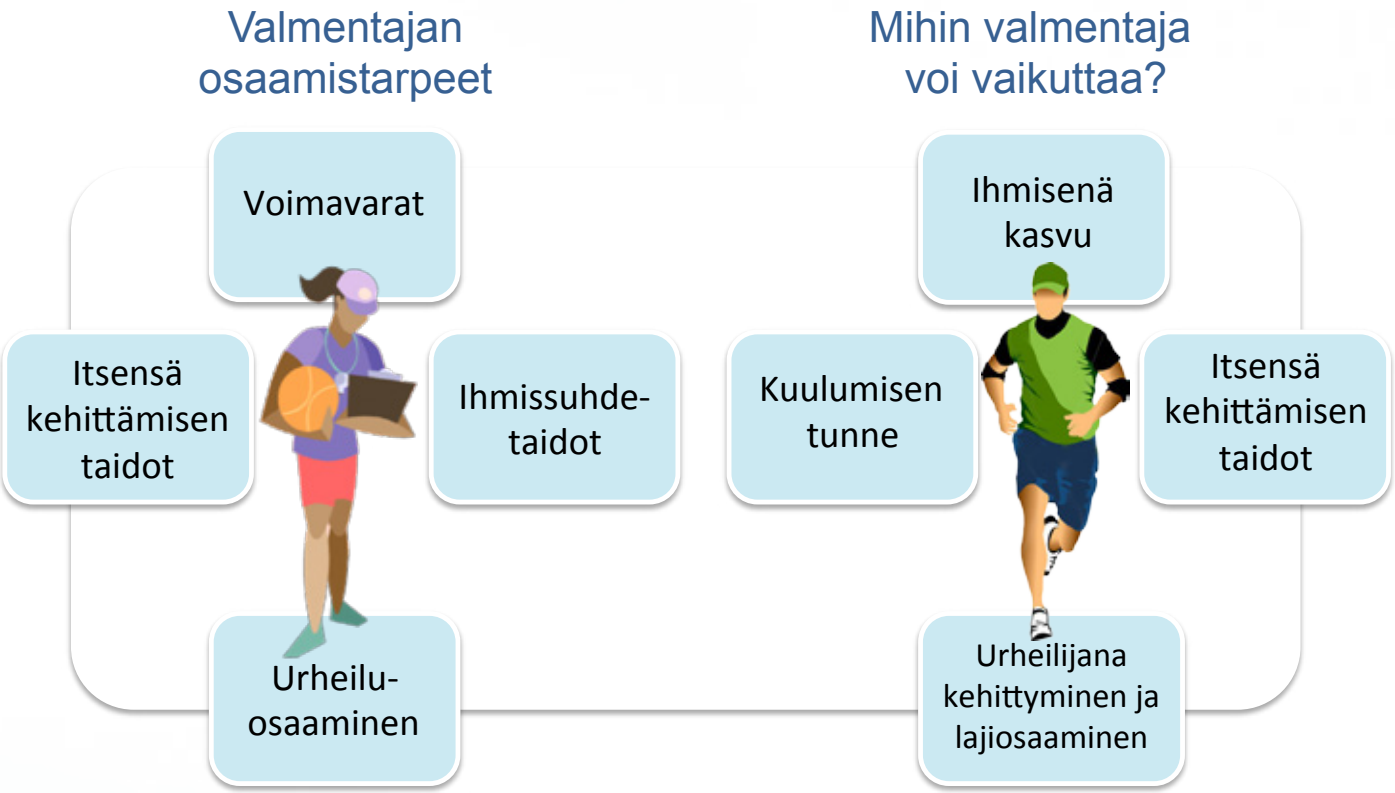
VALMENNUSOSAAMISEN KÄSIKIRJA 2013

Kirsi Hämäläinen (toim.)



FINLAND

Toimitus:
Kirsi Hämäläinen

Taitto ja digijulkaisu:
Edita Prima Oy

Julkaisija:
Suomen Olympiakomitea

ISBN 978-952-5794-27-4

Sisältö

ESIPUHE 4

1. VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMINEN 5

2. VALINNAT VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMISESSÄ 7

3. TULEVAISUUDEN URHEILIJA – MILLAINEN URHEILIJA MENESTYY VUONNA 2020 9

4. VALMENNUSOSAAMISEN MALLI URHEILIJAN POLULLA 11
   - Toimintaympäristön vaikutus valmentajan osaamistarpeisiin 11
   - Mihin valmentaja urheilijassa voi vaikuttaa? 15

5. VALMENTAJAN OSAAMINEN 20
   - Sukupolviosaaminen 20
   - Junioriurheilijan vastuuseen kasvamisesta 21
   - Aikuinen – uskalla antaa nuorelle tilaa tehdä itse 23
   - "Opin että minulle vähäpätöisiltä tuntuvat asiat voivat olla suuria voimistelijoilleni" 25

6. VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMINEN 27
   - Valmentajaksi ryhtyminen ja valmentajana kehittyminen 27
   - Valmentajana kehittyminen 30
   - Huipputason valmennusosaaminen on aina valmentajan itsensä näköistä 36
   - Ammatillisen valmentajakoulutuksen suuntaviivat Rovaniemellä ja Lapin ammattikorkeakoulussa 37
   - Toimintakulttuurinen tiikerinloikka ammattikorkeakoulutukseen Haaga-Heliassa 39

7. KOULUTTAJAN OSAAMINEN JA KOULUTUSTEN ARVIOINTI 40
   - Koulutusosaaminen 40
   - Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen 43
   - Koulutuspalautteet 45
   - Koulutuksen arviointia 47
   - Valmentajien osaamisen kehittäminen – jääkiekon lisenssijärjestelmä käytännön arjessa 50

8. SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYNTÄMINEN VALMENNUKSESSA JA VALMENTAJAKOULUTUKSESSA 52
   - Sosiaalinen media valmennusosaamisen kehittämisessä 52
   - Minä, valmennus ja facebook 56
   - Sosiaalinen media – uhka ja mahdollisuus? 57
   - Facebook oppimisalustana – vertaisarviointia kehittämässä 59

ESIPUHE

Valmennusosaamisen käsikirja 2013 on lajissaan toinen. Suomalaisen valmennusosaamisen kehittämistä on tullut tavaksi raportoida ja linjata vuosittain ilmestyvällä käsikirjalla. Valmennusosaamisen kehittäminen tapahtuu verkostossa, johon kuuluvat kaikki valmennustoimijat – keskeisesti valmentajakoulutusta organisoivat ja toteuttavat tahot – lajiliitot, urheiluopistot, aluejärjestöt, ammattikorkeakoulut, Jyväskylän yliopisto, Valmentajat ry ja Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö. Ensimmäinen käsikirja syntyi pääosin verkoston tapaamisissa ja niistä syntyneiden tuotosten pohjalta. Tämä käsikirja on syntynyt verkoston yhteistyön tuloksena. Kirjoitusvastuuta on jaettu verkoston eri toimijoille. Aineiston tuottamiseen on osallistunut myös valmennuksen opiskelijoita. Lämpimät kiitokset kaikille työhön osallistuneille!

Valmennusosaamisen käsikirja on suunnattu pääasiassa valmentajakoulutuksen toimijoille. Koko kehittämistyön tavoitteena on rakentaa yhteistä ymmärrystä ja näkemystä siitä, miten valmennusosaamista parhaiten kehitettäisiin Suomessa. Käsikirjaan asiat dokumentoidaan – käsikirjan ei ole tarkoitus olla kiveen hakattua ja muuttumatonta faktaa. Tavoitteena on kirjata ylös kukin kehitysvaihe. Käsikirjan tarkoituksena on antaa eväitä valmennusosaamisen kehittämisen parissa toimiville. Tarkoituksena on myös, että se avaa keskustelua.

Tässä käsikirjassa keskitytään niihin valmennusosaamisen osa-alueisiin, jotka tähän asti ovat usein olleet vähemmällä. Edellisessä käsikirjassa julkaistiin suomalaisen valmennusosaamisen malli, jota avataan enemmän tässä käsikirjassa. Edelleen mallissa on työsarkaa – mallin avaamista on työstettävä vielä verkoston kanssa. Käsikirja ei pyri vastaamaan kaikkeen, vaan aina kerrallaan joihinkin kysymyksiin.

Vierumäellä, Tammikuussa 2014,

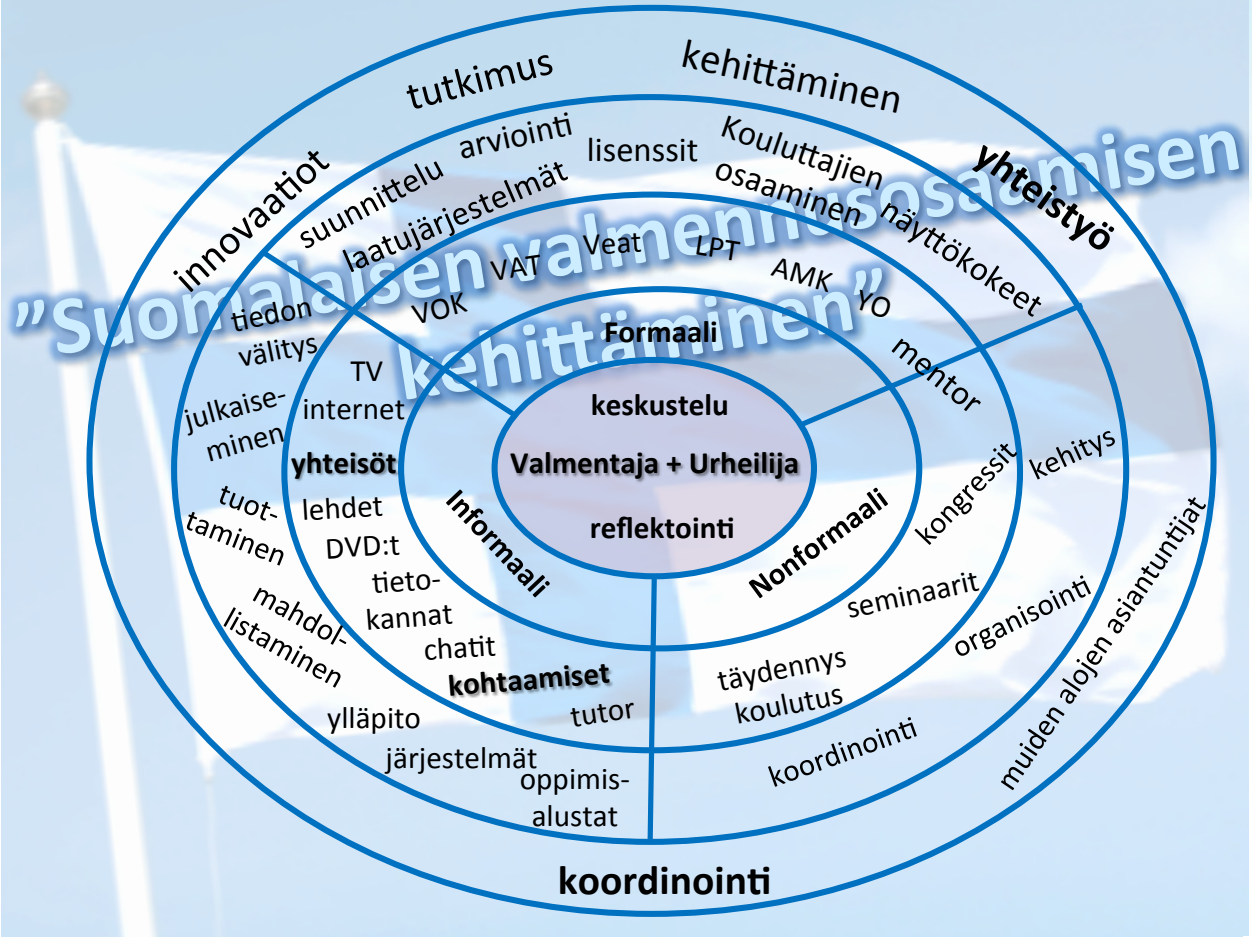
Kirsi Hämäläinen

Valmentajakoulutuksen asiantuntija, Suomen Olympiakomitea

1. VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMINEN

Kirsi Hämäläinen, Suomen Olympiakomitea

Valmennusosaamisen kehittäminen on laaja kokonaisuus. Kokonaisuutta on avattu kuviossa 1. Valmentaja kehittää osaamistaan jokapäiväisessä valmennustoiminnassaan. Valmentajan itsearviointi on yksi tärkeimmistä osaamisen kehittämisen tavoista. Keskustelut urheilijan/urheilijoiden ja valmennustiimin kanssa, urheilijan harjoittelu, kilpailusuoritukset ja elämäntilanne tuovat valmentajalle ajateltavaa, pohdittavaa ja ratkaistavia asioita. Tukea valmennukseen saa formaalin koulutuksen kautta, informaalin oppimisen avulla ja nonformaaliin koulutukseen osallistumalla.



Kuvio 1. *Valmennusosaamisen kehittämisen kokonaisuus*

Valmennusosaamisen kehittämisessä formaalin koulutuksen (tutkintoja ja pätevyyksiä tuottava) kehittäminen on tärkeää. Formaalin koulutuksen kehittämiseen liittyviä yhteisiä asioita ovat:

- Koulutuspolkujen rakentaminen = koulutusjärjestelmä
- Koulutusten laadun kehittäminen, laatujärjestelmä kehittämisen tukena
- Yhteisten työkalujen ja menetelmien kehittäminen (suunnittelu-, arviointityökalut ja –menetelmät)
- Oppimista tukevien lisenssijärjestelmien/päivittäisvalmennuksen laatua tukevien järjestelmien kehittäminen
- Kouluttajien osaamisen kehittäminen

Formaalissa koulutuksessa on tavoitteena itsensä kehittämistaitojen lisääminen niin, että informaali oppiminen olisi tehokkaampaa.

Informaalin oppimisen tukeminen on mahdollistamista. Se voi olla kohtaamisten järjestämistä. Näitä voivat olla formaalin koulutuksen ulkopuolella tapahtuva mentorointi ja tutorointi tai seuran valmentajatiimien ja - kerhojen organisointia. Informaalia oppimista tukevat myös tietokannat, tietopankit, urheilun wikipediat, nettisivut, blogit, TV, kirjat, lehdet jne. Näiden mahdollistaminen tarkoittaa tiedonvälityksen kehittämistä, julkaisutoimintaa, erilaisten järjestelmien ja palvelujen (nettisivut, tietokannat) ylläpitoa ja kehittämistä ja oppimisalustojen hallintaa. Informaalia oppimista tukevia toimia ovat esimerkiksi lajiliittojen internetsivut, Kihun julkaisut, Kihun faktapankki, Voimisteluliiton Voimistelu-Wiki, Jääkiekkoliiton Hockey Centre, Valmentaja-lehti ja Jyväskylän Yliopiston valmentajakahvit.

Nonformaali koulutus on järjestettyjä koulutustapahtumia, jotka eivät johda tutkintoon tai pätevyyteen. Näitä ovat erilaiset täydennyskoulutukset, seminaarit ja kongressit. Näiden koordinointi, organisointi ja kehittäminen ovat osa valmennusosaamisen kehittämistä.

Kuvion 1 ulkokehälle on kuvattu kaikkiin sisempiin kehiin vaikuttavia asioita. Tutkimus, kehittäminen ja innovaatiotoiminta niin harjoittelun, valmennuksen kuin valmennusosaamisen kehittämisen suhteen on tärkeää. Uusi harjoittelu- ja valmennustieto tuottaa sisältöjä erilaisiin koulutuksiin ja valmennusosaamisen kehittämisen tutkiminen ja sitä kautta kehittäminen on olennaista kokonaisuuden kannalta.

Valmennusosaamisen kehittämisestä huolehtii verkosto. Verkostoa koordinoidaan Olympiakomitean Huippu-urheiluyksiköstä. Verkoston toimijoilla on erilaisia vastuualueita, joiden kehittämisestä he vastaavat. Verkostossa kehitetään yhteiseksi hyväksi. Verkostossa on toimijoita, jotka ovat mukana ottaakseen verkostossa kehitetyt asiat käyttöön ja toimijoita, jotka paitsi käyttävät, myös kehittävät ja jakavat kehittämäänsä takaisin verkostolle. Mitä enemmän kehittäjätoimijoita on, sitä nopeammin toiminta menee eteenpäin.

Yksi keskeinen osa kokonaisuuden kehittämistä on urheilun ulkopuolisen osaamisen hyödyntäminen. On tärkeää, että seurataan muiden alojen kehitystä ja tuodaan sieltä soveltuvia asioita valmennusosaamiseen. Tämä työ on hiljaisten signaalien etsimistä, trendien seuraamista ja tulevaisuuden tutkimuksen hyödyntämistä.

2. VALINNAT VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMISESSÄ

Kirsi Hämäläinen, Suomen Olympiakomitea

Edellisessä Valmennusosaamisen käsikirjassa (2012) kuvattiin, mitä huippu-urheilun kolme keskeistä valintaa tarkoittavat valmennusosaamisen kehittämistyössä.

Valmennusosaamisen kehittämisessä nämä valinnat tarkoittavat seuraavaa:

Huippu-urheilun keskeiset valinnat:

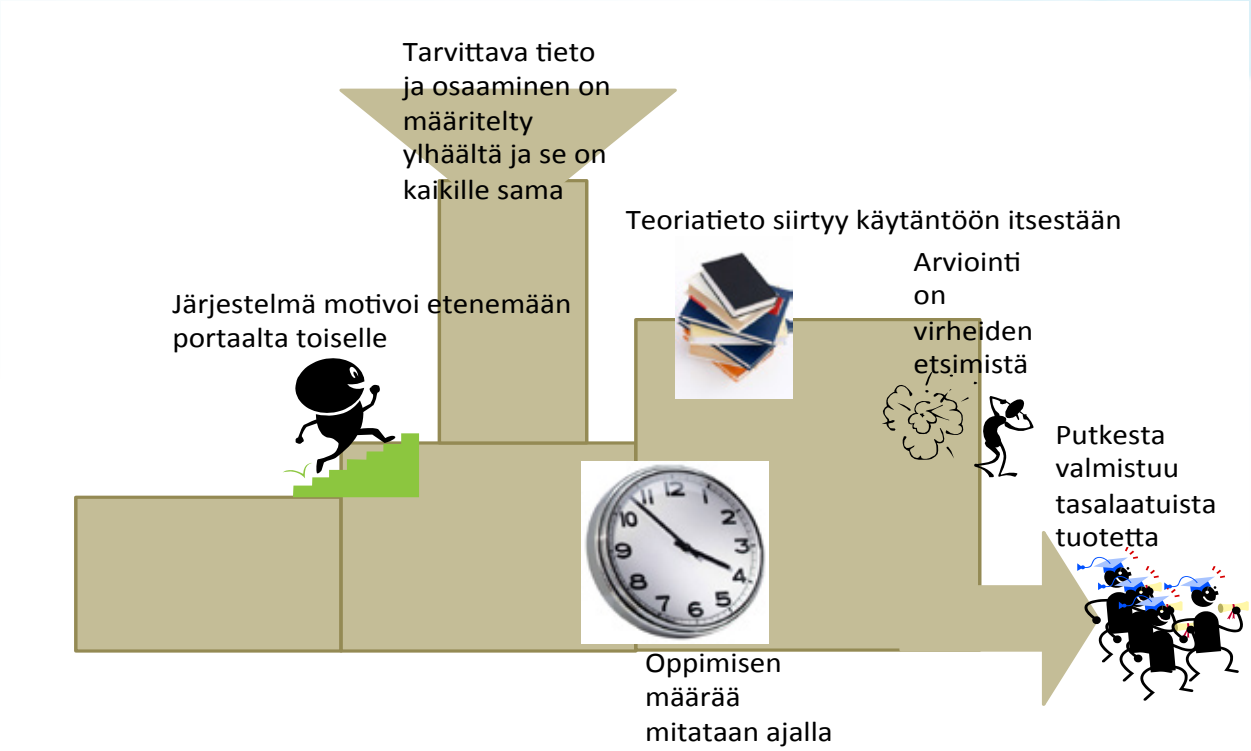
1. **Urheilija lähipiireineen on keskiössä**
2. **Osaamista on kehitettävä ja vietävä käytännön val-mennukseen paikallisesti sekä valtakunnallisesti**
3. **Yhteistyötä kaikilla tasoilla on vahvistettava**

- Puhutaan osaamisen kehittämisestä, joka nähdään koulutusta laajempana toimintana.
- Osaaminen ymmärretään erilaisena urheilijan polun eri vaiheissa
- Oppiminen viedään mahdollisuuksien mukaan valmentajan toimintaympäristöön.
- Pyritään sisältökeskeisyydestä toiminnallisuuteen ja materiaalikeskeisyydestä oppimisen tukemiseen. Oppimista ei määritellä tunneissa, vaan pyritään vaikuttavuuteen.
- Yhteisöllinen oppiminen kaikilla tasoilla tarkoittaa sellaisten oppimistilanteiden luomista, että osaamisen jakaminen on mahdollista.
- Tärkeää on mahdollistaa viimeisimmän tiedon saatavuus. Oppimistilanteissa pyrkimys on yhteiseen tiedon rakentumiseen, ei faktojen ulkoa opetteluun.

Suomalainen valmennusosaamisen malli toteuttaa ajatusta urheilijasta keskiössä. Osaamisen kehittämisessä on haettu sellaisia pedagogisia ratkaisuja, jotka lisäävät todellista osaamista. Toiminnassa oppimisen kehittäminen on tässä keskeinen valinta. Lähivuosien keskeiset tavoitteet kiteytyvät näistä:

1. **Valmennusosaamisen mallin jalkauttaminen kaikkiin koulutuksiin ja valmentajien päivittäistoimintaan.**
2. **Toiminnassa oppimisen edistäminen valmentajakoulutuksissa ja sitä kautta valmentajien päivittäistoiminnassa.**

Koulutus on aina aikansa kuva. Se heijastelee yleistä kasvatuskäsitystä, yhteiskunnan rakenteita ja valtakäsityksiä. Valmentajakoulutusta kehitettäessä kehitetään tulevaisuuden koulutusta. Ne päätökset, joita nyt tehdään vaikuttavat siihen valmentajakoulutukseen, johon nykyiset alakoululaiset tulevat osallistumaan. Koulutusten kehittämisessä täytyy arvioida mennyttä ja nykyistä, pyrittävä sälyttämään se, mikä toimii ja uskallettava muuttaa loput. Se, että kaikkea vanhaa ei koeta säilyttämisen arvoiseksi, ei tarkoita, että se on ollut huonoa. Se ei vain enää välttämättä toimi muuttuneessa maailmassa. Vanhan arvioinnissa on helppoa olla jälkiviisas ja arvostella vanhoja ratkaisuja. Ne on suhteutettava aikaansa.



Kuvio 2. *Vanhan koulutusjärjestelmän oletukset*

Meillä on ollut valmentajakoulutusjärjestelmä, joka on perustunut seuraaville oletuksille:

Oletus 1. Koulutusjärjestelmä sinällään motivoi opiskelemaan. Valmentajat haluavat edetä tasolta toiselle. -> Näin ei ole käynyt. Vain 10% jatkaa aina seuraavalle tasolle.

Oletus 2. Tasolta toiselle koulutuksessa edetessä valmennetaan parempia/vanhempia urheilijoita -> Joskus valmentajan polku menee näin. Mutta on aloittelevia valmentajia, jotka valmentavat aikuisia ja on valmentajia, jotka haluavat valmentaa aina lapsia.

Oletus 3. Huippuvalmennus on aikuisten huippujen valmennusta -> Nykyisin halutaan huippuosaamista myös lasten ja nuorten valmennukseen. Huippuosaamisella tarkoitetaan eri asioita urheilijan polun eri vaiheissa.

Oletus 4. Lähiopetus on tehokasta opetusta. Vaikka asiaa tulee liikaa, se sisäistetään joskus myöhemmin muistiinpanojen ja materiaalin avulla -> Nykyajattelun mukaan on tärkeää, että opitaan käytännössä, jolloin opittu siirtyy arkeen. Tärkeää, että asiaa on sen verran, että se on mahdollista oppia.

Oletus 5. Valmentaja osaa suodattaa tietotulvasta itselleen ja urheilijoilleen sopivan aineksen -> Teoriatiedon soveltaminen omin avuin on usein liian haastavaa. Valmennusta ei kehitä pintatieto, joka ei koskaan mene käytäntöön.

Oletus 6. Vain koulutuksessa voi oppia/ on tärkeää että oppimista säädellään. -> Koulutuksen on tarkoitus antaa oppimisen eväitä. Oppimista ei pidä rajoittaa.

Koulutus on lähtenyt koulutuksen sisällöistä ja koulutusjärjestelmän tarpeista. Se on perustunut kaikille yhteiseen, josta jokainen jäsentää itse tarvitsemansa tiedon. Tarvittava tieto on päätetty koulutuksen järjestäjän ja opettajan toimesta. Arviointi on perustunut virheiden etsintään, jolloin kokemus oppijalle on ollut ”minä en osaa”-tyyppinen. Laatu on tarkoittanut koulutusten samanlaisuutta ja samoja vaatimuksia. Ikään kuin näin syydettäisiin putken päästä ulos tasaoppista tuotetta. Tuntimäärä on ollut oppimisen syvyyden mittari.

Näistä oletuksista pyritään uudenlaisiin oletuksiin:

- Lähdetään oppijasta – hänen lähtökohdistaan ja oppimistarpeistaan.
- Viedään oppiminen käytäntöön, jolloin se siirtyy valmentajan arkeen.
- Arvioidaan osaamista – sen voi saavuttaa missä ajassa tahansa.

Jossain vaiheessa tulevaisuudessa joku osoittaa näiden oletusten toimimattomuuden taas muuttuneessa maailmassa.

3. TULEVAISUUDEN URHEILIJA – MILLAINEN URHEILIJA MENESTYY VUONNA 2020

Valmennuksen suuntautumisopiskelijat 2013-2014, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Valmennuksen suuntautumisopiskelijat haastattelivat kokeneita valmentajia kuvatakseen valmentajien käsitystä siitä, millaisen pitäisi tulevaisuuden urheilijan olla menestyäkseen.

Opiskelijat haastattelivat yli kolmekymmentä kokenutta valmentajaa. He jakoivat haastattelut yksilö- ja joukkuelajeihin ja tekivät yhteenvedot valmentajien kuvauksista. Yksilö- ja joukkuelajien kuvaukset olivat hyvin samanlaisia. Yhteenvedot on koottu kuviksi.

Kuvio 3. *Yhteenveto joukkuelajien valmentajien käsityksistä tulevaisuuden urheilijasta.*

Kuvio 4. *Yhteenveto yksilölajien valmentajien käsityksestä tulevaisuuden urheilijasta.*

Valmentajahaastattelujen mukaan tulevaisuuden urheilija on tuhattaituri. Urheilijasta on tulossa ajattelija ja aktiivinen tiedon käsittelijä. Tulevaisuuden urheilija ymmärtää heikkoutensa, vahvuutensa sekä erityisominaisuutensa niin fyysisissä, psyykkisissä, sosiaalisissa kuin taidollisissakin ominaisuuksissa - kokonaisvaltaisesti.

Urheilija on rohkea, ainutlaatuinen ja itsenäinen persoonallisuus, jolle sallitaan terve itsekkyys raivata tilaa elämästä urheilua varten. Urheilija omaa hyvät vuorovaikutustaidot ja kasvaa sosiaalisessa ympäristössä. Urheilija joutuu jakamaan elämäänsä toisten kanssa entistä enemmän sekä mediapersoonana, että päivittäisvalmennuksessa yhteistyössä valmentajan, muiden urheilijoiden sekä asiantuntijaverkoston kanssa. Urheilija kantaa jatkossa entistä enemmän vastuuta omasta kehittymisestään, ja on aktiivinen toimija, joka ottaa osaa harjoitussuunnitelmien laatimiseen. Urheilija on oman elämänsä ja toimintansa kriitikko, joka punnitsee ja arvioi sekä omaa että valmentajansa toimintaa ja jatkuvalla uudistumisella hakee itselleen parhaimmat mahdolliset valmennuksen muodot. Urheilija näyttäytyy ihmisten keskuudessa ennen kaikkea urheilijana, mutta ymmärtää olevansa myös paljon muutakin, ja osaa nauttia elämästä myös oman ikäryhmänsä edustajana, perheenjäsenenä, mahdollisesti työntekijänä tai opiskelijana ja maailmankansalaisena.

Urheilijaksi kasvetaan jo lapsuudesta. Monilajisuus ja monipuolisuus harjoittelussa korostuvat, jolloin urheilijoista kasvaa fyysisesti nykyistä terveempiä yksilöitä. Urheilijan hyvinvointia arvostetaan, joten terveet urheilijat tulevat olemaan ihanne.

4. VALMENNUSOSAAMISEN MALLI URHEILIJAN POLULLA

Kirsi Hämäläinen, Suomen Olympiakomitea, Valmennuksen suuntautumisopiskelijat 2013-2014, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Vuoden 2012 Valmennusosaamisen käsikirjassa julkaistiin suomalaisen valmennusosaamisen malli. Tässä käsikirjassa mallia avataan urheilijan polulla. Valmennusosaamisen mallin mukaan valmentajan toimintaympäristö määrittää paljon valmentajan osaamistarpeita. Urheilijan ikä ja taso ovat vain osa toimintaympäristön muuttujia. Urheilijan polku on suomalaisen urheilun keskeinen valinta ja siksi on tarpeen kuvata, miten valmentajan osaaminen painottuu urheilijan polun eri vaiheissa. Tässä mallia avataan ensin siitä näkökulmasta, mitä osaamistarpeita toimintaympäristö voi tuoda valmentajalle ja miten osaamistarpeet ovat erilaisia eri toimintaympäristöissä. Sen jälkeen avataan urheilijan kykyjä, taitoja ja ominaisuuksia, joihin valmentaja voi vaikuttaa.

TOIMINTAYMPÄRISTÖN VAIKUTUS VALMENTAJAN OSAAMISTARPEISIIN

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin yksi osa on valmentajan toimintaympäristö. Toimintaympäristöä on avattu muutamien muuttujien avulla ja siten on pyritty kuvaamaan toimintaympäristön merkitystä valmentajan osaamistarpeille. Kuvaa voi käyttää valmentajan itsearvioinnin apuna. Valmentaja voi kuvan avulla itse avata omaa toimintaympäristöään ja siten kuvata osaamistarpeitaan. Tätä voi koulutuksessa käyttää keskustelun apuna ja opintojen henkilökohtaistamisen apuvälineenä. Seuraavana on kuvattu kolmen esimerkin avulla, miten toimintaympäristö vaikuttaa erilaisiin osaamistarpeisiin urheilijan polun eri vaiheissa. Nämä ovat esimerkkejä. Jokaisella valmentajalla on aina hieman erilainen tilanne.

Toimintaympäristön kuvaamisen avulla voi miettiä, mikä on valmentajan avainosaamista. Avainosaamisella tarkoitetaan tässä sellaista osaamista, jota ilman muu osaaminen ei välttämättä tule näkyviin tai hyödynnetyksi. Avainosaamista voi olla esimerkiksi organisointitaito, keskittymisvaikeuksia omaavan lapsen kohtaaminen tai ryhmän hallinta.

Kuvio 5. *Valmentajan toimintaympäristön muuttujat*

VALMENTAJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ LAPSUUSVAIHEESSA

Lapsuusvaiheen valmennuksen ja ohjauksen toimintaympäristössä kuvaavinta on, että harjoitteluryhmät ovat usein suuria ja ryhmään kuuluvat lapset ovat keskenään hyvin eritasoisia. Lapsilla voi olla erilaisia tavoitteita ja haaveita urheiluun liittyen. Ne tavoitteet ovat usein muuttuvia eikä tavoitteiden perusteella useinkaan ole mielekästä jakaa lapsia ryhmiin. Lapsuusvaiheen liikunnan tavoitteena on, että liikuntaa on riittävästi ja silloin opitaan asioita, jotka mahdollistavat valinnan tulla urheilijaksi lapsen niin tahtoessa. Joka tapauksessa valmentaja toimii lasten kanssa ja heillä on hyvin erilaisia ajatuksia, toiveita ja haaveita harrastukseensa liittyen.

