

VALMENTAJIEN PEDAGOGINEN OSAAMINEN URHEILUVALMENNUKSESSA

Tuulia Lahikainen

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Lahikainen, T. 2024. Valmentajien pedagoginen osaaminen urheiluvalmennuksessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka, kandidaatintutkielma, 25 s.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on rakentaa tämänhetkisen kirjallisuuden pohjalta jäsennelty kuva yksilöurheiluvalmentajien pedagogisesta osaamisesta. Katsauksen pyrkimyksenä on selvittää, mistä osa-alueista valmentajien pedagoginen osaaminen muodostuu ja mitä merkityksiä valmentajien eri osaamistarpeille annetaan.

Valmentaja on urheilun keskeinen toimija, jonka tehtävänä on valmennuksen eri keinoja hyödyntäen auttaa urheilijaa kehittymään ja parantamaan suorituskykyään. Urheiluvalmennus puolestaan voidaan nähdä prosessina, jossa urheilija ja valmentaja pyrkivät kehittämään urheilijan suorituskykyä yhdessä sovittujen valmennuksen ja vuorovaikutuksen keinojen pohjalta. Yksilöllisen suorituskyvyn kehittäminen edellyttää valmentajalta laajaa osaamista, jatkuvaa harjoittelun mukauttamista sekä urheilijoiden yksilöllisten tarpeiden huomioimista suorituskyvyn kehittämiseksi.

Pedagogiset taidot ovat valmentajan osaamisen keskiössä. Pedagogiikan avulla valmentaja vaikuttaa urheilijoidensa kasvuun ja kehitykseen ja välittää urheilijoilleen tarvittavia tietoja, taitoja, arvoja ja asenteita. Valmennuksen pedagogiikka muodostuu toimintatavoista, vuorovaikutuksesta ja erilaisista keinoista, joiden avulla valmentaja pyrkii edistämään urheilijoiden fyysistä, sosioemotionaalista ja psyykkistä kehitystä.

Kirjallisuuskatsaus osoitti, että onnistuneen valmennuksen takaamiseksi valmentajalta edellytetään kaikkien valmennusosaamisen osa-alueiden hallintaa eli sekä hyvää vuorovaikutus- ja urheiluosaamista, itsensä kehittämisen taitoja että omien voimavarojen hallintaa. Lisäksi katsaus osoitti, että valmentajan työnkuvaan ei nykypäivänä kuulu enää ainoastaan valmentaminen, vaan osaamistarpeet ovat laajentuneet ja monipuolistuneet. Nykypäivän valmentajalta edellytetäänkin laajan valmennusosaamisen lisäksi erityisesti hyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja, opettamis- ja ohjaamisosaamista sekä taitoa hankkia tietoa ja kehittää omaa osaamistaan.

Avainsanat: valmentaja, pedagogiikka, urheiluvalmennus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 VALMENTAJAN TYÖNKUVA.....	2
2.1 Urheiluvalmennus käsitteenä.....	4
2.2 Valmentaja opettajana ja kasvattajana.....	5
2.3 Valmentajan ja urheilijan välinen valmennussuhde	7
3 PEDAGOGIIKKA OSANA VALMENNUSTA	9
3.1 Pedagogiikka liikunnassa ja urheilussa	9
3.2 Valmennuksen pedagogiikka.....	10
3.3 Nonlineaari pedagogiikka ja differentiaalioppiminen urheiluvalmennuksessa.....	11
4 VALMENTAJAN PEDAGOGISEN OSAAMISEN MUODOT.....	13
4.1 Ihmissuhdetaidot.....	14
4.2 Urheiluosaaminen.....	18
4.3 Voimavarat ja itsensä kehittämisen taidot.....	21
5 POHDINTA.....	23
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Tämä kandidaatintutkielma käsittelee yksilöurheiluvalmentajien pedagogista osaamista. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on muodostaa tämänhetkisen suomenkielisen ja kansainvälisen kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta jäsennelty kuva yksilöurheiluvalmentajien pedagogisen osaamisen muodoista.

Urheilun kulttuurinen muutos Suomessa on ollut viime vuosina nopeaa, eikä urheilun arvopohjaa määritä enää ainoastaan koulutus, oppilaitokset ja urheiluyhteisöt (Ilmanen 2007, 383–384), vaan myös urheiluseuroilla, valmentajilla ja ohjaajilla on keskeinen rooli liikuntakasvatuksessa (Kokko 2017, 114). Erityisesti valmentajilla on tärkeä rooli liikunnallisen elämäntavan ja urheilullisen suoriutumisen edistäjinä. Kuitenkin tästä huolimatta tutkimuksiin perustuvaa tietoa valmentajista on olemassa kansallisesti verrattain vasta vähän. (Blomqvist ym. 2020, 6)

Perinteisesti valmentajan tehtäviin nähdään kuuluvaksi urheilijan taitojen ja fyysisen xx vyn kehittäminen sekä kilpailemiseen, harjoitteluun ja muihin valmentautumisen osa-alueisiin suhtautumisen kehittäminen (Mero ym. 2007, 416). Nykypäivänä urheiluvalmentajien ammatilliset vaatimukset ovat kuitenkin laajentuneet huomattavasti aikaisempaan verrattuna, minkä vuoksi tiedon ohella myös erilaisten taitojen ja käytännön osaamisen merkitys työssä on saanut suuremman merkityksen (Polaniecka 2023, 43). Valmentajalta edellytetään esimerkiksi opettajana ja kasvattajana toimimista sekä hyviä pedagogisia taitoja (Szabo 2012, 41). Laaja-alaisista vaatimuksista huolimatta tämän päivän valmentajat kokevat pedagogisen ja didaktisen osaamisen kehittämisen yhdeksi suurimmaksi haasteeksi ja kehittämisen kohteeksi nykypäivän valmennustoiminnassa (Blomqvist ym. 2020, 37).

Tässä kirjallisuuskatsauksessa valmentajien pedagogista osaamista lähestytään Côtén ja Gilbertin (2009) valmennusosaamisen mallin, sekä sen pohjalta luodun suomalaisen valmennusosaamisen mallin (Hämäläinen 2016) näkökulmista. Näiden mallien ja tämänhetkisen kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta valmentajien osaamistarpeet on tässä katsauksessa jaoteltu valmentajan ihmissuhdetaitoihin, urheiluosaamiseen, voimavaroihin ja itsensä kehittämisen taitoihin.

2 VALMENTAJAN TYÖNKUVA

Yleinen valmentajakäsitys on muuttunut 1980-luvun valmennusoppaiden fyysis-teknisistä kuvauksista kohti nykypäivän kasvatuksellisempaa lähestymistapaa (Hämäläinen 2015, 145). Valmennusta on perinteisesti aikaisemmin tarkasteltu urheilijan fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämisen kautta, mutta valmentaminen on myös kognitiivisen, sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen kehittämistä, jonka keskiössä on urheilijan ja valmentajan välinen vuorovaikutus (Forsman & Lampinen 2008, 9). Nykypäivän valmentajat ovat myös suuren haasteen edessä, sillä urheilun rooli nuorten elämässä on muuttanut muotoaan. Nykypäivän urheiluvalmentajien ei enää odoteta opettavan urheilua vain teknisesti ja taktisesti, vaan myös valmentavan ja kehittävän yksilöitä niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin psyykkisestikin. (Polaniecka 2023, 42) Valmentajan ainoana tehtävä ei siis ole enää valmentaminen, vaan työnkuva on laajentunut, monipuolistunut ja syventynyt (Kaski 2006, 23; Szabo 2012, 43). Forsmanin ja Lampisen (2008, 9) mukaan laaja osaaminen edellyttää valmentajalta tiedon ja kokemusten yhdistämistä. Pelkkä teoretieto ei siis takaa valmennuksen onnistumista, vaan lisäksi tarvitaan kokemusta ja käytännön osaamista. Parhaassa tapauksessa valmennus näyttäytyykin tiedon sujuvana soveltamisena muuttuvissa käytännön tilanteissa.

Valmentaja on urheilun keskeinen toimija, jonka tehtävänä on ohjata urheilijaa eteenpäin urheilu-urallaan. Valmentaja asettaa yhdessä urheilijan kanssa toiminnalle tavoitteet ja ohjaa asetettujen tavoitteiden pohjalta suunniteltua prosessia. (Lämsä 2009, 29–30) Urheilijan potentiaalin ja tavoitteiden saavuttamiseksi valmentajat suorittavat vaihtelevia tehtäviä. Valmentajat esimerkiksi ohjaavat taitojen harjoittelua, seuraavat oppimista ja suorituskykyä sekä antavat palautetta ja ohjeita. (Carter & Bloom 2009, 420) Nashin ym. (2017, 92) mukaan yksi urheiluvalmentajan tärkeistä tehtävistä on tarjota urheilijoille parasta mahdollista palautetta oppimisen ja jatkuvan suorituskyvyn kehittämiseksi. Valmentajan tehtäviin kuuluu myös löytää jokaisen yksilön kohdalla eri tilanteisiin parhaat ratkaisut (Packalen 2015, 29) ja auttaa urheilijaa yltämään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen (Hämäläinen 2015, 147). Lisäksi valmentajan tehtäviin kuuluu oppimiselle optimaalisten olosuhteiden luominen sekä sopivien keinojen löytäminen urheilijoiden motivoimiseksi (Szabo 2012, 39). Blomqvistin ym. (2020, 28) selvityksen mukaan suurin osa valmentajista koki valmennustyön tärkeimmiksi tehtäviksi urheilijan taitojen ja suoritusten kehittämisen sekä harjoitteluun innostamisen ja motivaation vahvistamisen. Myös oppimiselle optimaalisten olosuhteiden luomista ja kehittymistä sekä urheilijan kasvattamista pidettiin tärkeinä tehtävinä. Eri valmennustehtävien

merkitykseen valmentajien näkökulmasta vaikutti kuitenkin selvityksen mukaan esimerkiksi valmennettavien ikä ja kehitystaso. Vaihtelevien tehtävien lisäksi valmentajalla on valmennussuhteessa myös erilaisia rooleja, jotka riippuvat muun muassa käytettävissä olevista resursseista, asetetuista tavoitteista ja vallitsevasta toimintaympäristöstä (Lämsä 2009, 30). Näitä rooleja ovat esimerkiksi johtajana, ystävänä, suunnittelijana, päätöksentekijänä ja tiedon lähteenä toimiminen. Valmentajan roolin määrittelyyn vaikuttaa merkittävästi vallitseva lajikulttuuri, joka samalla ohjaa ajattelua valmentamisesta ja kilpailemisesta (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48).

