



**OPAS
URHEILIJALÄHTÖISEN
TOIMINTAKULTTUURIN
LUOMISEEN**

Sisällys

| | |
|--|----|
| 1 TAVOITE JA TARKOITUS | 1 |
| 2 URHEILIJALÄHTÖINEN SEURATOIMINTA | 2 |
| Urheilijälähtöinen toiminta seuran näkökulmasta | 3 |
| Urheilijälähtöinen toiminta valmentajan näkökulmasta | 4 |
| 3 URHEILIJALÄHTÖISEN TOIMINNAN TUNNUSMERKIT | 5 |
| Turvallisen toimintaympäristön rakentaminen | 6 |
| Ryhmän toiminnan kehittäminen | 7 |
| Pelisääntöjen luominen | 9 |
| Arvojen luominen | 10 |
| Rakentavan palautteen antaminen | 11 |
| Oppimiskäsitykset valmentajan apuna | 13 |
| Opetusmuodot valmentajan apuna | 14 |
| Urheilija- ja valmentajälähtöisen valmennuksen erot | 16 |
| Urheilija-valmentaja-suhde | 18 |
| Motivaation sytyttäminen | 19 |
| Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto | 21 |
| Vuorovaikutus | 22 |
| 4 LAPSILÄHTÖINEN KASVATUS | 23 |
| Lapsuusvaiheen tunnusmerkit | 24 |
| Valintavaiheen tunnusmerkit | 25 |
| Urheilijana kasvaminen lapsuus- ja valintavaiheessa | 26 |



1 Oppaan tarkoitus ja tavoite

Tämä opas on luotu auttamaan urheiluseuroja ja valmentajia luomaan urheilijälähtöistä toimintakulttuuria. Oppaan tavoitteena on tuoda esille urheilijälähtöisen toiminnan tunnusmerkkejä sekä luoda käytännön työkaluja, kuinka toteuttaa urheilijälähtöistä valmennusta ja sitä tukevaa toimintakulttuuria ja –ympäristöä. Opas on tarkoitettu lajista riippumatta kaikille urheiluseuratoimijoille, valmentajille ja valmentamisesta kiinnostuneille. Opas käsittelee lapsuus- ja valintavaiheen laatutekijöitä sekä muita urheilijälähtöisen toiminnan kannalta tärkeimpiä teemoja. Urheilijälähtöisen toiminnan tunnusmerkkeinä toimii viihtyminen urheilussa, urheilijan huomioiminen ja tukeminen, vuorovaikutuksen edistäminen sekä ilon ja innostuksen syöttäminen.

Tämä opas on rakennettu osana Meidän urheilu –kehitysprosessia, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista urheilua ja valmennusta kohti ihmisslähtöistä toimintakulttuuria. Opas on osa Katriina Sepposen ja Oona Vahvelaisen opinnäytetyötä. Oppaan teoreettinen viitekehys on syntynyt opinnäytetyöprosessin aikana. Oppaan runko luotiin kahdessa seuratoimijoille, -kehittäjille ja valmentajille järjestetyssä työpajassa.

[Sepposen ja Vahvelaisen opinnäytetyön voit ladata täältä.](#)



2 Urheilijälähtöinen seuratoiminta

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

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

Urheilijälähtöisen seuran toiminta perustuu yhdessä luotuihin arvoihin, missioon ja visioon. Urheilijälähtöinen seura on avannut omat arvonsa jokaisen toimijan rooliin sellaisiksi teoiksi, joita seuratoimijan on helppo toteuttaa omassa toiminnassaan.

**Luo seuran kanssa yhdessä
toimintatavat, missio, visio ja arvot**

**Huolehdi, että toiminta on avointa ja
tieto kaikkien saatavilla ja näkyvillä**

**Syötä harrastamisen kipinä ja pidä
huolta yhteisöllisyydestä**

**Huolehdi turvallisesta ja vastuullisesta
toimintaympäristöstä**

**Edistä yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia
mahdollisuuksia osallistua**



Urheilijälähtöinen toimintatapa seuran näkökulmasta

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

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

Seurajohtajan tulee antaa tilaa työntekijöiden ja vapaaehtoisten ideoille ja tunteille. Johtajan tulee antaa toimijoille mahdollisuus suunnitella ja luoda omia mielipiteitään sekä keskustella toistensa kanssa. Seuran johtajan toiminnan kuvaan kuuluu konkreettisten asioiden kehittäminen ja läpinäkyvät tavat käsitellä asioita ja tehdä päätöksiä. Aktiivisuus sekä toimijoista välittäminen ovat seuran johtajalle tärkeitä taitoja. (Jalava & Matilainen 2010, 88.)

