



**MEIDÄN
URHEILU**

MEIDÄN URHEILU – LOISTAMME YHDESSÄ

**Urheilijaosallistamisten
raportti 2023**

Sakari Holopainen

Copyright @ Suomen Valmentajat ry, 2023
Ulkoasu ja taitto: Askel Sports ja Suomen Valmentajat ry
Kuvat: Suomen Valmentajat ry / Anna Vlasoff, Askel Sports
Helsinki 2023

Sisällys

1	Urheilijoiden ääni	4
1.1	Valintavaiheen kysely.....	5
1.2	Huippuvaiheen haastattelu.....	5
2	Hyvä valmennus.....	6
3	Erinomainen valmentaja	11
4	Urheilijalähtöinen valmentaminen.....	13
5	Suomalainen urheilukulttuuri.....	14
5.1	Suomalaisen valmennuskulttuurin vahvuudet.....	14
5.2	Suomalaisen valmennuskulttuurin kehityskohteet.....	14
5.3	Suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneen urheilijan vahvuudet.....	15
5.4	Suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneen urheilijan kehityskohteet.....	16
6	Urheilun hyödyt	17
7	Tärkeimmät opit valmentajalta	18
8	Tärkeimmät opit muilta urheilijoilta.....	19
	LÄHTEET.....	21
	LIITEET.....	22

1 Urheilijoiden ääni

Valmentajat ovat urheilijoita varten. Se mitä urheilijat valmennukseltaan todella toivovat, on tärkeä tieto valmentajalle. Urheilija-valmentajasuhteet ovat hyvin usein eri sukupolvien kohtaamisia joiden hyötyihin ja haasteisiin on varmasti jokainen urheilua harrastanut, ja sen parissa toiminut ehtinyt törmäämään. Mikäli haluat valmentajana toimia ihmislähtöisesti, on urheilijoiden kuunteleminen tämän valmennustyylin elinehto. Meidän urheilu -kehitysprosessissa tehdyssä aineiston keruussa keräsimme noin 1300 urheilijalta heidän mielipiteensä hyvästä valmennuksesta sekä toiveensa mihin suuntaan suomalaisen urheiluvalmennuksen halutaan kehittyvän.

Aineiston keruu suoritettiin 13–19-vuotiaiden valintavaiheen urheilijoiden osalta digitaalisella kyselylomakkeella (Liite 1), ja aikuisten sarjoissa maajoukkueetasolla kilpailevien huippuvaiheen urheilijoiden kanssa 1-2 tunnin pituisilla haastatteluilla (Liite 2). Kysely oli kokonaisuutena selkeästi tiiviimpi ja kysymysten kieliasu oli pyritty muokkaamaan sopivaksi kohteena olleille ikäluokille, laadukkaiden vastausten mahdollistamiseksi. Haastattelu oli laajempi kokonaisuus ja suunniteltu ammattiuurheilijoille. Haastatteluissa kysymykset käsittelivät laajemmin ja monipuolisemmin urheilija-valmentajasuhdetta, valmentajan toimintaa eri ympäristöissä sekä suomalaisen urheilukulttuurin vahvuuksia ja kehityskohteita.

Valmentajien siis tulisi tietää mitä urheilijat heiltä odottavat, mutta pelkästään omaan kokemukseen nojaamalla valmentajat eivät välttämättä pysy pitkään ajan hermolla. Urheiluvalmennuksen tutkimuksessa on nostettu esiin ongelmallinen painotus valmentajien itsearvioiden määrässä (Keattholetswe & Malete, 2019). Tämän lisäksi valmentajien itsearvioiden on huomattu välillä olevan ristiriidassa urheilijoiden arvioiden kanssa (Kokko, Villberg & Kannas, 2015), joka korostaa urheilija-aineistojen tärkeyttä valmentajien toimintaa tarkasteltaessa. Aineiston tarkoituksena on maalata kuvaa siitä, millaista hyvä valmennus on urheilijoiden mielestä, sekä millaisena nimenomaan suomalainen valmennuskulttuuri näyttäytyy tällä hetkellä heidän silmissään. Urheilukulttuurit ovat alati kehittyviä kokonaisuuksia ja tämän takia myös suomalaisen valmennuksen on pysyttävä kulttuurin kehityksen vauhdissa. Urheilijoiden vastauksia analysoimalla pyritään vahvistamaan käsitystä siitä, mihin suuntaan suomalaista valmennuskulttuuria tulisi lähteä kehittämään, jotta se palvelisi mahdollisimman tehokkaasti nimenomaan suomalaisten urheilijoiden tarpeita.



1.1 Valintavaiheen kysely

1285 Vastausta
44% Miehiä
54% Naisia
0,7% Muun sukupuolisia
1,2% En halua kertoa

Kilpailutaso:
6,1% (79 kpl) Ei kilpaile lajissaan
5,5% (71 kpl) Harrastesarjassa
24,2% (311 kpl) Kilpasarja
46,4% (596 kpl) SM-sarja

Ikä

15,3% 13v
16,2% 14v
19,1% 15v
23,8% 16v
15,0% 17v
7,2% 18v
3,4% 19v

Lajit: 136 lajia
Eniten vastauksia:
17,9% (230 kpl) Jalkapallo
10,7% (137 kpl) Jääkiekko
13,5% (174 kpl) Koripallo

Kyselyn harvoja merkitseviä eroja vastaajaryhmien (ikä, sukupuoli, kilpailutaso & laji) välillä tehdyissä vertailuissa oli, että pojat arvioivat valmentajansa toimintaa tyttöjä myönteisemmin (Valmentajan toiminnan arviointiin käytimme LIITU-tutkimuksessa testattua mittaria; Mononen, ym. 2016, 32–33). Tätä eroavaisuutta lukuun ottamatta sukupuolen, iän, lajin tai kilpailutason vaikutukset vastauksiin olivat hyvin pieniä. Vastaajat olivat todella yksimielisiä siitä, millaista toimintaa he urheilijoina ovat kohdanneet ja mitä he toivoisivat valmentajiensa toiminnassa korostuvan.

Kyselyn avointen kysymysten (Mikä on erinomaisen valmentajan tärkein ominaisuus? Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut valmentajaltasi? Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut harjoitusryhmäsi / joukkueesi muilta urheilijoilta?) vastaukset ryhmiteltiin tuloksia analysoidessa aineistosta nousseiden sekä analysoinnin tehneen työryhmän nimeämien teemojen alle. Kyselyn avoimista vastauksista raporttiin nostettujen lainausten perään on urheilijan lajin lisäksi merkitty urheilijan ikä. Lainauksista on muokattu murteet pois tunnistettavuuden ehkäisemiseksi.

