

Katriina Sepponen

Oona Vahvelainen

Urheilijalähtöisen toimintakulttuurin luominen valmentajille ja urheiluseuroille

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Katriina Sepponen ja Oona Vahvelainen
Työn nimi	Urheilijälähtöisen toimintakulttuurin luominen valmentajille ja urheiluseuroille
Toimeksiantaja	Suomen Valmentajat ry
Vuosi	2023
Sivut	45 sivua, liitteitä 26 sivua
Työn ohjaaja	Mika Tenhu

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää urheilijälähtöisen valmennuksen tunnusmerkkejä sekä luoda työkaluja, kuinka toteuttaa urheilijälähtöistä valmennusta ja sitä tukevaa toimintakulttuuria ja toimintaympäristöä. Opinnäytetyö on tarkoitettu lajista riippumatta kaikille urheiluseuratoimijoille, valmentajille ja valmentamisesta kiinnostuneille. Opinnäytetyö käsitteli lapsuus- ja nuoruusvaiheen urheilun laatutekijöitä sekä urheilijälähtöisen toiminnan kannalta tärkeimpiä teemoja. Urheilijälähtöisen valmennuksen tunnusmerkkeinä toimi viihtyminen urheilussa voittamisen sijaan, urheilijan huomioiminen ja tukeminen, urheilijan osallistaminen sekä ilon ja innostuksen syyttäminen. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Suomen Valmentajat ry. Yhdistyksen alla toimii Meidän urheilu kehitysprosessi, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista urheilua ja valmennusta kohti urheilijälähtöistä toimintakulttuuria.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tutustumalla urheilijälähtöiseen valmennukseen sekä urheilijälähtöiseen toimintakulttuuriin ja seuratoiminnan kehittämiseen vaikuttaviin tekijöihin. Opinnäytetyö oli toiminnallinen, jonka empiirinen osuus rakentui työpajoista. Työpajat järjestettiin seuratoimijoille sekä seurakehittäjille. Työpajoissa ideoitiin ja luotiin runko opinnäytetyön liitteenä olevalle oppaalle, käsiteltäviä aiheita olivat urheilijälähtöisyys seuratoiminnassa, urheilijan osallistaminen, urheilija-valmentaja-suhde ja urheilijälähtöinen toiminta seuratoiminnassa.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi teoreettisen viitekehyksen sekä työpajojen pohjalta urheiluseuroille ja valmentajille rakentunut käytännön opas. Se sisältää käytännön vinkkejä urheilijälähtöisen toiminnan toteuttamiseen. Opas pohjautuu opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Opasta voidaan jakaa kaikille valmentajille ja seuratoimijoille, jotta he pääsevät toteuttamaan urheilijälähtöistä toimintatapaa. Opasta voitaisiin jatkokehittää ottamalla huomioon yksilö- ja joukkuelajit. Nykyinen tuotos antaa valmiudet kehittää ja toteuttaa urheilijälähtöistä toimintaa lapsuus- ja nuoruusvaiheessa.

Asiasanat: urheilijälähtöinen, valmentaminen, seuratoiminta, vuorovaikutus

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Authors	Katriina Sepponen and Oona Vahvelainen
Thesis title	Creating Athlete-centred Culture for Coaches and Sports Clubs
Commissioned by	The Finnish Coaches Association
Time	2023
Pages	45 pages, 26 pages of appendices
Supervisor	Mika Tenhu

ABSTRACT

The goal of this thesis was to find out athlete-oriented coaching's hallmarks and tools to athlete-oriented coaching and how to implement athlete-oriented training and the operating culture and the environment that supports it. This thesis is suited to all sports clubs operators, coaches and people who work actively in various sports. The thesis was about the quality factors of childhood and adolescence sports as well as the most important themes in terms of athlete-oriented activities. The main points of athlete-oriented coaching were: enjoying sports instead of winning, paying attention to and supporting the athlete, involving the athlete and igniting joy and enthusiasm. The thesis was commissioned by the Finnish Coaches Association. Under the association operates a development process, which means "Our Sport". The goal of "Our Sport" is to develop Finnish sports and coaching towards an athlete-oriented action culture.

The thesis was started by becoming acquainted with athlete-oriented coaching as well as the operating culture and factors influencing the development of sports clubs activities. The thesis was functional and the empirical part of this thesis consisted of workshops. Workshops were organised for sport club operators as well as sports clubs developers. The workshops brainstormed and created a framework for the guide attached to the thesis, the topics to be discussed were athlete-orientation in sports clubs activities, athlete-participation, coach – athlete relationships and athlete-oriented activities in sports clubs activities.

The output of this thesis was a practical guide built on theoretical knowledge and workshops for sports clubs and coaches. It contains practical tips for implementing athlete-oriented activities. The guide is based on the theoretical framework of the thesis. The guide can be shared with all coaches and sports clubs operators so that they can carry out an athlete-oriented way of working. The guide could be further developed, for example, by taking individual and team sports into consideration. The current output provides the capacity to develop and implement athlete-oriented activities in the childhood and adolescence stages.

Keywords: athlete-oriented, coaching, sport club activities, interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTAKULTTUURI MUUTOKSESSA	7
2.1	Urheilijälähtöisyys	9
2.2	Suomalainen valmennusosaamisen malli	11
2.3	Urheilija–valmentaja-suhde	12
2.4	Vuorovaikutus	14
3	URHEILIJALÄHTÖINEN SEURATOIMINTA	15
3.1	Turvallinen toimintaympäristö	17
3.2	Ilmapiirin luominen	20
4	LAPSUUS- JA VALINTAVAIHE	21
4.1	Lapsilähtöinen kasvatus	23
4.2	Mielen ja tunteiden kehittyminen	23
5	OPPIMISEN KÄSITYKSET JA TEORIAM	24
5.1	Valmentajan opetustyyli	26
6	URHEILIJAN MOTIVAATIO	29
6.1	Itsemääräämisteoria	30
6.2	Motivaatioilmasto	31
6.3	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	32
7	OPINNÄYTEYÖN TAUSTA JA TAVOITE	34
8	TYÖN MENETELMÄT JA VAIHEET	34
8.1	Työn vaiheet, suunnittelu ja toteutus	36
9	OPAS	37
10	POHDINTA	38
	LÄHTEET	41

LIITTEET

Liite 1. Ensimmäisen työpajan rakenne

Liite 2. Toisen työpajan rakenne

Liite 3. Opas urheilijälähtöisen toimintakulttuurin luomiseen

1 JOHDANTO

Urheilun toimintakulttuuri on muuttumassa valmentajälähtöisestä toimintatavasta kohti urheilijälähtöistä toimintatapaa. Urheilijälähtöisessä toimintatavassa kunnioitetaan urheilijaa kokonaisvaltaisesti sekä edistetään vuorovaikutteista dialogia yksinpuhelun sijaan. Fyysisten ominaisuuksien, taidon ja taktiikan valmentamisen lisäksi olisi hyvä kiinnittää huomiota kokonaisvaltaiseen valmentamiseen. Urheilijälähtöisen toimintakulttuurin vauhdittamiseksi Suomen Valmentajat ovat kehittäneet Meidän urheilu kehitysprosessin, joka osallistaa suomalaista urheiluyhteisöä luomaan yhteistä ymmärrystä siitä, millaista urheilua ja valmennusta Suomessa halutaan edistää. Prosessin keskeisin tavoite on viedä valmennusta kohti urheilijälähtöisempää tapaa toimia. (Suomen Valmentajat ry 2022.)

Suomen Valmentajien alla toimiva Meidän urheilu kehitysprosessi toteutti digitaalisen kyselyn valintavaiheen urheilijoille, johon osallistui 1 285 13–19-vuotiaasta nuorta urheilijaa ympäri Suomen. Kyselyyn vastanneet urheilijat edustivat 136 eri urheilulajia. Kyselyn tavoitteena oli saada selville, millaista on hyvä valmennus urheilijoiden mielestä sekä millaisena suomalainen valmennuskulttuuri näyttää urheilijoiden näkökulmasta. Kyselyn vastauksia analysoimalla pyrittiin vahvistamaan näkemystä siitä, mihin suuntaan suomalaista valmennuskulttuuria tulisi lähteä kehittämään, jotta se suosisi mahdollisimman hyvin suomalaisten urheilijoiden tarpeita. Kyselyssä kysyttiin urheilijoiden mielipidettä hyvästä valmennuksesta, erinomaisen valmentajan ominaisuuksia, mitä menestyminen tarkoittaa urheilussa sekä tärkeimpiä oppeja valmentajilta ja muilta urheilijoilta. Kyselyn tulosten perusteella urheilijoiden mielestä hyvä valmennus on kehittävää, kannustavaa ja tavoitteellista. Menestyminen on kehittymistä, tavoitteiden saavuttamista ja onnistumista. Erinomaisen valmentajan tärkeimpiin ominaisuuksiin nousivat urheilijälähtöisyys, kannustaminen, innostaminen, motivointi, vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Valmentajalta nousivat tärkeimpinä opetuksina lajitaidot ja urheiluosaaminen, sinnikkyys ja työnteko sekä asenne ja määrätietoisuus. Toisilta urheilijoilta keskeisinä opetuksina nousivat ryhmähenki, yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot sekä kannustaminen. (Holopainen 2023.)

Opinnäytetyön aiheena on urheilijalähtöinen toimintakulttuuri. Opinnäytetyössä käsitellään urheilijalähtöisen valmennuskulttuurin sekä urheilijalähtöisen toimintaympäristön luomista. Työssä käydään läpi valmentaja- ja urheilijalähtöisen valmennuksen piirteitä ja eroavaisuuksia, urheilijalähtöisen toiminnan kannalta tärkeimpiä teemoja sekä lapsuus- ja nuoruusvaiheen urheilun laatutekijöitä. Teoriatiedon pohjalta tuotetaan urheiluseuroille ja valmentajille opas, jonka on tarkoitus antaa käytännön työkaluja urheilijalähtöisen toiminnan toteuttamiseen. Opinnäytetyö on tarkoitettu kaikille valmentajille, urheiluseuroille ja valmentamisesta kiinnostuneille. Tavoitteena on, että jokaisen valmennusprosessin ja seuratoiminnan lähtökohta olisi urheilijalähtöisyys, viihtyminen toiminnassa ja jäsenten huomioiminen.

Suomen Valmentajat ry toimii opinnäytetyön toimeksiantajana. Yhdistyksen alla toimii Meidän urheilu kehitysprosessi, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista urheilua ja valmennusta kohti ihmislähtöistä suuntaa. Suomen Valmentajat ry on yhdistys, joka edistää valmentajien ja muiden valmennusosajien verkostoitumista ja yhteisöllisyyttä. Sen tehtäviin kuuluu vahvistaa valmennustietoutta kouluttamalla, korostaa valmentajien arvostusta ja yhteiskunnallista merkittävyyttä, sekä he toimivat yhteistyössä suomalaisen urheilun eri toimijoiden kanssa. Yhdistys kehittää lajien välistä vuorovaikutusta ja osaamisen jakamista. (Suomen Valmentajat ry 2022.) Suomen Valmentajat ry osallistuu suomalaisen valmentajakoulutuksen kehitystyöhön sekä valmennusalan kansainväliseen kehitykseen ja tuo kansainvälistä tietoa Suomeen. Yhdistys toimii yhteistyössä osana suomalaista urheilujärjestelmää. Suomen Valmentajat ry on jäsenenä Suomen Olympiakomiteassa ja kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriön valtionapukelpoisiin urheilujärjestöihin. (Suomen Valmentajat ry 2022.)

2 TOIMINTAKULTTUURI MUUTOKSESSA

Urheilun toimintakulttuuri elää muutosten aikaa: valmentajalähtöisestä toiminnasta ollaan siirtymässä urheilijalähtöiseen sekä urheilijaa että urheilijan persoonaa kunnioittavaan toimintakulttuuriin. Monologin eli yksinpuhelun olisi hyvä muuttua vuoropuheluksi ja fyysisten ominaisuuksien, taidon ja taktiikan

lisäksi tulisi keskittyä urheilijan kokonaisvaltaiseen valmentamiseen. Urheilijalähtöisessä toiminnassa pyritään luottamuksen rakentamiseen, myötätuntoiseen kohtaamiseen ja kunnioittavaan dialogiin urheilijan ja valmentajan välille. Valmentaja ja urheilija käyvät yhdessä keskustelua ja kumpikin haluaa oppia toiselta. Valmentaja ei asetu urheilijan yläpuolelle kaiken osaajaksi ja tietäjäksi, vaan hänen tehtävä on auttaa urheilijaa ja joukkuetta saavuttamaan paras potentiaalinsa. (Hämäläinen 2021, Johdanto: Myötätuntoisen valmennuskulttuurin voima.)

Perinteisessä valmennuskulttuurissa on totuttu siihen, että valmentaja kääntää, määrää tai pyytää urheilijaa tekemään tietyt asiat. Urheilijalähtöisessä menetelmässä urheilijan tulisi ottaa vastuu omista ajatuksista ja päätöksistä. Näin ollen urheilijan ajattelusta tulee rohkeampaa, innostavampaa ja luottamus omiin kykyihin ja osaamiseen kasvaa. Kun urheilija pääsee itse ajattelemaan ja vaikuttamaan omaan kehitykseensä, itsetunto kohenee ja usko omiin kykyihin ratkaista ongelmat kasvavat. Näin sen pitäisikin olla, koska urheilija on yleensä oman elämänsä paras asiantuntija. (Hämäläinen 2021, Johdanto: Hyppy monologista dialogiin.)

Hämäläisen (2021, Johdanto: Miksi valmennuskulttuurin muutos on välttämätön?) mukaan haaste valmennuskulttuurin muutokseen on noussut urheilijoiden omista kokemuksista sekä valmentajien tarpeesta muuttaa asenteitaan ja käytöstapojaan. Urheilijat ovat alkaneet puhua voimien loppumisesta, esimerkiksi siitä, miten itsensä räähkääminen pilasi elämän tai miten seinä tuli vastaan. Enää ei haluta hyväksyä valmentajien ylimielisyyttä, kaltoin-kohtelua tai huonoa käytöstä. Ei-hyväksyvässä ilmapiirissä on vaikea kehittyä. Käskytykset, monologi ja ihmisten nöyryyttäminen eivät enää toimi nykyajan ihmissuhhteissa.

Suomalainen urheilukulttuuri on ollut muutoksessa useamman vuosikymmenen ajan. Valtavirta valmentajista ja mediasta elää edelleen vanhaa toimintakulttuuria. Urheilun valmentaminen on muuttumassa ihmisen valmentamiseen. Lähtökohdaksi on noussut humanistinen ihmiskäsitys, jonka ydin on ihmisen kunnioittamisessa. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 118.) Viime vuosikymmenien aikana valmentajalähtöistä kulttuuria on alettu kyseenalaistamaan. On

pohdittu valmentamista, urheilun edistämistä ja oppimista. Valmennuksessa yksinpuhelun tulisi muuttua vuoropuheluksi, tämä kuvaa ajankohtaisesti käynnissä olevaa valmennuskulttuurin muutosta. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 116.)

Urheilijälähtöisessä toiminnassa valmentajan tärkein tavoite on auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan (Suomen Valmentajat ry s.a). Urheilijälähtöisessä toiminnassa valmentajan on tunnettava hyvin itsensä ja oma henkisen kasvun prosessi. Hänen on ymmärrettävä, että se perustuu urheilijan omaan haluun, kokemukselliseen oppimiseen ja ihmisen henkiseen kasvuun. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 132.)

Valmentajälähtöisessä toiminnassa valmentaja tavoittelee omia tavoitteitaan, jotka ovat usein tulospohjaisia. Valmentajan pääajatus on saavuttaa urheilijansa mahdollisimman hyvälle sijoituksille ja mitaleille. Westerlundin ja Tuppuraisen mukaan (2019,120) valmentajälähtöisessä valmennuksessa keskiössä on kehon valmentaminen huippukuntoon ja tavoitteena voittaminen. Toimintatapana on valmentajan yksinpuhelu ja behavioristinen oppimiskäsitys. Ajattelutapa valmentajalla on: "voitetaan millä keinolla tahansa". Valmentaja käyttää usein komentotyyliä, eikä anna urheilijalle mahdollisuutta vaikuttaa päätöksiin. Valmennuksen ilmapiiri on usein negatiivinen eikä siinä keskitytä urheilijan omaan oppimiseen. (Mitchell 2013.)

2.1 Urheilijälähtöisyys

Urheilijälähtöinen valmennus on valmennusfilosofia ja valmennustyyli, missä korostetaan oppimista itsetuntemuksen, vastuun, omistajuuden ja urheilusta nauttimisen kautta. Siinä keskitytään voimakkaasti oppimiseen lopputuloksen sijaan. (Suojala s.a.) Urheilijälähtöisessä valmennuksessa tavoite on se, että tekeminen lähtee urheilijasta itsestään. Fyysisissä ominaisuuksissa, taidon ja taktiikan lisäksi keskitytään kokonaisvaltaiseen valmentamiseen. (Westerlund 2022.) Urheilijälähtöisessä toiminnassa valmentajan tärkein tavoite on auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan. Keskiössä on urheilija – hänen voimavaransa ja sisäinen halunsa oppia. Urheilija

osallistuu valmennusprosessin kaikkiin vaiheisiin eli suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Näin hän kasvaa vastuuseen omasta tekemisestään ja hänellä on vahva omistajuus urheilustaan. (Suomen Valmentajat ry s.a.)

Urheilijälähtöisen toiminnan tarkoituksena on ymmärtää ryhmän jäsenten kehittäminen ihmisenä ja sisäisten voimavarojen löytäminen ja niiden käyttäminen. Pääpaino on urheilijassa ja hänen sisäisessä halussaan oppia. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Urheilijälähtöisessä toimintatavassa painotus on urheilijassa ja siinä, että hänet kohdataan ihmisenä sekä vertaisena, jonka oppimista ja harjoittelua tuetaan ja lisäksi saadaan urheilija kehittämään omaa ajatteluaan (Tervo 2020, 12). Urheilijälähtöisessä toiminnassa korostuu urheilijan ja valmentajan välinen dialogi sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot (Westerlund & Tuppurainen 2019, 120).

Tervon mukaan urheilijälähtöinen valmennus vaatii paljon urheilijalta, aktiiviselta toimijalta, jolta odotetaan kehittymistä ja henkistä kasvua. Valmentajan rooli on haastava, koska valmentaminen vaatii enemmän panostusta valmentajalta, jonka tehtävä on motivoida urheilijaa ja kohdata tämä yksilönä. (Tervo 2020, 11.) Jukka Tiikkaja kuvailee urheilijälähtöisen valmennuksen tarkoittavan henkisen valmennuksen tuomista mukaan osaksi päivittäistä valmennusta (Tiikkaja 2014, 10). Westerlundin mukaan ”Ihmislähtöisessä valmennuksessa lähtökohtana on humanistinen ihmiskäsitys. Se tarkoittaa uskoa ihmisyyteen, ihmisen omaan haluun ja luovuuteen oppia sekä henkiseen kasvuun”. Henkinen kasvu ihmisenä vahvistaa sekä tukee yhteistyötä esimerkiksi valmentajan kanssa (Westerlund 2019, 124).

Kallion (2023) mukaan urheilijälähtöinen valmennus on urheilijaa osallistavaa valmennusta. Valmentajan on tärkeää osoittaa luottamusta urheilijoidensa kykyihin ja kannustaa heitä kehittymään omassa tahdissaan. Näin ollen on paremmat mahdollisuudet menestyä kilpailuissa. Urheilijälähtöisellä valmennuksella urheilijoista syntyy itsensä johtajia, jotka ottavat toiset huomioon. Valmentajan työnkuva on laaja mukaan lukien harjoitteluiden suunnittelut, analysoinnit ja toteuttamisen, jonka vuoksi urheilijan henkiseen valmennukseen ei välttämättä jää aikaa.

Valmentajan ja seuratoimijan ensimmäinen tehtävä on luoda avoin ja luottamuksellinen suhde jokaisen ryhmän jäsenen kanssa. Urheilijalähtöinen toimintatapa perustuu ihmisten väliseen luottamukseen. Lähtötilanteessa organisoidut palaverit ovat tarpeen, mutta jatkossa prosessin pitäisi olla jokapäiväistä vuorovaikutusta. Tärkeintä olisi, että ryhmän jäsenten välille syntyy avoin vuoropuhelu, jossa molemmat voivat ilmaista oman mielipiteensä. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 134.)

2.2 Suomalainen valmennusosaamisen malli

Suomalaisen valmennusosaamisen malli on tehty kuvaamaan kokonaisvaltaisen valmentamisen kokonaisuutta. Valmentaja voi käyttää sitä oman osaamisensa arviointiin. (Olympiakomitea s.a.) Valmennusosaamisen malli koostuu kolmesta osasta: toimintaympäristöstä, asioista joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa ja valmentajan osaamistarpeista. Valmentajan oma ikä, sukupuoli, urheilukäsitys, urheilutausta ja valmentajakokemus tuovat valmentajalle itselleen osaamistarpeita. Urheilijoiden ikä määrittää valmentajan osaamistarpeita ja urheilijan polun eri vaiheissa toiminnan tavoitteet ovat erilaisia. Urheilijan ikä, taso, sukupuoli, ryhmä koko, valmentajan rooli, kulttuuri ja olosuhteet vaikuttavat valmentajan toimintaympäristöön ja osaamistarpeisiin. (Hämäläinen & Danskanen 2015, 21.)

Valmentaja vaikuttaa monin erilaisin tavoin urheilijan kasvuun ihmisenä, sillä hän on aktiivisesti mukana urheilijan elämässä. Valmentaja vaikuttaa omalla esimerkillään. Urheilijan ihmisenä kasvu tarkoittaa arvojen ja asenteiden oppimista, vastuuseen kasvua itsestään ja omasta urheilusta, toisten ihmisten arvostusta, itsearvostusta ja ihmissuhdetaitoja. Urheilullisen elämäntavan omaksuminen liittyy ihmisenä kasvuun. (Hämäläinen & Danskanen 2015, 24.) Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan kuulumisen tunteeseen. Siihen vaikuttaa rakkauden syntyminen lajiin, sitoutuminen ja yhteisöllisyys. Kuulumisen tunteeseen liittyy vahvasti tunne, että urheilija kokee itsensä urheilijaksi, oman lajinsa urheilijaksi, hän oppii rakastamaan lajiaan ja tuntee kuuluvansa seuraan, joukkueeseen tai ryhmään. Valmentaja voi vaikuttaa tähän ja valmentajan teot urheilijan polun eri vaiheissa voivat olla hyvin erilaisia. Lapsuusvaiheessa laji-

rakkauden sytyttäminen ja innostuminen ovat tärkeitä asioita, nuoruusvaiheessa ryhmädynamiikka ja sosiaaliseen asemaan liittyvät asiat saattavat alkaa korostua. (Hämäläinen & Danskanen 2015, 24.)