Monissa lajeissa lasten harjoitteluryhmät on jaettu sukupuolen perusteella. Tällä jakoperustelulla on pitkät perinteet koululaitoksen ja urheilun historiassa. Usein sitä pidetään itsestään selvänä, mutta ryhmien jakoperusteita voi olla muitakin. Poika- ja tyttövaltaisissa lajeissa sekaryhmät ovat usein välttämättömiä. Silloin ryhmään saattaa kuulua yksi tai muutama toisen sukupuolen edustaja. Tämä vaatii jo valmentajalta erityisosaamista. Miten vahvistetaan itseluottamusta ja kuulumisen tunnetta, mikäli lajin harrastaminen ei aiheuta yleistä hyväksyntää lapsen sosiaalisessa ympäristössä eikä tuota sosiaalista statusta kaveriporukassa. Valmentajan pitää hakea tasapainoa sen suhteen, miten huomioidaan riittävästi ilman, että lapsi tuntee itsensä ratkaisevasti erilaiseksi. Lapsuusvaiheessa sukupuolen ei tarvitse olla määräävä tekijä harjoitusryhmissä. Jostain syystä se usein kuitenkin on.

Kuvio 6. *Valmentajan toimintaympäristö lapsuusvaiheessa*

Ryhmän koko on lasten liikunnassa usein tekijä, joka vaatii valmentajan osaamiselta paljon. Suuri ryhmä, tilan ahtaus ja vähäinen määrä välineitä ja suorituspaikkoja edellyttää erittäin hyviä organisointitaitoja. Ajankäyttö, toiminnan käynnistäminen ja muuttaminen, tilan hyödyntäminen ja erilaisten asioiden tekeminen samaan aikaan ovat toimintoja, joita lasten valmentajan ja ohjaajan pitää pystyä suunnittelemaan etukäteen ja muuttamaan lennosta tilanteen niin vaatiessa. Harjoitusten ”johtaminen” on pelisääntöjen opettamista ja sitä, että tilanteesta toiseen siirtyminen tapahtuu turvallisesti ja sujuvasti. Ryhmän koko asettaa haasteita valmentajan taidolle eriyttää toimintaa jokaiselle sopivaksi. Eriyttäminen on verrattain vaativa pedagoginen taito ja tärkeä kaikessa valmentamisessa, mutta korostuu suuressa harjoitusryhmässä, jossa on paljon eritasoisia, erikokoisia ja eri-ikäisiä lapsia, jotka oppivat eri tavoin ja eri tahtiin. Suuressa ryhmässä jokaisen huomioiminen, palautteen antaminen sopivasti ja ymmärrettävästi vaatii osaamista. Hyvä palautteen antaminen voi olla haastava, vaikka toimisi vain yhden urheilijan kanssa. Suuressa lapsiryhmässä olennaista on huomioiduksi tuleminen, kannustaminen ja olennaiseen tarttuminen. Suuri ryhmä ja sen hallinta vaatii valmentajalta turvallisuuden huomioimista. Tähän liittyy paitsi fyysinen turvallisuus, myös esimerkiksi kyky huomata ja puuttua kiusaamiseen.

Lapsiryhmässä on usein lapsia, jotka vaativat jotain erityishuomiota. Ryhmässä voi olla lapsia, joilla on keskittymishäiriö, jokin sairaus, apuvälineitä, jokin lääkitys tms. Voi olla, että joku lapsista ymmärtää huonosti suomea tai hänen uskontonsa vaatii joitain erityisjärjestelyjä jossain tilanteessa. Silloin valmentaja tarvitsee osaamista kyseisen asian suhteen. Joskus tämä osaaminen voi olla valmentajan avainosaamista. Miten hän pystyy huomioimaan eritystarpeet, saattaa olla ratkaisevaa harjoitustilanteen sujumiselle.

Lasten ryhmät eivät aina saa käyttöönsä parhaita mahdollisia tiloja. Tilojen valinnassa on muitakin huomioitavia asioita kuin tilan koko tai välinetaso. Esimerkiksi sijainti tai kellonaika, jolloin tila on saatavissa käyttöön. Tilat voivat asettaa valmentajalle myös osaamistarpeita. Miten huolehditaan turvallisuudesta ahtaissa tiloissa, miten innostetaan, vaikkei välineitä riitä kaikille tai miten keksitään sovelluksia, jollei lajin suorituspaikkoja ole lainkaan. Joskus pieni tila voi myös helpottaa valmentajan toimintaa.

Paikkakunnan koko vaikuttaa valmentajan toimintaympäristöön. Pienellä paikkakunnalla voi olla mahdollista, että lapset kulkevat itse harjoituksiin. Harrastusmahdollisuuksia ei välttämättä ole kovin monta, eli ikäluokan valmentaja kohtaa suuren osan paikkakunnan lapsista. Samaan aikaan ikäluokan lukumäärä voi olla 50, joista puolet tyttöjä ja puolet poikia. Joukkuelajien valmentaja pienellä paikkakunnalla voi olla haastavan tilanteen edessä. Jollei lajien välinen yhteistyö toimi, ei joukkueita synny. Suurella paikkakunnalla lajivaihtohehtoja on paljon, jolloin on mahdollista, että toimintaan tulevat lapset haluavat valita nimenomaisesti kyseisen lajin. Myös monilajista harrastustoimintaa on helpompi kehittää. Haasteena ovat pitkät matkat harjoituksiin ja harjoitustilojen puute. Lasten kuljettaminen on usein tarpeen ja se aika kuluu istumiseen, ei liikkumiseen.

Seura, jossa valmentaja toimii, asettaa tietysti valmentajalle osaamistarpeita. Valmentajan on tunnettava seuransa toiminta, toimintatavat, pelisäännöt ja tavoitteet. Toimintakulttuurit ovat erilaisia eri lajeissa ja seuroissa.

Valmentajat usein nimeävät haastavimmaksi tehtäväksi toimimisen lasten vanhempien kanssa. Vuorovaikutus, tunnetaidot, viestintä, ristiriitojen ratkaisu ovat olennaista osaamista. Vanhempien vahva mukanaolo lasten harrastuksissa on historiallisesti aika uusi asia. Siksi urheilumaailman reagointi tähän osaamistarpeeseen on ollut vähän hidasta.

VALMENTAJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ NUORUUS/VALINTAVAIHEESSA

Kuvio 7. *Valmentajan toimintaympäristö nuoruus/valintavaiheessa*

Valinta- tai nuoruusvaiheen toimintaympäristö on moninaisuudessaan ehkä valmentajan osaamistarpeiden suhteen vaativin urheilijan polun vaiheista. Usein harjoitellaan ryhmissä, oli kyse joukkuelajista tai yksilölajista. Ryhmät jaotellaan usein kalenteri-iän ja sukupuolen mukaan. Samanikäisten erot kasvussa ja kehityksessä ovat suuret ja nämä erot yhdessä tavoite-, taito-, ja harjoitustaustaerojen kanssa tekevät harjoitusryhmistä hyvin heterogeenisiä. Nuorten valmennuksessa eriyttäminen korostuu erityisesti. Harjoitusryhmät ovat usein suuria, mikä vaatii organisointitaitoja ja tuo haastetta sille, miten valmentaja pystyy huomioimaan kaikkia. Toisaalta joukkuelajisessa voi olla haastavaa saada joukkueellista samanikäisiä kasaan, jolloin nuorempien liittäminen harjoitusryhmään tuo vielä lisää eriyttämisen tarvetta.

Nuoruusvaiheessa harjoitellaan pääasiassa oman sukupuolen kanssa samassa ryhmässä. Lajeissa, joissa toinen sukupuoli on vähemmistönä, on edelleenkin sekaryhmiä. Nuoruusiässä lajin harrastamisen tuottama sosiaalinen status tai sen puute korostuu. Ne nuoret, jotka ovat ”ei niin tyypillisissä” lajeissa tarvitsevat positiivisia esimerkkejä ja hyvää itseluottamusta.

Nuoruusvaiheessa valmennusryhmässä voi olla jo useampia valmentajia. Nuorella voi olla valmentaja koulussa, maajoukkueessa ja seurassakin useampi valmentaja, joka osallistuu valmennukseen. Valmentajien yhteistyö, keskinäinen viestintä ja yhteinen ymmärrys ovat valmennusosaamisen avainasioita tässä tapauksessa. Vastuuvalmentajan osaamiseen silloin kuuluu valmennustiimin johtaminen ja vuorovaikutus koko tiimin kanssa.

Nuorten valmentajalta vaaditaan sukupolviosaamista. Se tarkoittaa oman sukupolven ajattelun ja toimintatapojen tunnistamista ja valmennettavien sukupolven ajattelun ymmärtämistä. Valmentajan tehtävä on rakentaa yhteistä elämismaailmaa ja osata hyödyntää valmennettavien sukupolven merkityksellisiä asioita. Näitä voivat olla esimerkiksi sosiaalisen median käyttö valmennuksessa.

Nuoren urheilijan päivä on haastava ajankäytön kannalta. Toimintaympäristö vaikuttaa tähän ratkaisevasti. Koulu ja siihen liittyvät tehtävät vaativat oman aikansa, johon on vaikea vaikuttaa. Miten järjestyvät koulumatkat, harjoitusmatkat, ruokailut, lepo ja ystävien kanssa oleminen ovat avainkysymyksiä. Mikäli koulu- ja harjoitusmatkat voidaan hyödyntää liikkuen, on omaehtoisen liikunnan tarpeellinen määrä helpompi saavuttaa. Isoilla paikkakunnilla, missä koulu- ja harjoitusmatkat vievät paljon aikaa ja kuluvat istuen autossa, päivään on haasteellista järjestää riittävästi liikuntaa. Vanhemmat ovat nuoren urheilijan kohdalla vielä erittäin tärkeässä roolissa. Harjoitus- ja kilpailutapahtumia on paljon ja usein ne vaativat vanhempien aika- ja rahapanostusta, vanhemmat ovat ratkaisevassa roolissa myös ravinnon ja levon suhteen. Vuorovaikutus vanhempien kanssa on keskeinen valmentajan osaamistarve.

VALMENTAJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ AIKUIS- JA HUIPPUVAIHEESSA

Kuvio 8. *Valmentajan toimintaympäristö aikuis/huippuvaiheessa*

Aikuis- ja huippuvaiheen valmentajan toimintaympäristö on usein selkeämpi kuin nuoruusvaiheen. Usein harjoitustilat ja harjoitusajat ovat sopivat tai ainakin sopivammat kuin lasten ja nuorten valmennuksessa. Harjoitusryhmät ovat pienemmät. Tässä vaiheessa yksilölajeissa on jo kyse yksilön kanssa toimimisesta. Harjoittelun suunnittelu ja toteutus eivät ehkä vaadi tässä vaiheessa yhtä paljon kompromisseja ja soveltamista kuin aiemmissa vaiheissa. Poikkeuksia toki on.

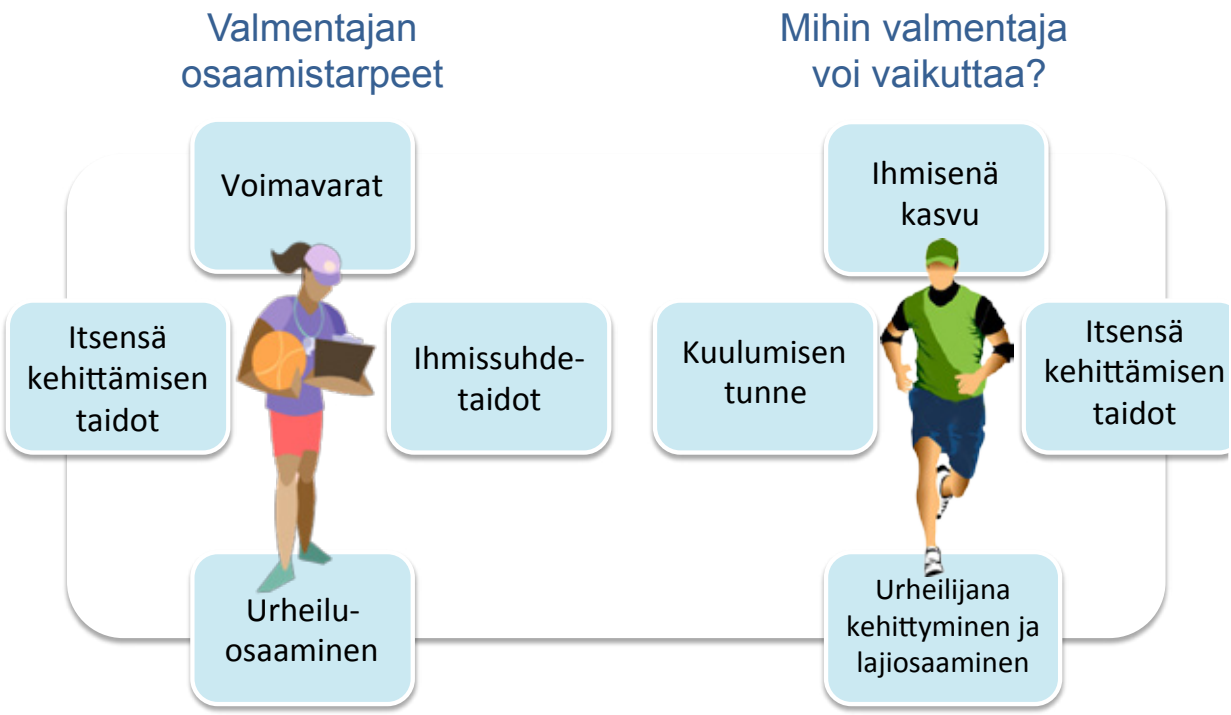
Vaikka aikuisetkin urheilijat ovat eritasoisia ja heidän harjoittelunsa pitää olla yksilöllistä, niin yleensä pienemmät ryhmät ja tavoitteellisesti samanlaisin tavoittein mukana olevat urheilijat antavat enemmän mahdollisuuksia yksilölliseen harjoitteluun. Tämä tietnkin vaatii valmentajalta todellista valmennettavansa tuntemista ja paljon aikaa vuorovaikutukseen.

Valmennuksen organisointi ja johtaminen tässä vaiheessa on valmennustiimin tai useiden valmentajien ja asiantuntijoidentyön koordinointia. Organisointi ja johtaminen tässä vaiheessa on myös olosuhteiden luomista.

Lajikulttuuri voi olla erilainen eri maissa ja eri lajien välillä on eroja valmentajan roolissa, ajattelussa harjoittelusta ja kilpailemisesta ja siitä, mitä on olla urheilija lajissa. Lajista toiseen siirtyminen tai maasta toiseen siirtyminen vaatii valmentajalta kykyä arvioida omaa ajatteluaan ja sitä kulttuuria, josta on lähtenyt ja mitä uudenlainen kulttuuri vaatii valmentajan osaamiselta.

MIHIN VALMENTAJA URHEILIJASSA VOI VAIKUTTAA?

Tässä avataan valmennusosaamisen mallin toista puolta, sitä mihin asioihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa. Näissä keskitytään ydinasioihin. Kuten aiemmin kerrottiin, urheiluosaaminen on tästä jätetty pois siksi, että siitä on olemassa paljon materiaalia ja kirjallisuutta. Valmennuksen suuntautumisopiskelijat ovat keränneet puhekuplaesimerkit omista kokemuksistaan ja haastattelemalla urheilijoita ja valmentajia.



Kuvio 9. *Suomalaisen valmennusosaamisen malli.*

URHEILIJAN KASVU IHMISENÄ

Valmentajan kasvattajan rooli korostuu lapsuus ja nuoruusvaiheessa. Valmentaja on kasvattaja, halusi tai ei. Valmentaja tekee kasvatustekoja ja näyttää esimerkkiä. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden monenlaiseen kasvuun ja oppimiseen ja valmentaja on usein tärkeä kasvatuskumppani vanhempien tukena. Urheilun parissa opitaan asioita, joista on iloa muussakin elämässä. Urheilussa voidaan oppia myös negatiivisiksi koettuja asioita. Urheilu tarjoaa erittäin hyvän mahdollisuuden oppia monia ihmisenä tärkeitä asioita. Erityisesti tunteiden tunnistamiseen ja hallintaan urheilussa on paljon harjoitusmahdollisuuksia. Urheilun parissa erilaisia tunteita pitäisi olla turvallista kokea. Tunteiden tunnistaminen ja käsittely painottuvat lasten ja nuorten valmennuksessa. Koko urheilijan polulla opittavaa on itsetuntemuksen ja itseluottamuksen rakentumisen suhteen. Valmentajalla on iso merkitys itseluottamuksen kehittymisessä. Lapsuus- ja nuoruusvaiheissa valmentajalla on iso rooli urheilullisiin elämäntapoihin kasvattamisessa. Samaan aikaan sellaiset sosiaaliset taidot kuin ryhmässä toimiminen ja auttamiskäyttäytyminen ovat asioita, joihin urheilussa on hyvä tilaisuus. Tavoitteellisuus ja vastuun ottaminen ovat asioita, joita täytyy aloittaa jo lapsena. Haasteiden pitää silloin olla aika pieniä. Nuoruusvaiheessa näiden täytyy jo painottua.

Arvot ja asenteet, itsensä tunteminen ja hyväksyminen, tavoitteisiin pyrkiminen, Itseluottamuksen rakentuminen, tunnetaidot, vastuuseen kasvu, ryhmässä toimiminen ja auttamiskäyttäytyminen, sääntöjen noudattaminen, urheilulliseen elämäntapaan kasvu jne.

Lapsuusvaihe

Itsetuntemus ja itseluottamus rakentuvat vuorovaikutuksessa. Jos lasten valmentaja näkee aidosti jokaisella lapsella olevan mahdollisuuden tulla miten hyväksi tahansa, hän rakentaa hyväksyvää ilmapiiriä. Lasten liikunta tarjoaa hyvän mahdollisuuden turvalliseen tunteiden kokemiseen, ja siten harjoitusta niiden tunnistamiseen ja säätelyyn. Lapsuusvaiheessa luodaan pohjaa urheilulliselle elämäntavalle. Valmentaja esimerkkinä on tässä asiassa tärkeä. On tärkeää luoda mielikuva, että urheilullinen elämäntapa on hyvää elämää, ei kieltoja ja kuria. On muistettava, että lapsille elämykset ovat tärkeitä urheilussakin. Siten vaikka turnausmatkojen eväät voivat olla merkittävä osa hienoa elämystä. Jo lapsuusvaiheessa voi kasvattaa vastuuseen. Haasteiden pitää olla sopivia – vastuuta omasta käyttäytymisestä, sovituista asioista ja toisten kohtelusta. Vastuun antamiseen liittyy luottamus. Valmentajan on tärkeä miettiä, miten osoittaa luottamusta kontrolliin sijaan. Lapsuusvaiheessa opitaan myös tärkeitä sosiaalisia taitoja kuten toimimaan ryhmässä ja auttamaan muita.

Nuoruusvaihe

Itseluottamuksen ja itsetuntemuksen rakentuminen on nuoruusvaiheessakin ydinasia. Edelleen hyväksytyksi tulemisen kokemus on tärkeä. Nuorelta urheilijalta voi jo odottaa jonkin verran vastuuta omasta harjoittelusta ja urheilullisesta elämäntavasta. Nuoruusvaiheessa asetetaan jo tavoitteita ja siten tavoitteellinen toiminta on yksi valmentajan vaikuttamisen kohteista. Sosiaalisten taitojen oppimiseen voi valmentajalla olla suuri vaikutus- etenkin murrosiässä valmentaja voi olla se aikuinen, jonka sanomisilla on väliä.

Turnausmatkoilla valmentajan nuori poika oli yleensä mukana. Välillä iltaisin valmentaja pyysi minua vahtimaan poikaansa ja maksoi siitä taskurahalla. Siitä opin vastuunottoa myös kentän ulkopuolisissa asioissa. Hän luotti minuun ja kykyyni suoriutua tämänkaltaisesta tehtävästä.

Poika, jalkapallo

Nuoruusvaiheessa oli tärkeää, että valmentaja oli kiinnostunut ja kyseli paljon. Sain myös osallistua omien ohjelmieni tekemiseen. Tämä vaikutti siihen, että koin olevani tärkeä ja ainutlaatuinen.

Nainen, salibandy

Aikuisvaihe

Urheilijan polun aikuisvaiheessa tavoitteena on tasapainoinen, itsensä tunteva ja itseensä luottava urheilija. Nämä asiat tietenkin vaihtelevat ja valmentajan merkitys tukijana voi olla hyvinkin suuri. Aikuisvaiheessa urheilija pystyy itse vastaamaan harjoittelustaan ja elämästään. Valmentajan rooli voi olla hyvinkin erilainen kuin nuoruusvaiheessa. Se ei tarkoita, että se olisi vähäisempi tai helpompi. Se, että osaa sopivasti antaa tilaa ja tukea ei ole ihan helppoa.

Ymmärtää urheilijan näkökulman siihen kuinka rankkaa huipulla urheileminen on. Tähän vaikuttaa kaikki pienetkin teot mitä valmentaja tekee, esim. peliajan saanti tai harjoituksissa annettu palaute. Huippu-urheilussa urheilijat ovat itsekin jo ajattelevia ja paljon tietäviä yksilöitä, joten heidän kuuntelemisensa ja ammattitaitonsa hyödyntäminen on todella tärkeä taito valmentajalla

Mies, Koripallo

KUULUVUUDEN TUNNE

Lapsuusvaiheessa avainasia on lajirakkauden syntyminen. Nuoruus- ja valintavaiheessa kiinnittyminen joukkueeseen tai ryhmään on tärkeää, jopa ratkaisevaa drop-outin estämisen kannalta. Aikuisvaiheessakin kuuluminen johonkin on urheilijalle tärkeää. Harjoitusryhmä on avuksi yksilölajeissakin ja ylpeys joukkueeseen tai seuraan kuulumisesta on aikuisellekin merkittävä asia.

Urheilusta innostuminen, lajirakkauden syntyminen, tunne liikunnallisuudesta/urheilullisuudesta, ryhmään, joukkueeseen ja seuraan kuuluminen, seuraylpeys

Lapsuusvaihe

Lasten liikunnassa olennaista on synnyttää rakkaus urheilua ja lajia kohtaan. Ilman sitä, muut tavoitteet ovat aika vaikeita saavuttaa. Lajirakkaus ja sisäinen motivaatio ovat lähestulkoon sama asia. Ehkä lajirakkauteen kuuluu vielä hullaantuminen lajiin, jolloin laji valtaa ajatukset ja se liitetään kaikkeen tekemiseen. Sisäiseen motivaatioon vaikuttavat pätevyyden kokemus, yhteenkuuluvuus ja asian merkitys sekä autonomia. Lasten valmentajan tärkein tehtävä on tuottaa pätevyyden kokemuksia. Tämä tarkoittaa valmentajan urheiluosaamista ja sitä, että valmentaja osaa valita sopivia harjoitteita ja antaa sopivan kokoisia haasteita. Eri-ikäisillä sopiva haaste tarkoittaa erilaista ponnistelua haasteen saavuttamiseksi. Silloin hänen täytyy tietenkin tuntea valmennettavansa ja ymmärtää perusasioita lapsen kehityksestä ja valmennettaviensa ikäisten lasten kehitystasosta. Kannustaminen, sopiva palautteen antaminen ja kaikkien huomioiminen ovat valmentajan ihmissuhdetaitoja. Lasten huomiontarve on usein suurta ja huomion saamisella voi olla ratkaiseva vaikutus siihen, miten innostavaa ja kivaa harjoittelu ja kilpaileminen on. Lapselle pitäisi syntyä kokemus, että valmentaja välittää.

Pienet lapset kiinnittyvät eniten ohjaajaansa ja vähän isompana kavereihin. Ihan pienille kiva, hauska ja turvallinen ohjaaja on harrastuksen jatkumisen tae. Isompien lasten kanssa ryhmän yhteinen tekeminen, yhteiset kokemukset ja elämykset kiinnittävät ryhmään. Se, että tehdään yhdessä urheilun ulkopuolellakin, on tärkeää. Tärkeää on myös, että lapset voivat osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kuuluvuuden tunteesta ja osallistamisesta on kirjoitettu tarkemmin kappaleissa X ja X.

Nuoruus/valintavaihe

Nuoruusvaiheessa kuulumisen tunne on varmaankin kaikkein merkittävintä. Olen toiminut valmentajan myös 11-14-vuotiaiden Team Gym -joukkueessa, jolloin nuorimmat olivat vielä lapsuuden ja nuoruuden kynnyksellä ja vanhimmat taas jo selkeästi nuoruusvaiheessa. Joukkueen ryhmähengen eteen tehtiin paljon töitä järjestämällä esimerkiksi ryhmäytymisteh-täviä ja -leirejä, sekä käymällä kehityskeskusteluja sekä yksilöiden, että koko ryhmän kans-sa. Tämä on rakentanut hyvän ryhmähengen ja yhteenkuuluvuuden. Vaikeuksiakin on ollut, mutta henkilökemiat eivät varsinaisesti ole tuntuneet vaikuttavat yhteenkuuluvuuden tuntee-seen. Tytöt ovat aina olleet älyttömän ylpeitä joukkueestaan ja valmentajistaan.

Yhteenkuuluvuutta nuoruusvaiheessa vahvistavat kilpailumatkat ja siellä yhdessäolo, jouk-kueasut ja joukkueen omat sisäiset jutut. Voimistelijat viettävät suuren osan viikottaisestaan ajasta yhdessä joukkueen ja valmentajien kanssa, ja on tärkeää että siellä viihdytään ja asi-oista voidaan puhua. Tässä minusta on onnistuttu tämän joukkueen kohdalla oikein hyvin.

Nuorten urheilussa kuuluvuuden tunteen merkitys korostuu. Nuorelle on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ja että tämä ryhmä tuo ylpeyttä siihen kuulumisesta. Parhaimmillaan urheiluharrastus voi tuottaa sellaista sosiaalista statusta, jolla on merkitystä urheilu-uran jatkamisen kannalta. Toisaalta se voi olla myös keino erottautua. Nuoruusvaiheessa sisäisen motivaation osatekijät: pätevyyden kokemus, autonomia ja yhteenkuuluvuus ovat hyvin tärkeitä. Autonomia tarkoittaa vapautta valita harrastus ylipäätään, mutta myös nuorten osallistamista toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Valmiiksi tehty ei kauaa jaksa kiinnostaa. Pätevyyden kokemuksen tunne on tärkeä. Se tarkoittaa valmentajan osaamisena samoja asioita kuin lapsuusvaiheessa – sopivia haasteita, jotka tässä vaiheessa voivat jo vaatia isompaakin työmäärää. Erityisesti tarvitaan riittävästi kannustusta. Nuoruudessa itsetunnon rakentuminen voi urheilun kautta olla merkittävää.

Kuulumisen tunnetta lujitti nuoruusvaiheessa, kun valmentaja huomioi yksilöt. Oli mukavaa, kun valmentaja soitti minulle ollessani loukkaantunut. Koin, että jokainen oli joukkueessa hänelle yhtä tärkeä.

Nuoruusvaiheen joukkueemme ilmapiiri oli myös avoin, innostava ja ystävällinen. Tämä johtui joukkueemme kapteenista, joka oli erittäin mukava persoona. On siis tärkeää, että valmentaja osaa jakaa vastuuta oikeille henkilöille.

Nainen, salibandy

Aikuis/huippuvaihe

Ylpeys siitä, että on urheilija, ylpeys lajista, joukkueesta tai seurasta on aikuisellekin urheilijalle tärkeää. Myös yksilöurheilussa tietynlaisen harjoitusryhmän rakentuminen voi olla urheilu-uran kannalta hyvin merkittävää. Siten valmentaja ei voi tätä vähätellä aikuistenkaan valmennuksessa. Joskus ulkoiset merkit, kuten peliasut, kilpailuasut, maajoukkuevarusteet, arvokisavarusteet voivat jo antaa nostetta urheilijalle. Usein yksilölajeissa ryhmän merkitystä korostetaan kovissa harjoituksissa ja kilpailumatkoitta ja leireillä. Se, että joku välittää on huippu-urheilijallekin tärkeää. Välittämiseksi koetaan se, että seurasta tai lajiliitosta ollaan yhteydessä tai maajoukkuevalmentaja pitää säännöllisesti yhteyttä. Erityisesti tämä korostuu loukkaantumisista toipuessa. Kokemus, ettei enää kuulu mihinkään, koska on loukkaantunut, voi olla musertava.

Yksilöurheilijanakin on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin. Valmennusporukka ja yhteiset treenit antavat lisämotivaatiota ja tsemppiä varsinkin kovemmissa harjoituksessa, vaikka jokainen tekisikin omaa harjoitustaan. Kun valmentaja pyrkii järjestämään yhteistreenejä tai harjoituskavereita on siitä suuri ilo, apu ja kannuste urheilijoille.

Nainen, kestävyysjuoksu

URHEILIJAN ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT

Urheilijan itsensä kehittämisen taidot voi jakaa kahteen osaan. Ensimmäinen on erityisesti urheiluun liittyvä itsensä kehittäminen. Siihen liittyy urheilijan oma urheiluosaaminen. Mitä urheilija tietää lajistaan, sen säännöistä, historiasta, lajin huippu-urheilijoista, varusteista, kilpailuista, tekniikasta ja taktiikasta. Urheiluosaamiseen tässä tapauksessa kuuluu myös harjoitteluosaaminen. Mitä urheilija tietää harjoittelusta yleensä ja miten hän osaa harjoitella. Miten hän liikkuu omatoimisesti ja mitä hän tietää urheilijan elämäntavasta – ravinnosta, palautumisesta, anti-doping ohjeistuksesta jne.

Omaehtoinen liikkuminen, urheilijaksi kasvu, urheiluosaaminen, itsearviointitaidot, ajattelun taidot, ongelman ratkaisutaidot, tiedonhankinta ja tiedon arviointitaidot

Toinen osa on yleiset itsensä kehittämisen taidot. Urheilu ei tietenkään ole ainoa konteksti, missä nämä kehittyvät, mutta myös urheilussa on paljon mahdollisuuksia näiden taitojen kehittämiseen ja urheilija tarvitsee näitä taitoja päästäkseen urheilussakin eteenpäin. Näitä taitoja ovat urheilijan itsearviointitaidot, ajattelun taidot, ongelman ratkaisun taidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot. Huippuvaiheessa nämä taidot voivat olla hyvinkin ratkaisevia urheilijan menestyksen kannalta. On tärkeää, että näiden opettelu aloitetaan jo lapsuusvaiheessa.

Mikäli lapsi tai nuori innostuu lajista tai rakastuu lajiinsa, hän todennäköisesti alkaa myös opiskella lajia. Hän seuraa lajin tapahtumia, lukee lajista kirjoitettuja kirjoja, seuraa idoliurheilijan elämää ja siten perehtyy joskus hyvin laajastikin lajiinsa. Mikäli omalla paikkakunnalla on mahdollista seurata oman lajin aikuisten urheilijoiden harjoittelua, kilpailuja ja otteluita, se on iso perehtymismahdollisuus. Innostunut lapsi tai nuori on pelkän seuraamisen avulla hyvin perillä lajin tekniikasta ja taktiikasta. Mikäli tällaista mahdollisuutta ei ole eikä laji juurikaan näy televisiossa, on valmentajalla enemmän tehtävää lajiin perehdyttämisessä.

Minulla on hyviä kokemuksia henkilökohtaisista keskusteluista valmentajan kanssa. Ne auttoivat nuoruusvaiheessa esimerkiksi syömään terveellisemmin sekä ymmärtämään harjoittelua. Tärkeää oli myös, että valmentaja ei suoraan kertonut miten minun pitää toimia vaan sain itse tehdä omat valintani. Tämä kehitti erityisesti vastuunottamista omasta elämästä.

Kannustaminen omatoimisuuteen ja pikkuhiljaa vastuun antaminen opettivat pärjäämään ja kehittivät itseluottamusta. Liika huolehtiminen ei opeta.

Itsensä kehittämisen taidoissa on pitkälle kyse tilan ja ajan antamisesta. Valmentajajohtoinen, näennäistehokas toiminta, ei paljoakaan kehitä urheilijan oppimistaitoja. Mikäli urheilijalta kysytään, hän saa itse kertoa, pohtia, esittää ratkaisuja, nämä taidot kehittyvät. Valmentaja, joka kannustaa etsimään tietoa, on valmis keskustelemaan, antaa urheilijan kyseenalaistaa, vaatia perusteluja ja tuoda omia ratkaisuja, kehittää urheilijan itsensä kehittämisen taitoja.