1.2 Huippuvaiheen haastattelu

20 Suomalaista maajoukkueetason urheilijaa
16 Lajia
10 Joukkueurheilijaa
10 Yksilöurheilijaa
12 Naisten sarjassa urheilevaa
8 Miesten sarjassa urheilevaa
4 Paraurheilijaa

Urheilijoiden anonymiteetin säilyttämiseksi raportissa käytettävissä haastatteluiden lainauksissa mainitaan ainoastaan urheilijan laji. Lisäksi murteet ovat muokattu pois lainauksista.

2 Hyvä valmennus

Urheilijoiden mielipidettä hyvästä valmennuksesta pyrimme selvittämään useasta eri näkökulmasta. Valintavaiheen urheilijoille tarkoitetussa kyselyssä tähän aihepiiriin pureuduttiin kysymyksillä:

- *Millaista on mielestäsi hyvä valmennus?*
- *Jos saisin päättää, toivoisin että valmentajani toiminnassa korostuu.*

Valintavaihe:

1. Kehittävää **52,8%**
2. Kannustavaa **41,4%**
3. Tavoitteellista **33,1%**

Urheilijat toivoisivat valmentajiltaan lisää valintavaiheessa:

1. Yhteistyötä **40,3%**
2. Yksilöllisyyden ymmärtämistä **36,5%**
3. Vuorovaikutusta **32,5%**

Huippuvaiheen urheilijoiden kanssa haastatteluissa käsiteltiin aihealuetta laajemmin kysymyksillä:

- *Kuvaile uraltasi tilannetta/ajanjaksoa, jossa valmennus on ollut erittäin onnistunutta.*
- *Vaihtelevatko toivotut toimintatavat harjoitusten ja kilpailutilanteiden välillä tai kauden mittaan kasaantuvien menestyspaineiden myötä? Miksi?*
- *Minkälaisena näet urheilijan vastuun osana onnistunutta valmennusta?*
- *Minkälainen suhde sinulla on parhaimmillaan ollut valmentajan kanssa?*

Haastatteluissa pureuduttiin urheilija-valmentajasuhteeseen käsittelemällä valmentajan kanssa käytävien keskustelujen aihepiirejä (urheilu/urheilun ulkopuolinen elämä) sekä vuorovaikutussuhteen hierarkkisuuutta urheilijan ja valmentajan roolien kautta.

Haastatteluista nousi viisi pääteemaa kuvaamaan hyvää valmennusta:

Urheiluosaaminen

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Urheilija-valmentajasuhde

Johtamiskäyttäytyminen

Ihmislähtöisyys



Urheiluosaamisen kokonaisuus koostui valmentajan lajiosaamisesta sekä pedagogisesta ammattitaidosta. Pedagogisella ammattitaidolla tarkoitettiin ymmärrystä ihmisten ja urheilijoiden yksilöllisistä oppimismekanismeista, sekä kykyä välittää onnistuneesti omaa lajiosaamista urheilijoille.

”Minun mielestäni valmentajalla pitää olla kyky opettaa valmennettavia. Valmentaja opettaa heille uutta ja se vaatii todella paljon kapasiteettia, että pystyy näkemään asioita mitä pelaajat eivät näe tai ymmärrä vielä. Sitten sinulla on 25 hengen ryhmä siinä ja sinun pitäisi käytännössä opettaa kaikille jotain uutta, niin onhan se nyt äärimmäisen vaikeaa”

-Jalkapalloilija

Huippu-urheilussa myös korkean vaatimustason ylläpitämistä sekä suunnitelmallisuutta harjoittelussa pidettiin korkeassa arvossa urheilijoiden keskuudessa. Urheilijat näkivät myös valmennustiimien olevan toimivin ratkaisu tuloksellisessa huippu-urheiluvalmennuksessa, jonka lisäksi he toivoivat kaikkien valmentajien olevan aktiivisia ja intohimoisia kehittämään omaa osaamistaan jatkuvasti.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen osalta urheilijat korostivat erityisesti valmennuspuheen ja palautteenannon laatua.

”Hän selitti sen asian, että mitä treenataan, ne käytännöt siinä ja tosi tarkasti osasi sanoa, että mitä pitää tehdä. Sitten katsoi, että se menee oikein ja pysäytti jos ei mennyt. Aidosti välitti ja koko ajan koitti korjata niin, että se menee jakeluun. Sitten huomasi heti sen kehityksen”

-Padelpelaaja

Kommunikaation toivottiin olevan vastavuoroista ja erityisesti valmentajan kykyä kuunnella urheilijaa arvostettiin korkealle. Vuorovaikutuksen toivottiin olevan avointa sekä koskevan myös urheilun ja harjoittelun ulkopuolisia asioita. Urheilijoiden vastauksia erotteleva tekijä oli, miten syvällisesti muita elämän osa-alueita toivottiin käsiteltävän. Urheilijat kuitenkin yksimielisesti kokivat valmennussuhteen sekä harjoitteluilmapiiirin kehittyvän, mikäli valmentaja osoittaa kiinnostusta urheilijan harjoittelun ulkopuoliseen arkeen.

”Mielestäni hyvään vuorovaikutukseen ja valmennussuhteeseen kuuluu se, että pystytään keskustelemaan myös niistä muista asioista, kuin pelkästään urheilusta ja harjoittelusta.”

-Hiihtäjä

Urheilija-valmentajasuhteen peruskiviksi urheilijat nostivat valmentajan osoittaman luottamuksen urheilijaan sekä molemminpuolisen luottamuksen luoman rennon sekä kaverillisen suhteen vuorovaikutustilanteissa.

”Se on varmaan pelaajana tai urheilijana se paras tunne, kun tietää että valmentaja luottaa minuun täysin, ja haluaa minulle hyvää. Se haluaa, että minä onnistun, se tietää, että minä pystyn onnistumaan, pelaamaan hyvin ja myös, että minä haluan pelata valmentajalle. Minä haluan olla sen luottamuksen arvoinen, ja pelata mahdollisimman hyvin, koska hän luottaa minuun.”

-Jalkapalloilija

”Asioiden läpikäyminen muistakin elämänaiheista, on ollut kuitenkin sitten semmoisia tärkeitä, mikä on linkittänyt sitä ystävyyttä mutta myös sitä valmennussuhdetta tiiviimmäksi”

-Hiihtäjä

Vahvan urheilijatuntemuksen ja yksilön huomioimisen kautta valmentajilla nähtiin olevan mahdollisuus todella ymmärtää ja huomioida urheilijan arjen tai elämäntilanteen kokonaiskuorman vaikutus harjoitteluun. Varsinkin kokonaiskuorman hallintaan liittyen urheilijat nostivat esiin urheilijan oman vastuun ja aloitteellisuuden tärkeyden siinä, miten hyvin valmentajalla on ylipäätään mahdollisuus oppia tuntemaan urheilijansa.