Luo jäsenille mahdollisuus vaikuttaa toimintaan ja keskustella toistensa kanssa

Ole vastaanottavainen toimijoiden ideoille ja tunteille

Anna mahdollisuus kertoa omia mielipiteitä, suunnitella ja ideoida

Kehitä avoimet tavat käsitellä asioita ja tehdä päätöksiä

Välitä toimijoista ja järjestä seuran yhteishenkeä vahvistavia tilaisuuksia



Urheilijälähtöinen toimintatapa valmentajan näkökulmasta

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

Urheilijälähtöinen valmennus on urheilijaa valmennusprosessin jokaiseen vaiheeseen osallistavaa valmennusta. Nämä vaiheet ovat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Valmentajan on tärkeä osoittaa luottamusta ja uskoa urheilijoidensa kykyihin sekä kannustaa heitä kehittymään omassa tahdissaan. Kehittymiseen ja yrittämiseen keskittyvä prosessi antaa pitkällä tähtäimellä mahdollisuuksia menestyä myös kilpailutoiminnassa. Urheilijälähtöisellä valmennuksella urheilijoista syntyy itsensä johtajia, jotka ottavat myös toiset huomioon ja he tuntevat omistavansa oman urheilunsa. (Kallio 2023; Suomen Valmentajat s.a.)

**Tutustu urheilijaan sekä ihmisenä
että urheilijana**

**Kuuntele urheilijaa ja ota hänen
mielipiteensä huomioon toiminnassasi**

**Kohtele urheilijoita yksilönä ja
huomioi yksilöllinen kehittyminen**

**Osallista urheilija häntä koskevien
asioiden päätöksentekoon**

**Kannusta kokeilemaan ja anna
mahdollisuus epäonnistua ja onnistua**



3 Urheilijälähtöisen toiminnan tunnusmerkit

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

Luottamus näkyy luottavaisena pysymisenä epävarmoissakin tilanteissa ja levollisuutena vaikeuksia kohdatessa. Luottamus on taitoa suhtautua vaikeuksiin uusina ja oppimista edistävinä mahdollisuuksina. (Halinen ym. 2016, 309.) Luottamuksen rakentaminen on yksi valmentajan ja seuratoimijan perustehtävistä. Tämä vaatii halua tutustua ihmiseen henkilökohtaisesti, myös siviilielämän puolella. (Hämäläinen 2021.) Urheilijälähtöisessä toimintatavassa painotus on urheilijassa ja siinä, että hänet kohdataan ihmisenä, jonka oppimista ja harjoittelua tuetaan ja lisäksi saadaan urheilija kehittämään omaa ajatteluaan (Tervo 2020, 12). Urheilijälähtöisessä toiminnassa valmentaja ja urheilija käyvät yhdessä keskustelua ja kumpikin haluaa oppia toiselta. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa ja joukkuetta saavuttamaan paras potentiaalinsa. (Hämäläinen 2021.)

Osallistaminen

Yhteistyö

Luottamus

Avoin vuorovaikutus

**Virheiden näkeminen
oppimiskokemuksina**



Turvallisen toimintaympäristön rakentaminen

Valmentajien, seuratoimijoiden ja muiden urheilussa vaikuttavien tahojen ensimmäinen tehtävä on luoda nuorelle urheilijalle psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö (Mieli ry 2022). On tärkeää, että valmentaja sekä seuratoimija uskaltaa ottaa asiat puheeksi matalalla kynnyksellä. Turvallista toimintaympäristöä rakentaessa on tärkeää, että jokainen saa olla sellainen kuin on ja tulee kohdatuksi ja kuulluksi omiana itsenään. (Koivusalo 2022.)