Itsensä kehittämisen taitojen kautta urheilija oppii kaikkia muita elämän osa-alueita ja osaa asettaa itselleen tavoitteita ja arvioida itseään. Näitä ovat tavoitteenasettelutaidot, itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot ja ajatteluntaidot. Näiden taitojen kehittäminen koko urheilijan uran aikana lapsuudesta lähtien on olennaista kasvussa urheilijaksi. (Hämäläinen & Danskanen 2015, 24.)

Valmentajan osaamistarpeet on jaettu neljään osaan, joita ovat urheiluosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmissuhdetaidot ja voimavarat. Näihin kaikkiin vaikuttaa toimintaympäristö ja urheilija. (Hämäläinen & Danskanen 2015, 25.) Urheiluosaamiseen kuuluu valmentajan pedagogiset taidot. Ihmissuhdetaidot ovat ihmistuntemusta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä ongelmanratkaisutaitoja. Nämä taidot ovat toiminnan lähtökohta ja ilman näitä taitoja urheiluosaaminenkin saattaa jäädä hyödyntämättä. Itsensä kehittämisen taidot ovat kaiken kehittymisen avain. Valmentajan tiedon hankinta- ja arviointitaidot, ongelmanratkaisutaidot, itsearviointitaidot ja verkostoitumisosaaminen ovat osa valmentajan jokapäiväistä arkea. Valmentajan tulee osata tunnistaa omat voimavaransa. Ne ovat edellytys kehittymiselle ja niissä voi kehittyä valmennusuran aikana. (Hämäläinen & Danskanen 2015, 25.)

2.3 Urheilija–valmentaja-suhde

Hyvän valmennussuhteen voisi kiteyttää niin, että se tuottaa positiivisia kokemuksia. Välittävän ilmapiirin keskeinen tekijä on välittävä aikuinen. Välittävässä ilmapiirissä kuunnellaan toisia, vastataan toisen tarpeisiin empaattisella suhtautumisella ja hyväksymisellä. Molempien osapuolien luottamus, arvostus ja tuki kuuluvat hyvään valmennussuhteeseen. (Hämäläinen 2015, 147.)

Valmennussuhde perustuu rehellisyyteen, jossa urheilija kasvaa vaiheittain vastuuseen omasta urheilustaan. Mitä nuoremman urheilijan kanssa valmentaja työskentelee, sitä enemmän valmentajalla on vastuuta. (Hämäläinen &

Westerlund 2016.) Valmentajan ja urheilijan tulee luottaa siihen, että yhteisistä sovitusta asioista pidetään kiinni. Hyvä valmennussuhde on sellainen, jossa valmentaja ymmärtää ja huomioi koko urheilijan elämän. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Oleellista valmentajasuhteessa on se, että urheilija saa jatkuvasti palautetta erilaisissa muodoissa ja eri henkilöiltä. Urheilijan on hyvä olla itse aktiivisena sekä palautteen kerääjänä että saajana. (Suovalkama 2018, 13.)

Valmentajan ja urheilijan välinen suhde voi vaikuttaa merkittävästi suoriutumiseen, suoritusten tasoon sekä kehittymiseen ja hyvinvointiin. Positiivisten vaikutusten ilmenemiseksi on oleellista, että valmentaja kykenee havainnoimaan urheilijan tunne- ja olotiloja suoritustilanteissa sekä reagoimaan niihin asianmukaisesti pyrkien auttamaan urheilijaa omassa tunteiden säätelyssä. On havaittu, että toimivalle ja suoritusta tukevalle valmennussuhteelle on tyypillistä valmentajien rauhallisuus, välittämisen osoittaminen urheilijoille sekä korkea panostus luottamuksellisen ihmissuhteen rakentumiselle samalla säilyttäen asianmukaisen etäisyyden ja korkean vaatimustason. (Arajärvi & Thesleff 2020, 155.)

Ihmisenä kasvu on urheilijan, kuin valmentajankin haaste. Vaikeista tunteista ja asioista ei selviä kuin puhumalla. Se, että valmentaja on valmis tutkimaan omia motiivejaan, johtaa laadukkaampiin valmennussuhteisiin. Valmentajan tärkeitä työkaluja ovat itsensä tutkiminen, omien motiivien ja asenteiden havaitseminen. (Hämäläinen 2021.)

Valmentajan on kyettävä kehittämään vahva suhde urheiliijaansa. Vahvoille ihmissuhteille on tunnusomaista harkittu ja kunnioittava kommunikointi. Vahvoja urheilija–valmentaja-suhteita korostavat vakaus, asianmukaisuus ja luotettavuus. Tällaisessa suhteessa valmentaja ottaa urheilijan mukaan neuvottelemaan tulostavoitteista, keskustelemaan urheilutapahtumiin osallistumisista, viestimään valmennukseen ja harjoitteluun liittyvistä odotuksista sekä osoittamaan kiinnostusta urheilijoita kohtaan. (Jowett & Poczwadowski 2007, 4.)

2.4 Vuorovaikutus

Tärkeintä vuorovaikutuksessa on, että valmentajan ja urheilijan välille syntyy avoin dialogi, jossa molemmat voivat ilmaista mielipiteensä. Dialogi vaatii empatiataitoja, kykyä asettua toisen asemaan. Aito dialogi on ajattelua yhdessä toisen ihmisen kanssa, mikä koskee juuri sitä hetkeä. Dialogista tulee kahden ihmisen yhteinen hetki ja asia. Dialogi on oleellinen osa urheilijalähtöisen toimintatavan toteuttamista. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 134.)

Kaikki oppiminen ja yhdessä tekeminen perustuu vuorovaikutukseen. Se on keskeinen asia urheilussa ja siinä, miten saadaan joukkue tai ryhmä toimimaan. Monelle nuorelle valmentaja on tärkeässä roolissa. Tapa, jolla valmentaja kohtaa nuoria urheilijoita, on iso merkitys ja sillä voi olla positiivisia ja kauaskantoisia seurauksia. Valmentaja antaa esimerkkiä, kuinka toiset ihmiset kohdataan. (Koivusalo 2022.) Valmentajan helposti lähestyttävyyden, avoimuuden sekä asettuminen nuoren kanssa samalle tasolle ovat merkittävää vuorovaikutuksen kannalta. Mukana oleminen nuoren tai lapsen elämässä auttaa parantamaan valmennussuhdetta. (Mieli ry 2022.)

Valmentajan tärkein ominaisuus on kyky kuunnella myötätuntoisesti (Hämäläinen 2021). Hyvän johtamisen edellytys on taito kuunnella. Kun ihminen kuuntelee aktiivisesti, hän pyrkii aidosti kiinnostuneena ja arvostelematta ymmärtämään mitä toinen haluaa kertoa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 149.) Valmentajan on uskallettava olla oma itsensä, jotta hän pystyy kohtaamaan urheilijan aidosti ja luomaan luottamuksellisen suhteen urheilijan kanssa. Hyvä itsetuntemus auttaa valmentajaa tunnistamaan urheilijoiden luonnetta, mikä on oleellinen osa urheilijan kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa. Empatia on tärkeä taito toisen ihmisen kohtaamisessa. Se on kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää hänen lähtökohtansa. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 132.)

Myötätunto on kahdenkeskistä valmennustilanteessa tapahtuvaa empaattista, tasa-arvoista ja kunnioittavaa läsnäoloa ja vuorovaikutusta valmentajan ja valmennettavan välillä. Valmentajan tärkein tehtävä tutustuessa urheilijaan on selvittää, mikä on hänen tapansa oppia, mitä hän toivoo valmennussuhteelta

sekä miten valmentaja voi auttaa kehittämisessä. (Hämäläinen 2021.) Valmentajan on tärkeää säännöllisin väliajoin pitää henkilökohtaisia keskusteluja urheilijan kanssa, jotta molemmat osapuolet ovat ajan tasalla urheiluun liittyvistä asioista, urheilijan kehittämisestä ja tavoitteista, unohtamatta henkilökohtaisia asioita. Kaikki oppiminen ja yhdessä tekeminen perustuu vuorovaikutukseen. Yhteenkuuluvuus on suuri osa motivaatiota. Monelle nuorelle valmentaja on hyvin tärkeä. (Koivusalo 2022.)

Itsetuntemus on taitavan vuorovaikutuksen lähtökohta. Kun ymmärtää itseään, on helpompi ymmärtää toista. Tehokas keino itsetuntemuksen lisäämiseksi on pysähtyä pohtimaan omia ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä eri tilanteissa. On hyvä pohtia kysymyksiä, kuten kuka minä olen, minkälainen minä olen, miten toimin ja käyttäydyn eri tilanteissa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 135.)

Ihmisen vuorovaikutus jaetaan sanalliseen ja sanattomaan. Yleisurheiluvallmentajien kommunikaatiosta tehdyn tutkimuksen mukaan 50–70 prosenttia harjoituksissa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta on sanatonta. Kilpailutilanteessa sanattoman vuorovaikutuksen osuus oli 75 prosenttia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 138.) Sanaton vuorovaikutus kattaa asennot (ryhti), eleet (kädet puuskaan, silmien pyörittely), ilmeet (hymy, katse), äänenpaino ja sävy, kosketus ja pukeutuminen (Arajärvi & Thesleff 2020, 140). Vuorovaikutusta on hyvä suunnitella etukäteen, kenelle halutaan viestiä tai mitä halutaan viestiä. Monet ongelmat vuorovaikutuksessa johtuvat siitä, kun oletetaan toisen tietävän mitä ajatellaan. Vuorovaikutuksessa on tärkeää ilmaista selkeästi faktat, kertoa omista tarpeista ja tunteista asiaan liittyen ja kertoa riittävästi tietoa niin, että vastaanottaja ymmärtää mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti, mistä on kyse. (Arajärvi & Thesleff 2020, 143.)

3 URHEILIJALÄHTÖINEN SEURATOIMINTA

Suomalainen urheiluseuratoiminta tavoittaa 1,8 miljoonaa suomalaista eri rooleissa joko harrastamalla, kilpailemalla, vapaaehtoistyöllä tai osallistumalla muulla tavoin seuratoimintaan. Seurajohtajilla on tärkeä rooli harrastamisen kipinän sytyttäjinä ja ylläpitäjinä sekä yhteisöllisyyden luoja oman seuratiimin

kanssa. Heidän tehtävänä on pitää huolta turvallisesta ja vastuullisesta toimintaympäristöstä. Jokaisen seurassa toimivan vastuulla on varmistaa, että ilma-piiri on turvallinen, eikä kiusaamista, häirintää tai epäasiallista käytöstä hyväksytä. Urheilijalähtöisen seuran toiminta herättää luottamusta ja tyytyväisyyttä, on osallistavaa ja takaa toiminnan laadun ja jatkuvuuden. Yhdenvertaisen kohtelun ja sukupuolten välisen tasa-arvon tulee olla lähtökohtana seuratoiminnassa. (Olympiakomitea s.a.)

Urheiluseuratoiminnan asema suomalaisessa yhteiskunnassa on merkittävä etenkin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistäjänä sekä liikuntaan sosiaalistajana. Seuratoiminta tavoittaa jopa yhdeksän kymmenestä suomalaisesta lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Blomqvist ym. 2019.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui 58 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Suosituinta osallistuminen oli 11-vuotiaiden ikäluokassa, jolloin seuratoimintaan osallistui 69 prosenttia lapsista sekä nuorista. Urheiluseuratoiminnan rooli lasten ja nuorten liikuttajana on edelleen vahva, vaikka osallistujamäärät urheiluseuratoiminnassa ovat koronapandemian takia hieman vähentyneet. Urheiluseurassa harrastaminen tuotti suurimmalle osalle lapsista ja nuorista myönteisiä kokemuksia. He kokivat valmentajan innostavaksi, ystävälliseksi ja rohkaisevaksi. Suurin osa lapsista ja nuorista piti harjoittelusta ja kilpailemisesta sekä uskoi harrastavansa lajiaan vielä kolmen vuoden jälkeenkin. Puolestaan suurin syy harrastamisen lopettamiselle oli kyllästyminen lajiin, koronapandemia, harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai joukkueessa ei viihdytty. (Blomqvist ym. 2023.)

Urheilijalähtöisen seuratoiminnan keskiössä ovat ihmiset. Toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa huomioidaan ihmisten tarpeet, toiveet ja odotukset. Toiminta on avointa ja läpinäkyvää ja tieto on kaikkien saatavilla. Jokaisella on mahdollisuus osallistua seuratoimintaan. Seuran yhdessä luodut toimintatavat ja arvot toimivat pohjana yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden ja vanhempien välille. (Olympiakomitea s.a.)

Urheilijalähtöinen seuratoiminta edellyttää yhteisöllistä johtamista, joka rakentuu johdonmukaisesta ja tavoitteellisesta prosessityöskentelystä, jossa johtaja

toimii prosessin ohjaajana ja osallistujat sitoutuvat prosessin jäsentelyyn. Yhdistyksessä kehittämishaasteiden tarkastelu tapahtuu vaiheittain prosessityökentelyn avulla. Tyypillinen etenemistapa sisältää seuraavat vaiheet: haasteiden tuottaminen ja tärkeysjärjestyksen määrittäminen. Tämän jälkeen valitaan yksi haaste, joka muutetaan ratkaistavaan muotoon. Seuraavaksi luodaan sekä ideoidaan erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Kyseisistä ratkaisuvaihtoehdoista valitaan yksi, jota testataan ja viedään käytäntöön. Esimerkiksi kun yhdistyksessä on aiheena kehittämishaasteen ratkaisu, voi edetä seuraavien vaiheiden mukaan, joita ovat haasteiden tuottaminen, haasteiden tärkeysjärjestyksen määrittäminen, valitun haasteen muuttaminen ratkaistavaan muotoon, ratkaisukeinojen ideointi, valitun idean testaaminen sekä ratkaisun vieminen käytäntöön. (Syren 2020.)

Seuratoiminnassa kulttuurin tulisi olla salliva ja mahdollistava, jotta päästään urheilijalähtöiseen johtamiseen. Organisaation olisi hyvä arvostaa yhteisöllisyyttä, rehellisyyttä, innovatiivisuutta eli avoimuutta uusia ideoita kohtaan, ryhmän etua, objektiivisuutta eli tasapuolista näkemystä sekä tekemisen merkitystä. Yksilöiden arvot ja asenteet, kuten oma motivaatio, toisiin luottaminen, sitoutuminen, avoimuus, vapaaehtoisuus sekä konfliktien sietäminen edistävät urheilijalähtöisen johtamisen organisaatiota. (Jalava & Matilainen 2010, 88.)

Toteuttaessaan urheilijalähtöistä seuratoimintaa seurajohtaja luo työntekijöilleen mahdollisuuden ymmärtää tulevaa ja keskustella toisten kanssa. Seurajohtajan tulisi olla vastaanottavainen työntekijöiden ideoille ja tunteille ja antaa työntekijöille mahdollisuuden suunnitella ja luoda omia mielipiteitään. Konkreettisten asioiden kehittäminen ja läpinäkyvät tavat käsitellä asioita ja tehdä päätöksiä kuuluvat seurajohtajan työnkuvaan. Aktiivisuus sekä työntekijöistä välittäminen ovat seurajohtajan tärkeitä taitoja. (Jalava & Matilainen 2010, 88.)

3.1 Turvallinen toimintaympäristö

Valmentajien, seuratoimijoiden ja muiden urheilussa vaikuttavien tahojen ensimmäinen tehtävä on luoda nuorelle urheilijalle psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö (Mieli ry 2022). On tärkeää, että jokainen saa olla sellainen kuin on ja tulee kohdatuksi ja kuulluksi omana itsenään. Yhdessä rakennetut

pelisäännöt, joihin urheilija pääsee vaikuttamaan ovat ensisijaisen tärkeitä. Epäasialliseen käytökseen tulisi puuttua rauhallisesti ja johdonmukaisesti. On tärkeää, että valmentaja ja seuratoimija uskaltaa ottaa asiat puheeksi matalla kynnyksellä. Kun annetaan kriittistä palautetta, se koskee aina suoritusta, mutta ei koskaan persoonaa tai henkilökohtaisuuksiin menevää palautta. (Koiluvusalo 2022.)

Terve ja turvallinen kasvu- ja kehitysympäristö parantaa urheilijan viihtymistä toiminnassa ja kehittää itsetuntoa. Jos vaatimukset urheilussa koetaan omia kykyjä suuremmiksi, voi seurauksena olla ahdistuneisuutta ja viihtymättömyyttä. Tasapaino koetun kyvykkyyden sekä urheilussa esiintyvien haasteiden välillä on mahdollista saavuttaa, mikäli sosiaalinen ympäristö ei painota liikaa suoriutumisodotuksia. (Häkkinen ym. 2016, 218.)

Luottamus on tärkeä osa turvallista ilmapiiriä. Luottamus on epävarmassa tilanteessa tai vaikeuksissa levollisena ja luottavaisena pysymistä. Se on taito suhtautua vaikeuksiin uusina ja oppimista edistävinä mahdollisuuksina. (Häläinen ym. 2016, 309.) Luottamuksen rakentaminen on yksi valmentajan ja seuratoimijan perustehtävistä. Tämä vaatii halua tutustua ihmiseen henkilökohtaisesti, myös siviilielämän puolella. (Hämäläinen 2021, luku 2: Luottamussuhteen rakentaminen.)

Turvallisuuden tunne on perustarve ja tärkeä edellytys kaikelle tekemiselle. Se tarkoittaa vaarojen ja uhkien poissaoloa. Harjoitteluympäristössä turvallisuutta luo se, että kaikki tietävät yhteiset pelisäännöt, valintaperusteet ja vaatimukset. Turvallisessa toimintaympäristössä pystyy olemaan oma itsensä, saa oikeudenmukaista kohtelua ja vaikeistakin asioista pystyy puhumaan avoimesti. Yhdenvertaisuus tarkoittaa yksilöllisen erilaisuuden tukemista. Siinä otetaan huomioon yksilöiden erilaiset lähtökohdat eikä hyväksytä syrjintää. Oma kokemus kunnioitetuksi tulemisesta vaikuttaa asenteeseen muita kohtaan ja kasvattaa arvostamaan erilaisuutta. (Hämäläinen 2015, 164.)

Joukkueen tai ryhmän valmentaminen on parhaillaan yksilön valmentamista. Hyvässä ryhmässä joukkuekaverin tuki voi olla korvaamaton. Esimerkiksi ryh-

män yhdessä sopimat toimintaperiaatteet tai yhdessä luodut arvot antavat perustan koko ryhmän toiminnalle ja suunnan yksilön kehittymiselle. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 133.) Arvot ohjaavat toimimaan yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Tärkeää on, että ryhmän jäsenet tietävät ja hyväksyvät yhdessä suunnitellut roolit ja tehtävät. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 203.) Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä tärkeinä, arvokkaina ja hyvinä pidetyistä asioista. Samat arvot yhdistävät samanhenkisiä ihmisiä. Yhteisille arvoille perustuu ryhmän, yhteisöjen tai järjestöjen toiminta. Arvot voivat muuttua elämän aikana. (Mieli ry 2021.)

Yhteiset pelisäännöt luovat turvallisen ilmapiirin sekä toimintaympäristön. Pelisääntöihin voi turvautua ongelmien ilmetessä ja muistuttaa ryhmän jäseniä niihin sitoutumisesta. Ongelmia voivat olla esimerkiksi sitoutumattomuus, sääntöjen rikkominen ja yleisen ilmapiirin häiriköinti. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 203.) Ryhmän jäsenten osallistaminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen, sekä arviointiin tukee urheilijalähtöistä toimintaa. Kun aletaan tekemään yhteistyötä, olisi tärkeää olla yhteinen mielikuva ja tavoite siitä, mitä ollaan tekemässä. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 212.)

Urheiluun kuuluu kanssakilpailijoiden kunnioittaminen. Jos havaitaan epäreilua kohtelua, siihen puututaan. Ryhmissä laadittaviin pelisääntöihin on hyvä kuvata konkreettisesti, millaista käytöstä ei hyväksytä. Kiusaamista voi ennaltaehkäistä luomalla erilaisuutta kunnioittavan ilmapiirin, joka edistää avoimuutta ja sitä tulee korostaa. Seurassa ei ole vaiettuja asioita eli asioita, joista ei voida tarvittaessa puhua. On tärkeää korostaa jokaisen yksityisyyttä. Jokainen saa siis itse päättää kertooko omista henkilökohtaisista asioistaan vai ei. Turvallista toimintaympäristöä voidaan rakentaa puhumalla syrjinnästä, häirinnästä ja kiusaamisesta, sekä luoda niiden ehkäisemiseen ja puuttumiseen selkeät toimintatavat. Lasten ja nuorten turvallisuutta edistäviä toimintatapoja ovat huolelliset ja selkeät rekrytointikäytännöt, toiminnan läpinäkyvyys, säännöllisen palautteen kerääminen ja tieto siitä kenelle voi puhua, jos kokee epäasiallista kohtelua. Häirinnästä ja kiusaamisesta on hyvä puhua, vaikka mitään niihin viittaavaa ei olisi tullut ilmi. (Hämäläinen 2015, 165.)

