

Lasse Kauppinen

**Stressi jääkiekkoerotuomarin työssä
Tuomareiden kokemuksia**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2010



Koulutusala Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Lasse Kauppinen	
Työn nimi Stressi jääkiekkoerotuomarin työssä – tuomareiden kokemuksia	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Kari Partanen Toimeksiantaja Suomen Jääkiekkoliitto
Aika Syksy 2010	Sivumäärä ja liitteet 34 + 1
<p>Opinnäytetyöni aiheena oli jääkiekkoerotuomareiden työssään kokema stressi heidän omien kokemustensa mukaan. Opinnäytetyö tehtiin Suomen Jääkiekkoliitolle, joka on Kansainvälisen Jääkiekkoliiton (IIHF) jäsen ja virallinen edustaja Suomessa. Jääkiekko on Suomen suosituin urheilulaji, ja otteluita tuomitsevat erotuomarit ovat jatkuvasti toiminnan keskipisteessä työskentelemässä. Erotuomarina toimiminen vaatii fyysisten ominaisuuksien lisäksi henkistä lujuttua, ja kykyä toimia paineen alaisena.</p> <p>Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus, johon haastateltiin jääkiekkoerotuomareita heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Tutkimus toteutettiin haastatteleamalla kuutta jääkiekkoerotuomarin toimivaa henkilöä, jotka valittiin tutkimukseen satunnaisesti. Haastattelu oli muodoltaan teemahaastattelu, jossa erotuomarit vastasivat sanallisesti heille lähetettyihin kysymyksiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kokevatko jääkiekkoerotuomarit työnsä stressaavaksi, ja mikä mahdollisen stressaavuuden aiheuttaa. Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa lisää informaatiota tutkimuksen tilaajalle jääkiekkoerotuomarin työstä ja heidän ajatusmaailmastaan, jota voidaan jatkossa mahdollisesti hyödyntää esimerkiksi jääkiekkoerotuomarin koulutukseen liittyvissä asioissa. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli auttaa jääkiekkoerotuomareita yksilöllisellä tasolla valmistautumaan otteluihin ja hallitsemaan työtä mahdollisesti haittaavaa stressiä. Tekijän kannalta opinnäytetyön tavoite oli valmistaa tekijää kyseisen alan asiantuntijatehtäviin tulevaisuudessa siirryttäessä työelämään, sekä kehittää tutkimuksellista työotetta.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että erotuomarointi saattaa aiheuttaa stressiä erotuomareille. Kuitenkaan kaikki erotuomarit eivät koe työtä stressaavaksi. Stressiä aiheuttavat ainakin kiivaat tapahtumat otteluissa sekä omalla uralla eteenpäin pyrkimisen paineet. Joillakin stressi voi aiheuttaa myös univaikeuksia tai muita vaikutuksia yleiseen elämiseen. Erotuomaroinnista mahdollisesti aiheutuvaa stressiä käsitellään keskustelemalla asioista kollegoiden sekä muiden toimijoiden kanssa, sekä asioita itse pohdiskelemalla.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Jääkiekko, jääkiekkoerotuomari, stressi
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure management
Author(s) Kauppinen Lasse	
Title Stress in Ice Hockey Refereeing as Experienced by Referees	
Optional Professional Studies Health-promoting physical activity	Instructor(s) Partanen Kari
	Commissioned by the Finnish Ice Hockey Association
Date Autumn 2010	Total Number of Pages and Appendices 34 + 1
<p>The subject of thesis was the stress that ice hockey referees face in their work. The commissioner of the thesis was the Finnish Ice Hockey Federation which is a member of the International Ice Hockey Federation (IIHF) and its official representant in Finland. Ice hockey is the most popular sport in Finland, and ice hockey referees always do their job in the middle of all action in the rink. Working as a referee requires not only physical qualities but also mental strength and skills to cope under pressure.</p> <p>This thesis was a qualitative research made by interviewing ice hockey referees about their experiences and thoughts. The study was accomplished by interviewing six persons who work as a hockey referee and who were randomly selected. The aim was to study how stressful the referees considered their work and what the possible causes of stress were. The research gives more information for the commissioner about the duties of ice hockey referees and about their ideology of refereeing. As the information collected can be used in training referees, the aim of the research was also to give hockey referees themselves information on and advice for preparing for games and managing the stress which may occur. From the author`s point of view, the purpose of thesis was to develop the exploratory method and being a specialist in this particular subject.</p> <p>According to the results, referees may feel stress caused by refereeing. Nevertheless, not all referees do feel the stress. Stress is caused by hot-tempered situations in a hockey game and referees` own pressures to have a successful career. Some referees may have problems sleeping and have other affects in living. Stress is usually handled by discussions with collegues and other activators, and by cogitating.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Ice hockey, ice hockey referee, stress
Deposited at	<input type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 JÄÄKIEKKO	2
2.1 Jääkiekon historiaa	2
2.2 Suomen Jääkiekkoliitto	3
2.3 Jääkiekkoerotuomari	4
3 STRESSI	7
3.1 Stressi ja sen aiheutuminen	7
3.2 Stressi urheilussa	9
3.3 Stressin hallitseminen	11
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	13
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
5.1 Aineistonkeruu	14
5.2 Aineiston analyysi	17
6 TULOKSET	18
6.1 Tuomareiden perustiedot	18
6.2 Otteluun valmistautuminen	18
6.3 Ottelun tuomitseminen	20
6.4 Toiminta ottelun jälkeen	21
6.5 Stressin kokeminen	22
7 POHDINTA	24
7.1 Luotettavuus	24
7.2 Eettisyyden arviointi	25
7.3 Tulosten arviointi ja johtopäätökset	25
7.4 Oman prosessin pohdinta	28
LÄHTEET	31
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Jääkiekko on yksi Suomen suosituimmista urheilulajeista, sillä aktiivisia harrastajia maastamme löytyy 195 000, joista lisenssipelaajia on yli 67 000. Noin 2900 eri-ikäisistä pelaajista koostuvaa joukkuetta pelaa Suomessa kauden aikana yli 40 000 jääkiekko-ottelua, joiden tuomisesta vastaa 1650 jääkiekkoerotuomaria. (Suomen Jääkiekkoliitto 2010.) Jääkiekkoerotuomareiden tehtävänä on tuomita ottelu tasapuolisesti, oikeudenmukaisesti ja mahdollistaa näin onnistunut pelitapahtuma joukkueille, pelaajille ja yleisölle.

Urheilijat ovat olleet aiheena lukuisissa tutkimuksissa urheilupsykologian saralla. Yllättäen erotuomarit on laiminlyöty tutkimuksissa pahoin. Erotuomari on kuitenkin merkittävä osa niitä urheilulajeja, joissa erotuomaria käytetään, sillä erotuomarin toiminnalla voi olla suuri merkitys pelaajien käytökselle tai otteluiden lopputuloksille. (Philippe, Vallerand, Andrianarisoa, Brunel 2009.)

Opinnäytetyön aiheena ovat jääkiekkoerotuomarit ja heidän työssään kokema stressi. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, aiheutuuko tuomaroinnista stressiä jääkiekkotuomareille, kuinka jääkiekkoerotuomarit kokevat ja käsittelevät työstään mahdollisesti aiheutuvan stressin ja miten se vaikuttaa heidän toimintaansa kaukalossa sekä elämään jääkiekkokaukalojen ulkopuolella. Jääkiekkoerotuomarin työstä tiedetään yleisesti hyvin vähän, sillä suurin huomio yleisön ja median silmissä keskittyy yleensä pelaajiin ja heidän toimintaansa. Erotuomarit saavat usein kohdata runsaan määrän kritiikkiä ja arvostelua, joka on myös aika ajoin aiheetonta sekä jopa aggressiivista.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Suomen Jääkiekkoliitto. Liiton toimintastrategiana on pystyä tarjoamaan kaikille suomalaisille ihmisille lisäarvoa elämiinsä jääkiekon kautta. Liiton visio on tarjota suomalaisille jääkiekon kautta suuria elämyksiä ja tunteita, mukavaa yhdessäoloa sekä kansainvälistä menestystä. (Toimintastrategia 2010.)