Valmentajan keskeisenä tehtävänä on auttaa urheilijaa saavuttamaan oman potentiaalinsa ja suorituskykynsä rajat. Valmentamisen perimmäinen tavoite on näin ollen yksinkertainen, mutta tavoitteen saavuttamiseen johtava prosessi on monimutkainen ja vaativa. Vain harva huippu-urheilija on päässyt huipulle ilman hyvää valmentajaa, kun useat urheilijat puolestaan ovat jääneet tavoitteistaan puutteellisen valmennuksen seurauksena. Huippu-urheilussa valmentaminen onkin haastavaa ammattimaista työtä. (Mero ym. 2007, 390) Suorituskyvyn kehittäminen ja sen yksilöllisyys edellyttävät valmentajalta jatkuvaa harjoittelun mukauttamista urheilijoiden tehokkuuden parantamiseksi. Harjoittelun mukauttaminen on dynaaminen prosessi, johon vaikuttaa kunkin urheilijan yksilölliset tarpeet. (Correia ym. 2019, 122) Urheilussa onnistuminen ja menestyminen vaatii myös paljon työtä. Onnistuminen edellyttää kokonaisvaltaista valmennusta, jossa huomioidaan fyysisen suorituskyvyn lisäksi urheilijan elämäntilanne ja henkinen puoli. Huipulle pääseminen edellyttää näin ollen sekä fyysisen että henkisen puolen laadullisesti hyvää valmennusta. (Kaski 2006, 11) Hyvä valmentaja hallitsee sekä tiedon, käytännön osaamisen että valmennuksen kokonaiskuvan tuntien niin omat kuin urheilijansakin vahvuudet (Forsman & Lampinen 2008, 27). Hyvää valmennusta ja valmennuksen onnistumista puolestaan määrittää valmentajan käyttäytyminen, koulutustausta, asenne ja kokemukset (Côté & Gilbert 2009, 309). Hyvä valmennus on kokonaisuudessaan yksi tärkeimmistä edellytyksistä huippu-urheilijoiden harjoittamisessa (Afkhami ym. 2011, 469).

Valmentaja on usein omien kokemustensa summa. Se miten valmentajaa itseään on opetettu, valmennettu ja kasvatettu, heijastuu siihen, miten valmentaja toimii työssään. Valmentajan käsitykset urheilusta, oppimisesta ja ihmisestä siis ohjaavat hänen toimintaansa. (Hämäläinen 2015, 145) Szabon (2012, 43) tutkimuksen mukaan aikaisempi urheilutausta ei kuitenkaan määritä yksinään valmennuksen onnistumista, eikä jokaisesta menestyneestä kilpaurheilijasta tule menestyvää valmentajaa. Yleisesti ottaen parhaat valmentajat eivät myöskään välttämättä

ole olleet parhaita kilpailijoita tai pelaajia oman aktiivisen urheilu-uransa aikana. Polanieckan (2023, 42) tutkimuksen mukaan urheiluvalmentajan ammatissa menestymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat sen sijaan esimerkiksi valmentajan persoonallisuuden piirteet, arvot, uskomukset ja kommunikaatiotaidot. Hyväksi valmentajaksi voi siis tulla myös ilman aikaisempaa huippu-urheilutaustaa (Carter & Bloom 2009, 432).

2.1 Urheiluvalmennus käsitteenä

Käsitys hyvästä valmentamisesta on aina aikansa kuva. Siihen vaikuttavat näkemykset hyvästä vanhemmuudesta, koulusta, kasvatuksesta ja urheilusta. (Hämäläinen ym. 2015, 21; Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48) Käsitys valmentamisesta ja valmentajuudesta on siis kulttuurinen ja sidoksissa yhteiskunnan odotuksiin lasten ja aikuisten rooleista urheilun kontekstissa. (Hämäläinen 2015, 145). Urheilulla tarkoitetaan joko ammattimaista tai harrastuksenomaista liikuntaa, jonka tavoitteena on lajin vaatiman fyysisen suorituskyvyn parantaminen (Lämsä 2009, 16). Nykypäivänä ei ole olemassa enää yhtä urheilua, vaan urheilu on sirpaloitunut useammaksi toimintatavoiltaan, arvoiltaan ja tavoitteiltaan erilaiseksi osa-alueeksi, kuten nuoriso-, kunto-, sekä kilpa- ja huippu-urheiluksi (Ilmanen 2007, 385; Lämsä 2009, 15).

Liukkosen ja Jaakkolan (2020, 48) mukaan urheiluvalmennuksella puolestaan tarkoitetaan luonteeltaan suorituksiin painottuvaa toimintaa, jonka tavoitteeksi mielletään kilpailuissa menestyminen. Urheiluvalmennus voidaan nähdä prosessina, jossa urheilija ja valmentaja pyrkivät kehittämään urheilijan suorituskykyä yhdessä sovittujen valmennuksen ja vuorovaikutuksen keinojen pohjalta (Lämsä 2009, 30). Myös Kaski ja Kuusela (2020, 279) määrittelevät valmentamisen urheilijan suorituskyvyn kehittämisenä, jonka tavoitteena on pyrkimys urheilijan kehittymiseen ja menestymiseen. Urheiluvalmennus voi parhaimmillaan tukea lasten ja nuorten itsetunnon kehittymistä tarjoamalla pätevyyden kokemuksia niin lajitaidoissa ja fyysisessä kunnossa, sosiaalisissa taidoissa ja tunnetaidoissa kuin kehonkuvassakin (Liukkonen & Jaakkola 2020, 52). Lisäksi erityisesti kilpa- ja huippu-urheilulla on huomattava vaikutus liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (Jaakkola ym. 2017, 18).

Urheiluvalmennuksen käsite liitetään usein myös urheiluvalmentajan ammattiin. Urheiluvalmentajan ammatti eroaa monista muista ammanteista siinä, että siihen ei aina päädytä

tietyin spesifin koulutuksen kautta, joka tarjoaisi valmentajille alalla vaadittavan erityispätevyyden, vaan valmentajapolut ovat vaihtelevia. (Carson & Walsh 2021, 260) Blomqvistin ym. (2020, 22) selvityksen mukaan yli puolet suomalaisvalmentajista käyttää valmennustyössä itsestään valmentajan nimikettä. Muita ammatista käytettyjä nimikkeitä ovat päävalmentaja, apuvalmentaja, ohjaaja, valmennuspäällikkö, ominaisuusvalmentaja ja akatemiavalmentaja (Blomqvist ym. 2020, 22).

2.2 Valmentaja opettajana ja kasvattajana

Urheilulle on eri aikoina asetettu erilaisia yhteiskunnallisia tavoitteita (Lämsä 2009, 17). Suomalaisessa kulttuurissa urheilulla nähdään olevan vahva kasvatustehtävä ja etenkin lasten ja nuorten urheilun ensisijaisena tehtävänä nähdään kasvattaminen liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan (Lämsä 2009, 15). Näin ollen urheiluseuroilla sekä erityisesti valmentajilla ja ohjaajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa Suomessa (Kokko 2017, 114).

Valmennuksessa on paljon samaa kuin opettamisessa (Carter & Bloom 2009, 430; Szabo 2012, 43). Kasvattaminen ja valmentaminen toimivatkin pitkälti samoilla periaatteilla (Mero ym. 2007, 417), joten hyvällä valmentajalla tulee olla myös erinomaiset opetustaidot (Carter & Bloom 2009, 430). Valmentajan tulee muun muassa kyetä luomaan valmennustilanteeseen positiivinen oppimisympäristö, välittämään tietoa tehokkaasti sekä luomaan tuloksia tuottavia toimintatapoja (Szabo 2012, 43). Tämän lisäksi valmentajat ovat oppimisympäristöjen suunnittelijoita samoin kuin esimerkiksi liikunnanopettajatkin (Correia ym. 2019, 117). Szabon (2012, 41) mukaan valmentaja onkin työssään sekä opettaja että kasvattaja, jolla tulee olla hyvät pedagogiset taidot. Toisin sanoen valmentajan tulee olla hyvä pedagogi, jolla on kyky keskustella myös urheilun ulkopuolisista asioista ja hallita haastavia tilanteita.

Valmentajat ovat usein urheilijoiden elämässä paljon läsnä ja vaikuttavat urheilijoiden kasvuun monin eri tavoin (Hämäläinen 2015, 24). Valmentajat näkevätkin itsensä kasvattajina ja tehtäväkseen kasvattaa urheilijoitaan myös urheilun ulkopuoliseen elämään. Valmentajien ajatellaan olevan vastuussa harjoitusten ohjaamisen ja suunnittelun lisäksi myös urheilijan yleisestä sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista. (Hämäläinen 2015, 147) Etenkin lasten ja nuorten valmennuksessa valmentajan tulee huomioida kasvatukselliset periaatteet ja toimia

ensisijaisesti opettajana ja kasvattajana. Usein valmentaja kasvattaa lapsia ja nuoria joko yksin tai yhteistyössä vanhempien ja muiden valmentajien kanssa. Valmentaja osallistuu näin joko tahtomattaan tai tietoisesti lasten ja nuorten kasvattamiseen yhdessä vanhempien, opettajien ja kavereiden kanssa, ja vaikuttaa nuoriin ja heidän kasvatukseensa jokaisen harjoituksen ja kilpailutilanteen yhteydessä. (Mero ym. 2007, 417–418) Valmentajalla on siis keskeinen merkitys lasten ja nuorten kasvattamisessa urheilijoiksi ja kohti urheilullista elämäntapaa (Härkönen 2009, 44).

Lapsi- ja nuorisourheilun parissa työskentelevillä valmentajilla on suuri vastuu siitä, minkälaisiin ihanteisiin ja arvoihin tulevaisuuden urheilijat kasvavat (Mero ym. 2007, 386). Valmentajat ovatkin tärkeässä roolissa urheilijoiden urheiluhenkisyyden vahvistamisessa. Valmentajat, jotka käyttäytyvät itse hyvin ja vahvistavat urheilijoidensa positiivista käyttäytymistä, vaikuttavat urheilijoiden myönteiseen käytökseen vertaisia ja vastustajia kohtaan. (Bolter & Weiss 2013 45–46) Pedagogisesti taitava valmentaja opettaa nuorille urheilijoille urheilun sisältämiä arvoja ja asenteita, sekä esimerkiksi vastuullisuutta ja ihmissuhdetaitoja (Jaakkola 2015, 125). Valmentajilla on näin oman valmennustoimintansa kautta mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti niin urheilijoidensa asenteisiin ja arvoihin kuin käyttäytymiseenkin (Blomqvist ym. 2020, 29). Nuorten valmentajista tuleekin valmennettaville urheilukäyttäytymisen roolimalleja, jotka ovat samalla tärkeä palautteen ja kannustuksen lähde (Bolter & Weiss 2013, 32). Näin ollen valmennuksen tasolla on olennaista tiedostaa se, että valmentajan toiminta viestittää nuorille urheilijoille asioita sekä kirjattujen tavoitteiden, käytännön toiminnan, että piilotoiminnan kautta. Tämän vuoksi valmentajan tulisi olla tietoinen oman toimintansa kokonaisvaltaisista vaikutuksista ja toimia liikuntakasvatukselle asetettujen tavoitteiden suunnassa. (Kokko 2017, 125)

Erityisesti nuorille urheilijoille valmentaja toimii esikuvana ja roolimallina, jota kuunnellaan ja kunnioitetaan (Honkanen 2020, 107). Valmentaja on siis nuorille urheilijoille esimerkki, jonka vuoksi valmentajan tulee olla tietoinen esimerkiksi omien elintapojensa ja toimintansa vaikutuksista. Myös valmentajan käyttäytymisellä, kuten käytöstavoilla sekä tavalla kohdata ja kohdella ihmisiä voi olla suuri vaikutus urheilijoihin (Szabo 2012, 42). Näin ollen valmentajilla on ainutlaatuinen mahdollisuus vaikuttaa urheilijoidensa psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen (Côté & Gilbert 2009, 313), sekä itsetuntoon ja motivaatioon valmennussuhteen aikana (Bolter & Weiss 2013, 32).