”Urheilijan pitää aina avata se suu, jos tuntuu että joku ei toimi”

-Hiihtäjä

Johtamiskäyttäytymisestä puhuessaan monet urheilijat nostivat esiin, kuinka valmentajan auktoriteetti tulisi olla juuri sopiva joukkueen tai urheilijoiden silmissä. Liian vahvan auktoriteetin nähtiin olevan haitallinen valmentajan ja urheilijan väliselle vuorovaikutukselle, urheilija-valmentajasuhteelle, urheilijoiden hyvinvoinnille sekä harjoitusympäristön ilmapiirille. Samalla kun auktoriteetti nähdään oleelliseksi osaksi johtajan asemaa, tulee sitä osata hyödyntää oikein.

”Jos valmentaja on hirveä auktoriteetti, niin ei välttämättä uskalla sanoa ihan kaikkea, mitä tulee mieleen ja mitä kannattaisi sanoa, ja mikä vois olla olennaista valmennuksen kannalta.”

-Suunnistaja

Urheilijat toivoivat valmentajan pystyvän vaihtelevaan toimintaympäristöstä ja tilanteesta riippuen rooliaan. Harjoituksissa valmentajalta odotettiin vaativaa sekä vastavuoroista ja urheilijaa osallistavaa vuorovaikutteista käyttäytymistä. Päätöksenteossa valmentajalta toivottiin luottamusta vahvistavaa varmuutta ja vahvaa uskoa yhdessä suunniteltuun toimintasuunnitelmaan. Kilpailutilanteissa valmentajalta toivottiin enemmän kannustavaa sekä pelkistettyä ja tiiviimpää vuorovaikutusta. Kilpailu- ja harjoitustapahtumien ulkopuolella urheilijat toivoivat pystyvän olemaan yhteydessä valmentajaansa ilman vahvoja johtajuusaseman mukanaan tuomia roolituksia.

Joukkuelajien urheilijat näkivät lisäksi olennaiseksi osaksi toimivan joukkueen johtamista sen, että valmentaja kykenee tarjoamaan jokaiselle urheilijalle merkityksellisen roolin joukkueessa ja näin saa heidät tuntemaan olevansa tarpeellinen osa yhteisöä. Urheilijoiden osallistaminen päätöksentekoon ja suunnitteluun lisäsi arvostusta valmentajia kohtaa ja vahvasti uskoa heidän johtajuuteensa.

”Minä annan valmentajille tuosta tosi suurta arvostusta. Olen nyt ollut kaksi vuotta heidän valmennuksessaan ja en ole ikinä urallani aikaisemmin kokenut tällaista kulttuurin luomista mitä he ovat pystyneet tekemään. Valmennusfilosofia on sellainen et he opettavat pelaajaryhmää valmentamaan itse itseään ja ymmärtämään miten tiettyjä tilanteita kannattaa ratkaista ja jos on ongelmakohtia, miten me yhdessä ratkaisemme ne.”

-Jalkapalloilija

Isona osana onnistunutta valmentajan johtamiskäyttäytymistä nähtiin valmentajan paineensietokyky. Paineiden alla, ympäristön vaihtuessa harjoituksista kilpailutilanteeseen, valmentajan erilaisilla käyttäytymismalleilla nähtiin urheilijan suoritukseen niin myönteisiä kuin kielteisiäkin vaikutuksia. Yksilön mukaan sovellettuna, sopiva paineiden tuoma energisyys valmentajan toiminnassa nähtiin ajoittain myös motivoivana tekijänä, joka lisäsi kilpailutilanteen merkityksellisyyttä verrattuna harjoituksiin. Ennen kaikkea urheilijat kuitenkin toivoivat valmentajan pysyvän rauhallisena, jonka johdosta valmentaja pystyy nostaa urheilijan itseluottamusta sekä parantaa hänen omaa reagointiaan yllättäviin tilanteisiin.

”Kyllä siinä on eroa. Semmoinen ehkä konkreettisin muutos on valmentajan käyttäytyminen vaihtopenkillä ottelun aikana. [...] Hermokontrolli voi pettää, joka sitten tekee sen, että se on todella reaktiivista”

-Jalkapalloilija

Ihmislähtöisyys koettiin valmentajille äärimmäisen tärkeäksi ominaisuudeksi. Ennen kaikkea urheilijat toivoivat valmentajien osoittavan ihmislähtöisyyttä näyttämällä todella välittävää urheilijasta ja hänen henkisesti hyvinvoinnistaan.

”Siitä jäi vain sellainen hyvä tunne, että minä olen arvostettu ihmisenä. He näkevät minut silti samana ihmisenä, tuli minulle menestystä tai ei. He haluavat minulle parasta ja he haluavat, että minä saavutan minun unelmani ja minun tavoitteeni.”

-Voimistelija

Urheilijat toivoivat inhimillisyyden näkyvän heidän ja valmentajan välisessä vuorovaikutuksessa sekä yhteistyössään. Huippu-urheilun vaatimukset ymmärtäen, ja niistä tinkimättä, urheilijat tunsivat valmentajan toiminnan olevan tehokkaampaa, mikäli urheilijan ja valmentajan välisessä kanssakäymisessä vallitsi molemminpuolinen kunnioitus.

”Parempi ihminen on parempi pelaaja”

-Jääkiekkoilija

Viiden hyvän valmennuksen pääteeman taustalla urheilijat näkivät lisäksi kaksi asiaa kriittisiksi osiksi laadukasta huippu-urheiluvalmennusta. Ensimmäinen niistä on valmentajan palava intohimo omaa lajiaan ja ammattiaan kohtaan. Urheilijoiden kanssa toimiessa tämä intohimo tarttuu heihin ja vahvistaa molempien osapuolien halua kehittää jatkuvasti omaa tekemistään sekä rohkeutta ottaa siitä itse vastuuta. Toiseksi, huippu-urheilussa menestyäkseen, urheilijat tunnistivat urheilijan oman vastuun erittäin suureksi osana onnistunutta valmennusta ja urheilijan kehitystä. Urheilijan toiminnalla nähtiin mahdollisuus olla valmentajan työtä helpottava tai vaikeuttava tekijä. Huippu-urheilussa tärkeän tuloksen tavoittelun osalta, urheilijat tiedostivat heidän oman suorittamisensa harjoituksissa ja kilpailutilanteessa olevan loppupeleissä kaikkein ratkaisevin osa saavuttaakseen kehittymistä ja haluttuja lopputuloksia.



