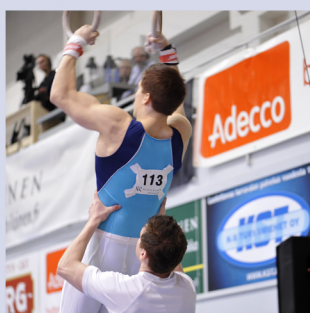
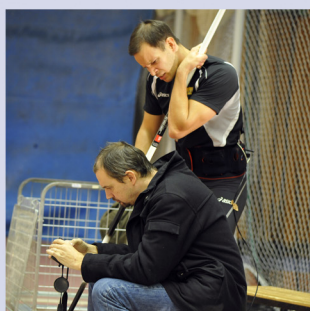


KIHUn julkaisusarja, nro 31
ISBN 978-952-5676-52-5 (PDF)



Minna Blomqvist, Mikko Häyrinen, Kirsi Hämäläinen

Valmentajakysely

**Kuvaus suomalaisten
valmentajien taustoista ja
valmentajauran aikaisista
oppimistilanteista**

**Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU
Jyväskylä 2012**

Valmentajakysely

Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista

Minna Blomqvist¹, Mikko Häyrinen¹, Kirsi Hämäläinen²

¹ Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

² HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu

Copyright © 2012 KIHU

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

ISBN 978-952-5676-52-5 (PDF)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä 2012

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ	2
TIIVISTELMÄ	3
1 JOHDANTO	4
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	7
3 TIEDON KERUU JA ANALYSOINTI.....	8
4 TULOKSET	9
4.1 Taustatiedot	9
4.2 Kokemus urheilijana	10
4.3 Valmentajakoulutus	13
4.3.1 Lisätiedon tai -koulutuksen tarve ja toteutus.....	18
4.4 Valmentajuus ja valmentajakokemus	19
4.5 Nykyinen valmennustehtävä	24
4.6 Valmentajana kehittyminen.....	29
4.6.1 Oppimistilanteiden toteutuminen	30
4.6.2 Oppimistilanteiden tärkeys.....	32
4.6.3 Toteutuneiden oppimistilanteiden tärkeyden yhteys vastaajien kilpaurheilutaustaan, valmentajakoulutukseen ja valmentajakokemukseen.....	36
5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	44
LÄHTEET	48
LIITE 1. KYSELYLOMAKE	51
LIITE 2. KYSELYYN VASTANNEET OHJAAJAT JA VALMENTAJAT LAJEITTAIN (N=2213)	58

TIIVISTELMÄ

Tämä julkaisu esittelee laajan suomalaisvalmentajille suunnatun kyselyn tuloksia. Raportissa muodostetaan yleiskuva suomalaisesta valmentajakunnasta sekä esitetään, mitä oppimistilanteita valmentajat ovat valmentajauransa aikana käyttäneet ja kuinka tärkeäksi he ovat nämä oppimistilanteet kokeneet oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Vaikka valmentajan osaamisen kehittymistä on kansainvälisesti tutkittu jo jonkin verran, ei vastaavaa kartoitusta valmentajien oppimistilanteista ja lähteistä ole Suomessa tehty.

Kyselylomake lähetettiin kesällä 2009 nettikyselynä kahden eri jakelukanavan kautta 5 064 vastaanottajalle. Vastauksia palautui määräaikaan mennessä yhteensä 2 476 (kokonaisvastausprosentti 49 %). Tähän raporttiin on valittu kaikkien vastaajien joukosta mukaan vastaajat, jotka kyselyä edeltäneen 12 kuukauden aikana olivat aktiivisesti toimineet valmentajina tai ohjaajina (n=2213).

Valtaosa kyselyyn vastanneista valmentajista oli miehiä (70 %), kaksi kolmasosaa sijoittui ikäluokkaan 30–49 vuotta ja asui joko yli 50 000 asukkaan kunnissa tai pääkaupunkiseudulla. Valmentajakoulutusta oli 93 %:lla vastaajista ja korkeimpana valmentajakoulutuksena noin puolella oli lajiliiton I-tason koulutus, neljäsosalla II- tai III-tason koulutus ja korkea-asteen valmentajakoulutus oli noin joka viidennellä vastaajalla. Omaa kilpaurheilukokemusta oli 84 %:lla vastanneista, ja valmennustoiminnan aloittamisen yleisimpiä syitä olivat oma lajiharrastustausta tai oman lapsen lajiharrastus. Valmentajakokemusta oli vastaajille kertynyt keskimäärin 10 vuotta, ja kyselyntekohetkellä valtaosa (65 %) toimi valmennustehtävässään vapaaehtois pohjalta. Valmennuskertoja kertyi viikossa keskimäärin neljä, ja aikaa valmentamiseen käytettiin noin 10 tuntia viikossa.

Useimmin toteutuneet ja myös tärkeimmiksi koetut oppimistilanteet suomalaisvalmentajilla olivat *arkivalmennuksen kautta saatava kokemus ja tieto, oman lajin valmentajilta oppiminen ja omat kokemukset urheilijana*. Myös oman valmennustoiminnan arviointi ja pohdinta sekä yhteistyö valmentajakollegoiden kanssa olivat tärkeiksi koettuja ja lähes kaikki valmentajat olivat lisäksi hakeneet valmennukseen liittyvää tietoa kirjoista, lehdistä ja internetistä. Kahdeksan kymmenestä valmentajasta oli osallistunut lajiliiton tasokoulutukseen ja noin puolet vastaajista koki sen erittäin tärkeäksi valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta. Tärkeimmiksi arvioituissa oppimistilanteissa havaittiin myös pieniä eroja vastaajien koulutuksesta, kokemuksesta ja urheilustausta riippuen. Tulokset tukevat näkemystä, jonka mukaan valmentajana oppimista ja kehittymistä tapahtuu suuremmassa määrin kokemuksen kuin koulutuksen kautta hyvin monenlaisissa tilanteissa ja yhteyksissä. Valmentajakoulutuksen sekä muiden valmentajille kohdistettavien tukimuotojen kehittämisessä tulisi ottaa huomioon, että yhtä ainoaa ja oikeaa kehityspolkua valmentajaksi on vaikea määritellä. Tehokkaaseen oppimistulokseen pääseminen näyttäisi lisäksi edellyttävän monien erilaisten oppimistilanteiden yhdistämistä.

1 JOHDANTO

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan 43 % (424 000) lapsista ja 14 % (459 000) aikuisista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Näitä lapsia ohjaavat eritasoiset valmentajat (126 000) sekä ohjaajat ja apuohjaajat (204 000) (Kansallinen liikuntatutkimus, Lapset ja nuoret, Vapaaehtoistyö ja Aikuisliikunta, 2009–2010). Suomen Valmentajat ry:n vuonna 2002 teettämän selvityksen mukaan Suomessa oli noin 1 200 ammattivalmentajaa, joista urheiluseuratasolla työskenteleviä oli noin 620 (Valmentaminen ammattina Suomessa, 2002). Vuoden 2004 aikana tehdyn valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän selvitystyön mukaan valmentaja- ja ohjaajakoulutuksiin osallistuu noin 14 000 valmentajaa ja ohjaajaa vuosittain (Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä, 2004).

Valmentajalla on merkittävä rooli yhteiskunnassa niin oppimisen, kasvatuksen kuin menestyksenkin näkökulmista. Valmennuksen tavoitteina voivat esimerkiksi olla urheilijan suorituskyvyn kehittyminen, menestys, ilo, nautinto tai taidon oppiminen, mutta tavoitteesta riippumatta valmentajan/ohjaajan rooli ja vastuu on merkittävä ja hänen toimintaansa kohdistuu aina suuria odotuksia. Hämäläisen (2003, 2008) mukaan valmentaminen on urheilijan auttamista, jonka tavoitteena on urheilijan suorituskyvyn parantaminen. Valmentaja tarvitsee työssään organisointi- ja johtamistaitoja, ja hänellä on oltava tietoa lajitekniikasta, taktiikasta ja harjoittelusta. Hyvä lajivalmennustieto on edellytys ohjeiden antamiselle, joka on yksi valmentajan keskeisimmistä tehtävistä. Lisäksi valmentajalta vaaditaan sekä vuorovaikutustaitoja että sosiaalisia taitoja, jotka Conroy & Coatsworthin (2006) mukaan kuvastuvat vakuuttavana, ohjaavana ja itsenäistymistä tukevana toimintana valmennustilanteessa. Demers, Woodburn ja Savard (2006) ovat puolestaan määritelleet valmentajan ammattipätevyyteen kuuluviksi asioiksi eettiset ratkaisut, harjoittelun organisoinnin, suorituksen analysoinnin, harjoittelu- ja kilpailutilanteissa tukemisen, harjoittelun suunnittelun ja hallinnolliset tehtävät.

Valmennuksen tilannesidonnaisuuden vuoksi erinomaista valmennusta ei ole helppo määritellä yksiselitteisesti. Côté, Salmela, Trudel, Baria ja Russel (1995) ovat kehittäneet 17 huippuvalmentajan haastatteluiden pohjalta valmennusmallin (Coaching Model), jonka avulla kuvataan, millaista asiantuntemusta ja mitä taitoja valmentaja työssään tarvitsee ja mitkä ulkopuoliset tekijät tähän prosessiin vaikuttavat. Malli on kaksitasoinen ja rakentuu kuuden käsitteen ympärille. Itse valmennusprosessia kuvaavat komponentit ovat kilpailu, organisointi ja harjoittelu, ja valmennusprosessin ympärillä vaikuttavat tekijät ovat valmentajan henkilökohtaiset ominaisuudet, urheilijan tai joukkueen ominaisuudet sekä olosuhteet ja resurssit. Valmentajan toiminnan monimuotoisuuden ymmärtämiseksi on suositeltu otettavaksi huomioon kaikki valmennusprosessissa vaikuttavat tekijät sekä niiden välinen vuorovaikutus erilaisissa tilanteissa ja yhteyksissä (Côté, 2006; Côté, Young, North ja Duffy, 2007). Sittemmin Côté ja Gilbert (2009) ovatkin tarkentaneet ”hyvän” ja tehokkaan valmennuksen määritelmää, joka huomioi valmentajan

osaamisvaatimukset eri osa-alueilla ja valmennusprosessin seuraukset valmennettavissa urheilijoissa tai liikkujissa heidän kehityspolkunsa eri vaiheissa.

Valmentajakoulutukset ja valmentajana kehittymisen näkeminen yksilöllisenä ja elinikäisenä prosessina ovat edellytyksiä valmennuksen laadun ylläpitämiselle ja parantamiselle (Cushion, Armour ja Jones, 2003). Trudelin ja Gilbertin (2006) mukaan valmentajat oppivat valmentamaan pääasiassa virallisten koulutusohjelmien (omaksumalla) ja kokemusten (osallistumalla) kautta. Werthner ja Trudel (2006) ovat soveltaneet Moonin (2004) yleistä oppimisteoriaa pyrkien ymmärtämään valmentajan osaamisen kehittymistä ja valmentajan oppimisprosessia. Heidän mukaansa valmentajana oppiminen voi tapahtua ”rakentamalla” tai ”verkottamalla”. ”Rakentamalla” etenevä oppimisprosessi on perinteinen kouluttajan johtama valmentajakoulutus, missä kouluttaja antaa materiaalin ja opettaa sisällön. Tällöin osallistuja omaksuu tiedon passiivisesti ja soveltaa sitä kykyjensä ja tarpeensa mukaan käytännön valmennustoimintaansa. Oppimisprosessin ajattelemisen ”verkkona” tarkoittaa puolestaan huomattavasti joustavampaa näkemystä oppimisprosessista, jolloin oppiminen voi tapahtua monin eri tavoin erilaisissa tilanteissa. Formaaleissa tilanteissa (valmentajakoulutus, mentorointi, seminaarit) oppimista ohjaa ulkopuolinen henkilö. Informaaleissa tilanteissa (keskustelut valmentajien ja urheilijoiden kanssa, internet) ei ole ohjaajaa, ja valmentaja tekee itse aloitteen ja valitsee oppimisen sisällön ja kohteen. Sisäiset oppimistilanteet taas vaativat olemassa olevan tiedon uudelleen käsittelyä valmentajan kognitiivisissa rakenteissa (ajattelu ja pohdinta, jotka liittyvät esim. harjoitteluun tai kilpailuun). Tieto muotoutuu ja kehittyy ajatteluprosessien kautta, ja siihen voivat vaikuttaa sekä sisäiset että ulkoiset kokemukset ja havainnot.

Virallisten valmentajakoulutusten ei katsota yksistään olevan riittävä tapa edistää valmentajana kehittymistä ja niiden merkityksen on kansainvälisissä tutkimuksissa havaittu olevan myös pienemmässä roolissa verrattuna oppimistilanteisiin, joita valmentaja kohtaa päivittäin tekemässään valmennustyössä (Gilbert, Côté ja Mallet, 2006; Lemyre, Trudel ja Durand-Bush, 2007; Mallet, Trudel, Lyle ja Rynne, 2009). Toisaalta erityisesti harrastetasolla toimivista valmentajista 97 % piti valmentajakoulutusta tärkeänä, 87 %:n mielestä valmentajakoulutuksen tulisi olla pakollista ja 84 %:n mielestä valmentajatutkinnon tulisi olla edellytys valmentajana toimimiselle (Vargas-Tonsing, 2007). Formaalia valmentajakoulutusta on arvosteltu siitä, etteivät koulutuksen sisällöt useinkaan vastaa kovin hyvin koulutukseen osallistuvien tarpeita, vaan enemmänkin todentavat vanhaa kuin tuovat uutta tietoa (Gilbert ja Trudel, 1999). Lisäksi kurssien todellinen toteutus on saattanut poiketa oleellisesti kurssisuunnitelmasta (Hammond ja Perry, 2005) tai koulutuksessa välitettävä tieto on ollut liian teoreettista käytännön valmennustyön kannalta (Lemyre ym., 2007). Virallisten koulutusten ”kirjatieto” rakentuu osaamiseksi vasta käytännön hyödyntämisen kautta, ja se vaatii koulutettavalta tiedon prosessointia ja oman toiminnan tarkastelua (Mallet ym., 2009). Valmentajan on kyettävä soveltamaan koulutuksessa saatua tietoa omassa toimintaympäristössä huomioiden valmennettavien ikä, taitotaso, käytettävissä olevat resurssit ja valmennussuhteelle asetetut tavoitteet. Jos koulutus on luonteeltaan lyhytaikaista,

pirstaleista ja käytännön toiminnasta irrallista, voi asiantuntijuuden ja osaamisen rakentuminen jäädä heikoksi (Abraham ja Collins, 1998; Cushion, Nelson, Armour, Lyle, Jones, Sandford ja O'Callaghan, 2010).

Valmennukseen liittyvän kokemusmaailman voidaan ajatella varhaisimmillaan alkavan kertyä jo valmentajan omista urheilu-uran aikaisista kokemuksista. Näiden kokemusten kautta on mahdollista kehittää sekä omia lajitietoja ja -taitoja että tarkkailla erilaisten valmentajien käytännön työskentelyä urheilijan roolista (Lemyre ym., 2007). Nykytietämyksen mukaan kokemus valmentajana toimimisesta, toisten valmentajien ja valmennustapahtumien tarkkailu sekä vuorovaikutus muiden valmentajien ja urheilijoiden kanssa ovat valmentajan pääasiallisia oppimistilanteita (Cushion ym., 2010; Irwin, Hanton ja Kerwin, 2004; Wright, Trudel ja Culver, 2007; Mallet ym., 2009). Valmentajan asiantuntijuuden kehittyminen tapahtuu siis vuorovaikutusprosesseissa kilpailu- ja harjoitustapahtumien sosiaalisessa ympäristössä, missä käytännön oppimiskokemusta seuraa reflektiivinen toiminnan tarkastelu, joka johtaa osaamisen ja asiantuntijuuden kehittymiseen (Cushion ym., 2010). Koska oman toiminnan reflektointi perustuu aikaisemmin opittuihin tietoihin ja kokemuksiin, on valmentajan kokemuksella tärkeä rooli oman toiminnan reflektoinnissa. Epämuodollisemmat keskustelut oman apuvalmentajan, seuran ulkopuolisten valmentajien tai omien urheilijoiden kanssa sekä toisten valmentajien toiminnan seuraaminen ja valmennettavien antama palaute auttavat valmentajaa reflektoimaan omaa toimintaansa. Myös mentorilta tai muulta vastaavalta "valmennustoiminnan kehittäjältä" saatava henkilökohtainen tuki ja opastus erityisesti käytännön valmennusongelmissa voi auttaa valmentajaa jäsentämään omaa kokemusmaailmaansa (Wright ym., 2007; Lemyre ym., 2007; Irwin ym., 2004; Salmela, 1995; Cushion ym., 2003; North, 2010).

On myös havaittu, että valmentajan koulutustasosta, valmentajakokemuksesta ja lajista riippuen valmentajat arvostavat erilaisia oppimistilanteita eri tavalla (Gilbert ym., 2006; Lemyre ym., 2007). Jääkiekkovalmentajille tehdyn kyselyn perusteella valmentajan asiantuntijuuden lähteitä olivat valmentajakoulutukset, valmentajaklinikat, mentorointi, kirjat/videot, henkilökohtainen kokemus (työ, perhe, urheilu), valmentajien väliset keskustelut ja internet (Wright ym., 2007). Huippuvalmentajien haastatteluiden pohjalta taas tärkeimpiä oppimiskokemuksia huippuvalmentajaksi kehittyemisessä olivat olleet kilpaurheilukokemus valmennettavassa lajissa, virallinen valmentajakoulutus tai mentorointi-suhde valmentajauran alkuvaiheessa (Erickson, Côté ja Fraser-Thomas, 2007). Lemyren ym. (2007) mukaan eri lajeissa toimivat harrastetason valmentajat painottivat oman osaamisensa kehittyneen formaalin valmentajakoulutuksen lisäksi erityisesti omien urheilukokemusten pohjalta sekä apuvalmentajana tai ohjaajana toimimisen myötä. Nämä kokemukset olivat lisänneet valmentajien lajitietämystä ja tutustuttaneet heidät oman lajinsa toimintakulttuuriin.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on muodostaa yleiskuva suomalaisista valmentajista sekä tuottaa tietoa siitä, mistä lähteistä ja miten valmentajan osaaminen ja asiantuntijuus kehittyvät valmentajauran aikana. Vaikka valmentajan asiantuntijuuden kehittymistä on kansainvälisesti tutkittu jo jonkin verran, ei vastaavaa kartoitusta suomalaisten valmentajien oppimistilanteista, oppimisen lähteistä ja niiden tärkeydestä ole tähän mennessä tehty.

Raportti esittelee suomalaisille valmentajille ja ohjaajille teetetyn laajan kyselyn tuloksia. Valmentajakunnan yleiskuvausta varten kerättiin tietoa seuraavilta osa-alueilta (Liite 1):

1. Taustatiedot
 - sukupuoli, ikä, asuinkunta, koulutus, opetus- tai liikunta-alan koulutus
2. Kokemus urheilijana
 - laji(t), korkein taso, harrastusvuodet
3. Valmentajakoulutus
 - käydyt valmentajakoulutukset
 - lisäkoulutustarve
4. Valmentajuus ja valmentajakokemus
 - valmentajauran aloittaminen, motivaatiotekijät, valmentajauran tavoitteet
 - valmentajakokemus, lajien määrä, valmennuspestien määrä, lajiryhmä, valmennettavien ikäryhmä ja taso valmentajauran aikana
5. Nykyinen valmennustehtävä
 - laji(t), nimike, toiminnan peruste, valmennuskertojen määrä ja valmennukseen käytetty aika viikossa, valmennettavien määrä, ikä, sukupuoli ja taso
 - valmennukseen käytettävä kokonaisaika viikossa ja ajankäytön jakautuminen eri kohteisiin

Valmentajana kehittymisen arvioimiseksi muokattiin aikaisempien tutkimusten pohjalta kolme listaa koulutukseen, kokemukseen ja tiedonlähteisiin liittyvistä oppimistilanteista (Liite 1). Vastajat valitsivat näistä omalla kohdallaan toteutuneet oppimistilanteet ja arvioivat niiden tärkeyden oman valmentajana kehittymisensä kannalta. Tämän osion avulla pyrittiin vastaamaan tarkemmin seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä oppimistilanteita ja oppimisen lähteitä suomalaisvalmentaja käyttää osaamisensa ja asiantuntijuutensa kehittämisessä?
2. Kuinka tärkeäksi valmentaja arvioi käyttämänsä oppimistilanteet oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta?
3. Onko oppimistilanteiden tärkeyden arvioinnissa eroja valmentajaryhmien välillä?

3 TIEDON KERUU JA ANALYSOINTI

Kyselytutkimuksen lähtökohtana oli tavoittaa mahdollisimman laajasti eri lajeissa ja tasoilla toimivia valmentajia ja ohjaajia. Koska tutkimuksen perusjoukkoa eli suomalaisten valmentajien ja ohjaajien kokonaismäärää ei ole pystytty tarkasti määrittelemään, päädyttiin aineisto keräämään käyttämällä kahta erilaiseen vastaajaryhmään kohdistuvaa jakelukanavaa. Kyselylomake lähetettiin touko–kesäkuun vaihteessa 2009 nettikyselynä kaikille Suomen Valmentajat ry:n jäsenille, joiden sähköpostiosoite oli yhdistyksen rekisterissä (n=2015) ja niille Nuoren Suomen sinettiseurojen ohjaajille ja -valmentajille (n=3049), jotka olivat määräaikaan mennessä toimittaneet sähköpostiosoitteensa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskukselle kyselyyn osallistumista varten. Vastauksia palautui kesäkuun 2009 loppuun mennessä yhteensä 2476, joista 925 (46 %) vastausta Suomen Valmentajat ry:n kautta ja 1551 (50 %) Nuoren Suomen sinettiseurojen kautta. Kokonaisvastausprosentiksi saatiin 49 %.

Tähän raporttiin on valittu kaikkien vastaajien joukosta mukaan ne vastaajat, jotka kyselyä edeltäneen 12 kuukauden aikana olivat aktiivisesti toimineet valmentajina tai ohjaajina (n=2213) jossakin lajissa. Näiden vastaajien joukossa oli 51 eri lajin valmentajaa ja ohjaajaa sekä 17 vastaajaa, jotka eivät ilmoittaneet lajiaan. Noin viidesosa vastaajista toimi valmentajana tai ohjaajana jalkapallossa (n=453) ja muita vastaajamäärältään hyvin edustettuja lajeja olivat jääkiekko (n=369), yleisurheilu (n=175), salibandy (n=150) ja voimistelu (n=149). Eri lajien vastaajamäärät, prosentuaaliset osuudet sekä vastaajien sukupuolijakauma on esitetty Liitteessä 2.

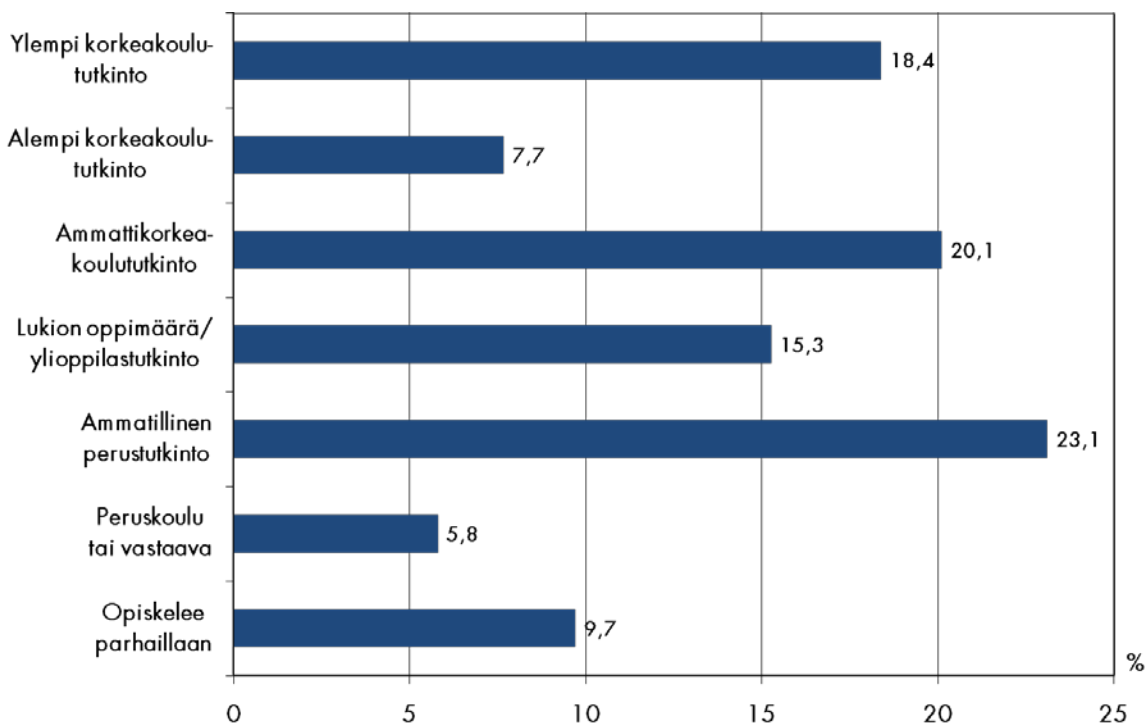
Kyselyohjelmaan palautuneet vastaukset muutettiin Webropolissa excel-raportiksi aineiston tarkempaa tarkastelua varten. Kaikki vastaajat eivät noudattaneet ohjeita tarkasti ja tulkinneet vastauksia samalla ja tarkoitetulla tavalla, mistä syystä aineisto käsiteltiin epäselvyyksien korjaamiseksi ja liian puutteellisesti täytettyjen vastausten poistamiseksi. Avointen kysymysten vastaukset ryhmiteltiin ja koodattiin ja osa muuttujista uudelleen koodattiin tulosten analysointia varten SPSS-tilasto-ohjelmalla. Aineiston kuvauksessa käytettiin tunnuslukuina prosenttiosuuksia ja keskilukuja. Tilastollisena menetelmänä käytettiin ristiintaulukointia, missä riippumattomina muuttujina käytettiin vastaajan kilpaurheilusta, korkeinta valmentajakoulutusta ja valmentajakokemusta sekä nykyisen valmennustehtävän osalta valmennettavien ikää, tasoa ja toiminnan perustetta.

