



Valmentajan toiminta eettisesti kestäväällä tavalla ratsastuksessa

Rinna Siljamäki

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan AMK

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Rinna Siljamäki
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Valmentajan eettisesti kestävä toiminta ratsastuksessa
Sivu- ja liitesivumäärä 28 + 26
<p>Opinnäytetyössä haluttiin selvittää ja kehittää ratsastuksen opettajien ja valmentajien tietoa valmentajan eettisestä toiminnasta ratsastuksessa yhteistyössä Equestrian Trainers Finlandin (ETF) kanssa. ETF on valmentajien ammattiyhteisö, jonka tavoitteena on kehittää valmentajien ammattitaitoa ja yhteisöllisyyttä sekä järjestää koulutusta valmentajille.</p> <p>Ratsastukseen on kuulunut melko vanhanaikainen, autoritäärinen ja suorituskeskeinen valmennustyyli. Nykyaikaiseen urheiluvalmennukseen kuuluu urheilijalähtöinen valmennus, missä urheilija ja valmentaja toimivat ennemmin yhteistyössä; ponnistellen kohti yhteisiä tavoitteita. Tämä vaatii valmentajalta oman toiminnan tarkastelua, oman ja ennen kaikkea lajin vaatiman arvomaailman ymmärtämistä ja sisäistämistä sekä hyviä vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaidoista palautteen antaminen ja yhteistyötaidot korostuvat. Ratsastuksessa valmentajan toiminnalla on keskeinen vaikutus hevosen ja ratsastajan väliseen yhteistyöhön. Hevonen on erittäin herkkä reagoimaan paitsi ratsastajan välittämiin apuihin, myös lihaksiston rentouteen ja ilmapiiriin. Näin ollen valmentajan tärkein tehtävä on pyrkiä luomaan ratsastajalle fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ympäristö. Ratsastuksessa valmentajan ja urheilijan välillä valitsee tiivis luottamussuhde.</p> <p>Eettisesti kestävä valmennusta tarkasteltiin valmentajan ja urheilun arvomaailman ja urheilija-valmentaja -suhteen kautta. Toimintatapoja kohti eettisempää valmennusta tarkasteltiin puolestaan vuorovaikutuksen sekä palautteen antamisen näkökulmasta. Tässä hyödynnettiin yleistä tietoutta urheiluvalmennuksesta sekä suorituskyvyn psykologiasta. Eettisen valmennustoiminnan vaikutukset ratsastukseen perusteltiin ratsastajan ja hevosen välisen yhteistyön ja lajiin liittyvän arvomaailman sekä vastuullisuuden kautta. Ratsukon välinen yhteistyö heijastuu ulospäin kertoen toimivasta ja luottamukseen perustuvasta urheilijavalmentaja -suhteesta.</p> <p>Työssä tehtiin kysely ETF:n jäsenistölle, missä selvitettiin valmentajien näkemystä eettisestä valmennustoiminnasta kokonaisuutena. Aihealueiksi valittiin eettinen valmennus, valmentajan arvomaailma, vuorovaikutustaidot ja palautteen antaminen. Kyselyssä valmentajan toimintaa käsiteltiin kokonaisuutena urheilijan näkökulmasta. Kyselyn tavoitteena oli selvittää valmentajien toimintamalleja sekä ymmärrystä eettisestä toiminnasta ja sen vaikutuksista urheilijaan.</p> <p>Kyselyn perusteella huomattiin, että kokeneet, pitkän linjan valmentajat, ovat huomioineet eettisen valmennuksen hyvin ja ovat muuttaneet toimintatapojaan eettisempään suuntaan, urheilijalähtöisyys huomioiden. Ratsastuksen valmentamisen kokonaisvaltaisuus, vuorovaikutustaidot ja varsinkin palautteen antaminen vaatii kehittämistä. Vastausten perusteella luotiin valmentajan eettinen huoneentaulu, johon koottiin tärkeimmät osa-alueet. Huoneentauluun liitettiin perustelut tietolähteineen, joten sitä voidaan käyttää ETF:n koulutuksissa tai jakaa se jäsenistölle sähköisesti.</p>
Asiasanat ratsastus, eettinen valmennus, arvot, vuorovaikutus, palautteen antaminen, urheilijakeskeisyys

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Valmentajan eettinen toiminta	3
2.1	Valmentajan arvot	3
2.2	Urheilija-valmentaja suhde	4
2.3	Vuorovaikutustaidot.....	5
2.4	Yhteistyötaidot.....	7
2.5	Ratsastajan ja hevosen välinen yhteistyö	7
2.6	Valmentajan eettisesti kestävä toiminta ratsastuksessa	9
3	Equestrian Trainers Finland Ry	10
3.1	ETF:n kehittämistavoite valmennustyössä.....	10
4	Kyselyn toteutus.....	14
4.1	Kyselyn sisältö ja vastaajat.....	14
5	Kyselyn tulokset	15
5.1	Valmentajan eettinen toiminta	15
5.2	Valmentajan arvot	17
5.3	Vuorovaikutus ja palautteen antaminen.....	17
6	Eettisesti kestävä valmennus ratsastuksessa, valmentajan huoneentaulu.....	21
7	Pohdinta.....	22
7.1	Kehittämisehdotukset.....	24
	Lähteet.....	26
	Liitteet	29
	Liite 1. Kysely ETF:n jäsenistölle	29
	Liite 2. Valmentajan eettinen huoneentaulu.....	50

1 Johdanto

Eettisesti kestävä, urheilijälähtöinen valmennus on Suomen Olympiakomitean ja Suomen Valmentajat Ry:n tavoitteena kaikissa urheilulajeissa. Urheilussa on tarkoitus luoda turvallinen ja innostava liikkumisympäristö kaiken ikäisille liikunnanharrastajille. Tässä avainasemassa ovat valmentajan taidot sekä arvomaailma. Urheilijan ja valmentajan välinen suhde on ihmissuhde, missä kummallakin on omat vastuunsa ja velvollisuutensa ja valmentajan täytyy tunnistaa vallankäytön rajansa. Hyvän valmennussuhteen edellytys on kokonaisvaltainen ymmärrys elämästä sekä toisen huomioimisesta. (Hämäläinen 2012, 5–7; Hämäläinen & Westerlund 2016.)

Valitsin opinnäytetyöaiheeksi valmentajan eettisesti kestävä toiminnan ratsastuksessa. Aihe on puhuttanut ammattilaisena toimivia valmentajia pitkään meillä ja maailmalla. Ratsastus lajina on vielä melko lailla lapsen kengissä valmentajien osaamisen ja asian tunnistamisen suhteen nimenomaan eettisen toiminnan kannalta. Tämä johtuu varmasti siitä, että ratsastuksessa on merkittävässä roolissa turvallisuus, jota halutaan varjella jopa sotilaallisella kurilla. Olihan ratsastus pitkään armeijassakin yksi erikoistumisen alue ja hevosten sekä sotilaiden hyvää koulutusta ylläpidettiin kovalla kurilla. Autoritäärinen ja valmentajajohtoinen, suorittamiseen perustuva ja harjoitteita ohjaava valmennustyö on ollut pitkään käytössä ratsastuksessa. (Lewis, Dumbell, Cameron & York, 2022, 1–2.)

Tänä päivänä ratsastus harrastuksena ja urheilulajina on muuttunut. Jo yli kymmenen vuoden ajan on tehty tiivistä työtä kaikkien lajien valmennustoiminnassa, että urheilijälähtöinen valmennus ja sen vaikutukset urheilijan motivaatioon ja valmennusilmapiiriin ymmärrettäisiin paremmin. Tämä on asettanut valmentajien taidot uuteen valoon; vuorovaikutustaidot, yhteistyötaidot ja urheilijan huomioiminen ovat niitä valmentajan kehitettäviä osa-alueita tänä päivänä; tietystikään lajitaitoja unohtamatta. Valmentajakeskeisyydestä halutaan siirtyä urheilijakeskeisyyteen, missä valmentaja ja urheilija kohtaavat samalla viivalla, toinen toistaan kunnioittaen. (Hämäläinen 2012, 5–7.)

Ratsastus on paitsi vaativa, myös herkkä laji. Hevonen aistii ratsastajan mielialaa ja valmennusilmapiiriä paljon herkemmin kuin monesti ymmärrämme. Todellista valmentajan ammattitaitoa on osata luoda sellainen valmennusilmapiiri, missä ratsukon yhteistyö voi onnistua luottavaisessa, positiivisessa ja innostavassa ympäristössä ja ratsukko voi kehittyä asettamissaan tavoitteissaan eteenpäin, urheilun ja hyvän valmentamisen arvoja kunnioittaen. Ratsastuksessa valmentajalta vaaditaan laajaa ammattitaitoa. Ammatillisesti hallittavia osa-alueita ovat ratsastajan fyysinen ja henkinen valmennus sekä hyvinvointi, hevosen fyysinen ja henkinen valmennus sekä hyvinvointi, ratsukon yhteistyö ja siihen päälle vielä lajitaidot.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena työnä, yhteistyössä Equestrian Trainers Finlandin (ETF) kanssa. Equestrian Trainers Finland on valmentajien ja ratsastuksenopettajien ammattiyhteisö, jonka toiminnan tarkoituksena on kehittää ja tukea valmentajien työtä sekä tarjota erilaisia koulutuksia jäsenilleen. Opinnäytetyössä selvitetään kyselyn avulla ratsastuksen eri lajien ammattilaisien tietoa ja taitoa valmentajan eettisestä toiminnasta. Kyselyssä selvitetään, millä tavoin valmentajat ja ratsastuksenopettajat huomioivat omassa työssään eettisiä arvoja ja toimintatapoja. Lisäksi selvitetään, millaisia toimintamalleja he ovat käyttäneet oman toimintansa parantamiseksi. Kehittämistyön tarkoituksena on parantaa valmentajien tietoisuutta eettisestä toiminnasta ja antaa siihen myös työkaluja, että valmentajan toiminta olisi eettisesti hyväksyttävää. Kyselyn perusteella luodaan huoneentaulu valmentajan eettisesti kestävästä toiminnasta ratsastuksessa. Huoneentaulua voidaan käyttää koulutusmateriaalina ja se voidaan jakaa kaikille valmennustyötä tekeville ETF:n jäsenille omaa työtä tukemaan.

Työssä ei käsitellä varsinaisesti opetusmetodeja tai teknisiin asioihin liittyvää opetusta, vaan valmennusta käsitellään kokonaisuutena, ennen kaikkea urheilijan näkökulmasta. Työssä ei myöskään oteta kantaa tasoon, millä valmennettavat ja oppilaat ratsastavat, koska eettisesti kestävää valmennustyötä tehdään jokaisella taitotasolla harrastajasta kilpaurheilijaan.

2 Valmentajan eettinen toiminta

Urheiluvalmennuksessa on puhaltaneet muutoksen tuulet jo pidemmän aikaa. Valmentajakeskeisestä toimintakulttuurista ollaan siirtymässä urheilijalähtöiseen ja urheilijaa persoonana kunnioittavaan valmentamiseen. Tämä pätee sekä yksilö- että joukkueurheilussa. (Hämäläinen 2021, 12.) Käskyttävästä ja sanelevasta valmennustyylistä halutaan päästä eroon. Syynä tähän on urheilijan hyvinvointi ja siitä tulevat suorat vaikutukset urheilusuoritukseen.

Olennainen vaikuttaja tähän on valmennustoiminta; valmentaja sen keskiössä. Suomen Olympiakomitea on yhdessä lajiliittojen ja kaikkien valmennusta kouluttavien tahojen kanssa kehittänyt Valmennusosaamisen käsikirjan, joka toimii hyvänä pohjana valmentajan eettiselle toiminnalle urheilussa. Kehittämistyön tavoitteena on rakentaa yhteistä ymmärrystä ja näkemystä siitä, miten valmennusosaamista parhaiten kehitettäisiin Suomessa. (Hämäläinen 2013, 4.)

Hyvä ja ammattitaitoinen valmennus edellyttää valmentajalta hyvää itsetuntemusta ja monipuolisia taitoja kohdata urheilija ihmisenä; juuri sellaisena kuin hän on. Valmentaminen itsessään on toimintaa suhteessa toiseen ihmiseen. Tämä suhde synnyttää monia eettisiä kysymyksiä. Miten toista ihmistä tulee kohdella? Mikä on sallittua tuloksen saavuttamiseksi? Mihin valmennuksella pyritään ja millaisia arvoja valmentamisen halutaan välittävän? (Kuusela 24.4.2020.) Näihin kysymyksiin vastaamalla saa jo melko kattavan kuvan siitä, mitä valmentajan eettisellä toiminnalla tarkoitetaan.

Eettiseen toimintaan liittyy sosiaaliset taidot, tunnetaidot, moraaliset taidot sekä reilu peli. Urheilussa siihen liittyvät tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys. Näitä arvoja tavoitellaan yhteisesti sovitulla ja hyväksytyillä pelisäännöillä sekä menettelytavoilla, jotka kestävät ulkopuolisen arvostelun. Valmentajan ja urheilijan tulisi olla ikään kuin samalla viivalla – samalla tasolla kohtaamassa toisiaan ihmisinä. Se vaatii kummaltakin osallistumista, vastuun ottamista sekä uuden oppimista. (Hämäläinen 2021, 12.)

