennus	56
<b>4. TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT</b>	60
4.1 Tutkimuskohde	61
4.2 Tutkimusmenetelmä	62
4.2.1 Aineiston keruun ensimmäinen vaihe	62
4.2.2 Aineiston keruun toinen vaihe	63
4.3 Aineiston analysointi	64

<b>5. TULOKSET</b>	66
5.1 Naisvalmentajan henkilökuva	68
5.1.1 Ikä,siviilisääty,ammattillinen koulutus ja urheilutausta	68
5.1.2 Valmentajatausta	71
5.1.3 Nykyinen valmennustyö	73
5.1.3.1 Ajankäyttö ja valmennustiimi	74
5.1.3.2 Työsopimus ja taloudellinen korvaus valmennustyöstä	74
5.1.3.3 Tyytyväisyys nykyiseen valmennustyöhön	76
5.1.4 Tavoitteet valmentajana	79
5.1.5 Hyvän valmentajan ominaisuuksia	81
5.2 Valmennusfilosofia	85
5.2.1 Suorituskorosteinen valmennusfilosofia	87
5.2.2 Kasvatuksellinen valmennusfilosofia	88
5.2.3 Ihmisläheinen valmennusfilosofia	90
5.2.4 Valmennusfilosofioiden taustoja	92
<b>6. NAINEN VALMENTAJANA</b>	95

## **LÄHTEET**

## **LIITTEET**

## JOHDANTO

*”Kummallakin sukupuolella on mitä toisella ei ole; kumpikin täydentää toisiaan. He eivät ole missään samanlaisia ja kummankin onni ja täydellistyminen riippuu siitä, että on valmis pyytämään ja ottamaan vastaan, mitä vain toinen voi antaa.”*

*(John Ruskin: Queen's Of Gardens)*

Suomen Olympiakomitea asetti vuonna 1997 yhdessä Opetusministeriön ja SLU:n kanssa Huippu-urheilu 2000-luvulle –työryhmän, jonka tavoitteena on pitkän tähtäimen kehityksen turvaaminen suomalaisessa huippu-urheilussa. Eräänä keskeisenä kehittämistoimenpiteenä työryhmä esitti Naisten huippu-urheiluprojektin käynnistämistä. Perusteluina projektin aloittamiselle työryhmä katsoi mm. naisten heikon huippu-urheilumenestyksen kilpailijamaihin verrattuna. Työryhmä totesi, että naisurheilijat menestyvät erinomaisesti nuorten sarjoissa, mutta jostain syystä heillä on vaikeuksia saavuttaa kansainvälistä huippua aikuisten sarjoissa. Projektin perusteluina nähtiin myös se, että naisvalmentajien osuus kansallisella ja kansainvälisellä huipputasolla on vähäinen ja että naisvalmentajissa on paljon käyttämättömiä resursseja. (Suomen Olympiakomitea, 1999)

Työryhmän mietinnön pohjalta Suomen Olympiakomitean toimesta käynnistettiin vuoden 1999 alussa Naisten Huippu-urheiluprojekti. Projektin tavoitteena on nostaa suomalaisen naisurheilun yhteiskunnallista arvostusta, ja edistää nuorten ja lahjakkaiden naisurheilijoiden kehitystä kohti kansainvälistä huippua. Projektin tavoitteena on myös naisurheilijoiden harjoittelun tason parantaminen, sekä naisvalmentajien määrän lisääminen kansallisella huipputasolla ja maajoukkuevalmennuksessa. Käytännön toimenpiteiden osalta projekti käynnistyi tammikuussa 1999. Projektiin valitaan vuosittain 20-30 nuoren ja lahjakkaan naisurheilijan ryhmä. Mukana on yksilö- ja joukkuelajien sekä ei-olympialajien ja vammaisurheilun edustajia.

Ryhmään valituille urheilijoille ja heidän valmentajilleen projekti tarjoaa mm. yhteisleirejä, taloudellista tukea, tehostettua valmennuksen seuranta kisoihin valmistauduttaessa sekä koulutusta henkilökohtaisille valmentajille. Projektin on määrä kestää vuoden 2004 Ateenan kesäkisoihin. (Suomen Olympiakomitea, 1999)

Suomessa naisvalmentaja ei ole enää mikään kummajainen – harvinaisuus kylläkin, etenkin huippu-urheilussa. Yhä edelleen tuntuu olevan vallalla käsitys, että valmennus on jotenkin sopivampaa miehille kuin naisille. Mm. Italiassa nousi taannoin kohu, kun maan kolmanneksi ylimmälle sarjatasolle nousseen joukkueen omistaja ilmoitti palkanneensa joukkueensa päävalmentajaksi naisen. Maineikkaan italialaisen lehden mukaan kyseinen naisvalmentaja rikkoi viimeisen miehisen tabun Italiassa. Se, että on naislentäjiä ja -sotilaita vielä hyväksytään jotenkin, mutta että nainen on jalkapallovalmentajana menee jo asteen liian pitkälle. Joukkueen omistaja ja uusi valmentaja sen sijaan ihmettelivät syntynyttä kohua: jalkapallo ei muuksi muutu, oli kentän laidalla tai pukuhuoneessa kuka tahansa. ”Joukkueen johtamisessa aivot ratkaisevat, ei sukupuoli” totesi puolestaan joukkueen omistaja kiihkeimmille epäilijöille. (Keskisuomalainen 30.6.1999)

Valmennuksessa ei ratkaise sukupuoli, vaan valmentajan taidot ja kyvyt toimia valmentajana. Hyvä valmentaja on siis enemmänkin persoona- kuin sukupuolikysymys. Mutta voisiko naisvalmentaja tuoda jotain uutta urheiluvalmennukseen? Venkula (1998) on pohtinut naisen ja miehen erilaisia kokemusaineksia ja erilaista tiedon esille tuloa. Aito asiantuntemus on aina kytkeytynyt omaan kokemukseen ja toisaalta prosessin esim. harjoitustilanteen johonkin tiettyyn vaiheeseen. Yhdenlaisesta kokemuksesta käsin jokin asia ymmärretään toisin kuin toisenlaisesta kokemuksesta. Asiantuntemuksen sijasta pitäisikin ehkä puhua kokemustuntemuksesta. Asiantuntijan, niin miehen kuin naisen kokemuksista käsin tehdään erilaisia ratkaisuja. Kenenkään ratkaisu ei ole toista parempi. Olennaista on kokemusten monipuolisuuden hyödyntäminen.

Naiselle on usein ainakin kulttuurisesti sallittu miestä avoimempi tunteiden ilmaisu ja herkkyyys. Usein tuntuu myös siltä, että nainen aistii miestä herkemmin tunteisiin liittyviä vaiheita ja niiden edellyttämiä toimintoja. Luonnollisesti erot miehen ja naisen välillä eivät mene jyrkästi sukupuolen mukaan. Yhtä lailla on olemassa herkästi tuntevia miehiä kuin rääväsuuisia naisiakin. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että naiselle kokonais käsityksen muodostaminen on usein luontevampaa kuin miehelle. (Venkula, 1998.)

Edellä mainittujen asioiden tiedostaminen, ja naisten ja miesten erilaisten kokemusainesten hyödyntäminen voi tuoda uudenlaista näkemystä myös urheiluvalmennukseen. Nykyinen urheiluvalmennus peräänkuuluttaa yksilön vapautta ja vastuuta. Uskomme myös, että voima ja energia kumpuaa tunteista. Tunteita ei kuitenkaan uskalleta avoimesti näyttää, koska pelkona on julkinen leimautuminen ns. pehmovalmentajaksi. Pehmoilusta tai lepsuilusta ei kuitenkaan ole kysymys. Kyse on vain tavasta tehdä asiat toisin. Naiselle ns. pehmeät arvot ja tunteiden ilmaiseminen ovat usein luonnollisia ominaisuuksia. Kenties naisvalmentajat voisivatkin tuoda huippu-urheiluun kovuuden ja kaupallisuuden vastapainoksi aitoja tunteita ja välittämisen kulttuuria.

Tämän työ on osa Suomen olympiakomitean naisten huippu-urheiluprojektia, ja sen tarkoituksena on tuottaa uutta perustietoa kansallisella huipputasolla toimivista naisvalmentajista. Työ pyrkii kuvailemaan keitä nämä naisvalmentajat ovat ja luomaan henkilökuvan suomalaisesta naisvalmentajasta. Tarkoituksena on myös selvittää mitä nämä naiset ajattelevat valmennuksesta, ja mitä he pitävät tärkeänä omassa valmennustyössään – millainen on heidän valmennusfilosofiansa.

# 1. NAINEN SUOMALAISESSA LIIKUNTAKULTTUURISSA

Suomalaisessa yhteiskunnassa naisen asema on kansainvälisesti verrattuna epäilemättä hyvä. Suomalaiset naiset saivat äänioikeuden ensimmäisten joukossa maailmassa ja naisten koulutustaso on yksi maailman korkeimmista. Kaikesta huolimatta naisten asema ei Suomessakaan ole työelämässä ja yhteiskunnallisessa päätöksenteossa yhtä hyvä kuin miesten. Liikuntakulttuurin alueella tehtyjen viimeaikaisten tutkimusten mukaan naisten liikuntalajivalikoima ja naisten osuus liikunnan harrastajina on lisääntynyt. Naisia on myös mukana päätöksenteossa aikaisempaa enemmän. Tästä kehityksestä huolimatta naisten edustus on huomattavan alhainen varsinkin ylemmissä johto- ja valmennustehtävissä. (Piikkarit työryhmän raportti 1995.)

Liikuntakulttuurin tehtävänjakoa kuvaavat nämä Piikkarit-työryhmän (1995) esittämät väittämät:

- mitä arvostetumpi tehtävä sitä vähemmän naisia
- mitä lähempänä kilpailutoimintaa oleva tehtävä sitä vähemmän naisia
- mitä korkeampi tehtävän hierarkiataso sitä vähemmän naisia

Piikkarit-työryhmä onkin raportissaan todennut, että liikuntakulttuurin muutoksista huolimatta päätöksentekoa yksipuolistaa naisten vähäinen määrä päättävissä ja muissa vaikuttavissa elimissä. (Piikkarit työryhmän raportti 1995.)

Naisten ja miesten välinen tehtävänjako liikuntakulttuurissa noudattelee pitkälti samaa kaavaa muiden yhteiskunnan alueiden kanssa. Vuoden 1997 tilastojen mukaan miesten osuus työelämän johtotehtävissä oli 76 %, naisten vastaavan luvun ollessa 24 %. Valtionhallintoa tarkasteltaessa selviää, että naisten osuus eduskunnassa on 37 %. Äänestäjäkunnan naisvoittoisuudesta (52 %), naisehdokkaiden määrän kasvusta ja naisten äänestysaktiivisuuden lisääntymisestä huolimatta naisten eduskuntapaikkojen osuus on korkeimmillaankin ollut vain 38 %. Sen sijaan koulutuksessa naiset ovat usein enemmistönä. Vuoden 1988 tilastojen mukaan tyttöjen osuus lukion oppilaista oli



57 % ja tutkinnon suorittaneista 59 %. Ammattikorkeakouluissa vastaavat luvut tyttöjen/naisten osalta ovat 52 % ja 58 %. Vuonna 1995 työhön tai ammattiin liittyvään aikuiskoulutukseen naisista osallistui 46 %, miesten vastaavan luvun ollessa 39 %. (Tilastokeskus, 1998.) Karkea johtopäätös esimerkkien perusteella vaikuttaa siis siltä, että miehille kuuluu yhteiskunnallinen asema, johtaminen ja päätöstenteko. Naisten aluetta taas on itsensä kehittäminen ja uudelleen kouluttaminen.

Tiihonen (1996) on tutkinut paljon maskuliinisuutta ja miesten ruumiillisia kokemuksia. Hän esittää mielenkiintoisia näkemyksiä miehistä urheilujohtajina. Tiihosen mukaan urheilujohtajien miehisuus on Suomessa kohtuullisen hyvin arvostettua. Arvostusta kuvastaa se into, jolla politiikan ja talouselämän johtajat hakeutuvat urheilun johtopaikoille. Suomalaisena miehenä urheilun parissa työskentelevä tai vaikuttava mies selviytynee yhteiskunnassamme keskimääräistä paremmin, ja on myös miesten joukossa arvostettu monien miehisiinä pidettyjen ominaisuuksiensa vuoksi. Tällaisella miehellä ei siis pitäisi olla mitään syytä muuttaa käyttäytymistään, jos häntä verrataan muihin menestymättömämpiin miehiin. Päinvastoin, muiden pitäisi ottaa hänestä oppia.

Naisten aseman ja muiden miesten miehisyyden kannalta Tiihonen näkee kuitenkin asiassa ongelmia. Voisiko olla niin, että tämä urheilumies on omassa erinomaisuudessaan sokaistunut sille asialle, että hän omalla käyttäytymisellään saattaa alistaa naisia ja aiheuttaa muille miehille ongelmia heidän miehisyytensä suhteen. Kyse on siis yhteiskunnallisen ja sukupuoleen sitoutuneen vallan, sekä persoonallisuuden ja elämäntavan kietoutumisesta toisiinsa. Sukupuolten tai edes sukupolvien välinen tasa-arvo ei olekaan ollut miesurheilujohtajien ensisijainen tavoite. Kyse on muustakin kuin vain jostakin yhteiskunnallisesta tehtävästä, joka tulee hoitaa mahdollisimman hyvin. Kyse on myös omasta urheilun maailmassa rakentuneesta miesidentiteetistä, sen puolustamisesta, ja sen mahdollisesta menettämisestä. (Tiihonen 1996, 78-79.)

Asian paradoksaalisuuden Tiihonen tiivistää analysoidessaan kommenttia: ”Jos siis tasa-arvo naisille tarkoittaa, enemmän koulutusta, parempia ammatillisia mahdollisuuksia ja vähemmän kotitöitä, tarkoittaa se miehille päinvastaista eli enemmän kilpailua, heikommat urakehityksen mahdollisuudet ja enemmän kotitöitä”. Jos kommentti on jokaisen miehen todellinen käsitys tasa-arvosta, niin Tiihosen mukaan tuntuisi varsin luonnolliselta, että miehet pyrkisivät kaikkiin mahdollisiin keinoin vastustamaan tasa-arvon kehitystä. Nykymiehen ja -naisen ongelma tuntuu kuitenkin olevan se, että oman sukupuoli-identiteetin rakentumisen perusteet ovat muuttuneet nopeassa tahdissa ja lähestyneet toisiaan. Uuden identiteetin oppiminen ja siinä eläminen perinteisen kulttuurin ja monien yhteiskunnallisten paineiden keskellä ei kuitenkaan ole helppoa. Miehiltä vaaditaan enemmän esim. osallistumista kotitöihin ja lastenhoitoon ja naisten odotetaan pärjäävän yhtäaikaisesti sekä koventuneessa työelämässä että perinteisissä naisten töissä kotona. Eli jos tasa-arvokehitys toisaalta aiheuttaakin miehelle kärsimystä, niin toisaalta on niinkin, että ilman miehisten arvostusten ja niitä seuraavien käytäntöjen muutosta ei nykyaikana enää kovinkaan mies pärjää. (Tiihonen, 1994.)

Naisten asemaa suomalaisessa liikuntakulttuurissa on selvitetty useammassakin tutkimuksessa. 1970-luvulla Heinilän (1977) johdolla tehtiin kattava selvitys naisten asemasta ja osuudesta liikuntakulttuurin eri alueilla. Parikymmentä vuotta sitten tehdyn selvityksen mukaan naisten aseman suomalaisessa liikuntakulttuurissa voinee hieman kärjistäen tiivistää tekijän lauseeseen: ”nainen on suomalaisessa liikuntakulttuurissa täysin miehen ’sivupersona’ kaikilla muilla alueilla paitsi kuntoliikunnassa, erityisliikunnassa ja koulujen liikuntakasvatuksessa”. Vaikka em. lainaus kuulostaa tänä päivänä lähes huvittavalta, on naisen asema ollut, ja on edelleen marginaalinen urheiluinstituutiossa.

1980-luvulla Jyväskylän Ylipiston liikunnan sosiaalitieteiden laitoksella toteutettiin ns. Liina-projekti, joka selvitti monipuolisesti naisten liikuntakulttuuria ja sen olemusta. Edellä mainittiinkin jo tuorein naisliikunnan asemaa selvittänyt työryhmä eli Piikkarit. Piikkarit työryhmä perustettiin vuonna 1994 vapaamuotoisesti syntyneen liikunnan naisverkoston aloitteesta. Työryhmän tehtävänä oli esittää ehdotuksia, joilla rakennetaan ja tuetaan entistä moniarvoisempaa liikuntakulttuuria, sekä sovelletaan ns. Brightonin julkilausuman suosituksia suomalaisessa yhteiskunnassa. (OPM, 1995.) Piikkarit-työryhmän kokoamiin tietoihin naisen asemasta suomalaisessa liikuntakulttuurissa perehdytään niinikään tuonnempana.

Edellä mainittu Brightonin naisliikuntajulistus allekirjoitettiin 82 eri valtion edustajan toimesta ensimmäisessä kansainvälisessä naisliikuntakonferenssissa Englannissa vuonna 1994. Konferenssin järjesti Englannin liikuntaneuvosto Kansainvälisen Olympiakomitean tukemana. Julkilausuman taustoissa todetaan, että naisten kokemukset, arvot ja asenteet voivat rikastuttaa, edistää ja kehittää liikuntaa kokonaisuudessaan. Samalla tavoin liikunnan harrastaminen voi rikastuttaa, parantaa ja kehittää naisten oman elämän laatua. Näiden taustojen pohjalta konferenssi esitti Naisliikuntajulistuksen, jonka päätavoitteena on sellaisen liikuntakulttuurin kehittäminen, joka tarjoaa naisille täysiarvoiset osallistumismahdollisuudet liikuntaan sen kaikissa muodoissa ja jossa heidän osuuttaan arvostetaan. Julkilausuman tavoitteena on myös laajentaa naisten osallistumista liikuntatoiminnan kaikilla tasoilla ja tehtävissä ja taata, että naisten tieto, kokemukset ja arvot pääsevät vaikuttamaan liikunnan kehittämiseen. (OPM, 1995)

## 1.1 Nainen ja huippu-urheilu

### 1.1.1 Naisurheilun historiaa

*”Työ vaatii lujaa ruumista, siis on tehtävä rynnistys fyysisen kunnon kilpakentille, miesten entisille kilpakentille, miesten entisille alueille. Uudella naisella on sekä sisua että tahtoa. Hän istuu pelkäämättä lentokoneen ohjaajaksi ja saavuttaa ennätyksiä. Urheilukentillä välkkyä naisten vartalo yhtä tarkoituksenmukaisesti paljastettuna kuin miestenkin”. (Paavolainen, 1961.)*

Kovin oli Paavolainen kaukonäköinen kirjoittaessaan näkemyksiään klassisesta naisihanteesta poikkeavasta modernista naistyypistä 1920- ja 1930-luvun taitteessa, jolloin naiset alkoivat vähitellen tulla mukaan kilpaurheiluun. Tuohon saakka urheilu oli ollut lähes täysin miesten juttu, johon naisilla ei ollut asiaa. Historian näkökulmasta tarkasteltuna voidaankin todeta, että harvassa lienevät ne tapaukset, joissa naiset toivotettiin tervetulleiksi kilpaurheilukentille.

Suomalaisten naisten liikunnallinen historia on runsaat sata vuotta vanhaa. Vuosikymmenien varrella nainen on urheillut mitä erilaisimmissa olosuhteissa, mutta oikeastaan vasta 1980-luvulla tapahtui naisten lopullinen tuleminen. Naisurheilu kääntyi niin määrällisesti, tuloksellisesti kuin myös lajivalikoimaltaan selkeään nousuun. Eikä kehitys näytä laantuvan aivan lähitulevaisuudessa - päinvastoin.

Suomessa naisten liikunta lähti liikkeelle voimistelusta. 1800-luvun puolella Suomessa virisi laaja voimistelu- ja vapaaehtoinen seuraliikunta. Tuolloin perustettiin mm. 23 naisvoimisteluseuraa, mikä on huomattava määrä silloisiin olosuhteisiin nähden. Kilpaurheilu oli kuitenkin miesten hommaa ja ajan henkeä kuvaa mm. se, että vuonna 1896 perustetussa Suomen Naisten Voimisteluliitossa vastustettiin kilpailutoimintaa. Kilpaurheilun katsottiin olevan epäsovivaa naiselle niin ruumiillisesti kuin henkisesti.

Voimistelun ohella vaihtoehtoisia liikuntamuotoja naisille olivat pyöräily ja taitoluistelu. (Niskasaari, 1990.)

Suomalainen naisvoimistelu oli kehittynyt kansainvälisestäkin ajatellen niin varhain ja niin mittavaksi, että naisten urheilu jäi pakostakin voimistelun varjoon. Yksistään suomalaisen naisvoimistelun vaiheista riittäisi kirjoitettavaa vaikka kuinka, sillä naisvoimistelu oli jo vakiintunut käsite 1900-luvun alun vuosikymmeninä. Naisvoimistelun parista löytyvät varmasti myös ensimmäiset naispuoliset ryhmien ohjaajat tai treenarit, kuten valmentajia tavattiin tuohon aikaan kutsua.

Vaikka SNLL:ssa oli otettu jyrkän kielteinen kanta kilpailemiseen nähtiin urheilussa kuitenkin naista reipastuttavia tekijöitä. Naisvoimistelun uranuurtajan Anni Collanin johdolla perustettiin useita naisvoimisteluseuroja ja Collania on kiittäminen naisten urheilumerkistä, jonka avulla urheiluharrastusta pyrittiin ylläpitämään. SNLL ei kuitenkaan tavoittanut kaikkia Suomen liikuntaa harrastavia naisia, olihan se syntynyt viiden kaupunkilaisseuran perustamana. Kaupunkikeskeisyytensä SNLL säilytti senkin jälkeen kun siihen alkoi liittyä maaseutuseuroja. Osa naisten seuroista liittyikin SVUL:iin, joiden alaisissa seuroissa ei naisten kilpaurheilua vierastettu. (Wuolio 1982, 141.)

1900-luvun alkuvuosina naisia alkoi ilmestyä hiihto- ja juoksukilpailuihin, vaikkakaan osanotto kilpailuissa ei ollut kovin runsasta. Laajemmalti naisurheilun herääminen ja kilpaurheilutoiminta käynnistyi 1910-luvun alussa. Naisurheilu sai myös lehdistössä oman keskustelutarjan, jossa pohdittiin urheilun sopivuutta naisille lähinnä esteettis-moraalisten asenteiden ja kokemusten pohjalta. (Niskasaari 1990; Wuolio 1982, 142)

Yleisurheilu, jota aikaisemmin oli pidetty terveydellisistä ja esteettisistä syistä naisille sopimattomana, alkoi saada jalansijaa vuoden 1913 jälkeen, jolloin noteerattiin ensimmäiset ennätykset ja käytiin kamppailua ensimmäisistä mestaruuksista. Kansallisista mestaruuksista kisattiin aina vuoteen 1923, jonka jälkeen naisten yleisurheilussa tuli pitkä hiljainen ajanjakso. Seuraavan kerran mestaruustaistoja SVUL:n puolella käytiin vasta sodan jälkeen 1945. (Niskasaari, 1990.)

Tällä välin naisurheilu oli kuitenkin muualla maailmassa läpäisy ennakkoluulojen muurin. Naisurheilun kansainvälinen järjestäytyminen tapahtui 1920-luvulla. Kansainvälisen läpimurron naisyleisurheilu teki Amsterdamin kisoissa vuonna 1928. Ennen tätä naisten yleisurheilun hyväksymisestä olympialajiksi käytiin kuitenkin kunnan kädenvääntö. Naiset järjestivät neljät omat olympialaisensa ennen kuin ovet olympialaisiin aukesivat. (Niskasaari, 1990)

1930-luku oli Suomessakin naisurheilun innostuksen aikaa. Pesäpallon ensimmäisistä naisten Suomen mestaruudesta pelattiin 1931. Ensimmäinen naisten varsinainen urheiluseura Helsingin Kisatytöt (sittemmin Helsingin Naisvoimistelijat) perustettiin 1932. Suomen Urheiluliitto perusti naisjaoston 1933. Naisurheilun heräämisestä huolimatta voimistelun valtakausi jatkui vielä sota-ajan yli. (Wuolio 1982, 142-143.)

Suomessa myrskyisä sota-aika vaikutti naisurheiluun positiivisesti. Sodan jälkeen esimerkiksi koripallo kasvatti suosiotaan ja ensimmäisen mestaruuden pökkasi vuonna 1944 Helsingin Tarmo. Sodan jälkeen naisurheilu oli muutenkin korkealla. Kirkkaimpina tähtinä loistivat meloja Sylvi Saimo ja keihäänheittäjä Kaisa Parviainen, joka muuten oli ainoa yleisurheilun suomalainen olympialainen naismitalisti vuoteen 1984 asti, jolloin Tiina Lillak teki hänelle seuraa voitettuaan hopeaa Los Angelesin kisoissa. Naisten ensimmäisen olympiakullan voitti Lydia Wideman Oslossa vuonna 1952. (Niskasaari, 1990.)

Suomessa naisten todellinen tuleminen kilpa- ja huippu-urheilussa alkoi 1980-luvulla. Naiset rynnivät joukolla uusien lajien pariin ja huippu-urheilussa saatiin uusia kansainvälisen tason urheilijoita. Menestyslajeja olivat tutut hiihto (mm. Marja-Liisa Kirvesniemi, os. Hämäläinen) ja yleisurheilu. 1990-luvulla lajikirjo laajeni entisestään kilpa- ja huippu-urheilussa. Suosiotaan kasvattivat etenkin naisten joukkue-urheilu, josta osoituksena mm. salibandymaajoukkueen MM-kulta ja jääkiekkomaajoukkueen menestys EM- ja MM-kisoissa ja olympiapronssi Naganon kisoista 1998.

Entä mitä tuo 2000-luku tullessaan? Naisurheilijat ovat raivanneet tietään kohti tasa-arvoisempaa urheilua ja uusia ennätyksiä kirjataan lajissa kuin lajissa. Kaikella kunnioituksella Lauri "Tahko" Pihkalaa kohtaan täytyykin todeta, että aika pahasti mies ns. ajoi moponsa metsään esittäessään naisen suorituskyvyn rajoiksi seuraavia tuloksia: 100 m noin 12 sekuntia, korkeushyppy 160 cm, pituushyppy vajaat 6 metriä ja 1000 m noin 2.50. Tänä päivänä maailmanennätykset ko. lajeissa ovat 100 m 10.49, korkeus 209 , pituus 752 ja 1000 m 2.28,98. Oma juttunsa on sitten se, onko ennätykset saavutettu Tahkon tapaan kaurapuuron voimalla, vai onko kenties jollakin muulla aineella osuutta asiaan.

### 1.1.2 Naisten huippu-urheilu tänään

Vaikka luvun alussa mainittu näkemys modernista naisesta on tänään arkipäivää, niin itse urheilu on edelleenkin hyvin pitkälti miesten juttu. Veijola (1994) on tarkastellut urheilun olemusta sosiologin näkökulmasta ja pohtinut mitä urheilu on? Veijolan mielestä urheilu ei ole inhimillisen suorituskyvyn mittari, vaan se on miestapaisten luonneoikeuksien ja -velvollisuuksien esittämisen, täytöntöönpanon ja vahvistamisen näyttämö. Nykyisen länsimaisen urheilun lajivalikoimat ja erityisesti kunkin lajin tuloksellisuuden kriteerit, tavoitteet ja mittarit on muovannut miestapaisten – tai ehkä pitäisi sanoa poikatapaisten – leikin sosiaalinen organisaatio. (Veijola, 1994.)

Millaisia sitten olisivat tai ovat urheilu ja urheilulajit, jotka ovat nais- tai tyttötapaisten sosiaalisten organisaatioiden muovaamia? Mitkä ovat tavoitteet ja miten tuloksellisuutta mitataan, vai mitataanko sitä lainkaan? Usein sukupuolijärjestystä rakennetaan sen varaan, että naiset orientoituvat maailmassa kahdenkeskisen puheen ja tekemisen varassa ja avulla, kun taas miehet rakentavat maailmaansa monenkeskisen ruumiillisen liikkumisen varassa. Hyvin yleistähän on, että naiset menevät esim. aerobic tunnille yhdessä ystävänsä kanssa. Miehet taas tapaavat mielellään kaikki kaverinsa kerrallaan esim. jalkapallon merkeissä. Naisten ja miesten välillä on siis eroja, mutta yhtäläillä eroja on naisten ja miesten sisällä. Yhtä lailla kuin useat miehet, myös useat naiset repivät mielellään levypalloja, tykittävät kymmenestä metristä ja hyökkäävät maalille - joskus niskaankin. Oleellinen ero on siinä, että naisten suorituksista ei tehdä yhtä isoa numeroa kuin miesten suorituksista. Ketään ei kuitenkaan pitäisikään vahingoittaa se, että nainen voi tuntea olonsa kotoisaksi sekä perheenäitinä että jääkiekkokaukalossa. (Veijola, 1994.)



Laine (1989) on tutkinut nais- ja miesurheilujohtajien mielipiteitä naisten kilpaurheilusta 1920- ja 1930-luvuilla Suomessa. Miesihanne oli tuolloin hyvin militaristinen, jota kuvasti mm. suojeluskuntien merkitys poikien liikuntakasvatuksessa. Tuolloin pelättiin myös, että naisopettajien lisääntyvä määrä feminisoi poikia liikaa. Osa johtajista mm. Ivar Wilskman piti naisten urheilua rumana. Lauri ”Tahko” Pihkala vetosi miesten ja naisten biologisiin eroihin ja oli sitä mieltä, että urheilu ei sopinut naisille. Jotkut puolestaan pitivät urheilua naisille sopivana, mutta rajasivat sen ”nuoriin, hoikkiin ja jos mahdollista kauniisiin naisiin”. Työväen urheilijoiden edustajan mielestä taas naisten työelämä oli jo niin rasittavaa, että yhtä lailla urheilukin sopisi heille. Liikuntakasvattajien näkemyksien mukaan urheilu opetti naisia voittamaan ujoutensa ja esiintymään, johon heidät oli pakottanut aiempi yhteiskunnallinen asema miesten alapuolella. Tiivistetysti voikin sanoa, että em. näkökulmat ovat arvioineet naista suhteessa mieheen olipa sitten kyse negatiivisista tai positiivisista asioista ja olipa niiden luonne esteettinen, biologinen tai yhteiskunnallinen. (Laine 1989, 126-130.)