4 TULOKSET

4.1 Taustatiedot

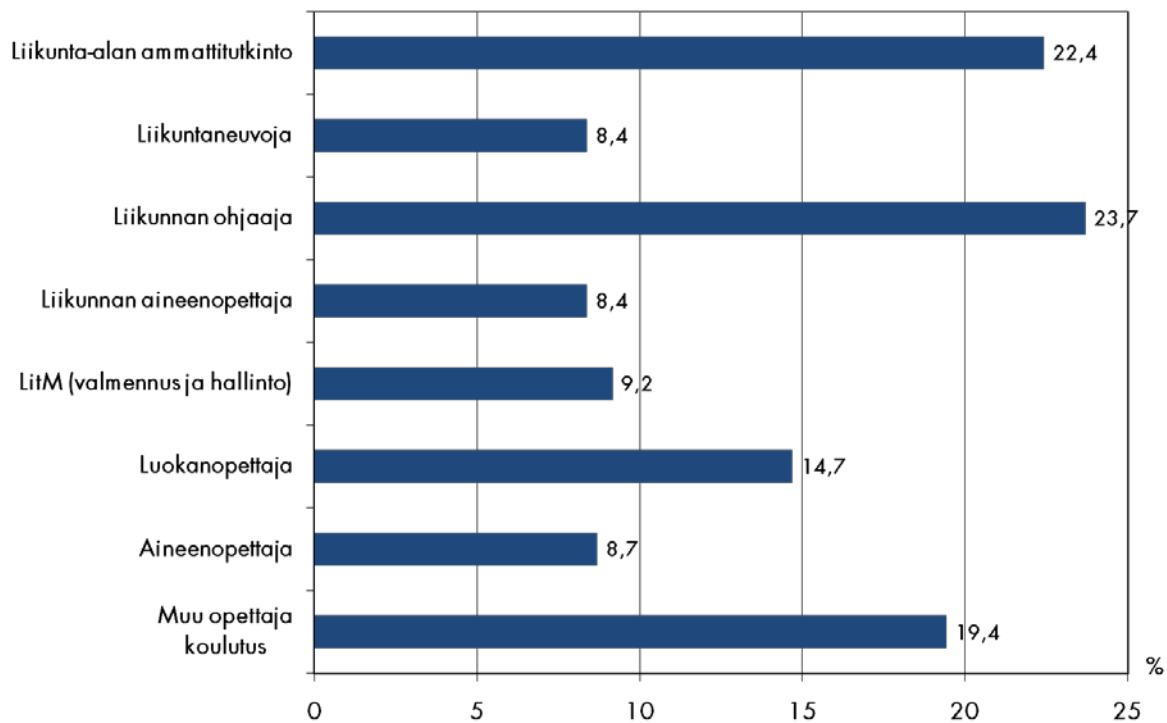
Kyselyyn vastanneista valmentajista ja ohjaajista (n=2213) oli naisia 29,1 % ja miehiä 70,9 %. Vastaaajista valtaosa oli 40–49-vuotiaita (37,0 %), alle 30-vuotiaita oli 26,6 %, 30–39-vuotiaita 25,2 % ja 50-vuotiaita tai vanhempia 11,3 %. Asuinkunnan mukaan tarkasteltuna suurin osa vastaaajista asui yli 50 000 (37,2 %) asukkaan kunnissa tai pääkaupunkiseudulla (24,6 %). Keskisuurissa (20 000–50 000 asukasta) kunnissa asui 20,1 % sekä alle 20 000 asukkaan kunnissa 18,1 % vastaaajista. Vastaaajista 42,5 % oli Suomen Valmentajat ry:n jäseniä.

Korkeimpana koulutustasona lähes puolella vastaaajista (46,2 %) oli joko ammattikorkeakoulutai korkeakoulututkinto. Ylioppilastutkinnon tai ammatillisen perustutkinnon oli suorittanut 38,4 % vastaaajista ja 5,8 %:lla ei ollut peruskoulun jälkeen muuta koulutusta. 9,7 % vastaaajista opiskeli parhaillaan kyselyntekohetkellä (Kuvio 1).



Kuvio 1. Vastaaajien korkein koulutustaso kyselyntekohetkellä.

Opetus- tai liikunta-alan koulutus oli 28,6 %:lla vastaajista (n=633). Näistä yleisempi oli liikunta-alan koulutus, joka oli 456 vastaajalla (62,7 %), ja opetusalan koulutus oli 271 vastaajalla (37,3 %). 94 vastaajalla oli useampi kuin yksi opetus- tai liikunta-alan koulutus (Kuvio 2). Opetus- ja liikunta-alalla koulutetuista vastaajista useimmilla oli joko liikunta-alan ammattitutkinto (22,4 %) tai joko opisto tai AMK-tasoinen liikunnanohjaajatutkinto (23,7 %).

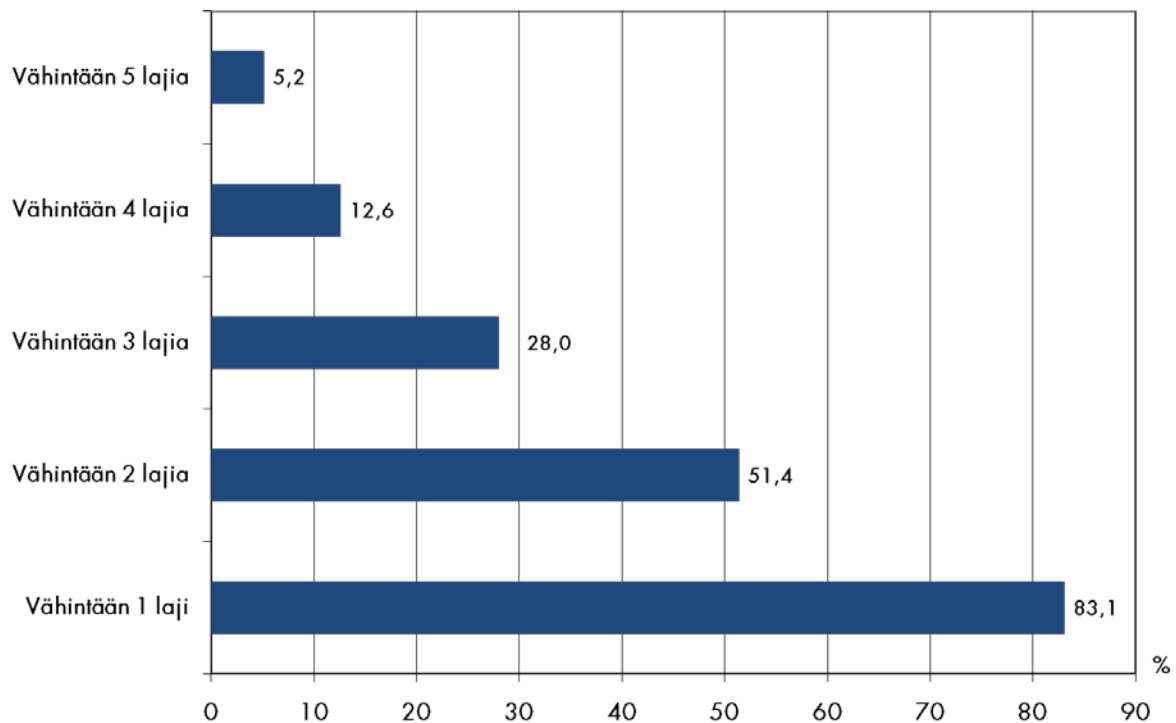


Kuvio 2. Vastaajien opetus- tai liikunta-alan koulutus (n=633) (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut halutessaan valita useita vaihtoehtoja).

4.2 Kokemus urheilijana

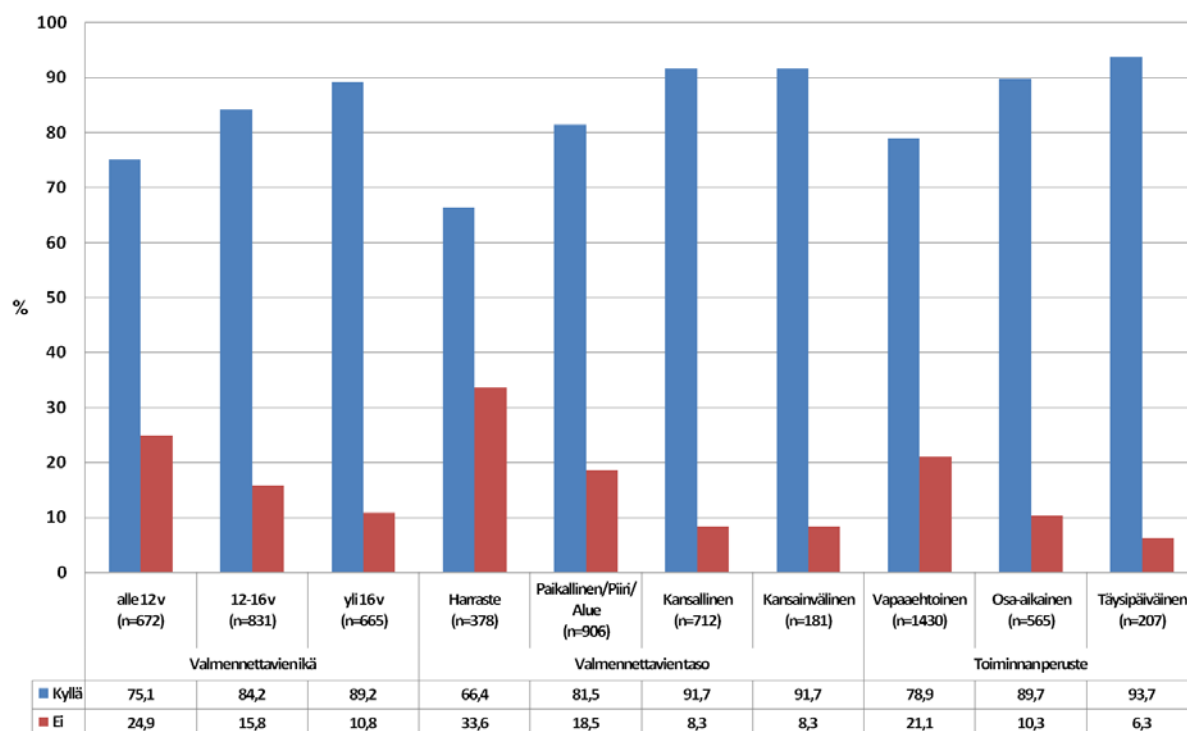
Kyselyyn vastanneista valmentajista ja ohjaajista 83,1 % (n=1838) oli harrastanut tavoitteellista kilpaurheilua. Tämän harrastuksen keskimääräinen kesto oli vastaajilla ollut keskimäärin 13,1 vuotta. Suosituimpia lajeja, joita vastaajat olivat harrastaneet päälaajinaan, olivat jalkapallo (19,4 %), jääkiekko (16,5 %) ja yleisurheilu (10,4 %). Kaikista harrastetuista lajeista yhteenlaskettuna vastaajista 39,4 % oli harrastanut jalkapalloa, 26,0 % jääkiekkoa ja 22,0 % yleisurheilua jossakin vaiheessa omaa kilpaurheilu-uraansa. Päälaajissaan kansallisella tasolla kilpailleita oli vastaajista noin puolet (49,4 %), paikallistasolla 31,4 %, kansainvälisellä tasolla 12,6 % ja lajinsa arvokilpailuissa edustaneita oli 6,6 % vastaajista. Oman kilpaurheilu-uran päälaaji ja kyselyntekohetkellä valmennettava päälaaji oli sama 73,9 %:lla (n=1359) kilpaurheilua harrastaneista vastaajista. Kaikkiaan 92,4 % (n=1699) kilpaurheilua harrastaneista vas-

taajista oli jossakin vaiheessa kilpaurheilu-uraansa harrastanut kyselyntekohetkellä valmentamaansa päälajia. Vastaajien kilpaurheilutaustan monipuolisuutta pyrittiin kyselyssä kuvaamaan harrastettujen lajien lukumäärällä (Kuvio 3). 51,4 % vastaajista ilmoitti harrastaneensa vähintään kahta lajia ja 28,0 % kolmea lajia kilpaurheilu-uransa aikana. Toista lajia oli harrastettu keskimäärin noin 8 vuotta ja kolmatta noin 6 vuotta.

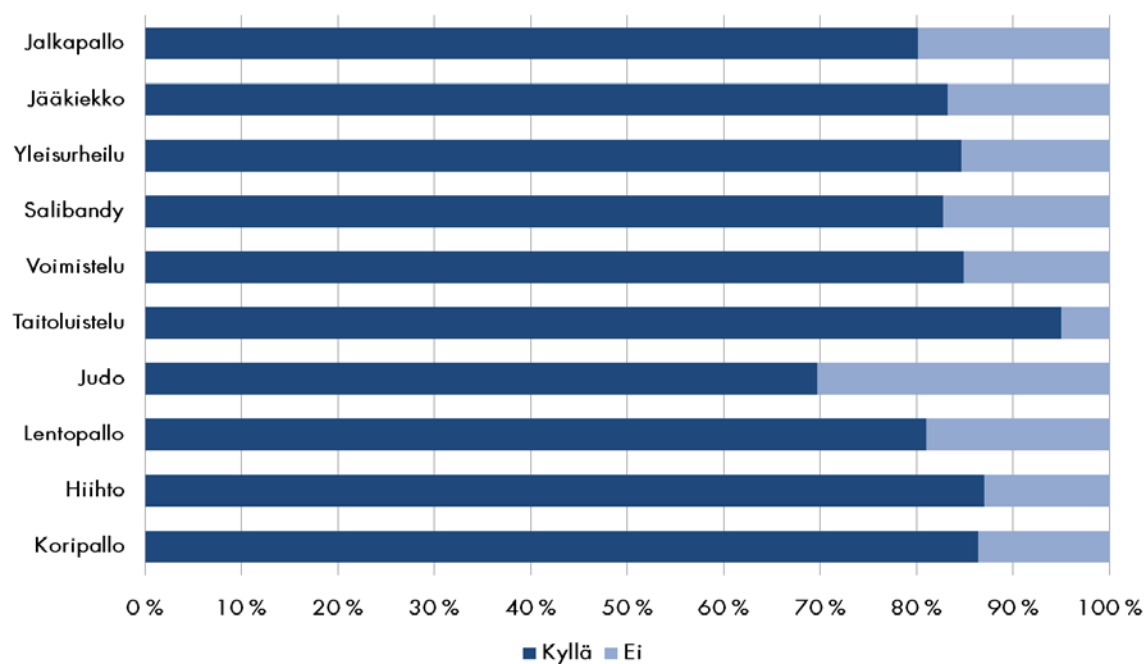


Kuvio 3. Vastaajien kilpaurheilumielessä harrastamien lajien määrä.

Kilpaurheilutaustaisten valmentajien osuudessa havaittiin vaihtelua valmennettavien iän, tason ja toiminnan perusteen mukaan. Selkeimmin valmentajien ja ohjaajien kilpaurheilutausta oli yhteydessä valmennettavien tasoon ($\chi^2(3) = 123.667$, $p < .001$) mutta vähäisessä määrin myös valmennettavien ikään ($\chi^2(2) = 48.060$, $p < .001$) ja toiminnan perusteeseen ($\chi^2(2) = 52.356$, $p < .001$) (Kuvio 4). Valmentajan kilpaurheilutausta oli siis hieman yleisempi vastaajilla, jotka valmensivat joko korkeammalla tasolla, vanhempia urheilijoita tai toimivat valmennustyössään joko osa-aikaisina tai päätoimisina. Valmentajien ja ohjaajien kilpaurheilutaustassa ei havaittu eroa yksilö- ja joukkuelajien valmentajien välillä mutta eri lajien välillä havaittiin kuitenkin pieniä eroja. Kuviossa 5 on esitetty vastaajien kilpaurheilutausta lajeittain kymmenessä vastaajamäärältään suurimmassa lajissa. Kilpaurheilutaustaisten vastaajien osuus oli pienin judossa, jalkapallossa ja lentopallossa (69,7 %, 80,1 % ja 81,0 %) ja suurin taas taitoluistelussa, missä 95,0 %:lla vastaajista oli oma kilpaurheilutausta.



Kuvio 4. Vastaajien kilpaurheilusta valmennettavien iän, tason ja toiminnan perusteen mukaan.

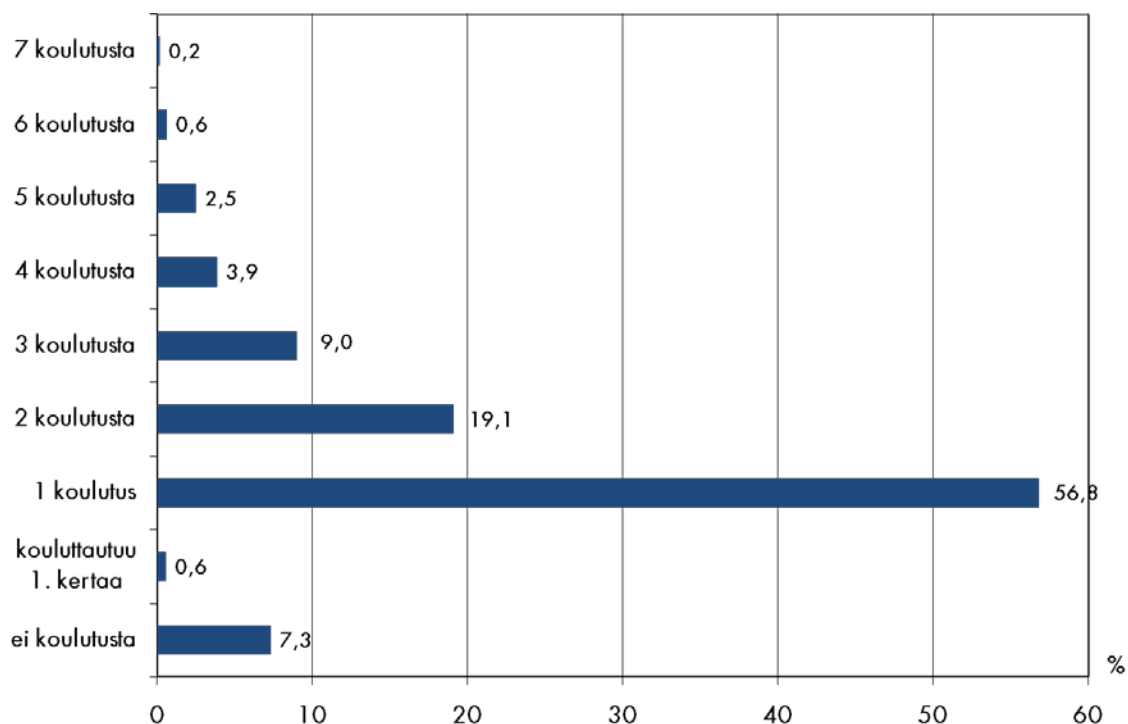


Kuvio 5. Vastaajien kilpaurheilusta kymmenessä vastaajamäärältään suurimmassa lajissa.

4.3 Valmentajakoulutus

Kyselyyn vastanneista valmentajista ja ohjaajista 92,7 % oli osallistunut valmentajakoulutukseen. Vastaajien koulutusmäärät vaihtelivat yhdestä seitsemään koulutukseen, lisäksi osa vastaajista kävi parhaillaan ensimmäistä valmentajakoulutustaan ja 7,3 % oli kouluttamattomia. Valtaosalla vastaajista (56,8 %) oli ainoastaan yksi koulutus ja noin viidennes oli käynyt kaksi koulutusta. Keskimäärin vastaajilla oli 1,6 valmentajakoulutusta (Kuvio 6).

Kaikkiaan 0-tason koulutukseen oli osallistunut 36,6 %, I-tason koulutukseen 53,8 %, II-tason koulutukseen 27,2 % ja III-tason koulutukseen 15,1 % vastaajista. Ammatillinen valmentajatutkinto (AmVT, KVT, AVT, VAT ja VEAT) oli 9,9 %:lla ja AMK- tai yliopistotasoinen valmentajakoulutus oli 8,6 %:lla vastaajista. Lisäksi kansainvälistä valmentajakoulutusta oli 1,6 %:lla, muuta koulutusta 9,2 %:lla ja 5,2 % vastaajista oli parhaillaan koulutuksessa.



Kuvio 6. Vastaajien valmentajakoulutusten määrä.

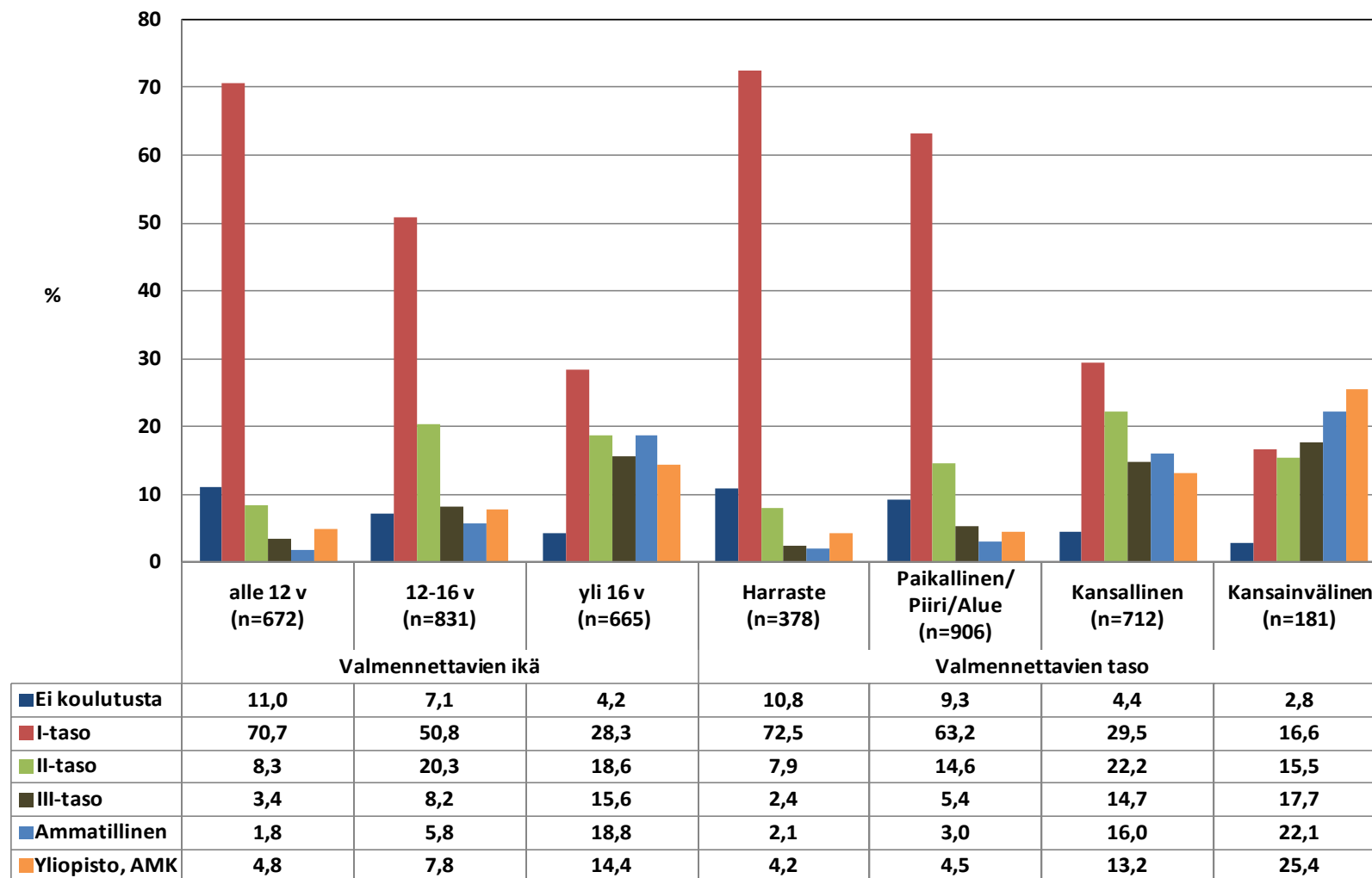
Valmentajakoulutuksen vaihtoehtoista muodostettiin 5-luokkainen asteikko korkeimman koulutustason tarkastelua varten. Korkeimpana valmentajakoulutustasona 49,6 %:lla vastaajista oli I-tason koulutus ja noin neljänneksellä lajiliiton II- tai III-tason koulutus. Ammatillinen valmentajatutkinto (AmVT, KVT, AVT, VAT tai VEAT) oli korkein valmentajakoulutustaso 8,7 %:lla vastaajista ja AMK- tai yliopistotasoinen valmentajakoulutus 9,3 %:lla vastaajista (Taulukko 1).

Taulukko 1. Vastaajien korkein valmentajakoulutus.