3.2 Ilmapiirin luominen

Ilmapiirillä on merkittävä vaikutus hyvinvointiin ja viihtymiseen. Turvalliseen ryhmäkokemukseen liittyy ryhmän jäsenten välinen tunteminen sekä uskallus ilmaista tunteita ja mielipiteitä. Tunne kuulumisesta turvalliseen ryhmään on perustarve ja se on yhteydessä sekä hyvinvointiin että motivoitumiseen ja ryhmään sitoutumiseen. Ryhmän ilmapiirin muodostumiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Weinberg ja Gould (2019) mainitsevat kuusi tekijää, joiden avulla ilmapiiriä voidaan vahvistaa. Kohdellaan kaikkia ryhmän jäseniä tasapuolisesti ja reilusti. Selkeät roolit, yhdessä laaditut pelisäännöt arvot ja asenteet edistävät yhdenmukaisuutta. Niin onnistumiset kuin epäonnistumiset ovat koko ryhmän vastuulla. Tarjotaan kiitosta koko ryhmälle ja vahvistetaan uskoa yhdessä onnistumiseen. Vahvistamalla ja toteuttamalla fyysistä läheisyyttä voidaan parantaa ryhmän ilmapiiriä. On hyvä pohtia, miten ryhmä erottautuu muista. Yhteiset rutiinit, rajat, asut ja käytännöt vahvistavat turvallista ilmapiiriä.

Ryhmään kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen ovat kaikille jäsenille tärkeitä tarpeita. Toimivia keinoja ryhmän toiminnan kehittämisessä ovat tavoitteen asettaminen, roolien selkeyttäminen ja toimivan vuorovaikutuksen edistäminen. Tavoitteita tulisi asettaa lyhyelle sekä pitkälle aikavälille ja tulostavoitteiden lisäksi tarvitaan suoritusta ohjaavia toimintatavoitteita. Näiden lisäksi ryhmässä voidaan asettaa tunne- ja normitavoitteita, joiden avulla pyritään turvalliseen ilmapiiriin ja ryhmän yhteisten sääntöjen ja arvojen noudattamiseen. Toimivat tavoitteet ohjaavat keskittymistä oleellisiin asioihin, motivoivat ja sitouttavat toimintaan. Tavoitteista on hyötyä vain silloin, kun osallistujat kokevat ne omikseen ja sitoutuvat niihin. Sen takia ryhmän jäsenet kannattaa osallistaa tavoitteiden asettamiseen ja jokaisen ääni tulee saada kuuluviin. Tavoitteiden tulisi olla haastavia, mutta realistisia. (Hämäläinen 2015, 55.)

Roolien selkiyttäminen lisää ymmärrystä omista ja toisten tehtävistä. Selkeä työnkuva ja rakenne edistävät vuorovaikutusta ja vähentävät kilpailua sekä riskiä. Toimivassa ryhmässä viihdytään, toiminta on tarpeeksi turvallista ja uskalletaan osallistua toimintaan ideoimaan, kehittämään ja kertomaan miltä

tuntuu. Jokainen tuntee olevansa arvostettu ja kaikkia kannustetaan yrittämään. (Hämäläinen 2015, 158.) On hyvä muistaa, että ryhmän kehittyminen turvallisesti vie aikaa. On hyödyllistä varata aikaa sille, että ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa. Esimerkiksi harjoitusten alussa tai lopussa ajan varaaminen yhteisesti ajatusten ja tunteiden ilmaisuun auttaa ryhmää tutustumaan syvemmin toisiinsa. Tavoitteet, jotka liittyvät ryhmän ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen ovat keskeisiä. Ryhmän ilmapiiri näkyy jäsenten hyvinvoinnissa, keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja suoritusten laadussa. (Hämäläinen 2015, 159.)

4 LAPSUUS- JA VALINTAVAIHE

Urheilijan polku on jaettu kolmeen vaiheeseen, jotka ovat lapsuusvaihe (alle 13-vuotiaat), valintavaihe (13–19-vuotiaat) ja huippuvaihe (yli 19-vuotiaat) (Häkkinen ym. 2016, 29). Luvussa 4 perehdytään lapsuus- ja valintavaiheeseen.

Lapsuusvaiheessa oleellista on, että lapsi innostuu urheilusta. Ilon ja hauskuuden kokemukset ovat niitä tekijöitä, joihin lapsen pysyminen mukana toiminnassa perustuu. Tärkeää on, että lapsella on mahdollisuus tutustua eri lajeihin ja näin löytää itselleen mieluisen lajin. Tavoitteena on, että lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot ja että hänelle kehittyy hyvä fyysinen harjoitettavuus. Urheilullinen elämäntapa ja rytmi kuuluvat oleellisena osana lapsen ja perheen arkielämän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Häkkinen ym. 2016, 31.) Lapsuusvaiheessa on tärkeää riittävä kokonaisliikunnanmäärä, perustaitojen monipuolinen harjoittelu sekä kasvun ja kehityksen huomioiminen, unohtamatta harjoittelusta innostamista. Harjoittelu on monipuolista perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä. Valmennus toteutetaan kausisuunnitelman ja tavoitteiden mukaisesti ottaen huomioon kisat, leirit ja testit. Valmentajan rooli on innostaa lasta liikkumaan, osallistaa pelisääntöjen luomiseen ja noudattamiseen. Lisäksi on tärkeää tukea urheilijaksi kasvamista, vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja rakkauden syntymistä lajiin. Valmentaja opettaa toimimaan ryhmässä ja on esikuva nuorelle. (Kihu 2021.)

Valintavaihe on nuorelle suurten muutosten aikaa. Sen aikana tapahtuu fyysinen kasvu ja kehitys, sekä kasvaminen itsenäiseksi yksilöksi. Valintavaihe on kriittinen vaihe urheilu-uran jatkumisen kannalta. Valmentajan on tunnistettava jokaisen urheilijan yksilölliset tavoitteet, taidot sekä kasvu ja kehittyminen. Innostus urheiluun syvenee intohimoksi ja on ensisijaisen tärkeää kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu ryhmän tai joukkueen jäsenenä. Sisäisen motivaation kannalta on oleellista, että nuori kokee pääsevänsä osallistumaan päätöksentekoon. Taitojen oppimisen kannalta määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen harjoittelu on tärkeää. (Häkkinen ym. 2016, 32.)

Valintavaiheessa on tärkeää harjoitusmäärien lisääminen sekä monipuolinen harjoittelu, innostuminen tavoitteellisesta harjoittelusta, kodin ja seuran yhteinen tukeminen urheilijaa kohtaan sekä kasvun ja kehityksen huomioiminen. Harjoittelu on monipuolista perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä. Tehtävät eivät saa olla liian vaikeita, jotta motivaatio säilyy ja syntyy onnistumisen kokemuksia. Valmennus toteutetaan kausisuunnitelman ja tavoitteiden mukaisesti huomioiden kisakalenterin, leiritykset ja testaukset. Kausisuunnitelma (kausi/viikko/päivä/yksittäinen harjoite) on hyvä laatia pitkántähtäimen tavoitteiden mukaisesti. Harjoittelun tulisi olla yksityiskohtaista ja huomioida toistomäärät. Loukkaantumisten ennaltaehkäisy tulisi ottaa huomioon ymmärtämällä oikeat suoritustekniikat, kasvupyrähdyksen alkamisen urheilijalla ja lajin vaatimukset. Valmentajan rooli on innostaa, tukea urheilijaksi kasvamista ja osallistaa pelisääntöjen luomiseen. (Kihu 2021.)

Valintavaiheessa on tärkeää urheilijan oman sisäisen motivaation ja arjen tukeminen, murrosiän läpi tukeminen ja kasvun huomioiminen. Lisäksi urheilijan on hyvä saavuttaa laajoja liikelaajuuksia. Valmennuksessa on huomioitava harjoittelun monipuolisuus ja tekniikoiden huolellinen harjoittelu. Kausisuunnitelma on suunniteltava pitkän aikavälin tavoitteiden mukaan ja toteuttaa valmennusta kokonaisvaltaisesti sekä kausisuunnitelman pohjalta. Oikeat suoritustekniikat sekä liikelaajuudet tulee ohjata huolellisesti, jotta vältetään loukkaantumisilta. Valmentajan tulee ottaa huomioon kasvupyrähdyksen alku sekä lajin vaatimukset. (Kihu 2021.)

4.1 Lapsilähtöinen kasvat

Lapsilähtöinen kasvatustilanne on yhdistelmä eritasoisia ja erilaisia ajatuksia, joille yhteistä on, että niiden avulla otetaan huomioon lapsuuden ja lasten erityisluonne kasvatustilanteissa sekä turvataan lapselle erityinen kohtelu ja asema. Kasvatustilanteita ovat Silcockin (1999) mukaan uskomusjärjestelmiä, jotka perustuvat kasvatusta käsitteleviin arvoarvostelmiin. "Kasvatustilanteiden tehtävänä on Silcockin mukaan vastata kysymyksiin; mihin kasvatusta tarvitsee, millä tavoin lapsia tulee kasvatella sekä keillä on valta hallinnoida julkisia oppilaitoksia ja laatia niille opetussuunnitelmia. (Hytönen 2007, 8.)

Leifsteinin (2002) mukaan lapsilähtöisessä kasvatuksessa tärkeintä on, että kasvatuksen sisällöt on valittu sen mukaan, kuinka merkityksellisiä, kiinnostavia ja tarkoituksenmukaisia ne ovat yksittäisen lapsen kannalta. Lapsilähtöisessä kasvatuksessa opetussuunnitelma on tarkoitettu yksittäiselle lapselle eikä lapsiryhmille, sillä lapsilla on erilaisia oppimistyyylejä sekä kiinnostuksen kohteet vaihtelevat. Lapsilähtöisessä kasvatuksessa hyvän oppimisen välttämättömät edellytykset on lapsen aktiivisuus. Lapsia siis rohkaistaan perehtymään opiskelun kohteena oleviin aineksiin ja materiaaleihin. (Hytönen 2007, 14.)

Lapsilähtöisen kasvatuksen edustajat painottavat lapsen sisäisen motivaation merkitystä ja suosivat lasten suorittamaa itsearviointia ja muita vaihtoehtoisia ja välittömiä tapoja antaa lapsille palautetta oppimastaan (Hytönen 2007, 15). Woodheadin (1987) mukaan lapsilähtöisen kasvatustilanteiden pohjana on yksilöllisyyden kunnioitus ja yksilöiden välinen tasa-arvon ihanne eli jokainen lapsi hyväksytään sellaisena kuin hän on (Hytönen 2007, 19).

4.2 Mielen ja tunteiden kehittyminen

Lapsuusvaiheessa lapsi saa kasvaa ympäristössä, jonka odotukset sopivat yhteen hänen ikävaiheensa ja yksilöllisten piirteiden kanssa (Pulkinen ym. 2023, 100). Kouluikäiset ymmärtävät jo muiden ihmisten tunteita. He tiedostavat, että sama kokemus voi saada aikaan itsessä erilaisia tunteita esimerkiksi pelkoa ja suuttumusta sen mukaan, mistä näkökulmasta tapahtunutta asiaa

katsotaan. (Pulkkinen ym. 2023, 156.) Ikätasoon sopiva ympäristö ei odota sopeutumista liian usein vaihtuviin ympäristöihin tai liian itsenäistä selviytymistä stressitilanteista. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän ympäristön tulee sopeutua lapsen tarpeisiin kuin lapsen ympäristöön. Pienen lapsen liikkuma-ala on vielä kapea ja selviytymiskeinot puutteelliset. (Pulkkinen ym. 2023, 100.)

Nuoruuteen liittyy vaikeuksia tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemus ja säädellä tunteiden ilmaisua sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Nuoren mieleen saattaa ilmaantua ideoita, jotka sillä hetkellä tuntuvat hyviltä ajatuksilta ja, joita nuori lähtee toteuttamaan ennakkoluulottomasti. (Pulkkinen ym. 2023, 190.) Ongelmien ratkaisukyky, tarkkaavaisuuden säätely sekä toiminnan ehkäisemisen taidot kehittyvät tasaisesti nuoruuden aikana (Pulkkinen ym. 2023, 191). Vanhemmat ja heidän tukensa ovat erittäin tärkeitä nuorille ja vanhemmat toimivat nuorten roolimalleina (Pulkkinen ym. 2023, 210).

5 OPPIMISEN KÄSITYKSET JA TEORIAT

Oppimisen teoria on tieteellinen teoria, jolla selitetään oppimista ja se pohjautuu tieteelliseen tutkimukseen. Oppimisen teoria sisältää tiedon rakentumista, tietoa sekä ihmistä ja ihmiskäsitystä koskevia teoreettisia oletuksia. (Lindblom-Ylänne & Nevgi 2009, 194.) Oppimiskäsitys ohjaa opetustyötä. Se on henkilökohtainen käsitys ja ymmärrys siitä, miten ihminen oppii ja mitä oppiminen itessään on. Valmentaja luo oman opettamiskäytäntönsä. Hän rakentaa valmentamisen ja oman pedagogisen ajattelun oman oppimiskäsityksen ja valmentamiseen liittyvien henkilökohtaisten uskomusten ja olettamusten pohjalta. (Murtonen 2017, 63; Nevgi 2009, 194.)

Behavioristinen oppimiskäsitys on opettajakeskeinen toimintatapa. Opettaja ohjaa mitä tehdään, opettajan antamalla palautteella on keskeinen merkitys ja motivaatio on ulkoista. (Lapinmäki ym. 2006.) Behavioristisen suuntauksen mukaan oppiminen on ulkoisesti säädeltä käyttäytymisen muuttumista. Tavoitteet on selkeästi määriteltä ja oppijan käyttäytyminen ohjautuu pääsääntöisesti ulkoisten palkkioiden, eikä niinkään sisäisen motivaation perusteella. (Heikkilä 2006.) Hyvän suorituksen edellytyksenä urheilijan on hyvä osata ja

hallita lajin perustiedot- ja taidot. Behavioristisessa käsityksessä painotetaan syy- seuraus oppimista. (Lapinmäki ym. 2006.) Behavioristisen teorian mukaan kaikki tieto on kokemuseräistä ja reagointia vastaanottamiin ärsykkeisiin. Tässä teoriassa ajatellaan, että oppiminen etenee alhaalta ylöspäin, pienistä yksityiskohdista ja niiden oppimisesta sekä harjoittelusta monimutkaisempien ja laajempien tietojen, tietojärjestelmien ja taitojen hallintaan. (Rauste-von Wright 1997, 195.)

Kognitiivisessa teoriassa oppiminen alkaa urheilijan omasta aktiivisesta suuntautumisesta opittavaan asiaan ja oppiminen on urheilijan omien sisäisten mallien muodostamista. Valmentajan tehtävänä on esittää urheilijalle suunta- viivat ja auttaa häntä luomaan oman sisäisen ajattelu- tai toimintamallin opittavasta asiasta. (Lindblom-Yläne & Nevgi 2009, 217.) Kognitiivinen oppimiskäsitys on yksilökeskeistä. Valmentaja avustaa urheilijaa ja ohjaa häntä oppimaan, löytämään ja etsimään. Painopiste on tiedon käsittelyssä ja omaksumisessa. Tehtävät muokataan urheilijan kokemuksiin ja elämän historiaan. Motivaatio on sisäistä ja oppiminen sosiaalista. (Lapinmäki ym. 2006.)

Konstruktivistinen teoria sisältää eri näkökulmia ja ajatussuuntauksia: kognitiivinen konstruktivismi ja sosiaalinen konstruktivismi. Kognitiivisessa konstruktivismissa painotetaan yksilön omia sisäisiä tiedonmuodostumisprosesseja ja se perustuu kognitiiviseen psykologiaan. Havainnot ja informaatio tulkitaan usein aikaisempien uskomusten sekä tietojen pohjalta. Kognitiiviseen konstruktivismiin kuuluvat käsitteet assimilaatio, akkomodaatio ja skeema. Skeemalla tarkoitetaan tietorakennetta, johon pohjautuen oppija tulkitsee ja jäsentää omia havaintojaan. Skeemat ovat sisäisiä malleja ja ne muotoutuvat ja muuttuvat kokemuksen myötä. (Tynjälä 2000, 41.) Assimilaatiolla tarkoitetaan sitä, kun uusi havainto, kokemus tai tieto liitetään olemassa olevaan skeemaan. Puolestaan akkomodaatiolla tarkoitetaan sitä, kun havainnot ja kokemukset eivät sovi aikaisempiin skeemoihin. Näin ollen oppija muovaa sekä mukauttaa näitä skeemojaan, jolloin syntyy laadullisesti uudenlainen tietorakenne. (Tynjälä 2000, 42.)

Konstruktivistinen oppimisteorian mukaan urheilija on aktiivinen tiedonkäsittelijä ja etsijä. Teoria korostaa urheilijan itse asettamia oppimistavoitteita ja niihin sitoutumisen tärkeyttä. (Nilssen & Solheim 2015.) Yksilöllisyyden arvostamisen lisäksi huomioidaan urheilijan oma aktiivisuus. Valmentaja luo urheilijoille yksilöllisiä oppimisprosesseja tukevia oppimistilanteita. (Lapinmäki ym. 2006.)

Humanistisessa teoriassa korostetaan ihmisen itsensä toteuttamista. Oppimista pidetään kehittävänä, kokeilevana ja aktiivisena toimintana vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Urheilija on tämän teorian mukaan itse itseään ohjaava sisäisesti motivoitunut yksilö ja ottaa vastuun omista ratkaisuksista ja teoista. Humanistisessa teoriassa valmentajan rooli muuttuu kannustajaksi ohjaajan sijasta. Vastuu oppimisesta siirtyy täysin urheilijalle. Tässä teoriassa on iso rooli ryhmällä ja vuorovaikutuksella. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 204.) Humanistisessa oppimiskäsityksessä koko lähestymistapa yksilöidään, huomioiden urheilijan tarpeet. Motivaatio syntyy urheilijasta itsestään. Valmentajan rooli on tukea oppimaan ja tarjota henkilökohtaista apua. Urheilijalla on täysi valinnan vapaus toteuttaa itseään. (Lapinmäki ym. 2006.) Korostetaan ihmisen ainutlaatuisuutta ja luovuutta, jossa ihmiselle annetaan yksilönä ehdoton arvo (Heikkilä 2006). Humanistisen valmennuskäsityksen tärkein tuntomerkki on ihmisen kunnioittaminen. Muutos tapahtuu ihmisen välisessä kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 119.)

5.1 Valmentajan opetustyyli

Valmentaminen on vuorovaikutusta valmentajan ja valmennettavan välillä. Se tarkoittaa, että valmentaja ei ole ainoa, joka jakaa tietoa ja tuottaa oppimista vaan vuorovaikutus on molemminpuolista. Koska valmentamisen tavoite on tuottaa oppimista, taitavaa valmentamista kuvaa tilanteeseen soveltuvimman opetusmenetelmän käyttäminen. Taitava valmentaja pystyy muuttamaan käyttämänsä opetusmenetelmää ja yhdistelemään eri menetelmiä tilanteen vaatiessa. (Jaakkola ym. 2017, 305.)

Mosstonin ja Ashworthin malli sisältää 11 opetustyyliä, jotka edustavat jatku-
moa valmentajakeskeisestä tavoista urheilijakeskeisiin tapoihin opettaa liikun-
taa. Näitä ovat komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi, eriytyvä
opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaisten ratkaisujen tuotta-
minen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus. (Jaak-
kola ym. 2017, 306.)

Komentotyyliässä valmentajan tehtävä on suunnitella, määrittää suoritustahti ja
ohjata toiminnan etenemistä. Valmentajan palaute on kaikille yhteistä ja urhei-
lijän rooli on suorittaa annettua tehtävää valmentajan laatimien mallien ja aika-
taulun mukaisesti. Komentotyyli soveltuu erityisesti tilanteisiin, jossa liikkuja
on paljon tai urheilijat ovat valmentajalle tuntemattomia entuudestaan. Tehtä-
väopetuksessa urheilijat harjoittelevat enemmän omaan tahtiin. Valmentaja
suunnittelee ja käynnistää harjoituksen, sekä antaa palautetta. Urheilijan teh-
tävänä on harjoitella annettua tehtävää omaan tahtiin, palaute on henkilökoh-
taisempaa kuin komentotyyliässä. Tehtäväopetus on liikuntatilanteissa kaikkein
käytetyin opetustyyli. (Jaakkola ym. 2017, 309.)

Pariohjauksessa valmentaja suunnittelee, käynnistää toiminnan, seuraa urhei-
lijoiden työskentelyä ja arvioi parien työskentelyä. Urheilija suorittaa parinsa
kanssa annettua tehtävää omaan tahtiin, toinen suorittaa ja toinen antaa suo-
rituksesta palautetta. Itsearvioinnissa valmentaja suunnittelee, esittelee toi-
minnan ja sen arvioinnin kriteerit ja arvioi urheilijan tekemiä arviointeja omista
suorituksistaan. Valmentajan antama palaute perustuu siihen, miten hyvin ur-
heilijan itsearviointi onnistuu. Urheilija suorittaa tehtävää omassa tahdissaan
ja arvioi itsenäisesti omaa suoritustaan. Eriytyvässä opetuksessa valmentaja
suunnittelee eritasoisia tehtäviä, käynnistää toiminnan, havainnoi ja arvioi,
osaako urheilija valita itselleen sopivan vaatimustason. Eriytyvä opetus sovel-
tuu tilanteisiin, joissa urheilijoiden ikä, kehitysvaihe ja taitotaso ovat hyvin eri-
laisia. (Jaakkola ym. 2017, 309.)

Ohjattu oivaltaminen on tyyli, jossa valmentaja antaa liikuntatehtävän, johon
urheilijat etsivät oikeaa ratkaisua. Valmentaja määrittää tavoitteen ja esittää
kysymyksiä, jotka auttavat urheilijaa itse löytämään halutun suorituksen. Kysy-

mykset toimivat myös palautteena. Kysymykset ohjaavat esimerkiksi suorituk-
sen kannalta oivaltamaan tehokkaimman tavan toimia. Ongelmanratkaisussa
valmentaja suunnittelee tunnin kulun ja antaa sen mukaisesti erilaisia ongel-
mia ratkottavaksi. Palaute tulee sen mukaan, miten ongelman ratkaiseminen
onnistuu. Urheilija ratkaisee ongelmaa omaan tahtiin pohtimalla ja kokeile-
malla eri ratkaisuja. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen on opetustyyli, jossa
valmentaja määrittää tehtävän ja urheilija pyrkii ratkaisemaan sen mahdolti-
simman monella eri tavalla. Valmentaja antaa palautetta sen mukaan, kuinka
erilainen tai luova ratkaisu on. Urheilijan tehtävä kokeilla erilaisia tapoja suorit-
taa. (Jaakkola ym. 2017, 309.)