Nykyään keskustelu siitä, onko kilpa- ja huippu-urheilu ylipäättään naisille sopivaa on jäänyt taka-alalle. Tänäkin keskustellaan siitä, mitkä lajit ovat sopivia ja mitkä sopimattomia naisille. Urheilulajeihin on historiallisesti sisäänrakennettuna käsitys sukupuolesta, miehille ja naisille sopivana pidetyistä ruumiinkäytöstä. Miehisinä pidetyissä lajeissa korostuvat fyysinen voima, kestävyys ja aggressiivisuus (esim. paini, jääkiekko, painonnosto). Naisille sopivina pidetään lajeja, joissa korostuu kehon esteettinen käyttö suorituksessa ja joissa käytetään kevyitä välineitä (esim. taitoluistelu, voimistelu, tennis). (Pirinen 1993)

Nykypäivänä naisten kiinnostus ns. miehisiä lajeja kohtaan on kasvanut räjähdysmäisesti. Naiset pelaavat jääkiekkoa, hyppäävät mäkeä, jopa painivat siinä missä miehetkin. Kovin yleisesti ei kuitenkaan vielä ajatella, että naisten lisääntyvä kiinnostus joitakin miehisiä lajeja kohtaan voisi olla eduksi kyseiselle

urheilulajille. Pikemminkin pelätään että naisten mukaantulo muuttaa lajin miehistä perusolemusta. Yhtä lailla myös ihmetellään miten nainen voi pelata esim. jääkiekkoa. USA:n naisten jääkiekon olympiajoukkueen valmentajan Ben Smithin vastaus on yksinkertainen: ”naiset näkevät pelin toisin kuin miehet. Naisille peli on taidonkäytön maailma, kun se miehelle on voimankäytön, jopa väkivallan maailma”. (Venkula 1998, 21.)

Tuskin kukaan nainen myöskään pelaa tai seuraa ns. miehisiä lajeja tuodakseen niihin jonkin ”feministisen” näkökulman. Naiset pelaavat jääkiekkoa tai nyrkkeilevät koska he haluavat pelata itse peliä, he pitävät siitä. Harvemmin naiset edes tiedostavat sukupuolijakoa. Syyksi jääkiekon pelaamisen aloittamiseen USA:n olympiajoukkueen pelaaja kertoo, että jääkiekko näytti hänestä vain hauskalta. ”Kentällä olivat nuo lapset yhdessä pelaamassa. En lainkaan huomannut, että he kaikki olivat poikia”. (Venkula 1998, 22.)

Vaikka urheilumaailma edelleenkin on hyvin miehinen maailma, on naisten osuus kilpa- ja huippu-urheilussa lisääntynyt jatkuvasti. Tarkasteltaessa kansainvälistä olympiaurheilua voidaan todeta, että naisurheilijoiden määrä on kasvanut nopeasti. Kun vajaan 20 vuotta sitten vuonna 1980 Moskovan olympiakisoissa naisurheilijoita oli mukana 1125, oli vastaava luku vuoden 1996 Atlantan kesäkisoissa 3626. Naisurheilijoiden lisääntyminen näkyy selkeästi myös kilpailulajien määrässä. Kun Moskovassa naisille jaettiin olympiamitaleita 50 kilpailutapahtumassa, oli vastaava luku Atlantan kisoissa 108. Mitalimäärä oli lähes 40 % kaikista kilpailutapahtumista. Vuonna 2000 tulee kuluneeksi sata vuotta siitä, kun naiset osallistuivat ensimmäisen kerran Olympiakisoihin. Sydneyn kisoissa vuonna 2000, naisilla on ensimmäisen kerran joukkuelajeissa sama määrä kilpailulajeja kuin miehillä. Kilpailuohjelmassa uusina lajeina naisille ovat nykyaikainen 5-ottelu, taekwondo, triathlon, vesipallo ja painonnosto. (International Olympic Committee, 1998)

Naisurheilun kehitystä Suomessa voidaan tarkastella myös valtion urheilija-apurahojen valossa. Urheilijoiden veroton apurahajärjestelmä luotiin vuonna 1995. Järjestelmä oli kokeiluluontoisesti voimassa olympiadin 1995-1998 eli valmistauduttaessa Atlantan ja Naganon kisoihin. Apurahajärjestelmästä saadut kokemukset olivat myönteisiä ja mm. Atlantassa ja Naganossa Suomalaismenestyksestä vastasivat lähinnä ne urheilijat, jotka olivat voineet valmentautua kisoihin ammattimaisesti. Vuonna 1998 apurahajärjestelmää laajennettiin myös muihin huippu-urheilulajeihin sekä paralympiaurheiluun. Nykyään 30- 40 urheilijaa nauttii vuosittain urheilija-apuraha (enintään 40 urheilijaa/vuosi). Apurahan suuruus vuonna 2000 on 67.200 mk. (Siimes, 1998)

Kun urheilija-apuraha järjestelmä aloitettiin vuonna 1995 apuraha sai 30 urheilijaa, joista neljä oli naisia. Aina vuoteen 1998, jolloin apurahaurheilijoiden kokonaismäärä pysyi 30 urheilijana/vuosi naisten lukumäärä oli vuosittain 4-7. Vuonna 1999 urheilija-apuraha nauttii yhteensä 35 urheilijaa ja heistä naisia oli 10. Vuonna 2000 kesälajien urheilija-apuraha nauttii 26 urheilijaa, joista 12 on naista. Naisista kuusi edustaa olympialajia, kolme ei-olympialajia ja kolme vammaisurheilua. (Suomen Olympiakomitea, 1999)

Naisten lukumäärä urheilija-apurahojen jaossa on siis ollut koko 90-luvun selkeässä nousussa. Vuoden 2000 osalta naisten osuus on jo 46 % kaikista kesälajien apurahaurheilijoista. Talvilajien apurahaurheilijoiden joukossa naisten lukumäärä on yleensä ollut selkeästi pienempi kuin kesälajeissa, joten tämä laskenee naisurheilijoiden osuutta kokonaismäärässä.

Myös urheilukatsomoissa nainen on yhä useammin katsomassa suosikkiensa edesottamuksia. Etenkin naisten kiinnostus ns. ”miehisiä” joukkuepelejä kohtaan on lisääntynyt huomattavasti. Vuonna 1966 jalkapalloa brittikatsomoissa seuranneista vain yksi prosentti oli naisia, mutta 1994 vähintään yhden ottelun nähneiden naisten osuus oli jo noussut 25 prosenttiin. Vuoden 1990 World Cup – finaalin 25 miljoonasta katsojasta naisia oli puolet (Lopez 1997).

Naiskatsojien määrän lisääntyminen ei kuitenkaan ole yksistään miesurheilijoiden ansiota. Myös naisten huippu-urheilu kiinnostaa katsojia yhä enemmän. Tästä oivana esimerkkinä mainittakoon kesällä 1999 Yhdysvalloissa pidetyt naisten jalkapallon MM-kisat, jonka finaaliottelua seurasi paikan päällä noin 90 000 silmäparia! Turnauksen lipunmyynti oli myös ennätysellinen. Lippuja myytiin huikeat 650.000 kpl. Edellinen ennätys rikkoontui selkeästi, sillä Ruotsissa vuonna 1995 järjestetyssä turnauksessa lippuja myytiin 112.000 kpl. MM-kultaa voittaneen USA:n joukkueen pelaaja Mia Hamm totesikin ottelun jälkeen: ”Tämä on historiaa. En tarkoita vain pelin voittamista, vaan kaikkea sitä mitä lajille on tapahtumassa”. (Keskisuomalainen, 1999.)

Valitettava tosiasia kuitenkin on se, että naisurheilun ystävät löytävät harvoin edellisen kaltaisia urheilu-uutisia tiedotusvälineistä. Eli ylittääkseen urheilutoimitusten uutiskynnyksen on naisurheilijoiden kohdalla kyseessä yleensä menestyminen EM- tai MM-tason kilpailuissa. Kotimainen divarijalkapalloilukin on tärkeää, mutta ketäpä nyt naisten SM- sarjan tulokset kiinnostaisivat ?

Collin ja Vuori (1999) selvittivät naisten asemaa television urheilu-uutisissa. Tutkimusaineisto koostui kolmen televisiokanavan urheilu-uutislähetyksistä 25.-31.1.1999 (YLE TV1/Urheiluruutu, MTV3/Tulosruutu ja Nelonen/Urheilu-uutiset). Tulosten mukaan naisia koskevien urheilu-uutisten ajallinen osuus lähetysten kestosta oli 13 %, kun miehiä koskevien urheilu-uutisten osuus oli 75 %. Loput 12 % uutisista käsittelivät aiheita, joita ei voitu luokitella sukupuolen mukaan tai mukana oli sekä naisia että miehiä käsitteleviä uutisaiheita. Lähetysten kuvituksista naiset saivat 14 %, kun miesten osuus oli 72 %. Kanavien välisessä vertailussa todettiin, että YLE:n Urheiluruutu näytti naisia koskevia urheilu-uutisia eniten niin määrällisesti kuin ajallisestikin. Naisten osuus uutisten ajasta oli Urheiluruudussa 18 %, MTV3:n Tulosruudussa 11 % ja Nelosen Urheilu-uutisissa neljä prosenttia. (Collin & Vuori 1999).

Tutkimusviikolla naiset ylittivät uutiskynnyksen vain seitsemässä lajissa, miehet puolestaan 24 lajissa. Eniten naiset saivat näkyvyyttä tenniksessä, hiihdossa ja taitoluistelussa. Naisia koskeva uutinen oli ykkösuutisena vain kolme kertaa. Naiset saivat urheilu-uutisissa erilaisia rooleja. Naiset ylittivät uutiskynnyksen urheilijana (74 %) ja viihdyttäjänä kuten cheerleaderit (16 %). Myös urheiluvaikuttajat ja urheilijoiden vaimot saivat näkyvyyttä. (Collin & Vuori 1999.)

Tutkimuksen tuloksia verrattiin STT:n urheilukalenterin ilmoittamien tapahtumien määrään ja naisurheilijoiden määrään. STT:n urheilukalenterin mukaan kyseisellä viikolla naisten urheilutapahtumien osuus kaikista urheilutapahtumista oli 36 %. Suomen Olympiakomitean mukaan maajoukkue-tason urheilijoista 33 % on naisia. Tutkimus osoitti, että naiset ja naisurheilu ovat edelleen esillä television urheilu-uutisissa hyvin vähän ja naisten ja miesten urheilusta uutisoidaan eri tavoin. Naisten ja naisurheilun määrää urheilu-uutisissa tulisi lisätä, jotta se vastaisi tai edes lähenisi naisten urheilutapahtumien ja naisurheilijoiden määrää. (Collin & Vuori 1999.)

## 2. VALMENTAJA

*” Valmentaja luo kokonaisuuden ja samalla tunnusmerkit ryhmäänsä. Hän heijastaa ympäristöönsä joka hetki oman henkisen ja fyysisen tilansa, filosofiansa, tietomääränsä, taitonsa ja kokemuksensa. Ottelu on valmentajan ja urheilijoiden työn huipentuma. Siinä näkyvät joukkueen sen hetkinen taso, tila ja kehitysvaihe”. (Alpo Suhonen)*

### 2.1 Valmentajat Suomessa

Valmentajien määrää on Suomessa selvitetty 1990-luvulla kaksi kertaa. Vuonna 1994 SLU selvitti valmentajien määrää lajiliitoille tehdyllä kyselyllä. Tuolloin eri lajiliitoissa oli päätoimisia 378 ja osapäiväisinä 3375 valmentajaa. Lisäksi ratsastuksen opettajina ja ohjaajina toimi noin 500 henkilöä. Suomen Olympiakomitean Yhteislähtö-projektin vuonna 1997 tekemän selvityksen mukaan Suomessa on valmentajia yhteensä 32.000. Luvussa ovat mukana kaikilla tasoilla toimivat valmentajat (seura-, piiri- ja maajoukkue-taso). Huomioitavaa selvityksessä on se, että lajiliitoille tehdyssä kyselyssä valmentaja-käsitettä ei määritelty erikseen. Näin ollen luvussa ovat mukana kaikki valmentajat ja erilaiset ohjaajat (esim. aerobic-ohjaaja, ratsastuksen opettaja jne.) (Collin, 1997)

Yhteislähtö-projektin selvityksen mukaan naisten osuus kaikista valmentajista on 27 %. Merkille pantavaa on se, että naisvalmentajien osuus kaikista valmentajista ilman Suomen Voimistelu- ja liikuntaseurat ry:tä (SVoLi) valmentajia ja ohjaajia on n. 12 %. Selvityksestä käy myös ilmi, että mitä korkeammasta tasosta on kysymys, sitä vähemmän on naisvalmentajia. Seuratasolla naisten osuus valmentajista on n. 27 %, maajoukkue-tasolla luvun ollessa vain 15 % (ilman SVoLi:n lukuja). Eniten naisvalmentajia oli SVoLi:ssa ja Suomen Ratsastajainliitossa. Kahdeksalla järjestöllä ei ollut lainkaan naisvalmentajia. Valmentajayhdistys oli 19 lajiliitolla ja naisten jäsenmäärä ko. yhdistyksissä oli 15 %. (Collin 1997.)

Vielä selkeämmin naisvalmentajien vähyys tulee esiin, jos tarkastellaan huippu-urheilun terävintä kärkeä. Suomen Olympiajoukkueiden kokoonpanoissa 1990-luvulla naisten osuus joukkueen johdossa (valmentajat, huoltajat, joukkueenjohtajat, lääkärit jne.) on pienimmillään ollut 4,6 % (Lillehammer 1996) ja enimmilläänkin vain 13 % (Atlanta 1996). Naisvalmentajia neljässä olympiajoukkueessa on ttona aikana ollut yhteensä 3 (Barcelona 1, Lillehammer 1, Nagano 1). Luonnollisesti on huomioitava, että naisten osuus koko joukkueen kokoonpanossa on pienempi kuin miesten, mikä näkyy myös valmennus- ja huoltoportaassa. (Suomen Olympiakomitea 1999.)

Tällä hetkellä ainut eri urheilulajien rajat ylittävä valmentajayhdistys on vuonna 1975 perustettu Suomen Valmentajat ry. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää ja tukea sekä valmentajien että järjestöjen valmentajakoulutusta. Tavoitteena on kohottaa valmentajien yhteiskunnallista asemaan ja oikeusturvaa sekä edistää omalla toiminnallaan suomalaista kilpa- ja huippu-urheilua. Valmentajat ry:n jäsenmäärä on n. 320 ja kaksi yhteisöjäsentä. Jäsenkunnasta n. 13 % on naisia ja lähes puolet jäsenistä on päätoimisia valmentajia (48 %).

Valmentajat ry:n lisäksi eri lajiliitoilla (19 kpl) on omia valmentajakerhoja, joiden tarkoitus on edistää valmennustoimintaa ko. lajissa sekä edistää lajin valmentajien yhteenkuuluvuutta. Erilaisia valmentaja-ohjaajakerhoja on myös eri liikuntalajien ohjauksessa toimivilla ryhmillä, esim. hiihdonopettajilla. (Valmentajat ry 1999.)

Suomessa valtaosa valmentajista toimii vapaaehtoistyötä tehden. Liikunta- ja urheilukulttuurin murroksessa myös valmentajan rooli on muuttunut. Kilpaurheilussa valmentajan vastuu ja ammattitaito korostuvat kilpailun kiristyessä. Lasten ja nuorten urheilussa valmentajaa pidetään usein lapsen yhtenä sosiaalisena kasvattajana kodin ja koulun ohella. Tulevaisuudessa vapaaehtoistyö tulee varmasti säilymään suomalaisen urheiluseuratoiminnan perustana. Samanaikaisesti kuitenkin uudet liikuntalajit, huippu-urheilun ammattimaistuminen ja valmentajien ammatillisen koulutuksen kehittäminen

tarjoavat yhä useammalle valmentajalle mahdollisuuden ammattiin. (Valmentajat ry 1999.)

Toistaiseksi valmentajien ammatillinen asema yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna on heikko. Jotta valmentamisesta voitaisiin puhua ammattina ja työnä, täytyy valmentajan olla työsuhteessa tai itsenäisenä yrittäjänä. Selkeä määritelmä siitä mitä valmentaminen ammattina tarkoittaa ei ole selvä. Myös kentällä valmentajien kirjo on laaja. Parhaimmat valmentajat ovat täysammattilaisia ja myös yhteiskunnallisesti arvostettuja henkilöitä esim. jääkiekkomaajoukkueen päävalmentaja Hannu Aravirta. (Valmentajat ry 1999.)

Toisaalta taas etenkin joukkuelajien pääsarjoissa valmentajien erottaminen tuntuu olevan osa valmentajakulttuuria. Tulos tai ulos –mentaliteetti onkin herättänyt ajoittain laajaa keskustelua ja kritiikkiä valmentajien asemasta. Yksilölajeissa ammattivalmentaminen tarkoittaa usein joko Olympiakomitean tai lajiliiton palkkauksen myötä lajiliiton tai lajiryhmän valmennuskokonaisuuden johtamista. Tällöin valmentajalla ei välttämättä ole varsinaista valmennussuhdetta urheilijaan.

Ammattilaisuus on vankistanut urheilijoiden yhteiskunnallista asemaa 1990-luvulla. Suomessa urheilijan todettiin ensimmäistä kertaa olevan laillisesti työsuhteessa urheiluseuraan vuonna 1994. Tämän jälkeen ammattuurheilijoiden roolia on selkiytetty urheilujärjestöjen ja julkisen hallinnon välisillä neuvotteluilla. Tänä päivänä ammattuurheilija Suomessa on sellainen henkilö, jonka urheilusta ansaitsemat tulot ylittävät vuodessa 54 600 markkaa. Vuonna 1997 tehdyn selvityksen mukaan Suomessa oli n. 650 urheilijaa, jotka saivat pääelantonsa urheilemisesta. Näistä 450 oli suomalaista, joista palloilijoita oli 350.

Lisäksi ulkomailla on noin 400 suomalaista ammattuurheilijaa, joista noin 300 oli palloilijoita. Palkanmaksajina toimi 117 urheiluseuraa. Eniten ammattuurheilijoita oli jääkiekossa. (Valmentajat ry 1999.)



Myös Valmentajat ry on todennut valmentajien ammatillisen aseman heikkouden ja ryhtynyt toimiin jäseniensä ja muidenkin valmentajien aseman parantamiseksi. Valmentajat ry on käynnistämässä laajaa selvitystyötä, jonka tarkoituksena on parantaa valmentajien asemaa. Valmentaminen ammattina Suomessa –projektin tavoitteena on mm. selvittää valmennuksen kokonaiskenttää, määritellä mitä valmentaminen ammattina tarkoittaa, selvittää valmentajien yhteiskunnalliseen asemaan liittyviä asioita ja parantaa valmentajien työllistyvyyttä. Kyseessä on siis varsin mittava selvitystyö, jonka on määrä valmistua vuoden 2001 aikana. (Valmentajat ry 1999.)

Kansainvälisen menestymisen mahdollisuus useissa lajeissa tarkoittaa nykypäivänä päätöstä siirtymisestä ammattimaiseen urheilemiseen ja valmentamiseen. Kansainvälisellä huipulla lajissa kuin lajissa urheilijat ja valmentajat ovat ammattilaisia, jotka saavat tekemästään työstä korvauksen. Päätös ammattimaiseen urheilemiseen ja valmentautumiseen siirtymisestä edellyttää kuitenkin rehellistä analyysia mm. seuraavista tekijöistä; urheilijan todelliset fyysiset ja psyykkiset edellytykset saavuttaa kansainvälinen taso, valmentautumiseen tarvittava aika ja taloudelliset resurssit, valmennuksellisen tiedon taso ja sen kehittäminen sekä valmennusjärjestelmän taso suhteessa kansainväliseen tavoitteeseen. Lisäksi on tunnistettava mahdolliset riskitekijät, joita esim. urheilijan loukkaantuminen voi aiheuttaa. (Nuutila 1997, 35.)

Nykyaikaisessa valmennustoiminnassa ammattivalmentaja ei tarkoita vain henkilöä, joka saa toimeentulonsa valmentamisesta, vaan henkilöä, jolla on ammattiin liittyvä koulutus (valmentajakoulutus), laaja kokemus valmentamisesta, hyviä näyttöjä valmennustyöstä, halu ja kyky jatkokouluttaa itseään ja joka omaa työhön liittyvät eettiset vaatimukset. Ammattivalmentaja on oikeutettu saamaan työstään sitä vastaavan korvauksen ja siihen liittyvän arvostuksen. (Nuutila 1997, 35.)

## 2.2 Valmentajakoulutus Suomessa

Valmentajakoulutus on oleellinen osa valmennusjärjestelmää. Huipputulos syntyy yksilöllisen ja pitkäjännitteisen työn tuloksena, jossa valmentajan jatkuva tietotaidon kartuttaminen on tärkeää. Ammattitaitoinen valmentaja ei ainoastaan sovelle valmennustietoutta, vaan hän myös luo sitä. Hyvä valmentajakoulutus rakentuu toisaalla oikeaksi osoitetun perustiedon ja hyväksi todetun valmennuskulttuurin siirtämisestä uusille valmentajille, ja toisaalta jatkuvaan omaan kehitystyöhön ja uusien ajatusten ja toimintatapojen kokeiluun. Molemmissa osatekijöissä suomalainen valmennusjärjestelmä on kansainvälisesti korkeatasoinen. (Niemi-Nikkola 1997, 40.)

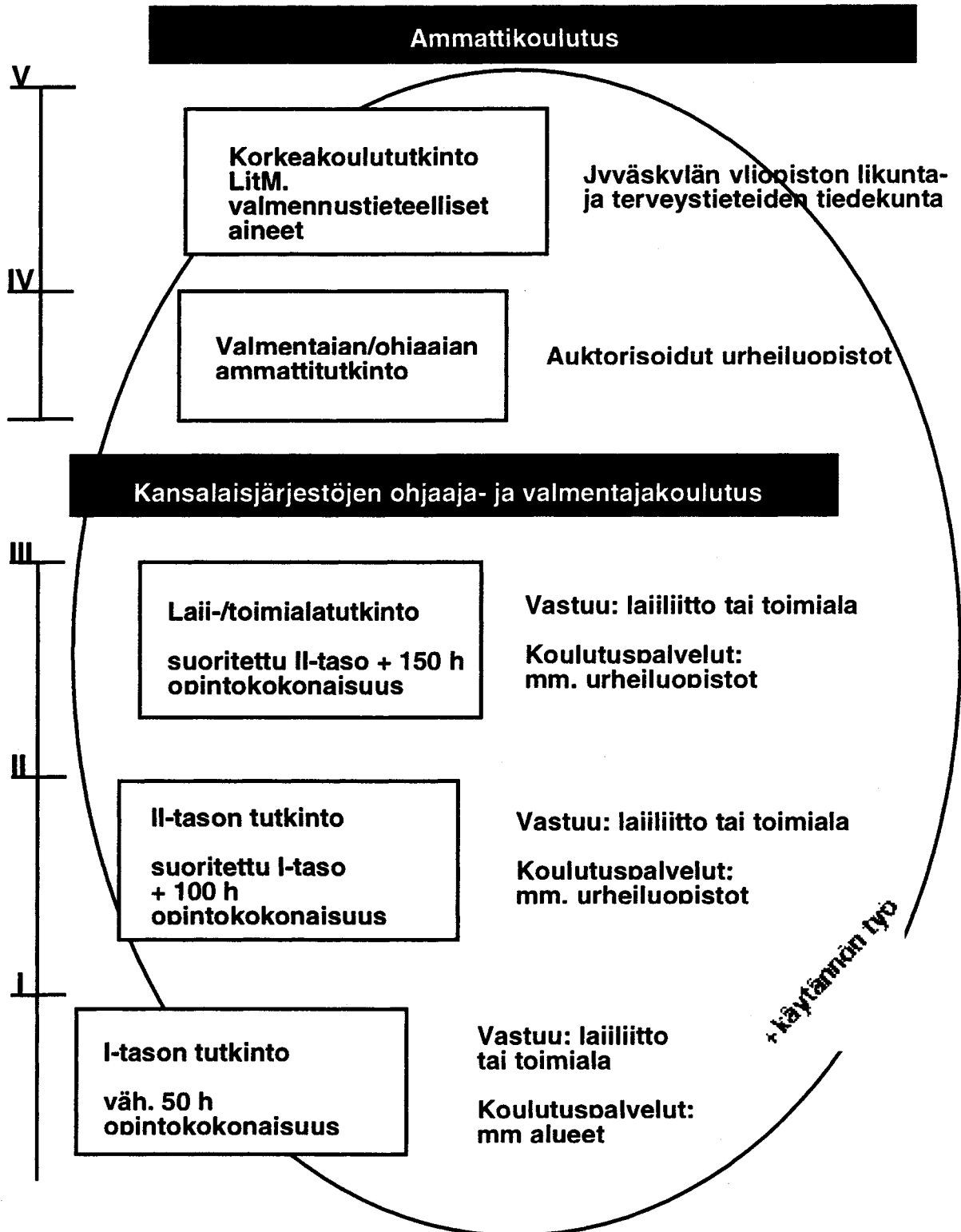
Systemaattisen valmentajakoulutuksen voidaan Suomessa katsoa alkaneen 1960-luvulla. Ensimmäiset suuret rakennemuutokset valmentajakoulutuksessa vietiin läpi 1990-luvulla, jolloin koko suomalaisessa koulutusyhteiskunnassa käsitykset oppimisprosessin rakenteellisesta luonteesta selkiytyivät. Tieto, myöskään valmennustieto ei nykykäsityksen mukaan ole ”siirrettävissä” asiantuntijoilta koulutettavalle, vaan se muokkautuu yksilöllisesti osaksi valmentajan aikaisempia tietoja ja kokemuksia. (Niemi-Nikkola 1997, 40.)

Vuodesta 1994 alkaen Suomessa on siirrytty käyttämään valmentajien pätevyyden arvioinnissa uutta viisiportaista luokitusmallia. Järjestelmää on pyritty muokkaamaan yhteensopivaksi Euroopan maiden koulutusjärjestelmien kanssa ja sen rakenne tukee muuta koulutuksen monimuotoisuutta ja lajien itsenäisyyttä. Useimmat Euroopan maat tunnistavat tällä hetkellä viisi eri tasoa ja valmentajien pätevyyden vertailu Euroopan Unionin maissa (esim. työvoiman vapaan liikkuvuuden periaatteen soveltamiseksi) on viisiportaisten luokittelun ansiosta helpottunut. Käytännössä vaatimukset eri tasoille pätevoitymiseksi vaihtelevat edelleen maakohtaisesti. (Niemi-Nikkola 1997, 40.)

Suomalaisessa valmentajakoulutuksessa valmentajien pätevyys on siis luokiteltu viiteen tasoon, joista tasot 1,2 ja 3 ovat liikuntajärjestöjen koulutusta ja tasot 4 ja 5 ovat ns. julkista, ammatillista koulutusta. Järjestelmän keskeiset piirteet ovat:

- valmentajakoulutuksen teoreettinen synkronisointi tason 1 ensimmäisestä vapaaehtoiskurssista aina tason 5 yliopistokoulutukseen asti
- koulutuksen lajikohtaisuus: kukin laji vastaa itsenäisesti omien valmentajiensa koulutuksesta ja auktorisoinnista yhteisesti sovittujen tuntilaajuuksien puitteissa
- koulutuksen tuntiperusteisuus: tasoille 1-3 on sovittu yhteiset tuntikehykset, eri tasojen sisällöt ovat vapaasti lajiliiton päätettävissä ja poikkeavat huomattavastikin eri lajien välillä
- tason 4 valmentajatutkinto on auktorisoitu opetusviranomaisten taholta julkisen koulutusrakenteen viralliseksi ammattitutkinnoksi  
(Valmentajan erikoisammattitutkinto)
- koulutuksen yleiseurooppalaisuus: Suomessa hankittu valmentajapätevyys on yhteismitallinen ja siten vertailukelpoinen muissa Euroopan maissa annetun koulutuksen kanssa (Niemi-Nikkola 1997, 40.)

# OHJAAJA- JA VALMENTAJAKOULUTUS SUOMESSA



KUVIO 1 Suomalainen ohjaaja- ja valmennuskoulutusjärjestelmä. (SLU/osaamiskeskus. koulutusmateriaaleja 1999)

Yliopistollisen valmentajakoulutuksen voidaan katsoa alkaneen Suomessa 1978, jolloin perustettiin Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan valmennuksen suuntautumisvaihtoehto. Tiedekunnan tavoitteena on kouluttaa akateemisia valmentajia ja valmennuksen asiantuntijoita urheiluvalmennuksen koulutus-, kehittämis-, tutkimus-, johto ja erikoisvalmentajatehtäviin. Alkuun tiedekunnassa oli kolme eri suuntautumisvaihtoehtoa; taito/teholajit, kestävyyslajit ja palloilulajit. Vuonna 1995 tiedekunta luopui suuntautumisvaihtonimikkeistä ja nykyään opiskelu tapahtuu oppiaineittain. Tänä päivänä liikuntabiologian laitoksen oppiaineet ovat biomekaniikka, liikuntafysiologia ja valmennus- ja testausoppi. (Mero 1997, 44.)

## 2.3 Valmentajista tutkittua

Aikaisempia valmentajia koskevia tutkimuksia löytyy sekä kotimaasta että ulkomailta. Seuraavassa tehdään lyhyt katsaus aikaisempiin valmentajia koskeviin tutkimuksiin.

SVUL teki 1980-luvulla tutkimuksen, jossa selvitettiin valmentajakenttää ja valmentajien mielipiteitä valmentajakoulutuksesta. Tutkimusjoukkona oli 1700 valmentajaa, jotka olivat käyneet silloisen SVUL:n A-seminaarin tai B-tason valmentajakoulutuksen vuosina 1976 tai 1978. Tutkimukseen osallistuneista noin viidesosa oli naisia. Tulosten mukaan naisvalmentajat olivat keskimäärin nuorempia ja he toimivat enemmän nuorten ja lasten valmentajina. Naisvalmentajista 76 % toimi alle 15-vuotiaiden valmentajana/ohjaajana. Naisvalmentajat olivat osallistuneet vähemmän erilaisiin lajikoulutuksiin kuin miesvalmentajat, mutta prosentuaalisesti naisvalmentajissa oli kuitenkin enemmän liikunnallisen peruskoulutuksen saaneita. (SVUL 1980.)