2.1 Valmentajan arvot

Eettisiin kysymyksiin vastaamalla, vastaa hyvin pitkälle myös arvokysymyksiin valmentajan työssä. Arvomaailma muodostuu paitsi elämään liittyvästä yleisestä arvomaailmasta, myös urheilun arvomaailmasta. Elämän arvomaailma muodostuu periaatteista, jotka ohjaavat päätöksentekoa, käyttäytymistä sekä muuta toimintaa eri elämän alueilla. Urheilun osalta valmentajan arvomaailma vastaa kysymykseen, toimitko arvojesi mukaisesti tuloksesta riippumatta? Valmentajan tulisi tehdä hyviä valintoja omasta halustaan. Arvostettuja arvoja ovat rehellisyys, lojaalisuus ja empaattisuus; tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta unohtamatta. (Kuusela 24.4.2020.)

Urheilussa tärkeiksi arvoiksi nousevat ennen kaikkea tekemisen ilo, innostus ja intohimo, sinnikäs yrittäminen, yhteenkuuluvuus ja yhdessä tekeminen sekä periksiantamattomuus ja pyrkimys jatkuvaan itsensä kehittämiseen (Hämäläinen & Westerlund 2016). Valmentajan arvomaailman tulisi kunnioittaa ja tavoitella kaikessa toiminnassa urheilun arvoja. Se vaatii valmentajalta jatkuvaa oman toiminnan tarkastelua ja itsensä tuntemista. Valmentajan arvomaailma heijastelee toiminnan kautta suoraan valmennettaviin ja mahdollisesti muuttaa myös heidän ajattelumaailmaansa. Tästä syystä arvot kulkevat urheiluvälennuksessa tiiviisti mukana huomaamatta. Valmentajalle itselleen arvomaailman tulisi olla hyvin selkeä, jotta hän pystyy pitämään arvoistaan kiinni haluamallaan tavalla kaikissa tilanteissa.

2.2 Urheilija-valmentaja suhde

Urheilija-valmentaja suhde on paitsi ihmissuhde, myös valtasuhde, jonka perusteena tulisi olla luottamus, yhteistyö ja yhteiset tavoitteet, joita kohti ponnistellaan. Luottamussuhteen rakentaminen on pitkä tie, missä urheilija voi kasvaa omaan potentiaaliinsa ja saavuttaa yhdessä asetetut tavoitteet. Valmentaja toimii kasvattajana ja vaikuttajana suhteessa urheilijaansa, on urheilija minkä ikäinen tahansa. Tämä edellyttää dialogia, missä molemmat osapuolet käyvät keskustelua, molemminpuolista vuorovaikutusta. Samanarvoisuus ihmisinä ja toisen kunnioitus näkyy siten, että valmentaja ei asetu urheilijan yläpuolelle, vaan molemmat ovat samalla tasolla kohtaamassa toisiaan ihmisinä. (Hämäläinen 2021, 12.) Valmentajan tehtävänä ei ole asettua paremman asemaan, vaan enemmänkin valmentajan tulisi miettiä, miten voisi auttaa omaa urheilijaansa kehittymään vielä paremmaksi.

Yksi luottamuksen tärkeimpiä tukirakenteita on keskinäinen kunnioitus ja arvostus. Siinä korostuu varsinkin valmentajan arvomaailma ja eettinen toiminta. Valmentajan tulisi löytää roolinsa ennen kaikkea urheilijaa tukevana tahona kuin johtajana. Samankaltainen asennoituminen asioihin, arvoihin ja toimintatapoihin auttavat suhteen lujittumisessa. Käytettävissä olevat keinot ovat vuorovaikutus ja yhteistyötaidot sekä valmentajan itsekriittinen suhtautuminen omaan tekemiseensä ja itsensä kehittäminen. On myös tutkittu, että hyvä urheilija-valmentaja suhde parantaa urheilijan suorituskykyä ja tyytyväisyyttä. (Jowet & Zhao 2022, 633–641.) Tämä puolestaan lujittaa urheilijan luottamusta valmentajaan ja sitä kautta luo yhteenkuuluvuutta ja parantaa urheilijan sisäistä motivaatiota.

Ratsastus lajina perustuu hyvin pitkälle urheilijan ja valmentajan väliseen luottamukseen. Pinfield ottaa artikkelissaan näkökulman, missä hän mainitsee ratsastuksen vaarallisuuden urheilulajina. Ratsastaja toteuttaa valmentajan ohjeistusta luottaen hänen arviointikykyynsä ja ratsastajan

suorituskykyyn, vaikka epäonnistuminen voi johtaa, vaikka vakavaan loukkaantumiseen. Valmentajan odotetaan olevan kokenut asiantuntija, jonka tietoihin ja taitoihin voi ja pitää luottaa tekemisen tasosta riippumatta. Valmentajan tulisi kunnioittaa tätä ainutlaatuista suhdetta, mikä hänen ja urheilijan välillä vallitsee ja toimia eettisesti oikealla tavalla. Kun ratsastaja tuntee olonsa turvalliseksi henkisesti ja fyysisesti, hän hyötyy valmentajastaan eniten ja pystyy paremmin keskittymään urheiluun. (Pinfield, 11.9.2019.)

Urheilijälähtöinen valmennustyyli haastaa valmentajan panostamaan urheilija-valmentaja suhteeseen. Valmentajälähtöisessä, suorituksiin perustuvassa autoritäärisessä valmennustyyllissä valmentaja käskyttää urheilijaa, jolloin urheilijan itsenäinen ajattelu ja ongelmanratkaisu jää hyvin piekeen rooliin. Motivaatio kehittyy lähinnä ulkoisista tekijöistä, kuten suorituksen onnistumisesta. Valmentajan rooli on toimintaa ohjaava. Kokonaisvaltaista ajattelua ei juurikaan ole, urheilija on suorittaja, ei urheileva ihminen. Ratsastuksessa urheilijan tulee pystyä tekemään nopeita, itsenäisiä ratkaisuja, saadakseen oikeanlaiset viestit toimitettua hevoselleen. Tällöin korostuu urheilijan itsenäinen ajattelu ja ongelmanratkaisukyky sekä luottamus omaan taitoon ja tekemiseen. Valmentajan tulisi omalla toiminnallaan tukea ratsastajan kehittymistä kohti itsenäisyyttä ja valmentajan tulisi nähdä roolinsa enemmän mentorina; tukipylväänä, johon ratsastaja voi aina luottaa. (Lewis ym. 2022.)

2.3 Vuorovaikutustaidot

Hyvät vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa urheiluvalmennuksessa. Hyvällä ja avoimella vuorovaikutuksella valmentaja pystyy paitsi tuomaan omaa ajatteluaan urheilijan tietoisuuteen, hänen on myös helpompi tutustua urheilijaan; urheilijan omaan arvomaailmaan, ajattelutapaan sekä tunteisiin ja tavoitteisiin. Vuorovaikutustaitoja voi kehittää läpi elämän ja siihen valmentajalta vaaditaan itsekriittisyyttä sekä halua oppia asioita. Hyvä itsetuntemus auttaa kuvailemaan yksityiskohtaisemmin kokemuksia, tunteita ja toiveita. (Arajärvi & Thesleff 2020, 134.) Varsinaisista taidoista kuunteleminen, kuuleminen, palautteen antaminen, empatia sekä sanaton viestintä ovat tärkeässä roolissa.

Vuorovaikutustaitoja tarvitaan myös yhteistyötahojen kanssa; ovat ne sitten urheilijan vanhemmat, muut valmentajat, joukkueen muut henkilöt kuten fysioterapeutti, lääkäri, huoltaja tai lajiliiton edustajat sekä mahdolliset sponsorit. Valmentajan etiikka ja arvomaailma sekä kokemus näkyvät tässäkin, vaikka sitä ei aina tule ajatelleeksi. Sanojen asettelu ja valmentajan asenne kertovat paljon. Arajärvi & Thesleff (2020, 142) korostavatkin, että viestinnän tavoite on hyvä suunnitella etukäteen. Kun kohde on tiedossa, onnistuu sanavalinnatkin helpommin. Jossain tilanteissa sanavalinnoilla

voi olla suuri merkitys vastaanottajan hyvinvoinnin tai suorituskyvyn kannalta. Jos vuorovaikutustilanteessa on tarjolla sekä sanallista että sanatonta viestintää, uskomme usein sanatonta viestintää, varsinkin jos nämä ovat ristiriidassa keskenään (Arajärvi & Thesleff 2020, 138).

Kuunteleminen, kuuleminen ja empatia kietoutuvat tiiviisti yhteen, kun luodaan luotettavaa ja tiivistä vuorovaikutussuhdetta valmentajan ja urheilijan välille. Urheilijan osallistaminen ja kysymyksillä keskusteleminen on hyvä keino edistää omia vuorovaikutustaitoja. Avoimien kysymysten esittäminen laittaa kuulijan pohtimaan vastaustaan hieman tarkemmin. Tällä tavoin valmentaja myös motivoi urheilijaa; pätevyiden tunne kasvaa, kun oppijaa aktivoidaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 147.) Kysymyksestä saatu vastaus pitäisi myös jaksaa kuunnella ja kuulla. Läsnäolo ja keskittyminen siihen, minkälaisen vastauksen saa, antaa paljon informaatiota.

Palautteen antaminen ja saaminen kuuluu hyvin olennaisena osana vuorovaikutustaitoihin. Palautteen antajana korostuu ajoitus, palautteen kohdistaminen, perustelut, palautteen rakenne sekä mahdollisuus antaa palautteesta palautetta eli tarvittaessa kysyä tai muuten vain kommentoida annettua palautetta. Motivaatioilmaston yhtenä tunnuspiirteenä on mainittu palautteen antaminen. Sillä on merkittävä vaikutus urheilijan sisäisen motivaation kasvuun ja pätevyiden tunteeseen. (Liukkonen 2016, 222–223.)

Oikea-aikaisella ja hyvin sanoitetulla palautteella voidaan merkittävästi parantaa urheilijan motivaation kehittymistä. Mäkinen tuo esille motivoivan vuorovaikutuksen termin. Motivoivan vuorovaikutuksen tarkoituksena on parantaa ja kasvattaa liikkujan sisäistä motivaatiota ja sitä kautta tukea innostuneisuutta sekä harjoittelumotivaatiota. (Mäkinen 1.2.2023.)

McGivern kirjoittaa artikkelissaan henkisten ominaisuuksien vaikutuksesta urheilijaan. Hän mainitsee, miten pienillä ja arkisilla asioilla, kuten palautteen antamisen laadulla ja päivittäisellä vuorovaikutuksella on vaikutusta urheilijan kokonaisvaltaiseen suorittamiseen. Palautteen antamiseen pitäisi keskittyä enemmän ja osallistaa urheilija miettimään, mikä tai miksi harjoite tai kilpailu meni pieleen eikä niinkään antaa yksittäistä palautetta epäonnistumisesta. Lisäksi urheilijaa pitäisi kannustaa käyttämään omassa vuorovaikutuksessaan positiivista itsepuhetta. Tässä valmentajalla on suuri merkitys, miten hän itse kertoo asioita omalle urheilijalleen. Valmentajan pitäisi tässäkin tiedostaa, minkälaisia vaikutuksia hänen toiminnallaan voi olla kokonaisvaltaisesti. (McGivern 22.10.2021.)

Hämäläinen mainitsee kirjassaan, kuinka urheilijalähtöinen toimintakulttuuri haastaa urheilijan uusien vastuullisten ajattelumallien ja luovuuden äärelle. Ennen valmentaja kertoi mitä tehdään ja hän vain odotti urheilijan toteuttavan annetut ohjeet. Urheilijalähtöisessä ajattelumallissa ruokitaan

urheilijan omaa ongelmanratkaisukykyä, jolloin innostus ja luottamus omaan tekemiseen kasvaa. Näin ollen urheilija ymmärtää, että urheilee itseään ja omaa kehittymistään varten. (Hämäläinen 2021, 20–21.) Valmentajan on vaikea saavuttaa tällaista yhteyttä urheilijaan ilman hyviä vuorovaikutustaitoja.

2.4 Yhteistyötaidot

Valmentajan yhteistyötaidot joutuvat koetukselle paitsi urheilija-valmentaja suhteen ylläpidossa myös suhteessa muihin valmentajiin, lajiliittoon ja muihin yhteistyökumppaneihin. Yhteistyötaitojen kehittäminen vaatii valmentajalta tarkkaa itsekriittisyyttä sekä avoimuutta. Oman ammattitaidon kehittäminen on merkittävä apuväline arvioitaessa valmentajan työtä eettisessä mittapuussa. Se vaatii aitoa kiinnostusta omaa lajia ja alaa kohtaan, mutta myös avointa mieltä ja itsetuntemusta.

Danskanen kumppaneineen (2013, 28) mainitsee, kuinka valmentajan tulisi asettaa oma toimintansa tarkkailun alle ja reflektoida aktiivisesti eri tahojen kanssa omaa valmennustaan ja omia toimintamallejaan. Tällä tavoin kehittyminen valmentajana on mahdollista ja toisaalta uusien näkemysten sisäistäminen voi tuoda lajiin uutta ajattelumallia.

Blomqvist (2013, 30–35) kertoo valmentajien oppimiskokemuksista ja tuo esille kokemukset, jotka kertyvät erilaisista yhteyksistä; koulutuksista, verkostoitumisesta, mentoroinnista ja tutoroinnista. Tässäkin yhteistyötaidot ja monialainen, avoin katsantokanta eri asioihin korostuvat.

