

MAAJOUKKUEVALMENTAJIEN PEDAGOGISET TAIDOT

URHEILIJOIDEN KOKEMANA

Emma Jyrkinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

ABSTRACT

Jyrkinen, E. 2023. National team coaches' pedagogical competence from athletes' point of view. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, Master's thesis in Physical Education. 95 p., 2 appendices.

From coaches' point of view, one of the most necessary development areas in coaching is pedagogical competence. The athlete-oriented coaching has increased, as a result not only the know-how of the coaching but also ability to response to more individual needs of the athlete is required. The coach's personal values, attitudes and individual history of the life, have a reflection on coaching. To be able to identify the backgrounds of coaching, a deep self-knowledge, sensitive knowledge of human nature and good interaction skills of the coach are needed. The purpose of this study was to clarify the working methods of the national team coaches. The study also examined how the athletes experienced the pedagogical working methods of their coaches.

The qualitative research was conducted by using an electronic questionnaire. The research material was analyzed by using qualitative content analysis. Four national team coaches and 18 national team athletes participated in the study. The participants of the study were representatives of two different Winter Olympic sports. The Finnish coaching expertise model (Hämäläinen & Olympiakomitea s.a.) was applied in the questionnaire and in the literature review.

According to the results, coaches and athletes had to some extent different perceptions of the practices of national team activities. The athletes felt both satisfaction and dissatisfaction on how the information was shared and how the coaching met goals. The athletes required more feedback, more commitment from coaches and more athletes participation in the planning of the activities. From the coaches' point of view, they saw that they had provided athletes a possibility to influence in planning by asking their opinions and views. Using different kind of verbal communications such as asking, encouraging, and supporting, was a coaching method to guide athletes' activities and meet them individually.

By identifying the pedagogical skills of the national team coaches, enables to orientate the training of coaches. Improving the competence of the national team coaches enables the athletes to grow up and develop as athletes, as if human beings. It also has an influence on international success in competitions. By extending pedagogical knowledge and competence of the national team coaches, athletes support, learning and developing would increase. In addition, the pedagogical point of view could improve the well-being of high-level sport athletes. It also could change the sports culture away from result-oriented thinking towards more humane orientated thinking.

Keywords: pedagogy, coaching, high-level sports, national team sports

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 IHMISSUHDETAIDOT VALMENNUKSESSA	3
2.1 Tunne- ja vuorovaikutustaidot.....	3
2.2 Urheilijatuntemus	7
2.3 Valmentajan rooli ja johtajuus	8
3 URHEILIJAKESKEINEN VALMENNUS.....	13
3.1 Urheilija-valmentajasuhde.....	13
3.2 Yksilöllinen huomioiminen.....	15
3.3 Urheilijan osallistaminen.....	19
4 PEDAGOGIIKKA OSANA HUIPPU-URHEILUVALMENNUSTA.....	22
4.1 Pedagogiikka käsitteenä	22
4.2 Pedagogisen osaamisen muodot.....	23
4.3 Valmentaja pedagogiikan toteuttajana	29
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	35
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	36
6.1 Tutkimuksen osallistajat.....	36
6.2 Aineiston keruu	36
6.3 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.....	37
6.4 Aineiston käsittely ja analyysi.....	38
6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	42
7 TULOKSET	45
7.1 Maajoukkue toiminnan suunnittelu	45
7.1.1 Valmentajien toiminnan suunnittelun tavat.....	45
7.1.2 Urheilijoiden kokemus suunnittelusta	49

7.2 Maajoukkue toiminnan toteutus	56
7.2.1 Valmentajien toiminnan toteutustavat	56
7.2.2 Urheilijoiden kokemus toiminnan toteutuksesta	60
7.3 Maajoukkue toiminnan arviointi	70
7.3.1 Valmentajien arviointitavat	70
7.3.2 Urheilijoiden kokemus arvioinnista.....	72
8 POHDINTA	77
8.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset	77
8.1.1 Maajoukkue toiminnan suunnittelu	78
8.1.2 Maajoukkue toiminnan toteutus	80
8.1.3 Maajoukkue toiminnan arviointi.....	81
8.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet.....	83
8.3 Jatkotutkimusaiheet	84

LIITE 1: Tutkimustiedote

LIITE 2: Urheilijoiden kokemus arvioinnista -analyysikehys

1 JOHDANTO

Valmentaja on urheiluvalmennuksen vallankäyttäjä (Liukkonen & Jaakkola 2020, 49). Valmentajalle kohdistetaan erilaisia odotuksia, toiveita ja tarpeita, joiden kautta hän pyrkii muuttamaan valmennuksellista rooliaan (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 68–75). Vaikka kilpa- ja huippu-urheiluvalmennuksen tavoitteena on urheilijan kilpailumenestyksen saavuttaminen, tulisi valmennustoiminnan taata samalla kokonaisvaltaisesti terveen ja hyvinvoivan ihmisen kasvamisen sekä kehittymisen tukeminen (Mero ym. 2004, 419–420). Viimeisten vuosikymmenten aikana urheiluvalmennuksen käsitteet ovatkin muuttuneet enemmän kuin koskaan aiemmin. Laajentuneen ymmärryksen myötä muutosten vieminen käytäntöön on kuitenkin hidasta. (Hämäläinen 2012b, 5–6.)

Suomalaisessa urheilututkimuksessa on kiinnitetty huomiota valmentajien ammattimaistumisen tarpeeseen. On havaittu, että valmentamiseen kohdistuvaa tutkimusnäyttöä sekä asiantuntijatyötä ei hyödynnetä käytännön valmennuksessa riittävän kattavasti. (Salasuo ym. 2015, 80.) Samalla täyspäiväisesti valmennustoiminnassa työskentelevät kokevat suurimpiin kehityskohteisiin kuuluvan pedagogisten ja didaktisten taitojen kehittämisen (Blomqvist ym. 2020, 38–39). Pedagogiikka on merkittävä osa myös urheiluvalmennusta, jotta valmentajan oppimaan opettamisen keinot olisivat mahdollisimman tehokkaat sekä yksilöllisesti urheilijaa tukevat. Pedagogiikalla tarkoitetaan urheilukontekstissa motoristen, emotionaalisten, eettisten ja kognitiivisten tekijöiden huomioimista oppimisen tukemiseksi. Erilaisten opetustilanteissa hyödynnettävien ratkaisuvaihtoehtojen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin syy-seuraussuhteiden tiedostaminen ja niiden tarkoituksenmukainen hyödyntäminen ovat valmennuspedagogisia toimia, joiden kautta valmentaja voi vaikuttaa välillisesti urheilijan suoritukseen. (Jaakkola ym. 2017, 14.)

Urheilukontekstissa pedagogiikan ja lajivaatimusten saatetaan ajatella olevan toisilleen vastakkaisessa asemassa. Valmentajan lajiosaamisen lisäksi huomio tulisi kuitenkin suunnata myös yksilöllisesti urheilijakeskeisiin ratkaisuihin niin, että oppiminen olisi optimaalista urheilijan terveyttä ja hyvinvointia tukien. Yhä useammin valmentajalta on alettu vaatia toimia urheilijan autonomian vaalimiseksi sekä urheilijalle suunnatun tietotaidon jakamiseksi. Tällöin urheilijan itsenäinen vastuu niin ihmisenä kuin urheilijana olemisesta mahdollistuu (Mellalieu ym. 2009, 741). Autonomian ja pätevyyden kokemusten avulla urheilijan itsetuntemus paranee (Weinberg & Gould 2019, 375–358), jolla voinee olla vaikutusta myös urheilu-uran jälkeiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Aktiiviurheilijoiden on havaittu kokevan heikompaa hyvinvointia ja psykologista toimintakykyä ei-urheileviin ihmisiin verraten. Muun muassa masennusta esiintyy urheilijoilla enemmän kuin suomalaisilla keskimäärin,

jolla voinee olla yhteys urheilun vaatimuksiin ja valmennukselliseen tuen puutteeseen. (Kaski ym. 2020, 25–27.) Mitä tietoisempia valmentajat ovat toimintakäytänteistään ja toimintaa ohjaavista arvoistaan, sitä paremmin urheilijoita voitaneekin jo urheilu-uran aikana tukea myös uran päättymistä seuraavaan elämänmuutokseen. Ikään, sukupuoleen, etniseen taustaan ja lajiin katsomatta kilpaurheiluympäristön tulisi olla terve ja turvallinen kasvualusta urheilijana, valmentajana ja ihmisenä kasvuun aina huippuvaiheen jälkeiseen elämään saakka.

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää yksilöurheiluvalmennuksen maajoukkue-toiminnassa käytettyjä pedagogisia käytänteitä ja tapoja. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esiin talviolympialajien maajoukkueurheilijoiden kokemuksia valmentajien pedagogisista toimista. Suomalainen valmennusosaamisen malli tuo esiin valmentajan hallittavat osaamisalueet sekä seikat, joihin valmentaja pystyy urheilijassa vaikuttamaan (Hämäläinen 2012b, 24–29). Tutkielma pyrkii tuomaan ilmi nykyhetken maajoukkue-toiminnan pedagogisen osaamisen tasoa, jotta tulevaisuuden valmennuksen täydennyskoulutusta pystytään suuntaamaan tarvittaviin osa-alueisiin. Vaikka tämä tutkielma rajautuu yksilölajien huippu-urheilun näkökulmaan, voitaneekin samojen ilmiöiden ja teemojen ajatella linkittyvän jokseenkin myös joukkueurheiluvalmennukseen, liikunnan opettajan toimintaympäristöön sekä muihin ihmisseläisiin ammatteihin. Lähtökohtaisesti valmentaja, ohjaaja tai opettaja pyrkii kuitenkin omien toimintatapojensa kautta välittämään tietoja ja taitoja kohdejoukolle soveltuvaksi. Samalla hänen tulisi asettaa urheilija, valmennettava, ohjattava tai oppilas toiminnan keskiöön olemalla ensisijaisesti ihmiselle ihminen.

2 IHMISSUHDETAIDOT VALMENNUKSESSA

Valmentaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä. Valmentajan ihmissuhdetaidoilla tarkoitetaan suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, organisointiosaamista, ilmaisu- ja keskustelutaitoja, ongelmanratkaisutaitoja sekä ihmistuntemusta. (Hämäläinen & Olympiakomitea s.a.) Hyvät ihmissuhdetaidot valmennuksessa tukevat psykologisesti turvallisen ja merkityksellisen toimintailmapiirin rakentumista, motivaatiota, toimintaan sitoutumista sekä vastoinkäymisten käsittelyä (Liukkonen & Jaakkola 2020, 49–53; Nikander 2009, 356–360).

2.1 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan taitoa ihmisten väliseen kohtaamiseen, joissa jaetaan tunteita, ajatuksia ja aikomuksia toisille ihmisille. Vuorovaikutus voi olla sanallista tai sanatonta sekä tietoista tai tiedostamatonta kommunikointia. (Kaski & Kuusela 2012, 117.) Tunnetaidoilla tarkoitetaan puolestaan tunteiden tunnistamiseen, tunteiden ilmaisemiseen ja tunteiden säätelyyn liittyviä taitoja. Tunnetaitojen avulla voidaan ohjata ajatuksia ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti. (Suomen mielenterveys ry, 2023.) Tunne- ja vuorovaikutustaidot korostuvat muun muassa valmennussuhdetta luodessa ja sen kehittämisprosesseissa. Lisäksi taidot vaikuttavat urheilijan ja valmentajan välisen luottamusuhteen rakentamiseen sekä yhteisymmärryksen saavuttamiseen. Sekä valmentajan ja urheilijan käsitkset omasta itsestään vahvistuvat ja muotoutuvat tunne- ja vuorovaikutustilanteiden kautta. Vuorovaikutuksen laadulla on todettu olevan yhteyksiä koettuun tyytyväisyyden kokemukseen, hyvinvointiin sekä lähentyneisiin ihmissuhteisiin. (Segrin & Flora 2001; MacGeorge ym. 2011.) Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot yhdessä luovat valmentajalle perustan rakentavalle kommunikointitoiminnalle.

Hyvällä valmentajalla ajatellaan olevan kyky tehokkaaseen kuuntelemiseen ja kommunikointiin. Kommunikointitaitoja tarvitaan rakentavaan ja oikea-aikaiseen palautteenantoon, kun taas kuuntelutaitojen avulla on mahdollisuus toteuttaa muun muassa tarkoituksenmukaista toiminnan suunnittelua. Hyvien tunne- ja vuorovaikutustaitojen kautta valmentaja pystyy luomaan ja ylläpitämään turvallista valmennusympäristöä. (Crisfield ym. 2003 Robinsonin 2010, 37 mukaan.) Urheilijan ja valmentajan välille muodostuva vuorovaikutussuhde muotoutuu sekä molempien yksittäisten kuin yhteisenkin menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemusten kautta. Koska valmentajan ja

urheilijan välinen vuorovaikutussuhde on ammatilliseen rooliin pohjautuva ihmissuhde, ovat valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot näkyvä osa valmennusta. (Wilmotin 1996, 17.)

Huippuvalmentajia tutkittaessa on havaittu, että valmentajilla on erilaisia vuorovaikutuskäyttäytymisen tyylejä. Osa valmentajista osoittaa aktiivista toimijuuttaan muun muassa kommentoinnin ja ohjeistuksen keinoin (Mouchet ym. 2014, 327), kun taas toiset valmentajat pyrkivät aktiiviseen toimijuuteen hiljaisen tarkkailun kautta (Smith & Cushion 2006, 363). Valmentajan hiljaisuus saatetaan kuitenkin tulkita passiivisena tai tehottomana toimintana, vaikka valmentaja pyrkisikin harkittuun sekä tarkoituksenmukaiseen toiminnan reflektointiin tai ohjeistamiseen. Tarkkailua suosivien valmentajien tarkoituksena on kuitenkin usein osoittaa toimintaan sitoutumista ja tarkoituksenmukaista työskentelyä. (Smith & Cushion 2006, 363.) Puheen, ilmeiden ja eleiden kautta osoitettu huomioiminen viestivät urheilijalle usein vahvempaa nähdystä ja kuulluksi tulemisen kokemusta, jotka puolestaan lujittavat valmennussuhteen koettua luottamusta sekä yhteisymmärrystä (Kaski & Kuusela 2020, 118–119).

Mitä paremmat valmentajan vuorovaikutustaidot ovat, sitä parempia tuloksia valmennussuhteelta voidaan yleisesti odottaa. Keskeisiä vuorovaikutukselta kaivattuja ominaisuuksia ovat osapuolten rehellisyys, avoimuus, empatia ja vastaanottavaisuus (Andersson 2008, 90). Valmentajan on tärkeä tunnistaa omia tunnetiloja ja pyrkiä säätelemään tunteitaan ollakseen kykeneväinen tunnistamaan ja ymmärtämään myös urheilijan tunnekokemuksia. Näin valmentajan reflektointitaito eli kyky omien ja toisten tunteiden ja näkökulmien oivaltamiseen kehittyvät. (Honkanen 2012, 107.) Tämä vaatii kuitenkin vahvaa itsetuntemusta, itsesäätelyn taitoja, kuuntelemisen taitoja sekä oman sisäisen ja ulkoisen maailman erottamista toisistaan (Kaski & Kuusela 2020, 117). Koska tunteet ovat läsnä valmentajan ja urheilijan keskinäisessä vuorovaikutuksessa taukoamatta, on valmennuksen toimivuuden kannalta ratkaisevaa, kuinka erilaisia tunteita ja tunnetiloja urheilija ja valmentaja kykenevät itsenäisesti sekä yhdessä käsittelemään (Forsman & Lampinen 2008, 25).

Valmentajalta odotetaan kykyä sopeuttaa omaa toimintaa eri tilanteiden vaatimalla tavalla. Valmennuksellisen roolin sopeuttaminen mahdollistaa sosiaalisen tuen osoittamisen, jonka on havaittu olevan yhteydessä urheilijan korkeampaan tyytyväisyyden kokemukseen. (Cranmer & Sollitto 2015; Lorimer & Jowett 2009.) Sosiaalinen tuki on vuorovaikutusilmiö, joka tuottaa sen vastaanottajalle hyvinvointia tiedollisen tuen, emotionaalisen tuen tai välineellisen tuen kautta. Mitä enemmän valmentaja pystyy viestimään urheilijan taitojen arvostusta, relevantin tiedon antamista ja apua emotionaaliseen ahdistukseen, sitä suurempaa tyytyväisyyttä valmentajaa kohtaan koetaan. Samalla urheiluun liittyvät kokemukset muotoutuvat myönteisimmiksi. (Cranmer & Sollitto 2015, 261.)

Valmentajan kuuntelun taito auttaa urheilijaa prosessoimaan sanomaansa ja ratkomaan mahdollisia ongelmatilanteita itsenäisesti ja autonomiaa hyödyntäen. Kuulluksi tullut urheilija pystyy itse suuntaamaan muutosprosessien edistämistä ja ymmärtämään itseään syvällisemmin. Toisaalta kuuntelun avulla myös valmentajalla on mahdollisuus omien ajatusten, asenteiden ja tulkintojen uudelleen muotoutumiselle. Valmentajan on kuitenkin kiinnitettävä huomio myös urheilijan sanattomiin viesteihin, kuten esimerkiksi katsekontaktiin ja ilmeisiin, jotka antavat usein lisätietoa urheilijan olotilasta. Sanattomat viestit toimivat joko itsenäisinä viesteinä tai puhutun viestinnän tukena. (Kaski & Kuusela 2020, 118–119.)

Palautteenanto on edellytys kehitymis- ja oppimisprosesseille. Palautteenantokynnys voi kuitenkin olla korkea, mikäli valmentaja kokee esimerkiksi tunnepitoisten vastareaktioiden mahdollisuutta tai väärinymmärryksen pelkoa. Riittämätön palauteenanto voi johtaa urheilijan ja valmentajan välisiin sisäisiin ristiriitoihin, jotka heikentävät keskinäisen vuorovaikutuksen laatua. (Honkanen 2012, 108–109.) Valmentajan julkituoma palaute on tärkeä ennen kaikkea urheilijan jatkuvan kehittymisen ja oppimisen kannalta. Palautteen avulla urheilija voi suunnata tavoitteidenmukaisesti toimintaansa ja rakentaa samalla vahvempaa urheilullista itseluottamusta. (Smoll & Smith 1989.)

Jotta valmentajan antama palaute olisi rakentavaa ja urheilijan toimintaa kehittävää, tulisi palaute kohdistaa urheilijan tekemiseen, toimintaan tai tekemättä jättämiseen. Palaute tulisi suunnata sellaisiin asioihin, joiden muutoksiin urheilija pystyy itsenäisesti vaikuttamaan. Minäviestit eli valmentajan näkökulmasta kerrotut viestit ovat tehokas palautteenannon tapa, jolloin valmentaja puhuu omista havainnoistaan käsin, eikä tee tulkintoja tai puhu ulkopuolisten näkökulmasta. (Honkanen 2012, 109.) Minäviestien avulla vastaanottajan tulkinnalliset virheet on mahdollista välttää tehokkaammin, samalla urheilijan ja valmentajan välistä keskinäistä ymmärrystä lisäten. (Kaski & Kuusela 2020, 118–119.) Urheilijan persoonaan kohdennettu palaute ei ole vuorovaikutuksen tai toiminnan kehittämisen kannalta rakentavaa. (Honkanen 2012, 109.) Myönteistä palautetta on syytä antaa välittömästi, suoraan ja rehellisesti, kun siihen on syytä. Kriittistä palautetta suositetaan annettavaksi, kun sekä urheilijan että valmentajan tunnetasot ovat rauhalliset sekä osapuolet ovat kykeneviä vastavuoroiseen keskusteluun. (Honkanen 2012, 109.)

Valmentajan vuorovaikutustoiminnan ja -käyttäytymisen ennustettavuus luo urheilijoille turvallisuuden ja luottamuksen kokemusta. Tämä niin sanottu strukturoitu vuorovaikutuskäyttäytyminen ohjaa urheilijaa keskittymään tehokkaammin suorituksen toteuttamiseen. (Turnnidge ym. 2014, 235.) Usein jo pelkkä valmentajan läsnäolo riittää urheilijan itseluottamuksen lisääntymiseen, vahvistaen samalla kokemusta siitä, että valmentaja toimii urheilijaa varten (Hämäläinen 2003, 102). Koska urheilijan

minäkuva ja identiteetti rakentuvat usein itsensä kokemisen ja tuntemisen pohjalta, tulisi valmentajan antaa riittävästi tilaa tunteiden käsittelyyn. Päivittäisten ihmissuhteiden lisäksi valmentajalla on suuri vastuu ja valta vaikuttaa vuorovaikutuksen kautta urheilijan terveeseen minäkuvaan. (Packalen 2015, 32–34.)

Valmentajan ja urheilijan väliset käsitykset valmennustilanteiden vuorovaikuttuneisuudesta voivat olla toisistaan poikkeavat (Haselwood ym. 2005). Esimerkiksi palautteenannon laadussa ja määrässä sekä harjoitteiden tarkoituksenmukaisuudessa saatetaan kokea eroavaisuuksia (Partington & Cushion 2013). Urheilija voi esimerkiksi kokea, ettei saa riittävästi toimintaa ohjaavaa palautetta tai, että urheilijoille suunnataan palautetta eriarvoisesti. Vastaavasti valmentajat saattavat kokea, että palautetta annetaan riittävästi. Valmentajan itsetietoisuuden taso vaikuttaa siihen millaisia näkemyksiä valmentajalla on omasta valmennuskäyttäytymisestään. (Cushion 2010.) Valmentajan on siis syytä olla tietoinen itsensä ja urheilijan sisäisten maailmojen näkemyksellisistä eroista, jotta tunteet eivät ota liiallista valtaa oman ammatillisen roolin säilyttämiseksi (Kaski & Kuusela 2020, 120).

Vaikka valmennuksessa osapuolten kokemukset ja käsitykset olisivatkin toisistaan poikkeavia, ratkaisevaa on rakentava kokemusten jakaminen, omien käsitysten esiin tuominen sekä keskinäisen historian tunteminen (Honkanen 2012, 108–110). Urheilijan tunnekuohujen aikana valmentajan eläytyvä kuuntelu edesauttaa usein tilanteiden laukeamista, vaatiessa valmentajalta itsesäätelyn keinoja tarkoituksenmukaisten pedagogisten toimien tueksi. Vahvojen tunteiden sivuuttaminen lisää myöhemmin ilmaantuvaa konfliktiherkkyyttä, heikentäen samalla rakentavien vuorovaikutustilanteiden luomista, itsetuntemuksen kehittämistä tai onnistumisista iloitsemista. Näin ollen valmentajalta vaaditaan nopeisiin toimiin kykeneviä ratkaisumalleja ja pedagogista harjaantuvuutta rakentavan toiminnan ylläpitämiseksi. Mikäli tunteiden säätelyyn liittyvä vastuu siirtyy täysin valmentajalle, hänen työkuormansa suurenee samalla hänen jaksamistaan ja terveyttään heikentäen. (Kaski & Kuusela 2020, 120.)

Urheiluvalmennuksessa tunne- ja vuorovaikutukseen liittyvien ongelmatilanteiden välttämiseksi valmentajalta vaaditaan kykyä virheiden myöntämiseen. Anteeksiantaminen ja -pyytäminen ovat olennainen osa ongelmatilanteiden ratkaisuvaihetta. Huippu-urheiluvalmentajalta odotetaan taitoja vastaanottaa kehittävää palautetta ja kritiikkiä tunnetaitoja hyödyntäen, jotka ehkäisevät negatiivisesti valmennukseen vaikuttavien konfliktitilanteiden syntymistä. (Hämäläinen 2003, 103–117.) Valmentajan taito olla provosoitumatta edistää urheilijan kanssa käytävää vuorovaikutusta samalla urheilijan tervettä minäkäsitystä tukien (Kaski & Kuusela 2020, 118). Urheilijaan tai hänen toimintaansa kohdistuva nolaaminen, haukkuminen tai arvostelu eivät edesauta turvallisen valmennusilmapiirin

luomista, urheilijan henkisten valmiuksien rakentamista tai urheilijan pystyvyyden kokemusta. Näin ollen valmentajalta odotetaan vakiintuneita itsesäätelyn taitoja myös vahvojen tunnetilojen alaisena. (Hämäläinen 2003, 103–117.) Keskeisenä seikkana voidaan kuitenkin pitää sitä, kuinka vuorovaikutuksen haasteet puretaan ja käsitellään. Kyvyt yhdessä ajatteluun ja vastavuoroiseen dialogiin vahvistavat toiminnan korjaamista. (Honkanen 2017, 110–111.)

2.2 Urheilijatuntemus

Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde on valtasuhde. Valmentajalla on urheilijaa enemmän valtaa vaikuttaa urheilijan toimintaan auktoriteettiasemansa ja asiantuntemuksensa kautta. (Hämäläinen 2003, 76; Liukkonen & Jaakkola 2020, 49.) Usein urheilija hyväksyy valmentajan valta-aseman juuri hänen asiantuntijuutensa tai auktoriteettinsa tukeutuen. Valta-aseman merkitys ja sen positiivisten tai negatiivisten tekijöiden vaikutus urheilutoimintaan voi kuitenkin olla haastavaa havaita niin urheilijan kuin valmentajankin. (Hämäläinen 2003, 100.) Valmentajan ihmisläheisen työn ja urheilijakeskeisen valmennuksen keskiössä ovat ihmisen psykologiset perustarpeet. Urheilijan kokemus psykologisten perustarpeiden, autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden täyttymisestä, antavat urheilutoiminnan tavoitteiden saavuttamiselle pohjan. Valmentaja voi toiminnallaan tukea psykologisten perustarpeiden täyttymistä muun muassa motivaation tukemisen, toimintaan sitoutumisen ja vastoinkäymisten käsittelemiseen liittyvien keinojen avulla. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 49–53; Nikander 2009, 356–360.) Aiemmin kuvatut tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden harjoittaminen vaativat valmentajalta vahvaa urheilijaan kohdistuvaa ihmistuntemusta.

Valmennus vaatii herkkää ihmistuntemusta. Urheilijatuntemuksella tarkoitetaan urheilijan taustan, tavoitteiden, toiveiden ja tarpeiden tunnistamista. Urheilijatuntemusta lisäävät urheilijan tarkkaileminen ja kehittymisen seuraaminen erilaisissa ympäristöissä (Huovinen & Rintala 2013, 386). Valmentajan urheilijatuntemus suuntaa valmennusta toiminnan suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheissa. Urheilijatuntemuksen lisääntyminen vaatii aikaa ja tietoista paneutumista urheilijan toimintaan. Urheilijan ja valmentajan keskinäisen luottamuksen, arvostuksen ja kunnioituksen rakentaminen voivat olla psyykkisiin ominaisuuksiin vedoten jopa fyysisiä ominaisuuksia suuremmassa roolissa kilpailusuorituksen onnistumisen kannalta (Mero ym. 2004, 419) ja siksi valmentajan tulisi keskittää urheilijalle itselleen kohdennettua vuorovaikutusta, jotka vastaavat urheilijan tarpeisiin (Turnnidge ym. 2014, 238).

Yksilöurheiluvalmennuksessa urheilija asettaa usein itsenäisesti henkilökohtaiset kehitys- ja menestystavoitteensa. Urheilijan on syytä tiedostaa pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteet sekä tavoitteiden mahdollinen toteutumattomuus. Tämä vaatii urheilijalta etenkin motivaatiota, itseluottamusta ja päämäärätietoisuutta. Urheilijan keskittymisen suuntaaminen onnistumisiin sekä yksilölliseen kehittymiseen antavat optimaalisen tilan itsetunnon kehittymiseen sekä pettymysten sietoon. Urheilijan tavoitteisiin ja toimintaan opetettu terve suhtautuminen tukevat osaltaan menestymistä. (Salasuo ym. 2015, 253–255.)

Urheilijasta saatujen tietojen hyödynnettävyys kärsii autoritaarisessa valmennuksessa. Auktoriteetin jatkuva vaihtelevuus saattaa haitata urheilullisten tavoitteiden saavuttamista, sillä valmennus keskittyy valmentajan tarpeiden ympärille. Valmentajan henkilökohtaisten tavoitteiden ajaessa urheilijan tavoitteiden ja tarpeiden yli, syntyy urheilijassa usein turhautumisen sekä välinpitämättömyyden tunteita. (Hämäläinen 2003, 63–69.) Autoritaarinen valmentaminen korostaa valmentajan roolia johtajana, kohdistuen urheilulliset elementit urheilijan fyysisiin ominaisuuksiin jopa pakon keinoin. Tällöin valmentajan ja urheilijan välinen suhde on usein etäinen ja valmennussuhteen tunnelataus muodostuu negatiiviseksi. (Mero ym. 2004, 416.) Valmentajan antamaa autonomiaa eli itsenäisyyttä korostavien tuen ja ohjauksen muotojen on puolestaan havaittu olevan urheilijoille mielekkäämpiä, sillä urheilijan oman urheilijatuntemuksen hyödyntäminen mahdollistuu (Reinboth ym. 2004, 308).

2.3 Valmentajan rooli ja johtajuus

Roolilla tarkoitetaan tehtävään, sosiaalisuuteen tai ihmissuhteisiin liittyvää asemaa. Roolien avulla osapuolet tietävät toimintaan kohdistuvat odotukset, mutta liian rajattuina roolit rajoittavat yksilöiden luovuutta. (Hokkanen 2012, 107; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 68.) Valmentajan henkilökohtainen persoona ja ammatillinen rooli linkittyvät toisiinsa, jolloin valmentajan käsittelemättömät ja osin tiedostamattomat tunteet voivat heijastua urheilijaan ja lopulta urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen. Siksi onkin tärkeää, että valmentaja on tietoinen itsestään tunteiden säätelijänä ja oman roolin sekä toiminnan vaikutuksista muihin. Valmentajalle liitetään usein urheilullisten roolien lisäksi muun muassa ilmapiirin luominen, kurinpito ja urheilijoiden asioiden hoitaminen. (Hokkanen 2012, 107–112.)

Urheilijan ikä ja sukupuoli voivat vaikuttaa valmentajan rooliin. Usein nuoret urheilijat toivovat valmentajalta kannustavaa, positiivista, osaavaa ja mukavaa valmentajaa (Hokkanen 2012, 107). Urheilijan henkilöhistoria ja eletty elämä vaikuttaa urheilija-valmentajasuhteeseen ja siten valmentajan

roolin muotoutumiseen. Nuoren urheilijan voi olla helpompi toimia valmennuksessa ilman ennakkoletuksia, kun taas kokeneempi urheilija saattaa pystyä lukemaan valmentajaa paremmin. Naisurheilijoilla on havaittu vahvempaa tunnollisuuden tasoa sekä tunnepohjaista reagointia miesurheilijoita enemmän, joka voi asettaa valmentajan roolin mukauttamiselle haasteita (Mero ym. 421–422). Lisäksi on havaittu, että naisurheilijat tarvitsevat miesurheilijoita useammin positiivista palautetta, jolloin valmentajan roolin tulisi pyrkiä yksilöllisesti urheilijan tarpeita ja identiteetin rakentumista vastaavaksi (Liukkonen & Jaakkola 2020, 53).

Valmennuksessa voi olla ryhmä, jossa urheilijoiden tarpeet tulisi huomioida yksilöllisesti. Ryhmä tai joukkueellinen yksilöitä asettaa valmentajan yhä herkemmän kuuntelijan rooliin, jossa keskittyminen tulisi suunnata erilaisiin minuutta tuottaviin eli itsestään puhuviin urheilijoihin. Koska jokainen yksilö pyrkii hakemaan turvallisuuden kokemusta omien toiveiden ja tarpeiden ilmaisemisen kautta, tulisi valmentajan pyrkiä kohtaamaan urheilijat joukkueen sijaan yksilöinä. Ryhmässä valmentajalla on usein suurempi statusasema, joka asettaa hänelle yhä enemmän vaatimuksia ja vastuuta. Tällöin valmentajan roolilta vaaditaan aktiivista vuorovaikutusta, jonka kautta saavuttaa tietoa jokaiselta ryhmän jäseneltä sekä välittää tarpeellista informaatiota jokaiselle yksilölle. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 68–75.)