Samaisessa tutkimuksessa kartoitettiin myös suomalaisten huippu-urheilijoiden valmentajia. Kartoituksessa oli mukana 173 yksilölajien urheilijaa (miehiä 145, naisia 28) sekä 63 miesurheilijoiden joukkuetta. Valmentajista mukana oli 132 yksilölajin ja 64 joukkuelajin valmentajaa. Näiden urheilijoiden valmentajista yksi oli nainen. 26 urheilijaa valmensi itse itseään. (SVUL, 1980)

Valmentajan toiminnalla voi olla urheilijan suoritukseen hyvinkin merkittävä vaikutus. Mm. Lehtinen (1989) on selvittänyt miten valmentajan valmennustyyli vaikuttaa yleisurheilijan kokemaan kilpailustressiin. Tulosten mukaan valmentajan valmennustyyllillä on vaikutusta urheilijan kokemaan kilpailustressiin. Alhaiseen kilpailustressiin olivat yhteydessä valmentajan lämmin ja hyväksyvä perusasennoituminen urheilijaan, demokraattinen toiminta, reiluhenkisyys sekä urheilijan terveyden ja hyvinvoinnin asettaminen kilpailutulosten ja -saavutusten edelle.

Tulosten mukaan valmentajan autoritäärinen käyttäytyminen ei lisännyt urheilijan kilpailustressiä, mikäli autoritäärisyyteen ei yhdistynyt rankaisuja käyttävä ohjaustyyli, eikä kylmä ja torjuva asenne urheilijaa kohtaan. (Lehtinen, 1989.)

Seppänen (1986) ja Liukkonen (1993) ovat tarkastelleet valmentajan toimintaa kasvatuksellista näkökulmista käsin. Seppäsen tutkimuksessa selvitettiin millaisia kilpaurheilua harrastavien lasten ja nuorten valmentajat olivat taustaltaan, koulutukseltaan, liikunta- ja urheiluharrastukseltaan sekä miten he asennoituvat lasten ja nuorten kilpaurheiluun. Lisäksi tarkasteltiin valmentajan toimintaan liittyvää palautteen antoa. Tutkimusjoukko koostui keväällä 1985 SVUL:n talvisuurkisoihin osallistuneista valmentajista, jotka edustivat lajeiltaan suunnistusta, yleisurheilua, telinevoimistelua, jääkiekkoa ja koripalloa. Valmentajista 82 % oli miehiä (n=136) ja valmentajien keski-ikä oli 37 vuotta. Jonkinlaisen valmennuskoulutuksen oli saanut 85 % valmentajista. Pedagoginen peruskoulutus oli 23 % valmentajilla. Useimmilla valmentajilla oli myös kilpaurheilullinen tausta. (Seppänen, 1986.)

Tärkeimmät syyt valmentajana toimimiselle olivat halu toimia kasvattajana ja kiinnostus urheilua kohtaan. Urheilu koettiin myös mukavaksi harrastukseksi itselle. Niin ikään oman lapsen valmentaminen oli tärkeä syy valmentajana toimimiseen. Vastanneista 47 % valmensi omia lapsiaan. Tutkimuksessa tarkastellut asenneulottuvuudet olivat kilpailullisuus, kasvatuksellisuus ja leikinomaisuus-hauskuus. Yhteyksien tarkastelussa ilmeni, että naiset korostivat enemmän kilpailullisuutta kuin miehet. Koulutus oli yhteydessä asennoitumiseen siten, että pedagogisen peruskoulutuksen saaneet ja korkeampaa valmennuskoulutusta (ammatillinen valmennuskoulutus, A-taso) saaneet korostivat kilpailullisuutta vähiten. Yksilölajien valmentajat korostivat asennoitumisessaan kasvatuksellisuutta enemmän kuin joukkuelajien valmentajat. (Seppänen, 1986.)

Seppäsen tutkimuksessa mielenkiintoinen ja ehkä hieman yllättäväkin tulos oli se, että naisvalmentajat korostivat enemmän kilpailullisuutta. Useinhan naiseen (naisvalmentajaan) yhdistetään pehmeät arvot, kuten kasvatuksellisuus. Voisiko olla, että valmentajina toimivat naiset ovat kilpailullisempia kuin mitä naiset keskimäärin ovat? Tai kokeeko naisvalmentaja, että pärjätäkseen ja tullakseen hyväksytyksi perinteisesti hyvin miesvaltaisella alalla tehokkain keino osoittaa pätevyytensä on valmennettavan komeileminen tuloslistan ykkössijalla?

Liukkosen (1993) tutkimuksessa selvitettiin nuorisovalmentajan kasvatus- ja opetustoimintaa harjoitustilanteessa. Valmennustapahtumaa ja vuorovaikutusta arvioitiin humanistisesta ihmiskäsityksestä ja siitä johdetusta humanistisen valmennuksen mallista käsin. Toisena analyysin perustana oli opetuksen didaktisista malleista johdettu tehokkaan valmennustavan malli. Tutkimusjoukko koostui 156 nuorisovalmentajasta, joista 36 % oli naisia ja 64 % miehiä. Valmentajien toimintaa analysoitiin systemaattisen observointimenetelmän ja harjoitustapahtuman arviointiasteikon avulla. Lisäksi valmentajien toimintaa arvioitiin johtamistapakyselyllä. Valmentajien ja valmennettavien taustatietoja ja harjoitustapahtumaan liittyvien arviointien kartoittamiseksi käytettiin kyselymenetelmää. (Liukkonen, 1993.)

Tulosten perusteella nuorisovalmentajia voidaan pitää enemmän tehtävä- kuin ihmissuhdekeskeisinä. Valmentajien harjoitusajasta 2/3 kului ohjeiden antoon, suoritusten näyttöön, toiminnan tarkkailuun ja suoritusten avustamiseen. Lapset eivät juurikaan osallistuneet päätöksentekoon tai aloitekykyä vaativiin toimintoihin. Palautetta annettiin niukasti, positiivista palautetta kuitenkin enemmän kuin negatiivista. Valmentajien johtamistavan itse arvioinnit poikkesivat valmennettavien arvioista. Valmentajilla oli taipumus nähdä oma johtamistapansa valmennettavia positiivisempina. Humanistisen valmennustoiminnan osuus väheni valmennettavien iän lisääntyessä ja kilpailullisen tason koventuessa. Tehokas valmennus oli yhteydessä valmentajan



omaan aikaisempaan kilpailumenestykseen ja liikunta-alan ammatilliseen koulutukseen. (Liukkonen, 1993.)

Laine ja Rantanen (1996) selvittivät tutkimuksessaan valmentajien johtamiskäyttäytymisen, roolikorostuneisuuden ja pelaajien tavoiteorientaation yhteyttä joukkueen menestykseen ja pelaajien koettuun tyytyväisyyteen. Tutkimuskohteena oli kaksi hyvin menestynyttä ja kaksi heikosti menestynyttä poikien SM-koripallojoukkuetta (4 valmentajaa ja 40 pelaajaa). Tulosten mukaan paremmin menestyneiden joukkueiden valmentajat olivat johtamiskäyttäytymiseltään selvästi autoritäärisempiä kuin demokraattisia. Valmentajien ominaisuuksina korostuivat kunnianhimoisuus, lajitietämys ja vastuuntuntoisuus. Valmentajat korostivat itse pääsääntöisesti kunnianhimoisuutta ja vastuuntuntoisuutta, kun taas pelaajat korostivat selvästi enemmän valmentajien lajitietämystä. (Laine & Rantanen 1996.)

Valmentajan harjoitustoimintaan ja johtamiskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä on useita. Erilaiset ulkoiset tekijät kuten laji, urheilijoiden taso, ikä ja lukumäärä, urheilulliset tavoitteet, sekä harjoitustilanteen vaatimukset jne. Valmentajan toiminnassa kilpailullisuuden korostamisen on todettu lisääntyvän joukkuelajeissa mm. valmentajakoulutuksen ja -kokemuksen sekä sarjatason nousun myötä (Mutikainen 1985).

Toisaalta myös valmentajan taustatekijöillä kuten iällä, sukupuolella, valmennuskoulutuksella, opetustaidoilla sekä valmentajan persoonallisuudella on vaikutusta valmentajan toimintaan. Naisvalmentajien on mm. todettu olevan vähemmän autoritäärisiä kuin miesvalmentajien (Chelladurai & Saleh 1978, Mutikainen 1985). Valmentajan kokemuksen myötä hänen valmennustapansa on todettu muuttuvan positiivisemmaksi ja demokraattisemmaksi (Hutslar 1982). Myös valmentajan omalla urheilu-uralla voi olla vaikutusta valmennustoimintaan. Voidaan olettaa, että omalla urheilu-urallaan menestyneet valmentajat suhtautuvat kunnianhimoisemmin valmennettaviensa menestymiseen. Toisaalta taas voisi

olettaa, että menestyminen omalla urheilu-uralla on jo täyttänyt ne kilpailulliset tavoitteet, joita valmentaja entisenä urheilijana on itselleen asettanut, jolloin kilpailullinen menestys ei olisi enää niin merkittävässä asemassa.

Miksi sitten ryhtyä valmentajaksi, jos vaikkapa kilpailulliset tavoitteet on jo saavutettu? Martens ja Gould (1978) selvittivät vapaaehtoisten valmentajien motivaatiota ja suuntautumista valmentamiseen. Valmentajien motivaatiot voitiin jakaa kolmeen luokkaan. Ensimmäiseen ryhmään kuuluivat ne, jotka toimivat valmentajana itsekkäistä syistä. Valmentaja oli tällöin kiinnostunut lähinnä omien tarpeidensa tyydyttämisestä valmennustyön kautta. Motiivina oli enemmänkin palkkio kuin sisäinen tyydytys.

Toiseen ryhmään kuuluneet valmentajat pitivät tärkeänä sitä, että he ovat mukana urheilussa. Motiiveina olivat sosiaaliset syyt: valmennuksen avulla voi uusia ystävyysuhteita ja voi jakaa asioita toisten ihmisten kanssa. Valmentajalle oli tärkeää yhteenkuuluvuuden tunne ja valmennuksessa painottui hauskuus ja yhteistyö. Kolmannen ryhmän valmentajat olivat tehtäväsuuntautuneita. Ensisijaisena kiinnostuksen kohteena olivat tavoitteiden saavuttaminen ja urheilijoiden suoriutuminen ja menestyminen. (Martens & Gould 1978.)

Nykypäivän urheiluvalmennuksen yksi muoti-ilmiö on tiimivalmennus. Tiimivalmennuksessa urheilijan ympärille kootaan joukko asiantuntijoita, jotka kukin omalla panoksellaan pyrkivät auttamaan urheilijaa saavuttamaan asetetut tavoitteet. Päävalmentajan lisäksi tiimissä voi olla esim. apuvalmentaja, fyysinen valmentaja, fysioterapeutti, hieroja, psykologi, jopa imagokonsultti. Huippu-urheilua lukuun ottamatta on kuitenkin enemmän sääntö kuin poikkeus, että yksi ja sama henkilö eli valmentaja kantaa vastuun urheilijan tai joukkueen valmentautumiseen, lihashuoltoon, kilpailumatkoihin ym. liittyvistä asioista. Ei siis ole ihme, jos valmentaja kymmenen vuoden työrupeaman jälkeen ilmoittaa olevansa vuoden katsomon puolella ja ”vetävänsä henkeä”.

Kilpa- ja huippu-urheilussa myös alati kovenevat tulosvaatimukset ajavat valmentajia työkykynsä ääri rajoille. ”Tulos tai ulos” –mentaliteetti on kovin tuttu ammattivalmentajia vilisevässä kotoisessa SM-liigassa. Caccese ym. (1984) selvittivät nais- ja miesvalmentajien (138 miestä, 93 naista) eroja heidän kokemalleen burnoutille eli ”loppuun palamiselle” valmennustyössään. Burnoutia mitattiin kolmella ulottuvuudella 1) henkinen uupumus 2) masentuneisuus ja 3) henkilökohtainen työkyky. Tulosten mukaan sukupuolten välillä oli selkeitä eroja; naiset kokivat selvästi enemmän henkistä uupumusta kun taas miehet kokivat työkykynsä heikenneen.

Tutkimus ei antanut vastauksia siihen, miksi naiset ja miehet kokivat burnoutin eri tavalla, mutta se spekuloi asiaa monelta eri kantilta. Tutkijat mm. arvelivat, että naisvalmentajat kokivat enemmän burnouteja, koska he olivat nuorempia ja heillä oli vähemmän kokemusta erilaista valmennustyöhön liittyvistä tilanteista ja niiden hallinnasta. Tutkijat pohtivat myös onko naisvalmentaja liian idealistinen tai vaatiiko hän liikaa itseltään. Naisvalmentajat kokivat myös saavansa vähemmän arvostusta kuin miespuoliset kollegansa. Vähäinen arvostuksen tunne voi tutkijoiden mukaan johtaa siihen, että naisvalmentajat nostavat vaatimustasonsa epäinhimilliselle tasolle. Jossakin vaiheessa jatkuva venyminen ja työskentely suorituskäyvyn ääri rajoilla kuitenkin vaativat veronsa ja seurauksena on uupuminen (Caccese ym. 1984.)

Burnoutia pidetään usein kumulatiivisena ilmiönä eli valmentajien tapauksessa voisi olettaa, että mitä pidempään on ollut mukana valmennustyössä, sitä todennäköisempää on, että valmentaja kokee jossain vaiheessa työuupumusta tai jopa burnoutin. Jos näin on, tutkimuksen mukaan naisvalmentajien pitäisi olla vähemmän stressaantuneita kuin miesvalmentajien. Tutkimuksen tuloksissa kuitenkin vanhemmat valmentajat kokivat vähemmän stressiä eli ovatko esim. stressaantuneet miesvalmentajat jo poissa kuvioista vai ovatko burnoutilta vältyneet ns. selviytyjiä, jotka osaavat toimia ja käsitellä stressin tunnetta? Vai onko niin, että naiset ovat vähemmän kyvykkäitä hallitsemaan stressitilanteita?

Vai onko naisvalmentajien helpompi myöntää kokevansa työuupumusta ja ahdistusta. Ehkä miesvalmentajat eivät syystä tai toisesta halua tai pysty kertomaan todellista tilannettaan. Naisvalmentajien uskottiin myös olevan vähemmän valmistautuneita valmentajan rooliin. He eivät ehkä ole ajatelleet että valmennus voisi olla heidän tuleva ammattinsa. Urheiluvalmennuksessa naisvalmentajille on myös vähemmän roolimalleja ja samaistumisen kohteita kuin miesvalmentajille. (Caccese ym. 1984.)

### 3. URHEILUVALMENNUS

#### 3.1 Mitä valmentaminen on ?

Viime vuosisadan lopulla liikunnan ja urheilun kuva muokkautui huomattavasti, kun kilpaurheilu teki lopullisen läpimurtonsa. Kansainvälinen olympialiike syntyi 1894 ja vuosisadan vaihteessa perustettiin myös ensimmäiset kansainväliset erikoisliitot. 1900-luvun alkaessa oli myös Suomessa jo toistasataa urheiluseuraa ja vuonna 1900 perustettiin liikunnan valtakunnallinen keskusjärjestö SVUL. Vuosisadan alun Suomessa harjoittelua kutsuttiin ulkomaisista sanoista muokattuna ”treenaamiseksi” ja sitä johtavaa henkilö pääasiassa ”treenariksi”. Mainitut termit juurtuivat niin hyvin suomalaiseen urheilukieleen, että ne ovat vielä tänäkin päivänä käytettyjä termejä. Termi valmennus on tullut suomen kieleen 1919, jolloin ”valmentaa” verbiä ehdotettiin otettavaksi ”valmistaa” verbin rinnalle. (Nygren 1988, 158-162.) Nykyisin valmennus, valmentaa ja valmentaja ovat vakiintuneita termejä, kun puhutaan nimenomaan urheiluun liittyvästä toiminnasta.

Mitä valmentamisella sitten tarkoitetaan? Perinteiset valmennuksen määritelmät painottavat fyysisen suorituskyvyn ja -valmiuksien harjoittamista. Kantolan (1988) mukaan urheiluvalmennuksella tarkoitetaan urheilijan suorituskyvyn suunnitelmallista parantamista käyttäen hyväksi tietoon, kokemukseen ja tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa harjoitusta. Kantola kuitenkin korostaa terveen järjen käyttöä valmennuksessa ja tiivistää valmennustapahtuman seuraavasti: valmennus on yksinkertaisten perusasioiden oivaltamista ja toteuttamista järjestelmällisesti, riittävästi ja tehokkaasti. (Kantola 1988, 226-237.)

Kirjosen määritelmän mukaan valmentamisella tarkoitetaan olemassa olevan tiedon ja taidon avulla ihmisen toimintavalmiuden jatkuvaa harjoittamista

tavoitteeseen nähden mahdollisimman hyväksi. Valmentaminen on siis valmistautumista hyvien ja huippusuoritusten saavuttamiseen. (Kirjonen 1969.)

Perinteistä valmennuskäsitettä edustaa myös Harre (1975), joka määrittelee valmennuksen seuraavasti: ” valmennus on tieteellisten, erityisesti pedagogisten periaatteiden mukaan ohjattua urheilullisen kehityksen prosessia, joka suunnitelmallisesti suorituskäytön ja -valmiuteen vaikuttamalla tähtää urheilijoiden johtamiseen hyviin tai huipputasoon suorituksiin jossakin urheilulajissa”. Urheiluvalmennuksen tunnusmerkkejä ovat suunnitelmallisuus, systemaattisuus ja tieteellisyys. Urheiluvalmennuksessa harjoittelu on pitkälti yksilöllistä koulutusta ja edellyttää valmentajalta hyvää urheilijoiden tuntemusta. Yksilöllisiin ominaisuuksiin tulee kiinnittää riittävästi huomiota myös ryhmä/joukkueharjoittelussa. Tunnuksenomaista urheiluvalmennukselle on myös koulutuksen ja kasvatuksen kulkeminen käsikädessä. Valmentajalla on selkeä johtajan rooli, joka kuitenkin sallii urheilijalle huomattavaa itsenäisyyttä. (Harre 1975, 18-19.)

Valmennuksessa voidaan edelleen erottaa lasten ja nuorten valmennus ja huippuvalmennus. Lasten ja nuorten valmennuksessa viritetään kestävä innostus urheiluun. Valmennus on perusvalmennusta, jonka tavoitteena on kehittää monipuoliset taidot sekä fyysistä että psyykkistä kuntoa ajatellen. Tarkoituksena on johdattaa nuori urheilija järjestelmällisellä ja monipuolisella harjoittelulla huippuvalmennuksen asettamiin vaatimuksiin. Lasten ja nuorten valmennuksessa valmennus tulisi nähdä myös kasvatustapahtumana. Huippuvalmennuksessa tavoitteena on kilpailumenestys. Perustana on perusvalmennuksessa hankittu suorituskäytön, jota edelleen harjoitetaan maksimaalisen suorituskäytön ja -valmiuden saavuttamiseksi. (Harre 1975, 26.)

Edellä mainittu jako lasten ja nuorten valmennuksen ja huippuvalmennuksen välillä saa urheiluvalmennuksen kuulostamaan aika yksioikoiselta ja totiselta touhulta. Kaikki valmennus tähtää jo pienestä pitäen ”huippuvalmennuksen

asettamiin tavoitteisiin”. Kilpailun jatkuva kiristyminen on johtanut siihen, että lajivalinta tehdään yhä nuorempana ja nuorempana. Jo juniiori-ikäisiltä urheilijoilta peräänkuulutetaan totaalista sitoutumista urheiluun ja ammattimaista valmentautumista, mikäli mielihä menestyä. Joistakin tulee menestyjiä, mutta monille seurauksena on kyllästyminen, loppuun palaminen ja ilon ja innostuksen puute. Totuus kuitenkin on, että vain harvasta tulee huippu-urheilija, eli urheiluvalmennuksella täytyy olla muitakin tavoitteita ja päämääriä kuin vain huippujen ”tuottaminen”. Perinteinen fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen painottuva valmennus onkin asetettu kyseenalaiseksi ja rinnalle on noussut ihmisen yksilöllisyyttä ja kokonaisvaltaisuutta korostava valmennus. Puhutaan humanistisesta ja kokonaisvaltaisesta valmennuksesta.

Kokonaisvaltaiseen valmennukseen on perehtynyt mm. Puhakainen (1995), jonka mielestä sanaa valmennus pidetään urheilusta puhuttaessa itsestäänselvyytenä ja harvoin yritetään tarkemmin luonnehtia, mitä valmentaminen perusluonteeltaan on. Puhakaisen mukaan valmennuksessa on kyse huomattavan paljon monimutkaisemmista ongelmista kuin urheilijan suorituskyvyn kehittämisestä tai hänen tulokuntansa optimoinnista. ”Koko valmennusprosessi on kompleksinen ongelma, jossa tuskin mikään on itsestään selvää kun ihminen valmentaa toista ihmistä” (Puhakainen 1995, 18).

Puhakainen määrittelee valmentajan työn hyvin yleisluontoisesti, mutta sisällyttää siihen monia peruslähtökohtia ja ehtoja, joilla voidaan luonnehtia valmentamista. Puhakainen nimeää valmennukselle neljä peruslähtökohtaa. Ensimmäisenä lähtökohtana on valmennussuhde. Koko valmennuksen peruslogiikka rakentuu perusajatukseen, että voidaan saada sanoin ja teoin yhteys toiseen ihmiseen. Toisena lähtökohtana on valmennuksen kohdistuminen urheilevaan ihmiseen eli valmennuksella on jokin kohde. Urheilija on ensisijainen subjekti, koska valmennuksen tarkoitus on edistää hänen hyvänsä. Kolmas lähtökohta painottaa valmennuksen tarkoituksellisuutta. Valmennuksella on jokin tarkoitus, mikä erottaa sen mekaanisesta prosessista, jossa tietty alkutila tuottaa aina kausaalisesti

tietyt lopputulokset. Neljännen peruslähtökohdan mukaan valmennus on tarkoitettu urheilijan hyväksi. Tämän vuoksi valmennukselta voidaan odottaa, että se pyrkii kohtaamaan urheilijan kokonaisuutena ihmisenä ja ettei valmennus ainakaan vahingoita urheilijaa. (Puhakainen 1995, 18.)

Puhakainen (1995) nimittää valmentamista osuvasti tutkimusvaikuttamiseksi, jolla hän tarkoittaa sitä, että jokainen valmentaja esiintyy omassa toiminnassaan sekä tutkijan että vaikuttajan ”roolissa”. Nämä roolit sisältyvät kaikkiin ihmistyön eri muotoihin, silloin kun ihmistä pyritään tietoisesti muuttamaan ja auttamaan. Valmennustyön perustana hän korostaa ihmiskäsitystä; ”ellei tiedetä millaiseksi urheileva ihminen on käsitettävä, ei voida milloinkaan tietää, mitä kaikkea on otettava huomioon häntä valmentettaessa”. Valmentajan ihmiskäsityksessä tiivistyvät valmennustyön ontologiset (=oppi olevasta) ja eettiset sitoumukset, jotka tiedostetusti tai tiedostamatta ohjaavat valmennustoimintaa. (Puhakainen 1995, 18-20.)

Puhakaisen mukaan ihmiskäsitys on valmennustyön looginen lähtökohta, sillä ilman sitä valmentaja ei voi edes käynnistää toimintaansa. Valmentaja ei omalla toiminnallaan luo urheilevaa ihmistä, vaan tämä käsitetään jo jollakin tapaa olemassa olevaksi ennen kuin valmennus alkaa. Valmentaja joutuu toimintansa aluksi tekemään jonkin ratkaisun siitä, mikä on hänen valmennuskohteensa eli urheilevan ihmisen perusluonne. Vasta tämän ratkaisun jälkeen hän voi periaatteessa alkaa pohtia omaa valmennustapaansa, valmennuksen eri osa-alueita sekä valmennuksessa käytettäviä menetelmällisiä ratkaisuja. (Puhakainen 1995, 18-20.)

Puhakaisen lähestymiskulma valmennukseen on mielenkiintoinen. Hyvää ja arvokasta siinä on valmentajan ihmiskäsityksen ja valmennussuhteen merkityksen korostaminen. Hän peräänkuuluttaa valmentajan oman ihmiskäsityksen tietoista pohtimista sekä urheilijan tuntemista ihmisenä, ei vain urheilijana. Puhakainen näkee koko valmennusprosessin ”kompleksisena ongelmana”. Toisaalta



ongelmakeskeinen ajatusmaailma ahdistaa, mutta jos ongelmat näkee haasteina ja mahdollisuuksina, niin tulostakin voi syntyä. Mutta onko itse valmennus ongelma vai ihmiset ja ihmissuhteet valmennustoiminnassa. Voiko niitä edes erottaa toisistaan?

Oikeat valmennusmenetelmät eivät vielä takaa huippu-tulosta. Toisaalta hyvä valmennussuhde ja urheilijan tunteminen ihmisenä eivät myöskään yksistään riitä. Vaikuttaisi siltä, että hyvä valmennus on sekoitus molempia. Pohjimmiltaanhan valmennus on kuitenkin ihmissuhdetyötä, olipa sitten kyse vaikkapa urheilijan voima- tai nopeusominaisuuksien kehittämisestä. Jotta valmentaja pystyy vaikuttamaan urheilijaan hänen taitojensa ja ihmisenä kasvun kehittämiseksi, tarvitaan sopiva kanava valmentajan ja urheilijan välille. Onnistuneen valmennuksen edellytyksenä on valmennussuhde, jossa urheilija ja valmentaja voivat avoimena kohdata toisensa ja edetä kohti tavoitetta.

Mm. Närhi ja Frantsi (1998) painottavat vuorovaikutuksen merkitystä valmennuksessa. Heidän mukaansa valmentajajohtoinen tapa toimia on väistymässä vuorovaikutukseen perustuvan valmennuksen tieltä. Valmentajan ei tarvitse enää olla kaikkietävä, vaan hän voi myöntää heikkoutensa ja käyttää hyväkseen urheilijoiden tietoa, taitoa, luovuutta ja monipuolisuutta, kokematta omaa asemaansa uhatuksi. Vuorovaikutusta korostava valmentaja kannustaa urheilijoita itseohjautuvuuteen ja haluaa urheilijat mukaan päätöksentekoon, koska samalla valmentaja pystyy osoittamaan, että he urheilevat itseään varten ja ovat itse vastuussa päätöksistä. Urheileminen on urheilijaa varten eikä väylä valmentajan oman kyvykkyyden osoittamiseksi. Onnistuneen vuorovaikutuksen avain on aito kiinnostus toiseen ihmiseen ja ymmärrys siitä, miten toinen ihminen maailmaansa jäsentää. (Närhi & Frantsi 1998, 39-40.)

Vuorovaikutuksen korostaminen valmennuksessa ei kuitenkaan tarkoita sitä, että urheilija määrää sen kummemmin kuin valmentajakaan. Vuorovaikutukseen perustuvassa valmennuksessa on tilanteita, joissa valmentaja yksin tekee

päätökset aivan kuten missä tahansa johtamisessa. Tehdessään päätöksiä valmentaja näyttää samalla mallia urheilijalle päätöksenteosta ja vastuun kantamisesta. Mitään yleispätevää ohjetta tuskin löytyy siitä, missä tilanteessa valmentajan tulisi kuunnella urheilijoita ja missä taas tehdä päätökset itsenäisesti. Kukin tilanne, urheilija ja valmentaja on erilainen. Kuuntelemalla itseään ja muita voi löytää sopivan tasapainon näiden asioiden välille. Valmentajalta vaaditaankin samalla kertaa nöyryyttä ja rohkeutta, kuin myös päättäväisyyttä ja joustavuutta. (Närhi & Frantsi 1998, 41.)

Kivelä (1978) määrittelee vuorovaikutuksen seuraavasti: ”vuorovaikutus on tietoisien olemisen perusta”. Hänen mukaansa valmennustapahtuma on yhtämittaista vuorovaikutusta eli tietojen vaihtamista (antamista ja ottamista), ja ymmärtämistä sekä ymmärretyksi tulemista. Valmennuksessa vuorovaikutustilanteeseen vaikuttavat mm seuraavat tekijät; valmentajan ja urheilijan aikaisemmat kokemukset toisistaan, vuorovaikutustilanne ja sen luomat edellytykset viestinnälle, molempien roolit vuorovaikutustilanteessa, palautteen määrä sekä empatia eli kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja myötäelää toisen tunteita. Myönteisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia ovat luottamus, aitous, empatia ja oikeanlainen arvostelu eli palautteen anto. (Kivelä 1978, 79.)

### 3.2 Valmentajan ammattitaito

Urheilijan menestymisen pohja luodaan valmennustapahtumassa. Useimmissa tapauksissa valmentaja on urheilijan itsensä ohella se henkilö, joka vaikuttaa urheilijan tai joukkueen suoritukseen ja sen paranemiseen tai taantumiseen. Valmentajan päätehtävä on johtaa harjoittelua, ohjata urheilijaa ja vaikuttaa tämän ominaisuuksien, taitojen ja asenteiden kehittymiseen. Valmentajan vastuulla on urheilusuorituksessa tarvittavien fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien, sekä taitojen kehittäminen valmennuksen eri osa-alueilla, joita ovat mm. perusominaisuuksien harjoittaminen ja lajitaitojen opettaminen. (Kantola 1988, 220.)

Valmentajan ammattitutkinnon vaatimusten mukaan valmentajalta edellytetään kokonaisvaltaista tietoa valmennustapahtuman eri vaiheista, joita ovat valmennuksen suunnittelu, harjoittelun johtaminen, seuranta ja palaute. Valmentajan tehtävänä on järjestää ja ohjata urheilijoiden harjoittelua harjoitus- ja kilpailukauden eri vaiheissa tarkoituksenmukaisella tavalla. Valmentajan tehtäviin kuuluu myös eri lajien välineistön, sääntöjen ja laitteiden hyvä tuntemus sekä kyky kehittää lajia. Tutkintovaatimukset korostavat myös valmentajan vastuullista kasvatustyötä lasten, nuorten ja huipulle tähtäävien aikuisten valmennuksessa. Valmentajalla on sekä kasvatuksellinen, valmennuksellinen että terveydellinen vastuu valmennettavistaan (Opetushallitus).

Entisen SVUL:n seuravalmentajatutkinto puolestaan määrittelee valmentajan tehtäväksi lajin edellyttämien fyysisten, psyykkisten, motoristen ja sosiaalisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämisen urheilijan yksilöllinen kehitys huomioon ottaen (SVUL 1985,11).