3 Erinomainen valmentaja

Hyvän valmennuksen piirteiden lisäksi kysyimme urheilijoilta mikä/mitkä yksittäiset ominaisuudet tai taidot tekevät hyvästä valmentajasta erinomaisen.

Valintavaihe:

- Ihmislähtöisyys/Urheilijälähtöisyys (297)
- Kannustaminen/Innostaminen/Motivointi (250)
- Vuorovaikutus/Yhteistyötaidot (158)
- Asiantuntemus/Lajiosaaminen (132)
- Intohimo valmentamiseen (58)

Huippuvaihe:

- Ihmisosaaminen
- Vuorovaikutustaidot
- Urheiluosaaminen

”Sellainen, joka antaa urheilijalle motivaation ja innostuksen kehittyä. Joka saa urheilijan nauttimaan lajista täysillä”

-Lentopalloilija, 16 v.

”Empatiakyky sekä urheilijan kohtaaminen ihmisenä eikä urheilijana”

-Alppihiihtäjä, 16 v.

Ihmisosaaminen koostui urheilijoiden vastauksista, joissa korostettiin vahvasti ihmistuntemusta sekä kykyä toimia ihmisten kanssa. Näiden lisäksi ihmisosaamisen kokonaisuuteen liitettiin luottamus, välittäminen, tuen antaminen sekä rauhallisuus, jotka korostuvat toimivassa ihmisten välisessä kanssakäymisessä.

”Se minun mielestäni tiivistää aika hyvin sen, että varmasti on aika erinomainen valmentaja, jos urheilijoilla on hyvä olla.”

-Muodostelmaluistelu

Vuorovaikutustaidoista urheilijat painottivat kuuntelun taitoa sekä valmentajan kykyä toimia tasavertaisena keskustelukumppanina urheilijan kanssa tilanteissa, joissa siihen on aikaa ja se on tehokas toimintatapa.

Urheiluosaamisen kokonaisuuteen sisällytettiin urheilijoiden vastaukset valmentajan lajiosaamisen tasosta sekä ennen kaikkea pedagogisesta osaamisesta. Erinomaiselle valmentajalle on tärkeää omata laaja ymmärrys lajin vaatimuksista (teknistaktiset sekä psykofyysiset ulottuvuudet). Näiden lisäksi valmentajan tulee pystyä laajalla pedagogisella ammattitaidolla varmistamaan, että oma tietämys lajitaidoista saadaan urheilijoiden käytännön tekemiseen.

”Kyllä minä sanon, että se on juuri se, että on hyvät vuorovaikutustaidot ja hyvä luottamuksellinen suhde urheilijan kanssa. Suomessakin on todella paljon sellaisia valmentajia, jolla tietotaitoa on ihan älyttömästi. Ne ovat hyviä valmentajia, kun ne tietävät miten neuvoo sitä tekniikkaa ja harjoittelua, ja minkälaisia harjoitteita teettää. Mutta sitten erinomainen valmentaja on sellainen, joka saa urheilijan ymmärtämään miksi näin tehdään.”

-Hiihtäjä

4 Urheilijälähtöinen valmentaminen

Urheilijälähtöistä valmentamista käsiteltiin erikseen pelkästään huippuvaiheen urheilijoiden haastatteluissa. Urheilijoilta kysyttiin heidän oma mielipiteensä, minkälaista heidän mielestään on urheilijälähtöinen valmentaminen?

Lähtökohtana urheilijat näkivät urheilijälähtöiselle valmentamiselle valmentajan ymmärryksen urheilijan ominaisuuksista, erityisesti niiden vahvuuksista sekä heikkouksista. Urheilijoiden vastauksissa korostettiin urheilullisten ominaisuuksien lisäksi valmentajan kykyä tuntea ja ymmärtää urheilijaa ihmisenä, pitäen näin urheilijan hyvinvoinnin toiminnan keskiössä. Riittävän ihmistuntemuksen ja laadukkaan vuorovaikutusosaamisen myötä valmentajien on mahdollista toteuttaa yksilöllistä harjoittelua ja huomioida urheilijan todellinen kokonaiskuorma, joka sisältää myös urheilun ulkopuolisen arjen vaikutukset.

”Ensimmäinen on varmaan se, että ei unohdeta sitä ihmistä.”

-Jääkiekkoilija

”Kuunnellaan niitä urheilijoita, että pidetään se urheilija ja sen urheilijan hyvinvointi siinä keskiössä”

-Lentopalloilija

”Se nimenomaan lähtisi urheilijan lähtökohdista, hänen tilanteestaan ja tavoitteistaan. Huomioitaisiin, mikä on urheilijan elämäntilanne ja myös, millaiset hänen ominaisuutensa ovat, että valmennusta pystyisi oikeasti muokkaamaan sen mukaan, minkä tyyppinen urheilija on kyseessä. Avoimin mielin etsien oikeanlaista harjoitustapaa juuri tälle yksilölle.”

-Suunnistaja

5 Suomalainen urheilukulttuuri

Suomalaisen urheilukulttuurin vahvuuksia ja mahdollisia kehityskohteita käsiteltiin ainoastaan huippuvaiheen urheilijoiden haastatteluissa. Urheilukulttuurin ollessa jatkuvasti muuttuva ja kehittyvä kokonaisuus, jonka sisällä lajikulttuurit elävät omaa elämäänsä, saatiin vastauksissa ajoittain hieman vastakkainasettelua eri ilmiöiden kanssa, toisten urheilijoiden sijoittaessa ne vahvuuksien joukkoon ja toiset taas kehityskohteiksi.

5.1 Suomalaisen valmennuskulttuurin vahvuudet

Suomalaisen valmennuskulttuurin suurimmiksi vahvuuksiksi nähtiin motivoituneet valmentajat ja ennen kaikkea matala hierarkkisuus.

”Kyllä minä näen, että se on vahvuus Suomessa myös, että se hierarkkisuus on aika matalalla. Se valmentaja, kun mennään Jenkkeihin tai mennään Italiaan tai mennään Espanjaan, niin valmentaja on 'Gaffer' tai se on 'Mister' tai se on 'Boss' ja se on absoluuttinen auktoriteetti, hyvässä ja pahassa.”

