

Pelaajan potentiaalia tukemassa

Tyttökiekkovalmennuksen kehittämistyö Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueella

Tanja Mäkelä

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja (YAMK)

Valmennuksen koulutusohjelma

2017



Tekijä(t) Tanja Mäkelä	
Koulutusohjelma Liikunnanohjaaja ylempi amk, valmennuksen koulutus	
Opinnäytetyön otsikko Pelaajan potentiaalia tukemassa. Tyttökiekkovalmennuksen kehittämistyö Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueella	Sivu- ja liitesivumäärä 85 + 15
<p>Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkovalmennuksessa on nähty tarve kokonaisvaltaisemmalle pelaajan potentiaalia tukevalle valmennukselle. Tämän kehittämistyön tavoitteena olikin selvittää, että mitkä ovat ne tekijät, jotka ensisijaisesti vaikuttavat 12-16-vuotiaan pelaajan potentiaalain saavuttamiseen ja tukemiseen.</p> <p>Lisäksi tämän määrittelyn seurauksena tavoitteena oli luoda osallistavia valmennusmenetelmiä erilaisiin tapahtumiin Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkotoiminnassa. Kolmas tavoite oli luoda pelaajan potentiaalia tukevia, osallistavia menetelmiä hyödyntäviä esimerkkimateriaaleja erilaisiin tapahtumiin Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkotoiminnassa. Lisäksi esimerkkimateriaalien tuli olla sovellettavissa myös seuravalmennukseen sekä yli lajirajojen.</p> <p>Kehittämistyötä tehtiin kauden 2016-2017 sekä kauden 2017-2018 alussa. Aineistonkeruu tapahtui pääsääntöisesti erilaisissa Jääkiekkoliiton toiminnoissa, luontevana osana lajivalmennusta. Menetelminä käytettiin havainnointia, sekä vapaamuotoista kirjallista ja suullista palautetta. Palautetta antoivat pääsääntöisesti pelaajat, mutta myös esimerkiksi valmentajien kokemukset ja havainnot ovat olleet tärkeässä roolissa.</p> <p>Ne tekijät, jotka ensisijaisesti vaikuttavat nuoren urheilijan potentiaalain saavuttamiseen ja tukemiseen yhdistyivät potentiaalimalliksi. Kehittämistyön aikana kokeillut valmennusmenetelmät – yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus ja valmennuksellinen ryhmäyttäminen – toimivat kaikki potentiaalia tukevinä menetelminä. Eryityisesti valmennuksellinen ryhmäyttäminen nousi merkitykselliseksi menetelmäksi alle 16-vuotiaiden Leijonapolkuun liittyvissä kartoitustapahtumissa.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena syntyi myös esimerkkimateriaaleja eli valmennuskortteja, jotka ovat hyödynnettävissä paitsi Jääkiekkoliiton tapahtumissa, myös seuratoiminnassa ja yli lajirajojen.</p>	
Asiasanat Jääkiekko, tyttöjäkiekko, Suomen Jääkiekkoliitto, Psykykinen valmennus, valmennus, kehittämistyö	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tyttöjen ja naisten jääkiekko	3
2.1	Toimintaympäristö ja haasteet	3
2.2	Leijonapolku.....	5
2.3	Arjen palapeli	7
3	Valmentaja pelaajan potentiaalin tukijana.....	10
3.1	Valmennuskulttuuri mahdollistajana	10
3.2	Ihminen edellä – kokonaisvaltainen valmennus kehittymisen tukena	13
3.2.1	Valmentaja-urheilija-suhde.....	14
3.2.2	Urheilijakeskeinen valmennus	16
3.2.3	Nuoren urheilijan valmentaminen	18
4	Pelaajan potentiaalin tukipilarit	21
4.1	Motivaatio	21
4.1.1	Itseohjautuvuusteoria	23
4.1.2	Motivaatioilmasto	25
4.2	Itsensä johtaminen ja oppiminen.....	30
4.2.1	Ratkaisukeskeisyys.....	31
4.2.2	Kasvun ajattelutapa ja ”grit”	33
5	Kehitystyön tavoitteet	37
5.1	Potentiaalimalli.....	37
5.2	Valmennusmenetelmien kehittäminen.....	38
5.3	Materiaali	38
6	Kehitystyön vaiheet	39
6.1	Aineiston kerääminen, käsittely ja analysointi	42
6.1.1	Leirit.....	43
6.1.2	”Porukka”	45
6.1.3	Muut tapahtumat	50
6.1.4	Yksilöllinen valmennus	51
6.2	Luotettavuuden arviointi	52
7	Kehitystyön tulokset	55
7.1	Potentiaalimalli.....	55
7.2	Valmennusmenetelmät	56
7.2.1	Valmennuksellinen ryhmäyttäminen.....	57
7.2.2	Pienryhmävalmennus ja vertaisvalmennus.....	60
7.2.3	Yksilöllinen vvalmennus	63
7.3	Esimerkkimateriaalit	64
7.3.1	Leirivalmennusmalli.....	66

8	Pohdinta.....	68
8.1	Kehitystyön luotettavuus ja hyödynnettävyys	68
8.2	Yhteenveto ja johtopäätökset	69
8.3	Ajatuksia jatkotoimenpiteistä	72
	Lähteet	74
	Liitteet.....	86
	Liite 1: Esimerkkimateriaali: valmennuskortit.....	86

1 Johdanto

Urheilijaksi kasvaminen on matka. Haasteita riittää matkan varrella, ja niihin voi hukkuu, jos ei omaa potentiaaliaan pysty tunnistamaan ja saavuttamaan. Eri joukkueista ja/tai seuroista koostuvassa arjen palapelissä joukkuekaverit ja valmentajat vaihtuvat. Tyttöpelaajalla ei ole välttämättä yksittäistä, kokonaiskuvaa hahmottavaa valmentajaa, joka pitkään-
nitteisesti tukisi ja kehittäisi tyttökiekkopelaajaa (Niemi 18.10.2017).

Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkovalmennuksen tarve valmennuksen uudistamiseen on lähtenyt niiden palautteiden tiimoilta, joita seuravalmentajilta, pelaajilta ja vanhemmilta on tullut viime kausien sekä mm. Irjalan (2016) opinnäytetyön tiimoilta: palautteissa näkyi tarve pelaajan kokonaisvaltaisemmalle ja tavoitteellista harjoittelua tukevalle valmennusotteelle, ja toisaalta ratkaisukeskeisille työkaluille, joita pelaajat voivat käyttää omassa arjessaan.

”Jääkiekkoliiton leirit olivat yhden vanhemman mielestä ainut paikka, jossa tavoitteita oli käyty riittävästi läpi, mutta samalla hän huomautti, että näitä leirejä järjestetään melko harvoin eikä varmuutta seuraavalle leirille pääsystä ole. Ne eivät siis itsessään vielä kannata tavoitteiden asettelussa kovin pitkälle, kun omalta joukkueelta ei tähän ole saatu tukea.” (Irjala 2016, 23)

Tyttökiekkopelaajapolut ovat hyvin yksilöllisiä ja monimuotoisia. Paitsi että tyttökiekkopelaajat tarvitsevat monimuotoisia pelaajapolkuja (Niemi 18.10.2017) he tarvitsevat myös tukea jo olemassa oleville poluilleen. Mitä moniosaisempi arjen palapeli on, sitä tärkeämpää on löytää oikeat mallit nuoren urheilijan potentiaalin tukemiseksi. Tämän kehittämistyön tavoitteena onkin ollut hahmottaa urheilijan potentiaalin saavuttamiseen ja tukemiseen vaikuttavat tekijät, ja luoda sen pohjalta osallistavia menetelmiä sekä käytännöllä-heisiä esimerkkimateriaaleja erilaisiin tapahtumiin Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkotoiminnassa.

Tässä työssä käsittelen yksilön potentiaalia eli voimavaroja ja kehittymisen mahdollisuuksia siitä näkökulmasta, miten niitä voidaan valmennuksella tukea. Jotta kehitystyön tuloksesta syntyneiden esimerkkimateriaalien käytettävyys ylittäisi myös Jääkiekkoliiton tapahtumat, niin harjoitteet on suunniteltu siten, että niitä voi hyödyntää myös seuravalmennuksessa ja jopa yli lajirajojen – luontevana osana lajivalmennusta.

Tässä työssä tarkastelu keskittyy erityisesti 12-16-vuotiaiden murrosikäisten pelaajien kehittämiseen, jolloin myös yleiset nuoruusikään liittyvät asiat ovat valmennuksessa aina läsnä. Nuoria ei voida koskaan valmentaa kuten lapsia tai aikuisia, vaan nuoruusikä elä-

mänvaiheena pitää tuntea, jotta kokonaisvaltainen valmentaminen on mahdollista. Ikä vaikuttaa myös työskentelytapoihin: toiminalliset lähestymistavat ovat usein tehokkaampia ja sen vuoksi niiden hyödyntäminen pelaajan ja joukkueen kehittymisen tukena on perusteltua.

Tämä kehitystyö on toiminnallinen opinnäytetyö, pelaajien näkökulmaan painottuva tarina. Kehitystyötä on tehty kauden 2016-2017 sekä alkukauden 2017-2018 ajan. Ensimmäisellä kaudella siitä heijastuvat omat kokemukseni tyttökiekon tutorvalmentajana ja toisella kaudella tyttökiekkokouluttajana.

2 Tyttöjen ja naisten jääkiekon historia ja nykykuva

Tyttö- ja naiskiekon historiaa tarkastellessa täytyy palata ajassa taaksepäin aina vuoteen 1889, jolloin rekisteröitiin ensimmäinen naisten jääkiekko-ottelu Ottawassa, Kanadassa. USA:ssa ensimmäiset tilastoidut ottelut pelattiin vuonna 1920. Kuitenkin toisen maailman sodan jälkimainingeissa naiskiekko katosi kuvasta: jääkiekko nähtiin vain miesten lajina ja kestitkin tovi, ennen kuin uusi naissukupolvi sai taas mahdollisuuden palata virallisesti mukaan. (International Ice Hockey Federation)

Ensimmäiset kansainväliset turnaukset pelattiin 1980-luvun loppupuolella, ja vuonna 1989 taisteltiin ensimmäistä kertaa Kansainvälisen Jääkiekkoliiton järjestämässä Euroopan mestaruuskisoissa Saksassa. Tätä turnausta seurasivat MM-kilpailut Kanadassa 1990 ja olympialajina naisten jääkiekko oli ensimmäistä kertaa vuonna 1998 Japanissa. (International Ice Hockey Federation)

Suomessa ensimmäiset naisten jääkiekkoukkueet perustettiin 1970-luvun alussa. Tyttö- ja naiskiekon historian naisten virallinen SM-sarja käynnistyi vuonna 1983. Kaudesta 2017-2018 alkaen SM-sarjan nimi on virallisesti Naisten liiga, ja joukkueita liigassa on kahdeksan. Naisten liigan lisäksi naiset pelaavat tällä hetkellä Mestis-karsintasarjaa (24 joukkuetta), sekä harrastesarjoja (37 joukkuetta). Tytöt puolestaan pelaavat valtakunnallisia sarjoja Mini Aurora Liigassa (F), E-, D- ja B/C-junioreissa. Näissä sarjoissa joukkueita on yhteensä noin 30. Kaikkiaan tyttöjen ja naisten pelaajalisenssejä kaudella 2016-2017 oli 4232, joista Hämeen alueella kiekkoilevia tyttöjä ja naisia 592. (Suomen Jääkiekkoliitto; Puputti 15.10.2017)

2.1 Toimintaympäristöt ja haasteet

Jääkiekkoliiton toiminnassa Suomi on jaettu kahdeksaan alueeseen. Alueiden tehtävä on toimia seurojensa palveluorganisaatioina ja kehittää suomalaista jääkiekkoa monipuolisesti. Seurat ovat hyvin erikokoisia, ja pienet seurat toimivat huippu-urheilijaksi haaveilevien tyttöjen yhtä hyvin kuin isotkin. Jääkiekkoliiton jäsenseuroista (174) noin puolessa on tyttökiekkotoimintaa ja joissakin seuroissa tyttöpelaaajille on rakennettu oma pelaajapolku seuran mahdollistamien joukkueiden ja puitteiden varaan. (Suomen Jääkiekkoliitto, Suomen Jääkiekkoliiton aluetoiminta; Puputti 15.10.2017)

Maajoukkuepelaaja Riikka Vätilän (Hägerfelth 2017) mukaan nykypelaajat ovat urheilullisia, vahvoja, nopeita ja taitavia. Ilveksen naisten liigajoukkueen valmentaja Mari Saarinen on tehnyt samankaltaisia havaintoja: hänen mukaansa liigakiekko on kehittynyt ”nopeam-

maksi ja fyysisemmäksi reagoitipeliksi”, jossa pelaajilta vaaditaan monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia. Lisäksi naisten valmennus on kehittynyt, ja myös naisvalmentajia koulutetaan entistä enemmän. Valmentajien mentorijärjestelmä on myös mahdollistanut asioiden kehittymisen ja eteenpäin viemisen. (Hägerfelth 2017; Saarinen 15.10.2017)

Vaikka naisten liiga on tutkimusten mukaan Suomen kuudenneksi kiinnostavin urheilusarja, ja erityisesti naiskatsojien keskuudessa vieläkin suosituimpi, niin media keskittyy silti korostamaan enemmän miesten kilpa- ja huippu-urheilua, vaikka sillä olisi mediahuomiota antamalla avaimia myös korottaa naiskiekon profiilia (Sponsor Navigator 2017; Herrala 2015, 163). Tämä näkyy omassa arjessani siten, että kiekkoilua aloittaessaan monet tytöt eivät ole nähneet naisten pelaavan kiekkoa. Myös vasta kiekkoilua aloittavien tyttöjen vanhemmista saattaa löytyä sellaisia, jotka eivät ole koskaan nähneet naiskiekkoa. Luonnollisesti tämä asettaa monia haasteita. Kun pieni tyttö miettii harrastuksen aloittamista, niin harva vanhempi on ensimmäisenä ehdottamassa jääkiekkoa. Jo pelkästään tytön vieminen tyttökiekkotapahtumaan vaatii siis monilta ennakkoluulotonta ja avointa asennetta. Tyttökiekon kehityksestä huolimatta arjessa kiekkokulttuuri on vielä miesten ja poikien eikä tyttökiekkoilijoita ja naistoimijoita nähdä kaikissa seuroissa potentiaalisina lajin harrastajina.

Jotta tyttökiekko kehittyisi, tarvitaan kuitenkin lisää harrastajia. Lajin kasvun kannalta olisi tärkeää saada lisäksi enemmän pelkästään tytöille suunnattua toimintaa: tyttökiekkokouluja, -kerhoja ja joukkueita. Poikien kanssa pelaaminen tulee olla edelleen mahdollista, ja varsinkin pienemmillä paikkakunnilla se on myös monien poikajoukkueiden eilinehto. Myös akatemiatoiminnan kehittäminen on tärkeää: Kuortaneella toimiva valmennuskeskusjoukkue Kuortane Team on yksi esimerkki hyvästä akatemiatoimintamallista – vastaavia tarvittaisiin lisää. Lisäksi on hyvä tiedostaa, että tyttökiekkoilijoiden drop out pois jääkiekon parista on moninkertainen, jos lähialueilla ei ole tyttö- tai naisjoukkuetta, jonka puitteissa pelaajapolku voisi jatkua. (Niemi 18.10.2017)

Naisten liigan näkökulmasta Saarinen (15.10.2017) näkee useita haasteita: liigan taso ei ole vielä mm. pelikovuudeltaan ja säännöiltään tarpeeksi kova valmistamaan pelaajia taistoihin Pohjois-Amerikkalaisia vastaan. Samalla pelaajia pitäisi jatkuvasti opettaa harjoittelun kokonaisvaltaisuuteen ja siihen, kuinka asioita tehdään oikein ja määrätietoisesti kohti tavoitteita. Kuitenkin Niemen (18.10.2017) mukaan pienen maan liigassa on myös etuja: matkustaminen pysyy hallinnassa, joukkueet ovat suhteellisen kilpailukykyisiä ja pelaaminen on monille mahdollista myös opiskelujen jälkeen. Opiskelun jälkeisen pelaamisen mahdollisuus on myös etu esimerkiksi Pohjois-Amerikkaan nähden, jossa sarjatoimintaa yliopistosarjojen jälkeen on vain vähän. (Niemi 18.10.2017; Saarinen 15.10.2017)

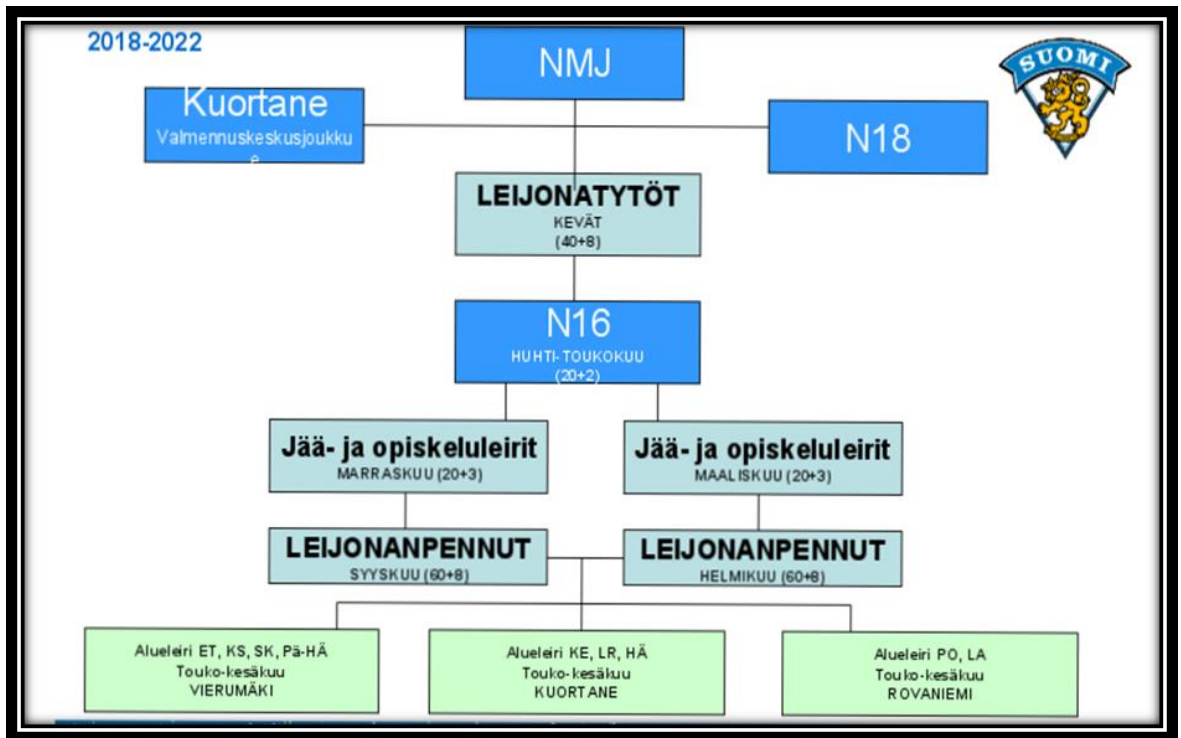
Viimeisten vuosikymmenten aikana on peli ja sen ympärille rakennetut mahdollisuudet ammattimaisempaan urheiluun ovat menneet paljon eteenpäin, ja vuonna 2015 perustettu naisten ammattilaisliiga NHL, WNHL on yksi osoitus tästä. Monet suomalaispelaajista pelaavat Ruotsissa, missä naisten pääsarjatasen joukkueista ovat jo puoliammattilaisjoukkueita. Tämän ovat mahdollistaneet saman seuran miesten pääsarjatasen joukkueiden tuki. Niemen (18.10.2017) mukaan naisten liigaan tulisikin panostaa vielä enemmän, jotta pelaamisen vuoksi ei tarvitsi lähteä ulkomaille. Lisäksi koko naisten sarjatoiminnan kehittäminen eri sarjatasojen näkökulmasta sekä akatemiatoiminnan täysi hyödyntäminen tyttö- ja naiskiekkjoukkueille tulisi olla myös prioriteettina toiminnan kehittämisessä. (Blinn 2015; Niemi 18.10.2017)

Naisten sarjatoiminnan, tyttöjen ja naisten pelaajapolkujen ja sitä kautta yksilöllisten arjen ratkaisujen etsiminen vaatii vielä paljon työtä. Myös naisten maajoukkuevalmentaja Pasi Mustonen (3.10.2017) peräänkuuluttaa laadukkaan seuratyön ulottumista myös naiskiekkoilijoille:

”...naiskiekko ei ole arvo kaikille pääsarjaseuroillemme. Osa niistä ei vielä näe naisten mahdollista menestymistä olympia- ja MM-kisoissa yhteisenä Suomi-kiekon tavoitteena. Tämä näkyy esimerkiksi vaikeutena saada olympialaisiin valmistautuvia pelaajia mukaan tiettyjen seurojen poikajoukkueiden il-taharjoitteluun. Paikkaa tarjottaessa siitä saatetaan pyytää kohtuutonta korvausta pelaajalta, joka jo maksaa kuukausimaksua naisten sarjajoukkueeseen.”

2.2 Leijonapolku

Tyttöjen ja naisten Leijonapolku rakentuu alle 16-vuotiaiden aluekartoitustoiminnasta aina naisten maajoukkueeseen asti. Tyttökiekkokouluttajien, tyttökiekon tutorvalmentajien, ja aluevalmentajien tekemien kartoitusten kautta tytöt kutsutaan kolmipäiväisiin aluetapahtumiin. Aluetapahtumat yhdessä muun kartoituksen kanssa toimivat pohjana valtakunnanleireille, jää- ja opiskeluleirille sekä kansainvälisiin turnauksiin. N16-maajoukkueella ei ole kuitenkaan vielä virallista maajoukkuestatusta. Leijonapennuilla tarkoitetaan alle 16-vuotiaita, pääsääntöisesti siis 13-15-vuotiaita tyttöjä, leijonatytöt ovat puolestaan alle 18-vuotiaita.



Kuvio 1. Tyttöjen ja naisten kartoitusjärjestelmä 2018-2022. Suomen Jääkiekkoliitto 2017.
(Niemi 6.9.2017)

Kaikki Suomen Jääkiekkoliiton nimeä kantava valmennus pohjautuu Jääkiekkoliiton arvoihin ja strategiaan. Arvojen eli kunnioituksen, yhteisöllisyyden, hauskuuden ja erinomaisuuden tavoittelun pitää näkyä valmennustoiminnassa samoin kuin strategian päämääränä oleva jääkiekkoperheen monipuolinen kasvattaminen. Strategian painopisteet 2014-2018 ovat yhteiskunnallinen arvostus, juniori- ja seuratoiminta sekä huippukiekko. (Suomen Jääkiekkoliitto 16.4.2014)

Lisäksi tyttökiekkoliijoille on rakennettu Jääkiekkoliiton omat painopisteet pelaajien valmiuksien kehittämiseksi. Ne on luokiteltu viiteen kategoriaan. Kategoriat on jaoteltu yksilön, joukkueen, lajitekniikoiden- ja taitojen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Lisäksi on huomioitu erikseen myös henkisten valmiuksien kehittäminen.

Yksilön kehittäminen – pelitaitojen opettaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Pelitaitojen monipuolinen kehittäminen; Pelitilanneroolien opettaminen; painopisteenä hyökkäyspelaaminen → puolustaminen - Suunnanmuutospelaamisen periaatteet - 2-3 pelaajan yhteistoimintaharjoitteita, pienpelit - Erilaiset pallopelit pelaamisen oppimisessa
Joukkueena pelaamisen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen, pelaaminen eri rooleissa - Kiertävät pelipaikat
Henkisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteistyövalmiuksien kehittäminen - Esimerkillisyyteen ohjaaminen - Vastoinkäymisten sietäminen - Omatoimisuuteen ohjaaminen - Elämänhallintataitojen opettaminen - Ajattelu omasta persoonasta – yksilön itsetuntemuksen lisääntyminen - Itsensä kehittämisen valmiudet – ymmärryksen lisääminen harjoitusprosessin vaikutuksista
Lajitekniikoiden ja –taitojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta rastiharjoittelun kautta - Lajitekniikoiden yhdistäminen liikesuoritukseen
Fyysisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen - Lihastasapaino, jänteisyys ja ryhdikkyys - Ravinnon ja levon merkitys - Lihaskestävyyden kehittäminen

Kuvio 2. Tyttökiekkoilijan valmiuksien kehittäminen, 10-14-vuotiaat. Suomen Jääkiekkoliitto 2016. (Niemi 7.1.2017)

Yksilön kehittäminen – pelitaitojen opettaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Pelitaitojen suoritusvarmuus, nopeustaitavuuden kehittäminen - Pelitilanteen tunnistaminen, hyökkääminen ja puolustaminen av, tv ja yv-tilanteissa = pelitilanneroolit - Viiveetön suunnanmuutospelaaminen
Joukkueena pelaamisen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - 2-3 pelaajan yhteistoimintaharjoittelu vs viisikkoharjoittelu - Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan - Pelin rakenteet ja rytmit - Yksilön kehittäminen vr yksittäisen ottelun voittaminen
Henkisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi; ”johtajuuteen kasvattaminen” - Kokonaisvaltaisuus kaikilla toiminnan tasoilla (psykkinen valmennus) - Elämänhallintataitojen kehittäminen - Harjoittelun laatu – tavoitteellisuus ja sitkeys - Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus (harjoittelusta nauttiminen) – sisäsyntyisen motivaation kasvaminen - Paineensietokyky – tunnetilojen tunnistaminen
Lajitekniikoiden ja –taitojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Lajitaidot vahvuudeksi (eivät olisi rajoittava tekijä) - Monipuolinen luistelu → pakara käyttöön! - Syöttökovuus, luistelusta luisteluun syöttö, katse ylhäällä - Luistelusta laukominen
Fyysisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Harjoittelun suunnitelmallisuus: jaksotus ja rytmitys - Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen; voima, kestävyys, nopeus → yksilölähtöisyys - Kokonaisvaltainen palautumisen edistäminen

Kuvio 3. Tyttökiekkoilijan valmiuksien kehittäminen, 15-19-vuotiaat. Suomen Jääkiekkoliitto 2016. (Niemi 7.1.2017)

2.3 Arjen palapeli

Ymmärtääkseen tyttökiekkoilijan arkea, on hyvä hahmottaa, millaisista palasista tyttökiekkoilijan arki koostuu. Pelaaja voi samanaikaisesti pelata esimerkiksi kahdessa eri seuras-

sa, kahdessa tai kolmessa eri joukkueessa. Kotijoukkueena voi olla tyttöjoukkue, mutta tavoitteellinen pelaaja hakee mm. haastetta, pelivarmuutta ja omaa tasoa vastaavaa harjoittelua poikajoukkueen harjoituksista ja peleistä (Irlala 2016, 21). Tai toisaalta pelaajan kotijoukkue voi olla poikajoukkue, mutta hän käy mahdollisesti pelaamassa pelejä sekä tyttöjen että naisten joukkueissa. Pelaajakohtaisia ratkaisuja voi olla monia, ja taustalla vaikuttavat mm. pelaajan omat tavoitteet, seurojen ja joukkueiden tilanteet ja tasot.

Tämän vuoksi kuvaan tyttökiekkoilijan arkea palapelinä. Palapelin tukena ovat pääsääntöisesti omat seuravalmentajat ja valmennuspäälliköt. Jääkiekkoliiton puolesta tyttökiekkoilijan polkua tukevat yksi päätoiminen tyttökiekon kehittäjä, aluetasolla sekä poika- että tyttökiekon parissa toimivat aluevalmentajat ja oman toimensa ohessa toimivat tyttökiekkokouluttajat ja tyttökiekon tutorvalmentajat.



Kuvio 4. Esimerkki tyttökiekkoilijan arjen palapelistä: joukkueet ja henkilöt.

Tyttökiekkokouluttajien tehtävänä on seuravalmennuksen tukeminen ja kehittäminen sekä pelaajakartoitus yhdessä aluevalmentajien kanssa. Lisäksi heidän työnkuvaansa kuuluu tyttökiekkotoiminnan ja sen aloittamisen tukeminen seuroissa. Käytännön tasolla tehtävät pitävät sisällään esimerkiksi erilaisten tapahtumien, kuten leiripäivien ja taitoklinikoiden järjestämistä, tyttökiekkopäivien järjestämisen tukemista, valmentajien sekä joissakin tapauksissa myös pelaajien mentorointia, nais- ja tyttökiekkovaliokunnan vetovastuuta tai osallistumista, pelaajakartoituksesta vastaamista sekä kartoitustapahtumien järjestely- ja valmennustehtäviä. Mikäli alueella on tyttökiekkokouluttajan lisäksi myös tyttökiekon tutor-

valmentaja, hän toimii yhteistyössä tyttökiekkokouluttajan kanssa, mm. seuravalmennusta tukien.

Yksittäisen pelaajan palapelin suurimpia haasteita on kokonaiskuormitus. Kuka seuraa sitä arjessa? Kuka vastaa tytön kehityksestä? Kokonaiskuormitus voi olla iso, mutta vääräinen: harjoittelussa ei huomioida toisen joukkueen parissa tehtävää harjoittelua, ja ensimmäisenä esimerkiksi huoltava harjoittelu tippuu pois. Säännölliset lepopäivien poissaolot ja myöhäiset jäävuorot yhdistettyinä aikaisiin heräämisiin eivät tue palautumista, vaan pelaaja on päivästä toiseen väsynyt ymmärtämättä syytä siihen.

Poikien kanssa pelaavilta tytöiltä vaaditaan lisäksi kykyä sietää ulkopuolisuuden tunnetta ja sosiaalisten suhteiden vaillinaisuutta. Maajoukkuemaalivahti Meeri Räisänen (Porttila 2017) kuvaa tätä tilaa pelaajan omaksi kuplaksi:

”Siinä ei välttämättä ole jään ulkopuolella tai jäälläkään yhtään kaveria, jonka kanssa olla ja jakaa ajatuksia. Joutuu tekemään treenit itsekseen ja pukemaan varusteet itsekseen. Sitä tulee yksin hallille ja lähtee yksin hallilta, eikä ole tukiryhmää ympärillä. Siinä joutuu usein poistumaan omalta mukavuusalueeltaan.”

Lisäksi poikajoukkueen valmennus ei välttämättä tiedä, tai ole kiinnostunut tyttöjen maajoukkuepolusta tai siitä, mihin hänen tyttöpelaajansa polulla sijoittuu. Tytöiltä ei myöskään aina osata tai uskalleta vaatia tarpeeksi. Suoniemen (26.10.2017) mukaan jatkuva vuoropuhelu tytön arjen valmentajien ja tyttökiekkokouluttajien välillä luokkiin tavoitteellisille tytöille parhaimmat kehittymisen mahdollisuudet.

Tytön kokonaiskehityksen seuraamisen lisäksi onkin ensiarvoista miettiä sitä, miten voidaan tukea tyttöjä arjen palapelissä sekä auttaa heitä itseään tunnistamaan sudenkuoppia ja selviytymään niistä.

3 Valmentaja pelaajan potentiaalin tukijana

”Valmennus lähtee liikkeelle urheilijan henkisistä voimavaroista. Parhaimmillaan urheilijan tekemisessä yhdistyy keho ja mieli. Silloin esimerkiksi fyysisten ominaisuuksien kehittymistäkin tapahtuu. Ihmisten voimavaroissa ja yhdessä tekemisessä on paljon käytämätöntä resurssia.” (Westerlund 2016)

Tiikkaja (2014, 177; 179) näkee potentiaalin yksilön kasvuna ja kehityksenä, jonka saavuttamisen edellytyksenä ei ole menestyminen, vaan omien valmiuksien ja toiminnan kehittyminen. Toiminta, joka mahdollistaa urheilijalle itsensä haastamisen, heittäytymisen ja kannustaa vertailua vain omaa itseensä, mahdollistaa hetkellisen potentiaalin lunastamisen flow-tilan kautta (Tiikkaja 2014, 179-180).

Psyykinen hyvinvointi yhdessä fyysisen kunnon kanssa on myös nuoren urheilijan menestymisen kivijalka. Omaa potentiaaliaan ei voi löytää, jos ei tunne itseään, tai ei voi hyvin. Omista vahvuuksistaan ja kehittämiskohteistaan tietämätön urheilija on kuin kaksi palasta: toisessa palassa on joku ja toisessa palassa on potentiaali. Tehokas oppiminen ja kehittyminen vaativat mielestäni näiden palasten yhdistymistä. Lisäksi urheilijan täytyy olla hyvinvoiva: psyykinen väsymys heijastuu suorituksiin virheinä ja keskittymiskyvyn alentumisena, huolimattomuus lisääntyy ja yhdessä fyysisen väsymyksen kanssa myös loukkaantumisen riski suurenee (Suomen Mielenterveysseura 2015, Voimaa urheiluun hyvästä mielestä, 2).

Potentiaali sisältää siis ihmisen voimavarat, kehittymisen mahdollisuudet. Tässä työssä käsittelen yksilön potentiaalia siitä näkökulmasta, miten sitä voidaan valmennuksella tukea.

3.1 Valmennuskulttuuri mahdollistajana

Suomalainen valmennuskulttuuri on murroksessaan: urheilijakeskeinen, voimavaralähtöinen valmennusmalli on ottamassa jalansijaa autoritääriseltä, valmentajakeskeiseltä valmennustyyliä.