2.3 Valmentajan ja urheilijan välinen valmennussuhde

Yksinkertaisimmassa muodossaan valmennussuhteeseen kuuluu kaksi ihmistä: urheilija ja valmentaja. Nämä kaksi yksilöä muodostavat yksilöllisen dynaamisen ihmissuhteen, joka mahdollistaa osapuolille omien ja yhteisten tavoitteiden saavuttamisen. Valmentaja ja urheilija tarvitsevat toinen toisiaan kasvaakseen, kehittyäkseen ja onnistuakseen. Valmentaja ja urheilija ovat siis vastavuoroisesti toisistaan riippuvaisia, minkä vuoksi toisen osapuolen tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen vaikuttavat myös toiseen osapuoleen. (Jowett 2017, 154–155) Valmennussuhteessa urheilija ja valmentaja oppivat sekä yhdessä että toinen toisiltaan (Danskanen 2015, 43). Toisaalta valmennussuhde on myös valtasuhde. Tämä tarkoittaa sitä, että urheilija on usein enemmän riippuvainen valmentajastaan kuin valmentaja urheilijasta. Valta voi olla näkyvää ja kaikille osapuolille selvää tai vastaavasti huomaamattomampaa. Valtasuhteen merkitys on kuitenkin usein selkeämmin havaittavissa lasten ja nuorten valmennuksessa kuin aikuisurheilussa. (Hämäläinen 2015, 146)

Valmennussuhteeseen vaikuttaa monet eri tekijät ja valmennussuhdetta määrittää pitkälti se, millaisena suhde nähdään. Valmennussuhde voidaan nähdä ihmissuhteena, jossa valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa ainoastaan urheiluun linkittyvissä asioissa tai vastaavasti syvempänä ihmissuhteena, jonka perustana on myös urheilun ulkopuolisten osa-alueiden tunteminen. (Hämäläinen 2012, 243) Wood ym. (2023, 617) havaitsivat tutkimuksessaan, että valmentajat, jotka käyttävät tarkoituksellisesti aikaa urheilijaan tutustumiseen, voivat vähitellen oppia tunnistamaan urheilijan käyttäytymisen pieniäkin muutoksia. Kun valmentaja ja urheilija oppivat valmennussuhteen aikana tuntemaan toisensa, heille muodostuu myös yhteinen tapa kommunikoida suorituksista, harjoittelusta ja kilpailemisesta (Malvela 2012, 353). Urheilijan ja valmentajan välinen valmennussuhde on usein hyvin erityinen ja yhteistyöllä voi olla molemminpuolinen vaikutus yksilöiden elämään (Hämäläinen 2012, 243). Yksilöiden välinen dynamiikka vaikuttaa siis siihen, kuinka jokaisen urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde muodostaa omanlaisen valmennuksen kontekstin (Côté & Gilbert 2009, 319).

Valmentajan rooli voi muuttua urheilijan uran edetessä, mutta sen merkitys ei vähene, päinvastoin (Mero ym. 2007, 390). Valmentajan täyttämiä vaihtelevia rooleja ovat esimerkiksi opettajan, motivaattorin ja strategin roolit (Carter & Bloom 2009, 420). Valmentajan rooli valmennuksessa on hieman erilainen riippuen siitä, onko kyseessä nuori vai aikuinen urheilija (Mero ym. 2007, 417). Mitä nuoremasta urheilijasta on kyse, sitä enemmän oppiminen

tapahtuu esimerkin kautta, jolloin valmentaja ja valmentajan käyttäytyminen voi vaikuttaa nuorten urheilijoiden psyykkisiin piirteisiin ja käyttäytymiseen (Mero ym. 2007, 418). Nuorille urheilijoille valmentaja edustaa auktoriteettia, joka konkreettisesti opettaa ja ohjaa urheilijoitaan. Urheilijan kasvaessa ja itsenäistyessä valmennussuhde muuttuu kohti tasa-arvoisempaa yhteistyötä, jossa urheilijan itsenäinen rooli ja vastuu kasvavat. (Mero ym. 2007, 412). Kuitenkin myös aikuisurheilijan valmentaja on vähintään vaikuttaja urheilijan elämässä (Hämäläinen 2015, 24), ja toisinaan valmentajan ammattitaidon ja ajankäytön merkitys jopa korostuvat urheilijan uran edetessä pidemmälle (Mero ym. 2007, 190). Lisäksi valmentaja on urheilijalle ystävä, joka kannustaa, tukee ja jakaa sekä onnistumiset että epäonnistumiset (Szabo 2012, 41). Valmentajan lisäksi myös urheilijalla voi olla valmennussuhteessa erilaisia rooleja ja nämä roolit voivat myös muuttua etenkin pitkän valmennussuhteen aikana (Hämäläinen 2012, 243; Hämäläinen 2015, 147).

Samoin kuin suorituskyvyn vaatimukset myös urheilijan tarpeet muuttuvat urheilijan kehittyessä lapsuudesta kohti aikuisuutta (Côté & Gilbert 2009, 315). Lisäksi valmentaja ja urheilija aloittavat yhteisen valmennussuhteen aina tietyllä tiedon määrällä, mutta ajan mittaan valmennussuhteen kehittyminen määrittää sen, mitä tietoja haluttujen tulosten, kuten taidon oppimisen tai suorituskyvyn kehittämisen saavuttamiseksi tarvitaan. (Jowett 2017, 157) Valmentajan täytyy siis oppia jatkuvasti sopeutumaan urheilusuoritusten ja urheilijan kehityksen dynaamiseen tilaan (Wood ym. 2023, 609). Correian ym. (2019, 122) tutkimuksen mukaan oppimista tulisikin pitää dynaamisena prosessina, jonka jokaisessa vaiheessa tarvitaan urheilijan ja valmentajan välistä yhteistyötä. Yhteistyön avulla voidaan kehittää luovia keinoja muokata harjoittelua ja näin ollen parantaa suorituskykyä.

Aikuisiän yksilöurheiluvalmennuksessa valmentaminen perustuu pitkälti kahden ihmisen väliseen vuorovaikutussuhteeseen, jonka tulisi rakentua keskinäisen luottamuksen ja kunnioituksen varaan. Urheilijan ja valmentajan välisen valmennussuhteen toimivuudella voi olla merkittäviä vaikutuksia valmennuksen lopputulokseen ja toisinaan valmennussuhteella on jopa suurempi vaikutus tuloksiin kuin fyysisten ominaisuuksien harjoittamisella. Valmennussuhteen toimivuuden kannalta urheilijan tulisikin valmentajan asiantuntijuuden lisäksi kiinnittää huomiota myös valmentajan henkilökohtaisten ominaisuuksien yhteensopivuuteen urheilijan omien ominaisuuksien kanssa. (Mero ym. 2007, 419) Hämäläisen (2015, 147) mukaan hyvän valmennussuhteen voi kiteyttää niin, että se tuottaa molemmille osapuolille positiivisia kokemuksia.

3 PEDAGOGIIKKA OSANA VALMENNUSTA

Pedagogiikka tarkoittaa teoreettista ja kasvatuksellista oppia kasvatuksesta (Tinning 2008, 405; Jaakkola ym. 2017, 12). Nykypäivänä pedagogiikan käsitettä käytetäänkin usein synonyyminä opetukselle tai kasvatukselle (Shah 2021, 8). Pedagogiikan merkitys on kuitenkin laajentunut kattamaan myös oppimisen ja opettamisen sosiaaliset, kulttuuriset, poliittiset ja eettiset ulottuvuudet, jonka vuoksi pedagogiikkaa tulisikin tarkastella monitieteisenä ja kriittisenä tutkimusalueena, joka ei rajoitu ainoastaan opetukseen (Tinning 2008, 405). Pedagogiikasta käytetään myös termiä opetuksen tiede, vaikka opettajien työtä ei usein suoranaisesti mielletäkään tieteeksi (Tinning 2008, 409).

Pedagogiikka on myös tieteenala, joka suuntautuu hankitun tiedon käytännön soveltamiseen (Shah 2021, 15). Myös Tinningin (2008, 416) mukaan pedagogiikalla viitataan käytäntöön tai käytäntökokonaisuuteen, jonka tarkoituksena on välittää tai tuottaa tietoa. Tässä yhteydessä ajatus aikomuksesta tai tarkoituksesta on tärkeä. Oppimista tapahtuukin kaikkialla esimerkiksi kokeilemisen ja yrittämisen kautta, mutta jos oppimistilanteessa ei ole ollut nimenomaista aikomusta välittää tietoa esimerkiksi opettajan tai valmentajan toimesta, silloin tilanteessa ei ole ollut pedagogiikkaa, eikä pedagogista työtä ole tehty. Pedagoginen työ on siis seurausta pedagogisista aikomuksista, eikä kaikki oppiminen ole näin ollen pedagogiikan tulosta. (Tinning 2008, 416) Didaktiikka puolestaan kuvaa oppijoiden, opettajien ja kasvatuksellisen tiedon välisiä suhteita, koskien oppimisprosesseja ja erityisesti opittavaa sisältöä (Shah 2021, 11).

3.1 Pedagogiikka liikunnassa ja urheilussa

Pedagogiikalle ei ole olemassa täysin yksiselitteistä määritelmää, sillä eri alojen tutkijat määrittelevät pedagogiikan omista taustoistaan ja näkökulmistaan käsin (Shah 2021, 24). Tinningin (2008, 416) mukaan kansainvälisessä tutkimuksessa myöskään liikuntapedagogiikan ja urheilupedagogiikan käsitteillä ei ole tarkkaan määriteltyä eroa. Käsitteiden käyttöön ja valintaan vaikuttaa esimerkiksi kielierot, henkilökohtaiset mieltymykset ja tieteenala.

Liikuntakasvatuksen kontekstissa liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan kuitenkin toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta.