Valmentaja toimii valmennuksen johtajana. Hyvän johtajan odotetaan hallitsevan sekä urheilijakohtaisen johtamisen että tavoitteiden saavuttamiseen tarvittavat menetelmät ja toimintatavat. Johtajuus jaetaan Loehr (2005, 156–157) mukaan neljään osaan: tavoitejohtajuuteen, psyykkiseen johtajuuteen, tunnejohtajuuteen sekä fyysiseen johtajuuteen. Tavoitejohtajuuden kautta valmentaja pyrkii tuomaan ilmi yhteiset tavoitteet siten, että urheilija motivoituu sitoutumaan arvojensa kautta tavoitteisiin. Psyykkinen johtajuus on valmentajan kykyä kohdentaa huomio huippusuorituksen saavuttamiseen paineen ja stressin alaisena. Tämä vaatii valmentajalta kokonaisuuden hallintaa, muutosvalmiutta, realistisuutta sekä positiivisen näkemyksen ylläpitämistä. Tunnejohtajuudessa puolestaan valmentaja pyrkii tehokkaaseen vuorovaikutukseen muuttamalla omaa johtajuuden rooliaan esimerkiksi kannustajasta lohduttajaan. Fyysinen johtajuus on valmentajan käyttäytymiseen ja toimintaan kohdentuva johtajuus, jonka keskiössä ovat urheilijan arvojen ja eettisten pelisääntöjen noudattaminen. Fyysinen johtajuus vaatii valmentajalta roolimallin kaltaista toimintaa ja tilanteiden hallintaa, joiden kautta hän pyrkii ohjaamaan urheilijan suorituksia selkein sekä konkreettisin ohjein. (Loehr 2005, 156–157.)

Valmentajan johtamisen tavat voidaan karkeasti jakaa autoritaariseen valmentamiseen, demokraattiseen valmentamiseen sekä näiden yhdistelmiin. (Forsman & Lampinen 2008, 417; Mero ym. 2004, 416.) Autoritaarinen johtamistapa ei anna urheilijalle vastuuta vaikuttaa päätöksentekoon, jolloin

tehtäväkeskeinen eli tuloskeskeinen lähestymistapa valmennuksessa korostuu. Demokraattinen johtamisote puolestaan huomioi valmentajan asettamat rajat, mutta urheilijalla on kuitenkin mahdollisuus osallistua päätöksentekoon. Huippu-urheiluvalmennus tarvitsee molempia johtamistapoja kokonaisvaltaisen urheilijuuden tukemiseksi. (Forsman & Lampinen 2008, 417.)

Valmentajan tulee oman johtajuutensa kautta pystyä tukemaan urheilijaminän kehittymistä. Tällöin valmentajan ja urheilijan keskinäisen vuorovaikutuksen merkitys korostuu. Myös valmentajan roolimallina oleminen sekä asianmukaiseen urheilukäyttäytymiseen tukeminen painottuvat. (Bolter & Weiss 2013, 45.) Mikäli valmentajan johtajuus kohdentuu urheilijan oppimisen tukemiseen, muodostuu urheilijalle usein kokonaisvaltainen arvostus urheilua kohtaan. Sosiaalisen tuen, riittävän ohjeistuksen ja positiivisen palautteenannon kautta valmentaja pystyy ohjaamaan oppimista painottavan ilmapiirin kehittämiseen eli tavoitejohtajuuteen. (Turman & Schrodt 2004.) Valmentajan voittamiseen tähtäävää johtamista ja valmennusilmapiiriä painottavaa ilmapiiriä kutsutaan tulosjohtamiseksi (Rovio ym. 2009, 261). Maajoukkueetasolla urheilijat ovat usein minäsuuntautuneista eli itseään muihin vertailevia ja tuloskeskeisiä. Kilpaurheilu voi siis ympäristönä ohjata minäsuuntautuneisuuteen, jonka on havaittu olevan yhteydessä heikkoon viihtyvyyteen, itseluottamukseen ja sitoutuneisuuteen. Jotta kilpailutilanteisiin liittyvä ahdistusta voidaan lievittää, voi valmentaja ohjata kohti tehtäväsuuntautunutta valmennusta. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 54–55.) Nykyajattelun mukaan tarvitaan kuitenkin sekä ihmisten että asioiden johtamista (Rovio ym. 2009, 261).

Johtamiskäyttäytymisellä on havaittu vaikutus urheilijan motivaation tasoon (Conroy & Coatsworth 2007, 673), urheilijan minäkäsitykseen ja kilpailutilanteissa ilmenevään stressiin (Mellalieu ym. 2009, 741). Mitä enemmän valmentajan johtamistapa sisältää autonomiaa eli urheilijan omaa päätäntävaltaa, sitä korkeammaksi urheilijat kokevat motivaationsa. Puolestaan mitä kontrolloivammaksi valmentajan toiminta koetaan, sitä matalampi urheilijoiden motivaatio on. Lisäksi urheilijan tunteiden huomioiminen sekä yksilöllisten haasteiden purkuun ohjaaminen edesauttavat myönteisen johtajuuden kokemusta. (Conroy & Coatsworth 2007, 673.) Valmentajan onkin hyvä pohtia oman johtamistavan ja johtavuuden vaikutuksia urheilija-valmentajasuhteeseen. (Magnusen 2010, 1448.)

Valmentajan persoonallisen johtamistyylin on syytä mukautua tilannesidonnaisesti. Tukeutuminen pitkän aikavälin vakiintuneisiin johtamistyyliin voi olla uhka niin urheilijan kuin valmentajankin kokonaisvaltaiselle kehittymiselle. Tietyn johtamistyylin liiallisen vahvistumisen on havaittu johtavan heikentyneeseen valmennusilmapiiriin, heikentäen samalla urheilullista menestymistä. (Forsman & Lampinen 2008, 417–418.) Johtamistyylin mukauttamisen kautta valmentajalla on kuitenkin mahdollisuus rakentaa luottamuksellista urheilija-valmentajasuhdetta, jossa avoin, positiivinen ja

kannustava ilmapiiri mahdollistaa valmentajan ja urheilijan yhteistyössä rakennetun valmennusorganisoinnin toteuttamisen.

Kokonaisvaltaiseen valmennus- ja johtamistyyliin pyrkiessä valmentajan rooli on auttaa ja tukea urheilijan kehittymistä, korostaen urheilijan elämän kokonaisuuden hallintaa. Urheilijan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden mahdollistamiseksi valmentajan on syytä sitouttaa urheilija osaksi organisointiprosessia. Tämä vaatii valmentajalta kuitenkin selkeää johtamisotetta ja tarkoituksenmukaisten pedagogisten toimien hyödyntämistä. (Mero ym. 2004, 416.) Valmentajan henkilökohtaisen vuorovaikutustyylin ja viestimistapojen tarkastelu sekä niiden sopeuttaminen kulloisenkin vuorovaikutustilanteen tavoitteiden mukaiseksi auttavat valmentajan tarkoituksenmukaisen johtamistyylin säilyttämistä (Kaski & Kuusela 2020, 117–118).

Yksilöurheilijoille teetetyissä haastatteluissa on noussut ilmi valmentajan luoman ilmapiirin merkitys viihtyvyyteen. Valmentajan johtajuuden vaikutus urheilijan motivaatiota, itseluottamusta ja aktiivista toimijuutta kasvattavaan ilmapiiriin tukevat urheilijan keskittymisen säilymistä oman kehityksen seurantaan. Mikäli valmennusilmapiiri painottaa kuitenkin ulkopuolisten odotusten täyttämistä tai valmentajan henkilökohtaisten tavoitteiden toteuttamista, kohtaa urheilija enemmän negatiivisia paineita, jotka voivat johtaa loppuun palamiseen, uupumiseen sekä heikentää urheilusuorituksia. (Salasuo ym. 2015, 262–264.) Myös urheilijan keskinäinen vertaaminen kilpakumppaneihin voi haitata ilmapiiriä ja oman kehityksen tarkastelua. Koska urheilijoiden keskinäinen vertailu toisiinsa tapahtuu kilpailuiden kautta, jolloin muu kilpailuiden ulkopuolinen vertailu saattaa muuttua kuormittavaksi. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 54–56.) Urheilijan sisäistä motivaatiota tukevan urheiluvalmennuksen ajatellaan olevan psykologisesti kestävä, jolloin urheilijan henkilökohtaiset tarpeet pystyvät asettumaan valmennuksen keskiöön. (Salasuo ym. 2015, 262–264.)

Valmentajan ja urheilijan välisen positiivisen ilmapiirin rakentamisessa merkittävässä asemassa on osapuolten yhteisymmärryksen saavuttaminen. Valmentajan taidot ymmärtää urheilijaa ja johtaa urheilija-valmentajakommunikaatiota vaikuttavat ymmärryksen rakentumiseen. Samanaikainen valmentajan verbaalisten sekä nonverbaalisten viestien yhteneväisyys tukevat yhteisymmärryksen saavuttamista. Kuitenkin yhteisymmärryksen toteutumiseksi vaaditaan niin urheilijalta kuin valmentajaltakin kuuntelun ja kuulluksi tulemisen taitoja eli vastavuoroisuutta. (Okado 2013, 400.) Kommunikaatioyhteyden aloittaminen urheilijan kanssa, kysymysten esittäminen ja vuorovaikutuksen ylläpitäminen ovat valmentajan keinoja ylläpitää sekä kehittää urheilijan kanssa saavutettavaa yhteisymmärrystä. (Macquet 2013, 295.) Valmentajien on havaittu valmennustoiminnan aikana keskittyvän vahvemmin urheilijan suoritusten korjaamiseen ja suorituksen käsittelemiseen kuin ulkoisiin

havaintoihin tai ilmiöihin kohdennettuun tiedon jakamiseen. Tällöin valmentajan ja urheilijan yhteisymmärryksen tilan saavuttaminen usein heikkenee. (Debanne ym. 2014, 603.)

3 URHEILIJAKESKEINEN VALMENNUS

Urheilijakeskeisellä valmennuksella tarkoitetaan urheilijan kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin huomioimista osana tavoitteellista kilpailu- ja harjoitteluprosessia. Ihmisenä kasvun tukeminen on osa urheilijakeskeistä valmennusajattelua. (Meller & Kerr 2022, 140–147.) Samalla urheilijan motivoituminen ja sitoutuminen urheiluun sekä lajin syvällinen ymmärtäminen korostuvat aina fyysisistä ominaisuuksista kognitiivisiin ja henkisiin ominaisuuksiin. Urheilijakeskeisessä valmennuksessa valmentajan rooli on johtaa valmennustoimintaa ja toteuttaa urheilijaa tukevia oppimisstrategioita ilman urheilijan kontrollointia. (Kidman 2005, 17.)

Valmentajalta odotetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisäksi kykyä lajikeskisten teknistaktisten vaatimusten hallitsemiseen. Kyky demonstroida ja toimia roolimallina urheilijoille ovat osa valmentamistaitoja. Lisäksi valmentajan taidot havainnoida ja arvioida urheilijan toimintaa ovat valmentajalta vaadittuja taitoja. (Robinsonin 2010, 37.) Urheilijakeskeisessä valmennuksessa valmennustoiminta pyritään suuntaamaan mahdollisimman ihmisläheisesti urheilijan tarpeiden mukaiseksi. Urheilijakeskeisen valmennuksen näkökulman kautta urheilija kehittyy kokonaisvaltaisesti ihmisenä, joka edesauttaa hyvinvointia urheilu-uralla ja sen jälkeen.

3.1 Urheilija-valmentajasuhde

Urheilija ja valmentajan välinen ihmissuhde on valtasuhde. Urheilija-valmentajasuhde kehittyy molempipuolisen kunnioituksen, arvostuksen, tarpeiden ja tavoitteiden kautta (Rezania & Gurney 2014). Valmentajan käyttäytymistoiminta ohjaa urheilijan ajattelua, taitojen oppimista sekä psykososiaalista kehittymistä (Cumming, Smith & Smoll 2006, 212). Valmentajan henkilökohtaiset arvot, urheiluun liittyvät uskomukset ja periaatteet ohjaavat sitä minkälaisena urheilija kokee toiminnan valmentajan kanssa. Valmentajan on osoitettava kiinnostuneisuus urheilijaa kohtaan, jotta urheilijan kokemukset muotoutuvat positiivisiksi niin urheilijana kuin ihmisenä olemisen kannalta. (Kidman & Hanrahan 2011, 16.) Valmentajalta vaaditaan empatiakykyä sekä taitoa lukea urheilijan tunteita ja aikomuksia. Hyvä urheilija-valmentajasuhde tukee psykologisten perustarpeiden eli autonomian, koetun pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. (Gilbert 2016, 78.)

Urheilijoiden on havaittu suhtautuvan positiivisesti valmentajaan, kun toiminnasta saadaan positiivista ja kehittävää palautetta. Lajikeskeiset teknistaktiset ohjeet sekä urheilijan rohkaiseminen luovat luottamuksellista urheilija-valmentajasuhdetta. Valmentajan antaessa huomiota urheilijan

yrittämisestä ja henkilökohtaisesta kehittymisestä, muodostuu urheilijalle positiivisia kokemuksia. (Burton & Raedeke 2008, 17.) Mikäli valmentaja kohdentaa huomion puolestaan urheilijan tuloksiin, epäonnistumisiin ja virheisiin antaen niistä negatiivista palautetta, kokevat urheilijat valmennussuhteen negatiivissävytteiseksi. (Preston 2013, 10). Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan positiivisiin tunnekokemuksiin positiivisella ja asianmukaisilla eleillä, kuten ”ylävitosisilla” tai nyökkäyksillä. Urheilijan sitoutuneisuuteen valmentaja pystyy vaikuttamaan positiivisen ilmapiirin luomisella, jossa korostuvat valmentajan tuki ja välittäminen. Tietoinen huomio ja ajankäyttö positiivisen ilmapiirin luomiseen vahvistavat urheilijan ja valmentajan välistä suhdetta. (Gilbert 2016, 77).

Valmentajan henkilökohtaisten tavoitteiden ajaessa urheilijan tavoitteiden ja tarpeiden yli, syntyy urheilijassa turhautumisen sekä välinpitämättömyyden tunteita. (Hämäläinen 2003, 63–69.) Autoritaarinen valmentaminen korostaa valmentajan roolia johtajana, kohdistuen urheilulliset elementit urheilijan fyysisiin ominaisuuksiin, jopa pakon keinoin. Tällöin valmentajan ja urheilijan välinen suhde on usein etäinen ja valmennussuhteen tunnelataus negatiivinen. (Mero ym. 2004, 416.) Valmentajan epäasiallinen käyttäytyminen tai urheilijoiden negatiivissävytteinen puhuttelu aiheuttaa urheilijassa häpeää samalla valmennussuhdetta heikentäen. Eri tilanteissa vaadittavat valmentajan roolien ja auktoriteetin vaihtelevat saattavat häiritä tavoitteiden saavuttamista. (Hämäläinen 2003, 63–69.)

Valmennussuhteelta saatetaan odottaa kokonaisvaltaista valmennustilanteiden hallintaa, valmentajan jatkuvaa ammattitaitoa harjoittaen. Valmentajaan kohdistuvat vaatimukset ja odotukset ohjaavat osaltaan valmentaja-urheilijasuhteen muotoutumista. (Mero ym. 2004, 412–416.) Urheilijakeskeisen valmennuksen toteuttamisen haasteina voivat olla valmentajan aiempiin henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvat seikat, kuten oman urheilu-uran aikaiset negatiiviset kokemukset tai ammattiurheilun ulkoiset tekijät, kuten raha ja koetut paineet. Valmentajan kokemukset voivat vaikuttaa sekä valmentajan että urheilijan kokemuksiin valmennuksessa tärkeinä pidettäviin asioihin. (Preston 2013, 25.) Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde muotoutuu ja selkiytyy kuitenkin pidemmän ajan kuluessa (Hämäläinen 2003, 63).

Urheilija-valmentajasuhteessa vastavuoroinen kommunikointi tukee molempien osapuolten toimintaa. Hyvällä kommunikaatiolla on yhteys urheilijan korkeampaan motivaatioon, valmennuksen tehokkuuteen sekä palautteen hyödyntämiseen. Yukelson (2010) ohjeistaa turvallisen ja tehokkaan valmennussuhteen kommunikointiin valmentajia olemaan avoin, rehellinen ja johdonmukainen. Lisäksi urheilijan taustan tunteminen sekä urheilijatuntemuksen hyödyntäminen osana valmennusta lisäävät hyvän kommunikoinnin ilmapiiriä. Säännöllisin väliajoin toteutetut urheilijan kanssa käydyt kehitystä seuraavat keskustelut, positiivinen palaute ja rohkaiseminen ovat osaltaan kommunikointia

lisääviä tekijöitä. Valmentajan on syytä kommunikoida itselleen soveliaalla tavalla esittämättä muuta, mutta kuitenkin huomioiden urheilija yksilöllisesti. (Ykelson 2010.)

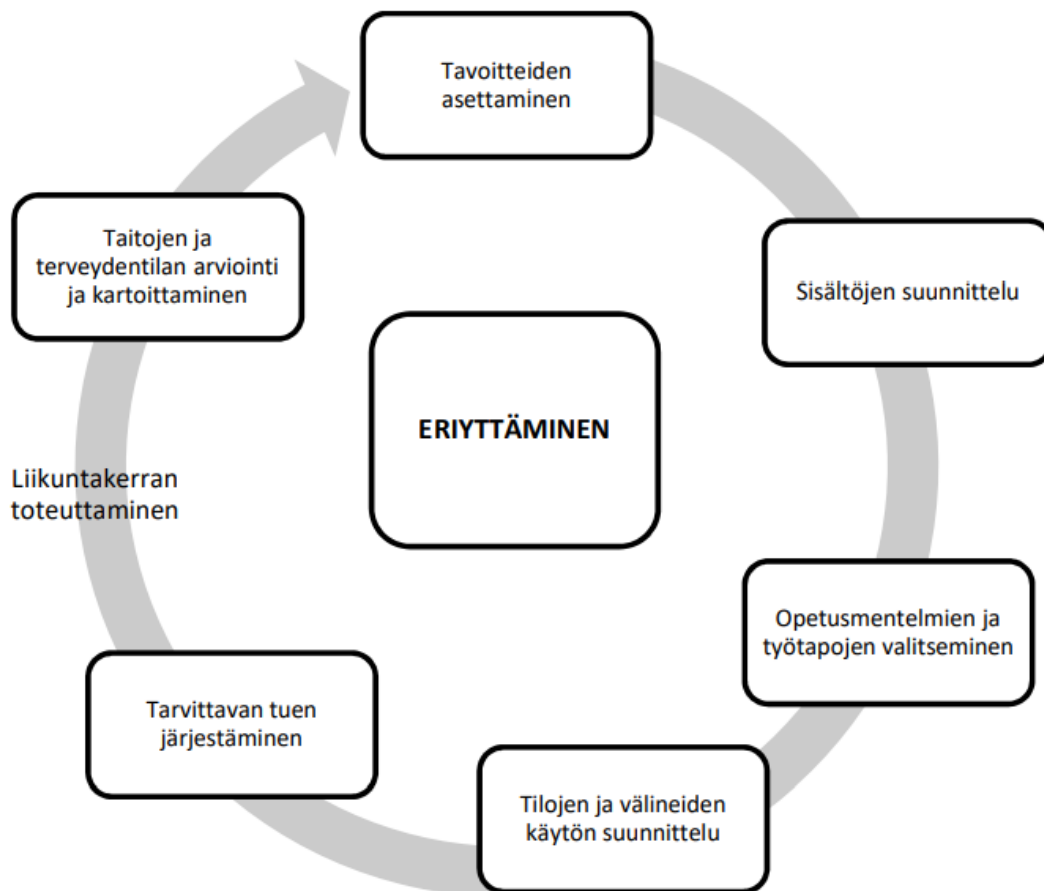
3.2 Yksilöllinen huomioiminen

Suomen Olympiakomitea on laatinut ”Asiantuntijatyön kuvaus huippu-urheiluympäristössä” -nimisen ohjeistuksen, jossa korostuvat urheilijan yksilöllisiin ominaisuuksiin painottuva toiminta ja valmennus. Huippu-urheilutasolla urheilijan valmennus sekä asiantuntijaverkoston tuki tulee olla lajin vaatimukset huomioon ottavaa ja urheilijalle itselleen räätälöityä. (Suomen Olympiakomitea 2021.) Näin ollen urheilijan yksilöllinen huomioiminen tulisi tapahtua kokonaisvaltaisesti yksilö- ja ympäristötekijät huomioiden myös heterogeenisessä toimintaympäristössä. Huippu-urheiluvalmennuksessa huomionarvoista ovat urheilijan ikä, kehittymistaso ja urheilulaji. Silloin, kun ikä ja urheilutaso yhdistetään tavoitteellisesti toisiinsa, on esimerkiksi harjoitteluryhmään ja olosuhteisiin kohdistuvat odotukset huomioitava kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ja motivaation säilyttämiseen peilaten. (Hämäläinen 2012a.)

Eriyttämisellä tarkoitetaan tietoista opetuksen soveltamista ja erilaiseksi tekemistä. Tällöin opetusta järjestetään yksilöllisten ominaisuuksien, tarpeiden ja toimenpiteiden kautta. (Laine 2010, 2.) Etenkin liikunnanopetuksessa eriyttäminen nähdään ensisijaisena toimenpiteenä yksilöllisten ominaisuuksien huomioimisessa (Huovinen & Rintala 2013, 383). Eriyttäminen perustuu yksilön tuntemiseen ja on opetuksen pedagoginen perusta (Opetushallitus 2014, 30). Opetuksellisella eriyttämisellä tähdätään opetustoiminnan tavoitteiden, menetelmien, sisältöjen ja olosuhteiden mukauttamiseen (Numminen & Laakso 2008, 91–92). Eriyttämisen avulla lisätään taitojen oppimisen prosessia ja mahdollistetaan omien vahvuuksien kautta kehittymistä. Sopivien haasteiden ja onnistumisten tarjoaminen mahdollistavat eriyttävän toiminnan kautta. (Eskelä-Haapanen 2012, 180.) Lisäksi eriyttämisen kautta tuetaan yksilön motivaatiota ja itsetuntoa sekä mahdollistetaan oppimiseen tarvittava rauha (Opetushallitus 2014, 30). Ennen kaikkea eriyttäminen tukee tavoitteiden saavuttamista sekä auttaa rikastuttamaan opetustoimintaa (Numminen 1996, 131). Koska valmennuksessa on kyse tavoitteiden saavuttamisesta ja urheilijan taitojen kehittämisestä (Suomen Olympiakomitea 2021), voidaan eriyttävän toiminnan ajatella olevan myös osana valmentajan toimintaa.

Eriyttämistä tulisi tapahtua kaikissa valmennustoiminnan vaiheissa. Valmentaminen, ohjaaminen ja opettaminen ovat prosesseja, joissa yksilön huomioiminen seuraa jokaista prosessin vaihetta. Ensimmäiseksi selvitetään yksilön toiveita, tarpeita ja terveyttä. Mahdollisista toimintaan vaikuttavista

taustatekijöistä hankitaan lisätietoa. Seuraavaksi asetetaan selvitystyön pohjalta tavoitteita. Tavoitteiden mukaisesti suunnitellaan toiminnan toteutusta ja pohditaan erilaisten toteutusmenetelmien vaikuttavuutta. Ohjeidenanto, palautteenanto ja havainnollistava toimintatapa mietitään etukäteen, jotta välineiden ja tilojen käyttö olisi mahdollisimman tarkoituksenmukaisia. Toiminnan toteuttamisen jälkeen arvioidaan asetettujen tavoitteiden täyttymistä ja jatkosuunnitelmia. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 54–58.) Alla olevassa kuviossa 1 havainnollistetaan opetus- ja valmennustilanteiden eriyttämisen eri vaiheita.



KUVIO 1. Eriyttäminen opetusprosessin eri vaiheissa (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 54 muokailen).

Yksilöllistä soveltamista voidaan toteuttaa eri tavoin. Hallinnollinen eriyttäminen tarkoittaa opetuksen ulkopuolista soveltamista. Tällöin soveltaminen tapahtuu usein jo ennen opetustilannetta. Esimerkiksi taitotason mukaan ryhmiin jakaminen ennen opetusta on hallinnollista eriyttämistä.

Opetuksellisella eriyttämisellä tehdään puolestaan opetustilanteen aikana soveltavia ratkaisuja, kuten annettujen tehtävien tai välineiden soveltamista. Yksilöllistä huomiointia voi toteuttaa myös tarjoamalla autonomiaa, jolloin oppijalla on mahdollisuus eriyttää itse itseään. Vuorovaikutuksellista eriyttämistä on mahdollisuus hyödyntää esimerkiksi huomioimalla oppija käyttämällä hänen nimeään tai kohdistamalla katse huomiota haluavaan oppijaan. (Huovinen & Rintala 2017, 410–412.)

Kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät on huomioitava yksilöllisesti. Kognitiivisen yksilöllistämisen tarkoituksena on kiinnittää huomio oppijan tarkkavaisuuden ylläpitoon ja sen suuntaamiseen, mutta myös erilaisiin muistamista, ajattelua ja kielellistä toimintaa vaativiin seikkoihin. Opetusviestintä ja opettamistoiminta tulee asettaa kognitiivisten kykyjen tasolle. Sosioemotionaalinen yksilöllistäminen tähtää tunnetaitojen ja yhteistyötaitojen huomioimiseen. Sosiaaliset taidot, kuten toisten huomioiminen ja yhteistyötaidot auttavat ilmapiirin ja turvallisuuden tunteen luomisessa sekä oppijan itsetunnon tukemisessa. (Huovinen & Rintala 2017, 416–419.)

Motorisen oppimisen haasteet vaativat valmentajalta eriyttävää toimintaa. Motorisen oppimisen haasteet voivat ilmetä tiettyjen liikemallien oppimisen vaikeutena, epäsymmetrisenä toimintana tai hitaana oppimisena yksinkertaisissakin asioissa. Tiettyjen aivoalueiden rakenteellisen poikkeamat aiheuttavat oppimisen haasteiden lisäksi myös vaikeutta nauttia oppimisesta. Haasteita voi kuitenkin tukea kaikissa opetustilanteiden vaiheissa muun muassa hyvän suunnittelun, apuvälineiden hyödyntämisen ja ympäristön muokkaamisen kautta. Vaikka motorisen oppimisen haasteiden tukeminen saattaa olla haastavaa, on se kuitenkin mahdollista suurempien toisto- ja aikaresurssien puitteissa sekä harjoitteiden pilkkomisen ja kannustavan palautteen avulla. (Asunta ym. 2017, 422–431.)

Liikunnanopetuksessa yksilölähtöisten opetusmenetelmien hyödyntäminen keskittävät huomion yksittäisiin oppilaisiin. Opettajajohtoiset menetelmät voivat puolestaan lisätä uusissa ryhmissä turvallisuuden tunnetta. (Huovinen & Rintala 2013, 388.) Saman voidaan ajatella pätevän myös urheiluvallennuksessa. Eriyttäminen voi olla useiden harjoitusvaihtoehtojen tarjoamista samanaikaisesti, joissa ei tarkoituksenmukaisesti tuoda ilmi parempaa, huonompaa, helpompaa tai vaikeampaa vaihtoehtoa (Numminen 1996, 131). Esimerkiksi harjoituksen kestolle ja teholle annetut vaihtoehdot voivat tukea urheilijan yksilölähtöistä huomioimista. Laadukkaassa opetuksessa eriyttämisen ajatellaan olevan huomaamattomia ja aina toimintaan sisältyviä toimenpiteitä. Mielekkyyttä voidaan tukea vaihtelevilla opetusmenetelmillä sekä vaativan ja helpomman keskittymiskyvyn harjoitteiden vaihtelu. Autonomian eli oman päätävävallan tarjoaminen, yksilön nimen käyttäminen, katseen kohdistaminen oppijaan ja yksilöllisten kysymysten esittäminen tukevat yksilöllistä lähestymistä. Lisäksi

sanallinen tai sanaton havainnollistaminen muun muassa piirtämällä tai videoimalla tukevat yksilöllistä oppimista. (Huovinen & Rintala 2013, 384–385.)

Haasteita eriyttämiseen voivat tuoda kiire, suorittamisen paine ja valmentajan huono motivaatio. Ilman valvontaa ja kontrollia toteutettu itsenäinen työskentely voi heikentää eriyttämisen toteuttamista, mikäli riittävää seurantaa ei ole. Haastavat ympäristötekijät voivat vaikeuttaa eriyttämistä, mikäli toiminnan toteuttajalla ei ole riittävän laajaa tietotaitoa tai luovuutta. Esimerkiksi suuri ja polarisoitunut ryhmä ja yksin opetustoiminnan toteuttaminen voi olla eriyttämisen haasteita. (Naukkari 2003, 45.) Lisäksi haasteeksi voi osoittautua se, että eriyttämisen keinoista ei ole välttämättä riittävästi tietämystä (Numminen & Laakso 2008, 93). Valmentajat kokevat pedagogisten ja didaktisten ratkaisujen tuottamisen haastavaksi (Blomqvist ym. 2020, 38–39), joka osaltaan saattaa hankaloittaa laajalajaisen näkökulman huomioimista valmennuksessa. Myös valmentajien kokemus yhteiskunnallisesti matalasta työn arvostuksesta voi vaikuttaa siihen, että valmennuksen eriyttäminen koetaan haastavaksi. Tämä voi haastaa esimerkiksi nuorten valmentajien urapolkua ja luoda yksinkertaisemman käsityksen valmennuksen toteuttamisesta. (Blomqvist ym. 2020, 41–44.)

Kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat myös harjoittelun ulkopuoliset tekijät. Muun muassa uni, lepo, ravitsemus ja muut elämän kuormitustekijät vaikuttavat urheilijan suorituksiin. (Suomen Olympiakomitea 2021.) Yksilöllisen kehittymisen tueksi valmentajan on syytä säädellä toimintaansa urheilijälähtöiseksi (Packalen 2015, 52). Yksilöllisen urheilija- ja lajiantalyysin kautta valmentaja pystyy tarkastelemaan toiminnan suunnittelua, toteutusta, seurantaa ja oppimista suhteessa valmennuksen tavoitteisiin. Erilaiset fyysisten ominaisuuksien, palautumisen ja kokonaiskuormituksen seurantamenetelmät voivat toimia valmentajan apuvälineinä. Myös valmennukseen suunnattu tuki ja koulutus mahdollistavat tehokkaamman yksilölähtöisen toiminnan toteuttamisen. (Suomen Olympiakomitea 2021.)

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

Ryhmävalmennuksessa tulee asettaa myös yksilötavoitteita. Yksilö- ja ryhmätavoitteiden samanlainen asettaminen ja toteuttaminen voivat kuitenkin olla ristiriidassa keskenään. Yksilötavoitteet

tulisi kohdistaa yksilön suoritukseen, joka samanaikaisesti tukisi myös ryhmän tavoitteita. Ryhmävalmennuksessa yksilön turhan itsekäs yksilötavoitteen toteuttaminen saattaa rikkoa ryhmätavoitteen toteuttamista, jolloin kokonaisuudessa tavoitteiden toteuttamisesta tulee ongelmallista. Kuitenkin yksilö- ja ryhmätavoitteita voi ja tulee asettaa samanaikaisesti toteutettaviksi. (Rovio 2009, 140.)

Urheilija saattaa kohdistaa valmentajaan odotuksia. Odotuksia ja valmentajaan kohdistuvaa riippuvuutta saattavat asettaa yksittäinen urheilija tai ryhmä urheilijoita. Tällöin urheilijan tarpeisiin vastaaminen yksilöllisesti voi hankaloitua etenkin, mikäli urheilija on pettynyt sosiaaliseen asemaansa tai rooliinsa. Urheilijan henkilökohtaiset haasteet urheilusuorituksessa tai itseluottamuksessa voivat kohdistaa valmentajalle uusia odotuksia, paineita, pelkoja ja tunnereaktioita, jotka lisäävät urheilijan riippuvuutta valmentajaan. Urheilijan lukemattomiin tarpeisiin vastaamisen sijaan valmentajan on syytä edesauttaa sellaista toimintakulttuuria, jossa urheilija oppii ottamaan vastuuta itsenäisesti ja, jossa urheilija saa tarvittavaa tukea yhteisöltä tai ryhmältä. (Rovio ym. 2009, 307–313.)