Kyrklund & Lemkov mainitsee, että koko ratsastuksen kehityksen kannalta on tärkeää, että valmentajilla on keskenään hyvää yhteistyötä. Valmentajan tulisi sallia omalle ratsastajalleen mahdollisuus saada uusia näkökulmia ja hänen tulisi avoimin mielin lähettää ratsastaja toisen valmentajan silmän alle. Vuosien pitkä yhteistyö on voinut aiheuttaa jonkinlaista turtumusta ja uusi näkökulma voi olla silmiä avaava kokemus sekä ratsastajalle että valmentajalle. (Kyrklund & Lemkov 2009, 44.)

2.5 Ratsastajan ja hevosen välinen yhteistyö

Ratsastus on urheilulajina haasteellinen, jos asiaa ajatellaan valmentajan näkökulmasta. Siinä valmennuksen pääkohteet voidaan erottaa neljään osaan, ratsastajan fysiikka ja taito, hevosen fysiikka ja taito, ratsukon yhteistyö sekä lajitaidot. Valmentajan suurin haaste liittyy ratsastajan ja hevosen väliseen yhteistyöhön. Ratsastuksen lajianalysissä Hyttinen (2009, 4) tuo esille hevosen ja ratsastajan välisen yhteistyön tavoitteet ja haasteet; turvallinen ja molempia osapuolia motivoiva valmennusympäristö on yhteistyön keskiössä.

Ratsastajan ja hevosen välistä yhteistyötä nimenomaan ratsastajan suorittamisen kannalta, on tieteellisesti tutkittu erittäin vähän, vaikka monessa yhteydessä on todettu hevosen olevan erittäin herkkä reagoimaan ratsastajansa mielialoihin, jännitykseen, tapaan kommunikoida tai jopa hengityksen tahtiin. Hevonen tunnistaa ratsastajassaan pienimmätkin lihasjännitykset. Urheilusuorituksen, olipa se sitten yksittäinen ratsastustunti tai kilpailusuoritus, syytetään usein epäonnistuneen hevosen toiminnan vuoksi. Syynä on kuitenkin pääsääntöisesti ratsastajan oma, ehkä tiedostamaton toiminta ja siellä taustalla vaikuttajana valmentaja. (Bridgeman 2009, 30–37.)

Ratsastuksessa monin kerroin palkittu professori Kyra Kyrklund (26.-27.2.2023) painottaa valmentajan tärkeyttä hevosen ja ratsastajan välisessä yhteistyössä ”Valmentaja valmentaa ratsastajaa; ratsastaja valmentaa hevosta”.

Kyrklund korostaa tässä valmentajan taitoa kertoa haluamansa asia ratsastajalle niin, että ratsastaja ymmärtää saamansa ohjeet ja pystyy ne toteuttamaan niin, että saa hevosen toimimaan haluamallaan tavalla ja sillä tavoin pystyy vaikuttamaan ratsukon väliseen yhteistyöhön.

Ratsastajan, hevosen ja valmentajan välistä yhteistyötä on kuvattu myös palapeliksi, missä pelin jokainen osa vaikuttaa kokonaisuuden syntymiseen. Tässä palapelissä merkittävässä roolissa on valmentaja, jonka tulisi pystyä tuntemaan työn alla oleva ratsukko niin hyvin, että hän pystyy välittämään kaiken osaamansa ratsastajalleen. Lisäksi palapelin jokaisella pelaajalla on oma persoonallisuus, mieliala, fyysiset ja henkiset taidot, koulutustaso ja motivaatio. Tämä tietysti koskettaa niin valmentajaa, ratsastajaa kuin hevostakin. Ratsastuksessa ratsastajan ja hevosen kehon välillä on vuoropuhelua; se vaatii paitsi kehollista ja aistillista taitoa, myös tunteita ja tunnetta. Ratsastustaito itsessään on monimutkaista merkkien välittämistä hevoselle. Merkit ajoitetaan ja valitaan hevoselta tulleiden viestien mukaisesti. (Zetterqvist Blokhuist 2019, 57–62.) Valmentajan tehtävänä on tulkita näitä hevosen välittämiä viestejä ja ohjata ratsastajaa toimimaan viestien mukaisesti.

Jotta tämä edellä kuvattu kokonaisuus voisi toimia, on valmentajan hallittava erittäin hyvin kaikki osa-alueet, jotka korostuvat urheilijakeskeisessä valmennuksessa. Jokainen ratsastaja ja hevonen ovat paitsi yksilöitä, ne ovat yksilö myös ratsukkona. Hevosen ja ratsastajan välinen yhteistyö on todellinen osoitus valmentajan taidoista. Siihen pääsemiseksi kokonaisuuden hahmottaminen ja jokaisen osa-alueen hallinta vaatii valmentajalta paitsi pitkää kokemusta lajista ja hevosista, myös tietoa ja ymmärrystä urheilijan valmentamisesta, motivaatiosta, psyykkisistä vahvuuksista ja heikkouksista.

2.6 Valmentajan eettisesti kestävä toiminta ratsastuksessa

Ratsastuksessa valmentajan eettinen toiminta heijastelee ulospäin hyvin pitkälle ratsastajan ja hevosen yhteistyön kautta. Sanotaan, että hevonen on ratsastajansa peili; se kuvastaa rehellisen kuvan ulospäin, miten ratsukolla kokonaisuutena menee ja ennen kaikkea, miten ratsastaja onnistuu toteuttamaan saamiaan ohjeita.

Valmentaja nauttii suurta luottamusta omien valmennettaviensa silmissä. Tässä korostuu luottamus ammattitaitoon, kokemus ja lajitaidot. Siinä vaikuttavia osa-alueita ovat ennen kaikkea valmentajan oma arvomaailma. Ratsastus on tällä hetkellä kovassa murroksessa ja keskiössä on paitsi hevosen hyvinvointi, myös ratsastajan hyvinvointi. Suomen ratsastajainliitto (2022–2026) on linjannut toiminnan vastuullisuudesta ratsastuksessa. Esille on nostettu kestävä kehitys, hevosen hyvinvointi, ratsastajan hyvinvointi sekä toimintatavat. (Suomen ratsastajainliitto, s.a.)

Näiden arvojen toteuttaminen vaatii myös valmentajan arvomaailman tarkastelua. Eettisen toiminnan keskiössä ovat paitsi urheilun arvot, myös urheilun arvojen mukaisesti toimiva valmentaja. Valmentajan tulee ennen kaikkea auttaa urheilijaa kokonaisvaltaisesti. Hänen tulee tuntea itsensä ja motiivinsa valmentamiseen sekä ymmärtää, että hänen tavallaan valmentaa on vaikutuksia, paitsi urheilijaan, myös lajin julkikuvaan. (Hämäläinen & Westerlund 2016.)

Ratsastuksessa tämä tarkoittaisi urheilijakeskeistä valmennusta, missä urheilija yksilönä on keskiössä omien tavoitteidensa kanssa. Valmentajan tulisi toimia siten, että hän omalla toiminnallaan tukee ratsastajaansa kaikin tavoin. Valmentajan arvomaailma perustuu lajin ja lajiliiton sääntöihin. Valmentaja kunnioittaa ratsastajaa yksilönä ja pyrkii hyvällä vuorovaikuttamisella luomaan tiiviin ja luotettavan urheilija-valmentaja suhteen. Hyvä ja tiivis luottamussuhde vaatii perustalleen hyviä vuorovaikutustaitoja, joihin kuuluu ennen kaikkea läsnäolo, kuunteleminen ja tunnetaidot sekä palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Valmentaja reflektoi omaa toimintaansa urheilijan kautta ja on valmis tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa. Valmentaja on kiinnostunut omasta työstään ja on valmis kehittämään itseään jatkuvasti eteenpäin. Kaiken tämän toiminnan tulee tapahtua hyviä hevosiäntaitoja ja hyvää hevosenkohtelua kunnioittaen.

3 Equestrian Trainers Finland Ry

Equestrian Trainers Finland Ry on ratsastuksenopettajille ja valmentajille perustettu yhdistys. Yhdistys on vielä melko nuori, vain 10-vuotias, mutta se on jo saavuttanut melko hyvän jäsenmäärän, yli 200 koulutettua opettajaa ja valmentajaa. Yhdistys kuuluu Suomen Valmentajat Ry yhteisöön ja sitä kautta yhdistys pystyy tarjoamaan monenlaisia jäsenetuja jäsenilleen. (Equestrian Trainers Finland ry, s.a.)

ETF tarjoaa jäsenistölleen koulutusta ja tavoitteena on parantaa ja kehittää ratsastusurheilun valmennusosaamista. Yhdistys tekee yhteistyötä Suomen ratsastajainliiton sekä Ypäjän hevosopiston kanssa kehittääkseen osaamista Suomessa. (Equestrian Trainers Finland, s.a.) Tavoitteena on myös kehittää ulkomaista yhteistyötä ja siitä esimerkkeinä ovatkin useat koulutuslinjat, joissa kouluttajana on ollut ulkomailta vaikuttava hevosalan osaaja. Suomen Valmentajat Ry:n kautta ETF pystyy tarjoamaan jäsenistölleen myös kokonaisvaltaisempaa koulutusta urheiluvalmennukseen liittyen yli lajirajojen. Tämä tukee valmentajien verkostoitumista.

3.1 ETF:n kehittämistavoite valmennustyössä

Tässä opinnäytetyössä halutaan selvittää ratsastuksenopettajien ja valmentajien tietoa ja taitoa eettisestä valmennuksesta. Eettinen ajattelumalli on osa nykyaikaista urheiluvalmennusta ja mallia halutaan käyttää yleisesti kaikkien urheilulajien valmennuksessa. Lisäksi on huomattu, että valmentajien tietämys asiasta vaatii parannusta sekä koulutusta. (Hämäläinen 2013, 11.)

Työn tavoitteena on luoda uutta, eettisempää ajattelumallia ratsastuksen valmentamiseen ja samalla todistaa vanhat, autoritääriseen kuriin liittyvät opetus- ja valmennuskeinot vanhentuneiksi. Tätä perustellaan urheilijälähtöisellä valmennuksella ja miten siihen vaikutetaan hyvillä vuorovaikutus- sekä yhteistyötaidoilla. Positiivinen ja motivoiva valmennusilmapiiri sekä hyvä urheilija-valmentaja suhde heijastuvat hevosen ja ratsastajan väliseen yhteistyöhön. Hyvä ratsukon välinen yhteistyö vaikuttaa hevosen hyvinvointiin ja välillisesti se vaikuttaa koko lajin positiiviseen julkikuvaan. Tärkeänä osana kokonaisuutta on valmentajan arvomaailma ja ymmärrys sen vaikutuksista kokonaisuuteen.

Työssä käsitellään ratsastuksen valmennusta kokonaisuutena, erityisesti urheilijan näkökulmasta ja arvioidaan valmentajan eettisen toiminnan vaikutusta siihen ja ennen kaikkea hevosen ja ratsastajan väliseen yhteistyöhön. Työssä ei oteta kantaa opetusmetodeihin tai lajitekniisiin asioihin. Työn kohderyhmä on valmentajat ja opettajat kaikilla tasoilla, eikä sillä ole merkitystä, millä tasolla valmennettavat ja oppilaat ratsastavat, koska eettisesti kestävä valmennustyötä tehdään jokaisella

taitotasolla harrastajasta kilpaurheilijaan. Hämäläinen (2013, 8) tuo esille, että nykyaikaisessa urheiluvalmennuksessa huippuosaaminen pitäisi tuoda jokaiselle tasolle urheilijan polulla eikä vain huippu-urheiluun.

ETF:n jäsenistölle kohdennetaan kysely (liite 1), missä selvitetään heidän suhtautumistaan ja tietämystään eettistä valmennusta kohtaan. Mitä osa-alueita siihen kuuluu ja millä tavoin niitä voidaan huomioida omassa valmennus- ja opetustyössä. Lisäksi selvitetään vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä urheilijälähtöistä ajattelumallia. Työssä pohditaan, miten hyvät vuorovaikutus – ja yhteistyötaidot vaikuttavat urheilijan sisäisen motivaation kehittymiseen sekä valmennusilmapiirin luomiseen. Lisäksi arvioidaan, miten nämä asiat heijastuvat ratsukon välisessä yhteistyössä sekä tuodaan esille valmentajan arvomaailman vaikutukset urheilija-valmentaja suhteeseen. Urheilijälähtöinen valmennus vaatii valmentajalta erilaisia taitoja, kuin valmentaja- tai ominaisuuskeskeinen valmennus. Urheilijälähtöisyys edellyttää ennen kaikkea osaamista vuorovaikutustaidoissa ja sitä kautta urheilijavalmentajasuhteen parantamista ja valmentajan vastuuta kokonaisuudesta. (Hämäläinen & Westerlund, 2016.)

Kyselyn sisällön kautta halutaan jakaa tietoa valmennustyötä tekeville, miten eettinen valmennustapa kehittää urheilijaa ja millaisia toimintatapoja valmentajalla on voidakseen toteuttaa sitä. Kyselyn kysymysten sisältö voi herättää vastaajassa ajatuksia ja mietteitä siitä, mitä eettinen valmennus tosiasiaa tarkoittaa ja mitä kaikkea se sisältää. Näin kyselyyn vastaaja voi jo kyselyä tehdessään tarkastella omaa toimintaansa valmentajana uudesta näkökulmasta.

Kyselyn perusteella luodaan huoneentaulu, joka voi toimia pohjana ETF:n koulutuksissa. Lisäksi huoneentaulu siihen liittyvine perusteluineen voidaan jakaa valmentajille muistinvirkistämiseksi ja oman toiminnan reflektoinnin pohjaksi. Kehittämistyön vaiheet on kuvattu taulukossa (taulukko 1).