Tiikkaja (2014, 38) kuvaa valmennuskulttuurin muutosta valmentajien tekemien toimenpiteiden ja valintojen muuttumisesta valmentajan ja pelaajan väliseksi keskusteluksi. Menestyksen selitys ei olekaan enää pelkästään hyvä valmentaja tai hyvät pelaajat vaan mm. pelaajan yksilöllinen kohtaaminen ja aktiivinen rooli. Samalla hyödynnetään joukkueiden voimavaroja ja potentiaalia. Suomen miesten jalkapallojoukkueen valmentaja Markku Kanerva (Parkkinen & Rönkä 2016) näkee myös joukkueen potentiaalin saavuttamisen

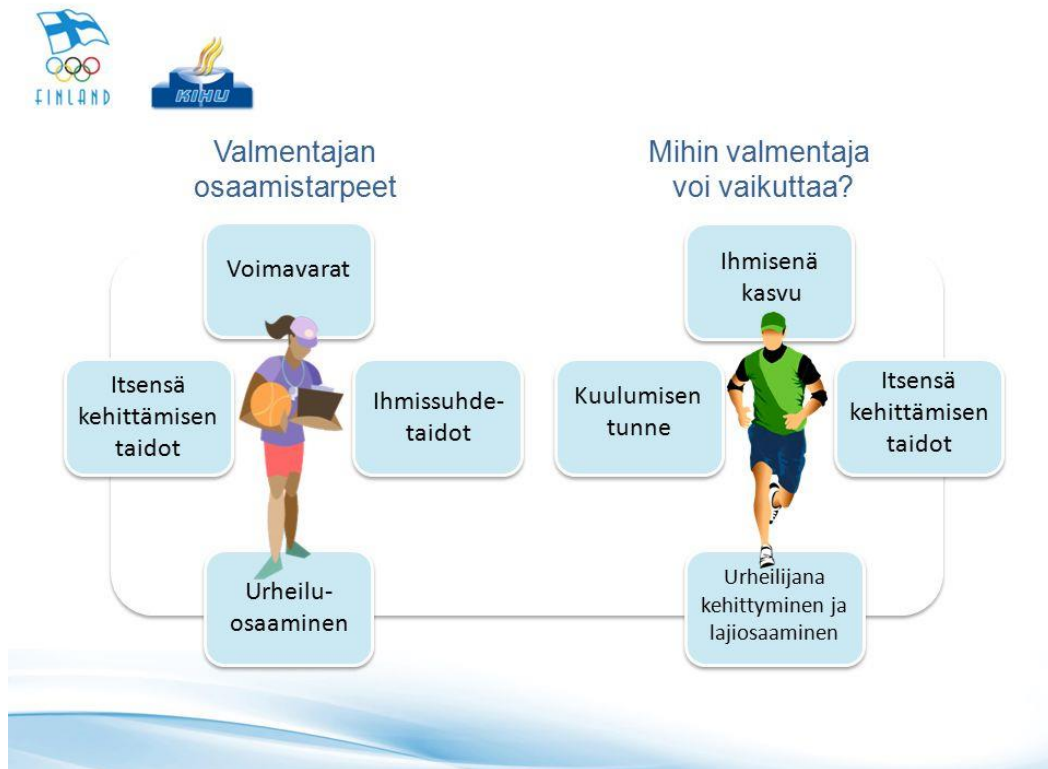
tärkeäksi, myös voittamista tavoitellessa:”...ilman muuta pyritään maksimoimaan se potentiaali ja kapasiteetti, mitä joukkueessa on/.../ja sitten pyritään maksimoimaan ne yksilölliset vahvuudet, mitä joukkueesta löytyy”. (Parkkinen & Rönkä 12.12.2016; Tiikkaja 2014, 38)

Tällainen valmennusmalli ei kuitenkaan ole uusi. Mm. yksi kaikkien aikojen tunnetuimmista ja menestyksekkäimmistä valmentajista, koripallovalmentaja John Wooden valmensi jo voimakkaasti voimavaralähtöisesti. Hänen periaatteenaan oli auttaa pelaajia kasvamaan ihmisinä, jotta he voisivat kasvaa myös pelaajina. Jo vuonna 1934 Wooden määritteli menestyksen, jonka lähtökohdat hän on kirjannut menestyksen pyramidiksi. Pyramidin viisi askelmaa sisältävät kaikkiaan viisitoista asiaa, jotka liittyvät luonteen kehittämiseen, ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen, itsetuntemukseen, asenteeseen ja pelaajana kehittymiseen. (Impelman 15.3.2017; Success Magazine 10.10.2016; Wooden on Leadership)



Kuvio 5. Menestyksen pyramidi. Wooden, J. 1934. Sov. (Koripallomuseo 30.5.2017)

Tämän päivän valmentaja on rinnalla kulkija, kysymysten asettelija, mahdollistaja. Myös 2012 luodussa suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa ihmissuhdetaidot, voimavarat ja itsensä kehittämisen taidot nähdään yhtä merkityksellisenä ja arvokkaina kuin urheiluosaaminenkin (Hämäläinen 2015, 21). Nykyvalmentaja on itsetutkiskelija, joka suuntaa voimavaransa merkityksellisiin kokemuksiin asioihin, ja näin ollen ei tunne tarvetta tehdä valintoja ego edellä (Tiikkaja 2014, 53). Tämä mahdollista urheilijan kokonaisvaltaisen tukemisen: urheilijoita ei ”tehdä” vaan huipulle nousu tapahtuu urheilijan sisäinen palo suunnannäyttäjänä (Tiikkaja 2014, 54).



Kuvio 6. Suomalainen valmennusosaamisen malli. (Hämäläinen 2015, 21)

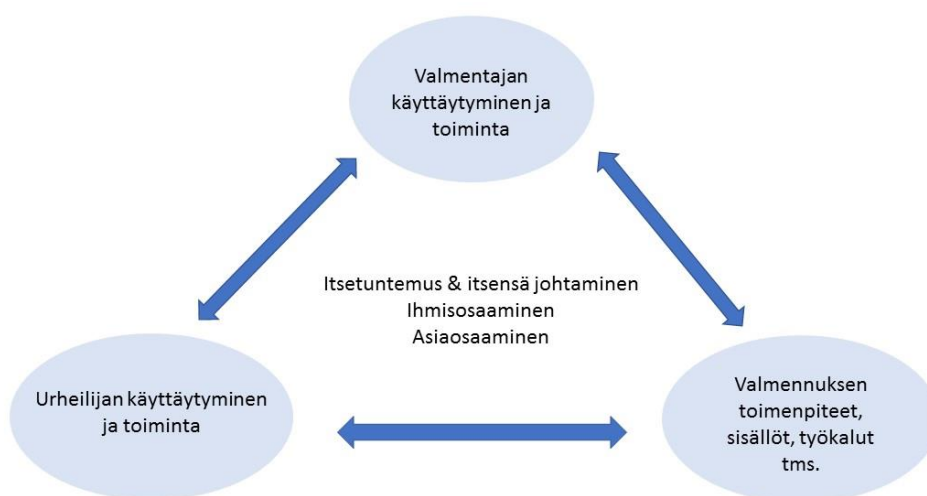
Jokaisella valmentajalla on myös oma ammatillinen otteensa. Kasken (2017) mukaan ”ammatillisuus kertoo ihmisen kokemus-, tieto-, koulutus-, ja osaamispohjasta.” Ammatillinen ote voidaan siis nähdä ihmisen henkilökohtaisena työtapana, josta heijastuvat aiemmin hankitut tiedot ja taidot. Jokaisella valmentajalla on siis myös oma tyylinsä valmentaa, jota johtaa ammatillisen otteen tavoin johtaa oma persoona. Valmentaja on oman valmennuskulttuurinsa suunnannäyttävä.

Halusi tai ei, valmentaja vaikuttaa urheilijaan aina kokonaisuutena, joten valmentajan ammatillisen otteenkin tulisi olla mahdollisimman kokonaisvaltainen. Laaja-alaisesti ja konkreettisin esimerkein omaa tieto- ja kokemustaustaansa hyödyntämällä valmentaja pystyy auttamaan urheilijoitaan kehittämään omia toimintamallejaan siten, että arjen ratkaisut onnistuvat myös urheilijalta itseltään. Hämäläisenkin (2015, 24) mukaan valmentajan toimintatavoilla on iso merkitys: monipuoliset menetelmät, urheilijan rohkaiseminen tiedon hankintaan, keskustelut ja itsearviointitehtävät tukevat kaikki urheilijan itsensä kehittämistaitoja.

3.2 Ihminen edellä – kokonaisvaltainen valmennus kehittymisen tukena

”Kun juurta kastelee, sen latva kasvaa.” (Ronkainen 2016)

Tiikkajan (2014, 25) mukaan oppimista ja kehittymistä edesauttavan valmennuksen tehtävänä on luoda edellytyksiä ja poistaa esteitä. Valmentajan käyttäytyminen ja toiminta ovat olennainen osa valmennustoimintaa, ja Tiikkaja (2014, 24) kuvaakin sitä tietoisuudeksi omasta itsestään. Tähän liittyy kiinteästi mm. kyky hallita omaa toimintaa ja käyttäytymistä siten, että pystyy rakentavasti vaikuttamaan urheilijoiden suoriutumiseen ja kehittymiseen. (Tiikkaja 2014, 24-25)



Kuvio 7. Valmennustoiminnan kolmikanta (Tiikkaja 2014,26)

Urheilijalle tämä tarkoittaa moniulotteista kehittymistä. Lajiosaamisen ja urheilijana kehittymisen lisäksi valmentajan tehtävänä on ruokkia ihmisenä kasvua, itsensä kehittämisen taitoja sekä kuulumisen tunnetta, jonka kautta urheilija saadaan voimakkaammin sitoutumaan lajiin (Hämäläinen, 2015, 24). Valmentajan tehtävä on siis auttaa urheilijaa saavuttamaan omaa potentiaalinsa ihmisenä ja sitä kautta myös urheilijana.

Yhä vahvemmin valmennuksen luontevana osana kulkee siis valmennuksen psykologia. Valmennuksessa psykologiset tekijät ovat aina läsnä. Niiden kautta valmentaja pystyy vaikuttamaan mm. urheilijan harjoittelun ja kilpailemisen laatuun, urheilijan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämiseen sekä urheilijan kokonaisvaltaiseen viihtymiseen. Valmennus on ihmissuhdetyötä, jossa psykologista valmennusta tapahtuu koko ajan, vaikkakin sen laatu riippuu valmentajan vuorovaikutustaidoista ja psykologisesta osaamisesta. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336)

Kuvainnollisesti valmennuksen psykologia on siis ympyrä, ihminen itse, jonka sisällä kaikki muu valmennus tapahtuu. Tiikkaja (2014, 38) esittelee Erkkä Westerlundin jäsenyyksen valmentamisen murroksesta, jossa lajitieto-keskeisyydestä on siirrytty ihmisen keskiössä ajatteluun. Kaiken keskellä on urheilijan sisäinen motivaatio, itseluottamus, suoritustunne, ”arvot ja asenteet”, ”itsensä kehittämisen taidot” sekä ”tarve”. Valmentaja ja hänen lajitietonsa kulkevat siinä rinnalla. (Tiikkaja 2014, 38)

Kokonaisvaltainen valmentaminen on urheilijan vahvuuksia hyödyntävää eli voimavarakeskeistä, urheilijan omia päätöksiä ja ratkaisuja tukevaa valmentamista. Juusolan (2017, 87) mukaan voimavarakeskeisessä ohjaustyössä keskitytään mm. näkökulmien laajentamiseen, vastuuntunnon vahvistamiseen, tavoitteiden asetteluun ja niitä kohti suunnistamiseen, mahdollisuuksien löytämiseen ja hyödyntämiseen sekä valintojen tekemisen tukemiseen. Kokonaisvaltainen valmentaja on samalla myös siis merkittävä hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistaja. Valmentajan oma positiivinen ajattelu antaa tilaa mahdollisuuksille ja onnistumisille – menestyksekkään valmennuksen tukipilareille (Suomen Mielenterveysseura, Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2015, 10).

3.2.1 Valmentaja-urheilija-suhde

”Kun tunnet johdettavasi, tiedät miten johtaa heitä.” (Tiilikä 2016, 59)

Jotta urheilijan kokonaisvaltainen valmennus olisi mahdollista, sen taustalla täytyy olla laadukas valmentaja-urheilija-suhde. Vaikka Haapeankin (2016) mukaan urheilijan kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat kaikki ympärillä vallitsevat ihmissuhteet, niin valmennuksen näkökulmasta tarkasteltuna valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on yksi tärkeimmistä.

Valmentaja-urheilija-suhde tarkoittaa ihmissuhdetta, jossa ihmiset eli urheilija ja valmentaja jakavat vuorovaikutteisesti käytösmalleja, ajatuksiaan ja tunteitaan. Se on samalla tila, joka muuttuu jatkuvasti, ja siihen vaikuttavat mm. yleinen tyytyväisyys, autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden täytyminen, hyvinvointi, kilpailut ja niissä menestyminen. (Haapea 2016; Jowett & Poczwadowski 2007, 4)

Davis ja Jowett (2014, 1455) sekä Nurmi ym. (2014, 35) viittaavat kiintymyssuhdeteorian luoneeseen Bowlbyyn (1969/1982, 1979), jonka mukaan kaikilla on sisään rakennettu biologinen tarve muodostaa emotionaalisesti läheisiä ihmissuhteita. Lapsen ensimmäiset

kiintymyssuhteet muodostuvat yleensä omiin vanhempiin – sellaisiin henkilöihin, jotka voivat toimia ns. turvasatamina.

Urheilualuevalmennuksessa laadukkaana valmentaja-urheilija-suhteen valmentajaa voisi kuvaila juuri turvasatamaksi. Suhteen laadukkuudesta kertovat keskinäinen luottamus, kunnioitus, tuki, yhteistyö, hyvä vuorovaikutus, ymmärrys sekä usko toiseen. Näiden piirteiden täyttyminen tuottaa hyvinvointia sekä urheilijalle että valmentajalle, kun taas näiden puute vähentää osapuolten hyvinvointia. (Jowett & Poczwadowski 2007, 4)

Valmentaja-urheilija-suhteen tavoitteena on paitsi saavuttaa menestystä sekä urheilijalle että valmentajalle myös saada aikaan luonteen kasvua ja kehitystä molemmissa osapuolissa. Laadukas, hyvinvointia tuottava ihmissuhde lisää mm. sisäistä motivaatiota ja sitä kautta itseohjautuvuutta. Laadukas valmentaja-urheilija-suhde edesauttaa myös pitkäjänteisyyttä sekä ehjän minäkuvan rakentumista. Lisäksi sillä on positiivinen merkitys suoritusparantumisen ja kehittymisen kannalta. (Haapea 2016; Jowett & Poczwadowski 2007, 4)

Valmentaja-urheilija-suhdetta on määritelty erilaisin teoreettisin mallein. Niistä kattavimpana pidetään Jowettin (2007) kehittämää 3+1C-mallia. Sen mukaan valmentajan ja urheilijan sitoutuminen, läheisyys, vastavuoroisuus sekä näiden kautta syntyvä keskinäinen riippuvuus määrittävät suhteen laadun. Kaikkien osatekijöiden on oltava kunnossa, jotta suhde olisi toimiva. Esimerkiksi, jos suhteesta puuttuu vastavuoroisuus (yhteistyö, vuorovaikutus), niin sen seurauksena sitoutuminen, läheisyys ja keskinäinen riippuvuus kärsivät. Tämä näkyy konkreettisesti esimerkiksi valmennuksen arkipäiväisissä kohtaamistilanteissa, kuten palautteenannon yhteydessä: urheilija ei halua vastaanottaa palautetta. (Jowett, Passmore & Kanakoglou 2012, 194; Haapea 2016)

Valmentaja on joukkojensa johtaja. Tiililä (2016, 59) kuvaa johtajan roolia juuri valmentajana, jonka tehtävänä on löytää pelaajiensa vahvuudet ja sitä kautta jokaiselle oma pelipaikkansa. Toisen tunteminen, luottamuksen rakentaminen ja vastavuoroinen palaute luovat luontevan kanssakäymisen, joka edesauttaa myös asioista innostumista arjen keskellä (Tiililä 2016, 66).

Valmentaja-urheilija-suhteen rakentaminen muuttuu sitä haastavammaksi mitä vähemmän valmentaja ja urheilija ovat tekemisissä keskenään. Esimerkiksi leiri- ja turnaustapahtumissa, joihin joukkue kootaan, voi valmentajalla olla pelaajinaan entuudestaan täysin tuntemattomia urheilijoita. Pahimmassa tapauksessa jokaisen pelaajan kanssa ei ehdi käymään edes henkilökohtaista keskustelua. Näin ollen yksittäisten kohtaamisten merkitys

korostuu: lyhyeen kohtaamiseen on panostettava. Läsnäolo ja kiinnostuneisuuden osoittaminen ovat tärkeitä ja palautteenantotilanteet pitää myös miettiä tarkasti, sillä näistä hetkistä valmentaja-urheilija-suhde lähtee rakentumaan.

3.2.2 Urheilijakeskeinen valmentaminen

”Aloita sieltä, missä toinen on. Älä sieltä, missä oletat, odotat tai haluat toisen olevan.”
(Juusola 2017, 89)

Urheilijakeskeinen valmentaminen nähdään valmennusfilosofiana tai valmennustyylinä, joka ”vapauttaa” urheilijan potentiaalin. Sen keskiössä on urheilijan oppiminen itsetuntemuksen, vastuun, omistajuuden ja urheilusta nauttimisen seurauksena. Urheilijakeskeisen valmentamisen lähtökohtana on valmentaja-urheilija-suhteen kehittäminen. Se, kuinka hyvin valmentaja tuntee urheilijansa ja kuinka hyvin urheilija tuntee itsensä, ovat urheilijakeskeisen valmentamisen perusteita. Urheilijan tarpeet tulee myös ymmärtää: mikä motivoi urheilijaa, miksi he urheilevat, mitkä ovat heidän haasteitaan, mitkä tavoitteitaan.
(Haapea 2016)

Urheilijakeskeinen valmennus on siis kokonaisvaltaista valmennusta, joka huomioi urheilullisten taitojen ja fyysisen kunnan lisäksi sosiaaliset, psykologiset ja tekniset tarpeet (Haapea 2016). Tähän lähestymistapaan urheilijakeskeisen valmennuksen määrittäjä Kidman (2005, 9) päätyi koottuaan aineistoa haastatellen ja tarkkaillen useita valmentajia. Toisin kuin valmentajakeskeisessä valmentamisessa, urheilijakeskeisen valmennuksen tarkoitus on kannustaa urheilijoita itse oivaltamaan asioita ja ratkaisemaan ongelmia – urheilijan rooli on siis aktiivinen (Kidman 2005, 14). Kidman (2005, 16) kuvaakin urheilijakeskeistä valmennustapaa urheilijaa voimauttavana (engl. empowering), voimavaroja hyödyntävänä valmennuksena. Kun urheilija käyttää voimavarojaan, hän pystyy kontrolloimaan sekä urheilusuorituksiaan että elämäänsä (Kidman 2005, 16).

Joukkuelajissa urheilijakeskeinen valmentaminen tarkoittaa jokaisen yksilön huomioimista ja yksilöllisten tarpeiden näkemistä. Monesti se kuitenkin sekoitetaan yksilön edun korostamiseen ja joukkueen edun sivuuttamiseen. Urheilijakeskeinen valmennus keskittyy sekä pelaajien että joukkueen kehittämiseen, ja sitä kautta tavoitteiden saavuttamiseen (Haapea 2016). Mitchellin (2013) mukaan juuri yhteinen tavoite on se, mistä lähdetään liikkeeseen.

Becker (2009, 102-103) tutki urheilijoiden kokemuksia hyvästä valmennuksesta, ja hänen tutkimuksessakin kävi selkeästi ilmi, että urheilijakeskeinen valmennusympäristö on samalla myös joukkuekeskeinen, turvallinen ja motivoiva. Esimerkiksi joukkueelle luodut säännöt olivat paitsi yksilön edun myös joukkueen edun mukaiset. Ja jos sääntöjä rikottiin, rangaistukset olivat aina samanlaiset pelaajasta riippumatta: oli kyseessä sitten joukkueen tähtipelaaja tai vilttiketjussa istuja. (Becker 2009, 102-103)

Urheilijakeskeiseen valmentamiseen liittyy siis läheisesti oikeudenmukaisuus, tasapuolisuus ja joukkueympäristössä yksilön vastuun opettaminen. Valmentaja on kiinnostunut pelaajistaan sekä kentällä että kentän ulkopuolella, on saatavilla ja helposti lähestyttävä. Urheilijan vaikeita hetkiä lähestytään empatialla, oman kokemuksen ja tietotaidon kautta – vaikutukset ovat parempia kuin jos valmentaja käsittelisi pelaajan tilannetta väheksymällä tai huutamalla. (Becker 2009, 102-104)

Valmennustapana urheilijakeskeinen valmentaminen on siis hyvin käytännönläheistä. Valmentaja pyrkii auttamaan pelaajia löytämään ratkaisuja esimerkiksi kysymällä kysymyksiä valmiiden vastausten sijaan. Urheilijakeskeinen valmentaja auttaa asettamaan sekä yksilö- että joukkuetavoitteita, mutta ei anna niitäkään valmiina. Näin pelaajista kasvaa itse ajattelevia, itse ratkaisuja etsiviä ja päätöksentekokykyisiä ihmisiä, jotka ovat tietoisia omasta tekemisestään. Harjoitustilanteessa tämä tarkoittaa esimerkiksi pelejä, jotka perustuvat pelaajien omiin havainnoiteihin ja sitä kautta päätöksentekoon. Koska harjoitus on näin ollen pelinomainen, pelaaja oppii myös hyödyntämään oikeaa tekniikkaa oikeassa kohdassa, ja taito siirtyy myös itse varsinaiseen pelitilanteeseen. Valmentajalla on kärsivällisyyttä valita tie, jolla asiat tehdään huolella, ja menestys tulee sitä kautta – ajan kanssa. Valmentaja onkin tukija ja voimaannuttaja käskyttäjän ja määrääjän sijasta. (Haapea 2016; Mitchell 2013; Mitchell 2014)

Urheilijakeskeinen valmennus pitää siis sisällään valmennuspäätöksiä, jotka ovat kiinni valmentajan omista arvoista, tarpeista ja ajatuksista. Becker (2009, 107) käyttää termiä valmennusteot, kun hän kuvaa urheilijoiden määrittämiä, keskeisiä valmennuksesta kertovia asioita. Valmennusteot ovat opettaminen, kommunikointi, motivointi, vastaan tuleminen, valmistautuminen, suorittaminen ja epäolennaisten asioiden huomiotta jättäminen. Urheilijakeskeistä valmennustapaa noudattavien valmentajien kohdalla kyse ei ole itse valmennusteoista, vaan siitä, miten ne tehdään tai toteutetaan. Hyvien valmentajan valmennusteoista kuvastuvat huolellisuus, rehellisyys, intohimoisuus, välittäminen, innostuneisuus ja yksityiskohtaisuus. (Becker 2009, 107; 109)

Vaikka urheilijakeskeisen valmennuksen toteutuksessa ja soveltamisessa voi joskus olla haasteita, niin se omaksumalla pystytään parantamaan urheilusuorituksia. Urheilijakeskeisen valmennuksen kautta urheilijat saavat positiivisia oppimiskokemuksia ja he ovat myös paremmin motivoituneita. (Light & Harvey 2015, 1)

3.2.3 Nuoren urheilijan valmentaminen

Urheilijaksi kasvu ei tapahdu yhdessä yössä – taustalla on vuosien harrastus- ja urheilupohja. Oma kehittyminen on välillä vaikea nähdä, ja se osa, minkä näkee, liittyy usein testituloksiin tai maali- ja syöttöpisteisiin. Oman toiminnan arviointi eri näkökulmista ja pitkäjännitteisesti ”puurtaminen” vaativat fyysisen kunnon lisäksi psyykkistä kuntoa, ja sen vuoksi myös psyykkisen vahvuuden ja sitä kautta sisäisen motivaation kehittäminen on äärimmäisen tärkeää.

Hämäläinen ja Westerlund (2016) määrittävät nuorten urheilun tärkeimmiksi tavoitteiksi liikunnan ja urheilun ilon sekä nautinnon omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Oman tason mukainen ryhmä ja turvallinen ilmapiiri ovat erityisen tärkeitä, ja valmentajan on tunnettava aikuisen vastuunsa nuoren kanssa työskennellessään. (Hämäläinen ja Westerlund 2016)

Urheilijaksi kasvamisen rinnalla ihminen kasvaa, kehittyy ja käy läpi erilaisia vaiheita elämässään. Tämän kehittämistyön keskiössä oleva aika, nuoruusaika, on siirtymäriitti lapsuudesta aikuisuuteen. Urheilijan polulla nuoruus näyttäytyy valintavaiheena: innostus kasvaa intohimoksi, urheilullinen elämäntapa ohjaa terveeksi urheilijaksi, monipuoliset liikuntataidot jalostuvat vahvoiksi lajitaidoiksi ja hyvä harjoitettavuus jatkuu systemaattisena harjoitteluna. Kaiken kaikkiaan elämä nuoruusiässä on sekä tiedostettuja että tiedostamattomia valintoja: harrastuksiin, opintoihin ja ystävyys-suhteisiin liittyvät valinnat ohjaavat nuorta valitsemaansa suuntaan. Valintojen tekemisen mahdollistaa aivojen kypsyminen ja sitä kautta ajattelutaitojen kehittyminen laadukkaammiksi. Suunnittelu- ja päätöksentekotaidot ovat lapsuusikää paremmalla tasolla, uteliaisuus ympäristöä, kulttuuria ja yhteiskuntaa kohtaan kasvaa, ja samalla ajattelun aikajänne laajentuu. (Kontinen 2014, 21; Mononen ym. 2014, 9; Nurmi ym. 2014, 147)

Nuoruusiässä siis vahvistetaan elämäntaitoja eli sellaisia opittavia ja harjoiteltavia asioita, jotka auttavat nuorta kohti tasapainoista ja onnellista aikuisuutta. Ajattelukyvyyn kehittymisen lisäksi näitä ovat mm. omien vahvuuksien ja mahdollisuuksien löytäminen, vuorovaikutuksen sekä itsesäätelykyvyn harjaantuminen. (Nuori.fi; Pentikäinen, Avola & Holming)

Samalla kuitenkin, kun nuoruusikä on suurta kehittymisen aikaa, nuoren urheilijan valmentaminen saattaa pitää sisällään erityisiä haasteita. Motivaatio voi olla vaihtelevaa – suuresta intohimosta voi tulla yhtäkkiä tylsää. Toisaalta nuoret kaipaavat valinnanvapautta ja toisaalta tukea ratkaisuilleen, toisaalta urheiluseuratoiminnan arvojen, normien ja toimintatapojen määrittämistä rajoista on pidettävä kiinni. Nuori saattaa tarvita hetkellisesti paljonkin ulkoista motivointia urheilullisten tavoitteidensa saavuttamiseksi. Omatkin havaintoni van tukevat tätä: nuorten urheilijoiden mielialat ovat ailahtelevia, ja valmentajana täytyy pystyä lukemaan pelaajia hyvin, jotta heitä osaa käsitellä tilanteen mukaan – ja toisaalta juuri rajoista on pidettävä kiinni. Lintunen (2015, 81) määrittelee tätä problematiikkaa selkeästi: jo 12-13-vuotiaalla on käytössään aikuisen ajattelukyvyt, mutta puutteelliset taidot käsitellä ongelmia. Psykkisten ja samalla myös fyysisten muutosten heijastuessa minäkäsitykseen nuoret ovat erityisen haavoittuvia liikuntakokemusten äärellä. (Konttinen 2014, 19-21; Lintunen 2015, 81-82)

Nuoret ovat keskiössä myös drop out-ilmiötä eli urheilun lopettamisilmiötä tarkasteltaessa. Kuten jo aiemmin mainitsin, tyttökiekkoilijoilla drop out-riski on sitä suurempi, mitä huommin pelaajapolku omalla seudulla on mahdollistettu. Nuoruusiässä urheilun ulkopuoliset asiat alkavat monesti kiinnostaa urheilua enemmän, joten liikuntaharrastuksen lopettaminen onkin tietyllä tapaa myös luontainen osa elämänkulkua. Kuitenkin, nuoren harrastamisen jatkumista voidaan myös tukea, varsinkin, kun tiedetään, että esimerkiksi innostavuuden heikentyminen, joukkueen ja omien tavoitteiden ristiriitaisuus sekä toisen lajin harrastaminen ovat usein lopettamisen syitä. Vaikka tiedetään, että monilajisuus tukee huippu-urheilupolkua, niin monet nuoret lopettavat toisen lajin harrastamisen, koska kahdelle lajille ei riitä aikaa. (Honka 2015; Uusi-Uola 2013, 29; 39)

Kohtaan itse valmennustyössäni paljon pelaajia, jotka joutuvat lopettamaan toisen lajinsiksi, että molempien lajien valmentajat eivät tee yhteistyötä nuoren harjoittelun suunnitelmiseksi, vaan pikemminkin estävät nuorta osallistumasta toiseen lajiin. Sanktiona voi olla esimerkiksi pelaajan menetys jo pelkästään harjoitusottelussa. Kyseessä ei olekaan siis niinkään aikarajoite, vaan pelaajan valmentajiensa tahoilta kokema paine.

Monilajisuuden käsittely ei ole ainoa valmentajien haaste. Vaikka tämä työ ei keskity drop out-ilmiöön, niin on hyvä huomioida tietyt riskitekijät tyttökiekkoilijan pelaajapolun haasteiden lisäksi. Jo pelkästään sukupuolensa vuoksi tytöt ovat drop out-riskiryhmässä. Lisäksi varsin merkittävät riskitekijät yleisesti ovat puutteet valmentaja-urheilija-suhteen rakentamisessa, urheilijakeskeisen valmentamisen toteuttamisessa sekä motivaatioilmaston rakentamisessa. Valmentajien käytös nouseekin yhdeksi lopettamissyiksi myös nuorten

drop-outia koskevassa tutkimuksessa. Uusi-Uolan tutkimuksen (2013, 29) mukaan 43% jalkapalloharrastuksen lopettaneista nuorista kertoi valmentajalla olleen vaikutusta lopettamispäätökseen. Mm. epätasa-arvoinen kohtelu, suosiminen, köyhä vuorovaikutus pelaajien kanssa, huono ilmapiiri, kannustamattomuus ja tulosorientoituneisuus vaikuttivat pelaajien lopettamiseen. (Aira ym. 2013, 13-25; Uusi-Uola 2013, 30-31)

Myös Tiirikaisen ja Konun (2013, 37-39) nuorten drop out-ilmiötä koskevassa tutkimuksessa valmentajien vuorovaikutustaidoilla on iso merkitys nuorten urheiluharrastuksen jatkamiselle tai lopettamiselle. Valmentajan kiinnostuneisuuden osoittaminen, helposti lähestyttävyyys, kyky aistia urheilijan tunnetiloja, urheilijan kokema merkityksellisyys, henkilökohtaiset keskustelut urheilijan kanssa ja urheilijan kannustaminen keskusteluun sekä mielipiteiden ilmaisuun näyttäisivät vähentävän nuorten lopettamisajatuksia. Kilpailullisuus, oppimisen merkityksen korostaminen, yksilöllisyys ja monipuolisuus kulkevat käsi-kädessä urheilijoiden hyvinvoinnin kanssa. Valmentajan vähäinen kiinnostus urheilijoitaan kohtaan puolestaan on merkitsevästi yhteydessä urheiluharrastuksen lopettamisajatuksiin. (Tiirikainen & Konu 2013, 37-40)

Nuoren valmentamisessa korostuvatkin valmentajan halu oppi tuntemaan nuori ja rakentamaan luottamuksellinen valmentaja-urheilija-suhde. Mikäli nuori tulee uuteen joukkueeseen ympäristöstä, jossa valmennus on ollut hyvin autoritääristä ja valmentajajohtoista, urheilijakeskeisen valmentamisen sisäänajossa voi olla haasteita. Se, että antaakin jotain itsestään ja persoonastaan myös urheilijoilleen, voi puolestaan olla valmentajalle vaikeaa auktoriteetin menettämisen pelossa. Kuitenkin, mikäli haluaa pitää urheilijansa mukana, ja auttaa heitä kehittymään, on hyvä tunnistaa pelaajan potentiaalinen tukipilarit ja hyödyntää niitä kärsivällisesti urheilijan oppimisen ja kokonaisvaltaisen kehittymisen eteenpäin viemisessä.

4 Pelaajan potentiaalın tukipilarit

Menestyviä urheilijoita yhdistää moni tekijä: heillä on kyky ottaa vastuu omasta tekemisestään, he ovat uteliaita omaa kehitystään kohtaan, heillä on taito parantaa jatkuvasti omaa suoritustaan ja heillä on hyvät itsesääätelytaidot. He ovat myös motivoituneita tekemään parhaansa, ja sitä kautta oppimaan ja kehittymään. (Arvaja 2016)

Joukkueurheilussa myös itse joukkue on merkittävä tekijä yksittäisen urheilijan menestyksen takana. Millainen ilmapiiri mahdollistaa pelaajan onnistumisen? Miten laadukasta motivaatioilmapiiriä rakennetaan ja kuka siitä vastaa? Kuinka erilaisilla valmennuspäätöksillä voidaan joukkueympäristössä tukea urheilijan itseohjautuvuutta ja oppimista?

