

Keilailuvalmentajan polku

Onko mieleesi koskaan tullut ajatus itsestäsi keilailuvalmentajana? Jos on ja haluat lähteä sitä toteuttamaan, saattaa edessäsi olla hyvin antoisa ja erilainen matka keilailun parissa, kuin mitä oma harrastaminen tai kilpaileminen voi olla. Tämän artikkelin tarkoituksena on antaa sinulle tärkeää ja ajatuksia herättävää tietoa kehittämisestä valmentajana sekä etenemisestä omalla valmentajan urallasi.

TEKSTI JAANA PUHAKKA

KUN KIINNOSTUS VALMENTAMISEEN

on herännyt, on aika miettiä omia motiivejaan valmentajaksi ryhtymiseen. Motiiveja on varmasti erilaisia ja jokainen valmentaja etenee omalla valmentajanpolullaan omaa tietään. Valmentajan polkunsa alussa jokaisen valmentajan on käytävä pohdiskelua valmentamisen syistä, tarkoituksesta ja tavasta. Valmennusfilosofian rakentuminen voi olla sattumaa tai tietoista, riippuen miten sitä on pohtinut tai reflektoinut. Miksi valmennan, miten valmennan, ketä valmennan, ovat kysymyksiä, joihin on löydettävä vastauksia ennen oman valmennuksen perusideologian rakentamista. Omat perusarvot, itsensä tunteminen ja ymmärtäminen, valmentamisen tarkoitus sekä omat toimintatavat määrittelevät, miten valmentamista toteutetaan ja minkälaiset tavoitteet on mahdollista asettaa valmennettaville.

Valmentajan itsensä ja oman osaamisen kehittäminen etenee matkan varrella vaiheittain. Valmentajana kehittymisen kannalta on tärkeää määritellä itselleen omat osaamistarpeet. Tähän valmentajanpolun malli on omiaan auttamaan tarpeiden hahmottamisessa ja itsensä tutkiskelussa. Lajikohtainen valmentajan polku, jossa on kuvattu lajin osaamistavoitteet ja polun henkilökohtaistaminen valmentajan oman kehityssuunnitelman mukaisesti motivoi valmentajan omaa kehittymistä. Itsensä havainnointi- ja arviointityökalut palvelevat ja auttavat valmentajaa havainnoimaan osaamistarpeitaan.

Valmentajanpolun kehittäminen suomalaiselle keilailuvalmentajalle oli Liikunnanohjaajan AMK opinnäytetyön (Keilailuvalmentajan oman osaamisen kehittäminen, 2017, Jaana Puhakka) tavoite ja tuotoksena syntyi malli, jonka tarkoituksena on helpottaa ja auttaa valmentajaa etenemään omalla urallaan.

Valmentajanpolku

Valmennusosaaminen on muutakin kuin urheiluosaaamista, jota on perinteisesti pidet-

Itsensä kehittämistäidot, jotka luovat pohjan uuden oppimiselle ja opettamiselle, ovat valmentajan kehittymisen ja kasvamisen edellytyksenä.

ty pääasiallisena valmennusosaamisena. Lajiosaaminen eli tieto lajin vaatiman tekniikan, taidon ja taktiikan opettamisesta, on urheiluosaamisen ydintä. Ihmissuhdetaitojen tärkeimpiä osa-alueita ovat vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot, organisaatiotaidot ja ihmistuntemus, joita ilman valmentaminen ei voi olla menestyksestä. Itsensä kehittämistäidot, jotka luovat pohjan uuden oppimiselle ja opettamiselle, ovat valmentajan kehittymisen ja kasvamisen edellytyksenä. Itsearviointi- ja oppimisen taidot, verkostoitumisen, tiedonhankinnan sekä ajattelun taidot ovat avaimia itsensä kehittämiseen.

Nykyinen keilailuvalmennuskoulutus

Suomen Keilailuliitto ry kouluttaa keilailuvalmentajia VOK:n (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet) kolmiportaisen valmennuskoulutusjärjestelmän mukaan. Nykyiset I–II -tason koulutukset (I-tason perusvalmentajakoulutus ja II-tason kilpavalmentajakoulutus) toteutetaan yhdessä Olympiakomitean nimeämien tarkkuuslajien (ammunta, jousiammunta, curling, keilailu) kanssa. Koulutuksen perusopinnot toteutetaan yhdessä muiden tarkkuuslajien kanssa ja lajiosiot jokainen laji kouluttaa itse.

Jotta voi edetä keilailun koulutuspolulla eteenpäin, on ensin suoritettava kahdeksan tuntia kestävä keilajaohjaajan koulutus. Perusvalmentajan eli I-tason koulutus käsittää 100 tuntia ja sen käytyään omaa valmiudet ohjata keilakouluja sekä toimia ryhmien ohjaajana.