Taulukko 1. Prosessikuvaus kehittämistyön vaiheista

Syksy 2023, syyskuu-lokakuu	Aihemietintöjä toimeksiantajan kanssa.
26.9.2023	Aihe-ehdotus Wihissä hyväksytty ja opinnäytetyön ohjaaja nimetään.
6.10.2023	Ensimmäinen tapaaminen ohjaajan kanssa. Prosessin läpikäynti, tutkimuksellinen vai toiminnallinen opinnäytetyö? Toimeksiantosopimus.

marraskuu-joulukuu 2023	Aiheen prosessointia, lähdemateriaalin etsintää, aiheen rajauksen mietintää
Kevät 2024, tammi-helmikuu	Toimeksiantosopimus vahvistetaan. Aihealueen pallottelua toimeksiantajan kanssa.
15.2.2024	Tapaaminen ohjaajan kanssa. Missä mennään linjaukset. Rajattiin aihealuetta ja päätettiin toteutusaikataulusta. Työn raportointi polkaistiin käyntiin.
16.2.2024	Puhelu toimeksiantajan kanssa. Keskusteltiin ohjaajan kanssa tehdyistä linjauksista. Sovittiin suusanallisesti toimeksiantosopimuksesta ja sen myöhemmästä virallisesta vahvistamisesta. Lisäksi sovittiin toimeksiantajan kanssa kyselyn eteenpäin välittämisestä Equestrian Trainers Finlandin jäsenistölle.
maaliskuu-huhtikuu 2024	Opinnäytetyösuunnitelman työstäminen ja palautus Opinnäytetyön raportin aloittaminen sekä kyselyn suunnittelu
toukokuu-kesäkuu 2024	webropol-kyselyn laatiminen ja välittäminen toimeksiantajan kautta jäsenistölle. Kysely avoinna 23.5-30.6. Kyselyn deadline 30.6.
heinäkuu 2024	Kyselyn materiaalin purku ja analysointi. Huoneentaulun kokoaminen Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen
elokuu 2024	Opinnäytetyön ensimmäinen palautus

	Palaute toimeksiantajalta
syyskuu 2024	Opinnäytetyö valmis Julkaisu Theseus

4 Kyselyn toteutus

Kysely laadittiin laadullisen tutkimusmenetelmän näkökulmasta. Silloin kyselyn kysymykset vastaavat kysymyksiin, miten ja miksi. Myös avoimia kysymyksiä voi käyttää, mikäli tutkimuksen kohde on tuttu vastaajille. Tutkimuskohteena on melko pieni ja täsmällinen kohderyhmä, jolloin tutkimuksen kohde ja tulosten analysointi on yksityiskohtaisempaa. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää rajata tutkimuksen kohde hyvin, ettei aiheen käsittely jää pintaraapaisuksi. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ennemminkin ymmärtää jotakin ilmiötä kuin selvittää syyseuraus -suhdetta. (Günther & Hasanen, 2021.)

Kysely luotiin Webropol-ohjelmistoon ja linkki siihen jaettiin ETF:n jäsenistölle sähköpostin sekä sosiaalisen median kautta. Kysely suoritettiin ilman yksilöiviä henkilötietoja, ainoastaan ikä ja valmennus- / opetuskokemus vuosina kysyttiin. Kysymyksissä selvitettiin valmentajien tietoa ja suhtautumista eettisen valmennuksen eri osa-alueisiin, valmentajan arvomaailmaan, vuorovaikutukseen, palautteen antamiseen, yksilölliseen valmentamiseen sekä omien toimintamallien muuttamiseen. Linkki kyselyyn oli auki 6 viikkoa ja vastauksia tuli 18kpl.

Tässä kyselyssä vastausprosentti tavoitteeksi asetettiin 10 % ja tavoitteeseen ei ihan päästy, vastausprosentti jäi 8,1 prosenttiin. Kyselyn nettilinkki oli kuitenkin avattu 54 %:n verran ja kyselyyn oli aloitettu vastaamaan 13 %:n verran, mutta kysely oli jäänyt kesken syystä tai toisesta. Mielestäni tämä osoittaa, että aihe kiinnostaa ratsastuksen ammattilaisia.

4.1 Kyselyn sisältö ja vastaajat

Kyselyn vastaajien keski-ikä oli melko korkea. Vain yksi vastaaja oli ikäryhmässä 20–25 v ja opetuskokemusta oli 0–5 v. Kaikki muut sijoituivat yli 35-vuotiaiden ryhmään ja opetuskokemusta oli enemmän kuin 15 vuotta. Tämä kertoo mielestäni valmentajien ja opettajien kokemuksesta ja todellisesta kiinnostuksesta oman ammattitaidon kehittämiseen ja ymmärrykseen eettisen valmennuksen tärkeydestä ratsastuksessa. Kyselyn osalta ikäjakauma ja työkokemus antavat hyvän ja arvokkaan kuvan siitä, mitä kokeneet ratsastusvalmentajat ajattelevat eettisyydestä ratsastuksessa. Vastausten perusteella on helppo koostaa huoneentaulu, mitä kautta tietoa voidaan jakaa nuoremmille valmentajille.

5 Kyselyn tulokset

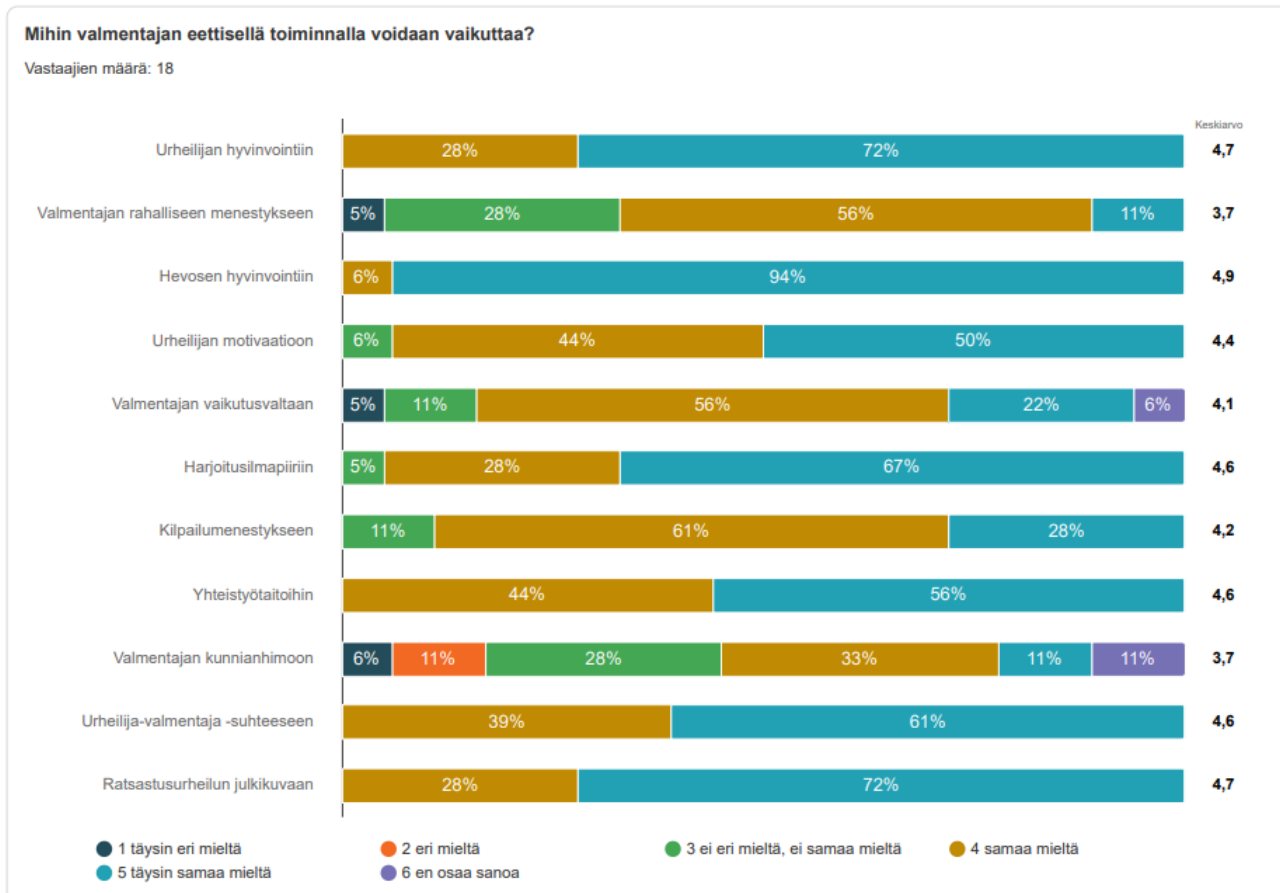
5.1 Valmentajan eettinen toiminta

Kyselyn aluksi haluttiin selvittää valmentajien ja opettajien tietämystä eettisestä toiminnasta yleisesti. Mitä se pitää sisällään ja mihin asioihin eettisesti toimimalla voidaan vaikuttaa. Kyselyn tulokset viittaavat siihen, että termi eettinen ja mitä se tarkoittaa yleisesti urheiluvalmennuksessa on vastaajille pääsääntöisesti selvä.

Ensimmäisen kysymyksen vastausten pääpaino oli moraalipohjaisissa vastauksissa. Eettisyyden ajateltiin olevan enimmäkseen oikeudenmukaisuutta, yksilön arvostusta, tasa-arvoa ja yhteistyötä. Urheilijakeskeisyys jäi mielipiteissä yllättäen erittäin alhaiseksi, vaikka se on yksi keskeisin asia eettisessä toiminnassa. Ehkä termi on tuntemattomampi ja valittiin mieluummin yksilön arvostus, vaikka urheilijakeskeisyys on kokonaisvaltaisempi ja näin ollen kattaa paremmin eettisen ajattelumallin. Toimintatapoihin liittyvä vuorovaikutus oli nostettu lähes kaikilla vastaajilla eettisen toiminnan keskiöön.

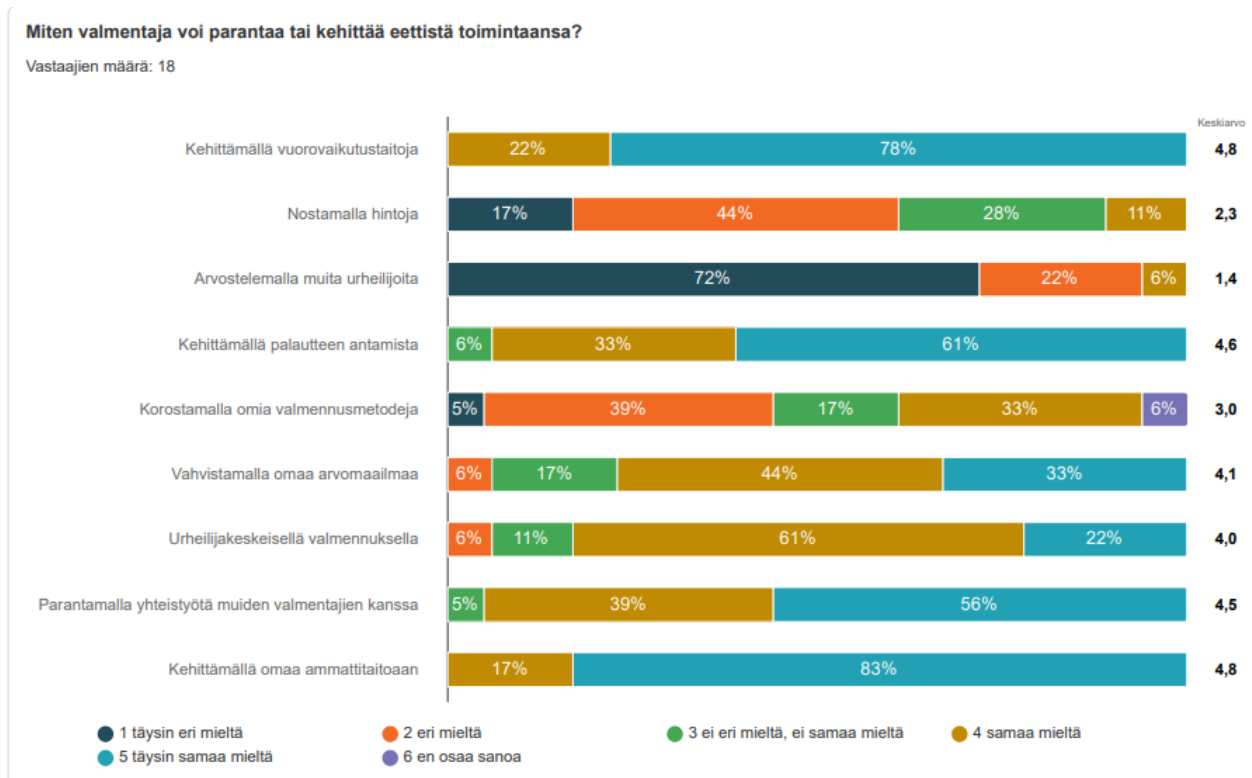
Lisäksi mielipiteissä korostui lajitaidot, hevosen hyvinvointia haluttiin korostaa merkittävästi, mikä on tietysti ymmärrettävää, koska hevosurheiluun yleisesti kohdistuu painetta muun muassa median puolelta. Suurimpana kysymyksenä on juuri hevosen hyvä ja oikeudenmukainen kohtelu sekä hevosen hyvinvointi. Hevosen hyvinvointiin liittyvät asiat ovat mielestäni kuitenkin osa puhdasta urheilua, reilua peliä sekä lajisääntöjen kunnioitusta. Tämäkin kohta oli saanut kyselyssä hyvin mielipiteitä. Vastaajat eivät ehkä nähneet termin sisältöä kokonaisuutena, vaan kaivattiin yksilöidymiä vastausvaihtoehtoja. Suomen ratsastajainliitto tuo reilun pelin ja lajisäännöt sekä hevosen hyvän kohtelun esille omassa vastuullisuusohjelmassaan (Suomen ratsastajainliitto, s.a.).