4.1 Motivaatio

”On ratkaisevan tärkeää, että pelaat huvittaaksesi itseäsi, nauttiaksesi, ollaksesi onnellinen. Niin lapset tekevät, ja minä samoin.” - Lionel Messi (Forssell 2014, 197)

Motivaatio on jotain, mikä ajaa meitä eteenpäin, se on toiminnan liekki. Se on prosessi, joka kehittyy sosiaalisen ympäristön ja yksilön kognitiivisten tekijöiden yhteisvoimasta. Siihen liittyy ajatus siitä, että ponnistelemme johonkin suuntaan, kohti tavoitteitamme, unelmiämme. Motivaatio on samalla myös tunteen johdattelemaa: positiiviselta tuntuva asia vetää meitä puoleensa. (Forssell 2014, 199; Jaakkola 2015, 110; Liukkonen 2016, 2010)

Motivaatio kiinnittää meidät tavoitteisiimme ja unelmiimme. Se kertoo sen, miksi valitsimme tietyn tavoitteen tai tehtävän ja toisaalta se määrittää myös sitä, miksi pitäydymme tehtävässä tai tavoitteessa sinnikkäästi ja pitkäjännitteisesti. Motivaatio auttaa meitä myös siinä, että tehtävät, joita matkan varrelle osuvat, pyritään suorittamaan menestyksekkäästi. Motivaatio heijastuu käyttäytymiseemme siis neljän eri asian kautta: toiminnan intensiteetin, toimintaan sitoutumisen, haastavampien tehtävien valinnan ja suoritusten laadun näkökulmasta. (Haapea 2016; Jaakkola 2015, 110)

Vaikka nykyinen motivaatiokirjallisuus antaa motivaatiolle laajojakin luokitteluja, niin karkeasti motivaation voi jakaa esimerkiksi kolmeen osaan: sisäiseen motivaatioon, ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon. Kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti toiminnan vuoksi – siitä saatavan ilon ja positiivisten kokemusten vuoksi – voidaan puhua sisäisestä motivaatiosta. Sisäinen motivaatio on myös urheilijan hyvinvoinnin lähde: omat arvot, tar-

peet ja kiinnostuksen kohteet ovat sisäisen motivaation pohja ja ns. sisäisen palon synnyttäjiä. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella, vaikka epäonnistumiset tai loukkaantumiset vaikeuttaisivat tavoitteiden saavuttamista. (Forssell 2014, 201; Jaakkola 2015, 111; Konttinen 2014, 19)

Ulkoiset motivaatiotekijät ovat asioita, jotka tulevat ulkopäin tai ovat ympäristöstä riippuvaisia. Ulkoinen motivaatio on siis ulkoapäin kontrolloitua ja siihen sisältyy monesti ristiriitaisuus suhteessa urheilijan omiin toiveisiin tai mieltymyksiin. Lyhyellä tähtämellä ulkoiset motiivit, kuten palkinnot, tai pyrkimys vanhempien tai valmentajan miellyttämiseen, voivat olla tehokkaita motivoimiskeinoja. Ajan saatossa ne kuitenkin menettävät merkitystään ja niiden vaikutus muuttuu negatiiviseksi. Ulkoiset motivaatiotekijät voivat kuitenkin vahvistaa sisäistä motivaatiota, mutta eivät korvaa sitä, ja sen vuoksi pelkästään ulkoinen motivaatio onkin urheilijan ahdistuksen ja negatiivisten kokemusten myötävaikuttaja. (Forssell 2014, 201; Jaakkola 2015,112)

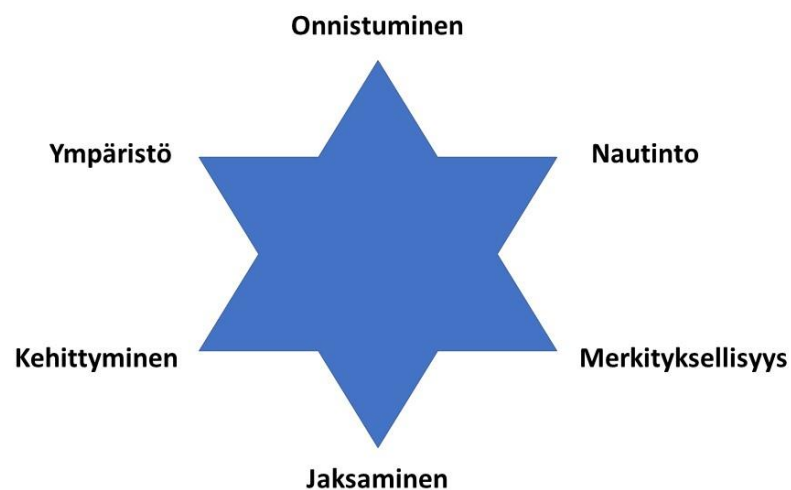
Amotivaatiosta puhutaan silloin, kun motivaatiota ei ole lainkaan. Jackson-Kersey ja Sprayn (2016, 101) mukaan amotivoituneella ihmisellä ei ole ollenkaan aikomusta ja halua osallistua toimintaan. Toiminta koetaan vahvasti ulkoapäin ohjatuksi eikä urheilija näe yhteyttä oman toimintansa ja tuloksen välillä. Amotivaatioon liittyy siis ajatus tai uskomus omasta kyvyttömyydestä ja siitä, ettei omalla toiminnalla tai panoksella ole merkitystä. Tämä näkyy käyttäytymisessä monella tapaa: ei yritetä, jättäytyään pois toiminnasta, tai uudet asiat jäävät kunnolla oppimatta. (Jackson-Kersey & Spray 2016, 101; Konttinen 2014, 19)

Motivaatio voi olla myös hetkittäistä, erilaisista tilanteista riippuvaista. Forssell (2014, 200) viittaakin Peltoseen ja Ruohotiehen (1992), joiden mukaan motivaatio voi olla tilannesidonnaista tai yleistä. Tilannemotivaatio on lyhytkestoista ja voi syntyä esimerkiksi siitä, että urheilija muistuttaa itseään harjoituksissa omista tavoitteistaan tai unelmistaan. Yleismotivaatio puolestaan kuvaa kestävyyttä ja pysyvyyttä ja sen vaikutus urheilijaan on pidempikestoisen. (Forssell 2014, 200)

Nuorten urheilijoiden toiminnassa motiiveilla on kolme isoa tehtävää: energian antaminen, energian kohdentaminen oikeaan suuntaan sekä oman toiminnan arvioiminen suhteessa tavoitteisiin. Voimakas motivaatio tuo urheilijalle energiaa harjoitella pitkäjännitteisesti samalla kun energian suunta kohdentuu lajisuorituksen edellyttämien ominaisuuksien, valmiuksien ja taitojen kehittämiseen. Lisäksi motivaatio auttaa urheilijaa arvioimaan omaa toimintaansa tavoitteidensa näkökulmasta sekä niitä keinoja, jotka auttavat häntä tavoittelemaan unelmiaan. (Konttinen 2014, 19)

4.1.1 Itseohjautuvuusteoria

Forssell (2014, 207) kuvaa urheilijan motivaatiokokonaisuutta motivaatiotähden kautta. Tähteen hän on koonnut niitä teemoja, jotka hän on havainnut vaikuttavan urheilijan motivaatioon. Teemat ovat nautinto, merkityksellisyys, jaksaminen, kehittyminen, ympäristö ja onnistuminen. Viisi teemoista on sisäisiä motivaatiotekijöitä, ympäristö on ulkoinen. Ulkoisen motivaatiotekijän liittämistä tähteen Forssell (2014, 207) perustelee sillä, että ihmisillä ja fyysisillä olosuhteilla on iso vaikutus urheilijan sisäisiin motivaatiotekijöihin: ne joko näkertävät tai tukevat motivaatioenergiaa. (Forssell 2014, 207)



Kuvio 8. Motivaatiotähti (Forssell 2014, 208)

Motivaatiotähti on suunniteltu urheilijan henkilökohtaisen motivaatiotason itsearviointityökaluksi (Forssell 2014, 208), ja soveltuu mielestäni hienosti myös urheilijan sisäistä motivaatiota tukevien perustarpeiden – autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden – peiliksi.

Autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden täyttymisellä on todettu olevan kiinteä yhteys motivaation syntyyn toimintaa kohtaan. Puhutaankin itseohjautuvuusteoriasta tai itsemääräämisteoriasta (Self-determination theory). Alun perin Ryan ja Decin (2000) määrittämä, pienistä osateorioista koottu itseohjautuvuusteoria huomioi kokonaisvaltaisesti sosiaaliset ja kognitiiviset tekijät motivaation synnyttäjinä – samoin motivaation syntyä voidaan selittää myös luonnollisten ja sisäisten taipumusten pohjalta. (Haapea 2016; Legault 2017, 1)

Autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet nähdään itseohjautuvuusteorian valossa perustarpeina. Autonomian tunteen täytyessä urheilija kokee hallintaa: harjoittelun avulla hän pystyy vaikuttamaan omaan kehittymiseensä, omaan harjoitteluunsa ja joukkuelajissa koko joukkueen toimintaan. Pätevyyden tunteen täytyessä urheilija kokee onnistumisen tunteita ja saavuttaa tavoitteitaan. Tunne siitä, että hän pystyy ”mihin vain” on korkealla – puhutaan ns. minäpystyvyydestä. Kyvyt ovat tasapainossa haasteiden kanssa, ja urheilija tietää kehittyvänsä. Yhteenkuuluvuuden tunteen täytyessä urheilija kokee sekä tavoitteellista että sosiaalista yhteenkuuluvuutta joukkueen muihin urheilijoihin ja valmentajiin. Urheilija kokee olevansa tärkeä, hyväksytty ja arvostettu. (Haapea 2016; Ronkainen 2016)

Korkea itseohjautuvuus on urheilijan kehittymisen sekä yksittäisen suorituksen kannalta merkittävässä asemassa. Se synnyttää sisäistä motivaatiota, sinnikkyyttä ja flow-tunteuksia. Kun toiminta lähtee urheilijan oman sisäisen motivaation kautta, sitä enemmän toiminta on myös osa urheilijan minäkäsitystä ja luontaisesti kiinnostavaa. Korkea itseohjautuvuus edistää myös psyykkistä hyvinvointia ja valintavaiheessa vaikuttaa positiivisesti liikuntamääriin ja omatoimisen harjoittelun määriin. Korkean itseohjautuvuuden kautta urheilija pystyy paremmin ymmärtämään omia tarpeitaan, halujaan ja kiinnostuksen kohteitaan, ja liittämään ne osaksi ympäröivää maailmaa. Toisin sanoen urheilijasta tulee parempi organisoija ja haasteet, joita urheilija kohtaa, ovat optimaalisia. (Haapea 2016; Legault 2017, 1 ja 7)

Korkealla itseohjautuvuudella on siis suuri merkitys itsensä johtamisessa. Näin ollen sen ymmärtäminen osana valmennuskokonaisuutta on tärkeää. Autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden tukeminen pienillä valmennuspäätöksillä on myös yksinkertaista. Ronkaisen (2016) mukaan kunnioittava vuorovaikutus, aito kiinnostus urheilijan asioita kohtaan, panostaminen valmentaja-urheilija-suhteeseen, rakentava ja tarkka palaute sekä ratkaisukeskeisyys ovat kaikki valmennuspäätöksiä, jotka tukevat urheilijan sisäistä motivaatiota. Hänen mukaansa vahvuuksien tukeminen ja epäonnistumisten käsitteleminen oppimiskokemuksina ovat myös sisäisen motivaation tukipilareita.

Itseohjautuvuusteorian tematiikka on paitsi helposti ymmärrettävä myös helposti testattava – siksi se pitää pintansa motivaatioteorioiden joukossa vuodesta toiseen. Se on myös laajasti sovellettavissa elämän eri osa-alueille aina perheistä ja joukkueista eri kulttuureihin. Viimeisimpänä itseohjautuvuusteoria on alkanut kiinnostaa myös aivotutkijoita autonomisen/sisäisen ja toisaalta kontrolloidun/ulkoisen motivaation aiheuttamien, aivoissa nähtyjen erojen vuoksi. (Legault 2017, 7)

Itseohjautuvuusteorian hyödyntäminen valmennuksessa on myös nuoren urheilijan mielenterveyttä tukeva valmennuspäätös. Muun muassa hyväksytyksi tulemisen tunne, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot ja sosiaalinen tuki ovat mielenterveyttä suojaavia sisäisiä tekijöitä. Mielenterveyttä suojaavia ulkoisia tekijöitä – valmennuskielelle käännettynä – ovat joukkueen ja valmentajan tuki, turvallinen harjoittelu- ja kilpailuympäristö sekä kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet. Puhutaan vuorovaikuttamisesta, osallistamisesta, kiinnostuneisuudesta oman joukkueen ja oman harjoittelun kehittämiseen. Mielenterveyttä suojaavat tekijät linkittyvät siis vahvasti valmentajan arjen valmennuspäätöksiin autonomian, pätevyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen täyttymisen näkökulmasta. Mitä enemmän sekä sisäisiä että ulkoisia suojaavia tekijöitä urheilijalla on, sitä paremmin urheilija pärjää korkeankin kuormituksen alla sairastumatta (Suomen Mielenterveysseura: Mitä mielenterveys on?; Suomen Mielenterveysseura, Voimaa urheiluun hyvästä mielestä 2015, 4).

4.1.2 Motivaatioilmasto

”Jos minun täytyisi valita pelikirjan ja joukkuehengen välillä, niin ottaisin sen joukkuehengen. Se on kuitenkin se asia, jolla voitetaan tiukoissa paikoissa.” Kari Jalonen. (Hirvonen & Uotila 2014)

Joukkueurheilussa yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttamisella tai sen puuttumisella on iso rooli. Yhteenkuuluvuus luo turvallisen ja luottavan perustan, jonka puitteissa pelaaja uskaltaa olla rohkea ja myös epäonnistua. Joukkueen ilmapiiristä heijastuvat toimintaympäristön arvot ja asenteet samalla kun ilmapiiri on yksi olennaisimmista yksilön ja ryhmän kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. Salmen, Rovion ja Lintusen (2009, 109) mukaan ”turvallisuus on tehokkaan ryhmän perusta”. Joukkueen toimintakulttuurin ja hyvän hengen syntymisen esimerkki on kuitenkin valmentaja, joka jo omalla vuorovaikutuksellaan valitsee suunnan joukkueen ilmapiirille: syyttäen ja latistaen vai kannustaen ja joukkueeseen uskoen. (Salmi ym. 2009, 19; Suomen Mielenterveysseura, Joukkuehenki ja yhdessäolo; Tiikkaja 2014, 169)

Turvallinen ryhmä edistää voimakkaasti myös viihtyvyyttä, jota Jaakkola (2015, 117) kuvaakin junioriurheilun tärkeimmäksi tavoitteeksi. Viihtyvyys lisää paitsi intensiivistä ja laadukasta harjoittelua myös toiminnassa pysymistä. Viihtyminen eli ilo, nauttiminen, hauskuus, intohimo, innostus, positiivinen asenne ja pätevyden kokemukset synnyttävät taas motivaatiota. (Jaakkola 2015, 117)

Motivaatioilmaston rakentaminen ja siihen panostaminen onkin yksi valmentajan olennaisimmista tehtävistä. Hyvä motivaatioilmasto edistää mm. joukkueen kiinteyttä eli koheesiota, jolla on todettu olevan joukkueen suorituksen kannalta positiivinen vaikutus (Rovio 2009, 164; Carron, Bray & Eys 2002). Naisurheilussa kiinteydellä on todettu olevan vielä suurempi vaikutus kuin miesryhmillä, ja Rovio (2009, 164) toteaaakin, että naisryhmissä ja joukkueissa ryhmän yhtenäisyyden edistämiseen olisikin kiinnitettävä paljon huomiota.

Mm. Turvallisuuden edistäminen, hyvä vuorovaikutus, pelisääntöjen luominen, tehtävään selkiyttäminen, tavoitteellisuuden ohjaaminen ja säännölliset kokoontumiset harjoitustilanteiden ulkopuolella edistävät kaikki ryhmän kiinteyttä (Rovio 2009, 175-176). Tätä tukee myös Pentlandin (2012) artikkeli ryhmien menestyksen tutkimuksesta: ryhmän menestys ei välttämättä olekaan kiinni jäsenten osaamisesta vaan siitä, miten he kommunikoivat. Tämä voisi selittää urheilussakin tasavahvojen joukkueiden tulosten kääntymisen jommalle kummalle. Vuorovaikutuksen edistäminen nostetaankin monissa yhteyksissä merkittävään osaan. Lintusen ja Kuuselankin (2009, 183) mukaan hyvät vuorovaikutustaidot yhdessä tunnetaitojen kanssa näyttäytyvät hyvänä ilmapiirinä, turvallisuuden tunteena ja avoimuutena. Tunnetaitojen eli tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja käsittelemisen riittävä hallinta on hyvien vuorovaikutustaitojen pohja (Lintunen & Kuusela 2009, 185).

Motivaatioilmaston kivijalka, tehtäväsuuntautunut ilmapiiri on erittäin tärkeä jokapäiväisissä harjoitustilanteissa. Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri keskittyy itse toimintaan, painottaen oppimista ja harjoittelun laatua. Tehtäväsuuntautuneella valmennusotteella valmentaja mahdollistaa urheilijalle ilon, innostuksen ja intohimon herättämisen, ja sitä kautta sisäisen motivaation synnyttämisen toimintaa kohtaan. Esimerkiksi John Wooden ei puhunut koskaan voittamisesta. Hän saattoi olla ylpein joukkueestaan silloin, kun he hävisivät – jos he vain olivat yrittäneet parhaansa. Kilpailusuuntautuneella eli lopputulosten kautta toimintaa tarkastelevalla ilmapiirillä voi olla joskus paikkansa, mutta pidemmän aikavälin motivaatioilmastona se ei ole tehokas. Vahvasti kilpailusuuntautunut ilmapiiri ruokkii myös menestyksen esteitä, esimerkiksi ylisuuria odotuksia ja epäonnistumisen pelkoa, jolloin keskittyminen suuntautuu virheiden välttämiseen onnistumisen ja menestyksen tavoittelun sijaan. Tehtävä- ja kilpailuorientoituneen toiminnan ollessa tasapainossa, myös motivaatio on korkealla. Liian kilpailusuuntautunut ilmapiiri yhdistettynä alhaiseen koettuun pätevyYTEEN heikentää motivaatiota. (Jaakkola 2015, 117; Success Magazine 2016; Taylor 14.4.2016)

Toimintaympäristöön ja sitä kautta motivaatioilmaston rakentamiseen lisähaastetta voi luoda tilanne, jossa samassa joukkueessa pelaa sekä poikia että tyttöjä. Monesti jääkiekossa joukkuerakenne voi olla sellainen, että joukkueessa on vain yksi tyttö. Vaikka tyttö taidollisesti ja fyysisesti pärjäisi joukkueessa, niin tässä tilanteessa tytön yhteenkuuluvuu-

den tunteen saavuttaminen voi olla lähtökohtaisesti haastavaa. Kuten pojillekin, myös tytöille sosiaalinen kehys harrastuksen ympärillä on tärkeä: harjoitukseen lähdetään usein kavereiden vuoksi, vaikkei muuten jaksaisikaan aina lähteä (Herrala 2015, 110).

Koko kauden ajalle pohdittu motivaatioilmaston rakentamissuunnitelma onkin tärkeä osa myös sekaryhmiä valmennettaessa. Käytännön valmennustilanteissa kaikkien oikeudenmukainen kohtelu ja esimerkiksi pelaajien toista sukupuolta loukkaaviin keskusteluihin puuttuminen on tärkeää. Eri sukupuolta olevien urheiluryhmien kohdalla Kähkönen (24.4.2017) pitää merkityksellisenä valmentajan neutraalia suhtautumistapaa ja tasa-arvoista kohtelua käytännön harjoitustilanteissakin: ”kaikille täytyy antaa tilaa, mutta tarvittaessa valmentajan on kuitenkin osoitettava, että millainen käytös on toivottavaa ja millainen ei.

Ryhmäyttäminen.

Ryhmäyttäminen tarkoittaa prosessia, jonka aikana ryhmään kehittyy luottamuksellinen ilmapiiri ja ryhmän yhteistoiminta vahvistuu. Toisten tunteminen, vuorovaikutus ja viihtyminen ovat ryhmäyttämisprosessissa olennaisia. Ohjaajan tehtävä on myös näkyvästi arvostaa tasapuolisesti kaikkia ryhmän jäseniä samoin kuin ohjata heitä arvostamaan toisiaan. Vaikka ryhmän ohjaajan roolina on olla aktiivinen ryhmän edistymisen ja kehittymisen tukija, niin silti ryhmäyttämismenetelmät ovat toiminnallisia, kaikkien osallisuutta tukevia. Ryhmäyttämisprosessin toiminnalliset harjoitteet liittyvät usein toisten tutustumiseen, ongelmanratkaisuun, vuorovaikutukseen, tunteiden ilmaisuun sekä toisten huomioonottamiseen ja kunnioittamiseen (Mast).

Koska seuratoiminnassa joukkue on sidottu tiettyihin yleensä illalla tapahtuviin oheis- ja jääharjoitusaikoihin, niin ryhmäyttämisprosessin pitää kulkea osana joukkueen harjoitustoimintaa: joskus harjoitustapahtuman voi rakentaa esimerkiksi vertaisvalmennusta hyödyntämällä tai harjoitustapahtuman päätavoite voi olla joukkueen yhteistoiminnan parantaminen. Poikkeuksia voi tehdä aikataulujen sallimissa rajoissa, esimerkkeinä kauden aloitusvaellus kansallispuistossa tai nuotioilta ensimmäisten sarjapelien jälkeen. Lisäksi joskus ryhmäytymissuunnitelmilta vaaditaan joustoa ja suunnanmuutosta, jos joukkueessa on sisäisiä konflikteja tai joukkue kohtaa yhteisen kriisin.

Erilaiset tarpeet ja tavoitteet suuntaavat ryhmän toimintaa, ja koska tarpeita ja sitä kautta tavoitteita muodostuu aina uusia, niin ryhmä on jatkuvassa muutoksessa. Näiden muutosten kautta myös joukkueet kasvavat ja kehittyvät. Ryhmät kokevatkin usein erilaisia kehi-

tysvaiheita, jotka olisi hyvä tunnistaa motivaatioilmastoa rakennettaessa. Ryhmän vaiheet esitetään yleisimmin Tuckmanin (1965) mallin kautta. (Haapea 2017; Salmi ym. 2009, 89-91)

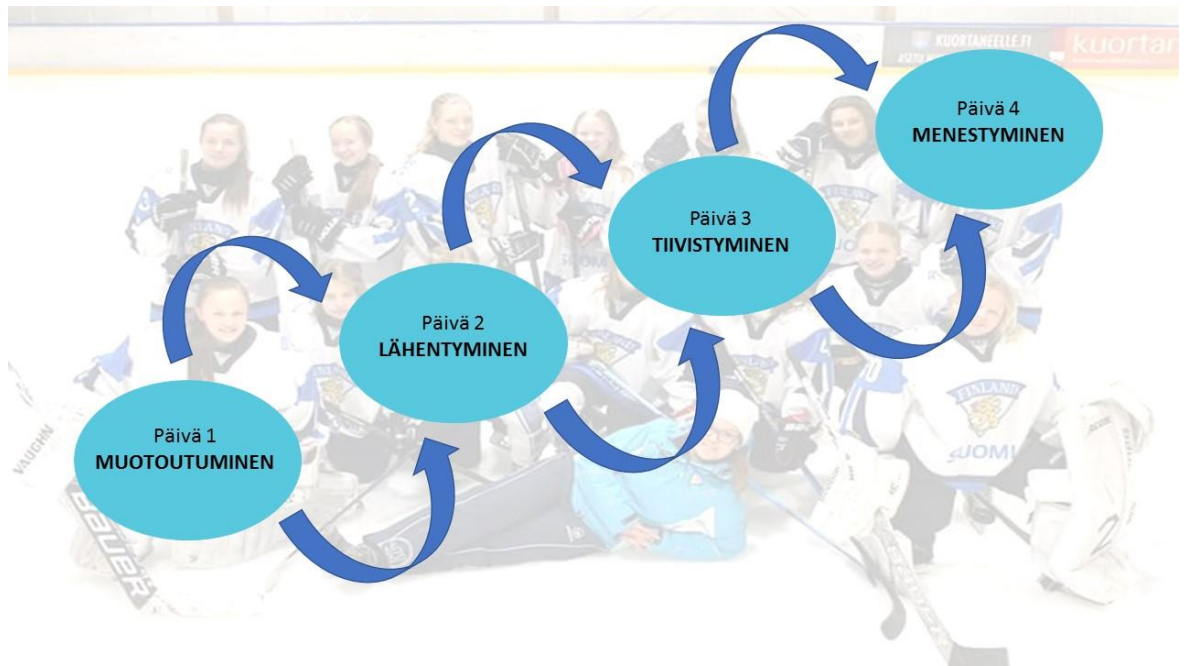


Kuvio 9. Ryhmän kehitysvaiheet ja ominaispiirteet (Tuckman 1965) ja valmennusteot. (Haapea 2017; Salmi ym. 2009, 90-91)

Ryhmäyttämistä käytetään työmenetelmänä monenlaisten ryhmien ja koululuokkien parissa. Kuitenkin erottaakseni valmennustyössä käytettävän ryhmäyttämisen muusta ryhmäyttämisestä käytän urheiluvallennukseen liittyvästä ryhmäyttämisestä termiä valmennuksellinen ryhmäyttäminen.

Valmennuksellinen ryhmäyttäminen on siis motivaatioilmaston rakentamisen ja ylläpitämisen sekä kiinteyden edistämisen työkalu. Sen sisällä voidaan käyttää osallistavia menetelmiä, jotka tukevat muutenkin urheilijan potentiaalia. On hyvä kuitenkin huomioida myös se, että yhteistyön ja toteuttamisvaiheen saavuttaminen on kehitysvaiheiden haastavin osa, eivätkä kaikki joukkueet, varsinkaan kokoelmajoukkueet, koskaan saavuta sitä (Haapea 2017). Kuitenkin näen tämän vaiheen saavuttamisen joukkueen menestymisen kannalta erittäin tärkeänä ja sen vuoksi suunnitelmallisella valmennuksellisella ryhmäyttämällä kannattaa edistää ryhmän kehittymistä kohti yhteistyön ja toteuttamisen vaihetta.

Olen jo useamman leirivalmennuksen aikana havainnut, että leiriolosuhteet tuovat ryhmän vaiheisiin uusia vivahteita ja muutoksia. Kun ryhmä kehittyy optimaalisesti, sen kehitys kulkee muotoutumisen, lähentymisen ja tiivistymisen kautta kohti menestystä.



Kuvio 10. Ryhmän vaiheet neljän päivän leirillä.

Koska kaikki tapahtuu nopeutettuna, niin monesti kuohuntavaihe jää kokonaan pois. Jos kuohuntavaihe pääsee kuitenkin mukaan ryhmän vaiheisiin, niin se ”ilmestyy” yleensä muotoutumisen jälkeen, ja jää pahimmillaan päälle. Tähän on yleensä syynä valmennuksellisen ryhmäyttämisen epäonnistuminen, ja sitä kautta klikkiytyminen. Tällöin ryhmä saattaa elää kuohuntavaiheessa koko leirin ajan.

Menestyminen ei tarkoita aina kilpailullista menestystä. Siihen sisältyy enemmänkin se, että pelaajat ovat saaneet oman osaamisensa näkyväksi, potentiaalinsa vapautetuksi. Joukkueessa kaikilla on hyvä olla, toisia kannustetaan ja tuetaan. Monesti tällainen menestyminen näkyy kuitenkin myös kilpailullisena pärjäämisenä.

Ryhmäyttämisen vaikutuksia on tutkittu jonkin verran. Mm. Vanhan (2015, 69; 74) koululuokista tekemän tutkimuksen mukaan ryhmäyttäminen lisäsi lähes kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden oppilaiden viihtymistä sekä ryhmien kiinteyttä. Suurimman osan mielestä ryhmähenki myös parantui ryhmäyttämisen vuoksi. Opettajien mielestä koulutyö luokkatilanteissa helpottuu, kun oppilaat oppivat tuntemaan toisiaan erilaisissa tilanteissa. (Vanha 2015, 69; 74; 77; 80)

Tainio (2013) puolestaan kuvasi tutkimuksessaan 15-17 vuotiaiden tyttöjen jalkapallojoukkueen ryhmäyttämistä. Hänen tutkimuksensa mukaan ryhmäytykselle on paikkansa: se on hyvä keino ottaa kontaktia toiseen sekä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä.

Ryhmäyttäminen on tärkeää myös siksi, että yksilöt löytävät joukosta oman paikkansa ja roolinsa. (Tainio 2013, 36-37)

4.2 Itsensä johtaminen ja oppiminen

”Aivot toiminta ja oppiminen ovat tehokkaimmillaan silloin, kun itsen ulkopuolisesta maailmasta kertovien aistien, sosiaalisten aistien ja kehon aistien avulla virtaavat informaatiot nivoutuvat toisiinsa.” (Sajaniemi 2016, 41)

Urrilan (20.11.2017) mukaan hyvä ajattelukyky on yksi menestyvän urheilijan tärkeimmistä osa-alueista. Ajattelutaitojen kehittyessä ihminen pystyy kehittämään myös toiminnan ohjauksaan. Nikulainen (2014, 51) määrittelee toiminnan ohjauksen ajatustoiminnoiksi, joilla toimintaa ohjataan tavoitteen suuntaan. Ympäristöstä saatu palaute auttaa arvioimaan ja tulkitsemaan sitä, miten tavoitetta kohti on edetty, ja miten edetään jatkossa. Oma kokemus ja oman toiminnan ja ajattelun jatkuva analysointi, tutkiminen ja muokkaaminen synnyttävät sekä tiedollista että tiedostamatonta oppimista. Kupiainen ja Salokin (2014, 16) painottavat asioiden työstämistä omassa mielessään. Heidän mukaansa kokemuksia, tietoa ja osaamista ei voida siirtää, vaan oppimisen ja kehittymisen tukijalka on oppijan oma toiminta. Oppiminen onkin pelaajaksi kasvamisen tukipilareita. Oppiminen edellyttää itsetuntemusta ja sitä kautta oman keskeneräisyyden tunnistamista, mukavuusalueen ulkopuolelle menemisen ja lupaa myös epäonnistua. Oppiminen voidaan nähdä myös huippusuoritukseen mahdollistajana, johon liittyy myös itsensä ylittäminen, peräänantamattomuus, pitkäjännitteisyys, ilo, innostus ja yhdessä tekeminen.

(Kupiainen & Salo 2014, 16; Nikulainen 2014, 51; Sydänmaanlakka 2017, 33; Tiikkaja 2014, 173; Urrila 20.11.2017)

Urheilijalle tärkeitä kognitiivisia taitoja ovat mm. päätöksenteko, ennakointi, tarkkaavaisuus, muisti, ongelmanratkaisu, mallien tunnistaminen ja keskittyminen. Havainnointi- ja päätöksentekotaitojen kehittyminen onkin urheilussa merkittävässä osassa. Moninainen oppiminen vaatii hyvää perustaa sekä mahdollistajia, ja oppimistilanteissa tunteilla on suuri merkitys: viihtyvyys ja hauskuus edistävät oppimista, stressi puolestaan heikentää oppimista. Stressin seurauksena aivoihin erittyy kortisolia, joka vähentää aivojen neuraalista muovautuvuutta. Mm. nolatuksi tulemisen pelko ja häpeän tunne estävät tehokasta oppimista, sillä energian suuntautuessa pois itse oppimisesta, ei oppimisprosessi etene. Tehäväsuuntautunut ilmapiiri sekä valmentajan sopivasti rajattu ja sopivissa kohtaa annettu palaute edistää ja tukee oppimista. (Kalaja 2013)

Yksinkertaisuudessaan joukkue, urheiluseura tai muu urheilun ympärille rakentuva tekeminen on oppimisympäristö, jonka toiminnan perimmäinen tavoite on oppiminen. Jotta oppiminen olisi tehokasta, tarvitaan siis turvallinen oppimisympäristö, jossa uskaltaa olla rohkea, yrittää ja epäonnistua, sekä sen lisäksi urheilijan oma sisäinen motivaatio. Näistä syntyy innostus tekemiseen, aktiivinen ja aloitteellinen ote oman kehittymisen suhteen sekä halu oppia. Valmentaja-urheilija-suhteen laadukkaalla vuorovaikutuksella sekä vuorovaikutuksella muiden joukkueympäristössä olevien ihmisten kanssa on merkittävä osuus oppimisessa. Sajaniemi (2016, 41) kuvaakin vuorovaikutusta oppimisen edellytyksenä: vuorovaikutuksessa välittyvä informaatio aktivoi aivojen hermoverkkopiirit sekä valpastumis- ja palkitsemisjärjestelmät. Jaetut ja yhdessä koetut oppimistilanteet ovatkin erittäin hyviä oppimisen tehostajia (Aira ym. 2013, 43; Sajaniemi 2016, 41).

Koska oppiminen ei ole tehokasta ilman ihmissuhde- ja kaveritaitoja, niin vertaissuhteet ovatkin kaveritaitojen opettelemisen kannalta merkittäviä (Tallgren 2013, 7). Valmennuksessa vertaisvalmennuksen hyödyntämiselle onkin paikkansa vuorovaikutuksen kehittämisen ja sitä kautta oppimisen näkökulmasta. Sosiaaliset tilanteet kasvattavat lisäksi ihmisen ns. psyykkistä kimmoisuutta eli kykyä työstää ongelmia, toipua vastoinkäymisistä sekä onnistua ennalta arvaamattomissa elämän tilanteissa (Tallgren 2013, 17). Näin ollen monipuoliset vuorovaikutus- ja valmennustilanteet ovat oppimisen kannalta paljon autoritääristä valmennustyyliä tehokkaampia.

Tehokas oppiminen onkin aktiivisen oppijan tulos. Aktiivisella oppijalla on hyvä itsetuntemus ja sitä kautta hyvät itsesäätelytaidot: hänellä on kyky asettaa realistisia ja selkeitä tavoitteita, joita hän myös osaa analysoida ja reflektoida. Hänellä on kyky hallita impulssejaan, halujaan ja tunteitaan sekä keskittyä itsensä kehittämiseen. Hän osaa myös pyytää tarvittaessa apua ja tehdä itsenäisiä päätöksiä. (Arvaja 2016; Vuorinen 2016a)

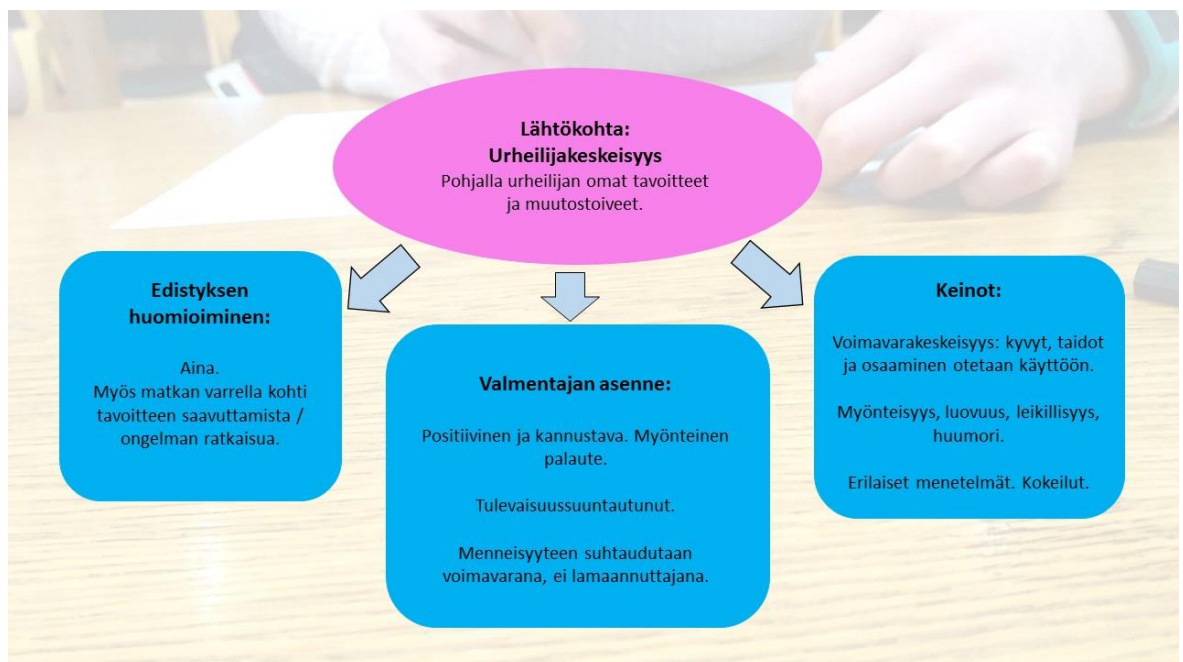
Jotta voisi säädellä toimintaansa, täytyy siis myös tuntea itsensä (Vuorinen 2016f). Itsesäätelykykyä voi myös kehittää asettamalla itselleen haasteita, joissa tarvitaan itsesäätelyä (Vuorinen 2016a).