Hyvin usein valmentajan tehtävien määrittelyissä painotetaan ensisijaisesti niiden fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämistä, joita urheilija tarvitsee onnistuakseen urheilusuorituksessaan. Onko siinä kaikki ? Onko valmentajan

tehtävänä auttaa urheilijaa kehittymään vain niiltä osin, jotka liittyvät itse urheilusuoritukseen? Ymmärtääkseni näin yksinkertaista ajattelumallia on pyritty tietoisesti laajentamaan. Nykyään valmentajan tehtäviin katsotaan kuuluvan yhä enemmän urheilijan kokonaisvaltainen kehittäminen. Yksilöä ei nähdä pelkästään urheilijana, vaan ainutlaatuisena yksilönä, jonka kasvua ja kehitystä kypsäksi ihmiseksi halutaan auttaa ja tukea urheiluvalmennuksen avulla. Suomessa pitkän päivätyön koripallon parissa tehnyt amerikkalainen valmentaja Robert Pettersen tiivistää ajan hengen mielilauseessaan: ”kypsä ihminen, kypsä koripalloilija” (Dettman 1997, 11.)

Ainakin tekijää on usein askarruttanut kysymys siitä, onko valmentajan tehtävänä urheilijan motivointi. Närhin ja Frantsin (1998) mukaan motivointi sanan perinteisessä merkityksessä ei voi olla valmentajan tehtävä. Valmentaja voi kuitenkin vaikuttaa urheilijan motivaatioon panostamalla harjoittelun monipuolisuuteen ja näin auttaa urheilijaa näkemään eri vaihtoehtojen hyviä ja huonoja puolia, joiden perusteella urheilija voi muodostaa oman näkemyksensä. Valmentajan tehtävänä on perusasioista huolehtiminen, jotta urheilijan motivaatio säilyy ja kasvaa. Myös valmentajan oma innostus, motivaatio omaan työhönsä ja tuloksiin näkyvät valmennustapahtumassa ja urheilijan motivaatiossa. (Närhi & Frantsi 1998, 55-57.)

Närhi & Frantsi (1998) painottavat myös urheilijan vastuuta omasta tekemisestään. Valmentajan tärkeä tehtävä onkin, että hän tekee urheilusta urheilijoiden oman jutun. Valmentajan tehtävänä on opettaa urheilijat ajattelemaan itsenäisesti ja analysoimaan omaa suoritustaan ja ikään kuin tehdä itsensä tarpeettomaksi. Mitä enemmän urheilija ymmärtää ympärillä tapahtuvista asioista sitä enemmän hän voi ymmärtää omasta urheilusuorituksestaan ja osaa tehdä itse valintoja esim. kilpailutilanteessa.

Kaikkea vastuuta ei voi kuitenkaan siirtää kerralla urheilijan harteille. Tämä korostuu erityisesti nuorten junioreiden kanssa. Vastuuta tulee siirtää urheilijalle

pikkuhiljaa kunkin urheilijan kykyjen mukaan. Valmentajalta vaaditaankin paljon, jotta hän osaa tehdä oikeita päätöksiä oikealla hetkellä. Valmennus, joka kehittää urheilijan vastuuntuntoa ja itsenäisyyttä perustuu kunnioitukseen ja urheilijan huomioimiseen yksilöllistä lähtökohdista hänen omassa elämäntilanteessaan. Yksilöä kunnioittamalla toteutuu myös yksi urheiluvalmennuksen tavoitteista eli itseohjautuva urheilija. Valmentaja ansaitsee kunnioituksen kunnioittamalla urheilijaa, ei vaatimalla kunnioittamista urheilijalta. (Närhi & Frantsi 1998, 51-53.)

Vaikuttaa siis siltä, että valmentajalta vaaditaan hyvin monenlaisia taitoja. Ei riitä, että valmentaja tietää kuinka kehitetään urheilijan räjähtävää nopeutta tai millä taktiikalla tuleva vastustaja kaatuu. Yhä enemmän valmentajalta vaaditaan myös psykologisia taitoja ja kykyä aistia ihmisten tuntemuksia ja tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Ei myöskään riitä, että valmentaja tyytyy kehittämään eri ominaisuuksia vain urheilijassa. Myös valmentajalta itseltään vaaditaan jatkuvaa halua kehittyä niin valmentajana kuin ihmisenäkin.

Koripallovalmentaja Henrik Dettman on kertonut kuinka hän on itse muuttunut ihmisenä ja kuinka hänen omat käsityksensä valmentajan tehtävistä ovat muuttuneet valmennuskokemuksen myötä; ”Jokaisella ihmisellä on oma arvot. Minun on kunnioitettava hänen arvojaan. Ehkä ennen en kunnioittanut yksilöitä riittävästi. Ennen yksilö oli minulle objekti, hieman kuin kone, jota huolletaan ja jonka toimintaa korjataan tarvittaessa. Nykyisin ajattelen, että valmentajan tehtävä on ennen kaikkea aistia ihmisten tunteita”. (Anttila 1994)

Työssään valmentaja tarvitsee tietoja, taitoa ja kokemusta kyetäkseen neuvomaan ja opastamaan urheilijaa oikealla tavalla erilaisissa tilanteissa. Valmentajan työn tulos riippuu hänen ammattitaidostaan, johon vaikuttavat valmennuksellisen tietotaidon lisäksi hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa (Kantola 1988, 223). Edellä jo todettiin, että ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa valmentaa. Voidaanko sitten määritellä kuka on hyvä ja kuka huono valmentaja ? Mikä on hyvän

valmentajan kriteeri ? Onko hyvän valmentajan kriteerinä urheilijan saavuttama mitalimäärä tai joukkueen voittoprosentti ? Vai onko hyvän valmentajan kriteerinä se, että urheilija on tasapainoinen ja onnellinen ihminen ?

Kilpaurheilussa tähtäimenä on voitto, joten on luonnollista, että myös valmentajan pätevyyttä arvioidaan usein voittojen perusteella. Voitot eivät kuitenkaan kerro kaikkea. Heikon kilpailullisen menestyksen saavuttanut valmentaja voi valmennettaviensa mielestä olla hyvä ja pidetty valmentaja. Usein hyvillä valmentajilla on kuitenkin taipumuksena saada urheilijansa myös menestymään. Heillä on taito ”käsitellä” urheilijaa niin, että tämä luottaa itseensä, haluaa panna itsenä likoon ja uskaltaa kokeilla omia rajojaan. Valmentajan persoonalla on suuri merkitys, mutta kirjallisuudessa on myös esitetty eräitä ominaisuuksia, joiden katsotaan olevan tunnusomaisia hyvälle valmentajalle.

### **3.2.1 Hyvä valmentaja**

Kantolan (1988) mukaan hyvältä valmentajalta vaaditaan kykyä käyttää kokemusta ja tervettä järkeä oikeiden menetelmien käyttämiseksi ja tietojen soveltamiseksi käytännön valmennukseen. Valmentajan ammattitaitoa ovat urheiluvalmennuksen yleisten perusteiden kuten ihmiskehon rakenteen ja fysiologian tuntemus, valmennuksen psykologian, urheilulääketieteen, fysioterapian, ravitsemuksen, liikkumisen ja liikkeiden biomekaniikan, opettamisen ja valmentamisen pedagogiikan sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen perusteiden ja menetelmien tuntemus. Hyvän valmentajan ominaisuuksia ovat myös vankka lajiasiantuntemus (taito, taktiikka, harjoittelu, välineet) ja valmennustapahtuman hallinta. Hyvällä valmentajalla on kyky innostaa. Hän on sitoutunut työhönsä, hänellä on korkea työmoraali ja hän ottaa vastuun työstään ja uskoo omaan työhönsä. Hyvän valmentajan ominaisuuksia on myös johtamiskyky ja esiintymistaito. (Kantola 1988, 223-226, 252.)

Tutkon ja Richardsin (1971) mukaan urheilijat arvostavat valmentajissa useita eri ominaisuuksia, mutta on olemassa kuitenkin joitakin asioita, jotka herättävät urheilijoissa kunnioitusta valmentajaa kohtaan. Näitä ovat: lajituntemus, valmentajan kiinnostus yksittäistä urheilijaa kohtaan ihmisenä, puolueettomuus, esimerkillisyys sekä henkinen kypsyyt (Tutko & Richards 1971, 10-12.)

Skotlannin jalkapallomaajoukkuetta valmentaneen Andy Roxburgin mielestä valmentaja tarvitsee menestyäkseen onnistumista pelaajien valinnassa, hyvää päätöksentekokykyä, taitavaa pelaajien käsittelyä ja onnea. Hyvän valmentajan ominaisuuksiksi hän listaa valmentajan karisman, hyvän lajitietouden ja kokemuksen sekä hyvän ilmaisukyvyn ja tilannejohtamistaidon. Hyvä valmentaja osaa myös pitää kuria, on harkitseva suostuttelija, eikä epäile omaa valtaansa. (Miettinen 1992, 9)

Valmentajakoulutuksessa valmentajan ammattitaitovaatimukset on johdettu valmentajan työn ydintoiminnoista. Ammattitaitoinen valmentaja hallitsee eri valmennusmenetelmiä, hänellä on vahva lajiasiantuntemus ja hän kykenee kehittämään lajia. Vuorovaikutustaidot ja johtaminen sekä terveyden edistäminen kuuluvat myös ammattitaitoisen valmentajan ominaisuuksiin. Häneltä edellytetään myös yhteiskunnan kehityksen tuntemista ja urheilun mieltämistä osaksi yhteiskunnallisia toimintaprosesseja. Ammattitaitoinen valmentaja toimii kaikissa tilanteissa fair play -hengen, ja moraalin- sekä eettisten sääntöjen mukaisesti (Opetushallitus).

Kivelän (1978) mukaan hyvältä valmentajalta vaaditaan paljon. Valmentajalla tulee olla vankka lajituntemus ja taito opettaa. Hänen tulee olla järjestelmällinen ja pitkäjänteinen sekä kykeneväinen ottamaan vastuu valmennettavastaan. Onnistuneen valmennussuhteen perusedellytyksenä Kivelä pitää kuitenkin valmentajan ihmissuhdekyvykkyyttä. Toisin sanoen valmentajan tulee kyetä luomaan luottamuksellinen suhde valmennettavaansa (Kivelä 1978, 24-25).

Lintunen (1987) korostaa ilmapiirin merkitystä valmennustilanteessa. Hän pitää tärkeänä, että valmentaja hallitsee liikunnallisten valmiuksien, taitojen ja lajikohtaisen tekniikan opettamisen (esim. harjoittelun monipuolisuus ja turvallisuus, harjoitteiden sopiminen eri ikäisille ja tasoisille, välineiden ja sääntöjen sopivuus jne.) sekä urheilijan persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehittymistä tukevan ilmapiirin luomisen.

Myös Suomen jääkiekkomaajoukkueen päävalmentaja Hannu Aravirta painottaa valmentajan merkitystä ilmapiirin luomisessa. Hänen mielestään valmentajan on luotava sellainen ilmapiiri, jossa urheilija saa epäonnistua ja pitääkin epäonnistua. Erityisesti tappion hetkellä on tärkeää säilyttää hyvä ilmapiiri. Aratkin asiat tulee selvittää avoimesti, jolloin on mahdollisuus huomata myös kriisin positiiviset mahdollisuudet. Etenkin tappion hetkillä valmentajan tulee viestittää pelaajille luottamuksensa heihin. (Holtari 1998, 68.)

Janssonin (1990) mielestä hyvän valmentajan ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä ei voida yksiselitteisesti määritellä. Hyvistä ja menestyvistä valmentajista löytyy sekä auktoriteetteja, että demokraattisten valmennusmenetelmien edustajia. Myös urheilijan persoonallisuus vaikuttaa oleellisesti valmennussuhteen onnistumiseen. Tärkeintä on, että urheilija voi luottaa valmentajaansa ja kunnioittaa häntä. Hyvä valmentaja pystyy kehittämään urheilijan taitoja, synnyttämään ryhmähenkeä ja motivoimaan valmennettavansa ponnistamaan mahdollisuuksien rajoille asti. (Jansson 1990, 165-172.)

Viimekädessä urheilija on se, jonka suoritus ratkaisee onko tuloksena onnistuminen vai epäonnistuminen. Valmentaja voi kuitenkin omalla toiminnallaan vaikuttaa ratkaisevasti urheilijan suorituskykyyn. Oleellista on, että valmentaja aistii oikein urheilijan tunnetiloja ja tietää mistä ”narusta tulee milloinkin vetää”. Hyvä valmentaja osaa myös ennakoida tilanteita ja pystyy muuttamaan suunnitelmia ongelmien välttämiseksi. Toisaalta hän ei myöskään



menetä uskoaan urheilijaan tai vaivu synkkyyteen, vaikka epäonnistumisia sattuisi tulemaan useampikin.

Omien kokemuksieni mukaan hyvää valmentajaa voisi kuvainnollisesti verrata eläinkunnan mielenkiintoiseen olioon, kameleonttiin. Kameleontti on trooppisten maiden puussa elävä matelijalaji. Mielenkiintoiseksi kameleontin tekee erityisesti se, että se kykenee muuttamaan ulkokuorensa väriään mielentilansa ja ympäristönsä mukaan. Mielestäni hyvältä valmentajalta vaaditaan vastaavanlaisia ominaisuuksia.

Hyvä valmentaja kykenee aistimaan urheilijan vireystilan ja ympäristön vaikutukset, ja tekemään havaintojensa perusteella nopeitakin päätöksiä. Tällä en tarkoita sitä, etteikö valmentajalla olisi tiettyjä peruseriaatteita omassa toiminnassaan, vaan sitä, että valmentaja on jatkuvasti ”ajan hermolla”, tarkkailee aktiivisesti urheilijaa ja ympäristöä, luottaa itseensä, on ennakkoluuloton, ja uskaltaa tehdä rohkeitakin ratkaisuja. Kuitenkin niin, että ensisijaisena tavoitteena on aina urheilijan hyvinvointi ihmisenä.

Kuinka sitten tulla hyväksi valmentajaksi? Hyvä valmentaja kysyy usein itseltään mitä hän itse voisi tehdä tai kuinka hän voisi muuttua ja kehittyä saadakseen muutosta aikaan, sen sijaan että pohtisi mitä muutosta hän tarvitsisi urheilijoissaan, jotta tulosta syntyisi. Aivan samoin kuin urheilijan, myös valmentajan tulisi löytää oma persoonallinen tapansa olla hyvä valmentaja ja kehittää myönteisiä ja heikkoja ominaisuuksia itsessään (Närhi & Frantsi 1998, 73).

Lohdullista on kuitenkin tieto siitä, että tullaan hyväksi valmentajaksi ei aivan kaikkea tarvitse itsessään muuttaa. Naisten lentopallomaajoukkueen päävalmentajana työskennellyt Virpi Ojakangas-Palmunen mainitsee hyvän valmentajan ominaisuuksiksi kolme asiaa; hyvä valmentaja kunnioittaa urheilijaa, itseään ja omaa työtään. Toiseksi hyvä valmentaja on sitoutunut työhönsä ja

näyttää omalla toiminnallaan esimerkkiä urheilijoille. Kolmas, ja ehkä tärkein asia hänen mielestään on se, että valmentaja on oma itsensä. Tullakseen hyväksi valmentajaksi valmentajan ei tarvitse, eikä hän voi muuttaa omaa persoonaansa. (Ojakangas-Palmunen, 1999)

### 3.3 Valmennusfilosofioista

Useimmilla valmentajilla valmennustyön taustalla vaikuttaa jokin näkemys siitä, mitä valmennus on ja miksi ja miten hän tekee työtään. Näistä näkemyksistä käytetään usein nimitystä valmennusfilosofia. Saarinen on määritellyt filosofian ”välineistöksi, jonka avulla kaivellaan kaaokseen järkeä ja otetaan maailma haltuun” (Saarinen 1994). Jollekin filosofia voi sanana tuntua vieraalle, mutta usein jonkinlaiset ajatukset, periaatteet - tiedostetut tai tiedostamattomat - ohjaavat valmentajan toimintaa. Valmennusfilosofian pohjalta valmentaja määrittää mitä asioista hän painottaa valmennustyössään, mitä tavoitteita hän asettaa toiminnalleen, ja miten hän toimii käytännön tilanteissa.

Jotta ihmisellä voisi olla joku filosofia valmennuksesta täytyy hänellä olla jokin filosofia elämästä ja ihmisistä yleensä. Periaatteita ja filosofioita ei opita kirjoista lukemalla, vaan ne selkiytyvät ihmisellä elämän koulussa. Periaatteet eivät välity ympäristöön sen mukaan mitä ihminen sanoo, vaan sen mukaan, miten ihminen toimii eri tilanteissa. Omien periaatteiden löytäminen ja tiedostaminen edellyttää itsetuntemuksen lisääntymistä. Jos valmentajalla ei ole suuntaa omassa elämässään, hän tuskin voi auttaa urheilijaa oikean suunnan löytämisessä. Valmentajan olisikin aika ajoin hyvä pysähtyä miettimään omia motiivejaan ja tavoitteitaan elämässään ja valmennustyössään. (Närhi & Frantsi 1998, 33.)

Usein valmentaja luo oman valmennusfilosofiansa ja -tyylinsä sen mukaan, minkälaisen valmennusmääritelmän hän hyväksyy. Olennaista on missä määrin valmentaja näkee valmennuksen fyysisen suorituskyvyn harjoittamisena ja kehittämisenä ja missä määrin esim. kasvatuksellisenä tapahtumana tai ihmisen kokonaisvaltaisena kehittämisenä. Valmentajan valmennusfilosofia heijastuu usein myös hänen tavassaan toimia käytännön valmennustilanteessa. (Rychta 1983, 92-93.)

Vaikka kirjallisuudessa esitetään erilaisia valmennuskäsityksiä ja tyyliä, niin harva valmentaja kuitenkaan pystyy lokeroimaan itseään jonkin tietyn valmennustyylin kategoriaan. Valmennustapahtuma koostuu erilaisista tilanteista ja esim. joukkuelajeissa valmentajalla on useampi urheilija valmennettavanaan. Käytännön valmennustilanteissa vaaditaan usein piirteitä eri valmennustyyleistä. Hyvä valmentaja pystyykin aistimaan oikein eri valmennustilanteet ja urheilijoiden ”vireyden” ja tietää mikä valmennustyyli sopii parhaiten kuhunkin tilanteeseen.

Tässä työssä valmennusfilosofioita tarkastellaan Rychtan (1983) mallia mukaillen, jolloin valmennusta lähestytään kolmen eri valmennuskäsitteen pohjalta. Nämä käsitteet ovat: 1) autoritäärinen, valmentajakeskeinen valmennus, 2) demokraattinen valmennus ja 3) kokonaisvaltainen/humanistinen valmennus.

### **3.3.1 Autoritäärinen valmennus**

Autoritäärinen tai valmentajakeskeinen valmennus edustaa ns. perinteistä valmennusmallia, jossa lievästi karrikoiden valmentaja jakaa ohjeet ja korjaa virheet, ja urheilija kuuntelee hiljaa asiantuntijaa ja tekee mitä tämä käskää. Autoritäärinen valmennuskäsitys tähtää sellaisten fyysisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämiseen, joiden avulla saavutetaan korkea fyysinen suorituskyky ja teknisesti onnistunut suoritus. Valmentaja tekee harjoittelua ja kilpailua koskevat päätökset ja valmennukseen ei juurikaan liity urheilijan tietoista kontrollia omasta kehostaan tai tunteistaan urheilusuoritusten aikana. Tärkeintä on lopullinen urheilutulos. (Rychta 1983, 92-93)

Autoritäärisessä valmennuksessa urheilijan oma-aloitteisuutta ei tueta ja psyykkisiä ongelmia käsitellään ainoastaan suhteessa motoriseen oppimiseen. Tyypillistä on, että valmentaja ei juurikaan ole kiinnostunut urheilijan fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Urheilua käsitellään muusta elämästä irrallisena

osana. Autoritäärisessä valmennustyyllissä tavoitteet asetetaan sen mukaan, mitä pidetään välttämättöminä voiton saavuttamiseksi. Autoritäärinen valmentaja käyttää ulkoisia motivointikeinoja ja työskentelee mielellään sellaisten urheilijoiden kanssa, jotka selviytyvät rankoista harjoitusohjelmista. Demokraattisessa ja etenkin kokonaisvaltaisessa valmennuksessa valmennus nähdään toimintana, joka pyrkii urheilijoiden sisäisen motivaation kehittämiseen ja asettaa myös vaativia tavoitteita. Voitto ei ole ensisijainen tavoite, vaan pyrkimyksenä on saada esiin kunkin yksilön moninaiset ja piilevät kyvyt. (Mudra 1980, 22-25.)

Autoritäärinen valmennus on tyypillistä etenkin joukkuelajeissa. Harjoitusajat ovat rajalliset ja urheilijoita on paljon, joten on aika luonnollista että valmentaja pitää ”ohjaket” tiukasti käsissään. On kuitenkin eri asia määrätä ja päättää kaikesta itse, kuin korostaa vuorovaikutusta urheilijoiden kanssa. Joillekin valmentajille autoritäärisuus on heidän tavaramerkkinsä ja ainoa tapa toimia.

### **3.3.2 Demokraattinen valmennus**

Demokraattisessa valmennuskäsitteessä mm. vastuu harjoittelun suunnittelussa on valmentajalla ja urheilijalla yhdessä. Urheilijalle opetetaan kuinka hän voi käyttää fyysisiä taitojaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Urheilija – valmentaja vuorovaikutussuhteeseen kuuluvat myös ongelmat ja kehittäväksi koettavat psyykkiset ja kasvatukselliset asiat. Urheilija kykenee tekemään päätöksiä ja kontrolloimaan tunteitaan sekä sopeutumaan erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Urheilijan ja valmentajan välillä saattaa jopa vallita molemminpuolinen kumppanuus ja ymmärrys. Sen sijaan kysymykset, jotka liittyvät urheilijan tavoitteisiin pidemmällä aikavälillä, urheilun hallitsevuuteen elämän sisältönä ja yhteiskunnallisiin arvoihin jäävät usein kuitenkin käsittelemättä. (Rychta 1983, 92-93)

Demokraattisessa valmennuksessa usein tiedostetaan fyysisten (tekniikka, voima, nopeus jne.) psyykkisten (motivaatio, keskittyminen, rentous jne.) ja sosiaalisten (perhe, työ, opiskelu jne.) tekijöiden merkitys onnistuneelle suoritukselle, mutta niiden käsittely jää irralliseksi. Eri osa-alueiden yhteyksiä toisiinsa ei analysoida ja niitä ei huomioida kokonaisuudessaan valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

### **3.3.3 Kokonaisvaltainen valmennus**

Nykypäivänä urheiluvalmennusta pidetään usein yhtenä merkittävänä kasvualustana yksilön kehityksessä. Urheiluvalmennuksen avulla voidaan kehittää urheilijan persoonallisuutta, fyysisiä ja psyykkisiä taitoja, sekä kokeilla ihmisen psyyken ja kehon rajoja. Tärkeintä on ihmisen kokonaispersoonallisuuden kehitys. Tekninen ja taktinen osaaminen tai kyky toimia monimutkaisissa tilanteissa eivät ole tärkeimpiä tavoitteita, vaan ne nähdään enemmänkin keinona edistää urheilijaa kasvamaan ihmisenä ja kehittämään omaa persoonallisuuttaan. Urheilu-uralta odotetaan siis muutakin kuin huippusuorituksia. (Rychta 1983, 92-93)

Kokonaisvaltaisen valmennuksen taustalla vaikuttaa holistinen ihmiskäsitys, jossa ihmisen olemassaolo nähdään jäsentyneiksi erilaisiin olemassaolon perusmuotoihin, jotka ovat yhtä ensisijaisia, yhtä välttämättömiä ja joka hetki läsnä olevia. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen olemassaolon perusmuodot voidaan jakaa tajunnallisuuteen (psyykkis-henkinen), kehollisuuteen (orgaaniset rakenteet ja elintoiminnot), ja situationaalisuuteen (olemassaolo suhteina todellisuuteen, elämäntilanne). Tapahtumat yhden olemassaolon piirissä läpäisevät toisensa jolloin syntyy kokonaisuus, joita millään perusmuodoilla ei ole olemassa yksinään. Puhakainen vertaa em. kokonaisuutta joukkueurheilussa käytettyyn fraasiin: ”joukkue on enemmän kuin osiensa summa”.

Tällä hän tarkoittaa sen perusfilosofian oivaltamista, että ihmisen kokonaisuus ei voi olla jokin yhteenlaskettujen osajärjestelmien summa, vaan se on aina jotakin paljon enemmän (Rauhala 1983, 25; Puhakainen 1994, 81-83).

Urheilijan olemassaolon kokonaisuus muodostaa sen kokonaisuuden, jonka eri "osiin" valmennus kohdistuu. Kehollisuudella tarkoitetaan urheilijan elintoimintoihin, liikkeisiin ja orgaanisiin prosesseihin liittyviä asioita. Käytännössä tämä tarkoittaa urheilijan fyysisten ominaisuuksien, kuten nopeuden, voiman ja kestävyuden harjoittamista. Urheilijan tajunnallisuus viittaa käytännön valmennuksessa urheilijan henkisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin ja niiden kehittämiseen. Näillä ominaisuuksilla tarkoitetaan mm. urheilijan itseluottamusta, minäkuva, keskittymiskykyä, motivaatiota ja stressin hallintaa. Urheilija nähdään tuntevana ja kokevana, päämääriin suuntautuvana itsetietoisena yksilönä. Merkittävänä tekijänä on urheilijan koettu elämä, johon sisältyy myös urheilijan kokemukset omasta kehostaan. (Puhakainen 1994, 101-107.)

Situationaalisuudella tarkoitetaan urheilijan elämäntilannetta ja siitä aiheutuvaa problematiikkaa, ja miten se rakentaa urheilijaa ihmisenä ja hänen identiteettiään urheilijana. Tarkastelun kohteena ovat mm. ihmissuhteet urheilussa ja muussa elämässä (esim. valmentaja – urheilija), urheilijan opiskelun, työn ja perhe-elämän yhdistäminen, harjoittelu- ja kilpailuolosuhteet, urheilijan suhde julkisuuteen, sekä myös taloudelliset edellytykset joita urheilu vaatii. Käytännössä tämä tarkoittaa urheilijan ja valmentajan tai joukkueen jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, urheilijan perhe-elämän tasapainoisuutta ja urheilumyönteisyyttä, taloudellisia edellytyksiä ammattimaiseen harjoitteluun, urheilijan kykyä toimia julkisuudessa jne. (Puhakainen 1994, 101-107.)

Kokonaisvaltainen valmennus edellyttää siis, että urheilijan kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus otetaan valmennuksessa huomioon kukin omana tasavertaisena alueenaan. Jokainen urheilija huomioidaan ainutlaatuisena yksilönä, jolla on oma historiansa, ja joka tulkitsee kokemuksiaan omasta

maailmastaan käsin. Käytännön valmennuksessa tämä tarkoittaa sitä, että on pyrittävä hahmottamaan paitsi urheilijan olemassaolon rakenteesta valmennuksen kokonaiskenttä, myös havainnoimaan urheilijan olemassaolon rakenteista ne ongelma-alueet, jotka kulloinkin ovat valmennuksen kohteena. (Puhakainen 1994, 104.)

Käytännön valmennustyössä em. urheilijan kolme olemassaolon muotoa sisältävät paljon päällekkäisyyksiä ja niitä on lähes mahdoton erottaa toisistaan. Hyvin suunniteltu ja toteutettu fyysinen harjoitus palvelee yhtä lailla urheilijan fyysisten, kuin myös psyykkisten ominaisuuksien, kuten itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn kehittämistä. Olennaista ehkä kuitenkin on se, että valmennustapahtumaa ei nähdä pelkästään urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen tähtäävänä toimintana, vaan kysymyksessä on huomattavasti moniulotteisempi ja mielenkiintoisempi prosessi.

Puhakaisen (1994) mielestä yksi urheiluvalmennuksen kehittymistä hidastavia tekijöitä on ollut se, että valmentajat, asiantuntijat ja tutkijat eivät ole olleet riittävän kiinnostuneita selvittämään ja pohtimaan valmennuksellisia peruslähtökohtia. Valmennuksellisten peruslähtökohtien selvittämisellä Puhakainen tarkoittaa erityisesti kannanottoa siihen, miten urheileva ihminen on käsitettävä ja millainen on valmennuksen parissa toimivan ihmisen ihmiskäsitys.

Holistisen ihmiskäsityksen peruslähtökohtana on oletamus siitä, että kokonaisvaltainen valmennus voi olla mahdollista vain kokonaisen ihmisen ymmärtämisen kautta. Se miten valmentaja ymmärtää itsensä ja urheilijan ihmisenä ei ole jotakin valmennuksen ulkopuolelle kuuluvaa, vaan valmennuksellisen toiminnan kivijalka. Valmennuksessa on viime kädessä kysymys kahdesta asiasta: tavasta, jolla valmentaja ja urheilija ymmärtävät toinen toisiaan, ja kuinka tämä ymmärrys saatetaan osaksi valmennustoimintaa. (Puhakainen 1994, 99.)



### 3.3.4 Humanistinen valmennus

Lähes käsikädessä kokonaisvaltaisen valmennuksen kanssa kulkee humanistinen valmennus. Molemmat käsitteet edustavat hyvin samanlaista näkökantaa ja korostavat ihmisen ymmärtämistä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena yksilönä. Oleellisin ero näillä käsitteillä erilaisten nimien lisäksi lienee taustalla vaikuttava ihmiskäsitys. Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa taustalla vaikuttaa holistinen ihmiskäsitys. Humanistisessa valmennuksessa valmennusta lähestytään humanistisen ihmiskäsityksen pohjalta.

Humanistisen ihmiskäsityksen perusoletuksena on, että ihminen on kokonaisuus, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen on jatkuvassa ja erottamattomassa vuorovaikutuksessa. Ihminen nähdään kehollisena olentona, joka on tietoinen omasta itsestään, olemassaolostaan, sekä ympäröivästä yhteiskunnasta ja siinä vallitsevista sosiaalisista tilanteista. Ihminen nähdään omaa toimintaansa ohjaavana subjektina, joka vastaa itse omasta elämästään ja rakentaa viime kädessä itse persoonallisuuttaan omien valintojensa ja tavoitteidensa kautta. Jokaisella ihmisellä on ainutkertainen elämänselämänsä ja kokemusmaailmansa, jonka pohjalta muotoutuu oma persoonallinen tapa tulkita erilaisia vuorovaikutustilanteita. (Lombardo 1987, 14-18; Rauhala 1990, 48-49.)

Toisena peruslähtökohtanaan humanistinen ihmiskäsitys korostaa optimismia ihmiskuntaa kohtaan. Ihmisen elämä nähdään positiivisena kasvun mahdollisuutena ja ihmisellä katsotaan olevan rajattomat kehitysedellytykset. Ihmisen elämän katsotaan olevan jatkuva kasvun ja kehityksen prosessi. Ihminen nähdään myös tavoitteisiin pyrkivänä, joka omien kokemustensa kautta ja vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, tekee valintoja päämäärän saavuttamiseksi. Oleellista on kunkin ihmisen henkilökohtaiset kokemukset ja tapa, jolla hän maailmankuvaansa rakentaa. Ymmärtääkseen jotain ihmistä ja hänen toimintaansa, tulisikin pyrkiä ymmärtämään hänen tapaansa tarkastella maailmaa ja niitä päämääriä, joita hän on itselleen asettanut.