-Jalkapalloilija

”Suomi tuntuu kyllä olevan jotenkin edelläkävijä ainakin siinä suhteessa, että valmentajat on tullut alas todella paljon sieltä norsunluutornista niin sanotusti. Se käsitys ei ole enää semmoinen joukkueessa, että se valmentaja olisi ylipomo siellä, joka saa päättää yksin kaikesta”

-Lentopalloilija

Suomalaisten valmentajien vahvuuksiksi nostettiin myös tietotaito, oman toiminnan perustuminen tieteelliseen tietoon ja tiedon jakaminen valmentajien kesken. Lisäksi vuorovaikutus ja urheilijalähtöisyys olivat monien urheilijoiden mielestä heitä valmentaneiden valmentajien vahvuuksia. (Näissä osa-alueissa erityisesti oli nähtävissä lajikohtaisia eroja.)

Pääasiassa joukkuelajien urheilijoiden toimesta nostettiin suomalaisten valmentajien vahvuudeksi myös yhteisöllisen ilmapiirin luominen ja sen kautta kyky joukkueen potentiaalin maksimointiin.

5.2 Suomalaisen valmennuskulttuurin kehityskohteet

Suomalaisen valmennuskulttuurin vahvuuksien ja kehityskohteiden välillä löytyi lajikohtaisesti paljon ristiriitaisuuksia. Valmennuskulttuurin suurimmiksi kehityskohteiksi nimittäin nostettiin uuden tutkimustiedon hyödyntäminen, tiedon jakaminen (lajien välillä sekä valmentajien välillä) ja urheilijalähtöisyys.

”Minusta tuntuu, että se on tosi suomalainen piirre, että ei rypistetä sitä vanhaa puuhavihkoa ja heitetä sitä roskiin ja oteta uutta, vaan aina kaikki perustuu siihen johonkin hemmetin 90-luvun Jyväskylässä opittuun typerään juttuun, jolla ei ole 2023 enää mitään merkitystä mihinkään.”

-Jääkiekkoilija

Muitakin ristiriitaisuuksia lajikulttuurien välillä ilmeni, kun edellä mainittujen lisäksi kehityskohteiksi nostettiin myös valmentajien lajiosaaminen sekä ihmisläheisyys.

”Ehkä valmentajien olisi syytä myös välillä miettiä, että ne valmennettavat ovat ihmisiä eivätkä pelkästään urheilijoita. Siellä takana on paljon muutakin kuin vain se urheilu. Se on kuitenkin se kokonaisuus, vaikka urheileminen sujuisi miten hyvin, niin silti siellä voi olla takana kaikkea muutakin.”

-Hiihtäjä

”Valmentajien ei tarvitse kilpailla toisiaan vastaan, vaan voisi enemmänkin ajatella niin, että voisi oppia siltä toiselta valmentajalta, että kaikki haluaisivat urheilijan parasta.”

-Yleisurheilija

Valmentajien johtajuuteen liittyen kehitystä toivottiin huippu-urheilijoiden toimesta valmennustiimeinä toimimisessa. Lisäksi vaatimustason nostamisessa ja ylläpitämisessä vuorovaikutuksellisesti laadukkaan korjaavan palautteenannon kautta nähtiin parantamisen varaa.

”Se vaatimustason ylläpitäminen, niin siinä täytyy pystyä sanomaan myös ikäviä asioita ja pitää pystyy ylläpitämään sellaista kuria, mikä ei aina ehkä ole miellyttävää”

-Lentopalloilija

5.3 Suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneen urheilijan vahvuudet

Urheilijoilta kysyttiin haastatteluissa heidän mielipiteitään myös suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneen urheilijan vahvuuksista. Täysin selkeästi isoimmaksi vahvuudeksi nostettiin sisu, jota myös kuvailtiin sanoilla periksiantamattomuus, sitkeys ja vahva työnteon kulttuuri.

”Mitä olen kuullut muilta, on että me näytämme siltä, että me olemme päättäväisiä. Näkee ettei yksikään meistä ikinä halua antaa periksi.”

-Jääkiekkoilija

”No, hyvin kliseinen, mutta kyllä varmaan se sisukkuus tulee sieltä. Se kyllä tuodaan siinä urheilukulttuurissa esille. Ja se korostuu myös tavallaan niissä menestystarinoissa, että kova työ tuottaa tulosta.”

-Hiihtäjä

Suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneet urheilijat nähdään myös oma-aloitteisina ja motivoituneina kantamaan itse vastuuta omasta kehittymisestä. Tämän lisäksi suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneet urheilijat omaavat hyvät yhteistyötaidot sekä osaavat olla toimiva palanen vahvaan yhteisöllisyyteen tähtäävässä ryhmässä.

”Mielestäni Suomessa aika paljon korostetaan yhteisöllisyyttä, sekä joukkueissa että varmaan yksilöurheilussakin, mutta joukkueissa nyt ainakin korostetaan paljon sitä yhteisöllisyyttä ja sitä, että on kaikilla hyvä olla ja pystyy kuuntelemaan kaikkia. Siis pelaajana pystyy ottamaan huomioon kaikki, vaikka ei aina kaikkien kanssa tulisi toimeen.”

-Lentopalloilija

”Meillä suomalaisilla on se vahvuus, että me osataan kyllä puhaltaa yhteen hiileen ja tehdä kaikkemme sen eteen et me saavutetaan se mitä me tavoitellaan.”

-Muodostelmaluistelija

Niin joukkue- kuin yksilölajien urheilijat nostivat esiin suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneiden urheilijoiden kyvyn valmennettavuuteen. Valmennettavuudella tarkoitettiin urheilijan kykyä toimia valmennussuhteessa omassa roolissaan sekä vastaanottaa valmentajan tarjoamia oppeja.

5.4 Suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneen urheilijan kehityskohteet

Päällimmäiseksi kehityskohteeksi suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneille urheilijoille nostettiin uskallus tuoda itseään esille sekä kilpailu- ja harjoitusympäristössä että sen ulkopuolella. Joukkuelajien urheilija korostivat sitä, miten urheilija harvoin on valmis ottamaan kentällä niin sanotun tähtipelaajan aseman joukkueessa, vaikka hän kyvyiltään siihen rooliin olisikin pätevä. Suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneiden urheilijoiden nähtiin siis yleisesti olevan hyvin nöyriä, jonka uskottiin vaikuttavan myös siihen, ettei omilla ajatuksilla välttämättä haluta haastaa valmentajaa, ja ettei itseä osata kehua tarpeeksi.