Turvallisuuden tunne on perustarve ja tärkeä edellytys kaikelle tekemiselle. Harjoit-teluympäristössä turvallisuutta luo se, että kaikki tietävät yhteiset pelisäännöt, vaatukset sekä mahdolliset valintaperusteet esimerkiksi joukkueisiin. Oma kokemus kunnioitetuksi tulemisesta vaikuttaa asenteeseen muita kohtaan ja kasvattaa arvostamaan erilaisuutta. (Hämäläinen 2015, 164.)

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

[Psyykinen valmentaja Laura Andelin jakaa ajatuksia turvallisen toimintaympäristön luomisesta](#)

**Luo ilmapiiri, jossa saa epäonnistua
ja ole rohkeasti oma itsesi**

**Ota asiat puheeksi
matalalla kynnyksellä**

**Anna ryhmän jäsenille mahdollisuus
puhua myös henkilökohtaisista asioista**

**Kannusta ottamaan riskejä ja
anna kehittävää palautetta**

**Huolehdi, että pelisäännöt, rutiinit
ja rajat ovat yhdessä laadittuja
sekä kaikkien näkyvillä**



Ryhmän toiminnan kehittäminen

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

Toimivassa ryhmässä viihdytään, toiminta koetaan tarpeeksi turvalliseksi ja ryhmässä uskalletaan osallistua toiminnan ideoimiseen, kehittämiseen ja kertomaan miltä toiminta tuntuu. Toimivassa ryhmässä jokainen tuntee olevansa arvostettu ja kaikkia kannustetaan yrittämään. (Hämäläinen 2015, 158.)

Ryhmän kehittyminen turvalliseksi vie aikaa. On hyödyllistä varata aikaa sille, että ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa. Esimerkiksi harjoitusten alussa tai lopussa on hyvä varata aikaa yhteiselle ajattelulle ja tunteiden ilmaisemiselle, jotka auttavat ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa paremmin. Valmennuksessa ryhmän tavoitteet, jotka liittyvät ryhmän ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen ovat keskeisiä. Ryhmän ilmapiiri näkyy jäsenten hyvinvoinnissa, keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja suoritusten laadussa. (Hämäläinen 2015, 159.)



Ryhmän toiminnan kehittäminen

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

(Mukaillen Surakka 2018,230)



Pelisääntöjen luominen

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

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

**Pelisäännöt tehdään aina ryhmän /
joukkueen muuttuessa**

**Pelisäännöt kuvaavat miten ryhmä /
joukkue toimii yhdessä**

**Anna jokaisen ryhmän / joukkueen
jäsenen vaikuttaa pelisääntöihin**

**Pohtikaa miten toimitaan, jos
pelisääntöjä ei noudateta**

**Sopikaa yhdessä milloin pelisäännöt
päivitetään**



Arvojen luominen

Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä tärkeinä, arvokkaina ja hyvinä pidetyistä asioista. Samat arvot yhdistävät samanhenkisiä ihmisiä. Yhteisille arvoille perustuu ryhmän toiminta. (Mieli ry 2021.) Ryhmän yhdessä sopimat toimintaperiaatteet tai yhdessä luodut arvot antavat perustan koko ryhmän toiminnalle ja suunnan kehittymiselle (Westerlund & Tuppurainen 2019, 133).

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

Sopikaa ryhmälle / joukkueelle arvot, jotka kuvaavat teidän toimintaanne

Pohtikaa millaisena käyttäytymisenä päättämänne arvot näkyvät jokaisen toiminnassa

Sopiva määrä arvoja yhdelle kaudelle on 2-3 kappaletta

Sopikaa, miten seuraatte arvojenne toteutumista toiminnassanne

Sopikaa, miten toimitte mikäli joku ryhmästäne / joukkueestanne ei toimi arvojenne mukaisesti



Rakentavan palautteen antaminen

Urheilijat haluavat pääsääntöisesti saada palautetta suorituksistaan. Palautteen tulee aina liittyä urheilijan kehittymiseen omissa taidoissaan ja suunnata kohti tulevaa osaamista. Rakentava palaute vahvistaa urheilijan itseluottamusta ja auttaa urheilijaa kehittämään omaa ajatteluaan. (Jaakkola ym. 2017, 294.)