Humanistisuus korostaa myös ihmisen psykologisia tarpeita, kuten rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, itsekunnioitusta ja itseilmaisua sekä luovuutta (Lombardo 1987, 14-18; Rauhala, 1990,48-49; Närhi & Frantsi, 1999, 34.)

Humanistisen ihmiskäsityksen mukainen ajatus siitä, että ihminen on tietoinen omasta itsestään ja kykenee itse vaikuttamaan omaan toimintaansa on peruslähtökohtana myös kokonaisvaltaiselle valmennukselle. Humanistinen valmennus korostaa yksilön vapautta sekä kykyä ja tarvetta tehdä päätöksiä itseään koskevissa asioissa. Valmennus on urheilijakeskeistä ja tarkoituksena on edistää urheilijan itsetuntemusta ja tietoisuutta omasta itsestään ja mahdollisuuksistaan. Valmentajan toiminnassa korostuvat aitous ja luotettavuus. Valmentajan ei tarvitse olla ”supertyyppi”, joka tietää oikean ratkaisun kaikkiin ongelmiin, vaan hän on enemmänkin tasa-arvoinen kumppani ja tukija urheilijalle. Valmentaja ja urheilija etsivät yhdessä ratkaisuja eri tilanteisiin ja osallistuvat yhdessä päätöksentekoon.

Humanistisessa valmennuksessa valmentajan rooli on enemmänkin auttaa ja kannustaa urheilijaa kehittämään itseään ja löytämään omat rajansa. Valmentaja pyrkii omalla toiminnallaan luomaan avoimen ja luottamusta herättävän ilmapiirin, joka rohkaisee urheilijaa uskomaan omiin kykyihinsä, tiedostamaan itseensä ja toimintaansa liittyviä asioita, sekä ottamaan vastuuta toiminnastaan. (Lombardo 1987, 14-18., Rychta 1983, 92-93.)

Lombardo (1987) on perehtynyt humanistiseen valmennukseen ja esittää seitsemän valmennustoiminnan periaatetta:

1) *Menestys*. Urheilija tietää itse mitä hän haluaa ja asettaa itse itselleen realistiset tavoitteet. Valmentaja tukee urheilijaa hänen tavoitteissaan ja antaa rehellistä palautetta urheilijan suoriutumisesta suhteessa tavoitteisiin. Urheilija osallistuu myös valmennuksen ja yksittäisten harjoitusten suunnitteluun.

2) *Positiivinen kunnioitus*. Valmentaja arvostaa urheilijaa ihmisenä, ei vain urheilijana. Valmentaja on kiinnostunut urheilijan muusta elämästä ja

harrastuksista. Valmentaja huomioi kaikki urheilijat tasavertaisesti. Palautetta annetaan suhteessa suoritukseen, ei urheilijan personaan. Positiivinen ja rakentava palaute on hallitsevassa asemassa valmentajan toiminnassa.

3) *Onnistumisen elämyksiä ja suorituksista nauttimista.* Valmentaja odottaa urheilijoilta aktiivista osallistumista ja antaa heille vastuuta harjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyvissä asioissa, ja lisää näin urheilijoiden motivaatiota ja innostusta toimintaan.

4) *Vuorovaikutus.* Valmentajan tulee kuunnella urheilijaa. Urheilijalle annetaan tilaisuuksia vuorovaikutukseen ja häntä rohkaistaan kertomaan mielipiteitään ja tekemään aloitteita. Ongelmat ratkaistaan yhdessä ja valmentaja ei menetä arvovaltaansa, vaikka hänen toimintaansa kritisoitaisiin. Valmentaja on aidosti kiinnostunut urheilijasta ja tuntee hänen taustansa ja elämäntilanteensa. Urheilija ja valmentaja ovat tekemisissä keskenään muulloinkin, kuin vain harjoituksissa ja kilpailuissa.

5) *Kognitiivisuus.* Urheilijoiden ajattelua tulee kehittää. Valmentajan tulee luoda tilanteita, joissa urheilijat joutuvat esim. arvioimaan omaa suoritustaan. Sääntöjen, etiikan ja pelistrategioiden opettamisella tuetaan urheilijoiden kognitiivista kehitystä ja omaperäistä ajattelua.

6) *Aitous.* Valmentaja on aito, oma itsensä. Hän voi vapaasti ilmaista omat positiiviset ja negatiiviset tunteensa menettämättä arvoaan. Myös urheilijat ovat aitoja ja voivat ilmaista vapaasti tunteitaan ja mielipiteitään. Valmentajan verbaalinen ja nonverbaalinen viestintä eivät ole ristiriidassa keskenään.

7) *Empatia.* Valmentaja huomioi urheilijoiden tunteet ja kykenee asettumaan urheilijan asemaan. Valmentaja on ymmärtäväinen ja huomioi urheilijan ongelmat osana kasvua ja kehitysprosessia. Valmentaja kunnioittaa vastustajaa ja opettaa myös urheilijalle vastustajan kunnioitukseen perustuvaa sosiaalista vuorovaikutusta. Menestys rakennetaan omien vahvuuksien, ei vastustajan heikkouksien varaan. (Lombardo 1987, 42)

Kuviossa 2 on vielä esitetty yhteenvedona humanistisen valmennuksen periaatteet Lombardon (1987) mallista mukaeltuna.

<u>PERIAATE</u>	<u>TOIMINTA</u>
1. Menestys	Valmentaja arvostaa urheilijan tavoitteita.
2. Positiivinen kunnioitus	Valmentaja arvostaa urheilijaa
3. Innostus	Valmentaja innostaa toiminnallaan urheilijaa.
4. Vuorovaikutus	Valmentaja kuuntelee urheilijaa.
5. Kognitiivisuus	Valmentaja auttaa urheilija kehittämään omaa ajatteluaan.
6. Aitous	Valmentaja on aito, oma itsensä.
7. Empatia	Valmentaja huomioi urheilijan tunteet.

KUVIO 2 Humanistisen valmennuksen periaatteet valmentajan toiminnassa.  
(Lombardo 1987, 42)

#### 4. TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Kimmokkeen tämä työ sai Suomen Olympiakomitean käynnistämän Naisten Huippu-urheiluprojektin myötä. Projekti pyrkii toiminnallaan parantamaan naisurheilun asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa, ja edistämään naisten ja tyttöjen mahdollisuuksia osallistua urheiluun niin urheilijoina, valmentajina, urheilujohtajina kuin erilaisina urheilun tukihenkilöinä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on luoda katsaus kansallisen huipputason nykytilanteeseen naisvalmentajien näkökulmasta. Työn tarkoituksena on kuvailla kansallisella huipputasolla toimivia naisvalmentajia, heidän taustojaan ja nykyistä valmennustyötään. Lisäksi tarkoituksena on kuvailla naisvalmentajien valmennusfilosofioita, sitä mitä he pitävät tärkeänä omassa valmennustyössään.

Tutkimusongelmat voidaan muotoilla seuraavanlaisiksi kysymyksiksi:

##### *1. Millainen on naisvalmentajan henkilökuv?*

Tutkimuksessa selvitetään keitä nämä kansallisella kärkitasolla toimivat naisvalmentajat ovat ja millainen tausta heillä on urheilijana ja valmentajana (valmennuskoulutus- ja kokemus). Lisäksi selvitetään millainen on heidän nykyinen toimenkuvansa valmentajana ja millaisia tavoitteita heillä työssään on. Edelleen tarkastellaan myös miten he sijoittuvat koko valmentajakenttään.

##### *2. Millainen on naisvalmentajan valmennusfilosofia ?*

Valmentajan henkilökuvan lisäksi tutkimuksessa pyritään selvittämään millainen on naisvalmentajien valmennusfilosofia, eli mitä asioita he pitävät tärkeänä valmennustyössään. Tältä pohjalta arvioidaan onko naisvalmentajilla jokin tyystin oma valmennusfilosofia, vai sijoittuvatko heidän näkemyksensä johonkin tai joihinkin edellä esitettyihin luokkiin.

## 4.1 Tutkimuskohde

Tutkimuskohteena ovat kansallisella huipputasolla toimivat naisvalmentajat. Kansallisella huipputasolla toimivilla valmentajilla tarkoitetaan tässä työssä niitä naisvalmentajia, jotka täyttävät jonkin seuraavista kriteereistä:

- aikuisten maajoukkueen valmentaja
- nuorten maajoukkueen valmentaja
- maajoukkueeseen ja / tai liiton valmennusryhmään kuuluvan urheilijan henkilökohtainen valmentaja
- joukkuelajeissa aikuisten SM-sarja joukkueen valmentaja
- naisten valmentajille tarkoitettua Ammattivalmentajatutkintoa (1999-2000) suorittavat naisvalmentajat (suurin osa kuuluu em. ryhmiin)

Tutkimuskohde haluttiin rajata em. mukaisesti, koska tutkimuksessa ollaan ensisijaisesti kiinnostuneita ns. huipputasolla toimivista valmentajista. Lajista riippumatta kilpaurheilu kansallisella huipputasolla vaatii urheilijalta sitoutumista ja päivittäistä panostusta harjoitteluun. Mikäli tavoitteena on menestyminen ja kansainväliset kilpakentät, vaaditaan myös valmentajalta vastaavanlaista sitoutumista työhönsä. Olettamuksena siis on, että ko. tasoilla urheilijat ja valmentajat ovat motivoituneita ja sitoutuneita työhönsä ja pyrkivät kukin omien resurssiensa mukaan ammattimaiseen toimintaan. Valmentajan erikoisammattitutkintoa suorittavien naisvalmentajien kohdalla katsottiin, että heillä on tutkinnon suorittuaan edellytykset toimia kansallisen ja kansainvälisen tason valmennustyössä.

## **4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu**

Tutkimusmenetelmänä käytettiin postikyselyä. Ensimmäisessä osiossa, joka koostui lähinnä strukturoiduista kysymyksistä, selvitettiin vastaajan taustoja (ikä, siviilisääty, koulutus jne.) valmennustyön taustoja, omaa urheilu-uraa sekä valmentajakoulutukseen ja nykyiseen toimenkuvaan liittyviä asioita. Toinen osio koostui pääasiassa avoimista kysymyksistä ja niiden avulla pyrittiin selvittämään valmentajan valmennusfilosofiaa.

Valmentajien valmennusfilosofioita lähestyttiin etsimällä selittäviä eroja mm. vastaajan iän, urheilutaustan, lajin, valmennuskokemuksen, valmentaja- ja ammatillisen koulutuksen, perheen/lasten perusteella, sekä sen perusteella onko valmennustyö tekijälleen päätoimista työtä vai harrastus muun työn ohessa. Valmennusfilosofiaa peilattiin myös vastaajan kertomiin asioihin ja/tai kokemuksiin, millaisissa tilanteissa hän on kokenut onnistuneensa valmentajana, sekä mitkä ovat hänen tavoitteensa valmentajana. Kyselylomakkeen laadinnassa tukeuduttiin osin aikaisempiin valmentajia käsitteleviin tutkimuksiin (mm. Seppänen 1988, Vesala-Repo 1988, Liukkonen 1993, Laine & Rantanen 1996).

### **4.2.1 Aineiston keruun ensimmäinen vaihe**

Aineiston keruun ensimmäisessä vaiheessa Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n lajiliitoille (n=62), eräille erityisryhmien liikuntajärjestöille (n= 5) ja ruotsinkielisille liikuntajärjestöille (n=5) tehtiin kysely, jossa tiedusteltiin liiton/järjestön naisvalmentajiin liittyviä asioita. Kyselyä ei lähetetty niille lajiliitoille, joissa ei ole varsinaista kilpailu- ja/tai valmennustoimintaa lainkaan (esim. Reserviläisurheiluliitto ry, Suomen Veteraaniturheiluliitto ry). Kyselyssä selvitettiin lajiliiton nykyistä valmentajatilannetta ja valmentajakoulutusta sekä lajiliiton tyytyväisyyttä näihin asioihin. Tämän tutkimuksen osalta merkittävä osio kyselyssä oli naisvalmentajia koskevien tietojen kokoaminen.

Lajiliittoja pyydettiin kyselyn yhteydessä lähettämään niiden naisvalmentajien nimet ja yhteystiedot, jotka edellisellä tai kuluneella kilpailukaudella (1998-1999) toimivat lajiliiton/järjestön edustaman lajin parissa jollakin seuraavasta tasoista:

- aikuisten maajoukkue
- nuorten maajoukkue
- aikuisten tai nuorten maajoukkueeseen / liiton valmennusryhmään kuuluvan urheilijan henkilökohtainen valmentaja
- joukkuelajeissa aikuisten SM-sarjajoukkueen valmentaja

Kysely suoritettiin postikyselynä helmi-maaliskuussa 1999. Kysely lähetettiin 72 lajiliitolle ja siihen vastasi 58 lajiliittoa/järjestöä eli vastausprosentti oli 80 %. Kyselyyn vastanneista 58 lajiliitosta 39:llä oli naisvalmentajia em. tasoilla. Näistä 39:stä lajiliitosta 30 ilmoitti kyselyssä pyydetyt naisvalmentajien yhteystiedot. Naisvalmentajien määräksi muodostui näin 129 valmentajaa. Kyselyyn vastanneista lajiliitoista 19 ei ollut naisvalmentajia ko. tasoilla.

#### **4.2.2 Aineiston keruun toinen vaihe**

Aineiston keruun toisessa vaiheessa syventävää tietoa naisvalmentajista kerättiin kyselylomakkeen avulla. Lajiliittojen nimeämille naisvalmentajille ja valmentajan erikoisammattitutkinnon suorittaneille tai parhaillaan tutkintoa suorittaville (n=142) lähetettiin kysely postitse elokuussa 1999. Kyselyyn vastasi 82 valmentajaa eli vastausprosentti oli 58 %. Kyselylomake on esitetty liitteissä. Kuviossa 3 on esitetty tutkimuksen aineiston keruun vaiheet.



<b>I vaihe</b>	Kysely SLU:n lajiliitoille (n=62)
helmi-maaliskuu 99	Eritysisryhmien liik.järjestöille (n=5)
	Ruotsinkielisille liik.järjestöille (n=5)
	* vastausprosentti 80%
<b>II vaihe</b>	Kysely naisvalmentajille (n= 142 )
elo-syyskuu 99	- yksilölaji 109 kpl (77 %)
	- joukkuelajit 33 kpl (23 %)
	Vastanneet n=82
	- yksilölajit 62 kpl (76 %)
	- joukkuelajit 20 (24 %)
	* vastausprosentti 58 %

KUVIO 3. Aineiston keruun vaiheet.

### 4.3 Aineiston analysointi

Tutkimus on luonteeltaan kuvaileva tutkimus. Tutkimukselle ei asetettu varsinaisia hypoteeseja, vaikkakin tekijällä oli joitakin ennakkokäsityksiä vastaajien mielipiteistä. Näiden ennakkokäsitysten ei kuitenkaan haluttu ohjaavan tutkimusasetelmaa tai tulosten tulkintaa. Tutkimusaineisto analysoitiin pääasiassa suorien jakaumien, prosenttiosuuksien ja ristiintaulukointien avulla. Analyyseissa käytettiin apuna SPSS-ohjelmaa.

Avoimien kysymysten analysointi tapahtui seuraavasti (päähuomio kysymyksissä valmentajan valmennusfilosofia, onistuminen valmentajana ja tavoitteet valmentajana). Ensin aineisto luettiin läpi kahteen kertaan, jonka perusteella tehtiin alustava hahmotelma aineiston jäsentämisestä ja teemoista.

Seuraavaksi kyselylomakkeen rungosta ja kustakin vastaajasta tehtiin matriisi, jonka jokaiseen kohtaan koottiin kyselyssä esille tulleet kyseistä teemaa koskevat asiat. Tämän jälkeen jäsennettiin sitä, mitkä olivat kunkin teeman kohdalla yhteisiä ja mitkä eroavia piirteitä. Kaikkiin matriisin ruutuihin ei saatu havaintoaineistoa, koska kaikkiin kysymyksiin ei oltu vastattu tai vastaus oli epämääräinen.

Avointen kysymysten kohdalla käytettiin laadullista aineiston analyysiä. Määrällisessä aineiston analysoinnissa tutkittavasta aineistosta selvitetään etukäteen määriteltyjen ominaisuuksien esiintymistiheyksiä. Aineistosta tehdään siis määrällisiä laskelmia, jolloin se soveltuu tilastolliseen analysointiin. Laadullinen menetelmä on usein joustavampi ja vapaamuotoisempi. Oleellista on, että empiirisen tutkimuksen havainnot eivät itsessään muodosta tutkimuksen tuloksia, vaan ne ovat johtolankoja, joita tulkitsemalla pyritään pääsemään havaintojen taakse (Alasuutari 1994, 34-35). Huomioita kiinnitetään sekä siihen, mitä aineistossa tulee esille, että siihen, miten asioita perustellaan ja missä yhteydessä jokin asia ilmaistaan. Tavoitteena on saada selville tutkittavaan asiaan vaikuttavat perustekijät ja niiden keskinäinen vuorovaikutus, sekä löytää perusteita, joiden avulla tutkittava asia liitetään johonkin laajempaan kokonaisuuteen. (Jussila, Montonen & Nurmi 1989, 158-173.)

Laadullisen tutkimuksen objektivisuutta ja puolueettomuutta ei voida taata koneellisella menettelytavalla. Pääasialliseksi luotettavuuden kriteeriksi asettuukin tutkija itse sekä koko tutkimusprosessi. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Tutkijan on siis osoitettava tulkintojen ja aineiston välinen yhteys antamalla lukijalle riittävästi tietoa aineistosta. Tässä työssä tulkinnan havainnollistamiseksi on käytetty suoria lainauksia tutkimusaineistosta. Lainausten tarkoituksena on elävöittää tekstiä ja muodostaa lukijalle mahdollisimman hyvä kuva tutkimuskohteesta. Samalla lukija voi paremmin arvioida sitä, miten ja millä perusteella tulkintoja on tehty.

## 5. TULOKSET

Lajit, joita vastaajat edustivat olivat yksilölajeissa: ammunta (1), hiihto (5), melonta (1), nykyaikainen 5-ottelu (1), pikaluistelu (1), pyöräily (1), ratsastus (4), rytmisen voimistelu (2), soutu (1), sulkapallo (2), suunnistus (2), taekwondo (1), taitoluistelu (10), tanssiurheilu (6), telinevoimistelu (9), tennis (2), uimahypyt (1), uinti (2), vammaisurheilu (1) ja yleisurheilu (9).

Joukkuelajien edustajia valmentajista oli seuraavasti: jalkapallo (1), joukkuevoimistelu (2), jääkiekko (2), koripallo (5), käsipallo (1), lentopallo (1), muodostelmaluistelu (3), pesäpallo (1), ringette (2) ja uppopallo (2).

Vastausprosentti jäi odotettua pienemmäksi. Tavoitteena oli, että vastausprosentti olisi ollut yhden karhukyselyn jälkeen vähintään 70 %. Mistä alhainen vastausprosentti sitten johtuu, ja kuinka hyvin saatu otos vastaa perusjoukkoa eli kansallisella kärkitasolla toimivia naisvalmentajia ?

Alhaiseen vastausprosenttiin on tuskin löydettävissä yhtä ja ainoa selitystä. Joitakin arvailuja voidaan kuitenkin esittää. Ainakin tekijää on askarruttanut se, kuinka tärkeäksi valmentajat kokivat heille lähetetyn kyselyn. Ilmeisesti osa ei kokenut kyselyä kovinkaan tärkeäksi, mikä näkyy vastaamatta jättämisinä. Tämä puolestaan herättää jatkokysymyksen; kuinka tärkeänä nämä valmentajat pitävät omaan valmennustyötään ja kuinka ”tosissaan” tai vakavasti he ottavat valmennustyönsä. On toki ymmärrettävää, että valtaosalle perusjoukkoa valmennus on enemmän tai vähemmän aikaa vievä harrastus varsinaisen työn/opiskelun ohessa. Aikapula, työkiireet ja inhimilliset unohdukset nousisivatkin varmasti kärkisijoille, jos vastaamatta jättäneiltä kysyttäisiin syitä siihen miksi he eivät vastanneet kyselyyn. Joillakin myös kilpailukauden alkaminen syksyllä (esim. joukkuepalloilulajit) on saattanut pitää ajatukset niin tiukasti kiinni käytännön valmennustyössä, että aikaa ja energiaa ei ole jäänyt enää kyselyyn vastaamiseen. Nämä kaikki ovat varmasti hyviä ja ehkä

todellisiakin syitä. Uskaltaisinkin kuitenkin väittää, että kyseessä ovat enimmäkseen tekosyyt. Todellisia syitä täytyy hakea syvemmillä.

Tutkimussuunnitelmaa tehtäessä perusjoukoksi määriteltiin kansallisella kärkitasolla toimivat naisvalmentajat eli käytännössä ne valmentajat, jotka päivittäin työskentelevät maamme naisurheilun huippujen kanssa. Osa näistä urheilijoista on kansainvälisestikin huipputasolla, osa ehkä pyrkimässä sinne ja lähes kaikki kuuluvat kansallisen tason kärkirykseen. Eli mitä todennäköisimmin nämä urheilijat panostavat omaan urheilu-uraansa, harjoittelua on takana useampia vuosia ja kilpailulliset tavoitteet ovat korkealla. Voisi siis olettaa, että myös ko. urheilijoiden valmentajat ovat sitoutuneet urheilijan tavoitteisiin ja panostavat valmennussuhteeseen.

Mutta mikä on itse asiassa totuus? Kuinka tosissaan valmentajat ovat sitoutuneet työhönsä? Kuinka tosissaan he ylipäätään voivat olla sitoutuneita, kun siviilityö ja perhe/kotielämäkin vaativat oman aikansa? Suurimmalla osalla sitoutuminen on varmasti sata prosentista. Valmennukseen halutaan panostaa paljon sekä ajallisesti että laadullisesti, ja muu elämä sovitetaan sen mukaan. Valmennus on elämäntapa. Mutta kuinka moni valmentaja on tosissaan pohtinut mitä valmentaminen hänelle merkitsee? Mitä asioita hän valmentajana haluaa viedä eteenpäin? Millainen valmentaja hän on urheilijoille? Miksi hän valmentaa? Väitän että vähemmistö valmentajista on miettinyt näitä asioita. Ja väitän että tämä on myös yksi syy siihen, miksi niin moni valmentaja jätti vastaamatta kyselyyn.

Toki myös tekijällä on aihetta itsetutkiskeluun. Oliko kysely liian laaja (kysymyksiä 36, joista osa avoimia)? Oliko kysymysten asettelu onnistunut? Saiko avointen kysymysten määrä ja sisältö jotkut vastaajista luovuttamaan jo alkumetreilla? Olisiko pitänyt tehdä vielä yksi karhukysely? Oliko kyselyn ajankohta paras mahdollinen?

Entäpä kuinka hyvin saatu otos vastaa perusjoukkoa ? Tutkimuksen perusjoukko on pieni (142), mikä johtuu yksinkertaisesti siitä, että kansallisella kärkitasolla toimivia naisvalmentajia on vähän. Perusjoukossa ovat mukana kaikki ne lajit, joissa on ko. tasolla toimivia naisvalmentajia (lajiliittojen ilmoittamien tietojen mukaan). Hyvää on se, että perusjoukossa esiintyvät eri lajit ovat hyvin edustettuina myös saadussa otoksessa. Ainoastaan kolme lajia (pöytätennis, taido, liitokiekko) eivät ole otoksessa mukana. Näin siis ainakin eri lajien määrä, sekä yksilölajien valmentajien määrä suhteessa joukkuelajien valmentajien määrään vastaa hyvin perusjoukkoa.

Perusjoukon ja saadun otoksen pienuudesta johtuen on kuitenkin varottava liiallista yleistämistä. Saatu otos vastanee hyvin tutkimuksen perusjoukkoa eli kansallisella kärkitasolla toimivia naisvalmentajia. Yleistämistä on erityisesti vältettävä, jos tarkasteltavana ovat kaikki naisvalmentajat valmennettavien tasosta riippumatta. Pienten lasten tai harrastelijoiden valmentajien henkilökuva ja etenkin valmennusfilosofia, voivat olla hyvinkin erilaisia kuin kilpa- ja huippu-urheilussa toimivilla valmentajilla.

## 5.1 Naisvalmentajan henkilökuva

### 5.1.1 Ikä, siviilisäätö, ammatillinen koulutus ja oma urheilutausta

Valmentajien keski-ikä oli 34,5 vuotta. Nuorin valmentajista oli 20 vuotta ja vanhin 57 vuotta. Enemmistö valmentajista eli parisuhteessa. Avioliitossa elävien osuus oli 42 % ja avioliitossa olevien 24 %. Naimattomia valmentajista oli 26 %. Yksi tai useampi lapsi oli 50 % valmentajista. Taulukossa X on esitetty valmentajien ikäjakauma.

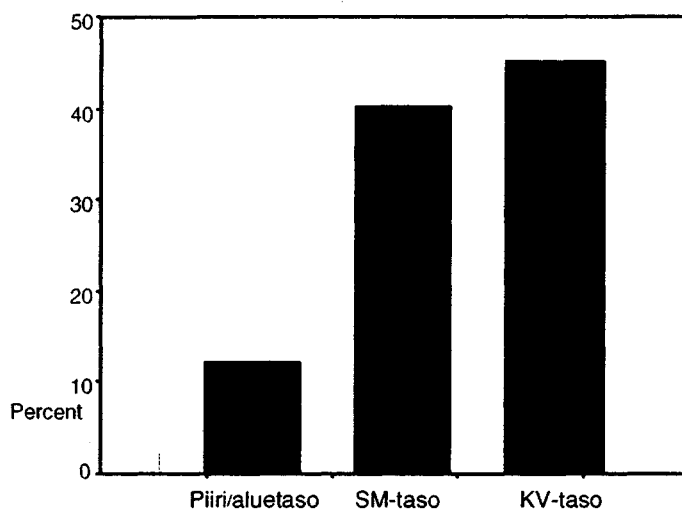
TAULUKKO 1. Valmentajien ikäjakauma.

Ikä	n	%
Alle 30 v.	26	32
31-40 v.	34	42
yli 41 v.	21	26
Total	81	100

Peruskoulutukseltaan 63 % valmentajista oli ylioppilaita. Vajaalla viidenneksellä peruskoulutus oli kansa- tai peruskoulu. Jonkin ammatillisen koulutuksen oli suorittanut lähes kaikki valmentajista (95 %). Yleisin ammatillinen koulutus oli keskiasteen koulutus (40 %). Korkeakouluopintoja oli suorittanut 12 % ja korkeakoulututkinto oli 29 % valmentajista. Viidellä prosentilla valmentajista ei ollut ammatillista koulutusta (ei vastausta 5 %). Liikunnallinen peruskoulutus oli 34 % valmentajista (esim. liikunnanohjaaja tai liikunnanopettaja).

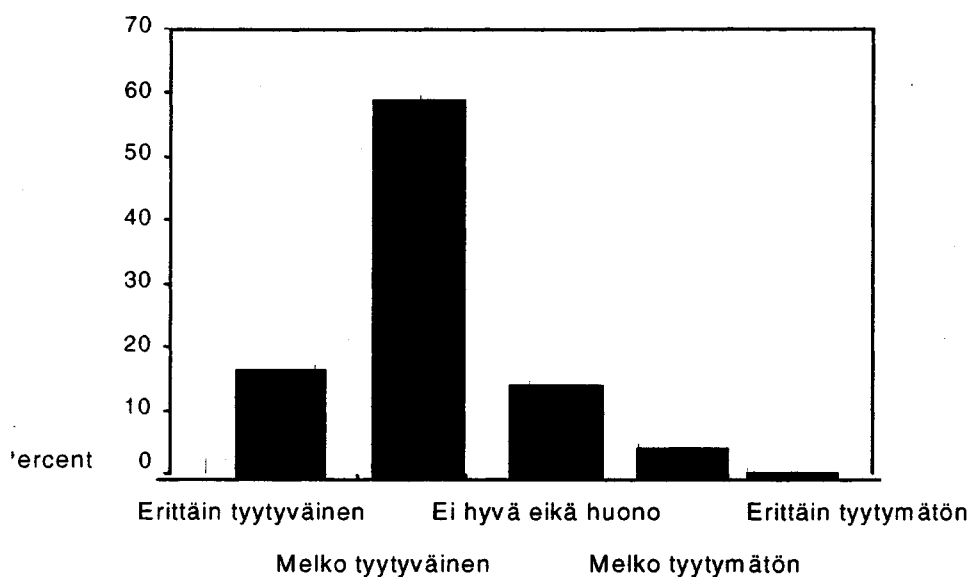
Lähes kaikilla valmentajista (97 %) oli kilpaurheilu-ura taustalla. Näistä 40 % oli kokemusta SM-tason kilpaurheilusta (korkein taso jolla kilpaillut). Lähes puolet (45 %) oli kilpaillut myös kansainvälisillä kentillä. Kuviossa 4 on esitetty valmentajien kilpaurheilu-uran tasot. Muutamalla (7 %) oma kilpaurheilu-ura oli edelleen meneillään valmennustyön ohella. Lähes kaikilla valmentajilla (90 %)

kilpaurheilu-uran aikainen laji oli sama kuin nykyinen laji, jossa toimi valmentajana. Ainoastaan muutamalla valmentajalla ei ollut omaa kokemusta urheilijana valmentamassaan lajissa.



KUVIO 4. Valmentajien oman kilpaurheilu-uran taso.

Suurin osa valmentajista (79 %) oli myöskin erittäin tai melko tyytyväinen omaan urheilu-uraansa. Ainoastaan muutama valmentaja muisteli urheilu-uraansa tyytymättömin mielin. Seuraavassa kuviossa on esitetty valmentajien tyytyväisyys omaan urheilu-uraansa.



KUVIO 5. Valmentajien tyytyväisyys omaan kilpaurheilu-uraansa.

### 5.1.2 Valmentajatausta

Valmennuskokemusta valmentajilla oli keskimäärin 10 vuotta. Valmentajien keski-ikään verrattuna (34,5 vuotta) valmentaminen on siis aloitettu suhteellisen nuorena. Valmennuskokemus vaihteli yhdestä vuodesta lähes 30 vuoteen. Kokeneimmat valmentajat edustivat ns. perinteisiä tyttöjen ja naisten suosimia lajeja kuten taitoluistelu, ratsastus, telinevoimistelu ja yleisurheilu. Valmentajan uraansa aloittelevia oli eniten jääkiekon parissa.