Yksilöllinen ohjelma on urheilijälähtöinen tyyli, koska siinä valmentaja määrit-
tää vain opeteltavan aiheen tai teeman. Urheilija tekee itse useimmat päätök-
set harjoittelustaan ja valmentaja tukee ja antaa palautetta tarvittaessa. Suu-
rimmalle osalle hyvin motivoiva muoto, koska kaikki huomio on urheilijassa it-
sessään ja huomio kiinnittyy yksilölliseen edistymiseen. Yksilöllinen ohjelma
vaatii valmentajan tuntevan urheilijan hyvin. Yksilöllinen opetusohjelma on ur-
heilijälähtöinen tyyli, jossa urheilija suunnittelee ja toteuttaa kaiken itsenäi-
sesti. Hän suunnittelee oman harjoitusohjelman ja toteutustavan itse ja arvioi
itse omaa toimintaansa. Valmentajan tehtävä on hyväksyä urheilijan suunni-
telma ja auttaa urheilijaa hankkimaan tilat ja välineet, sekä auttaa löytämään
hyödyllisiä harjoitusmenetelmiä. Valmentaja voi arvioida toimintaa, jos urheilija
niin haluaa. Tämä vaatii valmentajalta urheilijan tuntemista. Itseopetus on täy-
sin urheilijälähtöinen opetustyyli, sillä urheilija suunnittelee, toteuttaa sekä ar-
vioi omaa toimintaansa itsenäisesti. Urheilijalla on täysi päätäntävalta ja hän
päättää siitä, haluaako valmentajan osallistuvan prosessiin. Valmentaja hy-
väksyy urheilijan ratkaisut. (Jaakkola ym. 2017, 309.)

Epälineaarisisessa pedagogiikassa ja differentiaalioppimisessa tiedostamatto-
man oppimisen osuus on suuri (Kalaja ym. 2016, 233). Epälineaarisisessa pe-
dagogiikassa lajin harjoittelutilanteet pyritään suunnittelemaan mahdollisim-
man samankaltaisiksi mitä kilpailuympäristöt ovat. Valmentajan rooli on oppi-
misympäristöjen suunnittelu ja muokkaus, sääntöjen ja välineiden vaihtelu
sekä tehtävien manipulointi haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Valmenta-
jan antamien suorien ohjeiden sekä palautteiden määrä on vähäinen, jos niitä

annetaan, ne kohdennetaan lähinnä liikkeen lopputulokseen. Differentiaalioppimisen menetelmässä harjoitteen ärsykkeen vaihtelu pyritään maksimoimaan. Harjoittelua kutsutaankin ”toistoja ilman toistamista” -menetelmäksi. Kun urheilija pyrkii aktiivisella työllä ratkaisemaan liikeongelmia, hän tallentaa oppimansa lihasmuistiin. Urheilija saa lisätietoa liikkeestä, kun hän kokeilee liikettä eri variaatioilla. (Kalaja ym. 2016, 241; Valmennustaito 2012–2023.)

6 URHEILIJAN MOTIVAATIO

On todettu, että suurimpia syitä urheiluharrastuksen keskeyttämiselle junioriurheilusta ovat liiallinen kilpailullisuus, pakonomaisuus, totisuus, aikuislähtöisyys ja viihtymisen puute. Toiminnasta pois jääneet ovat kokeneet, ettei toiminta ole ollut riittävän urheilijälähtöistä. Positiiviset kokemukset, ilon ja innostumisen tunteet luodaan nuorella iällä. Matka junioriurheilijasta huipulle on pitkä, tekemisestä nauttiminen ja positiiviset kokemukset ovat niitä tekijöitä, jotka matkan kulkemiseen tarvitaan. Ilman innostusta ja motivaatiota urheilijana kehittymiselle ei ole mahdollisuuksia. (Jaakkola 2015, 109.) Urheilijoiden harjoittelun ja elämäntilanteen aikatauluttaminen on välttämätöntä tasapainoisen harjoittelun luomiseksi. Valmentajan on hyvä olla tietoinen, jos urheilijalla on ristiriitoja harjoittelun, talouden, ihmissuhteiden tai koulutuksen kanssa. Nämä asiat vaikuttavat motivaatioon ja näkyvät mielialassa. (Häkkinen ym. 2016, 209.)

Motivaatio on ihmisen suurin voimavara. Motivaatiota edistää tavoitteiden asettaminen ja kehityssuunnitelman tekeminen yhdessä urheilijan kanssa. Urheilijan kanssa käytävä motivaatiokeskustelu voi alkaa seuraavilla kysymyksillä: mitä tavoittelet elämässäsi tai miksi urheilet, mitä haluat urheilulta. Keskustelun tavoitteena on herättää urheilija ensin ajattelemaan ja sitten puhumaan omasta motivaatiostaan. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 162.) Motivaatio harjoitteluun syntyy tavoitteista sekä tavoitteet syntyvät unelmista (Liukkonen & Jaakkola 2013). Valmentajan tehtävä on urheilijan ajattelun avaaminen ja asioiden tekeminen tietoiseksi. Tavoitteiden asettaminen vuoropuhelun avulla on tärkeää. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 163.) Valmentajan ja urheilijan on hyvä miettiä yhdessä tavoitteita ja niiden asettamista. Korkeita ta-

voitteita on helppo asettaa, mutta niiden edellyttämää harjoittelua ja elämäntapaa voi olla vaikeampi noudattaa. Tavoitteiden olisi hyvä olla selkeitä, vaiheittain eteneviä, itsetuntoa vahvistavia ja totuudenmukaisia. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 162.)

Urheilijat haluavat pääsääntöisesti saada palautetta suorituksistaan. Palaute on parempi antaa yksityisesti kuin koko ryhmän edessä. Palautteen olisi hyvä liittyä urheilijan kehittymiseen omissa taidoissaan. Rakentava palaute vahvistaa itseluottamusta ja auttaa urheilijaa kehittämään omaa ajatteluaan. (Jaakkola ym. 2017, 294.)

Urheilijoiden motivaatioon vaikuttaa se, miten valmentaja arvioi toiminnan onnistumista. Persoonallisuuteen liittyvä arvostelu ja moittiminen uhkaa urheilijoiden viihtymistä. Urheilijoiden omissa taidoissa ja henkilökohtaisissa tavoitteissa kehittyminen, parhaansa yrittäminen, suoritusprosessissa edistyminen ja urheilijoiden yhteistyön edistäminen toiminnan arvioinnissa tukee hyvää motivaatioilmastoa. Virheitä tulisi pitää olennaisena ja välttämättömänä osana oppimista, koska ne antavat hyödyllistä tietoa siitä, mitä kannattaa yhä harjoitella ja mitä tehdä toisin. Urheilijat kannattaa ottaa mukaan arviointiprosessiin ja kannustaa heitä itse arvioimaan omien tavoitteiden toteutumista ja omaa toimintaa. (Jaakkola ym. 2017, 295–296.)

6.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on nykypäivänä motivaatiotutkimuksessa yksi käytetyimmistä viitekehyksistä (Häkkinen ym. 2016, 219). Valmennuksen motivaatioilmasto voi edistää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta, joita ovat pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät, urheilijan itsemäärääminen muodostuu positii-viseksi, mikä tarkoittaa osallistumista toimintaan omasta vapaasta tahdosta. (Häkkinen ym. 2016, 219.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi.

(Häkkinen ym. 2016, 219.) Ihminen kokee autonomiaa, mikäli hänestä tuntuu, että hänellä on itse mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että urheilijaa osallistetaan päätöksiin ja ratkaisuihin. Autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä liikuntamotivaation kehittymisen kannalta. Ne osaltaan ratkaisevat, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Jaakkola & Liukkonen 2017.) Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa sekä tarvetta kuulua ryhmään ja olla hyväksytty (Häkkinen ym. 2016, 219).

Kaikessa suoritusperusteisessa toiminnassa kuten urheilussa pääasiallinen toiminnan motiivi on pätevyyden kokeminen (Häkkinen ym. 2016, 219). Koettu pätevyys tarkoittaa ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä hänen toimiessaan erilaisten tehtävien parissa. Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta fyysisistä ominaisuuksistaan kuten kehosta, kunnosta ja liikuntataidoistaan. Sosiaalinen pätevyys on kykyä saada ystäviä ja tulla toimeen ihmisten kanssa. Tunnepätevyys sisältää kyvyn ymmärtää omia ja toisten tunteita. Älyllinen pätevyys on kykyä menestyä opinnoissa ja ymmärtää, sekä tietää elämässä tarvittavia taitoja. (Jaakkola & Liukkonen 2017.)

6.2 Motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskiössä on yhteistyö, ponnisteluun ja tehtävien oppimiseen kannustaminen sekä ympäristö, joka vahvistaa yrittämistä ja missä virheet nähdään osana oppimista. Valmentaja antaa henkilökohtaista palautetta ja huomioi yksilöt sekä antaa urheilijoille vastuuta ja valinnanmahdollisuuksia. (Thesslef 2020, 313.) Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tavoitteet asetetaan omalle suoriutumiselle ja kehittymiselle. Toiminnan arviointi tapahtuu suhteessa itseen ja omaan aiempaan osaamiseen. Toiminnan tavoitteena on oppia uusia taitoja ja kehittyä niissä. (Thesslef 2020, 304.) On todettu, että tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä korostava ympäristö on motivaation, suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kannalta suo-

tuisa. Kun ympäristö vahvistaa yrittämistä ja keskiössä on yhteistyö, ponnistelu ja oman parhaansa saavuttaminen, ilon ja kyvykkyyden kokemukset vahvistuvat ja ryhmän yhteishenki kehittyy. (Thesslef 2020, 314.)

Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy enemmän harjoitteluun ja oppimiseen, kun vertailemaan suorituksiaan toisten suorituksiin. Hän ei pelkää haastaa itseään. Hän kokee itsensä päteväksi silloin, kun hän yrittää kovasti, kehittyy omissa taidoissaan ja tekee parhaansa. Tehtäväsuuntautuneisuus on yksi tärkeimmistä urheilijan psykologisista ominaisuuksista, koska se synnyttää sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan ja suuntaa harjoittelua kehittävään suuntaan. (Jaakkola 2015, 116.)

Minäsuuntautunut motivaatioilmasto painottaa kilpailua ja ryhmän jäsenten välistä vertailua (Arajärvi & Thesslef 2020, 313). Tällöin tavoitteet liittyvät toisen voittamiseen ja oman toiminnan arviointi tapahtuu suhteessa muihin (Arajärvi & Thesslef 2020, 304). Ympäristö, jossa rangaistaan virheistä ja korostetaan toisten vertailua, sekä asetetaan vain toisten voittamiseen liittyviä tavoitteita, on yhteydessä suoritusjännitykseen ja suoriutumiseen liittyvään murehtimiseen, toiminnan lopettamiseen sekä ihmisten välisiin konflikteihin. Lisäksi tämän kaltainen ilmasto altistaa epäonnistumisen pelolla ja mahdollisille uran jälkeisille ongelmille. (Arajärvi & Thesslef 2020, 314.)

6.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäinen motivaatio on urheilijan luontainen taipumus hakeutua omien mielenkiinnon kohteiden ja aktiviteettien pariin, sekä jatkaa niiden parissa ilman ulkoista ohjausta (Konttinen 2014, 19). Sisäisen motivaation kokemiseksi urheilijan viihtyminen, kyvykkyyden, autonomian, ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet ovat ensisijaisia tärkeitä (Häkkinen ym. 2016, 218). Sisäinen motivaatio ilmenee urheilijan omana haluna ja motivaatio syntyy urheilijasta itsestään. Urheilijan sisäisen motivaation perusta on tarve tuntea autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Autonomia viittaa urheilijan mahdollisuuksien osallistua omaan valmennukseensa liittyviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Pätevyys kuvaa urheilijan käsitystä omista kyvyistä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Tähän kokemukseen vaikuttaa oma menestys

sekä urheilijan omat tuntemukset. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on sitä, että yksilö tuntee itsensä hyväksytyksi, tuntee kuuluvansa ryhmään sekä saa positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmässä ja ryhmänä toimimisen kautta. (Konttinen 2014, 19.)

Sisäisestä motivaatiosta on kyse, kun toimintaan osallistutaan lähtökohtaisesti itsensä vuoksi ja motiiveina toimivat tällöin ilon ja positiivisuuden kokemukset, jota toiminta tuottaa. Urheilija kokee tällöin itse kontrolloivansa täysin omaa toimintaansa ja jaksaa harjoitella, vaikka kokisikin vastoinkäymisiä kuten epäonnistumisia tai loukkaantumisia. Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan ainoastaan positiivisia vaikutuksia urheilijan suoriutumiseen ja hyvinvointiin. (Jaakkola 2015, 111.)

Ulkoiseen motivaatioon liittyy erilaisia palkkioita ja rangaistuksia, joiden avulla ympäristö pyrkii ohjaamaan ja tukemaan urheilijan valintoja ja toimintaa tavoitteiden ja odotusten suuntaisesti (Konttinen 2014, 19). Ulkoinen motivaatio ei tue varsinaista suoritusta. Ulkoinen motivaattori voi olla oma vanhempi, raha, arvostus tai mitali. Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa oma motivaation voimakkuus voi vaihdella isostikin. (Konttinen 2014, 19.) Ulkoisia motiiveja lasten ja nuorten urheilussa ovat pyrkimys vanhempien ja valmentajien miellyttämiseen, rangaistuksen pelko ja palkinnot. Ulkoiset motiivit voivat lyhyellä aikavälillä olla tehokkaita motivointikeinoja, mutta pitkällä aikavälillä niiden mahdollinen positiivinen vaikutus häviää ja niiden vaikutus urheilijan suoriutumiseen muuttuu negatiiviseksi. Pelkkä ulkoinen motivaatio aiheuttaa urheilijalle ahdistuksia ja negatiivisia kokemuksia. (Jaakkola 2015, 112.)

Lähtökohtaisesti lasten toiminta on sisäisesti motivoitunutta. Murrosiän kynnyksellä aletaan omaksua myös ulkoisia motiiveja. Valmentajan rooli on tässä hyvin tärkeä. Jos valmentaja korostaa liikaa ainoastaan lopputuloksia, voittamista ja sosiaalista vertailua, hän kehittää silloin nuorten urheilijoiden ulkoista motivaatiota. (Jaakkola 2015, 112.)

7 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITE

Idea opinnäytetyöhön lähti urheilijalähtöisen valmennuksen kurssin luennoitsijalta. Hän edusti Suomen Valmentajia ja toimii Meidän urheilu kehitysprosessin hankevastaavana. Meillä on lajitaustaa pesäpallosta ja uinnista ja sen kautta kokemusta erilaisista valmentajista. Aihe oli molemmille kiinnostava ja antoi mahdollisuuden yhdistää eri lajit ja mielenkiintomme valmentamista kohtaan.

Työn tavoitteena on selvittää urheilijalähtöisen toimintatavan tunnusmerkkejä, sekä luoda työkaluja, kuinka toteuttaa urheilijalähtöistä valmennusta ja sitä tukevaa toimintakulttuuria ja -ympäristöä. Vertaamme urheilijalähtöisen ja valmentajalähtöisen valmennuksen eroavaisuuksia. Tavoite on, että jokaisen toiminnan lähtökohtana olisi urheilijalähtöisyys ja yksilön kehittyminen. Opinnäytetyö on tarkoitettu lajista riippumatta kaikille seuratoimijoille, valmentajille ja valmentamisesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön alussa avataan urheilijalähtöisyys käsitteenä ja käydään läpi suomalaisen valmennusosaamisen malli. Työ etenee urheilijalähtöisyyteen liittyvien teemojen mukaisesti ja työssä käsitellään lapsuus- ja -valintavaiheen urheilun laatutekijöitä sekä otetaan huomioon urheilijalähtöisyys valmentajan ja seuratoimijan roolissa.

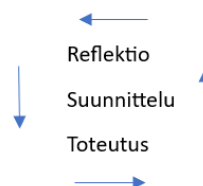
Varmistamme opinnäytetyön luotettavuuden käyttämällä luotettavia ja ammattitaitoisia lähteitä. Selvitämme jokaisen lähteen kirjoittajan ammatillisuuden sekä taustatiedot. Menetelmäkirjallisuutena toimii aiheeseen valikoidut lähteet vuosilta 2000–2022. Huomioimme opinnäytetyötä tehdessä eettisyyden pyrkimällä tuottamaan merkityksellistä ja uutta tietoa oppaan muodossa.

8 TYÖN MENETELMÄT JA VAIHEET

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimusperusteista, ammattikäytännöistä lähtevää kehittämistoimintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan jokin tuotos, joka vastaa johonkin ammatillisesta käytännöstä nousevaan tunnistettuun tarpeeseen. Tämä voi olla esimerkiksi ohje, opas, esite tai käsikirja. (Vilka 2021, 32.) Toiminnallisen

opinnäytetyön voi toteuttaa joko laadullisen tutkimuksen hermeneuttisen ke-hän tai iteratiivisen prosessin avulla. Tämä opinnäytetyö etenee iteratiivisen prosessin kuvan 1 mukaisesti. Iteraatio on suunnittelukäytäntö, jossa löydök-set, mallinnus, testaus ja arviointi kulkevat toisteisesti. Toistetaan tarvittava määrä askelia jokaisessa vaiheessa ja havainnollistetaan vaiheet mielekkäällä tavalla visuaalisesti. Iteratiivinen prosessi alkaa etsimisestä ja ymmärtämi-sestä. (Vilka 2021, 32.)

Etsiminen ja ymmärtäminen	Löytäminen ja tulkinta	reflektio ja oppiminen
Resurssien määrittely	Ongelman analysointi ja dokumentointi	Ongelman ratkaisu
Idean asiakas- tai käyttäjärajapinnan löytäminen	Tavoitteiden määrittely	Tulkinta
Idean toimintaympäristön analyysi käyttäjärajapinnassa	Runsas ideointi ja karsiminen	Ratkaisu
Käyttäjätieto: aineiston kokoaminen luomista varten	Suunnitelma valitun idean ratkaisutavoista ja ratkaisutavan valinta	Suunnitelma, testaus ja toteutus



Kuva 1. Iteratiivinen prosessi (Vilka 2021)

Toiminnallisen aineiston kokoamisessa voi käyttää laadullisen tai määrällisen tutkimuksen keinoja. Laadullinen tutkimus on tulkintaan perustuva tutkimus-tapa. Sitä käytetään muun muassa työyhteisöjen yhteisöllisyyden, asiantunti-juuden kehittymisen, moniammatillisuuden, osaamisen sekä opiskeluun liitty-vien kokemusten tutkimiseen. Tiedon tuottamisessa kiinnostus on henkilöiden tai yhteisöjen ilmiötä koskevissa käsityksissä tai kokemuksissa ja niiden mer-kityksissä. (Vilka 2021, 18.) Tutkimuslupaa ei tarvittu opinnäytetyöhön, sillä järjestimme kaksi työpajaa. Työpajoihin osallistuneiden sekä oppaaseen kom-mentoijien nimiä eikä henkilötietoja julkaista.

Iteratiivinen prosessi toteutui työssämme aluksi suunnittelemalla ja rajaamalla työpajassa käytävät aiheet yhdessä toimeksiantajan kanssa. Mietimme ihmis-lähtöisyyttä ja siihen kuuluvia keskeisiä teemoja. Teemoiksi ensimmäiseen

työpajaan (liite 1) valikoituivat ihmislähtöisyys, urheilijan osallistaminen, valmentajan sekä seurajohtajan taidot. Toiseen työpajaan (liite 2) valikoituivat yhteisen keskustelun ja mietinnän pohjalta ihmislähtöisyys eri rooleissa, valmentaja – urheilija-suhde ja yhteisöllinen johtaminen. Työpajat järjestettiin hybridinä eli osa osallistujista oli paikan päällä ja osa etäyhteydellä. Ensimmäisessä työpajassa osallistujia oli yhdeksän ja toisessa työpajassa kolmetoista osallistujaa. Osallistajat edustivat eri lajeja, joita olivat ringette, jalkapallo, voimistelu sekä salibandy. Osallistajat jaettiin kolmen henkilön pienryhmiin ja yksi ryhmästä kirjoitti keskustelujen pohdinnat Padlet-alustalle. Työpajat alkoivat meidän toteuttamalla aiheen alustuksella, jonka jälkeen ryhmät keskustelivat aiheesta. Keskustelujen jälkeen kävimme yhdessä läpi tärkeimmät löydökset. Lopuksi karsimme Padlet-alustalta useasti toistuvia ja samantyyllisiä vastauksia ja valitsimme oppaaseen urheilijalähtöiseen toimintaan liittyviä konkreettisia vinkkejä.

8.1 Työn vaiheet, suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe käynnistyi syksyllä 2022. Lähdimme pohtimaan ideaa ja rajaamaan aihetta. Käytimme seuraavia tietokantoja: Ebsco, Finna ja Google Scholar. Materiaaleja etsimme lisäksi Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun kirjaston Kaakkuri-asiakasliittymästä. Hyödynsimme myös Google Scholar -tieteellisten dokumenttien verkkohakupalvelua ja Savonlinnan kaupungin pääkirjastoa. Aiheiksi valikoituivat urheilijalähtöisen toiminnan tunnusmerkit, valmennuskulttuurin muutos, sekä motivaation ja vuorovaikutukseen liittyvät tekijät urheilija- valmentajasuhteessa. Aiheemme rajasi kirjallisuuden valikoitumista. Lähteitä valikoidessa tarkastimme kirjoittajan luotettavuuden ja pyrimme valitsemaan lähdekirjallisuutta vuodelta 2000–2022.

Joulukuussa 2022 osallistuimme Meidän urheilu kehitysprosessin webinaariin Suomen Valmentajien järjestämänä. Webinaarin aiheena oli: millaista urheilua haluamme edistää Suomessa. Ensimmäinen palaveri pidettiin toimeksiantajan kanssa joulun jälkeen 4.1.2023. Saimme arvokasta tietoa, miten jatkaa ja mihin aiheisiin keskittyä syvemmin.