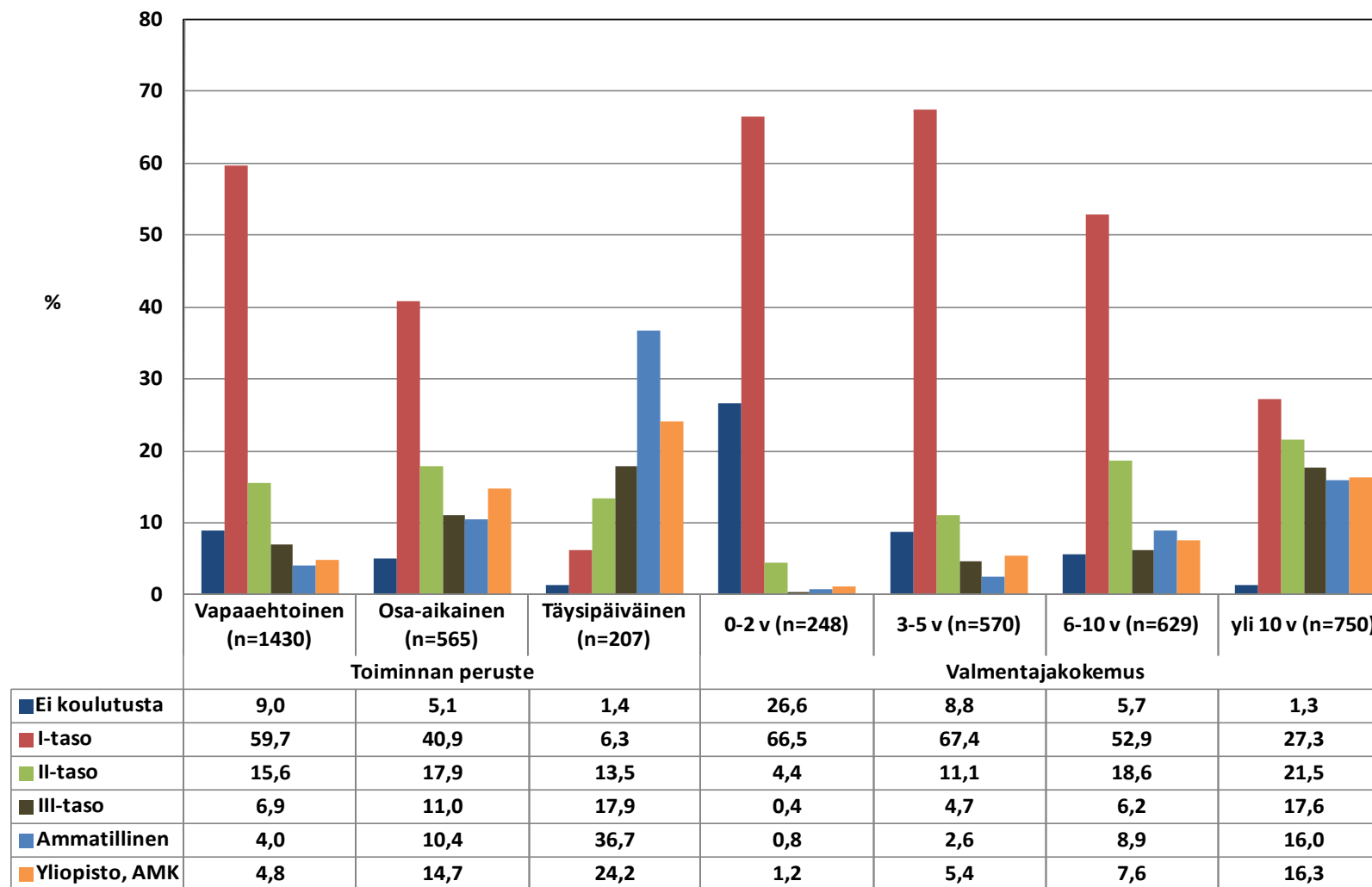
<i>Valmentajakoulutus</i>	<i>Frekvenssi</i>	<i>%</i>	<i>Kertymä %</i>
Ei koulutusta	162	7,3	7,3
I-taso	1098	49,6	56,9
II-taso	356	16,1	73,0
III-taso	199	9,0	82,0
Ammattitutkinto	193	8,7	90,7
AMK, yliopisto	205	9,3	100
	2213	100	

Korkeimman valmentajakoulutustason havaittiin olevan yhteydessä valmennettavien ikään ($\chi^2(10) = 397.136$, $p < .001$), tasoon ($\chi^2(15) = 533.381$, $p < .001$), toiminnan perusteeseen ($\chi^2(10) = 489.629$, $p < .001$) ja valmentajakokemuksen pituuteen ($\chi^2(15) = 591.867$, $p < .001$) (Kuviot 7 ja 8). Alle 12-vuotiaiden valmentajista noin 82 %:lla ei ollut lainkaan tai oli korkeintaan I-tason valmentajakoulutus, kun taas yli 16-vuotiaita valmentavista vastaajista kahdella kolmasosalla oli vähintään II-tason valmentajakoulutus. Samanlainen suuntaus oli nähtävissä myös valmennettavien tason sekä toiminnan perusteen suhteen. Harrastetasolla toimivista vastaajista noin 83 % oli kouluttamattomia tai I-tasolla koulutettuja, kun taas kansainvälisellä tasolla toimivista vastaajista lähes puolella (47,5 %) oli ammatillinen valmentajakoulutus (valmentajan ammattitutkinto, AMK, yliopisto) (Kuvio 7). Vapaaehtoisvalmentajista valtaosalla (68,7 %) oli korkeintaan I-tason koulutus, kun taas osa-aikaisesti toimivista vastaajista noin neljäsosalla ja täysipäiväisesti toimivista vastaajista yli puolella (60,9 %) oli ammatillinen valmentajakoulutus. Myös valmentajakokemuksen osalta yhteys oli hyvin samansuuntainen; kouluttamattomien tai I-tasolla koulutettujen valmentajien osuus väheni valmentajakokemuksen karttumisen myötä ja kokeneimmista valmentajista jo lähes puolella oli korkeimpana koulutustasona III-taso tai ammatillinen valmentajakoulutus (Kuvio 8).

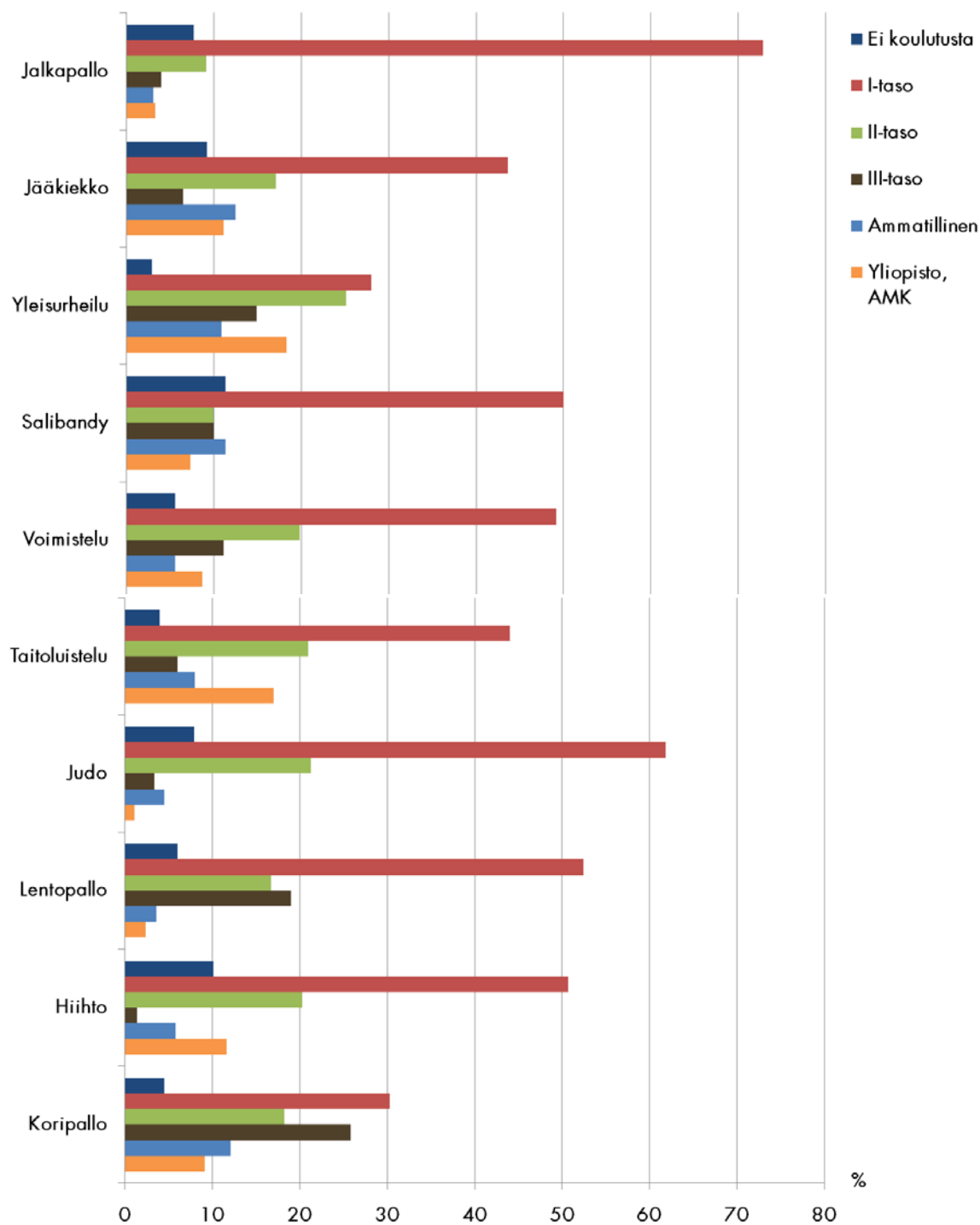
Kuviossa 9 on esitetty vastaajien korkein valmentajakoulutuksen taso lajeittain kymmenessä vastaajamäärältään suurimmassa lajissa. Korkeimmalla tasolla (AMK- tai yliopistotasoinen valmentajakoulutus) koulutettujen vastaajien osuus näissä lajeissa vaihteli 1,1 %:n ja 18,3 %:n välillä ja kouluttamattomien vastaajien osuus 2,9 %:sta 10,1 %:iin. Vastaajia, joilla korkeimpana valmentajakoulutuksen tasona oli I-taso, oli selkeästi eniten jalkapallossa (72,8 %) ja vähiten yleisurheilussa (28,0 %) ja koripallossa (30,3 %). Toisaalta korkeimman valmentajakoulutuksen (valmentajan ammattitutkinto, ammattikorkeakoulu- tai yliopistotasoinen valmentajakoulutus) suorittaneita vastaajia oli eniten yleisurheilussa (29,2 %), taitoluistelussa (25,0 %), jääkiekossa (23,6 %) ja koripallossa (21,2 %). Muita huomioitavia eroavaisuuksia lajien välillä olivat III-tasolla koulutettujen vastaajien muita suurempi osuus koripallossa ja II-tasolla koulutettujen muita suurempi osuus yleisurheilussa.



Kuvio 7. Vastaajien korkein valmentajakoulutustaso valmennettavien iän ja tason mukaan.



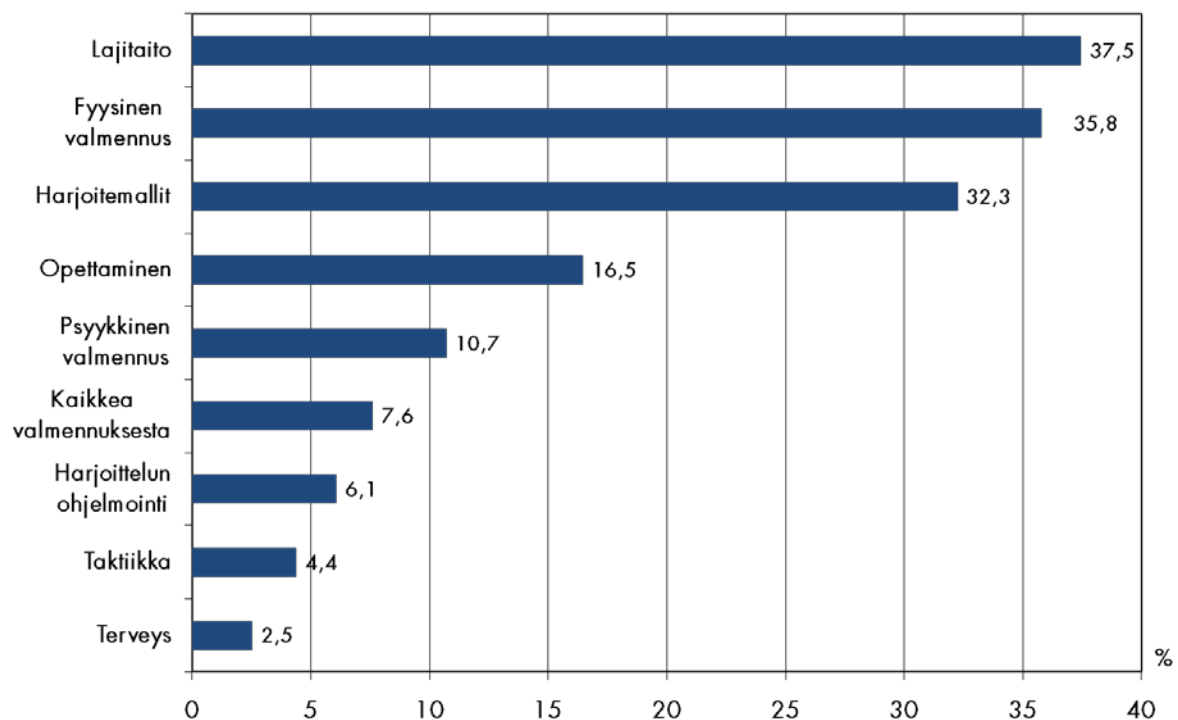
Kuvio 8. Vastaajien korkein valmentajakoulutustaso toiminnan perusteen ja valmentajakokemuksen mukaan.



Kuvio 9. Vastaajien korkein valmentajakoulutustaso kymmenessä vastaajamäärältään suurimmassa lajissa. (Eri lajien vastaajamäärät liitteessä 2).

4.3.1 Lisätiedon tai -koulutuksen tarve ja toteutus

Vastaajien lisätiedon tai koulutuksen tarvetta kyselyntekohetkenä kartoitettiin kyselyn valmentajakoulutusosiossa tiedustelemalla aihealueita, joista lisätietoa tai -koulutusta haluttaisiin, sekä sitä, miten koulutusta toivottaisiin toteutettavan. Vastaajista 73 % (n=1615) ehdotti aihealueita, joista haluttiin omaan valmennukseen liittyen lisätietoa tai -koulutusta. Selkeästi eniten lisätietoa tai -koulutusta omaan valmennukseen liittyen kaivattiin lajitaidosta, fyysisestä valmennuksesta sekä harjoitemalleista, joita ehdotti noin kolmannes ehdotuksen tehneistä vastaajista (Kuvio 10).

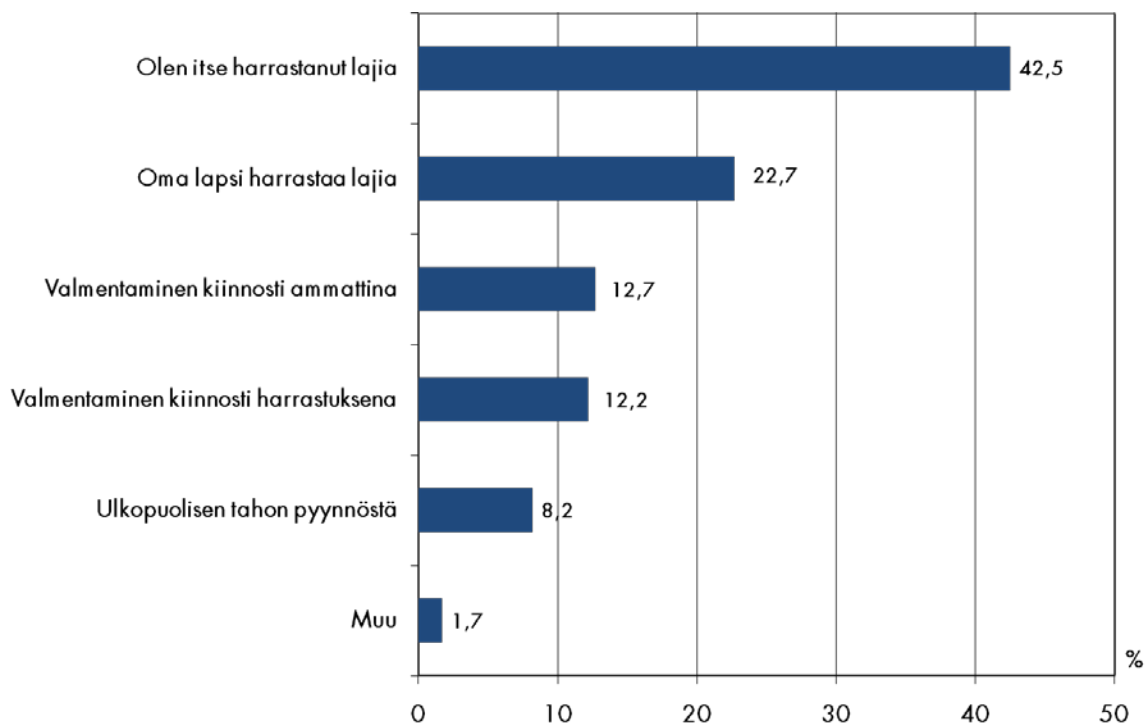


Kuvio 10. Vastaajien tarve lisätiedolle tai -koulutukselle (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut halutessaan ehdottaa useita aihealueita).

Noin 70,9 % (n=1569) vastaajista antoi ehdotuksia siitä, missä muodossa lisätiedon jakamista tai koulutusta olisi hyvä toteuttaa. Selkeä enemmistö (71,8 %) ehdotti lisätiedon tai -koulutuksen toteuttamista perinteisenä lähiopetuksena, ja noin puolet näistä (47,7 %) toivoi lähiopetuksen toteutuvan joko seminaari- tai klinikamuotoisena. Seuraavaksi suosituimpia koulutuksen toteutustapoja olivat verkko-opiskelu, jota ehdotti noin 31 %, ja mentorointi, jota halusi tulevaisuudessa kokeilla noin 17 % ehdotuksen tehneistä vastaajista. Koulutuksen kestoksi ja ajankohdaksi ehdotettiin yleisimmin 1–2 päivää pääasiallisesti viikonloppuun ajoittuen.

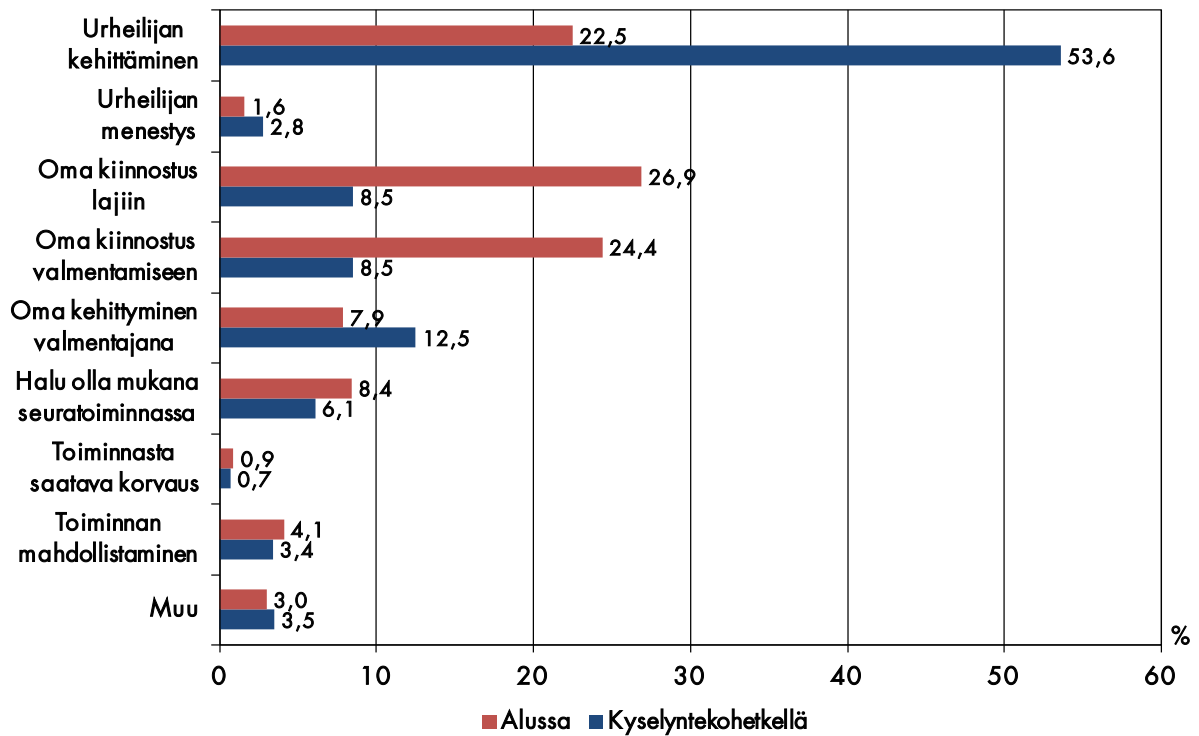
4.4 Valmentajuus ja valmentajakokemus

Oman valmennustoimintansa aloittamisen tärkeimmäksi syyksi 42,5 % vastaajista ilmoitti oman lajiharrastustaustan. Oman lapsen harrastuksen myötä valmennustoimintaan mukaan oli tullut noin neljännes vastaajista. Valmennustoiminnan kiinnostavuuden joko harrastuksena tai ammattina puolestaan nimesi perusteeiksi valmennustoiminnan aloittamiselle noin 12 % vastaajista (Kuvio 11).

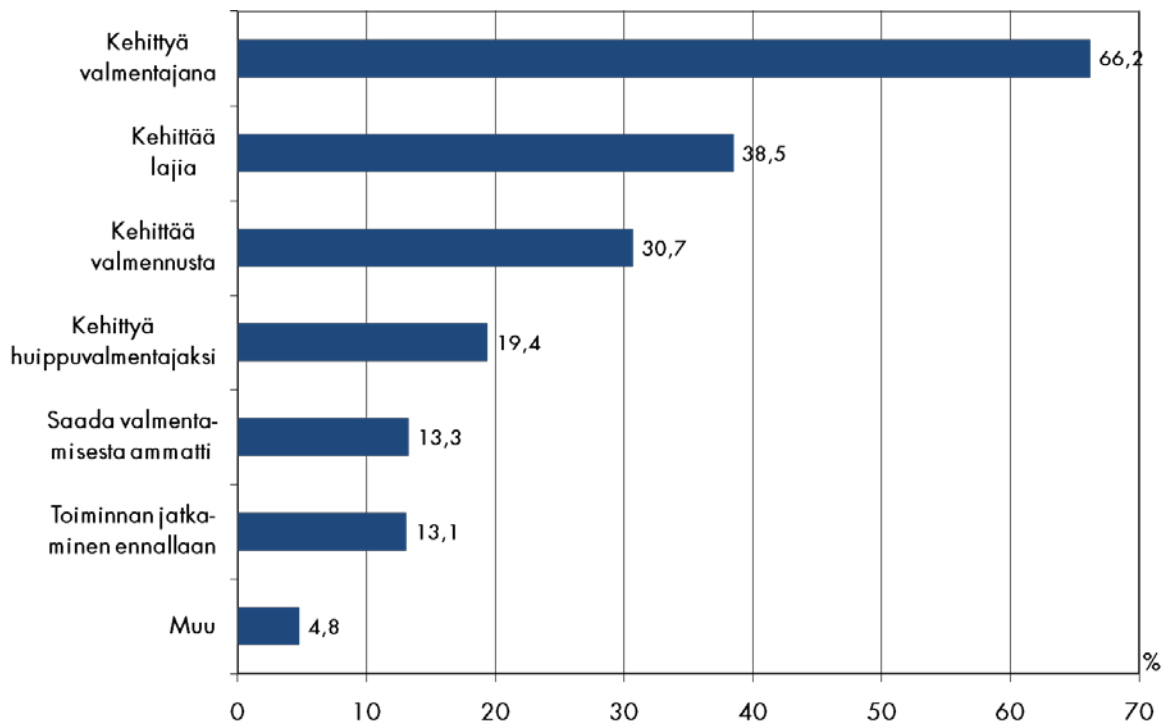


Kuvio 11. Vastaajien tärkein syy valmennustoiminnan aloittamiselle.

Valmentajauran alussa valmennustoiminnan tärkeimpänä motivaation lähteenä 26,9 %:lla vastaajista oli oma kiinnostus lajiin. Vähän alle neljäsosalla vastaajista valmennustoimintaan motivoi joko oma kiinnostus valmentamiseen tai urheilijan kehittäminen. Kyselyntekohetkellä valtaosa vastaajista (53,6 %) motivoi valmennustoiminnassa urheilijan kehittäminen. 12,5 %:lla tärkein motivaatiotekijä oli oma kehittyminen valmentajana, ja noin 9 %:ää vastaajista motivoi kiinnostus lajiin tai valmentamiseen. Sekä valmentajauran alussa että kyselyntekohetkellä ainoastaan pientä osaa vastaajista motivoi toiminnasta saatava korvaus tai urheilijan menestys. Selkeimmät muutokset tärkeimmissä motivaatiotekijöissä valmentajauran alusta kyselyntekohetkeen tapahtuivat kiinnostuksessa lajiin tai valmentamiseen sekä urheilijan kehittämisessä (Kuvio 12).



Kuvio 12. Vastaaajien tärkein motivaatiotekijä valmentajauran alussa ja kyselyntekohetkellä.



Kuvio 13. Vastaaajien henkilökohtaiset tavoitteet valmentajauralla (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut halutessaan valita useita vaihtoehtoja).