Valmentaja valitsi aina eri pelaajan kapteeniksi ja hänellä oli tiettyjä vastuutehtäviä joita piti hoitaa.

Valmentaja kannustaa urheilijaa itsenäiseen tekemiseen ja arvioimaan omaa tekemistään kriittisesti. Harjoitteita ei vain vedetä läpi vaan niitä myös analysoidaan jälkeenpäin.

5. VALMENTAJAN OSAAMINEN

Suomalainen valmennusosaamisen malli avaa valmennuksen kokonaisvaltaisuutta. Siinä on sellaisia sisältöalueita, joita valmentajakoulutuksissa tähän asti on ollut vähän tai ei lainkaan. Tähän kappaleeseen on kerätty asiantuntijapuheenvuoroja näistä alueista. Tarkoituksena on, että ne toimivat koulutussuunnittelijoiden ja kouluttajien apuna tai suoraan koulutusmateriaaleina.

SUKUPOLVIOSAAMINEN

Kirsi Hämäläinen, Suomen Olympiakomitea

Hyvä valmentaja arvioi omaa toimintaansa. Yksi arvioinnin kohde on oma elämänhistoria ja sen mukanaan tuoma tapa ajatella ja toimia. Kun valmentaja ymmärtää oman maailmankuvansa suhteellisuuden, hänellä on myös kykyä ymmärtää valmennettavien maailmaa, sitä maailmankuvaa ja todellisuutta, jossa he elävät. Valmentajan pitäisi ymmärtää sukupolvierot saadakseen tästä erilaisuudesta mahdollisimman paljon irti. Olemme kaikki aikamme kuvia ja omaan kasvuun ja kehitykseen on vaikuttanut oman ajan kulttuuri, teknologia ja sosiaaliset merkitykset.

Länsimainen Y-sukupolvi (13-27-vuotiaat) on koulutetuin, viihdytetyin ja yltäkylläisin sukupolvi ikinä. He ovat kasvaneet korkean teknologian maailmassa, nauttivat vuorovaikutuksesta, spontaaniudesta ja etsivät elämyksiä. Urheilussa he ovat kiinnostuneita erityisesti urheilun sosiaalisesta puolesta.

Vaikka valmentajan ei tarvitse elää täysin valmennettavien maailman ehdoilla, hänen ei myöskään pidä pitäytyä vaan omassa maailmassaan ja vaatia urheilijoitaan sopeutumaan siihen. Valmentajalla on todennäköisesti enemmän kypsyyttä ja näkemystä ymmärtää kumpaakin maailmaa ja löytää niiden välistä yhteinen maailma, joka sopii kummallekin.

X-sukupolvi ja sitä vanhemmat ikäluokat ovat tottuneet johtamistapaan, joka perustuu kontrolliin, Y-sukupolvi arvostaa ihmissuhteita. Vanhemmat ikäpolvet uskovat rakenteisiin, nuoret ennemmin tyyliin ja toimintatapoihin. Vanhemmat uskovat viitekehyksiin, nuoremmat vapauteen. Y-sukupolven toivoma valmennustyyli on enemmän yhteisymmärrystä hakeva kuin käskevä ja autoritaarinen. Se on vapaampi, ei perustu rakenteisiin ja aseman tuomaan hierarkiaan. Valmennuskulttuuri tälle sukupolvelle on keskusteleva ja näkemyksiä jakava. Työelämässäkin Y-sukupolven työntekijät haastavat johtamisen ja yrityksen johtamismallit avoimesti. He eivät ota asioita itsestään selvyyksinä. Y-sukupolven työntekijät eivät pelkää lähestyä esimiestään hierarkian pelossa. He tulevat esimiehensä luokse, vaativat heiltä huomiota, palautetta sekä tasa-arvoista, ei tasapäistävää, kohtelua. Y-sukupolvi haluaa vuorovaikutteisen ja läsnä olevan esimiehen. He ovat tottuneet olemaan vanhempiensa huomion keskipisteenä – sitä samaa he vaativat esimiehiltäänkin. He eivät kaipaa pomoja vaan liidereitä. Heille hyvä esimies se, joka laittaa itsensä peliin ja johtaa joukkonsa menestykseen. He haluavat, että esimies johtaa heitä jämäkästi. Malttamattomina he haluavat, että päätökset tehdään nopeasti ja asiat etenevät.

Urheilusta Y-sukupolvi hakee sosiaalista kanssakäymistä, viihtymistä, hauskuutta ja elämyksiä. Ihannevalmentaja arvostaa ajatusten vaihtoa ja luo arvostavan ilmapiirin, jossa kaikki huomioidaan. Valmentaja haluaa kuunnella ja ottaa oppia muilta. He haluavat kokeneen, ystävällisen valmentajan, joka käyttää aikaa tutustuakseen heihin.

Z-sukupolvi on 2000-luvulla syntynyt sukupolvi, jolle elektroniikan käyttö on rutiininomaista. Heitä kutsutaan diginatiiveiksi. Nuoret ovat kasvaneet aikuisiksi maailmassa, joka on epävarma, nopea ja monimutkainen. He ovat aikuistuneet medialisoitumisen aikana eli median eri muodot ovat olleet osa heidän arkeaan.

Lähteet:

Ahonen, Hussi, Pirinen 2010. Työpoliittinen Aikakausikirja 4/2010)

McCrindle: http://www.ausport.gov.au/participating/coaches/tools/high_performance_coaching/engaging_with_new_generations Luettu 30.12.2013

http://www.muc.fi/z-sukupolven-johtaminen-on-maalaisjarjen-kayttoa Luettu 30.12.2013

JUNIORIURHEILIJAN VASTUUSEEN KASVAMISESTA

Teppo Rantala, lehtori, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Valmentajan tärkein tehtävä on auttaa urheilijaa kehittymään. Urheilijan tärkein tehtävä on opetella ottamaan vastuuta omasta kehittymisestään urheilijana ja ihmisenä. Tällä tavalla toimien junioriurheilijoista voi kasvaa huippu-urheilijoita urheilun eri toimintaympäristöihin. Koulumaailmassa oppilaiden omatoimisuutta, osallistumista ja vastuuntuntoisuutta on pystytty tukemaan ja kehittämään vastuuntuntoisuuden mallin avulla. Professori Don Hellisonin Chicagon yliopistossa luoma malli perustuu konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen ja sisältää erilaisista vastuuntuntoisuuden oppimismenetelmiä sekä kumulatiiviset vastuuntuntoisuuden tasot, joiden avulla kehittymistä voidaan arvioida. Mallia ei ole toistaiseksi hyödynnetty suomalaisessa junioriurheilussa, mutta se tarjoaa mielenkiintoisen mahdollisuuden urheilijoiden vastuuntuntoisuuden, sisäisen motivaation sekä urheilijakeskeisyyden kehittämiseksi valmennustoiminnassa.

Vastuuntuntoisuuden mallin tasot ovat nimeltään osallistuminen, omatoimisuus ja vastuuntuntoisuus. Vastuuntuntoisuuden kehittyminen tapahtuu mallin mukaan portaittain niin, että oppilaat kiipeävät oppimisprosessin aikana alemmalta tasolta seuraavalle tasolle. Keskeisenä ajatuksena opettamisessa tulisi olla se, että oppilaan vastuuntuntoisuus ei voi kehittyä, ellei hänelle luoda oppitunneilla tilaisuuksia vastuunottamiseen. Tämän periaatteen vaaliminen asettaa oppimistilanteelle tiettyjä ehtoja, kuten vastuunottamista tukevien opetusmenetelmien käyttö sekä oppilaiden mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja arviointiin liikuntatunneilla. Liikunnanopettajien keskuudessa malli on osoittautunut konkreettiseksi apuvälineeksi oppilaiden vastuuntuntoisuutta edistävän liikuntakasvatuksen suunnittelua, toteuttamista ja arviointia varten.

Vastuuntuntoisuuden opettaminen edellyttää valmentajalta halua opetella tuntemaan valmennettavansa, pedagogisia taitoja oppimisen mahdollistamiseksi sekä luottamusta urheilijan kykyyn ottaa vastuu omasta kehittymisestä. Lisäksi on tärkeää, että valmentaja pystyy luomaan harjoitustilanteisiin turvallisen ja positiivisen ilmapiirin, jossa urheilijat rohkaistuvat ottamaan vastuuta kehittymisestään. Yksilöihin tutustumista edesauttavat laadukkaat ja monipuoliset vuorovaikutustaidot, joista korostuu aktiivisen kuuntelemisen taito. Valmentajalta vaaditaan myös kykyä havainnoida yksilöiden luonteenpiirteitä ja temperamenttia, kuten rohkeutta tai sopeutumiskykyä. Ihmistuntemus korostuu, sillä valmentajan tulisi yhdessä urheilijoiden kanssa löytää jokaiselle yksilölle ominaiset tavat aloittaa vastuunottamisen harjoittelu. Jollekin urheilijalle on luontaisempaa ohjata alkuverryttely ryhmän muille jäsenille, mutta toiselle vastuunottamisen opettelu on tarkoituksenmukaisempaa aloittaa itsearviointitaitoja kehittämällä. Ryhmädynamiikan ja sosiaalisten suhteiden merkityksen ymmärtäminen yksilön toiminnassa helpottavat valmentajaa ensimmäisten vastuutehtävien suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Itse valmennustoiminnassa korostuu valmentajan pedagoginen osaaminen lajiosaamisen rinnalla. Urheilijoille tulee tarjota jokaisissa harjoituksissa mahdollisuuksia ottaa vastuuta omasta harjoittelusta ja kehittymisestä. Ennakkosuunnittelun ja organisoinnin avulla valmentaja voi mahdollistaa urheilijalle erilaisia tilanteita, joiden avulla vastuunottamista on mahdollista harjoitella. Suunnittelussa korostuu lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet; miten tulevassa harjoituksessa mahdollistetaan vastuunottaminen, entä mitä työskentelytapoja valitaan koko kauden ajan käytettäviksi? Esimerkiksi yhteisten itsearviointi- tai tavoitteenasettamistilanteiden tulee toistua johdonmukaisesti harjoittelussa koko kauden ajan, jotta vastuuntuntoisuuden kehittymistä voi tapahtua. Entä minkälaisilla työskentelytavoilla yllättävät, mutta vastuunottamisen kannalta merkittävät kokemukset, voidaan käsitellä ja linkittää osaksi yksilön vastuuntuntoisuuden kehittymistä aidoissa tilanteissa harjoituksen tai kilpailun aikana?

Oppijakeskeisten työskentelytapojen käyttäminen tukee vastuuntuntoisuuden oppimista. Valmentaja, joka hyödyntää valmennustoiminnassaan pariohjaukseen, itsearviointiin tai ongelmanratkaisuun perustuvia oppijakeskeisiä työtapoja, tukee samalla urheilijan vastuun kehittymistä. Esimerkiksi epäsuoran, eli urheilijakaverilta tai itsearvioinnin avulla saadun palautteen, käyttö edesauttaa urheilijaa ottamaan vastuuta omasta kehittymisestä. Vastuuntuntoisuuden oppimisen kannalta tärkeä itsearviointitaito vaatii kehittyäkseen mahdollisuutta kertoa, keskustella ja tulla kuulluksi omista kokemuksista harjoittelun aikana.

Mallin käyttöönotto alkaa suunnitteluvaiheella, jossa teoriataustaan perehtymisen jälkeen valmentaja valitsee millaisia vastuuntuntoisuutta kehittäviä opetusmenetelmiä on mahdollista ottaa käyttöön urheilijoiden kanssa. Lisäksi valmentaja määrittelee yhteistyössä urheilijoiden kanssa konkreettiset sisällöt vastuuntuntoisuuden tasoille. Tämän jälkeen sisällöistä on mahdollista käydä keskustelua urheilijan kanssa jokaisen harjoituskerran yhteydessä. Tasojen sisällöt toimivat myös urheilijan itsearvioinnin sekä ryhmässä mahdollisesti käytävien keskustelujen runkona. Keskusteluille voi varata aikaa 5-10 minuuttia ennen tai jälkeen harjoituksen, urheilijasta tai joukkueesta riippuen. Esimerkkejä tasojen sisällöiksi:

Osallistuminen: Tulen harjoituksiin ajoissa paikalle. Osaan huolehtia omista varusteista. Osallistun aktiivisesti urheilemiseen koko harjoitusten ajan.

Omatoimisuus: Osaan keskittyä harjoitteluun ilman valmentajan jatkuvaa valvontaa. Pystyn tekemään alku- tai loppuverryttelyn omatoimisesti. Haluan oppia itsearvioimaan omaa suoritusta itseni kehittämiseksi.

Vastuuntuntoisuus: Osaan ja haluan toimia apuvalmentajana tarvittaessa. Kannustan joukkuekavereita. Ymmärrän että minulla on vastuu itseni kehittämisestä urheilijana sekä harjoituksissa että harjoitusten ulkopuolella. Osaan asettaa itselleni tavoitteita yhdessä valmentajan kanssa sekä arvioida niiden toteutumista.

Milloin vastuuseen kasvattaminen on mahdollista aloittaa? Mahdollisimman aikaisin, yksilölliset valmiudet huomioiden. Harjoittelua voi suunnitella, toteuttaa ja arvioida yhteistyössä alakouluikäisen junioriurheilijan kanssa. Ehkä jossain joukkueessa yhdet harjoitukset kuukaudessa voi olla lasten itse suunnittelemat? Olisiko murrosiässä mahdollista aloittaa harjoittelukausi kysymällä urheilijalta missä asioissa haluaisit kehittyä tänään tai tämän vuoden aikana? Oikeat vastaukset löytyvät kokeilemalla mallia rohkeasti käytännössä. Kaikissa vaiheissa vastuuntuntoisuuden opettelua kannattaa muistaa, että valmentaja ja urheilija toimivat yhteisessä oppimisprosessissa. Valmentajalla on koko ajan apuna kehittymisen kannalta tärkeimmät asiantuntijat eli urheilijat itse. Vastuuntuntoisuutta ei voi oppia, mikäli valmentaja edelleen suunnittelee, toteuttaa ja arvioi harjoitukset kysymättä yhteisen matkan varrella mitä mieltä junioriurheilija itse on omasta toiminnastaan.

Vastuuntuntoisuuden kehittyminen on aina yksilöllinen sekä pitkä prosessi, jossa urheilijan vastuun määrää tulee lisätä askel kerrallaan yksilön luonteenpiirteet ja kyvyt huomioiden. Yhtä oikeaa mallia ei ole olemassa, jokaisen valmentajan on luotava se itse yhteistyössä urheilijoiden kanssa. Tämän toimintatavan omaksuminen vaatii valmentajalta rohkeutta kokeilla ja kehittää vastuuntuntoisuuden opetusmallia sekä kykyä sietää epävarmuutta. Vastuuntuntoisuuden oppimisen kannalta hedelmällisiä tilanteita voi syntyä missä vaiheessa harjoittelua tai kilpailuja tahansa. Näihin urheilijana ja ihmisenä kehittymisen kannalta merkityksellisiin tilanteisiin johdonmukaisesti vastuunottamisen teemojen kautta tarttumalla, valmentajalla on ainutlaatuinen mahdollisuus edesauttaa yksilön kehittymistä kohti vastuuntuntoista ja aktiivista urheilijaa.

Lähteet:

Hellison, D. 2011. Teaching responsibility through physical activity, 3nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mezler, M. W. 2011. Instructional models for physical education, 3nd ed. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.

Rantala, T. 2005. Voiko vastuuntuntoisuuteen kasvattaa? – Toimintatutkimus Hellisonin vastuuntuntoisuuden mallin käyttömahdollisuuksista osana perusopetuksen liikuntatunteja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintutkimus.

AIKUINEN – USKALLA ANTAA NUORELLE TILAA TEHDÄ ITSE

Marita Kokkonen, koulutus- ja nuorisopäällikkö, Suomen Judoliitto. Artikkeli liittyy Yhteisöpedagogiikan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opintoihin.

Nuoren urheilijan polku on nykyisen suomalaisen urheilumaailman ilmiö ja useiden toimijoiden yhteisen tekemisen näkyvä malli. Yhteinen puhe nuoren osallisuudesta täyttää kokoushuoneet, urheiluhallit, ruohokentät ja pukuhuoneet. Mitä osallisuus käytännössä on – onko se osallistumista? Kuka on nuori?

Nuorisolain mukaan nuori on alle 29 -vuotias. Urheilujärjestöissä yleensä nuoret käsitetään 13 – 19 -vuotiaina kansalaisina. Osallistuminen yksinkertaisuudessaan on jonkin asian tekemistä. Osallisuus on yhteisössä yhteisten asioiden hoitamista – vaikuttamista päätöksentekoon ja omien asioiden eteenpäin viemiseen. Halua vaikuttaa asioihin omien kykyjen mukaan. Osallisuus on ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Myönteinen osallisuuden kokemus innostaa

Nuoren ihmisen urheilijan polulla tarvitaan innostusta ja kiinnostusta, jotta nuori jaksaa toimia mukana onpa kyse huipulle tähtäävästä harjoittelusta tai omaksi iloksi tekemisestä. Suomalainen urheilu tarvitsee menestyäkseen kaikenlaisia toimijoita. Aikuisen vastuulla on luoda nuorelle ensimmäinen myönteinen osallisuuden kokemus. Kun nuoren kokemus oman toimintansa merkityksestä ulottuu laajempaan yhteisöön, nuori kiinnittyy toimintaan.

Usein aikuisilla on nuorista käsitys yhtenäisenä joukkona, joiden kanssa toimitaan aina samalla tavalla. Unohdetaan kysyä nuorelta itseltään, millainen tekeminen innostaa. Valmennuksessakin on mahdollisuus ottaa nuori mukaan päätöksentekoon. Valmentaja tekee kausisuunnitelmat ja seuraa nuoren kehittymistä. Yksittäisten harjoituksen tai koko suunnitelman tekemisessä mukana oleva nuori sitoutuu toteutukseen paremmin, kun pääsee itse vaikuttamaan. Luottamus ja aito läsnäolo on kaiken perusta.

Nuori oppii toimimaan, kun järjestelmät ovat joustavia ja annetaan mahdollisuus tehdä itse. Aikuisina toimijoina emme voi olettaa, että nuori automaattisesti tietää asioista. On uskallettava kysyä ja kysyä uudelleen. Useissa tutkimuksissa nuoret ovat kertoneet, etteivät he tiedä kuinka päästä mukaan toimintaan ja mitkä ovat päätöksenteon perusteet. Nuori ei voi tietää ellei hänelle kerrota.

Myönteinen yhteisöllisyys voimaannuttaa niin nuoria kuin aikuisiakin. Tämän pitää olla lähtökohtana, kun urheilun toimialueilla tehdään yhteistä työtämme. Ideaali tilanne on osallisuus suhteessa käsillä olevaan asiaan. Yhdessä tekeminen on tarkoituksenmukaista, kun jokaisella on omien kykyjen mukainen tehtävä vastuullaan riippumatta tekijän iästä. Osallisuuteen kasvaminen alkaa hyvin varhain pieniin asioihin osallistumisella ja pienten osa-alueiden tekemisellä, jos siihen annetaan mahdollisuus.

Yhteinen ymmärrys kasvattaa osaamista

Seuroissa on lukuisia tehtäviä, joita voidaan jakaa. Huipulle tähtäävä nuori oivaltaa valmentajan työn vaativuutta, kun hän pääsee ohjaamaan itseään nuorempien harjoituksia tai toimimaan oman seuran leirin järjestelyvastuissa. Tuomarin työhön avautuu aivan erilainen näkökulma, kun nuori itse joutuu toiminaan tuomarina. Yhteinen ymmärrys kokonaisuudesta hahmottuu ja monenlaisten tehtävien tekemisen perustelut kirkastuvat. Kaikkien työ saa arvostusta. Lukuisat nuoret ovat osoittaneet tekijäntaitonsa ja vastuunsa luotettavina toimijoina, kun aikuinen on uskaltanut antaa nuorelle tilaa tehdä itse. Valtakunnallinen Your Move 2011 tapahtuma oli oiva esimerkki nuorten tapahtumasta, jossa nuorille annettiin vapautta ja vastuuta toimia. Uusimmissa lajeissa, kuten lumilautailu, nuoret valmentavat toisiaan, auttavat vaikeimpien kuvioiden hiomisissa, nauttivat yhdessä tekemisestä.

Osallisuuteen kasvaminen ja kasvattaminen käynnistyvät aidosta kuuntelemisesta ja kuulluksi tulemisesta. Jokainen ihminen haluaa tulla huomioiduksi – myös urheilun tekemisen kontekstissa. Kun haluamme yhdessä menestystä, aikuisen velvollisuutena on kannustaa ja tukea nuorta ottamaan kantaa asioihin. Tämä vaatii opettelua pitää oma suu kiinni ja keskittymistä nuoren mielipiteeseen. Nuori on oman asiansa asiantuntija. Hänellä on varmasti omakohtaisempi ja tuoreempi näkemys tekemisestä ja sen seurauksista. Aikuisen tehtävänä on antaa vaihtoehtoja asiaan ja mahdollisesti perustella niitä aiemmin hyvään tulokseen johtaneiden ratkaisujen pohjalta. Kun nuori ymmärtää, että hänen mielipiteillään on merkitystä ja vaikuttavuutta, hän innostuu toimimaan entistä tarmokkaammin. Aidon ja toisen tekemisiä kunnioittavan toiminnan

tuloksena aikuiset ja nuoret jakavat valtaa sekä vastuuta päätöksenteossa. Toiminta kehittyy vääjäämättä, suunnitteluprosesseissa huomioidaan kaikki ja tarjottavat palvelut paranevat. Saadaan mukaan uusia toimijoita ja jokainen voi keskittyä oman ydinosaamisen alueelle.

Aikuinen – uskalla olla hiljaa tässä ja nyt, jotta voit kuulla nuoren ja auttaa luomaan yhteistä osallisuutta.

Lähteet:

Berg, Päivi & Gretschel, Anu & Humppila, Laura 2011. Ei nuorille, vaan nuorten kanssa. Miten mitata liikuntakulttuurin muutosta Your Move -kampanjassa?Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 47 & Nuori Suomi. Sporttipaino.

Fletcher Adam, 2011. The Freechild Project. http://freechild.org/

Gretschel, Anu &Kiilakoski, Tomi (toim.) 2012. Demokratiaoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 118. Helsinki: Hakapaino.

Myllyniemi, Sami (toim.) 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53. Hybridit. Nuorisoasiainneuvottelukunta, julkaisuja 46. Helsinki: Hakapaino.

"Keepin´it real" A resource for involving young people. Ministry of Youth Development 2009. http://www.myd.govt.nz/documents/about-myd/publications/keepin-it-real/keepin-it-real.pdf

"OPIN ETTÄ MINULLE VÄHÄPÄTÖISILTÄ TUNTUVAT ASIAT VOIVAT OLLA SUURIA VOIMISTELIJOILLENI"

Voimisteluvalmentajat vahvistivat voimistelijoidensa kuuluvuuden tunnetta harjoitusryhmään ja seuraan.

Pulmu Puonti, Valmennuskeskuksen kehityspäällikkö, Kisakallion Urheiluopisto

Kisakallion Urheiluopisto toimii yhteistyössä Huippu-urheiluyksikön osaamisohjelman kanssa, osallistuu yhteiseen kehittämistyöhön ja jalkauttaa uutta suomalaista valmennusosaamisen mallia urheiluopistolla harjoittelevien seurojen toimintaan. Kehittämiskohteiksi on valittu suomalaisen valmennusosaamisen mallista sellaisia uusia asioita, joista ei vielä ole paljon tietoa, kokemusta eikä työkaluja niiden kehittämiseksi.

Kisakallion vapaan sivistystyön hankkeessa selvitetään mitkä asiat urheilijoiden mielestä vahvistavat kuuluvuuden tunnetta omaan harjoitusryhmään, urheiluseuraan ja lajiin. Kuuluvuuden tunne tarkoittaa, että urheilija kokee itsenä urheilijaksi ja erityisesti oman lajinsa urheilijaksi. Hän kokee olevansa osa yhteisöä, ryhmää, joukkuetta, seuraa ja lajia. Se on lajirakkautta ja seuraylpeyttä, joka syntyy positiivisista kokemuksista ja ihmissuhteista.

Syksyllä 2013 20 Voimisteluvalmentajien jatkokoulutuksessa (II-taso) opiskelevaa joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmentajaa tekivät oppimistehtävän, jossa valmentaja järjesti urheilijoilleen keskustelutilaisuuden, tavoitteenaan selvittää urheilijoilta mitkä asiat heidän mielestään vahvistavat kuuluvuuden tunnetta omaan harjoitusryhmään, urheiluseuraan ja lajiin. Tavoitteena oli, että valmentajille syntyy oppimisprosessin aikana uusia urheilijan kuuluvuuden tunnetta vahvistavia toimintatapoja ja vuorovaikutusmalleja, joita valmentaja voi jatkossa soveltaa erilaisiin valmennus- ja seuratoiminnan vuorovaikutustilanteisiin. Kuuluvuuden tunnetta vahvistava oppimistehtävä oli osa vuorovaikutustaitojen oppisisältöä ja prosessi toteutettiin valmentajan omassa toimintaympäristössä, seurassa. Koulutuksen lähijaksoilla käytiin arviointikeskusteluja, joissa valmentajat jakoivat kokemuksiaan tehtävästä.

"Kaverit tärkein tekijä siinä että treeneihin on kiva tulla"

Keskusteluissa voimistelijoiden kanssa nousi esille useita kuulumisen tunnetta vahvistavia ja lisääviä asioita. Jokaisessa ryhmässä nostettiin esille kavereiden ja hyvän joukkuehengen merkitys. Uuden oppimista ja voimistelijana kehittymistä pidettiin merkittävänä ja esille nostettiin onnistumisen tunteet ja niiden huomioiminen sekä se, että "iloitaan toisten onnistumisesta". Joukkuekaverin kannustusta ja kannustuksen saamista pidettiin tärkeänä, kuten myös riittävää huomiota joukkuekavereilta ja valmentajilta, "tärkeää on tieto siitä, ettei jää yksin tai joudu naurunalaiseksi ".

Esille nousi halu tutustua muihin seuran joukkueisiin paremmin ja se että "oman joukkueen kanssa tehdään muutakin kuin voimistelua". Valmentajan merkitys korostui siinä miten hän huomioi voimistelijoiden toiveita ja että voimistelijat pääsevät vaikuttamaan asioihin.

Lajiin liittyvistä asioista nousi esille esteettisyys, notkeus ja esiintyminen, "makein juttu voimistelussa on notkeus". Pienemmät voimistelijat kertoivat, että on kivaa että leikitään. Kuuluvuuden tunnetta vahvisti myös se että kaikki panostavat harjoitteluun yhtä paljon ja tavoitteet ovat yhtenevät.

"Opin ymmärtämään paremmin mitä voimistelijat ajattelevat ja mitä he haluaisivat enemmin valmennukselta ja valmentajilta"

Voimistelijoille oli tärkeää tulla kuulluksi ja valmentajat kokivat oppineensa keskustelutilaisuudesta urheilijoiden kanssa mm. ymmärtämään paremmin mitä voimistelijat ajattelevat, mitkä asiat motivoivat heitä ja mitä he haluaisivat enemmän valmennukselta ja valmentajilta. Valmentajat nostivat esille mm. sen kuinka tärkeää on säilyttää avoin keskusteluyhteys urheilijoihin ja kuunnella heitä enemmän. Yksi huomioista oli se että valmentajalle vähäpätöisiltä tuntuvat asiat voivat olla suuria voimistelijoille.

Valmentajat kokivat oppineensa, että on tärkeää oppia asettamaan kysymykset voimistelijoiden ikä huomioiden ja muotoilemaan 10–12-vuotiaille konkreettisempia kysymyksiä. ”Lapset kyllä puhuvat ja uskaltavat avautua, kun heitä rohkaisee ja siihen kannustaa.”

Tehtävä opetti valmentajille kuinka he saavat urheilijat kertomaan omista tuntemuksistaan ja ajatuksistaan ja että nuoret ajattelevat todella syvällisesti. ”Murrosikä vaikuttaa tyttöjen itsetuntoon ja hyväksytyksi tuleminen omana itsenään on tytöille tärkeää”, ”tytöt tosiaan pelkäävät että heillä ei ole kavereita, että joku nauraa”. Keskustelu opetti valmentajia arvostamaan urheilijoita enemmän.

“Tämä oli kivoin ilta, niin pitkään aikaan etten edes muista!”

Valmentajat toteuttivat ja mahdollistivat voimistelijoiden ehdotuksia kuuluvuuden tunteen lisäämiseksi. Vanhemmat voimistelijat järjestivät tapahtumia itsenäisesti, pienemmät tarvitsivat valmentajan apua järjestelyihin. Tavoitteena oli osallistaa voimistelijat mahdollisimman paljon toteutukseen. Valmentajat kertoivat toteutetuista tapahtumista toisilleen ryhmän yhteisellä facebook-sivuilla.

Kuuluvuuden tunteen vahvistamiseksi järjestettiin joukkueiltoja, askarreltiin yhdessä kilpailupukuihin strasseja, harjoiteltiin kisakampauksia tyttöjen ja vanhempien kanssa ja muisteltiin USA:n esiintymismatkaa. Suosittu toive oli kokeilla yhdessä toista lajia ja ryhmät tutustuivatkin mm. pesäpalloon, tanssiin ja ringetteen sekä kävivät uimassa, keilaamassa ja hoplopissa. Sekä voimistelijat että valmentajat olivat tyytyväisiä yhteisiin tapahtumiin ja päättivät sisällyttää niitä jatkossakin valmennussuunnitelmaan sekä kannustaa tyttöjä järjestämään joukkuehenkeä nostattavia tapaamisia myös itsenäisesti.

”tässä varsinainen kuuluvuuden tunne tehtäväni: Kävimme tänään toteuttamassa tyttöjen itse suunnitteleman joukkue-illan Salmisaaren Megazonessa, ja sen jälkeen kävimme syömässä. kaikilla tytöillä oli tosi kivaa, ja yhden tytön kommentti kiteytti illan fiiliksen parhaimmillaan ”tämä oli kivoin ilta, niin pitkään aikaan etten edes muista!”. Tyttärillä ja valkuilla oli niin kivaa että hihkumisesta ei meinannut tulla loppua ja kaikki olisivat halunneet mennä heti vielä uudelleen. Sovittiinkin että kauden päättärit pidetään megazonessa ja kisaan mukaan haastetaan tyttöjen vanhemmat! :) PS. hyvää perusliikuntaa samalla, posket punaisena syömään!”:)

”Meillä tytöt pääsivät kokeilemaan lajinvaihtoa pesäpallojoukkueen kanssa (juniorijoukkue, jossa urheilijat suunnilleen saman ikäisiä 14-vuotiaita tyttöjä). Tällä joukkueella oli kausi vasta alkanut, ja tytöt pääsivät mukaan heidän perustreeniin, mistä oli aivan älyttömästi hyötyä myös meille valmentajille (treenissä oli mm.juoksua, loikkia ja nopeutta). Tytöille tämä oli todellinen juoksukoulu, ja he opettelivat niinkin yksinkertaiselta tuntuvaa asiaa, kuin juoksun tekniikkaa! Saatiin täältä todella hyviä ideoita etenkin omaan treeniin PKK-kaudelle. Fyysisen treenin lisäksi tiedossa oli tietysti myös pelaamista: muutamien lyönti- ja kiinniottotekniikkaharjoitteiden jälkeen voimistelijani pääsivät pelaamaan pesäpalloa täysin oikeilla säännöillä sekä vastakkain tämän juniorijoukkueen kanssa että sekajoukkueissa. Uuden ja erilaisen lajin riemun lisäksi löytyi toisista urheilijoista myös uusia kavereita ihan vaan yhden treenin aikana. Lisäksi meillä oli pesäpallojoukkueen valmentajan kanssa puhetta, että ensi keväällä/kesällä pesäpallokauden pelien taas käynnistyessä joukkue voisi esiintyä naisten superpesiksen otteluissa ”väliajalla” tai ottelun alussa. Lisää esiintymiskokemusta tytöille ja mainosta lajille - todella mahtavaa, ja aloite lähti heidän puolelta. :) Vastaavasti tämä pesäpallojoukkue tulee meidän harjoituksiin joulukuun alussa, ja tytöt odottavat innolla, että pääsevät näyttämään heille ohjelmansa. Innostuin lajinvaihdosta muutenkin ja suunnitteilla on erään jalkapallojoukkueen kanssa (valmentaja on erään voimistelijani vanhempien tuttu) yhteisiä fysiikkatreenejä ensi kesäksi - niin paljon monet muut lajit tukevat meidänkin lajia!”