Liikuntapedagogiikan kaksi tehtävää ovat kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen ja hyvinvointiin liittyvien taitojen, tietojen ja asenteiden opettamista, sekä liikuntamotivaation edistämistä. Kasvattaminen liikunnan avulla puolestaan tarkoittaa liikunnan hyödyntämistä välineenä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikuntapedagogiikka liitetään usein ainoastaan lapsiin ja nuoriin, mutta sitä voidaan toteuttaa koko ihmisen elinkaaren ajan. Aikuisille suunnatussa pedagogiikassa huomioidaan aikuisen oppijan erityispiirteet, mutta siitä huolimatta samoin kuin lapset, myös aikuiset oppivat ja heitä ohjataan kohti oppimista ja kehittymistä. Liikuntapedagogiikalla nähdäänkin olevan monia tärkeitä tehtäviä ihmisen elämänsä eri vaiheissa. Lisäksi liikuntapedagogiikka on myös tieteenala, jonka avulla pyritään selvittämään, miten liikuntaa opitaan ja opetetaan, miten liikuntaan kasvatetaan ja millä tavoin liikunta on mukana kasvatuksessa. (Jaakkola ym. 2017, 12–15) Urheilupedagogiikka puolestaan on syntynyt liikunnanopetuksen erikoistumisalana ja se keskittyy urheilun opettamiseen ja oppimiseen erilaisissa liikuntaympäristöissä (Tinning 2008, 405).

3.2 Valmennuksen pedagogiikka

Valmennuksessa pedagogiikka voidaan nähdä toimintatapoina, vuorovaikutuksena ja erilaisina keinoina, joilla valmentaja pyrkii edistämään urheilijoiden fyysistä, sosioemotionaalista ja psyykkistä kehitystä. Samoin kuin pedagogiikalla liikunnassa, myös pedagogiikalla urheilussa on perinteisesti nähty kaksi tehtävää, jotka ovat kasvattaminen urheiluun ja kasvattaminen urheilun avulla. (Jaakkola 2015, 125) Muun liikunnan ohella kilpa- ja huippu-urheilulla on siis myös merkittävä vaikutus liikunnalliseen elämäntapaan sosiaalistajana (Jaakkola ym. 2017, 18). Didaktiikka urheilussa puolestaan tarkoittaa kaikkia konkreettisia toimintatapoja, joiden avulla valmentaja organisoii toimintaa edistääkseen urheilulle asetettuja tavoitteita (Jaakkola 2015, 125). Valmennuksen pedagogiikalla ja didaktiikalla viitataan siis kaikkeen valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutukseen, sekä valmennuksellisiin opetusmenetelmiin, joilla valmentaja edistää urheilijan kehitystä (Jaakkola 2009, 333). Carsonin ja Walshin (2021, 260) mukaan eri valmennuksen aloilla voidaan myös hyödyntää erilaista valmennuksen pedagogiikkaa.

Pedagogiikka ja didaktiikka ovat tärkeitä apuvälineitä valmentajalle hänen opettaessaan nuorille urheilijoille sekä urheilussa että yleisemmin elämässä tarvittavia arvoja, asenteita,

tietoja ja taitoja. Hyvän pedagogisen ja didaktisen osaamisen kautta valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa urheilijan kehittymiseen sekä lajikohtaiseen osaamiseen. Pedagogisten taitojen avulla valmentaja voi tukea urheilijan kasvua, kuulumisen tunnetta ja itsensä kehittämisen taitoja. Pedagogiikan avulla valmentaja voi myös opettaa urheilijoille ihmissuhdetaitoja, vastuullisuutta sekä liikunnan ja urheilun sisältämiä asenteita ja arvoja. Lisäksi taitavalla pedagogisella osaamisella voidaan vaikuttaa urheilijan motivaatioon, pätevyyden kokemuksiin ja itseluottamukseen, sekä löytää yksilöllisiä keinoja urheilijan osaamisen kehittämiseksi. (Jaakkola 2015, 125) Hyvältä valmentajalta edellytetäänkin teoreettisen tiedon ja osaamisen kehittämisen lisäksi myös pedagogista uteliaisuutta (Forsman & Lampinen 2008, 21).

3.3 Nonlineaari pedagogiikka ja differentiaalioppiminen urheiluvalmennuksessa

Perinteiset motorisen oppimisen pedagogiset lähestymistavat sisältävät usein ohjeita, jotka ovat toistuvia ja joissa keskitytään voimakkaasti tietyn teknisen mallin tai suorituksen saavuttamiseen (Lee 2014, 2). Oppimisessa samat pedagogisdidaktiset ratkaisut eivät kuitenkaan toimi aina kaikille yksilöille, vaan oppiminen ja kyky omaksua uusia asioita ovat yksilöllisiä. Tällöin voidaan puhua nonlinearista pedagogiikasta, jonka lähtökohtana on yksilöiden erilaisuuden huomioiminen niin fyysisten, sosiaalisten kuin psyykkistenkin ominaisuuksien osalta. (Jaakkola 2019, 16) Nonlineaarisen pedagogiikan lähestymistapa tuottaa usein enemmän erilaisia ja yksilöllisiä liikeratkaisuja kuin perinteinen lineaarinen taitojen oppimiseen tähtäävä lähestymistapa (Lee 2014, 2). Yksilöllisten ominaisuuksien takia jokaisella urheilijalla on omanlainen optimaalinen tapa suorittaa liikkeitä, jonka vuoksi edes huippu-urheilijoiden suoritustekniikoita ei voida aina asettaa paremmuusjärjestykseen, vaan suorituksen lopputulos ratkaisee. (Jaakkola 2019, 16) Valmennusprosessin kannalta tärkeää onkin tiedostaa se, ettei urheilussa ole mahdollista soveltaa ainoastaan yhtä yhteistä optimaalista liikemallia (Renshaw 2012, 90).

Koska ihmisen liikejärjestelmä pystyy organisoimaan itsensä monin eri tavoin saman lopputuloksen saavuttamiseksi, ja koska liikuntaympäristöt ovat usein dynaamisia eli ne vaativat urheilijalta jatkuvaa sopeutumista muuttuviin rajoitteisiin, valmentajien on tarjottava urheilijoille vaihtelevia harjoitusmahdollisuuksia. Vaihtelevuus mahdollistaa monien eri ratkaisujen syntymisen ja kehittää älykkäitä, motivoituneita sekä sopeutumiskykyisiä

urheilijoita, jotka kykenevät selviytymään niin urheilusuoritusten ennakoitavissa kuin ennakoimattomissakin muutoksissa. (Renshaw 2012, 91) Nonlineaarista pedagogiikka hyödyntämällä valmentajien täytyy siis jatkuvasti arvioida kunkin urheilijan yksilöllisiä tarpeita tukeakseen heitä sopivien ratkaisujen etsimisessä, löytämisessä ja hyödyntämisessä (Correia ym. 2019, 128). Nykypäivän urheilun pedagogiikassa valmentajia kannustetaan antamaan urheilijoille aikaisempaa enemmän päätösvaltaa sekä aktivoimaan urheilijoita analysoimaan omia suorituksiaan (Jaakkola 2015, 142). Urheilijoiden näkökulmasta nonlinearisen pedagogiikan hyödyntäminen voi vahvistaa urheilijoiden käsityksiä pätevyydestä ja autonomiasta, koska yksilöt hallitsevat omaa oppimisprosessiaan paremmin ja löytävät todennäköisemmin tapoja, jotka vastaavat heidän omia valmiuksiaan. Nonlinearisessa pedagogiikassa valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus on siis luonteeltaan urheilijakeskeistä. (Renshaw 2012, 90)

Nonlinearisen pedagogiikan hyödyntämiseen valmennuksessa liittyy keskeisesti myös differentiaalioppimisen käsite. Grayn (2020, 2) mukaan differentiaalioppimisessa urheilijoita kannustetaan tutkimaan erilaisia liikeratkaisuja. Tämä toteutuu lisäämällä tehtävöolosuhteisiin satunnaista vaihtelua sen sijaan, että harjoittelussa toistettaisiin useita samalla tehtävärajoituksella tehtäviä suorituksia. Satunnaista vaihtelua voidaan lisätä esimerkiksi käyttämällä erilaisia välineitä, vaihtelemalla vartalon asentoa tai käyttämällä vaihtelevia liikemalleja. Differentiaalioppimisessa urheilijoita siis kannustetaan erilaisiin liikeratkaisuihin antamalla urheilijan kokea suuri määrä erilaisia mahdollisia liikemalleja harjoittelun aikana sen sijaan, että pyritäisiin ainoastaan yhteen spesifiin lopputulokseen. (Gray 2020, 2)

Differentiaalioppiminen edistää esimerkiksi motoristen perustaitojen ja pelinlukutaidon kehittymistä (Pouregbali 2020, 12). Pouregbalin (2020, 12) mukaan valmentajat voivat hyödyntää differentiaalioppimista myös tilanteissa, joissa harjoituskuormitusta halutaan vaihdella esimerkiksi kovan yksipuolisen rasituksen tuoman loukkaantumiseriskin säätämiseksi. Etenkin nuorilla urheilijoilla harjoituskuormitusta voidaan säädellä differentiaalioppimisen avulla esimerkiksi tärkeiden kehitysvaiheiden aikana tuomalla totuttuihin liikemalleihin variaatiota. Lisäksi differentiaalioppiminen voi toimia valmentajien apuna urheilijoiden harjoitteluun innostamisessa, monipuolisten ratkaisujen etsimisessä sekä harjoittelun yksitoikkoisuuden vähentämisessä (Pouregbali 2020, 12).

4 VALMENTAJAN PEDAGOGISEN OSAAMISEN MUODOT

Côté ja Gilbert (2009, 307) määrittelevät valmennusosaamisen mallissaan valmentajan asiantuntijuutta kolmen eri näkökulman kautta, joita ovat valmentajan osaaminen, urheilijoiden tulokset sekä valmennusympäristön konteksti. Valmentajan osaaminen koostuu valmentajan tiedoista ja taidoista, joissa korostuu kolme valmennusosaamisen osa-alueita. Nämä valmennusosaamisen osa-alueet ovat valmentajan ammatillinen osaaminen, ihmissuhdetaidot ja itsetuntemus. Valmennuksen kontekstista riippuen valmentajat tarvitsevat erilaisia yhdistelmiä ammatillisesta osaamisesta, ihmissuhdeosaamisesta ja itsetuntemuksen hyödyntämisestä urheilijoiden kehittämiseksi. Näiden lisäksi valmentajan osaamiseen vaikuttaa koulutus, käyttäytyminen, valmentajan omat kokemukset ja asenteet valmennukseen liittyen sekä valmennusstrategiat. Toinen valmennusosaamisen mallin näkökulma puolestaan koostuu urheilijoiden tuloksista, jotka pitävät sisällään urheilijan osaamisen, itsevarmuuden, luonteen sekä yhteydet sosiaalisiin suhteisiin. Kolmas valmennusosaamisen näkökulma muodostuu valmennusympäristön kontekstista, joka määrittää valmennuksen toteutustavan. Valmennusympäristön konteksti pitää sisällään myös erilaiset urheilijakohtaiset ja henkilökohtaiset tekijät, kuten urheilijan iän, kehitystason, tavoitteet ja tarpeet. (Côté & Gilbert 2009, 309–317)

Côtén ja Gilbertin (2009) valmennusosaamisen mallin pohjalta on luotu suomalainen valmennusosaamisen malli, jonka tavoitteena on ilmentää kokonaisvaltaisesti valmentajan osaamistarpeita (Hämäläinen 2015, 22). Valmentajan osaamistarpeisiin vaikuttavat sekä valmentajaa ympäröivä toimintaympäristö että urheilija (Hämäläinen 2015, 25). Suomalainen valmennusosaamisen malli jakaa valmennusosaamisen kolmeen eri kategoriaan, joita ovat valmentajan osaamistarpeet, valmentajan toimintaympäristö ja valmentajan toiminnan vaikuttavuus (Hämäläinen 2015, 22). Valmentajan osaamistarpeet jaetaan edelleen ihmissuhdetaitoihin, urheiluosaamiseen, itsensä kehittämisen taitoihin ja valmentajan henkilökohtaisiin voimavaroihin (Hämäläinen 2015, 21; Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49).