Eettisen toiminnan vaikutusalueet oli kyselyssä löydetty hyvin (kuva 1). Pääpaino on samoissa asioissa, mitä Valmennusosaamisen käsikirjassakin Hämäläinen painottaa. Valmentajan vaikutusalueet urheilijassa ovat kuulumisen tunne, ihmisenä kasvu, itsensä kehittämisen taidot ja urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen. (Hämäläinen 2013, 15.) Kyselyssä näihin osa-alueisiin luetaan yhteistyötaidot, urheilijan hyvinvointi, urheilija-valmentaja suhde, urheilijan motivaatio ja valmennusilmapiiri sekä hevosen hyvinvointi ja ratsastusurheilun julkikuva.



Kuva 1. Vastauskooste eettisen toiminnan vaikutuksista

Viimeisenä eettiseen toimintaan liittyvänä kysymyksenä oli valmentajan eettisen toiminnan kehittäminen (kuva 2). Hämäläinen (2013, 15) nimeää valmentajan osaamisalueiksi itsensä kehittämisen taidot, voimavarat, ihmissuhdetaidot sekä urheiluosaamisen. Kyselyssä osattiin myös hyvin kohdentaa eettisten taitojen kehittäminen vuorovaikutustaitoihin, palautteen antamiseen, itsensä kehittämiseen sekä omien arvojen tarkasteluun. Tässä kysymyksessä vastauksissa oli painotettu myös urheilijakeskeistä valmennusta, mikä viittaa ilman muuta ihmissuhdetaitojen ja urheiluosaamisen kehittämiseen.



Kuva 2. Vastauskooste valmentajan eettisen toiminnan kehittämisestä

5.2 Valmentajan arvot

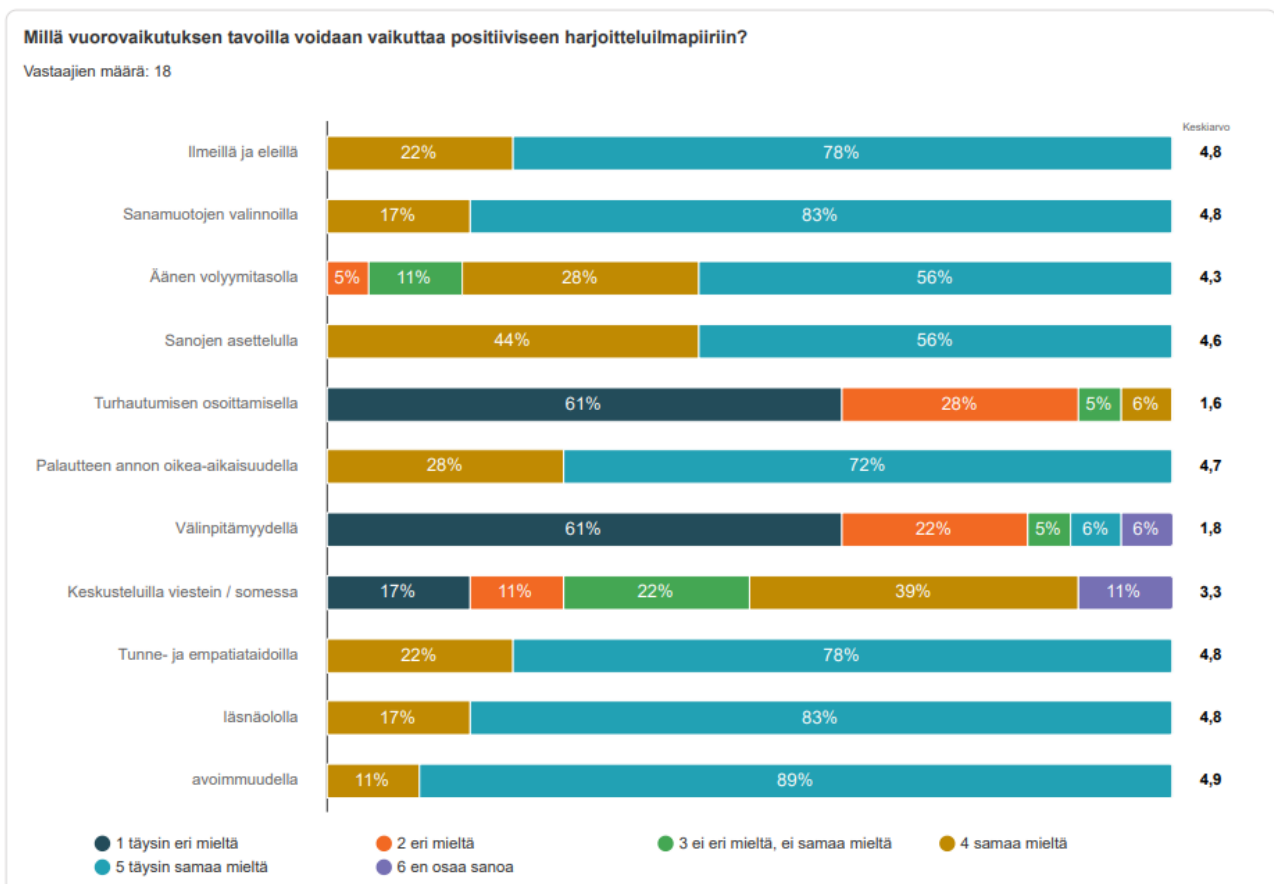
Valmentajan arvomaailmaa käsiteltiin lyhyesti yhden kysymyksen verran. Valmentajan arvomaailman tulisi kuvastaa paitsi hänen henkilökohtaisia arvojaan myös hyvälle urheilulle asetettuja arvoja, joita ovat ilo, innostus, intohimo, pyrkimys erinomaisuuteen ja itsensä kehittämiseen, yrittäminen, sisu, yhdessä tekeminen, kunnioitus ja reilu peli (Hämäläinen & Westerlund 2016). Kyselyssä näitä arvoja kuvastivat vastaajien mielestä urheilijoiden yhdenvertaisuus, reilu peli, lajisääntöjen kunnioitus, oman työn arvostus ja itsensä kehittäminen. Hajontaa tässä kysymyksessä oli jonkin verran ja varsinkin kunnianhimo ja valmennettavan kilpailumenestys jakoivat mielipiteitä. Kyllä urheilussa halutaan tavoitella menestystä ja tavoitella parasta mahdollista tulosta, joten siltä osin on ymmärrettävää, että nämä halutaan lukea osaksi valmentajan arvomaailmaa. Toisaalta kysymyksen on voinut ymmärtää myös negatiivisessa valossa ja silloin ne tietysti taistelevat hyvän urheilun arvoja vastaan.

5.3 Vuorovaikutus ja palautteen antaminen

Kyselyssä oli määrällisesti eniten kysymyksiä vuorovaikutukseen ja palautteen antamiseen liittyen. Kysymykset käsittelivät valmentajien tietoa erilaisista palautteenanto tavoista, ajankohdasta ja

millaisia vaikutuksia palautteen antamisella on urheilijan suorittamiseen ja sitä kautta vaikutuksista urheilijan motivaatioon sekä hevosen hyvinvointiin.

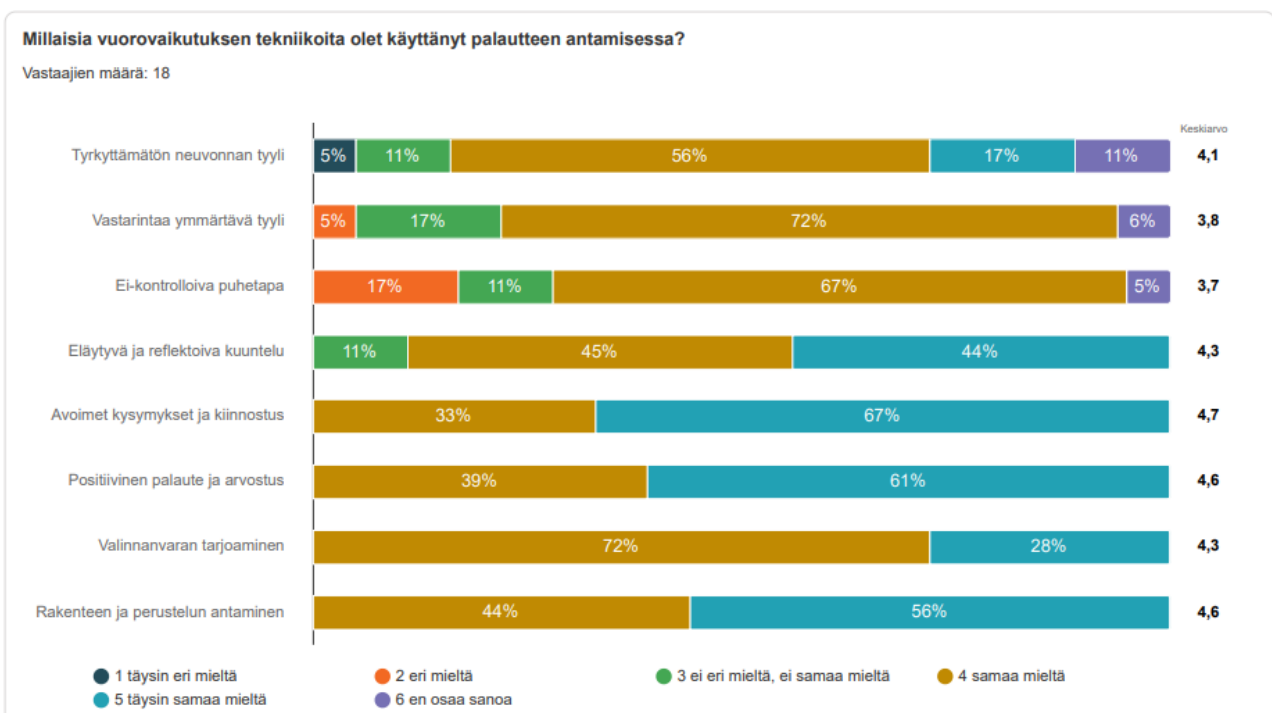
Kyselyn perusteella vuorovaikutuksen perustaidot kuunteleminen, kuuleminen, läsnäolo, avoimuus ja tunne- ja empatiataidot tunnistettiin hyvin. Kyselyyn vastaajat olivat myös osanneet hyvin hyödyntää vuorovaikutuksen eri keinoja urheilijan motivoimiseen ja positiivisen harjoitteluympäristön luomiseen (kuva 3). Ajoitus, sanavalinnat, läsnäolo, tunne- ja empatiataidot sekä sanaton viestintä tuntuivat olevan toimivimpia ratkaisuja. Yllättävän paljon kannatusta oli saanut myös vaihtoehto viestein / somessa keskustelemalla. Mielestäni tämä kuvastaa hyvin tämän päivän toimintakulttuuria yleisesti. Monia asioita hoidetaan mielellään muutoin kuin henkilökohtaisesti tapaamalla. Tällä tavoin jää sanattoman viestinnän tulkinta täysin pois; se ei mielestäni ainakaan auta luottamuksellisen keskustelun syntymiseen vaan jättää helposti tulkinnan varaa sekä kuulijalle että lukijalle.