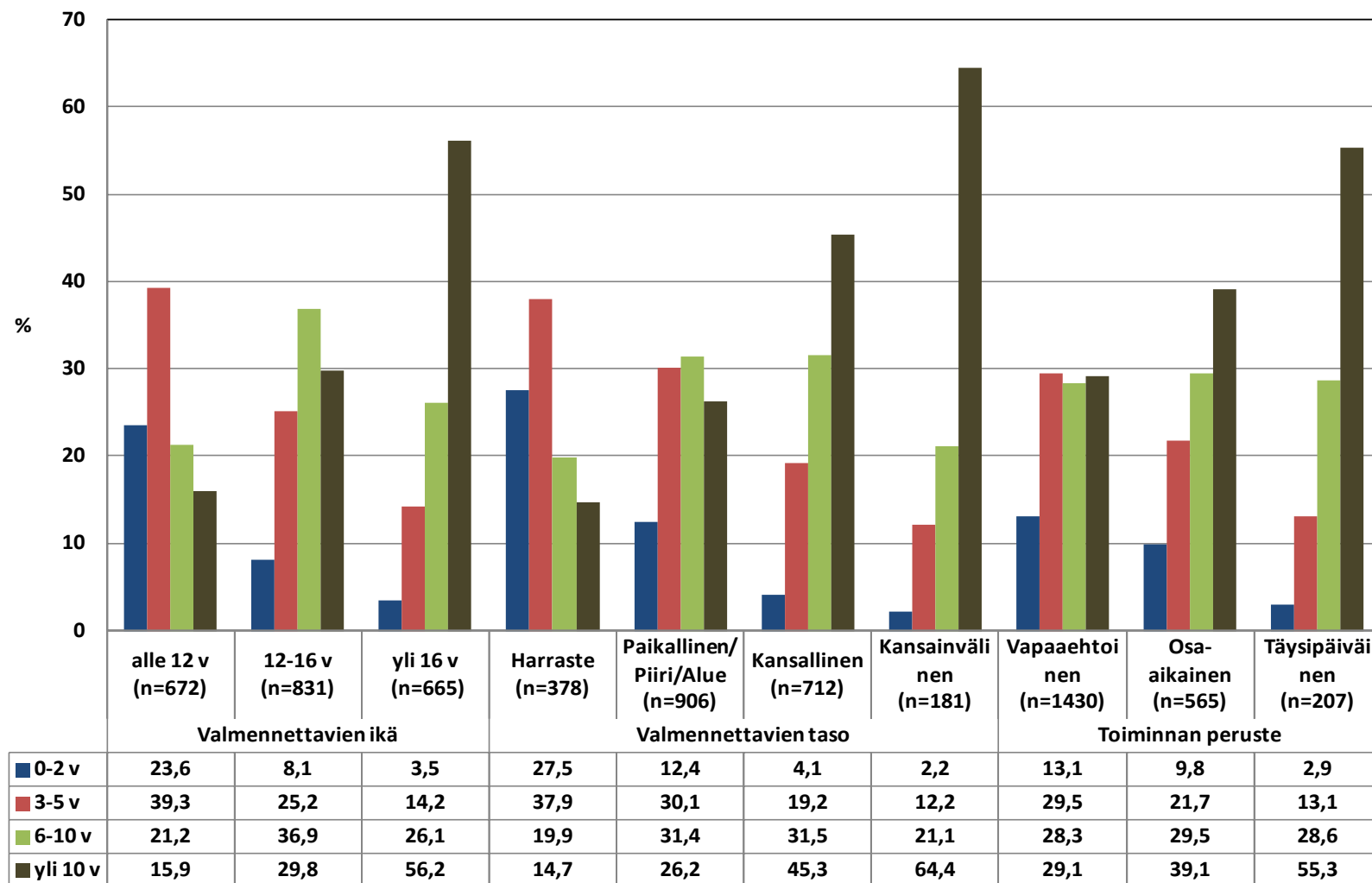
Valmentajan tärkeimpänä tehtävänä lähes puolet (47,9 %) vastaajista piti urheilijan kehittämistä. Kasvattaminen oli tärkein tehtävä 36,1 %:n mielestä ja ainoastaan 16,1 % vastaajista nimesi valmentajan tärkeimmäksi tehtäväksi avustaa urheilijaa saavuttamaan paras mahdollinen tulos. Tiedusteltaessa valmentajauran henkilökohtaisia tavoitteita, kaksi kolmasosaa ilmoitti tavoitteekseen kehittyä edelleen valmentajana. 38,5 % vastaajista ilmoitti tavoitteekseen lajin ja lajikulttuurin sekä 30,7 % valmennuksen ja valmennusprosessien kehittämisen. Noin viidesosa vastaajista tavoitteli valmentamisesta itselleen ammattia, ja ainoastaan 13,1 % vastaajista ei asettanut itselleen tai toiminnalleen selkeää kehittymistavoitetta, vaan aikoi jatkaa valmennustoimintaansa ennallaan (Kuvio 13).

Valmentajakokemusta vastaajilla oli koko valmentajauransa ajalta keskimäärin 10 vuotta (mediaani 8). Valmentajakokemuksen perusteella tehdyn luokituksen (Taulukko 2) mukaan noin kolmasosalla vastaajista oli yli 10 vuotta valmentajakokemusta ja alle 3 vuotta kokemusta oli 11,3 %:lla vastaajista.

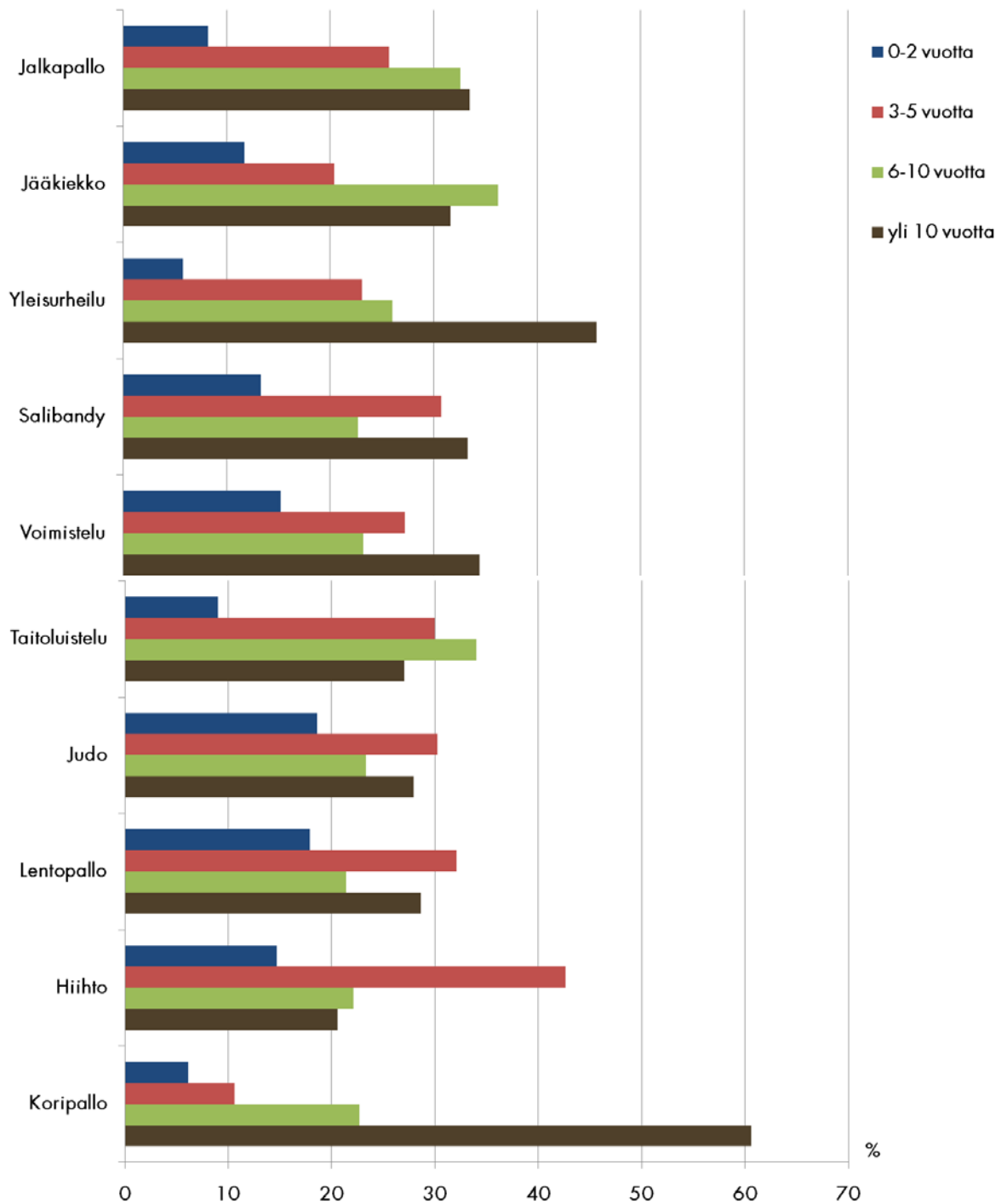
Taulukko 2. Vastaajien valmentajakokemus.

<i>Valmentajakokemus</i>	<i>Frekvenssi</i>	<i>%</i>	<i>Kertymä %</i>
0-2 vuotta	248	11,3	11,3
3-5 vuotta	570	25,9	37,2
6-10 vuotta	629	28,6	65,8
yli 10 vuotta	750	34,2	100
	2197	100	

Vastaajien valmentajakokemuksen havaittiin olevan selkeimmin yhteydessä valmennettavien ikään ($\chi^2(6) = 410.383$, $p < .001$) ja tasoon ($\chi^2(9) = 332.706$, $p < .001$) sekä vähäisessä määrin myös toiminnan perusteeseen ($\chi^2(6) = 84.131$, $p < .001$) (Kuvio 14). Kokemattomimmista valmentajista suurin osa (62,9 %) valmensi nuorimpien ikäryhmässä tai harrastetasolla (65,4 %), kun taas puolella yli 16-vuotiaita ja kahdella kolmasosalla kansainvälisellä tasolla valmentavista vastaajista oli takanaan vähintään 10 vuoden valmentajakokemus. Toiminnan perusteen mukaan tarkasteltuna yhteys ei ollut aivan yhtä selkeä. Vapaaehtois pohjalta toimivissa valmentajissa oli suhteellisen tasaisesti sekä kokemattomampia (42,6 %) että kokeneempia-kin valmentajia (57,4 %) kun taas osa-aikaisesti ja täysipäiväisesti valmentavissa kokeneempien valmentajien osuus oli selkeästi suurempi.



Kuvio 14. Vastaajien valmentajakokemus valmennettavien iän, tason ja toiminnan perusteen mukaan.

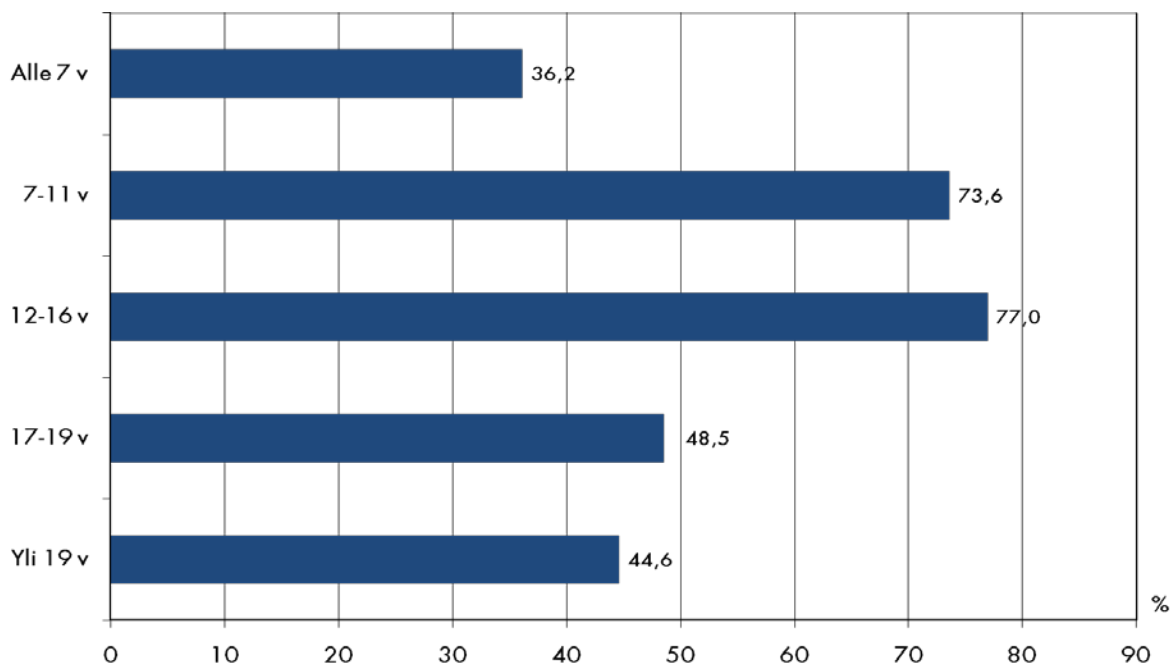


Kuvio 15. Vastaajien valmentajakokemus kymmenessä vastaajamäärältään suurimmassa lajissa. (Eri lajien vastaajamäärät liitteessä 2).

Kun valmentajakokemusta tarkasteltiin lajikohtaisesti, havaittiin, että kokemattomimpia valmentajia oli eniten judossa ja lentopallossa, joissa noin viidesosalla vastaajista oli valmentajakokemusta korkeintaan 2 vuotta. Toisaalta koripallossa ja yleisurheilussa korostui puolestaan ko-

keneiden valmentajien osuus, kun koripallossa yli 60 %:lla ja yleisurheilussa noin 45 %:lla vastaajista oli valmentajakokemusta yli 10 vuotta. Jalkapallossa ja jääkiekossa kahdella kolmasosalla valmentajista oli kokemusta yli 5 vuotta, kun taas hiihdossa valtaosalla vastaajista (57,3 %) valmentajakokemusta oli korkeintaan 5 vuotta (Kuvio 15).

Koko valmentajauransa aikana 32,4 % vastaajista oli toiminut yksilölajien, 57,9 % joukkuelajien ja 9,1 % molempien lajiryhmien valmentajina tai ohjaajina. Valtaosa vastaajista oli jossakin vaiheessa valmentanut 7–16-vuotiaita urheilijoita ja yli 19-vuotiaita oli valmentanut noin 45 % vastaajista (Kuvio 16). Jossakin vaiheessa valmentajauransa valtaosa vastaajista (74,4 %) oli valmentanut paikallisella, piirin tai alueellisella tasolla kilpailevia urheilijoita ja noin puolet (49,5 %) oli valmentanut harrastetasolla. Kansallisen tason urheilijoita oli valmentanut 55,9 % ja kansainvälisen tason 23,2 % vastaajista.

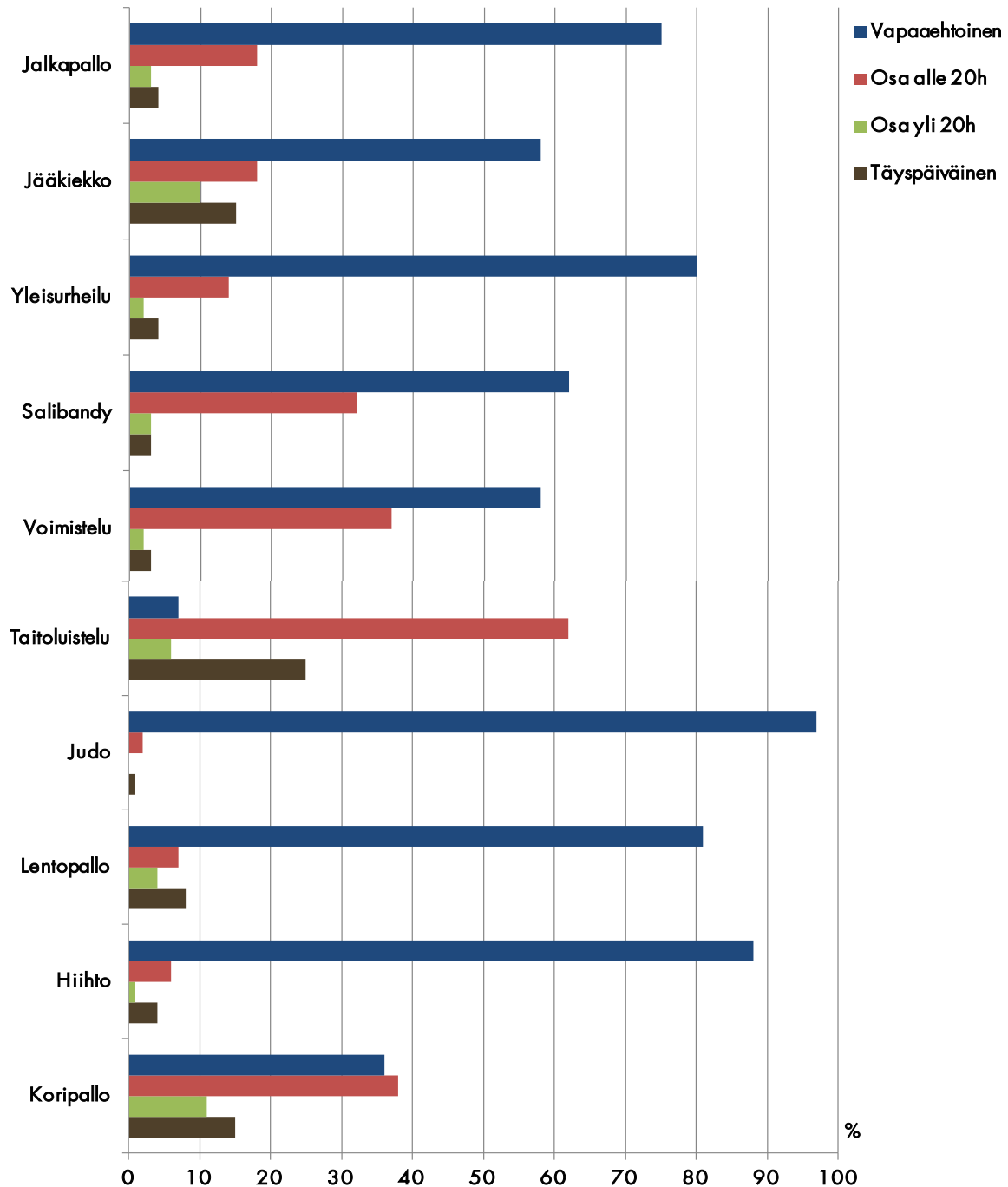


Kuvio 16. Valmennettujen urheilijoiden ikäjakauma (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut halutessaan valita useita vaihtoehtoja).

4.5 Nykyinen valmennustehtävä

Kysyttäessä nykyistä valmennustehtävää vastaajaa pyydettiin nimeämään kaikki kyselyntekohetkiset valmennustehtävänsä järjestykseen niihin viikossa käytettävän ajan perusteella. Jokaisen valmennustehtävän osalta nimettiin valmennettava laji, nimike jota käytti valmentaja sekä toiminnan peruste. Lisäksi vastaajat merkitsivät jokaisen valmennustehtävän osalta valmennuskertojen määrän ja valmennukseen viikossa käytetyn ajan sekä valmennettavien mää-

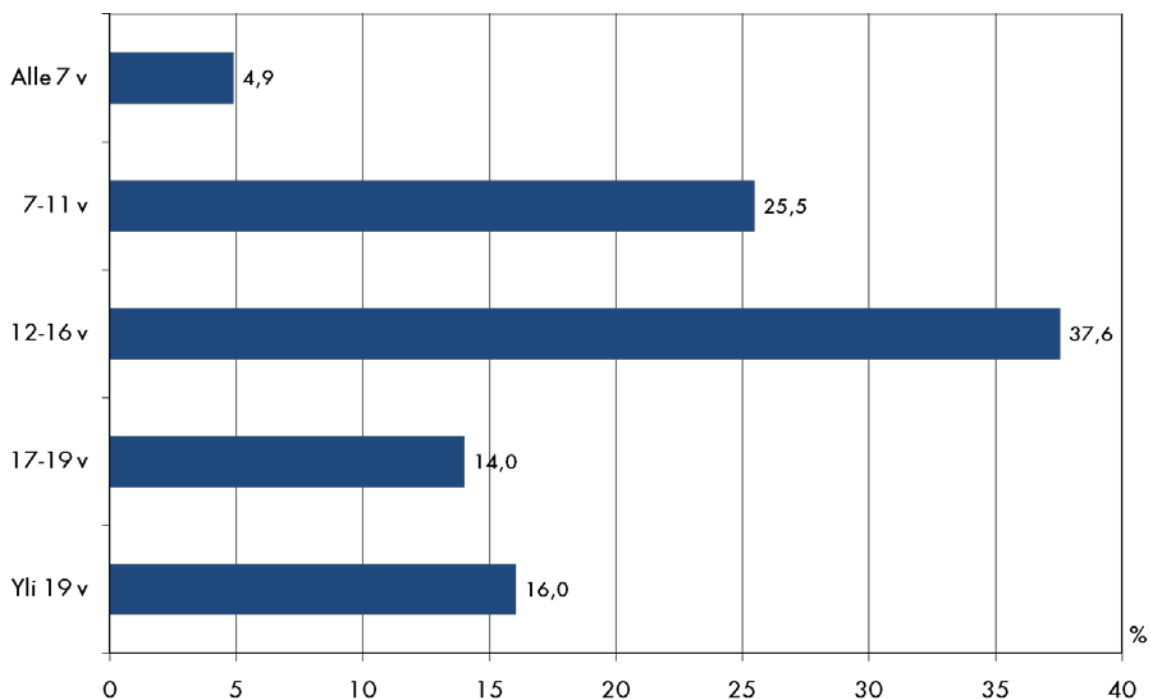
rän, iän, sukupuolen ja tason. Valmennustehtävä, johon vastaajalla kului eniten aikaa viikossa, nimettiin vastaajan pääasialliseksi valmennustehtäväksi kyselyntekohetkellä. Seuraavassa esitetyt tulokset perustuvat näihin pääasiallisesta valmennustehtävästä annettuihin tietoihin.



Kuvio 17. Vastaajien toiminnan peruste pääasiallisessa valmennustehtävässä kymmenessä vastaajamäärältään suurimmassa lajissa. (Eri lajien vastaajamäärät liitteessä 2) (Osa alle/yli 20h = osa-aikaisesti toimiva valmentaja, joka valmentaa alle/yli 20 tuntia viikossa).

Vastaajista 44,5 % ilmoitti käyttävänsä nimikettä valmentaja, päävalmentajan nimikettä käytti 29,4 % ja ohjaajan 13,8 %. 7,7 % nimesi itsensä apuvalmentajaksi, ja erikoisvalmentajia oli 3,9 % vastaajista. Suurin osa vastaajista (64,6 %) toimi valmennustehtävässään vapaaehtois-pohjalta, neljäsosa oli osa-aikaisia, ja täysipäiväisiä ammattivalmentajia oli 9,4 % vastaajista. Tarkasteltaessa lajikohtaisia eroja toiminnan perusteissa (Kuvio 17) havaittiin, että vapaaeh-toisten valmentajien osuus vaihteli eri lajeissa taitoluistelun 7 %:sta judon 97 %:iin. Vapaaeh-toisten valmentajien määrä oli suuri lisäksi hiihdossa (88 %), lentopallossa (81 %) ja yleisurhei-lussa (80 %) ja toiseksi pienin taas koripallossa (36 %). Osa-aikaisesti työskenteleviä valmenta-jia oli eniten taitoluistelussa (68 %) ja seuraavaksi eniten koripallossa, voimistelussa ja sali-bandyssä. Täysipäiväisiä ammattivalmentajia oli selkeästi eniten taitoluistelussa (25 %) ja jon-kin verran myös koripallossa ja jääkiekossa (15 %).