4.1 Ihmissuhdetaidot

Valmentaminen on ennen kaikkea vaativaa ihmissuhdetyötä (Forsman & Lampinen 2008, 18; Kaski & Kuusela 2020, 117, 123). Kuitenkin vain osa valmentajista on taitavia tässä ihmissuhdetyössä, hallitsee vuorovaikutuksen mekanismit ja osaa käyttää erilaisia keinoja vuorovaikutuksen vahvistamiseksi (Forsman & Lampinen 2008, 18). Valmennustyön yksi suurimmista haasteista onkin ymmärryksen lisääminen siitä, kuinka suuri osa valmentamisesta on ihmissuhdetyötä (Forsman & Lampinen 2008, 21). Valmentajan ihmissuhdetaitojen keskiössä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot ja ihmistuntemus (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50). Lisäksi ihmissuhdetaidoilla viitataan esimerkiksi viestintäosaamiseen ja ongelmanratkaisutaitoihin. Ihmissuhdetaidot ovat myös valmentajan apuväline oman osaamisen kehittämiseen ja tiedon välittämiseen. (Hämäläinen 2015, 25; Hämäläinen 2016, 8) Ilman ihmissuhdeosaamista myös valmentajan muu urheiluasiantuntemus saattaa jäädä hyödyntämättä (Hämäläinen 2016,8).

Valmennusmaailmassa on siis alettu korostamaan ihmisläheistä suhtautumista (Packalen 2015, 51, 53). Valmennuskulttuuri on alkanut muuttua valmennuksen näkemisestä vain fyysisinä ominaisuuksina kohti kokonaisvaltaisempaa valmennusnäkemystä, jossa korostuvat vuorovaikutus, kohtaaminen ja urheilijan näkeminen ihmisenä (Kaski 2006, 23). Viime vuosien aikana valmentajan osaamisessa on korostunut erityisesti vuorovaikutusosaaminen ja valmentajan rooli urheilijan elämäntaitojen kehittäjänä ja kasvattajana (Hämäläinen 2015, 145). Blomqvistin ym. (2020, 36) mukaan suuri osa valmentajista pitääkin vuorovaikutusosaamista ja sen kehittämistä erittäin tärkeänä osana valmentajan kokonaisvaltaista osaamista.

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan sekä ihmisen sisäistä että ihmisten välistä dialogia. Sisäinen dialogi on usein automaattista ja huomaamatonta, yksilön kokemuksiin perustuvaa vuoropuhelua. Ihmisten välinen dialogi puolestaan viittaa vuorovaikutteiseen ihmisten väliseen kohtaamiseen ja keskusteluun. Vuorovaikutus voi olla sanallista tai sanatonta, tietoista tai tiedostamatonta. Näistä sanallinen viestintä on usein tietoista, toisin kuin sanaton viestintä, johon kuuluu kehonkieli, ilmeet ja eleet. (Kaski 2006, 32; Kaski & Kuusela 2020, 117) Sanallisen ja sanattoman viestinnän lisäksi vuorovaikutustaitoihin kuuluu kyky kuunnella ja erottaa asiaviestit tunneviestistä sekä taito antaa ja vastaanottaa palautetta (Kaski 2006, 37). Valmentajan ja urheilijan välisen sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen avulla muokataan

niin käyttäytymistä kuin oppimistakin (Correia ym. 2019, 125). Vuorovaikutus on siis paljon enemmän kuin vain sanallista dialogia (Kaski & Kuusela 2020, 117).

Valmennus ja valmentautuminen perustuvat vuorovaikutukseen ja näin ollen hyvän ja onnistuneen valmennussuhteen perustana toimii sujuva vuorovaikutus (Kaski 2006, 31). Onnistunut vuorovaikutus on lähtöisin valmentajan persoonasta (Malvela 2012, 357). Valmentajalla on oltava hyvät vuorovaikutustaidot, kuten kyky itseilmaisuun, kuuntelemiseen ja läsnäoloon (Kaski & Kuusela 2020, 279). Myös vakiintunut valmennusfilosofia sekä kyky esittää kysymyksiä, tarkkailla ja antaa palautetta ovat elementtejä, jotka määrittävät valmennuksen onnistumista (Polaniecka 2023, 43). Lisäksi onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta hyvää itsetuntemusta, erilaisuuden hyväksymistä sekä aikaa ja halua kohdata valmennettavansa (Kaski 2006, 36). Toimiva vuorovaikutus ei kuitenkaan koostu ainoastaan koulutusten tai kokemusten kautta opituista menetelmistä, joilla urheilija saadaan toimimaan valmentajan määräämällä tavalla, vaan vuorovaikutus on ennen kaikkea pitkäaikainen prosessi, jossa urheilija ja valmentaja oppivat tuntemaan toisensa (Malvela 2012, 353). Onnistunut vuorovaikutus ja urheilijan kohtaaminen vaativat valmentajalta hyvää itsetuntemusta, kuuntelemisen ja keskustelun taitoja, sekä kykyä tarkastella omaa tapaa viestiä ja olla vuorovaikutuksessa (Kaski & Kuusela 2020, 117). Lisäksi onnistuneen valmennuksen kannalta tärkeitä ominaisuuksia ovat tehokkaat kommunikaatiotaidot, joustavuus ja ennakkoluulottomuus (Carter & Bloom 2009, 427). Valmentajan on tärkeää kehittää jatkuvasti vuorovaikutustaitojaan kyetäkseen kommunikoimaan tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti urheilijoiden kanssa (Côté & Gilbert 2009, 310–311).

Urheilijan ja valmentajan välinen toimiva vuorovaikutus ilmenee valmennussuhteessa keskinäisenä luottamuksena, tiedon välittämisenä ja sujuvana yhteistyönä (Malvela 2012, 356). Myönteinen vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä myös vaikuttaa valmennettavan sitouttamiseen liikuntaan ja urheiluun (Jaakkola 2015, 125). Parhaimmillaan vuorovaikutus onkin urheilijan ja valmentajan välistä vuoropuhelua ja aitoa kohtaamista, eikä ainoastaan tiedon ja kokemusten jakamista (Kaski 2006, 33). Vastaavasti, jos urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde ei ole laadukas, valmennuksen tehokkuus ja tarkoituksenmukaisuus kärsivät (Jowett 2017, 157). Valmennuksen tehokkuus riippuu siis yksilöiden välisestä vuorovaikutuksesta. Lapsi- ja nuorisourheilussa valmentajan tulisi urheilijoiden lisäksi olla säännöllisesti vuorovaikutuksessa myös urheilijoiden vanhempien sekä muiden alan ammattilaisten kanssa. (Côté & Gilbert 2009, 310)

Valmentajan ja valmennusympäristön muodostamat vuorovaikutukselliset tilanteet tarjoavat mahdollisuuksia kehitykseen ja oppimiseen (Wood ym. 2023, 617). Vuorovaikutus onkin aina läsnä valmennustilanteissa ja erilaiset valmennustilanteet voivat olla vuorovaikutusta ja kohtaamista parhaimmillaan. Valmennustilanteen tavoitteet puolestaan määrittelevät vuorovaikutustilanteen luonteen. Etenkin valmentajan näkökulmasta on keskeistä pohtia sitä, mihin valmennuksella pyritään, jotta valmentaja osaa käyttää tarkoituksenmukaisia vuorovaikutuskeinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Kaski & Kuusela 2020, 117) Valmentajan ja urheilijan välinen toimiva vuorovaikutussuhde on siis peruslähtökohta asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Myönteinen vuorovaikutus ja kommunikointi edistävät urheilijan kasvua, kun heikosti toimiva valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutussuhde voi puolestaan vaikuttaa urheilijan motivaatioon negatiivisesti. Valmentajan ja urheilijan välisen valmennussuhteen tulisikin rakentua yhteisten periaatteiden ja sovittujen sääntöjen varaan. (Nikander 2009, 352) Valmentaja ja urheilija voivat esimerkiksi asettaa tavoitteita ja suunnitella tehtäviä yhdessä niin, että ne vastaavat urheilijan yksilöllisiä tarpeita (Correia ym. 2019, 121). Lisäksi urheilijan ja valmentajan välisessä vuorovaikutuksessa tulisi pyrkiä kaksisuuntaiseen ja avoimeen viestintään (Nikander 2009, 351). Onnistunut vuorovaikutus edellyttää siis sekä urheilijan että valmentajan osallisuutta, kuuntelua, reagointia ja pyrkimystä molemminpuoliseen ymmärrykseen (Kaski 2006, 37).

Valmentaja rakentaa urheilijan identiteettiä (Packalen 2015, 32–33). Pitkällä aikavälillä esimerkiksi valmentajan oma ihmiskäsitys voi heijastua urheilijaan ja vaikuttaa siihen, millaisena urheilija näkee itsensä (Malvela 2012, 354). Myös valmentajan käyttämä verbaalinen vuorovaikutus vaikuttaa urheilijan identiteetin muodostumiseen sekä välillisesti urheilijan kehittymiseen ja kykyyn hyödyntää omia vahvuuksia, minkä vuoksi valmentajan tavalla puhua ja valita sanoja on merkitystä. Usein valmentajan valitsemien sanojen tavoitteena onkin aikaansaada tarkoituksenmukaista toimintaa. (Packalen 2015, 31–33) Valmentajan käyttämät vuorovaikutuskeinot heijastuvat urheilijan identiteettiin joko positiivisesti tai negatiivisesti. Myönteisenä koettu vuorovaikutus tukee urheilijan identiteettiä ja kehitystä, kun negatiivinen vuorovaikutus puolestaan voi olla urheilijalle haitallista. Vuorovaikutuksen ilmeneminen on kuitenkin yksilöllistä ja riippuvainen urheilijan ominaisuuksista. (Malvela 2012, 355)

Myös tunteet ovat läsnä valmentajan ja urheilijan jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa (Forsman & Lampinen 2008, 25). Tunneosaamisella tarkoitetaan kykyä havaita, tiedostaa ja

ilmaista tunteita, kykyä asettua toisen asemaan sekä taitoa hyödyntää tunteita vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Valmennustyössä tunneosaaminen linkittyy myös omien tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn sekä tunteiden vaikutusten tiedostamiseen valmennuksen tehtävissä ja päätöksenteossa. (Forsman & Lampinen 2008, 438) Valmentajalta ei aina odoteta tietynlaista tunnekäyttäytymistä, mutta valmentajan työtä kuitenkin ohjaa hänen omat käsityksensä siitä, miten hyvän valmentajan tulee toimia (Kaski & Kuusela 2020, 123).