Kuva 3. Vastauskooste vuorovaikutuksen vaikutuksista

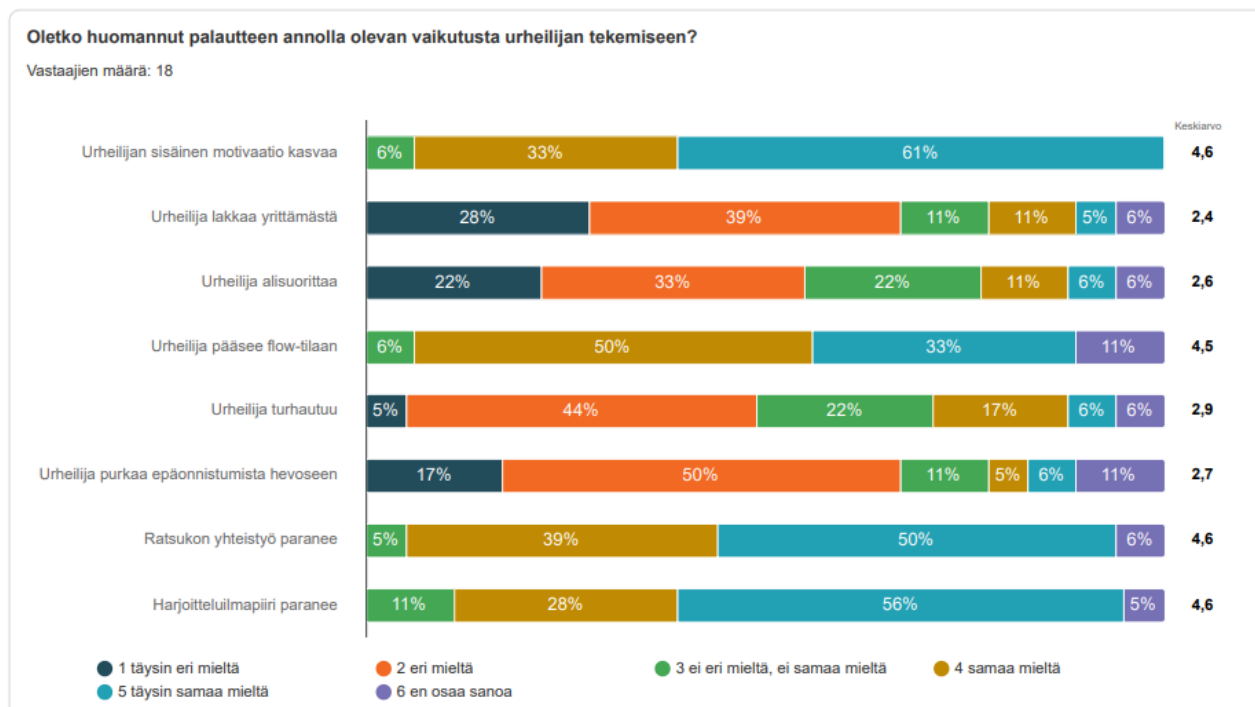
Kyselyssä palautteen antamista ja sen vaikutusta urheilijan motivaatioon käsiteltiin useammalla kysymyksellä. Kyselyssä palautteen antamisen tapoihin liittyvät vaihtoehdot otettiin suoraan Mäkisen

artikkelista, missä hän tuo esille motivoivan vuorovaikutuksen. (Mäkinen 1.2.2023.) Palautteen antamiseen liittyvät ajoitus, sanojen valinta, palautteen kohdistaminen yksilöön sekä urheilijan tavoitteisiin olivat selkeästi valmentajien käytössä. Millaisia tapoja valmentajat käyttivät palautteen antamisessa, jakoi puolestaan mielipiteitä (kuva 4). Tässä voi olla kysymys puhtaasti siitä, että osalle vastaajista termit olivat vieraita. Toisaalta tyrkyttämätön neuvonnan tyyli, vastarintaa ymmärtävä tyyli sekä ei-kontrolloiva puhetapa viittaavat valmentajan omiin taitoihin ja tapoihin kertoa asioita. Vaatii hyvää itsetuntemusta valmentajalta, että pystyy tunnistamaan itsessään näitä piirteitä. Muut palautteen antotavat liittyivät enemmän vuorovaikutukseen urheilijan kanssa, joten sen arvioiminen on ehkä helpompaa.



Kuva 4. Vastauskooste palautteen antamisen tekniikoista

Viimeisessä palautteen antamiseen liittyvässä kysymyksessä käsiteltiin palautteen annon vaikutuksia urheilijaan ja suorittamiseen (kuva 5). Tämän kysymyksen vastaukset avasivat ehkä eniten vastaajien ajatusmaailmaa. Vastauksissa näkyi selkeästi, kuinka palautteen antaminen on suorassa yhteydessä valmennusilmapiiriin, ratsastajan suorittamiseen ja myös yhteistyöhön hevosen kanssa. Palautteen antaminen voi vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti. On hienoa, jos valmentaja huomaa omassa toiminnassaan sellaista, mikä vaikuttaa urheilijan suorittamiseen negatiivisesti; tällöin valmentaja saa mahdollisuuden tunnistaa virheensä ja kehittää omaa toimintaansa paremmaksi.



Kuva 5. Vastauskooste palautteen antamisen vaikutuksesta

Kyselyssä oli avoin kysymys, missä kysyttiin, ovatko valmentajat muuttaneet jollain tapaa omia toimintatapojaan kokemuksen ja vuosien myötä? Vastauksissa oli nähtävissä viittauksia juuri palautteen antamisen merkitykseen. Moni oli muuttanut toimintaansa omien kokemusten kautta. Koettiin, että avoimuus, keskustelu, urheilijakeskeisyys sekä yksilöllisyys olivat hyvän, eettisen valmennustoiminnan ydinasioita. Lisäksi oli tuotu esille koulutus ja kuinka ratsastukseen sitkeästi liittyvä vanhanaikainen valmennustyyli, missä vain käsketään suorittamaan, halutaan kitkeä pois valmentajien toimintamalleista. Kyselyyn vastanneet valmentajat olivat halunneet muuttaa omaa toimintaansa tiedon, taidon ja kokemusten myötä; se osoittaa, että eettinen toiminta on kehittymässä ratsastusvalmentajien keskuudessa.

6 Eettisesti kestävä valmennus ratsastuksessa, valmentajan huoneentaulu

Opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin huoneentaulu (liite 2), jonka sisältö on lyhyt, informatiivinen yhteenveto eettisen valmennustyön ydinkohdista ratsastuksessa. Huoneentauluun valikoituihin kohtiin vaikutti kyselystä saadut tulokset. Oli hienoa huomata, kuinka ratsastuksen ammattilaiset ovat kehittäneet itseään ja muuttaneet omia toimintatapojaan. Keskeisimpänä muutoksen kohteena on ollut valmennustyylin muuttaminen urheilijakeskeiseksi sekä yksilöllisemmäksi. Lisäksi korostui valmentajien oman työn tarkastelu sekä kouluttautuminen. Kyselyn perusteella valmentajien arvomaailma muodostuu jo nyt eettisesti kestävästä arvoista. Arvojen sisältöä tulisi kuitenkin pohtia hieman tarkemmin, joten omien arvojen tunnistaminen ja vahvistaminen on merkittävässä roolissa valmentajan huoneentaulussa. Kehittämisen kohteiksi oli valikoituneet vuorovaikutus, palautteen antaminen ja yhteistyötaidot. Lisäksi koulutusta toivottiin varsinkin urheilijan motivointiin liittyen. Sitä silmällä pitäen edellä mainitut kehittämissä kohteet ovat merkittävässä roolissa. Näihin panostamalla voi myös kehittää omaa eettistä toimintaansa valmentajana.

Huoneentaulu toimii muistinvirkistäjänä valmentajille ja ratsastuksenopettajille, siitä mihin osa-alueita tulisi omassa valmennustyössä kiinnittää huomiota. Huoneentaulun jokaiseen iskulausekkeeseen sisältyy perustelu, missä avataan iskulauseen tausta tietolähteisiin viitaten. Huoneentaulua perusteluineen voidaan käyttää valmennuskoulutuksessa tulevaisuudessa käsiteltäessä eettistä valmennusta, sekä se voidaan jakaa ETF:n jäsenistölle koulutuksena. Huoneentaulu ei mielestäni voi olla liian yksityiskohtainen tai rajaava, koska sen pitää palvella valmentajia ja opettajia jokaisella tasolla. Sen tulee jättää myös tilaa omalle ajattelulle, jolloin valmentaja voi iskulauseita pohiessaan kehittää samalla omaa ammattitaitoaan ja tarkastella omia toimintatapojaan sekä motivaatiotaan valmentamiseen.

7 Pohdinta

Kun tarkastelen tuloksia, joita kyselyni saavutti, huomaan, että valmentajan eettisesti kestävä valmennuksen toteuttaminen ratsastuksessa on vielä melko lapsenkengissä. Suunta on oikea, koska kyselyyn vastanneet, erittäin kokeneet, kymmeniä vuosia valmentaneet ammattilaiset ovat ymmärtäneet, että toimintatapoja on muutettava, jotta laji ja oma ammattitaito valmentajana pysyy kehityksen tiellä. Omien kokemusten, oman työn reflektoinnin ja koulutuksen kautta valmentajat ovat muuttaneet tapojaan toimia. Kyselystä saatu palaute oli käytännössä pelkästään positiivista. Valmennuksen ongelmakohdat on tunnistettu ja aihetta pidettiin erittäin ajankohtaisena ja tärkeänä. Varsinkin avoimuutta ja tarvetta avoimuuteen on korostettu.

Takalo-Eskola tuo esille artikkelissaan, kuinka valmentajan eettistä toimintaa urheilussa pitäisi parantaa. Se vaatii valmentajien tiedon ja taidon kehittämistä, jotta reilu peli toteutuu ja urheilija voi harjoitella fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisessa ympäristössä. Valmentajan tulisi omalla toiminnallaan tukea urheilijakeskeistä ajattelumallia sekä pohtia omaa valmennustapaansa, vuorovaikutustaan sekä tapaansa kohdata urheilija. (Takalo-Eskola, 2022.)

Kyselyssä urheilijakeskeisyyttä ja yksilöllistä valmennustapaa korostetaan valmentajien toimintatavoissa, mutta ne tavat, mitä siihen käytetään vaativat vielä kehittämistä. On myös huomattava, että ratsastuksessa opetus ja valmennus keskittyy melko paljon tekniseen lajiosaamiseen ja ratsastajan suorituskykyä parannetaan muun muassa yksilöllisesti fyysisten ominaisuuksien kehittämisellä ja psyykkisellä valmennuksella.

Valmentajan tulisi kehittää toimintaansa kokonaisvaltaisemmin. Valmentajan tulee huomioida sekä ratsastajan että hevosien hyvinvointi, valita oikeat toimintatavat, jotta hän voi toimia omien arvonsa mukaisesti ja vielä ymmärtää, että hänen toiminnallaan on näkyviä vaikutuksia ulospäin. Arvomaailma ja siihen liittyvät elementit pitäisi kirkastaa vielä tarkemmin valmentajien toimintaan peilaten. Valmentajan rooli hevosurheilussa nykypäivänä kiteytetään hyvin International Scientific Journal - Grail of Science -lehden artikkelissa Shynkarovan ja Shemyvoloksen sanoin:

” In the context of equestrian sports, the coach seems to be an important agent influencing the level achievements of participants. Equestrian sports coaches must respond to specific personality as well as physical and social factors; have the ability to develop a positive supportive and appropriate relationship with the riders and between riders and horses; work on a step-by-step basis with people and horses (without pressure and violence); possess a deep professional knowledge; be able to motivate and organize successful training process and so on.” (Shynkarova & Shemyvolos, 2023, 380.)

Tässä puhutaan valmentajan roolista ja vaikuttavuudesta eri tasoilla. Valmentajan tulisi pystyä kehittämään yksilöllisesti fyysisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia sekä tunnistaa niihin liittyvät

vaikuttimet. Samalla hänen tulisi kehittää myönteinen ja asianmukainen suhde paitsi ratsastajaan myös ratsukkoon. Kaiken työskentelyn tulisi tapahtua pienin askelin ilman painetta tai väkivaltaa. Kaiken lisäksi pitäisi vielä huolehtia motivaatiosta ja onnistua luomaan kehittävä koulutusprosessi.

Arajärvi & Thesleff kokoavat hyvin yhteen vuorovaikutuksen merkityksen; se on sekä ihmisen hyvinvoinnin että suorituskyvyn kehittämisen ydin. Vuorovaikutustaidot ovat yksi tärkeimpiä, läpielämän kehitettäviä taitoja valmentajalle. Niiden avulla valmentaja pystyy paremmin kertomaan urheilijalle tavoitteistaan, arvomaailmastaan ja tunteistaan. Samalla hän kuuntelee, kuulee ja antaa tilaa urheilijalle ja hänen ajatuksilleen. Tällä tavoin luotettava ja tiivis urheilija-valmentaja suhde pääsee kehittymään. Vuorovaikutustaidot kulkevat käsikädessä yhteistyötaitojen ja itsensä kehittämisen kanssa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 183.)

Hautalat kirjoittavat blogissaan valmentajan vuorovaikutus- ja tunnetaitojen tärkeydestä. He korostavat, että lajista riippumatta, jokaisen valmentajan tulisi systemaattisesti harjoittaa näitä taitoja. Lisäksi valmentajan tulisi ottaa vastuu teoistaan – eli ymmärtää, mitä seurauksia hänen toiminnallaan on. (Hautala P & Hautala S 25.1.2020.)

Palautteen antaminen ja saaminen on yksi tärkeimpiä urheilijan motivaatioon positiivisesti vaikuttavista asioista. Liukkonen kuvaa palautteenantamista yhtenä motivaatioilmaston parantajana. Palautteen antamiseen liittyy valmennuksen näkökulmasta urheilijalähtöisyys, yksilöllisyys, mahdollisuus osallistua päätöksen tekoon sekä avoimuus. Tähän voidaan vaikuttaa hyvällä ja avoimella vuorovaikutuksella, jolloin urheilija-valmentaja suhde paranee ja sitä kautta luodaan rento ja yritteliäisyyteen kannustava ilmapiiri. (Liukkonen 2016, 223.)

Hevosen ja ratsastajan välinen yhteistyö on jotakin, mihin valmentaja vaikuttaa erittäin voimakkaasti ratsastajan kautta. Urheilun ilo ja innostus sekä sisäisen motivaation kehittäminen sekä positiivinen harjoitusilmapiiri ovat tärkeimmät osa-alueet, miten ratsastajan tekemiseen voidaan vaikuttaa. Se, miten ne ovat saavutettavissa, vaatii valmentajalta hyvää itsetuntemusta. Oma toiminta tulee pystyä refleктоimaan urheilijan kautta ja myös ratsukon välisen yhteistyön kautta.

Ratsastajan hyvä, rento ja innostunut asenne ja mieliala siirtyy ratsastajan kehon kautta rentona yhteytenä hevoseen, mikä taas parantaa fyysistä suorittamista. Lihakset ovat rennommat, jolloin hermosto toimii paremmin ja kehon pienten signaalien välittäminen hevoselle helpottuu ja hevosen ja ratsastajan välinen yhteistyö paranee. Kyrklund & Lemkov kirjoittaa ratsastuksen perusteista, joiden mukaan hevosen tulisi suorittaa siltä vaaditut asiat mahdollisimman kevyin ja helpoin avuin. Ratsastajan ja hevosen tulisi viihtyä keskenään ja yhteistyön tulisi näyttää ja ennen kaikkea tuntua helpolta ja vaivattomalta. (Kyrklund & Lemkov, 2009, 47.) Jännittynyt ihminen ei kykene

lihastoiminnaltaan rentoon työhön. Mielen ja kehon rentouttamiseen sekä ennen kaikkea ihmisen kokeman tunteen välittämiseen tarvitaan vuorovaikutusta; avoimia kysymyksiä sekä kuuntelemista, kuulemista sekä sanattoman viestinnän tulkintaa.