Se, miten valmentaja arvioi toiminnan onnistumista, vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon. Persoon-allisuuteen liittyvä arvostelu ja moittiminen uhkaa urheilijoiden viihtymistä. Urheilijoiden omissa taidoissa ja henkilökohtaisissa tavoitteissa kehittyminen, parhaansa yrittäminen, suoritusprosessissa edistyminen ja urheilijoiden yhteistyön edistäminen toiminnan arvioinnissa tukee hyvää motivaatioilmastoa. Virheitä tulisi pitää olennaisena ja välttämättömänä osana oppimista, koska ne antavat hyödyllistä tietoa siitä, mitä kannattaa yhä harjoitella ja mitä tehdä toisin. Seitsemän palautteen perussäännön avulla valmentaja pystyy auttamaan urheilijaa kohti tulevia tavoitteita sen sijaan, että hän toistaa nykyistä osaamista. (Jaakkola ym. 2017, 295-296; Lonka 2014, 55.)



Palautteen 7 perussääntöä

Palautteen tulee koskea
urheilijan toimintaa

Ilmapiirin tulee olla luottamusta
herättävä ja kannustava

Kriittiset kommentit esitetään mieluiten
kysymysten muodossa - asiallisesti ja
rakentavasti

On vältettävä valtataistelua

Urheilija saa itse pohtia, miten hän
huomioi palautteen

Palaute tulee antaa oppijalle ajoissa,
mielellään toiminnan aikana tai jälkeen

Palaute suunnataan toimintaan sen
sijaan, että se keskittyisi siihen
millainen urheilija on nyt



Oppimiskäsitykset valmentajan apuna

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

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

Behavioristinen

- Valmentajalähtöinen toimintatapa, jossa valmentaja ohjaa ja hänen palautteella on keskeinen merkitys
- Motivaatio on ulkoista ja oppiminen on ulkoisesti säädeltyä käyttäytymisen muuttumista
- Tavoitteet on selkeästi määritelty ja urheilijan käyttäytyminen ohjautuu lähinnä ulkoisten palkkioiden perusteella
- Painotetaan syy-seuraus oppimista
- Oppiminen etenee yksityiskohdista monimutkaisempien ja laajempien tietojen ja taitojen hallintaan

Kognitiivinen

- Yksilölähtöinen toimintatapa, jossa oppiminen alkaa urheilijan omasta aktiivisuudesta
- Valmentajan tehtävänä on esittää urheilijalle suuntaviivat ja auttaa häntä luomaan oman sisäisen ajattelu- tai toimintamallin opittavasta asiasta.
- Valmentaja avustaa urheilijaa ja ohjaa häntä oppimaan, etsimään ja löytämään
- Painopiste on tiedon käsittelyssä ja omaksumisessa
- Tehtävät suunnitellaan urheilijan aiempiin kokemuksiin ja oppimiseen suhteutettuna
- Oppiminen on sosiaalista

Konstruktivistinen

- Urheilija on aktiivinen tiedonkäsittelijä ja etsijä
- Keskeistä yksilön omat sisäiset tiedonmuodustusprosessit
- Korostetaan oppimisen yhteisöllisyyttä sekä urheilijan asettamia oppimistavoitteita
- Valmentaja luo urheilijoille yksilöllisiä oppimisprosesseja tukevia oppimistilanteita

Humanistinen

- Urheilija ohjaa itseään, on sisäisesti motivoitunut ja ottaa vastuun omista ratkaisuista sekä teoista
- Valmentajan rooli on olla kannustajana, tukea oppimista ja tarjota henkilökohtaista apua
- Motivaatio syntyy urheilijasta itsestään
- Korostetaan ihmisen ainutlaatuisuutta ja luovuutta.
- Keskiössä on ihmisen kunnioittaminen
- Oppiminen tapahtuu ihmisten välisissä kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa.