Tämän opinnäytetyön avulla työni tilaaja saa lisää tietoa jääkiekkoerotuomarien ajatusmaailmasta ja työstä, jota se voi mahdollisesti tulevaisuudessa hyödyntää erotuomarien kouluttamisessa ja kehittämisessä. Yhteiskunnallisesti tärkeä ja merkittävä urheilumuoto eli jääkiekko

tarvitsee hyvää ja toimivaa erotuomarityöskentelyä sekä vahvoja erotuomareita, jotta laji säilyttää suosionsa ja asemansa niin huippu-urheilussa, kuin suosittuna junioreiden harrastuksena. Opinnäytetyön tulokset palvelevat myös tätä tarkoitusta. Lisäksi tulokset auttavat myös yksittäisiä erotuomareita työssään ja kehittämisessä paremmaksi erotuomariksi. Se antaa heille mahdollisuuksia ja keinoja stressin hallitsemiseksi, ja tätä kautta mahdollistaa heidän paremman keskittymisen omaan työhönsä.

2 JÄÄKIEKKO

Tämä opinnäytetyö käsittelee jääkiekkoerotuomareiden toimintaa ja kokemuksia liittyen otteluiden tuomitsemiseen. Jääkiekko on pelinä vauhdikas, nopea ja intensiivinen, jossa tunteet nousevat usein pintaan niin pelikentällä, kuin katsomossa. Erotuomari on aina pelin keskiössä, tapahtumien sisällä ja vastuussa pelin onnistumisesta ja turvallisuudesta. Tässä luvussa käsitellään jääkiekon peruslähtökohtia ja historiaa, sekä tutustutaan jääkiekkoerotuomariin käsitteenä.

Jääkiekkoa pelataan yleensä valkealla jääkentällä, joka on ympyröity kaukalolla. Kaukalon koko vaihtelee hieman, mutta se on yleensä noin 61 x 30 metriä. Pelaajia on jäällä yleensä yhtä aikaa molemmista joukkueista viisi sekä maalivahti, mutta erotuomarilla on oikeus tuomita joukkue tilapäisesti vajaalukuiseksi kentällä tapahtuvista rikkeistä. Mahdollisia tuomittavia rikkeitä ovat esimerkiksi väkivaltaisuus, estäminen ja käytöksestä tuomittava rangaistus. Jääkiekkopelin tarkoituksena on voittaa ottelu tekemällä enemmän maaleja kuin vastustaja (Jääkiekon Virallinen Sääntökirja 2010, 11, 33.)

2.1 Jääkiekon historiaa

Jääkiekko on syntynyt ja kehitetty Kanadassa, jossa sille luotiin säännöt ja aloitettiin kilpailutoiminta organisoidusti. Ensimmäisen näytösottelun pelasivat Montrealilaisen McGill-yliopiston jäsenet vuonna 1875. Euroopassa jääkiekkoon tutustuttiin ensimmäisen kerran 1800-luvun lopussa, ja ensimmäinen ottelu pelattiin Englannissa vuonna 1902. Muutama vuosi myöhemmin Belgia ja Ranska pelasivat keskenään kaksiosaisen jääkiekkomaaottelun. Kansainvälinen Jääkiekkoliitto, eli International Ice Hockey Federation perustettiin Pariisissa Ranskassa vuonna 1908. (The Early Beginnings.)

Jääkiekko tuli mukaan olympialaisten ohjelmaan ensimmäisen kerran vuonna 1920 Antwerpenin kesäolympialaisissa. Ensimmäiset erilliset jääkiekon maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin Ranskan Chamonixissa vuonna 1930. Naiset pelasivat kuitenkin ensimmäisestä olympiakullastaan vasta vuonna 1998 Japanin Naganossa. (Jääkiekon arvokisat.)

Kanada hallitsi kansainvälistä jääkiekkoa ylivaltaisesti aina 1950-luvulle asti, jolloin Neuvostoliitto alkoi haastaa sitä saavuttuaan kansainvälisille areenoille. 1900-luvun aikana Neuvostoliitto/Venäjä voitti 23 jääkiekon maailmanmestaruutta, kun Kanadan saldoksi jäi 21. Muita jääkiekossa suurmaan aseman saavuttaneita maajoukkueita ovat olleet Ruotsi, Tšekkoslovakia/Tshekki, Yhdysvallat sekä Suomi. 2000-luvun puolella huippumaaksi on noussut myös Slovakia. (Jääkiekon historiaa.)

Suomeen jääkiekko saapui hieman Eurooppaan saapumisen jälkeen, mutta Suomen Jääkiekkoliitto perustettiin vasta vuonna 1929. Suomen Jääkiekkomaajoukkue pelasi ensimmäisen virallisen maaottelunsa vuonna 1928 häviten Ruotsille Helsingissä maalein 1-8. Vuonna 1934 Suomessa pelattiin ensimmäisen kerran jääkiekon Suomen mestaruudesta sarjamuotoisesti. Suomen maajoukkue otti ensimmäisen maaotteluvoittonsa vuonna 1937 kaatamalla Viron maalein 2-1. Vuonna 1939 Suomi osallistui ensimmäisen kerran lajin arvokisoihin, kun Sveitsin Baselissa pelattiin maailmanmestaruudesta. (Jääkiekon historiaa.)

Suomen jääkiekkomaajoukkue saavutti ensimmäisen arvokisamitalinsa vuonna 1988 Calgaryn olympiakisoissa, kun joukkue otti hopeaa. Ensimmäisen maailmanmestaruuskisojen mitalin Suomi otti vuonna 1992 Prahan kisoista Tshekistä, josta tuloksena oli niin ikään hopeamitali. Ensimmäisen ja toistaiseksi ainoan miesten maailmanmestaruuden Suomi voitti vuonna 1995 Tukholman kisoista Ruotsista, jolloin Suomi kaatoi finaalissa Ruotsin maalein 4-1. Muita merkittäviä saavutuksia Suomen jääkiekkomaajoukkueelle ovat Torinon olympialaisten hopeamitali vuonna 2006, sekä Naganon olympialaisten pronssimitali vuonna 1998. (Suomalaisen jääkiekon merkkipaaluja.)

Jääkiekon tunnetuin ammattilaisliiga NHL (National Hockey League) perustettiin Kanadassa vuonna 1917 (From hockey for dummies). Nykyään liigassa pelaa 30 joukkuetta, joista 24 on Yhdysvalloista ja 6 Kanadasta. Joukkueet pelaavat Stanley Cup-pokaalista, joka on nimetty lordi Stanleyyn mukaan. Lordi lahjoitti pokaalin jääkiekon kiertopalkinnoksi Kanadassa jo 1800-luvulla. (NHL.)

2.2 Suomen Jääkiekkoliitto

Opinnäytetyön tilaajana toimii Suomen Jääkiekkoliitto RY, joka on Kansainvälisen Jääkiekkoliiton (IIHF) jäsen. Lisäksi se on IIHF:n virallinen edustaja Suomessa. Suomen Jääkiekko-

liitto on perustettu vuonna 1929, ja nykypäivänä sillä on yli 50 kokopäiväistä työntekijää koko Suomessa. Toimitusjohtajana liitossa toimii Matti Nurminen. (Suomen Jääkiekkoliitto.)

Jääkiekko on Suomen suosituimpia urheilulajeja, sillä jääkiekkoa harrastaa aktiivisesti noin 195 000 suomalaista. Lisenssipelaajia maassa on yli 67 000, ja erotuomareita sekä toimitsijoita yhteensä yli 2300. Suomessa on jäähalleja yli 200, ja eritasoisia joukkueita miltei 3000. (Suomen Jääkiekkoliitto.)

2.3 Jääkiekkoerotuomari

Jääkiekko-otteluissa käytetään kahden-, kolmen- tai neljän erotuomarin järjestelmää. Kolmen ja neljän erotuomarin järjestelmässä linjatuomareita on otteluissa kaksi ja päätuomareita yksi tai kaksi. Päätuomarin tehtäviin kuuluu pelin yleisjohto, hänellä on täysi käskyvalta kaikkiin ottelun toimitsijoihin ja pelaajiin, ja kaikissa erimielisyyksissä hänen päätöksensä on lopullinen. Viivoja koskevat rikkeet, kuten paitsiot ja pitkät kiekot kuuluvat linjatuomareiden pääasiallisiin tehtäviin. Linjatuomarit suorittavat lisäksi useimmat aloitukset ja avustavat päätuomaria tarpeen mukaan pelin johtamisessa. (Jääkiekon Virallinen Sääntökirja 2010, 33.)

Kaikkien pää- ja linjatuomareiden on pukeuduttava mustiin housuihin ja raidalliseen, viralliseen tuomaripaitaan. Päätuomarin erottaa linjatuomarista kahdeksan senttiä leveistä punaisista hihanauhoista molemmissa paidan hihoissa. Tuomarin muita pakollisia varusteita ovat luistimet, pilli ja visirinen jääkiekkokypärä. (Jääkiekon Virallinen Sääntökirja 2010, 33.)