Meillä kuuluvuuden tunne -tehtävä liittyi hienoihin esiintymispukuihin. Tytöt ovat juuri siinä iässä (8-9v.), että esiintymispuvut ovat hyvin tärkeässä osassa voimisteluharrastusta. Valmentajat päättivät yhdessä erään voimistelijan äidin kanssa puvun mallin, mutta tyttöjen mielipiteitä kuunneltiin värin ja koristeiden osalta. Tytöt myös toivoivat jotain koristetta hiuksiin. Vaikka valmentajat eivät vielä luottaneet aivan tyttöjen kykyyn suunnitella koko pukua, oli nämä pienetkin asiat heille hyvin tärkeitä ja yhteishenkeä nostattavia. Tytöt kokivat, että he ovat saaneet vaikuttaa ja heitä on kuunneltu! :) Puvut ovat vielä työn alla ompelijalla, mutta varmasti voimme olla tyytyväisiä lopputulokseen, sekä tytöt että valmentajat!”

6. VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMINEN

VALMENTAJAKSI RYHTYMINEN JA VALMENTAJANA KEHITTYMINEN

Kristiina Danskanen, Erik Piispa, Taru Alanko, Suomen Valmentajat ry.

Kuvio 10. *Valmentajan polku.*

Valmentajan polun avulla valmentaja itse, seura ja lajiliitto voivat kuvata ja määritellä oman lajinsa valmentajan kehittymistä, pohtia valmentajaksi ryhtymisen syitä ja valmentajan kehittymisen haasteita. Valmentajana kehittyminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa korostuvat itsensä kehittämisen taidot mitä pidemmälle valmentajan polulla edetään.

Tavoitteena on saada eri oppimistilanteissa tapahtuva kehittyminen tietoisemmalle tasolle ja erityisesti edistää toiminnassa tapahtuvien oppimistilanteiden tunnistamista ja hyödyntämistä valmentajana kehittymisessä.

Valmentajaksi ryhdytään erilaisin motiivein

Valmentajan polulle tai uralle siirrytään hyvin erilaisin motiivein. Motiivien erilaisuus vaikuttaa myös siihen, miten lähdetään kehittämään itseä valmentajana. Valmentajaksi ryhtymisen motiiveja olisikin syytä arvioida tarkemmin, jotta jokaisen valmentajan kehittyminen saataisiin vastaamaan yksilön tarpeita. Omien lasten harrastuksen kautta mukaan tulevien valmentajien kehittyminen voi olla vahvasti sidoksissa omien lasten etenemiseen harrastuksessa ikäluokasta ja ikävaiheesta toiseen, tekniseltä tasolta seuraavalle. Entinen huippu-urheilija sen sijaan joutuu toisenlaisten haasteiden eteen omassa kehityksessään. Esimerkiksi valmennettavien oppimistyylit ja motivaatiotekijät voivat olla täysin omasta kokemuksesta ja näkemyksestä poikkeavia. Entä miten valmentajana kehittymiseen suhtautuu henkilö, joka haluaa opiskella ammattivalmentajaksi? Miten suunnitellaan opiskelupolku, että siirtyminen valmentajan ammattiin onnistuu mahdollisimman hyvin koulutuksen jälkeen ja kokemusta valmentajan ammatista alkaa kertyä nopeasti.

Hahmottamalla lajin valmentajan polkua voidaan tehostaa valmentajana kehittymistä. Valmentajan toimintaympäristön tietoisuus lisääntyy siitä, missä vaiheessa kannustaa ja tukea valmentajaa eteenpäin erilaisiin käytännön oppimistilanteisiin ja koulutuksiin. Entisellä urheilijalla on jo hyödynnettävää kokemusta urheilusta ja jollain toisella saattaa olla siviiliammatin kautta paljon valmennukseen sovellettavia taitoja, joita tulee tunnistaa osana kehittymisprosessia.

Toiminnassa oppiminen

Toiminnassa oppiminen on Minna Blomqvistin (KIHU) tutkimuksen mukaan isoin osa nykyisten valmentajien oppimista. Osaamisen näkyväksi tekeminen ja oppimisen tehostaminen ovat valmentajan kannalta tärkeitä. Tutoroinnin, mentoroinnin ja itsearvioinnin taidot ovat entistä tärkeämpiä. Tämä vaatii uusien koulutusmenetelmien haltuunottoa ja mahdollisesti kollegoiden ja muiden toimintaympäristöön luonnollisesti kuuluvien henkilöiden sitouttamista valmentajan kehittämiseen.

Valmentajan toimintaympäristöt ovat erilaisia ja siten myös toimintaympäristön asettamat osaamistarpeet. Toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden tunnistamisesta alkaa valmentajan kehittyminen. Toisaalta valmentajalla voi olla jo paljonkin tarvittavaa osaamista, jota voidaan tunnistaa ja hyväksilukea.

Aina on puhuttu kokeneista valmentajista. Nyt pitäisi ohjata valmentajia entistä tietoisemmin hankkimaan kokemuksesta osana kehittymisprosessia ja tekemään sen näkyväksi. Jokainen valmennustilanne on myös oppimistilanne valmentajalle. Urheilijoilta on jo pitkään vaadittu itsearviointia harjoituksistaan. Miten hyvin tein tänään, mitä opin tänään jne.? Valmentajankin pitäisi suhtautua toimintaansa samoin, tarkkailla omaa toimintaansa, reflektoida eri tahojen kanssa omaa valmennustaan koskevissa asioissa ja pyrkiä aina parempaan suoritukseen.

Harkintavaihe ja valmentajaksi herääminen

Valmentajan uran valinta ei vielä toistaiseksi ole kovinkaan usein tulevaisuuden tietoinen uravalinta vaan valmentajaksi ajaudutaan erilaisia väyliä. Valmentajaksi ryhdyttäessä kokemuspohja voi olla hyvin vaihteleva eri lajien kesken, mutta myös lajin sisällä. Toimintaympäristö on usein valmentajan harkintavaiheessa ulkoapäin määrätty. Esimerkiksi isä tuo tyttärensä jalkapalloharjoituksiin ja hänet ”nakitetaan” valmentajaksi. Harkintavaiheessa valmennusuran jatkon kannalta tärkeitä asioita ovat innostaminen ja tukeminen. Valmentaja kokeilee valmentamista. Toimintaympäristön kautta löytyvät oma osaaminen ja osaamistarpeet, joiden tunnistamisessa voi valmentajaa auttaa. Oppiminen on vahvasti mallin mukaan toimimista. Valmentaja valitsee haluaako lähteä valmentajan polulle ja kehittymään.

Tässä vaiheessa vastataan kysymykseen miksi lähtisin valmentajaksi?

Valmistava vaihe ja oppiva valmentaja

Työ tekijäänsä opettaa eli valmentaja oppii paljon asioita toiminnassa ja sieltä nousevat myös esiin osaamistarpeet. Jokainen valmennustilanne on valmentajalle oppimistilanne. Perustaitoja opetellaan käytännön toiminnan lisäksi yleensä lajien 1 – 2 koulutuksissa tai muissa täydennyskoulutuksissa, kuten Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus. Valmentajana kehittymisen kannalta valmentajan tulisi oppia valmentamisen perustaitojen lisäksi itsensä kehittämisen taitoja, itsearviointia ja reflektointitaitoja.

Jalostusvaihe

Jalostusvaiheessa kehittyvä valmentaja osaa kehittää itseään tarvittavaan suuntaan. Hänellä on näkemystä ja kykyä selviytyä toimintaympäristönsä vaatimuksista. Lisäksi hän tiedostaa toimintaympäristönsä ja urheilijan kannalta tärkeät avainosaamistaidot. Toimintaa voisi kuvata suunnitelmalliseksi ja ennakoivaksi.

Hallintavaihe

Hallintavaiheessa valmentajalla on kykyä kehittää omaa osaamistaan huippuosaamiseksi. Valmennustoiminnassa hän on soveltaa ja uudistaa, kykenee kokemuksensa ja taitojensa pohjalta luomaan uusia ratkaisuja valmennukseen. Valmennuksen kokonaisuus on hallinnassa kohderyhmästä riippumatta. Tässä vaiheessa valmentajan toimintaan kuuluu luontevasti myös muiden valmentajien oppimisen edistäminen joko esikuvana, kouluttajana tai kollegana jo oman valmennusfilosofian reflektoinnin myötä.

Osaamistarpeet

Osaamisen ja osaamistavoitteiden määrittely edellyttää osaamistarpeiden tunnistamista. Valmentajana kehittymisen kannalta tehokkainta on valmentajan omien osaamistarpeiden tunnistaminen ja niiden pohjalta oikean kehitys- ja koulutuspolun valinta eli itsensä kehittämisen taitojen oppiminen. On olemassa VOK-perusteet ja lajikohtaisia vaatimuksia valmentajan osaamiselle, mutta valmentajana kehittymiselle on tärkeää saada huomioitua henkilökohtaiset osaamistarpeet. Valmentajan

toimintaympäristö on tärkeä oppimisympäristö, jossa osaamisen kehittyminen voidaan tehdä näkyväksi. Valmentajan kehittyessä toiminnassaan hän voi syventää osaamistaan haluamaansa suuntaan aina huippuosaamiseen tai asiantuntijuuteen asti, hyödyntäen monipuolisesti erilaisia itsensä kehittämisen taitoja: formaalia, nonformaalia ja informaalia oppimista.

Toimintaympäristö

Uransa alkuvaiheissa valmentaja ei aina pääse valitsemaan omaa kohderyhmäänsä esimerkiksi iän, tason, koon, lajin ja muiden muuttujien osalta. Kohderyhmällä ja toimintaympäristöllä on välitön vaikutus valmentajan osaamistarpeisiin kyseisessä valmennustoiminnassa. Vastaavasti myös toimintaympäristön ja kohderyhmän muuttuminen voi vaikuttaa valmentajan polkuun. Valmentaja saattaa uuden toimintaympäristönsä edellyttämien avainosaamistaitojen ja osaamistarpeiden osalta joutua palaamaan polulla taaksepäin oppivaan vaiheeseen, esimerkiksi siirryttäessä huippu-urheilijoiden valmennuksesta lasten valmennukseen tai toisinpäin.

Toimintaympäristön mukaiset avainosaamistaidot ja toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden hallinta mahdollistaa hyvän suunnitelmallisen valmentamisen. Hallintavaiheen valmentajalla voi olettaa olevan hyvä käsitys valmennuksen kokonaisuudesta lajissa.

Valmennuksen kokonaisuuden hallinta tarkoittaa laajempaa ymmärrystä valmentajan toimintaympäristöstä. Se voi tarkoittaa ymmärrystä esimerkiksi otovalmentajan, ammattivalmentajan tai vaikkapa pelaajavalmentajan erilaisen toimintaympäristön vaikutuksesta valmentajan kehittymismahdollisuuksiin eri tavoin. Jos esimerkiksi oto-valmentaja painii siviilityöstä aiheutuvan aikapulan kanssa, voi ammattivalmentaja olla samassa tilanteessa valmennustyöstä aiheutuvan aikapulan kautta. Valmennuksen kokonaisuuden hallintaan kuuluu myös valmentajan oma elämänhallinta. Toisaalta valmennuksen kokonaisuuden hallintaan voidaan liittää ymmärrys urheilijan polun eri vaiheiden rakentumisesta ja lajin kansainvälisestä kehittymisestä.

Oppimistavat

Erilaisten oppimistapojen hyödyntäminen ja tiedostaminen kehittyy valmentajan polulla ohjatusta itseohjautuvampaan. Käytössä valmentajan polulla ovat yleensä formaali, nonformaali ja informaali oppiminen. Haasteena on eri oppimistapojen kautta syntyneen osaamisen tunnistaminen. Tavoitteena urheilussa on entistä parempien urheilijoiden valmentaminen, mikä ohjaa itsessään tarvetta uuden tiedon tuottamiseen, soveltamiseen ja luovuuteen aiempien tulosten rikkomiseksi.

Valmennusfilosofia

Oman valmennusfilosofian alkusiemenet ovat niin ikään moninaiset ja omista motiiveista kumpuavia ennen kuin niitä on testattu ja jalostettu eri tilanteissa valmentajan polun varrella. Valmennusfilosofian kehittyminen alkaa oman kokemusmaailman hahmottamisella: Mikä on ollut valmennuksessa innostuksen tai inhotuksen lähde, esikuvat jne.

Valmentajan oman valmennusfilosofian rakentuminen ja oman valmennustavan löytyminen voi olla sattumaa tai tietoista riippuen siitä, miten omaa valmennusfilosofiaansa pääsee tai ohjataan reflektoimaan.

Valmennusfilosofian harkintavaiheessa kysytään MIKSI valmennan. Mitä minulla on annettavaa urheilulle, haluanko lähteä tälle polulle?

Valmennusfilosofian valmistavassa vaiheessa mietitään MITÄ, MITEN ja MIKSI valmennan. Valmentaja on valmennustoiminnan ääressä ja keskittyy vahvasti valmennustilanteen vaatimuksiin.

Valmennusfilosofiaan jalostus- ja hallintavaiheessa pohditaan ja reflektoidaan sitä, MITEN valmennan. Valmentajan on urheilijan oppimisen ja ihmisenä kehittymisen äärellä pohtiessaan valmennustaan.

Osaaminen ja osaamistavoitteiden määrittely

Valmentajana kehittymisen kannalta on arvokasta saada valmentajalle tietoisuus omasta osaamisesta ja osaamistavoitteista, jotta itsensä kehittäminen on mielekästä. Tätä tavoitetta varten tarvitaan valmentajalle, seuralle ja lajiliitoille arviointityökaluja. Tukena voisivat olla 1) lajikohtainen valmentajan polku, jossa on avattuna lajikohtaiset osaamistavoitteet 2) Henkilökohtainen oppimissuunnitelma, jossa huomioidaan myös muuta kuin formaalia oppimista 3) Valmentajan polun henkilökohtaistaminen eli missä polun vaiheessa valmentaja etenee omassa osaamisessaan ja mihin hän itseään haluaa kehittää. Valmentajan toimintaympäristö voi parhaimmillaan olla tietoinen valmentajan oppimisympäristö esim. mentorointia, tutorointia ja itsearviointia hyödyntämällä.

VALMENTAJANA KEHITTYMINEN

Minna Blomqvist, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

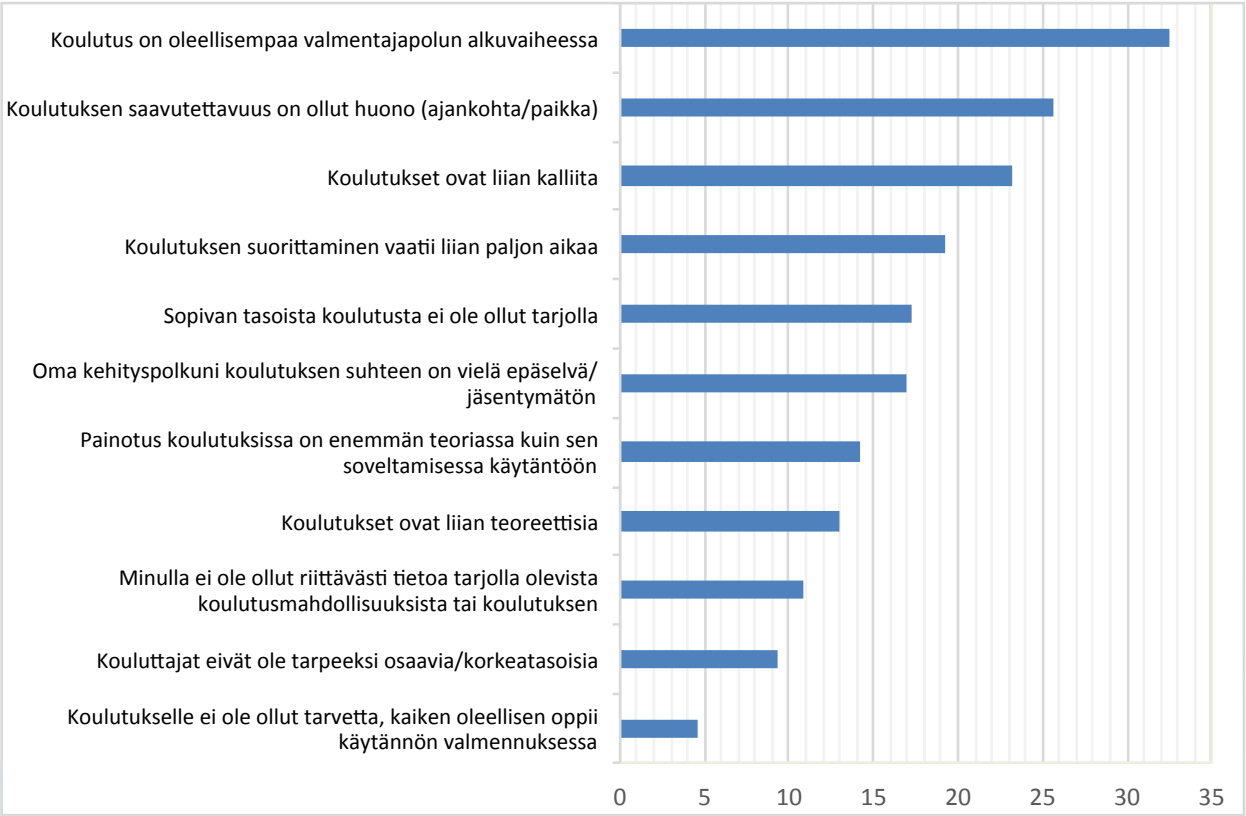
Taustaa

Kesällä 2013 toteutetun valmentajien seurantakyselyn tavoitteena oli kartoittaa 2009 valmentajakyselyyn vastanneiden valmentajien nykyhetken tilannetta. Vuoden 2009 vastaajista (N=2213) seurantakyselyyn vastasi 712 valmentajaa (32 %). Lajeittain tarkasteltuna vastaajamäärät olivat suurimmat jalkapallossa (N=21,1 %) jääkiekossa (N=13,8 %) ja yleisurheilussa (N=9,4 %).

Seurantakyselyyn vastanneista valmentajista valtaosa (72 %) oli miehiä. Suurimman ikäryhmän muodostivat 40–50 vuotiaat (33 %), kolmannes oli yli 50-vuotiaita ja kolmannes alle 40-vuotiaita. Valmentajakokemusta vastaajille oli kertynyt keskimäärin 15,5 vuotta ja 65 % vastaajista (N=460) oli kyselyntekohetkellä edelleen mukana valmennustoiminnassa. Valmennustoiminnan lopettaneista (N=252) 26 % oli ajatellut jatkavansa valmentamista seuraavan 12 kuukauden aikana ja 67 % ilmoitti olevansa edelleen urheilutoiminnassa mukana jollakin muulla tavoin kuin valmentajana.

Koulutus valmentajana kehittymisen tukena

Valmentajakoulutukseen oli edeltäneen neljän vuoden aikana osallistunut 64 % vastaajista ja seuraavan 12 kuukauden aikana 47 % oli ajatellut osallistua valmentajakoulutukseen. Kyselyntekohetkellä aktiivisesti valmennustoiminnassa mukana olleiden valmentajien vastaavat osuudet olivat hieman korkeammat 75,2 % ja 63,5 %. Yli puolet vastaajista (53,8 %) ei kuitenkaan osannut sanoa, kuinka pitkälle aikoi valmentajana kouluttautua.

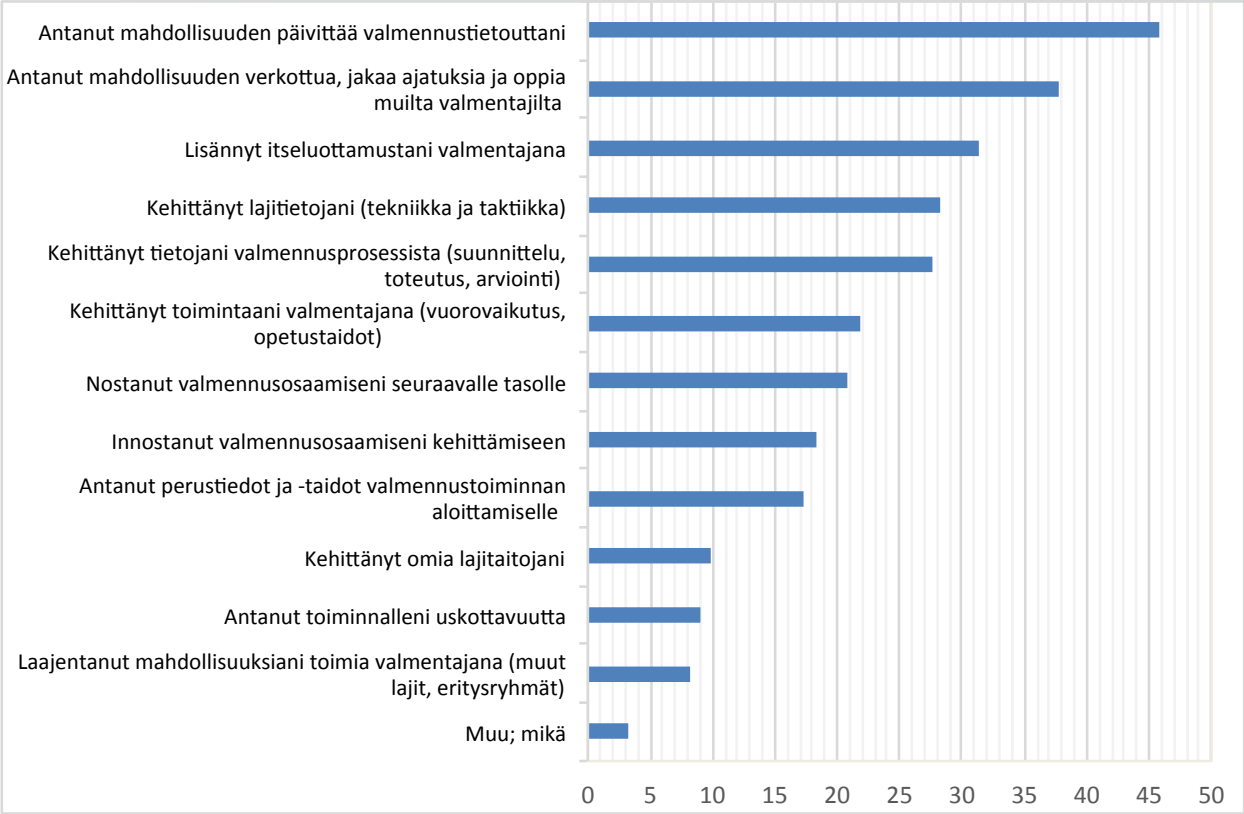


Kuvio 11. *Melko tai täysin samaa mieltä olevien vastaajien osuudet koulutukseen osallistumisen ongelmiin liittyvistä väittämistä (N=712).*

Koulutuksen tarve tunnustettiin vastaajien keskuudessa yleisesti, sillä ainoastaan alle viisi prosenttia oli sitä mieltä, ettei koulutukselle ole tarvetta, vaan kaiken oleellisen oppii käytännön valmennuksessa. Kolmasosa vastaajista ajatteli koulutuksen kuitenkin olevan oleellisempaa valmentajapolun alkuvaiheessa. Lisäksi noin neljäsosa vastaajista koki koulutusten saavutettavuuden ja hinnan ja viidesosa koulutusten keston jossakin määrin rajoittavan koulutukseen osallistumista. Kou-

luttajien riittämättömän tason, koulutusten liiallisen teoreettisuuden tai tiedon puutteen koulutusmahdollisuuksista arvioi vaikuttavan koulutukseen osallistumiseen ainoastaan noin joka kymmenes vastaaja (Kuvio 11).

Lähes puolet vastaajista (45,8 %) koki valmentajakoulutuksesta olleen hyötyä oman valmennustietouden päivittämisessä. Yli kolmannes koki hyödyksi myös mahdollisuuden verkottua, jakaa ajatuksia ja oppia muilta valmentajilta koulutuksen aikana sekä itseluottamuksen lisääntymisen koulutuksen vaikutuksesta. Lisäksi tietojen kehittymisen lajista (tekniikka ja taktiikka) tai valmennusprosessista (suunnittelu, toteutus ja arviointi) koki hyödyksi hieman yli neljännes (28 %) vastaajista (Kuvio 12).

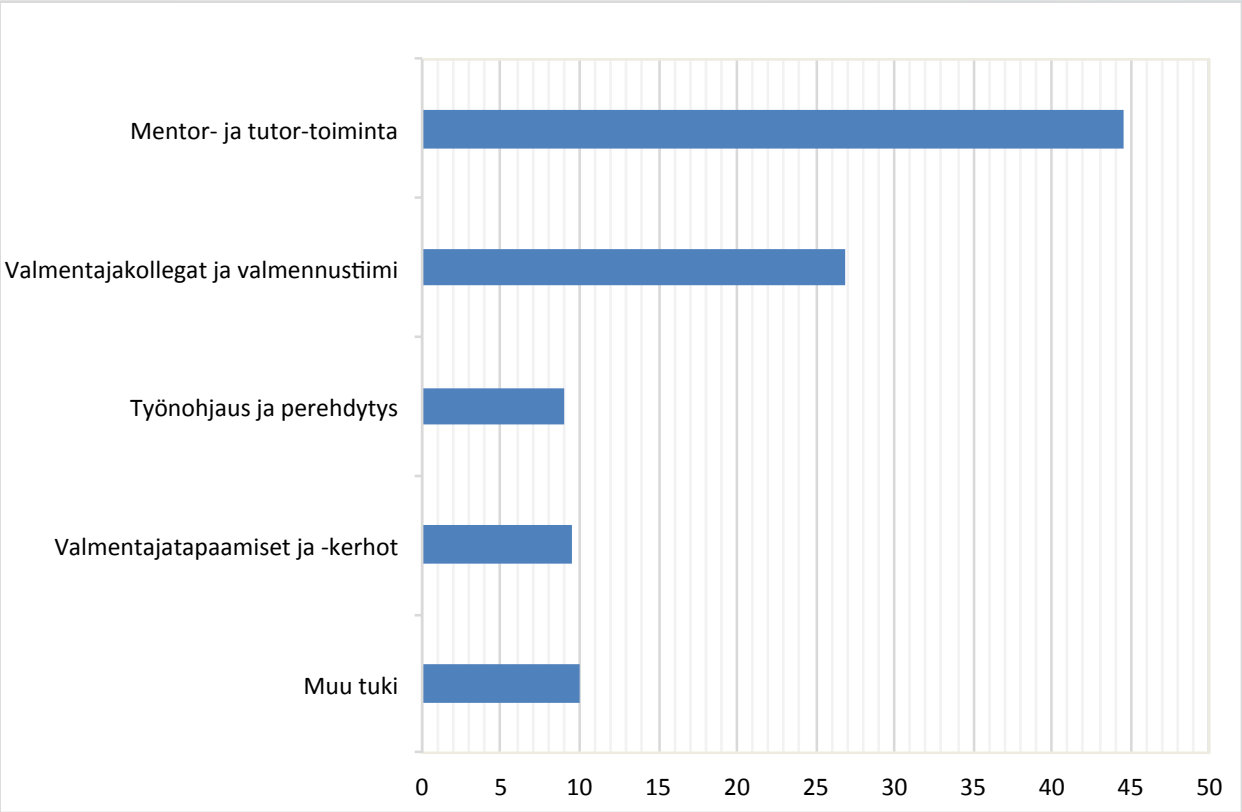


Kuvio 12. *Kokemukset valmentajakoulutuksen hyödyistä (N=624).*

Tulokset osoittavat, että suomalaisvalmentajat pitävät koulutusta tärkeänä valmentajana kehittymisen kannalta. Kolme neljästä aktiivisesti valmentavasta oli osallistunut koulutukseen edellisen neljän vuoden aikana ja kaksi kolmasosaa oli aikeissa osallistua tulevan vuoden aikana. Kovin suunnitelmallista valmentajana kouluttautuminen ei kuitenkaan näyttänyt olevan, sillä yli puolet valmentajista ei osannut sanoa, kuinka pitkälle aikoivat valmentajina kouluttautua. Koulutuksen saavutettavuuden, kalleuden ja siihen vaadittavan ajan arvioitiin rajoittavan useammin koulutukseen osallistumista kuin kouluttajien tason tai koulutusten liiallisen teoreettisuuden. Koulutukseen osallistumisen hyödyt painottuivat tietojen päivittämisen ja lisääntymisen ohella koulutuksen aikaiseen verkottumiseen ja vuorovaikutukseen muiden valmentajien kanssa sekä tiedon lisääntymisen myötä myös itseluottamuksen kasvamiseen valmentajana. Valmentajakoulutuksen kehitystyötä ajatellen pohdittavaksi jää, miten koulutuksessa voidaan entistä paremmin tukea lisääntyneen tiedon jalostumista kokonaisvaltaiseksi valmennusosaamiseksi sekä innostaa ja kannustaa koulutettavia elinikäiseen oppimiseen ja osaamisen jatkuvaan kehittämiseen.

Muu valmennustoiminnan tuki

Vastaajilta tiedusteltiin myös olivatko he saaneet valmentajana muuta tukea kuin koulutusta viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana. Kaikkiaan muuta valmennustoiminnan tukea ilmoitti saaneensa noin kolmannes (32,9 %) vastaajista (N=234). Yleisin tukimuoto oli mentorointi tai tutorointi, jota ilmoitti saaneensa 44,5 % vastaajista. Mentoriksi/tutoriksi nimettiin useimmin valmennuspäälliköt tai -vastaavat, muut valmentajakollegat tai kokeneemmat valmentajat. Toiminta oli tyypillisimmin seuran organisoimaa, mutta joissakin tapauksissa järjestäjäksi mainittiin myös lajiliitto, urheiluakatemia, lajiryhmävastaava tai jokin yksittäinen kehitysohjelma. Muiden valmentajien vertaistukea ja ohjausta tai oman valmennustiimin tukea oli saanut reilu neljännes (26,8 %) vastaajista. Tuki oli pääosin henkilökohtaisiin suhteisiin perustuvaa oman seuran sisällä tapahtuvaa toimintaa. Työnohjausta tai perehdytystä oli saanut noin joka kymmenes ja lähes yhtä moni oli osallistunut seuran järjestämiin yhteisiin valmentajatapaamisiin, kerhoihin, seuran sisäisiin koulutuksiin tai saanut jotain muuta tukea (Kuvio 13).