Opinnäytetyön toteutusvaihe alkoi tammikuussa 2023. Opinnäytetyön teoriaosuutta tehtiin erilaisten luotettavien lähteiden, kuten artikkeleiden, tutkimusten ja kirjojen pohjalta. Lähdekirjallisuus valikoitui eri teemojen mukaan. Tiedonhaun edetessä huomasimme, että urheilijalähtöinen valmennus on laaja käsitteenä. Tarkastelimme seuraavia aiheita: vuorovaikutus, motivaatio, turvallinen toimintaympäristö, opetustyyli ja oppimistavat. Toimeksiantajan kanssa pidettiin säännöllisin väliajoin palaverieita ja hän auttoi meitä tarpeen mukaan.

Toukokuussa 2023 järjestimme ensimmäisen työpajan seuratoimijoille ja seurakehittäjille Sporttitalolla Helsingissä (liite 1). Ennen työpajoja keskustelimme toimeksiantajan kanssa käsiteltävistä aiheista. Aiheiksi valikoitui ihmislähtöisyys seuratoiminnassa ja urheilijan osallistaminen. Osallistujien kanssa kävimme keskustelua, kuinka valmentajan tai seurajohtajan roolissa toteutuu ihmislähtöinen toiminta ja kuinka se näkyy arjessa. Kävimme keskustelua myös haasteista ja hyvistä käytänteistä ihmislähtöiseen toimintaan liittyen. (Liite 1.) Kesäkuussa 2023 järjestimme toisen työpajan Sporttitalolla Helsingissä seuratoimijoille ja seurakehittäjille (liite 2). Perehdyimme enemmän ihmislähtöisyyteen seuran eri rooleissa, kuten valmentajana, valmennuspäällikkönä, seuratoimijana, puheenjohtajana sekä vapaaehtoistoimijoiden koordinoijana (liite 2). Työpajojen pohjalta kuulumme alan asiantuntijoita ja rakensimme rungon oppaalle.

Opinnäytetyö viimeisteltiin lokakuussa 2023. Opasta muokattiin helposti ymmärrettävään sekä luettavaan muotoon yhdessä toimeksiantajan kanssa. Lähetimme oppaan työpajoissa osallistuneille kommentoitavaksi ja muokkasimme opasta kommenttien pohjalta. Valmis opas jaetaan Meidän urheilu kehitysprosessin nettisivuilla ja on valmentajien sekä urheiluseurojen käytössä.

9 OPAS

Oppaan tavoitteena on tuoda esille urheilijalähtöisen toiminnan tunnusmerkkejä sekä luoda käytännön työkaluja, kuinka toteuttaa urheilijalähtöistä valmennusta ja sitä tukevaa toimintakulttuuria ja ympäristöä. Opas on tarkoitettu laajasta riippumatta kaikille seuratoimijoille, valmentajille ja valmentamisesta

kiinnostuneille. Opas edistää urheilijalähtöisen toimintatavan toteuttamista ja käsittelee urheilijalähtöisen toiminnan kannalta tärkeimpiä teemoja.

Opas sisältää käytännön työkaluja urheiluseuratoimijoille ja valmentajille, kuinka toteuttaa urheilijalähtöistä toimintatapaa. Osa-alueet, joita käsittelemme työssämme ovat urheilijalähtöinen seuratoiminta, urheilijalähtöinen toimintatapa, turvallisen toimintaympäristön rakentaminen, ryhmän toiminnan kehittäminen, pelisääntöjen ja arvojen luominen, rakentavan palautteen antaminen, oppimiskäsitykset valmentajan apuna, urheilija- ja valmentajalähtöisen valmennuksen eroavaisuudet, urheilija – valmentaja-suhde, motivaation syöttämien, vuorovaikutuksen edistäminen, sekä lapsuus ja valintavaiheen tunnusmerkit. Tämä opas on rakennettu yhteistyössä Suomen valmentajien kanssa. Yhdistyksen alla toimii Meidän urheilu kehitysprosessi, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista urheilua ja valmennusta kohti urheilijalähtöistä toimintakulttuuria. Heidän toiveitaan sekä tarpeitaan on otettu huomioon.

Oppaassa käsiteltävät asiat pohjautuvat opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen, sekä järjestettyihin työpajoihin. Teoreettinen viitekehys pohjautuu laadukkaisiin sekä luotettaviin lähteisiin. Työpajat järjestettiin seuratoimijoille sekä seurakehittäjille Sporttitalolla Helsingissä. Työpajoissa kuultiin alan asiantuntijoita sekä ideoitin ja luotiin runko oppaalle. (Liite 1–2.)

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda urheilijalähtöinen toimintatapa urheiluseurojen ja valmentajien tietoisuuteen sekä luoda toimintakulttuuria kohti urheilijalähtöisen toiminnan periaatteita. Urheilijalähtöisen valmennuksen tunnusmerkeinä toimi viihtyminen urheilussa voittamisen sijaan, urheilijan huomioiminen ja tukeminen, urheilijan osallistaminen sekä ilon ja innostuksen syöttäminen. Viihtymisen ja hyvän ilmapiirin seurauksena syntyy henkisesti ehjiä ja vahvoja urheilijoita, jotka menestyvät paremmin niin kilpailuissa kuin elämässä. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tuoda urheiluseuroille ja valmentajille konkreettinen työkalu oppaan muodossa urheilijalähtöisen valmennuksen ja toiminnan toteuttamiseen. Oppaasta oli tavoite rakentaa mahdollisimman konkreettinen ja helppolukuinen.

Aiheena urheilijalähtöinen toiminta on ajankohtainen ja tärkeä, sillä nuorten ja lasten kanssa toimiessa sytytetään heidän sisäinen palo ja viihtyminen urheilun parissa, kun toimitaan alusta asti urheilijalähtöisesti. Nuorten ja lasten kanssa toimiessa tämä aihe on hyvin tärkeä, koska nuorella iällä luodaan raamit kehittymiselle ja urheilussa viihtymiselle. Tie huippu-urheilijaksi on pitkä, ja siihen matkaan tarvitaan kannustavia, motivoivia ja ilon synnyttäviä valmentajia ja aikuisia. (Jaakkola 2015, 109.)

Työpajat (liitteet 1–2) toimivat meille tärkeinä suunnannäyttäjinä. Työpajoista saadut tärkeät kehitysideat auttoivat rajaamaan aiheita. Oli helpompi lähteä työstämään isoja aihealueita, kun niitä oli tarkasteltu yksityiskohtaisemmin. Järjestettyjä työpajoja olisi voinut markkinoida enemmän, jotta olisi saatu enemmän osallistujia ja sitä myöten laajempi näkemys seuratoimijoilta ja mahdollisesti lisää ideoita oppaaseen. Työpajojen markkinoinnissa olisi auttanut, jos olisimme luoneet videon. Videossa olisimme avanneet työpajoissa käytävät teemat ja kutsuneet rohkeasti mukaan osallistumaan.

Matkan varrella opasta muokattiin useaan otteeseen ja pyrittiin saamaan siitä mahdollisimman helppolukuista ja konkreettista toimeksiantajan toiveet ja tarpeet huomioiden. Toivomme, että opas saavuttaa urheiluseuroja sekä valmentajia ja helpottaa heidän työskentelyään kohti urheilijalähtöistä toimintakulttuuria.

Iteratiivinen prosessi (kuva 1) opinnäytetyössä (Vilka 2021, 33) toteutui aluksi resurssien määrittelyllä eli käytännössä aiheiden rajaamisella. Aiheiden rajaaminen ja sopivien sekä luotettavien lähteiden löytäminen oli haastavaa, sillä urheilijalähtöisyys aiheena oli laaja ja tietoa oli paljon. Kehittämistyön ongelmana oli valmentajalähtöisestä kulttuurista siirtyminen kohti urheilijalähtöistä kulttuuria (Suomen valmentajat ry 2022). Ongelmaa ei voida kokonaan ratkaista, sillä prosessi on vielä kesken ja se vaatii aikaa sekä työtä. Urheilijalähtöisen toiminnan jalkauttamiseksi tarvitaan aiheen viemistä urheiluseurojen arkeen näkyväksi. Tämän opinnäytetyön liitteenä oleva opas toimii työkaluna aiheen viemisenä käytäntöön.

Toimeksiantajalla oli valmis kohderyhmä, tarve ja tavoite urheilijälähtöisen valmennuksen kehittämiseen. Opas on rakennettu mahdollisimman käyttökelpoiseksi ja se mahdollistaa toimimisen urheilijälähtöisesti. Oppaassa on kuultu asiantuntijoita. Olemme huomioineet seuratoimijoiden ja seurakehittäjien toiveet sekä tarpeet työpajojen pohjalta. Vierumäen seuratoiminnan tiimivalmentajat Puronaho ja Pohjola antoivat lisäksi oman näkemyksensä työhömmе.

Opas julkaistaan Meidän urheilu kehitysprosessin nettisivuilla tammikuussa 2024 ja valmis tuotos on eri urheiluseurojen ja seuratoimijoiden käytettävissä. Emme voi raportoida oppaan käyttöönottoa aikataulullisista syistä. Olisi mukava kuulla käyttäjien kokemuksia oppaasta esimerkiksi, mitä hyötyjä käyttäjät ovat saaneet omaan valmentamiseen ja seuratoiminnan kehittämiseen sekä työn kehitysideoita.

Opinnäytetyöprosessi sujui aikataulun mukaisesti. Prosessi opetti työelämäyhteistyötaitoja, kun teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Haastaviin tilanteisiin sopeutuminen ja ongelmanratkaisutaidot kehittyivät. Esiintymistaidot kehittyivät ja esiintymisvarmuus lisääntyi. Luotettavan kirjallisuuden sekä eri lähteiden etsiminen ja löytäminen vahvistuivat. Jos opinnäytetyön tekeminen aloitettaisiin alusta, rajattaisiin heti alussa aihe tarkasti toimeksiantajan kanssa. Otettaisiin huomioon tarkka kohderyhmä ja suunniteltaisiin selkeät työalustat kirjoittamiselle. Kirjoittamisen sekä tiedonhaun sujuvoittamiseksi tulisi rakenne ja otsikointi olla etukäteen mietittynä.

Jatkotutkimusaiheina nousi urheiluseuran yhtenäisemmän kulttuurin luominen. Kuinka luoda koko urheiluseuralle yhteenkuuluvuudentunne? Kuinka saadaan urheilijat ja seuratoimijat sitoutumaan yhteisöllisyyteen? Jatkotutkimuksen aiheina nousi lisäksi urheilijan viihtymisen lisääminen ja sisäisen motivaation vahvistaminen.

LÄHTEET

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia: tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229006?sid=3203836251> [viitattu 17.10.2023].
- Blomqvist, M. Kokko, S. Koski, P. & Mononen S. 2023. Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu. Teoksessa Kokko, S & Martin, L (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 83–92. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> [viitattu 6.9.2023].
- Blomqvist, M. Kokko, S. Koski, P. & Mononen S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S & Martin, L (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 49–52. PDF-dokumentti. Saatavissa: <file:///C:/Users/35850/Downloads/vlnliituraportti-web280120191.pdf> [viitattu 6.9.2023].
- Danskanen, K. Hämäläinen, K. & Tuunainen, S. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Teoksessa Jaakkola, T. (toim.) Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109–120. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229265?sid=3203859144> [viitattu 3.4.2023].
- Halinen, I. Hotulainen, R. Kauppinen, E. Nilivaara, P. Raami, A & Vainikainen, M-P. 2016. Ajattelun taidot ja oppiminen. Jyväskylä: PK-kustannus.
- Heikkilä, K. 2006. Työssä oppiminen yksilön lähtökohtien ja oppimisympäristöjen välisenä vuorovaikutuksena. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Tampere Studies in Faculty of Education. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:isbn:951-44-6558-X> [viitattu 26.1.2023].
- Hiila, I., Tukiainen, M. & Hakola, I. 2019. Tiimiäly- opas muuttuvaan työelämään. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.
- Holopainen, S. 2023. Urheilijaosallistamisten raportti. Meidän Urheilu. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/6971/meidan_urheilu_urheilijaraportti_final.pdf [viitattu 6.9.2023].
- Hytönen, J. 2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Häkkinen, K., Kalaja, S., Mero, A. & Nummela, A. 2016. Huippu-urheiluvallmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229263?sid=3203868054> [viitattu 17.10.2023].

- Hämäläinen, K s.a. Valmennusosaamisen malli. Suomen Olympiakomitea. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2016_02_SuomalaisenValmennusosaamisenMalli_HamalainenKirsi.pdf [viitattu 5.1.2023].
- Hämäläinen, K & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä- juttusarja. *Valmentaja* 5. Saatavissa: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf [viitattu 23.1.2023].
- Hämäläinen, P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Helsinki: Minerva. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227060?sid=3203487840> [viitattu 17.10.2023].
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2 painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jalava, U. & Matilainen, R. 2010. Dynaaminen johtaminen- kohti yhteisöllistä ja näkemyksellistä johtamista. Helsinki: Tammi.
- Japissou, T. 2022. Ihmislähtöinen valmennus tekee urheilusta turvallisempaa ja reilumpaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/ihmislähtöinen-valmennus-tekee-urheilusta-turvallisempaa-ja-reilumpaa/> [viitattu 5.1.2023].
- Jowett, S & Poczwadowski, A, 2007. Understanding the coach-athlete relationship. Teoksessa Jowett, S. & Lavallee, D. (toim.) Social Psychology in Sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3–14. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://cpb-eu-w2.wpmucdn.com/blogs.lincoln.ac.uk/dist/3/5895/files/2016/10/Jowett-Poczwadowski-2007-Understanding-the-Coach-Athlete-Relationship.pdf> [viitattu 25.11.2022].
- Kallio, T. 2023. Ihmislähtöinen valmennus luonnollisena osana valmennusprosessia- eräs kuvaus hyvästä valmennuksesta. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.2.2023. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/ihmislähtöinen-valmennus-luonnollisena-osana-valmennusprosessia-eräs-kuvaus-hyvästä-valmennuksesta/> [viitattu 18.4.2023].
- KIHU. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisten/2014_mon_tavoitteen_sel88_18230.pdf#page=20 [viitattu 23.1.2023].
- Lapinmäki, I., Moilanen, P., Piilinen, I., Pihkola, M. & Remes, K. 2006. Behavioristinen, kognitiivinen, humanistinen ja konstruktivinen oppimiskäsitys. Jyväskylän Yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://users.jyu.fi/~pjmolan/pofo2010/material/Oppimisk%20käsitykset.pdf> [viitattu 22.1.2023].
- Malinen, A. & Kalli, P. 2005. Konstruktivismi ja realismi, Aikuiskasvatuksen 45. vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Mieli ry. 2022. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Verkkoesitys. Saatavissa: https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-

[verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/lessons/Syh5px0gHfrTv6RidSNAdB30uY-XK116](https://mieli.fi/verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/lessons/Syh5px0gHfrTv6RidSNAdB30uY-XK116) [viitattu 4.1.2023].

Mieli ry. 2021. Millaisia asioita arvostan? WWW-dokumentti. Päivitetty 31.8.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/millaisia-asioita-arvostan/> [viitattu 16.8.2023].

Mieli ry. 2022. Turvallinen toimintaympäristö. Verkkoesitys. Saatavissa: https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/lessons/L_fExJioavOL0GQRPSNuUdP3lI3tapE [viitattu 4.1.2023].

Mitchell, J. 2013. Athlete- centred coaching. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.11.2013. Saatavissa: <https://coachgrowth.wordpress.com/2013/11/29/athlete-centred-coaching/> [viitattu 17.10.2023].

Murtonen, M. 2017. Opettajana yliopistolla- Korkeakoulupedagogiikan perusteet. Tampere: Vastapaino.

Nevgi, A. & Lindblom- Yläne, S. 2009. Yliopisto- opettajan käsikirja. Helsinki: WSOYPro.

Nilssen & Solheim. 2015. Teoreettisia ja käsitteellisiä näkökulmia opetustyöhön. Tampereen Yliopisto. Saatavissa: <https://www.tuni.fi/tlc/suunnittelu/pedagogisia-ratkaisuja/> [viitattu 26.1.2023].

Olympiakomitea s.a. Vastuullinen seura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/seuran-johtaminen/vastuullinen-seura/> [viitattu 26.9.2023].

Piironen, H. 2018. Kognitiivinen liikuntataitojen oppimisen malli on mielekäs ja positiivinen tapa oppia. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro-gradu tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201812115046> [viitattu 22.1.2023].

Pulkkinen, L., Ahonen, T & Ruoppila, I. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. 10 painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rauste-von Wright, M. 1997. Opettaja tienhaarassa: konstruktivismia käytännössä. Jyväskylä: Atena.

Sahlberg, P. & Leppilampi, A. 1994. Yksinään vai yhteisvoimin? -yhdesäoppimisen mahdollisuuksia etsimässä. Helsingin yliopisto. Vantaan täydennyskoulutuslaitos.

Suojala, V s.a. Urheilija keskiössä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://validodo.github.io/harkat/urheilijalahtoinen.html> [viitattu 17.10.2023].

Suomen Valmentajat ry. 2022. Historia. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.10.2021. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/historia/> [viitattu 18.10.2022].

Suomen Valmentajat ry. 2022. Toimintasäännöt. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.2.2022. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/toimintasaannot/> [viitattu 23.11.2022].

Suomen Valmentajat ry. 2022. Valmentajalla on väliä -kampanja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/> [viitattu 5.1.2023].

Suovalkama, V. 2018. Urheilijakeskeisen valmennuksen toimintamalli Mikkelin Jukureiden nuorten joukkueissa. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnanohjaaja YAMK. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805249979> [viitattu 24.1.2023].

Surakka, T. 2018. Eläköön johtajuus- pomottaminen on kuollut. Espoo: Decanet Oy.

Syren, I. 2020. Ei sanelemista vaan yhdessä sopimista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/yhteisollinen-johtamistapa-ei-sanele-vaan-sopii-yhdessa/> [viitattu 6.9.2023].

Tervo, A. 2020. Valmentajan vai urheilijan ehdoilla? Suomalaisen jääkiekkovalmennuskulttuurin muutosta 1950-luvulta nykypäivään. Jyväskylän yliopisto. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202005253416> [viitattu 26.1.2023].

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsinki: Auditorium.

Tynjälä, P. 2000. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjapaino Oy.

Urheilijan polku. 2021. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php%3Fpage=taulukko&laji=179.html [viitattu 10.1.2023].

Valmennustaito.info 2012 - 2023. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/> [viitattu 16.8.2023].

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Weinberg, R & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. Seitsemäs painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Westerlund, E & Tuppurainen, M. 2019. Erkkä- Elämän peliä. Helsinki: Fitra.

Liite 1: Ensimmäisen työpajan rakenne



Suomen Valmentajat + 1 • 6 kuukautta

Ihmislähtöisyys seuratoiminnassa

Lisää vastauksesi kommenttikenttään kysymyksen alapuolelle. Kun painat Enter-näppäintä, vastauksesi tallentuu

VALMENTAJAN TAITOT VS SEURAJOHTAJAN TAITOT

IHMISLÄHTÖISYYS

URHEILIJAN OSALLISTAMINEN

YHTEENVETO

Nimetön 6 kuukautta
Asiaan perehtyneet / osaavat toimijat. Näkyvä turvallisena toimintaympäristönä, osallistamisena ja autonomian tukemisena.

Nimetön 6 kuukautta
Tilanneherkkä, yksilöllinen kohtaaminen ja vuorovaikutus.

Nimetön 6 kuukautta
Aihe saavuttanut tietoisuuden tason, julkisessa keskustelussa paljon esillä monella eri tasolla.

Nimetön 6 kuukautta
Teoreettisia viitekehyksiä löytyy.

Lisää kommentti

Mitä haasteita ihmislähtöisen toimintatavan toteuttamiseen liittyy valmentajilla ja seuratoimijoilla?

Miten osallistaa urheilijoita? Mikä on jo hyvin osallistamisessa?

Nimetön 6 kuukautta
Keskustelun kautta, käytännön harjoitustilanteissa, urheilijat itse pääsevät osallistumaan harjoitusten toteuttamiseen esim. harjoitteiden/leikkien kautta

Nimetön 6 kuukautta
Yhteistoiminnallinen oppiminen: urheilijat opettaa toisiaan

Nimetön 6 kuukautta
Yleisessä keskustelussa osallistamisen mindset jo keskiössä.

Nimetön 6 kuukautta
Hyvä tilanne kun osallistaminen on toiminnan suunnittelussa tai toteutuksessa mukana. (Aina ei ole ollut)

Lisää kommentti

Miten valmentaja toteuttaa ihmislähtöisyyttä seuratoiminnassa?

Nimetön 6 kuukautta
Tervehtii tutut ja tuntemattomat harjoitustiloissa.

Nimetön 6 kuukautta
Tasa-arvoisuus kohtelussa. Tasa-arvoinen näkyvyys esim. somessa.

Nimetön 6 kuukautta
Valmentajat käyvät muissakin kuin oman valmennusryhmän harjoituksissa.

Lisää kommentti

Miten seurajohtaja toteuttaa ihmislähtöisyyttä seuratoiminnassa?

Nimetön 6 kuukautta
Lapsen oikeudet harrastustoiminnassa <https://oppimisareena.fi/course/view.php?id=47>

Nimetön 6 kuukautta
Nuori mieli urheilussa verkkokurssit <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvaiennuksessa/> (lyhytsolite on mieli.fi/nuorimieliurheilussa)

Nimetön 6 kuukautta
<https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/henkinen-pelikentta>

Nimetön 6 kuukautta
Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen

:Pädet

Suomen Valmentajat + 1 • 6 kuukautta



Ihmislähtöisyys seuratoiminnassa

Lisää vastauksesi kommenttikenttään kysymyksen alapuolelle. Kun painat Enter-näppäintä, vastauksesi tallentuu

VALMENTAJAN TAITOT VS SEURAJOHTAJAN TAITOT

IHMISLÄHTÖISYYS

URHEILIJAN OSALLISTAMINEN

YHTEENVETO

Miten saada ihmislähtöisyydestä tärkeä arvo ihan kaikille toimijoille?

Nimetön 6 kuukautta
Vaatii aikaa jalkautua, vaikka tietoisuuden taso jo kohtalainen.

Nimetön 6 kuukautta
Tarvittaisiin isompi yhteiskunnallinen näkökulma ja tutkitun tiedon viemistä paremmin urheilun pariin.

Nimetön 6 kuukautta
Urheilussa halu ja motivaattori monesti lajikeskeinen ja siksi hitaampaa jalkauttaa uutta toimintakulttuuria substanssiosaamisen lisäksi.