Yksilöllisessä urheilijan huomioimisessa ja eriyttävän toiminnan toteuttamisessa oleellista on ihmistuntemus. Kykyjen, tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden tiedostaminen hallinnollisen eriyttämisen toteuttamisessa sekä tarkoituksenmukaisessa toiminnan tarkkailussa ja kehittymisen seurannassa. Kun oppijoiden tuntemus on hyvällä tasolla, on heille helpompi suunnata vastuuta ja antaa autonomiaa. Nämä puolestaan tukevat itsetuntemuksen ja motivaation kehittymistä. (Huovinen & Rintala 2017, 412.)

3.3 Urheilijan osallistaminen

Osallisuudella tarkoitetaan oikeutta tiedonsaantiin, mahdollisuuteen ilmaista mielipiteitä ja mahdollisuuteen vaikuttaa omaan itseen. Osallisuus on osa yksilön terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joka voidaan hahmottaa yksilön tunteena tai kokemuksena. (THL 2018.) Osallistamisella tarkoitetaan puolestaan prosessia, joka tähtää yksilön aktivointiin ja osalliseksi tekemiseen. Osallistaminen perustuu eri toimijoiden, osaamisen, tietojen ja taitojen hyödyntämiseen sekä erilaisuuden arvostamiseen. Urheilussa valmentaja on usein vastuussa urheilijan osallistamisprosessista ja sen käytännön toteuttamisesta. (Auvinen & Liikka 2015, 5.)

Valmentajan konkreettiset käytännön toimet, kuten kysyminen, kuunteleminen ja huomioiminen mahdollistavat urheilijan osallistamisen osaksi toimintaa. Valmennustoiminnan ja valmentajan oman osaamisen kehittäminen yhdessä urheilija kanssa osallistavat urheilijan toimintaan. Osallistaminen vaatii kuitenkin eri osapuolten toimintaan sitoutumista ja sitouttamista sekä yhteisten päämäärien

tavoittelemista. (Heinonen ym. 2012, 159; Mönkkönen 2007, 118.) Opettajien ja valmentajien välistä vuorovaikutusta tutkittaessa on havaittu, että oppilaat sitoutuvat vahvemmin toimintaan, kun opettaja antoi valinnanvapauksia ja reagoivat oppilaiden palautteeseen. Samalla sosiaalinen vuorovaikutus oli korkeampaa. Lisäksi opettajan arvioiva palaute sekä rakentavat keskustelut opettajan ja oppilaan välillä vahvistivat molemminpuolista sitoutumisen astetta. (Cadima ym. 2010) Valmentajan tunnistamassa urheilijan vahvuuksia ja heikkouksia voi hän pedagogisin keinoin saattaa urheilijan osaksi suunnittelua, toiminnan toteutusta ja arviointia (Lampinen 2017, 22).

Urheilija kokee osallisuutta, kun hän tuntee itsensä tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi. Myönteinen palaute ja kokemus vaikuttamismahdollisuuksista lisäävät osallisuuden kokemusta. (Isola ym. 2017, 54; Raivio & Karjalainen 2013, 89.) Osallistamista voidaan pitää tärkeänä, kun urheilija ja valmentaja tai ryhmä tavoittelevat samoja tavoitteita sekä pyrkivät rakentamaan yhteisöllistä toimintatapaa ja ilmapiiriä (Ristikangas & Ristikangas 2013, 28). Osallistaminen lisää yhteenkuuluvuuden kokemusta, lisäen samalla yksilöiden vastuuta ja avointa vuorovaikutusta. Samalla osallistaminen antaa tilaa uuden oppimiselle. (Isopahkala-Bouret 2008, 86.)

Urheilijalle suunnatut avoimet ja pohdintaa herättävät kysymykset suuntaavat hänen toimintaansa sekä vuorovaikutuksen etenemistä. Kysymysten kautta valmentaja pystyy pysäyttämään urheilijan pohtimaan ja samalla ohjaa urheilijaa oivaltamaan onnistumisia sekä kehityskohteita. Urheilijan osallistaminen oman toiminnan reflektointiin voi lisätä urheilijan itsetuntemusta. Valmentaja ja urheilija voivat myös yhdessä reflektoida esimerkiksi harjoituksia ja pohtia syitä onnistumisille tai epäonnistumisille. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 295–296.)

Motivaation tukemisen kautta urheilijaa voidaan sitouttaa toimintaan. Pedagogisilla toimenpiteillä voidaan vaikuttaa motivaatioilmaston kehittymiseen, jota voidaan tarkastella Epsteinin (1989) TARGET-mallin avulla. Mallin mukaan motivaatiota voidaan tukea toteuttamistavan, palautteenantamisen, toiminnan arvioinnin, joustavuuden ja auktoriteetin kautta. Osallistamista saadaan kasvatettua, kun yksilö osallistetaan päätöksentekoon ja hänelle annetaan vastuuta. Samalla kontrolloivaa ja autoritääristä toimintaa tulisi välttää. TARGET-mallin mukaan myös yksilön suunnitteluprosessiin ja itsearviointiin kannustaminen sekä riittävän harjoitteluajan antaminen ovat keinoja tukea osallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301–307.)

Liikunnanopettajan opetustyyliä jaetaan Mosstonin ja Ashworthin (2008) luokittelun mukaisesti oppija- tai opettajakeskeisiin. Oppijakeskeisessä opetustyyliä korostuu oppilaan itsenäinen yrittäminen, kokeileminen, ongelmanratkaisu ja päättely (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 321). Opettajakeskeisessä opetuksessa keskeistä ovat komentotyylimäinen ja tehtäväkeskeisyyteen painottuva

opetus (Mostonn & Ashworth 2008). Sisäisen motivaation tukemista edistää oppijakeskeisten opetustyylien hyödyntäminen, sillä ne lisäävät oppijan omaa aktiivisuutta (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 325). Valmennusympäristössä voidaan ajatella samojen motivaatioilmiöiden olevan merkittävässä roolissa urheilijan osallistamisen tukemiseksi.

Suomessa tehdyn urheilijoiden vaikutusmahdollisuuksia tutkivassa selvityksessä havaittiin, että 61 prosenttia urheilijoista kokee, että heitä kuullaan lajiliittojen strategiatyössä. Urheilijoiden ääntä pyritään selvityksen mukaan saamaan kuuluviin eniten kyselyiden ja palautteen kautta sekä arkisten tapaamisten ja keskusteluiden kautta. Myös valmentajat toimivat urheilijoiden viestin välittämisessä, jolloin urheilijoiden mielipiteitä huomioitiin etenkin lajitoiminnan suunnittelussa. Lajiliitot mainitsivat selvityksen perusteella puolestaan, että avoin ja turvallinen ilmapiiri, anonyymi palaute sekä yksilöllinen valmennus ovat mahdollisuuksia urheilijoiden kokemusten, näkemysten ja toimintaehdotusten julkittomiseen. Kuitenkin kahdeksan prosenttia urheilijoista kokee, ettei heitä osallisteta lajiliiton kautta toiminnan suunnitteluun tai toteutukseen. (Lämsä ym. 2021, 12–16.)

Urheilijat eivät välttämättä ole halukkaita osallistumaan oman lajiliiton tai lajin toiminnan suunnittelu-, toteutus- tai arviointityöhön. Urheilijan panostus päätoimeen eli urheiluun vaatii usein merkittäviä voimavaroja ja ponnisteluja, jolloin ylimääräisiin tehtäviin ei jää tarvittavia aika- tai energiaressursseja. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen mukaan urheilijoiden vaikutusmahdollisuuksien parantamiseen Suomessa vaaditaan urheilijoiden omaa aktiivisuutta, toimivia rakenteita toiminnan ylläpitoon sekä riittäviä resursseja toiminnan kehittämiseen. Jotta urheilijoiden ääni ja vaikutusmahdollisuudet saataisiin tehokkaammin esiin, tarvitaan selkeitä ohjeita ja linjauksia urheilujärjestöille ja urheiluorganisaatioille. Lisäksi tarvitaan tutkittua tietoa demokratisoitumisen ja urheilijavaikeuttamisen haasteista. (Lämsä ym. 2021, 27–28.) Urheilijoiden kokemusten ja näkemysten huomiointi lajiliitoissa voisi tapahtua esimerkiksi kilpauran jälkeen. Näin urheilijoita voitaisiin saada laajemmin osalliseksi toiminnan lajin toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

4 PEDAGOGIIKKA OSANA HUIPPU-URHEILUVALMENNUSTA

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

Valmennustoimintaa muokkaavat yhteiskunnallisesti muuttuvat tilanteet, arvot ja asetukset (Ilmanen 2004, 385–386). Yhteiskunnalliset toimet koskettavat välillisesti urheilijaa, valmentajaa ja valmennussuhdetta. Huippu-urheilussa valmentajan pedagogisten ratkaisujen on kyettävä soveltumaan kansainvälisen urheilun sekä yhteiskunnallisesti arvostettavien toimien yhteensovittamiseksi. Jotta urheilijan ja valmentajan vuorovaikutus säilyy eheänä, on pedagogisten toimien ohjattava valmentajaa tarkoituksenmukaisten ratkaisujen tuottamiseen.

4.1 Pedagogiikka käsitteenä

Pedagogiikka on teoriaan ja käytäntöön pohjautuva oppi kasvatuksesta sekä opetuksesta. Pedagogiikka käsittää koko elinajan mittaisen kasvatukseen ja oppimiseen pohjautuvat näkökulmat. Liikuntaan kohdistettua pedagogiikkaa kutsutaan liikuntapedagogiikaksi, joka yhdistää liikunnan ja pedagogiikan toisiinsa. Tarkastelun kohteena ovat tällöin liikuntaan liittyvien ilmiöiden kasvatuksellinen ja opetuksellinen näkökulma. Pedagogiikkaan liitetään läheisesti muun muassa psykologian, sosiologian, teknologian ja lääketieteen tieteenalat. Yhdessä eri tieteenalat luovat teoreettisen perustan ilmiöiden edellytysten ja seurausten selvittämiseksi. (Jaakkola ym. 2017, 12–14.) Yleisesti pedagogiikka luokitellaan käyttäytymistieteen osa-alueeksi, joka tarkastelee oppimista ja opettamista. Opettamisen ja oppimisen arvot, tavoitteet, oppimiskokemukset sekä tapa, jolla opetettava sisältö välitetään oppijoille sisältyvät pedagogiikan näkökulmasta tarkasteltaviin seikkoihin. (Vitikka, 2009, 93–94.)

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

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

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

4.2 Pedagogisen osaamisen muodot

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

Suunnittelu. Suunnitteluvaiheessa toiminta pyritään ohjaamaan tavoitteita tukevaksi (Sääkslahti 2017, 276–284). Valmentajien seurantakyselyn (2013) mukaan täyspäiväisinä valmentajina toimivat käyttävät keskimäärin viisi tuntia viikossa toiminnan suunnitteluun, mutta siitä huolimatta harjoittelun suunnittelun, ohjelmoinnin ja organisoinnin koettiin olevan kohtalaisella tasolla (Blomqvist 2013, 19–26). Yhteiskunnan asettamat sosiaaliset ja sosiaalistetut normit suuntaavat kilpa- ja huippu-urheilun harjoittamisen pedagogisia ratkaisuja suunnitteluvaiheesta alkaen (Jaakkola ym. 2017, 14–18). Kansallisen ja kansainvälisen urheilun säännöt linjaavat valmennuksen suunnitteluvaihetta (Ilmanen 2004, 385–386).

Urheilijatuntemus ohjaa pitkälti valmennuksen suunnittelua. Aiemmat havainnot luovat käsitystä oppijasta, hänen tarpeistaan ja toiveistaan. Havaintojen dokumentointi voi olla hyödyllinen suunnittelun apuväline, sillä etenkin isossa ryhmässä havainnot voivat jäädä pintapuoliseksi. Lisäksi suunnitteluun

on mahdollista osallistaa useita toimijoita, kun jokaisella on havaintojen pohjalta luotu käsitys yhteisistä päämääristä. Suunnittelussa olisi tärkeä huomioida suunnittelun kohde eli urheilijat sekä heidän kuulluksi tulemisensa. (Heikka ym. 2014.) Urheilijan yksilöllisten erityistarpeiden huomioiminen tulee huomioida suunnittelussa, jotta toiminta olisi yksilöllisten tavoitteiden suuntaista (Sääkslahti 2017, 281–283).

Valmennuksen suunnittelu vaatii monesti useiden valmentajien yhteistyötä. Siten varmistetaan monipuolinen ja eri toimintaympäristöt huomioon ottava suunnittelu. Yhteissuunnittelu tai ainakin aktiivinen suunnitelmien kommentointi auttaa usein kaikkia valmennuksessa mukana olevia luomaan keskenään yhtenäisen valmennuslinjan ja -jatkumon, joka ei katkea mahdollisissa eritystilanteissa, kuten sairastapauksissa. (Sääkslahti 2017, 276–277.)

Suunnittelun tulisi huomioida käytettävät tilat, ympäristöt, välineet, ryhmäkoot sekä mahdolliset muut ulkopuoliset ryhmät. Valmentajan tulee selvittää liikuntatilojen ja -ympäristöjen vaihtelu eri vuodenaikoina, jotta valmennus olisi mahdollisimman tehokasta. Turvallisuuden huomioimiseksi on tärkeää miettiä ennakkoon olosuhteiden mahdolliset vaihtelut ja toiminnan soveltaminen. Myös ajankäytön arvioiminen antaa suuntaa harjoitusten ilmapiirin luomiseen ja tehokkaan toiminnan toteuttamiseen. Yleensä mitä enemmän aikaa on käytettävissä, sitä enemmän tehtäväsuuntautuneeksi harjoitusilmapiiri muodostuu. Huolellisen ennakkosuunnittelun kautta saadaan käytössä olevat resurssit mahdollisimman tehokkaasti käyttöön ja samalla oppiminen säilyy mahdollisimman tehokkaana. (Sääkslahti 2017, 277–285.)

Urheilijan oppimista ja kehittymistä tukee valmentajan formaali arvioiminen eli palautteensaaminen. Jo suunnitteluvaiheessa mietityt tavoitteet ja harjoituksen ydinkohdat mahdollistavat havainnoinnin suuntaamisen tarkoituksenmukaisesti. Samalla tavoitteiden suuntaisesti on helpompi antaa palautetta. Palautetta tulisi saada erilaisista lähteistä, kuten ulkoisista ja sisäisistä palautejärjestelmistä. Valmentaja, toinen urheilija tai videotallenne voivat toimia ulkoisena palautteenantajana, kun taas sisäistä palautetta voi saada kehon sisäisten tuntemusten, kuten asennon huomioimisen kautta. (Sääkslahti 2017, 284.)

Pitkän ja lyhyen ajan valmennussuunnitelmien laatiminen luovat valmennukselle rungon. Kausi- tai vuosisuunnitelmien tarkoituksena on huolehtia sisällöllisesti koko vuoden kattavasta valmennuksesta. Kausisuunnitelma voi olla joko valmentajan tai valmentajan ja urheilijan yhdessä luoma luonnos siitä, miten valmennus etenee fyysisen suorituskyvyn näkökulmasta vuoden aikana. Samalla vuosisuunnitelmasta selviää eri harjoitusjaksojen painopisteiden pituus. Lyhyen ajan viikko- tai päiväsuunnitelmia tulee muokata tavoitteiden, urheilijan tarpeiden ja vallitsevan harjoitusjakson

mukaisesti. Valmentajan tulee huomioida harjoituksen intensiteetti sekä harjoitusten keskinäinen rytmittäminen. Hyvä ennakkosuunnittelu mahdollistaa sen, että valmentajan on mahdollista reagoida tavoitteiden suuntaisesti nopeastikin yksittäisen harjoituksen kulkuun sekä muokata toimintaa tilanteen vaatimalla tavalla. (Sääkslahti 2017, 278–279.)

Eriyttäminen. Harjoittelun tulee olla monipuolista ja vaihtelevaa, jotta urheilija kokee onnistumisia ja pätevyyden kokemuksia. Harjoitustoiminnan eriyttäminen mahdollistaa sen, että harjoituksen ovat yksilöllisesti riittävän haasteellisia. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa eriyttämistä ei tapahdu, vaan jokainen toimii samojen sääntöjen ja resurssien puitteissa. Tehtäväsuuntautuneessa harjoitteluilmapiiirissä puolestaan huomioidaan jokaisen oppijan yksilölliset tarpeet sekä omalla taitotasolla harjoittelemisen. Kun valmentaja ei määrää ja kontrolloi kaikkea urheilijoiden toimintaa, motivaatiotaso säilyy korkeampana ja pätevyyden kokemukset lisääntyvät. Näin ollen urheilijoille vastuun antaminen lisää heidän kokemaa autonomiaa ja samalla sitouttaa heitä toimintaan. Tällöin harjoittelua ei koeta vain valmentajien toteuttamaksi pakonomaiseksi toiminnaksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293–294.)

Nonlineaarinen pedagogiikka tähtää yksilöllisen oppimisen huomioimiseen. Yksilöllisten fyysisten ja psykologisten ominaisuuksien sekä oppijan vuorovaikutus ympäristön ja harjoiteltavan tehtävän välillä vaativat nonlineaarisen pedagogiikan mukaan yksilöllisesti tuotettavia ratkaisuja. Yksilön huomio pyritään kohdentamaan kehon ulkopuolisiin kohteisiin, kuten ympäristöön ja harjoittelu pyritään toteuttamaan mahdollisimman aidoissa suoritusympäristöissä. Kyselemistä suositetaan suorien ohjeidenannon ja palautteenantotilanteiden sijaan. (Jaakkola 2017, 362–364.) Kysymysten kautta voidaan tukea oppijan sisäisen palautteen vahvistumista ja vähentää miellyttämiseen pyrkivää riippuvuutta palautteeseen (Jaakkola & Mononen 2017, 328–330.)

Ohjeistaminen. Ohjeistamisen kautta urheilijalle annetaan kuva opetettavasta asiasta, toimintatavoista ja ydinasioista. Ohjeiden tulisi sisältää oleellinen tieto toiminnasta, joka voi kohdistua esimerkiksi tekniikkaan, taktiikkaan, tulokseen tai tuntemuksiin. Ohjeidenanto voidaan toteuttaa puheen, visuaalisesti havainnollistaen esimerkiksi piirtäen tai videoin, luomalla mielikuvia tai mallisuorituksia näyttämällä. Erilaiset ohjeistusmenetelmät antavat erilaisille oppijoille mahdollisuuden tasapuoliseen oppimiseen. Lyhyet, selkeät ja yksinkertaiset ohjeet mahdollistavat muistikapasiteetin riittävyys ja ympäristön häiriötekijöiden minimoimisen oppimiseen. Yleisesti ohjeiden tulisi sisältää yksi tai kaksi muistettavaa asiaa kerralla ennen kuin suoritusta lähdetään toteuttamaan. Urheilijan omatoimisen ohjeiden suuntaisen kokeilemisen jälkeen voidaan antaa lisää uusia ohjeita. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 320–321.)

Sijoittuminen. Valmentajan tulee huomioida oma sijoittuminen suhteessa urheilijoihin. Esimerkiksi valmentajan selän taakse ei saisi jäädä urheilijoita palauteen tai ohjeidenannon ajaksi. Selkeä ja riittävä äänenkäyttö, etenkin ulkotilassa, takaa sen, että oppijoilla on mahdollista vastaanottaa heille kuuluva tieto. Näyttösuoritusten on havaittu opettavan usein puhuttua ohjetta enemmän. Näyttöjä hyödyntäessä tulee huomioida mitä oppijoiden tulisi tarkkailla ja annetaanko näytöt edestä, takaa tai sivusuunnasta. Mallisuoritukset ja näytöt tehostavat etenkin uuden taidon oppimisessa. Näyttöinä voivat toimia näköaistin lisäksi myös muun muassa kuulo- tai tuntoaisti. Mikäli ohjeistuksen aikana käytetään muita apuvälineitä, kuten piirtämistä tai videokuvaa, tulisi niiden sijoittaminen ja näkyvyys taata mahdollisimman hyvin. (Sääkslahti 2017, 321–323.)

Palaute. Urheilijat haluavat usein palautetta suorituksistaan. Palaute tulisi antaa yksilöllisesti ja kehitettävissä olevista taidoista. Mikäli palaute annetaan julkisesti, johtaa se usein sosiaaliseen vertailuun. Positiivista palautetta tulisi antaa kovasta harjoittelusta, yrittämisestä ja yhteistyön onnistumisesta. Jos positiivista palautetta annetaan kuitenkin vain muita urheilijoita paremmasta onnistumisesta, ei urheilija koe fyysisen pätevyyden tai autonomian kokemuksia. Siksi palaute tulisi suunnata palkitsevalla tavalla yksilöllisen kehittymisen ja yrittämisen suuntaisesti. Kilpailullinen ja sosiaalinen vertailu kuuluvat kuitenkin oleellisena osana urheiluun, mutta yksilöllisen huomioimisen kannalta on edullista, että pätevyyden kokemukset eivät rakennu vain vertailun varaan. Sen sijaan rakentava palaute auttaa urheilijaa kehittämään tarkoituksenmukaista toimintaa ja lisäämään omaa ajatteluaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 294–296.)

Palaute jaetaan neljään luokkaan; arvottavaan, korjaavaan, neutraaliin ja tulkinnan varaiseen palautteeseen. Arvottava palaute viestii, onko suoritus mennyt hyvin tai huonosti ja siihen sisältyy usein vahva tunnelataus. Tämä saattaa tehdä palautteen vastaanottajan riippuvaiseksi palautteeseen, sillä arvottava palaute viestii usein hyväksyntää ja huomioita. Arvottava palaute voi olla myös vallankäytön välineenä, joka luo riippuvuussuhteen oppijan ja palautteenantajan välille. Korjaavan palautteen avulla annetaan tietoa, jonka avulla kehittää suorituksia, jotka eivät vielä onnistu. Liiallinen korjaava palaute voi vaikuttaa virheiden etsimiseltä, mutta sopivissa määrin se on vastaanottajalle hyvinkin motivoivaa, sillä oppija saa konkreettisia kehitysideoita toimintaansa. Neutraali palaute on usein kuvailevaa ja toteavaa, joka ei arvota tai korjaa toimintaa. Kyseinen palautteenantotapa aktivoi oppijan itsenäistä ajattelua, asettaen samalla oppijan itsensä keskiöön samalla karsien valmentajan auktoriteettiasemaa. Tulkinnanvarainen palaute on epämääräistä, joka ei arvota, korjaa tai tuota tietoa suorituksesta tai käyttäytymisestä. Tulkinnanvaraisessa palautteessa on väärin tulkittamisen riski, sillä jokainen yksilö tulkitsee palautteen eri tavoin. Jokaisella palautteenantotavalla on omat tavoitteet ja

käyttösovellukset. Erilaiset palautteenantotavat eivät ole toisiaan parempia tai huonompia, sillä niitä voi kohdentaa eri tavoin tavoitteiden mukaisesti. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 324–325.)

Palautetta voidaan antaa spesifisti tai ei-spezifisti. Spesifi palaute antaa tarkkaa tietoa suorituksesta, kun taas ei-spesifi palaute on yleisluontoista antaen tietoa yleisestä toiminnasta. Usein oppija kaipaa spesifiä palautetta, jolloin saa tietoa omasta toiminnasta ja sen muutoksista. Valtaosan palautteesta tulisi olla oppimista tukevaa spesifiä palautetta. Ei-spesifi palaute voi kuitenkin olla positiivisen ilmapiirin kannalta hyvä tapa antaa palautetta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 325–326.)

Lisäksi palaute voi kohdentua suorituksen aikaiseen toimintaan tai suorituksen lopputuloksen arviointiin. Suorituksen aikana annettu palaute voi parantaa hetkellisesti suoritusta, mutta haitata samanaikaisesti sisäisen palautteen antamaa tietoa. Sisäisen palautejärjestelmän tuottama informaatio on yleensä pidemmän ajan oppimista tukeva. Aloittelijoilla heti suorituksen jälkeen annettu palaute voi edesauttaa oppimista, kun taas kokeneemmilla palaute tulisi antaa suorituksen jälkeen pienellä viiveellä. Tällöin oppijalla on mahdollisuus vastaanottaa oman palautejärjestelmän kautta tietoa suorituksesta. Viiveellä annettu palaute tehostaa oppijan oman analysoinnin kehittymistä ja ongelmanratkaisua. Suorituksen laadusta kertova palaute voidaan antaa suorituksen jälkeen, joka antaa usein erillistä ja uutta informaatiota kuin sisäisen palautejärjestelmän antama palaute. Laatuun kohdentuvan palautteen ei tarvitse liittyä välttämättä tavoitteisiin, sillä sen on havaittu olevan yleisesti lopputulospalautetta kehittävämpää. Valtaosan suorituksista annettavista palautteista tulisi kohdentua suoritusten laatuun suorituksen aikana ja sen jälkeen. Lopputulospalaute antaa usein tietoa asetetun tavoitteen saavuttamisesta. Lopputulospalaute on kuitenkin oppijalle turha, mikäli hän on saanut jo saman tiedon aistipalautteen kautta. Jälkeenpäin annettu palaute voi kuitenkin olla motivoiva etenkin, mikäli oppija ei itse kykene tiedostamaan suorituksen lopputulosta tai se ei ole välittömästi saatavilla. (Jaakkola & Mononen 2017, 325–327.)

Palautteen määrä vaikuttaa oppimisprosessiin. Mikäli suorituksen lopputulosta ei saada välittömästi oppijan tietoon tai opeteltava asia on haastava, tulisi ulkoista palautetta saada tiheästi. Joka toisen suorituksen jälkeen annetun palautteen on havaittu olevan oppimisen kannalta tehokkain palautteen määrä. Tällöin oppija on ehtinyt hyödyntää sisäisen palautteen viestejä tehokkaammin. Liian usein annettu palaute voi aiheuttaa palauteriippuvuutta, joka vaikuttaa oppimistulosten heikkenemiseen silloin, jos palautetta ei ole aina saatavilla. Liika korjaava palaute voi sekoittaa oppijaa ja siten heikentää suoritusta. Ulkoisen palautteen antamista tulisi pyrkiä asteittain vähentämään, jotta palautteeseen ei synny riippuvuutta ja oppijan oman sisäisen palautteen järjestelmät eivät häiriinny. (Jaakkola & Mononen 2017, 327–328.)

Motivointi. Motivaatio on oppimisen lähtökohta. Valmentajan keskeinen haaste on pystyä luomaan motivaatiota tukevia oppimisympäristöjä ja -tilanteita. Sisäisen motivaation ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tukeminen aikaansaavat halun osallistua toimintaan. Pitkän aikavälin oppimisen tavoite, joka ohjaa myös valmentajan toimintaa on usein motivaatiota tukeva. Implisiittinen eli oppijan tiedostamaton oppiminen voi olla keino ohjata oppimista mielekkääksi, sillä kehittymistä tapahtuu huomaamatta. Valmentajan mielikuvitus ja suunnitteluvaiheeseen panostaminen luovat usein taidonoppimista tukevia motivoivia oppimistilanteita. (Jaakkola 2017, 351–353.)

Taitoharjoittelussa vaihtelu tuo valmennukseen mielekkyyttä. Hajautettu harjoittelu tarkoittaa, että samaa harjoitetta ei suoriteta samassa ympäristössä useita kertoja, vaan ympäristöä pyritään muokkaamaan. Muuttumattomissa olosuhteissa harjoittelu puolestaan tarkoittaa, että samaa harjoitetta toistetaan aina samassa ympäristössä. Satunnaisharjoittelussa harjoitellaan useita tehtäviä tai taitoja samanaikaisesti, kun taas blokkiharjoittelussa harjoite pysyy vakiona ja toistoja suoritetaan paljon. Etenkin satunnais- ja hajautetun harjoittelun on havaittu olevan tehokkaita harjoittelumenetelmiä taitoharjoittelun kannalta, sillä tarkkaavaisuus suuntautuu kognitiivisten prosessien ulkopuolelle. Paljon toistojen vaihtelua sisältävän harjoittelun ansiosta oppija joutuu soveltamaan taitoja ja niiden toteuttamista tilanteiden mukaisesti. Maksimaalista suorituksen vaihtelua korostava harjoitustyylit opettaa löytämään yksilöllisen suoritustekniikan ja -tavan. Differentiaalioppiminen eli radikaalia suoritusten vaihtelua sisältävää harjoittelua suositaan etenkin kilpaurheilussa. Nopeaan taidon oppimiseen blokkiharjoittelu soveltuu puolestaan hyvin. Lajeissa, joissa suorituksen aikana ympäristö tai olosuhteet luonnollisesti vaihtelevat, on eri harjoitusmenetelmien vaihtelevuus suotavaa taitojen siirtovaiikutusten lisääntymiseksi ja motivaation ylläpitämiseksi. (Jaakkola 2017, 357–359.)

Arviointi. Urheilijan motivaatioon vaikuttavat valmentajan tavat arvioida onnistumisia ja epäonnistumisia. Persoonaan kohdentuvaa arviointia tulee välttää (Sääkslahti 2017, 295) ja pedagogisten toimien tulisi huomioida yksilön persoona osana kaikkea toimintaa (Jaakkola ym. 2017, 14–18). Lopputulos palaute tulisi antaa suoritusten jälkeen sisältäen informaatiota tavoitteiden suuntaisesta onnistumisesta (Sääkslahti 2017, 326). Urheilijan omien valintojen kunnioittamisen laiminlyönti ja julkinen moittiminen heikentävät viihtymistä sekä aiheuttavat sosiaalisen suorituspaineen alla ahdistusta. Suorituspainella on urheilusuorituksia ja motivaatiota heikentävä yhteys. Virheitä tulisi pitää luonnollisena ja olennaisena osana oppimista, jotka antavat tietoa mitä kehittää ja mitä tehdä toisin. (Sääkslahti 2017, 295–296.)

Valmentaja voi kaikella toiminnallaan vaikuttaa urheilijan ihmisenä kasvamisen prosessiin, itsensä kehittämisen taitojen kehittämiseen, kuulluksi tulemiseen ja yhteenkuulumisen tunteeseen.

Kokonaisvaltaisen ihmiskohtaamisen kautta valmentaja voi edesauttaa urheilijaa urheilutavoitteiden saavuttamisessa myös lajiosaamista hyödyntäen. (Blomqvist ym. s.a.) Urheilijat tulisi ottaa osaksi arviointiprosessia, jotta realistinen tavoitteiden ja toiminnan yhteys säilyy (Liukkonen & Jaakkola 2017, 296).

Suunnitelmalliselta urheilutoimijuudelta edellytetään kokonaisvaltaista lähestymistapaa ihmisyyteen aina toiminnan suunnittelusta sen arviointiin. Myönteisen minäkäsityksen luominen, itseluottamuksen kehittäminen ja omiin kykyihin luottavan urheilijan tukeminen vaativat toimijoilta pedagogista harjaantuvuutta. Tietoisia pedagogisia ratkaisuja tarvitaan, jotta urheilijan kokemukset pätevyydestä ovat mahdollista saavuttaa sekä taitojen oppimiseen pyrkiessä. Taitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ovat pedagogisen osaamisen taitoja liikunnan ja urheilun parissa toimiville. (Jaakkola ym. 2017, 14–18.)