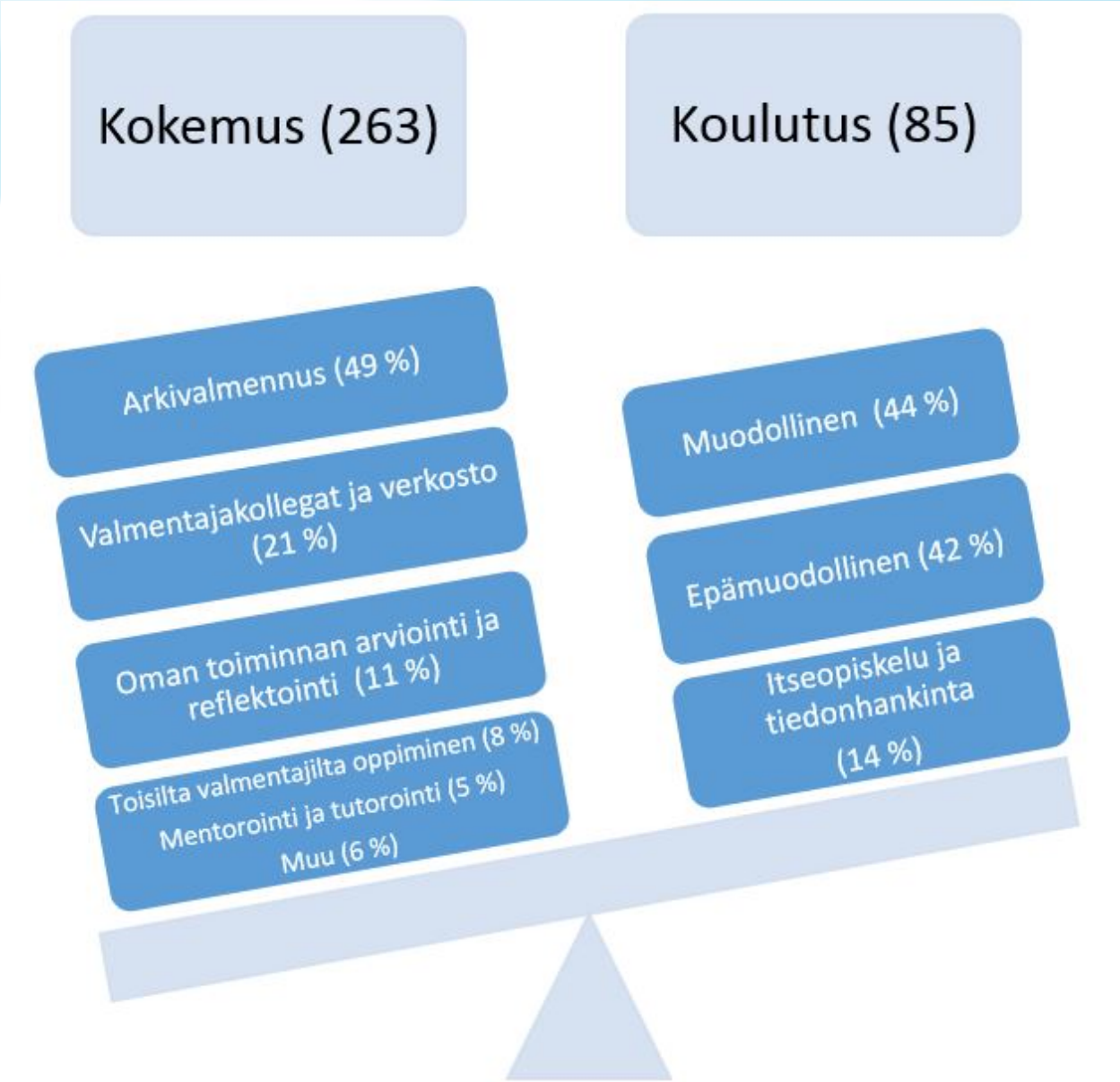
Kuvio 13. *Valmentajien saama muu tuki kuin koulutus viimeisen 12 kuukauden aikana (N=234).*

Muu valmentajan kehittymistä tukeva toiminta kuin koulutus näyttäisi tulosten perusteella olevan melko pienimuotoista. Vaikka mentor- ja tutor-toiminta oli valmentajien muista tukimuodoista selkeästi yleisin, oli se viimeisen 12 kuukauden aikana koskettanut kuitenkin ainoastaan 14 % kaikista kyselyyn vastanneista. Pääosin henkilökohtaisiin suhteisiin perustuva vertaistuki muilta valmentajilta tai omalta valmennustiimiltä oli koskettanut 8 % kaikista vastaajista, vaikka olikin lähes kolme kertaa useammin mainittu tukimuoto kuin työnohjaus ja perehdytys tai seurojen organisoimat yhteiset valmentajatapaamiset ja -kerhot. Valmentajan osaamista edistävien erilaisten tukimuotojen kehittämisen tarve on kuitenkin ilmeinen, sillä lähes puolet (48,3 %) vastaajista oli ajatellut seuraavan 12 kuukauden aikana tarvitsevansa valmennustoiminnassaan tukea.

Valmentajien tärkeimmät oppimiskokemukset

Kysymykseen tärkeimmästä oppimiskokemuksesta viimeisen 12 kuukauden aikana vastasi noin puolet (48,9 %) valmentajista (N=348). Oppimiskokemukset luokiteltiin kokemukseen tai koulutukseen (Kuvio 14) kuuluvaksi sen mukaan liittyikö kuvattu oppimistilanne valmentajana toimimiseen (kokemus) vai johonkin koulutustapahtumaan tai opiskeluun (koulutus). Oppimistilanteen kuvauksen lisäksi vastaajilta kysyttiin myös mitä tietoja ja taitoja kyseinen oppimiskokemus oli lisännyt (Kuvio 15) sekä miten kyseinen oppimiskokemus oli vaikuttanut heidän käytännön valmennustoimintaansa (Kuvio 16).

Tärkeimmistä oppimiskokemuksista valtaosa (76 %) liittyi kokemuksiin valmentajana toimimisesta ja jonkin koulutukseen tai opiskeluun liittyvän oppimistilanteen nimesi tärkeimmäksi oppimiskokemuksekseen 24 % vastaajista. Kokemukseen liittyvistä oppimistilanteista noin puolet (49 %) liittyi arkivalmennukseen ja noin viidennes (21 %) vuorovaikutustilanteisiin muiden valmentajien tai valmennustiimin kanssa (Kuvio 13). Noin joka kymmenennen vastaajan tärkein oppimiskokemus liittyi oman valmennustoiminnan arviointiin ja reflektointiin ja lähes yhtä monen toisilta valmentajilta oppimiseen heidän toimintaansa seuraamalla ja tarkkailemalla. Pienellä osalla vastaajista tärkein oppimiskokemus liittyi mentorointiin, tutorointiin (5 %) tai johonkin muuhun arkielämän kokemukseen (6 %) kuin valmennukseen.



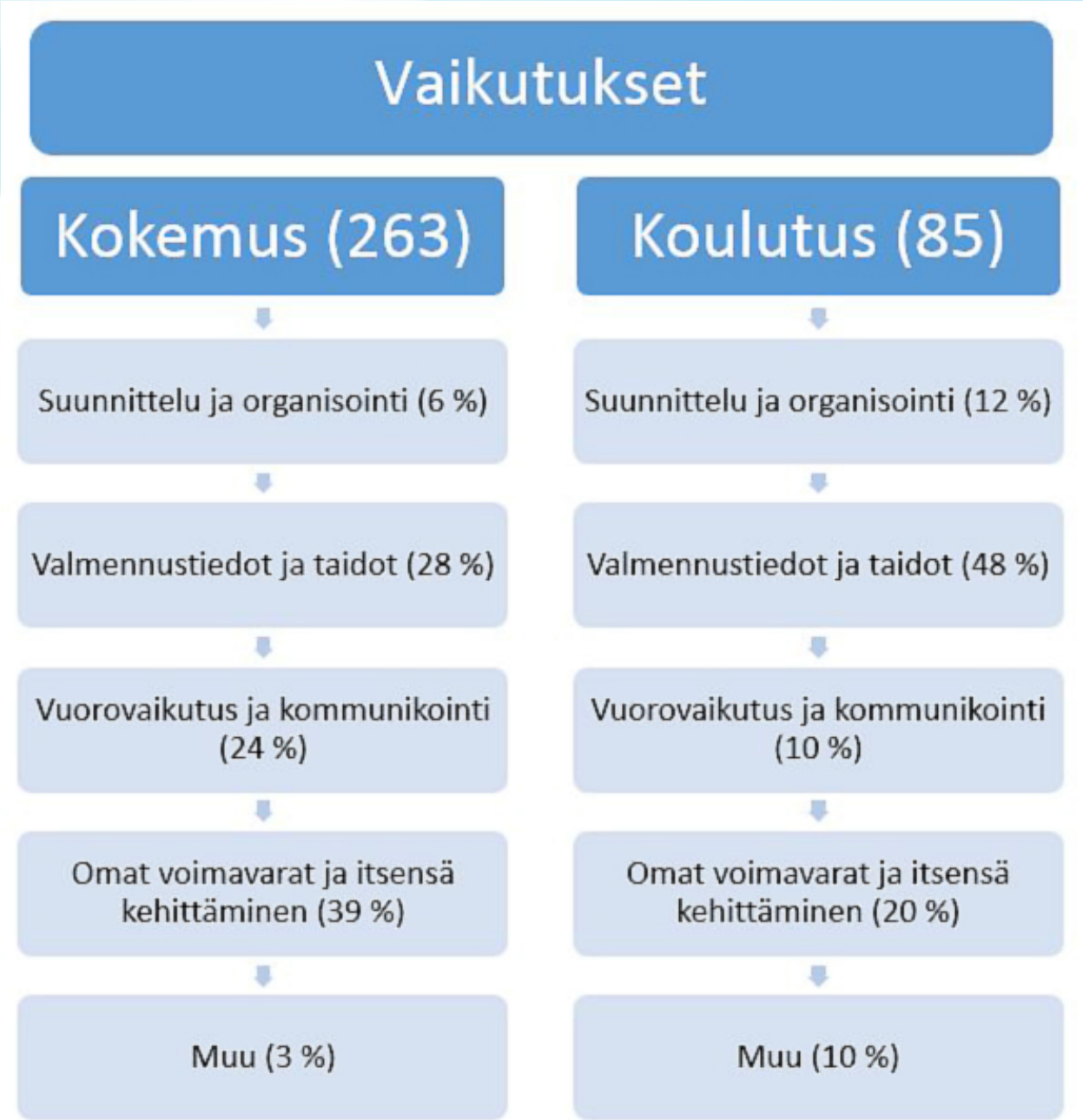
Kuvio 14. *Valmentajien tärkeimpien oppimiskokemusten luokittelu (N=348).*

Koulutukseen liittyvät oppimiskokemukset jakautuivat melko tasaisesti sekä muodollisten koulutusten (44 %) (tasokoulutukset, VAT/VEAT, AMK/yliopisto) että erilaisten kurssien, teemakoulutusten ja seminaarien välillä (42 %). Valmentajana kehittymistä näytti tapahtuvan jonkin verran myös omaehtoisen itseopiskelun tai tiedonhankinnan kautta (Kuvio 14).

Oppimiskokemusten kautta kehittyneet tiedot ja taidot luokiteltiin valmennusosaamisen mallin mukaan kuuluvaksi joko urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin tai itsensä kehittämisen taitoihin. Tärkeimmäksi koettujen oppimiskokemusten kautta lisääntyneistä tiedoista ja taidoista hieman yli puolet (56 %) liittyi urheiluosaamiseen, 29 % ihmissuhdetaitoihin ja 15 % itsensä kehittämiseen. Kokemukseen ja koulutukseen liittyvien oppimiskokemusten kautta lisääntyneet tiedot ja taidot painottuivat hieman eri osa-alueille (Kuva 5). Koulutukseen liittyvät oppimistilanteet lisäsivät selkeästi enemmän urheiluosaamiseen (67 %) liittyviä tietoja ja taitoja kuin kokemukseen liittyvät oppimistilanteet ja toisaalta kiinteästi valmennustoimintaan liittyvät oppimiskokemukset lisäsivät enemmän ihmissuhdetaitoja ja itsensä kehittämisen taitoja.

Kuvio 15. *Oppimiskokemusten kautta lisääntyneet tiedot ja taidot (N=348).*

Oppimiskokemusten vaikutukset valmennustoimintaan luokiteltiin sen perusteella, mille valmennustoiminnan osa-alueelle niiden vaikutukset pääasiassa kohdistuivat (Kuva 6). Luokittelun perusteella tärkeimmäksi koettujen oppimiskokemusten vaikutukset kohdistuivat valmentajien omiin voimavaroihin ja itsensä kehittämiseen (35 %), valmennustietoihin ja -taitoihin (32 %), vuorovaikutukseen ja kommunikointiin (20 %) sekä valmennuksen suunnitteluun ja organisointiin (8 %). Myös oppimiskokemusten vaikutukset valmennustoimintaan erosivat kokemukseen ja koulutukseen liittyvissä oppimistilanteissa (Kuva 6). Kokemukseen liittyvien oppimistilanteiden vaikutukset kohdistuivat selkeämmin valmentajan omiin voimavaroihin ja itsensä kehittämiseen (39 %) sekä vuorovaikutukseen ja kommunikointiin (24 %) kuin koulutukseen liittyvissä oppimistilanteissa. Koulutuksessa kertyneistä oppimiskokemuksista puolestaan lähes puolet (48 %) vaikutti valmennustietoihin ja -taitoihin, kun kokemukseen liittyvissä oppimistilanteissa vastaava osuus oli 28 %.



Kuvio 16. *Oppimiskokemusten vaikutukset valmennustoimintaan (N=348).*

Vastaajien nimeämät tärkeimmät oppimiskokemukset viimeisen 12 kuukauden aikana todentavat hyvin, että valmentajana oppimista ja kehittymisetä tapahtuu hyvin monenlaisissa tilanteissa, ympäristöissä ja yhteyksissä. Valtaosa valmentajien kokemista merkityksellisistä oppimiskokemuksista liittyi käytännön valmennustyöhön ja näytti kehittävän melko monipuolisesti valmentajien erilaisia osaamistarpeita. Sekä toiminnassa oppimisen tukeminen eri tavoin valmentajan arjessa että koulutusten kehittäminen toiminnassa oppimisen lähtökohdista näyttäisivätkin molemmat luontevilta keinoilta tukea valmentajan osaamisen kehittymistä. Kun valmentajana kehittyminen ja oppiminen mahdollistetaan valmentajan omassa toimintaympäristössä, kehittyy urheiluosaamisen lisäksi todennäköisemmin myös muu valmentajana vaadittava osaaminen kuten vuorovaikutustaidot ja itsensä kehittämisen taidot.

HUIPPUTASON VALMENNUSOSAAMINEN ON AINA VALMENTAJAN ITSENSÄ NÄKÖISTÄ

Aki Karjalainen, Kehittämispäällikkö & Mikko Pirttimäki, suunnittelija, Jyväskylän Yliopisto

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Viveca-yksikkö järjestää urheiluvalmentajien täydennyskoulutusta. Valmennusosaaminen näkyy aina valmentajien käytännön toimintana ja on valmentajan itsensä näköistä toimintaa. Täydentävän koulutuksen tarkoituksena on toisaalta turvata valmentajan työtä tekevien elinikäisen oppimisen mahdollisuudet sekä toisaalta tukea urheiluvalmentajana toimivan jatkuvaa kasvu- ja kehitysprosessia. Täydennyskoulutus yhdistää Jyväskylän liikuntatieteellisen tutkimuksen, käytännön valmentajatyön ja elinikäisen oppimisen sekä ammatillisen kasvu- ja kehitysprosessin käytännön valmennustoimintaa tukevaksi koulutusohjelmaksi.

Viveca-yksikön järjestämien täydennyskoulutusten lähtökohtana ovat valmentajan työtä tekevän arkikokemukset. Tällöin on keskeistä ymmärtää sitä millaiseksi valmentajan työssään kohtaama todellisuus yksilöllisesti muotoutuu. Valmentaja on osa systeemistä kokonaisuutta, jossa menestyksekkäästi toimiminen edellyttää taitoa tarkastella tapahtumia useasta erilaisesta näkökulmasta. Arjen kokemukset muodostavat kokonaisuuden, jossa eri toimijat saattavat tehdä täysin irrationaalisilta tuntuvia päätöksiä ja valintoja. Kontrollin ja hallinnan tunteen vastakohtana on jatkuvan epävarmuuden sieto. Valmentajan arki ei tee poikkeusta tähän.

Opetus on perustunut liikuntatieteellisen tiedekunnan huippuosaamiseen taitojen valmentamisen ja psyykkinen valmennuksen osa-alueilla. Koulutuksen asiantuntijoina ovat toimineet alan huippu-tutkijat, käytännön valmentajat sekä huippu-urheilijat. Koulutuksen sisään on rakennettu henkilökohtainen oppimisen ohjausprosessi, jonka aikana opiskelijat ovat ohjatusti reflektoineet opetettujen asioiden yhteyttä omiin kokemuksiinsa ja tekemisiinsä käytännön valmennustyössä. Ohjausprosessi on toteutettu ryhmä- ja yksilöohjauksena kontakti- ja etäopiskelun aikana.

Psyykkinen valmennus. Täydentävän koulutuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä psykologisten ilmiöiden tarkastelusta. Urheiluvalmentajan työn kannalta on keskeistä ymmärtää millaisten vaiheiden kautta lukuisat erilaiset teoriat ja menetelmät ovat löytäneet tiensä osaksi urheiluvalmennusta. Yhtälailla tärkeä on oivaltaa, minkälaiset tekijät luovat tarpeen erilaisten menetelmien käytölle. Koulutuksen käytännön menetelmillä luodaan valmiuksia tarkastella ja ymmärtää valmentajan omassa arjessa tapahtuvia ilmiöitä, sekä keinoja osallistaa valmentaja ja urheilija luomaan toimivampaa yhteistyötä.

Taitovalmennus. Täydentävän koulutuksen tavoitteena on luoda valmentajille valmiuksia ymmärtää taitavaksi tulemisen problematiikkaa. Keskeinen oivallus taitoharjoittelussa on oivaltaa ympäristön luomat mahdollisuudet taitojen kehittymiselle. Yksilön kannalta taitosuoritus jakautuu useampaan vaiheeseen ja sen ajallinen kesto alkaa huomattavan paljon ennen varsinaisen suorituksen alkua ja ulottuu pitkälle suorituksen päättymisen jälkeen. Koulutuksen käytännöissä harjoitellaan taitoharjoittelun ohjaamisen käytänteitä. Valmentajat myös kokeilevat ohjatusti kontaktipäivien aikana tehtyjä harjoitteita käytännön valmennustyössään.

AMMATILLISEN VALMENTAJAKOULUTUKSEN SUUNTAVIIVAT ROVANIEMELLÄ JA LAPIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Jouko Lukkarila, Lehtori, Rovaniemen ammattikorkeakoulu

Rovaniemen Ammattikorkeakoulu (1.1.2014 alkaen Lapin AMK) järjestää ammatillista valmentajakoulutusta yhtenä keskeisenä osaamisalueena ja koulutussisältönä liikunnanohjaajan(amk) tutkintokoulutuksessa. Kilpa- ja huippu-urheiluvalmennus on ollut RAMK:n liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman keihäänkärki syventävien ammattiopintojen sisällöissä ja aina uudistettaessa Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajan (amk) tutkintokoulutuksen 210 opintopisteen laajuisia opintoja. Viimeisin opetussuunnitelma on rakentunut huippu-urheilun muutostyön ja kansallisen valmentajakoulutuksen uudistamisen kanssa käsikkäin. Tämä, vuoden 2012 syksyllä käyttöön otettu, opetussuunnitelma on osaamisperustainen opetussuunnitelma, jossa osaamisen kehittyminen nojaa pedagogisesti ongelmaperustaiseen (PBL, Problem Based Learning) pedagogiikkaan ja oppimisfilosofiaan. Lapin AMK:n liikunnanohjaajan(amk) opetussuunnitelma kiinnittää ammatillisen osaamisen kasvun ihmisen elämänkaareen (vrt. urheilijan polku) ja lähestyy ammatillista kehittymistä osaamisen ja oppimisen näkökulmasta holistisesti, monitieteisesti ja työelämälähtöisesti.

Ensimmäisenä opiskeluvuotena opiskelija tutkii ja arvioi valmennusosaamista osaamis-perustaisesti ja oppimisprosesseja tuetaan kiinteässä yhteistyössä luonnollisen toimintaympäristön kanssa. Tässä valmentajan ammatillisen kehittymisen polun vaiheessa oppimisen toimintaympäristöinä ovat urheiluseurat (6 kk), alakoulut(4vk) ja päiväkodit(4vk). Vaihtelevissa ympäristöissä toteutuvaan työssä oppimiseen liittyvä uuden tiedon haku ja muu teoreettinen osaamisen kehittäminen painottaa varhaislapsuuden ja lapsuusvaiheen osaamista. Oppimista lähestytään reflektiivisesti, tutkivalla otteella ja yhteistoiminnallista osaamista kehittäen. Työssä oppimisen määrä on 405 tuntia (15 op) ensimmäisen lukuvuoden 1600 tunnin (60 op) laajuisista opinnoista. Lapsuusvaiheen työssä oppimisen ympäristöä ja osaamista arvioidaan ja kehitetään ammatillisen asiantuntijuuden näkökulmasta. Ensimmäisen lukuvuoden aikainen valmennusosaamisen kehitys painottuu vahvasti itsensä kehittämisen taitojen oppimiseen. Valmennusosaamisessa painottuu varhaislapsuuden ja lapsuusvaiheen kehityksen kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja ihmissuhdeosaaminen yhtenä lapsuusvaiheen valmentajan keskeisenä osaamisalueena. Lukuvuoden aikana saavutetun osaamisen pohjalta mahdollistuu ohjaus- ja valmennusosaamisen laajentaminen ja syventäminen toisen lukuvuoden aikaisissa nuoruusvaiheen ja aikuisuuden toimintaympäristöissä.

Toisen lukuvuoden aloittavat opinnot painottavat nuoruusvaiheen kokonaisvaltaista kehityksen tukemista. Psykologisen ja pedagogisen osaamisen painotukset suuntautuvat yksilöllisyyteen ja vuorovaikutusosaamiseen käytännön valmennustilanteissa. Osana toisen vuoden osaamisen kehittymistä opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat yksilöllistä valmennusta henkilökohtaisten PFC – asiakaskontaktien avulla. Tämä toisen vuoden työssä oppiminen toteutuu koulutusohjelman Hyvinvointiapteekin palvelutoimintaa. Urheilijan yksilöllistä kohtaamista ja ryhmäilmiöihin vaikuttamista opitaan osana kevään opintoja, missä vaihtelevissa toimintaympäristöissä perehdytään elämys- ja seikkailupedagogiikan mahdollisuuksiin monipuolisesti. Toisen lukuvuoden 60 op (1600 tuntia) opinnot tukevat opiskelijan valmennusosaamisen kehittymisen erityisesti nuoruus-, valinta- ja aikuisvaiheen yleisessä urheiluosaamisessa, monipuolisesti ihmissuhdeosaamisessa ja oppimis- sekä ohjaamisosaamisessa.

Kolmas lukuvuosi mahdollistaa opiskelijan valmennuksellisen osaamisen kehittymisen kilpa- ja huippu-urheiluvalmennuksen tai hyvinvointivalmennus ja liikuntaterapian syventävien ammattiopintojen parissa. Kun opintoihin liittyvä opinnäytetyö liitetään syventävien ammattiopintojen toimintaympäristöön, kolmannen lukuvuoden opinnoista 55 op (1450 tuntia) koostuu valmentajana ja kouluttajana toimimisesta sekä monipuolisesta toimintaympäristön kehitystyöstä. Kolmannen lukuvuoden opintojen keskiössä RAMKissa on ollut toiminta osana Ounasvaaran kampuksen kilpa- ja huippu-urheilun valmennus-ympäristöä. RAMKin opiskelijavalmentajat ovat Lapin Urheiluakatemian valmennustoiminnassa lajivalmennuksen valmennusresurssina, akatemiatoiminnan tukipalvelujen kehittämistehtävissä ja akatemiaurheilijoiden kummivalmentajina. Lajivalmennusryhmissä opiskelijavalmentajat toimivat valmennustiimin jäsenenä ja toteuttavat lajiryhmässään vaihtelevia kehittämistehtäviä. Opiskelijavalmentaja yhdessä kummiurheilijan kanssa oppii ja kehittää Lapin Urheiluakatemian valmennuskulttuuria valmennuskeskuksen toiminta-ympäristöön. Lukuvuoden aikana opiskelijavalmentajien ja akatemiavalmentajien yhteiset kehittämispäivät (4/lukuvuosi) mahdollistavat uusien valmennuskäytänteiden jakamisen ja kehittämisen sekä uusimman päivitetyn valmennustiedon jakamisen. Lapin Urheiluakatemiatoiminnan useimmat uudet käytänteet pilotoidaan opiskelijavalmentajien resurssia monipuolisesti hyödyntäen. Tiiviin Akatemiayhteistyön tuelle opiskelijavalmentajat voivat osallistua kansallisiin ja kansainvälisiin valmentajakoulutustapahtumiin.

Valmennusosaamisen näyttöihin valmistaudutaan erilaisissa opiskelijavalmentajien asiantuntijaryhmissä. Opiskelijavalmentajien valmennusosaamisen näyttöjen keskeisenä tavoitteena on kehittää Lapin Urheilu-akatemian, Lapin Urheiluo-

piston, Santasportin ja rovaniemeläisen kilpaurheilutoiminnan laatua urheilijan polun kaikissa vaiheissa. Näyttöinä opiskelijavalmentajat ovat toteuttaneet uudenlaista osallistavaa valmentajakoulutusta, kehittäneet sosiaalista mediaa hyödyntävää valmennuksen oppimisympäristöä, järjestäneet yleisiä ja erityisiä yhteistoiminnallisia seminaareja, koulutustapahtumia ja -kokonaisuuksia sekä toteuttaneet erilaisia kilpa- ja huippu-urheiluvalmennukseen liittyviä toimeksiantoja. Liikunnanohjaajan (amk) seitsemäs ja viimeinen lukukausi on suunniteltu todentavan osaamisen kehittymisen tapahtuman järjestämisen näyttöä hyödyntäen. Tapahtuma, jonka suunnittelutyö on jo käynnistynyt, päättää osaamisen kehittymiseen perustuvan opetussuunnitelman mukaisesti opiskelleen ammatillisesti koulutetun valmentajan ja liikunnanohjaajan (amk) yhden vaiheen. Viimeinen vaihe ennen ammattiin valmistumista varmistaa parhaimmillaan sellaisen kehittämis- ja kehittymisosaamisen, joka mahdollistaa jatkuvan kehittymisen valmentajan polulla.

Haaste, jonka kaikki koulutuksen toteuttajat joutuvat kohtaamaan, on ollut ja tulee olemaan opetussuunnitelmissa. Aiemmat opetussuunnitelmat ovat olleet tieto- ja oppiaineperusteisia - mutta usein jo toteutuessaan vanhentuneita. Elämänkaareen pohjautuva, osaamis-perustainen opetussuunnitelma on jo nyt osoittautunut kokonaisvaltaiseksi lähestymis-tavaksi ja luontevasti itseään uudistavaksi. Ongelmaperustainen oppiminen ja sen edellyttämä ihmis- ja oppimiskäsitys kohtaa hyvin myös valmennusosaamiseen liittyvät odotukset, jotka ovat aukikirjoitettu suomalaisen huippu-urheilun osaamisohjelman, huippu-urheiluohjelman ja akatemiaohjelman rakentumisen myötä. Yhteistyö luonnollisissa toimintaympäristöissä (Lapin Urheiluopisto, Akatemia, lajiliitot ja seurat) ja kansallinen vastuu ammatillisen osaamisen (valmennusosaaminen) kehittämisestä oppijalähtöisesti ja aidosti työelämän haasteita vastaavaksi, avaa mahdollisuuden uudenlaiselle kehittymiselle kaikkia hyödyttävällä tavalla. Joustava ja itseään korjaava osaamisen kehittäminen tukee jatkuvaa kehittymistä yksilö-, ryhmä ja organisaation tasolla kohti ”tulevaisuutta, jota ei vielä ole”. Oppimisen suunnittelussa on ollut mahdollista huomioida myös se arvokas oppi, *ettemme tiedä etukäteen kuinka pitkälle voimme päästä*!

Cassidy, Jones&Potrac. 2009. Understanding Sports Coaching. Routledge. London and New York.

Helakorpi, S. 1999. Kouluttajan asiantuntijuus. Hämeenlinnan Ammatillinen opettajakor-keakoulu. Julkaisuja D:119

Helakorpi, S.2006. Mentorointi ja hiljainen tieto. tausta-artikkeli mentorin asiantuntijuuteen ja sen arviointiin. www-sivut: http://share.hamk.fi/aokk/~shelakorpi/mentori/mentorointi.pdf

Huippu-urheilun muutosryhmä. 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Suomen Olympiakomitea. Printix Oy.

Hämäläinen, K., Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen A., Potinkara, P. Suomalainen valmennusosaaminen Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea. Luonnos 10.12.2012

Jones, Hughes & Kingston. 2008. An introduction to Sports Coaching. Routledge. London and New York.

Paavolainen, L., Mononen, K., Aarresola, O., Nummela, A., Viitasalo, J. 2013. Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilun vahvistajana 2013-2016. Suomen Olympiakomitea. ISBN 978-952-5794-20-5 (PDF)

Rovaniemen ammattikorkeakoulu. 2013. Opinto-opas 2013-2014. Joutsen Median Painotalo Oy.

TOIMINTAKULTTUURINEN TIIKERINLOIKKA AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEEN HAAGA-HELIASSA

Jukka Tiikkaja, Koulutusohjelmajohtaja, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Ammattikorkeakoulujen rooli suomalaisessa valmentajakoulutuksessa on ollut pitkälti jäsentymätön kokonaisuus ja noussut vasta viime vuosina voimakkaammin esiin yhtenä kansallisista mahdollisuuksista syventää valmentajien osaamista niin yleisellä kuin lajikohtaisellakin tasolla. Ammattikorkeakouluille duaalimallin perustamisen yhteydessä annetusta työelämän kehittämistehtävästä huolimatta, toimintatavat ja käytänteet ovat pitkälti periytyneet toisen asteen ammatillisesta koulutuksesta ja toisaalta yliopistomaailmasta. Vasta viime vuosina ammattikorkeakoulut ovat profiloituneet voimakkaammin omaleimaisena, vaativiin käytännön ammatteihin osaamista tuottavana ja työelämäkäytänteitä uudistavana toimijana.

Monien muutos- ja kehitysvaiheiden tulemana HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö lähti toteuttamaan uutta, työelämälähtöisyyteen, osaamisperusteisuuteen ja oppijakeskeisyyteen nojaavaa opetussuunnitelmaansa lukuvuoden 2013–2014 alusta. Tutkivan ja kehittävän oppimisen työtapoja oli koulutuksessa hyödynnetty toki aiemminkin, mutta toimintakulttuurin näkökulmasta yhdessä Suomen Urheiluopiston järjestämän toisen asteen ammatillisen koulutuksen kanssa noin 50 opettaja-asiantuntijaa ja satoja opiskelijoita käsittävä muutos on laajuudessaan ja kokonaisvaltaisuudessaan ainutlaatuinen.

Tiimeistä työelämäaihiot – työelämälähtöisyys ja projektioppiminen

Työelämän ja koulutuksen välistä yhteistyötä on Vierumäellä lähdetty kehittämään kolmen operatiivisen kokonaisuuden, urheilu-, hyvinvointi- ja liikuntatiimin kautta, joiden myötä alueen osaamispanos pyritään suuntamaan yhteiseksi toiminnaksi. Kansainvälisen jääkiekkoliiton ja kansallisten lajiliittojen edustus osana urheilutiimiä mahdollistaa asiakasnäkökulman huomioimisen jo kehittämisen alkuvaiheessa ja edelleen osallistumisen ja oppimisen paikallisten työelämäprojektien ohella myös kansallisissa ja kansainvälisissä valmennuksen ja seuratoiminnan tehtävissä. Valmennukseen suuntautunut opiskelija pääsee käytännön projektien kautta harjaantumaan mm. harrastajamäärien lisäämiseen tähtäävien hankkeiden toteuttamisessa[1)], käytännön valmennustoiminnassa urheilijapolun eri vaiheissa, urheilutapahtumien järjestämisessä sekä niin seura- kuin lajiliittotasolla tapahtuvien kehittämishankkeiden toteuttamisessa kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Välittömien vaikutusten ohella aitojen työelämäprojektien onnistuneen toteuttamisen taustalla olevista tietotarpeista voidaan luoda sisältöjä lajiliittojen kehitys- ja koulutustarpeisiin systemaattisesti ja kumulatiivisesti.

Piilo-opetussuunnitelmasta eväitä urheilijakeskeiseen valmennukseen

Opettamiseen, valmentamiseen ja johtamiseen liittyvät käytänteet ja toimintamallit siirtyvät usein opittuna käyttäytymisenä sukupolvelta toiselle. Opetamme, kuten meitä on opetettu, valmennamme, kuten meitä on valmennettu ja toimimme, kuten meidät on opetettu toimimaan.

Oppijakeskeinen toimintamalli, jossa opiskelijalla on keskeinen rooli ja vastuu oman ammattitaitonsa kehittämisestä, antaa eväitä urheilijakeskeiseen valmennukseen. Opiskelijalla on mahdollisuus tulla kohdatuksi yksilöllisellä otteella, yksilölliset tarpeet huomioiden ja yksilöllisiä kehittämisratkaisuja soveltaen. Toimintamallin jalkautuminen valmennustoimintaan urheilijapolun eri vaiheissa luo edellytykset urheilijan tarpeita tukevien ratkaisumallien kehittämiseen ja edelleen yksilöllisen kehittymispotentiaalin lunastamiseen.