Urheilijan kohtaamisen taito on joillakin valmentajilla sisäsyntyistä, mutta sitä pystyy myös kehittämään. Se vaatii valmentajalta itsetuntemuksen laajentamista, omien kehityskohteiden tunnistamista ja oman itsensä johtamisen parantamista. (Hämäläinen 2021, 294.) Varsinkin vuorovaikutukseen ja palautteen antamiseen liittyvät kysymykset kertovat, että koulutuksen tarvetta sillä saralla on. Palautteen antamisen erilaisia toimintatapoja olisi hyvä kokeilla omassa työssä – siinä voi avautua uusi kanava myös omien toimintatapojen tarkasteluun.

Valmentajan rooli ratsastuksessa on erittäin monitahoinen, eikä siihen sisälly pelkästään toimintatavat tai hevoslähtöinen ajattelumalli. Valmennustyön kokonaisvaltaisuus on paljon muutakin kuin siihen liittyvien eri näkökulmien hallinta. Todellinen ammattitaito kehittyy vasta sitten, kun uskaltaa arvioida omaa tekemistä työn kautta. Tutkimusmatka omiin arvoihin valmentajana, miten ne tuodaan esille omassa valmennustyössä ja ennen kaikkea, miten suuri vaikutus omalla valmennustoiminnalla on, on avannut minun ajatusmaailmani. On ollut lohdullista huomata, että ratsastusvalmennuksen ammattilaiset meillä ja maailmalla pohtivat samoja asioita, mihin itsekkin olen törmännyt – mitä eettisyys todellisuudessa ratsastuksen valmennuksen osalta tarkoittaa. Toivon, että tämä opinnäytetyö toimii ponnahduslautana kohti eettisempää valmennuskulttuuria ratsastuksessa.

7.1 Kehittämisehdotukset

Tässä opinnäytetyössä aihealue rajattiin koskemaan valmennustoimintaa kokonaisuutena ja tarkasteltiin sen vaikutuksia ratsastajaan. Opinnäytetyössä ei otettu kantaa millä tasolla valmennettavat ovat tai millaisia opetusmetodeja ratsastuksessa käytetään. Valmentajan eettistä toimintaa lähestyttiin kokonaisvaltaisemmasta näkökulmasta, huomioiden valmentajan arvomaailma. Eettisyyteen vaikuttavia elementtejä kysyttiin vuorovaikutukseen, palautteen antamiseen sekä urheilijakeskeisyyteen liittyen.

Kokonaisuutena kysely oli onnistunut. Vaikka vastausprosentti jäi pieneksi, kokemuspohja, mistä vastaukset annettiin, oli erittäin hyvä; pitkän valmennus- ja opetustyön tehneitä alan ammattilaisia, jotka ovat olleet valmiita kehittämään omaa työtään ja sitä kautta koko ratsastusurheilua eteenpäin. Equestrian Trainers Finlandin koko toiminta perustuu valmentajien ammattitaidon kehittämiseen ratsastuksessa ja valmentajien yhteisöllisuuden parantamiseen.

Jotta eettistä ajattelumallia saataisiin laajemmin myös nuorempien valmentajien tietoon, koen että opinnäytetyön yhteydessä koottu huoneentaulu on ensiaskel sitä kohti. Materiaali on helposti luettava ja tietopohjaan viittaava. Jos kysely tuntui liian työläältä tai liian kaukaiselta asialta nuoremmalle sukupolvelle, on heillä kuitenkin hyvä mahdollisuus saada asiasta tietoa ETF:n kautta. Kyselelyyn olisi ehkä saatu mukaan nuorempia valmentajia, jos kysely olisi tuotu lähemmäksi ratsastusta lajina. Valmentajan ammattitaito kehittyy työtä tehdessä ja ratsastuksessa valmentajan osaamisvaatimukset ovat erittäin laajat, joten kokonaisuuden ymmärtäminen kehittyy vasta vuosien myötä. On ymmärrettävää, että nuorempi valmentajasukupolvi keskittyy vielä hyvin pitkälle lajitaitoihin liittyviin asioihin.

Kyselyn kysymysten sisältö oli selkeästi osalle vastaajista haastava. Kokonaisuuksien hahmottaminen tuntui vaikealta ja käytettyjä termejä ei täysin ollut ymmärretty. Osaan kysymyksistä olisi pitänyt laatia yksityiskohtaisempi selvitys, mitä kysymyksellä haetaan ja viedä kysymyksen sisältö koskemaan suoraan ratsastusta lajina. Jonkinlainen tilannekohtainen esimerkki olisi voinut avata joidenkin kysymysten sisältöä.

Vapaateksti kenttiin oli todella monessa kohtaa kirjoitettu hevoslähtöisyys ja hevosen hyvinvointi. Tämä kuvastaa sitä, että kokonaisuutena ei vielä nähdä eettisen toiminnan vaikutuksia, vaan eettisyys halutaan sitoa ainoastaan hevosen hyvinvointiin liittyviin asioihin. Valmentajan eettinen toiminta ratsastuksessa on kuitenkin monitahoinen asia, eikä pelkästään hevosen näkökulmasta asiaa voida mielestäni katsoa. Tosiasiassa eettisesti toimiva valmentaja on todellakin hevosen asialla; ratsukon yhteistyön kautta ja hyvällä urheilija-valmentaja suhteella valmentajalla on erittäin suuri vaikutus hevosen hyvinvointiin ja ratsastukseen liittyviin arvoihin. Lisäksi valmentajan oma arvomaailma välittyy urheilijalle hyvien vuorovaikutustaitojen kautta.

Seuraava askel valmentajan eettisessä toiminnassa ratsastuksessa, voisi mielestäni olla valmentajan arvomaailman yksityiskohtaisempi tarkastelu. Kun kokonaisuutena ymmärretään, mitä valmentajan arvomaailmalla tarkoitetaan, olisi hyvä avata arvokeskustelua koskemaan nimenomaan ratsastusta. Hyvän urheilun ja hyvän valmennustoiminnan arvot on yleisesti kirjattu ja ne on tuotu esille tässäkin opinnäytetyössä. Jotta asia ei jäisi pelkästään kirjatuksi sanahelinäksi, olisi syytä miettiä sisältöä tarkemmin.

Lähteet

Arajärvi P. & Thesleff P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-kustannus Oy. Lahti

Blomqvist M. 2013. Valmentajana kehittyminen. Teoksessa Hämäläinen K. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen olympiakomitea. Edita Prima Oy. s. 30-35. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf. Luettu: 25.6.2024.

Bridgeman D.J. 2009. The working relationship between horse and rider during training and competition for equestrian sports. Väitöskirja. University of Southern Queensland. Department of psychology. s. 30-37. Luettavissa: https://research.usq.edu.au/download/da15333a02b68451fa5346b0687411ee2c22c05bbf4cb270221ef936f3102a5c/2672910/Bridgeman_2009_whole.pdf. Luettu: 15.7.2024.

Danskanen K., Piispa E., Alanko T., & Suomen Valmentajat ry. 2013. Valmentajaksi ryhtyminen ja valmentajana kehittyminen. Teoksessa Hämäläinen K. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen olympiakomitea. Edita Prima Oy. s. 27-29. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf. Luettu: 25.6.2024.

Equestrian Trainers Finland Ry. s.a. Equestrian Trainers Finland. Luettavissa: <https://www.equestriantrainersfinland.fi/>. Luettu: 3.7.2024.

Günther, K. & Hasanen, K. 2021. Tutkimuksen suunnittelu. Teoksessa Vuori J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-suunnittelu/>. Luettu: 15.5.2024.

Jowet S. & Zhao, C. 29.12.2022. Before supporting athletes, evaluate your coach–athlete relationship: Exploring the link between coach leadership and coach–athlete relationship. International journal of Sports Science & Coaching. 18, 3. s. 633-641. Luettavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/17479541221148113>. Luettu: 10.7.2024.

Hautala P & Hautala S. 25.1.2020. Valmentajan tärkeimmät taidot ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot. Tarinoita pesäpallosta. Blogi. Luettavissa: <https://perttuhautalablog.wordpress.com/2020/01/25/valmentajan-tarkeimmat-taidot-ovat-tunne-ja-vuorovaikutustaidot/>. Luettu: 22.7.2024.

- Hyttinen A. 2009. Ratsastuksen lajianalyysi. Suomen ratsastajainliitto Ry. Helsinki. Luettavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajianalyysi.pdf. Luettu: 10.7.2024.
- Hämäläinen K. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen olympiakomitea. Helsinki. s. 5-7. Luettavissa: <https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Valmennusosaamisen+kehitt%C3%A4jille/Valmennusosaamisen+k%C3%A4sikirja+2012.pdf>. Luettu: 25.6.2024.
- Hämäläinen K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Edita Prima Oy. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf. Luettu: 25.6.2024.
- Hämäläinen K. & Westerlund E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja 5/2016. Luettavissa: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf. Luettu: 25.6.2024.
- Hämäläinen P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.
- Kuusela A. 24.4.2020. Filosofian keinoin eettisen valmentajan jäljillä. Liikunta ja tiede 2/20. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/2_2020/lt_2_2020_s54-55.pdf. Luettu: 25.6.2024.
- Kyrklund K. 26.-27.2.2023. Uppsalan yliopiston professori. Valmentajaseminaari. Ypäjän hevosopisto. Seminaariesitys. Ypäjä.
- Kyrklund K. & Lemkov J. 2009. Kyra ja ratsastuksen taito. 8. painos. WSOY. Helsinki.
- Lewis V, Dumbell L, Cameron L, York S. 2022. The Role of The Coach in Elite Equestrian Sport. Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports, 9, 5. Luettavissa: <https://juniper-publishers.com/jpfmts/pdf/JPFMTS.MS.ID.555771.pdf>. Luettu: 18.8.2024.
- Liukkonen J. 2016. Psykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero A, Nummela A, Kalaja S & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti
- McGivern A. 22.10.2021. The mental game – Sport Psychology for Equestrians. Integrating sport psychology training into our daily lives. Horsejournals. Luettavissa: <https://www.horsejournals.com/riding-training/rider-development/psychology/mental-game-sport-psychology-equestrians>. Luettu: 1.7.2024.

Mäkinen T. 1.2.2023. Miten vuorovaikutuksella voi motivoida liikkumaan? – kestävän liikuntamotiivaation tukeminen vuorovaikutuksessa. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankoh-taista/miten-vuorovaikutuksella-voi-motivoida-liikkumaan-%E2%80%92-kestavan-liikuntamotivaation-tukeminen-vuorovaikutuksessa/>. Luettu: 25.5.2024.

Pinfield M. 11.9.2019. The Unique Relationship Between Equestrian Coaches and Riders. Horsesport. Luettavissa: <https://horsesport.com/magazine/rider-health/accident-protocols-equestrian-canada-horse-shows/>. Luettu: 18.7.2024

Shynkarova O & Semyvolos L. 2023. The role of the coach in equestrian sport. International scientific journal «Grail of Science», 30, 8. s. 378-381. Luettavissa: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1548>. Luettu: 21.7.2024.

Suomen ratsastajainliitto r.y. 2022–2026 (päivitetty 2024). Suomen ratsastajainliiton vastuullisuusohjelma. Suomen ratsastajainliitto s.a. Helsinki. Luettavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/29551/srlvastuullisuusohjelma_2024.pdf. Luettu: 28.6.2024.

Takalo-Eskola T. 3/2022. Fair coaching – Valmentajan eettinen toiminta. Etelätuuli. Luettavissa: [Fair Coaching – Valmentajan eettinen toiminta | Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry \(eslu.fi\)](https://www.eslu.fi/etela-suomen-liikunta-ja-urheilu-ry/eslu-fi/fair-coaching-valmentajan-eettinen-toiminta). Luettu: 9.7.2024.

Zetterqvist Blokhuist M. 2019. Interaction Between Rider, Horse and Equestrian Trainer – A Challenging Puzzle. Väitöskirja. Södertörn University. Södertörn Doctoral Dissertations. s. 57-62. Luettavissa: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1303083/FULLTEXT01.pdf>. Luettu: 19.7.2024.

Liitteet

Liite 1. Kysely ETF:n jäsenistölle

Valmentajan eettinen toiminta ratsastuksessa

┘ Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tutkimustiedote

Valmentajan eettisesti kestävä toiminta ratsastuksessa

Tällä kyselyllä selvitetään ETF:n jäsenistön tietoa ja taitoa eettisestä toiminnasta valmennustyössä, sekä millaisia toimintatapoja jäsenillä on käytössään urheilijalähtöisen valmennuksen toteuttamiseen.

Kysely toteutetaan webropol-ohjelmiston avulla kesäkuun 2024 aikana. Kyselyssä ei kysytä yksilöiviä henkilötietoja.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 30 minuuttia. Kyselyyn osallistuminen ei vaadi etukäteisvalmistautumista. Kaikkiin kysymyksiin voi vastata valmentajan valmennuskokemuksesta ja tasosta riippumatta.