Nimetön 6 kuukautta
Oltiin tärkeä muistaa puhua ja ajatella urheilua osana arkea, joka päivästä elämää ja yhteiskuntaa eikä omana kuplanaan.

Lisää kommentti

Miten ihmislähtöisyys

Mikä ovat kompastuskiviä urheilijan osallistamisessa?

Nimetön 6 kuukautta
Osallistamisen mindset puuttuu.

Nimetön 6 kuukautta
Valmentajan epävarmuus omasta osaamisestaan

Nimetön 6 kuukautta
Ymmärretään väärin

Lisää kommentti

Mihin erityisesti huomioita urheilijan osallistamisessa?

Nimetön 6 kuukautta
Osallistamisen mindset kulttuurissa vallalla.

Nimetön 6 kuukautta

Miten seurajohtaja toteuttaa ihmislähtöisyyttä seuratoiminnassa?

Nimetön 6 kuukautta
Tervehtii tutut ja tuntemattomat harjoitustiloissa.

Nimetön 6 kuukautta
Jalkautuminen harjoituksiin ja kentälle.

Nimetön 6 kuukautta
On saatavilla seuran eri toimijoille.

Nimetön 6 kuukautta
Tasa-arvoisuus kohtelussa.

Nimetön 6 kuukautta
Ystävällisyys, kuunteleminen, yksilöllisyys. Jäsenistön kokonaisvaltainen huointi.

Lisää kommentti

Nimetön 6 kuukautta
Lapsen oikeudet harrastustoiminnassa <https://oppimisareena.fi/course/view.php?id=47>

Nimetön 6 kuukautta
Nuori mieli urheilussa verkkokurssit <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvaiennuksessa/> (lyhytsolite on mieli.fi/nuorimieliurheilussa)

Nimetön 6 kuukautta
<https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/henkinen-pelikentta>

Nimetön 6 kuukautta
Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen kasvu, kehitys ja oppiminen keskiössä kaikessa lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa

Lisää kommentti

:Paddle!



Suomen Valmentajat + 1 • 6 kuukautta

Ihmislähtöisyys seuratoiminnassa

Lisää vastauksesi kommenttikenttään kysymyksen alapuolelle. Kun painat Enter-näppäintä, vastauksesi tallentuu

IHMISLÄHTÖISYYS

Miten ihmislähtöisyys näkyy valmentajien ja seuratoimijoiden arjessa?

- Nimetön 6 kuukautta Johtavilla valmentajilla (maajoukkueet, seurat) on iso vastuu esimerkistä.
- Nimetön 6 kuukautta Laadukkaat kohtaamiset eri seuratoimijoiden kesken.
- Nimetön 6 kuukautta Kokonaisvaltaista valmennusta. Urheilija nähdään ihmisenä tunteineen ja ajatuksineen. Ja myös matkalla - ei vielä valmiina.
- Nimetön 6 kuukautta Katse, kuuleminen, kohtaaminen
- Nimetön 6 kuukautta Esimerkkejä (esim. Isojen palloliitujien valmentajat) on

URHEILIJAN OSALLISTAMINEN

Miten osallistaa lapsia (alle 13v?) Miten osallistaa nuoria (13-19v?)

- Nimetön 6 kuukautta Lapsat saavat itse päättää/äänestää leikin tai harjoitteen.
- Nimetön 6 kuukautta Esimerkkejä asioista, joissa voi osallistaa: kilpailumatkalla musiikin valinta, tietyn osion vetäminen harjoituksissa, näyttöalajaisissa mm. esiintymismusiikkiin tai -pukuihin vaikuttaminen.
- Nimetön 6 kuukautta Henk koht keskustelut
- Nimetön 6 kuukautta Paritehtävät: Havainnointi ja palautteen antaminen eri harjoitteissa harjoituksessa

VALMENTAJAN TAI DOT VS SEURAJOHTAJAN TAI DOT

Miten valmentaja /seura motivoi?

- Nimetön 6 kuukautta Aito halu ja pyrkimys asettua urheilijoiden ja toimijoiden asemaan.
- Nimetön 6 kuukautta Erialaisten tarinoiden esille nostaminen.
- Nimetön 6 kuukautta Esikuvien hyödyntäminen arjessa.

Miten eri ikäluokissa (lapset alle 13v) (nuoret 13-19v) valmentaja asettuu urheilijan tasolle?

YHTEENVETO

- Nimetön 6 kuukautta Lapsen oikeudet harrastustoiminnassa <https://oppimisareena.fi/course/view.php?id=47>
- Nimetön 6 kuukautta Nuori mieli urheilussa verkkokurssit <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielen-terveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvaimennuksessa/> (lyhytsoite on mieli.fi/nuorimieliurheilussa)
- Nimetön 6 kuukautta <https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/henkinen-pelkentta>
- Nimetön 6 kuukautta Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen kasvu, kehitys ja oppiminen keskiön kaikessa lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa



Suomen Valmentajat + 1 • 6 kuukautta

Ihmislähtöisyys seuratoiminnassa

Lisää vastauksesi kommenttikenttään kysymyksen alapuolelle. Kun painat Enter-näppäintä, vastauksesi tallentuu

IHMISLÄHTÖISYYS

Johtavilla valmentajilla (maajoukkueet, seurat) on iso vastuu esimerkistä.

- Nimetön 6 kuukautta Laadukkaat kohtaamiset eri seuratoimijoiden kesken.
- Nimetön 6 kuukautta Kokonaisvaltaista valmennusta. Urheilija nähdään ihmisenä tunteineen ja ajatuksineen. Ja myös matkalla - ei vielä valmiina.
- Nimetön 6 kuukautta Katse, kuuleminen, kohtaaminen
- Nimetön 6 kuukautta Esimerkkejä (esim. Isojen palloliitujien valmentajat) on olemassa
- Nimetön 6 kuukautta Toimintaympäristössä ja -kulttuurissa → pitää olla läpileikkaava koko organisaatiossa.

URHEILIJAN OSALLISTAMINEN

Miten osallistaa lapsia (alle 13v?) Miten osallistaa nuoria (13-19v?)

- Nimetön 6 kuukautta Lapsat saavat itse päättää/äänestää leikin tai harjoitteen.
- Nimetön 6 kuukautta Esimerkkejä asioista, joissa voi osallistaa: kilpailumatkalla musiikin valinta, tietyn osion vetäminen harjoituksissa, näyttöalajaisissa mm. esiintymismusiikkiin tai -pukuihin vaikuttaminen.
- Nimetön 6 kuukautta Henk koht keskustelut
- Nimetön 6 kuukautta Paritehtävät: Havainnointi ja palautteen antaminen eri harjoitteissa harjoituksessa

VALMENTAJAN TAI DOT VS SEURAJOHTAJAN TAI DOT

Miten eri ikäluokissa (lapset alle 13v) (nuoret 13-19v) valmentaja asettuu urheilijan tasolle?

- Nimetön 6 kuukautta Osallistuu ja tekee itse urheilijoiden kanssa.
- Nimetön 6 kuukautta Lapsille puhuttaessa menee kyykkyy ja samalle tasolle lasten kanssa. Pallopeleissä pellen katsominen (esim. polvitteen) lasten tasolta.

YHTEENVETO

- Nimetön 6 kuukautta Lapsen oikeudet harrastustoiminnassa <https://oppimisareena.fi/course/view.php?id=47>
- Nimetön 6 kuukautta Nuori mieli urheilussa verkkokurssit <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielen-terveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvaimennuksessa/> (lyhytsoite on mieli.fi/nuorimieliurheilussa)
- Nimetön 6 kuukautta <https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/henkinen-pelkentta>
- Nimetön 6 kuukautta Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen kasvu, kehitys ja oppiminen keskiön kaikessa lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa

Liite 2: Toisen työpajan rakenne

Suomen Valmentajat + 1 • 4 kuukautta

Ihmislähtöisyys seuratoiminnassa osa 2

Lisää vastauksesi kommenttikenttään kysymyksen alapuolelle. Kun painat Enter-näppäintä vastauksesi tallentuu

IHMISLÄHTÖISYY S - Miten näissä rooleissa toteutetaan?

+

VALMENTAJA

9

- Suomen Valmentajat 5 kuukautta Tyyli ja tapa valmentaa, toteutuu jokaisessa kohtaamisessa.
- Nimetön 5 kuukautta Valmentajan tulee huomioida valmennettavan ikä; lapsen valmennuksessa ihmislähtöisyys tarkoittaa eri asioita kuin aikuisen valmennuksessa
- Nimetön 5 kuukautta Kuuntelee ja keskustelee harjoituksessa ja tapahtumissa
- Nimetön 5 kuukautta Dialogia- ei käskytetä, aito kohtaaminen
- Nimetön 5 kuukautta Kannustaminen vastuunottoon ja opastetaan vähitellen ottamaan enemmän vastuuta omasta tekemisestä ja urheilimisesta.
- Nimetön 5 kuukautta

VALMENTAJA - URHEILIJASUHDE

+

Hyvän valmentaja-urheilijasuhteen piirteet?

8

- Nimetön 5 kuukautta Keskinäinen luottamus, positiivinen ilmapiiri ja vuorovaikutus
- Nimetön 5 kuukautta Selkeät rajat urheilijan ja valmentajan välillä. Tiedostetaan valmentaja- urheilijasuhde.
- Nimetön 5 kuukautta Valmentaja tuntee urheilijan myös ihmisenä
- Nimetön 5 kuukautta Joukkueläjeissa / useamman urheilijan valmennusryhmissä tasavertainen kohtelu.
- Nimetön 5 kuukautta Jokaisen huomiointi ja kohtaaminen.
- Nimetön 5 kuukautta Tasapuolinen huomiointi.

YHTEISÖLLINEN JOHTAMINEN

+

Yhteisöllinen johtaminen - miten toteutetaan seuratoiminnassa? Mitä pitää huomioida?

5

- Nimetön 5 kuukautta Avoimuus toiminnassa ja päätöksenteossa, kuullaan urheilijoiden ja eri seuratoimijoiden näkemyksiä
- Nimetön 5 kuukautta Toimintatavat ja tavoitteet on sovittu yhdessä, helpompi myös toteuttaa kun kaikki sitoutuvat niihin
- Nimetön 5 kuukautta Ymmärrys toimintatavoista ja rooleista, päätöksiin löytyy perustelut.
- Nimetön 5 kuukautta Läpinäkyvä päätöksentekoa, kohtelu on tasapuolista kaikille
- Suomen Valmentajat 5 kuukautta

IHMISLÄHTÖISYY S - Miten näissä rooleissa toteutetaan?

+

VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ

2

- Nimetön 5 kuukautta Empatiataidot, aikataulujen ja resurssien hyväksyminen. Työskentely eri valmentajien kanssa
- Nimetön 5 kuukautta Kiinnostus aidosti siihen, mitä ja miten valmentajat seurassa tekevät ja miten se vaikuttaa seuran urheilijoihin, eli mitä seuran urheilijat tekevät ja millaisin tavoittein he urheilevat

Lisää kommentti

SEURATOIMIJA

1

- Nimetön 5 kuukautta Luottamuksen rakentaminen-vuorovaikutus. Sitoutuminen saaminen. Kiittäminen-vapaaehtoisten toimijoiden.

VALMENTAJA - URHEILIJASUHDE

+

Mitä tulee ottaa huomioon, että valmentaja ja urheilija voi hyvin?

8

- Nimetön 5 kuukautta Palautekeskustelut urheilijalle ja valmentajalle säännöllisesti ja jatkuvasti. Esim. mentorointi, sparraus yms.
- Nimetön 5 kuukautta Osaamisen lisääminen ja itsensä kehittäminen.
- Nimetön 5 kuukautta Resurssit. Valmentaja keskittyy valmentamiseen, urheilija urheilemiseen.
- Nimetön 5 kuukautta Kokonaisvaltainen hyvinvointi (lepo, ravinto, liikunta, vapaa- aika, työ/koulu yms).
- Nimetön 5 kuukautta Palaute suoraan vs epäsuoraan- eli

YHTEISÖLLINEN JOHTAMINEN

+

Millainen on hyvä seurajohtaja?

3

- Suomen Valmentajat 5 kuukautta Toisten kunnioittaminen, hyvä ilmapiiri (seurassa halutaan olla), vuorovaikutteisuus, osaa kuitenkin tehdä päätöksiä. Ihmiset pääsevät helposti mukaan → ilmapiiriin muutos ihmisten vaihtuessa. Jaksaa aloittaa alusta aina ilmapiiriin kehittämisen.
- Nimetön 5 kuukautta Jämäkkä päätöksenteko yhdessä päätettyjen suuntalinjojen (mm. strategia) mukaisesti
- Nimetön 5 kuukautta Huolehtii seuran toimijoista ja työntekijöistä, tuetaan jaksamista eikä kuormiteta ketään liikaa

Lisää kommentti

Mitä kehitettävää on

IHMISLÄHTÖISYY S - Miten näissä rooleissa toteutetaan?

+

SEURAJOHTAJA

4

- Nimetön 5 kuukautta**
Hyvät esihenkilötaidot: esihenkilön tehtävä on mahdollistaa alaistensa onnistuminen työssään/tehtävässään, ei korostaa omaa asemaansa ja sanella toimintaa/toiminnan sisältöä. Hyviin esihenkilötehtäviin, kuten ihmislähtöisyyteenkin, kuuluu sen kuuntelu, mitä toimijat tarvitsevat onnistuakseen työssään/tehtävässään.
- Nimetön 5 kuukautta**
Seurakulttuurin avoimuudesta viestittäminen ja avoimuuden toteuttaminen käytännössä siten, että toiminta on avointa kaikille ja kaikkien toimijoiden mielipiteet tulevat kuulluiksi ja mielipiteillä on väliä (ne vaikuttavat toiminnan sisältöön)
- Nimetön 5 kuukautta**
Luottamus omiin työntekijöihin. Vastuun antaminen.
- Nimetön 5 kuukautta**
Konkreettisten

VALMENTAJA - URHEILIJASUHDE

+

- Nimetön 5 kuukautta**
Resurssit. Valmentaja keskittyy valmentamiseen, urheilija urheilemiseen.
- Nimetön 5 kuukautta**
Kokonaisvaltainen hyvinvointi (lepo, ravinto, liikunta, vapaa-aika, työ/koulu yms).
- Nimetön 5 kuukautta**
Palaute suoraan vs epäsuoraan- eli huomioidaan urheilija. Sama valmennus ei sovi välttämättä kaikille. Rehelliisyys- puhutaan erimielisyydet ja muut asiat suoraan ja asiallisesti.
- Nimetön 5 kuukautta**
Monilajiharrastamiseen salliva/ ymmärtävä ilmapiiri.
- Nimetön 5 kuukautta**
Selkeä roolien jako valmennusryhmien sisällä.
- Nimetön 5 kuukautta**
Jos valmentaja väsynyt/uupunut niin seura tukisi valmentajaa mahdollisuuksien mukaan

Lisää kommentti

YHTEISÖLLINEN JOHTAMINEN

+

Mitä kehitettävää on seurajohtajalla?

8

- Nimetön 5 kuukautta**
Vastuunottaminen- jäsenen toiminta ja jäsenillä mahdollisuus ideoida ja vaikuttaa, jäsenen näköistä toimintaa
- Nimetön 5 kuukautta**
Nuorille vetovuoro esimerkiksi treeneistä, valmentaja katsomassa ja takaamassa että toiminta on hyvää ja turvallista. Seuratoiminta 2020-luvulle, eli uskalletaan rikkoo perinteinen, harrastuskalenteri ja kausisuunnitelmat uusiksi → esim oma harrasteryhmä itse määrittää ja päättää mitä treenataan. Osallistetaan nuoret ja jäsenet seuratoimintaan.
- Suomen Valmentajat 5 kuukautta**
Seuratoiminnan rakenteet (toimintalinjat/strategia/toimintakäsi kirja), suunnitelmallisuus vuoropuheluun, miten arvioidaan ja kenelle jaetaan ja miten vaikuttaa toimintaan. Avoin vuorovaikutus ja viestintä

IHMISLÄHTÖISYY S - Miten näissä rooleissa toteutetaan?

+

PUHEENJOHTAJA

4

- Nimetön 5 kuukautta**
Kommunikointi- urheilijoiden kanssa ja jotka toimivat kentällä. Vaikuttaa seuran koko
- Nimetön 5 kuukautta**
Tehtävänä hyväksyä erilaisuudet ja erilaiset periaatteet, joista tehdään päätökset hallituksen kanssa/jäsenen kanssa. Neutraali suhtautuminen
- Nimetön 5 kuukautta**
Vuorovaikutus ja oma rooli puheenjohtajana. Tukee valmentajaa ja urheilijaa
- Nimetön 5 kuukautta**
Huolehtia siitä, että seurassa on systeemi tai järjestelmä, joka tukee yksittäisen toimijan työtä ja tekemistä ja auttaa arjen haasteissa

Lisää kommentti

VALMENTAJA - URHEILIJASUHDE

+

- Nimetön 5 kuukautta**
Kokonaisvaltainen hyvinvointi (lepo, ravinto, liikunta, vapaa-aika, työ/koulu yms).
- Nimetön 5 kuukautta**
Palaute suoraan vs epäsuoraan- eli huomioidaan urheilija. Sama valmennus ei sovi välttämättä kaikille. Rehelliisyys- puhutaan erimielisyydet ja muut asiat suoraan ja asiallisesti.
- Nimetön 5 kuukautta**
Monilajiharrastamiseen salliva/ ymmärtävä ilmapiiri.
- Nimetön 5 kuukautta**
Selkeä roolien jako valmennusryhmien sisällä.
- Nimetön 5 kuukautta**
Jos valmentaja väsynyt/uupunut niin seura tukisi valmentajaa mahdollisuuksien mukaan

Lisää kommentti

YHTEISÖLLINEN JOHTAMINEN

+

- Nimetön 5 kuukautta**
Kartoitetaan seuran jäsenistä ja vanhemmista osaaminen → esim nettisivujen päivittäminen tms
- Nimetön 5 kuukautta**
Perinteisten toimintamallien uudistaminen ja haastaminen, vastuun jakaminen, digitalisaation ja uusien toimintamallien/-muotojen hyödyntäminen
- Nimetön 5 kuukautta**
Urheilijan äänen ja näkemysten kuuleminen entistä paremmin myös hallinnon toiminnassa.
- Nimetön 5 kuukautta**
Seurajohto huolehtisi myös omasta jaksamisestaan
- Nimetön 5 kuukautta**
Seuratoiminnassa muiden roolien toiminta näkyväksi, varainhankinta, iltatoiminta, lippujen myynti, lapsiparkki

Lisää kommentti

OPAS
URHEILIJALÄHTÖISEN
TOIMINTAKULTTUURIN
LUOMISEEN

Katriina Sepponen ja

Oona Vahvelainen

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

2023



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



SUOMEN VALMENTAJAT

SISÄLLYSLUETTELO

1 TAVOITE JA TARKOITUS	1
2 URHEILIJALÄHTÖINEN SEURATOIMINTA	2
Urheilijälähtöinen toiminta seuran näkökulmasta	4
Urheilijälähtöinen toiminta valmentajan näkökulmasta	6
3 URHEILIJALÄHTÖISEN TOIMINNAN TUNNUSMERKIT	8
Turvallisen toimintaympäristön rakentaminen	10
Ryhmän toiminnan kehittäminen	12
Pelissäntöjen luominen	14
Arvojen luominen	16
Rakentavan palautteen antaminen	18
Oppimiskäsitykset valmentajan apuna	20
Opetusmuodot valmentajan apuna	22
Urheilija- ja valmentajälähtöisen valmennuksen erot	24
Urheilija-valmentaja-suhde	26
Motivaation sytyttäminen	28
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	30
Vuorovaikutus	32
4 LAPSILÄHTÖINEN KASVATUS	34
Lapsuusvaiheen tunnusmerkit	36
Valintavaiheen tunnusmerkit	38
Urheilijana kasvaminen lapsuus- ja valintavaiheessa	40

1 OPPAAN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämä opas on opinnäytetyömme "Urheilijälähtöisen toimintakulttuurin luominen—valmentajille ja urheiluseuroille" toiminnallinen osuus. Oppaassa käsiteltävät asiat pohjautuvat opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen, sekä työpajoihin. Teoreettinen viitekehys pohjautuu laadukkaisiin sekä luotettaviin lähteisiin. Työpajat järjestettiin seuratoimijoille sekä seurakehittäjille Sporttitalolla Helsingissä. Työpajoissa kuultiin alan asiantuntijoita sekä ideoitiin ja luotiin runko oppaalle. Jos haluat ottaa enemmän selvää oppaassamme esiintyvistä aiheista, suosittelemme perehtymään opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen laajemmin.

Oppaan tavoitteena on tuoda esille urheilijälähtöisen toiminnan tunnusmerkkejä sekä luoda käytännön työkaluja, kuinka toteuttaa urheilijälähtöistä valmennusta ja sitä tukevaa toimintakulttuuria ja -ympäristöä. Opas on tarkoitettu laajasta riippumatta kaikille urheiluseuratoimijoille, valmentajille ja valmentamisesta kiinnostuneille. Opas käsittelee lapsuus- ja nuoruusvaiheen laatutekijöitä, sekä urheilijälähtöisen toiminnan kannalta tärkeimpiä teemoja. Urheilijälähtöisen toiminnan tunnusmerkeinä toimii viihtyminen urheilussa, urheilijan huomioiminen ja tukeminen, vuorovaikutuksen edistäminen sekä ilon ja innostuksen sytyttäminen.

Tämä opas on rakennettu Suomen valmentajien toimeksiannosta. Yhdistyksen alla toimii Meidän Urheilu -kehitysprosessi, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista urheilua ja valmennusta kohti urheilijälähtöistä toimintakulttuuria.

2 URHEILIJALÄHTÖINEN SEURATOIMINTA

Urheiluseuratoiminnan asema suomalaisessa yhteiskunnassa on merkittävä etenkin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäjänä sekä liikuntaan sosiaalistajana (Blomqvist ym. 2019). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseurassa harrastaminen tuotti suurimmalle osalle lapsista ja nuorista myönteisiä kokemuksia (Blomqvist ym. 2023).