4.2.1 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisen ajattelutavan ja toimintamallin kehittivät Insoo Kim Berg ja Steve de Shazer työtovereineen 1970- ja 1980-luvuilla. Ratkaisukeskeinen malli lähtee siitä, että tunnistamalla omat voimavaransa, vahvuutensa ja osaamisensa ihminen pääsee lähemmäs onnistumista. Voimavaroja ja vahvuuksia hyödyntämällä eteneminen kohti ongelman

ratkaisua, tai tavoitteen suuntaan on myös helpompaa, ja tavoitteet ja keinot niihin pääsemiseksi ovatkin ratkaisukeskeisen ajattelutavan painopiste. Ratkaisukeskeiselle työtavalle on myös ominaista se, että se ei ole sidottu esimerkiksi tiettyihin harjoitteisiin ja työmuotoihin, vaan luovuus, myönteisyys, leikkisyys, uudet ideat ja erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen kokeilu ovat sallittuja. (Furman & Ahola 1999, 1-2; Niemi-Pynttari 7.6.2013, Ratkes.fi)

Ratkaisukeskeisen ajattelutavan taustalla nähdään ihminen pystyvänä ja osaavana, potentiaalisena kehittyjänä. Niemi-Pynttari (7.6.2013) viittaakin Lipchkiin (2002), jonka mukaan luottamus omiin voimavaroihin ja kykyihin onkin ratkaisukeskeisyyden pohja. Toiveikkuuden ylläpitäminen on myös yksi tärkeä ratkaisukeskeisen ajattelutavan näkyvä muoto – menneisyyttä käsitellään voimavarana, ei lamaannuttajana. (Niemi-Pynttari 7.6.2013)



Kuvio 11. Ratkaisukeskeinen toimintamalli urheilussa. Sov. (Niemi-Pynttari 7.6.2013; Ratkes.fi)

Ovatpa ratkaisukeskeiset menetelmät sitten mitä tahansa, niitä yhdistää käytännölläisyys, helposti arkeen siirrettävyys. Yksi ratkaisukeskeinen menetelmä on Aholan ja Furmanin vuonna 2007 kehittämä Reteaming, vaiheittain etenevä ongelmanratkonnin ja kehittämisen prosessi. Paitsi että se soveltuu hyvin jonkun tavoitteen saavuttamiseen, sitä voidaan käyttää myös yksittäisen ongelman ratkomisessa. (Ahola & Furman 2015, 10; Niemi-Pynttari 7.6.2013).

Yksittäisen haasteen tai ongelman ratkominen arjessa onkin monesti nuorelle se ykkösasia. Kohti isompaa tavoitetta on hankala mennä, jos arjen haastavat asiat ovat esteenä. Aholan ja Furmanin (2015, 107) mukaan liikkeelle voi lähteä ongelmasta. Ongelma voidaan kuvata asiana, johon emme ole tyytyväisiä. Sen sisällä on siis jokin muutostoive, tavoitetila. (Ahola & Furman 2015, 107-108)

Juuri luovuuden ja sallivuuden vuoksi ratkaisukeskeinen työtapa sopii myös kiekkoilevien nuorten kanssa käytettäväksi. Yksittäinen nuori, ryhmän ikä, koko ja välillä myös sukupuoli voivat määrittää sen, millaisen lähestymistavan tilanteeseen valitaan. Reteaming on kuitenkin sellaisenaan liian haastava prosessi 12-16-vuotiaille urheilijoille. Sen vuoksi tässä työssä on pyritty kehittämään yksinkertaisimpia ratkaisumalleja.

Ratkaisukeskeistä lähestymistapaa käytetään paljon mm. mentoroinnissa, nuorisotyössä ja työnohjauksessa. Ratkaisukeskeisyyteen liittyvät läheisesti myös kasvun ajattelutapa ja ”grit”, joilla on merkittävä vaikutus ihmisen kehittymiselle ja oppimiselle. Joskus pelkääntään haasteiden sanoittaminen voi itsessään olla ihmiselle vaikeaa ja valmentajan tehtävä onkin vain rohkaista urheilijaa kertomaan omista ajatuksistaan, jotta prosessi saadaan käynnistettyä.

4.2.2 Kasvun ajattelutapa ja ”grit”

”Emme aina voi valita, mitä meille tapahtuu, mutta aina voimme valita, miten itse suhtaudumme asioihin.” (Sydänmaanlakka 2017, 40)

”Grit”, jonka lähin suomenkielinen vastine voisi olla sisu, tarkoittaa intohimon ja periksiantamattomuuden ominaisuutta, voimaa. Siihen sisältyy vahva sisäinen motivaatio, kestävyys, sinnikkyys ja sitoutuminen: tavoite tai unelma ei huoju, vaikka matkalle osuisi epäonnistumisia tai vastoinkäymisiä. Ihminen, jolla on paljon ”gritia”, jaksaa tehdä töitä tavoitteensa eteen vuodesta toiseen. Duckworthin (2013) useiden tutkimusten mukaan menestys ei ole kiinni esimerkiksi kyvyistä tai lahjakkuudesta, vaan siitä, onko ihmisellä ”gritia” vai ei. (Duckworth 2013; Perkins-Gough 2013, 14-16; 18-19)

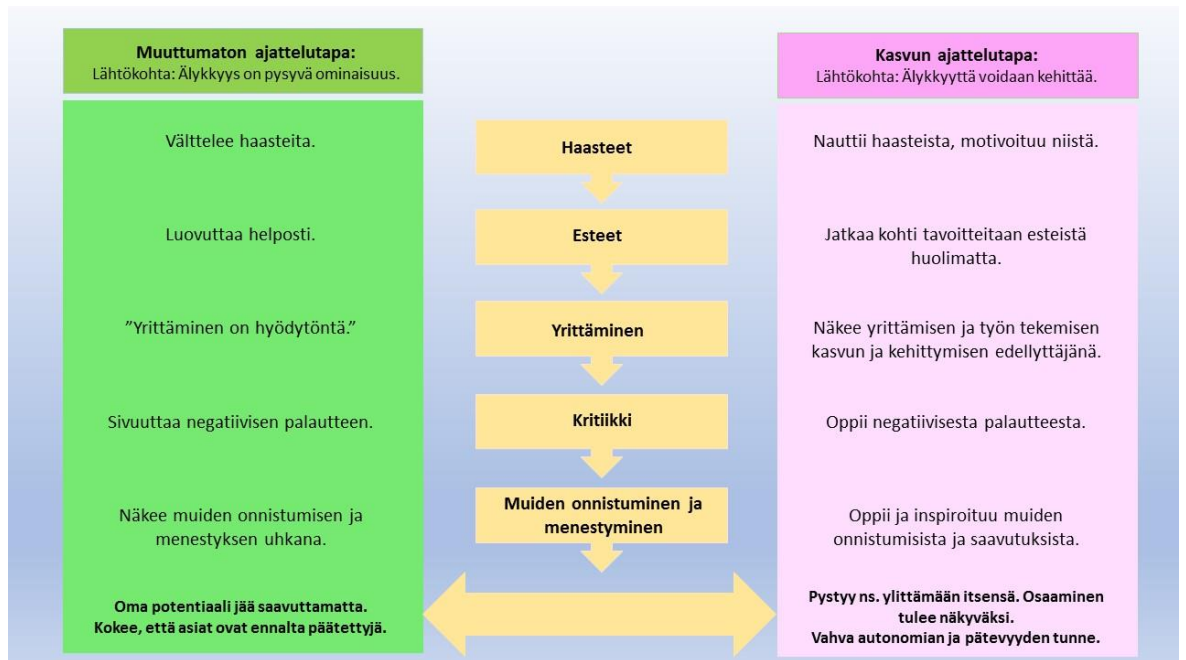
Potentiaalin ja koko urheilijan kasvamisen näkökulmasta ”grit” onkin varsin merkityksellinen. Valmentaminen ja valmentautuminen ovat prosesseja, jossa mitataan sekä valmentajan että urheilijan pitkäjänteisyyttä. Prosessiin kuuluvat läheisesti onnistumiset, epäonnistumiset, uudelleen yrittäminen ja niiden kautta oppiminen. Epäonnistuminen ja aina uudelleen yrittäminen vaativat myönteistä asennetta nähdä ongelmassa kehittymisen

mahdollisuudet. Pelaaja, jolla on ”gritia” ei tavoittele pelissä tiettyä henkilökohtaista pistemäärää vaan yrittää saada itsestään kaiken mahdollisen irti. (Hämäläinen & Westerlund 2016; Perkins-Gough 2013, 17)

Onkin hyvä miettiä, miten voisimme kasvattaa lapset ja nuoret jo pienestä pitäen tähän sinnikkyteen ja periksiantamattomuuteen. Duckworthin (2013) mukaan yksi hyvä keino on kasvun ajattelutapaan (engl. Growth Mindset) kasvattaminen. Ihmiset, joilla on kasvun ajattelutapa, uskovat, että heillä on kyky kehittyä ja sitä kautta omaavat myös ”gritia”. Kun he epäonnistuvat, he prosessoivat virheitään ja miettivät, miten voivat niistä oppia ja mennä eteenpäin. Valmennuspäätöksenä se tarkoittaa urheilijan kannustamista mukavuusalueen ulkopuolelle, yrittämisen, työntekemisen, urheilijan omien ratkaisujen sekä keskittymisen arvostamista ja kehumista älyn tai lahjakkuuden sijaan. (Duckworth 2013, Dweck 2014)

Kasvun ajattelutapa ruokkii sisäistä motivaatiota, ja siihen liittyy läheisesti ratkaisukeskeisyys. Vaikeudet tai epäonnistumiset eivät ole pysäyttäviä tai lopullisia, vaan ne kertovat siitä, että onnistuminen ei tapahtunut vielä. Oli sitten kyseessä henkilökohtainen haaste tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvä haaste, konfliktin edessä ihminen, jolla on kasvun ajattelutapa, etsii ratkaisuja rauhanomaisesti ja suuntaa energiansa haasteiden ratkaisuun. Yeagerin ja Dweckin (2012, 312) mukaan nuori ei tarvitsekaan ensisijaisesti hyvää itsetuntoa vaan ajattelutapaa, jonka pohjalla on ajatus siitä, että haasteet voidaan ajan kuluessa voittaa yrittämisen, erilaisten toimintamallien kehittämisen, oppimisen, kärsivällisyyden ja muilta saadun avun turvin. (Dweck 2014; Yeager & Dweck 2012, 303; 310; 312)

Kasvun ajattelutavan vastakohtainen malli, muuttumaton ajattelutapa (engl. fixed mindset) lähtee siitä oletuksesta, että asiat ovat pysyviä, ”sellaisia kun ovat” eivätkä ne voi juurikaan kehittyä. Esimerkiksi ihmisen lahjakkuuden korostaminen ja kehuminen näyttävät muuttumattomana ajattelutapana. Ihminen, jolla on muuttumaton ajattelutapa, välttelee konflikteja ja vastoinkäymisiä, koska hän kokee, ettei hän voi oppia niistä mitään. Vastoinkäymisten edessä käyttäytymisessä näkyy epätoivo, luovuttaminen tai jopa aggressioita. Kasvun ajattelutapa tai muuttumaton ajattelutapa määrittää juuri sen, taisteleeko ihminen vaikean asia äärellä vai luovuttaako. (Dweck, 2014; Yeager & Dweck 2012, 302-303)



Kuvio 12. Muuttumattoman ajattelutavan ja kasvun ajattelutavan eroavaisuudet. Sov. (Dweck, 1988)

Jos ihminen välttelee haasteita, luovuttaa helposti, ei arvosta yrittämistä, ei halua oppia palautteesta tai muilta kanssaurheilijoilta, on selvää, että kehittyminen ja oppiminen eivät ole niin tehokkaita kuin urheilijalla, jolla on kasvun ajattelutapa. Kasvun ajattelutapa ruokkii myös autonomian ja pätevyys-tunteita: urheilija nauttii haasteista, saa onnistumisen kokemuksia voittaessaan esteitä ja kokee, että omalla toiminnalla on iso vaikutus siihen, mitä tapahtuu. Kasvun ajattelutapaan sisältyy siis myös vahva omistajuus omasta kehitymisestä ja omista suorituksista.

Arkikielellä voisi ajatella, että kasvun ajattelutapaan kasvattaminen on positiivisen ja kannustavan ympäristön luomista, jossa kehitykselle ei laiteta esteitä. Suomessa kasvun ajattelutapaa on hyödynnetty mm. positiivisen pedagogiikan kehittämisessä. Sen keskiössä on ajatus siitä, että jokainen oppija olisi tietoinen omista kyvyistään, ja pystyisi sitä kautta tavoittelemaan omaa potentiaaliaan. Luonteen vahvistaminen motivaation, uteliaisuuden, sinnikkyys ja itsesäätelykyvyn kehittämisen kautta ovat kognitiivisia taitoja suuremmissa roolissa. Lisäksi myönteistä vuorovaikutusta käyttäen ja siihen kannustaen, yhdessä käytännön mallien eli elämän eväiden kanssa mahdollistavat ihmiselle potentiaalinsa saavuttamisen. (Vuorinen 2016b)

Sydänmaanlakkakin (2017, 40) näkee positiivisuuden yhtenä tärkeimmistä voimavaroistamme. Oppimalla positiivista ajattelutapaa ihminen mahdollistaa epäonnistumisten ja kriisien kääntämisen voimaa ammentaviksi vahvuuksiksi. (Sydänmaanlakka 2017, 40)

Ajattelutapaa voi kuitenkin myös kehittää ja muuttaa. Samalla kun muuttumaton ajattelutapa muuttuu kohti kasvun ajattelutapaa, myös ihmisen sinnikkyys ja periksiantamattomuus kasvavat. Ympäristön muuttamisella kasvun ajattelutapaa tukevaksi, ja antamalla tietoa siitä, millaiset ovat ihmisen kehittymisen mahdollisuudet taistelun äärellä luovuttamisen sijaan, auttavat ajatusmallin muutoksessa. Oppimisprosessin tuloksena myös ihmisen älykkyys kasvaa. Muutos vaatii kuitenkin työtä: jokapäiväisessä elämässä on keskityttävä enemmän positiiviseen pedagogiikkaan ja vahvuuksiin. Arjen tapoja joutuu muokkaamaan sekä ajatuksen, puheen että käyttäytymisen tasolla. (Vuorinen 2016b; Yeager & Dweck 2012, 303)

5 Kehitystyön tavoitteet

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö eli toiminnallinen kehitystyö. Vilkkaan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamiseen, opastamiseen, toiminnan järjestämiseen tai järjeistämiseen painottunut työ. Vilka (2006, 76) tiivistääkin toiminnallisen opinnäytetyön fyysisen tuotoksen tuottamiseksi tai toiminnallisen osa-alueen kehittämiseksi.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy tuotos eli kehittämisprosessia kuvaava raportti. Se toimii Vilkan (2006, 76-77) mukaan ”raportin tekijän ammatillisen tiedon, taidon ja sivistyksen näytteenä fyysisestä tuotoksesta tai opiskelijan kehittämästä toiminnasta”. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mukana myös teoreettinen viitekehys, sillä toiminnallisen opinnäytetyön tulee nojata ammattiteoriaan ja sen tuntemukseen (Vilka 2006, 76-77; Lumme ym.).

Tämän kehitystyön tavoitteena oli

- 1) määrittää ne tekijät, jotka ensisijaisesti vaikuttavat pelaajan potentiaalin saavuttamiseen ja tukemiseen. Määrittelyn pohjalta tavoitteena oli luoda selkeä malli, jossa eri tekijät ovat näkyvissä.
- 2) mallin pohjalta luoda osallistavia valmennusmenetelmiä erilaisiin tapahtumiin Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkotoiminnassa.
- 3) luoda pelaajan potentiaalia tukevia ja erilaisia menetelmiä hyödyntäviä esimerkkimateriaaleja erilaisiin tapahtumiin Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkotoiminnassa. Esimerkkimateriaalien tulee olla mahdollisia soveltaa myös seuravalmennukseen ja yli lajirajojen, jotta niiden käytettävyys voi olla mahdollisimman laaja.

5.1 Potentiaalimalli

Potentiaalimalli on valmennusmenetelmien pohja. Sen tavoitteena on antaa lisätietoa siitä, mitä tuetaan ja miten tuetaan. Miten voimme auttaa nuorta urheilijaa kokonaisvaltaisemmin? Tavoitteena oli määrittää olemassa olevan tutkimustiedon kautta se, mitkä asiat vaikuttavat urheilijan potentiaalin saavuttamiseen, ja millaisilla valmennuksellisilla asioilla ja valmennuspäätöksillä voimme suoraan vaikuttaa urheilijaan positiivisesti ja urheilijan hyvinvointia tukien.

5.2 Valmennusmenetelmät

Toisena tavoitteena oli potentiaalimallin pohjalta rakentaa pelaajia osallistavia valmennusmenetelmiä erilaisiin tapahtumiin Suomen Jääkiekkoliiton tyttökiekkotoiminnassa. Menetelmä tarkoittaa metodia, suunnitelmallista tapaa toimia (Suomisanakirja.fi). Kuitenkaan menetelmä pelkästään ei toimi tavoitteiden saavuttamiseksi: valmentajalla tulee lisäksi olla perusymmärrys valmentamisesta, sekä valmentamastaan ikäryhmästä, jotta menetelmää voi täysin hyödyntää.

Nuoruus ikänä antaa myös suuntaa valmennusmenetelmien valintaan. Vain itsenäisesti keskustelemalla ei saavuteta välttämättä sellaista potentiaalisen tukemisen tasoa, jota tässä työssä haetaan.

Tavoitteena oli kokeilla erilaisia osallistavia menetelmiä purkamalla joukkue pienempiin osiin: yksilöiksi, pareiksi, pienryhmiksi. Toisaalta tavoitteena oli kokeilla osallistavia menetelmiä myös koko joukkueen ryhmäytymistä ja kiinteyttä tukevin toimintoina.

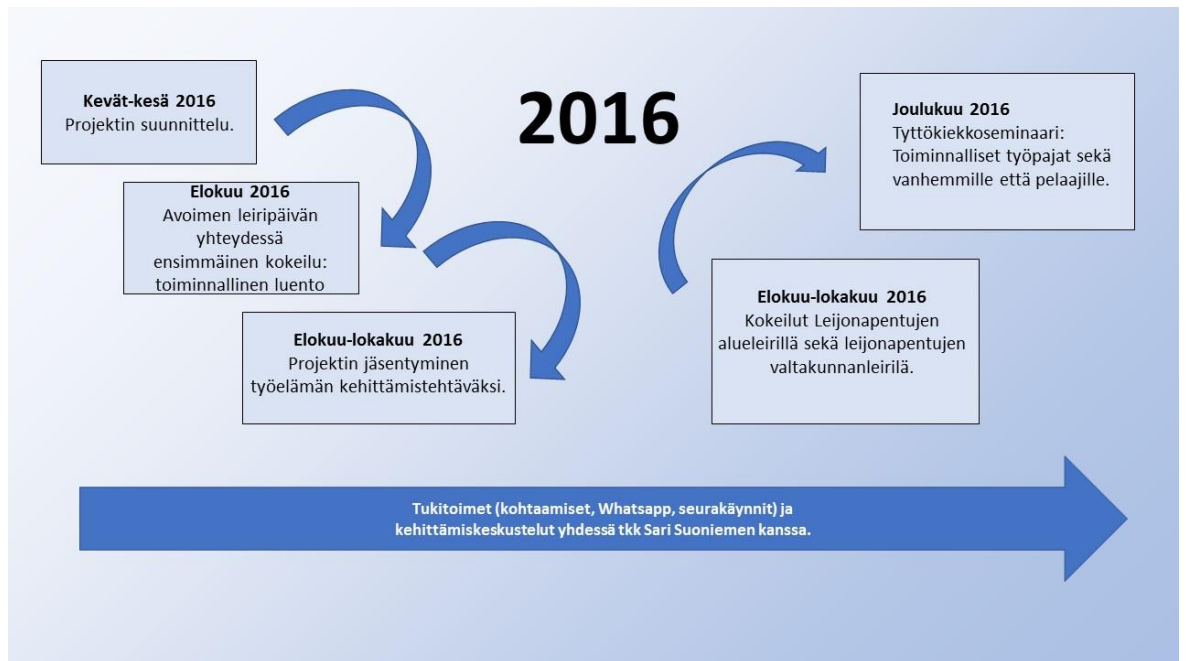
5.3 Materiaali

Kolmantena tavoitteena oli luoda erilaisia menetelmiä hyödyntäviä esimerkkimateriaaleja erilaisiin tapahtumiin Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkotoiminnassa. Esimerkkimateriaalien aihepiireiksi oli tarkoituksena valita sellaisia aiheita, jotka tukevat pelaajan potentiaalia ja toisaalta mahdollistavat monipuolisesti erilaisten valmennusmenetelmien käytön.

Jotta materiaalin hyödynnettävyys olisi mahdollisimman laaja, niin materiaalin tavoitteena oli myös olla helposti sovellettavissa myös seuravalmennukseen ja jopa yli lajirajojen. Konkreettiselta muodolta vaatimuksena oli olla mahdollisimman käytännönläheinen ja ”helposti tartuttava”. Materiaalia en siis lähtökohtaisesti miettinyt esimerkiksi ohjekirjana, vaan tavoitteena oli enemmänkin työkalu, joka on helposti sovellettavissa.

6 Kehitystyön vaiheet

Tässä kehitystyössä eri toiminnan vaiheet ovat jäsenytyneet projektin edetessä, kokeillen ja sitä kautta arvioiden.



Kuviot 13 ja 14. Kehitystyön vaiheet 2016-2017.

Suunnitteluvaihe.

Projektin suunnittelu alkoi keväällä 2016 yhdessä silloisen Suomen Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkokouluttajan Sari Suoniemen kanssa. Jo sitä ennen ajatuksissamme oli valmennustoiminnan kehittäminen, mutta kevään ja kesän 2016 aikana ajatukset alkoivat muodostua suunnitelmallisiksi. Meillä oli pohjana mm. Irjalan (2016) opinnäytetyö, keskusteluja pelaajien, valmentajien ja vanhempien kanssa ja niiden kautta muodostunut oma näkemyksemme siitä, mihin suuntaan haluamme valmennustoimintaa lähteä vieämään.

Tämän näkemyksen pohjalta koostin projektisuunnitelman, joka jäsenyi tarkemmaksi suunnitelmaksi syksyllä 2016, jolloin projekti lähti etenemään myös työelämän kehittämis-tehtävänä:

1. Suunnitelmaan kirjattiin ne erityyppiset toiminnot ja tapahtumat, joihin kehittämistyö kohdentuu:
 - yhden päivän kestävät avoimet jäätapahtuma- tai leiripäivät (1)
 - kolmi- tai nelipäiväiset N16 Leijonapennut kutsutapahtumat (5)
 - yhden illan kestävä tyttökiekkoseminaari (1)
 - pelaaja-valmentaja-keskustelut sekä leireillä että seurakäynneilläMyöhemmin suunnitelmaan lisättiin myös erillinen pienryhmävalmennus, ”porukka”.
2. Teemat ryhmiteltiin eri tapahtumiin eri tavoin: yhden päivän tai kerran tapahtuman teeman on oltava lyhyesti käsiteltävä ja pelaajille on mietittävä jatko, jota he tarvittaessa voivat itsenäisesti kehittää ja jalostaa.
3. 3-4 päivän tai 3-4 kerran tapahtumiin teemat suunniteltiin jatkumoiksi, ja myös joustaviksi, jotta niitä voi tarvittaessa soveltaa tilanteen tai pelaajien omien toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Projektin eteneminen.

Kehittämistyön toiminnallinen osio käynnistyi elokuussa 2016 avoimeen leiripäivään suunnitellulla toiminnallisella luennolla.

Leirisuunnitelmat kulkivat läpi koko kehitystyön: projektin aikana leirivalmennuksen menetelmiä kehitettiin ”psykkisen valmennuksen suunnitelmana” Leijonapentujen alue- ja val-

takunnanleireillä. Ensin suunnitelma kulki yhden joukkueen mukana, toukokuussa ja elokuussa 2017 kaikkien leirijoukkueiden mukana. Kehittämistyön tuloksena syntyneistä valmennuskorteista osaa testattiin yhden joukkueen toiminnassa valtakunnanleirillä lokakuussa 2017.

Lukuun ottamatta elokuun 2017 alueleiriä, toimin kaikilla leireillä itse joukkueen valmentajana. Elokuun 2017 alueleirillä toimin leirijohtajana yhdessä Keskimaan tyttökiekkokouluttajan kanssa. Pidin kuitenkin toisen joukkueen osalta itsearviointikeskustelut eli pelaajien kanssa käytävät henkilökohtaiset keskustelut sekä valmensin toista joukkuetta ensimmäisen päivän ajan. Muilta osin suunnitelmaa toteuttivat muut joukkueiden valmentajat. Suunnitelman lähetin heille etukäteen.

Joulukuussa 2016 järjestettiin pelaajille ja vanhemmille tyttökiekkoseminaari, jonka puitteissa pelaajien työpajan teemana oli arjen haasteiden ratkaiseminen. Työpajan pohjalta suunniteltiin helmikuussa 2017 aloittanut pelaajien pienryhmä, joka muodostui kahdeksi ”porukaksi”. Alkuperäisessä projektisuunnitelmassa ”porukkaa” ei ollut, mutta seminaarin pohjalta sellaiselle nähtiin selkeä tarve, ja sen vuoksi se otettiin mukaan projektiin.

Helmikuussa 2017 lähetin Webropol-kyselyn syyskauden 2016 kehittämistyöhön liittyvistä tapahtumissa pelaajille, jotka olivat olleet mukana kyseisissä toiminnoissa.

Maaliskuussa 2017 pidin Oriveden Fortunan valmentajille keskustelu- ja koulutustilaisuuden, jonka aiheena oli pelaajan potentiaali ja motivaatio. Keskustelu- ja koulutustilaisuuden tavoitteena oli paitsi jakaa tietoa tämänkin kehitystyön keskiössä olevista aiheista, myös kuulla seuravalmentajien näkemyksiä ja havaintoja aihepiiristä.

Koska tavoitteena esimerkkimateriaalin suhteen oli myös lajirajojen rikkominen, niin huhtikuun ja syyskuun 2017 välillä testasin myös joitakin valmennuskortti-ideoita 13-vuotiaiden poikien jalkapallojoukkueessa.

Koko projektin ajan kävimme säännöllisesti tyttökiekkokouluttaja Sari Suoniemen kanssa kehityskeskusteluja ja pohdimme projektin suuntaa. Seurakäyntien ja leirien yhteydessä käydyt keskustelut pelaajien ja valmentajien kanssa toimivat myös suunnannäyttäjinä. Pelaajille oli myös omat Whatsapp-ryhmät, joiden kautta pelaajat saivat vapaasti kysyä kysymyksiä, ja jotka toimivat myös pelaajien infokanavana.

6.1 Aineiston kerääminen, käsittely ja analysointi

Tämä kehitystyö on ollut luonteeltaan kokeileva, arvioiva ja muutosta testaava. Kehitystyön logiikkana on ollut pitkälti abduktiivinen päättely, joka soveltuu Anttilan (2008, 6) mukaan mm. intuition, oivallusten, ongelmanratkaisun, menetelmien kehittämisen sekä tekijän sisäisen ja hiljaisen tiedon esille tuontiin. Hiljainen tieto tarkoittaa tekemällä, aistimalla ja harjaantumalla hankittua tietoa. Sen keskiössä on ihmisen henkilökohtainen kokemus, joka syntyy mm. itsenäisen, ajattelevan, kokeilevan ja ongelmaa ratkaisevan työotteen kautta esimerkiksi toisten tekemistä seuraamalla. (Anttila 2008, 5-6; Vilka 2006, 32-33)

Paitsi koko projektin ajan myös erityisesti valmentajakortteja testatessani olen käyttänyt sovellettuna myös vapaata havainnointia. Käytän termiä ”sovellettuna”, koska vapaa havainnointi on tutkimusmetodi, jota käytetään pääsääntöisesti laadullisissa tutkimuksissa. Kuitenkin koen vapaan havainnoinnin olevan ylipäänsä yksi valmennuksessa käytetty toimintatapa: valmentaja havainnoi pelaajia, ympäristöä ja tilanteita, ja toimii sen mukaan. Vapaa havainnointi tarkoittaa osallistuvaa, toimintaan mukautunutta havainnointia. Vapaa havainnointi vaatii paljon tietoa kohteesta ja toiminnasta, ja siksi myös ennakkovalmistelut ovat tärkeässä osassa. Jatkuva vuorovaikutus tutkittavan kohteen kanssa on olennainen osa vapaata havainnointia, ja tutkimusaineisto eli tässä tapauksessa tämän kehitystyön aineisto, on tekijän ja tekemisen kohteena olevien yhteistyö. (Vilka 2006, 40-41)

Tässä työssä on tarvittu moninaista tietoa sekä tavoitteiden määrittelyyn, menetelmien valintaan että esimerkkimateriaalien työstämiseen. Erityisesti menetelmien kokeiluun sisältyi jo paljon edeltävää havainnointia ja sitä kautta toimivuuden arviointia. Yksityiskohdaisen ja monipuolisen tiedon hankinta tukee havainnoinnin valintaa yhdeksi aineiston keräämismuodoksi (Grönfors 2015, 150).

Erilaiset menetelmäkokeilut tehtiin vahvan osallistuvuuden kautta. Osallistava menetelmä on työkalu tai harjoitus, joilla tilannetta ohjataan. Osallistavuus tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään muutenkin kuin pelkästään keskustelun välityksellä. Osallistava menetelmään liittyy myös aina harjoituksen purkaminen ja koonti, joka tehostaa oppimista ja opettaa nuorille avointa puhumista, kokemusten kriittistä pohdintaa sekä arvioinnin merkitystä. (Taipale 2005, 2)

Osallistavien menetelmien valintaa edesauttoi myös tässä kehitystyössä keskiössä olevien pelaajien 12-16-vuoden ikä. Aarnoksen (2015, 164-165) mukaan metodien valinnassa täytyy aina miettiä myös kohderyhmän ikä: vaikka menetelmien näkökulmasta yli 12-

vuotiaita voidaankin rinnasta aikuisiin, on aineiston hankinnassa kuitenkin otettava huomioon ajattelun kehitysvaihe, itseilmaisuuden tyyli ja määrä.

Pelaajien palautteet erilaisista toiminnoista ja kokeiluista kerättiin pääsääntöisesti vapaa- muotoisina kirjeinä ja palautelappuina. Otsake oli ”kirje valmentajalle” ja sen jälkeen tehtävänantoa saattoi olla tukemassa yksi tai useampia kysymyksiä. En halunnut kuitenkaan rajata tehtävänantoa liian tiukaksi, koska halusin nähdä, että millaisia asioita pelaajat itse nostavat esille.

Kirjemuotoiseen palautemalliin päädyin sen vuoksi, että helmikuussa 2017 toteutettu, syyskauden 2016 toiminnoista tehty webropol -kyselylomake ei tuottanut vain vähän vastauksia (8 = 35% vastaajista). Vähäinen vastausmäärä saattoi selittyä esimerkiksi sillä, että kyselylinkki lähti vanhempien sähköpostiosoitteiden välityksellä, eikä tieto mennyt pelaajalle asti. Tai kyselylomake kevyestä rakenteestaan huolimatta ei ensisilmäyksellä innostanut vastaamaan. Osasyynä vähäisiin vastauksiin saattoi olla myös se, että aikaväli oli liian pitkä: esimerkiksi ensimmäiseen tapahtumaan, josta palautetta kysyttiin, oli aikaa puoli vuotta. Koska kyselyyn vastaajien palaute oli täysin linjassa havaintojen sekä kirjallisesti ja suullisesti kerättyjen palautteiden kanssa, eikä kysely tarjonnut mitään uutta näkökulmaa, niin jätin vastaukset tähän työhön huomioita.

Kirjoittaminen on luonnollinen tapa jäsentää ja terästä ajatuksia (Päivänsalo 22.10.2012), ja prosessin edetessä koinkin tärkeäksi sen, että pelaaja pystyisi yhä enemmän prosessoimaan itse omaa tekemistään ja oppimistaan palautteenannon. Kuitenkin huomioin sen, että aina ryhmässä voi olla mukana sellaisia, joiden on vaikea tuottaa kirjallista tekstiä, joten tekstille ei asetettu sana- tai pituusrajaa.

Kahdelta useamman leirin kokeneelta pelaajalta kysyin lisäksi palautetta siten, että he vertasivat eri leirejä keskenään. Eli kokivatko he eroja leirien välillä sen mukaan, että oliko erilaisia harjoitteita ja ryhmäytymistä oli tehty suunnitelmallisesti, vai ei. Myös kanssani kokeiluja tehneiltä valmentajilta olen kerännyt palautetta. Palautteen olen kysynyt suullisesti, ja kirjannut ne ylös.

6.1.1 Leirit

Kenties haastavin pala tätä kehittämistyötä ovat olleet leirit. Leiriaikataulut ovat todella tiukat, eivätkä etukäteen tätä kehitystyötä huomioivia, ja sen vuoksi myös aineiston keruun kannalta on täytynyt olla luova. Lisäksi vaikka tietty toimintamalli onkin leirille suunnit-

teltu, siitä on täytynyt yleensä vielä joustaakin ja leirillä myös yllättävät tapahtumat ja tekijät ovat aina läsnä: tulee loukkaantumisia, tai joku pelaaja saattaa tarvita lisää aikaa pelaaja-valmentaja-keskusteluun, mikä on pois joukkueen yhteisestä ajasta eli menetelmien kokeiluajasta.

Esimerkkiohjelma, Leijonapennut alueleiri

Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
11:00 Saapuminen ja varusteet hallille	7:00 Aamulenkki/ jumppa	7:00 Aamulenkki/ jumppa
11:30 Lounas	7:15 Aamupala	7:15 Aamupala
12:30 Leirin avaus	8:00-8:45 MV-jää	8:00-8:45 MV-jää
13:15 Tutustumispelit	8:15 Ottelupalaveri ja ohjattu alkuverryttely	8:15 Ottelupalaveri ja ohjattu alkuverryttely
14:00 Oheistoiminta, testit	9:30-11:30 Peli VALK-SIN	9:00-11:00 Peli SIN-VALK
16:30 Päivällinen	Ohjattu jäähdyttely	11:00 Vanhempien info
17:30 Ohjattu alkuverryttely	12:30 Lounas	12:00 Lounas
18:30-19:20 Jääharjoitus	Lepo	12:45 Päätös
19:15 Oheistoiminta, testit	14:00 Itsearviointikeskustelut	
21:00 Iltapala	15:30 Leijonapolku-luento	
21.30 Päivän päätös	16:30 Päivällinen	
22:30 Hiljaisuus	17:15 Ohjattu alkuverryttely/ testit	
	18:00-18:50 Jääharjoitus	
	Ohjattu jäähdyttely	
	21:00 Iltapala	
	21:30 Päivän päätös	
	22:30 Hiljaisuus	

Kuvio 15. Alueleirin ohjelma.