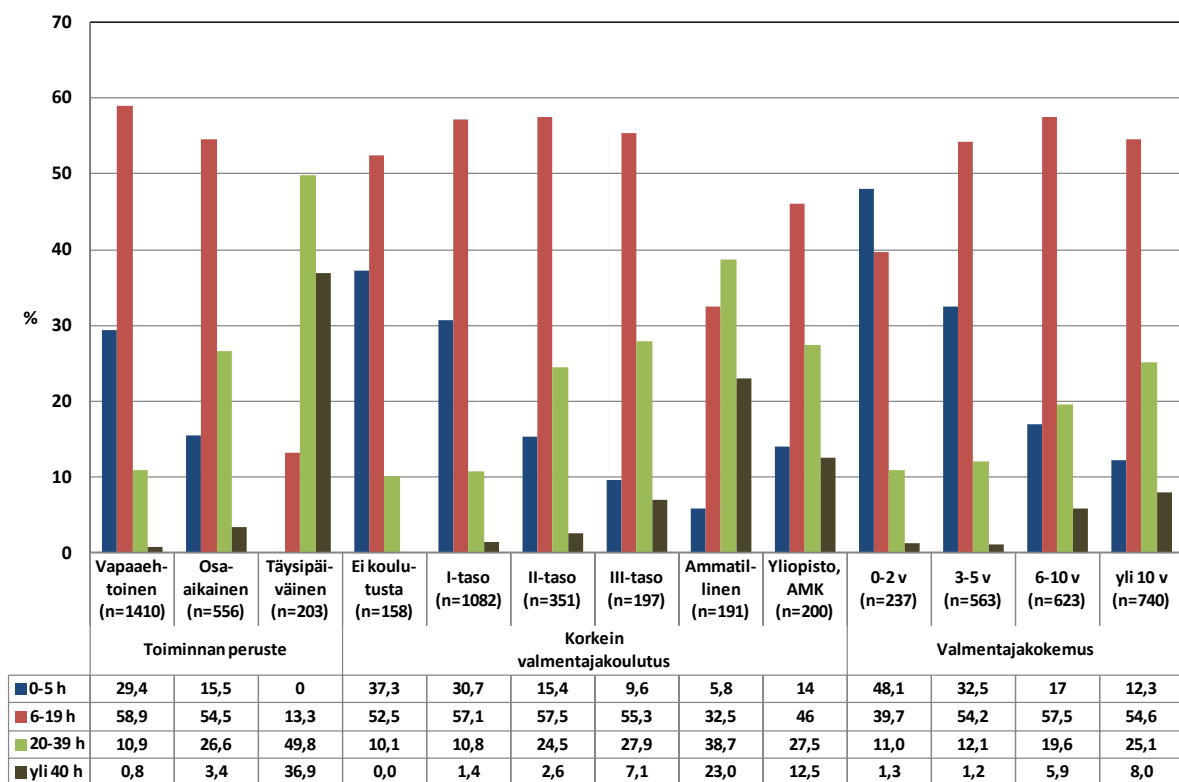
Nykyisessä valmennustehtävässään hieman yli puolet vastaajista (53,5 %) valmensi joukkuetta, noin viidesosalla (21,3 %) oli yksilölajien valmennettavia ryhmässään yli 9, noin viidesosalla (19 %) oli 2–9 valmennettavaa ja yhden urheilijan kanssa toimi 6,3 % vastaajista. Pelkästään naisia valmensi 26,7 % vastaajista, pelkästään miehiä 42,8 % ja kumpaakin sukupuolta 30,5 % vastaajista. Kyselyntekohetkellä noin 38 % vastaajista valmensi pääasiallisessa valmennus-tehtävässään 12–16-vuotiaita ja noin neljännes 7–11-vuotiaita urheilijoita. Yli 17-vuotiaita ur-heilijoita valmensi 30 % vastaajista (Kuvio 18). Suurin osa vastaajista (40,9 %) valmensi pai-kallisen, piirin tai alueellisen tason urheilijoita. Kansallisen tason urheilijoita valmensi 32,2 %, harrastetason 17,1 % ja kansainvälisen tason urheilijoita 8,2 % vastaajista.



Kuvio 18. Valmennettavien ikäryhmä vastaajien pääasiallisessa valmennustehtävässä.

Valmennuskertoja pääasiallisessa valmennustehtävässä kertyi viikossa yleisimmin 2–4 (56,4 %), 5–6 kertaa valmentavia oli 20,3 %, alle kaksi kertaa valmentavia 11,2 % ja yli kuusi kertaa viikossa valmentavia 12,1 % vastaajista. Keskimäärin valmennuskertoja oli viikossa 4,3 (mediaani 5) ja aikaa valmentamiseen kului noin 10 tuntia viikossa (keskiarvo $9,7 \pm 8,5$ tuntia).

Vastaajien käyttämä kokonaisaika yhteen tai useampaan valmennustehtävään oli noin 14 tuntia viikossa (keskiarvo $13,7 \pm 11,5$ tuntia). Hieman yli puolet (52,7 %) vastaajista käytti aikaa valmennustehtäviinsä 6–19 tuntia viikossa (52,7 %), 22,7 % käytti 0–5 tuntia, 18,2 % 20–39 tuntia ja 4,8 % yli 40 tuntia.

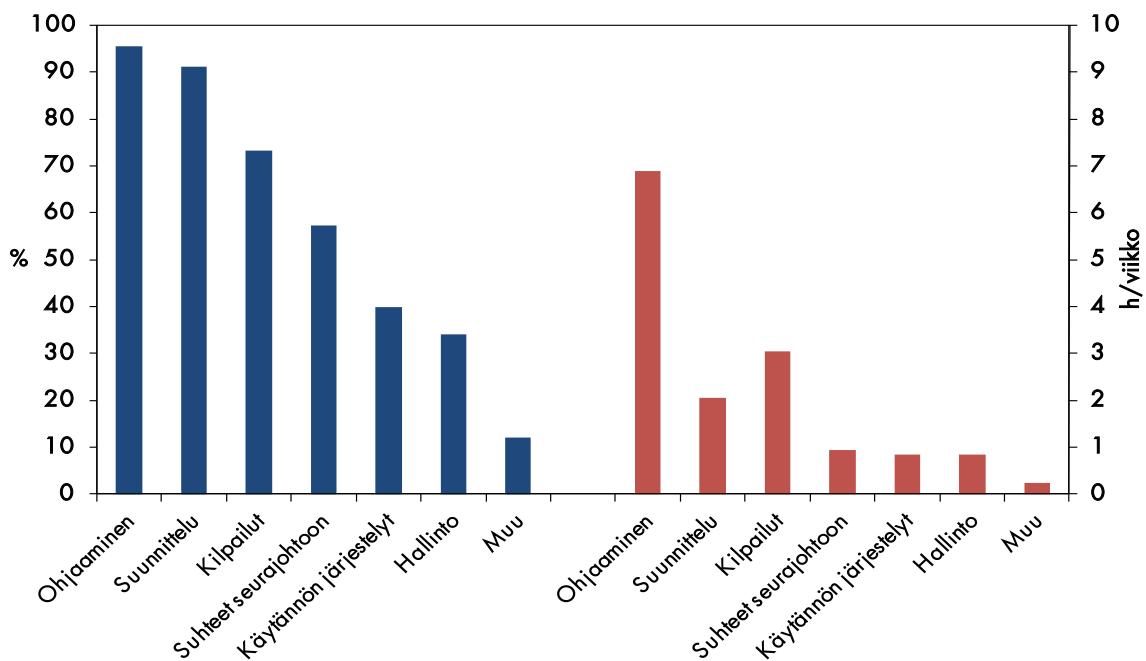


Kuvio 19. Vastaajien yhden tai useamman valmennustehtävän kokonaisajankäyttö toiminnan perusteen, korkeimman valmentajakoulutustason ja valmentajakokemuksen mukaan.

Yhteen tai useampaan valmennustehtävään käytetyn kokonaisajan havaittiin selkeimmin olevan yhteydessä toiminnan perusteeseen ($\chi^2(6) = 806.794$, $p < .001$), mutta myös valmentajakoulutuksen tasoon ($\chi^2(15) = 419.345$, $p < .001$) ja valmentajakokemuksen pituuteen ($\chi^2(9) = 220.010$, $p < .001$) (Kuvio 19). Toiminnan perusteen mukaan tarkasteltuna oli luonnollista, että täysipäiväisinä valmentajina toimivat vastaajat käyttivät enemmän aikaa valmennustehtäviinsä viikossa kuin vapaaehtois pohjalta tai osa-aikaisesti toimivat vastaajat. Kun vapaaehtoisvalmentajista lähes 90 % käytti aikaa valmennustehtäviinsä alle 20 tuntia viikossa, täysipäiväisistä vastaava osuus käytti vähintään 20 tuntia ja hieman yli kolmannes käytti valmennustehtä-

viensä hoitamiseen vähintään 40 tuntia viikossa. Lajiliittotasolla koulutetuista valmentajista noin puolet käytti valmennustyöhönsä aikaa 6–19 tuntia, joskin II- ja III-tasoilla koulutetuissa yli 20 tuntia käyttävien osuus oli suurempi kuin alemmilla koulutustasoilla. Eniten aikaa valmennustehtäviinsä käyttivät valmentajan ammattitutkinnon suorittaneet vastaajat, joista lähes kaksi kolmasosaa käytti aikaa viikossa vähintään 20 tuntia ja lähes neljännes vähintään 40 tuntia.

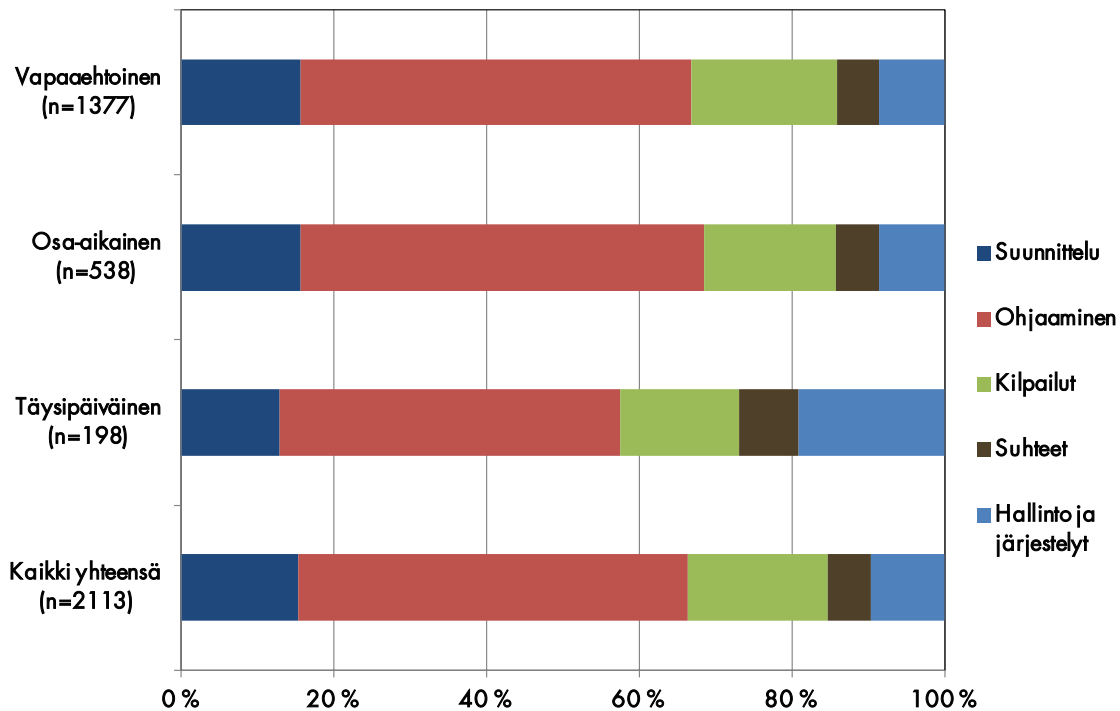
Lähes kaikki vastaajat käyttivät aikaansa harjoitusten ohjaamiseen (95,5 %) ja suunnitteluun (91,1 %). Kilpailutoimintaan aikaansa käytti 73,3 %, ja hieman yli puolet valmentajista (57,3 %) käytti aikaansa suhteiden hoitamiseen seurajohdon, urheilijoiden ja vanhempien kanssa. Eniten aikaa viikkotasolla kilpailukauden aikana kului ohjaamiseen (keskimäärin 6,9 tuntia, noin 50 % kokonaisajasta) ja kilpailuihin (3,0 tuntia, noin 20 % kokonaisajasta). Kilpailutoimintaan viikkotasolla käytetyissä ajoissa oli huomattavaa vaihtelua vastaajien välillä, mikä johtui osittain huonosta kysymyksenasettelusta. Tästä syystä kilpailutoimintaa koskevia ajankäytön tuloksia voidaan pitää ainoastaan suuntaa antavina (Kuvio 20).



Kuvio 20. Vastaajien yhden tai useamman valmennustehtävän kokonaisajankäytön kohteet ja niihin kulunut aika viikossa.

Kun ajankäyttöä tarkastellaan toiminnan perusteen mukaan, havaitaan, että kaikilla tasoilla eniten aikaa, noin puolet kokonaisajasta, kului harjoitusten ohjaamiseen. Vapaaehtoisten ja osa-aikaisten valmentajien ajankäyttö oli hyvin samankaltaista, kun taas täysipäiväisten valmentajien ajankäyttö erosi jonkin verran muista. Täysipäiväisesti toimivilta ammattivalmentajilta kului huomattavasti enemmän aikaa hallinnollisiin tehtäviin, käytännön järjestelyihin ja suhte-

den hoitamiseen mutta toisaalta taas vähemmän aikaa harjoitusten ohjaamiseen kuin osa-aikaisilta tai vapaaehtoisilta valmentajilta (Kuvio 21).



Kuvio 21. Vastaaajien yhden tai useamman valmennustehtävän kokonaisajankäytön kohteet toiminnan perusteen mukaan.

4.6 Valmentajana kehittyminen

Kyselyyn vastanneet ohjaajat ja valmentajat käyttivät itsensä kehittämiseen kuukaudessa keskimäärin 9 tuntia. 29,9 % vastaaajista käytti aikaa itsensä kehittämiseen 0–2 tuntia ja kolmannes (32,8 %) 3–5 tuntia. Noin viidennes käytti aikaa 6–10 tuntia, ja yli 10 tuntia kuukaudessa itsensä kehittämiseen käytti 16,1 % vastaaajista.

Valmentajana oppimista ja kehittymistä on aiempien tutkimusten perusteella todettu tapahtuvan sekä formaalin koulutuksen että kokemuksen kautta monissa erilaisissa oppimistilanteissa ja erilaisista lähteistä. Valmentajien oppimistilanteiden ja tiedonhankinnan lähteiden kartoitusta varten vastaaajia pyydettiin valitsemaan omalla kohdallaan toteutuneet koulutukseen (Taulukko 3), kokemukseen (Taulukko 4) ja tiedonhankinnan lähteisiin (Taulukko 5) liittyneet oppimistilanteet sekä arvioimaan niiden tärkeyttä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta.

4.6.1 Oppimistilanteiden toteutuminen

Koulutus

Koulutuksista vastaajat olivat useimmin osallistuneet lajiliittojen tasokoulutuksiin sekä muihin lajiliittojen järjestämiin koulutuksiin. Seurojen tai alueiden järjestämiin valmentajailtoihin oli osallistunut noin kaksi kolmasosaa ja valmentajaseminaareihin noin puolet vastaajista. Harvinaisimpia koulutuksia olivat kansainvälinen valmentajakoulutus ja ammatillinen valmentajatutkinto, joihin oli osallistunut noin neljäsosa vastaajista (Taulukko 3).

Taulukko 3. Koulutukseen liittyvien oppimistilanteiden toteutuminen.

Oppimistilanne	N	%
Lajiliiton tasokoulutus	1761	80
Lajiliiton muu koulutus	1631	74
Valmentajaillat (seura/alue)	1445	65
Muu ei valmennukseen liittyvä koulutus	1275	58
Valmentajaseminaarit	1178	53
Teemakoulutukset	1006	45
Valmentaminen Suomessa -seminaarit	598	27
Muu koulutus	590	27
Kansainvälinen valmentajakoulutus	538	24
Ammatillinen valmentajatutkinto	498	23
VOK-työ	311	14

Kokemus

Lähes kaikilla vastaajilla oli kokemukseen perustuvia oppimistilanteita: arkivalmennuksen kautta saatavaa kokemusta ja tietoa, omia urheilukokemuksia ja muilta oman lajin valmentajilta oppimista. Kaikkiaan kokemukseen pohjautuvia oppimistilanteita oli käytetty useammin kuin koulutukseen liittyviä, sillä vähintään 80 % vastaajista ilmoitti käyttäneensä noin kahta kolmasosaa kaikista oppimistilanteista. Harvinaisimpia kokemukseen pohjautuvia oppimistilanteita olivat työskentely mentorin kanssa tai mentorina, kouluttajana, tutorina tai valmennuspäällikkönä työskentely, joista oli kokemusta alle puolella vastaajista (Taulukko 4).

Taulukko 4. Kokemukseen liittyvien oppimistilanteiden toteutuminen.

Oppimistilanne	N	%
Arkivalmennuksen kautta saatava kokemus ja tieto	2182	99

Omat kokemukset urheilijana	2131	96
Oman lajin valmentajilta oppiminen	2131	96
Oman valmennustoiminnan arviointi ja pohdinta	2064	93
Muu työelämän kokemus	2030	92
Valmentajauran aikaiset valmentajakollegat	2026	92
Muiden lajien valmentajilta oppiminen	1970	89
Seurayhteisö	1963	89
Omilta valmentajilta oppiminen	1928	87
Perheen ja ystävien neuvot	1919	87
Työskentely apuvalmentajana	1774	80
Kokemus vanhemmuudesta	1565	71
Yhteistyö valmennuskonsultin kanssa	1278	58
Työskentely mentorina, kouluttajana, tutorina	945	43
Työskentely mentorin kanssa	907	41
Muu kokemus	545	25

Tiedonhankinta

Yleisimpiä tiedonhankinnan lähteitä olivat kirjallinen valmennusmateriaali ja internet, joita lähes kaikki vastaajat ilmoittivat käyttäneensä. Kirjallisista valmennusmateriaaleista useimmin oli hyödynnetty valmennusoppaita (93 %) ja valmennus- tai urheilulehtiä (88 %), kun taas tieteellisiä julkaisuja ja opinnäytetöitä oli lukenut noin kolme neljäsosaa vastaajista. Internetiä käytti 93 % vastaajista tiedonhakuun ja 92 % sähköpostin vaihtoon. Internetin keskustelupalstoja ilmoitti seuraavansa 68 % vastaajista. Sähköisiä materiaaleja hyödynsi hieman pienempi osuus vastaajista (88 %) kuin perinteisiä kirjallisia materiaaleja tai internetiä. Sähköistenkin koulutusmateriaalien ja kilpailu- tai harjoitustilanteista tehtyjen tallenteiden käyttö oli kuitenkin erittäin yleistä (Taulukko 5).

Taulukko 5. Tiedonhankintaan liittyvien lähteiden käyttäminen.

Oppimisen lähde	N	%
Kirjallinen materiaali	2098	95
Internet	2073	94
Valmennusoppaat	2062	93
Tiedon haku	2050	93
Sähköposti	2030	92
Valmennus-/urheilulehdet	1956	88
Sähköinen materiaali (DVD, CD-rom, video)	1954	88

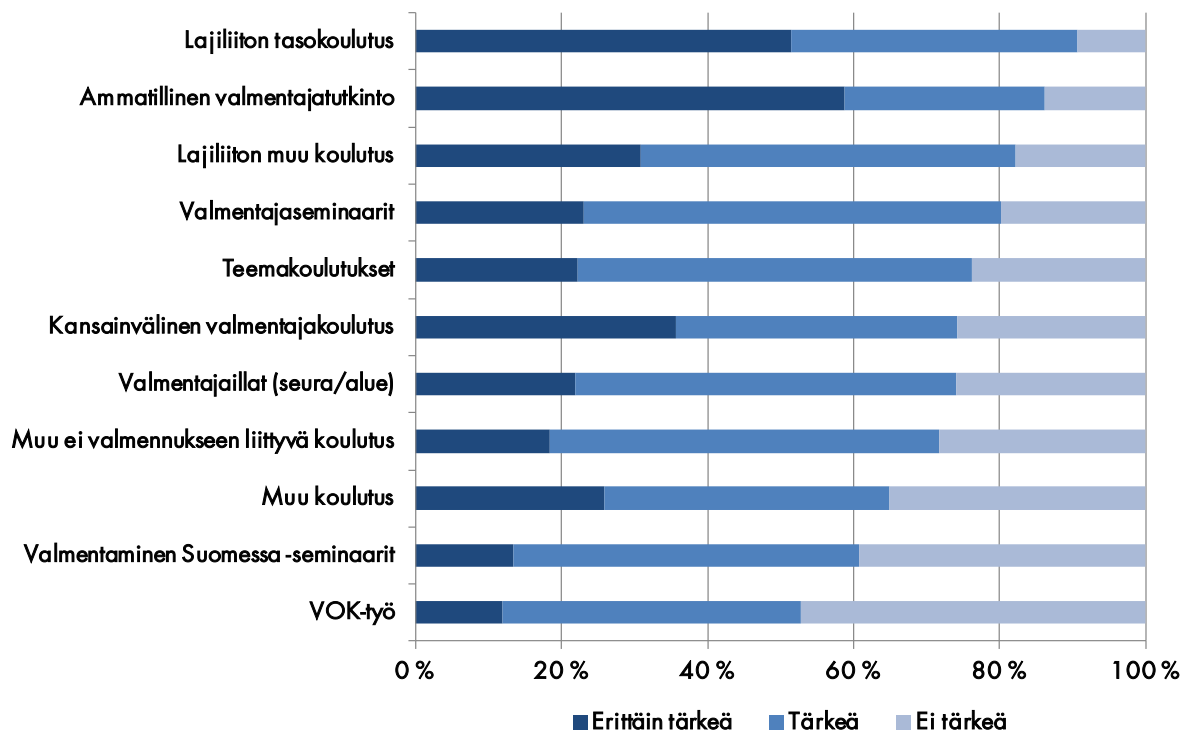
Tallenne kilpailu/harjoitustilanteesta	1924	87
Tiettyä tarkoitusta varten muokattu tallenne	1918	87
Urheilukirjat, elämäkerrat	1797	81
Tieteelliset julkaisut ja opinnäytetyöt	1625	73
Valmennukseen ja urheiluun liittyvät keskustelupalstat	1514	68

4.6.2 Oppimistilanteiden tärkeys

Koulutukseen ja kokemukseen liittyvien oppimistilanteiden ja tiedonhankinnan lähteiden tärkeys on laskettu toteutuneiden oppimistilanteiden pohjalta, joten arvioinnin tehneiden vastaajien kokonaismäärä vaihtelee oppimistilanteittain taulukoiden 3, 4 ja 5 mukaisesti.

Koulutus

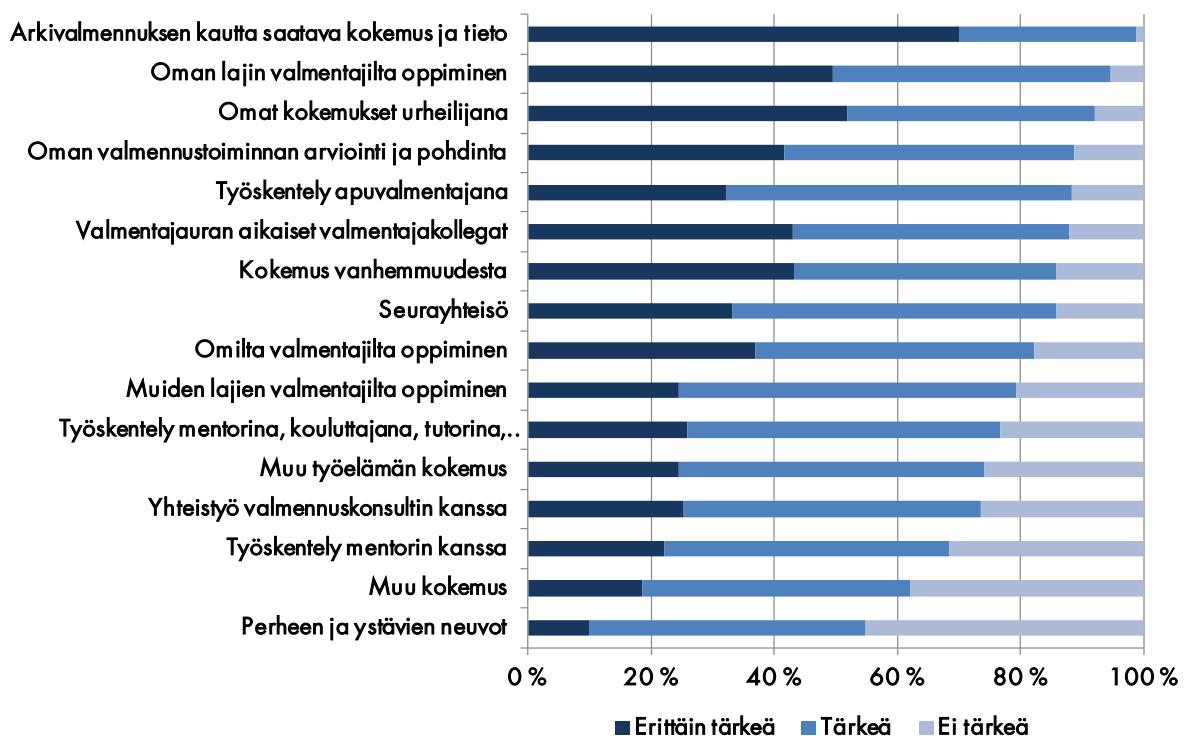
Koulutukseen liittyvistä oppimistilanteista yli puolet vastaajista piti ammatillista valmentajatutkintoa (59 %) ja lajiliiton tasokoulutusta (51 %) erittäin tärkeinä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta. Erittäin tärkeänä tai tärkeänä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta yli kolme neljäsosaa vastaajista piti edellisten lisäksi lajiliiton muuta koulutusta, valmentajaseminaareja ja teemakoulutuksia (Kuvio 22).



Kuvio 22. Koulutukseen liittyvien oppimistilanteiden tärkeys.