”Sitten kolikolla on kaksi puolta. Kun olet luotettava urheilija, joka ottaa vastaan sitä valmentajan teesiä todella hyvin, haluat oppia ja haluat olla hyvä urheilija sille valmentajalle, mutta sitten voit myös, ottaa enemmän tilaa ja kertoa myös omat näkemykset, koska kyllä meillä kaikilla sitten lopulta niitä yleensä on.”

-Jalkapalloilija

”Me olemme siinä ehkä vähän huonoja et me ei osata olla ylpeitä ja kehua itseämme missään vaiheessa. Aina sitä keksii jotain huonoa sanottavaa itsestään”

-Muodostelmaluistelija

Myös epäonnistumisiin suhtautuminen sekä urheilusta nauttiminen nostettiin merkittäviksi kehityskohteiksi.

”Mielestäni Suomessa ollaan aika vakavia. Ehkä harjoittelu ja urheilu olisi paljon helpompaa, jos harjoituksissa olisi hauskeempaa ja iloisempaa, ja sitten ei oltaisi niin kateellisia muille.”

-Yleisurheilija

Yksilöurheilijat toivoivat tulevaisuudessa avoimempaa suhtautumista ja määrätietoisempaa otetta yhteisharjoittelun järjestämiseen.

6 Urheilun hyödyt

Haastatteluissa kysyttiin, millaisia myönteisiä vaikutuksia urheilulla on ollut haastateltavien huippuvaiheen urheilijoiden elämään. Selkeästi suurimpaan arvoon vastauksissa nostettiin läheiset ihmiset, joihin urheilijat olivat uriansa eri vaiheissa ystävystyneet. Erilaisten ihmisten kanssa toimiessa myös urheilijoiden yhteistyötaidot sekä suvaitsevaisuus vieraista kulttuureista tulevia ihmisiä kohtaan olivat kehittyneet.

”Sen juuri, että pystyy sopeutumaan, no melkein tilanteeseen kuin tilanteeseen ja pystyy tulemaan toimeen oikeastaan minkä tai kenen tahansa kanssa. Sitten osaa vastaanottaa positiivista ja negatiivista palautetta ja kehittämään itseänsä niiden perusteella. Olemaan utelias ja myös kyseenalaistamaan asioita, ettei hyväksy kaikkea vain niin miten ne on.”

-Lentopalloilija

Arvostus omaa terveyttä kohtaan sekä terveellisten elämäntapojen oppiminen nostettiin myös oleellisiksi urheilijan uran eduiksi, fyysisten ominaisuuksien kehittymisen sekä eri lajitaitojen oppimisen rinnalla.

Kaiken kaikkiaan urheilulla nähtiin olleen äärimmäisen iso vaikutus heidän elämäänsä ja persoonansa kehittymiseen.

”Pienestä asti urheilu on ollut se paikka, missä saa tehdä ja olla rauhassa. Jos tarvitsee lähteä tuulettumaan tai olla yksin tai ihan mitä vaan tarvitsee. Jos on hyvä fiilis, jos on huono fiilis, mikä vaan, niin se urheilu on tullut osaksi omaa identiteettiä ja sitä, että se on se tapa, millä voi käsitellä asioita, tulevaisuudessakin ja varmasti on läpi koko elämän mukana siinä.”

-Lumilautailija

Suomalaisen urheilijan persoonaan nähtiin suomalaisella kulttuurilla olevan eniten vaikutusta työmoraalin sekä itsevarmuuden kehittämisessä.

Näistä edellä mainituista ominaisuuksista urheilijat uskoivat hyötyvänsä myös urheilu uriansa jälkeen. Urheilu-uran jälkeisestä työurasta puhuneet uskoivat urheilun kehittävän myös muilla aloilla tarvittavia työelämän taitoja, kuten henkistä vahvuutta, järjestelmällisyyttä sekä kielitaitoa.

”Se on semmoinen kasvualusta, josta on saanut paljon onnistumisia. On pystynyt rakentamaan semmoista tervettä ja hyvää itsetuntoa, minkä päälle on ollut hyvä rakentaa elämää, missä ottaa vastaan erilaisia haasteita ja kokee pärjäävänsä eri tilanteissa hyvin”

-Jalkapalloilija

7 Tärkeimmät opit valmentajalta

Sekä kyselyssä että haastatteluissa urheilijoilta kysyttiin sama kysymys; Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut valmentajaltasi? Valintavaiheen urheilijoilla oli vastausvaihtoehtoja (Liite 1) sekä mahdollisuus vastata vaihtoehtojen ulkopuolelta 'Jotain muuta, mitä?' vaihtoehtoon. Haastatteluissa urheilijoita muistutettiin kysymyksen kohdalla vapaudesta halutessaan miettiä oppimiaan asioita myös urheilukontekstin ulkopuolelta.

Valintavaihe:

1. Lajitaidot / Urheiluosaaminen (204)
2. Sinnikkyys / Työnteko (173)
3. Asenne / Määrätietoisuus (142)
4. Epäonnistumisten käsitteleminen (99)
5. Urheilijan elämäntapa (93)

”Epäonnistumiset ja vastoinkäymiset kuuluvat elämään ja ne opettavat valtavasti uutta ja kehittävät minua koko ajan urheilijana”

-Lentopalloilija, 16 v.

”Kova työ voittaa talentin, jos talentti ei tee kovaa työtä”

-Jääkiekkoilija, 18 v.

Huippuvaihe:

1. Periksiantamattomuus

Työn teon merkitys

Yhteistyötaidot

2. Kokonaisuuksien hallinta

Kärsivällisyys / pitkäjänteisyys

Olla hyvä ihminen

Kehontuntemus / itsetuntemus

”No varmaan se, että koko ajan ei voi suorittaa ihan täysillä. Se ei vaan ole mahdollista, että koko ajan pelaisi parhaalla mahdollisella tavalla. Siitä ei tarvitse ottaa stressiä, ahdistusta ja masennusta, jos se ei aina kulje. Välillä voi olla vähän armollinen itselleen.”

-Pöytätennispelaaja

8 Tärkeimmät opit muilta urheilijoilta

Sekä kyselyssä että haastatteluissa urheilijoilta kysyttiin sama kysymys; Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut harjoitusryhmäsi/joukkueesi muilta urheilijoilta? Valintavaiheen urheilijoilla oli vastausvaihtoehtoja (Liite 1) sekä mahdollisuus vastata vaihtoehtojen ulkopuolelta 'Jotain muuta, mitä?' vaihtoehtoon. Haastatteluissa urheilijoita muistutettiin kysymyksen kohdalla vapaudesta halutessaan miettiä oppimiaan asioita myös urheilukontekstin ulkopuolelta.