4.3 Valmentaja pedagogiikan toteuttajana

Tässä tutkielmassa pedagogisen osaamisen muotoja eli suunnittelua, toteutusta ja arviointia tarkastellaan suomalaisen valmennusosaamisen mallin osa-alueiden kautta. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin tarkoituksena on rakentaa laaja-alaista ymmärrystä siitä, mitä valmentaminen on ja mitä valmentajan tulisi osata. Mallin mukaan valmentaja voi vaikuttaa urheilijan ihmisenä kasvuun, kuumumisen tunteeseen, urheilijana kehittymiseen ja lajiosaamiseen sekä urheilijan itsensä kehittämisen taitoihin. Valmentajan osaamistarpeita ovat puolestaan ihmissuhdetaidot (tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointiosaaminen, ilmaisu- ja keskustelutaidot, ongelmanratkaisutaidot ja ihmistuntemus), urheiluosaaminen (yleinen urheiluosaaminen, lajiosaaminen, opettamis- ja ohjaamisosaaminen), itsensä kehittämisen taidot (itsearviointi, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot sekä ajattelun taidot) sekä voimavarat (itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot, asenteet, jaksaminen ja terveys). (Olympiakomitea 2022.)

Suomen Olympiakomitea (2021) on laatinut urheilun huippuvaiheeseen listattuja toiminnan lähtökohdita, jotka perustuvat tarvekartoitukseen, suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan. Kyseiset toiminnan lähtökohdat ovat luotu harjoittelun yksilölliseen suunnitteluun ja seurantaan pohjautuen. Urheilijan valmennustoiminnan toimintatavoiksi Suomen Olympiakomitea on listannut yksilöllisen urheilijan ja valmentajan tuen, harjoitusseurannan, lajispesifiset laboratorio- ja kenttätetit, harjoituskontrollit ja kilpailut sekä kokonaiskuormituksen ja palautumisen seurannan. Huippuvaiheen harjoittelun ja kehittymisen seurannan tulee olla kokonaisvaltaiseen valmentautumiseen, kansainvälisen

tason huippu-urheiluun ja valtakunnallisiin sidosryhmiin perehtyneillä henkilöillä. Kyseisillä henkilöillä on suotavaa olla koulutustausta valmennuksesta, fysiologiasta tai biomekaniikasta, jollaisen saa esimerkiksi liikuntatieteiden maisterin tai liikunnanohjaajan koulutuksella. (Suomen Olympiakomitea 2021.) Edellä mainittujen koulutusalojen ammattilaisten voitane odottaa hallitsevan myös valmennuksen pedagogisten ratkaisujen tuottamisen.

Rooli ja johtajuus. Valmentajan rooli on toimia ennen kaikkea urheilijan toiminnan ohjaajana, johtajana. Urheilussa kehittymisen kannalta tärkeimmäksi tekijäksi nostetaan usein valmentaja ja hänen merkityksensä urheilijan tukena. (Hämäläinen 2003, 9.) Urheiluvalmentajalta vaaditaan erityistä omaan rooliinsa liittyvää kypsyyttä, vaalien tasapainoa oman kunnianhimon sekä urheilijan optimaalisen kehittymisen välillä. Valmennustoiminnassa valmentajalta edellytetään sitoutumista, mutta myös urheilijan ja taustatoimijoiden sitouttamista osaksi yhteistä toimintaa. (Mero ym. 2004, 412.) Urheiluvalmennus pohjautuu valmentajan ihmiskäsitykseen. Ihmiskäsitys käsittää muun muassa valmentajan kilpaurheiluun ja ihmisyyteen liittyvän etiikan, moraalin, arvot sekä ajatukset. Urheiluvalmennuksessa keskeistä on huomioida urheilijan psykofyysinen kokonaisuus sekä kokonaisvaltainen elämäntilanne osana ihmiskäsitystä. (Forsman & Lampinen 2008, 26–27; Ilmanen 2004, 38–382.)

Valmentajan rooli tähtää urheilijan kilpailullisen suoriutumisen maksimointiin organisoitujen harjoitusten ja tavoitteellisen valmennusohjelmoinnin kautta. Valmentajalta odotetaan lajiosaamisen hallintaa ja sen tavoitteidenmukaista suunnitelmallisuutta. (Hämäläinen 2003, 17.) Mitä korkeammalla tasolla urheilija on, sitä enemmän yksittäiset harjoitustilanteet keskittyvät suorituksen kehittämiseen (Hämäläinen 2003, 7–8). Valmentajan merkitys urheilijan tavoitteiden saavuttamisessa vahvistuu etenkin silloin, kun valmentaja kykenee perustellen ja ohjailevien kysymysten kautta suuntaamaan urheilijan toimintaa. Valmentaja on siis samanaikaisesti urheilijalle merkittävä keskustelukumppani, harjoittelemaan opettava opettaja sekä urheilun vaatimuksiin että haasteisiin vastaava organisoija. (Forsman & Lampinen 2008, 26–27.)

Kokonaisvaltaisesti urheilijan huomioon ottava valmentaja omistaa tietotaitoa psyykeen vuorovaikutuksesta urheiluun, hyödyntäen omaa roolia urheilijan motivaation tukemisessa (Hämäläinen 2003, 17). Ohjeidenannon merkitys korostuu, kun urheilija ottaa itse suurempaa vastuuta itsestään ja harjoittelustaan (Forsman & Lampinen 2008, 23; Hämäläinen 2003, 20). Valmentaja voi hyödyntää ammattitaitoaan urheilijan toimintaa tukevissa päätöksentekotilanteissa muun muassa elintapaohjauksen (Kokko 2016, 43) ja lajin erityispiirteiden huomioimisen kautta. Koska aito ja välittävä ihmiskohtaminen on urheilijalle merkityksellistä, valmentajan rooli voi vaihdella olemassa olevan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen tilanteen mukaisesti (Forsman & Lampinen 2008, 26–27).

Valmentaja toimii osaltaan esimerkkinä ja roolimallina urheilijalle. Oman toiminnan kautta valmentaja voi viestiä yhteisiin tavoitteisiin sitoutumista. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 53.) Valmentajan roolin vaihdeltaessa, hän on valmentaja kuitenkin myös harjoitusten ja kilpailuiden ulkopuolella (Kokko 2016, 43). Koska urheilija tarvitsee kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta, valmentaja on usein merkittävä henkilö myös urheilun ulkopuolisessa elämässä (Hämäläinen 2003, 50). Valmentajan merkitys urheilijan ihmisenä kasvun tukemisessa ja urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamisessa ei siis rajoitu vain urheilukontekstiin (Forsman & Lampinen 2008, 24–27; Hämäläinen 2003, 20).

Organisointiosaaminen. Organisoinnilla tarkoitetaan taitoa saada valmennuksesta eheä ja toimiva kokonaisuus. Organisointi kattaa koko toiminnan suunnittelu-, toteutus- ja arviointiprosessin. Toimiva organisointi vaatii hyvää suunnittelua ja tavoitteiden tunnistamista. Lisäksi perehtyminen erilaisten opetuksellisten menetelmien ja toimintojen hyödyntämiseen auttavat organisoinnin toteuttamisessa. (Rantalainen & Kaski 2017, 333.)

Sosioemotionaalisten tekijöiden huomioiminen on osana toiminnan organisointia. Psykkinen ja sosiaalinen turvallisuus vaikuttavat siihen, millaiseksi ilmapiiri koetaan. Valmentajan on syytä luoda rajat sallitulle ja ei-sallitulle toiminnalle, jotta kokonaisvaltaisesti turvallinen oppimisympäristö on mahdollista niin urheilijoille kuin valmentajillekin. Kunnioittavaa ja arvostavaa toimintaa tukevat teot ja sanat mahdollistavat sosioemotionaalisesti hyvinvoivan ilmapiirin organisointia. (Rantalainen & Kaski 2017, 333–335.)

Urheiluosaaminen. Urheiluvalmennuksen toimintaympäristö ja käytännön toiminta ovat vahvasti sidoksissa vallitsevaan kulttuuriin. Samanaikaisesti urheiluvalmennuksen on kyettävä vastaamaan kansainvälisiin kilpaurheilun vaatimuksiin (Hämäläinen 2012b, 5; Ilmanen 2004, 384–385) sekä kokonaisvaltaisesta ihmisyydestä huolehtimiseen (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 14). Hyvässä urheiluvalmennuksessa keskiössä ovat sekä urheilijan kilpailusuosituksen kehittäminen että hyvinvoivan ja itsevarman ihmisen kasvattaminen (Forsman & Lampinen 2008, 24), vaikka urheilukulttuurin luonne ohjaakin helposti vain suorituskeskeisen toiminnan tarkasteluun (Liukkonen & Jaakkola 2020, 50).

Opettaminen ja ohjaaminen. Valmentaja vastaa urheilijan oppimaan oppimisesta (Forsman & Lampinen 2008, 432). Valmentaminen on urheilijan suorituskyvyn kehittämistä ja samanaikaista urheilijan oppimisen sekä menestymisen tavoittelemista (Kaski 2020, 279). Valmentajan on osattava hyödyntää taidon oppimisen periaatteita käytännön harjoittelussa, esimerkiksi urheilijan tekniikkaharjoittelussa (Forsman & Lampinen 2008, 435–436). Valmentajan luomien opetus- ja ohjaustilanteiden

tulee vahvistaa urheilijan uskoa ja luottamusta omaa toimintaa kohtaan, luoden samalla edellytyksiä laadukkaaseen valmennustoiminnan mahdollistamiselle (Forsman & Lampinen 2008, 233).

Huippuvaiheen valmennus perustuu lajianalyysiin. Lajianalyysi suuntaa urheilijan lajiharjoittelua, lajinomaista oheisharjoittelua, huoltavaa harjoittelua ja ylläpitävää tukiharjoittelua. Huippu-urheiluvallennuksen tulisi pyrkiä siihen, että toiminta mahdollistaa urheilijalle riittävän määrän taitoharjoittelua pohjautuvia toistoja, ylläpitäen samalla fyysisten ominaisuuksien korkeaa tasoa. (Forsman & Lampinen 2008, 232–233.) Lajiosaamiseen pohjautuvan ohjaus- ja opetustoiminnan lisäksi valmentajan on syytä kiinnittää huomio lajin kannalta keskeisiin psyykkisiin tekijöihin, joiden kautta tukea ja ohjata urheilijan kehittymistä (Mero ym. 2004, 418). Valmentajan tarjoamalla oppimisympäristöillä on merkittävä rooli urheilijan psykologisten ominaisuuksien, kuten itsetunnon, minäkäsityksen ja pätevyyden kokemusten luomisessa (Côté & Gilbert 2009, 313).

Itsensä kehittämisen taidot. Huippu-urheilussa valmentaminen vaatii jatkuvaa tietoista harjoittelua, oppimaan oppimista ja aiempien kokemusten soveltamista. Itsereflektoinnin kautta valmentajan toimintaa ohjaavat taustatekijät asettuvat näkyviksi ja mahdollistavat tavoitteidenmukaisten pedagogisten ratkaisujen tuottamisen. (Packalen 2015, 53–55). Huippu-urheilussa valmentajille kohdistetun tuen ja vertaisarvioinnin hyödyt voivat henkisten hyötyjen, osaamiseen tai näkemykseen kohdistuvien hyötyjen kautta tuoda voimavaroja pedagogisen osaamisen kehittämiseen. Aineelliset ja väliaineelliset hyödyt puolestaan tuovat eväitä valmennustoiminnan pedagogisten ratkaisujen tuottamiseen. Kriittisen ajattelun, uusien näkökulmien ja laaja-alaisemman ajattelun harjaannuttamisessa vuorovaikutus ulkopuolisten toimijoiden, asiantuntija-avun ja kollegoiden kanssa ovat valmentajan työn keskiössä. (Aarresola 2008, 6–13.)

Tiedonhankinta- ja arviointitaidot. Tiedonhankinta- ja arviointitaidot harjaantuvat yhteistyössä eri urheiluverkostojen kanssa (Packalen 2015, 38–39). Oman tietotaidon ja osaamisen kehittäminen yhdessä kollegoiden, mentoreiden ja työnohjaajien kanssa on keino harjoittaa valmentajan tiedonhankintaa. Lisäksi kouluttautuminen antaa valmiuksia tiedonhankintatapoihin ja niiden arviointiin. (Kaski 2020, 281.) Valmentajien tulisi työskennellä tiiviissä vuorovaikutuksessa muiden valmentajien, urheilijoiden sekä taustajoukkojen kanssa, joka mahdollistaisi moniammatillisen yhteistyön sekä vuorovaikutukseen perustuvan oppimisprosessin ylläpitämisen (Côté & Gilbert 2009, 310–311; Packalen 2015, 54–55).

Urheilumaailman muuttuessa on valmentajien ja urheilijoiden kestävä muutosten mukana. Urheilun sisäisten ja ulkoisten yhteisöjen hyödyntäminen lisäävät tietoisuutta ja osaamista tavoitteellisten pedagogisten ratkaisujen tuottamiseksi. (Packalen 2015, 55.) Valmentajan toimintaa ohjaavat

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

Voimavarat. Hyvä itseluottamus on valmentajan voimavara. Itseluottamuksella tarkoitetaan uskoa selviytyä tulevasta huomioiden omat hyvät sekä huonot puolet, jotka vaikuttavat omien voimavarojen hyödyntämiseen. Haastavien tilanteiden ratkaisemiseksi tai ulkoisia odotuksia kohdatessa on tärkeää, että valmentaja tiedostaa omia voimavaratekijöitään. (Kaski 2020, 278–279.) Urheiluun liittyvän julkisuuden ja näkyvyyden vuoksi myös valmentaja voi olla osana suurempaa huomiota. Valmentajan on hallittava julkisuuden tuomat haasteet samanaikaisesti urheilijaa tukien. Esimerkiksi median edessä valmentaja voi joutua kamppailemaan oman roolin ja maineen ristiriitatilanteissa, jolloin valmentajan tulisi yhtä aikaa kyetä vastaamaan omaan itseen liittyviin kysymyksiin, mutta myös urheilijaan kohdistuvaan huomioon ammatillisesti. (Mero ym. 2004, 420.) Koska valmentajan työ voi toisinaan olla lähes ympärivuorokautista (Packalen 2015, 58–60), henkinen irrottautuminen on merkittävässä roolissa, jotta työn imu, työssä jaksaminen ja positiiviset tunnekokemukset säilyvät (Kaski 2013, 20–28).

Motivaatio valmennustyöhön on voimavaratekijä, joka edistää työhön sitoutumista. Korkea työmotivaatio voi osoittautua vahvana sitoutumisasteena ja flow-kokemukseen verrattavana ilmiönä sekä työn imuna. Työn imun on havaittu olevan yhteydessä positiivisiin tunnekokemuksiin. (Kaski 2013, 22–28.) Valmentajan jaksamisen ja terveyden ollessa riittävällä tasolla, on myös motivaation havaittu olevan korkeampi valmennustyötä kohtaan (Kaski 2020, 278). Vahva sitoutuminen ja rakkaus valmennustyötä kohtaan ovat parhaimmillaan voimavaratekijöitä. Puolestaan ylisitoutuminen, johon liittyy emotionaalisia, kognitiivisia sekä motivaatioon liittyviä tekijöitä, voivat kuitenkin olla terveyteen ja jaksamiseen kohdistuva riski. Työn kautta arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen sekä siihen yhdistetty kunnianhimoinen ylisitoutuminen voi johtaa työn vaatimusten aliarvioimiseen ja oman jaksamiskapasiteetin yliarvioimiseen. (Kaski 2013, 30–33.) Huippu-urheiluvalmennustyössä on tärkeää, että valmentajalle kohdistuneita vaatimuksia ei ole liikaa ja, että uupumiselta suojaavia

voimavaratekijöitä, kuten paineensietokykyä, autonomiaa ja merkityksellisyyden tunteita on riittävästi (Kaski 2020, 285–286).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kahden talviolympialajin Suomen A- ja B-maajoukkuevalmentajien pedagogisia käytänteitä ja niiden vaikuttavuutta maajoukkueurheilijoilla. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää ja kuvailla maajoukkueurheilijoiden kokemuksia valmentajien käyttämistä toimintatavoista.

Tutkimus pyrki erityisesti vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Millaisia tapoja maajoukkuevalmentajilla on
 - a. suunnitella maajoukkue toimintaa pedagogisesta näkökulmasta?
 - b. toteuttaa maajoukkue toimintaa pedagogisesta näkökulmasta?
 - c. arvioida maajoukkue toimintaa pedagogisesta näkökulmasta?

- 2) Miten maajoukkueurheilijat kokevat maajoukkuevalmentajien käyttämät maajoukkue toiminnan
 - a. suunnittelun tavat?
 - b. toteuttamisen tavat?
 - c. arvioinnin tavat?

Esiöletus aiemman tutkimustiedon (ks. Blomqvist ym. 2020, 38–39; Hämäläinen 2012a, 5–6; Salasuo ym. 2015, 80) perusteella oli, että valmentajien käyttämät pedagogiset keinot eivät vastaa urheilijoiden tarpeita riittävässä määrin. Lisäksi oletuksena oli, että maajoukkue toimintaa johdetaan valmentajalähtöisesti, jolloin urheilijoiden kuuleminen ja heidän toimintaan osallistamisensa on vähäistä.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kuvataan tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheet. Tarkka tutkimuksen toteuttamisen raportointi mahdollistaa niin menetelmällisen luotettavuuden arvioinnin sekä tutkimuksen läpinäkyvyyden (Tuomi & Sarajärvi 2018, 181). Luotettavuuden tarkastelu jatkuu myös pohdinta -osuudessa.

6.1 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimukseen kutsuttiin kahden eri talviolympialajin Suomen A- ja B-maajoukkueen valmentajat sekä urheilijat. Tutkimukseen kutsuttuja valmentajia oli yhteensä kymmenen kappaletta ja urheilijoita yhteensä 52 kappaletta. Yhteensä tutkimukseen kutsuttiin 62 henkilöä. Tutkimukseen osallistuneita maajoukkueita ei kuvata tässä tutkimuksessa tarkemmin tutkittavien anonymiteetin säilyttämiseksi.

Tutkimukseen osallistuivat lopulta neljä maajoukkuevalmentajaa ja 18 maajoukkueurheilijaa. Tutkimukseen osallistuneet urheilijat ja valmentajat edustivat kahta eri talviolympialajia. Tutkimukseen osallistuminen oli tutkittaville vapaaehtoista.

6.2 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisen Webropol -kyselylomakkeen kautta. Kyselylomake sisälsi niin avoimia kuin valmiita vastausvaihtoehtoja sisältäneitä monivalintakysymyksiä. Tutkittavat maajoukkuevalmentajat rekrytoitiin sähköpostitse. Maajoukkuevalmentajien yhteystiedot kerättiin lajiliittojen yhteyshenkilöiden avustuksella. Valmentajille lähetettiin sähköpostitse tutkimustiedote (liite 1) ja linkki Webropol -sovelluksen avulla tehtävään kyselylomakkeeseen. Tutkimukseen kutsutuille urheilijoille lajiliitot lähettivät tutkimustiedotteen sekä linkin Webropol -sovelluksen kautta tehtävään kyselylomakkeeseen. Yhden maajoukkueeryhmän valmentajilta ja urheilijoilta sähköiseen kyselylomakkeeseen tutkimukseen osallistuvat vastasivat maajoukkueleirin palaverissa, jossa tutkija oli paikan päällä kertomassa tutkimuksesta ja ohjeistamassa sähköisen kyselylomakkeen vastaamiseen.

Maajoukkuevalmentajille ja -urheilijoille toteutettiin toisistaan eriävät kyselylomakkeet, jotka koskettivat kuitenkin samoja aiheita ja teemoja, mutta kuitenkin kohderyhmälle tarkennetuin kysymyksin. Valmentajille suunnattu kyselylomake sisälsi 44 kysymystä, jotka olivat joko avoimia

kysymyksiä tai monivalintakysymyksiä. Urheilijoille suunnattu kyselylomake sisälsi puolestaan yhteensä 46 kysymystä, vaihdellen avoimia- sekä monivalintakysymyksiä. Mikään kyselylomakkeen kysymyksistä ei määritelty pakollisesti vastattavaksi. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimuksen osallistumisen sai keskeyttää missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Kyselylomake oli avoinna vastattavaksi yhden kuukauden ajan, jolloin urheilijat ja valmentajat pystyivät oman aikataulunsa mukaisesti vastaamaan sähköiseen kyselylomakkeeseen. Poikkeuksena oli yksi maajoukkueryhmä, joka vastasi kyselylomakkeeseen maajoukkueen leiripalaverin yhteydessä tutkijan ollessa paikan päällä. Kyselylomakkeen vastausaika ajoitettiin ennen tutkimukseen osallistuvien maajoukkueiden kilpailukauden alkua, jotta tutkimus ei häiritse tutkittavien kilpailukautta sekä siihen valmistautumista. Kaikille tutkittaville lähetettiin kaksi viikkoa ennen kyselylomakkeen vastausajan umpeutumista muistutusviesti kyselyyn vastaamiseksi lajiliittojen yhteyshenkilöiden välityksellä.

Tutkimukseen osallistuneilta ei kerätty henkilö- tai tunnistetietoja anonymiteetin säilyttämiseksi. Lisäksi Webropol -kyselylomakkeen asetukset määriteltiin siten, että tutkija ei pysty selvittämään tutkittavien henkilöllisyyden ja vastauksien yhteyttä. Tällä pyrittiin suojaamaan tutkimukseen osallistuvien anonyymiutta koko tutkimusprosessin ajan sekä häivyttämään tutkijan ja tutkittavien henkilökohtaisten ihmissuhteiden vaikutusta tutkimukseen.

6.3 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät

Tutkimus on toteutettu kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmäsuuntausta hyödyntäen. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla pystytään ymmärtämään syvällisemmin tutkimuskohteen kokonaisvaltaisia ominaisuuksia ja merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85). Laadullinen analyysi noudattaa induktiivista päättelyn logiikkaa, jossa tulkinnat johdetaan yksittäisestä tulkinnasta yleiseen tulkintaan (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95). Tutkimusta lähestyttiin aineistolähtöisen analyysin kautta. Tällöin tutkimusaineistosta pyrittiin luomaan teorettinen kokonaisuus, jossa aineistosta löydetty analyysiyksiköt oli valittu tutkimuksen tarkoituksen kautta. Aineistolähtöisen analyysin ydinajatus on, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen määriteltyjä, eikä aiemmat teoriat tai tiedot ohjaa analyysin toteuttamista tai tutkimuksen lopputulosta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95.) Tutkimuksen kyselylomakkeen muodostamisessa hyödynnettiin teoriaohjaavaa lähestymistapaa, jossa aiemman tiedon valossa pedagogiikka oli jaettu kolmeen osa-alueeseen; toiminnan suunnitteluun, toiminnan

toteuttamiseen ja toiminnan arvioimiseen. Kuitenkin tutkimuksen analyysi ja lopputulokset ovat johdettu aineistolähtöiseen analyysiin perustuen.

Tutkimusmenetelmänä on kyselytutkimus, jonka avulla pyrittiin suuntaamaan kohdennetulle ryhmälle tarkkoja kuvailua ja perusteluja vaativia kysymyksiä. Tutkimusjoukon rajallisen ajan vuoksi sähköisen kyselylomakkeen avulla toteutettu tutkimus nähtiin kohdejoukolle esimerkiksi haastattelua sopivampana vaihtoehtona. Lisäksi sähköinen kyselylomake mahdollisti tutkittavien vastaamisen tiettyyn aikaan ja paikkaan sitomatta sekä laajemman tutkimusjoukon osallistumisen tutkimukseen. Kyselylomake oli tutkimukseen osallistuville helppo ja nopea tapa osallistua tutkimukseen, saaden siten syvällistä tietoa yksittäisten ihmisten kokemuksista.

Sähköinen kyselylomake sisälsi sekä avoimia kysymyksiä että monivalintakysymyksiä, jolloin tutkittavien kokemuksista ja havainnoista saatiin laaja-alaisesti perusteluja, kuvailua sisältäviä sekä syy-seuraussuhteita sisältäviä vastauksia. Tutkijan henkilökohtainen suhde tutkittavaan aiheeseen, henkilöihin sekä lajiympäristöön oli mahdollista toteuttaa hyviä eettisiä käytänteitä noudattaen sähköisen kyselylomakkeen kautta. Tällöin tutkittavien anonymiteettiä oli mahdollisuus kunnioittaa, jolloin heidän henkilösuhteensa vaikutus tutkijaan oli mahdollisimman pieni, sillä tutkittaville tuotiin esiin tutkijan ja tutkittavien anonyymi suhde vastauksiin.

6.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Tutkimuksen aineiston käsittely- ja analyysimenetelmänä oli laadullinen sisällönanalyysi. Laadullinen sisällönanalyysi valittiin aineiston analyysimenetelmäksi yksilöiden kokemusten kuvaamiseksi sekä laajemman ja syvemmän ymmärryksen saamiseksi nykyhetken valmennuspedagogiikasta. Kyseisen analyysitavan avulla pystytään kuvaamaan systemaattisesti aineistossa ilmeneviä merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85–86, 108.)

Aineiston keruutapana hyödynnetty kyselylomake sisälsi otteita teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä, sillä kyselylomake oli jaettu pedagogisen näkökulman mukaisesti toiminnan suunnitteluun, toiminnan toteutukseen sekä toiminnan arviointiin. Aineiston analyysi ja analyysikehys muodostuivat kuitenkin aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin pohjautuen, vaikka analyysi jaoteltiin suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheisiin. Analyysikehys muodostui aineiston pohjalta havaituista valmentajin tavoista toteuttaa pedagogiikkaa sekä urheilijoiden kuvaamista valmentajien pedagogisista tavoista ja urheilijoiden käytännön kokemuksista valmennustilanteissa.

Kyselylomakkeen vastausajan päättymisen jälkeen vastausaineisto litteroitiin tutkittavien kannalta anonymiksi ja kirjoitettiin puhtaaksi kirjoitusvirheistä. Ensimmäinen analyysin työvaihe oli kyselylomakkeen alkuperäisten vastausten pelkistäminen. Pelkistämisen avulla aineistosta karsittiin epäolennainen sisältö pois ja tutkimuksen kannalta olennainen informaatio tiivistettiin (Tuomi & Sarajärvi 2011, 109). Tarkoituksena oli löytää kustakin vastauksesta valmentajien kuvaamia tapoja toteuttaa pedagogiikkaa. Lisäksi urheilijoiden vastauksista pyrittiin löytämään urheilijoiden kokemuksen pohjalta valmentajien pedagogisia tapoja sekä urheilijoiden kokemuksia valmentajien toteuttamasta pedagogiikasta. Pelkistämisessä vastausaineistosta kerättiin kaikki pedagogisia tapoja ja urheilijoiden kokemuksia kuvaavat ilmaukset. Taulukko 1 havainnollistaa aineiston analyysin pelkistysvaihetta.

TAULUKKO 1. Aineiston pelkistäminen.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>”Kyllä, riippuu hyvin paljon valmentajasta. Jotkut motivoivat vittuilemalla (hyvällä tavalla) ja jotkut kannustamalla/huutamalla motivoivia juttuja.” (Urheilija 5)</i>	Hyvällä tavalla vittuilu Kannustaminen Huutaminen
<i>”Kyllä. Pieni kehu oikeasta suorituksesta riittää.” (Urheilija 18)</i>	Kehuminen
<i>”Motivointia ei hirveästi tule valmentajilta enemmän urheilijat sparraa toisiaan.” (Urheilija 12)</i>	Ei valmentajalähtöistä motivointia Urheilijoiden keskinäinen kannustus
<i>”Tsemppaamalla kyllä.” (Urheilija 1)</i>	Tsemppaaminen
<i>”Kannustusta saa, mutta motivoinnin tulisi ulottua laajemmalle ajalle. Myös yksittäisten harjoitusten ulkopuolelle.” (Urheilija 8)</i>	Kannustaminen Vähäinen motivointi
<i>”Koen, tsemppaamalla ja kannustamalla.” (Urheilija 3)</i>	Tsemppaaminen Kannustaminen
<i>”Vähän huonosti. Heillä ei ole oma-aloitteisuutta puuttua reeneissä johonkin mihin olisi hyvä puuttua” (Urheilija 17)</i>	Oma-aloitteisuuden puute

Pelkistämisen jälkeen aineistosta kerätyt ilmaukset muutettiin ryhmittelyyn perustuen kuvaamaan muutamalla sanalla ilmausta. Aineiston ryhmittely eli klusterointi mahdollistaa aineistosta löytyvien samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien havaitsemisen (Tuomi & Sarajärvi 2011, 110). Aineisto ryhmiteltiin eli luokiteltiin valmentajien pedagogisiin tapoihin ja urheilijoiden kokemuksiin toiminnan 1) suunnittelu-, 2) toteutus- ja 3) arviointivaiheisiin. Kunkin valmentajan kuvaaman tavan välillä

pyrittiin löytämään urheilijan kokemus valmentajan ilmaisemasta tavasta. Pedagogisen tavoista ja urheilijan kokemuksista muodostettiin teemoja, joissa samaa asiaa kuvattiin erilaisin ilmauksin. Jokainen teema nimettiin kutakin joukkoa kuvaavalla otsikolla, joista muodostui alaluokkia. Kunkin teemaa kuvaavan alaotsikon alle kerättiin samaa kuvaavat lyhennetyt ilmaukset. Ilmausten eteen merkittiin numeroin, kuinka monesta aineistossa ilmenevästä ilmauksesta lyhennetty ilmaus ja teema koostuivat. Teemojen avulla aineistoa jaoteltiin valmentajan pedagogisten tapojen ja urheilijan kokemusten kautta.

Teemoittelun jälkeen aineisto tyypiteltiin eli teemojen sisältämille yhteisille näkemyksille etsittiin yhteneväisiä ominaisuuksia, joista muodostettiin yläluokkia. Tyypittelyssä teemoiteltua aineistoa tiivistettiin siten, että voitiin luoda teemaa koskevia yleistyksiä eli pääluokkia. Aineiston analysoinnin viimeinen työvaihe oli tulosten tulkinta. Taulukossa 2 on esitetty tutkimuksen aineiston analyysin luokitteluvaihe. Esimerkki analyysikehyksen luomisesta, jossa tarkastellaan urheilijoiden kokemusta arvioinnista on liitteessä 2.

TAULUKKO 2. Aineiston luokittelu.

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Huumori	Verbaalinen viestintä	Valmentajan käyttämät tunne- ja vuorovaikutustavat
Kannustaminen		
Kehuminen		
Passiivisuus	Passiivinen toiminta	
Vähäinen motivointi		
Kehuva palaute	Positiivinen palaute	Valmentajan palautteenantotapa
Suoraan sanominen	Suora palaute	
Yksilöllinen palaute	Henkilökohtainen palaute	
Harjoitusten seuraaminen katsoen	Tarkkailu	Valmentajan fyysinen toiminta
Seisokelu	Seisominen	
Urheilijan takana tuleminen	Urheilijan mukana oleminen	

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuustarkastelu koskettaa kvalitatiivisessa tutkimuksessa koko tutkimusprosessia. Koska keskeisenä tutkimusvälineenä on tutkija ja hänen subjektiivisuutensa, voidaan tutkijaa pitää pääasiallisena luotettavuuden kriteerinä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on päätyä tutkijan onnistuneisiin tulkintoihin, tutkijan ollessa avoin subjektiivisuudelleen ja ennako-oletuksilleen koko tutkimusprosessin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 134–136.) Tämän tutkimuksen uskottavuus ja luotettavuus on huomioitu muun muassa tutkijan ja tutkittavien välisen suhteen pienentämisessä kyselylomakkeen anonyymiasetusten avulla. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta (Eskola & Suoranta 1998, 214).

Kyselylomaketutkimuksen etuina voidaan pitää tutkittavien ammattiasemaan, koulutukseen tai asiantuntijuuteen kohdennettua näkemyksen hyödyntämistä. Toisaalta kyselytutkimusta kritisoidaan sen mahdollisesta yksilökeskeisyydestä sekä sen raamittuneista kysymyksen asetteluista, jolloin laadullinen aineisto ei välttämättä kata laaja-alaisen käsityksen luomiseen vaadittavaa syvyyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 72–73.) Tässä tutkimuksessa kyselylomake hyödynsi suljettuja kysymyksiä, puolivoimaisia kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, joiden avulla pyrittiin saamaan tutkittavilta mahdollisimman syviä ja avoimuuteen perustuvia vastauksia tutkimuksen luotettavuutta lisäten.