Valmentajaksi ryhtymisessä merkittävimpiä tekijöitä olivat halu toimia lajin parissa, halu auttaa nuoria menestymään sekä halu opettaa ja jakaa tietoa. Valmentajaksi ryhtymistä pidettiin myös luonnollisena jatkona omalle urheilu-uralle. Myös kilpailuvietillä koettiin olevan vaikutusta valmentajaksi ryhtymisessä.

Menestys omalla urheilu-uralla tai ammatillinen kiinnostus valmentajan työhön koettiin selvästi vähemmän merkitsevinä tekijöinä valmentajaksi ryhtymisessä. Vähiten merkitsevinä tekijöinä pidettiin lisätulojen saamista tai valmennustyön arvostusta omalla kotipaikkakunnalla. Ristiintaulukoimalla valmentajien nykyinen toimenkuva ja kuinka halu/tavoite saada valmennuksesta ammatti oli vaikuttanut päätökseen valmentajaksi ryhtymisessä havaittiin, että ne joilla jo valmentajan uraa aloittaessa oli tavoitteena saada valmennuksesta ammatti, toimivat tänä päivänä useammin päätoimisina tai osa-aikaisina valmentajina. Ne valmentajat taas, joilla alkuvaiheessa ei ollut ammatillisia odotuksia valmentajan uralta tekivät valmennustyötä useimmiten harrastuksena päätyön tai opiskelun ohessa.

Tutkimukseen vastanneista jonkin valmentajakoulutuksen oli suorittanut lähes jokainen valmentaja (94 %). Nykyisen valmentajakoulutusjärjestelmän (ks. Kuvio 1, sivu 26) mukaan valmentajakoulutus etenee tasoilla I-III siten, että voidakseen suorittaa ylemmän tason tutkinnon tulee ensin suorittaa alempi koulutus tai



muuten osoittaa hallitsevansa koulutusta vastaavat tiedot. IV-tason koulutukseen (käytännössä ammattivalmentajatutkinto) on yleisenä pääsyvaatimuksena vähintään viiden vuoden kokemus ammattimaisesta työskentelystä valmentajana ja II-tason (ent. A-taso) valmentajakoulutus tai sitä vastaavat opinnot. V-tasolle eli yliopistolliseen valmentajakoulutukseen valitaan opiskelijat pääsykokeiden perusteella.

Vähintään I-tason eli entisen C-tason valmentajakoulutuksen oli suorittanut 76 % valmentajista. II-tason koulutuksen eli entisen B-tason koulutuksen oli suorittanut 49 % ja III-tason (ent. A-taso) koulutuksen 35 % valmentajista.

IV-tason eli käytännössä ammattivalmentajatutkinnon oli suorittanut 23 % valmentajista. Osalla näistä valmentajista ammattivalmentajakoulutus oli parhaillaan menossa. V-tason eli yliopistollisen valmentajakoulutuksen oli suorittanut 4 % valmentajista. Tutkimuksessa yliopistollisella koulutuksella tarkoitettiin nimenomaan Jyväskylän Yliopistossa suoritettua liikuntabiologian koulutusohjelmaa. Kokemusta kansainvälisistä valmentajakoulutuksista tai -kursseista oli 18 % valmentajista. Taulukossa on esitetty valmentajien suorittama valmentajakoulutus (korkein taso, jonka on suorittanut).

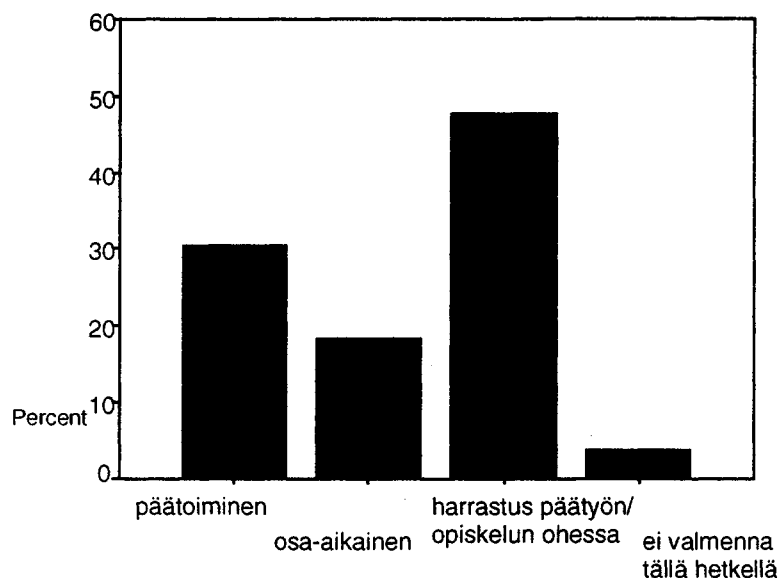
## TAULUKKO 2. Valmentajien suorittama valmentajakoulutus

KOULUTUSTASO	% (n = 82)
V-taso (korkeakoulututkinto)	4
IV-taso (ammattitutkinto)	23
III-taso (ent. A- ja lajiosa)	35
II-taso (ent. B-taso)	49
I-taso (ent. C-taso)	76

### 5.1.3 Nykyinen valmennustyö

Valmentajista 37 % toimi seuravalmentajina. Viidesosa valmentajista toimi yhtäaikaaisesti joko seuravalmentajana ja maajoukkuevalmentajana, tai seura- valmentajana ja jonkun urheilijan henkilökohtaisena valmentajana. Pelkästään maajoukkuevalmentajana toimivia oli alle 10 %. Maajoukkuevalmentajista yli puolet toimi nuorten maajoukkueiden valmentajina. Ainoastaan seitsemässä lajissa oli naisvalmentaja aikuisten maajoukkueen valmentajana.

Valmennustyötä päätoimenaan tekeviä valmentajista oli 30 %. Osa-aikaisina työskenteli 18 % valmentajista. Lähes puolelle valmentajista valmennus oli harrastus varsinaisen työn tai opiskelun ohessa. Muutama vastanneista ei toiminut kyselyä tehtäessä valmentajana. Ensimmäinen nykyisinkin päätoimisena valmentajana työskentelevä oli aloittanut työnsä vuonna 1973. 1980-luvulla päätoimisen valmentajan työnsä oli aloittanut muutama valmentaja. Selkeä edistyminen tapahtui 1990-luvulla, jolloin päätoimisten valmentajien määrä yli kaksinkertaistui. Eniten päätoimisia valmentajia oli taitoluistelun parissa (taito- ja muodostelmaluistelu). Kuviossa 7 on esitetty valmentajien nykyinen toimenkuva.



KUVIO 6. Nykyinen toimenkuva valmentajana.

### 5.1.3.1 Ajankäyttö ja valmennustiimi

Harrastuksenaan valmennustyötä tekevät käyttivät valmennukseen (harjoitusten suunnittelu, ohjaus, organisointi) viikossa keskimäärin 14 tuntia. Eri valmentajien ja lajien välillä oli huomattavia eroja. Viikkotuntimäärät vaihtelivat viidestä tunnista aina 20 tuntiin. Päätoimisilla valmentajilla työtunteja kertyi viikossa keskimäärin 35 tuntia. Viikoittainen tuntimäärä saattoi kuitenkin vaihdella kilpailukauden ajankohdasta riippuen.

Työtaakkaa ja vastuuta jakamassa oli useimmilla valmentajilla yksi tai useampi tukihenkilö mukana valmennustyössä. Kaikilla joukkuelajien valmentajilla valmennustiimiin kuului myös joku muu henkilö valmentajan lisäksi. Useimmiten tämä henkilö oli huoltaja, joukkueenjohtaja tai muu tukihenkilö. Myös yksilölajien valmentajista suurimmalla osalla (89 %) oli valmennuksessa apujoukkoja.

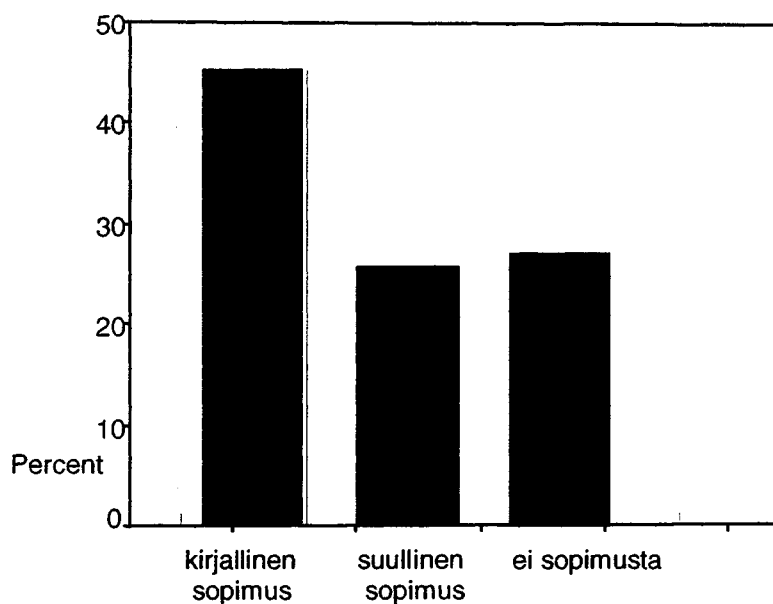
TAULUKKO 3. Valmennukseen käytetty aika (h/viikko) valmentajan toimenkuvan mukaan tarkasteltuna.

Aika (h/viikko)	Valmentajan toimenkuva		
	Harrastus	Osa-aikainen	Päätoiminen
Alle 10 h	48 %	6 %	-
11-20 h	39 %	54 %	8 %
21-30 h	11 %	34 %	28 %
31-40 h	2 %	6 %	32 %
yli 41 h	-	-	32 %

### 5.3.1.2 Työsopimus ja taloudellinen korvaus valmennustyöstä

Valmentajista 71 % oli joko kirjallinen tai suullinen työsopimus työnantajan kanssa (seura, lajiliitto, urheilija ym.). Työsopimus puuttui 27 % valmentajista.

Kuviossa kahdeksan on esitetty valmentajien työsopimustilanne. 2 % valmentajista ei vastannut kysymykseen.

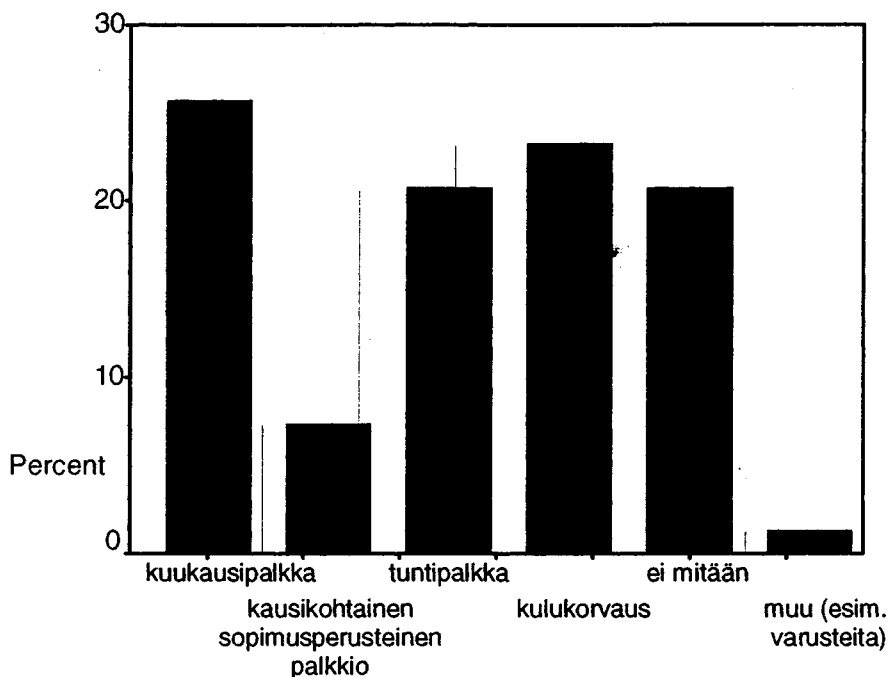


KUVIO 7. Valmentajien työsopimus.

Taloudellista korvausta valmennustyöstään sai 73% valmentajista. Päätoimisilla valmentajilla taloudellinen korvaus oli luonnollisesti kuukausipalkka tai tuntipalkka. Muita taloudellisen korvauksen muotoja olivat kulukorvaus tai kausikohtaisesti työnantajan/valmennettavan kanssa sovittu korvaus. Viidennes valmentajista (20%) ei saanut valmennustyöstään minkäänlaista taloudellista korvausta. Kuviossa 9 on esitetty valmentajien valmennustyöstään saaman taloudellisen korvauksen eri muodot.

Kulukorvauksen/kausikohtaisen korvauksen markkamäärä oli keskimäärin 8.700 mk/kausi. Yksittäiset vaihtelut olivat kuitenkin suuria. Alimmillaan korvaukset olivat 1000 mk/kausi ja suurimmillaan 35.000 mk/kausi.

Keskimääräinen kuukausiansio oli 10.600 mk (3.500 -16.000 mk). Tuntipalkkio oli keskimäärin 140 mk/h (50 - 400 mk/h).



KUVIO 8. Valmennustyöstä saadun taloudellisen korvauksen muoto.

### 5.1.3.3 Tyytyväisyys nykyiseen valmennustyöhön

Valmentajilta tiedusteltiin myös tyytyväisyyttä nykyisen valmennustyön eri osa-alueisiin. Valmentajat arvioivat tyytyväisyytään asteikolla 1-5 (erittäin tyytyväinen – erittäin tyytymätön).

Tyytyväisimpiä valmentajat olivat yhteistyöhön nykyisen valmennettavansa kanssa. Peräti 91 % valmentajista ilmoitti olevansa tyytyväinen nykyiseen yhteistyöhön. Tyytyväisiä oltiin myös valmennettavan kilpailulliseen menestykseen sekä perheeltä ja ystäviltä saatuun tukeen. Myös yhteistyö

valmennustiimin eri jäsenten kanssa ja valmennettavan kotijoukkojen kanssa koettiin hyväksi.

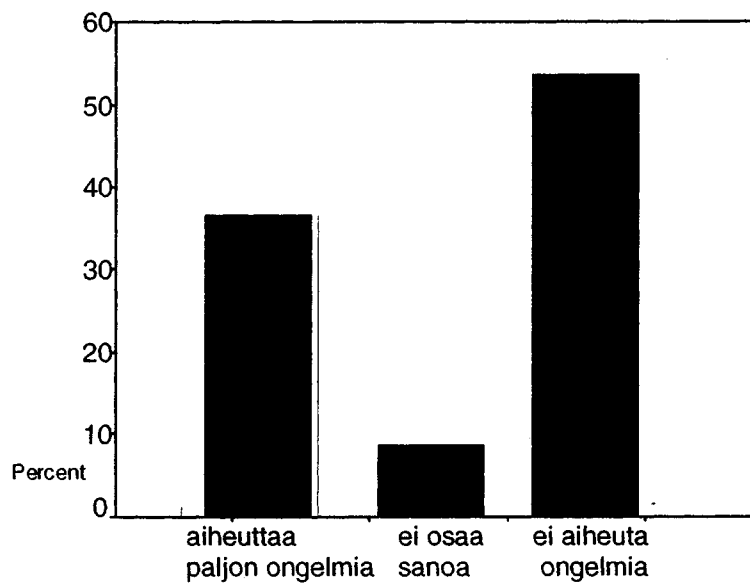
Valmentajilla oli myös hyvin myönteinen kuva omista taidoistaan ja voimavaroistaan valmentajana. 82 % oli tyytyväinen omaan tietotaitoonsa valmentajana ja lähes yhtä moni valmentaja (76 %) oli tyytyväinen mahdollisuuksiinsa vaikuttaa valmennuksellisia asioita koskeviin päätöksiin.

Valmentajista 70 % koki henkisten ja fyysisten voimavarojensa riittävän hyvin nykyisen valmennustyön hoitamiseen.

Etenemismahdollisuudet valmentajan uralla näki hyvinä 51 % valmentajista. Myös valmentajalle ja urheilijalle annettu työrauha koettiin pääsääntöisesti hyvänä (63 %). Jatkokoulutusmahdollisuuksiin valmentajana oltiin sekä tyytyväisiä että tyytymättömiä. Tyytymättömyyttään ilmaisivat eniten taitoluistelu- ja telinevoimistelovalmentajat. Tosin näissä lajeissa mielipiteet jakautuivat selkeästi puolin ja toisin. Puolet ko. lajin valmentajista piti jatkokoulutusmahdollisuuksia hyvinä ja puolet huonoina. Tyytyväisimpiä olivat eri palloilulajien valmentajat.

Eniten tyytymättömyyttä aiheutti taloudellisten resurssien puute. Yli puolet valmentajista (52 %) oli tyytymätön valmennustyöhön käytettävissä oleviin taloudellisiin resursseihin. Tyytymättömyyttä herättivät myös lajiliitolta saatu tuki (44 %). Lajiliiton tukeen oltiin tyytymättömiä lähes lajissa kuin lajissa. Myös valmennustyöstä saatu taloudellinen korvaus aiheutti tyytymättömyyttä joissakin valmentajissa (40%), sekä valmennustyön yhdistäminen päätoimen työhön/opiskeluun(27%).

Kuviossa 10 on esitetty valmentajien kokemuksia valmennustyön aiheuttamista ongelmista perhe-elämälle.



KUVIO 9. Valmennustyön haitat perhe-elämälle.

#### 5.1.4 Tavoitteet valmentajana

Valmentajien tavoitteita valmentajan uralla kysyttiin mm. halukkuudella ryhtyä päätoimiseksi valmentajaksi, mikäli siihen tarjoutuisi mahdollisuus. Valmentajat, jotka jo olivat päätoimisia valmentajia eivät vastanneet kysymykseen. Valmentajista 42 % oli valmis ryhtymään päätoimiseksi valmentajaksi. Halukkuutta perusteltiin mm. sillä, että päätoimisena valmentajana olisi mahdollisuus keskittyä täysin valmennukseen ja että valmennustyö on sitä mitä on aina halunnut tehdä työkseen. Vajaa kolmasosa (30 %) valmentajista ilmoitti, että ei olisi valmis ryhtymään päätoimiseksi valmentajaksi. Kielteistä kantaa perusteltiin mm. valmentajan työn ”tuulisuudella” ja nykyisen työn haastavuudella ja mielekkyydellä. Osa valmentajista (28%) ei osannut sanoa olisiko valmis ryhtymään päätoimiseksi valmentajaksi.

Valmentajan tavoitteita selvitettiin myös avoimella kysymyksellä, johon vastaaja sai omin sanoin kertoa tavoitteistaan valmentajana. Valmentajien vastauksista oli havaittavissa kolmenlaisia tavoitteita.

Oman selkeän ryhmän muodostivat ne valmentajat, joiden tavoitteena oli urheilijan kehittyminen ja kilpailullisen menestyminen (esim. tavoitteena jokin tietty kilpailu ja siinä menestyminen). Useimmalla valmentajalla tavoitteet olivat kaksijakoisia; toisaalta tavoitteet kohdistuivat urheilijan kilpailulliseen menestykseen ja kehitykseen, ja toisaalta omaan kehittymiseen valmentajan työssä. Valmentajat kertoivat tavoitteistaan mm. seuraavaan tapaan:

*"Valmennettavat SM-tason kärjessä. KV-kilpailut, eurooppalainen taso."*

*" (tavoitteenani on ) innostaa nuoria harjoittelemaan ja saavuttamaan oman kykynsä mukaisia tuloksia."*

*" (tavoitteenani on ) kehittää huippupelaajia taidollisesti ja henkisesti, sekä valmentaa joukkue tavoitteeseen."*

*"Haluan kehittää ja kouluttaa itseäni mahdollisimman pitkälle. Nyt haluan tehdä hyvää valmennus- ja kasvatustyötä seuratasolla ja mahdollisesti myöhemmin kokemuksen kartuttua myös maajoukkuevalmentajana (esim. nuorten maajoukkue)."*

*" (tavoitteenani on) tehdä valmennustyötä niin hyvin kuin omat rahkeet riittävät . Kulkea valmennettavan mukana sinne saakka, kun hän minua tarvitsee. Kehittyä, oppia."*

Osalle valmentajista valmennustyön tavoitteet olivat vähemmän kilpailulliset. Tavoitteena oli "siirtää" omaa tietämystä eteenpäin, tukea urheilijan kasvua ja



kehitystä oma-aloitteiseksi ja itsenäiseksi ihmiseksi, ja olla mukana jakamassa urheilijan iloja ja suruja:

*” (tavoitteenani on ) kehittää pelaajista ajatelevia ja itsenäiseen harjoitteluun pystyviä.”*

*” (tavoitteenani on ) siirtää lajituntemus jälkipolville. Olla hyvä ja inostava esimerkki valmentajasta joka pystyy aktivoimaan.”*

*” (tavoitteenani on ) Valmentaa junioreista aikuiseen, jolloin valmennussuhde kehittyisi avoimeksi ja syvälliseksi. Luoda hyvä ilmapiiri, jossa pelaajan kasvaminen pelaajana ja ihmisenä mahdollisimman hyvä.”*

*” (tavoitteenani on) opettaa urheilijoitani itsenäisiin ratkaisuihin ja oma-aloitteisuuteen elämässä sekä urheilullisen elämäntavan omaksumiseen. Haluan myös valmentajana etsiä omia kykyrajojani.”*

Kolmannen pääryhmän valmentajien tavoitteissa muodostivat valmentajan toimenkuvaan ja valmentajan ammattiin liittyvät tavoitteet. Osalle valmentajista tavoitteena oli saada valmennuksesta päätoiminen ammattia, osan tavoitteena oli maajoukkuevalmentajaksi pääseminen:

*” (tavoitteenani on) saada valmentamisesta itselleni päätoiminen työ, jotta voin panostaa siihen paremmin. Tavoitteenani on myös että pystyisin jatkuvasti kehittämään itseäni”*

*” (tavoitteenani on) mahdollisuus työskennellä valmentajana niin, ettei tarvitse tehdä ”suomalaiskansalliseen” tapaan talkoita. Valmentajan pitäisi myös pystyä keskittymään valmennukseen eikä toimia lähinnä matkanjärjestäjänä. Siis ammattivalmennusta ja antaumusta tehtävään riittävällä palkalla ja tukiverkostolla.”*

### 5.1.5 Hyvän valmentajan ominaisuuksia

Kuten edellä todettiin ammattitaitoiselta valmentajalta edellytetään kokonaisvaltaista tietoa valmennustapahtuman eri vaiheista (lajituntemus, harjoittelun suunnittelu, toteutus, seuranta, kilpailuvälineet, säännöt, ravinto jne.). Niinikään ammattitaitoiselta valmentajalta edellytetään johtamistaitoja, kykyä tehdä päätöksiä, sekä taitoa kohdata urheilija ainutlaatuisena yksilönä ja persoonana. Kaikki nämä ovat tärkeitä ominaisuuksia. Jotkut ominaisuudet kuitenkin nousevat tärkeämmiksi kuin muut – ainakin silloin kun ne pyydetään laittamaan tärkeysjärjestykseen.

Tutkimuksessa valmentajia pyydettiin valitsemaan kolme hyvän valmentajan ominaisuutta annetuista vaihtoehdoista. Annetut vaihtoehdot olivat kaikki sellaisia, jotka hyvin moni mielellään allekirjoittaisi hyvän valmentajan ominaisuuksiksi. Tarkoituksena oli kuitenkin pyrkiä erottamaan vielä jyvät akanoista ja selvittämään mitä annetuista ominaisuuksista pidettiin muita tärkeämpiä. Annetut vaihtoehdot hyvän valmentajan ominaisuuksista on esitetty oheisessa taulukossa.

#### TAULUKKO 4. Hyvän valmentajan ominaisuudet (annetut vaihtoehdot).

- oikeudenmukainen
- hyvä päätöksentekijä
- omaa vahvan lajituntemuksen
- innostava
- vaativa
- empaattinen
- luotettava
- omaa hyvät johtamistaidot
- henkisesti kypsä
- omaa hyvän ”virhesilmän”
- kunnianhimoinen
- pitkäjänteinen
- voitontahtoinen
- ulospäinsuuntautunut
- kasvattaja
- hyvä organisoimaan
- ihmissuhdetaitoinen
- auktoriteetti
- puolueeton
- vastuuntuntoinen
- analyyttinen
- muu, mikä

Valmentajista 72 % nimesi vahvan lajituntemuksen hyvän valmentajan ominaisuudeksi. 37 % valmentajista katsoi, että hyvä valmentaja on ihmissuhdetaitoinen. Kolmanneksi eniten valmentajat peräänkuuluttivat pitkäjännitteisyyttä (36 %). Seuraavaksi eniten mainintoja saivat ominaisuudet innostava (28 %), luotettava (22 %) ja oikeudenmukainen (14 %).

Sen sijaan monissa valmentajan ominaisuuksia käsittelevissä tutkimuksissa ja lähteissä peräänkuulutettu valmentajan johtamistaidot sai tässä tehtävässä vain muutamia mainintoja. Myöskään päätöksentekotaitoa, analyttisyyttä ja auktoriteettia ei pidetty ensisijaisina hyvän valmentajan ominaisuuksina.

Hyvänä valmentajana pidetään siis henkilöä, jolla on vahva lajituntemus valmentamassaan lajissa, joka osaa ”käsitellä” oikein erilaisia ihmisiä, ja joka ei odota täydellistä onnistumista ja menestystä heti ensimmäisellä yrittämällä. Onko siis mieliimme pinttynyt kuva hyvästä (?) ja menestyksekkäästä valmentajasta aikansa elänyt? Siis siitä urheilijoille käskyjä jakelevasta, vaativasta ja kunnianhimoisesta lujan auktoriteetin omaavasta valmentajasta? Siltä ainakin vaikuttaa, kun tarkastelee tämän valmentajaryhmän mielipiteitä hyvästä valmentajasta.

Ihanneominaisuuksia on toki mukava listata ja jokainen varmasti mielellään tunnistaisi niistä oman itsensä. Mutta millaisina tutkimuksen valmentajat pitivät itseään ? Miten he arvioivat omia vahvuuksiaan valmentajana ? Kyselylomakkeessa valmentajia pyydettiin arvioimaan itseään ja kertomaan kolme vahvinta ominaisuuttaan valmentajana.

Selkeästi eniten valmentajat arvioivat omaksi vahvuudekseen lajituntemuksen ja omat kokemuksensa urheilijana valmentamassaan lajissa. Valmentajista 44 % piti lajituntemusta vahvuutenaan. Toiseksi eniten korostettiin pitkäjännitteisyyttä, jonka 24 % valmentajista arvioi vahvuudekseen. Seuraavina vahvuuksina tulivat ominaisuudet vaativa (18 %), ihmissuhdetaitoinen (16 % ) ja innostava (15 %).

Jokunen valmentajista piti vahvuutenaan organisointikykyä, luotettavuutta/vastuuntuntoisuutta ja koulutusta. Joku arvioi vahvuudekseen analyttisyyden ja määrätietoisuuden sekä henkilökohtaisen motivaationsa. Oikeudenmukaisuuden, johtamistaidot, kunnianhimon ja voitontahdon mainitsi muutama valmentaja vahvuudekseen. Yksittäisistä maininnoista poimittakoon seuraavat ominaisuudet; tilanneäly, paineensietokyky, realismi, kyky hahmottaa kokonaisuuksia, maalaisjärki, tunnollisuus ja rehellisyys.

Kuten huomaamme valmentajien arviot hyvän valmentajan ominaisuuksista ja omista vahvuuksista ovat hyvin samansuuntaiset. Lajituntemus arvioitiin vahvasti hyvän valmentajan ominaisuudeksi ja lähes puolet valmentajista arvioi lajituntemuksen omaksi vahvuudekseen. Seuraavaksi eniten hyvän valmentajan ominaisuuksina pidettiin ihmissuhdetaitoja, pitkäjännitteisyyttä ja innostavuutta. Valmentajien arvioissa omista vahvuuksista nämä samat ominaisuudet olivat esillä myös hyvin selvästi. Ainoa ominaisuus, joka poikkesi ”kärkiviisikosta” oli vaativuus. Hyvän valmentajan ominaisuuksissa vaativuus ei noussut kärkisijoille, mutta lähes viidesosa valmentajista piti itseään vaativana, ja katsoi sen omaksi vahvuudekseen valmentajana.

Äkkiseltään vaikuttaisi siis siltä, että kyseessä on joukko hyviä valmentajia. Tai ainakin he itse pitävät itseään hyvinä valmentajina. Totta vai tarua? Vai rajatonta itseluottamusta? Tuskinpa vain. Lajituntemus kehittyy yleensä parhaiten harrastamalla ko. lajia. Kilpailutilanteissa lajitietous ja -taitous syvenevät ja laajenevat entisestään. Valmentajista lähes kaikilla oli kokemusta urheilijana valmentamassaan lajissa ja 45 % oli kokemusta kansainvälisen tason kilpailuista. Lajituntemuksen puutteesta valmentajia tuskin siis voitaneen syyttää. Toisaalta aika moni valmentaja on ottanut enemmän tai vähemmän tuntumaa valmentamaansa lajiin urheilijana. Lajituntemus on siis eduksi, mutta se ei vielä yksistään tee hyväksi valmentajaksi.

Urheilijalta vaaditaan usein pitkäjännitteisyyttä saavuttaakseen asettamansa tavoitteen. Pitkäjännitteisyyttä vaaditaan myös valmentajalta. Edelleen voidaan palata valmentajien omaan urheilutaustaan. Useampi on jo varmasti omalla urheilu-urallaan tiedostanut pitkäjännitteisyyden merkityksen valmentautumisessa. Tai mitä on tuloksena, jos toiminnasta puuttuu pitkäjännitteisyys. Lajista riippuen urheilijan kehittyminen fyysisesti ja psyykkisesti kypsäksi urheilijaksi ja ihmiseksi vie oman aikansa. On siis aika luonnollista, että valmentajat ymmärtävät pitkäjännitteisyyden merkityksen ja pitävät sitä tärkeänä omassa työssään valmentajana.

Valmentajien mainitsemien vahvuuksien paikkaansa pitävyyttä on vaikea ja ehkä turhakin mennä arvioimaan. Arvio on arvio omasta itsestään ja kukapa muu silloin tietää vastauksen paremmin kuin vastaaja itse. Edellyttäen tietysti, että on rehellinen itselleen (ja tutkijalle). Tässä tapauksessa oikeat henkilöt arvioimaan valmentajien ominaisuuksia olisivat valmennettavat. Lajituntemus, vaativuus, ihmissuhdetaidot ja kyky innostaa ovat varmasti sellaisia ominaisuuksia, jotka valmennettava hyvin nopeasta tunnistaa valmentajastaan. Tai varsinkin jos valmentajalla ei näitä ominaisuuksia ole. Hyvin nopeasti urheilijalle selviää myös se, jos valmentaja ei ole oma itsensä.