Suomessa toimii 48 paikallista erotuomarikerhoa, joihin kuuluu yhteensä noin 2500 jäsentä. Kerhojen yhdyssiteenä toimii Suomen Jääkiekkotuomareiden Liitto (SJTL), joka toimii erotuomareiden virallisena edustajana kansallisesti sekä kansainvälisesti (Suomen Jääkiekkotuomareiden Liitto.)

Jääkiekkoerotuomariksi kouluttautuminen alkaa peruskurssilta, joita järjestetään vuosittain eri paikkakunnilla aina paikallisen erotuomarikerhon järjestämänä. Peruskurssi käydään nykyään kahdessa osassa kahtena eri viikonloppuna, ja se kestää yhteensä 2-4 päivää. Ensimmäisen osan jälkeen uudet aloittelevat tuomarit voivat jo viheltää nuorimpien jääkiekk junioreiden otteluita erotuomarikokelaina. Tällöin he viheltävät aina kokeneimpien tuomareiden pareina

ja saavat erotuomaripalkkiona vain puolet normaaleista palkkioista. Peruskurssin toisen osan jälkeen he saavat erotuomarikortin, eli ovat oikeutettuja virallisesti tuomitsemaan jääkiekkootteluita. (Jääkiekkoerotuomarin Peruskurssi 2008.)

Jokaisessa erotuomarikerhossa järjestetään lisäksi vuosittain ennen kauden alkua kertauskurssi, johon kaikkien tulevalla kaudella tuomitsevien tuomareiden on osallistuttava. Kurssilla kerrataan sääntöjä, tutustutaan mahdollisiin uusiin sääntömuutoksiin, ja suoritetaan sääntökoe. Koe on läpäistävä hyväksytysti ennen kuin kortti tulevalle kaudelle myönnetään. Kertauskurssi on kestoaltaan yleensä yhden illan mittainen. (Jääkiekkoerotuomarin Peruskurssi 2008.)

Lisäksi korkeimmilla tasoilla viheltäville erotuomareille järjestetään vuosittain kilpatuomari-leirejä, jotka toteutetaan alueittain. Kilpatuomari-leiri on yleensä kestoaltaan 2-3 päivää, ja se sisältää luentoja ja sääntökokeiden lisäksi muun muassa juoksu- ja lihaskuntotestit, erilaisia luistelutestejä, haastatteluja ja oheisharjoituksia. Erotuomarikerhojen kerhokouluttajat esittävät Jääkiekkoliitolle erotuomareita leirille kutsuttaviksi, ja liitto lähettää kutsun haluamilleen tuomareille saapua kilpatuomari-leirille. Kilpatuomari-leirillä osallistujat jaetaan testien tulosten mukaan paremmuusjärjestykseen, jolla on osittain merkitystä tulevan kauden erotuomari-tehtäviä jakaessa. (Jääkiekkoerotuomarin Peruskurssi 2008.)

Erotuomarin työssä ulkoisella olemuksella on tärkeä osa uskottavuuden ja luotettavuuden luomisessa. Jääkiekkoerotuomarin on näytettävä siistiltä ja huolitellulta niin jäällä ollessaan kuin jään ulkopuolella. Näin pelaajille syntyy heti ottelutapahtuman alusta kuva tuomaritehtäväänsä arvostavasta jääkiekkotuomarista. Lisäksi hyvä ulkoinen olemus luo osaavan vaikutelman ja lisää erotuomarin arvostusta. Erotuomari on ottelussa tuomitsemassa ottelua pelaajille, ei itselleen. Tuomarin tehtävänä on antaa pelaajien nauttia pelaamisesta sääntöjen puitteissa, mutta tärkeää on puuttua heti kun mennään sääntöjen ulkopuolelle. (Jääkiekkoerotuomarin Peruskurssi 2008.)

Hyvän erotuomarin ominaisuuksia ovat ainakin omien heikkouksien tunteminen ja valmius tehdä työtä niiden parantamiseksi, hyvä ihmisymmärrys ja kyky käsitellä ihmisiä, esimerkiksi esiintyminen kaukalossa ja sen ulkopuolella sekä pyrkimys aina parempiin suorituksiin otteluissa. Hyvä erotuomari omaa kunnioitusta ja auktoriteettia, hänellä on hyvä sääntötuntemus, pelisilmä sekä ymmärrys peliin ovat tallella ja fyysinen kunto on riittävä viheltävälle

tasolle. Lisäksi luistelutekniikka on sopiva erotuomarille, hän on kommunikointitaitoinen, rauhallinen, kiihkoton, avulias ja yhteistyöhaluinen kaikkien osapuolten kanssa. Tärkeää erotuomarille on toimia rehellisesti ja johdonmukaisesti, ja tarvittaessa myös myöntää omat virheensä kentällä. (Jääkiekkoerotuomarin Peruskurssi 2008.)

3 STRESSI

Tässä luvussa käsitellään stressin käsitettä, siihen johtavia syitä keskittyen urheilun näkökulmaan, sekä stressinhallintaan liittyviä asioita. Jääkiekko-ottelu on urheilutilanne, ja jääkiekkoerotuomarit toimivat yhtenä merkittävänä osana ottelua, sisällä vauhdikkaassa pelissä. Erotuomareiden otteita arvioidaan samalla tavoin, kuin jäällä pelaavien pelaajien, sillä korkeimpien tasojen otteluja seuraa yleisön lisäksi aina erotuomareita tarkkailevat otteluvalvojat. Näin paine erotuomarin työssä on jatkuvaa, ja sitä tulee usealta eri taholta.

3.1 Stressi ja sen aiheutuminen

Stressin käsitettä on pidetty laajalti epämääräisenä, koska sitä on käytetty kirjallisuudessa hyvin monessa merkityksessä. Joskus sillä on tarkoitettu tiettyjä ulkoisia ärsyketekijöitä, joskus erilaisia reaktioita niihin liittyen, ja joskus näiden yhdistettyä vuorovaikutusta. (Hänninen 1987, 6.) Stressi on fysiologisesti painetta ja rasitusta, joka aiheutuu elämäntilanteista. Se yleensä auttaa aluksi tehostamaan ja parantamaan ihmisen suorituskykyä. Stressitilanne on ristiriita, joka aiheutuu ihmisen ja ympäröivän todellisuuden välille. (Takala & Joensuu 2000, 849.) Stressiä kuvataan pohjimmiltaan myönteiseksi ilmiöksi, joka mahdollisesti lisää suorituskykyä tiukan paikan tullen. Rasittava, kielteinen stressi aiheutuu, kun ihminen tuntee omat kykynsä ja osaamisensa riittämättömiksi täyttämään vaatimuksia, joita kokee itselleen asetetun. Mikäli ihminen sitten ei pysty käsittelemään tällaista kykyjen ja vaatimusten ristiriitaa, syntyy ahdistusta selviytymisestä tai pärjäämisestä. (Takala & Joensuu 2000, 99.)

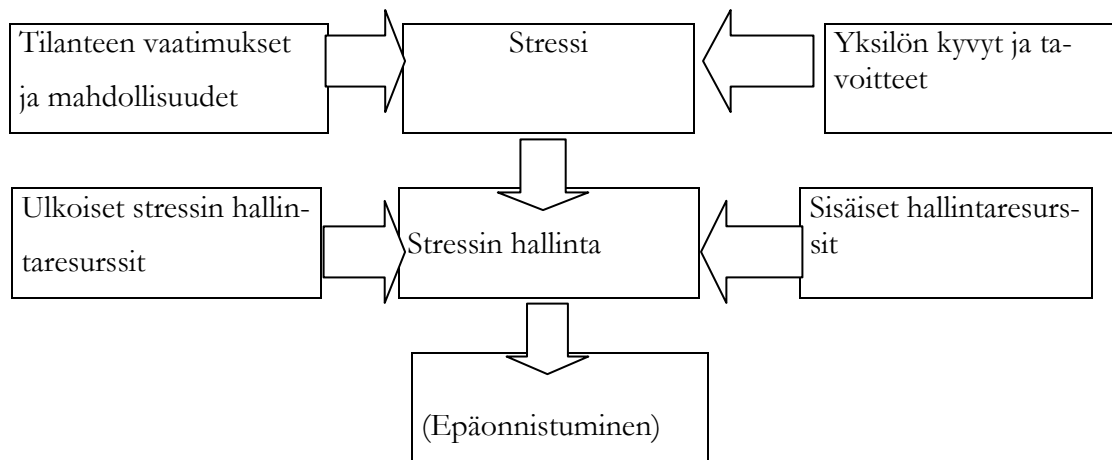
Stressillä tarkoitetaan lääketieteellisesti elimistön reaktioita voimavaroja kuluttaviin rasituksiin ihmisessä. Näitä rasituksia ovat fysikaaliset, kemialliset ja psyykkiset rasitukset, kuten esimerkiksi kova kuumuus ja kylmyys, säteily, myrkyt, leikkaukset ja tapaturmat, tulehdustaudit sekä henkinen jännitys. Elimistön kyky kestää stressiä riippuu suurelta osin glukokortikoideista, jotka ovat hiilihydraattiainevaihduntaan vaikuttavia lisämunuaiskuoren steroideja. (Nienstedt, Hänninen, Arstila, Björkqvist, 1999, 403–404.)