Valintavaihe:

1. Ryhmähenki (192)
2. Yhteistyö/Vuorovaikutustaidot (172)
3. Kannustaminen (93)
4. Tekniset/Taktiset taidot (87)
5. Sinnikkyys/Työnteko (80)

"Ihmiset ovat tosi erilaisia ja he ovat opettaneet työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa olemalla erilaisia"

-Koripalloilija 16 v.

"Toisten kannustaminen lisää luottamusta pelikentällä ja sen ulkopuolella"

-Lentopalloilija, 16 v.

"Muiden ympärillä olevien ihmisten läsnäolo ja vertaistuki ovat isoja tekijöitä urheilussa ja tavoitteellisessa harjoittelussa, ja näin urheilun tuoma ilo säilyy entistä paremmin"

-Yleisurheilija, 18 v.

"Ystävyys on loppujen lopuksi kaikista tärkein"

-Hiihtäjä, 17 v.

Huippuvaihe:

1. Yhteistyötaidot
2. Urheilusta nauttiminen
3. Ystävyys ja erilaisuuden ymmärtäminen
4. Vuorovaikutustaidot ja itsetunto

"Kyllä sitten loppujen lopuksi asiat mitkä muistat sen uran jälkeen, on kuitenkin ne ihmiset."

- Jääkiekkoilija

LÄHTEET

Keatlholetswe, L., & Malete, L. (2019). Coaching efficacy, player perceptions of coaches' leadership styles, and team performance in premier league soccer. *Research quarterly for exercise and sport*, 90(1), 71–79.

Kokko, S., Villberg, J., & Kannas, L. (2015). Health promotion in sport coaching: coaches and young male athletes' evaluations on the health promotion activity of coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 339–352.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko S. & Mehtälä A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.



Urheilijakysely

Meidän urheilu -kehitysprosessin tavoitteena on kehittää suomalaista liikunnan ja urheilun valmennuskulttuuria. Kyselyn vastaukset tuottavat tietoa suomalaisten 13–19-vuotiaiden urheilijoiden näkemyksistä hyvästä valmentamisesta sekä urheilumenestyksestä. Tulosten avulla on mahdollista kehittää kotimaista valmentajakoulutusta. Kyselyyn vastaaminen kestää noin **5 minuuttia**.

Taustatiedot

Kyselyn tässä osiossa selvitetään vastaajan taustatietoja. Valitse itseesi parhaiten sopiva vastausvaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille osoitettuun tilaan.

Ikä*

Pyöristettynä lähimpään täyteen vuoteen.
(Kysely on tarkoitettu vain 13-19 vuotiaille)

Sukupuoli*

- Mies
- Nainen
- Joku muu
- En halua kertoa

Mitä lajia harrastat?*

- Aerobic
- Aikido
- Alamäkiluistelu
- Alamäkiyöräily
- Alppiihhto
- Amerikkalainen jalkapallo
- Ammunta
- Ampumahiihto
- Autourheilu
- Avovesiuinti
- Baseball
- Biljardi
- Bocce
- Boccia
- Boulderointi
- Brasilialainen jujutsu
- Cheerleading
- CP-jalkapallo
- Curling
- Crossfit
- E-urheilu
- Futsal
- Freestylehiihto
- Frisbeegolf
- Golf
- Haavipallo
- Hiihtosuunnistus
- Ilmailu

- Istumalentopallo
- Jalkapallo
- Joukkuevoimistelu
- Jousiammunta
- Jujutsu
- Judo
- Jääkiekko
- Jääpallo
- Kamppailulaji
- Karate
- Kaukalopallo
- Kaukalopikaluistelu
- Kehonrakennus
- Keilailu
- Kendo
- Kiipeily
- Koripallo
- Krav Maga
- Kriketti
- Käsipallo
- Lentopallo
- Lumikenkäily
- Lumilautailu
- Maahockey
- Miekkailu
- Maalipallo
- Maastohiihto
- Melonta
- Moottoripyöräily
- Muodostelmaluistelu
- Mäkihyppy
- Nyrkkeily
- Padel
- Paini
- Painonnosto
- Parkour
- Pesäpallo
- Petankki
- Pikaluistelu

- Potkunyrkkeily
- Purjehdus
- Pyöräily
- Näkövammaisten ampumaurheilu
- Näkövammaisten shakki
- Parajääkiekko
- Purjehdus
- Pyöräily
- Pyörätuolicurling
- Pyörätuolikoripallo
- Pyörätuolimiekkailu
- Pyörätuolirugby
- Pyörätuolitanssi
- Pyörätuolitennis
- Pöytätennis
- Rantalentopallo
- Ratsastus
- Raviurheilu
- Ringette
- Rugby
- Rullakiekko
- Rullalautailu
- Rullaluistelu
- Rytmisen voimistelu
- Salibandy
- Seinäkiipeily
- Scootaus
- Shakki
- Sokkopingis
- Sisäsoutu
- Softball
- Soutu
- Squash
- Street workout
- Sukellus
- Sulkapallo
- Sähköpyörätuolijalkapallo
- Sähköpyörätuolisalibandy
- Taekwondo
- Taitoluistelu

- Taitouinti
- Tanssurheilu
- Tarkkuussuunnistus
- TeamGym
- Telinevoimistelu
- Tennis
- Trampoliinivoimistelu
- Triathlon
- Uimahypyt
- Uinti
- Ultimate
- Uppopallo
- Vapaalasku
- Vapaaottelu
- Vesipallo
- Voimanosto
- Voimistelu
- Yhdistetty
- Yleisurheilu
- Jokin muu laji, mikä?
- En halua kertoa

Oletko urheiluakatemiaurheilija?*

- Kyllä
- En

Mihin urheiluakatemiaan kuulut?

- Etelä-Karjalan urheiluakatemia
- Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia
- Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia
- Etelä-Savon urheiluakatemia
- Joensuun urheiluakatemia
- Keski-Pohjanmaan urheiluakatemia
- Jyväskylän urheiluakatemia
- Kouvolan urheiluakatemia
- Lapin urheiluakatemia
- Ouluseutu urheiluakatemia
- Kuopion alueen urheiluakatemia
- Päijät-Hämeen urheiluakatemia
- Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia,
URHEA
- Satakunnan urheiluakatemia
- Tampereen urheiluakatemia
- Turun seudun urheiluakatemia
- Urheiluakatemia Tavastia
- Vaasan seudun urheiluakatemia-Vasa
regionens idrottsakademi
- Vuokatti-Ruka urheiluakatemia

Oletko para/vammaisurheilija*

- Kyllä
- En
- En halua kertoa

Millä tasolla kilpailet lajissasi? (Jos harrastat useaa eri lajia vastaa korkein taso millä kilpailet)*

- Harrastesarja
- Kilpasarja (Suomessa järjestettäviä lähikuntien urheilijat/joukkueet keräävä kilpailu/sarja)
- SM-sarja (Koko Suomen kattava kilpailu)
- Kansainvälisissä kilpailuissa (Muiden maiden urheilijoita vastaa käytävä kilpailu/ottelu)
- En kilpaile lajissani

Valmennus & Menestys

Kyselyn tässä osiossa selvitetään mielipiteitäsi liittyen hyvään valmennukseen ja hyvän valmentajan ominaisuuksiin. Valitse kunkin väittämän kohdalla se vastausvaihtoehto, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettäsi tai kirjoita vastauksesi sille osoitettuun tilaan.