Tutkimuksen eettisyyttä lisää tutkittaville ennen tutkimuksen alkua esitetyt tiedot tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista, menetelmistä ja vapaaehtoisuudesta. Näin ollen voitaneen olettaa, että tutkittavat tiesivät mistä tutkimuksessa on kyse ja osallistuivat tutkimukseen vapaasta tahdostaan. Tutkimuksessa tutkittavien oikeuksia ja anonyymiteettiä suojattiin jättämällä mainitsematta tutkittavien tarkka ammattiasema sekä tarkka olympialaji. Tällä pyrittiin siihen, ettei tutkittaville koidu tutkimuksesta vahinkoa missään tutkimuksen vaiheessa. Siksi myös tutkimusaineisto oli vain tutkijan tiedossa, ja sitä säilytettiin salasanoin suojattuna erillisellä muistitikulla, jotta tutkittavien tiedot eivät leviä ulkopuolisille. Tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellisestä käytäntöä koko tutkimusprosessin ajan.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi kerää kritiikkiä, sillä sen ajatellaan olevan haastava toteuttaa ilman teoriapitoista ajattelua. Tällöin tutkija ei kykene täysin objektiiviseen ajatteluun tai tulkintojen johtamiseen, vaan hänen subjektiivinen tietoisuutensa vaikuttaa tulosten muodostamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 96-) Laadullisen tutkimuksen ja sisällön analyysin suuntauksia hyödynnettäessä tutkijan subjektiivisuuden vaikutus on pyritty tuomaan tässä tutkimuksessa näkyväksi tutkijan ennako-

oletuksen julkituomalla. Lisäksi teoriaohjaava kyselylomakkeen luominen voi osaltaan kitkeä tutkijan omakohtaisia ennakkokäsityksiä tai kokemuksia pois, jotka vaikuttaisivat tulosten tulkintaan.

Tutkimukseen osallistuneiden olympiatalvilajin maajoukkueet jätetään tässä tutkimuksessa nimeämättä eettisiin syihin vedoten. Lisäksi tutkijan ja yksittäisten tutkittavien henkilösuhteen vaikutus tutkimukseen pyrittiin häivyttämään tutkimusmenetelmävalintaan ja aineiston käsittelyyn liittyen siten, että tutkittavien täysi anonymisuus säilyy. Samalla tutkijan tietämättömyys tutkittavien vastausten ja henkilön yhteydestä mahdollisti tutkijan ennakkokäsitysten mahdollisimman pienen vaikutuksen tutkimukseen kaikissa sen vaiheissa. Tämä vaikuttanee tutkimuksen parempaan laatuun ja luotettavuuteen.

Luotettavuutta tarkasteltaessa laadullisen tutkimusaineiston riittävyttä ei voida täysin ilmaista. Otoskoko merkittävämpi tekijä on kuitenkin tutkimukseen osallistuneet ja rekrytoidut henkilöt, jotka edustavat kokemustaustaltaan tutkittavaa aihetta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85–86.) Tutkimusaineisto on kerätty rajatuista, harkituista ja tarkoituksenmukaisista tapauksista, vaikka otos ei kata koko talviolympialajien valmentajia tai urheilijoita. Valtaosa tutkimukseen rekrytyistä tutkittavista ei lopulta osallistunut tutkimukseen, joka voinee heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Kuitenkin aineistoa käsitellessä saavutettiin jonkinlainen saturaatio eli kylläntyminen. Aineiston saturaatiolla tarkoitetaan, että aineisto alkaa toistaa itseään, eikä uusia tutkimusongelman kannalta merkityksellisiä seikkoja enää ilmene. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 87–90). Aineistoa analysoidessa vastausaineistosta ilmeni useita yhdenmukaisia vastauksia etenkin urheilijoiden kohdalla, jolloin voitaneen olettaa urheilijoiden määrän aineistossa olleen riittävä. Lisäksi tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio eli aineiston keruu usealta eri tiedonantajalta lisää tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 144). Tässä tutkimuksessa tutkimusaineiston triangulaatio näyttäytyy sekä valmentajilta että urheilijoilta kerätystä aineistosta.

Tärkeässä osassa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ovat suorat aineistolainaukset (Eskola & Suoranta 1998, 217–218). Tulososiossa on esitetty runsaasti tutkittavien suoria lainauksia, joiden avulla lukija näkee, kuinka tutkijan tulkinnat ovat mahdollisesti syntyneet. Lisäksi aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin viittaaminen vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta 1998, 213). Pohdintaosiossa tutkimuksesta ilmenneitä tuloksia on verrattu aiempaan tutkimustietoon ja esitetty poikkeavuuksia sekä tutkimuksen tarjoamia uusia näkökulmia aiempaan tutkimustietoon peilaten.

Kvantifiointi eli laadullisesta aineistosta määrällisten tulosten tuottaminen lisää luotettavuutta. Aineistosta laskemalla saman asian esiintyvyys, voidaan tuoda esiin konkreettisia näkökulmia sekä

merkittävää lisätietoa aineiston laadun kuvailuun. Toisaalta aineiston ollessa pieni, ei kvantifiointi tuota välttämättä uutta lisätietoa tai erilaisia näkökulmia tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 120–122.) Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin kvantifiointia urheilijoiden ja valmentajien samaa tarkoitavien ilmausten kuvaamiseen, joka osaltaan tuo lisätietoa ilmiöiden jakautumisesta. Toisaalta tutkimuksen aineiston ollessa pieni, ei kvantifioinnin avulla saavuteta välttämättä merkittävää lisätietoa tuloksiin.

Tutkimuksen luotettavuutta lisännee koko tutkimusprosessin aikainen ohjaustapahtuma, jossa tutkija on saanut pro gradu -ohjaajilta tukea ja apua. Lisäksi tämä tutkimus sisältää ulkopuolisten arvioitsijoiden tarkastusprosessin luotettavuuden lisäämiseksi.

7 TULOKSET

Tutkimukseen osallistuneita valmentajia oli yhteensä neljä. Heistä kolme toimi B-maajoukkueetason valmentajana ja yksi A-maajoukkueetason valmentajana. Tutkimukseen osallistuneita urheilijoita oli yhteensä 18, joista valtaosa (89 %) oli B-maajoukkueetason urheilijoita ja muutama (11 %) A-maajoukkueetason urheilijoita. Kyselylomakkeen täyttämisen keskeyttivät yhteensä 29 urheilijaa, joita ei ole huomioitu tutkimuksen tuloksissa.

Valmentajien kuvaamat maajoukkue toiminnan suunnittelu-, toteutus- ja arviointitavat herättivät urheilijoissa vaihtelevia kokemuksia. Tutkimustulokset esitetään tutkimuskysymysten mukaisesti luokiteltuna. Tuloksia kuvataan aineistositaattien avulla ja taulukoin aineiston analyysiin perustuneiden luokittelujen mukaisesti.

7.1 Maajoukkue toiminnan suunnittelu

Tässä luvussa kuvataan maajoukkue toiminnan suunnittelun toteutumista. Suunnittelu on jaettu valmentajien kuvaamiin suunnittelun tapoihin sekä urheilijoiden kokemuksiin valmentajien käyttämistä suunnittelun tavoista.

7.1.1 Valmentajien toiminnan suunnittelun tavat

Valmentajat suunnittelivat maajoukkue toimintaa vuorovaikutustapoja hyödyntäen. Valmentajien hyödyntämiä vuorovaikutustapoja olivat keskustelut ja palaverit. Suunnittelu perustui valmentajien mukaan moniammatilliseen yhteistyöhön, johon lukeutuvat valmennustiimi, ryhmävalmentajat, urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat, fysiologit, fysioterapeutit ja urheilijat.

Maajoukkuevalmentajista kaksi kolmasosaa (75 %) koki urheilijan yksilöllisen tuntemisen tärkeäksi aina, kun taas usein tärkeäksi sen kokivat neljäsosa vastaajista (25 %). Yksikään valmentaja ei maininnut urheilijan yksilöllisen tuntemisen olevan tärkeää vain harvoin tai ei koskaan. Puolestaan neljäsosa valmentajista (25 %) suunnitteli aina maajoukkue toimintaa ja yksittäisiä harjoituksia urheilijoiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Puolet valmentajista (50 %) suunnitteli usein toimintaa

urheilijoiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta, kun taas neljäsosa (25 %) suunnitteli harvoin toimintaa urheilijoiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

Valmentajien yhtenä suunnittelutapana oli urheilijoiden aktiivisuuden hyödyntäminen (taulukko 3). Urheilijan aktiivisuus käsittää urheilijoiden omaehtoisen mielipiteiden ja toiveiden esittämisen sekä vapaaehtoisen suunnitteluun osallistumisen. Urheilijoilla on valmentajien mukaan mahdollisuuksia esittää omia mielipiteitä ja toiveita maajoukkueen toiminnan suunnitteluun liittyen, joihin valmentajat antavat tilaisuuksia. Urheilijoiden suunnitteluun osallistuva toiminta perustuu kuitenkin valmentajien mukaan urheilijoiden vapaaehtoisuuteen.

” He saavat joka tilanteessa esittää omia toivomuksiaan ja teemme mahdollisuuksien mukaan yksilöllisiä ratkaisuja. Kaikki perustuu vapaaehtoisuuteen.” (Valmentaja 1)

TAULUKKO 3. Valmentajien kuvaamat suunnitteluun vaikuttavat urheilijan oma-aloitteisuustekijät.

Urheilijan aktiivisuus	Maininnat
Mielipiteet	1
Toiveet	2
Vapaaehtoisuus	1
Yhteensä	4

Urheilijoiden taustatekijät olivat osa valmentajien suunnittelun toteutuksen tapaa (taulukko 4). Urheilijoiden taustatekijät käsittävät aiempien tulosten seuraamisen, urheilijan taustatekijöihin ja siviilielämään tutustumisen, kehittymisen seurannan, yksilöllisyyden, urheilijan tarpeiden ja toiveiden huomioinnin sekä tavoitteiden selvittämisen ja urheilijatuntemuksen vahvistamisen. Tutustumalla urheilijaan yksilöllisesti urheilussa ja sen ulkopuolella valmentaja pyrki luomaan kokonaiskuvaa urheilijasta myös ihmisenä. Tällöin kulloistenkin tarpeiden ja toiveiden huomioiminen koettiin tehokkaammaksi tavoitteiden suuntaisesti sekä esimerkiksi yksilöllinen eriyttäminen oli helpompaa.

”Leiriohjelman suunnitteluun jonkun verran, mutta tärkeämpänä yksittäisten treenien modifioiminen yksittäisen urheilijan sen hetkisen tilanteen mukaan.” (Valmentaja 4)

TAULUKKO 4. Valmentajien kuvaamat maajoukkuetoiminnan ja -harjoittelun suunnitteluun vaikuttavat urheilijoiden taustatekijät.

Urheilijoiden taustatekijät	Maininnat
Tulokset	1
Taustatekijät	1
Siviilielämä	1
Kehittymisen seuranta	1
Yksilöllisyys	5
Tarpeet	2
Tavoitteet	2
Urheilijatuntemus	2
Yhteensä	15

Vaihtoehtoisia toteutustapoja maajoukkueen harjoituksiin suunnittelivat usein kaikki valmentajat (100 %). Vastausvaihtoehdoista aina, harvoin ja ei koskaan jäivät ilman vastauksia. Yli puolet valmentajista (75 %) koki osaavansa suunnitella usein mielekkäitä ja kehittäviä harjoituksia urheilijoille. Puolestaan neljäsosa valmentajista (25 %) koki osaavansa aina suunnitella urheilijoille mielekkäitä sekä kehittäviä harjoituksia.

Valmentajat kokivat olosuhdetekijöiden vaikuttavan maajoukkuetoiminnan suunnitteluun (taulukko 5). Valmentajien mainitsemia olosuhdetekijöitä olivat harjoituspaikat, leiripaikat, vuodenaika ja yleiset olosuhteet. Olosuhteiden huomioimisen kautta valmentajat pyrkivät vaikuttamaan osaltaan urheilijoiden mielekkyyden kokemukseen ja kehityksen tukemiseen.

”Kauden mittaan vaihtuvat leiripaikat takaavat jo hyvin mielekkyyttä. Kehittävän suunnittelussa on tärkeä mieltä, että miten se kehittäisi optimaalisesti kaikkia ja miten saada osa valitsemaan kevyempi vaihtoehto, mikä voisi heille olla siinä treenissä se tuottavampi.” (Valmentaja 2)

TAULUKKO 5. Valmentajien kuvaamat maajoukkuetoiminnan ja -harjoitusten suunnitteluun vaikuttavat olosuhdetekijät.

Olosuhdetekijät	Maininnat
Harjoituspaikka	3
Leiripaikka	2
Vuodenaika	1
Olosuhteet	2
Yhteensä	8

Yli puolet valmentajista (75 %) ilmoitti pohtivansa aina ennen harjoituksen alkua, kuinka tulee ohjaamaan ja opettamaan urheilijoille harjoituksen keskeisiä elementtejä tai tavoitteita. Neljäsosa valmentajista (25 %) puolestaan mietti usein ennen harjoitusta, kuinka ohjata ja opettaa harjoituksen keskeisiä elementtejä urheilijoille. Lisäksi kolme neljästä valmentajasta (75 %) pyrki suunnittelemaan laji- ja yleistaitoa vahvistavia harjoituksia, kun taas pelkästään lajitaitoa vahvistavia harjoituksia pyrki suunnittelemaan neljäsosa valmentajista (25 %). Pelkästään yleistaitoa vahvistavia harjoituksia ei yksikään valmentajista ilmoittanut suunnittelevansa.

Valmentajat suunnittelivat maajoukkuetoimintaa fysiologisten tekijöiden kautta (taulukko 6). Toiminnan suunnittelussa huomioitavia fysiologisia tekijöitä olivat fysiologian perusteet, riittävä haastavuustaso ja harjoittelun perusteet. Fysiologisten tekijöiden huomioiminen ja ammattimainen hallinta vaikuttivat valmentajien mukaan maajoukkuetoiminnan suunnitteluun ja huipputason kilpaurheilun vaatimustasolle yltämiseen. Riittävän haastavuustason säilyttämisen kautta urheilijoita pyrittiin motivoimaan toimintaa kohtaan sekä ylläpitämään mielekästä harjoitusympäristöä.

TAULUKKO 6. Valmentajien suunnitteluun vaikuttavat fysiologiset tekijät.

Fysiologiset tekijät	Maininnat
Fysiologian perusteet	1
Riittävä haastavuustaso	1
Harjoittelun perusteet	1
Yhteensä	3

7.1.2 Urheilijoiden kokemus suunnittelusta

Urheilijoista yli kolmasosa (39 %) koki, että valmentajat tiesivät usein heidän henkilökohtaista taustaansa urheilijana. Noin puolet urheilijoista (56 %) koki kuitenkin, että valmentajat tiesivät vain harvoin heidän henkilökohtaista taustaansa urheilijana, kun taas viisi prosenttia urheilijoista koki, että valmentajat eivät koskaan tietäneet heidän henkilökohtaista taustaansa urheilijana.

Lähes puolet urheilijoista (45 %) koki useimmiten tärkeäksi, että valmentajat tiesivät heidän henkilökohtaista urheilijataustaansa. Kolmasosa urheilijoista (33 %) koki puolestaan aina tärkeäksi, että valmentajat tiesivät heidän urheilijataustansa. Urheilijoista viidesosa (22 %) koki vain harvoin tärkeäksi, että valmentajat tiesivät heidän henkilökohtaista taustaansa urheilijana.

Urheilijat mainitsivat valmentajien toiminnan suunnittelutavaksi urheilijatuntemuksen hyödyntämisen, joka pitää sisällään aiemman yhteistyön, yhteisen ajanvietteen, yksilöllisen soveltamisen ja tasa-arvon. Urheilijoiden kokemuksen mukaan valmentajat pyrkivät maajoukkuetoiminnan aikaisen yhteisen ajanvietteen aikana ja aiempaan yhteistyöhön peilaten luomaan käsitystä urheilijasta. Lisäksi urheilijat kokivat, että valmentajien maajoukkuetoiminnan suunnitteluun urheilijakohtainen soveltaminen toiminnan suunnittelussa sekä urheilijoiden keskinäinen tasa-arvo. Kyseiset seikat ovat esitetty alla olevassa taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Urheilijoiden kokemus urheilijatuntemuksen syntymisestä.

Urheilijatuntemus	Maininnat
Aiempi yhteistyö	1
Yhteinen ajanviette	1
Yksilöllinen soveltaminen	1
Tasa-arvo	1
Yhteensä	4

Urheilijoista joka kymmenes (11 %) koki, että valmentajat tiesivät aina heidän urheiluun liittyvät tavoitteensa. Yli puolet urheilijoista (68 %) kokivat puolestaan, että valmentajat olivat usein tietoisia urheilijan urheiluun liittyvistä tavoitteista. Kuitenkin viidesosa urheilijoista (22 %) ilmoitti, että valmentajat tietävät harvoin heidän urheilulliset tavoitteensa. Lisäksi yksi urheilija (6 %) koki, että valmentajat eivät olleet koskaan tietoisia urheilijoiden tavoitteista. Yksikään urheilijoista ei kokenut, että

maajoukkuevalmentajat olisivat aina tietoisia urheilijoiden kehityskohteista. Kuitenkin usein -vastausvaihtoehto sai yhteensä valtaosan (72 %) vastauksista. Urheilijoista kolmasosa prosenttia (28 %) koki, että valmentajat tiesivät harvoin urheilijoiden henkilökohtaisia kehityskohteita.

Urheilijoiden henkilökohtaisia vahvuuksia kysyttäessä urheilijoista kymmenesosa (11 %) ilmoitti, että valmentajat olivat aina tietoisia urheilijoiden henkilökohtaisista vahvuuksista. Puolet urheilijoista (50 %) koki puolestaan, että valmentajat tiesivät usein urheilijoiden henkilökohtaiset vahvuudet urheilijana, kun taas kaksi viidestä urheilijasta (39 %) koki, että valmentajat tiesivät vain harvoin urheilijoiden vahvuuksia.

Urheilijat kuvasivat tyytymättömyyden kokemuksia maajoukkuevalmennuksen suunnitteluun (taulukko 8). Eniten tyytymättömyyttä urheilijat kokivat puutteellisen tiedonsaannin suhteen, jolloin urheilijat eivät kokeneet saaneensa riittävää informaatiota maajoukkue toiminnan suunnittelusta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi urheilijat ilmoittivat maajoukkue toiminnan suunnittelun olevan puutteellista tavoitteiden vastaavuuden kanssa, jolloin urheilijoiden henkilökohtaiset tavoitteet eivät vastanneet toiminnan suunnittelua. Valmentajien kohdistama suunnitteluun liittyvä tuki, sitoutuminen ja yhtenäinen suunnittelun linja koettiin puutteellisiksi. Valmentajien suunnittelun ilmoitettiin lisäksi olevan passiivista sekä urheilijan että yksilön huomioinnin olevan puutteellista.

”Jonkun täytyisi johtaa toimintaa ja pitää yhtenäistä linjaa harjoituskauden ajan. Myös yhteydenpitoa urheilijoihin tulisi olla kesän mittaan. Jos ei leirien välillä, niin ainakin leirien sisällä. Kerrattaisiin mennyttä ja suunniteltaisiin tulevaa.” (Urheilija 6)

”Yhdelle harjoituskaudelle pitäisi valita selkeästi yksi linja tai teema jota halutaan kehittää ja toteuttaa, eikä yrittää tehdä montaa asiaa samaan aikaan, esimerkiksi liian monta ja erilaista tehoharjoitusta per leiri.” (Urheilija 11)

TAULUKKO 8. Urheilijoiden kokemat tyytymättömyyttä aiheuttavat seikat maajoukkue toiminnan suunnittelussa.

Urheilijoiden tyytymättömyys	Maininnat
Tiedonsaannin puute	9
Tavoitteiden vastaavuus	8
Tuen puute	3
Passiivisuus	3
Sitoutumisen puute	1
Johtajuuden puute	3
Palautteen puute	1
Urheilijakeskeisyyden puute	3
Yksilökeskeisyyden puute	1
Tavoitteiden puute	2
Yhtenäisen linjan puute	6
Vähäinen yhteydenpito	1
Reflektoinnin puute	1
Urheilijan osallistamisen puute	6
Epätasa-arvo	2
Yhteensä	50

Urheilijat kuvasivat maajoukkueen suunnitteluun liittyvää tyytyväisyyttä, joka on esitetty taulukossa 9. Eniten suunnitteluun liittyvää tyytyväisyyttä ilmeni tiedonsaantiin ja tavoitteiden vastaavuuteen liittyen. Osa urheilijoista oli tyytyväisiä siihen, että heidät osallistettiin toiminnan suunnittelun prosessia, mutta osa koki, että valmentajan vastuulla olevaan suunnitteluun oltiin tyytyväisiä. Yleinen maajoukkue toiminnan suunnittelu ja valmentajien olemus suunnittelun toteutuksessa nostatti urheilijoissa tyytyväisyyden kokemuksia.

”Suunnittelu on toiminut hyvin. Se kuuluu olla valmentajien vastuulla. Kehitettävää en keksi.” (Urheilija 17)

TAULUKKO 9. Urheilijoiden kokemat maajoukkue toiminnan suunnitteluun liittyvät tyytyväisyyttä aiheuttavat seikat.

Urheilijoiden tyytyväisyys	Maininnat
Valmentajan olemus	1
Urheilijan osallistaminen	2
Tiedonsaanti	8
Tavoitteiden vastaavuus	7
Avunsaanti	1
Lajiharjoittelukeskeisyys	1
Suunnittelu	1
Valmentajajohtoisuus	1
Yhteensä	22

Kysyttäessä ovatko urheilijat keskustelleet valmentajien kanssa maajoukkue toimintaan liittyvistä toiveista ja tavoitteista, puolet urheilijoista (50 %) vastasivat, että keskustelua on käyty vain, mikäli urheilija itse on ottanut asian esiin. Viidesosa urheilijoista (17 %) koki, että keskustelua valmentajien kanssa on käyty maajoukkue toiminnan tavoitteisiin ja toiveisiin liittyen säännöllisin väliajoin. Viisi prosenttia urheilijoista koki kuitenkin, että maajoukkue toiminnan tavoitteisiin ja toiveisiin liittyvää keskustelua on käyty vain maajoukkue toiminnan alkaessa, kun taas kolmasosa urheilijoista (28 %) ilmoitti, ettei valmentajien kanssa ole käyty koskaan keskustelua maajoukkue toiminnan tavoitteisiin ja toiveisiin liittyen.

Urheilijat ilmoittivat valmentajien käyttävän maajoukkue toiminnan suunnittelussa erilaisia verbaalisen kommunikoinnin tapoja (taulukko 10). Urheilijoiden mainitsemia verbaalisen kommunikoinnin tapoja olivat kuulumisten, keskustelu, kysyminen, haastattelu, palaveri, yhteydenpito ja kommentointi. Keskustelun ja kuulumisten kysymisen kautta valmentajat pyrkivät urheilijoiden kokemuksen mukaan tutustumaan urheilijoihin, joka sitä kautta ohjasi maajoukkue toiminnan suunnittelua. Urheilijat kuvasivat kommentoinnin olevan valmentajien keino huomioida urheilija yksilöllisesti toiminnan suunnittelussa.

*”Henkilökohtaiset palaverit leireillä ja yhdessäolo, tämän lisäksi leirien välillä soit-
telu.” (Urheilija 6)*

TAULUKKO 10. Urheilijoiden kokemat valmentajien käyttämät verbaalisen kommunikoinnin tavat maajoukkuetoiminnan suunnitteluvaiheessa.

Verbaalinen kommunikointitapa	Maininnat
Kuulumiset	1
Keskustelu	7
Kysyminen	2
Haastattelu	1
Palaveri	1
Yhteydenpito	1
Kommentointi	1
Yhteensä	14

Urheilijat kuvasivat valmentajien suunnittelun toteutusta tunne- ja vuorovaikutuskokemuksen kautta (taulukko 11). Eniten urheilijoiden mainintoja keräsivät hyvä lähestyminen valmentajaan ja urheilijan oma-aloitteisuus suunnittelua kohtaan. Urheilijoiden kokemuksen mukaan maajoukkuetoiminnan suunnittelu ei sisällä syvempää keskustelua valmentajien kanssa, eikä valmentajia ole helppo lähestyä heidän vankan näkemyksensä vuoksi. Urheilijat kokevat, että valmentajat jättävät toisinaan vastamatta heidän esittämiin kysymyksiin tai unohtavat urheilijan yksilöllisen tilanteen, jonka tulisi urheilijoiden mukaan vaikuttaa toiminnan suunnitteluun. Lisäksi urheilijat kokivat, että valmentajat jättivät huomioimatta urheilijoiden näkemykset suunnitteluun liittyen ja muutosehdotuksia suunnitteluun oli vaikea antaa. Valmentajiin kuitenkin luotettiin toiminnan suunnittelussa ja urheilijan oma mielipide oli mahdollista ilmaista.

”En osallistu, luotan valmentajiin. Jos mielipide kysytään, annan sen.” (Urheilija 6)

”Urheilijoilta ei ole tänä vuonna juuri kyselty mielipidettä tai palautetta mihinkään. Täten on ollut helppo ehdottaa yksilöllisiä muutoksia esim jonkun harjoituksen toteuttamiseen, mutta kynnys puuttua toimintaan ryhmätasolla on ollut korkea.” (Urheilija 11)

”En koe. Jos ei pysty edes katsomaan silmiin tai vastaamaan kysymyksiin saatika saamaan ryhmän toimintaan yhtenäisyyttä niin miten siinä lähestyt.” (Urheilija 15)

”On suhteellisen helppoa. Valmentajat ovat hyvinkin sosiaalisia ja helposti lähestyttäviä. Muutamia poikkeuksia löytyy, jotka eivät ota vastaan esim. urheilijan mielipidettä.” (Urheilija 17)

TAULUKKO 11. Urheilijoiden tunne- ja vuorovaikutuskokemuksia maajoukkue toiminnan suunnitteluun liittyen.

Tunne- ja vuorovaikutuskokemus	Maininnat
Vaikea lähestyminen	5
Haastava keskusteluyhteys	3
Hyvä lähestyminen	8
Yleinen keskustelun taso	2
Luottamus	2
Vuorovaikutuksen sivuuttaminen	2
Mielipiteiden vastaanottamattomuus	1
Muutosehdotukset	1
Oma-aloitteisuus	8
Unohtaminen	1
Mielipiteenilmaisu	1
Heikko yksilöhuomiointi	6
Yhteensä	40

Yli puolet urheilijoista (56 %,) kokee, että maajoukkueharjoitusten sisällön ja toteutustavan suunnitteluun oli mahdollisuus osallistua harvoin. Kolmasosa urheilijoista (33 %) koki, ettei harjoitusten sisällön tai toteutustavan suunnitteluun ollut mahdollisuutta osallistua koskaan. Vastausvaihtoehdoista aina ja usein saivat urheilijoilta puolestaan yhden vastauksen urheilijoilta.

Urheilijoiden kokemuksen mukaan valmentajien toiminnan suunnittelu oli joustamatonta, auktoriteettiasemaan pohjautuvaa, epäjohdonmukaista ja ei-urheilijaa osallistavaa. Valtaosa urheilijoista koki, että urheilijat eivät osallistu maajoukkue toiminnan suunnitteluun ja, että urheilijoita ei valmentajien toimesta suunnitteluun osallistettu. Urheilijat kokivat valmentajien olevan auktoriteettisia ja joustamattomia henkilöitä, joille suunnittelu kuitenkin ensisijaisesti kuuluu. Urheilijoiden kokema valmentajakeskeinen toiminnan suunnittelu on kuvattu taulukossa 12.

”Kyllä suht helppo, mutta hieman vaikea lähteä kyseenalaistamaan jos on näkemuseroja johonkin asiaan liittyen koska valmentajat ovat melko auktoriteettisia.” (Urheilija 5)

Kyllä ja ei. Kun ollaan leirillä, oletus on että urheilijat osallistuvat ohjelman mukaisiin harjoituksiin, se hyödyttää kaikkia, miksi muuten leireillä oltaisiinkaan. Vaikeaa on, jos ohjelma ei sovi omien tavoitteiden mukaiseen harjoitteluun. Tällöin on melko ikävää neuvotella itsenäistä harjoittelua kesken leirin. (Urheilija 16)

TAULUKKO 12. Urheilijoiden kokemus valmentajakeskeisen suunnittelun piirteistä.

Valmentajakeskeinen suunnittelu	Maininnat
Joustamattomuus	1
Auktoriteettiasema	1
Epäjohdonmukaisuus	1
Ei urheilijan osallistamista	10
Yhteensä	13

Valtaosa urheilijoista (72 %), koki että maajoukkueen harjoitukset ja sisällöt oli usein suunniteltu mielekkäiksi. Aina maajoukkueeseen suunnitellut harjoitukset ja sisällöt mielekkäiksi kokeneita urheilijoita oli noin viidesosa (17 %). Kymmenesosa urheilijoista (11 %) koki puolestaan, että maajoukkueen harjoitukset ja harjoitusympäristöt ovat suunniteltu vain harvoin mielekkäiksi ja kehitteleviksi. Yleisesti urheilijat kokivat maajoukkue toiminnan suunnittelun vaihtelevaksi ja yksilön huomioon ottavaksi. Lisäksi maajoukkuesuunnittelun koettiin noudattavan ryhmävalmennuspainotusta eli ryhmän edun tavoittelemista, jolloin yksittäisten urheilijoiden huomioiminen jäi toiminnan suunnittelussa vähemmälle. Urheilijoiden yleinen kokemus maajoukkue toiminnan suunnittelusta on kuvattu taulukossa 13.

”Yksilöä huomioidaan aika vähän. Valmennus menee ryhmä edellä.” (Urheilija 7)

”Erityistilanteessa esim. loukkaantuneena mahdollisuus toteuttaa omaa ohjelmaa ja suunnitelmaa leireillä sekä soveltaa harjoituksia.” (Urheilija 13)

TAULUKKO 13. Urheilijoiden kokemus maajoukkuetoiminnan suunnittelun toteutuksesta.

Suunnittelun toteutuskokemus	Maininnat
Vaihtelevuus	5
Ryhmävalmennuspainotus	1
Yksilöllinen huomioiminen	5
Yhteensä	11

7.2 Maajoukkuetoiminnan toteutus

Tässä luvussa kuvataan maajoukkuetoiminnan toiminnan ja harjoitusten toteutumista. Toiminnan toteutus on jaettu valmentajien kuvaamiin suunnittelun tapoihin sekä urheilijoiden kokemuksiin valmentajien käyttämistä suunnittelun tavoista.

7.2.1 Valmentajien toiminnan toteutustavat

Aina ennen harjoitusten alkua harjoituksen tavoitteet kertovia valmentajia oli yhteensä kolme neljästä (75 %), kun taas usein ennen harjoitusta tavoitteet kertovia valmentajia oli yksi (25 %). Vastausvaihtoehdot harvoin tai en koskaan eivät saaneet valmentajilta vastauksia.

Valmentajat kuvasivat erilaisia maajoukkuetoiminnassa hyödynnettyjä tiedonhankintatapoja, joiden kautta toiminnan toteutusta pyrittiin suuntaamaan (taulukko 14). Tiedonhankintatapoihin lukeutuivat näköhavainnot, mittaaminen, urheilijan tuntemusten seuraaminen, syke-seuranta, laktaatin seuranta, videoseuranta sekä kysyminen. Yksilöllistä urheilijan huomiointia valmentajat kuvasivat toteuttaneen harjoitusten aikana urheilijan toiminnasta johdetun näköhavainnon kautta sekä urheilijan fyysisten mittausten kautta. Lisäksi valmentajat kuvasivat hyödyntävän urheilijan kehonsisäisiin viesteihin reagoimista yhtenä harjoitusten aikaisen toiminnan suuntaamiskeinona, jossa keskiössä olivat urheilijan omien tuntemusten tiedusteleminen sekä syke- ja laktaattiseuranta. Harjoitusten laatua ja lopputulosta valmentajat pyrkivät havainnoimaan urheilijan fysiologisen seurannan ja videoseurannan kautta. Lisäksi syke- ja laktaattiseuranta oli osana urheilijan harjoituksen aikaisen laadun seurantaa.