Stressi ihmisessä on jatkuvaa, mutta voimakkuudeltaan vaihtelevaa. Pienimmillään stressitaso on ihmisessä hänen nukkuessaan, miettiessään tai rentoutuessaan. Stressaantunut ihmisen

ruumis alkaa aina reagoida tietyllä tavalla. Stressi aiheuttaa ihmisessä tietyssä vaiheessa hälytysvaiheen, jossa tyypillisiä oireita ovat sympaattisen hermoston toiminnan kiihtyminen, adrenaliinin erityksen voimistuminen sekä aineenvaihdunnan, sydämen toiminnan ja ruoansulatuksen muutokset. Nämä oireet aiheuttavat käsien kylmenemistä, kainaloiden hikoilua, hengityksen syvenemistä ja lihasten yleistä jännittyneisyyttä. Kyseessä on normaali stressin aiheuttama reaktio ihmisruumiissa. (Björkman 1982, 25–26.)

Ihmisillä on erilaisia stressistä aiheutuvia fyysisiä oireita. Yleisimpiä oireita ovat sydämentykytys, päänsärky, vatsakipu, ärtyisyys, masentuneisuus ja mielialan laskeminen, itkemisen tarve, rinnan kiristys, ahdistuminen, unettomuus, virheet sekä heikotus ja huimaus. Yksikin tämänkaltainen oire riittävän voimakkaana koettuna voi haitata urheilijan keskittymiskykyä ratkaisevasti. (Björkman 1982, 28–29; Takala & Joensuu 2000, 849.)

Hännisen (1987,8) mukaan, stressi-ilmiön käsitteentään kuuluvia asioita voidaan havainnollistaa oheisen taulukon tapaan:



Kuvio 1: Stressi-ilmiö (Hänninen 1987, 8).

Kuviossa kuvataan ylhäältä lähtien stressiin vaikuttavat ulkopuolelta ja yksilöstä tulevat asiat. Toisessa tasossa stressinhallintaan vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset hallintaresurssit. Seuraavassa tasossa stressin mahdollisesti aiheuttama epäonnistuminen, jota kautta voi aiheutua erilaisia stressihäiriöitä ja –sairauksia.

3.2 Stressi urheilussa

Urheilutilanteisiin useimmiten liittyy jonkin verran stressiä, mikä yleensä on vain hyvä asia. Kokonaan ilman stressiä urheilija ei välttämättä pääse hyviin suorituksiin kilpailutilanteessa. Toisaalta liiallinen stressi on helposti haitallista urheilusuoritukselle. Näin ollen urheilijan tulisikin osata käsitellä omaa henkilökohtaista stressiään oikein, ja tehdä siitä itselleen ystävää, ei vihollista. (Björkman 1982, 30.)

Urheilussa on useita erilaisia tilanteita, jotka altistavat urheilijan erilaisille stressireaktioille. Näitä tilanteita ilmenee sekä harjoittelussa, kilpailuun tai otteluun valmistautumisessa, itse suorituksessa sekä suorituksen jälkeen. Tällaiset stressireaktiot aiheuttavat urheilijassa psykisen energian tuhlausta, joka on liiallisena haitallista suoritukselle. Lisäksi urheilussa esiintyy lukuisia erilaisia pelkotiloja, jotka myös vievät urheilijan psyykkistä energiaa. Näitä ovat muun muassa pelko riskin ottamisesta, pelko epäonnistumisesta ja pelko liiallisista odotuksista. (Björkman 1982, 45–51.)

Urheilijan oma suhtautuminen kyseessä olevaan kilpailutapahtumaan perustuu koettuun kyvykkyyteen suhteessa tapahtuman tasoon. Suhtautuminen perustuu yksilöllisesti eri seikkoihin, kuten koettuun kunto- ja taitotasoon, kilpailun koettuun haastavuuteen, aikaisempiin kokemuksiin kilpailupaikasta tai olosuhteista sekä suorituksia seuraavat tahot, kuten julkinen sana, yleisö tai paikalla olevat läheiset henkilöt. (Liukkonen 2004, 229.)

Stressi urheilussa voi aiheutua monesta eri asiasta. Björkmanin (1982, 17) mukaan, jokin tilanne tai asia aiheuttaa ihmisessä turhautumista, paineita tai ristiriitatilanteita, joista syntyy stressiä. Turhautuminen voi seurata urheilussa, jos mahdollisuudet tavoitteiden saavuttamiseksi pienentyvät tai estyvät. Tällaisia tekijöitä voivat olla muun muassa kotiyleisö, huonot olosuhteet kilpailupaikalla tai loukkaantuminen. Oman näkemykseni mukaan erotuomarin työskentelyyn vaikuttavia tekijöitä voivat näistä olla ainakin yleisö, pelaajat ja olosuhteiden aiheuttamat vaikeudet.

Urheilussa on stressin sekä suorituskyvyn välillä havaittu tietynlainen suhde. Kun ihmisen stressitaso on minimaalinen, on myös hänen suorituksensa ja suorituskykynsä heikko. Stressitilan kasvaessa myös suorituskyky kasvaa tiettyyn ihannetilaan saakka. Tällöin ihmisen suorituskyky on parhaimmillaan. Stressin ylittäessä tämän kynnyksen myös suorituskyky alkaa laskea nopeasti. Näin ollen tulosten kannalta yhtä epätoivottuja tilanteita ovat sekä alistres-

saantuminen, että ylistressaantuminen. Suorituskyvyn ja stressin suhteen ihannetason saavuttaminen on yksilöllistä ja kestää toisilla ihmisillä pidempään kuin toisilla. Ihmiset ja urheilijat tarvitsevat erilaista toimintaa oman ihannetasonsa saavuttamiseksi urheilussa ja kilpailutilanteissa. (Björkman 1982, 32.)

Liiallisella stressillä on urheilussa paljon vaikutuksia. Urheilija kokee ylistressaantuneena voimakkaita tunnereaktioita vähäpätöisistäkin asioista. Pelkotilat voimistuvat ja pienet asiat aiheuttavat epävarmuutta urheilijassa. Taktillinen valmiuskyky heikkenee, paniikin tunne iskee ilman kunnollista syytä, omiin tunteisiin reagoidaan liian voimakkaasti, ja keskittymiskyky heikkenee yleisesti. Urheilija saattaa myös kokea itsensä sairaaksi tai heikoksi, ja hänen vastustuskykynsä muille stressitekijöille alenee. (Björkman 1982, 30.)

Liiallinen stressi voi aiheuttaa urheilijalle esimerkiksi keskittymiskyvyn heikkenemistä, jolloin ajatus ei pysy itse suorituksessa vaan harhailee epäolennaisissa asioissa. Kielteisimmillään stressi johtaa lisäksi myös muuten urheilijan fyysisen ja psyykkisen tason laskuun aiheuttaen suorituskyvyn ja arvostelukyvyn laskemista. (Björkman 1982, 26 & 31.) Mielestäni erotuomarintyössä keskittyminen suoritukseen on erittäin tärkeää onnistuneen suorituksen aikaansaamiseksi, joten keskittymisen heikkeneminen on merkittävä stressin vaikutus.

Erotuomarin työssä keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä voivat olla vaikeudet kotona ja siviilielämässä, edellinen ottelu, otteluun saapumisen vaikeudet, katsomo ja yleisö, fyysinen kunto, kiinnostus eli ”kipinä” peliin, huonot varusteet, muiden toimitsijoiden heikkous, jään laatu, liian pitkä keskittyminen tai ottelun jälkeen tulossa olevat tapahtumat (Jääkiekkoerotuomarin peruskurssi, 2008).