Tunteiden säätelyn taito on valmentajalle sekä työkalu että oman hyvinvoinnin voimavara. Kyky tunteiden säätelyyn voidaan nähdä valmentajan työkaluna silloin, kun valmentaja omaksuu myös urheilijoidensa tunteiden säätelyn osaksi työnkuvaansa. Valmentaja voikin vaikuttaa urheilijoidensa tunteiden säätelyyn esimerkiksi kannustamisen, innostamisen, ja oman esimerkinsä kautta. Kun valmentajan omat tunteiden säätelyn taidot pääsevät näkyviin, on etenkin nuoremmilla urheilijoilla mahdollisuus oppia tunteiden säätelytaitoja valmentajan esimerkin kautta. Tämän vuoksi valmentajan tulee olla tietoinen omista tunteidensäätelykeinoistaan. (Kokkonen 2020, 83) Keskeistä tunteissa ja niiden säätelyssä on myös se, miten tunteita käsitellään valmennussuhteessa niin yksin kuin yhdessä valmentajan ja urheilijan välillä (Forsman & Lampinen 2008, 25). Afkhamin ym. (2011, 474) mukaan myös valmentajan tunneäly vaikuttaa valmennuksen lopputulokseen, sillä valmentajat, joilla on korkea tunneäly, suoriutuvat usein hyvin sekä omien että valmennettaviensa tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä. Nämä valmentajat ovat myös työssään tehokkaita, tekevät useammin oikeita ratkaisuja haastavissa tilanteissa, sekä vaikuttavat urheilijoiden motivaatioon ja luonteenkehitykseen myönteisesti (Afkhami ym. 2011, 474).

Valmentajan työhön oman haasteensa tuo myös se, kuinka hyvin valmentaja osaa hallita ja säädellä oman persoonansa ja ammatillisen roolinsa eri puolia (Honkanen 2020, 105). Urheilu herättääkin usein paljon tunteita, jonka vuoksi valmentajalla tulee olla hyvät itsesäätelytaidot. Itsesäätelytaidoilla viitataan tietoisiin ja tiedostamattomiin keinoihin, joiden avulla valmentaja pyrkii muokkaamaan sekä sisäisiä kokemuksiaan että ympäristön ulkoisia tapahtumia itselleen sopiviksi. Hyvien itsesäätelytaitojen avulla valmentaja pystyy säätämään tunnetilojaan, ajatusmallejaan ja käyttäytymistään valmennustilanteen kulloinkin edellyttämällä tavalla. (Kaski & Kuusela 2020, 276)

4.2 Urheiluosaaminen

Valmentajan urheiluosaamisella tarkoitetaan sekä lajiosaamista että yleistä urheiluosaamista. Lajiosaaminen tarkoittaa kyseisen lajin teknistä ja taktista osaamista, kun urheiluosaaminen puolestaan viittaa esimerkiksi ymmärrykseen suorituskyvyn kehittymisestä ja terveyden edistämisestä. Lisäksi urheiluosaaminen pitää sisällään valmentajan opettamis- ja ohjaamisaosaamisen. (Hämäläinen 2015, 25) Valmentaja tarvitsee työssään monipuolista osaamista toimiessaan esimerkiksi taitojen ja tekniikan opettajana sekä optimaalisten olosuhteiden luoja (Kaski & Kuusela 2020, 279). Lisäksi valmentajalta edellytetään kykyä yhdistää erilaista osaamista ja taitoja toisiinsa. Nykypäivän urheiluvalmentajien ammatilliset vaatimukset ovatkin laajentuneet aikaisempaan verrattuna, ja tiedon lisäksi myös erilaisten harjoittelun ja kokemusten kautta opittujen taitojen, merkitys työssä on kasvanut (Polaniecka 2023, 42–43).

Urheiluosaamiseen kuuluva lajiosaaminen on laaja kokonaisuus (Hämäläinen 2015, 23). Lajiosaaminen edellyttää valmentajalta kyseisen lajin teknistä osaamista, taktisen osaamisen hallintaa, sekä välineosaamista. (Hämäläinen 2015, 25). Lajiteknisen osaamisen ja taktiikoiden hallitsemisen lisäksi valmentajalla tulee olla perusteellinen kuva myös kyseisen lajin säännöistä ja lajin edellyttämistä fyysisistä ominaisuuksista (Mero ym. 2007, 422). Lisäksi valmentajan tulee esimerkiksi fyysisesti kyetä näyttämään mallia ja demonstroimaan opetettavia asioita urheilijoille (Szabo 2012, 40). Valmentajan lajiosaamiseen voidaan katsoa kuuluvaksi myös esimerkiksi kyky soveltaa biomekaanisia perusteita kyseisen lajin käytännön harjoittelussa (Hämäläinen, 2016, 28). Lisäksi valmentajan tulee kyetä auttamaan urheilijaa uusien taitojen kehittämisessä sekä kyetä löytämään keinot mitata urheilijan kehitystä (Szabo 2012, 43). Valmennuksen asiantuntemus muodostuu siis spesifeistä tiedoista tietyssä kontekstissa (Côté & Gilbert 2009, 316).

Lajiosaamisen ohella valmentajan urheiluosaamiseen kuuluu yleinen urheiluosaaminen. Yleiseen urheiluosaamiseen voidaan lukea kuuluvaksi esimerkiksi tieto ihmisen kasvun ja kehityksen vaiheista sekä tiedon hyödyntäminen harjoittelun suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Hämäläinen 2016, 23) Eri ikäiset ja eri tasolla kilpailevat urheilijat vaativatkin valmentajalta kykyä suhtautua eri tavalla erilaisiin urheilijoihin (Côté & Gilbert 2009, 311). Valmentajalta edellytetään myös kykyä toimia eri ikäryhmien kanssa, ymmärtää eri ikäisiä urheilijoita sekä toimia heidän kanssaan ikäryhmälle sopivalla tavalla (Szabo 2012, 40-42). Lisäksi yleiseen

urheiluosaamiseen voidaan katsoa kuuluvaksi harjoitteiden suunnittelu eri ominaisuuksien kehittämiseksi, valmennettavien liikunnallisen elämäntavan edistäminen sekä terveys- ja turvallisuusnäkökulmien huomioiminen osana harjoittelua (Hämäläinen 2016, 23). Myös tieto ihmisen elinjärjestelmien rakenteesta ja toiminnasta sekä ymmärrys näiden merkityksestä harjoittelulle on osa valmentajan yleistä urheiluosaamista (Hämäläinen 2016, 23). Valmentajalta edellytetäänkin hyvää tietopohjaa ja ymmärrystä itse valmentamisen ohella myös esimerkiksi kuormitusfysiologiasta, biomekaniikasta ja urheilupsykologiasta (Mero ym. 2007, 422). Blomqvistin ym. (2020, 37) selvityksen mukaan yli puolet valmentajista kuitenkin kokee suurta tai erittäin suurta kehittymisen tarvetta fysiologian, biomekaniikan ja psykologian osa-alueilla pedagogisen osaamisen sekä lajitietojen- ja taitojen ohella.

Valmentajan henkilökohtainen valmennustieto koostuu valmentajan lähestymistavoista kilpailun, harjoittelun ja organisoinnin elementtejä kohtaan. Lisäksi valmennustietoon linkittyvät valmentajan uskomukset ja valmennusfilosofia (Carter & Bloom 2009, 429). Tiedon lisäksi hyvällä valmentajalla on taito soveltaa omaa tietopohjaansa sellaiseen muotoon, että se on urheilijoiden omaksuttavissa (Szabo 2012, 41). Tämän lisäksi valmentajan tulee myös käytännön tasolla oppia tuntemaan omat valmennettavansa sekä näiden urheilijoiden yksilölliset ominaisuudet (Mero ym. 2007, 422). Urheilumenestys edellyttääkin valmentajalta kykyä soveltaa valmennustietoa kokonaisvaltaisesti urheilijan omaan kokemushistoriaan sekä taitoa tehdä oikeita ratkaisuja oikeaan aikaan (Honkanen 2012, 105). Koska urheilijat eivät useinkaan kehity ennakoitavalla tai lineaarisella tavalla, on suorituskyvyn kehittymisen ennustaminen haastavaa, mikä asettaa haasteen niin urheilijoille kuin erityisesti valmentajillekin (Wood ym. 2023, 614). Tehokkaat valmentajat osoittavat kuitenkin kykyä soveltaa ja kohdistaa valmennuksen asiantuntemustaan erilaisiin urheilijoihin ja tilanteisiin maksimoidakseen oppimisen (Côté & Gilbert 2009, 316).

Kolmas urheiluosaamisen osa-alue on opettamis- ja ohjaamisosaaminen (Hämäläinen 2015, 25). Valmentajan opettamis- ja ohjaamisosaamiseen kuuluu muun muassa harjoitusten ja ohjaustapahtumien suunnittelu ja toteuttaminen, organisointi, palautteenanto ja opettaminen eri opetusmenetelmiä hyödyntäen (Hämäläinen 2016, 23). Lisäksi valmentajan tehtäviin kuuluu opettaa urheilijoitaan harjoittelemaan ja pyrkimään parhaaseensa, sekä kannustaa ja auttaa urheilijoitaan kehittymään (Niknader 2009, 350). Valmentajan ammattitaitoisen osaamisen avulla pyritään siis urheilijan oppimiseen ja menestymiseen (Kaski 2020, 279).