Valmennustoiminnan kehittämisosaamista ylemmältä ammattikorkeakoulututkinnolta

Alempaan ammattikorkeakoulututkintoon tähtäävien koulutusohjelmien (suomi ja englanti) ohella HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö on käynnistämässä ylempään ammattikorkeakoulututkintoon tähtäävän, valmennukseen suuntautuvan, koulutusohjelman syksyllä 2015. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto on suunniteltu suoritettavaksi työn ohessa enintään kahdessa vuodessa.

7. KOULUTTAJAN OSAAMINEN JA KOULUTUSTEN ARVIOINTI

KOULUTUSOSAAMINEN

Kirsi Hämäläinen, Pia Pekonen

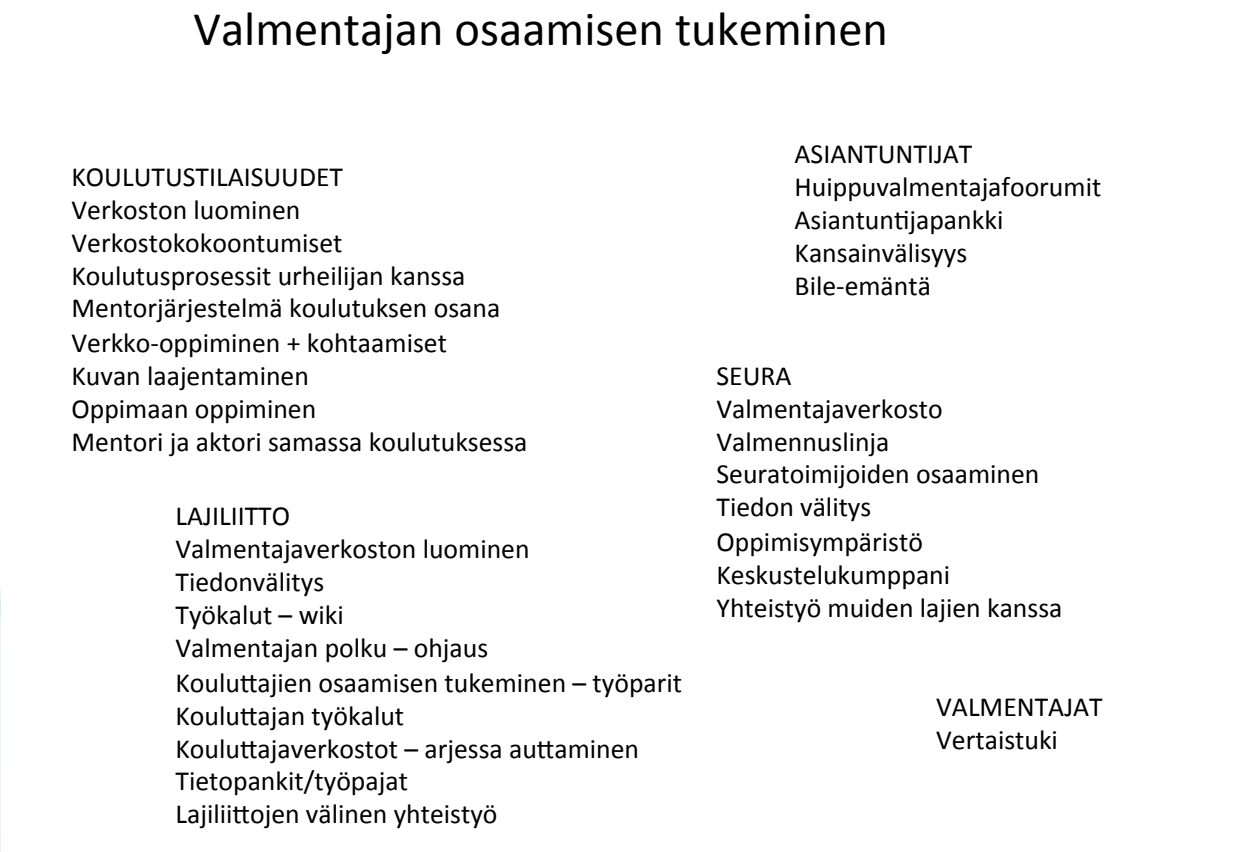
Valmentajakoulutuksen eri tasoilla toimii satoja kouluttajia. Edellisessä Valmennusosaamisen käsikirjassa kuvattiin kouluttajan osaamista yleisesti. Tarkemmin kouluttajan osaamiseen paneuduttiin vuonna 2013 Suomen Urheiluopiston vapaan sivistystyön kehittämishankkeessa. Hankkeen tavoitteina olivat:

- Suomalaisen valmennusosaamisen mallin jalkauttamien
- Luodaan koulutusten järjestäjien tarpeista lähtevä pysyvä kouluttajakoulutuskäytäntö.
- Rakennetaan yhteistä ymmärrystä suomalaisesta valmentamisesta, nykyaikaisesta oppimisesta, oppimisen edistämisestä ja osaamisen kehittämisestä.
- Haetaan yhteinen linja koko valmentajakoulutuksen kenttään.

Hankkeeseen osallistuivat liikunnan koulutuskeskusten valmentajakoulutusten vastaavat ja koulutuskeskusten asiakaslajiliittojen koulutusvastaavat. Hankkeessa oli myös ohjausryhmä, jossa oli edustettuina kaikkien valmentajakoulutustasojen edustajia ja muita asiantuntijoita.

Hankkeen ohjausryhmä kokoontui kolme kertaa ja hankkeessa oli kaksi kahden päivän mittaista työpajaa. Työpajoissa haettiin vastuksia seuraaviin kysymyksiin:

- **Miten valmentajat oikeastaan oppivat parhaiten?**
- **Mitä haluamme kouluttajien tekevän?**
- **Miten voimme parhaiten löytää, auttaa, kehittää, tukea heitä, joiden tehtävänä on auttaa valmentajia?**
- **Tarvitaanko tähän yhteisiä systeemejä tai rakenteita?**



Kuvio 17. *Yhteenveto työskentelystä, jossa pohdittiin, miten valmentajien osaamisen kehittymistä voi tukea.*

Valmennusosaaminen nähdään laajana kokonaisuutena ja koulutustilaisuudet ovat vain osa osaamisen kehittämistä. Osaamisen tukemiseen on monia keinoja. Kun määritellään kouluttajan osaamista, on näkökulmaa syytä laajentaa muihinkin osaamisen tukemisen keinoihin kuin koulutustapahtumiin.

Kouluttajan osaaminen näyttäytyy monipuolisena osaamisena (Kuvio 18.). Kouluttajan tehtävänä on rakentaa oppimisympäristö ja luoda ilmapiiri. Hän miettii osallistujien lähtökohdista erilaisia tapoja oppia – yksilöllistäen ja prosesseja rakentaen. Kouluttajan henkilökohtaisista ominaisuuksista korostuvat innostus, ihmissuhdetaidot ja oman ammattitaidon kehittämistaidot.

Kuvio 18. *Yhteenveto työskentelystä: Kouluttajan tehtävät*

Hankkeessa visioitiin myös sitä, millainen voisi olla tulevaisuuden järjestelmä, joka monipuolisesti tukee valmentajien osaamista ja myös jatkuvasti kehittää kouluttajien osaamista. Visioita työstettiin Diili-tehtävällä, jossa syntyi pitkällekin vietyjä, uudenlaisia ratkaisuja. Yhteiset nimittäjät näissä tulevaisuuden järjestelmien kuvauksissa olivat:

- Portaaton järjestelmä – osaamisen tunnistaminen eri vaiheissa aidoissa ympäristöissä
- Lähtee oppijan tarpeista yksilölliset polut ja prosessit
- Monipuoliset oppimistavat, kohtaamiset ja monenlaiset itseopiskelun keinot
- Mentorointi eri vaiheissa

KOULUTTAJAN HUONEENTAULU

Koulutuksen pitäisi tuottaa pätevyyden kokemuksia:

- sopivia haasteita osallistujille
- toimintaympäristöön sovellettavia asioita
- suoraan käytäntöön sovellettavia asioita
- valmentajalle syntyy tunne, että osaa paremmin ja enemmän

Kuuluvuus:

- luodaan verkosto, ryhmäyttäminen
- luodaan ylpeyttä olla valmentaja
- kuuluminen lajiin
- tunne, että olet tärkeä
- koulutuksella on merkitystä

Autonomia

- vapaus vaikuttaa koulutukseen

AIEMMIN HANKITUN OSAAMISEN TUNNISTAMINEN

Kirsi Hämäläinen, Suomen Olympiakomitea

Suomalaisissa korkeakouluissa on viety AHOT-hanketta (aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen), jossa on kehitetty käytäntöjä osaamisen tunnistamiseen ja sen hyväksilukemiseen opinnoissa. Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen liittyy keskeisesti elinikäisen oppimisen edistämiseen ja koulutuksen kansainvälistämiseen. Yksittäisen opiskelijan näkökulmasta tämä tarkoittaa opintojen henkilökohtaistamista ja joustavia opintopolkuja. Siten opinnot ovat motivoivia ja etenevät sujuvasti. Koulutusten järjestäjille tämä tarkoittaa, että on luotava käytäntöjä osaamisen tunnistamiseen ja opintojen suunnittelussa on mahdollistettava yksilöllinen eteneminen. Opintojen ohjaus on tärkeä osa opintoja.

Myös valmentajakoulutuksissa tämä on tätä päivää. Nykyinen ajattelu perustuu osaamisen kehittämiseen ja oppimisen auttamiseen, ei koulutusrakenteisiin eikä hierarkioihin. On selvää, että osaaminen kehittyy monella tavalla. Elinikäisen oppimisen kannalta tämä on myös keskeistä. Osaamisen tunnistaminen voi olla oppijalle hyvin avartava ja voimaannuttava kokemus. Osaamisen näkyväksi tekeminen ja keskustelut siitä, miten osaaminen on kehittynyt avaavat usein ajattelua itsensä kehittämiseen jatkossakin.

Valmentajien osaamisen tunnistamisen näkökulmat:

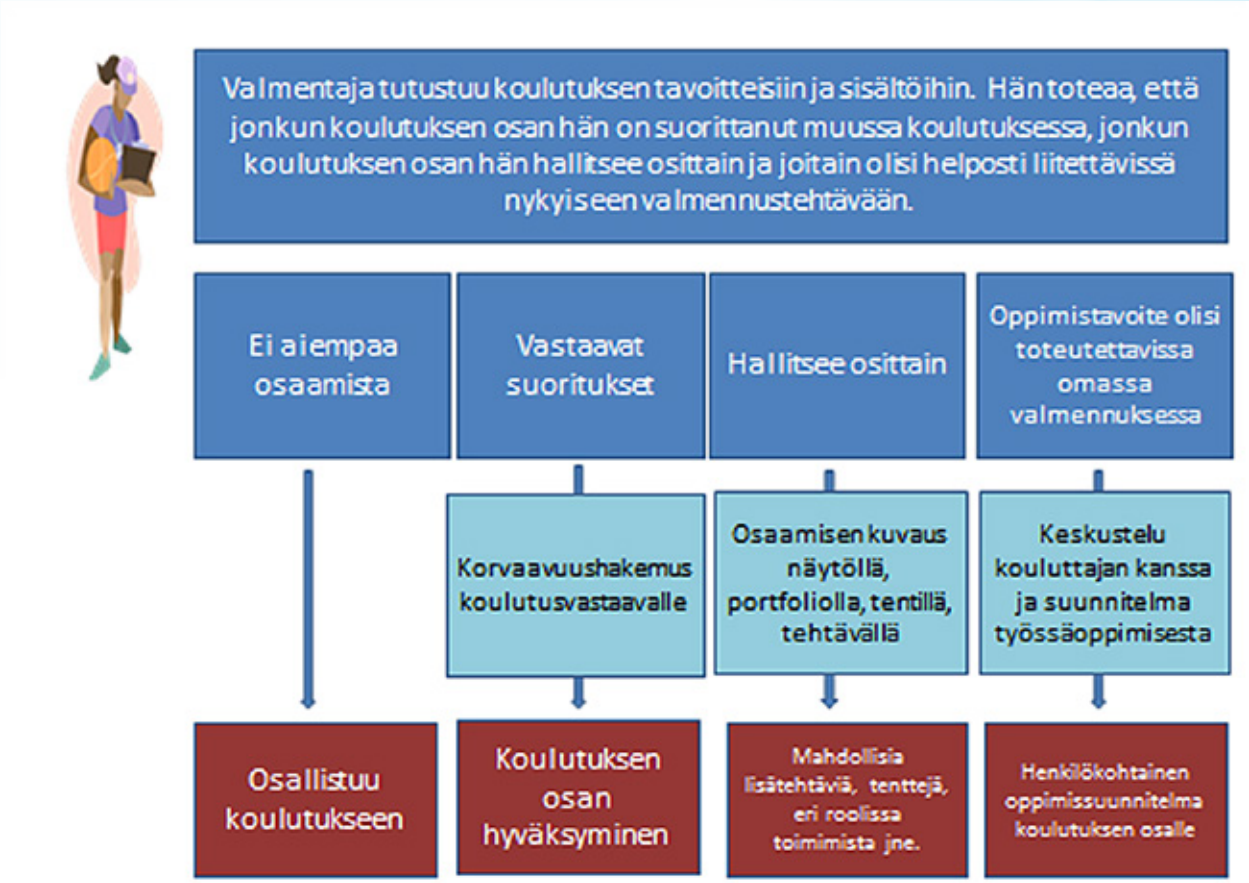
1. **Valmentaja: Valmentajan resurssit, mahdollisuudet ja oppimisen esteet, valmentajan oppimisosaaminen ja itsensä kehittämisen taidot.**
2. **Opetussuunnitelma: Mitä osaamista koulutuksessa tai tutkinnossa on tarkoitus kehittää?**
3. **Ennakointi: Mitä ovat tulevaisuuden osaamistarpeet?**
4. **Valmentajan tehtävä: Mitä osaamista valmentaja tarvitsee omassa tehtävässään.**

Osaamisen tunnistamisessa koulutukseen osallistuvalla valmentajalla on keskeinen rooli. Hän tutustuu koulutuksen tavoitteisiin ja sisältöihin ja arvioi niitä oman osaamisensa näkökulmasta. Hän voi todentaa osaamistaan todistuksilla, portfolioilla, käytännön näytöillä, kirjallisilla tai auditiivisilla tehtävillä, tenteillä jne.

Kouluttajan tehtävä on ohjata valmentajaa tässä prosessissa. Koulutuksessa voi olla esimerkiksi ennakkotehtävä, jossa valmentajan tehtävänä on kuvata omaa taustaansa, merkittäviä oppimiskokemuksia ja omaa osaamistaan suhteessa koulutuksen tavoitteisiin. Siten kouluttaja saa kuvaa valmentajan itsensä kehittämisen taidoista ja lähtökohdista. Kuvauksista voi jo selvitä joitain osaamisen tunnistamisen tarpeita.

Kouluttaja tietysti tuntee koulutuksen opetussuunnitelman ja tavoitteet. Mitä osaamista koulutuksessa on tarkoitus kehittää? Opetussuunnitelma ei kuitenkaan voi olla kiveen hakattu työkalu. Koulutukseen osallistujat vaikuttavat siihen, miten tavoitteisiin voidaan pyrkiä ja joskus tavoitteet voidaan jopa ylittää. Kouluttajalla pitää olla myös näkemystä tulevaisuuden tarpeista. Se voi näkyä vaikka opetusmenetelmävalintoina. Kun valitaan menetelmiä, jotka kehittävät tiedonhankinta- ja arviointitaitoja, tehdään jo valintoja tulevaisuuden tarpeiden suhteen.

On tärkeä saada tietoa koulutukseen osallistujista ja yhtä tärkeää on tietää, missä toimintaympäristössä he toimivat. Tässä voi käyttää apuna Valmennusosaamisen mallin toimintaympäristökuvausta. Sen avulla valmentajat voivat itse tai ryhmissä analysoida omaa toimintaympäristöä ja sen aiheuttamia osaamistarpeista. Tärkeää olisi tunnistaa avainosamaista. Avainosaaminen tarkoittaa ”portinavaaja” osaamista, mitä ilman muu osaaminen ei välttämättä tule käyttöön. Mikäli valmentaja ei koulutuksessa saa eväitä avainosaamistarpeisiinsa, muukaan opittu ei välttämättä tule hyödynnetyksi.



Kuvio 19. *AHOT prosessi valmentajakoulutuksessa.*

Lähteet:

Saranpää, M. ja Tunnes-työryhmä, 2009. Osaamisen tunnistaminen – opas ammattikorkeakouluille. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

KOULUTUSPALAUTTEET

Kirsi Hämäläinen, Suomen Olympiakomitea

Koulutusten arvioinnin tarkoituksena on kerätä tietoa, jolla on käyttöä koulutusten kehittämisessä. Keskeistä on siis, että kerättävä tieto on tarpeellista, selvitettävä asia on mitattavissa tai arvioitavissa ja tiedon luottamuksellisuudesta huolehditaan. On tärkeää, että kaikki, joita arviointi koskee, pääsevät osallistumaan jo suunnitteluun. Erityisesti on panostettava tuloksista käytävään keskusteluun ja jatkotoimenpiteisiin. Tietoa, jolle ei koskaan tehdä mitään, on turha kerätä.

Koulutuksen arvioinnin periaatteista on ohjeistanut tietosuojavaltuutettu. Linkki tarkempaan ohjeeseen: http://www.tietosuoja.fi/uploads/0a91e77.pdf.

Hyvä tietää 1/2008. Henkilötietojen kerääminen koulutuksen itsearviointiin liittyvässä kyselyissä. Tietosuojavaltuutetun toimisto.

Ohjeiston ydinkohtia:

Koulutuksen arvioinnissa opiskelijoille voidaan tehdä erilaisia kyselyitä, joissa saatetaan tiedustella heidän käsitystään saamastaan opetuksesta. Arvioinnin kohteena voi olla esimerkiksi pedagogisten järjestelyiden laatu ja henkilöstön ammattitaito.

Kyselyitä suunniteltaessa tulee selvittää, käsitelläänkö tai muodostuuko toiminnassa henkilötietoja. Opetuksen laatua koskevat arviointitiedot ovat henkilötietoja silloin, kun ne voidaan yhdistää tiettyyn opettajaan jollakin tavalla. Yhdistäminen voi tapahtua nimen ohella myös jonkin muun seikan perusteella. Esimerkiksi tieto siitä, minkä aineen opetuksesta on kyse, yksilöi usein myös aineen opettajan ainakin, jos tiedetään, mihin opetusryhmään vastaajat kuuluvat.

Jos arviointikyselyissä annetut vastaukset voidaan yhdistää opettajiin, kyselyn toteutuksessa käsitellään henkilötietoja. Henkilötietojen käsittelystä on kyse myös silloin, kun kyselystä ilmenee vastaaja.

Arviointitietojen keräämisessä huomioitava:

1. Kyselyn tarkoitus tulee määritellä
2. Tarpeettomien henkilötietojen keräämistä tulee välttää
3. Kyselyn tarkoituksesta pitää kertoa (opiskelijoille ja opettajille)
4. Työntekijän henkilötietojen kerääminen työsuhteen aikana kuuluu yhteistoimintamenettelyn piiriin
5. Vastaukset ovat vastaajan arvioita, joita tulee voida kommentoida
6. Henkilötietoja voivat käsitellä vain ne henkilöt, jotka tarvitsevat niitä työtehtävissään. Työnantaja määrittelee työntekijöidensä työtehtävät.
7. Vastaukset on suojattava ulkopuolisilta
8. Kyselystä laaditaan yhteenveto

On tärkeää saada palautetta koulutuksen laadusta, mutta pelkkä palautekysely ohjaa ajatteluun, jossa koulutuksen järjestäjä on ainoastaan vastuussa oppimisesta. Oppimisen kannalta hyödyllistä on siirtää ajattelua oppijan omaan oppimiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Esimerkki tällaisesta arviointilomakkeesta:

Arvioi koko tämänkertaisen koulutusjakson tapahtumia; niin luentoja, harjoituksia, keskusteluja ja myös keskusteluja taukojen aikana. Tässä arvioinnissa on kyse omasta oppimisestasi ja siihen vaikuttavaisista asioista. Erilaisia ajatuksia ja herätteitä voi tapahtua muulloinkin kuin ”tuntien” aikana. Siksi opiskelijoiden verkostoituminen ja ryhmäyhtyminen on hyvin tärkeää.

Mikä/mitkä asiat tai tapahtumat vahvistivat aikaisempaa käsitystäni?

Mikä sai minut ajattelemaan toisin kuin ennen olen ajatellut?

Mikä jäi mietityttämään?

Mikä laajensi käsitystäni?

Mikä toi lisää työkaluja omaan tekemiseeni?

Mitä minun täytyy vielä pohtia?

Mikä tuntui vaikealta?

Mikä sai minut turhautumaan?

Mikä teki osaamisestani tai ajattelustani monipuolisempaa?

Mikä auttoi minua kyseenalaistamaan?

Mitä jäi tunne, että tarvitsisin lisätietoa?

Millainen oli oma panokseni oppimisessani?

KOULUTUKSEN ARVIOINTIA

Minna Blomqvist, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

Tässä esitettävät koulutusarvioinnit on toteutettu yhteistyössä Voimistelu- ja Lentopalloliiton kanssa. Arviointiaineisto on kerätty KIHUn toimesta nettipohjaisella arviointilomakkeella Voimisteluliiton III tason koulutuksesta kesällä 2010 (6 kk koulutuksen päättymisen jälkeen) ja Lentopalloliiton II tason koulutuksesta keväällä 2012 (8 kk koulutuksen päättymisen jälkeen). Arviointiin osallistui Voimisteluliiton koulutuksessa 15 ja Lentopalloliiton koulutuksessa 17 koulutettavaa. Arvioinnin avulla pyrittiin tuottamaan lajiliitoille objektiivista tutkimustietoa koulutuksen sisällön ja rakenteen kehittämisen tueksi sekä menetelmiä koulutuksen laadun ja vaikuttavuuden arviointiin. Kyselylomake koostui pääosin asteikollisista arviointikysymyksistä liittyen koulutettavien kokemuksiin koulutuksen tavoitteista, työmuodoista, oppisisällöistä ja vaikutuksista sekä niitä täydentävistä avoimista kysymyksistä.

KOULUTETTAVIEN TAUSTAT

Koulutettavien taustat todensivat hyvin sen, että valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen tullaan elämänkulun eri vaiheissa hyvinkin erilaisella kokemuksella ja osaamisella. Eroja oli erityisesti koulutettavien iässä, valmentajakokemuksessa ja lajiin liittyvässä omassa kilpaurheilukokemuksessa. Lisäksi valtaosa Voimisteluliiton koulutettavista toimi osa-aikaisena tai ammattivalmentajana kun taas Lentopalloliiton koulutettavissa oli ainoastaan yksi osa-aikaisesti valmentava muiden toimiessa vapaaehtoispohjalta. Taustojen moninaisuus haastaa koulutusten järjestäjät miettimään, miten olemassa oleva kokemusta ja osaamista pystytään tunnistamaan ja ottamaan huomioon ja toisaalta hyödyntämään sekä koulutuksen aikana että koulutuksen suunnittelussa ja kehittämisessä. Oppimissuunnitelman henkilökohtaistamista olisi mahdollisuuksien mukaan pohdittava, jotta koulutus vastaisi erilaisten osallistujien tarpeita ja tukisi jokaisen koulutettavan valmennusuralla kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla. Tätä ajatusta tukevat myös koulutettavien esittämät kehitysehdotukset opetuksen eriyttämisestä.

KOULUTUSTAVOITTEIDEN MERKITYS JA TOTEUTUMINEN

Koulutusten järjestäjien asettamista koulutustavoitteista koulutettavat pitivät tärkeimpinä uuden tiedon oppimista ja valmentajana kehittymistä. Suuri merkitys koulutettaville oli myös uusien toimintatapojen oppimisella ja verkottumisella toisten valmentajien ja kouluttajien kanssa sekä itsearviointitaitojen kehittymisellä. Kokonaisuudessaan koulutettavat arvioivat tavoitteiden myös toteutuneen melko hyvin. Parhaiten tutkinnon suorittamisen lisäksi tavoitteista toteutuivat Voimisteluliiton koulutuksessa valmentajana kehittyminen ja uuden tiedon oppiminen ja Lentopalloliiton koulutuksessa verkottuminen toisten valmentajien ja kouluttajien kanssa.

”Hienoa oli huomata, että muutuin valmentajana mielestäni parempaan suuntaan vuoden aikana.”

”Verkostoituminen oli mielestäni tärkeintä ja samalla varmasti myös antoisinta. Keskustelujen ja toimintatapojen kyselyn kautta oppii parhaiten uusia juttuja ja voi pohtia, onko niistä minun joukkueelleni hyötyä.”

Merkille pantavaa oli huomata uusien toimintatapojen oppimisen ja itsearviointitaitojen kehittymisen merkitys koulutettaville, jonka voidaan tulkita kuvastavan valmentajien halua muuttaa omia toimintatapojaan sekä arvioida ja kehittää omaa toimintansa valmentajina. Vaikka muodollinen valmentajakoulutus on perinteisesti saanut osakseen jonkin verran kritiikkiä siitä, ettei se aina kovinkaan hyvin kohtaa osallistujien tarpeita, antavat nämä havainnot koulutustavoitteiden merkityksellisyydestä tukea sille, että nämä koulutukset pääosin vastasivat koulutettavien tarpeita ja odotuksia.

TYÖMUODOT

Koulutuksessa käytetyistä työmuodoista erittäin tärkeänä piti lähijaksojen käytännön harjoituksia noin kaksi kolmasosaa ja vapaata vuorovaikutusta muiden osallistujien ja kouluttajien kanssa noin puolet koulutettavista. Koulutettavien kokemusten perusteella lähiopetusjaksojen voidaan päätellä olleen erityisen tärkeässä roolissa arvioiduissa koulutuksissa. Lähijaksojen aikatauluja suunniteltaessa olisikin huolehdittava siitä, että tilaa sekä valmentajien väliselle että valmentajien ja kouluttajien väliselle vapaalle vuorovaikutukselle olisi riittävästi, koska oppimista tapahtuu usein myös suunnittelematta ja

satunnaisesti oppimisympäristön sen mahdollistaessa. Lähijaksoille toivottiin myös edelleen lisää käytännön harjoituksia ja demonstraatioita, vaikka toisaalta luennotkin koki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi lähes 80 % koulutettavista. Mahdollisimman hyvän oppimistuloksen saavuttamisen kannalta yksi selkeä haaste onkin löytää lähijaksoilla tasapaino teorian ja käytännön harjoitteiden osuuksille.

”Enemmän käytännön tehtävien analysointia.”

”Enemmän demourheilijoiden kanssa toimintaa.”

”Välitehtävät voisi käydä vielä tarkemmin yhdessä läpi.”

”Joissakin välitehtävissä homma jäi kovin pintapuoliseksi.”

Voimisteluliiton koulutuksessa arviointikohteena työmuotojen osalta oli myös lähijaksojen välillä tapahtuva arjen valmennustyö, joka myös koettiin yhdeksi koulutuksen tärkeimmistä työmuodoista. Rakenteeltaan pitkäaikaisempi prosessinomainen koulutus mahdollistaa lyhyitä viikonloppukoulutuksia paremmin nykytietämyksen mukaisen ajatuksen valmentajana kehittymisestä, jonka mukaan suurin osa valmennustyössä tarvittavista valmiuksista opitaan arjen valmennustyössä, muita valmentajia tarkkailemalla sekä olemalla vuorovaikutuksessa muiden valmentajien kanssa. Toiminta lähijaksojen välisenä aikana omassa valmennusympäristössä tarjoaa mahdollisuuden testata koulutuksessa esitettyjä teorioita käytännössä ja kehitellä ja kokeilla uusia käytäntöjä. Oppimisessa korostuvat tällöin ohjauksen ja erilaisten oppimistehtävien roolit, joilla voidaan tarvittaessa tukea ja suunnata oppijan toimintaa. Tämän arvioinnin perusteella ennakko- ja välitehtäviä piti erittäin tärkeänä oman oppimisensa kannalta ainoastaan 20 % Voimisteluliiton ja alle 5 % Lentopalloliiton koulutettavista. Oppimistehtävien sisältö ja niiden käsittely sekä niistä annettavan palautteen määrä ja laatu vaativat tulosten perusteella siis edelleen kehittämistä. Oppimistehtävien tulisi vieläkin selkeämmin haastaa koulutettavat oman valmennustyön tutkimiseen ja oman valmentajana toimimisen kriittiseen arviointiin ja tähän liittyen arjessa oppimista tulisi tarvittaessa myös tukea ja ohjata, jotta siitä olisi todellista hyötyä oppimisessa ja valmentajana kehittymisessä.

TULOKSET JA VAIKUTUKSET

Koulutuksen tuloksia ja vaikutuksia arvioitiin tässä tutkimuksessa oppimisen, ja opitun hyödyntämisen näkökulmasta. Koulutuksen laadusta kertoo se, miten koulutettavat kokivat oppineensa ja vaikutuksista taas se miten opittua oli pystytty hyödyntämään ja miten toiminta valmentajana oli muuttunut koulutuksen jälkeen. Koulutettavat kokivat oppimista tapahtuneen eniten kiinteämmin valmennuksen arkipäivään sidoksissa olevilla ja siihen helpommin sovellettavilla sisältöalueilla. Voimisteluliiton koulutettavat arvioivat oppineensa eniten taidon oppimisen ja lajitekniikan sekä valmennuksen suunnittelun ja seurannan osalta ja vähiten elimistön rakenteen ja toiminnan sekä biomekaniikan osalta. Lentopalloliiton koulutuksessa osaamisen arvioitiin kehittyneen merkitsevästi fyysisen valmennuksen, lajivalmennuksen ja valmentajana toimimisen osalta ja vähemmän psyykkisen valmennuksen ja terveydellisten ja eettisten tekijöiden osalta. Teoreettisempien oppisisältöjen ymmärtäminen ja soveltaminen edellyttävät yleensä joidenkin perusperiaatteiden hallintaa ja siksi olisi erityisen tärkeää, että koulutettavien aiemmat lähtötiedot ja kokemukset aiheesta olisivat tarvittavalla tasolla. Kouluttajien olisikin pohdittava keinoja, joilla joko koulutettavien perustietämys saataisiin turvattua ennen koulutusta (esim. ennakkomateriaalit, -tehtävät) tai asian käytännön soveltamista voitaisiin edistää (oppimistehtävät, ohjaus), jotta mahdollisimman monen kohdalla oppisisällön aito valmennuksellinen hyödyntäminen voisi toteutua.

”Fysiologia ja anatomia olivat kiinnostavia, mutta siinä on paljon sisäistettävä kerralla.”

”Opettamisesta ja lajitekniikasta olisin halunnut oppia enemmän.”

”Biomekaniikka oli uutta ja mielenkiintoista, mutta en päässyt tässä vielä kovinkaan pitkälle.”

Opitun hyödyntäminen omassa valmennustyössä koulutuksen jälkeen oli koulutettavien mielestä kohtalaisella tasolla. Oppisisältöjen hyödyntäminen vaikutti olevan tehokkainta samoilla sisältöalueilla, missä oppimistakin koettiin tapahtuneen eniten. Toisaalta joillakin sisältöalueilla koulutettavat kokivat hyödyntäneensä opittua enemmän suhteessa oppimiseen. Tämä saattaa olla osoitus uuden tiedon yhdistymisestä koulutettavan aiempaan kokemus- ja tietopohjaan, jolloin aiemmin omaksuttu tieto on koulutuksen vaikutuksesta rakentunut uudelleen ja muotoutunut samalla paremmin hyödynnettävään muotoon. Molemmissa koulutuksissa tarkasteltiin tulosten ja vaikutusten osalta eroja myös siinä, miten eri kokemus- ja koulutustaustaltaan eroavat koulutettavat kokivat oppineensa ja hyödyntäneensä koulutuksessa opittua. Kokonaisuutena

vertailu osoitti, että toisessa koulutuksessa kokemattomammat valmentajat ja toisessa kokeneemmat valmentajat hyötyivät koulutuksesta enemmän ja myös monipuolisemmin. Pohdittavaksi jääkin kuinka hyvin valmentajakoulutusten tässä muodossa on yleensä mahdollista vastata sisältöalueiltaan, laajuudeltaan ja sovellusarvoltaan taustoiltaan erilaisten koulutettavien vaihtelevia tarpeita.