Kokemus

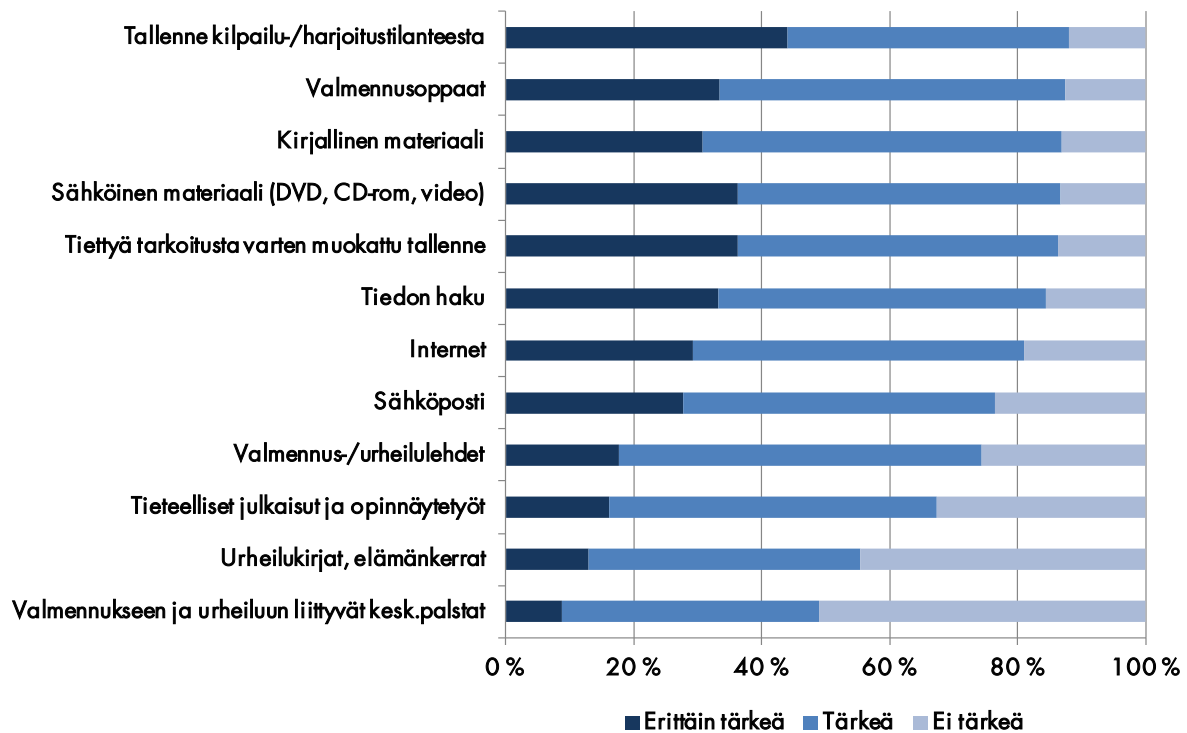
Kokemukseen liittyvistä oppimistilanteista vähintään puolet vastaajista piti erittäin tärkeinä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta arkivalmennuksen kautta saatavaa kokemusta ja tietoa (70 %), omia kokemuksia urheilijana (52 %) ja oman lajin valmentajilta oppimista (50 %). Erittäin tärkeänä tai tärkeänä yli 80 % vastaajista piti edellisten lisäksi useita muitakin oppimistilanteita, kuten oman valmennustoiminnan arviointia ja pohdintaa, työskentelyä apuvalmentajana, valmentajauran aikaisia valmentajakollegoja, kokemusta vanhemmuudesta, omaa seurayhteisöä sekä omilta valmentajilta oppimista (Kuvio 23).



Kuvio 23. Kokemukseen liittyvien oppimistilanteiden tärkeys.

Tiedonhankinta

Vastaajista 36 % piti sähköisiä materiaaleja ja 31 % kirjallista materiaalia ja internetiä erittäin tärkeinä tiedon lähteinä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta. Kirjallisista materiaaleista valmennusoppaita piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä 87 % vastaajista. Sähköisistä materiaaleista taas valtaosa (87 %) piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä tallenteita kilpailutapahtumista. Tiedonhakua internetistä piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä 84 % vastaajista. Toisaalta noin puolet vastaajista koki, että urheiluun ja valmennukseen liittyvät keskustelupalstat tai urheilukirjat ja elämäkerrat eivät olleet tärkeitä valmentajana oppimisen ja kehittymisen kanalta (Kuvio 24).



Kuvio 24. Tiedonhankintaan liittyvien lähteiden tärkeys.

Taulukkoon 6 on koostettu yhteenvedona kaikkien oppimistilanteiden toteutumisprosentit sekä vastaajien arvio niiden tärkeydestä valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta. Kokonaisuutta tarkasteltaessa huomataan, että useat hyvin erilaiset oppimistilanteet toimivat valmentajilla oppimisen ja kehittymisen lähteinä. Arvioitavana olleista 30 oppimistilanteesta puolet oli toteutunut vähintään 80 %:lla vastaajista ja vähemmän kuin kolmasosa alle 50 %:lla vastaajista. Lisäksi kaikki oppimistilanteet arvioi tärkeäksi oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta vähintään 50 % niistä käyttäneistä vastaajista.

Yleisimpien ja tärkeimmiksi arvioitujen oppimistilanteiden perusteella valmentajan osaamisen kehittyminen näyttäisi pääosin tapahtuvan muualla kuin muodollisessa koulutuksessa. Arjen valmennustyössä saatu kokemus ja tieto koettiin vastaajien keskuudessa selkeästi käytetyimmäksi ja tärkeimmäksi oppimistilanteeksi valmentajauran aikana. Erittäin tärkeinä pidettiin myös omia kokemuksia urheilijana sekä useita muita arjen valmennustyöhön kiinteästi liittyviä oppimistilanteita, kuten muilta oman lajin valmentajilta oppimista, oman valmennustoiminnan arviointia ja pohdintaa sekä yhteistyötä valmentajakollegoiden kanssa. Muodollisista koulutuksista useimmin (80 %) oli osallistuttu lajiliiton tasokoulutuksiin, joita 91 % piti tärkeinä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Lajiliiton muuhun koulutukseen oli osallistuttu seuraavaksi aktiivisimmin, ja valmentajaseminaareihin oli osallistunut noin puolet vastaajista. Näitä koulutuksia piti tärkeinä noin 80 % niihin osallistuneista. Ammatillisen valmentajatutkinnon suorittaneista vastaajista valtaosa (59 %) piti tutkintoa erittäin tärkeänä, joskin tutkin-

non suorittaneiden määrä (23 %) oli huomattavasti alhaisempi kuin lajiliiton tasokoulutuksia suorittaneiden vastaajien määrä.

Taulukko 6. Eri oppimistilanteiden suhteellinen toteutuminen ja tärkeys niiden vastaajien mielestä, joilla kyseinen oppimistilanne oli toteutunut.

Oppimistilanne	toteutu- nut %	erittäin tärkeä %	tärkeä %	ei tärkeä %	tärkeys yht. %
Arkivalmennuksen kautta saatava kokemus ja tieto	99	70	29	1	99
Oman lajin valmentajilta oppiminen	96	50	45	5	95
Omat kokemukset urheilijana	96	52	40	8	92
Lajiliiton tasokoulutus	80	51	40	9	91
Oman valmennustoiminnan arviointi ja pohdinta	93	42	47	11	89
Valmentajauran aikaiset valmentajakollegat	92	43	45	12	88
Työskentely apuvalmentajana	80	32	56	12	88
Kirjallinen materiaali	95	31	56	13	87
Sähköinen materiaali (DVD, Cd-rom, video)	88	36	51	13	87
Seurayhteisö	89	33	53	14	86
Kokemus vanhemmuudesta	71	43	43	14	86
Ammatillinen valmentajatutkinto	23	59	27	14	86
Omilta valmentajilta oppiminen	87	37	45	18	82
Lajiliiton muu koulutus	74	31	52	18	82
Internet	94	29	52	19	81
Valmentajaseminaarit	53	23	57	20	80
Muiden lajien valmentajilta oppiminen	89	24	55	21	79
Työskentely mentorina, kouluttajana, tutorina tai valmennuspäällikkönä	43	26	51	23	77
Teemakoulutukset	45	22	54	24	76
Muu työelämän kokemus	92	24	50	26	74
Valmentajaillat (seura/alue)	65	22	52	26	74
Kansainvälinen valmentajakoulutus	24	36	38	26	74
Yhteistyö valmennuskonsultin kanssa	58	25	48	27	73
Muu ei valmennukseen liittyvä koulutus	58	18	54	28	72
Työskentely mentorin kanssa	41	22	46	32	68
Muu koulutus	27	26	39	35	65
Muu kokemus	25	19	43	38	62
Valmentaminen Suomessa -seminaarit	27	13	48	39	61
Perheen ja ystävien neuvot	87	10	45	45	55
VOK -työ	14	12	41	47	53

4.6.3 Toteutuneiden oppimistilanteiden tärkeyden yhteys vastaajien kilpaurheilutaustaan, valmentajakoulutukseen ja valmentajakokemukseen

Vastaajien kilpaurheilutaustalla ($\chi^2 (2) = 9.811$, $p < .01$), valmentajakoulutuksen tasolla ($\chi^2 (10) = 123.882$, $p < .001$) ja valmentajakokemuksen määrällä ($\chi^2 (6) = 37.014$, $p < .001$) oli yhteys siihen, kuinka tärkeänä vastaajat pitivät arkivalmennuksen kautta saatavaa kokemusta ja tietoa oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Kilpaurheilutaustaisista, koulutetuimmista tai pidemmän valmentajakokemuksen omaavista vastaajista suurempi osa koki arkivalmennuksen kautta saatavan kokemuksen ja tiedon erittäin tärkeäksi kuin ne vastaajat, joilla ei ollut kilpaurheilutaustaa ja/tai joilla oli alempi valmentajakoulutus tai vähemmän valmentajakokemusta. Arkivalmennuksen kautta saatavaa kokemusta ja tietoa erittäin tärkeänä pitävien osuus oli erityisen suuri korkeimmin koulutettujen valmentajien keskuudessa. Heistä lähes 90 % koki arjen valmennustyön olevan erityisen tärkeässä asemassa valmentajana kehittymisessä (Kuvio 25).

Oman lajin valmentajilta oppimista vastaajat pitivät yhtä tärkeänä riippumatta valmentajakoulutuksen tasosta tai valmentajakokemuksen määrästä. Koulutustason osalta voidaan kuitenkin havaita, että ammatillisen valmentajatutkinnon suorittaneista hieman pienempi osa piti oman lajin valmentajilta oppimista erittäin tärkeänä verrattuna III-tason tai korkea-asteen valmentajakoulutuksen suorittaneisiin vastaajiin. Vastaajien kilpaurheilutausta sen sijaan oli yhteydessä siihen ($\chi^2 (2) = 14.397$, $p < .01$), kuinka tärkeänä vastaajat pitivät lajinsa valmentajilta oppimista oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Kilpaurheilutaustaisista vastaajista suurempi osa arvioi oman lajin valmentajilta oppimisen erittäin tärkeäksi verrattuna niihin, joilla ei ollut kilpaurheilutaustaa (Kuvio 26).

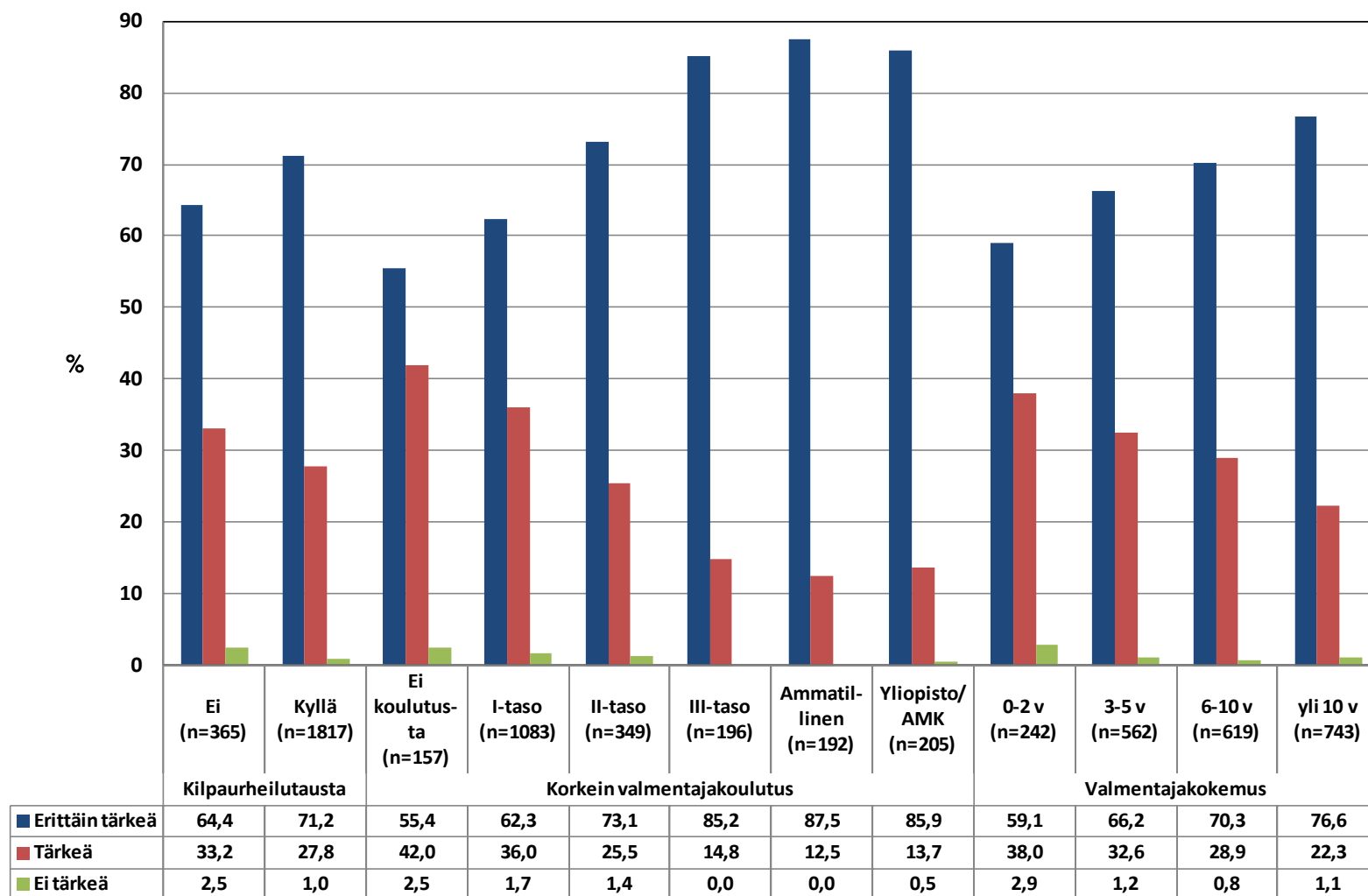
Vastaajien kilpaurheilutaustalla ($\chi^2 (2) = 156.666$, $p < .001$), valmentajakoulutuksen tasolla ($\chi^2 (10) = 23.412$, $p < .01$) ja valmentajakokemuksen määrällä ($\chi^2 (6) = 67.050$, $p < .001$) oli yhteys siihen, kuinka tärkeänä vastaajat pitivät urheilukokemustaan oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Kilpaurheilutaustaisista vastaajista huomattavasti suurempi osa piti omia urheilukokemuksia erittäin tärkeinä verrattuna vastaajiin, joilla ei omaa kilpaurheilutaustaa ollut. Muita suurempi osuus (yli 60 %) kouluttamattomista ja melko kokemattomista (0–5 vuotta valmentajakokemusta) vastaajista piti omia urheilukokemuksia erittäin tärkeänä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Omia urheilukokemuksia erittäin tärkeänä pitävien osuus kuitenkin väheni koulutustason kasvun ja valmentajakokemuksen lisääntymisen myötä (Kuvio 27).

Lajiliittojen tasokoulutuksia vastaajat pitivät yhtä tärkeänä riippumatta kilpaurheilutaustasta tai valmentajakokemuksen määrästä. Vastaajien valmentajakoulutuksen tasolla ($\chi^2 (10) = 108.366$, $p < .001$) toisaalta oli yhteys siihen, kuinka tärkeänä vastaajat pitivät lajiliittojen tasokoulutuksia oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Erityisen suuri osuus vastaajista, joilla korkeimpana valmentajakoulutuksen tasona oli II- tai III-tason koulutus, piti

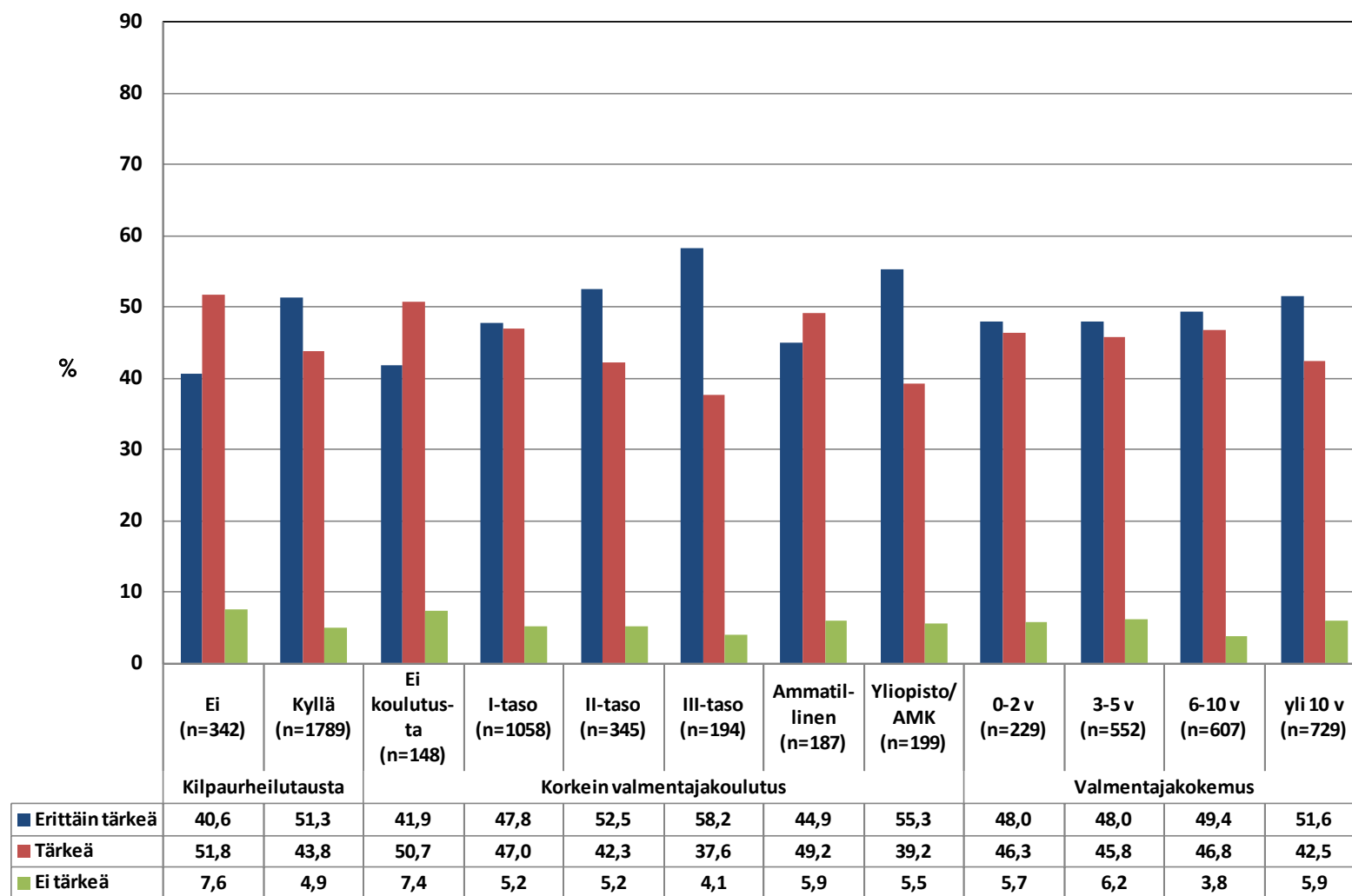
lajiliittojen tasokoulutuksia erittäin tärkeinä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta (Kuvio 28).

Vastaaajien kilpaurheilutaustalla ($\chi^2 (2) = 12.771$, $p < .01$), valmentajakoulutuksen tasolla ($\chi^2 (10) = 78.802$, $p < .001$) ja valmentajakokemuksen määrällä ($\chi^2 (6) = 48.427$, $p < .001$) oli yhteys siihen, kuinka tärkeänä vastaajat pitivät oman valmennustoiminnan arviointia ja pohdintaa oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Kilpaurheilutaustaisista valmentajista hieman suurempi osuus piti oman valmennustoiminnan arviointia ja pohdintaa erittäin tärkeänä verrattuna vastaajiin, joilla ei ollut omaa kilpaurheilutaustaa. Lisäksi oman valmennustoiminnan arvioinnin ja pohdinnan erittäin tärkeäksi oppimistilanteeksi arvioineiden vastaajien osuus kasvoi valmentajakoulutuksen tason nousun ja valmentajakokemuksen lisääntymisen myötä (Kuvio 29).

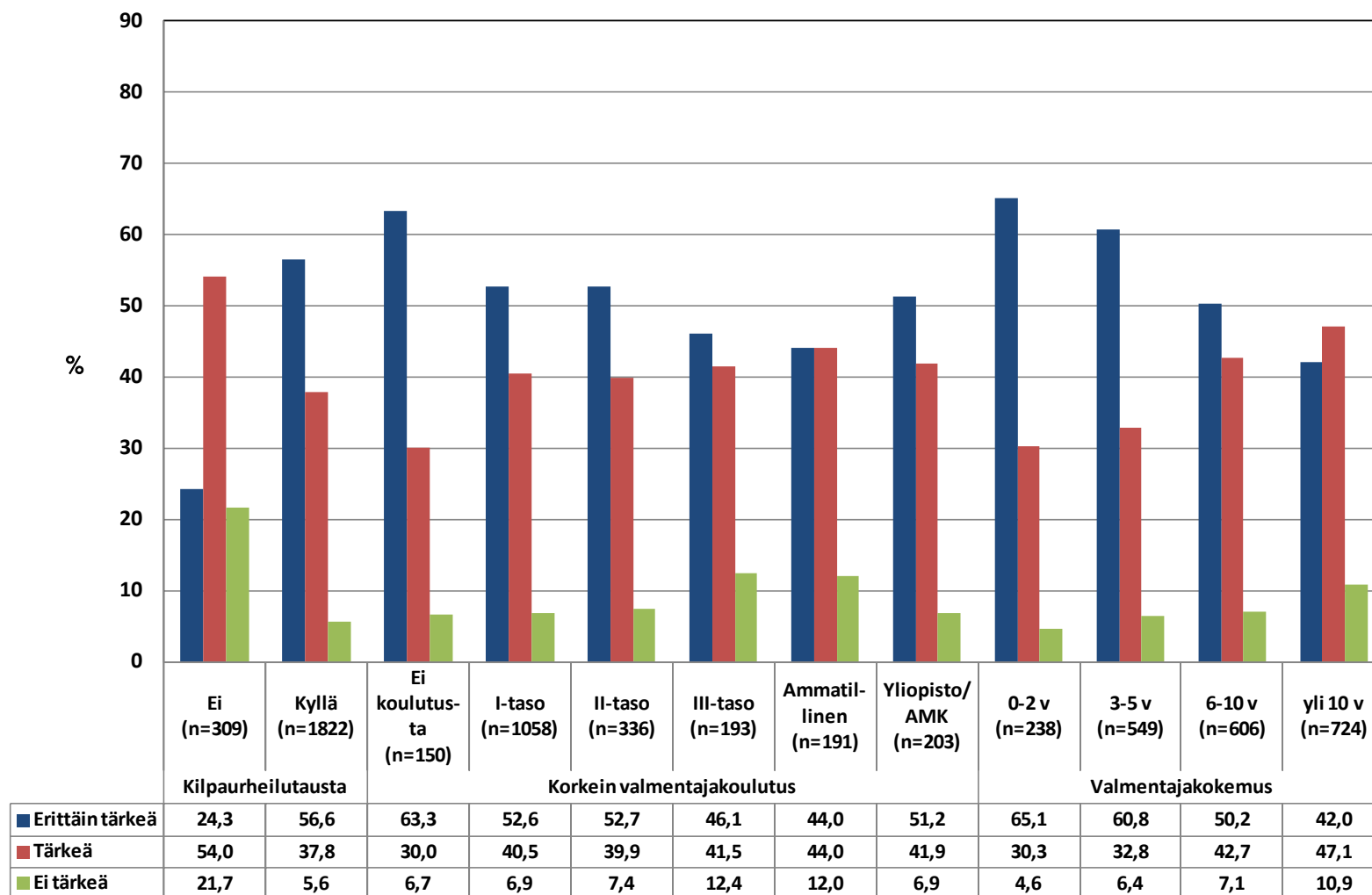
Vastaaajien valmentajakoulutuksen tasolla ($\chi^2 (10) = 143.072$, $p < .001$) ja valmentajakokemuksen määrällä ($\chi^2 (6) = 66.681$, $p < .001$) oli yhteys siihen, kuinka tärkeänä vastaajat pitivät yhteistyötä valmentajauran aikaisten valmentajakollegoiden kanssa oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Yhteistyön valmentajakollegoiden kanssa erittäin tärkeäksi oppimistilanteeksi arvioineiden vastaajien osuus kasvoi valmentajakoulutuksen tason nousun ja valmentajakokemuksen lisääntymisen myötä. Toisaalta taas kilpaurheilutaustasta riippumatta lähes yhtä suuri osuus vastaajista arvioi yhteistyön valmentajakollegoiden kanssa tärkeäksi oppimistilanteeksi oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta (Kuvio 30).