”Seuraan sykedataa, mahdollisesti laktaattia.” (Valmentaja 4)

”Yli 20 vuoden kokemuksella valmentajana näköhavainnot ovat tärkeimmät.” (Valmentaja 1)

”Kyllä harjoitusten vauhteja ja toteutusta hienosäädetään sykkeiden ja laktaattien perusteella. Osa kokee, että harjoituksissa olisi hyvä pysyä ryhmässä, mutta harjoitukset on tarkoitus toteuttaa yksilölliselle mahdollisimman tuottavasti / tavoitteen mukaisesti.” (Valmentaja 2)

TAULUKKO 14. Valmentajien maajoukkueharjoitusten aikaiset tiedonhankintatavat.

Tiedonhankintatavat	Maininnat
Näköhavainto	2
Mittaaminen	1
Urheilijan tuntemukset	3
Sykeseuranta	3
Laktaatin seuranta	3
Videoseuranta	1
Kysyminen	1
Yhteensä	14

Maajoukkuevalmentajista valtaosan (75 %) mielestä urheilijoilla oli usein mahdollisuus yksilöllisiin tavoitteisiin tai harjoitustapoihin harjoituksen aikana, kun taas neljäsosan vastaajista (25 %) mielestä urheilijoilla oli aina mahdollisuus yksilöllisiin tavoitteisiin tai harjoitustapoihin. Kuitenkin 100 prosenttia valmentajista kokee soveltavansa usein harjoitusten aikana toimintaansa urheilijakohtaisesti. Kaikki valmentajat mainitsevat lisäksi, että harjoituksen aikana urheilijoille suunnattuja ohjailevia ja avoimia kysymyksiä käytettiin usein.

Valmentajat toteuttivat maajoukkue-toimintaa valmentajajohtoisella toimintatavan kautta (taulukko 15). Opastaminen, kuten mallintaminen tai opettaminen, keskustelun avaaminen, ajatusten ja havaintojen esiintuominen ja palaverit olivat valmentajien mainitsemaa valmentajajohtoista toimintaa. Keskustelun avaamisen ja opastamisen kautta valmentaja pyrki osoittamaan urheilijalle harjoituksen aikaista tukea, kun taas ajatusten ja havaintojen esiintuomisen kautta valmentaja pyrki tuomaan ilmi

palautetta urheilijan toiminnasta. Myös palaverit olivat valmentajien mukaan ryhmälle suunnatun palautteenannon keino.

TAULUKKO 15. Valmentajien valmentajajohtoisen maajoukkuetoiminnan toteutuksen tavat.

Valmentajajohtoinen toiminta	Maininnat
Opastaminen	3
Keskustelun avaaminen	1
Ajatusten esiintuominen	1
Havaintojen esiintuominen	1
Palaverit	1
Yhteensä	7

Tunne- ja vuorovaikutustoiminta oli valmentajien yksi toiminnan toteutuksen tavoista (taulukko 16). Valmentajien käyttämään tunne- ja vuorovaikutustoimintaan lukeutuivat kuuntelu, keskustelu, kuulumisten kysyminen, kannustus, kiinnostuksen osoittaminen ja urheilijan rauhoittelu. Valmentajat kuvasivat tunne- ja vuorovaikutustoiminnassa pyrkineen yksilölliseen urheilijan huomiointiin urheilijan kommenttien kuuntelun, henkilökohtaisten keskustelujen sekä harjoituksen aikaisten kuulumisten kysymisen kautta. Lisäksi urheilijaa pyrittiin tukemaan kannustamalla ja rauhoittamalla sekä olemalla kiinnostunut urheilijan toiminnasta.

”Näillä keskusteluavauksilla pääsee sitten tsemppaamaan sopivia ohjeita :) myös maajoukkuetasolla tarvitaan paljon positiivista palautetta!” (Valmentaja 2)

TAULUKKO 16. Valmentajien valmennustoiminnan aikainen tunne- ja vuorovaikutustoiminta.

Tunne- ja vuorovaikutustoiminta	Maininnat
Kuuntelu	1
Keskustelu	5
Kuulumiset	1
Kannustus	2
Kiinnostuksen osoittaminen	1
Rauhoittelu	1
Yhteensä	11

Valmentajat käyttivät erilaisia palautteenantotapoja maajoukkue toiminnan toteutuksessa (taulukko 17). Henkilökohtainen palaute, positiivinen palaute, kehittävä palaute, rehellinen palaute, liiallisen palautteen välttäminen, ryhmäpalaute ja suorituksen jälkeinen palaute olivat valmentajien palautteenannon tapoja. Henkilökohtaisen palautteen avulla valmentaja pyrki urheilijan yksilölliseen huomioimiseen, mutta sitä käytettiin positiivisen palautteen, kehittävän palautteen ja rehellisen palautteen lisäksi myös urheilijan kehityskohteiden, epäonnistumisten tai onnistumisten esiintuontikeinona. Liiallisen palautteen välttämällä valmentaja pyrki olla häiritsemättä urheilijaa liikaa. Ryhmäpalautetta valmentajat hyödynsivät harjoitusten pääasioiden esiintuomiseksi, kun taas henkilökohtaista palautetta käytettiin yksityiskohtaisempaan palautteenantamiseen. Suorituksen jälkeistä palautteenannon tapaa valmentajat kuvasivat käyttäneensä sekä yksilöille erikseen että koko ryhmälle.

”Loppuverkka on paras paikka. Varsinaisen harjoitusosion aikana pitää tarkasti miettiä, mitkä on sopivat ohjeet, jotta keskittyminen pysyy oikeanlaisena. Ryhmälle pystyy usein antamaan palautetta vetojen välissä.” (Valmentaja 2)

TAULUKKO 17. Valmentajien kuvaamat palautteenantotavat maajoukkueharjoitusten aikana.

Palautteenantotapa	Maininnat
Henkilökohtainen palaute	4
Positiivinen palaute	1
Kehittävä palaute	1
Rehellinen palaute	2
Liiallisen palautteen välttäminen	1
Ryhmäpalaute	1
Suorituksen jälkeinen palaute	2
Yhteensä	12

7.2.2 Urheilijoiden kokemus toiminnan toteutuksesta

Kymmenesosa urheilijoista (11 %) koki, että valmentajat valmistautuvat harjoitukseen aina tavoitteiden suuntaisesti, kun taas yli puolet urheilijoista (61 %) oli sitä mieltä, että valmentajat olivat useimmiten valmistautuneet harjoitukseen tavoitteiden mukaisesti. Urheilijoista kolmasosa (28 %) ilmoitti puolestaan, että valmentajat olivat valmistautuneet vain harvoin tavoitteiden suuntaisesti maajoukkue-toimintaan.

Puolet urheilijoista (50 %) ilmoitti, että heidän oli vain harvoin helppo kertoa valmentajille omia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Kaksi viidestä urheilijaa (39 %) koki, että valmentajille oli useimmiten helppo kertoa kokemuksia, tunteita ja ajatuksia, kun taas yksi kymmenestä urheilijaa (11 %) koki, että valmentajille oli aina helppo kertoa omia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita.

Urheilijoiden kokemuksen mukaan valmentajat olivat aktiivisesti auttamassa, perustelemassa ja opastamassa maajoukkueharjoitusten aikana. Lisäksi valmentajat osallistuivat aktiivisesti lajiansalyysin kuvailemiseen, urheilijoiden lajinomaisten elementtien huomiointiin ja edellä mainittujen seikkojen työstämistä yhdessä urheilijan kanssa. Valmentajan aktiivisen toiminnan tavat on kuvattu taulukossa 18.

”Palaute on asiallista ja keskustelua rentoa. Tekniikka vinkkejä mutta ei mitää saarnaa tai pakottamista.” (Urheilija 2)

TAULUKKO 18. Urheilijoiden kokema maajoukkueharjoitusten aikainen valmentajien oma-aloitteinen toiminta.

Valmentajan aktiivinen toiminta	Maininnat
Perusteleminen	1
Auttaminen	1
Opastaminen	1
Puheeksi ottaminen	1
Esimerkkien kertominen	2
Ratkaisujen etsiminen urheilijan kanssa	1
Vaihtoehtoisten ratkaisujen tuottaminen	2
Näkemyksen esiintuominen	2
Valmentajien keskinäinen kommunikointi	1
Lajianalyysi	5
Henkilökohtainen seuraaminen	1
Yksilöllinen soveltaminen	2
Yhteensä	20

Osa urheilijoista koki, että heillä ei ole lisämotivaation tarvetta valmentajien toimesta ja, että urheilijat tietävät itse parhaiten omat toiminnan onnistumiset sekä kehityskohteet (taulukko 19). Samalla osa urheilijoista koki kuitenkin, että he eivät ole tietoisia valmentajan havainnoinnin kohteista tai vastaavako urheilijan ja valmentajan näkemykset toisiaan.

”En oikein tiedä vastaavako, kun en tiedä mitä he ovat havainnoineet.” (Urheilija 16)

”Ei niitä liikaa tuoda mutta toisaalta tässä iässä urheilijat itse tietävät jo omasta tekemisestään kaikista eniten.” (Urheilija 1)

TAULUKKO 19. Urheilijoiden yleinen kokemus omasta toiminnasta.

Urheilijan kokemus toiminnasta	Maininnat
Itseluottamus	2
Tietämättömyys	2
Yhteensä	4

Yli puolet urheilijoista (61 %) koki, että valmentajat kuuntelevat usein urheilijoiden ajatuksia, tunteuksia ja kokemuksia harjoitusten aikana. Lähes kolmasosa (28 %) koki puolestaan, että valmentajat kuuntelevat harvoin urheilijoiden ajatuksia, tunteuksia ja kokemuksia. Kuitenkin kymmenesosa urheilijoista (11 %) ilmoittaa, että valmentajat kuuntelevat aina harjoitusten aikana urheilijoiden ajatuksia, tunteuksia ja kokemuksia. Harjoitusten aikaista urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen riittävyyttä kysyttäessä puolet urheilijoista (50 %) koki, että vuorovaikutus on usein riittävä, kun taas hieman vajaa puolet urheilijoista (44 %) koki vuorovaikutuksen olevan harvoin riittävä. Kuusi prosenttia urheilijoista koki, ettei vuorovaikutus ole koskaan valmentajien kanssa riittävä.

Urheilijat kuvasivat valmentajien maajoukkueharjoitusten ja muun maajoukkuetoiminnan aikaisia tunne- ja vuorovaikutustapoja. Eniten urheilijat kokivat valmentajien käyttävän verbalisia vuorovaikutustapoja, kuten kannustamista, huutamista, neuvojen antamista ja huumorin osoittamista. Urheilijoiden kokemuksen mukaan valmentajat osoittavat passiivista vuorovaikutusta lyhyillä vastaustavoilla, antamalla asioiden olla ja vähäisen ajatusten kyselemisen kautta. Nonverbaalisen viestinnän tapoja olivat puolestaan kuunteleminen, nyökytteleminen ja hiljaa oleminen. Lisäksi valmentajien käyttämiä vuorovaikutustapoja olivat myötäileminen sekä motivoiva palautteenanto ja lajinomainen palaute. Urheilijoiden kokemat valmentajien käyttämän tunne- ja vuorovaikutustavat on kuvattu taulukossa 20.

”Kyllä, riippuu hyvin paljon valmentajasta. Jotkut motivoivat vittuilemalla (hyvällä tavalla) ja jotkut kannustamalla/huutamalla motivoivia juttuja.” (Urheilija 5)

”Vastaavat lyhyesti ja antavat asian olla.” (Urheilija 2)

TAULUKKO 20. Urheilijoiden kokemus valmentajien käyttämistä tunne- ja vuorovaikutustavoista maajoukkuetoiminnassa ja harjoituksissa.

Tunne- ja vuorovaikutustavat	Maininnat
Passiivisuus	2
Verbaalinen viestintä	12
Myötäileminen	1
Nonverbaalinen viestintä	3
Palautteenantaminen	3
Yhteensä	21

Urheilijoiden kokemat maajoukkuetoiminnan yleiset tunne- ja vuorovaikutuskokemukset ovat kuvattu taulukossa 21. Osa urheilijoista koki, että urheilijat toimivat keskenään toistensa kannustajina ja toiminnan seuraajina ilman valmentajia. Eniten urheilijat mainitsivat myönteisen ilmapiirin vaikuttavan tunne- ja vuorovaikutuskokemuksiin. Toisaalta osa urheilijoista koki maajoukkueen ilmapiirin negatiivisena, sillä kokemus valmentajan ja urheilijan välisestä vuorovaikutuksesta oli välinpitämättömän, viileän tai etäisen. Maajoukkuetoiminta koettiin kuitenkin selkeää valmennuslinjaa noudattavaksi sekä urheilijan ja valmentajan yhtenäistä näkemystä korostavaksi. Lisäksi urheilijat kokivat maajoukkuetoiminnan olevan vuorovaikutukseltaan vaihtelevaa, urheilijan itsenäisyyttä ja omaa aktiivisuutta korostavaa. Valmentajien vahva auktoriteettiaseman kokemus, toimintakeskeinen ilmapiiri, kohtalainen kommunikoinnin taso ja yksilöhuomiointi olivat muista urheilijoiden kokemukseen perustuvia tunne- ja vuorovaikutuskokemukseen vaikuttavia tekijöitä.

”Olen tietoinen omista tavoitteistani ja ohjaan harjoittelua siihen suuntaan myös leireillä, joten harjoittelu vastaa tavoitteitani. Muu toiminta jättää toivomisen varaa, eikä ole tarpeeksi ammattimaista puuttuvien resurssien takia.” (Urheilija 7)

”Välillä urheilijoiden keskuudessa herää närää valmentajien toiminnasta. Tiettyjen urheilijoiden suosiminen ja harvoin saatu palaute aiheuttavat sitä.” (Urheilija 8)

”Vähän semmoinen tunne että omillaan saa pärjätä.” (Urheilija 16)

”On, vahvuuksiin kuuluvat selkeät linjat ja yhtenäinen valmennus kolmen eri valmentajan välillä, heikkouksiin ehkä ryhmän koko ja etäinen vaikutelma.” (Urheilija 16)

”Aluksi ärsytystä, enää en jaksa välittää valmentajien välinpitämättömyydestä.” (Urheilija 15)

TAULUKKO 21. Urheilijoiden tunne- ja vuorovaikutuskokemus maajoukkuetoiminnan toteutuksesta.

Tunne- ja vuorovaikutuskokemus	Maininnat
Urheilijoiden keskinäinen toiminta	2
Urheilijan oma-aloitteisuus	4
Myönteinen ilmapiiri	18
Negatiivinen ilmapiiri	6
Yhteneväisyys	17
Kohtalainen kommunikointi	1
Itsenäisyys	1
Yksilöhuomiointi	1
Vaihtelevuus	3
Auktoriteettiasema	1
Toimintakeskeisyys	1
Yhteensä	56

Kaksi viidesosaa urheilijoista (39 %) koki saavansa valmentajilta aina tarpeeksi informatiiviset ohjeet harjoitusten aikana. Kolmasosa urheilijoista (33 %) kuitenkin koki, että harjoituksen aikana sai riittävän informatiiviset ohjeet usein, kun taas vajaa kolmasosa (28 %) koki, että riittävän informatiiviset ohjeet sai harvoin.

Aina riittävästi tarvitsemaansa tukea harjoitustilanteissa kokee saavansa 11 prosenttia urheilijoista. Usein riittävää harjoitusten aikaista tukea kokee saavansa 47 prosenttia, harvoin riittävää harjoituksen aikaista tukea puolestaan 37 prosenttia ja ei koskaan riittävää harjoituksen aikaista tukea 5 prosenttia urheilijoista.

Puolet urheilijoista (50 %) ilmoitti saavansa usein sovelletun tavan harjoitusten toteuttamiseen, kun taas 22 prosenttia sai aina sovelletun tavan harjoitusten toteuttamiseen. Myös 22 prosenttia vastaajista koki, että sai vain harvoin sovelletun tavan toteuttaa harjoituksia. Yksi vastaaja (6 %) ilmoittaa, ettei saanut koskaan sovellettua tapaa harjoitusten toteuttamiseen.

Hieman reilu kymmenesosa urheilijoista (12 %) koki, että valmentajat perustelivat havaintojaan ja näkemyksiään aina. Lähes puolet urheilijoista (44 %) koki puolestaan, että valmentajat perustelivat näkemyksiä ja havaintojaan usein. Harvoin perustelua näkemyksiin ja havaintoihin valmentajat osoittivat urheilijoiden kokemuksen mukaan niin ikään lähes puolet (38 %), kun taas vähemmistö urheilijoista (6 %) koki, etteivät valmentajat perustele koskaan näkemyksiään tai havaintojaan.

Urheilijat kuvaavat valmentajien palautteenantotapoja alla olevan taulukon 22 mukaisesti. Suoraa ja positiivista palautetta valmentajat käyttivät urheilijoiden kokemuksen mukaan eniten kaikista palautteenantotavoista. Urheilijat kuvasivat valmentajien käyttävän erilaisia palautteenantotapoja suoritus-tekniisiin asioihin viitatessaan sekä kehityskohteita, onnistumisia ja epäonnistumisia kommentoidessaan.

”Kehuvat onnistuessa ja sanovat välillä suoraa jos homma ei toimi tai olevat hiljaa. Suora palautteen anto pelittää, mutta hiljaisuus ärsyttää.” (Urheilija 11)

”Aika suoraan, palaute annetaan melko jämäkästi ja tuimasti mutta se on ainoastaan hyvä asia. Muuten se ei mene perille. (Urheilija 5)

TAULUKKO 22. Urheilijoiden kuvaamat valmentajien toiminnan aikaiset palautteenantotavat.

Valmentajan palautteenantotapa	Maininnat
Suoraan sanominen	5
Henkilökohtainen palaute	2
Selkeä palaute	1
Rehellinen palaute	1
Rakentava palaute	1
Positiivinen palaute	2
Aggressiivinen palaute	1
Ihmislähtöinen palaute	1
Ryhmäpalaute	1
Kannustava palaute	1
Harjoituksen aikainen palaute	1
Yhteensä	17

Urheilijoista lähes neljäkymmentä prosenttia (38 %) koki, että on aina tasavertaisessa asemassa muiden urheilijoiden kanssa, kun taas usein tasavertaisessa asemassa kokevia urheilijoita oli neljäsosa (25 %) vastaajista. Harvoin tasavertaisessa asemassa muihin urheilijoiden nähden koki olevan kolmannes urheilijoista (31 %) ja ei koskaan tasavertaisessa asemassa olevia urheilijoita oli muutaman prosentin verran (6 %).

Urheilijat kuvaavat valmentajien toiminnan toteutuksen tapoja valmentajan fyysisen toiminnan kautta, jotka on kuvattu taulukossa 23. Valmentajan fyysinen toiminta piti sisällään urheilijoiden ilmaisujen mukaan toiminnan tarkkailemisen, seisoskelun, katsomisen ja urheilijan mukana olemisen. Eniten urheilijat kokivat valmentajan fyysisen toiminnan olevan urheilijoiden toiminnan tarkkailua ja urheilijan mukana ”urheilijan omaisesti” harjoitusten suorittamista. Lisäksi urheilijat kokivat valmentajien seisoskelevan harjoituspaikan vierellä ja katsovan urheilijoiden harjoitusten suorittamista.

”Joskus ne ovat mukana kun me treenaamme esimerkiksi [...]. Mutta Joskus he seisovat paikalla ja katselevat kun me [...].” (Urheilija 14)

”Surffailevat mukana ja kommentoivat välillä tekniikkaa jos jokin pistää isosti silmään.” (Urheilija 11)

TAULUKKO 23. Urheilijoiden kokemus valmentajien fyysisistä toiminnan tavoista maajoukkueharjoitusten aikana.

Valmentajan fyysinen toiminta	Maininnat
Tarkkaileminen	4
Seisoskelu	2
Katsominen	2
Urheilijan mukana oleminen	3
Yhteensä	11

Urheilijat kokivat valmentajan toiminnasta välittyviä kokemuksia vaihtelevasti. Eniten urheilijat ilmoittivat valmentajan toiminnan olevan harvemmin toistuvaa palautteenantoa ja ei-spesifiin palautteeseen keskittyvää. Urheilijoiden kokemuksen mukaan valmentajien toiminnasta välittyi neutraali, tilaa antava ja asiallinen vaikutelma. Kuitenkin osa urheilijoista koki valmentajien toiminnasta

välittyvän niukkasanaisuus, toisten urheilijoiden suosiminen sekä passiivinen toimintatapa. Valmentajista kuvattiin välittyvän lisäksi läsnäoleva, kehitystä seuraava, urheilijoista kiinnostunut ja auttamishaluinen vaikutelma. Urheilijoiden kokemat valmentajan toiminnasta välittyvät kokemukset on kuvattu taulukossa 24.

”Mielestäni valmentajat suosivat tiettyjä urheilijoita ja viettävät tuttujen urheilijoiden parissa enemmän aikaa.” (Urheilija 8)

”Käytös ja toiminta on kyllä asiallista.” (Urheilija 2)

TAULUKKO 24. Valmentajien toiminnasta välittyvä kokemus urheilijoiden kuvaamana.

Valmentajan toiminnasta välittyvä kokemus	Maininnat
Auttaminen	1
Neuvominen	2
Vaihtelevuus	4
Niukkasanaisuus	3
Asiallisuus	2
Suosiminen	3
Passiivisuus	2
Kannustaminen	1
Palautteenanto	5
Kiinnostuneisuus	1
Läsnäolo	1
Mukana oleminen	1
Neutraalius	2
Tilan antaminen	1
Kehityksen seuranta	1
Yhteensä	30

Urheilijat toivat esiin valmentajien ei-toteutunutta toimintaa, jotka on kuvattu taulukossa 25. Urheilijat kokivat, että valmentajat eivät toteuta urheilijoita motivoivaa toimintaa tai aktiivisesti pyri urheilijoiden motivoimiseen. Lisäksi palautteenantamattomuus, yksilön huomioimattomuus,

havainnoimattomuus, tavoitteiden toteutumattomuus ja kommunikoiemattomuus olivat urheilijoiden mainitsemissa ei-toteutuneita maajoukkuevalmennuksen elementtejä. Eniten ei-toteutunutta toimintaa urheilijat kokivat valmentajien antaman palautteen suhteen ja toiseksi eniten yksilön huomioimattomuuden sekä tavoitteiden toteutumattomuuden suhteen.

”Motivointia ei hirveästi tule valmentajilta enemmän urheilijat sparraa toisiaan.” (Urheilija 12)

”Eivät juurikaan huomioi.” (Urheilija 8)

TAULUKKO 25. Urheilijoiden kokemus maajoukkuevalmentajien ei-toteutetusta toiminnasta.

Ei-toteutunut toiminta	Maininnat
Motivoimattomuus	2
Palautteenantamattomuus	10
Yksilönhuomioimattomuus	6
Havainnoimattomuus	2
Tavoitteiden toteutumattomuus	6
Kommunikoiemattomuus	1
Yhteensä	27

Urheilijoiden kokemat maajoukkuevalmennuksen epäkohdat on kuvattu alla olevassa taulukossa 26. Motivointitapa, oma-aloitteisuus, vuorovaikutus, opastaminen, palautteensaanti, yhteinen osallistuminen, aktiivisuus, johtajuus, tiedonjako, epätasa-arvo, tiedustelemine ja yksilönhuomointi olivat urheilijoiden mainitsemissa maajoukkueuominnassa ilmeneviä epäkohtia. Eniten urheilijoiden mainintoja keräsi palautteensaanti, joka kuvasi urheilijoiden kokemusta riittämättömästä toiminnan aikaisesta valmentajien antamasta palautteensaamisesta. Urheilijat kokivat myös, että valmentajien oma aktiivisuus ja oma-aloitteisuus eivät ole maajoukkueuominnan aikana riittäväällä tasolla urheilijoiden tavoitteisiin nähden. Vuorovaikutus valmentajien kanssa koettiin suppeaksi, pinnallisesti ja riittämättömäksi usean urheilijan näkökulmasta. Lisäksi valmentajien tapa motivoida urheilijoita ei soveltunut urheilijoille tai se koettiin epämiellyttäväksi.

”Vähän huonosti. Heillä ei ole oma-aloitteisuutta puuttua reeneissä johonkin mihin olisi hyvä puuttua.” (Urheilija 17)

”Mielestäni kommentteja voisi tulla enemmän. Palaute on positiivista silloin harvoin, kun sitä saa, joten kehityskohteistakin olisi kiva kuulla.” (Urheilija 8)

”Kehitettävää on aika paljon. Kommentteja ei suuri tule tai se on vastaavaa ”hyvä hyvä”.” (Urheilija 17)

TAULUKKO 26. Urheilijoiden kokemus maajoukkuetoiminnan ja harjoitusten toteutuksen epäkohdista.

Toiminnan toteutuksen epäkohdat	Maininnat
Motivointitapa	4
Oma-aloitteisuus	3
Vuorovaikutus	7
Opastaminen	3
Palautteensaanti	17
Yhteinen osallistuminen	1
Aktiivisuus	9
Johtajuus	1
Tiedonjako	2
Epätasa-arvo	1
Tiedusteleminen	1
Yksilönhuomiointi	1
Yhteensä	50

Urheilijoiden tyytyväisyyskokemukset ovat kuvattu taulukossa 27. Urheilijat mainitsivat, että tyytyväisyyttä urheilijoissa herättivät valmentajien motivointi, vuorovaikutus ja palautteenantotapa. Lisäksi valmentajien tietotaito, valmentajien henkilökohtaiset ominaisuudet sekä yleinen toiminnan toteutus olivat urheilijoiden kokemuksen mukaan tyytyväisyyttä herättäviä seikkoja.

”Suoraan sanomalla, tapa on toimiva.” (Urheilija 5)

”Mielestäni tiedot ja taidot ovat hyvät, mutta keskustelua harjoituksen onnistumiseen liittyen voitaisiin käydä enemmän. (Koski se sitten tekniikkaa tai muuta).” (Urheilija 8)

TAULUKKO 27. Urheilijoiden kokemus tyytyväisyyttä aiheuttaneista seikoista maajoukkue toiminnan toteutuksessa.

Tyytyväisyyskokemus	Maininnat
Motivointi	3
Vuorovaikutus	2
Palautteenantotapa	7
Tietotaito	13
Valmentajien ominaisuus	7
Toiminnan toteutus	5
Yhteensä	37

7.3 Maajoukkue toiminnan arviointi

Tässä luvussa kuvataan maajoukkue toiminnan arvioinnin toteutumista. Arviointi on jaettu valmentajien kuvaamiin arvioinnin tapoihin sekä urheilijoiden kokemuksiin valmentajien käyttämistä arvioinnin tavoista.

7.3.1 Valmentajien arviointitavat

Valmentajat kuvasivat erilaisia arvioinnin apukeinoja (taulukko 28), joiden kautta urheilijoiden toiminnan arviointia toteutettiin. Arvioinnin apukeinoina valmentajat kuvasivat kontrolliharjoituksen, visuaalisen arvioinnin, verbaalisen arvioinnin sekä valmennustiimin, psyykkisen valmentajan ja urheilijan näkemysten hyödyntämisen. Valmentajat kuvasivat harjoitusten reflektiokeinoiksi keskustelun, joka oli verbaalisen arvioinnin tapa. Visuaalisia arvioinnintapoja olivat urheilijan suorituksen näkeminen ja videoanalyysin tekeminen. Urheilijan antama palaute oli urheilijan arviointia, jota

valmentajat kuvasivat hyödyntävän osana toiminnan arviointia. Lisäksi arviointitapoina kuvattiin valmennustiimin ja psyykkisen valmentajan hyödyntäminen osana toiminnan arviointiprosessia.

”Valmennusparin kanssa. Psyykkinen valmentaja. Perusharkoista aika lyhyesti pohditaan oliko onnistunut, olisiko kannattanut tehdä jotain toisin, miten urheilijat onnistui, miten urheilijoiden kanssa jatketaan.” (Valmentaja 2)

TAULUKKO 28. Valmentajien käyttämät arvioinnissa hyödynnetyt apukeinot.

Arvioinnin apukeinot	Maininnat
Kontrolliharjoitus	1
Visuaalinen arviointi	3
Verbaalinen arviointi	3
Valmennustiimi	2
Psyykkinen valmentaja	1
Urheilija	2
Yhteensä	12

Toiminnan arviointitapana valmentajat kuvasivat valmentajan itsenäisen arvioinnin hyödyntämistä. Valmentajan itsenäiseen arviointiin lukeutuivat onnistumisten, kehityskohteiden ja jatkosuunnitelmien reflektointi. Arviointia toteutettiin itsenäisesti kyseisten näkökulmien kautta lyhyesti. Valmentajien itsenäisen arvioinnin tavat ovat kuvattu alla olevassa taulukossa 29.

TAULUKKO 29. Valmentajien itsenäiseen arviointiin pohjautuvat arviointikohteet.

Valmentajan itsenäinen arviointi	Maininnat
Onnistumiset	2
Kehityskohteet	1
Jatkosuunnitelmat	1
Yhteensä	4

Erilaiset arvioinnin esittämistavat olivat yksi toiminnan arvioinnin tapa (taulukko 30). Arvioinnin esittämistapoihin lukeutuivat henkilökohtainen arviointi, urheilijan vahvuuksien arvioiminen, pääasioiden arvioiminen, ilmapiirin arvioiminen sekä yksilöllisen soveltamisen arviointi. Lisäksi valmentajat mainitsivat valmennusroolin muokkaamisen sekä saman valmennusroolin ylläpitämisen olevan osana arvioinnin esittämistapoja. Pääasiallinen arvioinnin esittämistapa oli urheilijalle henkilökohtaisesti suunnattu arviointi. Valmentajat joko pitivät saman valmennusroolin riippumatta arvioinnin kohteena olevasta urheilijasta tai mukauttivat sitä urheilijakohtaisesti. Arviointia pyrittiin kuitenkin esittämään hyvän toimintailmapiirin ylläpitämiseksi ja tuoden esiin arvioinnin kohteena olevat pääasiat ja vahvuudet.

TAULUKKO 30. Valmentajien käyttämät arvioinnin esittämistavat.

Arvioinnin esittämistavat	Maininnat
Henkilökohtainen arviointi	3
Vahvuudet	1
Pääasiat	1
Ilmapiiri	1
Yksilöllinen soveltaminen	1
Valmennusroolin mukauttaminen	3
Saman valmennusroolin ylläpito	1
Yhteensä	11

7.3.2 Urheilijoiden kokemus arvioinnista

Usein riittävästi toimintaa ohjaavaa palautetta koki saaneensa noin neljäkymmentä prosenttia (41 %). Harvoin riittävästi toimintaa ohjaavaa valmentajien antamaa palautetta koki saaneensa puolet urheilijoista (53 %), kun taas ei koskaan riittävästi toimintaa ohjaavaa palautetta koki saaneensa yksi urheilija (6 %).

Aina harjoitusten jälkeistä palautetta onnistumisista saavia urheilijoita oli yhteensä kaksi urheilijaa (12 %). Usein harjoitusten jälkeistä positiivista palautetta saavia urheilijoita oli puolestaan kolmasosa urheilijoista (35 %), kun puolestaan harvoin harjoitusten jälkeistä positiivista palautetta saavia

urheilijoista oli neljäsosa (24 %). Noin kolmasosa urheilijoista (29 %) koki, ettei ollut saanut koskaan harjoitusten jälkeen positiivista palautetta.

Urheilijoista yksi (6 %) koki, että valmentajat toivat aina ilmi oman näkemyksensä urheilijan kehityskohteista. Yksi viidestä urheilijasta (23 %) koki puolestaan, että valmentajat tuovat usein ilmi oman näkemyksensä henkilökohtaisista kehityskohteista, kun taas harvoin vastausvaihtoehtoon vastasi yhteensä puolet urheilijoista (53 %). Noin kaksikymmentä prosenttia urheilijoista (18 %) koki, että valmentajat eivät koskaan tuo ilmi omaa näkemystään urheilijoiden kehityskohteista.