Yksi valmentajien työssään kohtaama keskeinen haaste on urheilijoiden motivointi (Jaakkola 2009, 335). Motivaatiolla tarkoitetaan tiettyyn tavoitteeseen suuntautunutta toimintaa, joka virittää, ylläpitää ja suuntaa käyttäytymistä (Kaski 2020, 277). Valmentajan opettamisosaamiseen kuuluu keskeisesti taito urheilijan sisäisen motivaation sytyttämiseen ja ylläpitämiseen. Vaikka sisäinen motivaatio nähdään pitkälti yksilöllisenä ominaisuutena, se on myös sosiaalinen tapahtuma, johon valmentajalla ja valmentajan toiminnalla on keskeinen vaikutus. Sisäinen motivaatio on myös keskeisessä roolissa liikuntaan sitouttamisessa ja liikuntaharrastuksen jatkamisessa. (Jaakkola 2009, 333)

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan motivaatioon esimerkiksi myönteisen ilmapiirin ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisen avulla (Jaakkola 2009, 335). Motivaatioilmastolla tarkoitetaan valmennustilannekohtaista ympäristöä, jonka avulla suunnataan valmennustoiminnan tavoitteita (Nikander 2009, 355). Motivaatioilmaston luomiseen vaikuttaa valmentajan käyttämät palautteenantomenetelmät, toiminnan arvioiminen ja valmentajan auktoriteetti. Valmentajan keinot arvioida toimintaa ovat oleellisia motivaatioilmastoon vaikuttavia tekijöitä. Kun valmentaja arvioi toimintaa yrittämisen, kehittymisen ja prosessin kautta, arviointi ei kohdistu ainoastaan lopputulokseen tai vertailuun. Tällaisessa tehtäväsuuntautuneessa tavassa virheet nähdään osana oppimisprosessia, mikä vaikuttaa myönteisesti urheilijan autonomian kokemuksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 59–61) Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kautta valmentajan on siis mahdollista tukea urheilijan sisäistä motivaatiota ja sen avulla vahvistaa urheilijoiden autonomian ja pätevyyden kokemuksia. (Jaakkola 2009, 335). Myös valmentajan käyttämät oikeanlaiset palautteenantomenetelmät ovat yksi keskeisimmistä keinoista motivoida urheilijaa ja luoda valmennustilanteeseen myönteinen motivaatioilmasto. Samoin kuin toiminnan arvioimisessa myös palautteenannossa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa tukee kehitykseen, yrittämiseen ja harjoitteluun perustuva palaute kilpailullisen asetelman korostamisen sijaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 60) Lisäksi urheilijoiden motivaatioon vaikuttaa valmentajan auktoriteetti. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa tukee urheilijoiden osallistaminen esimerkiksi päätöksentekoon, mikä puolestaan lisää urheilijoiden autonomiaa ja sitouttaa urheilijoita toimintaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 59)

4.3 Voimavarat ja itsensä kehittämisen taidot

Valmentajan osaamistarpeiden pohja rakentuu valmentajan voimavaroista, jotka toimivat edellytyksenä muulle valmentajan kehitykselle (Hämäläinen 2016, 8). Voimavaratekijöillä tarkoitetaan valmentajan työhön liittyviä psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja organisatorisia tekijöitä, jotka tukevat työn tekemistä, auttavat saavuttamaan työlle asetettuja tavoitteita ja mahdollistavat valmentajan henkilökohtaisen oppimisen ja kehittymisen (Kaski 2020, 285). Valmentajan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin kuuluu itsetuntemus, motivaatio, luovuus, asenteet, arvot, terveys ja jaksaminen (Hämäläinen 2015, 25). Käytännön tasolla voimavarojen huomioiminen näkyy esimerkiksi valmennustoiminnan suunnittelussa oma jaksaminen ja hyvinvointi huomioiden (Hämäläinen 2016, 24). Lisäksi voimavaratekijät voivat olla myös itse työhön liittyviä tekijöitä, kuten merkityksellisyyden ja autonomian kokemuksia sekä työn tarjoamaa vaihtelevuutta. Organisaatioiden tasolla voimavaroja voidaan puolestaan tarkastella esimerkiksi valmentajan etenemismahdollisuuksien, turvallisuuden ja työyhteisön kautta. (Kaski 2020, 285) Kun valmentajalla on kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan työhönsä, hän myös jaksaa työssään paremmin, mikä puolestaan edesauttaa työhön sitoutumista ja panostamista (Kaski 2020, 286). Voimavarat eivät ole pysyvä ominaisuus, vaan valmentaja voi myös kehittää omia voimavarojaan valmennusuransa aikana (Hämäläinen 2015, 25).

Myös valmentajan itsensä kehittämisen taidot luovat pohjaa valmentajan kokonaisvaltaiselle osaamiselle (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50). Samoin kuin urheilijalla, myös valmentajalla itsensä kehittämisen taidot mahdollistavat valmentajan kehittymisen (Hämäläinen 2016, 8). Suuri osa valmentajista pitääkin itsensä kehittämisen taitojen edistämistä tärkeänä tai erittäin tärkeänä osana valmennusosaamista voimavarojen hallinnan sekä vuorovaikutus- ja urheiluosaamisen kehittämisen rinnalla (Blomqvist ym. 2020, 36). Itsensä kehittämisen taitoihin kuuluu muun muassa tavoitteenasettelu, oppimaan oppimisen taito, sekä itsearviointi- ja tiedonhankintaidot (Jaakkola 2015, 125). Näiden lisäksi itsensä kehittämisen taitoihin voidaan lukea kuuluvaksi ajattelun taidot ja verkostoitumistaidot (Hämäläinen 2016, 19). Valmentaja voi kehittää omaa osaamistaan siis monella tapaa (Kaski 2020, 281).

Valmentajan itsearviointitaidot muodostuvat muun muassa valmentajan tekemästä jatkuvasta oman toiminnan seurannasta ja arvioinnista. Lisäksi osana itsearviointitaitoja voidaan nähdä kyky tunnistaa omia vahvuuksia ja kehittämistarpeita, sekä taito hyödyntää erilaisia työtapoja

osaamisen kehittämiseksi valmennustehtävissä. (Hämäläinen 2016, 30) Sisällölliseltä kannalta valmentajan oman toiminnan arviointiin valmennustyössä voi kuulua esimerkiksi sanallisen ja sanattoman viestinnän, toiminnallisen ilmaisun sekä osaamisen, kuten tietojen ja taitojen arviointia (Kaski 2020, 283–284). Blomqvistin ym. (2020, 40) selvityksen mukaan noin kolmasosa valmentajista piti oman valmentamisen ja valmennustoiminnan reflektointia erittäin tärkeänä osana oman osaamisen kehittämistä.

Myös tiedonhankinta on osa valmentajan oman osaamisen kehittämistä (Kaski 2020, 281). Valmentajan tiedonhankintatapoihin kuuluu Carterin ja Bloomin (2009, 429–430) tutkimuksen mukaan esimerkiksi kouluttautuminen, urheilu-uran aikaiset kokemukset, muiden valmentajien havainnoiminen sekä apuvalmentajana toimiminen. Osaavan valmentajan parina tai apuna toimiminen voikin olla hyvä oppimisalusta, ja lisäksi kollegan tarjoama apu voi auttaa kehittämään omaa osaamista (Kaski 2020, 281). Valmentajien tiedonhankintaan vaikuttaa myös urheilijoilta saatu palaute, käytännön valmentaminen, vuorovaikutus muiden valmentajien kanssa sekä valmentajakoulutus (Blomqvist ym. 2020, 40). Blomqvistin ym. (2020, 33) mukaan myös lisäkouluttautuminen on valmentajien oman kokemuksen mukaan tärkeää. Valmentajan tietopohja kehittyy jatkuvasti, niin päivittäisellä tasolla kuin viikkojen ja kuukausien tasollakin valmentajan suorittamien valmennustehtävien kautta (Wood ym. 2023, 618). Hyvä valmentaja onkin avoinna uudelle tiedolle ja on lisäksi valmis siirtämään tätä tietoa omaan käytännön valmennukseen (Szabo 2012, 42).

Valmentajat kohtaavat työssään lukuisia ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat heihin ja asettavat odotuksia siitä, miten pitäisi toimia. Valmentaja tarvitseekin työssään kykyä jatkuvaan oppimiseen ja kriittiseen ajatteluun. (Carson & Walsh 2021, 260) Etenkin kriittisen ajattelun ja pohdinnan taidot ovat tärkeitä apuvälineitä valmentajalle (Nash ym. 2017, 93). Niihin voidaan lukea kuuluvaksi ongelmanratkaisun ja päättelyn taidot, kyky ajatella selkeästi ja loogisesti sekä kyky tarkastella omaa toimintaa. Kriittisen ajattelun ja jatkuvan itsensä kehittämisen kannalta on olennaista, että valmentaja kerää palautetta valmentamisestaan. (Nash ym. 2017, 98) Valmentaja voi hankkia palautetta esimerkiksi urheilijoiltaan tai pelaajiltaan, oman reflektointinsa kautta tai ympäröivistä verkostoista (Nash ym. 2017, 94). Kriittisen ajattelun kehittämistä pidetään yhtenä hyvän valmennuksen avaintekijänä, sillä kriittisen ajattelun tehokkuus on usein yhteydessä valmentajan parempaan suoriutumiseen (Carson & Walsh 2021, 257).

5 POHDINTA

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli luoda jäsenelty kuva yksilöurheiluvalmentajien pedagogisen osaamisen muodoista. Osaamistarpeita tarkasteltiin Côtén ja Gilbertin (2009) luoman valmennusosaamisen mallin sekä sen pohjalta luodun suomalaisen valmennusosaamisen mallin (Hämäläinen 2016) mukaisesti ihmissuhdetaitojen, urheiluosaamisen, voimavarojen ja itsensä kehittämisen taitojen näkökulmista.

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että valmentaja tarvitsee urheiluvalmentajan ammatissa laajaa ja monipuolista osaamista. Valmentaja tarvitsee onnistuneeseen valmennukseen kaikkien valmennusosaamisen osa-alueiden hallintaa, eli sekä ihmissuhdetaitoja, urheiluosaamista, itsensä kehittämisen taitoja että omien voimavarojen hallintaa (Blomqvist ym. 2020, 36).

Tämän katsauksen perusteella voidaan todeta, että valmentaminen on haastavaa ihmissuhdetyötä (Forsman & Lampinen 2008, 18; Kaski & Kuusela 2020, 117, 123), jonka keskiössä ovat valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot ja ihmistuntemus (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50). Ihmissuhdetaidot ovat valmentajan apuväline oman osaamisen kehittämiseen, tietojen ja taitojen välittämiseen (Hämäläinen 2015, 25; Hämäläinen 2016, 8) sekä urheilijan identiteetin rakentamiseen (Packalen 2015, 32–33). Lisäksi valmentaja tarvitsee työssään tunnetaitoja (Kokkonen 2020, 83) sekä erityisesti kykyä työstää ja käsitellä tunteita niin yksin kuin yhdessä urheilijoidensa kanssa (Forsman & Lampinen 2008, 25). Urheiluvalmentajan ammatti edellyttää valmentajalta siis monipuolista ja laajaa ihmissuhdeosaamista sekä kykyä hallita erilaisia valmennuksen vuorovaikutustilanteita.

Valmentajan urheiluosaamisella tarkoitetaan sekä lajiosaamista että yleistä urheiluosaamista. Lajiosaaminen edellyttää valmentajalta kyseisen lajin teknistä ja taktista osaamista (Hämäläinen 2015, 25). Yleiseen urheiluosaamiseen kuuluu puolestaan esimerkiksi tieto ihmisen kasvun ja kehityksen vaiheista, sekä tiedon hyödyntäminen harjoittelun suunnittelussa ja toteuttamisessa. Lisäksi urheiluosaamiseen voidaan katsoa kuuluvaksi valmentajan opettamis- ja ohjaamisosaaminen, kuten harjoitusten ja ohjaustapahtumien suunnittelu ja toteutus. (Hämäläinen 2016, 23) Urheiluosaaminen on siis laaja kokonaisuus, jonka hallinta edellyttää valmentajalta hyvää tietopohjaa, käytännön osaamista ja kykyä soveltaa omaa osaamista vaihteleviin tilanteisiin.