Kilpavalmentajan eli II-tason koulutus käsittää 180 tuntia opetusta. Pääsyaatimuksena on I-tason koulutuksen suorittaminen sekä 100 tuntia käytännön valmennuskokemusta. II-tason koulutus on tarkoitettu koulutuksen ja valmennuksen johtotehtävissä paikallisliittotasolla työskenteleville valmentajille. Provalmentajan eli III-tason koulutus käsittää 240 tuntia ja sille pääsyaatimuksena on II-tason koulutuksen suorittaminen sekä vähintään 200 tunnin lajivalmennuskokemus. III-tason koulutus on tarkoitettu jo osittain keilailuvalmennuksesta elantonsa ansaitseville, keilahalleissa paikallisena valmentajana toimiville sekä maajoukkuevalmentajiksi pyrkiville.

Jatkokoulutusjärjestelmää ei varsinaisesti ole ja jatkokoulutautuminen on hyvin paljon valmentajan itsensä harteilla. Jatkuva oppiminen on tärkeää itsensä kehittämisen takia. Kun omat osaamistarpeet on määritelty, on helpompi lähteä etsimään omia jatkokoulutautumisen kohteita ja koulutuksen tarjoajia sekä tapoja. Itseopiskelu, lukeminen, tiedon hankkiminen ja aktiivinen verkostoituminen ovat keinoja lisätä omaa osaamistaan.

Virallisia tutkintoon johtavia koulutuksia tarjoaa urheiluopistot, jossa voi suorittaa ammatillisen valmentajatutkinnon (VAT sekä VeAT). Korkein valmentajakoulutustutkinto on valmentajan ylempi ammattikorkeakoulututkinto valmennusoppiin (YAMK). Muiden koulutustenjärjestäjien, ei-tutkintoon johtavia koulutuksia löytyy eri osa-alueilta runsaasti. Psykkiseen valmennukseen löytyy jo hyviä

Perusvalmentajasta Pro-tasolle

ALOITTELEVA VALMENTAJA

Perusvalmentaja (I-taso)
Min. 100 tuntia valmentamista



ITSETUTKISKELU:
Omat vahvuudet
ja heikkoudet

**MISSÄ
TARVISEN**
lisää
osaamista!

**KETÄ JA MISSÄ
VALMENNAN?**

MINÄ VALMENTAJANA
* Arvot, asenteet,
tavoitteet valmentajana
* Oma valmennustapani

KEHITTYVÄ VALMENTAJA

Kilpavalmentaja (II-taso)
Min. 200 tuntia valmentamista



**MITEN VOISIN
KEHITTÄÄ
VALMENTAJANA**

**MITEN
KEHITÄN ITSEÄNI**
valmennettavien
kehityksen mukana

**ITSE-
ARVIOINTI**
ja oman työn
reflektointi

OMA
valmennus-
filosofia

OMAT
kehittymis- ja
oppimissuunnitelmani

UUDISTUVA VALMENTAJA

Pro-valmentaja (III-taso)



JATKUVA OPPIMINEN
ja oman osaamisen
kehittäminen

KOKONAISVALTAINEN
valmentaminen ja
hallinta urheilukeskeisesti

LUOVUUS, UUDISTUMINEN,
rohkeus kokeilla uutta

TIETOINEN OMAN
toiminnan tarkastelu
ja itsearviointi

OMAT VOIMAVARAT

kursseja ja koulutuksia, samoin vuorovaikutus- ja esiintymistaitoihin fyysikkavalmennuksesta puhumattakaan. Suomen valmentajat ry on valmentajien oma yhdistys, joka palvelee kaikkien lajien valmentajia. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen edullisia ja laadukkaita koulutuksia, verkostoitumismahdollisuuksia sekä muita jäsenetuja.

Tutkimusten mukaan (Blomqvist 2013) omaehtoinen kouluttautuminen, jatkuva oppiminen ja käytännön valmennustyö opettavat parhaiten. Valmentajan oppimista tapahtuu eniten käytännön työssä eli radalla ihmisten kanssa. Radalla urheiluosaamisen lisääntymisen lisäksi myös vuorovaikutustaidot ja itsensä kehittämisen sekä oman toiminnan

arvioinnin taidot kehittyvät. Vuorovaikutus toisten valmentajien kanssa ja verkostoituminen ovat osoittautuneet tärkeiksi itsensä kehittämisen keinoiksi. Verkostoja kannattaakin laajentaa yli lajirajojen ja olla aktiivinen erilaisissa valmentajayhteisöissä. Suomen valmentajat, Olympiakomitean valmentajaverkostot ja muut sosiaalisen median foorumit ovat omiaan lisäämään vuorovaikutusta ja keskustelua valmentamisesta.

Keilailuvalmentajien oma Facebook-ryhmä, Keilailukoutsit, on meidän keilailuvalmentajien oma verkosto ja se tarkoitettu juuri sinulle, keilailuvalmentaja. Liity mukaan ja aktivoitu! ●

Lähteet: Danskanen, K., Piispa, E., Alanko, T. 2013. Valmennusosaamisen kehittäminen. Valmentajaksi ryhtyminen ja valmentajana kehittyminen.

Gilbert, W. 2017. Coaching better every season. A year-round system for athlete development and program success 2017.

Hämäläinen, K. 2012b. Valmennusosaamisen urheilijan polun tukena. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.), Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A., Potinkara, P. Suomalaisen valmennusosaaminen.

Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise.

Suomen Keilailuliitto ry. Ohjaaja- ja valmentajakoulutus.

Jaana Puhakan opinnäytetyö: www.theseus.fi.