Suomalainen urheiluseuratoiminta tavoittaa 1,8 miljoonaa Suomalaista eri rooleissa joko harrastamalla, kilpailemalla, vapaaehtoistyöllä tai osallistumalla muulla tavoin seuratoimintaan. Seurajohtajilla on tärkeä rooli harrastamisen kipinän sytyttäjinä ja ylläpitäjinä sekä yhteisöllisyyden luoja jana oman seuratiimin kanssa. Jokaisen seurassa toimivan vastuulla on varmistaa, että ilmapiiri on turvallinen, eikä kiusaamista, häirintää tai epäasiallista käytöstä hyväksytä. Urheilijalähtöisen seuran toiminta herättää luottamusta ja tyytyväisyyttä, on osallistavaa ja takaa toiminnan laadun ja jatkuvuuden. Yhdenvertaisen kohtelun ja sukupuolten välisen tasa-arvon tulee olla lähtökohtana seuratoiminnassa. (Olympiakomitea s.a.)

2



3

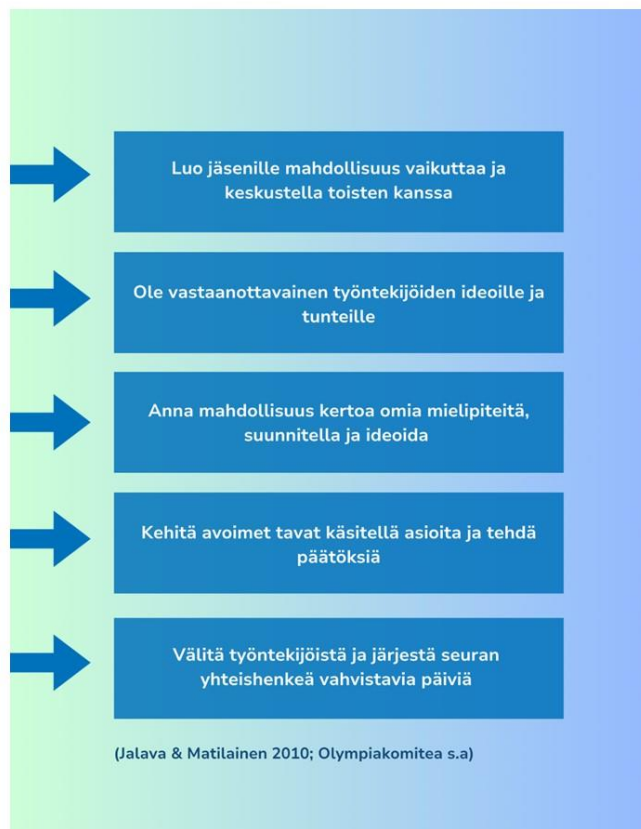
URHEILIJALÄHTÖINEN TOIMINTATAPA

SEURAN NÄKÖKULMASTA

Urheiluseurassa kulttuurin tulee olla salliva ja mahdollistava, jotta toiminta on urheilijalähtöistä. Organisaation on hyvä arvostaa yhteisöllisyyttä, rehellisyyttä, innovatiivisuutta eli avoimuutta uusia asioita kohtaan, ryhmän etua, tasapuolisuutta sekä tekemisen merkitystä. (Jalava & Matilainen 2010, 88.)

Urheilijalähtöisen seuratoiminnan keskiössä ovat ihmiset. Toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa huomioidaan ihmisten tarpeet, toiveet ja odotukset. Toiminta on avointa ja läpinäkyvää ja tieto on kaikkien saatavilla. Seuran yhdessä luodut toimintatavat ja arvot toimivat pohjana yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden ja vanhempien välille. (Olympiakomitea s.a.)

Seurajohtajan olisi hyvä olla vastaanottavainen työntekijöiden ideoille ja tunteille ja antaa mahdollisuuden suunnitella ja luoda omia mielipiteitään sekä keskustella toisten kanssa. Konkreettisten asioiden kehittäminen ja läpinäkyvät tavat käsitellä asioita ja tehdä päätöksiä kuuluvat seurajohtajan työnkuvaan. Aktiivisuus sekä työntekijöistä välittäminen ovat seurajohtajan tärkeitä taitoja. (Jalava & Matilainen 2010, 88.)



URHEILIJALÄHTÖINEN TOIMINTATAPA

VALMENTAJAN NÄKÖKULMASTA

Urheilijälähtöinen valmennus on valmennusfilosofia ja valmennustyylä, missä korostetaan oppimista itsetuntemuksen, vastuun, omistajuuden ja urheilusta nauttimisen kautta. Siinä keskitytään voimakkaasti oppimiseen lopputuloksen sijaan. (Suojala s.a.)

Urheilijälähtöinen valmennus on urheilijaa osallistavaa valmennusta. Valmentajan on tärkeä osoittaa luottamusta urheilijoidensa kykyihin ja kannustaa heitä kehittymään omassa tahdissaan. Näin ollen on paremmat mahdollisuudet menestyä kilpailuissa. Urheilijälähtöisellä valmennuksella urheilijoista syntyy itsensä johtajia, jotka ottavat myös toiset huomioon. (Kallio 2023.)

Urheilijälähtöisessä valmennuksessa urheilija osallistuu valmennusprosessin kaikkiin vaiheisiin eli suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Näin hän kasvaa vastuuseen omasta tekemisestään ja hänellä on vahva omistajuus urheilustaan. (Suomen Valmentajat s.a.)

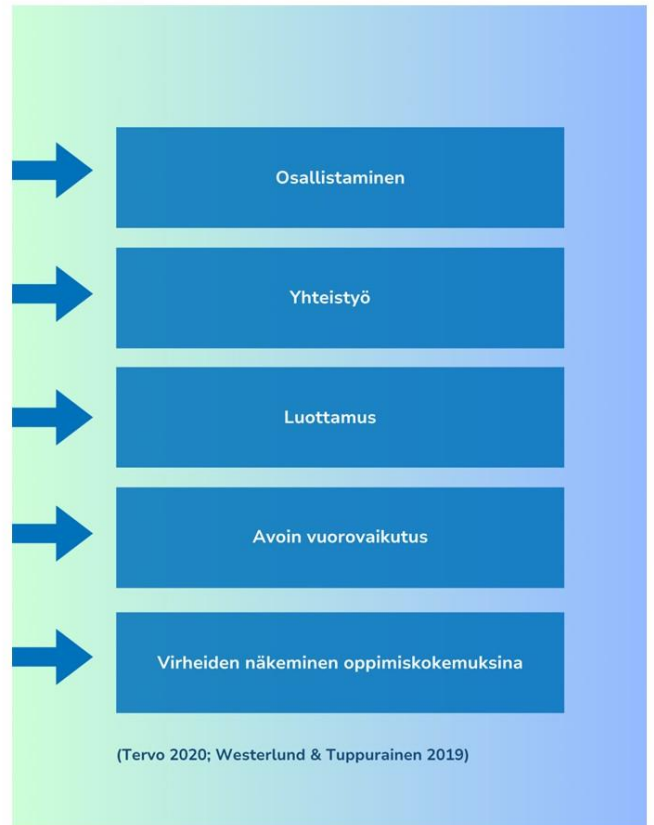


3 URHEILIJALÄHTÖISEN TOIMINNAN TUNNUSMERKIT

Urheilijälähtöinen prosessi perustuu ihmisten väliseen luottamukseen. Ensimmäinen tehtävä on luoda avoin ja luottamuksellinen suhde ryhmän jäsenten kanssa. Tärkeintä olisi, että jäsenten välille syntyy avoin vuoropuhelu, jossa jokainen voi ilmaista oman mielipiteensä. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 134.)

Luottamus on epävarmassa tilanteessa tai vaikeuksissa levollisena ja luottavaisena pysymistä. Se on taito suhtautua vaikeuksiin uusina ja oppimista edistävinä mahdollisuuksina. (Halinen ym. 2016, 309.) Luottamuksen rakentaminen on yksi valmentajan ja seuratoimijan perustehtävistä. Tämä vaatii halua tutustua ihmiseen henkilökohtaisesti, myös siviilielämän puolella. (Hämäläinen 2021.)

Urheilijälähtöisessä toimintatavassa painotus on urheilijassa ja siinä, että hänet kohdataan ihmisenä, jonka oppimista ja harjoittelua tuetaan ja lisäksi saadaan urheilija kehittämään omaa ajatteluaan (Tervo 2020, 12). Urheilijälähtöisessä toiminnassa valmentaja ja urheilija käyvät yhdessä keskustelua ja kumpikin haluaa oppia toiselta. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa ja joukkuetta saavuttamaan paras potentiaalinsa. (Hämäläinen 2021.)



TURVALLISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN

RAKENTAMINEN

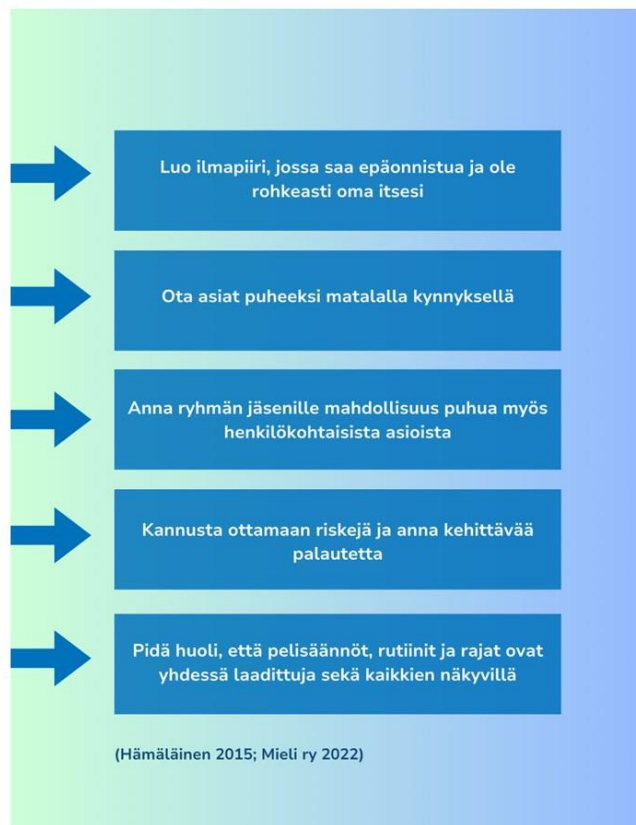
Valmentajien, seuratoimijoiden ja muiden urheilussa vaikuttavien tahojen ensimmäinen tehtävä on luoda nuorelle urheilijalle psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö (Mieli ry 2022).

On tärkeää, että valmentaja sekä seuratoimija uskaltaa ottaa asiat puheeksi matalalla kynnyksellä. Turvallista toimintaympäristöä rakentaessa on tärkeää että jokainen saa olla sellainen kuin on ja tulee kohdatuksi ja kuulluksi omana itsenään. (Koivusalo 2022.)

Turvallisuuden tunne on perustarve ja tärkeä edellytys kaikelle tekemiselle. Harjoitteluympäristössä turvallisuutta luo se, että kaikki tietävät yhteiset pelisäännöt, valintaperusteet ja vaatimukset. Oma kokemus kunnioitetuksi tulemisesta vaikuttaa asenteeseen muita kohtaan ja kasvattaa arvostamaan erilaisuutta. (Hämäläinen 2015, 164.)

Turvallista toimintaympäristöä voidaan rakentaa puhumalla syrjinnästä, häirinnästä ja kiusaamisesta, sekä luoda niiden ehkäisemiseen ja puuttumiseen selkeät toimintatavat (Hämäläinen 2015, 165).

Katso lisää Laura Andelinin ajatuksia turvallisen toimintaympäristön luomisesta: <https://www.youtube.com/watch?v=7hDicHdK-DI>



RYHMÄN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Ryhmään kuulumisen, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen ovat kaikille jäsenille tärkeitä tarpeita. Tutkimusten mukaan tehokkaita keinoja ryhmän toiminnan kehittämisessä ovat tavoitteen asettaminen, roolien selkeyttäminen ja toimivan vuorovaikutuksen edistäminen. (Hämäläinen 2015, 55.)

Toimivassa ryhmässä viihdytään, toiminta on tarpeeksi turvallista ja uskalletaan osallistua toimintaan ideoimaan, kehittämään ja kertomaan miltä tuntuu. Jokainen tuntee olevansa arvostettu ja kaikkia kannustetaan yrittämään. (Hämäläinen 2015, 158.)

On hyvä muistaa, että ryhmän kehittyminen turvallisesti vie aikaa. On hyödyllistä varata aikaa sille, että ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa. Esimerkiksi harjoitusten alussa tai lopussa ajan varaaminen yhteisesti ajatusten ja tunteiden ilmaisuun auttaa ryhmää tutustumaan syvemmin toisiinsa. Myös tavoitteet, jotka liittyvät ryhmän ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen ovat keskeisiä. Ryhmän ilmapiiri näkyy jäsenten hyvinvoinnissa, keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja suoritusten laadussa. (Hämäläinen 2015, 159.)

Uusi ryhmä	Kauden edetessä	Kauden loppuvaiheessa
Sovi ryhmän kanssa sen pelisäännöistä	Huomioi kaikki onnistumiset	Sitoudu toimintaan kohti yhteisiä tavoitteita
Tutustuta ryhmä toisiinsa	Kannusta ryhmää ratkaisemaan asioita itse sekä yhdessä	Huolehdi, että ryhmä arvioi kehittymistään
Varmista, että tehtävät tavoitteet ja roolit ovat selkeitä kaikille	Muistuta säännöllisesti ryhmän keskeisistä tehtävistä, tavoitteista ja sovitusta toimintatavoista	Kannusta ryhmän jäseniä ja iloitse onnistumisista
Varmista, että ryhmällä on yhteinen ja selkeä näkemys toimintatavoista ja haasteista	Ota harjoittelussa huomioon ryhmän osaaminen ja motivaatio	Järjestä palautekeskustelu kaudesta
Anna aikaa tutustumiselle	Käsittele ristiriitoja niin, että erimielisyydet voivat edistää ryhmän kehitystä ja etenemistä	Innosta jatkamaan lajin parissa

(Mukaiillen Surakka 2018, 130)

PELISÄÄNTÖJEN LUOMINEN

Pelisäännöt luovat turvallisen ilmapiirin sekä toimintaympäristön. Pelisääntöihin voi turvautua ongelmien ilmetessä ja muistuttaa ryhmän jäseniä niihin sitoutumisesta. Ongelmia voivat olla esimerkiksi sitoutumattomuus, sääntöjen rikkominen ja yleisen ilmapiirin häiriköinti. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 203.)

Ryhmän jäsenten osallistaminen pelisääntöjen luomiseen tukee urheilijalähtöistä toimintaa. Yhteistyön aloittaessa olisi tärkeää olla yhteinen mielikuva ja tavoite siitä, mitä ollaan tekemässä. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 212.)

ESIMERKKEJÄ PELISÄÄNTÖJEN LUOMISEEN



ARVOJEN LUOMINEN

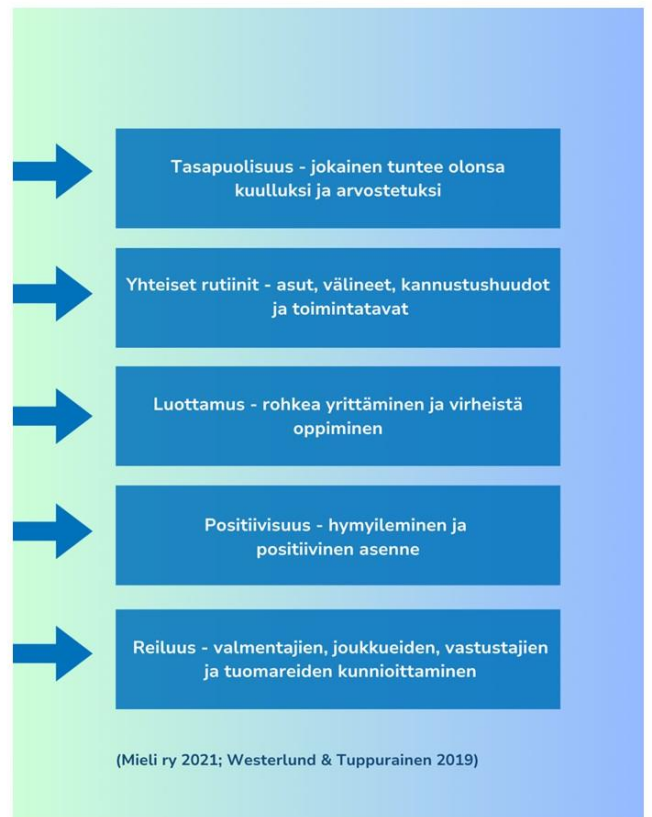
Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä tärkeinä, arvokkaina ja hyvinä pidetyistä asioista. Samat arvot yhdistävät samanhenkisiä ihmisiä. Yhteisille arvoille perustuu ryhmän toiminta. (Mieli ry 2021.)

Ryhmän yhdessä sopimat toimintaperiaatteet tai yhdessä luodut arvot antavat perustan koko ryhmän toiminnalle ja suunnan kehittymiselle (Westerlund & Tuppurainen 2019, 133).

Arvot ohjaavat toimimaan yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Tärkeää on, että ryhmän jäsenet tietävät ja hyväksyvät yhdessä suunnitellut roolit ja tehtävät. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 203.)

Katso lisää arvoista oman lajiliittosi nettisivuilta.

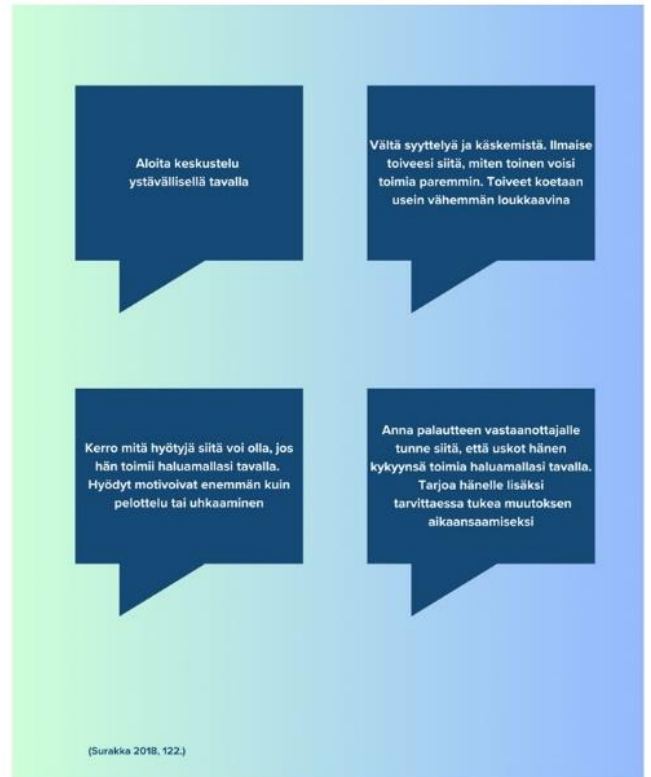
ESIMERKKEJÄ ARVOJEN LUOMISEEN



RAKENTAVAN PALAUTTEEN ANTAMINEN

Urheilijat haluavat pääsääntöisesti saada palautetta suorituksistaan. Palaute on parempi antaa henkilökohtaisesti, kuin koko ryhmän edessä. Palautteen olisi hyvä liittyä urheilijan kehittymiseen omilla taidoissaan. Rakentava palaute vahvistaa itseluottamusta ja auttaa urheilijaa kehittämään omaa ajatteluaan. (Jaakkola ym. 2017, 294.)

Se, miten valmentaja arvioi toiminnan onnistumista, vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon. Persoonallisuuteen liittyvä arvostelu ja moittiminen uhkaa urheilijoiden viihtymistä. Urheilijoiden omilla taidoissa ja henkilökohtaisissa tavoitteissa kehittyminen, parhaansa yrittäminen, suoritusprosessissa edistyminen ja urheilijoiden yhteistyön edistäminen toiminnan arvioinnissa tukee hyvää motivaatioilmastoa. Virheitä tulisi pitää olennaisena ja välttämättömänä osana oppimista, koska ne antavat hyödyllistä tietoa siitä, mitä kannattaa yhä harjoitella ja mitä tehdä toisin. (Jaakkola ym. 2017, 295-296.)



OPPIMISKÄSITYKSET VALMENTAJAN APUNA

Jokaisella urheilijalla on oma tapansa oppia ja kaikki ovat toisiinsa verrattuina erilaisia urheilijoita ja oppijoita (Jyväskylän Yliopisto s.a.).

Oppimiskäsitykset ohjaavat opetustyötä. Ne ovat henkilökohtaisia käsityksiä ja ymmärryksiä siitä, miten ihminen oppii ja mitä oppiminen on. Valmentaja luo omat opettamiskäytänteet sekä oman oppimiskäsityksen valmentamiseen liittyvien henkilökohtaisten uskomusten ja olettamusten pohjalta. (Murtonen 2017, 63; Nevgi 2009, 194.)

<p>Behavioristinen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmentajalähtöinen toimintatapa, jossa valmentaja ohjaa ja hänen palautteella on keskeinen merkitys • Motivaatio on ulkoista ja oppiminen on ulkoisesti säädeltyä käyttäytymisen muuttumista • Tavoitteet on selkeästi määritelty ja urheilijan käyttäytyminen ohjautuu lähinnä ulkoisten palkkioiden perusteella • Painotetaan syy-seuraus oppimista • Oppiminen etenee yksityiskohdista monimutkaisempien ja laajempien tietojen ja taitojen hallintaan 	<p>Kognitiivinen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yksilölähtöinen toimintatapa, jossa oppiminen alkaa urheilijan omasta aktiivisuudesta • Valmentajan tehtävänä on esittää urheilijalle suuntaviivat ja auttaa häntä luomaan oman sisäisen ajattelun- tai toimintamallin opittavasta asiasta • Valmentaja avustaa urheilijaa ja ohjaa häntä oppimaan, löytämään ja etsimään • Painopiste on tiedon käsittelyssä ja omaksumisessa • Tehtävät suunnitellaan urheilijan aiempiin kokemuksiin ja oppimiseen • Oppiminen on sosiaalista
<p>Konstruktivistinen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheilija on aktiivinen tiedonkäsittelijä ja etsijä • Keskeistä yksilön omat sisäiset tiedonmuodostusprosessit • Korostetaan oppimisen yhteisöllisyyttä sekä urheilijan asettamia oppimistavoitteita • Valmentaja luo urheilijoille yksilöllisiä oppimisprosesseja tukevia oppimistilanteita 	<p>Humanistinen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheilija ohjaa itseään, on sisäisesti motivoitunut ja ottaa vastuun omista ratkaisuista sekä teoista • Valmentajan rooli on olla kannustajana, tukea oppimaan ja tarjota henkilökohtaista apua • Motivaatio syntyy urheilijasta itsestään • Korostetaan ihmisen ainutlaatuisuutta ja luovuutta ja keskiössä on ihmisen kunnioittaminen • Oppiminen tapahtuu ihmisen välisessä kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa

(Heikkilä 2006; Lapinmäki, Moilanen ym. 2006; Lindblom-Ylänne & Nevgi 2009; Rauste-von Wright 1997; Sahlberg & Leppilampi 1994; Tynjälä ym. 2000; Westlund & Tuppurainen 2019.)