Urheilijat kuvasivat erilaisia valmentajien käyttämiä arviointitapoja, jotka ilmenevät taulukossa 31. Verbaalinen arviointi, visuaalinen arviointi, urheilijakohtainen arviointi, muihin vertaaminen, vaihtelevuus, fyysisten tulosten arviointi ja terveys olivat urheilijoiden mukaan valmentajien käyttämiä arvioinnin tapoja. Urheilijat kokivat, että valmentajien toiminnan arviointitapa pohjautuu suurimmaksi osaksi fyysisten tulosten arviointiin, kuten aiempiin kilpailutuloksiin sekä testi- ja kontrolliharjoituksiin.

TAULUKKO 31. Urheilijoiden kokemus valmentajien käyttämisestä arvioinnin tavoista.

Valmentajien arviointitavat	Maininnat
Verbaalinen arviointi	7
Visuaalinen arviointi	2
Urheilijakohtainen arviointi	4
Muihin vertaaminen	2
Vaihtelevuus	3
Fyysisten tulosten arviointi	9
Terveys	4
Yhteensä	31

Urheilijat kuvasivat kokemuksiaan valmentajien arviointitavoista tunne- ja vuorovaikutuskokemusten kautta, jotka ilmenevät taulukossa 32. Eniten urheilijoiden mainintoja kertyi tunnekokemuksiin, joita urheilijoiden kokemuksen mukaan olivat epätasa-arvon, ärsyyntymisen, pettymyksen, hämmennyksen, turhautumisen ja omillaan pärjäämisen tunnekokemukset. Osa urheilijoista koki puolestaan positiivisia ja vaihtelevia tunnekokemuksia valmentajien arviointiin liittyen. Pääasiassa urheilijoiden kokemat tunnekokemukset olivat kuitenkin negatiivissävytteisiä. Lisäksi osa urheilijoista koki, että

urheilijoiden ja valmentajien välillä ei ollut arviointiin liittyvää vuorovaikutusta ja, että arvioinnissa vastuu jäi urheilijalle itselleen. Myös henkilökohtaisen valmentajan koettiin olevan vastuussa maajoukkue toiminnan arvioinnista ilman, että maajoukkuevalmentajat olisivat siihen puuttuneet.

”Vähän semmoinen tunne että omillaan saa pärjätä.” (Urheilija 16)

”Välillä urheilijoiden keskuudessa herää närää valmentajien toiminnasta. Tiettyjen urheilijoiden suosiminen ja harvoin saatu palaute aiheuttavat sitä.” (Urheilija 8)

”Katson oman valmentajan kanssa mj-valmentajien ottamat videot läpi ja keskustelen molempien kanssa [...].” (Urheilija 11)

TAULUKKO 32. Urheilijoiden arviointiin liittyviä tunne- ja vuorovaikutuskokemuksia.

Tunne- ja vuorovaikutuskokemus	Maininnat
Tunnekokemus	10
Ei vuorovaikutusta	4
Urheilijan vastuu	4
Henkilökohtainen valmentaja	1
Yhteensä	19

Urheilijat kuvasivat maajoukkue toiminnan arvioinnin epäkohtia alla olevan taulukon 33 mukaisesti. Kehityksenseuranta oli urheilijoiden eniten mainintoja kerännyt epäkohta, joka urheilijoiden kokemuksen mukaan tarkoitti, ettei maajoukkue toiminta seuraa urheilijoiden kehitystä riittävällä tasolla. Urheilijat kokivat, että valmentajat olivat toiminnan arvioinnin suhteen passiivisia, eivätkä oma-aloitteisesti tuoneet esiin arviointiin liittyviä seikkoja tai toteuttaneet arviointia ilman urheilijan tiedustelemista. Maajoukkue toiminnan organisointi, johtaminen ja tiedonkulku eivät olleet urheilijoiden mukaan riittävää tai urheilijoiden tavoitteiden suuntaista. Urheilijat mainitsivat lisäksi palautteensaantiin ja urheilijoiden terveydentilan arviointiin liittyviä puutteita, jotka vähäisestä huomioinnista johtuen vaikuttivat urheilijoiden tavoitteiden ja arvioinnin toiminnan ristiriitaisuuteen. Valmentajien koettiin myös vaikenevan maajoukkue toiminnan arviointiin liittyvissä asioissa, jonka urheilijat kokivat arvioinnin epäkohtana.

”Kukaan ei osaa johtaa eikä organisoida. Ainoa osaaminen on valmentamisessa mutta ei johtamisessa tai käytännön asioissa.” (Urheilija 2)

”Kehityksen seuranta tapahtuu ainakin itsellä maajoukkue toiminnan ulkopuolella.” (Urheilija 5)

”Meillä on ollut juoksutestejä mutta ei muuta. Mun mielestä ei ole riittävästi. Esimerkiksi olisi hyvä tehdä VO2-max testi.” (Urheilija 14)

”Ei ole edes kysytty miten menee tai miten korvaava harjoitus meni.” (Urheilija 15)

TAULUKKO 33. Urheilijoiden kokemus arvioinnin epäkohdista.

Kokemus epäkohdista	Maininnat
Palautteensaanti	1
Passiivisuus	1
Johtaminen	4
Organisointi	3
Tiedonkulku	2
Vaikeneminen	1
Epätasa-arvo	1
Kehityksen seuranta	7
Terveydentila	2
Yhteensä	22

Urheilijat kokivat arvioinnin toimivuuteen liittyvän useita eri seikkoja (taulukko 34). Eniten urheilijat kokivat arvioinnin toimivan terveydentilan arvioinnin suhteen, jolloin valmentajat huomioivat urheilijoiden vallitsevan terveydentilan harjoitusten arviointiin ja siitä saatuun palautteeseen liittyen. Urheilijat kokivat arvioinnin vaihtelevuuden eli eri arvioinnin kohteiden vaihtelun sekä erilaisten arviointimenetelmien vaihtelun, kuten sykearvioinnin, videoarvioinnin ja keskusteluarvioinnin olleen maajoukkue toiminnassa toimivaa. Arvioinnin organisointiosaamisen eli arvioinnin toteutumisen ja sen suunnittelun koettiin olevan toimiva osa maajoukkue toiminnan arviointia. Lisäksi urheilijat mainitsivat yksilölähtöisen arvioinnin tavan, toimivan kehityksen seurannan tapojen sekä muihin urheilijoiden vertaamisen olevan toimiva osa maajoukkue toiminnan arviointia.

”Peilaavat itseeni. Toimii hyvin.” (Urheilija 11)

”Minusta organisointi on toiminut hyvin samoin johtaminen.” (Urheilija 12)

”Kehitystä on seurattu esim. testijuoksulla, mutta ei juurikaan muuten. Se toimii leireillä itselle.” (Urheilija 8)

TAULUKKO 34. Urheilijoiden kokemus arvioinnin toimivuudesta.

Arvioinnin toimivuus	Maininnat
Toimiva organisointiosaaminen	6
Toimiva johtajuus	1
Toimiva kehityksen seuranta	2
Toimiva yksilölähtöisyys	4
Vertailu	2
Vaihtelevuus	6
Terveys	7
Valmennusosaaminen	1
Yhteensä	29

8 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisia tapoja maajoukkuevalmentajat käyttävät maajoukkue toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Lisäksi tavoitteena oli kuvata maajoukkueurheilijoiden kokemuksia valmentajien käyttämisestä suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin tavoista. Kyseisiin tutkimuskohteisiin pyrittiin etsimään vastauksia sähköisen kyselylomakkeen avulla, jonka kautta saaduista vastauksista luotiin käsitys maajoukkuevalmentajien pedagogisista tavoista sekä maajoukkueurheilijoiden kokemuksista. Alla kuvataan keskeisimpiä löydettyjä tuloksia sekä pyritään luomaan käsitystä siitä, mistä tulokset ovat voineet mahdollisesti johtua.

8.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Maajoukkueurheilijoiden kokemukset valmentajien käyttämisestä maajoukkue toiminnan käytännöistä ja tavoista olivat vaihtelevia. Urheilijoiden kuvaamat valmentajien suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin tavat vastasivat jokseenkin valmentajien mainitsemia tapoja, mutta havaittavissa oli kuitenkin varsin toisistaan eriäviä näkemyksiä. Voinee olla mahdollista, että urheilijat eivät ole täysin tietoisia kaikista valmentajien käyttämisestä suunnittelun, toiminnan tai arvioinnin tavoista, joka selittänee urheilijoiden ja valmentajien erinäisiä kuvailuja.

Yksilö- ja joukkueurheilussa valmentajilta vaaditaan osittain toisistaan eriäviä ominaisuuksia. Yksilöurheiluvalmentaja pystyy suuntaamaan kaiken huomionsa usein vain yhteen urheilijaan kerrallaan, jolloin hän saattaa tarvita enemmän yksilöllisiä taustatietoja, joita huomioida mahdollisimman tehokkaasti valmennuksessa. Joukkueurheiluvalmennuksessa valmentajan pyrkii usein suuntaamaan toimintaa ryhmän optimaalisen suoriutumisen näkökulmasta, jolloin yksilöt eivät välttämättä saa samalla tavalla valmentajan täyspainoista huomiota kuin yksilöurheiluvalmennuksessa. Yksilöurheilu maajoukkueissa valmennetaan kuitenkin yksilöurheilijoita ryhmässä. Tämä voi asettaa valmentajalle uusia haasteita, jossa yksilö- ja ryhmävalmennuksen yhtäaikaisuudesta johtuen toiminta saattaa sisältää useita kompromisseja. Valmentaja voi joutua puntaroimaan pyrkiikö ajamaan toisistaan erillisten ja erilaisten tarpeiden omaavien yksilöiden etuja vai koko ryhmän tarpeita ja etuja. Koska tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään yksilötalviolympialajien maajoukkuevalmennuksen tapoja ja kokemuksia, voi se osaltaan vaikuttaa löydettyjen tulosten tulkintaan ja johtopäätöksiin.

Tulosten mukaan maajoukkuevalmentajien ja -urheilijoiden käsitykset maajoukkue toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista olivat jokseenkin toisistaan eriävät. Tämä voinee selittyä osaltaan sillä, että valmentajat ovat pystyneet koulutustaustansa ja aiemman valmennuskokemuksensa perusteella sanoittamaan asioita ja ilmiöitä eri tavoin kuin urheilijat. Koska urheilijat eivät ole välttämättä tietoisia kaikista valmentajan valmennuksellisista käsityksistä ja näkemyksistä, voi urheilijoiden mahdollinen tietämättömyys hankaloittaa valmennukseen liittyvien piirteiden sanoittamista. Näin ollen valmentajien ammatillinen näkemys ja urheilijoiden valmennukseen liittyvä ammatillisen kokemuksen vähyys voivat vaikuttaa valmentajien ja urheilijoiden toisistaan eriäviin näkemyksiin. Toisaalta myös urheilijoiden ja valmentajien julkinen ammatillinen asema voi olla vaikuttamassa saatuihin vastauksiin, joissa saattavat korostua yhteiskunnallisesti sekä sosiaalisesti hyväksytyt ilmaukset.

Kyselylomakkeen täyttäminen ja näin ollen tutkimukseen osallistuminen saattoi olla niin urheilijoille kuin valmentajillekin mahdollisuus pysähtyä maajoukkue toiminnan nykytilanteen pariin. Vaikka kaikki tutkittavien ajatus- ja pohdintatyö ei välttämättä näkynyt tämän tutkimuksen aineistossa, on pedagogisten aiheiden äärelle asettuminen saattanut olla yksilöille sekä koko yhteisölle merkittävä kokemus. Tutkimukseen osallistuminen voinee palvella paitsi tulevaisuuden koulutusta ja maajoukkue toiminnan kehittämistä, tarjoten merkittävän kokemuksen lähitulevaisuutta varten.

8.1.1 Maajoukkue toiminnan suunnittelu

Maajoukkuesuunnittelun osalta urheilijat kokivat eniten tyytyväisyyttä ja tyytymättömyyttä samoihin asioihin. Urheilijoiden kokivat kerättyjen mainintojen perusteella eniten tyytyväisyyttä tiedonsaantiin ja suunnittelun tavoitteiden vastaavuuteen. Samalla urheilijat kokivat mainintojen mukaan määrällisesti eniten tyytymättömyyttä niin ikään tiedonsaantiin ja tavoitteiden vastaavuuteen. Urheilijoiden mainintojen jakautumista tarkastellessa voidaankin huomata, että noin puolet urheilijoista kokee edellä mainittuihin seikkoihin tyytyväisyyttä, kun taas puolet urheilijoista kokee tyytymättömyyttä. Urheilijoiden kyselylomakkeiden vastauksista kävi ilmi, että osa urheilijoista oli vasta urheilu-uransa alussa, kaivaten valmentajilta selkeää tukea ja ohjausta toimintaansa. Osa urheilijoista mainitsi puolestaan valmentavan itse itseään, jolloin heillä voinee olla enemmän kokemusta ja tietotaitoa itsensä ohjaamisesta urheilijana sekä valmiuksia harjoittelun ohjelmointiin. Urheilijoiden erilaiset taustat voivat osaltaan olla selittämässä sitä, miksi osa urheilijoista kokee samoihin asioihin kohdentuvaa tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä. Koska urheilijat kokivat puutteellisen tiedonjaon olevan yksi

maajoukkuetoiminnan epäkohdista, voi se osaltaan olla selittämässä sitä, että urheilijat eivät ole tietoisia kaikista valmentajien pedagogiikan toteuttamisen tavoista.

Aiemman tutkimustiedon mukaan urheilijat ovat kokeneet tyytymättömyyttä kilpaurheilun tuomiin vaatimuksiin ja valmennukselliseen tukeen (Kaski ym. 2020, 25–26). Tulokset ovat jokseenkin linjakkain tämän tutkimuksen tuloksiin, jotka kuvaavat urheilijoiden tyytymättömyyttä ja valmennuksen epäkohtia. Urheilijat kokivat valmennuksesta saatujen tuen toimien olleen omiin tarpeisiin ja tavoitteisiin nähden vähäisiä tai riittämättömiä. Kokonaisvaltainen urheilijoiden osallistaminen valmennuksen toteuttamiseen ja selkeiden vaikutusmahdollisuuksien julkituominen voisivat edistää urheilijoiden kokemaa tyytyväisyyttä sekä siten myös urheilu-uran aikaista hyvinvointia. Vaikka urheilijuteen kohdistuu paljon vaatimustekijöitä, jotka voivat vaikuttaa tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin kokemukseen (Kaski ym. 2020, 25), tulisi valmentajien huomioida urheilun vaatimustekijät siten, että valmentaja tai toteutettu valmennus ei lisäisi urheilijan koettua kuormitustasoa.

Urheilijat kokivat maajoukkuetoiminnan suunnittelussa korostuvan valmentajien verbaalisen kommunikoinnin tavat. Valmentajien suunnitteluun liittyvästä verbaalisesta kommunikoinnista huolimatta osa urheilijoista koki haastavaa lähestymistapaa valmentajiin maajoukkuetoiminnan suunnitteluun liittyen. Osa urheilijoista koki puolestaan suunnitteluun liittyvän lähestymisen olevan helppoa. Urheilijoiden eriäviä kokemuksia valmentajien lähestymiseen liittyen voinee selittää se, että urheilijat voivat kokea erilaiset kommunikointikeinot eri tavoin. Näin ollen verbaalinen kommunikointi ja asioiden sanallistaminen ei välttämättä luonnistu kaikilta urheilijoilta yhtä sujuvasti kuin toisilta. Tällöin valmentajien erilaisten suunnitteluun liittyviä kommunikointitapoja voisi lisätä niin, että jokaisen urheilijan olisi mahdollisuus halutessaan lähestyä valmentajia maajoukkuetoiminnan suunnitteluun liittyen itselle mielekkäällä tavalla. Selkeän itseilmaisun, hyvän itsetuntemuksen ja riittävien vuorovaikutusta tukevien rakenteiden avulla voidaan tukea vuorovaikutuksen osapuolten välistä viestintää (Kaski & Kuusela 2012, 117–119). Toisaalta mikäli valmentaja käyttää osana vuorovaikutustaan niin sanottuja kompastuskiviä eli urheilijan kohtaamisen välttämistä tai tunteiden sivuuttamista, saattaa urheilija kokea kommunikoinnin haastavaksi sekä vuorovaikutuksellisen lähestymisen vaikeaksi (Kaski & Kuusela 2012, 120–124).

Maajoukkuetoiminnan suunnittelun osalta urheilijat kokivat, että heitä ei osallisteta osaksi suunnitteluprosessia. Lisäksi urheilijat mainitsivat, että urheilijoilta vaaditaan oma-aloitteisuutta ja aktiivisuutta, mikäli he haluavat ottaa osaa toiminnan suunnitteluun. Kuitenkin valmentajat mainitsivat, että urheilijat saavat halutessaan olla osana toiminnan suunnittelua ja heille annetaan siihen mahdollisuuksia. Voinee olla, että urheilijat eivät välttämättä tunnista mahdollisia vaikutusmahdollisuuden

hetkiä tai paikkoja, joissa tuoda omaa ääntään julki suunnitteluun liittyen. Voi olla myös mahdollista, että valmentajat eivät ilmaise riittävän selkeästi urheilijoiden vaikutusmahdollisuuksien hetkiä, sillä urheilijoiden ja valmentajien suunnitteluun osallistumisen sekä osallistamisen kokemukset olivat toisistaan poikkeavat. Autonomian mahdollisuuden tarjoaminen antaisi urheilijoille kuitenkin tilaisuuden vaikuttaa itseä koskevaan päätöksentekoon, itsetuntemuksen tukemiseen ja motivaation kehittämiseen (Conroy & Coatsworth 2007, 673), jolloin urheilijoiden osallistamista toiminnan suunnitteluun voitaisiin pitää puoltavana toimintamallina.

8.1.2 Maajoukkue toiminnan toteutus

Maajoukkueen suunnittelun tapojen mukaisesti urheilijat kokivat myös maajoukkue toiminnan aikana valmentajien verbaalisen viestinnän olevan selkeä toiminnan tapa. Urheilijat kokivat lisäksi harjoitusten aikana vallitsevan myönteinen ilmapiiri. Tätä voinee selittää urheilijoiden mainitseman toiminnan yhteneväisyyden kokemus, jossa painottuivat selkeä ja yhteneväinen valmennuslinja. Aiemman tutkimusten mukaan valmentajan selkeä ja ennustettava toimintatapa luo urheilijalle turvallisuuden tunteen sekä tehtäväsuuntautuneen työskentelyilmapiirin (Turnnidge ym. 2014, 235). Näin ollen urheilijoiden kokeman positiivisen ilmapiirin kokemus voisi selittyä valmentajien tutusta ja yhteneväisestä valmennuskäyttäytymisestä ja -toiminnasta.

Urheilijat olivat tyytyväisiä maajoukkuevalmentajien tietotaitoon. Valmentajien kyselylomakkeen vastausten perusteella valmentajat olivat kouluttautuneet liikuntatieteiden maisteriksi, valmentajan ammattitutkintoon tai ammattikorkeakoulututkintoon. Näin ollen valmentajat ovat saaneet kasvatettua tietotaitoaan valmennukseen suunnatuilla koulutuksilla, jonka myös urheilijat olivat tutkimuksen tulosten mukaan havainneet. Lisäksi jokaisella tutkimuskyselyyn vastanneella valmentajalla oli oma kansallisen tai kansainvälisen tason kilpaurheilukokemus sekä aiempaa toimintataustaa valmennuksen parissa, jotka osaltaan voinee vaikuttaa myös siihen, että urheilijat kokivat valmentajien tietotaidon ja kokemuksen soveltuvan maajoukkue toiminnan toteuttamiseen. Päätoimisille valmentajille suunnattu kyselytutkimus (Blomqvist ym. 2020) osoittaa samoja tuloksia valmentajien tietotaitoon, koulutustaustaan ja omaan urheilutaustaan kuin tässäkin tutkimuksessa saadut vastaukset.

Eniten maajoukkueurheilijat mainitsivat epäkohtia palautteensaantiin liittyen. Urheilijat kokivat, etteivät valmentajat antaneet riittävästi toimintaa ohjaavaa palautetta, palaute oli suppeaa ja yleistä tai, että palautetta ei saatu lainkaan. Lisäksi urheilijat kokivat valmentajien oman aktiivisuuden olevan heikkoa, jolloin valmentajien toimintaa kuvattiin jopa passiiviseksi. Vähäinen palautteensaanti

voinee selittyä valmentajien passiivisen toiminnan kautta. Kuitenkin valmentajat itse kokivat, että urheilijoiden yksilöllinen huomioiminen tapahtuu palautteen antamisen kautta ja, että urheilijoiden kanssa harjoitusten toteuttaminen mahdollistaa keskinäisen vuorovaikutuksen sekä palautteenannon. Urheilijoiden ja valmentajien kokemukselliset erot palautteen antamisessa ja palautteen saamisessa voivat selittyä tarkoituksenmukaisen palautteen käsityksellisillä eroilla, jolloin valmentaja ei koe tarpeelliseksi antaa palautetta, kun taas urheilija kokisi palautteen tarpeelliseksi. Palautteenantamisella on kuitenkin havaittu olevan yhteys urheilijan itseluottamukseen (Liukkonen 2017), jolloin valmentajan olisi tärkeää antaa urheilijalle palautetta, jonka kautta suunnata omaa toimintaansa ja tulla tietoisemmaksi omasta toiminnastaan.

Valmentajakyselytutkimus (2020) kuvaa valmentajien olevan pääasiassa sitoutuneita, innostuneita ja tarmokkaita valmentajan työtehtäviä kohtaan. Tämän tutkimuksen tulokset, jotka kuvaavat urheilijoiden kokemuksia valmentajien toiminnasta ei ole linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Toisaalta valmentajien kokema valmennusosaamisen aliarvostus voi olla osana vaikuttamassa valmentajien epäaktiiviseen toimintaan. (Blomqvist ym. 2020, 15–25.)

8.1.3 Maajoukkue toiminnan arviointi

Urheilijat kokivat, että maajoukkue toiminnassa toiminnan ja harjoitusten arviointi perustui enimmäkseen fyysisten tulosten arviointiin. Koska kilpa- ja huippu-urheilussa tuloskeskeisyys on vahvaa ja urheilijaa mitataan fyysisten ominaisuuksien kautta, voi olla mahdollista, että valmentajat jopa huomaamatta korostavat fyysisten ominaisuuksien arviointia. Toisaalta urheilukulttuuri ja yhteiskunnan ihanteet vahvistavat fyysisten ominaisuuksien esiintuomista (Hämäläinen 2008, 59–60) ja urheilijat voivat olla minäsuuntautuneisuuden kautta tuloskeskeisiä (Liukkonen & Jaakkola 2020, 54–55). Samalla yhteiskunnan ja vallitsevan urheilukulttuurin normit voivat ohjata niin urheilijoiden kuin valmentajienkin ajattelua sekä toimintaa (Ilmanen 2004, 384; Kantola 1997, 15). Vasta viimeisten vuosien aikana on alettu painottaa ihmisläheisempää ja jokseenkin lempeämpää otetta valmennukseen urheilijan terveyttä ja hyvinvointia tukien (Hämäläinen 2012b, 5–6). Koska muutokset yhteiskunnassa ja valmennuskulttuurissa tapahtuvat hitaasti, ei välttämättä nykypäivän valmennus pysty vielä omaksumaan ihmisen kokonaisvaltaista arviointia osana valmennusta. Tutkimusten mukaan urheilijan itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin turvaamiseksi olisi kuitenkin hyvä suunnata arviointia myös urheilijan yrittämiseen ja muuhun urheiluun liitettävään toimintaan. (Epstein 1989; Liukkonen & Jaakkola 2017, 294–296.)

Maajoukkueurheilijoiden tunnekokemukset olivat suuressa osassa toiminnan arvioinnin tunne- ja vuorovaikutuskokemuksia. Urheilijoiden kokemat toiminnan arviointiin liittyvät tunteet olivat vaihtelevia aina positiivisista ja kannustavista tunteista ärsyyntymisen ja pettymyksen tunteisiin. Edellä mainittu arvioinnin kohteisiin kohdennettu tulkinta siitä, että urheilijan olisi syytä saada arviointia myös muista kuin fyysisiin ominaisuuksiin liittyvistä seikoista voinee olla urheilijoiden kokemien tunnekokemusten taustalla. Lisäksi urheilijoiden toisistaan eriävät valmennuksen tarpeet ja toiveet voivat olla osasyynä vaihteleviin tunnekokemuksiin. Osa maajoukkuevalmentajista mainitsi kuitenkin, että urheilijoihin kohdistunut aito kiinnostuneisuus ja auttamisen halu myös urheilun ulkopuolissa asioissa voi olla vahvistamassa urheilijoiden myönteisiä tunnekokemuksia urheilijan arvioinnin laaja-alaisuuteen liittyen. Koska tunteet ovat yhteydessä urheilijan ajatuksiin, käyttäytymiseen ja toimintaan (Kokkonen 2012, 69–70), tulisi valmennuksen huomioida tunteiden säätelymekanismit siten, että tunteet tukisivat harjoitustilanteissa oppimista ja kilpailutilanteissa tavoitteiden saavuttamista. Tunteiden säätelyn avulla pyritään henkisen jaksamisen ja tasapainon ylläpitoon, jolloin urheilijalle olisi merkityksellistä pystyä muokkaamaan kuormittavia tunteita myönteisimmiksi tai kielteisiä tunteita siedettävimmiksi (Kokkonen 2012, 72–73).

Valmentajat toivat ilmi erilaisia arviointitapoja, joista yleisimpiä olivat visuaalinen arviointi ja verbaalinen arviointi. Lisäksi arviointia pyrittiin tuomaan ilmi valmennusroolia urheilijakohtaisesti mukauttamalla sekä henkilökohtaista arviointia hyödyntämällä. Valmentajat kuvasivat ulkoisen palauteannon tapoja, joiden kautta tavoitteiden mukaista oppimista voidaan edistää (Jaakkola & Mononen 2013, 323–324). Liikunnanopetuksessa annettu palaute on usein julkista palautetta (Mosston & Ashworth 2008). Valmennustilanteiden sisältäessä huomattavia yhtäläisyyksiä liikunnanopetuksen kanssa, saattaa palautteenanto olla julkista, vaikka palaute olisikin tarkoitettu yksilölliseksi. Kuitenkin sekä yksilön että ryhmän motivaation tukemisen kannalta olisi tehokkainta, että palaute annettaisiin yksityisesti (Ryan & Deci 2017).

Joukkuevoimistelupalmentajien vuorovaikutustapoja tutkittaessa havaittiin, että valmentajan perustellessa arviointia ja palautteenantoa, kokivat urheilijat suurempaa autonomiaa ja viihtyvyyttä. Mitä enemmän valmentajat antoivat puolestaan korjaavaa palautetta, sitä heikommaksi urheilijat kokivat osallistumisaktiivisuuden ja viihtyvyyden olleen. (Louhimaa ym. 2020, 87–88.) Tulokset ovat jokseenkin yhdensuuntaiset tämän tutkimuksen tulosten kanssa, sillä urheilijoiden tunnekokemukset olivat sekä positiivisia että negatiivisia valmentajien palautteenannon ja arvioinnin johdosta. Lisäksi yhdensuuntaisia tuloksia ilmeni sen osalta, että urheilijoiden kokemuksen mukaan valmentajat perustelivat harvoin toimintaansa tai perustelut olivat vähäisiä. Vähäiset toiminnan perustelut voivat olla yhteydessä urheilijoiden negatiivisiin tunnekokemuksiin ja maajoukkue-toiminnassa viihtymiseen.

8.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää nykyhetken tietoon perustuvaa tutkimuksen toteutusta. Aiempaa tutkimustietoa maajoukkueiden pedagogisista toimintatavoista ja käytänteistä on vielä niukasti, jolloin tutkimuksella voidaan osoittaa olevan uutuudenarvoa. Kuitenkin urheilijoiden kokemuksia eri lajien ja tasojen välillä on tutkittu runsaasti useiden vuosikymmenten aikana. Valmentajien pedagogisen näkemyksen kysyntä on noussut urheiluvalmennuksen pariin viimeisten vuosien aikana runsaammin, jolloin tämä tutkimus pyrkii osaltaan selvittämään maajoukkueetason valmentajien pedagogista osaamista.

Tutkimuksen heikkoutena on tutkijan ja useiden tutkittavien välinen ihmissuhde, joka voi osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin, niiden tulkintaan ja tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkittavien ja tutkijan aiempi tuttavuus on voinut vaikuttaa kyselylomakkeen vastauksiin siten, että entuudestaan tutut urheilijat ovat jättäneet tietoisesti vastaamatta osaan kysymyksistä tai vastanneet niukkasanasemmin. Voi kuitenkin olla, että nämä urheilijat ovat voineet myös rohkaistua vastaamaan tarkemmin tai syvällisemmin tai toisaalta vastata tutkijaa miellyttävin vastauksin. Tutkimuksen vahvuuksiin lukeutuu kuitenkin se, että tutkija on käsitellyt tutkimusaineiston nimettömästi, jolloin tutkija on pyrkinyt häivyttämään tutkijan ja entuudestaan tuttujen tutkittavien välisen ihmissuhteen mahdollisimman minimaaliseksi.

Vain yhdellä kielellä toteutettu tutkimuksen kyselylomake on yksi tutkimuksen heikkouksista. Osa tutkittavista edusti äidinkieleltään muuta kuin suomea, jolloin kysymysten ymmärtämisessä ja sanallisessa kirjoittamisessa on voinut ilmetä haasteita. Samalla tutkija on joutunut omaa tulkintaansa käyttäen litteroimaan osaa tutkimusaineiston vastauksista sellaiseen muotoon, että se noudattaa hyvää ja ymmärrettävää suomen kieltä. Näin ollen tutkijan tulkinnallinen vastuu on voinut korostua samalla tutkimusta heikentäen. Kuitenkin tutkijan oma sisäpiiritieto tutkittavista lajeista on voinut mahdollistaa tutkimuksen vahvuuden parantamisen. Näin ollen tutkija on voinut tehdä syvempiä tulkintoja ja havaintoja tutkimusaineistosta.

Yhtenä tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää tutkimuksen toteutuksen ajankohtaa. Aineistonkeruu tapahtui noin puolessa välissä tutkimukseen osallistuneiden talviolympialajien maajoukkuekautta, jolloin urheilijoilla ja valmentajilla oli ehtinyt kertyä kokemusta maajoukkue toiminnasta. Lisäksi aineistonkeruu toteutettiin ennen lajien kilpailukausien alkamista, jolloin urheilijoilla ja valmentajilla oli mahdollisesti enemmän aikaa ja resursseja vastata kyselylomakkeen kysymyksiin, kuin mitä kilpailukauden aikana olisi ollut. Osa urheilijoista oli kuitenkin vasta ensimmäistä kautta

maajoukkuevalmennuksessa, jolloin heidän kokemuksensa maajoukkue toiminnasta on voinut olla kokeneempiin maajoukkueurheilijoihin eriävä.

Koska tutkimus toteutettiin sähköistä kyselylomaketta hyödyntäen, asettaa se omat heikkoutensa tutkimukselle. Kyselylomakkeen monivalintakysymykset ovat voineet olla urheilijoiden ja valmentajien kokemuksiin peilaten liian rajaavia, jolloin tutkittavien todellinen ääni on voinut jäädä huomioimatta. Tämä on voinut muokata samalla tutkijan käsityksiä ja tulkintoja suoraviivaisemmiksi. Toisaalta avoimet kysymykset oli pyritty luomaan monivalintavastauksia täydentäviksi, jolloin tutkittavien kokemuksille ja näkemyksille oli mahdollisuus antaa enemmän tilaa. Webropol-kyselylomakkeen avulla teetetyt tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää tutkimusaineiston poistoon liittyvää tietoturva-va. Vaikka tutkija poistikin tutkimuksen päätyttyä kerätyn tutkimusaineiston Webropol-sovelluksesta, voinee kyseiset tiedot jäädä kuitenkin sovelluksen tietokantoihin ja internetiin.