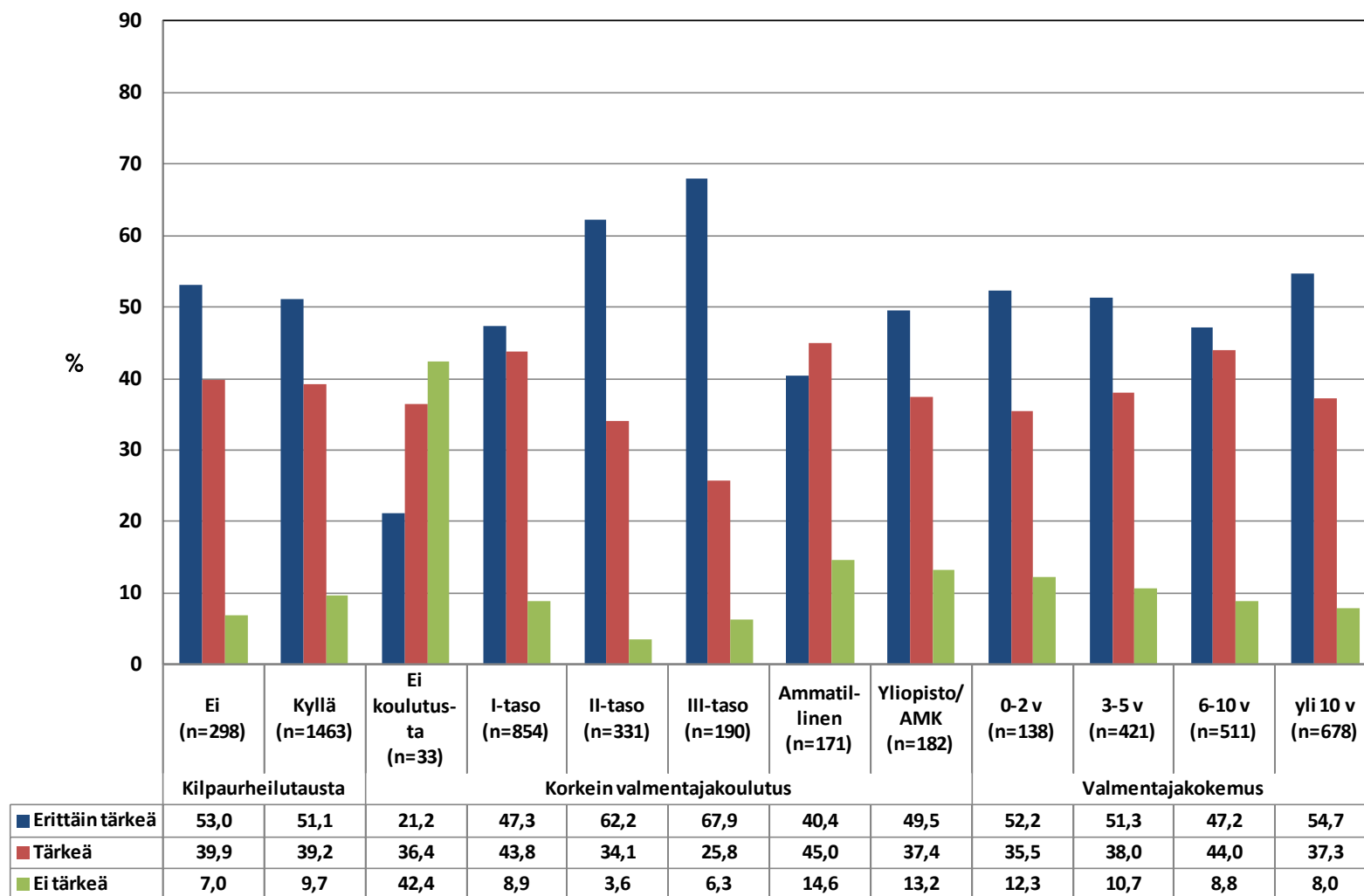
Kuvio 25. Arkivalmennuksen tärkeys vastaajien kilpaurheilutaustan, valmentajakoulutuksen ja valmentajakokemuksen mukaan.



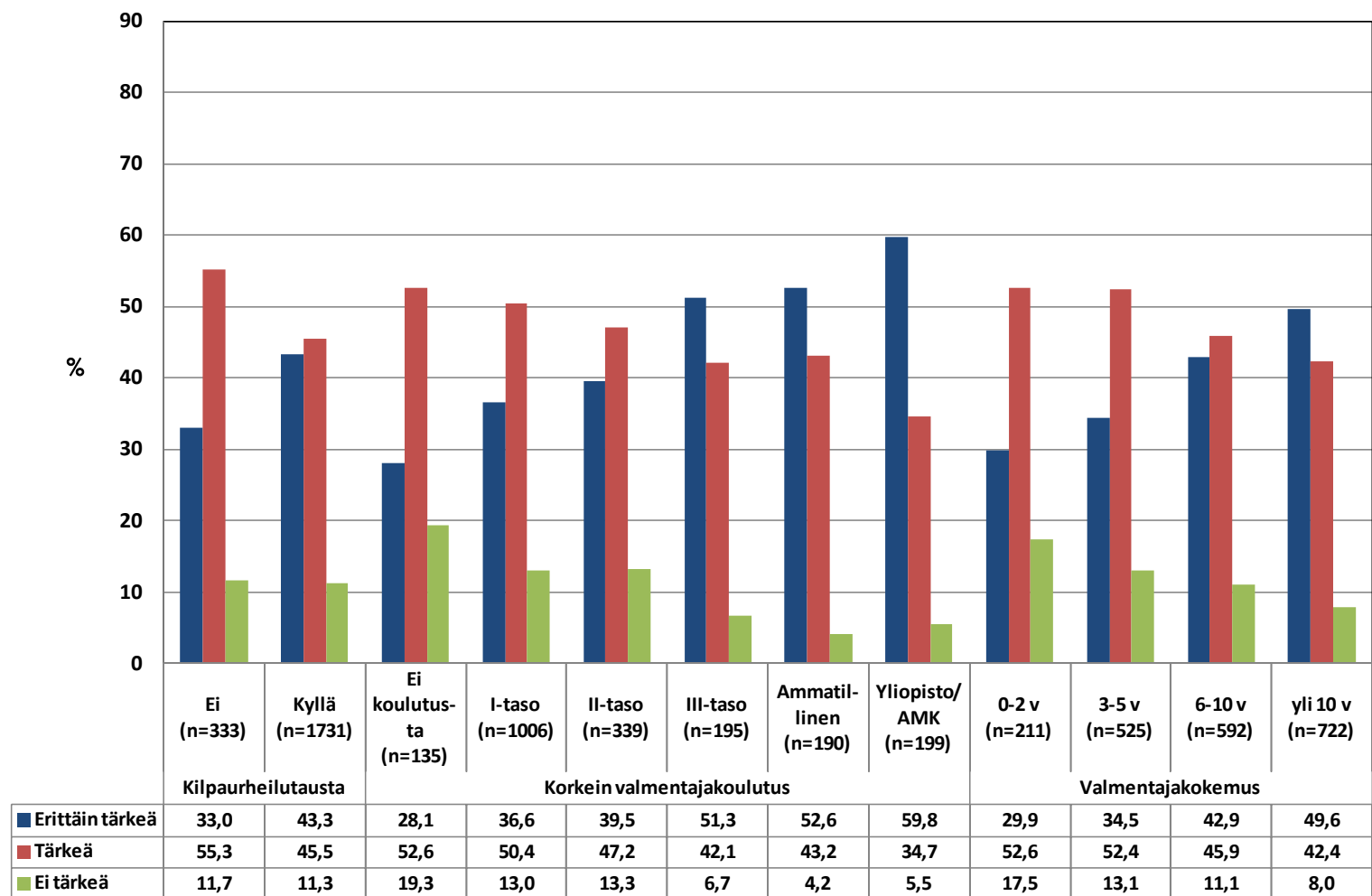
Kuvio 26. Oman lajin valmentajilta oppimisen tärkeys vastaajien kilpaurheilutaustan, valmentajakoulutuksen ja valmentajakokemuksen mukaan.



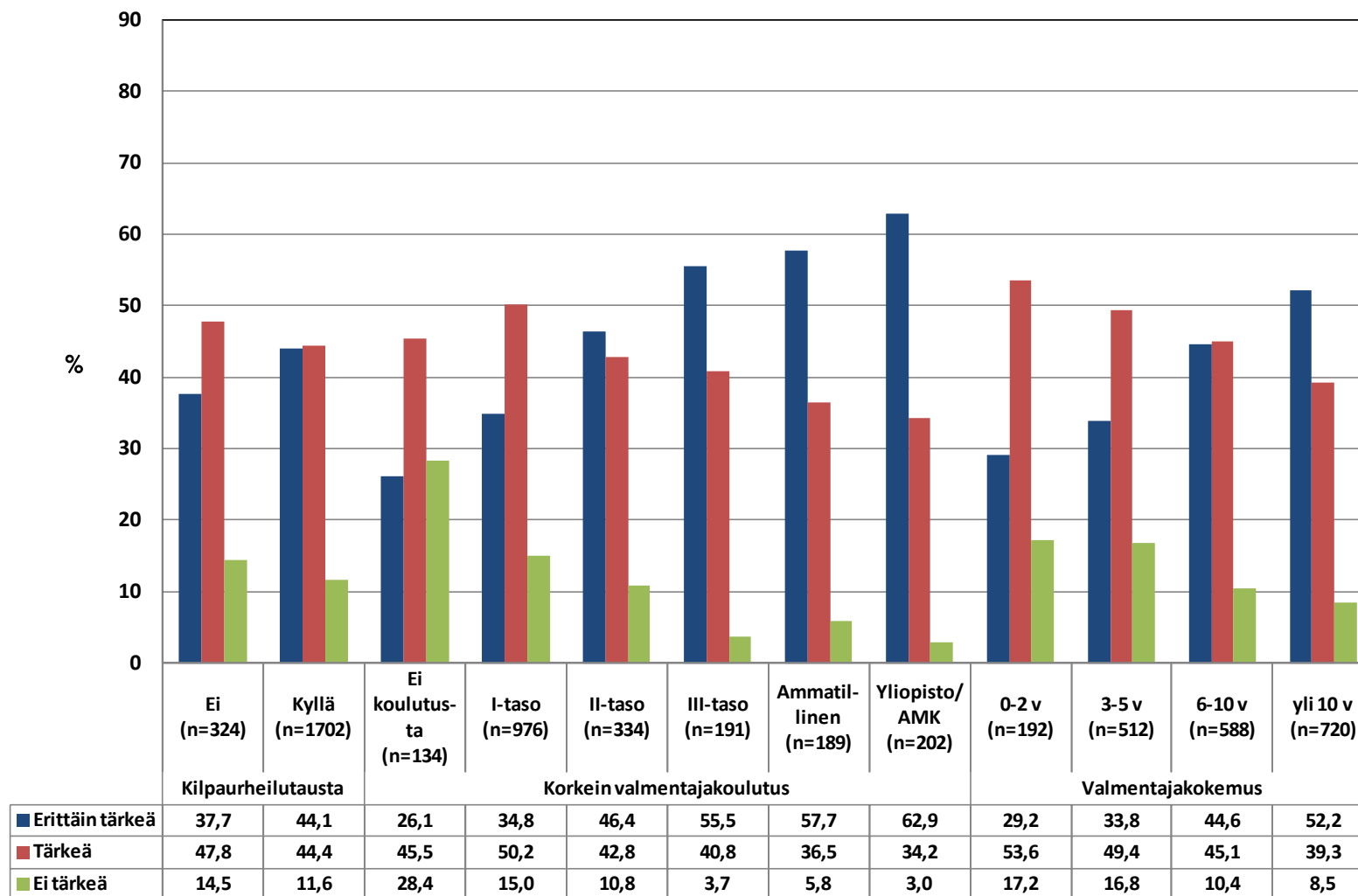
Kuvio 27. Omien urheilukokemusten tärkeys vastaajien kilpaurheilutaustan, valmentajakoulutuksen ja valmentajakokemuksen mukaan.



Kuvio 28. Lajiliiton tasokoulutuksen tärkeys vastaajien kilpaurheilutaustan, valmentajakoulutuksen ja valmentajakokemuksen mukaan.



Kuvio 29. Valmennustoiminnan arvioinnin ja pohdinnan tärkeys vastaajien kilpaurheilutaustan, valmentajakoulutuksen ja valmentajakokemuksen mukaan.



Kuvio 30. Valmentajakollegoiden tärkeys vastaajien kilpaurheilutaustan, valmentajakoulutuksen ja valmentajakokemuksen mukaan.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suomalaisissa urheiluseuroissa arvioidaan toimivan noin 330 000 valmentajaa, ohjaajaa, kouluttajaa ja apuohjaajaa (Kansallinen liikuntatutkimus, Lapset ja nuoret, Vapaaehtoistyö ja Aikuisliikunta, 2009–2010). Valmentajien ja ohjaajien todellista määrää ei Suomessa ole tarkasti selvitetty, eikä seikkaperäisiä selvityksiä eri ympäristöissä toimivien valmentajien tai ohjaajien taustoista, motiiveista tai kehityspoluista ole myöskään kansallisella tasolla tehty. Tämän kesällä 2009 toteutetun, tähän mennessä Suomessa laajimman (N=5064) valmentajille kohdistetun kyselytutkimuksen avulla kerättiin tietoa suomalaisista valmentajista ja ohjaajista. Raportin tavoitteena on muodostaa yleiskuva suomalaisesta valmentajakunnasta sekä esittää, mitä oppimistilanteita ja tiedonhankinnan lähteitä valmentajat ovat valmentajauransa aikana käyttäneet ja kuinka tärkeäksi he ovat nämä oppimistilanteet kokeneet oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta.

Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 58 lajin valmentajilta ja ohjaajilta, ja 16 vastaajamäärältään suurinta lajia kattoi 88 % kyselyn kokonaisvastaajamäärästä. Vastaajamäärältään selkeästi suurimmat lajit olivat jalkapallo ja jääkiekko (37 % kokonaisvastaajamäärästä), ja muita hyvin edustettuja lajeja olivat yleisurheilu, salibandy, voimistelu ja taitoluistelu (Liite 2). Nykyisen valmennustehtävänsä perusteella vastaajat edustivat melko kattavasti eri ikä- ja suoritus-tasoilla toimivia valmentajia ja ohjaajia vapaaehtoisvalmentajista ammattivalmentajiin. Huolimatta siitä, että kyselyn vastausprosentti oli kohtalaisen korkea (49 %, N=2476) on tuloksia tarkasteltaessa huomioitava, että yleensä tämän tapaisiin kyselyihin vastaavat henkilöt saattavat jo lähtökohtaisesti olla keskimääräistä enemmän kiinnostuneita oman toimintansa ja itsensä kehittämisestä. Aineiston voidaankin katsoa parhaiten kuvaavan itsensä kehittämisestä kiinnostuneita jo suhteellisen kokeneita valmentajia.

Valmentajien yleiskuvaus

Valtaosa (noin 70 %) valmennus- ja ohjaustoiminnassa mukana olevista oli kyselyn tulosten perusteella miehiä. Lähes kaksi kolmasosaa vastaajista sijoittui ikäluokkaan 30–49 vuotta ja asui joko yli 50 000 asukkaan kunnissa tai pääkaupunkiseudulla. Lähes puolella vastaajista oli ammattikorkeakoulu- tai korkeakoulututkinto korkeimpana koulutustasona. Opetus- tai liikunta-alan koulutus oli noin joka kolmannella vastaajalla. Valmentajakoulutukseen oli vastaajista osallistunut noin 93 %, joskin yli puolella vastaajista oli käytynä ainoastaan yksi koulutus. Korkeimpana valmentajakoulutustasona oli noin puolella vastaajista lajiliittojen järjestämä I-tason koulutus, neljäsosalla lajiliiton II- tai III-tason koulutus, ja korkeimman tason valmentajakoulutus (AMK- tai yliopistotaso) oli noin joka viidennellä vastaajalla.

Oman kilpaurheilu-uran aikana karttunutta lajitietoa ja kokemusta oli lähes kaikilla vastaajilla (84 %), ja vähintään kahta lajia kilpailumielessä oli harrastanut noin puolet kyselyyn vastan-

neista. Noin puolet kilpaurheilutaustaisista vastaajista oli kilpaillut kansallisella tasolla ja joka viides joko kansainvälisellä tasolla tai lajinsa arvokilpailuissa. Oman kilpaurheilutaustan merkitys kuvastui myös valmennustoiminnan aloittamisen tärkeimmissä syissä: 43 % vastaajista nimesi oman lajiharrastustaustan tärkeimmäksi syyksi valmennustoiminnan aloittamiselle. Seuraavaksi yleisin syy oli oman lapsen harrastuksen kautta alkanut valmennustoiminta, jonka mainitsi 23 % vastaajista. Valmentajauran alkuvaiheessa tärkeimmiksi motivaatiotekijöiksi noin joka neljäs vastaaja nimesi joko oman kiinnostuksen lajiin tai valmentamiseen tai urheilijan kehittämisen. Kyselyntekohetkellä puolestaan suurinta osaa (54 %) vastaajista motivoi urheilijan kehittäminen. Vastaajien tärkeimpiä henkilökohtaisia tavoitteita omalla valmentajauralla olivat kehittyä valmentajana, kehittää lajia ja lajikulttuuria tai valmennusta ja valmennusprosesseja. Huippuvalmentajaksi kehittymistä tavoitteli noin viidesosa vastaajista.

Valmentajakokemusta oli vastaajille kertynyt keskimäärin 10 vuotta, ja noin kolmasosa oli valmentajina jo suhteellisen kokeneita yli 10 vuoden valmentajakokemuksella. Kyselyntekohetkellä pääasiallisessa valmennustehtävässään lähes puolet (45 %) vastaajista käytti nimitystä valmentaja ja valtaosa (65 %) toimi valmennustehtävässään vapaaehtois pohjalta. Valmennustyötä tehtiin pääasiassa nuorten parissa, sillä 63 % vastaajista ilmoitti valmentavansa 7–16-vuotiaita urheilijoita. Valmennettavien taso puolestaan oli yleisimmin paikallinen, piirin tai alueellinen taso (41 %), ja joka kolmas teki valmennustyötä kansallisella tasolla. Valmennuskertoja kertyi viikossa keskimäärin neljä, ja aikaa valmentamiseen käytettiin noin 10 tuntia viikossa. Kokonaisuudessaan valmennustoimintaan käytettävä aika viikossa oli keskimäärin 14 tuntia, mistä suurin osa käytettiin harjoitusten suunnitteluun ja ohjaamiseen (67 %) ja loppuosa kilpailutoimintaan sekä suhteiden ja käytännön järjestelyjen hoitamiseen.

Tulosten perusteella valmentajaksi päädytään Suomessakin useiden eri polkujen kautta. Useimmille polku valmentajauralle näytti löytyvän oman lajiharrastuksen tai omien lasten harrastustoiminnan kautta. Hieman pienempi osa vastaajista taas oli lähtenyt tavoittelemaan valmentamisesta ammattia tai oli halunnut valmentamisesta itselleen harrastuksen. Kaikissa edellä mainituissa tapauksissa valmentajien tavoitteet ja motiivit sekä valmennusprosessissa vaadittavat tiedot, taidot ja asiantuntijuus vaihtelevat, painottuvat ja ovat kehittyneet eri tavoin. Lähtökohtaisesti, kun kaksi kolmasosaa vastaajista nimesi yhdeksi valmentajauransa tavoitteista valmentajana kehittymisen ja kolmasosa lajin sekä lajikulttuurin tai valmennuksen ja valmennusprosessien kehittämisen, on syytä olettaa, että valmentajilla on sisäistä halua ja motivaatiota itsensä ja oman osaamisensa kehittämiseen. Syystä tai toisesta noin puolet vastaajista ei kuitenkaan ollut kouluttautunut lajiliiton tason korkeammalle. Jotta koulutuspolulla jatkaminen koettaisiin merkityksellisemmäksi valmentajana oppimisen kannalta, tulisi koulutusten olla sisällöltään entistä kohderyhmälähtöisempiä ja tunnistaa aiempi osaaminen entistä paremmin. Lisäksi koulutuksia voisi entistä enemmän kehittää valmentajan ”arkitoiminnan” suuntaan, jolloin ne jatkossa edes osittain toteutuisivat kiinteästi arjessa tehtävän valmennustyön yhteydessä. Jotta seuratoiminnassa olisi tulevaisuudessa mahdollista tarjota yhä laadukkaampaa ja ammattimai-

sempaa valmennusta, keinoja olisi mietittävä myös osa-aikaisesti ja täyspäiväisesti toimivien valmentajien määrän lisäämiseksi. Kyselyntekohetkellä ainoastaan kolmasosa valmennustoiminnassa mukana olevista sai jossakin muodossa korvausta tekemästään valmennustyöstä.

Valmentajana kehittyminen

Valmentajana opitaan ja kehitytään myös tämän kyselyn tulosten perusteella sekä "osallistumalla" että "omaksumalla" (Trudel ja Gilbert, 2006), monien erilaisten kokemukseen ja koulutukseen liittyvien oppimistilanteiden kautta ja monista erilaisista tiedon lähteistä. Lähes kaikki valmentajat olivat hyödyntäneet kiinteästi arjen valmennustoimintaan sidoksissa olevat oppimistilanteita, joissa oppiminen tapahtuu pääosin kokemuksen kautta. Valmentajista yli 95 % oli kehittänyt osaamistaan tekemällä omaa arjen valmennustyötään, oppimalla muilta oman lajin valmentajilta sekä hyödyntämällä omia kokemuksiaan urheilijana. Lähes yhtä suuri osuus valmentajista (yli 90 %) oli harjoittanut myös oman valmennustoiminnan arviointia ja pohdintaa sekä tehnyt yhteistyötä valmentajakollegoittensa kanssa. Valmentajat kehittivät osaamistaan myös hakemalla aktiivisesti valmennukseen liittyvää tietoa kirjoista, lehdistä ja internetistä, ja kahdeksan kymmenestä valmentajasta oli osallistunut lajiliiton tasokoulutukseen. Ammatilliseen ja kansainväliseen valmentajakoulutukseen sekä mentorointiin ja erilaisiin teemakoulutuksiin taas oli osallistuttu harvemmin.

Yleisimmät kokemukseen liittyvät oppimistilanteet olivat myös niitä, jotka vastaajat arvioivat tärkeimmiksi oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta. Arjen valmennustyön tekemisen arvioi erittäin tärkeäksi 70 % vastaajista ja omat kokemukset urheilijana ja oman lajin valmentajilta oppimisen noin puolet vastaajista. Muita tärkeimpiä kokemukseen liittyviä oppimistilanteita olivat oman valmennustoiminnan arviointi ja pohdinta sekä yhteistyö valmentajakollegoiden kanssa. Enenevässä määrin virallisen valmentajakoulutuksen rinnalle olisi siis pystyttävä luomaan myös muita vaihtoehtoisia ja helposti saavutettavia "tukimuotoja", jotka tarjoaisivat kohderyhmälähtöisesti sopivat olosuhteet valmentajan oppimiselle ja kehittymiselle. Vaikka formaalin valmentajakoulutuksen merkitystä ja osuutta valmentajana kehittymisessä on kansainvälisissä tutkimuksissa arvosteltu (Lemyre ym., 2007; Irwin ym., 2004), ei näiden tulosten perusteella lajiliittojen tasokoulutusten merkitystä valmentajien osaamisen kehittäjänä voida ainakaan väheksyä. Vastaajista 51 % piti tasokoulutusta erittäin tärkeänä oman valmentajana oppimisen ja kehittymisensä kannalta ja ainoastaan 9 % ei kokenut koulutusta lainkaan tärkeäksi. Lisäksi tasokoulutuksen arvostus näytti edelleen kasvavan korkeamman koulutustason (II- ja III-taso) suorittamisen myötä.

Käytetyimpien tai tärkeimmiksi koettujen oppimistilanteiden joukosta oli poimittavissa myös oppimistilanteita, joita olivat käyttäneet vain suhteellisen harvat vastaajat, mutta jotka koettiin valmentajana oppimisen ja kehittymisen kannalta erittäin tärkeiksi tai päinvastoin. Esimerkkejä näistä tilanteista ovat valmentajan ammatitutkinto, jonka oli suorittanut ainoastaan alle neljäsosa vastaajista, mutta jonka lähes 60 % arvioi erittäin tärkeäksi oman valmentajana oppimisen

ja kehittymisen kannalta, tai kansainvälinen valmentajakoulutus, jonka oli käynyt noin neljäsosa vastaajista ja jonka koki erittäin tärkeäksi 36 % vastaajista. Erityisesti siis valmentajan ammattitutkinnon suorittaneet vastaajat olivat tyytyväisiä koulutukseensa ja kokivat sen erittäin merkityksellisenä valmentajana kehittymisensä kannalta. Toisaalta taas valtaosa (88–95 %) vastaajista oli käyttänyt erilaisia tiedonlähteitä, mutta erittäin tärkeiksi ne arvioi oman valmentajana kehittymisensä kannalta vain noin kolmannes vastaajista. Kirjallisen ja sähköisen valmennusmateriaalin käyttö oli siis valmentajien keskuudessa yleistä, mutta niin sanotun ”kirjatiedon” osuutta valmentajana kehittymisessä ei kuitenkaan pidetty erityisen merkityksellisenä.

Laajan aineiston avulla oli mahdollista tarkastella oppimistilanteiden tärkeyttä myös suhteessa vastaajien kilpaurheilutaustaan, valmentajakoulutukseen ja -kokemukseen. Korkeimmin koulutetut valmentajat (III–V-taso) pitivät erittäin tärkeänä arkivalmennuksen kautta saatavaa kokemusta ja tietoa, valmentajakollegoita ja oman valmennustoiminnan arviointia ja pohdintaa. Alemman valmentajakoulutuksen omaavat vastaajat (I–II -taso) puolestaan pitivät arkivalmennuksesta saatavan kokemuksen ja tiedon lisäksi erittäin tärkeinä omia kokemuksia urheilijana sekä lajiliiton valmentajakoulutusta. Valmentajina kokeneemmat vastaajat, joilla valmentajakokemusta oli kertynyt yli viisi vuotta, pitivät myös erittäin tärkeänä arkivalmennuksen kautta saatavaa kokemusta ja tietoa. Tämän lisäksi he arvioivat lajiliiton tasokoulutuksen sekä oman lajin valmentajilta oppimisen erittäin tärkeiksi oppimistilanteiksi. Valmentajauran alkutaipaleella olevat puolestaan kokivat omat kokemuksensa urheilijana yhtä tärkeiksi arkivalmennuksesta saatavan kokemuksen, ja tiedon kanssa ja lisäksi valtaosan mielestä lajiliiton tasokoulutus oli ollut oppimistilanteena erittäin tärkeä. Arkivalmennuksen kautta saatavaa kokemusta ja tietoa ja oman lajin valmentajilta oppimista pidettiin erittäin tärkeänä myös riippumatta vastaajan mahdollisesta kilpaurheilutaustasta. Lisäksi kilpaurheilutaustaiset vastaajat luottivat enemmän omiin urheilukokemuksiinsa, kun taas vastaajat, joilla kilpaurheilutaustaa ei ollut, arvostivat omien urheilukokemusten sijaan enemmän lajiliiton tasokoulutusta.