OPETUSMUODOT VALMENTAJAN APUNA

Valmentaminen on vuorovaikutusta valmentajan ja valmennettavan välillä. Se tarkoittaa, että valmentaja ei ole ainoa, joka jakaa tietoa ja tuottaa oppimista vaan vuorovaikutus on molemminpuolista. Koska valmentamisen tavoite on tuottaa oppimista, taitavaa valmentamista kuvaa tilanteeseen soveltuvimman opetusmenetelmän käyttäminen. Taitava valmentaja pystyy myös muuttamaan käyttämäänsä opetusmenetelmää ja yhdistelmään eri menetelmiä tilanteen vaatiessa. (Jaakkola ym. 2017, 305.)

Mosstonin ja Ashworthin malli sisältää 11 opetustyyliä, jotka edustavat jatkumoa valmentajakeskeisestä tavoista urheilijakeskeisiin tapoihin opettaa liikuntaa (Jaakkola ym. 2017, 306). Käsittelemme näistä vain 8 opetustyyliä sekä epälineaarista pedagogiikkaa ja differentiaalioppimista. Pariohjauksessa, itsearvioinnissa ja eriytyvässä opetuksessa valmentajan suoran palautteen määrä vähenee ja urheilijalähtöinen toiminta lisääntyy vaikka eriytyvään opetukseen asti tyyliä luokitellaan valmentajalähtöisiksi.

URHEILIJALÄHTÖINEN	VALMENTAJALÄHTÖINEN
OHJATTU OIVALTAMINEN—> ohjataan kysymyksillä, urheilijat etsivät ratkaisun	KOMENTOTYYLI —> valmentaja ohjaa ja suunnittelee
ONGELMAN RATKAISU—> valmentaja antaa ongelman, urheilijat pohtivat ja kokeilevat	TEHTÄVÄOPETUS —> valmentaja suunnittelee ja ohjaa , palaute osittain yksilöllistä. Urheilijat harjoittelee osittain itsenäisesti ja omassa tahdissa
ERILAISTEN RATKAISUJEN TUOTTAMINEN—> valmentaja määrittää tehtävän, urheilijat etsivät erilaisia ratkaisuja	PARIOHJAUS —> valmentaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan, antaa palautetta pareille. Urheilijat harjoittelee pareittain ja antaa palautetta toisilleen
DIFFERENTIAALIOPPIMINEN —> Jokainen harjoite eroaa toisistaan, valmentaja luo erilaisia variaatioita muokkaamalla ympäristöä ja välineitä	ITSEARVIOINTI —> valmentaja suunnittelee, esittelee toiminnan ja arvioi urheilijoiden itsearviointitaitoja. Urheilijat harjoittelevat omassa tahdissa
EPÄLINEAARINEN PEDAGOGIIKKA—> Harjoittelutilanteet suunnitellaan samanlaisiksi kuin kilpailuympäristöt. Valmentaja antaa vähän palautetta ja palaute kohdistuu liikkeen lopputulokseen	ERITYTYVÄ OPETUS —> valmentaja suunnittelee eritasoisia tehtäviä, käynnistää toiminnan ja arvioi osaatko urheilijat valita itse vaatimustasolleen sopivan harjoitteen

URHEILIJAJA VALMENTAJALÄHTÖISEN VALMENNUKSEN EROAVAISUUDET

Urheilun toimintakulttuuri elää tällä hetkellä muutosten aikaa, valmentajälähtöisestä toiminnasta ollaan siirtymässä urheilijälähtöiseen sekä urheilijaa että persoonaa kunnioittavaan toimintakulttuuriin. Urheilijälähtöisessä toiminnassa pyritään luottamuksen rakentamiseen, myötätuntoiseen kohtaamiseen ja kunnioittavaan dialogiin urheilijan ja valmentajan välille. (Hämäläinen 2021.)

Valmentajälähtöisessä toiminnassa valmentaja tavoittelee omia tavoitteitaan, jotka ovat usein tulos-pohjaisia. Valmentajan pääajatus on saavuttaa urheilijansa mahdollisimman hyvälle sijoituksille ja mitaleille. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 120.)

AIHEALUEET	URHEILIJALÄHTÖINEN VALMENNUS	VALMENTAJALÄHTÖINEN VALMENNUS
Valmentaminen	Kokonaisvaltainen valmentaminen	Fyysinen valmentaminen
Tavoite	Oppiminen ja kehittyminen	Voittaminen
Aktiivisuus	Urheilija itse aktiivinen tekijä	Urheilija valmennuksen kohde
Motivaatiomasto	Tehtäväsuuntautunut	Minäsuuntautunut
Vuorovaikutus	Dialogi- kaksinpuhelu, valmentaja ja urheilija ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja molemmat saavat vaikuttaa	Monologi- yksinpuhelu valmentaja puhuu urheilijalle
Oppimiskäsitys	Humanistinen oppimiskäsitys	Behavioristinen oppimiskäsitys
Tärkeää	Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot	Urheilun lajiosaaminen

(Mukaillen Westerlund 2019, 120)

URHEILIIJA-VALMENTAJA-SUHDE

Hyvän valmennussuhteen voisi kiteyttää niin, että se tuottaa positiivisia kokemuksia. Välittävän ilmapiirin keskeinen tekijä on välittävä aikuinen. Välittävässä ilmapiirissä kuunnellaan toisia, vastataan toisen tarpeisiin empaattisella suhtautumisella ja hyväksymisellä. (Hämäläinen 2015, 147.) Hyvä valmennussuhde on sellainen, jossa valmentaja ymmärtää ja huomioi koko urheilijan elämän. Valmennussuhde perustuu rehellisyyteen ja luottamukseen, jossa urheilija kasvaa vaiheittain vastuuseen omasta urheilustaan. (Hämäläinen & Westerlund 2016.)

Suoritusta tukevalle valmennussuhteelle on tyypillistä valmentajien rauhallisuus, välittämisen osoittaminen urheilijoille sekä korkea panostus luottamuksellisen ihmissuhteen rakentumiselle samalla säilyttäen asianmukaisen etäisyyden ja korkean vaatimustason (Arajärvi & Thesleff 2020, 155).



MOTIVAATION SYTYTTÄMINEN

On todettu, että suurimpia syitä urheiluharrastuksen keskeyttämiseksi junioriurheilusta ovat liika kilpailullisuus, pakonomaisuus, totisuus, aikuislähtöisyys ja viihtymisen puute. Toiminnasta pois jääneet ovat kokeneet, ettei toiminta ole ollut riittävän urheilijalähtöistä. Positiiviset kokemukset, ilon ja innostumisen tunteet luodaan nuorella iällä. Matka junioriurheilijasta huipulle on pitkä. Tekemisestä nauttiminen ja positiiviset kokemukset ovat niitä tekijöitä, jotka matkan kulkemiseen tarvitaan. Ilman innostusta ja motivaatiota urheilijana kehittymiselle ei ole mahdollisuuksia. (Hämäläinen 2015, 109.)

Urheilijalähtöinen valmennus pohjautuu vahvasti itse-määräämisteoriaan. Valmennuksen motivaatioilmasto voi edistää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta, joita ovat autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden kokemukset. Jos nämä tarpeet toteutuvat, urheilijan itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi, mikä tarkoittaa osallistumista toimintaan omasta vapaasta tahdosta. (Häkkinen ym. 2016, 219.)

Autonomia = osallistaminen	Yhteenkuuluvuus =yhteistyö	Kyvykkyys = kannustaminen
Antaa urheilijoiden vaikuttaa ja ohjata itse harjoitteita tai tehtäviä	Pyrkii huomioimaan eri tunteet ja tukemaan urheilijoita tarvittaessa	Kehuu urheilijoita usein ja varsinkin, kun he ponnistelevat sinnikkäästi
Järjestää säännöllisin väliajoin jokaisen kanssa tavoitekeskustelun	Arvostaa jokaista omalla itsenään, huolimatta tuloksista ja saavutuksista	Kannustaa urheilijoita ottamaan huomioon omat onnistumiset
Kannustaa urheilijoita miettimään itse omia tavoitteitaan ja toiveitaan	Pyytää urheilijoita antamaan palautetta toisilleen ja teettää pienryhmäkeskusteluja	Tukee urheilijoita tunnistamaan omat vahvuutensa
Tarjoaa mahdollisuuden vaihtoehtoisin tapoihin työskennellä, harjoitella tai toimia	Laatii yhdessä ryhmän tavoitteet, normit ja arvot	Kannustaa urheilijoita kehumaan toinen toistansa
Pyytää urheilijoita arvioimaan itse omaa suoriutumistaan säännöllisesti	Kannustaa urheilijoita tutustumaan myös harjoitusten tai työpäivän ulkopuolella	Varmistaa, että harjoitteet ovat mahdollista toteuttaa

(Mukaiilen Thesslef 2020, 302)

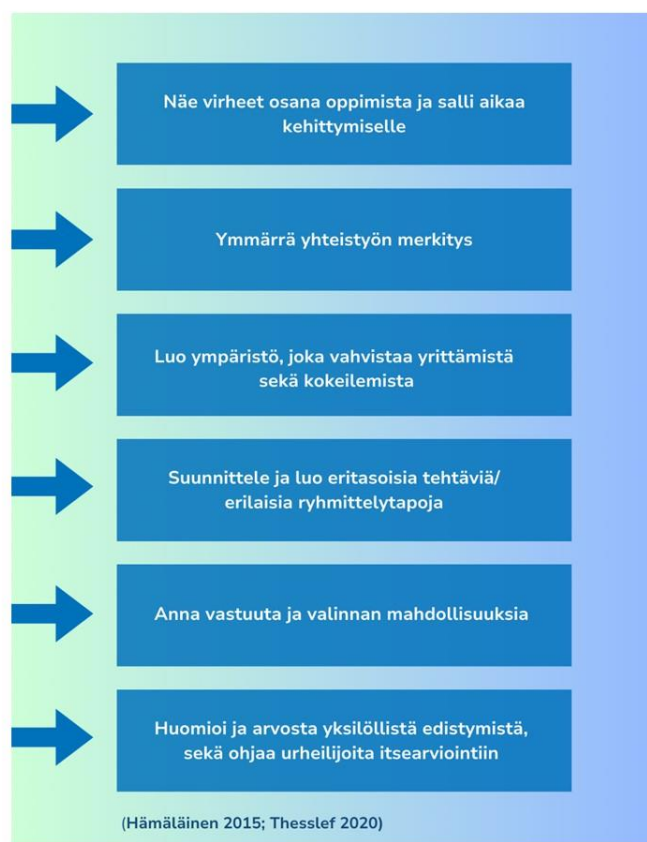
TEHTÄVÄSUUNTAUTUNUT

MOTIVAATIOILMASTO

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tavoitteet asetetaan omalle suoriutumiselle ja kehitymiselle, ja toiminnan arviointi tapahtuu suhteessa itseen ja omaan aiempaan osaamiseen. Toiminnan tavoitteena on oppia uusia taitoja ja kehittyä niissä. (Thesslef 2020, 304.)

Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy enemmän harjoitteluun ja oppimiseen, kun vertailemaan suorituksiaan toisten suorituksiin (Hämäläinen 2015, 116).

On todettu, että tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä korostava ympäristö on motivaation, suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kannalta suotuisa. Kun ympäristö vahvistaa yrittämistä ja keskiössä on yhteistyö, ponnistelu ja oman parhaansa saavuttaminen, ilon ja kyvykkyyden kokemukset vahvistuvat ja ryhmän kiinteys kasvaa. (Thesslef 2020, 314.)



VUOROVAIKUTUS

Tärkeintä vuorovaikutuksessa on, että valmentajan ja urheilijan välille syntyy avoin dialogi, jossa molemmat voivat ilmaista oman mielipiteensä. Dialogi vaatii empatiataitoja, kykyä asettua toisen asemaan. Aito dialogi on ajattelua yhdessä toisen ihmisen kanssa, joka koskee juuri tätä hetkeä. Dialogista tulee kahden ihmisen yhteinen hetki ja asia. Tässä olemme ihmislähtöisen valmennuksen ytimessä. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 134.)

Kaikki oppiminen ja yhdessä tekeminen perustuu vuorovaikutukseen. Se on ihan keskeinen asia urheilussa ja siinä miten saadaan joukkue/ryhmä toimimaan. Se miten valmentaja kohtaa nuoria urheilijoita, on iso merkitys ja voi olla positiivisia ja kauaskantoisia seurauksia. Valmentaja antaa myös esimerkkiä miten kohdataan toinen toisemme. (Koivusalo 2022.)

Katso lisää Jarno Koivusen ajatuksia vuorovaikutuksesta: <https://www.youtube.com/watch?v=Ehbmp0w2Dtg>

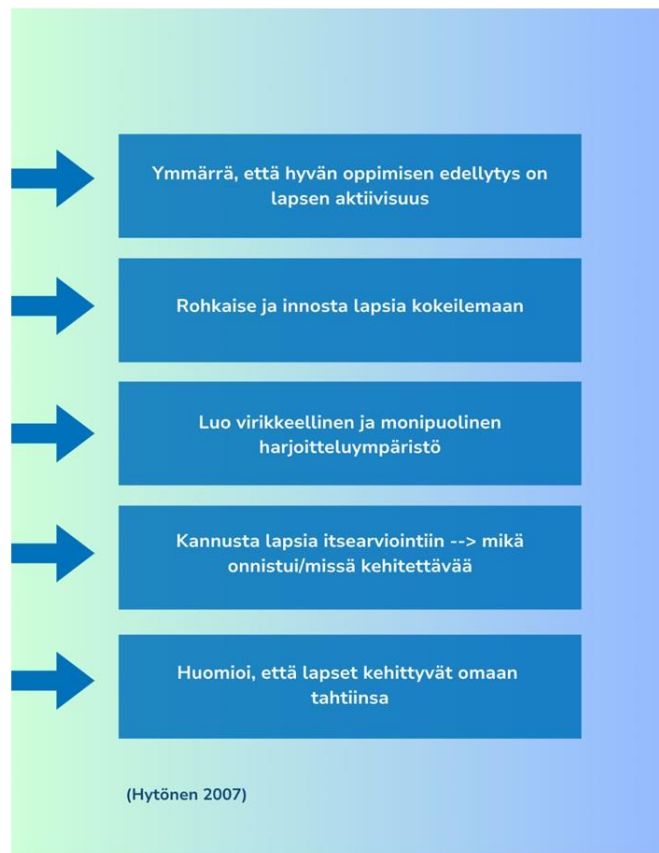


4 LAPSILÄHTÖINEN KASVATUS

Leifsteinin (2002) mukaan lapsilähtöisessä kasvatuksessa tärkeintä on, että kasvatuksen sisällöt ovat merkityksellisiä, kiinnostavia ja tarkoituksenmukaisia yksittäisen lapsen kannalta.

Lapsilähtöisessä kasvatuksessa opetussuunnitelma on tarkoitettu yksittäiselle lapselle eikä lapsiryhmille, sillä lapsilla on erilaisia oppimistyylejä sekä kiinnostuksen kohteet vaihtelevat (Hytönen 2007, 14).

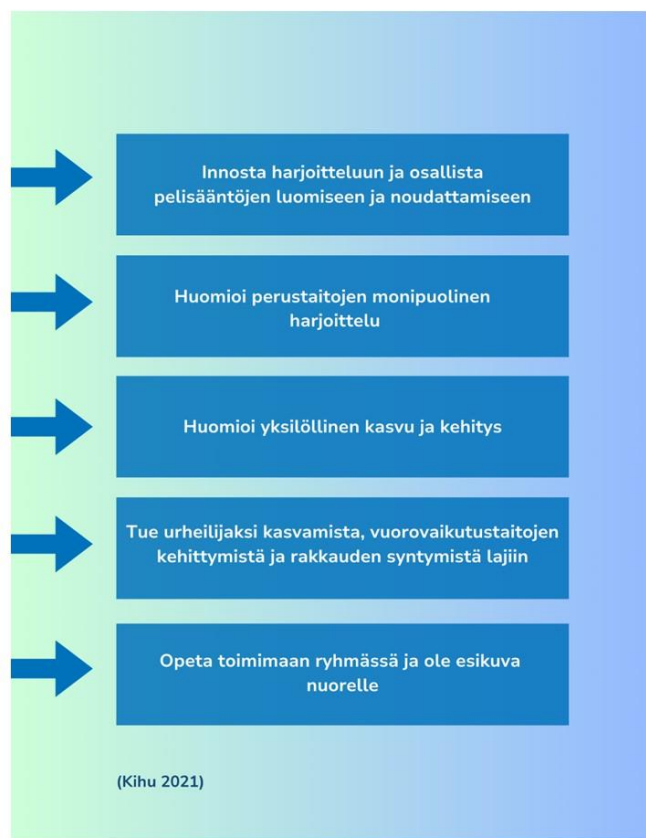
Lapsilähtöisessä kasvatuksessa hyvän oppimisen välttämätön edellytys on lapsen aktiivisuus. Lapsia siis rohkaistaan perehtymään opiskelun kohteena oleviin aineksiin ja materiaaleihin. (Hytönen 2007, 14.)



LAPSUUSVAIHEEN TUNNUSMERKIT

Lapsuusvaiheessa oleellista on, että lapsi innostuu urheilusta. Ilon ja hauskuuden kokemukset ovat niitä tekijöitä, joihin lapsen pysyminen mukana toiminnassa perustuu. Tärkeää on, että lapsella on mahdollisuus tutustua eri lajeihin ja näin löytää itselle mieluinen laji. Tavoitteena on, että lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot. Urheilullinen elämäntapa- ja rytmi kuuluvat oleellisena osana lapsen ja perheen arkielämän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Häkkinen ym. 2016, 31.)

Valmentajan rooli on innostaa lasta liikkumaan, osallistaa pelisääntöjen luomiseen ja noudattamiseen. Lisäksi on tärkeää tukea urheilijaksi kasvamista, vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja rakkauden syntymistä lajiin. Valmentaja opettaa toimimaan ryhmässä ja on esikuva nuorelle. (Kihu 2021.)



VALINTAVAIHEEN TUNNUSMERKIT

Valintavaihe on kriittinen vaihe urheilu-uran jatkumisen kannalta. Sen aikana tapahtuu fyysinen kasvu ja kehitys sekä kasvaminen itsenäiseksi yksilöksi. (Häkkinen ym. 2016, 32.)

Valintavaiheessa innostus urheiluun syvenee intohimoksi ja on ensisijaisen tärkeää kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu ryhmän tai joukkueen jäsenenä. Sisäisen motivaation kannalta on oleellista, että nuori kokee pääsevän osallistumaan päätöksentekoon. Taitojen oppimisen kannalta määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen harjoittelu on tärkeää. (Häkkinen ym. 2016, 32.)



URHEILIJANA KASVAMINEN LAPSUUS- JA VALINTAVAIHEESSA

Lapsuusvaiheessa lapsi saa kasvaa ympäristössä, jonka odotukset sopivat yhteen hänen ikävaiheensa ja yksilöllisten piirteiden kanssa (Pulkinen ym. 2023, 100). Koulukäiset ymmärtävät jo muiden ihmisten tunteita. He tiedostavat, että sama kokemus voi saada aikaan itsessä erilaisia tunteita esimerkiksi pelkoa ja suuttumusta sen mukaan mistä näkökulmasta tapahtunutta asiaa katsotaan. (Pulkinen ym. 2023, 156.)

Nuoruuteen liittyy vaikeuksia tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemus ja säädellä tunteiden ilmaisu sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Nuoren miehen saattaa ilmaantua ideoita, jotka sillä hetkellä tuntuvat hyviltä ajatuksilta ja, joita nuori lähtee toteuttamaan ennakkoluulottomasti. (Pulkinen ym. 2023, 190.) Vanhemmat ja heidän tuki ovat erittäin tärkeitä nuorille ja vanhemmat toimivat nuorten roolimalleina (Pulkinen ym. 2023, 210).

Alakoululainen 6-12v	Esimurrosikä 9-12v
<ul style="list-style-type: none"> -Innosta lajiin positiivisessa ja turvallisessa ympäristössä -Lapsi on helposti innostuva, aktiivinen ja pärjäämisestä nauttiva -omatoimisuus, kyvykyys ja joustavuus kasvavat lapsella -Onnistumisiin keskittyminen -Lapsi oppii ymmärtämään yhteisiä pelisääntöjä 	<ul style="list-style-type: none"> -Tunteiden ailahtelu ja säätely -Tunteista puhuminen avoimesti -Yhteenkuuluvuus ja hyväksytyksi tuleminen korostuu -Pätevyyden ja autonomian kokeminen, mahdollisuus saada vaikuttaa -Urheilijan elämäntapa, itsenäistyminen ja kasvu yhdessä innostavien aikuisten kanssa
Varhaisnuoruus 12-14v	Nuoruus 15-19v
<ul style="list-style-type: none"> -Itsensä vertailu muihin -Herkkä muiden ihmisten palautteille ja mielipiteille -Tunne-elämä ja ajattelu kehittyvät -Oppii asettamaan ja seuraamaan tavoitteita - kilpailullisuus kasvaa 	<ul style="list-style-type: none"> -Kaverisuhteiden suuri merkitys -Mieliala- ja ahdistuneisuusongelmat kasvavat -Irroutuminen lapsuudenkodista alkaa -Ohjaa itse omaa kehitystään -Vaikeudet tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä

(Pulkinen 2023)