Jalkapalloerotuomareiden keskuudessa toteutetussa tutkimuksessa suurimmiksi stressitekijöiksi erotuomarin työssä osoittautuivat huonon pelin viheltäminen, päätöksiä protestoivat ihmiset jotka eivät kuitenkaan ymmärrä pelin sääntöjä, mahdollinen pudotus alemmalle tasolle viheltämään sekä sanallinen herjaaminen ja kritisointi toimihenkilöiden tai katsojien toimesta. Kyseisessä tutkimuksessa kävi lisäksi ilmi, että erotuomarintyö voi aiheuttaa konflikteja ja haittoja erotuomarin siviilielämään, kuten työ- ja perheasioihin. (Wolfson & Neave 2007.)

Paineilla tarkoitetaan niitä vaatimuksia, jotka vaativat ihmisiä voimistamaan ponnistelujansa, ja jotka liittyvät usein ihmisten omiin pyrkimyksiin, normeihin sekä arvoihin. Urheilussa näitä

ovat sekä omasta itsestä että muiden odotuksista syntyvät menestymispaineet. Usein nämä ovat myös paineita pysyä huipulla, kun sen on kerran urallaan saavuttanut. (Björkman 1982, 19.)

3.3 Stressin hallitseminen

Jääkiekko on etenkin huipputasolla kilpaurheilua, jossa pelaajat kilpailevat toisiaan vastaan ja erotuomari on tärkeä osa peliä. Liukkosen (2004, 229) mukaan, kilpailutilanne aiheuttaa aina urheilijalle stressitekijän, jonka tulkinta vaikuttaa hänen psykofysiologisiin reaktioihinsa. Joissain tapauksissa stressi vaikuttaa urheilijan suoritukseen positiivisesti, mutta toisaalta myös päinvastainen reaktio on mahdollinen, jolloin urheilija epäonnistuu. Björkmanin (1982, 30) mukaan, urheilutilanteisiin liittyy useimmiten stressiä, mistä on hyvässä tapauksessa hyötyä urheilijalle. Ilman stressiä urheilija ei pääse hyviin suorituksiin, mutta toisaalta liiallinen stressi voi olla haitallista suoritukselle. Stressiä on urheilussa hänen mukaansa opittava käsittelemään, mutta ei välttämään kokonaan.

Stressin reagoititavoilla tarkoitetaan ihmisten erilaista reagoimista stressiin. Erityisesti ristiriitojen ja turhautumien aiheuttamissa stressitilanteissa ihminen käyttää helposti oman miänsä puolustuskeinoja. Näiden keinojen tarkoituksena on suojata ihmisiä stressiltä, joka voisi muuten aiheuttaa voimakasta ahdistusta ja lamaannusta, sekä itseluottamuksen alenemista. Tärkeimpiä stressin puolustuskeinoja ovat torjunta, kieltäminen, reaktionmuodotus, eristäminen, taantuma, ratiionalisointi ja projektio. Puolustusmekanismien ongelmana on, että ne vievät energiaa pois muulta toiminnalta, kuten keskittymiseltä, mikä näin vaikeuttaa itse suoritusta. (Björkman 1982, 20–21.)

Stressinhallintakäyttäytyminen tarkoittaa ihmisen erilaisia pyrkimyksiä säädellä suhdettaan ympäristöönsä siten, että hänen kokemansa ristiriita tarpeiden ja niiden tyydyttämisen mahdollisuuksien välillä minimoituu (Hänninen 1987, 13). Stressinhallinta keinoja on karkeasti jaoteltuna kolme, jotka ovat: aktiiviset tilanteen muuttamispyrkimykset, passiiviset sopeutumispyrkimykset (defenssit), sekä oireiden lievittämiset (Hänninen 1987, 134).

Stressireaktioiden keskuksena toimivat hypotalamus, aivolisäke, sympaattinen hermosto ja lisämunuaiset. Niistä lähtevät erilaiset viestit ja hormonit kaikkialle ympäri ihmisen elimistöä. Yksinkertaisia stressinhallintakeinoja ovat riittävä uni ja liikunta, elämisen hauskuuden yleinen lisääminen, tunteiden, kuten itkemisen ja naurun näyttäminen sekä hyvien ihmissuhteiden ylläpitäminen. (Takala 2000, 849.)

Urheilija voi säädellä itse omia stressireaktioitaan urheilusuorituksessa, mutta se vaatii pitkäjänteistä oppimista harjoittelun kautta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi erilaisten pelko- ja stressitilanteiden läpikäymistä ajatuksissa ja mielikuvissa. Tällä taas tarkoitetaan erityistä psyykkistä valmentautumista suoritukseen, joka valmistaa urheilijaa käsittelemään stressikokemukset suoritustilanteissa. (Liukkonen 2004, 230.)

Urheilijan on kyettävä rentoutumaan mieltä rauhoittaakseen stressaavissa tilanteissa. Tämä onnistuu kyseisen lajin vaatimuksia varten suunnitellulla psyykkisellä valmennuksella. Mikäli psyykkistä valmennusta ja sitä kautta stressitilanteiden hallintaa ei urheilussa harjoitella, todennäköisesti urheilijan lajiominaisuudet kehittyvät negatiiviseen ja kielteiseen suuntaan. (Liukkonen 2004, 228.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyö on muodoltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää aiheutuuko jääkiekkoerotuomareille työstään stressiä, mikä sen aiheuttaa ja miten he sen kokevat ja käsittelevät. Tutkimus suoritetaan haastattelemalla jääkiekkoerotuomareita heidän kokemuksistaan, jonka jälkeen saadut vastaukset analysoidaan. Haastattelu suoritetaan aiheeseen suunnatuilla kysymyksillä, joihin erotuomarit vastaavat sanallisesti ilman rajoituksia. Kysymykset lähetetään erotuomareille sähköisessä muodossa, ja he saavat riittävästi aikaa vastausten lähettämiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia jääkiekkoerotuomareiden kokemuksia heidän tuomittessaan jääkiekko-ottelua. Työssä haettiin jääkiekkoerotuomarin otteluun valmistautumisen, toimimisen ottelun aikana, ja ottelusta palautumisen käytäntöjä, ja selvitettiin stressin aiheutumista ja syntymistä jääkiekko-ottelua tuomittaessa. Lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin kokevatko tuomarit ottelun tapahtumien vaikuttavan heidän siviilielämäänsä.

Opinnäytetyön tavoite on selvittää tutkimuksen toimeksiantajalle Suomen Jääkiekkoliitolle jääkiekkoerotuomarien kokemuksia omasta työstään. Tutkimuksen kautta toimeksiantaja saa käyttöönsä lisää tietoa jääkiekkoerotuomarien työstä, ja sitä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää erotuomarien koulutuksessa ja tukemisessa työssään.

Opinnäytetyöni on laadullinen aineistolähtöinen tutkimusprosessi, joten siinä puhutaan tutkimustehtävästä. Aineistolähtöisessä tutkimusprosessissa voi varautua siihen, että ongelma muuntuu prosessin edetessä, eli tutkimustehtävä muokkautuu (Opinnäytetyöpakki, 2009.)

Tutkimustehtävä:

1. Kokevatko jääkiekkoerotuomarit työssään stressiä?
2. Mikä aiheuttaa stressiä jääkiekkoerotuomarin työssä?
3. Miten jääkiekkoerotuomarit käsittelevät työstään aiheutuvan stressin?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön toteutukseen liittyviä asioita. Aluksi keskitytään aineistonkeruumenetelmään ja kerrotaan miten tutkimuksessa käytetty materiaali on koottu. Sitten käsitellään tutkimusasetelman kautta toteutuksen eteneminen opinnäytetyössä, jonka jälkeen siirrytään tutkimusmetodeihin.

5.1 Aineistonkeruu

Tutkimuksen tutkimusotteena käytettiin kvalitatiivista menetelmää, eli kyseessä oli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu hyvin erityisesti sellaisiin tutkimuksiin, joissa tutkitaan luonnollisia, kontrolloimattomia tilanteita, ja joita ei voida tutkia erityisessä testitilanteessa (Metsämuuronen 2006, 88). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus on moninainen, ja laadullisessa tutkimuksessa pyritään kokonaisvaltaiseen tutkimukseen tästä todellisuudesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleisesti enemmän löydetään ja paljastetaan tosiasioita, kuin todistetaan todeksi jo aiemmin tiedossa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 152.) Jääkiekkoerotuomarin kokemukset ottelujen tuomitsemisen aiheuttamasta stressistä on aiheena hyvin kvalitatiiviseen otteeseen sopiva ja tietoa antava.