Urheilijoiden ja valmentajien julkituomien käsitteiden ja termien käyttö osana tutkimuksen analyysia ja tuloksia mahdollistaa paremman tutkittavien äänen kuulumisen. Tutkija pyrki mahdollisimman vähän muokkaamaan tutkittavien ilmaisuja, jotta tutkimuksen luotettavuus säilyisi mahdollisimman hyvänä. Näin ollen tutkijan oman tulkinnan voitane olettaa olevan mahdollisimman pieni ja tutkittavien välittämän viestinnän mahdollisimman vahva.

Aiemman tutkimuksen osoittaessa, että valmentajat kokevat pedagogisen osaamisen vaativan lisää tietoisuutta (Blomqvist ym. 2020, 38–39), on jokseenkin yhteydessä tämän tutkimuksen tuloksiin. Urheilijoiden kokemuksen jakautuessa useissa tutkimuksen aihealueissa, herää kysymys valmentajien pedagogisten ja didaktisten käytänteiden tarkoituksenmukaisuudesta. Lisäksi urheilijoiden kuvasivat kokemuksia vähäisestä palautteensaannista, tiedonsaannista tai lajin ominaisuuksien opastamisesta, jotka voivat osoittaa sen, että valmentajat eivät kykene tuomaan esiin omaa ammattitaitoaan parhaalla mahdollisella tavalla. Aiempi tutkimus kuvaa, että vaikka valmennus ammattimaistuu yhä enemmän, ei tutkitun tiedon hyödyntäminen ole kuitenkaan saanut riittävässä määrin jalansijaa osana valmennuksen toteuttamista (Salasuo ym. 2015, 80). Ilmiö voinee näyttäytyä osittain myös tämän tutkimuksen tuloksissa erityisesti urheilijoiden kokemusten perusteella, jossa pedagogista harjaantuvuutta vaaditaan riittävään ja oikea-aikaiseen palautteenantoon tai lajitaitojen opettamiseen.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaisesti tässä tutkimuksessa on käsitelty valmentajan ihmissuhdetaitoja ja urheiluosaamista. Kyseisen mallin osalta valmentajan itsensä kehittämisen taitojen ja voimavaratekijöiden näkökulma on jätetty huomioimatta, jolloin kyseisiä aiheita voisi olla merkityksellistä tutkia jatkossa. Näin ollen valmentajan osaamisesta saataisiin laajempi ja moninaisempi käsitys, jolloin myös koulutustarpeita pystyttäisiin suuntaamaan kohdennetummin.

Urheilu-uransa päättäneitä urheilijoita on siirtynyt yhä enenevässä määrin oman lajin valmentajaksi. Vaikka valmentajalta vaaditaan lajikohtaisia ja ihmiskäsityksellisiä tietoja sekä taitoja, on hänen kokemuksellisesta taustastaan varmasti hyötyä osana valmennusta. Useiden urheilijoiden on uutisoitu kouluttautuneen valmentajan ammattitutkintoon (VAT), jossa koulutus on laajuudeltaan 150 osaamispistettä (ePerusteet 2018). Yliopistopohjainen liikuntatieteen maisterin tutkinto sisältää puolestaan 300 opintopistettä, jolloin tutkintoa voitane pitää valmentajan ammattitutkintoa laajempana, monimuotoisempana ja syvällisempänä. Tulevaisuuden tutkimuskohteena voisikin olla eri koulutusaloista valmistuneiden valmentajien osaamisen ja urheilijoiden kokemusten selvittäminen. Lisäksi mielenkiintoinen tutkimuksen kohde olisi voiko omalla urheilijakokemuksella valmentaa tai siirtyäkö oma valmennuskokemus ja valmennuskäsitys sukupolvelta toiselle.

Valmentajat eivät tutkimusaineistossa tuoneet ilmi urheilija- tai valmentajalähtöisen valmennuksen käsitteitä, näkemyksiä tai kokemuksia. Vaikka valmentajat valottivat hieman valmennusopillisia ja valmennusfilosofisia ajatuksiaan, voisi maajoukkuevalmentajien valmennuskäsityksistä ja valmennusfilosofiasta tehdä tutkimuskatsausta tulevaisuudessa. Lisäksi tulevaisuuden jatkotutkimusaiheina voisi olla miten maajoukkueen valmentajien valmennusajatusten ja -filosofian näyttäytyminen ilmenee heidän valmennustavassaan. Samalla valmennusfilosofian yhteys urheilijoiden kokemaan psykiseen hyvinvointiin voisi olla mielenkiintoinen tutkimusaihe, sillä urheilijoiden pahoinvoinnin on havaittu lisääntyneen (Kaski ym. 2002, 25–26).

Monikulttuurisuus, sukupuolisuus ja oppimisen vaikeudet eivät tulleet ilmiöinä esiin tutkimusaineistossa. Koska monikulttuurisuus lisääntyy yhä enemmän ja sukupuolisidonnaisesta valmennuksesta saadaan aiempaa syvällisempää lisätietoa, voi valmennuksessa esiintyä enenevässä määrin heterogeenisempää väestöä, joka tulisi kohdata yksilöllisesti. Sama pätee oppimisen vaikeuksiin ja niiden yksilölliseen huomioimiseen, jotka tulisi niin ikään tuoda valmennuksessa esiin, vaikka urheilija olisi tuloksellisesti lajisuorituksessaan korkealla tasolla. Tutkimus valmentajien monikulttuurisen ja heterogeenisen ryhmän valmennuksesta ja sen erityispiirteistä voisi olla yksi mahdollinen tulevaisuuden tutkimusaihe.

Kansainvälinen vertailu valmentajien pedagogiikan ja didaktiikan toteuttamisesta olisi mielenkiintoinen näkökulma valottamaan myös suomalaisen valmennuksen nykyhetken tilannetta. Kansainvälisen vertailututkimuksen kautta voitaisiin peilata eri maiden kansainvälisen kilpaurheilutason menestystä ja pedagogiikan yhteyttä toisiinsa. Esimerkiksi mielenkiintoinen tutkimuskysymys olisi, että onko tietyn maan valmentajien pedagogisella osaamisella yhteys kansainväliseen urheilumenestykseen?

Lajikohtaisten tutkimusten valmentajatutkimusten tekemisen kautta voitaisiin suunnata valmennuksen osaamistarpeiden koulutusta tehokkaammin. Koska täyspäiväisinä valmentajina työskentelevät kokevat pedagogiikan ja didaktiikan olevan yksi suurimpia kehittämistarpeita (Blomqvist ym. 2020, 38–39), olisi urheilijoiden näkemysten ja kokemusten esiintuominen sekä urheilijan valmennuksellisten tarpeiden ja toiveiden selvittäminen maajoukkueetasolla tärkeä jatkotutkimusaihe. Saatujen tulosten kautta voitaisiin suunnata maajoukkueen toimintaa yhä korkeammalle tasolla sekä kansainväliseen kilpailuun vastaamiseksi. Esimerkiksi valmentajien käyttämiin aika-, raha- ja koulutusresursien tutkimukseen voisi olla tulevaisuudessa kysyntää, jotta valmentajien heikkouksien vahvistaminen olisi mahdollista.

LÄHTEET

- Andersson, C. (2008). Voittava kierre. Oppimistaidot ja valmistautuminen huipputuloksiin. Porvoo: WSOY.
- Asunta, P., Viholainen, H. & Ahonen, T. (2017). Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 422–436.
- Auvinen, A-M. & Liikka, P. (2015). Osallistamisen käsikirja. Hämeenlinna: Suomen eOppimiskeskus. <https://www.slideshare.net/eOppimiskeskus/osallistamisen-ksikirja>.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. (2016). Valmennusosaaminen urheilijapolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 48–53.
- Blomqvist, M., Hämäläinen, K. & Suomen Olympiakomitea. (s.a.). Suomalainen valmentajakoulutus ja valmennusosaaminen. Diaesitys. Viitattu 11.1.2023. <https://docplayer.fi/5243142-Suomalainervalmentajakoulutus-ja-valmennusosaaminen.html>.
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. (2020). Valmentajakysely 2019. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 71.
- Bolter, N. & Weiss, M. (2013). Coaching behaviors and adolescent athletes' sportpersonship outcomes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2, 32–47. doi:10.1037/a0029802
- Burton, D. & Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.
- Cadima, J., Leal, T. & Burchinal, M. (2010). The Quality of teacher-student interactions: Associations with first graders' academic and behavioral outcomes. *Journal of School Psychology*, 48, 457–482. doi:10.1016/j.jsp.2010.09.001
- Conroy, D. & Coatsworth, J. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 8, 671–684. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.001>
- Cranmer, G. & Goodboy, A. (2015). Power play: coach power use and athletes' communicative evaluations and responses. *Western Journal of Communication* 79, 614–633. doi:10.1080/10570314.2015.1069389

- Cranmer, G. & Sollitto, M. (2015). Sport support. Received social support as a predictor of athlete satisfaction. *Communication Research Reports*. 32, 253–264. doi:10.1080/08824096.2015.1052900.
- Crisfield, P., Cabral, P. & Carpenter, F. (2003). *The successful coach: guidelines for coaching practice*. 3. painos. Leeds: Coachwise/SportsCoach UK.
- Cumming, S., Smith, R. & Smoll, F. (2006). Athlete-perceived coaching behaviors: relating two measurement traditions. *Journal of sport and exercise psychology* 28 (2), 205–213. doi:10.1123/jsep.28.2.205.
- Cushion, C. (2010). Coach behaviour. *Sports coaching: Professionalisation and practice*.
- Debanne, T., Fontayne, P. & Bourbousson, J. (2014). Professional handball coaches management of players' situated understanding during official games. *Psychology of Sport and Exercise* 15, 596–604. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.06.008.
- ePerusteet. (2018). Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto. Viitattu 23.2.2023. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/2598340/tiedot>.
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. Teoksessa: C. Ames & R. Ames (toim.) *Research on motivation in education*. San Diego, CA: Academic Press, 259–295.
- Eskelä-Haapanen, S. (2012). *Kohdennettu tuki perusopetuksen alkuluokilla*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöstutkimus.
- Eskola, J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen*. 1. painos. Kustantaja: VK-Kustannus Oy:Lahti.
- Gilbert, W. (2016). *Coaching better every season. A year-round system for athlete development*. Human Kinetics.
- Haselwood, D. M.; Joyner, A. B.; Burke, K. L.; Geyerman, C. B.; Czech, D. R.; Munkasy, B.A. & Zwald, A. D. (2005). Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior* 28, 216–230.
- Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (2014). *Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. 1. painos. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry.
- Heinonen, S., Klingberg, R. & Pentti, P. (2012). *Kaikkien aivot käyttöön*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Honkanen, S. (2012). Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 105–1116.
- Huovinen, T. Rintala, P. (2013). Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 382–394.
- Husu, J. & Toom, A. (2016). Opettajat ja opettajankoulutus – suuntia tulevaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 33. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-425-2>.
- Hämäläinen, K. & Olympiakomitea. (s.a.). Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Diaesitys. Viitattu 12.1.2023. https://www.stll.fi/wpcontent/uploads/sites/4/2018/01/SuomalaisenValmennusosaamisenMalli_HamalainenKirsi2016.pdf.
- Hämäläinen, K. (2003). Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintyö. Viitattu 8.1.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2003907761>.
- Hämäläinen, K. (2008). Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Hämäläinen, K. (2012a). Valmennuksen haasteet. Olympia- ja Paralympiavalmentajaseminaari 18-19.10.2012, Vierumäki. Diaesitys. Viitattu 1.2.2023. <https://docplayer.fi/37567487-Valmennuksen-haasteet-olympia-ja-paralympiavalmentajaseminaari-vierumaki-kirsihalainen.html>.
- Hämäläinen, K. (2012b). Valmentamisen muuttuvat käsitykset. Teoksessa K. Hämäläinen (toim.), M. Blomqvist, S. Laitinen-Väänänen, A. Parviainen & P. Potinkara. *Valmennusosaamisen käsikirja 2012*. E-kirja. Viitattu 20.2.2023.
- Ilmanen, K. (2004). Valmentaminen kilpaurheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus – Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 381–386.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Läpäperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.
- Isopahkala-Bouret, U. (2008). Asiantuntijuus kokemuksena. Helsinki: Kansanvalistusseura. *Aikuiskasvatus* 28 (2), 84–93.

- Jaakkola, T. & Mononen, K. (2017). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 320–332.
- Jaakkola, T. (2009). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander & J. Riski (toim.) Lapsen ja nuoren urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 331–348.
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 351–366.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Louhimaa, R-M., Lyyra, N., & Kokkonen M. (2020). Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoiden harjoituskokemuksiin. Liikunta & Tiede, 57 (3), 83-90.
- Kantola, H. (1997). Valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Mero Oy, 15–16.
- Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. (2020). Miten huippu-urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 18. Turenki: Hansaprint.
- Kaski, S. & Kuusela, M. (2012). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilopsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 117–125.
- Kaski, S. & Kuusela, M. (2020). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilopsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 117–125.
- Kidman, L. & Hanrahan, S. (2011). The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach. Routledge. USA.
- Kidman, L. (2005). Athlete-centred coaching: Developing inspiring and inspired people.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. (2014). Huippu-urheilun Osaamisohjelma ja KIHU. Diaesitys 12.5.2014. Viitattu 8.1.2023. <https://docplayer.fi/1779411-Huippu-urheilunosaamisohjelma-ja-kihu.html>.

- Kokko, S. (2016). Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi ja suorituskykyiseksi urheilijaksi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 42–43.
- Kokkonen, M. (2012). Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 69-87.
- Laine, S. (2010). Lahjakkuuden ja erityisvahvuuksien tukeminen. Opetushallitus.
- Lampinen, K. (2017). Toimintasi valmennustiimin ja joukkueen johtajana – roolisi mukaisena jäsenenä? *Valmentaja*. Helsinki: Urheilusyke. 2017 (1), 22–23.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2020). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 48–67.
- Liukkonen, J. (2017). *Psykykinen vahvuus - Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-Kustannus.
- Lorimer, R. & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology* 21, 201–212. doi:10.1080/10413200902777289.
- Lämsä, J., Holopainen, A. & Nieminen M. (2021). Urheilijoiden ääni: Selvitys urheilijoiden vaikutusmahdollisuuksista Suomessa. *Kihun julkaisusarja* 83.
- MacGeorge, E., Feng, B. & Burlison, B. Supportive communication. (2011). Teoksessa M. Knapp & J. Daly (toim.) *The Sage handbook of interpersonal communication*. Thousand Oaks: Sage, 317–354.
- Macquet, A. (2013). Getting them on the same page: a method to study the consistency of coaches' and athletes' situation understanding during training sessions and competitions. *Sport Psychologist* 27, 292–295. doi:10.1123/tsp.27.3.292.
- Magnusen, M. (2010). Differences in strength and conditioning coach self-perception of leadership style behaviors at the national basketball association. *Journal of Strength and Conditioning Research* 24, 1440–1450. doi:10.1519/JSC.0b013e3181d321ec.

- Mellalieu, S., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sport sciences* (7), 729–744. doi:10.1080/02640410902889834.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen K. (2004). Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus – Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 410–438.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. 6. painos. New York, NY: Benjamin Cummings.
- Mouchet, A., Harvey, S. & Light, R. (2014). A study on in-match rugby coaches' communications with players: a holistic approach. *Physical Education & Sport Pedagogy* 19, 320–336. doi:10.1080/17408989.2012.761683.
- Mönkkönen, K. (2007). *Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nikander, A. (2009). Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lapsen ja nuoren urheiluvalmennuksen perusteet*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 349–360.
- Numminen, P. & Laakso, L. (2008). *Liikunnan opetusprosessin A, B, C*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. 8. Painos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Numminen, P. (1996). *Kuperkeikka: Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Saarijärvi: Gummerus.
- Okado, M. (2013). Embodied interactional competence in boxing practice. Coparticipants' joint accomplishment of a teaching and learning activity. *Language & Communication* 33, 390–403. doi:10.1016/j.langcom.2013.05.005.
- Olympiakomitea. (2022). Valmennusosaaminen. Verkkosivu. Viitattu 22.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96*. Helsinki: Next Print Oy.
- Packalen, H. (2015). Harkitut sanat, parempi valmennus – kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta. *Liikuntatieteellinen seura ry. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu* 172.

- Partington, M., & Cushion, C. (2013). An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(3), 374–382. doi:/10.1111/j.1600-0838.2011.01383.x.
- Preston, C. (2013). Elite athletes experiences of athlete centered coaching. A thesis manuscript for the degree of Master of Science, Graduate Department of Exercise Science. University of Toronto.
- Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline – palvelut ovat! Teoksessa T. Era (toim.) *Osallisuutta vai pakkoa?* (12–34). Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Rantalainen, M. & Kaski, S. (2017). Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 333–350.
- Reinboth, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion* 28, 297–313. doi: 0146–7239/04/0900-0297/0.
- Rezania, D. & Gurney, R. (2014). Building successful student-athlete coach relationships: examining coaching practices and commitment to the coach. *SpringerPlus*, 3, 1–11. doi:10.1186/2193-1801-3-383.
- Ristikangas, M-R. & Ristikangas, V. (2013). *Valmentava johtajuus*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Robinson, P. (2010). *Foundations of sport coaching*. London & New York: Routledge.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. (2009). Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmät. Teoksessa E. Rovio., T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 59–85.
- Rovio, E. (2009). Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa E. Rovio., T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 127–154.
- Rovio, E., Jaakkola, M. & Juuti, P. (2009). Ryhmän toiminnan kehittäminen liikuntaorganisaatiossa ja -ryhmässä. Teoksessa E. Rovio., T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 253–281.
- Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. (2009). Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa E. Rovio., T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 283–316.

- Ryan, R. & Deci, E. L. (2017) Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: The Guilford Press.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. (2015). Huippu-urheilijan elämäntilanne. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 166. Helsinki: Unigrafia.
- Segrin, C. & Flora, J. (2001). Perceptions of relational histories, marital quality, and loneliness when communication is limited: An examination of married prison inmates. *The journal of family communication* 1, 151–173. doi:10.1207/S15327698JFC0103_01.
- Smith, M. & Cushion, C. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of Sports Sciences* 24, 355–366. doi:10.1080/02640410500131944.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: a theoretical model and research paradigm 1. *Journal of applied social psychology*, 19 (18), 1522–1551. doi:10.1111/j.1559-1816.1989.tb01462.x.
- Suomen mielenterveys ry. (2023). Tunteet ja tunnetaidot. Viitattu 26.1.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>.
- Suomen Olympiakomitea. (2021). Asiantuntijatoiminnan kuvaus huippu-urheilun toimintaympäristöissä. Viitattu 21.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/06/dd511390-asiantuntijatoiminnan-kuvaus-huippu-urheilun-toimintaymparistoissa.pdf>.
- Sääkslahti, A. (2017). Liikunnan opetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 276–286.
- Tikkanen, H. *Urheilulääketiede*. (1997). Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Mero Oy, 239–241.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos*. Tammi.
- Turman, P. D. & Schrodt, P. (2004). New avenues for instructional communication research. Relationships among coaches' leadership behaviors and athletes' affective learning. *Communication Research Reports* 21, 130–143. doi:10.1080/08824090409359975.
- Turnnidge, J., Côté, J., Hollenstein, T. & Deakin, J. (2014). A direct observation of the dynamic content and structure of coach-athlete interactions in a model sport program. *Journal of Applied Sport Psychology* 26, 225–240. doi:10.1080/10413200.2013.821637.

Vitikka, E. (2009). Opetussuunnitelman mallin jäsenitys: sisältö ja pedagogiikka kokonaisuuden rakentajina. Akateeminen väitöskirja. Suomen kasvatustieteellinen seura ry. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Weinberg, R. & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

Wilmot, W. (1996). The relational perspective. Teoksessa K. Galvin & P. Cooper (toim.) Making connections. Readings in relational communication. Los Angeles, CA: Roxbury, 16–24.

LIITE 1: Tutkimustiedote

Hei!

Tällä lomakkeella sinut kutsutaan osallistumaan pro gradu -tutkimukseen, jossa pyritään selvittämään maajoukkuevalmentajien pedagogista osaamista käytännön maajoukkuevalmennustoiminnassa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, ovatko valmentajien käyttämät pedagogiset käytännöt yhteydessä urheilijoiden kokemuksiin, sekä millä keinoin valmentajat toteuttavat pedagogisia toimia. Tutkimuksessa saadaan samalla tietoa maastohiihdon ja ampumahiihdon maajoukkuevalmennustoiminnan nykytilasta. Tutkimukseen rekrytoidaan kaudelle 2022–2023 nimetyt A- ja B-maajoukkuevalmentajat ja urheilijat. Tutkimukseen kerätään aineistoa sähköisellä kyselylomakkeella, jonka tarkoituksena on selvittää sekä valmentajien että urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä maajoukkuevalmennuksen pedagogisista käytännöistä. Tutkielmaa varten keräämäni aineistot (kyselylomakkeet, aineisto ja litteroinnit) tuhotaan heti työni valmistuttua. Tutkielmassani noudatan hyviä tieteellisen käytännön periaatteita.

Tutkimukseen osallistuminen (eli suostumus vastaamaan kyselylomakkeeseen ja osallistumaan tutkimukseen) perustuu vapaaehtoisuuteen. Tutkimukseen osallistumisen hyväksyminen tarkoittaa tutkimuksen kyselylomakkeeseen vastaamista. Voit halutessasi keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi missä tutkimuksen vaiheessa tahansa ja kieltää tutkimuksessa antamiesi vastausten käytön ilman, että siitä aiheutuu sinulle mitään seuraamuksia nyt tai tulevaisuudessa.

Tietosuoja: Kaikki antamasi tieto on tutkimuksessa ehdottoman luottamuksellista. Antamasi vastaukset jäävät ilman tunnistetietoja ainoastaan tutkijan käyttöön. Yksittäisten valmentajien tai urheilijoiden tiedot eivät ole tunnistettavissa vastauksista, taulukoista, eikä tutkimuksessa valitsemieni kysymysten lainauksista pysty päättelemään, kenen vastauksista on kyse. Tutkittavien kyselylomakkeet säilytetään luottamuksellisesti Webropolissa salasanan takana, josta ne eivät päädy muiden haltuun. Litteroinnit säilytetään sähköisessä muodossa muistitikulla salasanojen takana.

Pro gradun ohjaajina toimivat liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijatohtori Donna Niemistö sekä lehtori Teppo Kalaja Jyväskylän yliopistosta. Aineistot on tarkoitus kerätä syksyllä 2022 ja tutkielman on määrä valmistua ja olla luettavissa keväällä 2023. Kiitos vaivannäöstäsi. Tutkija vastaa mielellään tätä tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Tutkija:

Emma Jyrkinen

emma.e.jyrkinen@student.jyu.fi

Puh. 044 3652808

Ohjaajat:

Donna Niemistö

donna.m.niemisto@jyu.fi

Teppo Kalaja

teppo.kalaja@jyu.fi

LIITE 2: Urheilijoiden kokemus arvioinnista -analyysikehys

Litteraatti	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Valmentajat ja urheilija eivät reflektoi yhteisesti harjoituksia	Ei yhteistä arviointia	4 Ei vuorovaikutusta	29 Arvioinnin toimivuus
Valmentaja ja urheilija eivät reflektoi yhteisesti harjoituksia	Ei yhteistä arviointia	4 Ei vuorovaikutusta	22 Kokemus epäkohdista
Urheilija kertoo omia kokemuksia harjoituksen jälkeen	Urheilijan reflektio	4 Urheilijan vastuu	19 Tunne- ja vuorovaikutuskokemus
Valmentaja ja urheilija eivät reflektoi yhteisesti harjoituksia	Ei yhteistä arviointia	4 Ei vuorovaikutusta	
Urheilija reflektoi harjoituksia henkilökohtaisen valmentajan kanssa videoiden avulla	Reflektointi henk.koht valmentajan kanssa	1 Henkilökohtainen valmentaja	
Urheilija ja valmentaja eivät reflektoi harjoituksia yhteisesti	Ei yhteistä arviointia	4 Ei vuorovaikutusta	

Urheilijälähtöinen analysointitapa on toimiva

Yksilölähtöisyys toimivaa

4 Toimiva yksilölähtöisyys

Muihin urheilijoihin peilautuva analysointitapa ei toimi eri lähtökohtien vuoksi

Vertailu ei toimi

2 Vertailu

Valmentajan vaihteleva analysointitapa on toimiva

Vaihteleva arviointitapa toimivaa

6 Vaihtelevuus

Valmentajan vaihteleva analysointitapa on toimiva

Vaihteleva arviointitapa toimivaa

6 Vaihtelevuus

Urheilijälähtöinen analysointitapa on toimiva

Yksilölähtöisyys toimivaa

4 Toimiva yksilölähtöisyys

Valmentajan vaihteleva analysointitapa on toimiva

Vaihteleva arviointitapa toimivaa

6 Vaihtelevuus

Urheilijälähtöinen analysointitapa on toimiva

Yksilölähtöisyys toimivaa

4 Toimiva yksilölähtöisyys

Urheilijälähtöinen analysointitapa on toimiva

Yksilölähtöisyys toimivaa

4 Toimiva yksilölähtöisyys

Valmentajan analysointitapa muihin peilaten toimii ok, sillä urheilija osaa itse peilata itseensä

Muihin vertaaminen toimivaa

2 Vertailu

Urheilija vertaa itse itseensä

4 Urheilijan vastuu

Valmentajien toiminta herättää närää tiettyjen urheilijoiden suosimisesta ja vähäisestä palautteesta johtuen

Epätasa-arvon kokemus

10 Tunnekokemus

Vähäinen palaute

1 Palautteensaanti

Valmentajien toiminta herätti aluksi ärsytystä valmentajien välinpitämättömyydestä johtuen

Ärsyyntyminen

10 Tunnekokemus

Valmentajien toiminta herättää pettymystä vähäisestä kommentoinnista johtuen

Pettymys

Tunnekokemus

Valmentajien toiminta herättää hyviä fiiliksiä

Positiivinen kokemus

Tunnekokemus

Valmentajien toiminta herättää pettymystä valmentajien epäaktiivisuudesta johtuen

Pettymys

10 Tunnekokemus

Valmentajien toiminta herättää omaillaan pärjäämisen tunteen

Omillaan pärjääminen

10 Tunnekokemus

Valmentajien toiminta herättää vaihtelevia tunteita valmentajien harjoituksen aikaiseen aktiivisuuteen liittyen

Vaihteleva tunne

10 Tunnekokemus

Valmentajien toiminta ei herätä mitään negatiivista tunnetta

Positiivinen kokemus

10 Tunnekokemus

Valmentajien toiminta herättää hämmennystä epäaktiivisen läsnäolon vuoksi

Hämmennys

10 Tunnekokemus

Valmentajien toiminta herättää turhautumista palautteen vähäisyyden vuoksi

Turhautuminen

10 Tunnekokemus

Valmentajat koetaan epäaktiivisiksi

Epäaktiivisuuden kokemus

1 Passiivisuus

Valmentajat eivät osaa johtaa tai organisoida

Heikko johtajuus
Heikko organisointi

4 Johtajuus
3 Organisointi

Valmentajien ainoa osaaminen on valmentamisessa

Valmennusosaaminen

1 Valmennusosaaminen

Valmentajien organisointiosaaminen toimii hyvin

Hyvä organisointiosaaminen

6 Toimiva organisointi-
osaaminen

Valmentajista ei löydy johtajaa

Ei johtajuutta

4 Johtajuus

Valmentajien organisointiosaaminen ja johtaminen toimivat hyvin

Hyvä johtajuus

1 Toimiva johtajuus

Hyvä organisointiosaaminen

6 Toimiva organisointi-
osaaminen

Leirien ja harjoitusten organisoiminen toimii hyvin

Hyvä organisointiosaaminen

6 Toimiva organisointi-
osaaminen

Valmentajien organisointiosaaminen on toimivaa	Hyvä organisointiosaaminen	6 Toimiva organisointiosaaminen
Valmentajien organisointiosaaminen on toimivaa	Hyvä organisointiosaaminen	6 Toimiva organisointiosaaminen
Valmentajien organisointiosaaminen on toimivaa	Hyvä organisointiosaaminen	6 Toimiva organisointiosaaminen
Valmentajien keskuudessa on epäselvää kuka johtaa ja tekee päätöksiä	Heikko johtajuus	4 Toimimaton johtajuus
Valmentajien todellinen mielipide urheilijan sovellutusehdotukseen ei tule julki	Ei todellisia mielipiteiden esittämistä	1 Vaikeneminen
Useilla valmentajilla on puutteita johtamis- ja organisointitaidoissa vaikuttaen urheilijoihin negatiivisesti	Heikko johtaminen Heikko organisointi	4 Johtaminen 3 Organisointi
Valmentajat eivät jaa tietoa riittävästi tai kaikille tasapuolisesti	Ei riittävää tiedonsaantia Epätasa-arvo	2 Tiedonkulku 1 Epätasa-arvo

Valmentajien organisointiosaaminen vaihtelee	Vaihteleva organisointiosaaminen	6 Vaihtelevuus
Kehitystä ei seurata maajoukkue toiminnassa	Ei kehityksen seurantaa	Kehityksen seuranta
Kontrolliharjoitusten avulla kehityksen seurana toimivaa	Toimiva kehityksen seuranta	2 Toimiva kehityksen seuranta
Kehitystä ei seurata maajoukkue toiminnassa	Ei kehityksen seurantaa	Kehityksen seuranta
Kehitystä ei seurata maajoukkue toiminnassa	Ei kehityksen seurantaa	7 Kehityksen seuranta
Kontrolliharjoitusten avulla kehityksen seurana toimivaa	Kontrolliharjoitukset toimivaa	2 Toimiva kehityksen seuranta
Kehityksen seuranta tapahtuu maajoukkue toiminnan ulkopuolella	Kehityksen seuranta maajoukkueen ulkopuolella	7 Kehityksen seuranta
Testiharjoitus ei ole riittävä kehityksen seuraaja	Ei riittävä kehityksen seuranta	7 Kehityksen seuranta
Kontrolliharjoitus ei ole riittävä kehityksen seurantaan tavoitteita peilaten	Ei riittävä kehityksen seuranta	7 Kehityksen seuranta
Kehitystä ei seurata juuri mitenkään	Ei kehityksen seurantaa	7 Kehityksen seuranta

Maajoukkue toiminta huomioi vaihtelevasti terveydentilan ja hyvinvoinnin	Vaihteleva terveyden huomioiminen	6 Vaihtelevuus
Terveydentila huomioidaan maajoukkue toiminnassa hyvin	Hyvä terveyden huomioiminen	7 Terveys
Maajoukkue toiminta ei huomioi terveydentilaa ja hyvinvointia	Ei terveydentilan huomiointia	2 Terveydentila
Maajoukkueen terveystalveta tulisi olla enemmän saatavilla	Enemmän terveystalveta	2 Terveydentila
Maajoukkue toiminta huomioi terveyden, jonka ehdoilla mennään	Hyvä terveyden huomioiminen	7 Terveys
Maajoukkue toiminta huomioi terveydentilan ja hyvinvoinnin	Hyvä terveyden huomioiminen	7 Terveys
Maajoukkue toiminta huomioi terveydentilan ja hyvinvoinnin	Hyvä terveyden huomioiminen	7 Terveys
Maajoukkue toiminta huomioi terveydentilan ja hyvinvoinnin	Hyvä terveyden huomioiminen	7 Terveys

Maajoukkue toiminta huomioi terveydentilan ja hyvinvoinnin	Hyvä terveyden huomioiminen	7 Terveys
Maajoukkue toiminnassa terveydentilan ja hyvinvoinnin seuranta on urheilijan vastuulla, valmentajilta saa yhteyshenkilöitä tarvittaessa	Urheilijan oma vastuunotto	4 Urheilijan vastuu
Maajoukkue toiminta huomioi terveydentilan ja hyvinvoinnin	Hyvä terveyden huomioiminen	7 Terveys
Maajoukkue toiminta huomioi terveydentilan ja hyvinvoinnin useimmiten	Yleensä hyvä terveyden huomioiminen	6 Vaihtelevuus
Maajoukkue toiminnassa terveydentilan ja hyvinvoinnin seuranta on urheilijan vastuulla	Urheilijan oma vastuunotto	4 Urheilijan vastuu