Tämän vuoksi kokeilut on tehty leiriaikatauluissa vaihtelevissa kohdin, ja palautteita ja havaintoja kerätty matkan varrelta. Vaikka suunnitelmat laadittiin päiväkohtaisiksi, niin silti niistä joustettiin tarvittaessa.

PÄIVÄ 1: Ryhmäytyminen & itsetuntemus



1. Tutustumispelejä osana oheisharjoituksia (valmentajien omia / ks. liite).

2. VENE

3. Itsearviointilomakkeen ohjeistus ja täyttö

4. Ohjeistus seuraavan päivän tehtävään (illalla, päivän päätöksen yhteydessä):

Kaverivalmennus: Jokainen saa seuraavaksi päiväksi omasta joukkueesta parin (esim. huonekaveri). Omaa pelaajaa tarkkaillaan koko huomisen päivän ajan, kannustetaan, tsemptataan ja tehdään havaintoja.

Varaudutaan purussa valmistautumaan vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Mitä toinen tekee hyvin?

Millaisia onnistumisia? Mikä edesauttoi onnistumisia?

Mitä opin häneltä?

18.8.2017

Suomen Jääkiekkoliitto / Tanja Mäkelä

3

Kuvio 16. Psykkisen valmennuksen suunnitelma, päivä 1.
Häme-Keskimaa-alueleiri 18.-20.8.2017.

Leireillä kokeiltiin valmennuksellista ryhmäyttämistä, jonka sisällä toteutettiin myös vertaisvalmennusta ja pienryhmävalmennusta. Yksilövalmennus korostui palautteenannossa ja pelaaja-valmentaja-keskusteluissa. Valmennuksellinen ryhmäyttäminen oli läsnä joukkue toiminnassa leirin alusta loppuun. Tutustumisen kautta edettiin pikkuhiljaa syvempiin tehtäviin ja keskusteluihin. Harjoitukset oli tärkeä tehdä rauhallisessa tilassa, jotta kyseiseen hetkeen pystyttiin myös keskittymään. Toisinaan harjoituksia tehtiin kuitenkin myös Kuortane-hallissa, korkeushyppy- tai seiväspatjoilla maaten – näin saatiin sopiva rentous harjoituksen suorittamiseen.

6.1.2 ”Porukka”

Jo aiemmin tässä työssä toin esille tyttökiekkoilijan palapelin. Palapelin seurauksena arki saattaa näyttäytyä haastavana ja varsinkin poikajoukkueessa pelaavalla tytöllä ei ole välttämättä mahdollisuutta miettiä ratkaisuja vertaisryhmässä. Haasteet voivat liittyä esimerkiksi arjen hallintaan koulun, ruokarytmin, ravintosisältöjen tai levon kautta. Haasteet voivat olla myös itsetuntemukseen, luonteen kehittämiseen tai joukkueen sisällä tapahtuviin asioihin kiinnittyneitä. Haasteesta riippumatta niihin tarttumatta jättäminen voi lisätä pela-

jan stressiä ja vähentää sitä kautta nuoren hyvinvointia. Pohdimme Sari Suoniemen kanssa yhdessä sitä, mikä tapa toimisi parhaiten tällaisessa tilanteessa.

Tähän ratkaisumalliksi kehitimme pelaajien pienryhmävalmennuksen, ”Porukan”, jonka tarkoituksena oli ensisijaisesta auttaa, tukea ja ohjata pelaajia ratkaisemaan yksin ja ryhmässä arjen haasteita.

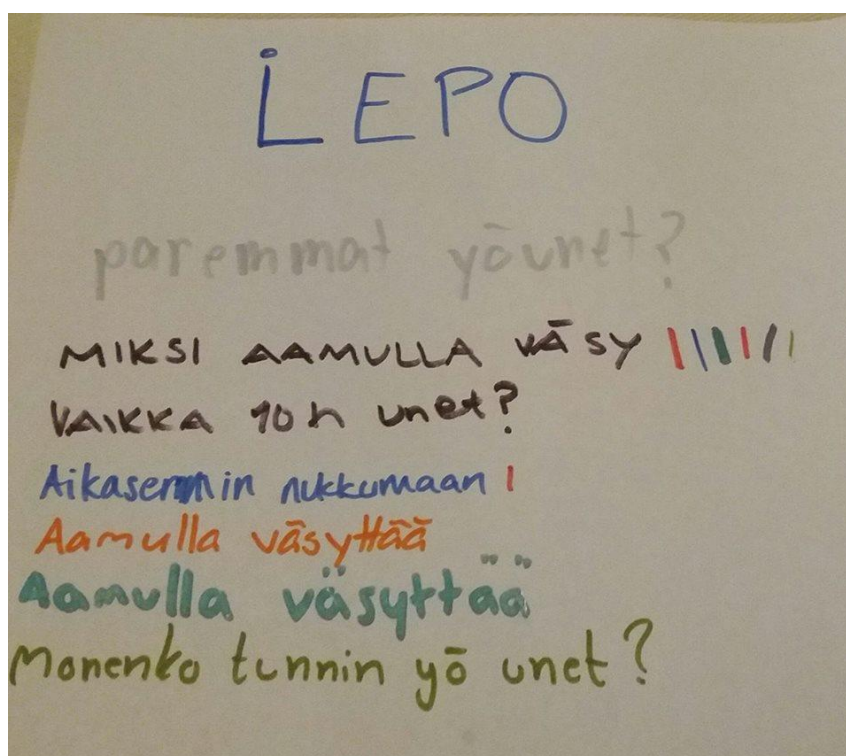
”Porukan” esikokeilu tehtiin työpajamallisessa seminaarissa, jonka toteutimme yhdessä Suoniemen kanssa 8.12.2016. Seminaarin aiheena oli Tyttökiekkoilijan pelaajapolku: urheilijana kasvaminen ja psyykkinen valmistautuminen pelaajapolulle. Sekä vanhemmille että pelaajille esiteltiin ensin tyttökiekkoilijan pelaajapolkua ja valintaleirien (alueleirit ja valtakunnanleirit) ohjelmia urheilijana kasvamisen ja psyykkisen kehittymisen näkökulmasta. Tämän jälkeen tytöt ja vanhemmat jaettiin omiin ryhmiin, ja minun tehtävänäni oli toteuttaa pelaajien kanssa ”Haasteet on tehty ratkaistaviksi” -työpaja. Tyttökiekkokouluttaja puolestaan pohti sillä välin arjen haasteita vanhempien kanssa.

Pelaajien työpajassa tutustuttiin toisiin pelaajiin, jonka jälkeen pelaajien tehtävänä oli kirjoittaa kysymyksiä ja ajatuksia erilaisten teemojen ympärille. Teemoja olivat mm. Harjoittelu, lepo, ravinto, keho, mieli, palaute, raha, pelaajapolku, tavoitteet tai tavoitteiden asettelu, joukkue, vanhemmat tai koti, valmennus, epäonnistumiset ja paineet. Teemat olin nimennyt papereille valmiiksi, ja pelaajat saivat vapaasti kierrellä ja kirjoittaa niihin kohtiin, joihin halusivat. Tämän jälkeen kaikki äänestivät niitä kysymyksiä ja ajatuksia, joita halusivat yhdessä käsitellä.

Suurimman äänivyöryn sai aihe Lepo, jota lähdimme ensimmäisenä työstämään. Toisille jaettiin vinkkejä mm. kännyköiden ja muiden elektronisten laitteiden käytöstä ennen nukkumaan menoa, riittävästä palautumisesta ja riittävästä unen määrästä. Sen lisäksi keskustelimme siitä, millaisia haasteita tytöillä on poikajoukkueissa, ja miten niitä voisi ratkaista, tai miten niihin voi vaikuttaa.



Kuvio 17. "Haasteet on tehty ratkaistaviksi". Seminaari 8.12.2016.



Kuvio 18. "Haasteet on tehty ratkaistaviksi." Seminaari 8.6.2016.

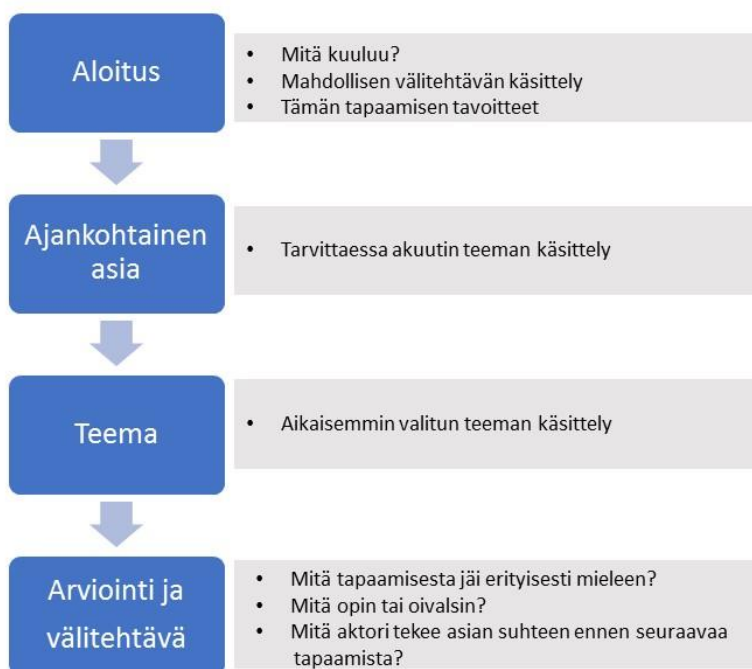
Tämän työpajan siivittämänä halusimme jatkaa kokeilua sellaisella valmennusmenetelmällä, joka pysäyttää pelaajat itse pohtimaan asioita, ja joka saa myös viedä normaalia seurakäyntikeskustelua enemmän aikaa. Tämän pohjalta päätimme rakentaa mentorointi-

pohjaisen toiminta-alustan pelaajien tarpeet tiedostaen. Näin syntyi ”Porukka.”. Toiminnan tavoitteena oli konkreettinen, taas pelaajalähtöinen lähestymistapa, keskiössä toiminnan tarkastelu vahvasti jääkiekkovalmentajana ja mentorina. Sovimme, että minä toimin ”porukan” vetäjänä eli mentorina.

Mentorointi on yksinkertaisimmillaan sitä, että kokenut ihminen ohjaa nuorempaa ja kokemattomampaa. Puhutaan mentorista ja ohjattavasta eli aktorista. Mentori nähdään luotettavana henkilönä, joka auttaa auktoria tämän ammatillisessa kehittämisessä. Mentoroinnin tarkoituksena on tukea auktorin tarpeita ja kehittymistä – olennaisinta on oppiminen. (Kupias ja Salo 2014, 11-12)

”Porukkaan” ilmoittautui kymmenen pelaajaa eri puolelta Hämeen aluetta, kahdeksasta eri seurasta. Jotta työskentely olisi ollut mahdollisimman tehokasta, ja toisaalta etäisyydet kaikille kohtuullisia, niin ryhmä jaettiin kahteen: pohjoiseen Hämeen alueeseen sekä eteläiseen Hämeen alueeseen. Kussakin ryhmässä oli näin viisi pelaajaa. Kumpikin ryhmä oli yhdessä noin viisi tuntia, lisäksi tukena toimivat Whatsapp-ryhmät, joiden kautta infotiin tarkempaa tietoa tapaamisista, ja joiden kautta pelaajat saivat laittaa kysymyksiä. Porukat kokoontuivat helmikuusta toukokuuhun 2017, ja toimintaympäristöinä oli jäähallien koontumistilat (pukukoppi ja kokoustila) sekä metsät Lempäälässä ja Mänttä-Vilppulassa.

Mentorointitapaamiset etenivät vapaamuotoisesti, vaikka suunnitelma olikin tehty pelaajien omien toiveiden ja edellisen tapaamisen pohjalta. Ohjaus eteni pääsääntöisesti seuraavalla tavalla:



Kuvio 19. Esimerkki mentorointitapaamisen etenemisestä. (Kupias ja Salo 2014, 156)

Molempien ryhmien kanssa valmennuskokonaisuus aloitettiin itsetuntemukseen liittyvillä tehtävillä, ja jatkettiin arjen haasteiden ratkomissuunnitelmalla. Pohjoisen ryhmä keskittyi enemmän arkeen prosessina, menneen kauden ja tulevan kauden kautta tarkasteltuna, omat vahvuudet ja kehittämiskohteet etualalla. Lisäksi pohjoisen ryhmän kanssa toteutiti sekä nopeustaitavuus-, että liikkuvuusharjoitukset. Etelän ryhmä puolestaan teki konkreettisen viikkosuunnitelman, mietti pelkoja ja niiden vaikutusta omaan pelaamiseen ja siihen, miten niitä poistetaan tai miten niiden kanssa pärjätään. Lisäksi etelän ryhmän kanssa toteutiti palauttavan harjoitteen. Näihin fysiikkaharjoituksiin päädyttiin pelaajien toiveiden ja tarpeiden pohjalta.



Kuvio 20. Pohjoisen ”porukan” harjoitus 2017

Pienryhmävalmennuksessa eli ”porukassa” pääsääntöinen lähestymistapa oli ongelmanratkaisumentorointi. Tässä valmennuksessa mentorin roolina on joko auttaa aktoria ratkaisemaan omia ongelmiaan tai antaa aktorille suoria neuvoja ongelman ratkaisemiseksi (Kupias ja Salo 2014, 37). Alun perin ajatuksena oli vain auttaa aktoreita eli pelaajia ratkaisemaan omia ongelmiaan, mutta roolini oli sekä neuvova että auttava. Roolini vaihteli riippuen siitä, miten paljon pelaaja oli aikaisemmin pohtinut itseään ja osaamistaan – toisin sanoen, miten hyvin pelaaja tunsi itsensä ja miten valmis hän oli refleктоimaan omia toimintapojaan. Jos pelaaja pystyi arvioimaan ja pohtimaan omaa toimintaansa jo hyvin, roolini oli auttaja. Jos pelaaja puolestaan oli lähtökuopissa näiden asioiden kanssa, roolini oli neuvova.

6.1.3 Muut tapahtumat

Projektin lähtölaukauksena oli avoin jäätapahtuma, jonka yhteydessä oli toiminnallinen luento. Luennon aiheena oli oma yksilöllinen pelaajapolku. Mukana olivat myös naisten

maajoukkuepelaajat Petra Nieminen ja Sara Säkkinen, jotka molemmat kertoivat omista pelaajapoluistaan. Tapahtumassa mukana olleiden tyttöjen tehtävänä oli piirtäen ja kirjoittaen hahmottaa oma polkunsä aina syntymästä kyseiseen hetkeen. Millaisia asioita omaan polkuun mahtui? Millaisia ratkaisuja oli tehnyt matkan varrella? Mitkä asiat olivat edesauttaneet oman pelaajapolun kehittymistä?

Tehtävän teemana oli itsetuntemus ja oman polun hahmottaminen. Taustalla ajatukseni oli polkujen erilaisuuden näkeminen: on hyvä havainnoida ne vahvuudet, jotka auttavat omalla polulla eteenpäin. Yksilöllisen minän erottaminen muista on nuoruusiässä haastavaa, kun monesti vertaa itseään muihin – niin ihmisenä kuin pelaajanakin.

Osa pelaajista pystyi hyvin hahmottamaan omaa polkuaan. Toiset olivat tehneet vastaavaa aiemminkin, mutta ne, jotka eivät olleet, keskittyivät alkuun katsomaan mallia muilta. Se, että jana ja polkupiirros voi olla ”ihan millainen vaan” oli tehtävänantona joillekin haastava. Painotin, että kenenkään polkua ei arvostella. Kaikki saivat kuitenkin polkunsä hienosti valmiiksi ja suurin osa pystyi siitä vielä yhdessä keskustelemaankin.

Lisäksi huhti-syyskuun 2017 aikana kokeilin osaa valmennuskorteista valmentamassani 13-vuotiaiden jalkapallojoukkueen toiminnassa. Joukkue oli poikajoukkue, jossa pelasi myös muutama tyttö. Joukkueen kanssa teimme mm. ryhmäytyspelejä, pelaajakortit sekä pojat pitivät päiväkirjaa koko kesän ajalta. Päiväkirjan kirjoittaminen oli kapteenin vastuulla ja sitä kirjoitettiin pelien jälkeen sekä yhdessä turnaustapahtumassa. Lisäksi myös vanhemmat saivat kirjoittaa siihen yhden päiväkirjamerkinnän. Jalkapallojoukkueen toiminnasta keräsin aineistoa havainnoimalla ja pelaajien kanssa keskustelemalla. Lisäksi kauden lopuksi vanhemmilta kysyttiin avoin suullinen palaute.

6.1.4 Yksilöllinen valmennus

Yksilöllinen valmennus eli yksilövalmennus oli pohdintani kohteena pitkään. Vaikka se oli mukana projektisuunnitelmassa, ja siitä oli takana muutamia onnistuneita kokeiluja kauden 2015-2016 ajalta, niin silti sen mukaan ottaminen tähän kehittämistyöhön askarrutti. Tähän oli syynä se, että yksilöllinen valmentaminen on sen vaatiman ajan vuoksi joukkuevalmennuksessa aina haastavaa: valmennus suuntautuu vain yhdelle pelaajalle. Lisäksi Jääkiekkoliitolla on jo olemassa oma henkisen valmennuksen opas junioripelaajan valmentajalle, jota valmentajat voivat käyttää yksilölliseen valmennukseen. Mietinkin, että tuoko tämä työ lisäarvoa yksilövalmennukseen.

Kuitenkin, matkan varrella tukitoimien eli seurakäyntien, sekä leireillä pelaaja-valmentaja-keskustelujen kautta huomasi, että yksilöllisen valmennuksen mukana kuljettaminen tässäkin kehitystyössä on perusteltua. Mielekkäille, osallistaville menetelmille oli kysyntää yksilövalmennuksessakin, samoin kuin myös nuoremmille pelaajille sovellettavalla materiaalilla.

6.2 Kehitystyön luotettavuuden arviointi

Toiminnallisen kehitystyön luotettavuuden eli validiteetin arviointi perustuu osallistavien menetelmien oikeellisuuden arviointiin, kehittämismenetelmien tarkoituksenmukaisuuteen sekä kehittämistyön seurauksena syntyvien muutosten arviointiin (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2017).

Laajasti teorian tietoa tutkimalla, tekemällä erilaisia kokeiluja ja käyttämällä erilaisia valmennusmenetelmiä olen pyrkinyt mahdollisimman kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan. Kuten yleisesti valmennustyössäni, myös tämän kehittämistyön aikana olen panostanut vuorovaikutuksen kehittämiseen pelaajien kanssa – luontevan vuorovaikutuksen kautta saa myös rehellisempää ja aidompaa palautetta. Näin olen pyrkinyt myös hahmottamaan oman havainnointitaitoni kehittymistä: onko pelaajien palaute omien havainnointieni kanssa linjassa?

Havainnointi menetelmänä on haastava. Havaitsemisen pohjalla on kyky havaita, havaitseminen on siis kaiken toimintamme perusta. Teoria ja olemassa olevat tiedot ohjaavat tätä kykyä – se, mitä havaitsemme, riippuu siitä, millaiset esitiedot meillä on ja miten me asiat ymmärrämme. Toisin sanoen, mitä vähemmän meillä on tietoa, sitä enemmän havainnointi- ja tulkintavirheitä sekä virheellisiä johtopäätöksiä toimintaamme sisältyy. (Vilka 2006, 9-11)

Havainnoinnin haastavuuden vuoksi olen suunnitelmallisesti projektin aikana kartoittanut tietoaani psyykkisestä valmennuksesta, pääasiassa yamk-opintoihin liittyvillä psyykkisen valmennuksen kursseilla. Havainnoinnin pohjana toimi myös pitkä valmentajakokemukseni, vahva nuorisotyön osaaminen sekä sitä kautta hankittu koulutus- ja tietopohja. Kokeilut ja niiden kautta tehdyt havainnot olen yhdistänyt pelaajien palautteisiin ja havainnut yhdenmukaisuudet. Lisäksi muiden valmentajien havainnot ovat tukeneet omia havaintojani. Näin olen pystynyt luottamaan tekemiini havaintoihin ja muokkaamaan materiaaleja sen mukaan.

Kehitystyön vaiheet ja tulokset olen pyrkinyt avaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Taustalla on ajatus siitä, että lukijan olisi helppo nähdä prosessin eri vaiheet ja niiden kautta syntyneet tulokset. Samoin kehitystyötä olen tehnyt avoimesti yhteisössäni koko matkan ajan ja tiedottanut siitä mm. Suomen Jääkiekkoliiton tyttökiekon kehittäjälle, naisten ja tyttöjen huippukiekkovastaavalle, kahdelle naisten maajoukkuevalmentajalle sekä N16 ryhmän päävalmentajalle. Lisäksi olen kertonut kehittämistyöstä valmentajille ja pelaajille eri tapahtumien yhteydessä, sekä esitellyt työn aihiota esimerkiksi Hämeen alueen nais- ja tyttökiekkovaliokunnassa.

Jo ennen kehittämistyötä olin tehnyt havaintoja ja arviointia siitä, millaisia menetelmiä voisi Jääkiekkoliiton Hämeen alueen tyttökiekkotoiminnassa kehittää. Myös tyttökiekkokouluttaja Sari Suoniemen havainnot olivat samansuuntaisia. Näin menetelmäkokeilut rajattiin osallistaviin menetelmiin neljän menetelmäkokonaisuuden sisällä: yksilövalmennukseen, vertaisvalmennukseen, pienryhmävalmennukseen sekä valmennukselliseen ryhmäyttämiseen. Kokeilujen perusteella ne myös säilyivät kehittämistyön kantavina menetelminä, mutta kehittyivät matkan varrella.

Toiminnallinen kehittäminen asettaa luotettavuudelle myös haasteita. Työelämälähtöisyys tarkoittaa sitä, että työntekijän ja kehittämistyön kontekstisidonnaisuus korostuu: tekijänä on usein työntekijä itse (Rissanen 2003, 244). Näin myös tässä työssä. Sen vuoksi pyrin esimerkiksi keräämään monipuolista aineistoa oman havainnointini ja muistini tueksi, jotta pystyisin edes jollakin tasolla säilyttämään objektiivisen otteen. Kuvasin mm. paljon toimintoja, ja pelaajien tekemiä tuotoksia. Monipuolisen aineiston keräämistä suosittelee myös Aarnos (2015, 166), jonka näkemyksen mukaan havainnoinnin tueksi kannattaa kehitellä erilaisia työkaluja.



Kuvio 21. Havainnoinnin tukimateriaalia. "Porukka".

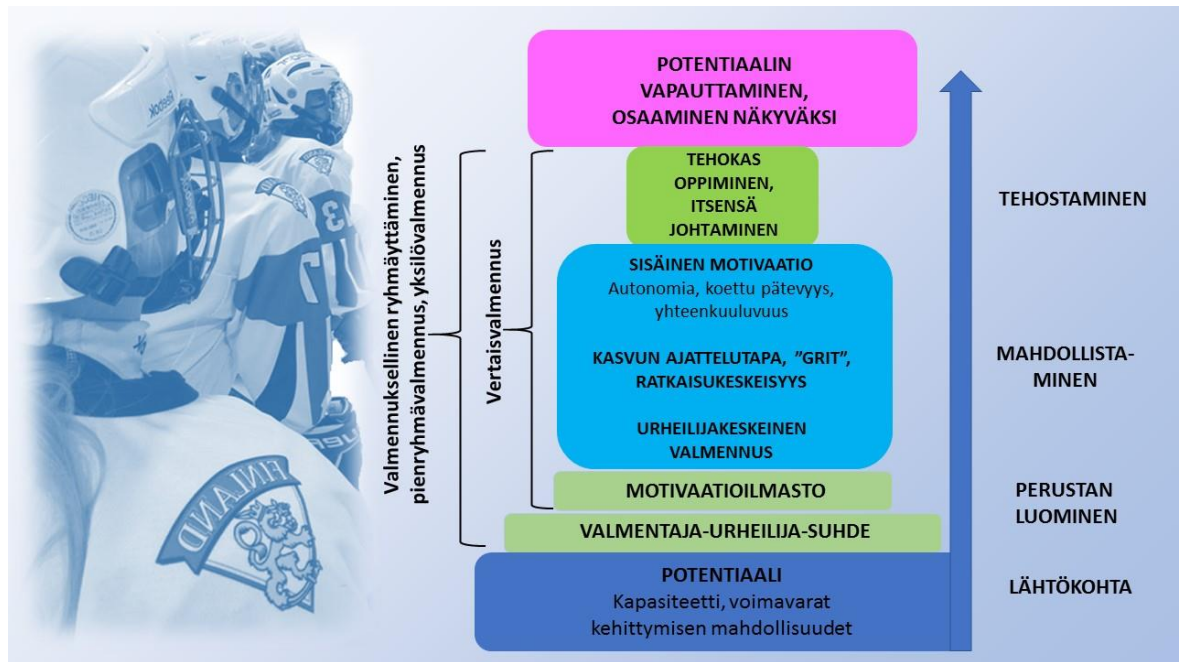
7 Kehitystyön tulokset

Kehitystyön tuloksena syntyi kolme toisiinsa nivoutunutta, erillistä tuotosta.

7.1 Potentiaalimalli

Jotta pystytään valmentamaan ihmistä kokonaisvaltaisemmin, kokonaisuutena, täytyy määritellä se, mikä on se ”kokonaisuus” eli miten potentiaalia voidaan tukea. Tässä työssä sitä on käsitelty potentiaalimallin kautta. Ensin tulee ihminen, ”raaimmillaan”, kehittymisen mahdollisuuksiensa kanssa. Sen jälkeen luodaan perusta panostamalla laadukkaaseen valmentaja-urheilija-suhteeseen sekä rakentamalla ympäristö, jossa urheilijalla on hyvä olla. Laadukas kohtaaminen ja hyvä vuorovaikutus toimivat myös motivaatioilmaston perustana. Urheilijakeskeinen valmennus, kasvun ajattelutapa, ratkaisukeskeinen valmennusote ja pitkäjännitteisyyteen kasvattaminen mahdollistavat potentiaalın vapauttamista. Samalla ne tukevat jo perustan luomisvaiheessa syntymään lähtenyttä sisäistä motivaatiota, joka on mahdollistajista suurin ja tärkein: ilman sisäistä motivaatiota eli ihmistä eteenpäin ajavaa voimaa, on vaikea kehittyä. Perusta yhdessä muiden mahdollistajien kanssa ”ajaa” urheilijan oppimaan tehokkaasti. Kaikki tämä yhdessä vapauttaa urheilijan potentiaalın eli mahdollistaa omalla tasollaan harjoittelun ja pelaamisen sekä tekee osaamisen näkyväksi.

Kun perusta on hyvä ja mahdollistajat ”hallussa”, pystyy urheilija käsittelemään mitä tahansa asioita ja hallitsemaan myös omaa arkeaan paremmin. Harjoittelu tehostuu ja kuormitus ja lepo ovat järkevässä suhteessa toisiinsa.



Kuvio 22. Potentiaalimalli.

Riippumatta siitä, onko pelaaja tavoitteellisesti, kohti suuria unelmia tähtäävä urheilija vai pari kertaa viikossa harjoitteleva harrastaja, niin potentiaalimallin kautta voidaan vaikuttaa jokaisen osaamisen näkyväksi tekemiseen. Lisäksi koska potentiaalimalli tukee myös mm. sisäistä motivaatiota ja luonteen vahvuutta, niin sen kautta valmentamalla myös harrastajat saattavat innostua tavoitteellisemmasta urheilusta.

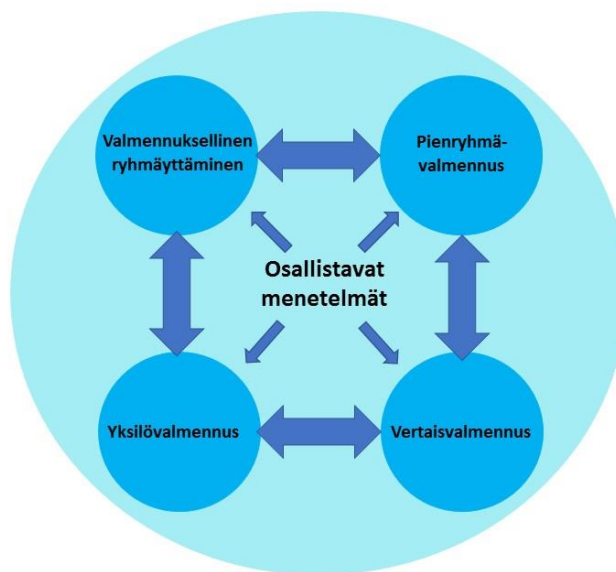
7.2 Valmennusmenetelmät

Osallistavat valmennusmenetelmät osoittautuivat olennaisiksi pelaajan potentiaalia tukeviksi menetelmiksi. Toiset pelaajat jopa odottivat sitä, että tehtävän tiimoilta saivat esimerkiksi piirtää ja sitä kautta miettiä omaa toimintaansa. Pelaajat osasivat lisäksi arvioida yksilövalmennuksen, vertaisvalmennuksen, pienryhmävalmennuksen ja valmennuksellisen ryhmäytymisen hyötyjä, ja kokivat niiden tukevan omaa kehitystään.

Havainnointini sekä saadun palautteen mukaan koin osallistavat valmennusmenetelmät kaiken kaikkiaan pelaajan potentiaalia vahvasti tukeviksi. Niillä voidaan tukea paitsi urheilijan perustaa, myös potentiaalinsa saavuttamista mahdollistavia ja tehostavia tekijöitä. Osallistavat menetelmät ovat siis urheilijakeskeisiä, sisäistä motivaatiota tukevia menetelmiä. Osallistavien menetelmien käyttöön liittyy pelaajan ajattelevuuden sekä vaikutusmahdollisuuksien lisääminen, ja sitä kautta onnistumisen kokemusten saavuttaminen. Osallistavat menetelmät ovat vahvasti myös autonomiaa ja pätevyyttä tukevia metodeja. Lisäksi, kos-

ka toimintaa tehdään yhdessä, niin vertaisvalmennusta ja pienryhmävalmennusta voidaan käyttää valmennuksellisen ryhmäytämisen työkaluina. Niillä voidaan vaikuttaa myös motivaatioilmastoon, yhteenkuuluvuuteen sekä pelaajan tapaan toimia (ratkaisukeskeisyys).

Isot menetelmälliset kokonaisuudet – valmennuksellisen ryhmäytämisen, pienryhmävalmennus ja vertaisvalmennus – luovat kokonaisuuden osallistavien menetelmien ympärille. Lisäksi yksilövalmennus täydentää menetelmänelikantaa. Erilaiset menetelmät nivoutuivat toiminnan keskiön, eli urheilullisen toiminnan ympärillä sujuvasti, osana joukkueiden toimintaa. Monipuolisesti erilaisia menetelmiä hyödyntämällä saadaan erilaisia ärsykeitä ja erilaisia muistijälkiä. Oppiminen tehostuu, ja mielenkiinto opittaviin asioihin säilyy.



Kuvio 23. Menetelmänelikanta.

7.2.1 Valmennuksellinen ryhmäytämisen

Kaikilla leireillä kokeiltiin vertaisvalmennusta ja pienryhmävalmennusta erilaisten harjoitteiden kautta. Lisäksi suurimmaksi yksittäiseksi koko leirin kattavaksi menetelmäksi nousi valmennuksellinen ryhmäytämisen.

Avoimen palautteen pelaajat kirjoittivat kahdella leirillä: Häme-Keskimaa alueleireillä toukokuussa 2017 ja elokuussa 2017. Leirien jälkeen pelaajat kolmesta joukkueesta kirjoittivat avoimen kirjeen valmentajilleen. Kaksi joukkuetta työskenteli kukin itsenäisesti ja jo-

kainen pelaaja kirjoitti oman kirjeen. Kaikkiaan henkilökohtaisia palautekirjeitä oli 34. Lisäksi yksi joukkue kirjoitti yhteisen palautteen. Kirjeeseen sai vapaasti kirjoittaa omia ajatuksiaan, jotta nähtäisiin, mitkä asiat nousevat esille. Jos ei keksinyt mitään, niin apukysymyksinä käytettiin seuraavia: Mitkä fiilikset? Mikä on ollut hyvää? Mitä pitäisi kehittää? Miten valmentaja on tukenut kehittymistäni?

Monessa kirjeessä mainittiin se, että leiri oli rankka. Rankkuutta ilmaistiin monin tavoin:

”Pelaaminen oli kivaa, vaikka oli rankkaa.”

”30 min juoksu oli erittäin raskas.”

”Kiva, mutta raskas leiri. Paikat kipiät.”

”Leirin alku oli rankka henkisesti ja fyysisesti.”

”Perjantaipäivä oli kaikista rankin.”

Kuitenkin lähes jokaisessa kirjeessä kerrottiin leirin olleen kiva, ja myös oppimisesta ja palautteenannosta oli paljon mainintoja:

”Leiri antoi motivaatiota ja uskaltaa pelata kiekollisena.”

”Opin paljon uusia asioita.”

”Leirillä oli ylikivaa.”

”Oli kivaa, kun sai paljon palautetta.”

”Leiri antoi paljon motivaatiota.”

”Kaikki kannusti eikä me lannistuttu vaikka vastustaja teki maalin.”

”Olen saanut paljon täältä mukaan: vinkkejä harjoitteluun, arjen pyörittämiseen ja unelmien tavoitteluun.”

Palautteiden perusteella valmennus on onnistunut monella eri sektorilla psyykkisen valmennuksen suunnitelman toteuttamisessa. He ovat pystyneet rakentamaan lyhyessä ajassa luottamuksellisen valmentaja-urheilija-suhteen ainakin joihinkin pelaajiin. He ovat myös kyenneet luomaan sellaisen motivaatioilmaston, jossa pelaajilla on hyvä olla.

Toisten tutustumiseen kannustaminen, valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus ja vertaisvalmennus tukivat pelaajia. Kaverisuhteiden luomisella on tärkeä merkitys, ja ne edistivät ryhmän kiinteyttä. Ne pelaajat, jotka ovat olleet tapahtumissa jo monta kertaa, ymmärsivät toisiin tutustumisen merkityksen ja toiset osasivat lähteä rakentamaan motivaatioilmastoa ilman valmentajien apua. Tätä kautta itseohjautuvuus näkyi myös koko ryhmän toimintaa ohjaavana voimana.