Kvalitatiivinen analysointi tarvitsee tilastollisesta tutkimuksesta poikkeavaa absoluuttisuutta. Laadullisessa analyysissä tilastolliset todennäköisyydet eivät kelpaa tutkimuksen johtolangoiksi, johtuen yleensä jo pelkästään tutkittavien yksiköiden rajallisesta määrästä. On harvoin järkevää tehdä esimerkiksi niin paljon haastatteluja, että yksilöiden väliset erot tulisivat tilastollisesti merkittäviksi. Laadullinen analyysi sen sijaan koostuu kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä sekä arvoituksen ratkaisemisesta. Analyttisyys on ainoa keino tällaiseen erotteluun, sillä nämä kaksi asiaa nivoutuvat käytännössä aina toisiinsa. (Alasuutari 1995, 29–30.)

Varto (1992, 23–24) käsittelee laadullista tutkimusta elämismaailma-käsitteen avulla. Laadullisessa tutkimuksessa kohteena on yleensä ihminen ja maailma jossa ihminen elää. Yhdessä tätä kokonaisuutta kutsutaan elämismaailmaksi. Elämismaailma tarkoittaa asioita, joita ihmistutkimuksessa tavataan, kuten yksilön, yhteisön ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kohteita.

Elämismaailman asioita ei voi tarkastella samalla tavalla kuin luonnollisen maailman asioita, esimerkiksi luonnontapahtumia, sillä elämismaailman merkityksiä on mahdoton löytää luonnollisen tapahtumisen tutkimisesta. Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailmaa tarkastellaan merkitysten kautta, jotka tapahtuvat ihmisestä lähtöisin olevina ja ihmiseen päättyvinä ilmiöinä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat ainakin seuraavat seikat: tutkimuksen luonne on tiedon hankintaa kokonaisvaltaisesti, tutkimuksessa suositaan yleensä ihmisiä tiedon keruun instrumentteina, kerättyä aineistoa tarkastellaan yksityiskohtaisesti, aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja, kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, tutkimussuunnitelma muovautuu pikkuhiljaa tutkimuksen edetessä, ja jokaista tapausta käsitellään ainutlaatuisena jolloin tulkinta tapahtuu sen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2000, 155). Lisäksi kvalitatiivisessa tutkimuksessa ominaispiirteitä ovat ainakin aineiston keräämiseen ja käsittelyyn liittyvät tulkintakysymykset ja ongelmat, sekä se, että kvalitatiivinen tutkimus ei ole samalla tavoin sidottu rajattuun ja yksiselitteiseen aineistoon, kuten kvantitatiivinen tutkimus (Mäkelä 1998, 45–46).

Kvalitatiivinen tutkimus perustuu etenemisestä yksityisestä yleiseen, se on kiinnostunut useista yhtäaikaista tekijöistä, jotka kaikki vaikuttavat lopputulokseen. Tutkimuksen luokat muotoutuvat tutkimuksen kuluessa ja se on kontekstisidonnaista, eli teorioita ja säännönmukaisuuksia kehitellään suuremman ja kokonaisvaltaisemman ymmärtämisen toivossa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 25.)

Laadullinen tutkimus on kaikkien muiden tutkimustapojen tapaan sidottu tutkijan teoreettisiin lähtökohtiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen aineisto on kerätty tiettyä tarkoitusta varten, ja näin niitä analysoidaan ja tarkastellaan aina tietynkaltaisesta näkökulmasta. (Luoma, Karjalainen, Reinikainen 2006, 420.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein melko pieneen määrään tapauksia, joita sitten analysoidaan tutkimuksessa mahdollisimman tarkasti ja perusteellisesti. Tieteellisyyden kriteeri ei siis ole aineiston määrä vaan laatu. Tärkeä asia on rakentaa tutkimukseen vahvat teoreettiset perustukset, jotka ohjaavat osaltaan aineiston hankintaa. Kyse on harkinnanvaraisesta otannasta, tai harkinnanvaraisesta näytteestä, jolloin käsite eroaa tilastollisesta otantamenetelmästä. (Eskola & Suoranta 1998, 18.)

Kohdehenkilöiden tiedot hankittiin Kainuun Jääkiekkotuomareiden yhteystietorekisteristä, sillä kaikki haastatellut henkilöt kuuluvat tai ovat kuuluneet kyseiseen erotuomarikerhoon. Heidät valittiin tutkimukseen satunnaisesti, eikä heidän erotuomarikokemuksellaan tai korkeimmalla saavutetulla tuomitsemistasollaan ollut merkitystä kohdehenkilöitä valittaessa.

Tutkimus suoritettiin haastattelemalla jääkiekkoerotuomareita heidän kokemuksistaan. Haastattelu toteutettiin lähettämällä laadittu kysely ennakkoon valituille jääkiekkotuomareille sähköisesti. Kohdehenkilöt saivat 1-2 viikkoa aikaa vastata kysymyksiin ja palauttaa vastaukset tekijälle. Lisäksi heitä ohjeistettiin kyselyyn vastaamisesta keskustelun avulla. Näin kohdehenkilöt saivat miettiä vastauksia omassa rauhassaan, eikä haastattelutilanteesta aiheutunut heille painetta tai ahdistusta. Haastattelu oli laadittu avoimista kysymyksistä, joihin erotuomarit vastasivat omin sanoin. Vastausten pituutta ei ollut rajattu, eikä kieliasulla ollut merkitystä vastausta annettaessa.

Haastattelukysymysten laadinnassa käytettiin lähtökohtana Gencayn (2009) sekä Wolfson & Neaven (2007) jalkapalloerotuomareita käsitteleviä tutkimuksia. Kysymyksillä haettiin stressiä aiheuttavia tekijöitä eri ottelun vaiheista, eli ottelun valmistautumisesta, toiminnasta ja tapahtumista ottelun aikana, sekä toiminnasta ottelun jälkeen. Lisäksi kysymyksillä haettiin yhteyksiä yleiseen stressaavuuteen jääkiekkoerotuomaroinnissa. Näiden osa-alueiden kautta haastattelulla haettiin vastauksia ja selityksiä opinnäytetyön tutkimustehtäviin.

Haastattelumenetelmänäni tutkimuksen toteuttamisessa toimi puolistrukturoitu haastattelu, eli teemahaastattelu. Haastattelu kohdennettiin teemoihin, jotka laadittiin etukäteen käsittelemään tutkittavana olevaa aihetta. Teemahaastattelu sopii aiheeseen, joka on haastateltaville melko henkilökohtainen, ja he eivät ole juuri tottuneet puhumaan siitä. Haastattelussa tutkija esittää pääasiassa avoimia kysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan kohdehenkilöt vastaavat kysymyksiin omin sanoin. (Opinnäytetyöpakki, 2010.) Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta vastausvaihtoehtoja ei ole. Jokainen haastateltava voi vastata kysymyksiin vapaasti omia sanoja käyttäen. (Eskola & Suoranta 1998.) Teemahaastattelusta siis puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten muoto, mutta se ei myöskään ole täysin vapaa kuten syvähaastattelu (Hirsjärvi ym. 2000, 48).

5.2 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen perusasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätelmien tekeminen. Tässä analyysivaiheessa tutkimuksen tulokset selviävät, eli tutkija saa tietää millaisia vastauksia hän itse asiassa saa asettamiinsa ongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2000, 207.) Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan aineistolähtöisestä analyysistä, joka tarkoittaa käytännössä teorian rakentamista empiirisestä aineistosta lähtien. Aineiston rajausta on tärkeää pohtia, jotta sen analysointi on kaikin puolin järkevää ja hyödyllistä. (Eskola ym. 1998, 19.)

Pääperiaatteena analyysitavan valitsemisessa on, että tulee käyttää sellaista analyysitapaa, joka parhaiten tuo vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. Kvalitatiivisessa analyysissä käytetään tavallisesti ymmärtämiseen pyrkivää lähestymistapaa, ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2000, 210.) Kerätty aineisto saadaan järjestettyä sisällönanalyysin avulla, jolloin johtopäätösten teko on helpompaa. Kuitenkin, yksinomaan sen avulla johtopäätöksiä ei voi tehdä, sillä se on tapa tarkastella vain tutkimusaineistoa, ei käyttäytymistä (Grönfors 1985, 161.)

Aineiston analyysissa kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto toisinaan säilyy alkuperäisessä sanallisessa muodossaan. Analyysivaiheessa tutkija käyttää päättelyä, joka voi olla joko induktiivista tai abduktiivista. Induktiivisessa päättelyssä keskeinen asia on aineistolähtöisyys, kun taas abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on valmiina teoreettisia johtoideoita, joita pyritään osoittamaan todeksi aineistoa analysoimalla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole olemassa yhtä ehdottomasti muiden edellä olevaa analyysitapaa, vaan tekniikat ovat moninaisia ja työkentelytapoja on useita erilaisia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136.)