Osallistumalla jäsenistö auttaa ETF:ä selvittämään jäsenistön tieto- ja taitotasoa, jotta tulevaisuuden valmentajakoulutusta osataan koordinoida paremmin. Kyselyn avulla voidaan myös kohdentaa täydennyskoulutusta jo valmentajina toimiville. Kyselyn avulla voit myös saada ajatuksia omaan työhösi.

Aineistoa käsitellään opinnäytetyön tekemisen ajan Haaga-Helian onedrive pilvipalvelussa. Kyselyn tulokset ja niiden analysointi julkaistaan opinnäytetyössä. Työn valmistuttua kyselyn tulokset ovat julkisia. Kaikki opinnäytetyön tekemiseen käytetty materiaali hävitetään asianmukaisesti työn valmistuttua.

Valmis opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkokirjastossa, missä se on kaikkien nähtävillä ja luettavissa.

Lisätietoja antaa

Rinna Siljamäki, r.korpikari@gmail.com, opinnäytetyön tekijä

Maiju Kokkonen, maiju.kokkonen@haaga-helia.fi, opinnäytetyön ohjaaja

Equestrian Trainers Finland Ry, Anu Korppoo

Annan suostumukseni osallistumisesta tämän tutkimukseen liitteenä olevan tutkimustiedotteen mukaisesti.

Edellä mainitun tutkimustiedotteen sisältö on kerrottu minulle ja ymmärrän mitä tutkimus koskee, mitä osallistuminen tarkoittaa minulle, mihin antamaani dataa käytetään ja miten sitä säilytetään. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin kysymyksiini.

Ymmärrän, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta ja esimerkiksi

keskeyttää haastattelun niin halutessani.

Suostumuksen voi peruuttaa jättämällä vastaamatta kyselyyn. Huomaa, että jo analysoidusta tutkimustuloksista yhden tutkittavan osuutta ei voida jälkikäteen poistaa. Lisätietoja tutkimuksesta antaa opinnäytetyöntekijä Rinna Siljamäki.

Olen tutustunut tutkimustiedotteeseen ja suostumuslomakkeen sisältöön sekä annan suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. *

Kyllä

En. Lomakkeen täyttäminen edellyttää, että annat suostumuksen.

Vastaajan ikä *

- 16-25v
- 25-35v
- 35-45v
- 45-55v
- yli 55v -

Laji (voit valita useita) *

- kouluratsastus
 - esteratsastus
 - kenttäratsastus
 - valjakko
 - joku muu:
-

Valmennus / opetuskokemus vuosina *

- 0-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- 10-15 vuotta
- 15-20 vuotta
- 20-25 vuotta
- 25-30 vuotta
- yli 30- vuotta

Mitä asioita sisältyy valmentajan eettiseen toimintaan? Valitse 6 mielestäsi tärkeintä asiaa. *

- Syrjintä
- Yksilön arvostus
- Puhdas urheilu
- Seksuaalinen häirintä
- Urheilijakeskeisyys
- Yhteistyö
- Hevosen rahallinen arvo
- Oikeudenmukaisuus
- Tasa-arvo
- Kunnianhimo
- Valmentajan rahallinen arvo
- joku muu: _____

- Vuorovaikutus

Mitä ymmärretään vuorovaikutuksella? Valitse 5 mielestäsi tärkeintä asiaa. *

- ilme- ja elekieltä
- kovaan ääneen puhumista / huutamista
- avoimuutta
- tunnetaitoja
- kuulemista
- joku muu:

-
- sosiaalisen median käyttöä
 - kuuntelemista
 - sähköpostin käyttöä
 - läsnäoloa
 - tekstiviestejä

Miten olet muuttanut toimintatapojasi vuosien / kokemuksen myötä?

Mistä asiasta haluaisit koulutusta? Voit valita useita

- vuorovaikutustaidot
- palautteen antaminen
- urheilijan motivaation kehittäminen
- urheilijavalmentaja -suhde
- valmentajan arvomaailma
- joku muu: _____

Vapaa sana

Liite 2. Valmentajan eettinen huoneentaulu

Valmentajan

Harrastajasta
huippu-urheilijaan

eettinen huoneentaulu



*yhteinen
vastuu*

**Urheilija
keskiössä**

VALMENTAJA

RATSASTAJA

Valmentaja on urheilun arvojen tärkein vaalija ja tiedon eteenpäin viejä. Urheilu tarjoaa matkan itsensä kehittämiseen, oppimiseen ja erilaisten tunteiden käsittelyyn. Valmentaja maalaa juuri sellaisella pensselillä, mitä lajin arvomaailma vaatii.

ARVOT

- elämän arvot
- urheilun arvot
- arvojen mukainen valmennus

Valmentajan rooli esikuvana ja roolimallina on merkittävä. Kaikella toiminnalla on vaikutuksia, paitsi ratsastajaan urheilijana, myös lajin julkikuvaan. Ratsastaja toimii valmentajan arvojen tulkkina ja mallina ja muokkaa omia arvojaan niiden mukaisesti.

Valmennussuhde perustuu molemminpuoliseen luottamukseen; aitoon kiinnostukseen toisesta ihmisestä, missä molemmilla on vastuunsa. Valmentajan suurin taito on asettua samalle viivalle valmennettavan kanssa.

URHEILIJJA-VALMENTAJA SUHDE

- ihmissuhde
- valtasuhde
- sopimussuhde

Valmentaja on ratsastajalle luotettava peruskallio, jonka antamia ohjeita ja neuvoja noudatetaan tarkoin. Kun ratsastaja kokee olonsa turvallisiksi fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti; hän pystyy parantamaan urheilusuoritustaan ja samalla hänen sisäinen motivaationsa kasvaa.

Vuorovaikutustaidot auttavat valmentajaa paitsi tutustumaan urheilijaan, myös kertomaan omista arvoistaan, tavoitteistaan ja tunteistaan paremmin. Yhteistyötaitojen palautteen antaminen ovat merkittävässä roolissa urheilijan motivaation kehittämisen kannalta.

VUOROVAIKUTUSTAITOJEN

- tunnetaidot
- yhteistyötaitot
- palautteen anto

Taitavalla vuorovaikuttamisella valmentaja asettaa ratsastajan vastuullisen ajattelumallin ja luovuuden äärelle. Analysoidessaan omaa suoritustaan ja etsiessään vastauksia kysymyksiin, ratsastaja kehittää innostusta ja luottamusta omaan tekemiseen.

Valmentajan tulisi reflektoida omaa toimintaansa paitsi urheilijan kautta, myös oman toiminnan kautta ja yhteistyössä muiden valmentajien kanssa. Taidosta johtaa itseään kehittyä taito johtaa muita.

ITSETUNTEMUS

- Miten toimin?
- Miksi toimin?

Ratsastaja pelaa omaa tekemistään valmentajan toiminnan kautta ja osallistuu valmennusprosessin eri vaiheisiin. Tällä tavoin hän oppii ottamaan vastuuta omasta tekemisestään ja hänellä on vahva omistajuus urheilustaan.

**“Valmentaja valmentaa ratsastajaa;
ratsastaja valmentaa hevosta.”**

Kyra Kyrklund



ARVOT

Valmentajan toimintaa määrittelevät arvot heijastelevat kaikessa toiminnassa ja ovat tärkeä vaikuttaja paitsi urheilijaan myös ulospäin. Valmentajan ja urheilijan samankaltainen arvomaailma auttaa hyvän ja tiiviin urheilija-valmentaja suhteen syntymisessä.

Valmentajan arvomaailman tulisi ennen kaikkea tukea hyvän urheilun arvoja sekä tietysti lajin edellyttämiä arvoja ja sääntöjä.

Ratsastuksessa näitä arvoja on määritelty Ratsastajain liiton vastuujohjelmassa 2022-2026. Niitä ovat vastuullisuus, hevosen hyvinvointi, ratsastajan hyvinvointi ja toimintatavat. Valmentajan toiminnalla on vaikutuksia, paitsi ratsastajaan myös lajin julkikuvaan.

Lähteet:

Hämäläinen K. & Westerlund E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja. Luettavissa: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf.

Suomen ratsastajainliitto r.y. 2022-2026 (päivitetty 2024). Suomen ratsastajainliiton vastuullisuusohjelma. Suomen ratsastajainliitto s.a. Helsinki. Luettavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/29551/srvastuullisuusohjelma_2024.pdf

URHEILIJA-VALMENTAJA SUHDE

Urheilijan ja valmentajan välille muodostuva suhde on paitsi ihmissuhde, myös sopimussuhde ja valtasuhde. Vastuuta on molemmilla osapuolilla ja suhteen pitäisi olla tasapuolinen ja toista kunnioittava. Valmentajan ja urheilijan tulisi kohdata toisensa ikään kuin samalla viivalla ja valmentajan tulisi ajatella enemmänkin, miten voisi auttaa urheilijaa saavuttamaan hänen asettamansa tavoitteet kuin yrittää johtaa häntä.

Ratsastuksessa urheilija-valmentaja suhde on erittäin tiivis ja muodostuu hyvin pitkälle ratsastajan luottamukseen valmentajan ammattitaidosta ja kokemuksesta. Ratsastaja toteuttaa valmentajan antamaa ohjeistusta luottaen omaan suorituskykyynsä ja samalla valmentajaansa. Valmentajan tärkein tehtävä on säilyttää ratsastajan fyysinen, henkinen ja sosiaalinen turvallisuudentunne.

Lähteet:

Hämäläinen K. & Westerlund E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja. Luettavissa: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf.

Hämäläinen P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.

Pinfield M. 11.9.2019. The Unique Relationship Between Equestrian Coaches and Riders. Horsesport. Luettavissa: <https://horsesport.com/magazine/rider-health/accident-protocols-equestrian-canada-horse-shows/>.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

Vuorovaikutustaitoja tulisi kehittää läpi elämän. Ne ovat tärkeässä roolissa urheilussa; ihmisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn kehittämisen ydin. Niiden avulla valmentaja pystyy paremmin kertomaan omista arvoistaan, tavoitteistaan ja tunteistaan. Hänen on myös helpompi oppia tuntemaan oma ratsastajansa yksilönä ja urheilijana. Valmentajan tärkeimmät vuorovaikutustaidot ovat kuunteleminen, palautteen anto, tunnetaidot sekä yhteistyötaidot.

Ratsastuksessa valmentajan ja ratsastajan välinen vuorovaikutus heijastuu helposti ratsukon väliseen yhteistyöhön. Positiivinen ja motivoiva harjoitteluympäristö sekä innostunut asenne ja mieliala heijastuvat hevoseen ja sitä kautta ratsukon suorituskyvyn. Ratsastajan tunteiden sanoittajana on ennen kaikkea avoimet kysymykset, kuunteleminen, sanaton viestintä ja empatia.

Taitavalla vuorovaikutuksella valmentaja asettaa urheilijan vastuullisen ajattelumallin ja luovuuden rajapinnalle ja kehittää samalla urheilijan ongelmanratkaisukykyä sekä oman suorituksen analysointia.

Palautteen antaminen ja saaminen sekä yhteistyötaidot toimivat valmentajalle oman ammattitaidon ja toiminnan mittarina sekä antavat mahdollisuuden reflektoida omaa toimintaa suhteessa muihin. Lisäksi viestinnän tavoite on hyvä suunnitella etukäteen; millaisia arvoja, tunnetta ja asennetta haluaa viestittää.

Lähteet:

Arajarvi P. & Thesleff P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-kustannus Oy. Lahti

Bridgeman D.J. 2009. The working relationship between horse and rider during training and competition for equestrian sports. Väitöskirja. University of Southern Queensland. Department of psychology. s. 30-37. Luettavissa: https://research.usq.edu.au/download/da15333a02b68451fa5346b0687411ee2c22c05bbf4cb270221ef936f3102a5c/2672910/Bridgeman_2009_whole.pdf.

Hämäläinen P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.

Kyrklund K. & Lemkov J. 2009. Kyra ja ratsastuksen taito. 8. painos. WSOY. Helsinki.

Liukkonen J. 2016. Psykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero A, Nummela A, Kalaja S & Häkkinen K. Huippu-urheiluvaimennus. VK-Kustannus Oy. Lahti

ITSETUNTEMUS

Valmentajan tulisi tuntea hyvin itsensä, toimintatapansa ja tunnistaa omat motiivinsa valmentamiseen. Hänen tulisi tunnistaa omat heikkoutensa ja vahvuutensa, jotta voisi toimia hyvänä esimerkkinä ja luotettava johtajana valmennettavilleen.

Urheilun yhtenä tavoitteena on oppiminen ja kehittyminen. Tämä ei kosketa pelkästään urheilijaa, vaan myös valmentajaa. Oman ammattitaidon kehittäminen ja toiminnan arviointi on osa laadukasta valmennustyötä ja kuvastaa valmentajan intohimoa omaa työtään ja urheilua kohtaan.

Kouluttautuminen, mentorointi, tutorointi ja yhteistyö muiden valmentajien ja lajien kanssa auttaa näkemään asioita laajemmasta näkökulmasta ja kehittää paitsi omaa lajia eteenpäin, myös valmentajan näkemystä omasta toiminnastaan ja ammattitaidostaan.

Lähteet:

Hämäläinen K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Edita Prima Oy. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopu11inen.pdf

Hämäläinen K. & Westerlund E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja. Luettavissa: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf

Hämäläinen P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.

Kyrklund K. & Lemkov J. 2009. Kyra ja ratsastuksen taito. 8. painos. WSOY. Helsinki.

Kuvat: Rinna Siljamäen kuva-arkisto ja Annika Haarakärvi.