Vaikkei kirjeessä erikseen kysyty kaverieista, joukkuehengestä tai ilmapiiristä, niin ne mainittiin useassa kirjeessä:

”Henki joukkueessa on ollut mahtava ja valmentajat ovat olleet mukana toteuttamassa ja rakentamassa sitä.”

”Hyvät valmentajat ja joukkue kohotti itsetuntoa ja uskalsin enemmän yrittää (uusia) asioita.”

”Sain uusia kavereita, lähensin vanhojen kavereiden kanssa välejä.”

”Sain paljon kavereita.”

”Leirin alussa jännitti, kun ei ollut ketään kaveria. Kuitenkin heti ekan päivän jälkeen löysin kaverin ja hänen kanssaan kerättiin iso porukka, jossa meillä oli todella kivaa.”

”Leiri on ollut hyvä ja positiivisuus/hyvyys on koko ajan noussut.”

”Joukkueen kesken oli tosi hyvä henki eikä epäonnistumisia tarvinnut pelätä.”

”Joukkuehenki oli aivan mahtava, kaikki touhusi ja pelasi hyvin yhteen.”

”Meidän joukkueessa oli tosi hyvä henki. Kaikki tsemppas ja kannusti toisia.”

”Mukava reenata, kun oli hyvä joukkuehenki.”

Se kiire, mikä monesti leirillä valmentajissa tuntuu, ei kuitenkaan näkynyt palautteissa kuin muutamassa maininnassa. Pelaajat toivoivat lisää aikaa oheisharjoitteluun ja pelaaja-valmentaja-keskusteluun. Yhdessä kirjeessä toivottiin lisää henkilökohtaista palautetta. Pelaajien kohtaaminen on kuitenkin ollut laadukasta, pelaajia on kannustettu ja valmentajilla on ollut positiivinen asenne pelaajiin. Tästä kertovat pelaajien nämäkin näkemykset valmentajista:

”Valmentajat X ja X olivat upeita ja ammattitaitoisia/.../Leirijohtajat kyselivät fiiliksiä ja tsemppasivat, josta lisää uskoa omaan tekemiseen.”

”Valmentajat olivat mukavia ja kannustavia.”

”Keskustelu X:n kanssa motivoi jatkamaan entistä kovemmin töitä.”

”Valmentajat anto hyvin palautetta ja tsemppas.”

”Valmentajat oli mukavia ja positiivisia ja sekä tsemppasivat hyvin. X ja X on parhait!”

”Valmentajat oli hyvät: ne tsemppas ja piti hyviä oheisia ja treenejä.”

”Te valmentajat olitte tosi rentoja sekä mukavia.”

Valmentajat kokivat psyykkisen valmennuksen suunnitelmat positiivisina, mutta toteuttivat niitä eri tavoin. Toisilla ei ollut kokemusta vastaavasta työskentelytavasta, ja toteuttivat suunnitelmista vain niitä osia, jotka tuntuivat itselleen sopivilta. Toiset puolestaan noudattivat suunnitelmaa sellaisenaan.

Valmentajat näkivät suunnitelmat positiivisina varsinkin silloin, kun he ottivat ne suunnitelmallisesti osaksi joukkueen toimintaa. Eli kun suunnitelmaa lähdettiin rohkeasti tekemään, niin se nähtiin hyvänä. Jos se jäi kesken, niin sen hyötyjä oli vaikea nähdä. Kaksi leirillä ollutta valmentajaa kokeili lisäksi osallistavia menetelmiä sovellettuina omissa nais-

ten Mestis-sarjataso joukkueissaan ja kertoivat kokeilujen olleen positiivisia. Toinen valmentajista oli lisäksi miettinyt erilaisten osallistavien menetelmien käyttöä pysyvänä osana joukkueen toimintaa.

Kaksi, jo monta leiriä läpikäynyttä pelaajaa vertailivat käymiään leirejä sen mukaan, miten suunnitelmaa oli toteutettu tai oliko sitä toteutettu lainkaan. Erityisen suureen osaan nousi valmennuksellinen ryhmäyttäminen. Toinen pelaaja kertoi, että yhdellä leirillä, jonka aikana valmentaja ei lainkaan tehnyt ryhmäyttämistä tai muita tehtäviä, tämä näkyi esimerkiksi pelaamisessa ja muussa joukkueen toiminnassa. Hänen mukaansa joukkue pelaa paremmin yhteen, silloin kun ryhmäyttämistä on tehty.

”Ja se on vaikeeta, jos muutama joukkueessa vaan yrittää saada joukkuetta tutustumaan paremmin ja luomaan hyvää joukkuehenkeä, jos valmentaja ei saa sitä aikaan. Ja varsinkin, jos vertaa aiempiin leireihin, niin joillakin on ollut todella hyvin tällaista toimintaa ja silloin on ollut paljon helpompaa ja mukavampaa joukkueen kanssa.”

Toinen pelaajista kertoi ryhmäytymisen vaikuttavan pelaamiseen siten, että uskaltaa luottaa itseensä kentällä ja kannustaa muita:

”Olisi tosi ulkopuolinen olo ja ei pystyisi olla oma itsensä, ellei olisi tehty kivaa joukkueen kanssa ja tutustuttu toisiin siinä ryhmäytyksessä.../on tärkeää, että kaikki uskaltaa puhua joukkueessa, ja kaikilla olisi semmoinen tunne, että kaikki on samanarvoisia ja kukaan ei oo toisen yläpuolella.”

Yli lajirajojen valmennuksellisen ryhmäyttämisen kokeilu myös poikien jalkapallojoukkueessa tuotti samankaltaisia tuloksia. Havainnoin, että joukkueen keskinäinen vuorovaikutus parani paljon: yksilöistä tuli joukkue, eikä ketään jätetty ulkopuolelle. Ryhmäyttämisen vaikutus näkyi kauden lopussa siinä, että valmentajien ei tarvinnut enää ohjata ryhmäyttämistä, vaan pelaajat itse keksivät ja lähtivät toteuttamaan erilaisia yhteisiä toimintoja. Myös vanhemmilta kerätty palaute oli samassa linjassa havaintojeni kanssa. He toivat esille, että pelaajat lähtevät mielellään harjoituksiin, sillä kokevat joukkueen hengen hyväksi, ja toisten onnistumisia arvostetaan.

7.2.2 Pienryhmävalmennus ja vertaisvalmennus

Pienryhmävalmennus mentorointina osoittautui erittäin hyväksi valmennusmenetelmäksi nuorten urheilijoiden kehittymisen ja oppimisen tukemiseksi. Paitsi ratkaisukeskeisten arjen oppimismallien kehittymisen, pienryhmävalmennus antaa myös vertaisvalmennuksen hyödyt: samalla kun pelaajat oppivat uusia työskentelytapoja arjen tueksi, he oppivat myös muilta ja oppivat itsestään opettaessaan muita.

Huomasin, että pienryhmävalmennus ja/tai vertaisvalmennus edesauttoivat jo sinällään ryhmäytymistä eri tapahtumissa. Näin ollen päätelin, että jo pelkästään autoritäärisestä, valmentajalähtöisestä työotteesta luopuminen edesauttaa ryhmän kiinteyden edistymistä ja pelaajien yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttamista. Suunnitelmallinen valmennuksellinen ryhmäyttäminen, jonka puitteissa käytetään myös pienryhmävalmennusta sekä vertaisvalmennusta, on oman näkemykseni mukaan tehokkain yksittäisten urheilijoiden ja koko joukkueen potentiaalia tukeva valmennuspäätös. Lisäksi valmentajan aktiivisuus erityisesti valmennuksellisen ryhmäyttämisen aikana sekä pienryhmävalmennuksessa mentoroijana edesauttoivat pelaajien tuntemista, vuorovaikutusta sekä sitä kautta valmentaja-urheilija-suhteen kehittymistä.

Joukkuelajissa yksittäisen pelaajan huomioiminen on joukkueesta riippuen hyvin vaihtelevaa. Sen vuoksi pienryhmävalmennus mahdollistaa myös yksilöllisen huomion antamista.

Kun ”porukassa” pelaajat nimesivät niitä asioita, jotka kokevat tällä hetkellä arjessa haastavina, niin asiat olivat hyvin yksittäisiä. Kokonaisuuksia, kuten koko arjen hahmottaminen, ei koettu vaikeina. Mutta yksittäiset asiat häiritsivät monia asioita arjessa, pääsääntöisesti kuitenkin pelaamista. Haastavina asioina nimettiin itseluottamuksen puute, omatoiminen harjoittelu tai siihen ryhtyminen, palautuminen, joukkueen vaikea tilanne (huono henki, vaikeudet joukkueen sisällä), ja lajitaidoista mailankäsittely ja kiekkovarmuus. Näiden asioiden tarkastelua varten kehitimme Sari Suoniemen kanssa viisivaiheisen mallin, Punaisesta vihreäksi -työkalun, jota lähdin ”porukan” kanssa kokeilemaan. Ajatuksena ei ollut tarjota pelkästään ratkaisumallia käsillä olevaan haasteeseen vaan opettaa pelaajat itse käyttämään mallia myös muiden jo olemassa olevien tai tulevien haasteiden kohdalla.

Punaisesta vihreäksi -harjoituksessa punaiset tarkoittavat sellaisia arjen haasteita ja asioita, jotka eivät tarpeeksi sujuvalla tasolla ja näin häiritsevät arkea joko urheilussa, koulussa tai kotona. Haasteet voivat olla urheiluun liittyviä ja lajitaidollisia, esimerkiksi kiekonkäsittely tai laukaus, tai arjenhallintaan liittyviä kuten ruokarytmi tai urheilun ja opiskelun yhdistäminen. Punaiseksi urheilija voi valita myös tunteisiin liittyvän haasteen, kuten turhautumisen. Kun punaisista eli haasteista on valittu yksi, jota urheilija lähtee muuttamaan vihreäksi eli ratkaistuksi tai paremmaksi, hän laatii konkreettisen suunnitelman, kuinka asian kanssa etenee.

Minun tehtävänäni oli auttaa ja tukea urheilijaa suunnitelman laadinnassa. Suunnitelmasta piti löytyä myös valmentaja. Valmentaja tai auttaja voi olla esimerkiksi perheenjäsen tai sukulainen, harkinnanvaraisesti myös joukkueetoveri. Valmentajan ja auttajan tehtävä on tukea urheilijaa suunnitelman toteuttamisessa.

Punaisesta vihreäksi -työkalun tärkeä osa on seuranta. Kun teimme ensimmäisellä kerralla suunnitelmat, ja toisella kerralla palasimme niihin, niin täytöntöönpanossa oli muutamilta haasteita. Ne, jotka olivat tunnollisesti tarttuneet omien haasteiden ratkomiseen, olivat valmiita tekemään myös työtä ratkaisujen eteen. Heillä oli halua kehittyä ja mennä tavoitteitaan kohti. Osa oli jo työstänyt tai aiemmin joutunut työstämään joitakin haasteitaan ja oppinut, että omalla toiminnalla on suuri vaikutus siihen, miten asiat etenevät. Aiempi kokemus, hyvä itseohjautuvuus sekä omien tavoitteiden selkeys edesauttoivat haasteiden ratkaisemista.

Pelaajat antoivat palautteen ”porukasta” viimeisellä tapaamiskerralla, osana vapaamuotoista kirjettä valmentajalle. Kirjeessä pelaaja sai itse kertoa kaudestaan, arvioida omien tavoitteidensa toteutumista sekä antaa palautetta myös kaikista muista Hämeen alueen ja valtakunnan tapahtumista, joissa oli ollut mukana.

Pääsääntöisesti pelaajat pohtivat omaa mennyttä kautta ja tulevaa sekä lisäksi arvioivat ”porukka”-toimintaa tai Hämeen alueen tyttökiekkovalmennusta.

”Henkisen puolen valmennus tai millä nimellä tämä nyt kulkeekin oli myös loistava juttu.”

”Olisi kivaa, jos olisi lisää tällaisia ryhmiä ja tapahtumia. Jäällä ja ulkopuolella.”

”Hyvin ootte tehny töitä meidän eteen. Ennen oli paljon vähemmän pelaajien kanssa olemista, joten parantunu on.”

Vertaisvalmennusta eli kaverivalmennusta kokeilimme ensimmäisen kerran valtakunnanleirillä lokakuussa 2016. Vertaisvalmennus oli päiväkohtainen: yhden päivän ajan seurattiin itselle uutta pelaajaa, kaveria ja sekä päivän aikana että illalla annettiin palaute sekä pelaajan pelaamisesta että yleisestä toiminnasta. Palautteen piti olla positiivista ja siitä piti löytyä myös oppimisenäkökulma: mitä opin häneltä? Pelien jälkeen ensin annettiin omalle kaverille palaute, tämän jälkeen joukkue yhdessä koosti yhteenvedon pelistä ja vasta viimeisimpänä valmentajat jakoivat ajatuksiaan. Kokemukset olivat heti myönteisiä. Pelaajien palautteissa korostui ilo ja oppiminen: paitsi että sai hyvää palautetta, niin oppi uusia asioita itsestään. Asia, jonka on kokenut itselleen isona haasteena, saattoikin näyttäytyä päivän aikana vahvuutena. Toiselta opittiin mm. luonteeseen tai asenteeseen liittyviä asioita.

Tämän perusteella vertaisvalmennus oli mukana jokaisella leirillä, joka oli kehittämistyön piirissä. Kaikki kokemukset ja palautteet olivat yhdensuuntaisia ensimmäisen kokeilun kanssa. Sen perusteella Kaverivalmennustehtävä päättyi myös esimerkkimateriaaliin.

7.2.3 Yksilöllinen valmennus

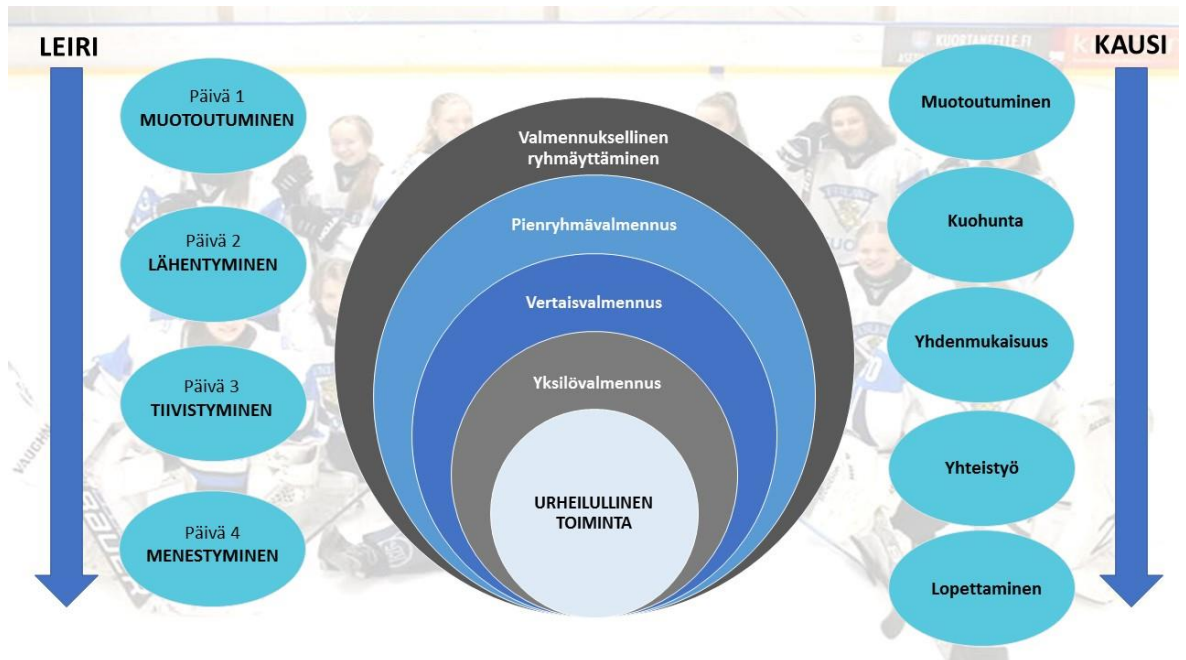
Yksilöllistä valmennusta kokeili joidenkin seurakäyntien yhteydessä sekä leireillä pelaaja-valmentaja-keskusteluissa. Seurakäyntien yhteydessä yksilöllinen valmennus kohdentui enemmän niihin haasteisiin, joita pelaajilla oli. Leireillä puolestaan otin joihinkin pelaaja-keskusteluihin mukaan mm. Dweckin (Gibbs 10.6.2016) kasvun ajattelutapaan liittyvät kysymykset. Toiset pelaajat hämmästyivät, kun kysyin, että ”mitä opit omasta pelaamisestasi tänään”?

Huomasin, että pelaajat eivät ole tottuneet arvioimaan ja analysoimaan omaa tekemistään oppimisen kautta. He ehkä pystyvät kertomaan, että ovat oppineet jonkun lajitekniikan taidon, mutta sitä, miksi he ovat oppineet sen tai mitä ovat tehneet taidon oppimisen eteen, on vaikeampi arvioida. Samoin oman pelaamisen arviointi esimerkiksi tavoitteen asettamisen ja sitä kautta tavoitteen seurannan kautta oli toisille, jopa joillekin 15-16-vuotiaille, haastavaa.

Sekä seurakäyntien yhteydessä tehdyt henkilökohtaiset valmennushetket sekä leirien pelaaja-valmennus-keskustelut pelaajat kokivat tärkeinä. Monet olisivat halunneet esimerkiksi leireillä lisää yksilöllistä keskusteluaikaa valmentajan kanssa.

Yksilövalmennus nivoutui luontevasti myös joukkuevalmennusympäristöihin. Kuitenkin, kuten aiemmin mainitsin, sen toteuttaminen joukkue toiminnassa on haastavaa. Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus ja vertaisvalmennus ovat kaikki menetelmiä, joita voidaan käyttää koko joukkueen läsnäollessa. Näin niiden tuominen valmennuskokonaisuuteen on vaivattomampaa.

Oli valittu menetelmä sitten mikä tahansa, niin päätavoite on pelaajan oppiminen ja kehittyminen. Parhaimmillaan pelaajan potentiaalin kehittämisen lähtökohdista tapahtuva valmennus pystyy siis auttamaan pelaajaa siten, että hän on taas valmiimpi niin psyykkisesti kuin fyysisestikin haastavampiin tilanteisiin. Keskiössä on aina urheilullinen toiminta, jota ympäröivät erilaiset valmennusmenetelmät, valmennuksellinen ryhmäyttäminen kaiken ”äitinä”. Oli kyseessä sitten leirijoukkue tai pelaajan oma seurajoukkue, niin erilaisilla valmennusmenetelmillä voidaan tukea myös koko joukkuetta sen eri vaiheissa.



Kuvio 24. Valmennusmenetelmät osana joukkueen toimintaa ja ryhmän vaiheita.

7.3 Esimerkkimateriaalit

Kehitystyön tuotoksena rakennetut esimerkkimateriaalit olen tehty mahdollisimman käytännönläheisiksi. Esimerkkimateriaalin tyypiksi valitsin korttimuodon. Materiaalit ovat siis valmennuskortteina, jotka valmentaja voi tulostaa itselleen ja niistä käyttää aina tilanteeseen sopivaa korttia. Kortit ovat malleja, antavat suuntaa, ja niiden pohjalta voi kehittää omanlaistaan tapaa toimia. Korttien muuttaminen ja kehittäminen onkin tärkeää: joukkue-toiminnassa valmentaja pystyy havainnoimaan pelaajien kehittymistä ja miettimään sen pohjalta jatkoa. Tyttökiekkoilijoiden yhteisissä tapahtumissa samat pelaajat osallistuvat vuoden aikana moniin eri tapahtumiin, joten ei ole tarkoituksenmukaista käyttää aina samoja tehtäviä.

Korttimuodon valintaan päädyin sen vuoksi, että tapahtumat ja tapahtumien muodot vaihtelevat: yksipäiväisessä tapahtumassa voi olla aikaa käytettävissä puolituntia tai puolitoista tuntia. Leirit ovat puolestaan kolmen tai neljän päivän mittaisia ja ohjelma tiivis. Lisäksi korttimuotoa tuki valmentajilta saamani palaute.

Koska leireillä, tapahtumissa ja yleisestikin joukkue-toiminnassa toiminta on vahvasti aika-tilatullutettua, täytyy ylimääräisen materiaalin olla myös mahdollisimman yksinkertaista ja helposti toimintaan liitettävää. Se ei poista sen suunnitelmallisuutta tai merkityksellisyyttä, vaan antaa materiaalille matalamman käyttökynnyksen. Tehtäviä tehdessä myös työskentelytavat ovat yksinkertaisia, mikä tahansa tila käy tehtävien toteutukseen ja välineiksi

riittävät kynät ja paperit. Lisäksi toisia kortteja voi käyttää esimerkiksi yksilö- ja vertais- tai pienryhmävalmennuksen erityistehtävinä: tehtävä annetaan pelaajalle pohdittavaksi ja sen jälkeen sovitaan viikon päähän aika, jolloin yhdessä keskustellaan aiheen tiimoilta. Näin esimerkiksi pelaaja-valmentaja-keskusteluun varattu aika voi olla varsin lyhyt, koska jo etukäteen pelaaja on pohtinut ja prosessoinut asiaa. Näin joukkuevalmennuksessa saadaan pelaajille helpommin yksilöllistä aikaa ja huomiota. Samaan tapaan eli erilaisia yksilöllisiä tehtäviä antamalla valmentaja voi toteuttaa esimerkiksi pelaajan omatoimisen fyysikkaharjoittelun kehittämistä.

Valmennuskorteista voi myös poimia yksittäisiä kysymyksiä, joita pelaajat yhdessä pohtivat yhteisissä joukkue toimintaan luonnollisesti nivoutuviissa hetkissä. Kalaja (2015, 256) mainitsee esimerkiksi venyttelyhetken tutustumistilanteena tai harjoituksen läpikäymistilanteena. Venyttelyhetkeä voisi siis hyvin hyödyntää myös valmennuskortista poimitun kysymyksen käsittelytilanteena.

Myös tyttökiekkokouluttaja tai tyttökiekon tutorvalmentaja pystyy hyödyntämään kortteja seurakäyntien yhteydessä, yksilöllisinä tehtävinä. Pelaajan tarpeen mukaisen tehtävän voi lähettää pelaajalle etukäteen, ja seurakäynnillä voidaan pohtia yhdessä tehtävää. Esimerkiksi jos tyttökiekkokouluttajalla on peliseuranta, hän voi antaa pelaajalle tavoitetehtävän, jossa pelaaja asettaa itselleen tavoitteen peliin. Pelin jälkeen pelaaja arvioi tavoitetta kortin apukysymysten avulla. Näin tyttökiekkokouluttaja saa arvokasta tietoa siitä, miten pelaaja arvioi oman tavoitteensa toteutumista oman toimintansa kautta.

Korteissa on otsake, teema ja menetelmät, joita voidaan tehtävää tehdessä hyödyntää. Lisäksi joissakin korteissa on erillinen tehtävänanto ja toisissa korteissa yksilö- ja joukkue tehtävä tai leirivalmennus eriteltynä. Pääasiallisesti kortit on tehty siten, että tehtävien suorittamisessa voi hyödyntää yksilö-, vertais- ja/tai pienryhmävalmennusta.

Esimerkkimateriaalit sisältävät paljon piirtämistä ja/tai kirjoittamista. Tätä perustelen sillä, että oppiminen on tehokkainta osallistuvuuden ja toisaalta myös visuaalisten menetelmien kautta (Lehtisare 7). Piirustuksesta tai kirjoituksesta jää siis paljon parempi muistijälki kuin esimerkiksi pelkästä keskustelusta. Lisäksi samalla ihminen keskittyy paremmin, sillä hänen täytyy suunnata koko fokuksensa työn tuottamiseen (Lehtisare, 17).

Piirtämistehtävät ovat alkeellisia, ja pääasia ei ole tuotos vaan omien ajatusten jäsentely ja oppiminen – sen vuoksi tuotoksen ulkonäköä ei ole tarkoitus korostaa.

VENE

Teemat:
Itsetuntemus, vahvuudet, tutustuminen, ryhmäytyminen, yhteenkuuluvuus

Menetelmät:
Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus, vertaisvalmennus, yksilövalmennus

Tehtävänanto kerrotaan yksi asia kerrallaan:

1. Piirrä paperille vene, jossa on iso purje ja ankkuri.
2. Piirrä lisäksi karikko, aurinko ja pilvi.
3. Kirjoita purjeeseen omat vahvuutesi, runkoon (pohjaan) omat haasteesi.
4. Kirjoita ankkuriin ne asiat, jotka jarruttavat sinua.
5. Kirjoita karikkoon asioita, joita pelkää. Kirjoita aurinkoon myönteistä energiaa tuovat asiat. Kirjoita pilveen haaveesi ja unelmasi.

Työskentely:

Piirissä, jokainen kertoo itsestään tehtävän kautta. Muut saavat esittää kysymyksiä. Lisäksi herätetään keskustelua toisen tuntemisen hyödyistä, kunnioituksesta, arvostuksesta jne. Miten se, että panostamme toisen tuntemiseen, auttaa meitä kentällä?
Veneet teipataan kopin seinään/oveen.

Huom! Mikäli aika ei riitä piirityöskentelyyn, niin purun voi käydä läpi myös pareittain tai pienryhmissä (ei tuttua pelaajaa pariksi!).

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Itsetuntemuksen laiva.
Suomen Mielenveysseura,
Treenaa mieli vahvaksi)

Kuvio 25. Valmennuskortti.

Esimerkkimateriaalien tilannekohtainen valinta ja soveltaminen jäävät valmentajan pohdittavaksi. Toiset korteista vaativat jo hiukan enemmän pelaajien ja ryhmän tuntemista, jotta tehtävää voidaan toteuttaa esimerkiksi pienryhmävalmennuksena. Sen vuoksi kannattaa aloittaa tehtävistä, jotka ovat itselle yksinkertaisia ja riittävän kevyitä.

7.3.1 Leirivalmennusmalli

Esimerkkimateriaaleja pystyy hyödyntämään ja kehittämään monenlaisessa joukkueoiminnassa. Seurajoukkueessa niiden avulla voi rakentaa teemaviikkoja tai -kuukausia, leiri- tai turnaustapahtumassa teemapäiviä. Esimerkiksi kartoitusleirille voi potentiaalisen lähtökohdista muodostaa teemapäiviä kortteja hyödyntämällä.

Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
<p>TUTUSTUMINEN, RYHMÄYTYMINEN</p> <p>Menetelmät: Valmennuksellinen ryhmäyttäminen</p> <p>Valmennuskortit, esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäytyspelit 1 tai 2, <ul style="list-style-type: none"> - Vene, Puu, Pelaajakortti tai Tunnista vahvuutesi 	<p>ITSETUNTEMUS, VAHVUUDET, MOTIVAATIO</p> <p>Menetelmät: Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus</p> <p>Valmennuskortit, esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäytyspelit 1 tai 2, - Minä parhaimmillani, Ydinvahvuudet tai Tunnista vahvuutesi - Kaverivalmennusehtävä <ul style="list-style-type: none"> - Ilmapiiri 	<p>TAVOITTEEN ASETTELU (yksilö), ITSEARVIOINTI</p> <p>Menetelmät: Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, vertaisvalmennus, yksilövalmennus</p> <p>Valmennuskortit, esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäytyspelit 1 tai 2 <ul style="list-style-type: none"> - Tavoitetehtävä <ul style="list-style-type: none"> - Mitä opit? 	<p>TAVOITTEEN ASETTELU (joukkue), ARVIOINTI, PALAUTE</p> <p>Menetelmät: Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus</p> <p>Valmennuskortit, esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäytyspelit 1 tai 2 - Tavoitetehtävä - Kirje valmentajalle

Kuvio 26. Leirin teemapäivät.

8 Pohdinta

”Kukaan meistä leiriprojektien henkisen polun mukana työskennelleistä ei olisi ikinä osannut kuvitella minkälainen voima ja tuloksellisuus saavutetaan tehdyillä muutoksilla välittömästi.” (Suoniemi 26.10.2017)

8.1 Kehitystyön luotettavuus ja hyödynnettävyys

Tässä kehitystyössä tavoitteena oli mallintaa se, mitä nuorten urheilijoiden kohdalla tuetaan, ja mitä tuki konkreettisesti on. Toiminta valittiin siten, että se tukisi tavoitteita. Lisäksi kehitystyön tuloksena saatu tieto tukee vallalla olevaa teoriaa, ja potentiaalimallin kautta teoriaa on pystytty myös tarkentamaan ja kehittämään. Hiltusen (2009, 3) mukaan jos ”saatu tieto vastaa vallalla olevaa teoriaa tai pystyy sitä tarkentamaan tai parantamaan, silloin tulos on validi.”

Pätevyys eli validiteetti ja luotettavuus eli reliabiliteetti muodostavat kokonaisluotettavuuden (Vilka 2015, 194). Tämän kehittämistyön validiteettia arvioidessa on syytä ottaa huomioon yli vuoden aika. Siinä ajassa pelaajat ovat kasvaneet ja myös oppineet toimimaan valmennuksessani tietyllä tavalla. Hiltunen (2009, 3) nostaakin esille sisäistä validiteettia tarkastellessa eri mittauskertojen välisen ajan: mitä aikavälillä on tapahtunut? Omassa työssäni juuri nuorten kasvaminen, oppiminen ja kehittyminen on voinut liikuttaa tuloksia yhteneväiseen suuntaan.

Toisaalta se, että eri toiminnoissa tehdyt havainnot ja saadut palautteet ovat yhteneväisiä, kertovat myös siitä, että kehitystyötä on viety oikeaan suuntaan. Potentiaalimalli, erilaiset osallistavat menetelmät ja valmennuskortit eivät ole siis sattumanvaraisesti rakennettuja, vaan valmennuksen kehittämisen tuloksena syntyneitä toimintamalleja ja työkaluja. Hiltusen (2009, 11) mukaan ”reliabiliteetti on hyvä, kun tulokset eivät ole sattumanvaraisia.”

Tämän työn teemat, käsitteet ja aineiston keräämistavat on mietitty perusteellisesti kehittämistyön edetessä. Vaikka aineistonkeruu poikkesi hieman suunnittelusta ja kyselylomakkeen vastaukset jäivät pois, niin muu aineistonkeruuseen liittyvä toiminta oli tarkkaan harkittua. Vilka (2015, 193) yhdistää tällaisen suunnitelmallisuuden määrällisessä tutkimuksessa mittarin ja tutkimusmenetelmän validiteetin, mutta sovellettuna kehitystyöhön näen sen myös kehitystyöhön soveltavana validiteetin tarkasteluna.

Rinnastan tämän työni laadullisen tutkimusmenetelmän ainutkertaisuuteen, joka Vilkan (2015, 197) mukaan syntyy siitä, että laadullista tutkimusta ei voi koskaan toistaa sellaise-

naan. Tämän kehitystyön ainutkertaisuutta vahvistavat nuoret urheilijat, jotka ovat osa tarinaa. Nuoresta iästään huolimatta heidän ajattelutaitonsa ovat jo sillä tasolla, että he pystyvät arvioimaan hyvin heihin kohdistuvaa toimintaa ja sen seurauksia. Ainutkertaisuuden koen itse inhimillisenä tekijänä: nämä nuoret, jotka elävät tässä ajassa, tämän ajan valmennuskulttuurin alla, tekivät tästä valmennuksen kehitystyöstä juuri tällaisen. Kuitenkin, kokeilut poikien jalkapallojoukkueen toiminnassa vahvistivat myös sen, että kehitystyötä voisi hyödyntää laajemminkin, yli sukupuoli- ja lajirajojen.

8.2 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tämä kehittämistyö on ollut projektina mittava. Se on toisaalta vaatinut vahvaa uskoa ja näkemystä siihen, että valittu suunta on oikea, mutta toisaalta antanut yhä enemmän viitteitä siitä, että matka on vasta alussa. Nykypelaaja antaa kuitenkin mahdollisuuden valmennuksen kokonaisvaltaisempien ulottuvuuksien käytölle: luonnostaan aktiivisten, osallistuvien ja mielellään omaa toimintaansa kehittävien pelaajien kanssa esimerkiksi erilaisien menetelmien käyttö onnistuisi jo hyvin osana arkipäivän valmennusta.

Tämän kehitystyön yhteenvetona voin todeta, että nuoren urheilijan potentiaalin tukeminen on vahva osa kokonaisvaltaista valmennusta. Eri valmennusmenetelmiä hyödyntämällä oppimisesta saadaan paitsi mielenkiintoisempaa, myös tehokkaampaa. Pelaajan potentiaalin tukeminen alkaa jo kohtaamisesta: laadukkaaseen vuorovaikutukseen panostaminen luo pohjan valmentaja-urheilija-suhteelle ja sitä kautta myös urheilijakeskeiselle valmennukselle. Motivaatioilmaston rakentaminen ja sen avulla urheilijoiden tukeminen on myös merkityksellistä urheilijan kehittymistä ajatellen. Kasvun ajattelutavan ja ”gritin” kehittyessä, sekä sisäisen motivaation ajaessa urheilijaa eteenpäin, hän nauttii yhä enemmän tekemisestään. Tehokkaasti oppivalla ja itsensä johtamiseen harjaantuvalla urheilijalla onkin käsissään menestyksen avaimet.

Potentiaalimalli toimiikin mielestäni valmennuksen linjauksena, toimintatapana ja muistilistana. Nuoren urheilijan potentiaalin tukemiseen ei kuitenkaan pelkkä tieto riitä. Valmentajan itsensä kehittäminen omia vuorovaikutustaitoja, omaa ajattelutapaansa ja valmennuspäätöksiä tarkkailemalla on avainasemassa urheilijan kehityksestä puhuttaessa. Jos esimerkiksi valmentaja ei kohtaa pelaajiaan, ei osoita pitkäjännitteisyyttä valmentamisessaan ja ajattelee vielä muuttumattoman ajattelutavan kautta, on vaikea pelaajillekaan opettaa hyvää vuorovaikutusta, ”gritia” ja kasvun ajattelutapaa.

Urheilijan valmentaminen potentiaalimallin kautta on myös urheilijan profiloimista. Koska joukkueympäristö on yksilölajivalmennusta haastavampi aihio yksilölliseen huomioimiseen, niin kohtaamiset, palautteen- ja tehtävänantotilanteet sekä pienet jutusteluhetket ovat tärkeitä. Niiden kautta valmentaja oppii tuntemaan urheilijansa ja auttaa heitä kehittämään tietoisuutta omasta tekemisestään. Kun urheilija oppii arvioimaan toimintaansa realistisesti, hän pystyy myös paremmin toteuttamaan ratkaisukeskeistä ja oivaltavaa työskentelyä oman kehittymisensä tukemiseksi.