Luvun alussa puhuttiin ammattitaitoisesta valmentajasta. Sanat ”hyvä” ja ”ammattitaitoinen” eivät ole synonyymejä keskenään, mutta ne kulkevat usein käsikädessä ja täydentävät siten toinen toisiaan. Tässä tapauksessa sana ”ammattitaitoinen” kuulostaa hyvä-sanan jalostuneemmalta muodolta. Ehkä näitä sanoja ei pitäisi pyrkiäkään erottelemaan. Ammattitaitoinen valmentaja omaa hyviä työvälineitä – hyvä valmentaja tietää kuinka käyttää näitä työvälineitä käytännössä. Niin, tai päinvastoin. Ja kuka lopulta määrittelee mitä ammattitaitoisella valmentajalla tarkoitetaan? Valmentajan erikoisammattitutkinnon vaatimukset määrittelevät sen eräällä tavalla. Jonkun urheilijan tai valmentajan näkemys asiasta voi olla taas hyvinkin erilainen. Ja molemmat ovat yhtä oikeassa.

## 5.2 Valmennusfilosofia

Kyselyssä valmentajia pyydettiin kertomaan oman valmennustyön taustalla vaikuttavasta valmennusfilosofiasta tai siitä mitä hän pitää tärkeänä valmennustyössään ja joka vaikuttaa hänen toimintaansa valmentajana. Toisin sanoen tarkoituksena oli pyrkiä selvittämään valmentajien valmennustyön ”punaista lankaa”.

Valmennusfilosofioiden analyysien perustana käytettiin aikaisemmin kirjallisuuskatsauksessa esitettyä jakoa, jossa valmennusfilosofia oli jaoteltu kolmeen eri tyyliin. Ensimmäinen tyyli edustaa ns. perinteistä valmentajakeskeistä valmennusfilosofiaa, jossa valmentaja on usein auktoriteetti ja päähuomio valmennuksessa on urheilijan fyysisessä suorituskyvyssä. Toinen tyyli edusti ns. demokraattista valmennusta, jossa urheilija ja valmentaja yhdessä tekevät päätöksiä valmennukseen ja urheilijan uraan liittyvistä asioista. Urheilijan hyvinvoinnin tärkeys muilla elämänalueilla kuten opiskelussa tai parisuhteessa tiedostetaan, mutta niiden huomioiminen käytännön valmennuksessa jää hyvin vähäiseksi.

Kolmas tyyli edustaa ns. uudempaa valmennusfilosofiaa. Puhutaan termeistä humanistinen ja kokonaisvaltainen valmennus. Peruslähtökohtana molemmissa on se, että valmennus on urheilijakeskeistä ja kaiken toiminnan päämääränä on urheilijan hyvinvointi ihmisenä. Valmennuksessa korostuvat vuorovaikutus, avoimuus ja molemminpuolinen luottamus. Joitakin eroavaisuuksiakin näistä valmennusfilosofioista on havaittavissa. Päällimmäisenä erona lienee tyylien taustalla vaikuttavat ihmiskäsitykset. Humanistinen valmennus perustaa oppinsa nimensä mukaisesti humanistiseen ihmiskäsitykseen kun taas kokonaisvaltaisessa valmennuksen arvopohjana on holistinen ihmiskäsitys.

Humanistinen valmennus korostaa enemmän positiivista yksilön kunnioitusta ja yksilön vapautta ja tarvetta tehdä päätöksiä itseään koskevissa asioissa.

Kokonaisvaltainen valmennus taas painottaa urheilijan olemassaolon eri muotojen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen huomioimista (vrt. tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus, Puhakainen 1994). Kokonaisvaltaisen valmennuksen ytimenä on urheilijan tunteminen kokonaisena ihmisenä.

Tässä tutkimuksessa valmentajien valmennusfilosofiat edustivat selkeästi kolmea eri ”päätyylisuuntaa”. Nämä suuntaukset nimettiin seuraavasti:

- 1 suorituskorosteinen valmennusfilosofia
- 2 kasvatuksellinen valmennusfilosofia
- 3 ihmisläheinen valmennusfilosofia.

Mikään näistä valmennusfilosofioista ei ole verrattavissa yksi yhteen kirjallisuudessa esitettyihin tyyliin, mutta selkeitä yhtäläisyyksiä kuitenkin löytyi, joten em. jako on perusteltua.

Kyselylomaketta suunniteltaessa tekijää arvelutti miten valmentajat suhtautuvat valmennusfilosofiaa koskevaan kysymykseen. Ilahduttavaa olikin se, että suurin osa valmentajista kertoi vähintään muutamalla lauseella omasta valmennusfilosofiastaan. Ainostaan seitsemän valmentajaa oli jättänyt vastaamatta ko. kysymykseen. Vastaamatta jättäneitä ei luonnollisesti arvioitu valmennusfilosofian osalta.

Kuten ennakkoon saattoi odottaa, vastausten sisältö vaihteli suuresti. Osa kertoi hyvin tarkasti valmennustyönsä perusfilosofiasta, osa taas tiivistä ajatuksensa muutama lauseeseen. Oman valmennusfilosofian selvittäminen kyselylomakkeessa on varsin laaja tehtävä ja voi jopa tuntua vaikealta, jos valmentaja ei ole koskaan aikaisemmin pohtinut asiaa mielessään. Toisaalta kyseessä on kuitenkin asia, jota valmentaja tiedostaen tai tiedostamattaan prosessoi päivittäin valmennustilanteessa. Kyseessä ei siis pitäisi olla mikään ylivoimainen tehtävä. Monille valmennusfilosofia ei ole jotain mitä toteutetaan vain valmennustyössä, vaan usein se konkretisoituu myös muussa elämässä.

Valmennusfilosofia heijastuu valmentajan tavassa toimia arkielämän tilanteissa, elämänarvoissa, asenteissa, vuorovaikutuksessa urheilijan ja muiden ihmisten kanssa jne.

Valmentajilla on luonnollisesti erilaisia elämäkokemuksia ja erilaisia tapoja katsella maailmaa, mistä johtuen he painottavat eri asioita valmennustyössään. Tarkoituksena ei siis ole arvioida sitä, onko jokin valmennusfilosofia hyvä vai huono. Valmennusfilosofioiden tarkastelussa on enemmänkin pyrkimyksenä tuoda esiin niitä näkemyksiä joita valmentajat pitävät työnsä ”punaisena lankana”. Niin ikään pyrkimyksenä on analysoida mitä yhteisiä nimittäjiä valmennusfilosofioiden taustalta löytyy, vai löytyykö ylipäätän mitään yhdistävää tekijää.

### **5.2.1 Suorituskorosteinen valmennusfilosofia**

Suurimmalla osalla valmentajista (45%) valmennusfilosofia korosti urheilijan fyysistä suorituskyyä. Päähuomio valmennuksessa oli urheilijan fyysisen suorituskyyyn (kestävyys, voima, nopeus, tekniikka, jne.) parantamisessa. Suorituskorosteisesta valmennusfilosofiasta oli edelleen erotettavissa kaksi eri ”alaluokkaa”. Osa valmentajista korosti selkeästi enemmän tinkimätöntä työtä, säännöllisyyttä ja periksi antamattomuutta.

*”Jos aikoo voittaa, pitää treenata ! That´s it ! (lainaus Lasse Viren). Oma motto: se mitä harjoitellaan – se osataan. Harjoitusta, harjoitusta, harjoitusta...kentällä näkyy kuka on harjoitellut ja miten.”*

*”Kaikki lähtee säännöllisyydestä. Kova halu tehdä töitä lajin eteen. Ei riitä että valmentaja on valmis satsaamaan, vaan pelaajalla pitää palaa suuri tuli itsellä.”*

*”Harjoituksissa tehdään asiat kunnolla = tunnollisuus, kurinalaisuus. Pelaat niin kuin harjoittelet -et harjoittele minua varten vaan itseäsi. Pelien analysointi ja*



*virheiden läpikäynti edellytys kehittymiselle, myös psyykinen puoli oltava kunnossa (keskustelut)."*

Osa valmentajista taas korosti oikean tekniikan merkitystä onnistuneen suorituksen ja kehittymisen edellytyksenä. Raja näiden kahden "alaluokan" välillä on kuitenkin kuin veteen piirretty viiva. Oikean suoritustekniikan oppiminen vaatii tuhansia toistoja eli pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoitusta. Toisaalta taas kovakaan harjoittelu ei yksinään tuo tulosta, jos suorituksen onnistumisen kannalta ratkaisevat asiat tehdään väärin (tekniikka).

*"Taitoluistelussa on ns. "punainen lanka" joka on muistettava kaikissa lajivalmennustilanteissa. Jos tämän teet et voi tehdä virheitä etkä aiheuttaa oppilaillesi "turhia" vammoja/kaatumisia. Painopisteen on oltava aina luistimella. Jokainen painonsiirto jalalta toiselle hypäten, pyörien, askeltaen tapahtuu siten, että painopiste säilyy luistimen päällä...."*

*"Saksalainen valmentajani sanoi minulle kerran: "annan urheilijoilleni joka päivä dopingia, sen nimi on tekniikka". Haluan opettaa urheilijan tuntemaan ja kuulemaan liikkeen vedessä....Soutamisen edellytys on oman kehonsa tunteminen ja rentouden löytäminen.... Fyysisen valmennuksen filosofiani on: No pain, no game!"*

## 5.2.2 Kasvatuksellinen valmennusfilosofia

Toinen valmennusfilosofia nimettiin kasvatukselliseksi valmennusfilosofiaksi. Nimensä mukaisesti tämän filosofian edustajat painottivat valmennustyössään kasvatuksellisia arvoja. Vaikka naisvalmentajiin usein liitetään voimakas kasvatuksellisuuden korostaminen, niin tässä tutkimuksessa vähemmistövalmentajista edusti tätä ryhmää (20%). Yksi selittävä tekijä lienee se, että yleensä valtaosa naisvalmentajista toimii seuratasolla lasten ja nuorten parissa, jolloin kasvatukselliset tavoitteet kuuluvat hyvin luonnollisesti valmennustyöhön. Tässä tutkimuksessa muutamaa poikkeusta lukuunottamatta useimpien valmentajien valmennettavat olivat jo aikuisurheilijoita tai nuoria aikuisia.

Keskeisenä teemana kasvatuksellisessa valmennusfilosofiassa oli se, että valmentajat näkivät urheiluvalmennuksella myös muitakin funktioita, kuin vain onnistuneeseen kilpailusuoritukseen tähtäävän harjoittelun. Etenkin nuorten urheilijoiden kohdalla urheiluvalmennus koettiin yhtenä kasvattajana kodin, koulun ja muun sosiaalisen toiminnan rinnalla. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että harjoittelu oli mielekästä, ja että itse urheileminen ja harjoittelu oli nuoren kannalta arvokasta vaikkei hänestä koskaan tulisikaan huippu-urheilijaa.

*”Valmentajana näen tärkeänä sen, että urheilija nauttii siitä mitä tekee. Urheilu ei saa olla elämän koko sisältö, myös urheilija voi harrastaa muutakin kuin urheilua. ...Näen urheilemisen merkityksen nuoren elämässä suurena, positiivisena kasvattajana. Ei pidä aina tuijottaa tuloslistoja, vaan osata myös arvostaa niitä ominaisuuksia, mitä moni nuori oppii elämänsä varten urheilun kautta.”*

*”Ensinnäkin luistelu on iloinen asia ! Olen aina tuntenut vastuuta tukea urheilijaa hänen omalla henkilökohtaisella suoritustasollaan, jossa SM- tai MM-urheilija ei ole sen ihmeellisempi kuin vasta-aloitteijakaan – ainoastaan polun eri päässä ja kokemuksissaan jo rikkaampi.....Luistelu on elämän oppimista*

*pienoiskoossa eli antaa valmiudet kasvaa hienoksi ihmiseksi, vaikkei kaikkien lahjakkuus tai motivaatio riittäisikään kansainväliselle huipulle.”*

*”Jokaisen yksilön kohdalla pyrin hakemaan oman vahvuusalueen, koska sen varaan voi rakentaa paljon > vahva itsetunto. Yritän rakentaa vahvoja elämäneväitä. Urheilu-ura kestää vain aikansa, mutta jokaisen yksilön kohdalla yritän auttaa niin pitkälle kuin rahkeet riittävät ja kehitystä tapahtuu.”*

### **5.2.3 Ihmisläheinen valmennusfilosofia**

Kolmas valmennuksen filosofian tyyliä nimettiin ihmisläheiseksi valmennusfilosofiaksi. Ihmisläheinen valmennusfilosofian edustajat korostivat urheilijan ja valmentajan välistä luottamusta, vuorovaikutusta ja ennenkaikkea urheilijan kasvua ja hyvinvointia ihmisenä. Valmentajista reilu kolmannes oli ihmisläheisen valmennusfilosofian edustajia (35%). Aivan kuin edellä puhutussa kokonaisvaltaisessa valmennuksessa, myös ihmisläheiselle valmennuksessa oli ominaista, että valmentaja oli kiinnostunut urheilijasta yksilönä ja persoonana eikä vain urheilijana. Urheilu nähtiin osana muuta elämää ja valmennustoiminnassa korostuivat molemminpuolinen luottamus ja avoimuus.

*”Valmennusfilosofiani pohjautuu kokonaisvaltaiseen ajatteluun. Mitä paremmin tunnen pelaajien persoonallisia piirteitä, taustoja ja tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia, sitä paremmin pystyn heitä urheilun puolella auttamaan. Pyrin rakentamaan luottamuksellisen suhteen pelaajiin. Korostan kokonaisvaltaisuutta myös siinä, että valmennus/valmentautuminen ei ole vain sitä, mitä tapahtuu salissa harjoitus- tai ottelutilanteessa, vaan nekin asiat ratkaisevat miten toimitaan yksilönä ja joukkueena kentän ulkopuolella.... Yksi kulmakivi kokonaisvaltaisuudessa on positiivisuus. Pyrin omalla esimerkilläni luomaan positiivista ilmapiiriä. Se ei tarkoita kritiikitöntä ”lilluttelua”, vaan sitä että mielestäni parempia tuloksia saadaan aikaa positiivisessa ilmapiirissä.”*

*”Valmentajana koen tärkeänä sen, että urheilija kehittyy sekä yksilönä että ihmisenä. Hän löytää ja oppii tuntemaan omat hyvät ja huonot puolensa sekä sitä kautta kehittämään omaan itsetuntemustaan ja itsetuntoa. Oman egon löytäminen on tärkeä asia sekä valmentajalle että urheilijalle. Tärkeä on myös valmentajan ja urheilijan välinen luottamus ja usko menestykseen.”*

Ihmisläheiselle valmennustoiminnalle oli myös ominaista urheilijan oman vastuun korostaminen niin harjoittelussa kuin yleensä hänen omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Valmentaja pyrki toiminnassaan korostamaan urheilijan yksilöllisyyttä ja tämän kykyä tehdä itseään koskevia päätöksiä.

*”Kaikki lähtee pelaajasta yksilönä, ajattelevana persoonana. Uskon ihmisläheiseen vuorovaikutteiseen valmennukseen. Pelaajalla on kyky ajatella itse, miksi en hyödyntäisi sitä. Ylipäänsä pidän peliajatuksen kehittämistä fyysisten/lajitaitojen lisäksi oleellisena. Tärkeää on myös joukkueen yhtenäisyys ja yhteiset pelisäännöt, joihin valmennus on hyvä rakentaa, esim. vastuu omasta harjoittelusta.”*

*”Filosofiani on yksilöllinen valmennus, joka huomioi ihmisen kokonaisuutena. Urheilussa ei voi jättää huomiotta muuta elämää. Tärkeää on tasapaino, onnellisuus ja tyytyväisyys unohtamatta kuitenkaan halua kehittyä ja kunnianhimoa, sekä kykyä pistää itsestään kaikki peliin.... Loppujen lopuksi urheilijan tulisi pystyä myös itsenäisesti tekemään ratkaisuja ts. se on tavoite. Kilpailuissa urheilija on kuitenkin yksin.”*

*”Kaiken pohjana on urheilijan hyvinvointi.... Pyrin myös paljon tukemaan urheilijoita, kehittymään tasapainoisiksi ihmisiksi. Pyrin ohjaamaan urheilijoitani ensisijaisesti kilpailemaan itsensä kanssa. Päämääränä on itsenäinen, vastuuta ottava, toiset huomioon ottava, ryhmässä toimiva urheilija ja ihminen.*

#### 5.2.4 Valmennusfilosofioiden taustoja

Kuen edellä todettiin, valmennusfilosofia ei ole jotain mitä opitaan kirjasta lukemalla, vaan se on jotain joka muotoutuu valmentajan kokemusten, arvomaailman, lajikulttuurin ja monen muun asian yhteisvaikutuksesta. Usein valmennusfilosofia ei myöskään ole jotain muuttumatonta ja pysyvää. Valmennusfilosofia voi muuttua ja syventyä valmentajan kasvaessa ja kehittyessä niin valmentajana kuin ihmisenä. Se ei myöskään ole jotain irrallista, joka pistetään kaapin hyllylle kun harjoitukset ovat ohi, vaan se on yksi kiinteä osa valmentajan elämäkatsomusta ja tapaa toimia.

Tässä tutkimuksessa valmentajien valmennusfilosofioille pyrittiin löytämään myös joitakin yhteisiä taustamuuttujia. Haluttiin tarkastella esim. onko havaittavissa jotain eroja joukkuelajien ja yksilölajien valmentajien valmennusfilosofioissa jne. Aineiston analyysin perusteella voitiin todeta, että valmentajien edustamien valmennusfilosofioiden välillä ei ollut havaittavissa eroja valmentajien iän, siviilisäädyn, perheen (lapset) perusteella. Myöskään valmentajan nykyisen toimenkuvan tai valmennustyöstä saatavan taloudellisen korvauksen perusteella ei ollut havaittavissa eroja.

Myöskään valmentajan edustamien lajien tai valmennuskokemuksen perusteella ei ollut havaittavissa selkeitä eroja. Joukkuelajien valmentajien kohdalla voitiin kuitenkin todeta, että puolet joukkuelajien valmentajista edusti suorituskorosteista valmennusfilosofiaa. Joukkuelajien valmentajien vähäisen määrän vuoksi (18) ei ole kuitenkaan syytä tehdä tämän perusteella liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä. Kovin selkeitä eroja ei myöskään ollut valmentajien valmennuskokemuksissa, mutta mainittakoon että keskimäärin vähiten valmennuskokemusta oli suorituskorosteisen valmennusfilosofian edustajilla (8,5 vuotta). Eniten valmennuskokemusta oli kasvatuksellisen valmennusfilosofian edustajilla (12,5 vuotta)

Joitakin eroja valmentajien taustoissa kuitenkin löytyi. Selkeimmät erot löytyivät ammatillisesta- ja valmentajakoulutustaustasta. Ihmisläheisen valmennusfilosofian edustajilla oli keskimäärin korkeampi ammatillinen koulutus kuin kahden muun valmennusfilosofisen suuntauksen valmentajilla. Ihmisläheisen valmennusfilosofian edustajista 50 % oli suorittanut korkeakoulututkinnon, kun muissa ryhmissä korkeakoulututkinnon suorittaneita oli korkeintaan 20 % valmentajista.

Valmentajakoulutuksen osalta havaittiin, että ihmisläheisen ja kasvatuksellisen valmennusfilosofian edustajilla oli korkeampi valmentajakoulutus, kuin suorituskorosteisen valmennusfilosofian edustajilla. Ihmisläheisen valmennusfilosofian (n=22) ja kasvatuksellisen valmennusfilosofian edustajista (n=15) noin 50 % oli suorittanut tai oli parhaillaan suorittamassa IV-tason valmentajakoulutusta (ammattivalmentajatutkinto, entinen KVT tai AVT). Suorituskorosteisen valmennusfilosofian edustajilla korkein valmentajakoulutus oli III-taso (entinen lajitutkinto), jonka oli suorittanut 42 % (n= 31) valmentajista. Ryhmän muiden valmentajien valmentajakoulutus oli joko I- tai II-tason koulutus.

Eroavaisuuksia ryhmien välillä oli havaittavissa myös valmentajien tavoitteissa ja niissä asioissa, joissa valmentajat olivat kokeneet onnistuneensa valmentajana. Ihmisläheisen valmennusfilosofian edustajien tavoitteissa korostuivat enemmän itsensä kehittäminen ja omien rajojen etsiminen valmentajana, urheilijan kasvaminen ihmisenä ja hänen hyvinvointinsa. Muiden ryhmien tavoitteissa korostuivat enemmän kilpailulliset tavoitteet ja urheilijan kehittyminen suhteessa urheilusuoritukseen (oman ennätyksen rikkominen, uuden liikkeen oppiminen jne.)

Ihmisläheisen ja kasvatuksellisen valmennusfilosofian edustajat kokivat enemmän onnistumisen valmentajana olevan muutakin kuin urheilijan kilpailullinen menestyminen. Valmentaja koki onnistuneensa jos esim. valmennussuhde toimi

ja hän koki että urheilijan ja valmentajan välillä vallitsi luottamuksellinen suhde. Myös urheilijan itsenäistyminen ja kyky toimia ryhmässä koettiin onnistumisen tunteena. Kilpailullista menestystä pidettiin myös onnistumisen merkinä, mutta usein kuitenkin urheilijan tyyväisyys itseensä ja omiin valintoihinsa koettiin tärkeämpänä.

*”Tunnen iloa urheilijoiden innostuksesta ja saan tyydytystä nähdessäni heidän kasvavan itsenäisiksi, omatoimisiksi ja empaattisiksi ihmisiksi.”*

*”Kun valmennettavan kilpaura ja siviiliura ovat tasapainossa.”*

*”Koen onnistuneeni, kun näen valmennettavan kehittyvän ja ymmärtävän enemmän ja enemmän omaa urheiluaan: mitä teen ? mitä haluan ? mitä se vaatii ? Tasapainoista, motivoitunutta urheilijaa on ilo katsoa menestyksen hetkellä tai kun on tapahtunut kehitystä tavoitteiden suuntaan.”*

*”Kun keskinäinen kommunikointimme on todella vuorovaikutuksellista. Kun näen urheilijan tekevän itsenäisiä ja rohkeita ratkaisuja oman urheilu-uran suhteen. Hyvät ihmissuhteet urheilu-uran lopettaneen urheilijan kanssa.”*

## 6. NAINEN VALMENTAJANA

*"Näin valmentajana voin todeta, että urheilijan ja valmentajan tekemä työ on kovaa. Se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Se on kuin suuren aallon olotila. Välillä ollaan aallon päällä ja välillä käydään ja pudotaan pohjalle. Sieltä on kuitenkin yksi tie ja se vie ylöspäin. Urheileminen niinkuin elämäkin on aaltomaista liikettä. Se on rikasta ja opettavaista elämää."*

### *Uintivalmentaja*

Alati kovenevassa kilpailussa urheilumenestyksen saavuttaminen vaatii yhä ammattimaisempaa otetta niin urheilijoilta, valmentajilta kuin urheiluorganisaatioilta. Tehokkuuden ja kilpailun korostuessa urheilijalta ja valmentajalta vaaditaan paljon muutakin kuin vain "huippukunnon oikeaa ajoitusta ja taktisesti kypsiä ratkaisuja". Urheiluvalmennuksessa onkin viime aikoina ollut havaittavissa muutoksia. Perinteisen urheilijan fyysisen suorituskyvyn kehittämiseen ja valmentajajohtoisen valmennuksen rinnalle peräänkuulutetaan yhä useammin urheilijan yksilöllisyyttä ja kokonaisvaltaisuutta korostavaa valmennusta. Valmentajan monologin sijaan painotetaan vuorovaikutusta ja urheilijan kykyä tehdä itseään koskevia päätöksiä. Muutos valmennuskulttuurissa ei kuitenkaan tapahdu hetkessä. Avainasemassa uuden valmennuskulttuurin kasvattamisessa ovat luonnollisesti valmentajat.

Kokenut norjalainen valmentajan Thor-Ole Rimejord (1999) on pitkän uransa ajan pohtinut mitä valmentaminen on. Hänen ajatuksensa tiivistyvät lausessa "valmentaminen on ihmisen lähestymisen taidetta". Hän vertaa valmentamista hevosen kouluttamiseen, ja valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta ratsastajan ja hevosen väliseen suhteeseen. Ratsastajan ja hevosen välinen suhde tapahtuu erittäin yksilöllisellä tasolla ja kommunikointi toimii sanoittakin. Urheilijan ja valmentajan välisessä valmennussuhteessa kommunikointi tulisi kokea yhtä tärkeäksi asiaksi.



Rimejorden (1999) mukaan valmennuksen perustana on valmennusfilosofia. Ihminen, myös valmentaja, toimii niinkuin ajattelee. Tärkeinä asioina valmennuksessa hän näkee myös yksilöllisyyden ja inhimillisyyden. Urheilijat, valmentajat, huoltajat ym. ovat kaikki yksilöitä ja inhimillisiä olentoja. Inhimillisyys tulisikin nähdä tärkeänä asiana valmennuksessa ja urheilija koko valmennustapahtuman lähtökohtana.

Moni valmentaja analysoi usein toimintaansa ja miettii ovatko harjoitteet olleet tehokkaita ja onko harjoiteltu oikeita asioita. Yhtä lailla valmentajan olisi hyvä pysähtyä välillä miettimään sitä, miksi hän valmentaa ? Nauttivatko valmennettavat hänen valmennuksestaan ? Entä millaisia viestejä hän haluaa valmentajana välittää valmennettavilleen ? Millainen on hänen valmennusfilosofiansa ? Vastausten löytämistä näihin kysymyksiin voi helpottaa asettumalla toisen ihmisen asemaan. Mitä minä urheilijana toivoisin valmentajaltani ? Arvot ja toimintatavat syntyvät paitsi omien kokemustemme pohjalta, myös siitä, että asettumalla toisen ihmisen asemaan saamme kosketuksen hänen kokemuksiinsa.

Valmennusfilosofiaa voidaan siis ajatella ikäänkuin valmentajan työn "punaisena lankana", joka heijastaa valmentajan arvomaailmaa ja ihmiskäsitystä. Valmennusfilosofia ei kuitenkaan ole mikään väline arvottaa valmentajia, tai mittari jolla heitä listataan jonkinlaiseen paremmuusjärjestykseen. Mistään tulosluettelosta ei ole myöskään kysymys tämän tutkimuksen yhteydessä.

Jotain valmennusfilosofia kuitenkin kertoo valmentajasta. Valmennusfilosofia kertoo kenties siitä, miten valmentaja suhtautuu työhönsä ja valmenettaviinsa. Ehkä se kertoo myös siitä, mitä urheilu yleensä ja yksittäinen urheilija merkitsevät valmentajalle. Onko urheilu vain joukko suorituksia ja tulosliuskoja, vai onko urheilulla jokin suurempi funktio urheilijan ja valmentajan elämässä ? Ehkä se kertoo myös valmentajan halusta ja kyvystä nähdä eri asioiden ulottuvuudet ja yhteydet.

Naisiin ja naisten toimintaan yhdistetään usein ns. pehmeät arvot. Omien tunteiden näyttämistä ja niistä keskustelemista pidetään usein enemmän naisille ominaisina piirteinä. Voisi siis olettaa, että naisvalmentajille empaattisuus ja toisen ihmisen tunteiden huomioiminen olisi jotenkin luontaisempaa kuin miesvalmentajille. Ja että naisvalmentajien valmennusfilosofiat korostaisivat enemmän inhimillisyyttä ja ihmisläheisyyttä, kuin miesvalmentajien valmennusfilosofiat.

Mutta onko asia kuitenkaan näin? Yhtä lailla kuin naiset ja miehet ovat erilaisia, ovat myös naiset keskenään erilaisia. Ja yhtäläillä ovat naisvalmentajat keskenään erilaisia. Tässä tutkimuksessa naisvalmentajien valmennusfilosofiat eivät olleet täysin yksi-yhteen sovitettavissa kirjallisuudessa esitettyihin valmennusfilosofioihin, mutta niistä kuitenkin löytyi selkeitä yhtäläisyyksiä.

Kirjallisuudessa esitettyyn autoritääriseen valmennusfilosofiaan oli lähimmin rinnastettavissa tutkimuksessa suorituskorosteiseksi valmennusfilosofiaksi nimetty ryhmä. Kasvatukselliseksi ja ihmisläheiseksi nimetyillä valmennusfilosofioilla oli puolestaan paljon yhtäläisyyksiä kirjallisuudessa esitettyihin humanistiseen ja kokonaisvaltaisen valmennusfilosofiaan.

Tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että naisvalmentajilla ei ole jotain tyystin omaa valmennusfilosofiaansa, vaan niissä heijastuvat hyvin paljon samanlaiset asiat kuin mitä kirjallisuudessa esitetyissä valmennusfilosofioissa.

Tutkimuksen tulosten mukaan ihmisläheisen valmennusfilosofian - jonka siis katsotaan edustavan ns. modernimpaa valmennuskultuuria - edustajilla oli keskimääräistä enemmän valmennuskokemusta takanaan. Heillä oli myös korkeampi valmentajakoulutus ja ammatillinen koulutus kuin suorituskorosteisen valmennusfilosofian edustajilla.

Entä kuinka hyvin tämän tutkimuksen tulokset valmentajien valmennusfilosofioista sitten vastaavat todellisuutta? Kuvastaako valmentajien valmennusfilosofia todella heidän toimintatapaansa, vai kertovatko he jotain mistä on keskusteltu valmentajakoulutuksessa? Kuinka valmentaja on ymmärtänyt valmennusfilosofiaa koskevan kysymyksen? Jos edellisissä harjoituksissa on hiottu ontuvaa tekniikkaa, niin voisi kuvitella, että valmennusfilosofisetkin ajatukset ajautuvat helposti teknisempiin asioihin. Tai kuvastaako annettu tehtävä vain valmentajan verbaalista lahjakkuutta ja kykyä pistää ajatuksensa paperille?

Tuntuu kuitenkin luonnolliselta, että valmentajan uraansa aloitteleva ja vähemmän valmentajakoulutusta saanut valmentaja ajattelee asioista eri tavalla kuin kokeneempi valmentaja. Samanlainen tilanne on varmasti missä tahansa muussakin ammattiryhmässä. On myöskin ymmärrettävää, että valmentajan työtä aloittelevalla, usein juuri oman aktiiviuransa urheilijana lopettaneella valmentajalla on voimakkaana mielessä harjoitteluun ja kilpailutilanteeseen liittyvät asiat. Kokeneemmalla valmentajalla on sen sijaan enemmän etäisyyttä omaan aktiiviuraansa, jolloin asiat ovat saaneet erilaisia uusia ulottuvuuksia ja niitä myös tarkastelee hieman toisenlaisella otteella.