Valmentajan psyykkiset, fyysiset, sosiaaliset ja organisatoriset voimavarat (Hämäläinen 2016, 8) sekä valmentajan itsensä kehittämisen taidot toimivat edellytyksenä muulle valmentajan kehitykselle (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50). Voidaankin ajatella, että voimavarat ja itsensä kehittämisen taidot ovat valmentajan hyvinvoinnin ja jaksamisen peruspilareita, jotka luovat edellytyksiä muiden valmennusosaamisen osa-alueiden toteutumiselle. Niiden avulla valmentaja pystyy kehittymään itse ja sitä kautta kehittämään myös urheilijoitaan kohti asetettuja tavoitteita ja päämääriä. Voimavarat ja itsensä kehittämisen taidot voidaan nähdä myös urheiluvalmentajan työhyvinvoinnin ja oman jaksamisen perustana.

Valtaosa valmentajista kokee tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi kehittymisen sekä vuorovaikutusosaamisessa, urheiluosaamisessa, itsensä kehittämisen taidoissa että omien voimavarojen hallinnassa (Blomqvist ym. 2020, 36). Valmentajana kehittyminen edellyttää siis kaikkien osa-alueiden edistämistä paremman valmennuksen takaamiseksi. Lisäksi huomionarvoista on, että yli puolet suomalaisvalmentajista kokee kehittymistarpeeseen pedagogisen ja didaktisen osaamisen kehittämisen (Blomqvist ym. 2020, 37). Valmentajien pedagogisen osaamisen kehittämiseen tulisi tarjota tulevaisuudessa aikaisempaa enemmän mahdollisuuksia ja resursseja, jotta urheilijoille voidaan taata ammattitaitoista ja osaavaa valmennusta niin lasten ja nuorten urheilutoiminnassa kuin aikuisurheilussakin.

Tämä kirjallisuuskatsaus rajautuu yksilöurheiluvalmennukseen ja -valmentajiin, mutta samaa valmennuksen tietopohjaa voidaan soveltaa myös joukkueurheilun lajeihin. Täytyy kuitenkin huomioda, että esimerkiksi valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa sekä valmentajalta vaadittavassa urheiluosaamisessa voi olla eroja yksilöurheilulajien ja joukkuelajien valmennuksen välillä. Yksilöurheiluvalmentajilla on yleisesti myös useammin useita yksittäisiä joko saman tai eri lajien valmennettavia, kun joukkueurheilun parissa valmentajat puolestaan työskentelevät tyypillisemmin esimerkiksi yhden tai muutaman joukkueen parissa.

Pedagogista osaamista on tutkittu vasta vähän juuri urheiluvalmennuksen kontekstissa. Yksi selittävä tekijä voi olla se, että aikaisemmin valmentajan työnkuvaan on mielletty pitkälti vain suorituskyvyn ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (Hämäläinen 2015, 145) ja näin ollen työn laajempiin ammatillisiin ja kasvatuksellisiin vaatimuksiin on havahduttu vasta yhteiskunnassa ja urheilussa tapahtuneiden muutosten myötä. Myös pedagoginen osaaminen liitetään edelleen kiinteästi koulutukseen ja kasvatukseen, ja liikunnan ja urheilun kontekstissa

se puolestaan yhdistetään usein vain koulussa tapahtuvaan liikuntakasvatukseen. Nykypäivänä urheiluvalmentajilta edellytetään kuitenkin yhä monipuolisempaa pedagogista osaamista, jonka vuoksi myös tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa näyttöä kaivataan lisää.

Suuri osa tämän katsauksen aineistoista ei käsittele suoraan yksilöurheiluvalmentajien pedagogista osaamista, vaan teemaa lähestytään yleisemmin valmentajalta vaadittavien osaamistarpeiden pohjalta. Tulevaisuuden kannalta valmentajien osaamistarpeisiin ja pedagogisen osaamisen muotoihin olisi kuitenkin hyvä tehdä kirjallisuudessa yhä selkeämpää jakoa ja määrittelyä yhteisen linjan muodostamiseksi. On kuitenkin huomioitava, että valmentajan ammatista ja valmentajien osaamisesta yleisesti on tehty tutkimusta niin Suomessa kuin kansainvälisestikin jo pidemmän aikaa, jonka vuoksi useat valmennuksen käsitteet ja urheiluvalmennuksen viitekehys on kirjallisuudessa melko vakiintunut. Pedagogisesta osaamisesta kaivataan kuitenkin monipuolista jatkotutkimusta urheiluvalmennuksen kontekstista. Tulevaisuudessa valmentajien pedagogista osaamista ja eri osaamistarpeita olisikin mielenkiintoista tutkia esimerkiksi suomalaisilla eri lajeja edustavilla urheiluvalmentajilla. Lisäksi Suomessa on tehty vasta melko vähän tutkimusta siitä, millaisena urheiluvalmentajat kokevat oman pedagogisen ja valmennuksellisen osaamisen tason ja toisaalta, millaisen koetun pätevyyden valmennuskoulutukset antavat eri lajein valmentajille. Näistä teemoista olisikin mielenkiintoista saada tulevaisuudessa lisää tietoa, jotta valmennusosaamisen kehittämistä voidaan jatkaa sekä Suomessa että kansainvälisellä tasolla.

LÄHTEET

- Afkhami, E., Mokhtari, P., Tojjari, F., Bashiri, M. & Salehian, M.H. (2011). Relationship between emotional intelligence and coaching efficacy in coaches. *Annals of Biological Research* 2 (4), 469–475.
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. (2020). Valmentajakysely 2019. Kilpa- ja huippuurheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 71.
- 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.
- Bolter, N. D. & Weiss, M. R. (2013). Coaching Behaviors and Adolescent Athletes' Sportspersonship Outcomes: Further Validation of the Sportsmanship Coaching Behaviors Scale (SCBS). *Sport, exercise, and performance psychology* 2(1), 32–47. DOI: 10.1037/a0029802.
- Carson, F. & Walsh, J. (2021). Are we there yet? A signature pedagogy for sports coaching. *Annals of Leisure Research* 24 (2), 255–261. DOI: 10.1080/11745398.2019.1672570.
- Carter, A.D. & Bloom, G.A. (2009). Coaching knowledge and success: going beyond athletic experiences. *Journal of Sport Behavior* 32 (4), 419–437.
- Correia, V., Carvalho, J., Araújo, D., Pereira, E. & Davids, K. (2019). Principles of nonlinear pedagogy in sport practice. *Physical Education and Sport Pedagogy* 24 (2), 117–132. DOI: 10.1080/17408989.2018.1552673.
- Côté, J & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports and Science* 4 (3), 307–323. DOI: 10.1260/174795409789623892.
- Danskanen, K. (2015). Valmentajan polku – Valmentajana kehittyminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajäärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus, 43–50.
- Forsman, H & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen*. Lahti: VK-Kustannus, 18–34.
- Gray, R. (2020). Comparing the constraints led approach, differential learning and prescriptive instruction for training opposite-field hitting in baseball. *Psychology of sport and exercise*, 51, 101797. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101797.

- Honkanen, S. (2020). Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L, Matikka. & M, Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 107–116.
- Hämäläinen, K. (2016). Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 10.2.2024. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>.
- Hämäläinen, K. (2015). Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajäärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 145–153.
- Hämäläinen, K. (2015). Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajäärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 21–25.
- Härkönen, A. (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 43–54.
- Ilmanen, K. (2007). Kilpaurheilun etiikka ja moraalit. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K.L. Keskinen & K. Häkkinen. Urheiluvalmennus – Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. 2. Painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 381–386.
- Jaakkola, T. (2019). Nonlineaari pedagogiikka liikuntataitojen opettamisen viitekehyksenä. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2019 (1), 16–18.
- 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.
- Jaakkola, T. (2015). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 125–144.
- Jaakkola, T. (2009). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-

- Kustannus Oy, 333–348.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology* 16, 154–158. DOI: 10.1016/j.copsy.2017.05.006.
- Kaski, S & Kuusela, M. (2020). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L, Matikka & M, Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 117–125.
- Kaski, S. (2020). Valmentajan psyykkiset haasteet ja tukijärjestelmät. Teoksessa L, Matikka & M, Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 275–296.
- Kaski, S. (2006). Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Kokko, S. (2017). Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 114–128.
- Kokkonen, M. (2020). Tunteet ja niiden käsittely kilpaurheilussa. Teoksessa L, Matikka. & M, Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 69–87.
- Lee, M. C. Y., Chow, J. Y., Komar, J., Tan, C. W. K. & Button, C. (2014). Nonlinear pedagogy: An effective approach to cater for individual differences in learning a sports skill. *PloS one*, 9(8), DOI: p.e104744-e104744.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2020). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 48–67.
- Lämsä, J. (2009). Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H, Hakkarainen., T, Jaakkola., S, Kalaja., J, Lämsä., A, Nikander. & J, Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15–42.
- Malvela, M. (2012). Vuorovaikutus naisten ja miesten käytännön valmennuksessa. Teoksessa A, Mero., A, Uusitalo., H, Hiilloskorpi., A, Nummela. & K, Häkkinen. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 353–358.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K.L. & Häkkinen, K. (2007). Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K.L. Keskinen & K. Häkkinen. *Urheiluvalmennus – Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. 2. Painos*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 410–438.
- Nash, C., Sproule, J. & Horton, P. (2017). Feedback for coaches: Who coaches the coach? *International Journal of Sports Science & Coaching* 12 (1), 92–102.

DOI:10.1177/1747954116684390.

- Nikander, A. (2009). Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 349–360.
- Packalen, H. (2015). Harkitut sanat, parempi valmennus – kohti voimavarakeskeistä urheiluvalmennusta. Liikuntatieteellinen seura ry. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 172.
- Polaniecka, A. (2023). Changing views on the role of physical education teachers and sports coaches in Polish sports pedagogy literature up to 2015. *Sport i Turystyka* 6 (1), 29–46. DOI: 10.16926/sit.2023.01.02.
- Pouregbali, S., Arede, J., Rehfeld, K., Schöllhorn, W. & Leite, N. (2020). Want to Impact Physical, Technical, and Tactical Performance during Basketball Small-Sided Games in Youth Athletes? Try Differential Learning Beforehand. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9279. DOI: 10.3390/ijerph17249279.
- Renshaw, I. (2012). Nonlinear Pedagogy Underpins Intrinsic Motivation in Sports Coaching. *The open sports sciences journal*, 5(1), 88–99. DOI: 10.2174/1875399X01205010088.
- Shah, R.K. (2021). Conceptualizing and Defining Pedagogy. *Journal of Research & Method in Education* 11 (1), 06-29. DOI: 10.9790/7388–1101020629.
- Szabo, A.S. (2012). What is the meaning of sport coaching? Expectations, possibilities, realities. *Sport SPA* 9 (2), 39–44.
- Tinning, R. (2008). Pedagogy, Sport Pedagogy, and the Field of Kinesiology. *Quest (National Association for Kinesiology in Higher Education)* 60 (3), 405–424. DOI: 10.1080/00336297.2008.10483589.
- Wood, M. A., Mellalieu, S. D., Araújo, D., Woods, C. T. & Davids, K. (2023). Learning to coach: An ecological dynamics perspective. *International journal of sports science & coaching* 18(2), 609–620. DOI: 10.1177/17479541221138680.