Potentiaalimalli mahdollistaa siis myös yksilövalmennuksen kehittämisen joukkuevalmennusympäristössä. Monet pienryhmä- ja vertaisvalmennustehtävät soveltuvat myös pelaaja-valmentaja-välisen keskustelun aihioiksi – siksi yksilövalmennus on mainittu myös useissa valmennuskorteissa. Osallistavat tavat tehdä valmennustyötä osoittautuivat siis tässä työssä olennaisiksi valmennusteoiksi potentiaalinen näkökulmasta. Pelaajat kokivat osallistavat tavat mielekkäiksi ja niiden kautta pystyivät kehittämään omaa ajatteluaan ja toimintaansa. Samalla pelaajat pääsivät vaikuttamaan oman joukkueensa toimintaan.

Kaikista tämän kehittämistyön menetelmistä valmennuksellinen ryhmäyttäminen näyttöytyi pelaajille tärkeimmäksi. Mitä tahansa sen puitteissa tehtiinkin, niin yhteishenki, viihtyvyys, ryhmän turvallisuus ja keskinäinen luottamus nousivat pelaajien palautteista esiin. Valmennuksellisella ryhmäyttämällä pystyttiin siis hyvin vastaamaan mahdolliseen yhteenkuuluvuuden tunteen puuttumiseen, joka monesti heijastelee poikajoukkueissa pelaavien tyttöjen arjessa. Eräänkin pelaajan omassa toimintaympäristössä oli isoja haasteita, mutta valmennuksellisen ryhmäyttämisen sekä yksilövalmennuksen kautta saatiin pelaajan motivaatiota taas hetkellisesti leirillä kasvatettua, jotta hän jaksoi keskittyä muutosten tekemiseen oman arjen parantamiseksi.

Merkittävin havaintoni oli kuitenkin se, että pelaajat osasivat jo vaatia toimintoja, jotka ”laittavat ajattelemaan” ja ”auttavat meitä pelaamaan paremmin yhteen”. Eli jos pelaajilla oli positiivinen kokemus siitä, että joukkueelle tehty psyykkisen valmennuksen suunnitelma oli toiminut, niin he saattoivat jo leirin ensimmäisenä päivänä kysyä, että ”koska aloitetaan”. Valmennuksellinen ryhmäyttäminen ja sen sisällä käytetyt muut valmennusmenetelmät nousivat kartoitusleireillä vahvasti pelaajien potentiaalia tukeviksi kokonaisuuksiksi. Lisäksi hyvin toteutettu ryhmäyttäminen tuki ryhmän vaiheita aina muotoutumisesta menestymiseen.

Paras mahdollinen suoritusympäristö onkin potentiaalinen kannalta varsin merkittävä osatekijä. Riippumatta siitä, onko kyseessä tyttö-, poika tai sekajoukkue, niin jos ryhmän kiinteyteen ja motivaatioilmastoon ei panosteta, niin joukkueen yhtenäisyys ei pääse raken-

tumaan. Pelkät harjoitustapahtumat eivät itsessään toimi ryhmän kiinteyden ja turvallisuuden edistäjinä. Nykyvalmentajat osaavat lajinsa ja ovat tehokkaita ”koneistoja”, mutta tehokkuuden alle saattaa hautautua kaikista tärkein: pelaajien ja joukkueen hyvinvointi. Ei maltetakaan pysähtyä miettimään, että miten pelaajille mahdollistettaisiin paras mahdollinen kehitys. Jos kohtaaminen ja empaattisuus haudataan suorittamisen alle, niin jäljelle jää vain toisistaan eriytynyt ryhmä yksilöitä.

Tämän kehittämistyön pohjalta näen itse vertaisvalmennuksen ja pienryhmävalmennuksen joukkuevalmennukseen integroituna isona mahdollisuutena tukea pelaajan potentiaalia. Tyttökiekkokouluttajan ja tutorvalmentajan toimenkuviin ne istuvat hyvin, varsinkin yhdistettynä esimerkiksi erilaisiin tapahtumiin. Samoin yleisesti pienryhmävalmennuksen hyödyntämisellä seurajoukkuevalmennuksessa on rajattomat mahdollisuudet: sitä käyttämällä voidaan tukea yhteistyötaitoja myös jää- ja oheisharjoittelussa sekä pelitapahtumisissa. Mitä jos ensisijainen palaute suorituksesta tulee joskus toiselta pelaajalta? Tai omalta pienryhmältä? Ilman vertaisvalmennustakin palautteenantojärjestykseen kannattaa kiinnittää huomiota, mutta vertaisvalmennuksen kautta pelaaja saa henkilökohtaisen palautteen, ja tämän jälkeen palautteet linkitetään joukkueen analyysiksi. Näin valmentajakin saa realistisen kuvan siitä, miten pelaajat arvioivat omaa toimintaansa, ja miten pelaajat pelin näkivät.

Olen huomannut, että luonnollisena osana valmennusta sekä suunnitelmallisesti toteutettuina joukkueen osallistava yhteistoiminta tukee pelaajien potentiaalia. Vertais- ja pienryhmävalmennusta erillisinä osioina tai osana valmennuksellista ryhmäyttämistä toteuttamalla pelaajaa pystytään tukemaan paitsi Jääkiekkoliiton tapahtumissa myös omassa toimintaympäristössään. Erilaiset menetelmät ja työkalut mahdollistavat motivaation tukemisen tavoitteiden näkökulmasta: pelaaja on motivoitunut asettamaan tavoitteita ja kulkemaan niitä kohti, arki ja kaikki tekeminen arjessa on laadukasta. Lisäksi joukkueissa, olivatpa ne sitten mitä tahansa, tällainen pelaaja ymmärtää yksilön menestymisen joukkueen menestymisen kautta: hän kunnioittaa valmentajiaan ja joukkueetovereitaan ja on valmis oppimaan heiltä.

Nuoruusikä on kehitysvaiheena haastava, ja nuorten valmentaminen pitää sisällään monia sellaisia asioita, joihin ei esimerkiksi lapsia tai aikuisia valmentaessa törmää. Olisikin mielestäni utopistista ajatella, että tämän kehittämistyön tuloksena syntyneet aiheet toimisivat aina ja kaikilla sellaisenaan. Inhimilliset ja muuttuvat tekijät ovat valmennuksessa aina läsnä ja suunnitelmien toteuttaminen aiotulla tavalla ei aina onnistu. Kuitenkin, tämä kehittämistyö näyttää mielestäni valmentajille oikean suunnan, jonka valitsemalla mahdollisuudet pelaajiensa, joukkueensa ja oman valmentajuutensa kehittämiseksi ovat suuret.

8.3 Ajatuksia jatkotoimenpiteistä

”Muutokset ja parannukset ovat tapahtuneet jääkiekkoliiton Hämeen tyttökiekon saralla alueen sisältä päin lähtien pelaajien tarpeista. Kehittyäkseen pysyväksi järjestelmäksi lähestymistapa asiaan pitäisi lähteä Jääkiekkoliiton sekä seurojen päättävien toimien määritelmistä sekä kirjatusta tavoitteista ja toimista sitouttaen koko kentän kohti samaa päämäärää. Lajitaitojen valmennuksessa sekä koulutusjärjestelmissä tapahtuu koko ajan kehittymistä kuitenkin unohtaen potentiaalisen pelaajapolun kokonaisuus, myös erilaisuus tyttöjen ja poikien polun vaatimuksista ja rakenteista ei aina ole huomioitu.” (Suoniemi 26.10.2017)

Meillä on tietoa siitä, miten nuorta urheilijaa voidaan tukea kokonaisvaltaisemmin. Samoin tämän kehitystyön pohjalta on nähtävissä, mitä potentiaalia tukevia käytännön valmennusmenetelmiä voimme integroida Jääkiekkoliiton valmennukseen tyttökiekkokouluttajan ja tyttökiekon tutorvalmentajien työnkuvien kautta sekä yleisesti seurojen joukkuevalmennukseen. Lisäksi esimerkkimateriaalit eli kortit mahdollistavat sen, että valmentajat pääsevät hyvin alkuun, jos ja kun päättävät valita potentiaalia tukevan valmennusotteen.

Kuitenkin, jotta potentiaalin kautta valmentamista pystyttäisiin enemmän hyödyntämään, tarvitaan sen ympärille tahtotilaa, resursseja ja koulutusta. Vaikka tämänkin kehitystyön kautta aihepiiri tulee näkyvämmäksi, silti arjen urheiluvalmennuksessa lähestytään valmennusta paljon lajin kautta, eikä ihmisen kautta. Helposti unohdetaan, että kokonaisvaltaisemman valmennuksen tulisi ulottua aina pienimmille pelaajille asti, vaikkakin tavat ja keinot ovat 7-vuotiaalla aloittavalla harrastajalla ja 16-vuotiaalla jo tavoitteellisesti urheiluvalla erilaiset.

Psyykkinen valmennus nähdään edelleen usein valmennuksessa erillisenä osiona, vaikka sen integrointi joukkueen muuhun toimintaan onnistuisi varsin kevyesti. Toisaalta, toiset tekevät sitä jo tiedostamatta, mutta oikeanlaisen koulutuksen kautta olisi mahdollista kehittää suunnitelmallisemmin joukkueen toimintaa myös psyykkisen valmennuksen näkökulmasta. Pelkän keskustelun sijaan, tai sen lisäksi, pelaajien ja joukkueen potentiaalin tukeminen voi sisältää aktiivista vuorovaikutusta, toimintaa, osallistumista ja erilaisia menetelmiä. Oikeanlaisella koulutuksella pystyttäisiin jalkauttamaan osallistavien menetelmien käyttö seuratoimintaan.

Vaikka tyttökiekkoliijoiden pelaajapolkuja ja potentiaaliakin pystytään Jääkiekkoliiton toimesta tukemaan, pääpaino tyttökiekkoliijoiden kehittämisellä tulee olla seurassa. Esimerkiksi kartoitusleireillä tytöt opetetaan itsenäiseen ja arvioivaan toimintaan, mutta arjessa tuki usein puuttuu (Suoniemi 26.10.2017). Seuralta tarvitaankin aktiivisuutta tyttökiekkoliijoiden pelaajapolkujen ja niiden tukirakenteiden kehittämisessä. Kaiken kaikkiaan arjen

palapelin parempi suunnittelu ja kaikkien osatekijöiden huomioiminen seuratoiminnassa vaatii kehittämistä.

Lisäksi, mikäli erilaisia valmennusmenetelmiä halutaan optimaalisesti hyödyntää erilaisissa tapahtumissa, niiden aikatauluttaminen osaksi ohjelmaa tulee olla suunnitelmallisempaa. Vaikka leireillä pääpaino onkin ja tuleekin olla urheilussa, niin pelaajien potentiaalintukemisen näkökulmasta on leirin konseptissa vielä paljon mietittävää. Leirien toimiessa lisäksi koulutustilaisuuksina sekä pelaajille että usein myös seuravalmentajille, olisi hyvä miettiä kokonaistoteutusta uusista lähtökohdista.

Lähteet

Aarnos, E. 2015. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Ahola, T. & Furman, B. 2015. Reteaming-valmennus. Uudistettu painos. Alkuperäinen teos: Onnistuminen on joukkuelaji – Reteaming-valmentajan käsikirja 2007. Lyhytterapiainstituutti Oy. Helsinki.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu: 22.10.2017.

Anttila, P. 2008. Onko opinnäytetyöstä kehittämistyöksi? Mistä löytyvät opinnäytetyön metodologiset ratkaisut? Ammattikorkeakoulujen Opinnäytetyö ja ohjaus -seminaari. Luettavissa: <https://www.chydenius.fi/pdf/anttilan-kalvot>. Luettu: 9.10.2017.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 2015. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arvaja, M. 2016. Haaga-helia ammattikorkeakoulu 2016. Intranet. Psykkinen valmennus 7 opintopistettä. Vapaavalintainen kurssi. Luettu: 3.10.2017.

Becker, A.J. 2009. It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Vol. 4, Number 1. Luettavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1260/1747-9541.4.1.93>. Luettu: 21.9.2017.

Blinn, M. 2015. Women of WNHL ready to make history as season begins. *Sports Illustrated* 9.10.2015. Luettavissa: <https://www.si.com/nhl/2015/10/09/nwhl-season-preview-womens-hockey>. Luettu: 16.10.2017.

Carron, A.V., Bray, S.R & Eys, M.A. 2002. Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sport Sciences* 20, 2002. Pages 119-126.

Davis, L. & Jowett, S. 2014. Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: implications for athlete's well-being. *Journal of Sports Science*. Vol. 32, No. 15, 1454–1464. Haaga-helia ammattikorkeakoulu 2016. Intranet. Psyykinen valmennus 7 op. Vapaavalintainen kurssi. Luettu: 8.9.2017.

Duckworth, A. 2013a. Grit: The power of passion and perseverance. Ted. Ideas worth spreading. Filmed at TED talks education. April 2013. Katsottavissa: https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance#t-2035. Katsottu: 2.10.2017

Dweck, C. 1988. Two Mindsets. Artikkelissa *Mindset Works: The Impact of a Growth Mindset. Why Do Mindsets Matter?* Luettavissa: <https://www.mindsetworks.com/science/Impact>. Luettu: 3.10.2017.

Dweck, C. 2014. Developing a Growth Mindset. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>. Katsottu: 3.10.2017.

Perkins-Gough, D. & Duckworth, A. 2013. The Significance of grit. Article in *Educational leadership: journal of the Department of Supervision and Curriculum Development, N.E.A* – January 2013. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/272079152_The_significance_of_grit. Luettu 2.10.2017

Forsell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmistautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Furman, B. & Ahola, B. 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Voimavarojen kartoittaminen. Luettavissa: http://elearn.ncp.fi/materiaali/kukkasniemis/pofoon/ratsu_voimavara-aurinko.pdf. Luettu: 5.10.2017.

Gibbs, L. 10.6.2016. Coaching a Growth Mindset. Luettavissa: <http://growthmindsetzone.blogspot.fi/2000/06/coaching-growth-mindset.html>. Luettu: 10.10.2017.

Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Haapea, Ilkka 2016. Haaga-helia ammattikorkeakoulu 2016. Intranet. Psyykkinen valmennus 7 opintopistettä. Vapaavalintainen kurssi. Luettu: 16.8.2017.

Haapea, Ilkka. 2017. Haaga-helia ammattikorkeakoulu 2017. Intranet. Psyykkinen valmennus, ryhmäilmiöt, 3 opintopistettä. Vapaavalintainen kurssi. Luettu: 15.6.2017.

Herrala, H. 2015. Tytöt kaukalossa. Etnografinen tutkimus tyttöjen jääkiekkoharrastuksesta. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Luettavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62158/Herrala_Helena_ActaE_170_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 22.9.2017.

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Kurssiaineisto, graduryhmä 18.2.2009. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf. Luettu: 20.11.2017.

Hirvonen, V. & Uotila, J. 2014. Joukkuehenki, kuri ja järjestys – Jalosen teesit Leijonissa. Luettavissa: <https://www.mtv.fi/sport/jaakiekkoleijonat/artikkeli/joukkuehenki-kuri-ja-jarjestys-jalosen-teesit-leijonissa/4508814#gs.dYmlkDg>. Luettu: 19.9.2017.

Honka, N. 2015. Tutkijat kumoavat urheiluun liittyviä luuloja: Huippuja ei voi seuloa lapsena, lasten kilpailua ei tarvita, eivätkä esikuvat vaikuta urheilun aloittamiseen. Yle Uutiset 4.6.2015. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8021860>. Luettu: 17.10.2017.

Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. 2017. Tutkimus ja kehittämistyön luotettavuus. Päivitetty 29.9.2017. Luettavissa: <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=3530138>. Luettu: 10.10.2017.

Hägerfelth, L. 2017. "Kunde inte drömna om att spela i OS". Aftonbladet, Sportbladet. 6.10.2017. Luettavissa: <http://www.aftonbladet.se/sportbladet/hockey/a/AjKGj/kunde-inte-dromma-om-att-spela-i-os>. Luettu: 6.10.2017.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 2015. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, K. & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentajalla on väliä - juttusarja. Valmentaja-lehti 5/2016. Luettavissa:

https://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/8d019e31f09e9a1ca27deb7c30c6ce2a/1506496240/application/pdf/515661/Lehden_aineisto.pdf. Luettu: 27.9.2017.

Impelman, C. 15.3.2017. How Coach Wooden Created the Pyramid of Success. Luettavissa: <http://www.success.com/blog/how-coach-wooden-created-the-pyramid-of-success>. Luettu: 21.9.2017.

International Ice Hockey Federation. Women's Hockey. Luettavissa: <http://www.iihf.com/iihf-home/sport/women/>. Luettu: 15.6.2017.

Irjala, V. 2016. Tyttökiekon strategia ja tavoitteet sekä niiden toteutus. Hämeen alue. Opinnäytetyö. Liiketalouden koulutusohjelma. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110162/Irjala_Vilma.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 1.10.2016.

Jackson-Kersey, R. & Spray, C. 2016. The effect of perceived psychological need support on amotivation in physical education. European Physical Education Review 2016, vol. 22(1) 99-112. Luettavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1356336X15591341>
Luettu: 18.9.2017.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus oy. Lahti.

Jowett, S., Passmore, J. & Kanakoglou, K. 2012. The application of the 3+1Cs relationship model in executive coaching. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/234092826_The_application_of_the_31Cs_relationship_model_in_executive_coaching. Luettu: 21.9.2017.

Jowett, S. & Poczwardowski, A. 2007. Understanding the Coach-Athlete Relationship. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/232506356_Understanding_the_Coach-Athlete_Relationship. Luettu: 20.9.2017

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. Koulutuskeskus Artemia.

Kalaja, S. 2013. Havaintomotoriset taidot pelinluvun perustana. Luentomateriaali 24.5.2013. Luettavissa: <http://slideplayer.fi/slide/1968993/>. Luettu: 22.10.2018.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus oy. Lahti.

Karelius, H. 2016. Suomen Jääkiekkoliitto, tyttökiekkokouluttaja. Vertaistutorointi 12.-15.10.2016. Kuortaneen Urheiluopisto.

Kaski, S. 2017. Ammatillisuus psyykkisessä valmennuksessa. Luettavissa: http://www.psyli.fi/ajankohtaista/blogi/psykologiliiton_asiantuntijablogi/ammattillisuus_psyykkisessa_valmennuksessa.2512.blog?1906_a=comment&1906_m=2512 Luettu: 4.8.2017.

Kidman, L. 2005. Athlete-centred Coaching. Developing inspired and inspiring people. Innovative Print Communications Ltd. New Zealand.

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Koripallomuseo. 30.5.2017. Menestyksen Pyramidi. Menestys=Mielenrauhaa,kun tietää tehneensä parhaansa. [#JohnWooden](#) [#klassikko](#) [#ucla](#). Luettavissa: <https://twitter.com/search?q=menestyksen%20pyramidi&src=typd>. Luettu: 21.9.2017.

Kupias, P. & Salom M. 2014. Mentorointi 4.0. Talentum Media Oy. Helsinki.

Kähkönen, T. 24.4.2017. Re: Lasten havaintoja koheesiosta. Haaga-helia ammattikorkeakoulu 2017. Intranet. Psyykkinen valmennus, ryhmäilmiöt, 3 opintopistettä. Vapaavalintainen kurssi. Luettu: 22.9.2017.

Legault, L. 2017. Self-Determination Theory. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Lisa_Legault/publication/317690916_Self-Determination_Theory/links/594949760f7e9b0d8522ff5c/Self-Determination-Theory.pdf. Luettu: 16.8.2017.

Lehtisare, S. Toimiva arki visuaalisin keinoin. Opas visuaalisuuteen lasten ohjauksessa.

Luettavissa:

https://www.tampere.fi/liitteet/t/6C7lulnOe/Toimiva_arqi_visuaalisin_keinoin.pdf.

Luettu: 5.10.2017.

Light, R., L. & Harvey, S. Positive pedagogy for sports coaching. Luettavissa:

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2015.1015977?scroll=top&needAccess=true>. Luettu: 21.9.2107.

Lintunen, T., 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus oy. Lahti.

Liukkonen, J. 2016. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa Mero, A., Nummela A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus. Lahti.

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Luettavissa:

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>. Luettu 25.9.2017.

Malvela, M. 2015. Lajimentorikoulutus 6.-8.11.2015 Varala. Koulutusmuistiinpanot.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015. Tukioppilaskoulutus. Luentomateriaali.

Mast. Ryhmäyttämisoapas. Euroopan unioni. Euroopan sosiaalirahasto. Luettavissa:

<http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>. Luettu: 26.9.2017.

Mitchell, J. 29.11.2013. Athlete-centred coaching.

Luettavissa: <https://coachgrowth.wordpress.com/2013/11/29/athlete-centred-coaching/>.

Luettu: 21.9.2017.

Mitchell, J. 11.1.2014. Developing skilled athletes.

Luettavissa: <https://coachgrowth.wordpress.com/2014/01/11/developing-skill/>.

Luettu: 21.9.2017.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Mustonen, P. 3.10.2017. Ei "rahan takii" vaan intohimosta. Luettavissa: <http://www.leijonat.fi/maajoukkueet/naisleijonat/meidan-matka/item/22292-ei-raham-takii-vaan-intohimosta.html>. Luettu: 6.10.2017.

Niemi, S. 18.10.2017. Kunlun Red Star, valmentaja. Sähköposti.

Niemi-Pynttäri, M. 7.6.2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Jamk.fi. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. Luettavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>. Luettu: 5.10.2017.

Nikulainen, P. 2014. Ajattelun taito. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Nuori.fi. Elämäntaidot. Vahvoilla elämäntaidoilla kohti aikuisuutta. Luettavissa: <http://www.nuori.fi/tietoa-meista/elamantaidot/>. Luettu: 4.10.2017.

Nurmi, J-E. yms. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Parkkinen, J. & Rönkä, O. 2016. Markku Kanervan unelmasta tuli totta: "Tavoitteena maksimoida huuhekajien potentiaali". Yle urheilu 12.12.2016. Luettavissa: <https://yle.fi/urheilu/3-9348436>. Luettu: 27.9.2017.

Pentikäinen, V., Avola, P. & Holming J. Elämäntaidot. Elämäntaitosisällöt ja materiaali-pankki. Luettavissa: <http://www.positiivinenoppiminen.fi/elamantaidot/>. Luettu: 4.10.2017.

Pentland, A. 2012. The New Science of Building Great Teams. Harvard Business Review. From the April 2012 Issue. Luettavissa:

<https://hbr.org/2012/04/the-new-science-of-building-great-teams>. Luettu: 19.9.2017.

Porttila, K. 2017. 11-vuotiaan Venlan unelmana on torjua kiekkoja olympialaisissa – polku jääkiekon huipulle on mutkikas. Yle urheilu 22.10.2017. Luettavissa: <https://yle.fi/urheilu/3-9894820>. Luettu: 22.10.2017.

Puputti, T. 15.10.2017. Suomen Jääkiekkoliitto, Tyttökiekon kehittäjä. Sähköposti.

Päivänsalo, T-M. 22.10.2012. Miten kirjoittaminen auttaa ajattelemaan? Luettavissa: <https://oppimisentaidot.wordpress.com/2012/10/22/miten-kirjoittaminen-auttaa-ajattelemaan/>. Luettu: 26.9.2017.

Ratkes.fi. Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa. Luettavissa: <http://www.ratkes.fi/ratkes-pahkinankuoressa>. Luettu: 5.10.2017.

Rissanen, R. 2003. Työelämälähtöinen opinnäytetyö oppimisen kontekstina. Fenomenografisia näkökulmia tradenomin opinnäytetyöhön. Akateeminen väitöskirja. Luettavissa: <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/67321/951-44-5806-0.pdf?sequence=1>. Luettu: 22.10.2017.

Ronkainen, H. 2016. Sisäinen motivaatio. Innostaminen. Pelaajan Polku -päivän luentomateriaali. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/sisc3a4inen20motivaatio20h.ronkainen.pdf>. Luettu: 16.8.2017.

Rovio, E. 2009. Ryhmän kiinteys eli koheesio. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Saarinen, M. 15.10.2017. Päävalmentaja. Ilves, naisten liigajoukkue. Sähköposti.

Sajaniemi, N. 2016. Vanhat aivot, uudet oppimisympäristöt – digitalisaatio evoluution haastajana. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) 2016. Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. Ryhmän kehitystä ohjaavia voimia. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Silvennoinen, P. 2016. Suomen Jääkiekkoliitto, Tyttökiekkokouluttaja. Vertaistutorointi 12.-15.10.2016. Kuortaneen Urheiluopisto.

Sponsor Insight 2017. Sponsor Navigator. Sähköpostissa: Niemi, S. 18.10.2017. Valmentaja, Kun lun Redstar. Luettu: 18.10.2017.

Success Magazine 10.10.2016. Coach John Wooden: The 4 Things a Man Must Learn to Do. Youtube-video. Katsottavissa:
<https://www.youtube.com/watch?v=SF-G3fcFJgw>. Katsottu: 21.9.2017.

Suomen Jääkiekkoliitto 2014. Suomalaisen jääkiekon strategia 2014-2018. Luettavissa:
http://leijonat.fi/files/Strategia/SJL_strategiadokumentti_ja_liite_16_4_2014_1.pdf.
Luettu: 13.6.2017.

Suomen Jääkiekkoliitto. Suomi-kiekon historia pähkinänkuoressa. Luettavissa:
<http://www.leijonat.fi/info/historia-2.html>. Luettu: 6.10.2017.

Suomen Jääkiekkoliitto. Suomen Jääkiekkoliiton aluetoiminta. Luettavissa:
<http://www.finhockey.fi/index.php/alueet>. Luettu: 15.11.2017.

Suomen Jääkiekkoliitto 2016. Tyttökiekkolijoiden valmiuksien kehittäminen. Niemi, S. Suomen Jääkiekkoliitto, Tyttökiekon taitovalmentaja. 7.1.2017. Sähköposti.

Alkup. Leijonapolku 2013. Luettavissa: <http://www.leijonapolku.fi/>. Luettu: 20.11.2017.

Suomen Jääkiekkoliitto 2017. Leijonapolku 2018-2022. Niemi, S. Suomen Jääkiekkoliitto, Tyttökiekon taitovalmentaja. 6.9.2017. Sähköposti.

Suomen Mielenterveysseura. Joukkuehenki ja yhdessäolo. Luettavissa:
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4oiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/joukkuehenki-ja-yhdess%C3%A4olo>. Luettu: 26.9.2017.

Suomen Mielenterveysseura. Mitä mielenterveys on?
<http://mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. Luettu: 9.6.2017.

Suomen Mielenterveysseura. Treenaa mieli vahvaksi.
Luettavissa: https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/treenaa-mieli-vahvaksi.pdf. Luettu: 10.6.2017

Suomen Mielenterveysseura. 2015. Voimaa urheiluun hyvästä mielestä. Luettavissa: http://mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/voimaa_urheiluun_2015_.pdf
Luettu: 9.6.2017.

Suomisanakirja.fi. Menetelmä. Luettavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/menetelm%C3%A4>. Luettu: 17.10.2017.

Suoniemi, S. 2016-2017. Suomen Jääkiekkoliitto, Tyttökiekkokouluttaja 2012-2017. Vertaistutorointi ja kehittämiskeskustelut 1.10.-2016.-20.10.2017.

Suoniemi, S. 26.10.2017. Suomen Jääkiekkoliitto, Tyttökiekkokouluttaja 2012-2017. Sähköposti.

Sydänmaanlakka, P. 2017. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 4. painos. Talentum Media Oy. Helsinki.

Tainio, S. 2013. Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän joukkue – kuvaus 15-17-vuotiaiden jalkapallotyttöjen ryhmäytymisestä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63605/Tainio_Susanna.pdf?sequence=1.
Luettu: 26.9.2017.

Taipale, T. 2005. Osallistavat menetelmät. Tuki- ja virikeaineisto. Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry. Luettavissa: <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>.
Luettu: 10.10.2017.

Tallgren, S. 2013. Kaveritaidot kaikille. Opas luokanopettajalle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Luettavissa: <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/06/30133128/Kaveritaidot-kaikille-luokanopettajan-opas.pdf>. Luettu: 3.10.2017.

Taylor, J. 14.4.2016. Five Mental Obstacles That Prevent Sport Success. Luettavissa: https://www.huffingtonpost.com/dr-jim-taylor/five-mental-obstacles-tha_b_9685866.html.
Luettu: 10.10.2017.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Helsinki.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu: 22.10.2017.

Urrila, M. 20.11.2017. Ohjelmassa: Urheilua Yle Puheessa. Menestyksekkään urheilijan uran vaatimukset 20.11.2017. Kuunneltavissa: <https://areena.yle.fi/1-4285532#autoplay=true>. Kuunneltu 22.11.2017.

Uusi-Uola, I. 2013. Drop out-ilmiö SPL:n Turun piirin juniorijalkapallossa. Opinnäytetyö. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Luettavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67785/Ismo%20UusiUola%20AMK%20opin_naytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 17.10.2017.

Valmennustaito.info. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>. Luettu: 22.10.2017.

Vanha, T. 2015. Ryhmäyttäminen oppilaiden kokemana. Pro-gradu tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Luokanopettajan koulutus. Lapin yliopisto. Luettavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62088/Vanha.Tiia.pdf?sequence=2> Luettu: 26.9.2017.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Vuorinen, K. 2016a. Itsesäätelykyky. Luettavissa: <http://kaisavuorinen.com/wp-content/uploads/2016/08/Kotitehtävä-itsesäätely.pdf>. Luettu 4.10.2017.

Vuorinen, K. 2016b. Positiivinen pedagogiikka. Hyvän diagnosointi on positiivisen kasvatuksen lähtökohta. Luettavissa: <http://kaisavuorinen.com/projektit/positiivinen-pedagogiikka/>. Luettu: 4.10.2017.

Vuorinen, K. 2016c. Vahvuuksiin tutustuminen. Tulostettavaa materiaalia. Luettavissa: <http://kaisavuorinen.com/materiaalit/tulostettavaa-materiaalia/>. Luettu: 4.10.2017.

Vuorinen, K. 2016d. Minä parhaimmillani. Luettavissa: <http://kaisavuorinen.com/wp-content/uploads/2016/08/Minä-parhaimmillani-tarina-ohjeet.pdf>. Luettu: 4.10.2017.

Vuorinen, K. 2016e. Sinnikkyys näkyy käytöksessäsi siten, että... Luettavissa: <http://kaisavuorinen.com/wp-content/uploads/2016/08/Sinnikkyys.pdf>.
Luettu: 9.10.2017.

Vuorinen, K. 2016f. Itsesäätelykyky. Luettavissa: <http://kaisavuorinen.com/wp-content/uploads/2016/08/Kotiteht%C3%A4v%C3%A4-itses%C3%A4%C3%A4tely.pdf>.
Luettu: 9.10.2017.

Westerlund, E. 2016. Urheiluvalmentajat – vuorovaikutuksen ja ihmisten kohtaamisen asiantuntijoiksi. Suomen Valmentajat -verkkosivusto 16.12.2016. Luettavissa: <http://www.suomenvalmentajat.fi/?x254122=516384>. Luettu: 19.9.2017.

Wooden on Leadership. Pyramid of Success.

Luettavissa: <http://www.coachwooden.com/files/PyramidThinkingSuccess.jpg>.
Luettu: 21.9.2017

Yeager, D.S. & Dweck, C. 2012. Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist* 47(4), 302-314, 2012. Luettavissa: [https://sfbuild.sfsu.edu/sites/default/files/Yeager%20and%20Dweck%20\(2012\).pdf](https://sfbuild.sfsu.edu/sites/default/files/Yeager%20and%20Dweck%20(2012).pdf).
Luettu: 3.10.2017.

Liitteet

Liite 1. Esimerkkimateriaali: valmennuskortit

Jokainen liitesivu sisältää kaksi korttia.



KIEKKOILIJAN MINÄ-KARTTA

Teemat: itsetuntemus, kasvun ajattelutapa, tutustuminen, ryhmäytyminen

Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

Minä-kartta toimii keskustelun pohjana. Sen kautta voidaan mm. tutustua sekä hahmottaa tavoitteita, vahvuuksia, kehittämiskohteita ja toimintatapoja.

Minä-karttaa voi myös laajentaa lisäämällä uusia kysymyksiä, tai tarkentamalla olemassa olevia kysymyksiä.

Työskentely:

Pohdinta / kirjoittaminen itsenäisesti.

Keskustelu pelaaja-valmentaja-keskusteluna, vertaiskeskusteluna tai pienryhmissä.

Tanja Mäkelä 2017

Kiekkoilijan minä-kartta



Tanja Mäkelä 2017

VENE

Teemat:

Itsetuntemus, vahvuudet, tutustuminen, ryhmäytyminen, yhteenkuuluvuus

Menetelmät:

Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus, vertaisvalmennus, yksilövalmennus

Tehtävänanto kerrotaan yksi asia kerrallaan:

1. Piirrä paperille vene, jossa on iso purje ja ankkuri.
2. Piirrä lisäksi karikko, aurinko ja pilvi.
3. Kirjoita purjeeseen omat vahvuutesi, runkoon (pohjaan) omat haasteesi.
4. Kirjoita ankkuriin ne asiat, jotka jarruttavat sinua.
5. Kirjoita karikkoon asioita, joita pelkää. Kirjoita aurinkoon myönteistä energiaa tuovat asiat. Kirjoita pilveen haaveesi ja unelmasi.

PUU

Teemat:

Itsetuntemus, vahvuudet, tutustuminen, ryhmäytyminen, yhteenkuuluvuus

Menetelmät:

Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus, vertaisvalmennus, yksilövalmennus

Tehtävänanto kerrotaan yksi asia kerrallaan.

1. Piirrä paperille puu, jossa on juuret, runko ja oksat.
2. Kirjoita juuriin niitä asioita, joista rakennut (asuinpaikka, perhe, harrastukset, lemmikit, lempiaine koulussa jne.)
3. Kirjoita runkoon niitä asioita, jotka ovat vahvuuksiasi (taitoja, luonteenpiirteitä...).
4. Kirjoita oksiin haaveita, unelmiasi ja tavoitteitasi.

Työskentely:

Piirissä, jokainen kertoo itsestään tehtävän kautta. Muut saavat esittää kysymyksiä. Lisäksi herätetään keskustelua toisen tuntemisen hyödyistä, kunnioituksesta, arvostuksesta jne. Miten se, että panostamme toisen tuntemiseen, auttaa meitä kentällä? Veneet teipataan kopin seinään/oveen.