Millaista on mielestäsi hyvä valmennus?*

- Urheilijälähtöistä
- Yksilöllistä
- Asiantuntevaa
- Osaavaa
- Kehittävää
- Tavoitteellista
- Vaativaa
- Vuorovaikutteista
- Turvallista
- Välittävää
- Soveltavaa
- Kannustavaa
- Innostavaa
- Iloista
- Jotain muuta, mitä?

Mikä on erinomaisen valmentajan tärkein ominaisuus?*

Mitä menestyminen urheilussa tarkoittaa sinulle?*

- Tavoitteiden saavuttamista
- Hyviä tuloksia
- Itsensä ylittämistä
- Onnistumista
- Kehittymistä
- Työn tekemistä
- Voittamista
- Kilpailumenestystä
- Mitaleja
- Treenaamisen tulosta
- Ilonaiheita
- Virheistä oppimista
- Jotain muuta, mitä?

**Mikä on sinun suurin saavutuksesi
urheilijana?***

Jos saisin päättää, toivoisin että oman valmentajani toiminnassa korostuu*

- Yksilöllisyyden ymmärtäminen
- Keskustelu
- Ihmisenkohtaaminen
- Yhdenvertaisuus
- Osallistaminen
- Kuuntelu
- Turvallisuus
- Myötätunto
- Yhteistyö
- Vuorovaikutus
- Kasvatus
- Itsetuntemus
- Joustavuus
- Kokonaisvaltaisuus
- Jokin muu, mikä?

Arviointi

Kyselyn viimeisessä osiossa selvitämme mitä mieltä olet tällä hetkellä valmentajiesi työskentelystä. Lisäksi kysymme tärkeimpiä asioita mitä olet urheilun parissa oppinut.

(1=Täysin eri mieltä; 2=Jokseenkin eri mieltä; 3=En samaa mieltä enkä eri mieltä;
4=Jokseenkin samaa mieltä; 5=Täysin samaa mieltä)

Miten arvioisit tämän hetken valmentajaasi/valmentajiasi?

	Valmentajani...				
	1	2	3	4	5
osaa kehittää taitojani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
on ystävällinen ja helposti lähestyttävä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
perustelee miksi jotakin harjoitellaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ohjaa hauskoja/innostavia harjoituksia *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keskustelee usein kanssani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kannustaa harrastamaan myös muita lajeja *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut
valmentajiltasi?***

**Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut
harjoitusryhmäsi/joukkueesi muilta
urheilijoilta?***

Kiitos vastauksistasi!

Muistathan lähettää vastauksesi sivun alareunassa olevasta painikkeesta



SUOMEN VALMENTAJAT

LIITE 2

URHEILIJAHAASTATTELU

Taustatiedot

1. Kerro muutamalla sanalla itsestäsi (ikä, urheilulaji, koulutus, ammatti jne.).
2. Mitkä ovat olleet urasi käännekohtia?
 - Kohokohtia
 - Aallonpohjia
3. uvaile lyhyesti urasi aikana kanssasi työskennelleitä valmentajia.
 - Oletko itse työskennellyt valmentajana?

Valmentajaosio

4. Kuvaile uraltasi tilannetta/ajanjaksoa, jossa valmennus on ollut erittäin onnistunutta.
 - Vaihtelevatko toivotut toimintatavat harjoitusten ja kilpailutilanteiden välillä tai kauden mittaan kasaantuvien menestyspainneiden myötä? Miksi?
 - Minkälaisena näet urheilijan vastuun osana onnistunutta valmennusta?
5. Minkälainen suhde sinulla on parhaimmillaan ollut valmentajan kanssa?
 - Keskustelujen aiheet? (urheilu vs. henkilökohtaiset asiat vs. kaikki muu)
 - Minkälaiset roolit sinulla on valmentajasi kanssa vuorovaikutussuhteessanne?
 - Missä vaiheessa olet urheilijana alkanut vaatimaan valmentajalta?
6. Onko sinun ja valmentajasi välisessä suhteessa joskus ilmennyt isompia ongelmia? Miksi?
7. Mitkä ovat erinomaisen ja hyvän valmentajan erot? (omat mieltymykset)
 - Mikä on erinomaisen valmentajan tärkein ominaisuus?
8. Miten valmentajan onnistuminen/menestys mitataan?
9. Mikä on suomalaisen valmennuskulttuurin vahvuus?
 - Entä merkittävimmät kehityskohteet?

Urheilijaosio

9. Kuvaile millaista mielestäsi on urheilijalähtöinen (ihmislähtöisen) valmentaminen?

- Millaisessa ympäristössä itse harjoittelet ja kuinka urheilijalähtöisyys on läsnä omassa valmennussuhteessasi?

10. Mitä menestys sinulle tarkoittaa? Miten siihen ovat urallasi vaikuttaneet:

- Ikä
- Kokemus
- Aiempi menestys
- Laji (yksilö-/joukkueurheilija)
- Valmentajan toiminta ja tavoitteet

11. Mikä on sinulle henkilökohtaisesti urasi tärkein saavutus?

- Entä suurin tavoite/unelma tällä hetkellä?

12. Mitkä ovat suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneen urheilijan vahvuuksia?

- Mikä voisi olla suomalaisessa urheilukulttuurissa kasvaneelle urheilijalle kehityskohde verrattuna muista kulttuureista tuleviin?

Kokoavat kysymykset

13. Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut valmentajaltasi?

14. Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut harjoitusryhmäsi/joukkueesi muilta urheilijoilta?

15. Minkälaisia myönteisiä vaikutuksia urheilun harrastamisella on ollut elämääsi?

Tuleeko vielä mieleen jotain lisättävää omiin vastauksiin tai muuta kysyttävää?



Seuraa:

www.meidanurheilu.fi

  @meidanurheilu

 Meidän urheilu