Koulutettavat arvioivat myös sitä, kuinka tärkeänä he näkivät koulutuksen merkityksen oman valmentajana kehittymisensä kannalta. Puolet koulutettavista arvioi koulutuksen olleen erittäin tärkeä oman valmentajana kehittymisensä kannalta, kolmasosa arvioi koulutuksen tärkeäksi ja vain kolme koulutettavaa oli sitä mieltä, ettei koulutuksella juurikaan ollut merkitystä heidän valmentajana kehittymisessään. Muutoksia valmennustoimintaan koulutuksen jälkeen oli tehty kohtalaisesti. Yksi koulutettava koki muuttaneensa omaa valmennustoimintaansa erittäin paljon, 14 paljon, 15 kohtalaisesti ja kaksi jonkin verran. Vastaajilta kysyttiin lisäksi avoimella kysymyksellä millä tavalla koulutus oli kehittänyt heidän osaamistaan valmentajina tai mitä muutoksia he olivat tehneet päivittäisvalmennukseensa koulutuksen jälkeen. On tärkeä huomioida, että useammissa vastauksissa esille nousivat oman valmennustoiminnan arvioinnin ja suunnittelun lisääntyminen sekä oman tietoisuuden ja itseluottamuksen kasvaminen valmentajana, jotka varmasti ovat yksittäisiä oppisisältöjä arvokkaampia taitoja ajateltaessa valmentajana kehittymistä elinikäisenä oppimisprosessina.

”Huomioimaan asioita, joihin en ennen osannut kiinnittää huomiota.”

”Antanut itsevarmuutta ja tieto-taitoa.”

”Olen kasvanut kokonaisvaltaisesti valmentajana.”

”Pyrin jatkuvasti kyseenalaistamaan oman olemiseni valmennustilanteessa - tämä auttaa kehittämään itseään valmentajana ja lisäksi toiminta tehostuu.”

”Oman tekemisen arviointi lisääntynyt.”

”Suunnittelu tarkentunut ja analyysi lisääntynyt.”

”Suunnitelmallisemmaksi ja antaa varmuutta että on tehty oikeita asioita.”

”Analysoin enemmän omaa valmentamistani salilla.”

”Auttanut suunnittelussa ja kokonaisuuden hahmottamisessa.”

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehitystyö tarvitsee tuekseen jatkuvaa ja systemaattista arviointia, joka nostaa koulutuksen arvioinnin uudelle tasolle kurssipalautteiden perusteella tehtävästä välittömien reaktioiden arvioinnista laadun, oppimisen ja vaikuttavuuden arvioimiseen. Tältä osin tämä koulutusarviointi on avannut joitakin uusia näkymiä lajiliittojen koulutusten arviointiin, joiden avulla koulutusten rakenteiden, sisältöjen ja työmuotojen kehittäminen on mahdollista. Nämä arviointitulokset pohjautuvat kuitenkin pääosin yksilön tasolla tapahtuneisiin koulutettavien kokemuksiin, joten mahdolliset muutokset valmennuksen laadussa tai urheilijoiden toiminnan tasolla ovat tässä arvioinnissa jääneet todentamatta. Koulutusten muuttuessa entistä enemmän prosessinomaisiksi on arvioinnissa jatkossa huomioitava laajemmin myös koulutettavien oppimisen näkyväksi tekeminen koulutusprosessin aikana sekä arviointitiedon kerääminen monipuolisemmin eri tahoilta ja toiminnan eri tasoilta. Lisäksi valmentajan itsensä kehittämisen taitoja tukevien toimintatapojen ja arviointimenetelmien avulla voidaan edistää, joko osana koulutusta tai sen ohella, valmentajan toiminnassa oppimisen valmiuksia.

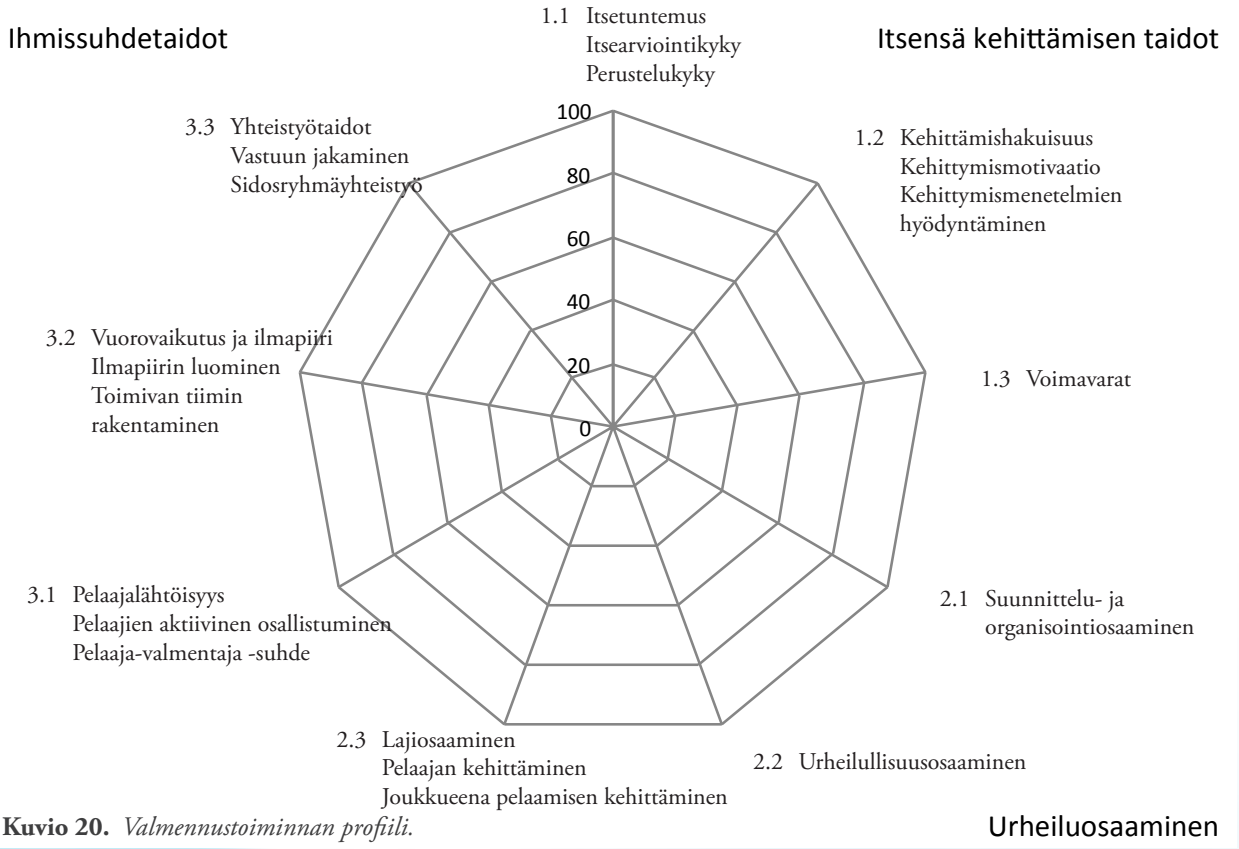
VALMENTAJIEN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN – JÄÄKIEKON LISENSSIJÄRJESTELMÄ KÄYTÄNNÖN ARJESSA

Jukka Tiikkaja, Koulutuspäällikkö (valmennus), Suomen Jääkiekkoliitto

Suomen Olympiakomitea julkaisi joulukuussa 2012 suomalaisen valmennuksen viitekehyksen, jossa valmentajan osaaminen kuvattiin huomattavasti aiempaa laajemmin neljän osa-alueen muodostamana kokonaisuutena. Julkaisu ja sitä edeltänyt valmistelu oli monessa suhteessa historiallinen. Suomalainen valmennuskulttuuri kun on pitkälti kehittynyt tiedeperusteisesti ja erikoistumisvimmassa kapea-alainen tiedon syventäminen on samalla johtanut kokonaiskuvan hämärtymiseen. Avauksia ja kannanottoja kokonaisvaltaisen valmentamisen puolesta on toki aiemminkin tehty, mutta ne ovat osittain jääneet vallitsevan toimintakulttuurin jalkoihin.

Valmennuksen viitekehys ja 360°-palaute valmennustoiminnan kehittämisessä

Jääkiekkoliitossa uutta valmennuksen viitekehystä on lähestytty raamina valmentajien osaamisen ja samalla valmennustoiminnan laadun kehittämiselle. Alkuperäisestä mallista poiketen voimavaroja ei lähestytä omana kokonaisuutenaan vaan osana valmentajan itsensä kehittämisen taitoja. Muut kaksi osa-aluetta ovat valmentajan ihmissuhdetaidot ja urheiluosaaminen, jotka edelleen jakaantuvat suppeampiin kehittymiskategorioihin.



Kuvio 20. *Valmennustoiminnan profiili.*

Yhteistä ymmärrystä kehittymiskategorioiden osalta lisätään arviointikriteereillä, jotka jatkossa antavat suuntaa valmennustoiminnan kehittämiselle. Vaikka arviointikriteerit osaltaan toimivatkin pohjana yhteisen ymmärryksen rakentamisessa, ratkaisevaa valmentajan oppimisen ja osaamisen kehittymisen näkökulmasta on kuitenkin se, miten hän on itse sisäistänyt tavoitteet valmentajana kehittymiselle ja miten realistisesti hän omaa toimintaansa kykenee kullakin hetkellä arvioimaan.

Reaaliaikainen ja kattava kuva valmennustoiminnan tilasta ja kehittymistarpeista

Valmennustoiminnan profiili muodostuu valmentajan itsearvioinnin sekä mentorivalmentajan, vertaisvalmentajien, pelaajien ja vanhempien näkemyksen pohjalta. Eri toimijoilla on palautteen antamisessa erilaiset, toisiaan tukevat, roolit jotta saadulla tiedolla olisi mahdollisimman suuri lisäarvo valmennustoiminnan kehittämisessä. Siinä, missä vanhempien ei liene tarpeellista palautteen muodossa ottaa kantaa urheilutoiminnan sisältöihin, on heidän palautteellaan merkitystä esimerkiksi toiminnan ilmapiirin rakentamisessa.

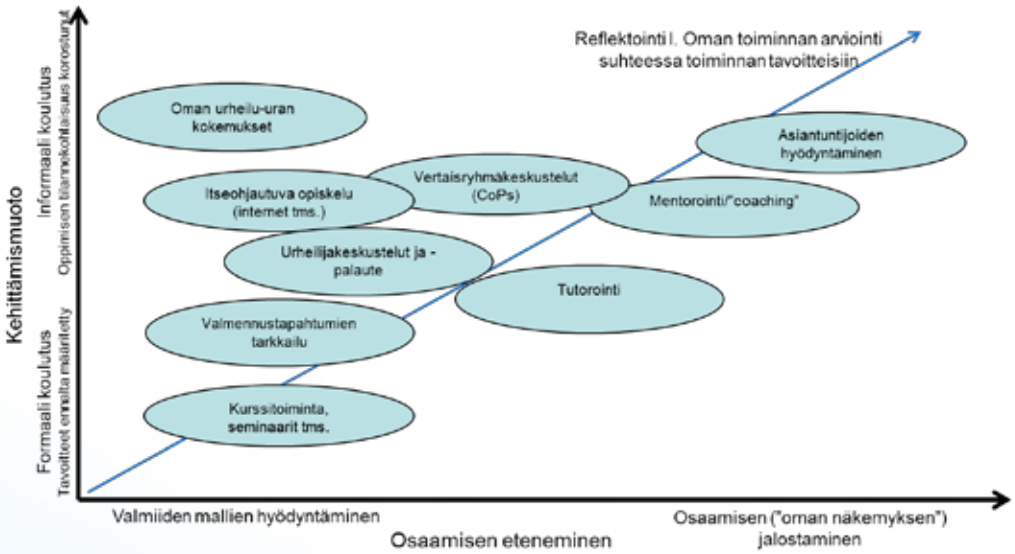
Ehkä keskeisin rooli valmennustoiminnan kehittymisen tukemisessa on seuratasolla toimivilla mentorivalmentajilla, jotka kokoontuvat ensimmäiseen yhteiseen tapaamiseen syyskuun lopussa valmennuspäällikköpäivien yhteydessä. Kuten jo edellisessä lehdessä kerrottiin, kyse ei ole erillisestä toimijajoukosta vaan roolinimestä seuratasolla valmennustoiminnan laadusta ja kehittämisestä vastaaville henkilöille. Lisenssijärjestelmän jalkautumisen ensimmäisessä vaiheessa tavoitteena on saada kasaan 50 mentorivalmentajaa, jotka omassa työssään sitoutuvat valmennustoiminnan kehittämiseen yhteisesti sovittujen periaatteiden pohjalta. Pidemmän aikavälin tavoitteena on muodostaa n. 200:n mentorivalmentajan joukko, minkä turvin jokaisen lasten ja nuorten toimintaa tarjoavan seuran valmennustoiminnan tilasta ja kehittymistarpeista olisi olemassa reaaliaikaista tietoa.

Mentorivalmentajien ensimmäisessä kokoontumisessa julkaistaan opetusministeriön tuella kehitetty palautetyökalu, joka on eri toimijoiden hyödynnettävissä mobiilisovelluksena. Työkalun avulla valmennustoiminnan nykytilaa (profiili), kehittämistarpeita ja sovittuja kehittämistoimenpiteitä koskeva tieto saadaan kerättyä valmentaja-, joukkue-, seura- ja aluekohtaisesti hyödynnettäväksi liittotason tukitoimien suunnittelussa (vrt. urheilutoiminnan auditointi).

Saatavuus, yksilöllisyys ja kokonaisvaltaisuus osaamisen kehittämisessä

Siinä, missä valmennustoiminnan profiili antaa kuvan valmennustoiminnan senhetkisestä tilasta, on sen pohjalta muodostettavissa kuva myös ko. valmentajan tai valmennustiimin kehittymistarpeista. Osana mentorivalmentajan kanssa käytävää, valmennusprofiiliin nojautuvaa, kehityskeskustelua valmentaja määrittelee saadun palautteen pohjalta tehtävät kehittämistoimenpiteet. Olemassa oleva osaaminen, itsensä kehittämisen taidot ja elämäntilanne huomioiden erilaisilla menetelmillä on varsin erilainen vaikuttavuus yksittäisen valmentajan näkökulmasta. Siinä, missä perinteinen kurssitoiminta ei aina vastaa itsenäisen oppijan tarpeisiin, ei itseohjautuvan opiskelun tukeminen ole koulutusjärjestelmän näkökulmasta autuaaksi tekevä asia. Yksittäisen valmentajan näkökulmasta oleellista on, että apua osaamisen kehittämiseen on saatavilla helposti ja omaa kehittymistä luontevasti tukevalla tavalla.

Tulevan kauden aikana on mahdollisuus arvioida nykyisten osaamisen kehittämiseen tähtäävien menetelmien soveltuvuutta valmentajan osaamisen kokonaisvaltaisessa kehittämisessä. Olemassa olevien menetelmien kehittämisen ohella tarpeiden pohjalta on mahdollisuus luoda uusia ratkaisuja niin seura-, alue- kuin liittotasollakin tapahtuvaan valmentajien osaamisen kehittämiseen.



Kuva 21. *Valmentajien osaamisen kehittymistä tukevat menetelmät. Yhteenveto laajoista suomalaisten (Blomqvist & Hämäläinen 2012) ja brittiläisten (Cushion 2011) valmentajien osaamista ja sen kehittymistä käsitelleistä aineistoista.*

Lisää tietoa kokonaisuudesta Leijonat-lehdissä ja netissä leijonat.fi – palstat – blogit.

8. SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYNTÄMINEN VALMENNUKSESSA JA VALMENTAJAKOULUTUKSESSA

SOSIAALINEN MEDIA VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMISESSÄ

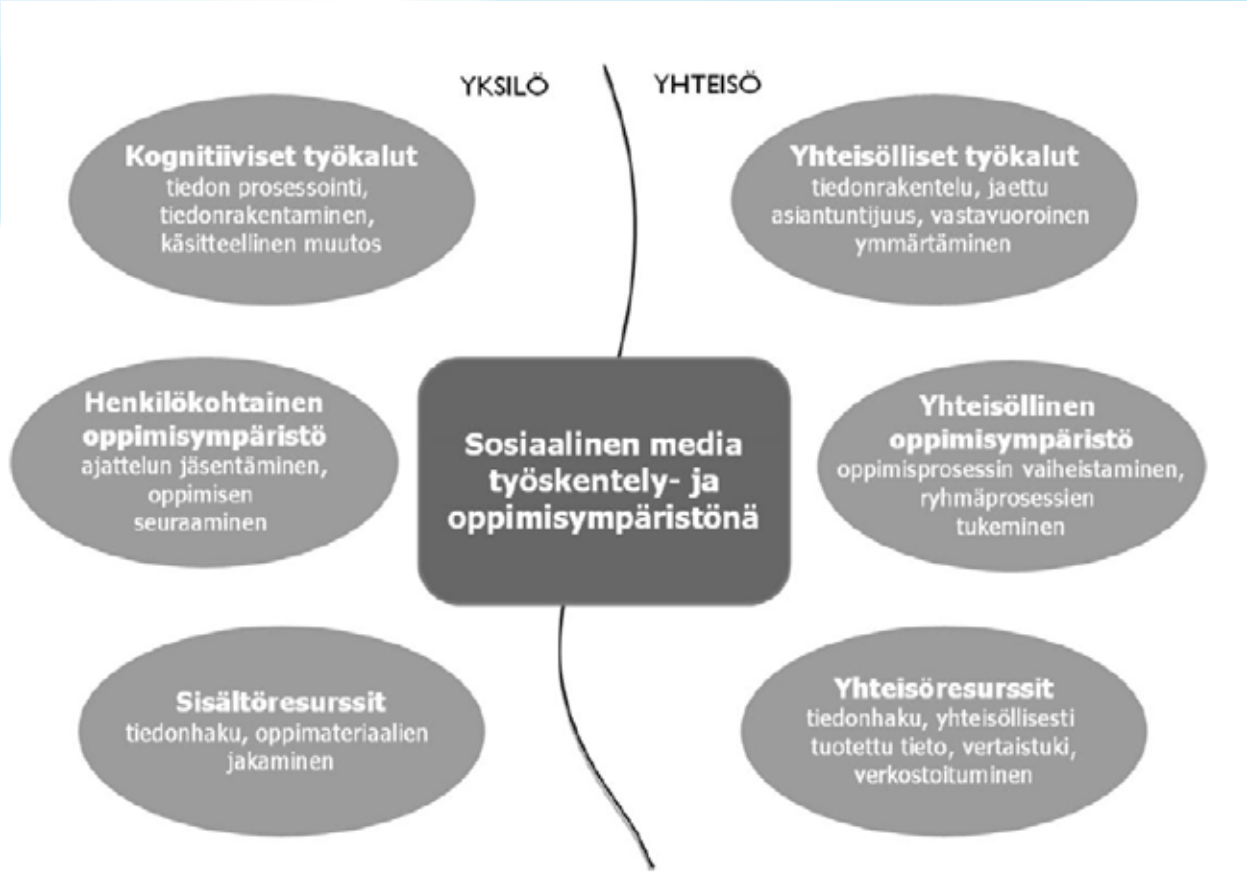
Päivi Rajaorko, Projektipäällikkö, Verkkopedagogiikka, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Vuoden 2013 PISA-tutkimuksen tuloksista on käyty mediassa paljon keskustelua. Esiin on muun muassa nostettu se, ettei kouluissa osata vielä hyödyntää tieto- ja viestintätekniikkaa parhaalla mahdollisella tavalla. Suomalainen yhteiskunta digitalisoituu vääjäämättä. Tulevaisuuden koulutusta ja opetusta koskevissa Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) toimintaohjelmissa korostetaan tieto- ja viestintätekniikan (tvt) käytön edelleen vahvistamista koulutuksessa. Koulutuksen tietoyhteiskuntakehittäminen 2020 loppuraportissa (OKM 2010) visioksi asetetaan laadukkaan, ajanmukaisen ja ekologisesti tehokkaan tvt:n hyödyntäminen opetuksen ja oppimisen tukena eri ympäristöissä kaikilla koulutuksen tasoilla. OKM:n älystrategissa (OKM 2013) tulevien vuosien tavoitteeksi on määritelty erilaisten digitaalisten medioiden hyödyntäminen kaikessa koulutuksessa. Digitaalisten ympäristöjen laajamittaisella ja pedagogisesti laadukkaalla käytöllä voidaan tarjota opetukseen ja oppimiseen joustavampia ja yksilöllisempiä mahdollisuuksia sekä edistää elinikäistä oppimista ja ohjausta.

Sosiaalisen median osalta Opetushallitus on antanut suositukset sosiaalisen median opetuskäytöstä. Vaikkakin ne on määritelty esi- ja perusopetukseen sekä toisen asteen koulutukseen, on niissä nostettu esiin asioita, jotka myös muilla oppilaitosasteilla olisi tarpeen huomioida. Suosituksissa todetaan sosiaalisen median nousseen merkittäväksi osaksi yhteiskuntaa. Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa ja oppia aktiivisesti osallistuen ja yhdessä työskennellen. Mobiilililaitteet, kuten älypuhelimet ja tabletit, tuovat sosiaalisen median käyttöön lisämahdollisuuksia. Niiden avulla oppiminen voidaan siirtää eri paikkoihin ja tilanteisiin. Sosiaalisen median palveluiden käytössä tärkeää on huomioida tietoturvallisuus sekä niiden eettinen käyttö. (Opetushallitus 2012.)

Valmennusosaamisen kehittämisessä sosiaalista mediaa voi hyödyntää monella eri tavalla. Valmentajat kokevat oppivansa parhaiten tekemällä arjen valmennustoimintaa omassa toimintaympäristössään sekä arvioimalla sitä. Tärkeänä valmentajat pitävät myös yhteisöllisyyttä, mahdollisuutta jakaa kokemuksia sekä rakentaa yhteistä tietoa muiden valmentajien kanssa, myös kansainvälisesti. Mahdollisuus yhdistää erilaisia oppimistilanteita nähdään hyvään oppimistulokseen pääsyn edellytyksenä. Valmentajien osaamisen kehittymisessä oleellista on saada viimeisintä valmennukseen liittyvää tietoa eri lähteistä. (Valmennusosaamisen käsikirja 2012.) Sosiaalisen median avulla voidaan edistää aktiivista valmentajien sekä muiden toimijoiden yhdessä oppimista, tiedon rakentelua ja tuottamista sekä vuorovaikutusta autenttisissa valmennusympäristöissä tarpeen mukaan myös reaaliaikaisesti. Sosiaalisten medioiden välityksellä valmentajat voivat jakaa tietoa ja asiantuntijuuttaan kollegoilleen. Vaikka yhteisöllisyys on oleellinen osa sosiaalista mediaa, voivat valmentajat käyttää sosiaalisen median palveluja myös henkilökohtaisina oppimisympäristöinä oman oppimisen ja valmentajaosaamisen kehittymisen raportoinnissa ja reflektoinnissa.

Sosiaalisen media palveluita on jaoteltu eri tavalla. Yleisesti käytetty jaottelu perustuu siihen, mihin tarkoitukseen sosiaalisen median palvelua käytetään. Tämän mukaan sosiaalisen median palvelut voidaan jakaa blogipalveluihin, mikroblogipalveluihin, yhteisöllisen kirjoittamisen palveluihin, yhteisö- ja verkostoitumispalveluihin, mediapalveluihin, sisältöjen jakopalveluihin sekä verkkosisältöjen seuraamispalveluihin. Impiö ja Pönkä (2012) tarkastelevat sosiaalista mediaa sen mukaan, käytetäänkö sitä yksilölliseen vai yhteisölliseen työskentelyyn. Yksilöllisiä sosiaalisen median käyttötapoja ovat heidän mukaan henkilökohtainen oppimisympäristö, kognitiiviset työkalut sekä sisältöresurssit. Yhteisöllisesti niitä voidaan käyttää yhteisöllisenä oppimisympäristönä, yhteisöllisinä työkaluina tai yhteisöresursseina.



Kuvio 22. *Sosiaalinen media työskentely- ja oppimisympäristönä (Pönkä & Impiö, 2012)*

Esittelen seuraavaksi erilaisia sosiaalisen median palveluita sekä esitän ajatuksia siitä, miten niitä voi valmentajaosaamisen kehittämisessä hyödyntää.

Blogipalveluita, kuten Blogger, Wordpress, Tumbrl, suomalainen Vuodatus tai opetuskäyttöön luotu Edublogs, voidaan valmentajakoulutuksessa käyttää sekä yksilöllisen että yhteisöllisen oppimisen välineenä. Valmentajaopiskelijat voivat julkaista blogissaan valmentajakoulutuksen aikaisia oppimistehtäviään, kirjoituksia omaan urheilulajiin liittyvistä asioista sekä pitää henkilökohtaista oppimispäiväkirjaa, jossa he reflektoivat omaa oppimistaan ja oppimisprosessiaan. Blogiin voi koostaa myös ammatillista portfoliota. Tekstiä voi blogeissa elävöittää kuvilla sekä videoilla ja tekstin yhteyteen voi lisätä linkkejä muihin lähteisiin. Omaan blogiin voi antaa muille kommentointi- ja kirjoitusmahdollisuuden. Esimerkiksi valmennettavien ohjaajat voivat kommentoida valmennettaviensa blogeja ja saman urheilulajin valmentajaopiskelijat kirjoittaa yhteistä blogia. Valmentajaopiskelijoiden blogit voi linkittää toisiinsa, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen ja vertaisoppimisen. Myös valmentajat voivat pitää blogia, tiedottaa siellä koulutukseen liittyvistä asioista, herättää keskustelua ja julkaista omia blogikirjoituksia valmennettavilleen sekä valmentajakollegoilleen.

Mikroblogeissa voi välittää korkeintaan 140 merkin viestejä. Twitter on tällä hetkellä suosituin mikroblogipalvelu ja kansainvälisen tutkimuksen mukaan vuonna 2013 eniten käytetty työkalu opetuksessa ja oppimisessa, ks. http://c4lpt.co.uk/top100tools/ Twitterin suosio perustuu pitkälti siihen, että viestintä Twitterissä on ytimekästä ja nopeaa. Kullakin valmentajaopiskelijalla ja valmentajalla voi olla oma nimimerkillä perustettu Twitter-tili, jossa hän julkaisee ajatuksia valmentamisesta ja omaan urheilulajiin liittyvistä asioista. Muut voivat kommentoida julkaistuja kirjoituksia, nk twiittejä, jakaa niitä edelleen ja toisia twiittaajia voi lisätä omalle seurantalistalle. Nk. hashtagien avulla twiittejä voi luokitella, jolloin tiettyyn asiaan liittyvät twiitit on helpommin löydettävissä. Twitter soveltuu mielestäni hyvin valmentajaopiskelijoiden ja valmentajien väliseen vuorovaikutukseen. Twitteriä voi valmentajakoulutuksessa käyttää myös tiedottamiseen.

Yhteisöllisen kirjoittamisen palvelut, kuten Google Drive ja wikeistä esimerkiksi Wikispaces ja Purot.net, soveltuvat hyvin yhteisölliseen oppimiseen. Niissä oppijat voivat yhdessä tuottaa tekstiä ja rakentaa tietoa. Yhteisöllisen kirjoittamisen palveluja voi hyödyntää myös yksilöllisessä oppimisessa. Valmentajaopiskelijat sekä valmentajat voivat näissä, kuten blogeissaankin, esimerkiksi reflektoida oppimistaan ja muut opiskelijat sekä valmentajat voivat julkaistuja tekstejä kommentoida. Google -dokumenteissa kommentointi on mahdollista myös chatin kautta reaaliaikaisesti. Wikeissä on mahdollista

tarkastella oppijoiden tekstin tuottamisen historiatietoja. Yksilöohjauksessa valmentajat voivat esimerkiksi käyttää wikejä valmennettaviensa yksilöllisen oppimisen ohjaukseen ja oppimisprosessien arviointiin.

Yhteisö- ja verkostoitumispalveluissa, kuten Facebook ja Google+, voi nimensä mukaisesti verkostoitua. Omassa verkostossa mukana oleville voi jakaa tietoa ja kokemuksia tekstin lisäksi kuvin ja videoin ja näitä muut voivat kommentoida. Käytössä on reaaliaikainen chat ja Google+:ssa on mahdollisuus myös reaaliaikaiseen videokeskusteluun. Kuka tahansa voi perustaa myös ryhmän, joka voi olla täysin julkinen tai suljettu, jolloin ryhmään voi pyytää liittymistä tai salainen, jolloin siihen voivat liittyä vain ryhmään kutsun saaneet. Ryhmässä voi keskustella, tiedottaa erilaisista tapahtumista, esittää kysymyksiä ja saada niihin vastauksia, jakaa erilaisia dokumentteja (tekstit, kuvat, videot) ja mahdollista on myös yhdessä kirjoittaa dokumentteja. Ammatilliseen verkostoitumiseen on tarkoitettu yhteisöpalvelu Linkedln. Siellä valmentajat voivat verkostoitua toisten valmentajien kanssa, myös kansainvälisellä tasolla ja sitä valmentajaopiskelijat voivat hyödyntää työnhaun yhteydessä.

Facebook on tällä hetkellä yleisimmin käytetty sosiaalisen median palvelu. Koska monet käyttävät sitä, on se myös opetuskäytössä koettu tarkoituksenmukaiseksi ja hyödylliseksi välineeksi. Facebookin opetuskäytön kokemukset ovat osoittaneet, että sen kautta opiskelijat tavoittavaa suhteellisen nopeasti. Facebookin opintoryhmissä oppijat ovat olleet aktiivisempia esimerkiksi palauttamaan oppimistehtäviään kuin sellaisissa ryhmissä, joissa käytössä on ollut jokin suljettu oppimisympäristö, kuten Moodle. Facebook on myös suljettuja oppimisympäristöjä avoimempi ympäristö, sillä Facebook-ryhmässä kaikille ryhmän jäsenille voidaan antaa oikeus julkaista aineistoja. Facebookin opintoryhmissä opiskelijoiden ja ohjaajien välillä on koettu myös olevan enemmän vuorovaikutusta kuin suljetuissa oppimisympäristöissä.

Koulutuksessa tulee aina ottaa huomioon, että oppijat oppivat eri tavalla. Digitaalisissa oppimisympäristöissä erilaiset oppijat voidaan huomioida tarjoamalla opiskelijoille multimediapohjaista oppimateriaalia eli materiaalia, joka tekstin lisäksi sisältää myös kuvaa ja ääntä. Videoiden käyttö opetuksessa ja oppimisessa on jo lisääntynyt ja tulee yhä enemmän lisääntymään tulevaisuudessa. Videoiden avulla voidaan välittää sekä ääntä että kuvaa. Valmentajakoulutuksessa videoita voi tehdä esimerkiksi urheilusuorituksista ja videot voi jakaa muille nähtäväksi ja kommentoivaksi eri sosiaalisen median välinein. Videoita on tänä päivänä helppo kuvata älypuhelimilla ja tableteilla ja niitä voidaan niillä myös katsella. Sosiaalinen media tarjoaa myös videotyökaluja, kuten Bambuser ja Googlen Hangouts, jotka mahdollistavat lyhyehköjen videoiden tekemisen. Videolähetykset voi välittää reaaliaikaisesti suorana nettiin. Videolähetykset voi lisäksi tallentaa ja lähettää muille katseltavaksi jälkikäteen. Muun muassa Skypellä, Googlen Hangoutsilla ja BigBlueButtonilla voi järjestää reaaliaikaisia videotapaamisia. Sosiaalisen median audiotyökaluilla, kuten Audioboo ja PoodLL, voi tehdä äänitiedostoja, joissa ei ole kuvaa.