Luonnolliselta tuntuu myöskin ajatus siitä, että keskustelu muiden ihmisten - tässä tapauksessa kollegoiden kanssa, ja asioiden tarkastelu eri näkökulmista on yksilöä rikastuttavaa. Toisin sanoen on ymmärrettävää, tai ainakin toivottavaa, että valmentajakoulutuksesta jää osanottajalle tunne, että on oppinut jotakin uutta. Koulutus sinänsä ei kuitenkaan ole autuaaksi tekevä asia. Riippuu täysin yksilöstä itsestään kuinka hän on valmis oppimaan uutta ja muokkaamaan uusia asioita omiin toimintapoihinsa sopiviksi.

Tässä työssä tutkimuskohteena olivat naisvalmentajat. Tutkimuskohde oli selkeästi rajattu kilpa- ja huippu-urheilussa toimiviin naisvalmentajiin, eli tutkimuskohde edusti pientä joukkoa koko valmentajakunnassa. Näin ollen

tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä koko valmentajakuntaa koskeviksi. Tulokset eivät myöskään ole yleistettävissä kaikkia naisvalmentajia koskeviksi. Tutkimusjoukolla yhteisenä nimittäjänä oli toimintakenttä eli kilpa- ja huippu-urheilu. On siis hyvin todennäköistä, että vaikkapa lasten parissa toimivien valmentajien henkilökuva, tavoitteet valmentajana ja valmennusfilosofia poikkeavat selkeästi tutkimuskohteena olleesta joukosta.

Kysymykseen, kuinka naisvalmentajien valmennusfilosofiat poikkeavat miesvalmentajien valmennusfilosofioista, tai onko jokin valmennusfilosofia yleisempi naisvalmentajien keskuudessa kuin miesvalmentajien keskuudessa, ei tämä tutkimus anna vastauksia. Voisi kuitenkin olettaa, että joitakin eroavaisuuksia nais- ja miesvalmentajien valmennusfilosofioissa on havaittavissa.

Mutta mistä eroavaisuudet oikeastaan johtuvat? Sukupuoli vaikuttaa toimintaamme ja ajattelutapaamme paljon, mutta yhtä lailla - ellei jopa enemmän - myös sosiaalinen ympäristö ja elämäkokemuksemme vaikuttavat siihen millaisia me olemme. Urheiluvalmennuksessa etenkin laji, lajikulttuuri, urheilijat ja valmentajan aikaisemmat kokemukset vaikuttavat merkittävästi siihen, millainen hän on valmentajana.

Etenkin tutkimuksen kirjallisuusosiossa sukupuolikysymys nousi ajoittain voimakkaasti esiin. Tämä herätti toisinaan ajatuksia siitä, kuinka oleellinen asia sukupuolikysymys itse asiassa on koko urheiluvalmennuksessa? Urheilutuloksen kannalta se tuskin on kovinkaan merkityksellinen asia. Onnistunut urheilutulos ei ole riipuvainen siitä onko valmentaja nainen vai mies. Hyviä ja ammattitaitoisia valmentajia löytyy niin naisista kuin miehistä. Kuten jo alussa todettiin, hyvä valmentaja ei ole sukupuoleen sidottu ominaisuus. Kyse on yksilöstä ja persoonasta, sekä hänen kyvyistään ja taidoistaan toimia valmentajana

Yksittäisen naisurheilijan ja valmentajan kannalta sukupuoli-asiolla on kuitenkin merkitystä. Vaikka urheilumaailma on viime vuosina astunut askeleen kohti tasa-

arvoisempaa maailmaa, on se edelleenkin korostuneen maskuliininen. Tämän vuoksi on tärkeää, että nainen ja naiseus huomioidaan myös urheiluvalmennuksessa. Tällä tarkoitan mm. sitä, että tyttöjunioreiden ja naisten valmennusmetodeja ei kopioida suoraan pojilta ja miehiltä, vaan tyttöjen ja naisten valmennus

Etenkin valmennussektorilla nainen ja naiseus tulisi nähdä nykyistä enemmän rikkautena ja käyttämättömänä voimavarana. Töitä kilpa- ja huippu-urheilutason valmennuksessa varmasti riittää, joten eikö olisi koko urheilun etu, että työtaakkaa on jakamassa useampi henkilö.

Syitä naisvalmentajien vähyyteen huipputasolla voi varmasti etsiä niin naisvalmentajista itsestään kuin myös urheiluorganisaatioiden toimintamalleista. Seuratasolla työskentelee paljon motivoituneita ja päteviä valmentajia, joilla olisi varmasti edellytyksiä toimia myös huippu-urheiluvalmentajana.

Urheilu ja valmennus eivät loppujen lopuksi ole elämän tärkeimpiä asioita. Urheilu voi kuitenkin olla yksi erinomainen väylä yksilölle oppia uutta itsestään ja meitä ympäröivästä elämästä. Urheilussa koetut ilot ja surut, onnistumiset ja vastoinkäymiset, voitot ja tappiot ovat kuin elämää pienoiskoossa. Näiden erilaisten tunnetilojen eläminen ja niiden läpikäyminen antavat yksilölle arvokkaita kokemuksia ja eväitä elämän poluille.

Valmentajan rooli näiden elämäneväiden välittämisessä on merkittävä. Omalla toiminnallaan, arvomaailmallaan ja asenteillaan valmentaja voi vaikuttaa valmennettavansa kehitykseen niin urheilijana kuin ihmisenä. Ollessaan aidosti kiinnostunut urheilijasta yksilönä ja kunnioittaessaan urheilijaa ihmisenä, ei ole merkitystä sillä onko valmentaja nainen vai mies, tai onko valmennussuhteen tuloksena jonkin värinen mitali. Tällöin valmennus itsessään on jo arvokasta ja hyvää.

## LÄHTEET

- ALASUUTARI, P. 1994 Laadullinen tutkimus, 2. uudistettu painos. Tampere, Vastapaino.
- ANTTILA, S. 1994. Dettman uskoo pehmovalmennukseen. Valmennus & Kunto 3.
- CACCESE, T.M. & MAYERBERG C. K. (1984) Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport psychology*, 6, 279-288.
- CHELLADURAI, P. & CARRON, A.V. (1978) *Leadership*. Cahper, Ottawa, Kanada.
- COLLIN H. (1997) Naiset ja tytöt valmennettavina ja valmentajina. Yhteislähtöprojektin raportti. Suomen Olympiakomitea
- COLLIN, H. & VUORI, S. (1999) Nainen television urheilu-uutisissa. *Liikuntasosiologian Pro gradu –tutkielma*, Jyväskylän Yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.
- DETTMAN, H. (1997) Esipuhe teoksessa Puhakainen Jyri, *Kesytyt kehot*, Tampereen Yliopisto, 9-12.
- ESKOLA J. & SUORANTA J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere, Vastapaino.
- FUOSS, D.E. & TROPPEMAN, R.J. (1981) *Effective coaching*. New York, N.Y.: Willey & Son.
- GALLON, A. (1980) *Coaching ideas and ideals*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- HARRE, D. (1975) *Valmennusoppi*. Jyväskylä Scandia kirjat.
- HEINILÄ, K. (1977) (toim.) *Nainen suomalaisessa liikuntakulttuurissa*. Jyväskylän Yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia n:o 15.
- HOLTARI, T. *Autan joukkuetta*. *Fakta*, 2, 66-68.
- HUSTLAR, S. (1982) Looking for a better way. *Arena Review*, 6 (1) 22-28.
- INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE (1998), *Women in the Olymic Movement*. Document prepared by the Department of International Cooperation.
- JANSSON, L. (1982) *Urheilijan psyykinen valmennus*. Vaasa, Vaasa Oy.
- KANTOLA, H. (1988) *Valmentaminen. Suomalainen valmennusoppi – valmentaminen*. Jyväskylä, Gummerus, 237-264.
- KELLER, I. (1982) *The interscholastic Coach*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- KESKISUOMALAINEN, (1999) *USA:lle kultaa naisten jalkapallon MM-kisoissa*. Keski-suomalainen 12.7.1999.
- KIRJONEN, J. (1969) *Urheiluvalmennuksen perustiedot*. Teoksessa Vuori I., Kirjonen J. & Savonen L. (toim.) *Oppi- ja käsikirja urheilusta ja liikunnasta kiinnostuneille*. Suomen Olympiakomitea.

- KIRBY, G.I. & KIRBY S.L. (1985) Coaching styles and preferred leadership among rowers and paddlers. *Journal of Sport and Behaviour* 1, 3-15.
- KIVELÄ, L. (1978) Ihmissuhteet valmennuksessa, Vaasa.
- KOSKI, P. (1995) Naisia numeroiden takana. Naisten osuus liikuntakulttuurin eri aloilla. Teoksessa Piikkareilla pintaa syvemältä, Opetusministeriö, Helsinki.
- LAINEN, J. & RANTANEN, K. (1996) Valmentaja – joukkue. Miten löytää yhteinen ”sävel” nuorten koripalloilijoiden menestymiseen. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.
- LEHTINEN, S. (1989) Valmentajien valmennustyylin yhteys yleisurheilijoiden kokemaan kilpailustressiin. Tampereen Yliopisto, psykologina laitos. Psykologian pro gradu –tutkielma.
- LIKUNTAKOMITEA (1990) Liikuntapolitiikan linjat 1990-luvulla. Komiteanmietintö 1990:24.
- LIUKKONEN, J. (1993) Nuorisovalmentaja kasvattajana ja opettajana – valmennustoiminnan pedagoginen analyysi. Liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.
- LOMBARDO, (1978) *Humanistic Coach*.
- LOPEZ, S. (1997) *Women on the ball*. Scarlet Press, London.
- MERO, A. (1997) Yliopistollinen valmentajakoulutus. Teoksessa Mero A. (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*, Jyväskylä, Gummerus, 44.
- MIETTINEN, P. (1992) *Valmentaminen ja johtaminen*. Gummerus, Jyväskylä
- MUDRA, D. (1980) Humanistic look at coaching. *Journal of Physical Education and Recreation*, 50 (8), 22-25.
- MUTIKAINEN, J. (1985) Valmentajien kasvatuserätykset ja roolikorostukset joukkuelajeissa. Liikuntakasvatuksen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.
- NIEMI-NIKKOLA, K. (1997) Valmentajakoulutus urheilujärjestöissä. Teoksessa Mero A. (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*, Jyväskylä, Gummerus, 40-43.
- NISKASAARI, S. (1989) Pyykkivasta kuntokouluun – naisen tarina. *Urheilulehti*, 1989, (2), 21.
- NISKASAARI, S. (1990) Voimistelusta se alkoi. *Urheilulehti*, 1990 (48), 18-19.
- NUUTTILA, S. (1997) Kansainvälisyyden vaatimukset. Teoksessa Mero A. ym. (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*, Jyväskylä, Gummerus, 34-35.
- NÄRHI, A. & FRANTSI, P. (1998) *Psykykinen valmennus – järkeä ja sydäntä*. Keuruu, Otava.
- NYGREN, H. (1988) Valmennuksen historiaa. Teoksessa *Suomalainen valmennusoppi - valmentaminen*, Jyväskylä, Gummerus, 158-166.

- OJAKANGAS-PALMUNEN, V. (1999) Nainen valmentaa – kokemuksia matkan varrelta. Esitys ammattivalmentajatutkinnon kurssilla Vierumäellä 16.6.1999. Julkaisematon.
- OPETUSHALLITUS Valmentajan erikoisammattitutkinto. Työelämän tutkintojen perusteet.
- OPETUSMINISTERIÖ (1995) Piikkareilla pintaa syvemmältä. Helsinki.
- PAAVOLAINEN, O. (1961) Valitut teokset I. Porvoo, WSOY.
- PIRINEN, R. (1993) Hymyn takana piilee voimainen. Jyväskylän Yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, lisensiaattityö.
- PUHAKAINEN, J. (1995) Kohti ihmisen valmentamista. Tampereen Yliopisto.
- RATE, R.T. (1980) Descriptive analysis of academic learning time and coaching behaviour in interscholastic athletic practices. Thesis, Ohio University.
- RAUHALA, L. (1990) Humanistinen psykologia. Yliopistopaino, Helsinki.
- RIMEJORDE, T-O. (1999) Valmentaminen on ihmisen lähestymisen taidetta. Nainen urheilijana – seminaariraportti. Suomen Urheiluopisto, Vierumäki.
- RYCHTA T. (1983) Psychology of training: philosophical crises. Teoksessa Orlick T., Partington J.T. & Salmela J.H. (ed.) Mental training for coaches and athletes, National Sport and Recreation Center, Ottawa, 92-93.
- SAARINEN, E. (1994) Filosofia, WSOY.
- SEPPÄNEN, A. (1988) Lasten ja nuorten valmentajat – valmennusasetteet ja valmennuksen kasvatukselliset näkökohdat. Jyväskylän Yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, pro gradu -työ.
- SIIMES, S-A. (1998) Valtion urheilija-apurahat kesälajien urheilijoille 1999. Lehdistömateriaali 28.10.1998.
- SUOMEN OLYMPIAKOMITEA (1998) Huippu-urheilu 2000-luvulle. Huippu-urheilun strategia.
- SUOMEN OLYMPIAKOMITEA (1999) Olympiajoukkueet 1992-1998.
- SUOMEN OLYMPIAKOMITEA (1999) Urheilija-apurahat 1999.
- SUOMEN OLYMPIAKOMITEA (1999) Naisten huippu-urheilu projekti 1999.
- SVUL (1980) Selvityksiä valmentajista ja valmentajakoulutuksesta. Suomen Valtakunnan Urheiluliitto.
- SVUL (1985) SVUL:n seuravalmentajatutkinto B-perusosa, 11.
- TILASTOKESKUS (1998). Naiset ja miehet Suomessa. Tilastokeskus, Helsinki.



- TELAMA, R. (1986) Valmennuksen pedagoginen tutkimus. *Liikunta ja tiede*, 23 (2), 72-75.
- TIIHONEN, A. (1994) Teoksessa Piikkareilla pintaa syvemmältä. Opetusministeriö, Helsinki.
- TUTKO, T. & RICHARDS, J. (1971) *Psychology of Coaching*. Boston: Allyn & Bacon.
- VALMENTAJAT RY (1999) Valmentaminen ammattina Suomessa, Projektisuunnitelma. Julkaisematon lähde.
- VEIJOLA, S. (1984) Naisen aseman urheilussa. Teoksessa Piikkareilla pintaa syvemmältä. Opetusministeriö, Helsinki.
- VENKULA, J. (1998) Tunnetta & herkkyyttä kaukaloon. *Nykypäivä*, 3, 20-25.
- VESALA-REPO, A. (1988) SVUL:n valmentajakerho valmennustiedon välittäjänä sekä valmentajien välisenä yhdyssiteenä. Jyväskylän Yliopisto, Liikuntapedagogiikan laitos, pro gradu -tutkielma.
- WUOLIO, E-L. (1982) Suomen liikuntahistoria. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 88.

## **LIITE 1.**

### **Tutkimuksessa mukana olleet lajiliitot.**

#### **Lajiliitot**

Suomen Aikidoliitto  
Suomen Amerikkalaisen jalkapallon Liitto  
Suomen Ampujainliitto  
Suomen Ampumahiihtoliitto  
Suomen Baseball- ja softball Liitto  
Suomen Bob- ja Skeleton Liitto  
Suomen Biljardi liitto  
Suomen Castingliitto  
Suomen Curlingliit Suomen Triathlonliitto  
Suomen Dartsliitto  
Suomen Golfliitto  
Suomen Hiihtoliitto (alppihiihto ja maastohiihto)  
Suomen Hockeyliitto  
Suomen Ilmailuliitto  
Suomen ITF-Taekwondo  
Suomen Jousiampujainliitto  
Suomen Judoliitto  
Suomen Jääkiekkoliitto  
Suomen Jääpalloliitto  
Suomen Kanoottiliitto  
Suomen Karateliitto  
Suomen Kaukalopalloliitto  
Suomen Koripalloliitto  
Suomen Käsipalloliitto  
Suomen Lentopalloliitto  
Suomen Liitokiekkoliitto  
Suomen Lumilautaliitto  
Suomen Luisteluliitto  
Suomen Miekkaileiliitto  
Suomen Nykyaikaisen 5-ottelun liitto  
Suomen Nyrkkeilyliitto  
Suomen Painiliitto  
Suomen Painonnostoliitto  
Suomen Palloliitto  
Suomen Pesäpalloliitto  
Suomen Potkunyrkkeilyliitto  
Suomen Purjehtijaliitto  
Suomen Pyöräilyunioni  
Suomen Pöytätennisliitto  
Suomen Ratagolfliitto  
Suomen Ratsastajain liitto  
Suomen Ringeteliitto  
Suomen Salibandyliitto  
Suomen Shotokan Karate-Do Liitto  
Suomen Soutuliitto

Suomen Tanssiurheiluliitto  
Suomen Squashliitto  
Suomen Sulkapalloliitto  
Suomen Suunnistusliitto (suunnistus ja hiihtosuunnistus)  
Suomen Tae Kwon Do liitto  
Suomen Taidoliitto  
Suomen Taitoluisteluliitto  
Suomen Tennisliitto  
Suomen Uimaliitto  
Suomen Urheiluliitto  
Suomen Urheilusukeltajain liitto  
Suomen Valjakkourheilijoiden liitto  
Suomen Vesihiihtourheiluliitto  
Suomen Voimannostoliitto  
Suomen Voimistelu- ja liikuntaseurat ry  
Suomen Voimisteluliitto

#### **Ruotsinkieliset järjestöt**

Finlands Svenska Idrott  
Finlands Svenska Idrottsförbund  
Finlands Svenska Gymnastikförbund  
Finlands Svenska Skidförbund  
Svenska Finlands Skytteförbund

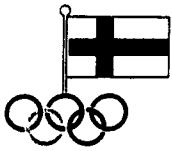
#### **Erityisliikuntajärjestöt**

Förbundet Finlands Svenska Synskadade  
Näkövammaisten Keskusliitto  
Suomen Invalidien Urheiluliitto  
Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu  
Suomen Kuurojen Urheiluliitto

## LIITE 2.

Kyselyyn vastanneet lajeittain.

LAJI		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ammunta	1	1,2	1,2	1,2
	hiihto	5	6,1	6,1	7,3
	melonta	1	1,2	1,2	8,5
	5-ottelu	1	1,2	1,2	9,8
	pikaluistelu	1	1,2	1,2	11
	pyöräily	1	1,2	1,2	12,2
	ratsastus	4	4,9	4,9	17,1
	rytmisen voimistelu	2	2,4	2,4	19,5
	soutu	1	1,2	1,2	20,7
	sulkapallo	2	2,4	2,4	23,2
	suunnistus	2	2,4	2,4	25,6
	taekwondo	1	1,2	1,2	26,8
	taitoluistelu	10	12,2	12,2	39
	tanssiurheilu	6	7,3	7,3	46,3
	telinevoimistelu	9	11	11	57,3
	tennis	2	2,4	2,4	59,8
	uinti	3	3,7	3,7	63,4
	vammaisurheilu	1	1,2	1,2	64,6
	yleisurheilu	9	11	11	75,6
	jalkapallo	1	1,2	1,2	76,8
	joukkuevoimistelu	2	2,4	2,4	79,3
	jääkiekko	2	2,4	2,4	81,7
	koripallo	5	6,1	6,1	87,8
	käsipallo	1	1,2	1,2	89
	lentopallo	1	1,2	1,2	90,2
	muodostelmaluistelu	3	3,7	3,7	93,9
	pesäpallo	1	1,2	1,2	95,1
	ringette	2	2,4	2,4	97,6
	uppopallo	2	2,4	2,4	100
	Total	82	100	100	



7.9.1999

## Hyvä naisvalmentaja


Suomen Olympiakomitea käynnisti vuoden 1999 alussa Naisten Huippu-urheiluprojektin, jonka tarkoituksena on parantaa naisurheilun arvostusta suomalaisessa yhteiskunnassa. Projektin tavoitteena on edistää nuorten ja lahjakkaiden naisurheilijoiden kehitystä kohti kansainvälistä huippua. Merkittävänä tavoitteena on myös lisätä naisvalmentajien määrää kansallisella huipputasolla.


Projektin myötä käynnistettiin naisvalmentajia koskeva tutkimus, jonka tarkoituksena on luoda kokonaiskuva suomalaisista naisvalmentajista. Tutkimuskohteena ovat SM- ja maajoukkue-tason urheilijoiden naisvalmentajat. Tutkimuksen avulla uskomme saavamme arvokasta tietoa naisvalmentajista ja heidän tekemästään valmennustyöstä. Tutkimustieto ei voi korvata käytännön kokemusta ja tuntumaa, mutta se voi auttaa hahmottamaan valmennuskenttää kokonaisuudessaan, sekä antamaan eväitä projektin jatkotoimenpiteille.


Toivomme, että täytät oheisen kyselylomakkeen huolellisesti annettuja ohjeita noudattaen. Tuloksia käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina, joten vastaajan henkilöllisyys ei tule näkyviin. Tutkimus on samalla opinnäytetyö Jyväskylän Yliopiston Liikunnan sosiaalitieteiden laitokselle. Lisätietoja tutkimuksesta antaa Niina Kunnari p. 050-581 0842 tai sähköposti: [nikunnar@silmu.jyu.fi](mailto:nikunnar@silmu.jyu.fi).

Palauta täytetty lomake oheisessa vastauskuoressa kahden viikon kuluessa, viimeistään **22.9.** mennessä. Vastauskuoren postimaksu on maksettu.

Yhteistyöterveisin

  
Niina Kunnari  
LitYO

  
Heikki Kantola  
Valmennuspäällikkö

  
Jari Lämsä  
LitM, KIHU

# SUOMEN OLYMPIAKOMITEA/NAISTEN HUIPPU-URHEILU PROJEKTI

Kysely/Naisvalmentajat

Vastaa ympäröimällä sopivin vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Joidenkin kysymysten perässä on tilaa kommenteille. Voit myös jatkaa vastauksia kääntöpuolelle.

1. Laji (lajit), jossa valmennat tällä hetkellä \_\_\_\_\_

2. Kuinka monta vuotta olet toiminut valmentajana aktiivisesti ? \_\_\_\_\_ vuotta.

3. Mitkä asiat vaikuttivat päätökseesi ryhtyä valmentajaksi ?

1=vaikutti erittäin paljon, 2=vaikutti paljon, 3=en osaa sanoa 4=vaikutti vähän , 5=ei vaikuttanut lainkaan

1 Halu toimia lajin parissa.	1	2	3	4	5
2 Mahdollisuus saada lisätuloja.	1	2	3	4	5
3 Huomion ja tunnustuksen saaminen valmentamisen kautta.	1	2	3	4	5
4 Arvostetun valmentajan esimerkki.	1	2	3	4	5
5 Kilpailuvietti.	1	2	3	4	5
6 Huonot kokemukset omista valmentajista.	1	2	3	4	5
7 Halu auttaa nuoria urheilijoita menestymään.	1	2	3	4	5
8 Luonnollinen jatko omalle aktiiviuralle.	1	2	3	4	5
9 Valmennustyö on paikkakunnallamme arvostettua	1	2	3	4	5
10 Halu saada valmennuksesta ammatti.	1	2	3	4	5
11 Hyvä menestyminen omalla urheilu-uralla.	1	2	3	4	5
12 Mahdollisuus viettää aikaa ystävien parissa.	1	2	3	4	5
13 Halu kehittää lajia.	1	2	3	4	5
14 Halu opettaa ja jakaa tietoa.	1	2	3	4	5
15 muu syy; mikä ? _____					

4. Valmentajakoulutus. Merkitse kaikki suorittamasi koulutukset ja suoritusvuosi.

1 ei valmentajakoulutusta	
2 taso V (= ent. C ja B-valmentajakoulutus)	vuosi _____
3 taso IV (ent. A ja A:han liittyvät lajiosat)	vuosi _____
4 taso III (lajitutkinto; A:n jälkeinen lajikoulutus, lajin korkein koulutustaso, jos sellaista on järjestetty)	vuosi _____
5 taso II (AmVT, entinen KVT ja AVT)	vuosi _____
6 taso I (yliopistollinen valm.tutkinto, ent. ylempi tutkinto/erikoistuminen liikuntabiologiaan)	
7 kansainvälinen valmentajakoulutus, mikä? _____	vuosi _____
8 liikunnallinen peruskoulutus, mikä? _____	vuosi _____
9 muu, mikä _____	vuosi _____

## II YKSILÖLAJIEN VALMENTAJA

### a) Valmennettavien lukumäärä

tyttöjä (alle 19v.) \_\_\_\_\_

naisia (yli 20v.) \_\_\_\_\_

poikia (alle 19v.) \_\_\_\_\_

miehiä (yli 20v.) \_\_\_\_\_

### b) Valmennettavien kilpailullinen taso pääsääntöisesti

1 piiri/alue-taso

2 SM-taso

3 KV-taso (= maajoukkue)

### c) Kuinka kauan olet valmentanut ko. urheilijaa ? Jos valmennettavia on enemmän kuin yksi, niin kerro kuinka pitkään pisin valmennussuhde on kestänyt.

\_\_\_\_\_ vuotta.

## 9. Harjoittelu

### a) Kuinka usein valmentamasi urheilija(t)/joukkue harjoittelee keskimäärin viikossa harjoituskaudella ?

Keskimäärin \_\_\_\_\_ kertaa.

### b) Kuinka usein itse olet paikalla harjoituskaudella harjoituksissa ?

Arvioi läsnäolosi prosentteina.

Keskimäärin \_\_\_\_\_ %

## 10. Kuinka usein muuten Sinä olet yhteydessä valmennettavaasi tai valmennettavasi on yhteydessä Sinuun ? (esim. puhelimitse, kirjeitse, sähköpostilla)

1 joka päivä

2 lähes joka päivä

3 satunnaisesti

4 hyvin harvoin

5 ei koskaan

## 11. Keitä muita kuuluu Sinun ja urheilijan/urheilijoiden lisäksi ”valmennustiimiinne” ?

1 ei muita

2 apuvalmentaja

3 fyysinen valmentaja

4 lajiliiton lajivalmentaja

5 psyykinen valmentaja/psykologi

6 joukkueenjohtaja/manageri

7 huoltaja

8 lääkäri

9 fysioterapeutti

10 hieroja

11 ravintokonsultti

12 vicstintäkouluttaja/imagokonsultti

13 muu, kuka/ketkä ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**15. Millainen ”työsopimus” Sinulla on tällä hetkellä työnantajasi/valmennettavasi kanssa ?**

- 1 kirjallinen sopimus  
2 suullinen sopimus  
3 ei sopimusta  
4 muu, mikä ? \_\_\_\_\_

**16. Millaista taloudellista korvausta saat nykyisestä valmennustyöstäsi ?**

- 1 säännöllinen kuukausipalkka \_\_\_\_\_ mk/kk (brutto)  
2 kausikohtainen sopimusperusteinen palkka \_\_\_\_\_ mk  
3 tuntipalkka \_\_\_\_\_ mk/h  
4 kulukorvaus \_\_\_\_\_ mk/vuosi  
5 provisio kilpailupalkkioista \_\_\_\_\_ mk (arvio)  
6 en mitään  
7 muu, mitä ? \_\_\_\_\_

**17. Kuinka paljon valmennustyöstäsi aiheutuu ongelmia/on haittaa seuraaville asioille ?**

	erittäin paljon	paljon	en osaa sanoa	vähän	ei lainkaan
1 perhe-elämä	1	2	3	4	5
2 ystävyysuhteet	1	2	3	4	5
3 kotityöt	1	2	3	4	5
4 ansiotyö (jos ei päätoiminen valmentaja)	1	2	3	4	5
5 opiskelu	1	2	3	4	5
6 muut harrastukset	1	2	3	4	5

**18. Miten eri tahot ovat suhtautuneet Sinuun valmentajana ? Arvioi kokemuksiasi asteikolla**

1=erittäin positiivinen, 2=positiivinen, 3=neutraali, 4=negatiivinen 5=erittäin negatiivinen.

1 perhe, aviopuoliso	1	2	3	4	5
2 ystävät, tuttavat	1	2	3	4	5
3 työyhteisö, työkaverit	1	2	3	4	5
4 valmentajakollegat	1	2	3	4	5
5 seura	1	2	3	4	5
6 lajiliitto	1	2	3	4	5
7 valmennettavat	1	2	3	4	5
8 vastustajat	1	2	3	4	5
9 tuomarit	1	2	3	4	5
10 yleisö	1	2	3	4	5
11 yhteistyökumppanit	1	2	3	4	5
12 media	1	2	3	4	5

**23. Mitkä ovat tavoitteesi valmentajan uralla ?**

---

---

---

---

---

**24. Jos et tällä hetkellä ole päätoiminen valmentaja, niin ryhtyisitkö päätoimiseksi valmentajaksi, jos Sinulle tarjoutuisi siihen mahdollisuus ?**

1 kyllä

2 en      Miksi ?

---

---

**25. Mitä ominaisuuksia haluaisit kehittää itsessäsi valmentajana ? Onnistuuko se nykyisen valmennuskoulutuksen avulla ?**

---

---

---

---

---

**26. Miksi valmennat ?**

---

---

---

---

---

---



## 29. Aikaisemmat valmennettavasi.

Kerro esimerkin mukaisesti aikaisemmista valmennettavistasi. HUOM ! Listan ei tarvitse olla ehdottoman tarkka "tilasto" aikaisemmista valmennettavistasi. Oma arviosi "näppituntumalla" riittää.

<u>Esim.</u>	<u>Vuosi</u>	<u>Laji + Kilpailullinen taso</u>	<u>Sukupuoli + Ikä</u>	<u>Lukumäärä</u>
	1983-86	uinti, SM-taso	tytöt/pojat alle 19v.	2 tyttöä, 1 poika
	1986-87	--- (ei valmennettavia)		
	1987-89	jalkapallo, piiritaso	tytöt alle 15v. 1 joukkue	

<b>Vuosi</b>	<b>Laji + Kilpailullinen taso</b> (Piiri-, SM-, KV-taso, jos valmennettavia on ollut uscampia, merkitse korkein taso)	<b>Sukupuoli + Ikä</b> (lapset alle 15v. juniorit alle 19v. aikuiset yli 20v.)	<b>Lukumäärä</b> (joukkuelajeissa joukkueiden määrä)
--------------	--	---	--