Opetusmuodot valmentajan apuna

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

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



Urheilijälähtöinen opetusmuoto

Valmentajakeskeinen opetusmuoto

OHJATTU OIVALTAMINEN

Ohjataan urheilijoita kysymyksillä löytämään vastauksia

KOMENTOTYYLI

Valmentaja ohjaa ja suunnittelee

ONGELMANRATKAISU

Valmentaja antaa ongelman, urheilijat pohtivat ja kokeilevat erilaisia ratkaisuja

TEHTÄVÄOPETUS

Valmentaja suunnittelee ja ohjaa. Palaute ja urheilijoiden harjoittelu on osittain yksilöllistä, itsenäistä ja omassa tahdissa toteutuvaa

ERILAISTEN RATKAISUJEN TUOTTAMINEN

Valmentaja määrittää tehtävän, urheilijat etsivät erilaisia ratkaisuja

PARIOHJAUS

Valmentaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan, antaa pareille palautetta. Urheilijat harjoittelevat pareittain ja antavat palautetta toisilleen

DIFFERENTIAALIOPPIMINEN

Jokainen harjoite eroaa toisistaan. Valmentaja luo erilaisia variaatioita muokkaamalla ympäristöä ja välineitä

ITSEARVIOINTI

Valmentaja suunnittelee, esittelee toiminnan ja arvioi urheilijoiden itsearviointitaitoja. Urheilijat harjoittelevat omassa tahdissa

EPÄLINEAARINEN PEDAGOGIIKKA

Harjoittelutilanteet suunnitellaan samanlaisiksi kuin kilpailuympäristöt. Valmentaja antaa vähän palautetta ja palaute kohdistuu liikkeen lopputulokseen.

ERIITYVÄ OPETUS

Valmentaja suunnittelee eritasoisia tehtäviä, käynnistää toiminnan ja arvioi osaavatko urheilijat valita itse vaatimustasolleen sopivan harjoitteen.



Urheilija– ja valmentajälähtöisen valmennuksen eroavaisuudet

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

Valmentajälähtöisessä toiminnassa valmentaja tavoittelee omia tavoitteitaan, jotka ovat usein tulospohjaisia. Valmentajan pääajatus on saavuttaa urheilijansa mahdollisimman hyvillä sijoituksilla ja mitaleilla. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 120.)

Taitava valmentaja vaihtelee omaa toimintaansa tilanteen vaatimusten mukaisesti.



Urheilijälähtöinen valmennus

Valmentajakeskeinen valmennus

Kysyy kysymyksiä ja auttaa urheilijoita löytämään heille sopivia ratkaisuja

Kertoo urheilijalle mitä harjoituksissa tehdään

Auttaa urheilijaa / joukkuetta asettamaan itse omat tavoitteensa

Määrittelee suunnan ja tavoitteet urheilijalle / joukkueelle

Keskittyy toiminnassaan kehittymiseen ja asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen

Keskittyy voittamiseen ja tuloksiin

Kehittää urheilijoita, jotka tuntevat itsensä, pystyvät tekemään päätöksiä sekä korjaamaan itse virheitään

Odottaa urheilijoiden noudattavan ohjeita kilpailutapahtumissa

Pyrkii kehittämään urheilijaa kokonaisvaltaisesti

Omaa "voitto hinnalla millä hyvänsä"-asenteen

Näkee urheilijat yksilöinä, joilla on yksilölliset tarpeet

Näkee urheilijat kollektiivina, joilla on samanlaiset tarpeet



Urheilija-valmentajasuhde

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

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

Keskustele urheilijan kanssa hänen lähtökohdistaan, tavoitteistaan ja toiveistaan

Luo yhdessä urheilijan kanssa tavoitteet, pelisäännöt ja arvot toiminnallenne

Sopikaa roolituksesta ja anna urheilijalle vastuuta

Osoita kiinnostusta urheilijaa kohtaan ja huomioi urheilijan koko elämä

Osoita luottamusta ja tue urheilijaa erilaisissa tilanteissa



Motivaation sytyttäminen

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

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



Sisäisen motivaation sytyttäminen

**Autonomia =
osallistaminen**

Anna urheilijoiden vaikuttaa ja ohjata itse harjoitteita tai tehtäviä

Järjestä säännöllisin väliajoin jokaisen kanssa tavoitekeskustelu

Kannusta urheilijoita miettimään itse omia tavoitteitaan ja toiveitaan

Tarjota mahdollisuus vaihtoehtoisin tapoihin työskennellä, harjoitella tai toimia