Haastattelujen tulosten analysoinnissa käytettiin litterointia, eli puhtaaksi kirjoittamista, joka auttaa tutkijaa ymmärtämään miten tutkimukseen osallistuvat henkilöt organisoivat puheensa tai kirjoituksensa (Metsämuuronen 2006, 88). Litteroinnin jälkeen tulokset luettiin läpi useaan kertaan. Tämän jälkeen tuloksia pyrittiin ymmärtämään ja löytämään vastauksia, jotka yhdistyivät tutkimustehtäviin. Haastateltujen henkilöllisyyttä ei haluttu paljastaa missään vaiheessa tutkimusta, joten suorat lainaukset ilmoitettiin henkilöllisyyksiä paljastamatta. Lopuksi materiaalista tehtiin johtopäätökset ja pohdittiin tutkimuksen luotettavuutta sekä arvoa työn tilaajalle.

6 TULOKSET

Tässä luvussa aiheena ovat haastattelun tulokset. Ensiksi käsitellään haastateltujen jääkiekkoerotuomareiden lähtö- ja perustietoja. Seuraavaksi tarkastellaan erotuomareiden valmistautumista otteluun, toimintaa ottelun aikana ja toimintaa ottelun jälkeen. Lopuksi tarkastellaan heidän kokemuksiaan stressistä tuomarityössä, ja minkälaisia vaikutuksia sillä on heidän elämänsä.

Haastattelu oli opinnäytetyössä jaoteltu eri vaiheisiin, jotka olivat perustiedot, otteluun valmistautuminen, toiminta ottelun aikana, toiminta ottelun jälkeen sekä yleinen stressinkokeminen. Tässä luvussa opinnäytetyön tuloksia tarkastellaan saman jaotelman mukaisesti.

6.1 Tuomareiden perustiedot

Opinnäytetyössä tutkittiin jääkiekkoerotuomareina toimivia henkilöitä haastattelemalla heitä heidän kokemuksistaan erotuomarintyössä. Haastateltavia henkilöitä oli yhteensä kuusi. Henkilöiden ikärakenne oli suhteellisen nuori, sillä haastatellut olivat iältään 18–31-vuotiaita. Jääkiekkoerotuomareina he olivat toimineet 2-6 kauden ajan. Tutkituista erotuomareista neljä ilmoitti ammatikseen opiskelun. Yksi tuomari toimi opistoupseerina ja yksi yksityisyrittäjänä.

Tutkimushenkilöiksi valittiin erotuomareita sattumanvaraisesti, mutta kuitenkin niin, että mukana oli eri tuomariluokituksen omaavia tuomareita. Näin ollen he viheltävät otteluita eri tasoilla. Haastatelluista tuomareista yksi oli tähänastisella urallaan toiminut erotuomarina Mestis-tasolla, yksi Suomi Sarja – tasolla, ja yksi miesten 2-divisioona tasolla. Loput kolme tuomaria olivat toistaiseksi viheltäneet vain junioriotteluita, korkeimpana tasona B-junioreiden 1-divisioona.

6.2 Otteluun valmistautuminen

Keskittyminen

Haastateltavat kertoivat suorittavansa aina samanlaisia toimintoja otteluja ennen. Tämä helpottaa otteluun keskittymisessä ja oikean tunnetason löytymisessä. Valmistautuminen saattaa alkaa jo edellisenä iltana **sääntökirjaan** tai edellisen kyseisten joukkueiden ottelun **pöytäkirjaan** perehtymisellä. Ennen otteluun lähtöä **varusteet** tarkistetaan huolella jo kotona. **Alkulämmittely** kuuluu oleellisena osana ennen ottelua tapahtuviin toimintoihin, ja tämä suoritetaan esimerkiksi **lenkkeilyn** ja **venyttelyn** avulla. Muiden ottelua viheltävien erotuomareiden kanssa valmistautuminen tapahtuu yleensä yhteisesti.

Ennen ottelua tulee hieman aina lämmiteltyä.

Tuomarikaverin kanssa käydään läpi vähän tulevaa peliä.

Pieni keskittyminen otteluun hetki ennen ottelun alkamista on ollut tapana.

Jännittäminen ennen ottelua

Haastatellut tuomarit kertoivat suurelta osin **jännittävänsä** usein hieman ennen tuomitsemaansa ottelua. Etukäteen vauhdikkaiksi tiedetyt pelit ja uudelle tasolle siirtyminen jännittävät eniten. Lisäksi jännitys antaa tuomarille hyvän tuntemuksen omasta valmiudesta ja ”hereillä olemisesta”. Kuitenkin erotuomarit olivat yksimielisiä siitä, että tuleva ottelu ei aiheuta heille univaikeuksia ottelua edeltävinä öinä. Yhdelle haastatellulle ottelu ei aiheuta lainkaan jännitystä etukäteen.

Enemmän tai vähemmän, riippuen pelin tasosta. Jännitys valmistaa hyvin peliin ja siellä on sitten hereillä heti alusta lähtien.

Aina vähäsen jännittää, siitä saa mielestäni paremman ”tatsin” peliin.

En jännitä, elämässä on muutakin kuin erotuomarointi.

Tutkimuksessa kysyttiin seuraavaksi tuomareilta, mitä he ajattelevat juuri ennen jälle menoa. Tuomarit vastasivat keskittyvänsä omaan suoritukseen, jotta tuomarointi onnistuu heti ottelun alkuminuuteilta lähtien. Oma ulkoasu ja olemus on hyvä tarkistaa ennen jälle pelaajien eteen menoa. Yksi haastateltava kertoi olevansa huolestunut omasta fyysisestä jaksamisestaan ottelussa.

Mietin miten kuntopohja riittää.

Keskityn vain ottelun alkuun, jotta peli lähtee hyvin liikkeelle.

6.3 Ottelun tuomitseminen

Virhe ottelun aikana

Haastateltavat käsittelevät ottelussa tekemänsä **virheet** eri tavoin ottelun aikana. Päällimmäisenä ajatuksena tuomareilla on pyrkimys **sulkea tapahtuma mielestä** mahdollisimman nopeasti, ja jatkaa ottelua eteenpäin. Virhe käsitellään muiden erotuomareiden kanssa erätauolla tai pelin jälkeen. Virheestä halutaan myös oppia tulevaisuutta varten. Yhden erotuomarin mukaan virheen unohtaminen ei aina kuitenkaan onnistu, ja se saattaa häiritä työskentelyä jatkossa kyseisessä ottelussa.

Yritän vain oppia siitä, ja tehdä samanlaiset asiat jatkossa paremmin.

Yleensä kiroan muutaman kerran kovaa itsekseni!

Yleisön kritiikki

Yleisön antaman kritiikin vaikutus erotuomarin toimintaan oli vastaajien mielestä hyvin vähäinen. Kaikkien haastateltujen mielestä yleisön kritiikki on melko helppoa sivuuttaa häiritsemästä tuomarityötä. Usein yleisön kommentit ja kritiikki tuntuvat vain huumorilta otteita tuomitessa. Kuitenkin tuomariuran alussa ennen kokemuksen karttumista näin ei aina ollut.

Kyllähän se kuuluu, mutta en ajattele niitä yhtään sen enempää. Joskus kyllä hieman hymyilyttää, jos tulee hyvää kuittia.

Eivät tiedä mistä puhuvat, ne kadehtivat kun itsestään ei ole tuomariksi.

Pelaajien ja toimihenkilöiden kritiikki

Pelaajien ja joukkueiden toimihenkilöiden tuomaria kohtaan kohdistama **kritiikki** on tuomareille selkeästi merkitsevämpää. Tuomarit ymmärtävät kritiikin, mikäli kokevat sen olevan aiheellista ja perusteltua. Aiheeton ja perustelematon kritiikki on yleensä kuitenkin **rangaistava rike**. Tuomitsemiseen kritiikki ei useimmiten vaikuta mitenkään, ellei tuomari itse ajattele tehneensä virheen, josta kritiikki seurasi.

Ymmärrän jos kritiikki tulee aiheesta, muuten en anna sen vaikuttaa tuomitsemiseen.

Ulkopuolelta tuleva kritiikki on kaikkien haastateltavien mielestä helppo sulkea mielestä ottelun aikana, eikä se häiritse suorittamista jäällä. Yksi tuomari kuitenkin myönsi kritiikin saattavan vaikuttaa hetkellisesti **itseluottamukseen** negatiivisesti.

Jos peli menee kokonaisuudessaan huonosti saattaa huutelu vaikuttaa itseluottamukseen jonkin aikaa.