Opettajat ja opiskelijat tuottavat koulutuksen aikana paljon erilaista materiaalia (tekstit, kuvat, videot), jonka he haluavat jakaa muille. Sosiaalisen median sisältöjen jakopalvelut tarjoavat alustan tällaisen materiaalin tallentamiseen ja jakamiseen. Useissa palveluissa muut voivat jaettuja materiaaleja kommentoida. Kuvia voi tallentaa sekä jakaa esimerkiksi Flickerissä tai Pinterestissä. Pinterestissä on lisäksi mahdollista koostaa eli kuratoida teemakohtaisia kokoelmia. Videoita voi tallentaa ja jakaa Flickerissä, Youtubessa tai Vimeossa. PowerPoint -esitysten tallentamiseen ja jakamiseen voi käyttää SlideSharea. Prezi on työkalu, jolla voi luoda PowerPointin tapaisia, mutta paljon elävämpiä esityksiä, jotka Prezin kautta voi jakaa muiden nähtäväksi ja muokattavaksi. Viime aikoina suosioon on noussut Instragram-niminen kuvien ja videoiden jakopalvelu.

Internetistä löytyy tänä päivänä runsaasti tietoa. Siellä on paljon sivuja, joita päivitetään säännöllisesti. Näiden sivustojen viimeaikaisimpia päivityksiä voi seurata syötteiden (nk. RSS-syötteet) avulla. Yksinkertaisimmillaan sosiaalista mediaa voi opetuksessa ja oppimisessa hyödyntää niin, että käytössä on vain yksi palvelu, kuten esimerkiksi blogi tai wiki. Sosiaalisen median palveluja voi myös yhdistellä RSS-syötteiden avulla. Opiskelijat voivat tilata esimerkiksi blogiinsa Googlen syötteenlukijalla opinnoissa käytettävien muiden sosiaalisen median palveluiden (mm. wiki, Twitter, Youtube) tapahtumia tai opintojensa aiheisiin liittyviä asiantuntijablogeja. (Pönkä & Impiö 2012, 30–36.) Blogi toimii näin keskeisenä oppimisympäristönä, josta on pääsy muihin koulutuksessa käytössä oleviin oppimisympäristöihin. Tämä helpottaa opiskelijan toimintaa koulutuksissa, joissa hyödynnetään monipuolisesti sosiaalisen median oppimisympäristöjä.

Sosiaalisen median palveluiden käyttöönotto on suhteellisen helppoa. Suurimman osan palveluista saa käyttöön luomalla käyttäjätunnuksen palveluun. Jotkut palvelut edellyttävät erillisen sovelluksen lataamista laitteelle, jolla sovellusta käyttää. Lähes kaikkien palveluiden käyttö on mahdollista myös älypuhelimilla ja tableteilla.

Sosiaalisen median palveluiden kirjo on suuri ja muitakin kuin tässä käsikirjassa esiteltyjä palveluja on tarjolla. Olen esitellyt tässä lähinnä sellaisia palveluja, jotka mielestäni soveltuvat hyvin valmentajakoulutuksessa käytettäväksi. Kaikkia palveluita ei suinkaan tarvitse opetella. Avoin mieli tutustua palveluihin ja niiden mahdollisuuksiin on jo hyvä lähtökohta. Tarkoituksenmukaista on lähteä liikkeelle yhden tai muutaman palvelun haltuunotolla. Myöhemmin voi sitten aina opetella lisää. Huomioitavaa sosiaalisen median palveluiden käytössä on se, että tarjolla olevien palveluiden rakenne ja käyttöehdot saattavat muuttua käytön aikana. Uusia palveluja tulee jatkuvasti käyttöön ja vanhoja käyttäjien hyviksikin todettuja palveluja saatetaan poistaa käytöstä tai ne muutetaan maksullisiksi.

Vaikka sosiaalisen median käytöllä opetuksessa ja oppimisessa on monia etuja, ei niiden käytön tule olla itsetarkoitus. Välineitä tulee käyttää sen mukaan, miten hyvin ne kulloiseenkin tarkoitukseen soveltuvat. Opiskelijoiden kanssa on hyvä keskustella välineiden käyttöönotosta. Tässä yhteydessä on syytä korostaa myös sitä, että sosiaalisen median opetuskäytöllä ei myöskään sinällään varmisteta oppimista. Ratkaisevaa on se, miten sosiaalista mediaa käytetään pedagogisesti mielekkäällä tavalla koulutuksessa.

Sosiaalisessa mediassa korostuu avoimuus. Osa sosiaalisessa mediassa olevista aineistoista on vapaasti käytettävissä. Osaan liittyy käyttöehtoja. Sosiaalisessa mediassa toimittaessa tekijänoikeuksia tulee aina kunnioittaa. Hyvä on muistaa myös, että sosiaalisessa mediassa ei pidä avoimesti käsitellä sellaisia asioita, jotka on tarkoitettu luottamuksellisiksi tai jotka halutaan pitää luottamuksellisina.

OKM on määritellyt älystrategiansa erääksi keskeiseksi toimenpiteeksi opettajien ja kouluttajien valmentamisen tieto- ja viestintätekniikan pedagogiseen käyttöön (OKM 2013). HAAGA-HELIA tarjoaa yrityksille, yhteisöille ja yksityishenkilöille koulutusta sosiaalisen median opetuskäytöstä. Koulutuksesta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä HAAGA-HELIAn valmennus- ja konsultointipalveluissa Juha Marjakankaaseen, juha.marjakangas@haaga-helia.fi puh. 050 570 7101.

Käytetyt lähteet:

Hämäläinen, K. (toim.) Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012.

Koulutuksen tietoyhteiskuntakehittäminen 2020. Parempaa laatua, tehokkaampaa yhteistyötä ja avoimempaa vuorovaikutusta. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:12. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okmtr12.pdf Luettu 13.12.2013

Opetus- ja kulttuuriministeriön älystrategia. OKM-KIDE. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2013:9. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2013/liitteet/OKM9.pdf?lang=fi Luettu 13.12.2013

Pönkä, H., Impiö, N. & Vallivaara, V. 2012. (toim.) Sosiaalisen median opetuskäyttö. Oppimisen teoriaa ja kokemuksia DevelOPE-hankkeesta. Oulun Yliopisto. http://herkules.oulu.fi/isbn9789514298233/isbn9789514298233.pdf Luettu 13.12.2013

Sosiaalisen median opetuskäytön suositukset. Opetushallitus 1/400/2012. http://www.oph.fi/download/140104_sosiaalisen_median_opetuskayton_suositukset.pdf Luettu 13.12.2013

MINÄ, VALMENNUS JA FACEBOOK

Antti Parviainen, Päävalmentaja Porvoon Akilles ja Jääpallon miesten maajoukkue

Itse kuulun iältäni sukupolveen, joka oli tehnyt itselleen ja muillekin selväksi, että facebook ei ole minun juttuni. Ehkä sitten seuraavassa elämässä. Minun viestintääni urheilijoille ovat kuuluneet kirjeet, puhelut, faxit, tekstiviestit ja sähköpostit. Tietenkin myös face-to-face kommunikointi eri yheyksissä : harjoituksissa, pukukopissa, kahvikupin ääressä ja virallisissa kehityskeskusteluissa.

Kaksi vuotta sitten aloittaessani nykyisen joukkueeni kanssa pelaajat ehdottivat joukkueen oman fb-sivston avaamista, jota tietenkin vastustin vahvasti. Kaikki pääsisivät katsomaan meidän juttuja – ei onnistu. Pienen oppitunnin jälkeen minullekin selvisi, että voisimme rakentaa joukkueen suljetut sivut, johon pääsevät vain hyväksytyt jäsenet ja kukaan muu ei sivuja näe.

Niinpä siis sivut aukaisi juniori ikäinen maalivahtimme ja kutsui siihen pelaajat ja johdon mukaan. Vain yksi pelaajista kieltäytyi, eikä edelleenkään ole mukana, mutta meidän eläkeikäiset huoltajamme ja joukkueenjohto, kaikki ovat mukana, minäkin.

Konkreettisimmillaan koen eron oman ja pelaajasukupolven välillä, kun olimme leirillä majoitettuna erillisiin rakennuksiin ja ruokailu tapahtui päärakennuksessa. Apuvalmentaja sanoi, että laitetaanpa ilmoitus ruokailun alkamisesta fb sivuille. Naureskelin asialle, kunnes 2 minuutin kuluttua koko joukkue oli paikalla ja viestiin oli ehditty jo kommentoidakin.

Valmentajan ja pelaajien viestintä

Tänä päivänä joukkueen sivujen käyttäminen on todella aktiivista. Sivujen kautta pelaajat ilmoittavat , jos syystä tai toisesta eivät pääse harjoituksiin. Ilmoittaminen on siis läpinäkyvää ja minun ei ennen harjoituksen alkua tarvitse pitää selvitystä poissaoloista ja niiden syistä. Pelaajat on ohjeistettu kertomaan syy poissaoloon, jolloin myös ”sisäinen tarkastus” toimii ja kommentit singahtelevat välittömästi.

Joukkueen 6 viikon harjoitus- ja peliohjelmat julkaistaan sivuilla. Lisäksi joka maanantai päivitän seuraavanviikon ohjelman ja harjoitus sisällöt sekä painopisteet. Loistavaa on tietenkin valmentajan kannalta, että näkee ketkä ovat viestinnähneet ja päästään ”minulla ei ollut tietoa” keskusteluista kokonaan. Myös henkilökohtaiset harjoitukset välittyvät tätä kautta ja parhaimmillaan saan pelaajilta gps viestinä juostun tai pyöräillyn reitin ja siihen käytetyn ajan.

Sivuille on linkitettynä erilaisia harjoittelua tukevia videoklippejä (venyttely, koordinaatio yms.), pelin editoidut videokoosteet lähetetään linkkinä ja lisäksi joukkueen pelikirja sekä siihen tehdyt tarkennukset ovat sivuillamme. Asiantuntija luennot ravinnosta, nestepalautuksesta löytyvät myös.

Pelaaja. ja testipalautteet ovat myös liitetiedostoina sekä todella paljon kertyneitä valokuvia, jotka luovat koko ajan tarinaa meidän tiestämme kohti tavoitetta. Joukkueen historiikin saisi helpommillaan tulostamalla aikajanan.

Pelaajien välinen viestintä

Pelaajien välinen viestintä on parhaimmillaan hauskaa yhteistä huumoria. Kertaakaan ei ole ainakaan vielä käynyt että joku olisi loukkaantunut tai edes tullut tuntua että pyritään loukkaamaan. Läpinäkyvyys auttaa.

Toisten huomiointi juhlapäivinä on aktiivista, toki myös jotkut kertovat avoimesti parisuhdehuolistaan tai työpaikan menettämisestä. Ylipäätän mielestäni joukkueen yhteisöllisyys on merkittävästi lisääntynyt. Myös valmentaja saa tietoa urheilijoiden muusta elämästä.

Negatiivista

Olen siis se viisikymppinen pohjimmiltani Facebook vastainen mies, joka ei halua levitellä omia juttujaan kaiken kansan tietoon. Peruskonservatiivi. Liittymällä oman joukkueen ryhmään ja pariin muuhun minulle tärkeään ryhmään, tietoni ovat jonkun hakutoiminnon kautta kaikkien fb käyttäjien ulottuvilla. Ja ystävyyspyyntöjä alkaa sadella. Joihin olen onneksi vastannut kyllä ja pääsen lukemaan heidän viestejään. Osan viestejä en haluaisi nähdä, kun näen heidän elävän ja viestivän kaikesta sivujensa kautta. Lapset kuitenkin opastivat minua, että pahinta, mitä voi tehdä on poistaa joku kaverilistalta – suorastaan törkeää. Monet hyvät asiat vaativat uhrauksia, niin tämäkin. Olen valmis siihen. Mielestäni Facebook on oivallinen viestintäväline urheilujoukkueen käytettäväksi.

SOSIAALINEN MEDIA – UHKA JA MAHDOLLISUUS?

Jukka Tiikkaja, Koulutusohjelmajohtaja, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Koulutuspäällikkö, Suomen Jääkiekkoliitto

Sosiaalinen media ja urheilijoiden käyttämä ruutuaika nousevat monissa katugallupeissa urheilun suurimpien uhkatekijöiden joukkoon. Miten motivoida nuori käyttämään enemmän aikaa urheilemiseen, kun hän mieluummin seikkailee sosiaalisessa mediassa ja verkottuu globaalisti oman sukupolvensa edustajien kanssa?

Jokaisella kolikolla on kuitenkin kääntöpuolensa. Tämän kirjoituksen tarkoituksena on tuoda näkökulmia sosiaalisen median mahdollisuuksiin valmentajien osaamisen ja valmennustoiminnan laadun kehittämisessä.

Valmennustiedon päivittäminen – twiittien kautta tiedon valtateille

Elämme tietoyhteiskunnassa, jossa tieto uusiutuu valtavalla nopeudella. Sanotaan, että meille hyödyllisen tiedon määrä kaksinkertaistuu muutamassa vuodessa, mikä korostaa elinikäisen oppimisen merkitystä alalla kuin alalla. Tieto on siirtynyt monumentaalisista tietosanakirjasarjoista sähköiseen muotoon ja osin pirstaloitunut erilaisiin julkaisuformaatteihin.

Mikroblogipalvelu Twitter on perustamisensa jälkeen noussut yhdeksi suosituimmista sosiaalisen median ilmiöistä. Vaikka Twitter tunnetaankin paremmin käyttäjiensä käänteistä reaaliaikaisesti kertovana kanavana, on se monella alalla saavuttanut jo vahvan aseman asiantuntijatiedon välittämisen ja käsitteellistämisen foorumina.

Moni oman alansa erikoisasiantuntija hyödyntää Twitteriä tiedon välittämisessä esimerkiksi jakamalla seminaareista tehtyjä päivityksiä ja blogikirjoituksia. Kansainvälisissä seminaareissa jo suhteellisen vakiintunut Twitterin hyödyntäminen mahdollistaa esitysten ja keskustelun seuraamisen ja siihen osallistumisen verkon välityksellä. Twitterin asiahakutoiminto antaa tapahtumien ohella mahdollisuuden tiettyihin asiakokonaisuuksiin liittyvän keskustelun seuraamiseen. Esimerkiksi hashtagin #coaching kautta saa hyvän kuvan valmennukseen liittyvästä kansainvälisestä keskustelusta. Kuten yleensä tiedonhaussa, myös Twitterin käytössä lukijan vastuulle jää tarpeettoman tiedon suodattaminen itselle tarpeellisesta.

Valmennustiedon välittämisestä yhteisen ymmärryksen rakentamiseen

Valmentajana menestyminen edellyttää valmentajalta aktiivista ja jatkuvaa oman osaamisensa päivittämistä. Valmentajalle onkin usein aika luontevaa hyvin itseohjautuva tiedonhaku valmennustoiminnassa esiin nousseiden kysymysten ratkaisemiseksi. Valmentajan omien tietojen ei kuitenkaan tulisi olla itsetarkoitus, vaan paremminkin sen, että urheilijoilla on kehittymiselleen oleellinen tieto luontevasti saatavilla – valmentajan kautta, asiantuntijan toimesta tai muita mahdollisuuksia hyödyntäen.

Perinteinen ja yleisin tapa valmennustiedon välittämiseen on urheilijoiden kanssa käytävät keskustelut. Usein valmennustilanteen hektisyydestä johtuen vuorovaikutus jää pitkälti yksisuuntaiseksi eikä tiedonvälityksen vaikuttavuutta pystytä varmistamaan. Ajaudutaan toimintamalliin, jossa läpikäyty asia katsotaan ymmärretyksi.

Suullisen viestinnän ja eriasteisen vuorovaikutuksen ohella sosiaalinen media antaa mahdollisuuden valmennustiedon välittämiseen varsinkin nuorten urheilijoiden parissa heille luontevia kanavia hyödyntäen. Kansainvälisesti opetusmaailmassa leviävä ”flipped classroom” -konsepti on sellaisenaan sovellettavissa ja jalostettavissa urheiluvalmennuksen tarpeisiin jokapäiväisiä sosiaalisen median sovelluksia, kuten Facebookia hyödyntäen. Flipped classroom -kokeiluissa opetuksessa tarvittava tietoaines on oppilaiden hyödynnettävissä erilaisissa muodoissa itsenäistä opiskelua varten. Jokainen voi käydä aineiston läpi omaan tahtiinsa, omaa oppimista luontevimmin tukevalla tavalla. Varsinaisilla oppitunneilla varmistetaan aineiston omaksuminen ja syvennetään ymmärrystä yksilöllisesti kunkin valmiuksia tukevalla tavalla.

Valmennustoiminnassa tarvittava tieto voisi monelta osin soveltua jaettavaksi tekstinä, kuvina tai videoina Facebookin tai vastaavan palvelun yleisiä tai suljettuja ryhmätoimintoja hyödyntäen. Tiedon saatavuuden parantaminen antaisi urheilijalle mahdollisuuden tutustua asioihin omassa rytmissään yksilöllisiä valmiuksia tukevalla tavalla. Urheilijoiden aktiivisuuden lisääntymisen myötä avoin tiedonvälitys ja sen hyödyntäminen myös valmennustapahtuman ulkopuolella antaa mahdollisuuden tiedon tehokkaampaan soveltamiseen ja syventämiseen itse valmennustapahtumassa. Tietokäytäntöjen kehittyminen urheilijoiden kiinnostuksen ja aktiivisuuden lisääntymisen myötä haastaa ja mahdollistaa valmennustoiminnan jatkuvan kehittymisen täysin uudenlaisista lähtökohdista valmentajakeskeiseen toimintatapaan verrattuna.

Somesta sukupolviymmärrystä

Tiedon lisäämiseen, jakamiseen ja käsitteellistämiseen liittyvien mahdollisuuksien ohella sosiaalinen media avaa meille vanhemman sukupolven valmentajille ikkunan diginatiivien maailmaan. Facebookin, Twitterin, Instagramin ja muiden sosiaalisten verkostojen kautta rakentuvan tiedon perusteella valmentajalla on mahdollisuus lisätä omaa ymmärrystään valmennettaviensa sukupolvesta. Urheilijan motivoitumisessa ja sitoutumisessa on pitkälti kyse asioiden saamista merkityksistä ja niiden vaikutuksesta urheilijan arjessa. Keskusteluyhteyden avaaminen ja luottamuksellisen valmennussuhteen rakentaminen edellyttää valmentajalta kykyä ymmärtää urheilijan elämässä merkityksellisiä asioita.

Sosiaalista mediaa ei pidä tässä yhteydessä ymmärtää valmennussuhteen rakentamisen välineenä eikä ”isoveli valvoo” -tyyppisenä ratkaisuna urheilijan arjen valvontaan tai hallintaan - valmentajan ei tarvitse olla urheilijan Facebook-kaveri. Sosiaalisen median tuntemus auttaa valmentajaa muodostamaan yleisellä tasolla kuvan niistä asioista, jotka kulloinkin valmennettavalle ikäryhmälle ovat ajankohtaisia ja merkityksellisiä.

Lopuksi

Sosiaalisen median hyödyntäminen valmennustoiminnassa ei liene enää valinta, joka voidaan tehdä tai olla tekemättä. Nuoremmat sukupolvet tulevat hyödyntämään teknologian tarjoamia mahdollisuuksia myös urheilussa kohtaamiensa ongelmien ratkaisuun, haluttiin sitä tai ei. Kuten kaikessa valmennusprosessia tukevan teknologian hyödyntämisessä, keskeistä on löytää urheilijan kehittymistä parhaiten tukevat toimintamallit.

FACEBOOK OPPIMISALUSTANA – VERTAISARVIOINTIA KEHITTÄMÄSSÄ

Pulmu Puonti, Valmennuskeskuksen kehittämispäällikkö, Kisakallion Urheiluopisto

Voimisteluvalmentajien 2-tason koulutuksessa Facebook toimi loistavasti mm. lajitaidon opettaminen- tehtävän purussa.

Valmentajat saivat tehtäväkseen toteuttaa omalle harjoitusryhmälleen lajitaitotehtävän, jossa he opettivat valinnaista opetustapaa käyttäen yhden lajitaidon, kuvasivat ja latasivat videon opetustilanteesta ryhmän Face-book sivuille.

Lähijaksolla oli opiskeltu taidon opettamista ja harjoiteltu erilaisia opetustyylejä ja menetelmiä Sami Kalajan johdolla. Tehtävän arviointi tehtiin vertaisarvioinnilla siten, että jokainen katsoi ja kommentoi kolmen valmentajakollegan videon. Tavoitteena oli jakaa osaamista ja ideoita sekä opetella palautteen antamista. Valmentajat saivat myös kokemusta videon käytöstä arvioinnissa ja voivat soveltaa tehtävää omien valmennettaviensa kanssa harjoittelun tukena.

Kuvio 23. *Esimerkki vertaisarvioinnista.*

KIITOS KIRJOITTAJILLE JA TYÖSKENTELYYN OSALLISTUJILLE:

KÄSIKIRJAN KIRJOITTAJAT:

Teppo Rantala, Marita Kokkonen ,Pulmu Puonti, Kristiina Danskanen, Erik Piispa, Taru Alanko, Minna Blomqvist, Aki Karjalainen, Mikko Pirttimäki, Jouko Lukkarila, Jukka Tiikkaja, Pia Pekonen, Päivi Rajaorko, Antti Parviainen, Sanna Heikkilä

VALMENNUKSEN SUUNTAUTUMISOPISKELIJAT, HAAGA-HELIA AMMATTIKORKEAKOULU:

Hannikainen Hannamari, Heikkilä Sanna, Hämäläinen Jussi, Keisala Reeta, Korhonen Heidi, Kosunen Juho-Viljami, Nuutinen Miika, Palenius Jukka, Pirhonen Pekko, Rahikainen Riku, Sandberg Samu, Savolainen Annimari, Setälä Pekka, Smolander Noora, Suutari Timo, Tistelgren Eveliina

Opettajat. Kimmo Kantosalo, Timo Vuorimaa

KOULUTUSOSAAMISHANKE:

Ohjausryhmä:

Erkka Westerlund, Ismo Hämäläinen, Raino Nieminen, Pia Pekonen, Pulmu Puonti, Jouko Lukkarila, Jukka Leivo, Heli Pekkala, Jukka Tiikkaja, Tapio Rajala, Kristiina Danskanen, Juha Ahtiainen, Arja Sääkslahti, Heli Valkama, Kirsi Hämäläinen

Osalllistujat:

Piia Korpi, Juha Antikainen, Matti Mansikka, Miikka Lanu, Jari Oksanen, Sanna Pyykönen, Sanna Laine, Henna Sivenius, Juha Skyttä, Maiju Kokkonen, Outi Kokko-Ropponen, Hans Lahti, Susanna Parkkisenniemi, Pekka Rindell, Jorma Lilli, Matti Virtanen, Ilona Hiltunen, Perti Honkanen, Pekka Kainulainen, Sami Piisilä, Eija Alaja

VOK-TYÖPAJAT 2013

Sanna Pyykönen, Petteri Kähäri, Jouni Kähkönen, Annamari Jääskeläinen, Maiju Kokkonen, Liisa Ahlqvist-Lehkosuo, Lilli Pykäläinen-Liikka, Kristiina Danskanen, Tommi Saksa, Sylvi Jormanainen, Oiva Tyni, Essi Kivistö, Saara Pulkkinen, Anu Laine, Vesa-Matti Vehkaperä, Matti Virtanen, Janne Borgström, Johanna Ahlqvist, Emma Kurki, Sanna Heikkilä, Tupu Ahonen, Joni Harjula, Sera Kaukola, Janne Tulirinta, Jukka Helminen, Jukka Tiikkaja, Anna Kirjavainen, Heli Pekkala, Satu Åkerlund, Satu Murtonen, Pirkko Haapala, Seppo Savikko, Riikka Korvenoja, Eija Alaja, Ilona Hiltunen, Merja Markkanen, Heikki Halttunen, Arto Hannolin, Pekka Clewer, Tuomas Heikkinen, Sanna Laine, Outi Kokko-Ropponen, Raino Nieminen, Pasi Wedman, Laura Tast, Aapo Turpeinen, Milja Sarkkinen, Antti Rajasärkkä, Katri Kuikka, Henna Sivenius, Kim Forsblom, Tapio Rajala, Antti Örn, Pekka Rindell ja vetäjänä Pulmu Puonti

VALMENNUSOSAAMISEN OHJAUSRYHMÄ

Matti Kauppinen, Mika Kojonkoski, Leena Paavolainen, Jukka Tiikkaja, Jukka Viitasalo, Erkka Westerlund

Liite 1.

Arvioi koko tämänkertaisen koulutusjakson tapahtumia; niin luentoja, harjoituksia, keskusteluja ja myös keskusteluja taukojen aikana. Tässä arvioinnissa on kyse omasta oppimisestasi ja siihen vaikuttavaisista asioista. Erilaisia ajatuksia ja herätteitä voi tapahtua muulloinkin kuin ”tuntien” aikana. Siksi opiskelijoiden verkostoituminen ja ryhmäyhtyminen on hyvin tärkeää.

Mikä/mitkä asiat tai tapahtumat vahvistivat aikaisempaa käsitystäni?

Mikä sai minut ajattelemaan toisin kuin ennen olen ajatellut?

Mikä jäi mietityttämään?

Mikä laajensi käsitystäni?

Mikä toi lisää työkaluja omaan tekemiseeni?

Mitä minun täytyy vielä pohtia?

Mikä tuntui vaikealta?

Mikä sai minut turhautumaan?

Mikä teki osaamisestani tai ajattelustani monipuolisempaa?

Mikä auttoi minua kyseenalaistamaan?

Mitä jäi tunne, että tarvitsisin lisätietoa?

Millainen oli oma panokseni oppimisessani?

Liite 2

Oppimistehtävä

URHEILIJAN KUULUVUUDEN TUNNE

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin (http://www.valmentajakoulutus.fi/materiaalisalkku/) mukaisesti valmentaja voi vaikuttaa urheilijan kasvuun ihmisenä. Tämä tarkoittaa monenlaisia asioita, esimerkiksi arvojen ja asenteiden oppimista, vastuuseen kasvua, toisten ihmisten arvostusta, itsearvostusta, ihmissuhdetaitoja ja vaikka käytöstapoja. **Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen** voidaan ajatella kahtena kokonaisuutena. Urheilullisen elämäntavan oppiminen liittyy myös ihmisenä kasvuun. Lajiosaaminen tarkoittaa lajitaitoja, taktiikkaa, välineosaamista ja kilpailutaitoja. **Kuulumisen tunne** tarkoittaa sitä, että urheilija kokee itsenä urheilijaksi, oman lajinsa urheilijaksi, hän oppii rakastamaan lajiaan, tuntee kuuluvansa lajiin, seuraan, joukkueeseen tai ryhmään. Itsensä kehittämisen taitojen kautta urheilija oppii kaikkia muita osa-alueita. Näiden taitojen kehittäminen koko urheilijan uran aikana lapsuudesta lähtien on olennaista urheilijaksi kasvussa. Näitä taitoja tarvitaan huipulle pääsyyn, mutta erityisesti myös muussa elämässä.

Tämän oppimistehtävän avulla selvitämme, mitkä asiat ovat sinun urheilijoittesi mielestä niitä asioita, jotka auttavat vahvistamaan heidän kuuluvuuden tunnettaan.

- Muistele omaa urheiluaikaasi; missä vaiheessa rakastuit lajiisi, miten se ilmeni ajatuksissasi ja tekemisissäsi? Mitkä asiat vaikuttivat siihen miten kiinnityit harjoitusryhmään, joukkueeseen ja/tai seuraasi ja mitkä asiat siihen vaikuttivat?
- Pidä keskustelutuokio urheilijoittesi kanssa ja kysy heiltä mitkä heidän mielestään ovat niitä tärkeitä asioita, jotka vahvistavat heidän kokemuksiaan urheilijana ja lajinsa edustajana. Mitkä asiat ja minkälainen toiminta sitouttaa heitä entistä enemmin omaan harjoitusryhmään, joukkueeseen ja seuraan. Minkälaiset toimenpiteet heidän mielestään lisäävät kuuluvuuden tunnetta ja vahvistavat yhteisöllisyyttä.
- Kirjaa ylös urheilijoiden kertomat asiat ja pohdimme lähijaksolla yhdessä minkälaisia tekoja voit valmentajana tehdä ja minkälainen toiminta vahvistaa urheilijoiden kuuluvuuden tunnetta.

Ohjeistus keskustelutuokion järjestämiseen

Valmistele ja pidä urheilijoillesi tuokio, jossa he saavat kertoa mitkä asiat heidän mielestään ovat tärkeitä, jotta he tuntisivat kuuluvansa omaan harjoitusryhmäänsä/seuraansa. Harjoittele eläytyvää kuuntelua.

Esimerkkejä apukysymyksistä:

- mitkä asiat vaikuttavat siihen että harjoituksiin on kiva tulla?
- mitkä asiat lisäävät heidän sitoutumistaan ryhmän tavoitteisiin?
- mitä asioita he haluavat tehdä yhdessä valmennusryhmän /muiden seuran urheilijoiden/valmentajien ja toimijoiden kanssa?
- mitkä asiat ovat heille tärkeitä lajissa/harrastuksessa? /mikä heitä lajissa/harrastuksessa viehättää?

Suunnittele tarkkaan hetki, tila ja se miten vedät keskustelun. Muokkaa kysymykset A 4 paperille urheilijoiden ikä huomioiden. Laita urheilijat ensin itsenäisesti miettimään ja kirjaamaan asioita paperille. Keskustelkaa yhdessä esille nousseista asioista. Kysy lisäkysymyksiä.

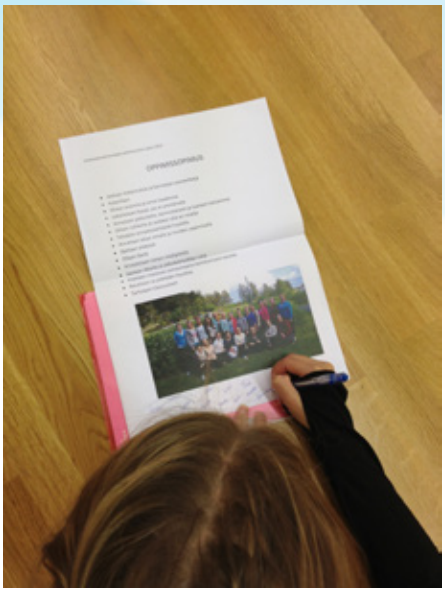
Kerää paperit ja työstä yhteenveto keskustelussa (ja voimistelijoiden kirjauksissa) esille nousseista asioista. Miten keskustelu sujui?

Toteuta/mahdollista joku ryhmäsi keskustelussa nousseista ehdotuksista kuuluvuuden tunteen lisäämiseksi. Osallistakaa voimistelijat toteutukseen! Jaa toteuttamasi teko valmentajien facebook-sivuilla. Kerro mitä teitte, miten toteutus onnistui ja mitkä olivat fiilikset. Syntyikö lisää ideoita?

Liite 3

Oppimissopimuksen laatiminen

Pulmu Puonti, Kisakallion Urheiluopisto



Käynnistämme koulutusprosessin tekemällä yhteisen oppimissopimuksen, jonka avulla luomme suotuisat olosuhteet ryhmän oppimiselle.

1. Pohdi seuraavia kysymyksiä ja kirjaa ajatuksiasi siitä mitkä asiat auttavat sinua oppimaan ja mitä asiat haittaavat oppimistasi?
2. Jaa ajatuksesi parin kanssa – löytyykö yhteisiä asioita?
3. Laaditaan yhteinen oppimissopimus, johon listataan tärkeimmiksi koetut yhteiset asiat jotka maksimoivat oppimisen kaikille.

Voit tehdä vastaavan sopimuksen myös omien urheilijoittesi kanssa. Sopimuksen avulla urheilijoiden odotukset tulevat kuulluksi ja he pääsevät vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa ja ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan. Sopimuksen teko ohjaa keskustelemaan oppimisesta ja tuo esille erilaiset oppijat. Valmentajana olet yksi oppijoista ja näytät urheilijoille että arvostat heidän näkemyksiään. Mieti miten sopimukseen kirjatut asiat toteutuvat ja näkyvät harjoituksissa. Sopimukseen on hyvä palata tietyin ajoin harjoituskauden aikana ja pohtia miten sopimukseen kirjatut asiat ovat toteutuneet ja mitä voisi vielä tehdä oppimisen edistämiseksi.