Pyydä urheilijoita arvioimaan itse omaa suoriutumistaan säännöllisesti

**Yhteenkuuluvuus
= yhteistyö**

Pyri huomioimaan eri tunnetilat ja tukemaan urheilijoita tarvittaessa

Arvosta jokaista omiana itsenään, huolimatta tuloksista ja saavutuksista

Pyydä urheilijoita antamaan palautetta toisilleen ja teetä pienryhmissä palauttekeskusteluja

Laadi yhdessä urheilijoiden kanssa ryhmän tavoitteet, normit ja arvot

Kannusta urheilijoita tutustumaan toisiinsa myös harjoitusten ulkopuolella

**Kyvykkyys =
kannustaminen**

Kehu urheilijoita usein ja varsinkin, kun he ponnistelevat sinnikkäästi

Kannusta urheilijoita ottamaan huomioon omat onnistumiset

Tue urheilijoita tunnistamaan heidän omat vahvuutensa

Kannusta urheilijoita kehumaan toinen toistansa

Varmista, että harjoitteet ovat sopivan haastavia ja osoita urheilijoille heidän kehityksensä

(Mukaillen Thesslef 2020, 302)



Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tavoitteet asetetaan omalle suoriutumiselle ja kehittymiselle, ja toiminnan arviointi tapahtuu suhteessa itseen ja omaan aiempaan osaamiseen. Toiminnan tavoitteena on oppia uusia taitoja ja kehittyä niissä. (Thesleff 2020, 304.)
Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy enemmän harjoitteluun ja oppimiseen, kun vertailemaan suorituksiaan toisten suorituksiin (Hämäläinen 2015, 116).

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

**Näe virheet osana oppimista ja salli
aikaa kehittymiselle**

Ymmärrä yhteistyön merkitys

**Luo ympäristö, joka vahvistaa
yrittämistä sekä kokeilemista**

**Suunnittele ja luo eri tasoisia
tehtäviä ja tavoitteita**

**Anna vastuuta ja valinnan
mahdollisuuksia**

**Huomioi ja arvosta yksilöllistä
edistymistä sekä ohjaa urheilijoita
itsearviointiin**



Vuorovaikutus

Tärkeintä vuorovaikutuksessa on, että valmentajan ja urheilijan välille syntyy avoin dialogi, jossa molemmat voivat ilmaista oman mielipiteensä. Dialogi vaatii empatiataitoja, kykyä asettua toisen asemaan. Aito dialogi on tietyssä hetkessä tapahtuvaa yhteistä ajattelua toisen ihmisen kanssa. Dialogista tulee tällöin kahden ihmisen yhteinen hetki ja asia. Dialogissa ollaan ihmislähtöisen valmennuksen ytimessä. (Westerlund & Tuppurainen 2019, 134.)

Kaikki oppiminen ja yhdessä tekeminen perustuu vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus on keskeinen asia valmennuksessa ja siinä, miten saadaan joukkue/ryhmä toimimaan. Valmentajan tavalla kohdata nuoria urheilijoita, on iso merkitys. Hyvillä kohtaamiskokemuksilla voi olla positiivisia ja kauaskantoisia seurauksia nuoren urheilijan elämässä. Valmentaja antaa aina esimerkkiä miten kohdataan toinen toisemme. (Koivusalo 2022.)

[Katso lisää Jarno Koivusen ajatuksia vuorovaikutuksesta](#)

Tervehdi, hymyile ja kysy mitä kuuluu

Tutustu urheilijaan ja selvitä mikä on hänen tapansa oppia, mitä hän toivoo valmennussuhteelta ja miten voit auttaa kehittämisessä

Järjestä henkilökohtaisia keskusteluja

Käytä vuorovaikutuksessa puhumisen lisäksi eleitä, ilmeitä ja sanatonta viestintää

Kuuntele jokaista urheilijaa ja ole empaattinen



4 Lapsilähtöinen kasvat

Lapsilähtöinen toiminta ottaa huomioon lapsen kasvun ja kehityksen sekä lapsen mielipiteet ja osaamisen tason. Leifsteinin (2002) mukaan lapsilähtöisessä kasvatuksessa tärkeintä on, että kasvatuksen sisällöt ovat merkityksellisiä, kiinnostavia ja tarkoituksenmukaisia yksittäisen lapsen kannalta. Lapsilähtöisessä kasvatuksessa opetussuunnitelma on tarkoitettu yksittäiselle lapselle eikä lapsi-ryhmille, sillä lapsilla on erilaisia oppimistyyliä sekä kiinnostuksen kohteet vaihtelevat (Hytönen 2007, 14).