Huom! Mikäli aika ei riitä piirityöskentelyyn, niin purun voi käydä läpi myös pareittain tai pienryhmissä (ei tuttua pelaajaa pariksi!).

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Itsetuntemuksen laiva.
Suomen Mielen terveysseura,
Treenaa mieli vahvaksi)

Työskentely:

Jokainen piirtää puun ja tekee tehtävät itsenäisesti. Tämän jälkeen toimitaan piirissä, jokainen kertoo itsestään tehtävän kautta. Muut saavat esittää kysymyksiä. Lisäksi herätetään keskustelua toisen tuntemisen hyödyistä, kunnioituksesta, arvostuksesta jne. Miten se, että panostamme toisen tuntemiseen, auttaa meitä kentällä? Puut teipataan kopin seinään/oveen.

Huom! Mikäli aika ei riitä piirityöskentelyyn, niin purun voi käydä läpi myös pareittain tai pienryhmissä (ei tuttua pelaajaa pariksi!).

Tanja Mäkelä 2017
(alkup. Malvela, M. 2015)

OMA PELIKENTTÄNI

Tehtävänanto kerrotaan yksi asia kerrallaan tai annetaan kirjallinen tehtävänanto (ks. mallisivu):

1. Piirrä jääkiekkokaukalo, johon puna- ja siniviivat, päätyviivat, keskiympyrä, vaihtoaitio, jäähyaitio ja katsomo.
2. Kirjoita, mikä on elämäsi tavoite (hyökkäysalueen maali). Kirjoita maalin eteen myös ne vahvuudet, jotka auttavat sinua kohti tavoitettasi.
3. Kirjoita, mitä tai kuka on omalla maalillasi (jota suojelet).
4. Kirjoita keskialueelle ne, jotka ovat elämässäsi hyökkääjiä? (Jotka uskaltavat tukea sinua matkallasi ja ovat rinnallasi)
5. Kirjoita puolustajien paikalle ne, jotka ovat elämässäsi puolustajia (Jotka pitävät puoliasi)?
6. Kirjoita vaihtoihtoon kuka sinua valmentaa. Entä ketkä ovat vaihtopelaajia (jotka ovat valmiita auttamaan ja tulemaan hyökkääjiksi tai puolustajiksi).
7. Kirjoita katsomoon, kuka / ketkä kannustavat sinua,
8. Entä kenet laittaisit jäähyille? Miksi?

Teemat:

Itsetuntemus, vahvuudet, tutustuminen, ryhmäytyminen, yhteenkuuluvuus

Menetelmät:

Valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus, vertaisvalmennus, yksilövalmennus

Työskentely:

Piirtäminen ja tehtävät tehdään itsenäisesti.

Tämän jälkeen toimitaan piirissä, jokainen kertoo itsestään tehtävän kautta. Muut saavat esittää kysymyksiä.

Lisäksi herätetään keskustelua toisen tuntemisen hyödyistä, kunnioituksesta, arvostuksesta jne.

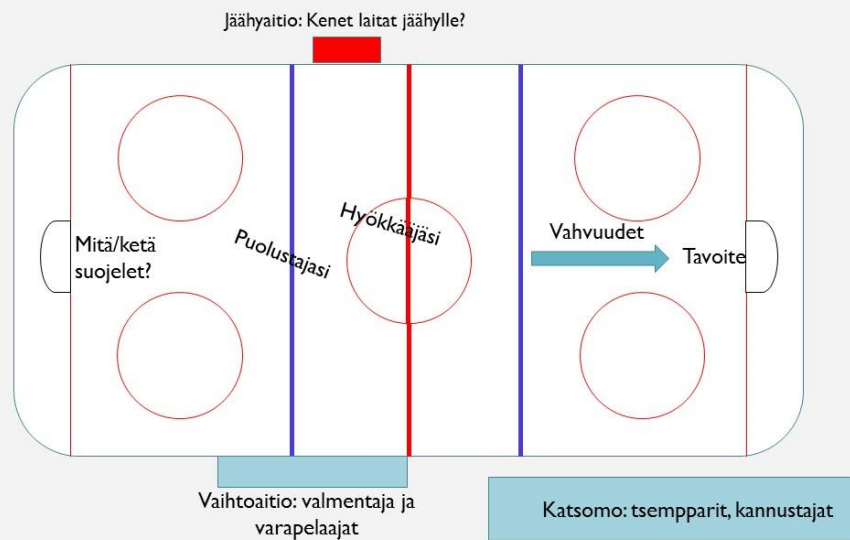
Miten se, että panostamme toisen tuntemiseen, auttaa meitä kentällä?

Kentät teipataan kopin seinään/oveen.

Huom! Mikäli tuntuu, että aika ei riitä piirityöskentelyyn, niin purun voi käydä läpi myös pareittain tai pienryhmissä (ei tuttua pelaajaa pariksi!).

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Malvela, M. 2015)

OMA PELIKENTTÄNI -MALLISIVU



PUNAISESTA VIHREÄKSI

Teemat:
itsetuntemus, ratkaisukeskeisyys, kasvun ajattelutapa

Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus

Punainen: ongelma / haaste, jonka haluaisit ratkaista tai kyky tai taito, jota haluat kehittää paremmaksi

Vihreä: tavoitetilä

Valitse yksi haaste, jonka ympärille lähdet tekemään punaisesta vihreäksi suunnitelmaa 2-4 viikon ajalle.

Työskentely:

Kun oma punainen asia on valittu, sen ympärille tehdään kirjallinen suunnitelma seuraavien apukysymysten kautta:

1. Mitä teen jo tänään?
2. Miten etenen?
3. Tarvitsenko alussa apua? Keneltä?
4. Kuka auttaa ja valmentaa minua matkan aikana?
5. Jos kohtaan esteitä matkani aikana, miten aion ne ylittää?

Työskentely yksin tai tarvittaessa pareittain. Matkan valmentaja seuraa suunnitelman toteutumista.

Tanja Mäkelä ja Sari Suoniemi 2017

PUNAISESTA VIHREÄKSI -TYÖKALU

Tanja Mäkelä ja Sari Suoniemi 2017

Valitaan yksi haaste kerrallaan, jonka ympärille tehdään punaisesta vihreäksi -suunnitelma.

1. Mitä teen jo tänään?

2. Miten etenen?

3. Tarvitsenko apua? Keneltä?

4. Kuka valmentaa minua matkallani?

5. Jos kohtaan esteitä, miten aion ne ylittää?

PUNAISESTA VIHREÄKSI, JOUKKUE

Teemat: autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus, kasvun ajattelutapa, ratkaisukeskeisyys, ryhmäytyminen

Menetelmät: vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus, valmennuksellinen ryhmäyttäminen

Työskentely:

Itsenäisesti. Jatkotyöskentely pareittain / pienryhmissä ja lopuksi käsittely yhdessä.

Työkalu soveltuu esimerkiksi joukkueen yhteisen haasteen, tai ilmapiiriongelmien käsittelyyn.

1. Jokainen kirjoittaa omalle lapulle tuntemuksiaan joukkueen nykytilasta. Mikä ei toimi? Millaisia haasteita joukkueessa on (**punaiset**)? Laput laitetaan seinälle kaikkien näkyville.
2. Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa omalle lapulle tavoitteen (**vihreä**). Millaisessa joukkueessa haluaa kuukauden päästä pelata? Laput laitetaan seinälle, seinän toiseen reunaan.
3. Jakaudutaan pareihin tai pienryhmiin. Parit/ryhmät lähtevät pohtimaan erilaisia konkreettisia ratkaisuja ja kirjoittavat niitä lapuille (1 asia per lappu). Kun kaikki ovat valmiita, laput laitetaan seinälle kohtien 1 ja 2 väliin.
4. Lopuksi valitaan yhdessä ne toteutustavat, joita lähdetään viemään eteenpäin. Sovitaan tarvittaessa pelisäännöt sekä tehdään suunnitelma seurannasta.

Huom! Kaikkien sitoutuminen tärkeää!

Tanja Mäkelä 2017

PELAAJAKORTTI

Teemat: Itsetuntemus, vahvuudet, kasvun ajattelutapa, "grit" tutustuminen, ryhmäytyminen

Menetelmät: valmennuksellinen ryhmäyttäminen, pienryhmävalmennus, vertaisvalmennus, yksilövalmennus

Tehtävänanto yksi asia kerrallaan:

Tarkoituksena on tehdä omat pelaajakortit. Eli piirretään omat kuvat varusteet päällä (ilman kypärää). Ohjeet tulevat pelaajalle. Jos olet maalivahti, niin soveltaa samaa tahtia.

1. Laita paperi pääsi päälle. Älä ota paperia pois äläkä katso tuotostasi ennen kuin saat luvan.
2. Piirrä itsellesi pää. Muista silmät, nenä, suu, korvat jne. Lisää kypärä
3. Sen jälkeen piirrä hartioista alaspäin aina jalkoihin asti. Muista hartiasuojat, pelipaita housut ja polvisuojat!
4. Piirrä paitaan myös logo.
5. Tämän jälkeen piirrä luistimet nauhoineen.
6. Piirrä käteesi maila.
7. Nyt voit vielä täydentää kuvaan haluamasi yksityiskohdat.
8. Nyt voit ottaa kuvan pääsi päältä, ja näyttää sen myös muille.
9. Kirjoita kuvaan vahvuutesi. Sellainen vahvuus, joka on sinulla todella vahva, joka antaa sinulle voimaa, "supervoima". (Vahvuus voi olla luonnevahvuus, taito tms.)

Työskentely:

Ensin itsenäisesti, jonka jälkeen pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmä yhdessä (suositus). Jokainen kertoo itsestään pelaajakortin kautta. Vahvuuden kohdalla kerrotaan myös se, miten vahvuutta käyttää.

Kuvien kautta voi keskustella myös keskeneräisyydestä, haasteista, sinnikkydestä ja urheilijan matkasta nauttimisesta: kukaan ei ole heti valmis, tavoitteiden saavuttaminen vie aikaa ja siksi tärkeä nähdä itsessään hyvää ja arvostaa omia onnistumisia myös matkan varrelta.

Pelaajakortit voidaan teipata pukukopin seinään, päiväkirjaan tms.

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Mannerheimin
Lastensuojeluliitto 2015)

JOUKKUEEN PÄIVÄKIRJA

Teemat: yhteenkuuluvuus, autonomia, pätevyys, itsetuntemus, kasvun ajattelutapa

Menetelmät:

pienryhmävalmennus, vertaisvalmennus

Joukkueen päiväkirja on tarina joukkueen matkasta leirin, turnauksen tai kauden ajalta. Sitä kirjoittavat pääsääntöisesti joukkueen pelaajat.

Päiväkirjaan voi liittää esimerkiksi joukkueen yhdessä sovitut säännöt ja tavoitteet sekä pelaajakortit.

Päiväkirjan kirjoitukset voi myös teemoittaa. Esim. Mitä olemme oppineet tänään? Toisiltamme? Vastustajilta? Mikä sujui, mitä pitää parantaa? Kuinka saavutimme sovitut tavoitteet? Mitä teimme niiden eteen? Jne.

Työskentely:

Itsenäisesti, pareittain tai pienryhmissä. Kirjoittajat vaihtelevat, tai vastuu kirjoittamisesta voi olla esimerkiksi kapteenilla ja muut toimivat apuna.

Tanja Mäkelä 2017

HAASTEIDEN KIMPPUUN 1!

Teemat: ratkaisukeskeisyys, kasvun ajattelutapa

Menetelmät: pienryhmävalmennus

Erillisille lapuille on kirjoitettu valmiiksi erilaisia teemoja. Osa lapuista voi lisäksi olla tyhjiä (pelaajat itse täydentävät). Laput sijoitetaan tilaan eri paikkoihin.

Teemat esimerkiksi: Harjoittelu, keho, ravinto, lepo, mieli, tunteiden hallinta, palaute, vuorovaikutus muiden pelaajien tai oman valmentajan kanssa, vanhemmat / koti, raha, pelaajapolku, tavoitteet tai tavoitteiden asettelu, arjen aikatauluttaminen, koulun ja urheilun yhdistäminen, jääkiekon ja toisen lajin/muiden lajien yhdistäminen, valmennus, ystävät ja muut ihmissuhteet, epäonnistumiset, pojat (omassa joukkueessa), paineet, joukkue, leirit tai tapahtumat.

Jokainen kirjoittaa teemojen ympärille niin monta haastetta/kysymystä/askarruttavaa ajatusta kuin haluaa. Tämän jälkeen haasteille annetaan ääniä esim. tukkimiehen viivoin. Se haaste, joka saa eniten ääniä, valitaan yhdessä mietittäväksi. Jos on aikaa voidaan valita useampi haaste (esim. 3 eniten ääniä saanut haastetta).

Lopuksi pohditaan yhdessä, autetaan toisia, annetaan vinkkejä arkeen.

Työskentely:

Ensin itsenäisesti: kommentit, kysymykset ja äänestäminen.

Sen jälkeen mietitään yhdessä vinkkejä ja suunnitelmaa kohti ongelman ratkaisua.

Huom. Sopiva ryhmäkoko on max. 10. Joukkueellisen voi jakaa useampaankin ryhmään, joista jokainen ottaa voi ottaa eri aihepiirin. Ryhmillä voi olla myös sama aihe, jos se on herättänyt paljon kysymyksiä / kommentteja.

Lopuksi koonti yhdessä.

Tanja Mäkelä 2017

KAVERIVALMENNUSTEHTÄVÄ

Teemat: itsetuntemus, vertaisvalmennus, kasvun ajattelutapa, autonomia, pätevyys, vahvuudet, yhteenkuuluvuus, sisäinen motivaatio

Menetelmät: Vertaisvalmennus

Leirivalmennus:

Tehtävänanto:

Jokainen saa seuraavaksi päiväksi omasta joukkueesta parin (esim. huonekaveri). Omaa pelaajaa tarkkaillaan koko huomisen päivän ajan, kannustetaan, tsemptaan ja tehdään havaintoja.

Varaudutaan purussa valmistautumaan vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Mitä toinen tekee hyvin?

Millaisia onnistumisia? Mikä edesauttoi onnistumisia?

Mitä opin häneltä?

Joukkuevalmennus:

Tehtävänanto:

Jokainen saa seuraavaksi viikoksi omasta joukkueesta parin (ei paras kaveri). Omaa pelaajaa tarkkaillaan koko viikon ajan, kannustetaan, tsemptaan ja tehdään havaintoja.

Varaudutaan purussa valmistautumaan vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Mitä toinen tekee hyvin?

Millaisia onnistumisia? Mikä edesauttoi onnistumisia?

Mitä opin häneltä?

Purku

Olet tarkkaillut pelaajakaveriasi päivän/viikon ajan.

Anna hänelle nyt palaute (parittain):

- Mitä toinen teki hyvin? (vahvuudet)
- Millaisia onnistumisia?
Mikä edesauttoi onnistumisia?
- Mitä opit häneltä?

Yhdessä: millainen kaverivalmennustehtävä oli?

Millaisia fiiliksiä? Opitko jotain uutta itsestäsi? Mitä?

Tanja Mäkelä 2017

TAVOITETEHTÄVÄ

Teemat: autonomia, pätevyys, tavoitteen asettelu, kasvun ajattelutapa, tavoitteenasettelu, yhteenkuuluvuus

Menetelmät: yksilövalmennus, pienryhmävalmennus

Yksilö :

Mieti itsellesi tavoite seuraavalle päivälle: missä aion erityisesti kehittyä huomenna?

Seuraa tavoitetta seuraavien kysymysten kautta:

- Miten seurasin tavoitettani harjoituksen/pelin aikana? Olinko keskittynyt?
- Mikä onnistui? Mikä ei onnistunut? (tavoitteeni kannalta)
- Saavutinko tavoitteeni? Miksi saavutin, miksi en? Kuinka voin toimia ensi kerralla paremmin?

Joukkue:

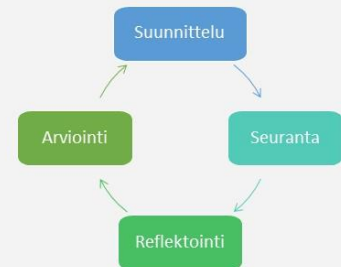
Miettikää yhdessä joukkueelle tavoite seuraavalle päivälle. Seuratkaa tavoitetta seuraavien kysymysten kautta:

- Miten seurasimme tavoitettamme harjoituksen/pelin aikana? Olimmeko keskittyneitä?
- Mikä onnistui? Mikä ei onnistunut? (tavoitteeni kannalta)
- Saavutimmeko tavoitteen? Mitä voimme parantaa? Miten?

Työskentely:

Itsenäisesti / pienryhmissä / koko joukkueena.

Purku yhdessä kirjoittaen / pohtien.



Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Arvaja, M. 2016)

MITÄ OPIT?

Teemat:

itsetuntemus, kasvun ajattelutapa, ratkaisukeskeisyys, ”grit”

Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus

Työskentely:

Itsenäisenä pohdintana, pareittain tai pelaaja-valmentaja-keskustelussa.

Mikäli tehty pareittain, lopuksi yhteinen koonti kysymysten kautta.

1. Mitä opit omasta tekemisestäsi tänään?
2. Mitä olet tehnyt sen eteen, jotta tämä päivä oli onnistunut, ja jotta opit lisää?
3. Miten haastoit itseäsi tänään?
4. Mitä teit, kun tuli tiukka tilanne vastaan? Miten ratkaisit ongelman?
5. Mitä opit vastustajaltasi tänään?

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Dweck, C. Growth Mindset.
Gibbs 10.6.2016)

YDINVAHVUUDET

Teemat: itsetuntemus, vahvuudet, kasvun ajattelutapa, tutustuminen, ryhmäytyminen

Menetelmät: Yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

Pohditaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Missä asioissa olen hyvä?
2. Minkä asioiden tekemisestä pidin jo pienenä?
3. Minkä asioiden tekeminen tuntuu todella luonnolliselta ja helpolta?
4. Minkä asioiden tekeminen antaa minulle positiivista energiaa?
5. Kun olen tyytyväinen itseeni, iloinen saavutuksistani ja todella uppoutunut tekemiseen, olen todennäköisesti...(mitä tekemässä?)
6. Kun saan koulu-/joukkuekavereilta tai läheisiltäni myönteistä palautetta, he kehuvat minua näistä asioista:

Työskentely:

Pohdinta yksin, jonka jälkeen purku pareittain tai pienryhmissä. Tai keskustelu parin kanssa.

Lopuksi yhteinen purku:
Mitä selvisi? Saitko jotain uutta tietoa itsestäsi? Löysitkö ydinvahvuutesi? Miksi ydinvahvuuksien löytäminen on tärkeää?

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Vuorinen, K. 2016c.
Vahvuuksiin tutustuminen)

MINÄ PARHAIMMILLANI

Teemat: itsetuntemus, kasvun ajattelutapa

Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

Kirjoita tarina itsestäsi.

Esittele itsesi kertomalla tilanteita, joissa olit parhaimmillasi. Mieti joku sellainen hetki tai tapahtuma, jolloin teit jotain sellaista mistä olet ylpeä. Tai käyttäydyit tavalla, josta olet ylpeä.

Tilanne voi olla myös sellainen, missä kohtasit rohkeasti jonkun haasteen.

Kirjoita, mitä tapahtui, ja miltä sinusta tuntui sillä hetkellä.

Voit kirjoittaa useammasta tapahtumasta tai tilanteesta.

Työskentely:

Itsenäisesti, jonka jälkeen haluttaessa koonti pareittain, pienryhmissä tai kaikki yhdessä.

Mikäli kirjoittaminen on haastavaa, niin tarinan voi toteuttaa myös ranskalaisin viivoin, tai pelkkiä apusanoja miettimällä.

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Vuorinen, K. 2016d)

KUN ONNISTUIN!

Teemat: itsetuntemus, kasvun ajattelutapa, autonomia, pätevyys

Menetelmät: vertaisvalmennus

Kerro omasta onnistumisestasi.

1. Mikä oli onnistuminen?
2. Miksi onnistuit? Mitkä asiat vaikuttivat siihen että onnistuit? Mitä olit tehnyt sen eteen?
3. Mitä opit onnistumisestasi?

Työskentely:

Pareittain. Molemmat kertovat omat tarinansa.

Lopuksi koonti yhdessä: Millaisia ajatuksia tehtävä herätti? Mitä opit?

Huomaatko, mitkä asiat edesauttavat onnistumistasi?

Tanja Mäkelä 2017

KUN EPÄONNISTUIN!

Teemat: itsetuntemus, kasvun ajattelutapa, autonomia, pätevyys

Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

Kerro omasta epäonnistumisestasi.

1. Mitä tapahtui?
2. Miksi?
3. Mitä opit siitä?
4. Mikä on epäonnistumisten tehtävä?
5. Mitä tekisit, jos tietäisit, että et voi epäonnistua?

TUNNISTA VAHVUUTESI

Teemat: itsetuntemus, kasvun ajattelutapa, ryhmäytyminen

Menetelmät: valmennuksellinen ryhmäyttäminen

1. Jokainen piirtää itsestään kuvan ja kirjoittaa siihen nimensä. Tämän jälkeen kuvat laitetaan kasaan, kuvapuoli alaspäin, ja sekoitetaan.
2. Jokainen vetää piirroskuvakasasta yhden ja kirjoittaa siihen jotain positiivista siitä ihmisestä, joka kuvan on piirtänyt: mitkä ovat tämän ihmisen vahvuudet? Mitä olet oppinut häneltä?
3. Tämän jälkeen kuvat laitetaan taas kasaan, kuvapuoli alaspäin ja sekoitetaan. Toistetaan sama kirjoitustehtävä. Kirjoittaja yrittää keksiä uusia asioita.
4. Tämän jälkeen kuvat laitetaan taas kasaan, kuvapuoli alaspäin ja sekoitetaan. Nyt lapun saaja kirjoittaa kuvan piirtäjälle tsemppilauseen, voimalauseen, runon tms.
5. Jaetaan kullekin oma lappu takaisin. Ne, jotka haluavat, voivat kertoa kirjoituksia omasta lapustaan.
Purku: Millaiset fiilikset tehtävästä jäi? Mitä olet oppinut muilta? Mitä uutta opit itsestäsi?

Työskentely:

Pelaaja-valmentaja-keskusteluna.

Tai pareittain / pienryhmissä. Molemmat / kaikki kertovat omat tarinansa.

Lopuksi koonti yhdessä: Millaisia ajatuksia tehtävä herätti? Mitä opit? Miten epäonnistumisia tai epäonnistumisen pelkoa voisi käsitellä? Miten epäonnistumisen pelko voi näkyä pelaamisessa?

Tanja Mäkelä 2017

Työskentely:

Kaikki yhdessä, mutta kirjoitus tehdään aina itsenäisesti.

Leirivalmennus:

Ensimmäisenä päivänä tehdään kohta 1. tai kohdat 1.-2.
Toisena päivänä toistetaan kohta 2.
Kolmantena päivänä tehdään loput.

Tanja Mäkelä 2017

OMA PELAAJAPOLKUNI

Teemat: itsetuntemus, vahvuudet, kasvun ajattelutapa, autonomia, pätevyys

Menetelmät: vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

1. Piirrä paperille aikajana. Aikajanan alussa on syntymäsi, aikajanan lopussa on tämä päivä.
2. Kirjoita janalle omasta matkastasi. Mitä on tapahtunut milloinkin?
3. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että olet tänään juuri tässä? Millaisia ratkaisuja ja päätöksiä olet tehnyt sen eteen?
4. Millaisia onnistumisia polullasi on ollut? Miksi olet onnistunut? Mitkä vahvuutesi ovat auttaneet sinua onnistumaan?

Työskentely:

Janat tehdään itsenäisesti. Tämän jälkeen pareittain, pienryhmissä tai kaikki yhdessä.

Lopuksi koonti:
Miksi kaikkien polut ovat erilaisia? Mitä hyvää on siinä, että kaikkien polut ovat erilaisia? Mitä voimme toistemme poluista oppia?

Tanja Mäkelä ja Sari Suoniemi 2017

ILMAPIIRI

Teemat: Yhteenguuluvuus, ryhmän kiinteytys, motivaatioilmasto, autonomia

Menetelmät: vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

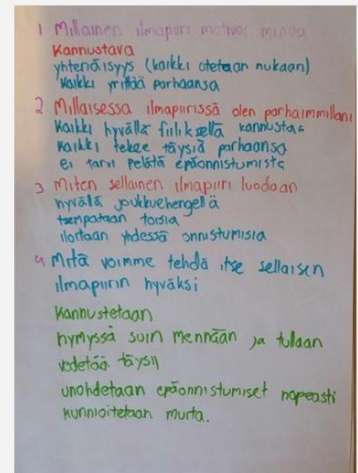
Kirjoitetaan:

1. Millainen ilmapiiri minua motivoi?
2. Millaisessa ilmapiirissä olen parhaimmillani?
3. Miten sellainen ilmapiiri luodaan?
4. Mitä voimme tehdä itse sellaisen ilmapiirin hyväksi?

Työskentely:

Pareittain tai pienryhmissä. Lopuksi yhteinen koonti.

Tarvittaessa tehdään tarkempi yhteinen suunnitelma kohtien 3.-4. osalta. Lisäksi sovitaan suunnitelman seurannasta.



Tanja Mäkelä 2017

KIRJE VALMENTAJALLE

Teemat: itsetuntemus, kasvun ajattelutapa, palaute, autonomia, pätevyys, itsearviointi, tavoitteen seuranta

Menetelmät: yksilövalmennus

Leirivalmennus (3-4pv):

Kirjoita kirje valmentajalle:

1. Fiilikset leiriltä?
2. Miten leirillä tehdyt asiat ja valmentajilta saatu palaute tukivat sinun kehittymistäsi?
3. Millaisia tavoitteita asetit leirille?
4. Toteutuivatko ne? Miksi toteutuivat / miksi eivät toteutuneet?
5. Mitä opit?

RYHMÄYTYSPELIT 1

Teemat: tutustuminen, ryhmäytyminen motivaatioilmaston rakentaminen, ryhmän kiinteytyminen

Menetelmät: valmennuksellinen ryhmäyttäminen

Kättelykasa

Pieni alue. Kävellään sikin sokin.
Aina kohdatessa kättely + oma nimi.
Sovellus: aina kohdatessa nimi + vahvuus
Sovellus: aina kohdatessa nimi + vahvuus + aamupala

Peppuhippa

Peppu kiinni lattiassa, jaloilla vedetään kehoa eteenpäin.
Hipan säännöt.

Kaikkihippa

Kaikki ovat hippoja. Pelastautuminen esim. kivi-paperi-sakset-kisan kautta tai erilaisin paritehtävin (vaaka yhtäikaa, 3krt jännehypy yhtaikaa, lankku 10s yhtäikaa, nimi jne.)

WC-pönttöhippa

Kiinnijäänyt jää yhden polven varaan käsi pystyyn. Pelastaja pelastaa istumalla pöntölle (polvelle) ja vetämällä vessan (painaa käden alas).

Joukkuevalmennus (viikko):

Kirjoita kirje valmentajalle:

1. Fiilikset tällä hetkellä?
2. Miten oma toimintasi ja valmentajalta saatu palaute ovat tukeneet sinun kehittymistäsi?
3. Millaisia tavoitteita asetit tälle viikolle?
4. Toteutuivatko ne? Miksi toteutuivat / miksi eivät toteutuneet?
5. Mitä opit?

Työskentely:

Itsenäisesti.
Joukkuevalmennuksessa jatko valmentaja-pelaajakeskustelun kautta.

Tanja Mäkelä 2017

Pallon puhallus

Ollaan ringissä vatsallaan, päät ringin keskustaa kohti. Ringin keskelle laitetaan pallo. Pallon puhallus yhtäikaa. Se, johon pallo osuu, saa tehtävän (esim. kertoa päivän fiilikset / mitä on oppinut tänään / mikä tänään onnistui omalta kohdalta tai joukkueelta jne.)

Parivääntö

Kyljet / selät vastakkain, viiva välissä. Merkistä alkaa vääntö. Se, joka saa työnnettyä toisen kauemmaksi viivasta, voittaa.

Sokkelojuoksu

Ollaan piirissä (hyvät välit!). Valmentaja koskee aina kahta pelaajaa selkään, jotka lähtevät "kiertämään" piiriä vastakkaisiin suuntiin samalla pelaajia pujotellen. Pelaajia voi lähettää myös useampia kerrallaan.

Tanja Mäkelä 2017
(alkup. mm.
Hanna Karelius 2016,
Perttu Silvennoinen 2016,
Sari Suoniemi 2016)

RYHMÄYTYSPELIT 2

Teemat: tutustuminen, ryhmäytyminen
motivaatioilmaston rakentaminen, ryhmän kiinteys
Menetelmät: valmennuksellinen ryhmäyttäminen

Pelaajankuljetusvesti

Jaetaan pelaajat n 5 hengen joukkueisiin. Jokaista pelaajaa pitää vuorotellen kuljettaa tietty matka siten, että pelaajan jalat ja kädet eivät osu maahan/lattiaan. Samaa tyyliä saa käyttää vain kerran.

Kunniakuja

Pelaajat tekevät kujan siten, että ovat vastakkain – yksi pelaaja jää yli. Vastakkaiset pelaajat ottavat toisen käsistä kiinni ("tuoliote"). Yli jäänyt pelaaja hyppää tai asettuu kujan päälle vatsalleen (pää edellä). Pelaajaa heijataan/heitetään kujaa eteenpäin.

Tukkijoki(viesti)

Pelaajat menevät selälleen tiivistä toisiaan vasten (kyljet kiinni). Yksi pelaaja jää yli ja tukit yrittävät vierittää pelaajaa eteenpäin kääntymällä ympäri. Viesti: tehdään kaksi joukkuetta. Muuten samat säännöt.

FIND YOUR GRIT! (Sinnikkyyttä etsimässä)

Teemat: kasvun ajattelutapa, "grit", itsetuntemus, vahvuudet, autonomia, pätevyys
Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

Tarkkaile omaa tekemistäsi tämän leirin/päivän/viikon ajan. Kirjaa tilanteita, joissa olit sinnikäs ja osoitit sisua.
Missä olit?
Mitä teit?
Miltä sinnikäs yrittäminen tuntui?

Työskentely: Itsenäisesti.

Purku pareittain, pienryhmässä tai kaikki yhdessä.

Raketti ja suoja

1. Jokainen valitsee salaa mielessään yhden ryhmän jäsenen raketiksi. Valmentajan merkistä liikutaan tilassa niin, että pysytellään mahdollisimman kaukana raketista / pysytään tietyn etäisyyden esim. 5 m:n päässä raketista. Koko ajan liikutaan (hölkkä, laukka, takperin, karhukävely jne.). Liike ei lakkaa harjoituksen aikana.
2. Jokainen valitsee raketinsa lisäksi myös suojan, eli henkilön, jonka tulee kaiken aikaa sijaita itsen ja raketin välissä.
3. Sovelluksia:
merkistä nopea suunnanmuutos
merkistä rynnätään halaamaan raketia
merkistä rynnätään halaamaan suojaa
taas vaihdetaan raketti / suoja => uudet halaukset jne.

Parimatkiat

Ollaan parin kanssa vastakkain. Luisteluasento, steppaus jaloilla. Toinen tekee ilmeitä, liikkeitä (pieniä / isoja) – toinen matkii. Vaihdetaan matkittavaa.

Tanja Mäkelä 2017
(alkup. Mm.
Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015,
Hanna Karelius 2016,
Perttu Silvennoinen 2016,
Sari Suoniemi 2016)

Valmentajalle:

Mitä on sinnikkyys?
Sinnikäs ihminen mm.
- tekee valmiiksi sen, mitä on aloittanut
- jaksaa yrittää vastoinkäymisistä huolimatta
- pitää kiinni tavoitteistaan ja niiden saavuttamisesta
Sinnikkyys kasvaa, kun ihminen saa positiivista palautetta yrittämisestä (kyvykkyyden tai tuloksen sijaan).
Sinnikkyys on yhteydessä menestykseen elämässä – siksi sitä kannattaa harjoittaa.

Tanja Mäkelä 2017
(alkup. Vuorinen, K. 2016e)

HAASTA ITSESI!

Teemat: itsetuntemus, autonomia, pätevyys, itsesääätely, kasvun ajattelutapa

Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

1. Kuvaile jokin tilanne, jossa käytit itsesääätelyä.
2. Mitä hyötyä itsesäätelystä oli?
3. Miltä minusta tuntui, kun onnistuin säätelemään toimintaani?

Työskentely:

Itsenäisesti, pareittain tai pienryhmissä.

Koonti yhdessä keskustellen tai kirjaten.

VIKKONI

Teemat: itsetuntemus, automia, pätevyys, arjenhallinta

Menetelmät: yksilövalmennus, vertaisvalmennus, pienryhmävalmennus

Kirjoita + piirrä/väritä: Suunnittele viikkosi!

Tee viikollesi tavoite. Sen jälkeen täytä viikkosi: Milloin olet koulussa? Milloin harjoituksissa? Milloin kavereiden kanssa? Milloin lepäät?

Tämän jälkeen väritä harjoituksesi (esimerkivärit):

Jääharjoitukset

Pelit

Oheisharjoitukset

Kehonhuolto

Palauttava harjoittelu

Lepopäivä

Jne.

Onko viikossasi kaikki värit?

Valmentajalle:

Itsesääätelykyky näkyy siinä, miten ihminen hallitsee impulsseja, tunteita, haluja ja tekemistään. Itsesääätelykyky vaikuttaa paljon siihen, miten ihminen toimii erilaisissa arjen sosiaalisissa tilanteissa, esimerkiksi miten pystyy keskittymään häiriötekijöistä huolimatta. Se myös auttaa asettamaan tavoitteita ja arvioimaan omaa toimintaa. Itsetuntemus on tärkeä osa itsesääätelykykyä.

Esimerkki itsesäätelystä: tavoitteena on harjoitella laukausta 15 minuuttia. Puhelin piippaa taskussa, mutta pelaaja ei reagoi siihen, sillä hän säätelee toimintaansa ja pitää tavoitteestaan kiinni. Vasta, kun harjoitus on suoritettu, hän katsoo puhelinta.

Tanja Mäkelä 2017
(Alkup. Vuorinen, K. 2016f)

Työskentely:

Itsenäisesti.

Välikoonti

pareittain/pienryhmissä: jokaisen viikko käydään läpi, muut antavat vinkkejä.

Koonti yhteisesti esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

Osaitko tehdä viikkosi?
Oliko se haastavaa? Jos oli, niin mikä siinä oli haastavaa?
Montako tuntia viikossa liikut?
Montako tuntia yössä nukut?
Milloin ja miten harjoittelet?
Mitä voisit toiminnassasi parantaa, jotta se tukisi tavoitteitasi?
Jne.

Tanja Mäkelä 2017