Tämä tutkimusraportti, kuten myös monet aiemmat kansainväliset tutkimukset (Abraham, Collins ja Martindale, 2006; Erickson, Bruner, McDonald ja Côté, 2008; Timson-Katchis ja North, 2008) todensivat *arkivalmennuksen kautta saatavan kokemuksen ja tiedon, oman lajin valmentajilta oppimisen, omien urheilukokemusten ja valmentajakoulutusten* olevan valmentajien tärkeimpinä pitämiä oppimistilanteita. Toisaalta samanaikaisesti on korostettava, että tulokset osoittivat valmentajana oppimista ja kehittymistä tapahtuvan myös hyvin monenlaisissa muissa tilanteissa ja yhteyksissä ja että tärkeimmiksi arvioidut oppimistilanteet vaihtelivat hieman vastaajien urheilukokemuksesta, valmentajakoulutuksen tasosta ja valmentajakokemuksesta riippuen. Yhtä ainoaa ja oikeaa kehityspolkua valmentajaksi on ainakin näiden tulosten perusteella vaikea määrittellä, ja tehokkaaseen oppimistulokseen pääseminen näyttäisi edellyttävän monien erilaisten oppimistilanteiden yhdistämistä. Arjen valmennustyöhön kohdistettavien tutkimustulosten ja valmentajakoulutuksen kehitystyössä tulisikin mahdollisimman kattavasti pyrkiä huomioimaan erilaisten oppimistilanteiden kirjo valmentajien osaamisen ja asiantuntijuuden lähteinä.

Tarvetta kehitystyölle näyttäisi erityisesti olevan ”toiminnassa oppimisen” tukemisessa, joka parhaimmillaan voisi johtaa valmentajan reflektointitaitojen kehittymisen kautta valmennustoitinnan kriittisen ja pohtivaan arviointiin sekä edelleen valmennuksen laadun kehittymiseen.

LÄHTEET

Abraham, A. & Collins, D. (1998). Examining and extending research in coach development, *Quest*, 50, 59–79.

Abraham, A., Collins, D. & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences* 24(6): 549–564.

Conroy, D. & Coatsworth, D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 20, 128–144.

Côté, J. (2006). The development of coaching knowledge. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 1(3), 217–222.

Côté, J. & Gilbert (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 4(3), 307–323.

Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. & Russel, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches’ knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1–17.

Côté, J., Young, B., North, J. & Duffy, P. (2007). Towards a definition of excellence in sport coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1(1), 3–17.

Cushion, C., Armour, K. & Jones, R. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55, 215–230.

Cushion, C., Nelson, L. Armour, K., Lyle, J., Jones, R. Sandford, R. & O’Callaghan, C. (2010). *Coach Learning & Development: A Review of Literature*. Sports Coach UK, England.

Demers, G., Woodburn, A. & Savard, C. (2006). The development of an undergraduate competency-based coach education program. *The Sport Psychologist*, 20, 162–173.

Erickson, K., Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). Sport experiences, milestones and educational activities associated with high-performance coaches’ development. *The Sport Psychologist*, 21, 302–316.

Erickson, K., Bruner, M., McDonald, D. & Côté, J. (2008). Gaining insight into actual and preferred sources of coaching knowledge. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 3(4), 527–538.

Gilbert, W.D. & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 21–43.

Gilbert, W., Côté, J. & Mallet C. (2006). Developmental paths and activities of successful sport coaches. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 69–76.

Gilbert, W & Trudel, P. (1999). An evaluation strategy for coach education programs. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 234–250.

Hammond, J. & Perry, J. (2005). A multi-dimensional assessment of soccer coaching course effectiveness. *Ergonomics*, 48, 1698–1710.

Hämäläinen, K. (2003). Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Lisensiaatintutkimus, Jyväskylän Yliopisto. Elektroninen aineisto: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2003907761>.

Hämäläinen, K. (2008). Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127, Jyväskylän Yliopisto, Jyväskylä.

Irwin, G., Hanton, S. & Kerwin, D.G. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice*, 5(3), 425–442.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lasten ja nuorten liikunta (2010). Internet-artikkeli http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/1b85a096f952ab476b8ee60a8e0dd4b8/1280491727/application/pdf/2548635/100422_liikuntatutkimus_2009-2010_lapset_ja_nuoret_nettiin.pdf Luettu 30.7.2010.

Lemyre, F., Trudel, P. & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist*, 21, 191–209.

Mallett, C.J., Trudel, P., Lyle, J. & Rynne, S.B. (2009). Formal vs. Informal Coach Education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (3), 325–334.

Moon, J.A. (2004.) *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. London: Routledge Falmer.

North, J. (2010). Using "Coach Developers" to facilitate coach learning and development: Qualitative evidence from UK. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5 (2), 239–256.

Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä (2004). Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi. Suomen valmentajat ry:n raportti.

Salmela, J.H. (1995). Learning from the development of expert coaches. *Coaching and Sport Science Journal*, 2(2), 3–13.

Timson-Katchis, J.R. & North, J. (2008). UK Coaching Tracking Study: Year one headline report. Sport Coach UK, Leeds, UK.

Trudel, P. & Gilbert, W. (2006). Coaching and coach education. In D. Kirk, M. O'Sullivan, & D. McDonald (Eds.), *Handbook of physical education*, 531–554. Thousand Oaks, CA: Sage.

Werthner, P. & Trudel, P. (2006). A new theoretical perspective for understanding how coaches learn to coach. *The Sport Psychologist*, 20, 198–212.

Wright, T., Trudel, P. & Culver, D. (2007). Learning how to coach: the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12 (2), 127–144.

Valmentaminen ammattina Suomessa (2002). Suomen valmentajat ry:n raportti.

Vargas-Tonsing, T. (2007). Coaches' preferences for continuing coaching education. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 25–35.

LIITE 1. KYSELYLOMAKE

Valmentaja- ja ohjaajakysely



TAUSTATIEDOT

1) Sukupuoli
☐ Nainen ☐ Mies

2) Ikä

3) Asuinkunta
☐ Pääkaupunkiseutu (Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen)
☐ Yli 50.000 asukasta
☐ 20.000 - 50.000 asukasta
☐ 5.000 - 20.000 asukasta
☐ Alle 5000 asukasta

4) Koulutustausta, merkitse ylin suorittamasi koulutus.
☐ 1. Peruskoulu tai vastaava
☐ 2. Ammatillinen perustutkinto
☐ 3. Lukion oppimäärä/ylioppilastutkinto
☐ 4. Ammattikorkeakoulututkinto
☐ 5. Alempi korkeakoulututkinto
☐ 6. Ylempi korkeakoulututkinto
☐ Opiskelen parhaillaan; nro

5) Onko sinulla opetus- tai liikunta-alan koulutus?
☐ Ei ☐ Kyllä

6) Jos vastasit edelliseen kysymykseen Kyllä, niin valitse seuraavasta listasta koulutuksesi. Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.
☐ Liikunta-alan ammattitutkinto
☐ Liikuntaneuvoja
☐ Liikunnan ohjaaja (opisto ja AMK)
☐ Liikunnan aineenopettaja
☐ LitM (valmennus ja hallinto)
☐ Luokanopettaja
☐ Aineenopettaja
☐ Muu opettajankoulutus

7) Oletko Suomen Valmentajat ry:n jäsen?
☐ En ☐ Kyllä

KOKEMUS URHEILIJANA

8) Onko sinulla kilpaurheilutausta?

☐ Ei ☐ Kyllä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen Ei, niin siirry seuraavalle sivulle kysymykseen 14.

9) Mitä sellaisia urheilulajeja olet harrastanut elämäsi aikana, joiden harjoittelu on ollut ohjattua, tavoitteellista ja siihen on liittynyt kilpailutoimintaa. Erittele alla olevaan taulukkoon kaikki määrittelyä täyttävät urheiluharrastuksesi.

1. Lajin nimi
2. Lajin tärkeys, siihen käyttämäsi kokonaispanostuksen perusteella
3. Korkein taso, millä olet lajissa kilpailut
4. Harrastuksen kesto vuosina

1. Laji	2. Tärkeys	3. Taso	4. Kesto
-	-	-	-

10)

1. Laji	2. Tärkeys	3. Taso	4. Kesto
-	-	-	-

11)

1. Laji	2. Tärkeys	3. Taso	4. Kesto
-	-	-	-

12)

1. Laji	2. Tärkeys	3. Taso	4. Kesto
-	-	-	-

13)

1. Laji	2. Tärkeys	3. Taso	4. Kesto
-	-	-	-

VALMENTAJAKOULUTUS

14) Valmentajakoulutus. Jos sinulla on useita koulutuksia, merkitse kaikki.

- ☐ Ei valmentajakoulutusta
- ☐ 1. 0-tason koulutus (esim. starttikoulutus, aloittavan ohjaajan koulutus)
- ☐ 2. I-tason koulutus (vähintään 50 h, entinen C- ja B-valmentajakoulutus)
- ☐ 3. II-tason koulutus (suoritettu I-taso ja vähintään 100 h opintokokonaisuus, entinen A-valmentajakoulutus ja siihen liittyvät lajiosat)
- ☐ 4. III-tason koulutus (suoritettu II-taso ja vähintään 150 h opintokokonaisuus, entinen A-lajitutkinnon jälkeinen lajikohtainen koulutus, lajin korkein koulutustaso, jos sellaista on järjestetty)
- ☐ 5. Liikuntaneuvoja (valmennus)
- ☐ 6. Entinen AmVT, KVT ja AVT
- ☐ 7. VAT
- ☐ 8. VEAT
- ☐ 9. Liikunnan ohjaaja (valmennus) (opisto ja AMK)
- ☐ 10. Yliopistotason valmentajakoulutus
- ☐ 11. Kansainvälinen valmentajakoulutus; mikä
- ☐ 12. *Muu; mikä?
- ☐ Koulutustauden parhaillaan; nro

15) Mitä aihealueelta (esim. voima, lajitaito, opettaminen, harjoitemallit) haluaisit lisätietoa tai lisäkoulutusta valmennukseesi liittyen?

16) Miten haluaisit edellisten toteutuvan/toteutettavan? Esim. toteutustapa (lähiopetus, verkko-opetus, mentorointi, seminaari), ajankohta, kesto.

VALMENTAJUUS JA VALMENTAJAKOKEMUS

17) Mistä syystä tulit mukaan valmennustoimintaan? Valitse tärkein

- ☐ Olen itse harrastanut tai harrastan lajia
- ☐ Oma lapseni on harrastanut tai harrastaa lajia
- ☐ Valmentaminen kiinnosti minua harrastuksena
- ☐ Valmentaminen kiinnosti minua ammattina
- ☐ Ulkopuolisen tahon pyynnöstä (esim. vanhemmat, ystävät, seuran toimihenkilö)
- ☐ Muu; mikä

18) Mikä oli alussa tärkein tekijä, joka motivoi sinua valmennustoiminnassasi?

- ☐ Urheilijan kehittäminen
- ☐ Urheilijan menestys
- ☐ Oma kiinnostus lajiin
- ☐ Oma kiinnostus valmentamiseen
- ☐ Oma kehittyminen valmentajana
- ☐ Halu olla mukana seuratoiminnassa
- ☐ Toiminnasta saatava korvaus
- ☐ Toiminnan mahdollistaminen
- ☐ Muu; mikä

19) Mikä on nykyisin tärkein tekijä, joka motivoi sinua valmennustoiminnassasi?

- ☐ Urheilijan kehittäminen
- ☐ Urheilijan menestys
- ☐ Oma kiinnostus lajiin
- ☐ Oma kiinnostus valmentamiseen
- ☐ Oma kehittyminen valmentajana
- ☐ Halu olla mukana seuratoiminnassa
- ☐ Toiminnasta saatava korvaus
- ☐ Toiminnan mahdollistaminen
- ☐ Muu; mikä

20) Mikä seuraavista on mielestäsi tärkeintä valmennuksessa?

- ☐ Kehittää urheilijaa
- ☐ Auttaa urheilijaa saavuttamaan paras mahdollinen tulos
- ☐ Kasvattaa urheilijaa

21) Millaisia henkilökohtaisia tavoitteita sinulla on valmennusurallasi? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- ☐ Ei merkittäviä, toiminnan jatkaminen ennallaan
- ☐ Kehittyä edelleen valmentajana
- ☐ Kehittyä huippuvalmentajaksi
- ☐ Saada valmentamisesta ammatti
- ☐ Kehittää lajia ja lajikulttuuria
- ☐ Kehittää valmennusta ja valmennusprosesseja
- ☐ Muu; mikä

22) Kuinka monta vuotta sinulla on kaikkiaan kokemusta valmentamisesta?

23) Kuinka monessa lajissa olet toiminut valmentajana koko valmennusurasi aikana?

24) Kuinka monta eri valmennuspestiä sinulla on ollut koko valmennusurasi aikana?

25) Minkä lajiryhmän urheilijoita olet pääsääntöisesti valmentanut valmennusurasi aikana?

- ☐ Yksilölaji
☐ Joukkuelaji
☐ Yksilö-/joukkuelaji

26) Minkä ikäryhmän urheilijoita olet valmentanut valmennusurasi aikana? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- ☐ Alle 7 vuotta
☐ 7-11 vuotta
☐ 12-16 vuotta
☐ 17-19 vuotta
☐ Yli 19 vuotta

27) Minkä tasoisia urheilijoita olet valmentanut valmennusurasi aikana? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- ☐ Harraste
☐ Paikallinen/Piiri/Alue
☐ Kansallinen
☐ Kansainvälinen

NYKYINEN VALMENNUSTEHTÄVÄ

28) Oletko toiminut valmentajana viimeisen 12 kuukauden aikana?

☐ En ☐ Kyllä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen En, niin siirry seuraavalle sivulle kysymykseen 36.

29) Minkä lajin urheilijoita olet valmentanut viimeisen 12 kuukauden aikana? Jos olet valmentanut useamman lajin urheilijoita aseta valmennustehtäväsi järjestykseen viikossa valmennukseen käyttämäsi ajan perusteella.

1. Lajin nimi
2. Nimi, jota käytät valmentaessasi
3. Kuvaus valmennustoimintasi perusteesta
4. Valmennuskertojesi määrä viikossa
5. Valmennukseen keskimäärin käyttämäsi kokonaisaika tunteina viikossa
6. Valmennettaviesi määrä
7. Valmennettaviesi ikä
8. Valmennettaviesi sukupuoli
9. Valmennettaviesi taso

1. Laji	2. Nimi	3. Toiminta	4. Kerrat	5. Aika	6. Määrä	7. Ikä	8. Sp	9. Taso
-	-	-	-	-	-	-	-	-

30)

1. Laji	2. Nimi	3. Toiminta	4. Kerrat	5. Aika	6. Määrä	7. Ikä	8. Sp	9. Taso
-	-	-	-	-	-	-	-	-

31)

1. Laji	2. Nimi	3. Toiminta	4. Kerrat	5. Aika	6. Määrä	7. Ikä	8. Sp	9. Taso
-	-	-	-	-	-	-	-	-

32)

1. Laji	2. Nimi	3. Toiminta	4. Kerrat	5. Aika	6. Määrä	7. Ikä	8. Sp	9. Taso
-	-	-	-	-	-	-	-	-

33)

1. Laji	2. Nimi	3. Toiminta	4. Kerrat	5. Aika	6. Määrä	7. Ikä	8. Sp	9. Taso
-	-	-	-	-	-	-	-	-

34) Arvioi montako tuntia kokonaisuudessaan käytät kilpailukaudella aikaa valmentamiseen normaalin viikon aikana?

Ilmoita arviosi 1 tunnin tarkkuudella

h/vko

35) Valitse lisäksi alla olevista vaihtoehtoista ne tehtävät, joihin aikasi kuluu ja arvioi niiden osuus ilmoittamastasi kokonaisajasta.

Ilmoita arviosi 0,5 tunnin tarkkuudella

- ☐ Harjoitusten suunnittelu
- ☐ Harjoitusten ohjaaminen
- ☐ Kilpailut/ottelut
- ☐ Hallinnolliset tehtävät
- ☐ Suhteet seurajohtoon, urheilijoihin ja vanhempiin
- ☐ Käytännön järjestelyt (leiritys, kilpailumatkat jne.)
- ☐ Muu

VALMENTAJANA KEHITYMINEN

36) Arvioi montako tuntia kokonaisuudessaan käytät itsesi kehittämiseen valmentajana kuukauden aikana?

Ilmoita arviosi 1 tunnin tarkkuudella

h/kk

Seuraavissa kysymyksissä 37, 38, ja 39 on lueteltu asioita valmentajan oppimisen ja kehittymisen kannalta liittyen koulutukseen, kokemukseen ja tiedon hankintaan.

Määrittele kunkin asian kohdalla, onko se omalla kohdallasi toteutunut (vastaa 0 vain, jos asia ei ole kohdallasi toteutunut). Jos asia on toteutunut omalla kohdallasi, arvioi kuinka tärkeä se on mielestäsi ollut oman valmentajana kehittymisesi kannalta.

37) Koulutus

Asteikko on 0 = ei ole toteutunut, 1 = ei tärkeä, 2 = tärkeä, 3 = erittäin tärkeä.

	0	1	2	3
1.Ammatillinen valmentajatutkinto (AMK, VEAT, yliopisto yms.)	☐	☐	☐	☐
2.Lajiliiton tasokoulutus	☐	☐	☐	☐
3.Lajiliiton muu koulutus	☐	☐	☐	☐
4.Valmentaminen Suomessa -seminaarit	☐	☐	☐	☐
5.Valmentajaseminaarit	☐	☐	☐	☐
6.Teemakoulutukset (SLU -alueet, valmentajaklinikat yms.)	☐	☐	☐	☐
7.Kansainvälinen valmentajakoulutus	☐	☐	☐	☐
8.Valmentajaillat (seura/alue)	☐	☐	☐	☐
9.VOK -työ	☐	☐	☐	☐
10.Muu ei valmennukseen liittyvä koulutus	☐	☐	☐	☐
11.Muu	☐	☐	☐	☐

38) Kokemus

Asteikko on 0 = ei ole toteutunut, 1 = ei tärkeä, 2 = tärkeä, 3 = erittäin tärkeä.

	0	1	2	3
12.Arkivalmennuksen kautta saatava kokemus ja tieto	☐	☐	☐	☐
13.Omat kokemukset urheilijana	☐	☐	☐	☐
14.Yhteistyö valmennuskonsultin kanssa	☐	☐	☐	☐
15.Työskentely apuvalmentajana	☐	☐	☐	☐
16.Seurayhteisö; toiminta oman seuran valmennustiimissä	☐	☐	☐	☐
17.Kokemus vanhemmuudesta	☐	☐	☐	☐
18.Perheen ja ystävien neuvot	☐	☐	☐	☐
19.Muu työelämän kokemus	☐	☐	☐	☐
20.Valmentajauran alkaiset valmentajakollegat (verkosto)	☐	☐	☐	☐
21.Oman valmennustoiminnan arviointi ja pohdinta (reflektointi)	☐	☐	☐	☐
22.Työskentely mentorin kanssa	☐	☐	☐	☐
23.Työskentely mentorina, kouluttajana, tutorina, valmennuspäällikkönä	☐	☐	☐	☐
24.Oman urheilu-uran alkaisilta valmentajilta oppiminen	☐	☐	☐	☐
25.Oman lajin valmentajilta oppiminen (seuraaminen ja tarkkailu)	☐	☐	☐	☐
26.Muiden lajien valmentajilta oppiminen (seuraaminen ja tarkkailu)	☐	☐	☐	☐
27.Muu	☐	☐	☐	☐

39) Tiedonhankinta

Asteikko on 0 = ei ole toteutunut, 1 = ei tärkeä, 2 = tärkeä, 3 = erittäin tärkeä.

	0	1	2	3
28. Kirjallinen materiaali	☐	☐	☐	☐
• valmennusoppaat	☐	☐	☐	☐
• urheilupöytäkirjat, elämäkerrat	☐	☐	☐	☐
• valmennus-/urheilulehdet	☐	☐	☐	☐
• tieteelliset julkaisut ja opinnäytetyöt	☐	☐	☐	☐
29. Sähköinen materiaali (DVD, CD-rom, video)	☐	☐	☐	☐
• Tallenne kilpailu/harjoitustilanteesta	☐	☐	☐	☐
• Tiettyä tarkoitusta varten muokattu tallenne (esim. koulutusmateriaali)	☐	☐	☐	☐
30. Internet	☐	☐	☐	☐
• tiedon haku	☐	☐	☐	☐
• sähköposti	☐	☐	☐	☐
• valmennukseen ja urheiluun liittyvät keskustelupalstat	☐	☐	☐	☐

40) Pohdi, mitkä edellisistä asioista (1-30) ovat olleet viisi tärkeintä oman valmentajana kehittämisesi kannalta ajatellen koko valmennusuraasi.

Merkitse tärkeysjärjestyksessä valitsemiasi asioita vastaavat numerot.

1. 2. 3. 4. 5.

- ▼ - ▼ - ▼ - ▼ - ▼

41) Valitse edellisistä asioista (1-30) kolme tärkeintä, joita olet käyttänyt viimeisen 12 kuukauden aikana.

Merkitse tärkeysjärjestyksessä valitsemiasi asioita vastaavat numerot.

1. 2. 3.

- ▼ - ▼ - ▼

42) Valitse edellisistä asioista (1-30) kolme tärkeintä, joita haluaisit käyttää seuraavan 12 kuukauden aikana.

Merkitse tärkeysjärjestyksessä valitsemiasi asioita vastaavat numerot.

1. 2. 3.

- ▼ - ▼ - ▼

43) Olisiko halukas jatkossa osallistumaan aiheesta tehtävään jatkotutkimukseen?

☐ En ☐ Kyllä

LIITE 2. KYSELYYN VASTANNEET OHJAAJAT JA VALMENTAJAT LAJEITTAIN (N=2213)

Laji	Vastauksia	% vastauksista	Miehiä N	Miehiä %	Naisia N	Naisia %
Jalkapallo	453	20,5 %	402	89 %	37	8 %
Jääkiekko	369	16,7 %	363	98 %	4	1 %
Yleisurheilu	175	7,9 %	110	63 %	62	35 %
Salibandy	150	6,8 %	121	81 %	29	19 %
Voimistelu	126	5,7 %	2	2 %	124	98 %
Taitoluistelu	100	4,5 %	5	5 %	94	94 %
Judo	89	4,0 %	58	65 %	27	30 %
Lentopallo	84	3,8 %	52	62 %	31	37 %
Hiihto	69	3,1 %	39	57 %	29	42 %
Koripallo	66	3,0 %	57	86 %	8	12 %
Suunnistus	54	2,4 %	29	54 %	25	46 %
Tennis	52	2,3 %	43	83 %	9	17 %
Tanssi	45	2,0 %	12	27 %	33	73 %
Uinti	45	2,0 %	21	47 %	23	51 %
Pesäpallo	39	1,8 %	27	69 %	12	31 %
Ringette	30	1,4 %	15	50 %	15	50 %
Alppihiihto	24	1,1 %	19	79 %	5	21 %
Telinevoimistelu	23	1,0 %	4	17 %	19	83 %
Ammunta	19	0,9 %	16	84 %	2	11 %
Golf	19	0,9 %	16	84 %	3	16 %
Karate	18	0,8 %	15	83 %	3	17 %
Ei lajia	17	0,8 %	7	41 %	9	53 %
Sulkapallo	16	0,7 %	12	75 %	4	25 %
Paini	14	0,6 %	13	93 %	0	0 %
Luistelu	12	0,5 %	3	25 %	9	75 %
Am. jalkapallo	10	0,5 %	9	90 %	1	10 %
Jääpallo	10	0,5 %	9	90 %	1	10 %
Ratsastus	8	0,4 %	3	38 %	5	63 %
Squash	8	0,4 %	8	100 %	0	0 %
Moottoriturheilu	7	0,3 %	7	100 %	0	0 %
Nyrkkeily	6	0,3 %	5	83 %	1	17 %
Aikido	5	0,2 %	2	60 %	3	40 %
Soutu	5	0,2 %	4	80 %	1	20 %

Taekwondo	5	0,2 %	4	80 %	1	20 %
Kaukalopallo	4	0,2 %	4	100 %	0	0 %
Painonnosto	4	0,2 %	4	100 %	0	0 %
Pyöräily	4	0,2 %	3	75 %	1	25 %
Uimahypyt	4	0,2 %	2	50 %	2	50 %
Voimannosto	4	0,2 %	3	75 %	1	25 %
Käsipallo	3	0,1 %	3	100 %	0	0 %
Purjehdus	3	0,1 %	3	100 %	0	0 %
Ampumahiihto	2	0,1 %	2	100 %	0	0 %
Melonta	2	0,1 %	2	100 %	0	0 %
Mäkihyppy	2	0,1 %	2	100 %	0	0 %
Sukellus	2	0,1 %	1	50 %	1	50 %
Triathlon	2	0,1 %	2	100 %	0	0 %
Jousiammunta	1	0,0 %	1	100 %	0	0 %
Lumilautailu	1	0,0 %	1	100 %	0	0 %
Miekkailu	1	0,0 %	1	100 %	0	0 %
Taido	1	0,0 %	1	100 %	0	0 %
Yhdistetty	1	0,0 %	1	100 %	0	0 %
Yhteensä	2213	100 %	1547	70 %	635	29 %