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

**Hyvän oppimisen edellytys on
lapsen aktiivisuus**

**Rohkaise ja innosta lapsia
kokeilemaan**

**Luo virikkeellinen ja monipuolinen
harjoitteluympäristö**

**Kannusta lapsia itsearviointiin:
Mikä onnistui ja miksi?
Missä haluan kehittyä?**

**Huomioi, että lapset kehittyvät
omaan tahtiinsa**



Lapsuusvaiheen tunnusmerkit

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

Valmentajan rooli on innostaa lasta liikkumaan sekä osallistaa ryhmän tavoitteiden ja pelisääntöjen luomiseen ja noudattamiseen. Lisäksi on tärkeää tukea urheilijaksi kasvamista, vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja rakkauden syntymistä lajia kohtaan. Valmentaja opettaa toimimaan ryhmässä ja toimii esikuvana lapselle ja nuorelle. (Kihu 2021.)

Innosta harjoitteluun ja osallista pelisääntöjen luomiseen ja noudattamiseen

Huomioi perustaitojen monipuolinen harjoittelu

Huomioi yksilöllinen kasvu ja kehitys

Tue vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja rakkauden syntymistä urheiluun

Opetta toimimaan ryhmässä ja ole esimerkki lapselle



Valintavaiheen tunnusmerkit

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

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

Tunnista urheilijoiden yksilölliset tavoitteet, taidot ja kasvu

Anna mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon

Keskity monipuoliseen harjoitteluun

Lisää harjoittelumääriä kohtuullisesti ja innosta tavoitteelliseen toimintaan

Kannusta yhteistyöhön

Ennaltaehkäise loukkaantumisia - huomioi kasvu ja kehittyminen sekä oikeat suoritustekniikat

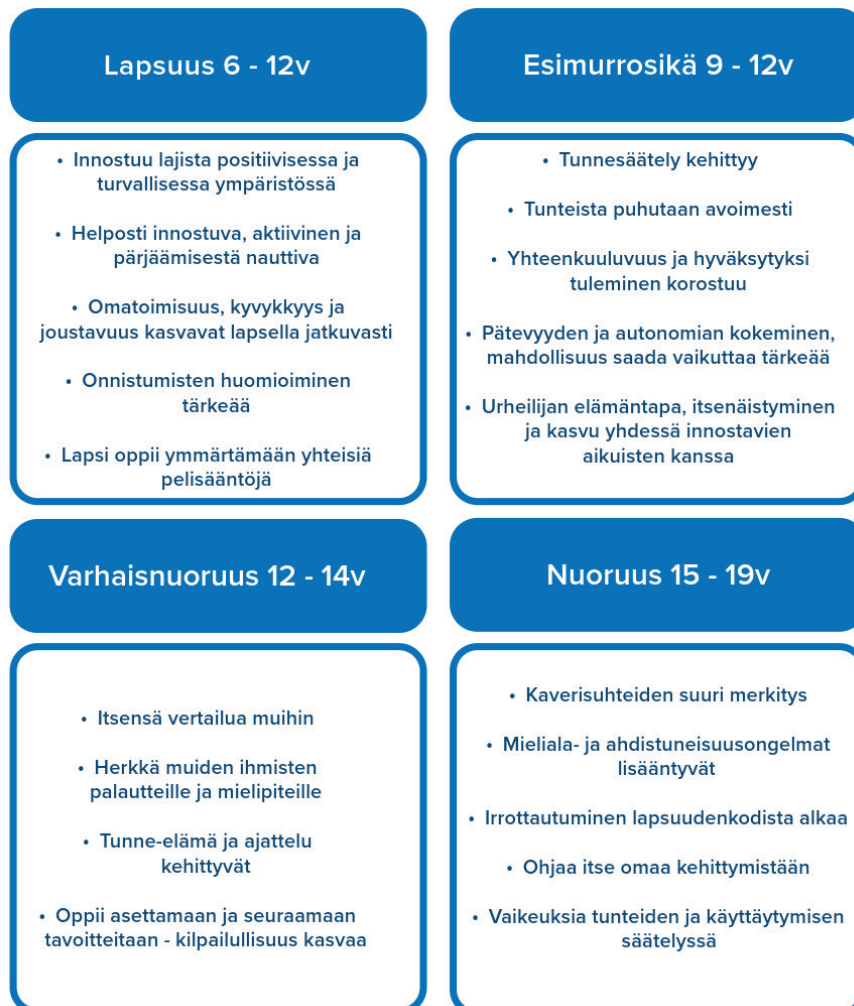
Pyydä palautetta urheilijoilta ja ole valmis muuttamaan omia toimintatapoja palautteen pohjalta



Urheilijana kasvaminen lapsuus- ja valintavaiheessa

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

Nuoruuteen liittyy vaikeuksia tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemus ja säädellä tunteiden ilmaisua sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Nuoren mieleen saattaa ilmaantua ideoita, jotka sillä hetkellä tuntuvat hyviltä ajatuksilta ja joita nuori lähtee toteuttamaan ennakkoluulottomasti. (Pulkkinen ym. 2023, 190.) Nuorille roolimallina toimivien vanhempien ja valmentajien tuki on erittäin tärkeää. (Pulkkinen ym. 2023, 210).



LÄHTEET

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia: tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229006?sid=3203836251> [viitattu 17.10.2023].

Blomqvist, M. Kokko, S. Koski, P. & Mononen S. 2023. Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu. Teoksessa Kokko, S & Martin, L (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 83–92. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> [viitattu 6.9.2023].

Halinen, I. Hotulainen, R. Kauppinen, E. Nilivaara, P. Raami, A & Vainikainen, M-P. 2016. Ajattelun taidot ja oppiminen. Jyväskylä: PK-kustannus.

Heikkilä, K. 2006. Työssä oppiminen yksilön lähtökohtien ja oppimisympäristöjen välisenä vuorovaikutuksena. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Tampere Studies in Faculty of Education. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:isbn:951-44-6558-X> [viitattu 26.1.2023].

Hytönen, J. 2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy
Häkkinen, K., Kalaja, S., Mero, A. & Nummela, A. 2016. Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229263?sid=3203868054> [viitattu 17.10.2023].

Hämäläinen, K & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä- juttusarja. Valmentaja 5. Saatavissa: https://www.suomen.valmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf [viitattu 23.1.2023].

Hämäläinen, P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Helsinki: Minerva. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227060?sid=3203487840> [viitattu 17.10.2023].

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2 painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jalava, U. & Matilainen, R. 2010. Dynaaminen johtaminen- kohti yhteisöllistä ja näkemyksellistä johtamista. Helsinki: Tammi.



LÄHTEET

Kallio, T. 2023. Ihmislähtöinen valmennus luonnollisena osana valmennusprosessia- eräs kuvaus hyvästä valmennuksesta. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.2.2023. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/ihmislähtöinen-valmennus-luonnollisena-osana-valmennusprosessia-eräskuvaus-hyvasta-valmennuksesta/> [viitattu 18.4.2023].

KIHU. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_mon_tavoitteen_sel88_18230.pdf#page=20 [viitattu 23.1.2023].

Lapinmäki, I., Moilanen, P., Piilinen, I., Pihkola, M. & Remes, K. 2006. Behavioristinen, kognitiivinen, humanistinen ja konstruktiiivinen oppimiskäsitys. Jyväskylän Yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://users.jyu.fi/~pjmoilan/pofo2010/material/Oppimisk%E4sitykset.pdf> [viitattu 22.1.2023].

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

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

Mieli ry. 2022. Turvallinen toimintaympäristö. Verkkoesitys. Saatavissa: https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/lessons/L_fExJiioavOLOGQRPSNuUdP3II3tapE [viitattu 4.1.2023].

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

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

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

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

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

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



LÄHTEET

Suovalkama, V. 2018. Urheilijakeskeisen valmennuksen toimintamalli Mikkelin Jukureiden nuorten joukkueissa. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnanohjaaja YAMK. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/147853> [viitattu 24.1.2023].

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

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

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

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