6.4 Toiminta ottelun jälkeen

Ottelun jälkeen tapahtumat **käsitellään** yleensä **keskustellen**. Tämä tapahtuu **tuomariparin, otteluvalvojan** tai katsomossa olleen tutun kanssa pelin päätyttyä. Kaikki haastateltavat kertovat käyvänsä tapahtumat läpi myös **itsekseen** omissa ajatuksissaan.

Mietin mitä olisin voinut tehdä paremmin ja mikä meni hyvin. Jos joku tuttu on ollut katsomossa, kysyn hänen mielipidettään pelistä.

Vaikeat tilanteet katson sääntökirjasta ja mietin yleisesti onko parannettavaa suorituksessa.

Ottelun tapahtumat saattavat **vaivata** tuomareita jälkeenpäin useita päiviäkin. Yhden tuomarin mielestä virhe voi pyöriä mielissä jopa viikkoja pelin jälkeen. Toisaalta yhden tuomarin mielestä ottelu ei vaivaa häntä jälkeenpäin lainkaan. Yleisin harmitusta ottelun jälkeen aiheuttava tilanne on **oma virhe** tuomitsemisessa.

Jotkut tilanteet, lähinnä omat virheet, saattavat jäädä vaivaamaan päivien, jopa viikkojen ajaksi.

Joku karkea virhe voi joskus harmittaa vielä seuraavana päivänä mutta ei pidempään.

Pääosin haastatelluille ei ollut aiheutunut tuomitsemistaan otteluista **univaikeuksia** jälkikäteen. Yksi tuomari kuitenkin myönsi kärsineensä univaikeuksista ottelun jälkeen muutamia kertoja.

Olen huomannut herääväni yöllä, mietin peliä ja se vaivaa, enkä saa unta.

6.5 Stressin kokeminen

Kuudesta haastatellusta neljä myönsi kokevansa jääkiekkoerotuomaroinnin **toisinaan stressaavaksi**. Kahden mielestä erotuomarointi ei aiheuta heille stressiä lainkaan missään olosuhteissa.

Stressiä aiheutuu tuomareille joidenkin mielestä **sijaisen etsimisestä**, jos on itse äkillisesti estynyt tuomitsemasta ottelua. **Kuuma ottelu**, jossa **intensiteetti** on korkealla stressaa tuomareita. Lisäksi **oman virheen** tekeminen voi stressata pelin jälkeen ja myös ennen seuraavaa peliä. Uudelle **tasokkaammalle sarjatasolle siirtyminen** tuomaroimaan jännittää ja stressaa aluksi.

Pääsääntöisesti voisi sanoa, että jos tuntee itse onnistuneensa ja saa lisäksi hyvän palautteen, stressiä ei synny, mutta jos itse ei onnistu parhaalla tavalla tai palaute on huonoa, voi stressiä aiheutua pelin jälkeen.

Stressaan mikäli luistimet eivät ole täydessä terässä.

Erotuomaroinnista aiheutuva stressi vaikuttaa vähäisesti **muuhun haastateltujen elämään**. Muutama haastateltu kertoi kuitenkin lievistä vaikutuksista elämään, jotka aiheutuvat erotuomarin työstä.

Saatan olla pahantuulinen kotona, mutta ei muuten.

Ottelusta aiheutuva stressi on haastateltujen mielestä helppo käsitellä ja unohtaa ennen seuraavaa ottelua, jotta se ei häiritse suoritusta enää tulevassa pelissä. Yleisesti haastatellut eivät enää koe ongelmia keskittymiselleen edellisen ottelun tapahtumista seuraavassa ottelussaan.

Yleensä se unohtuu itsestään, jos itseluottamus on kunnossa. Nollaan tilanteen ja hoen itselleni ”eteenpäin ja uuteen peliin”.

Erotuomariura

Pääosan haastatelluista mielestä **omalla erotuomariuralla eteneminen** ei aiheuta heille stressiä tai painetta. Joidenkin haastateltujen mielestä näin kuitenkin tapahtuu. Virheet ja huonot ottelut tuovat huonoa mainetta ja arvostusta, ja vaikeuttavat etenemismahdollisuuksien saamista. Yksi tuomareista kertoi stressaavansa kovaakin oman erotuomariuran takia, koska hän on asettanut tavoitteensa korkealle. Kuitenkin suurimman osan haastatelluista mielestä stressiä ei tästä syystä aiheudu, koska heidän tavoitteet ja motiivit tehdä työtä ovat erilaiset.

Itsellä on tavoite edetä pitkälle, ja tämä lisää painetta joka suunnasta. Huonoja pelejä ei saisi tulla usein, muuten mahdollisuudet heikkenevät. Kunnianhimo aiheuttaa stressiä. Onnistumisten jälkeen fiilis on kuitenkin niin hyvä, että asian kanssa voi elää.

Ei aiheuta, annan etenemisen tulla itsestään jos on tullakseen, en anna sen tuoda lisäpainetta.

Minulle erotuomarointi on ollut aina vain hauskan pitoa ja siinä sivussa hieman taskurahan tienaamista, en ole koskaan ajatellut sitä silleen että siinä täytyisi päästä eteenpäin tai parrasvaloihin.

Ei aiheudu, koska en halua eteenpäin.

7 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan aluksi opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Tämän jälkeen siirrytään opinnäytetyön tulosten arviointiin tutustumalla haastattelusta saatuihin vastauksiin. Tämän jälkeen käsitellään vielä tuloksista seuraavat johtopäätökset, ja lopuksi pohditaan tutkijan omaa prosessointia työtä tehdessä.

7.1 Luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä ei ole tehdä samantapaisia empiirisesti yleistäviä johtopäätöksiä kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kyse tapaustutkimuksesta, jolloin on tärkeää että tutkittava aineisto muodostaa jollain tapaa yhtenäisen kokonaisuuden, tapauksen. (Eskola ym. 1998, 66.)

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään termiä aineiston harkinnanvarainen näyte. Tällöin tutkimus perustuu suhteellisen pieneen tapausmäärään. Yleisesti ottaen kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei aineiston koolla ole välitöntä vaikutusta tai merkitystä tutkimukseen tai sen onnistumiseen. Kysymys on aina yksittäisestä tapauksesta. (Eskola ym. 1998, 61–62.)

Opinnäytetyössä haastateltiin kuutta jääkiekkoerotuomarina toimivaa henkilöä. Aineiston laajuus riittää kvalitatiivisen tutkimukseen. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jonka runko oli suunniteltu teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Haastatteluun vastattiin kirjallisesti, ja näin haastattelun vastaukset olivat tallessa sellaisena, kuin haastateltava oli ne antanut. Tämä paransi tutkimuksen luotettavuutta.

Aineisto kerättiin tutkimukseen sähköisellä haastattelulomakkeella, johon tutkittavat henkilöt vastasivat kirjallisesti. Vastausten kokoa ei ollut rajattu eikä vastaajilla ollut tiukkaa aikarajaa vastausten antamisessa. Aineiston keräämisessä luotettavuuteen on mahdollisesti vaikuttanut menetelmä, eli mikäli tutkittavat henkilöt eivät ole useista mahdollisista syistä kyenneet kirjoittamaan kaikkia ajatuksiaan aiheesta kyselyyn. Näitä syitä saattavat olla ainakin haastateltujen henkilökohtaiset yhteydet tutkimuksen tekijään.

Luotettavuuteen on mahdollisesti vaikuttanut myös opinnäytetyön tekijän kokemattomuus. Tämä on mahdollisesti tullut esille tutkimusta suunniteltaessa, haastattelua laadittaessa tai

aineistoa analysoidessa. Tutkimuskysymykset on laadittu aiempien tutkimusten tietojen perusteella, mutta ainakin kysymysten asettelu sekä kysymysten muoto ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

7.2 Eettisyyden arviointi

Tutkimusta tehtäessä on säilytettävä tutkittavien anonymiteetti. Lisäksi valittaessa tutkittavia tutkimukseen on huolehdittava siitä, että tutkittava on itse suostunut osallistumaan tutkimukseen ilman pakottamista, ja että tutkittavalla on riittävästi tietoa tutkimuksesta ja mitä hänestä paljastetaan tutkimuksen tuloksia analysoidessa. (Hirsjärvi ym. 2000, 26–27.)

Tutkimukseen osallistuneita erotuomareita informoitiin tutkimuksesta ennen haastattelun lähettämistä keskustelun kautta. Heille kerrottiin olennainen tieto tutkimuksesta ja lisäksi vastattiin kysymyksiin joita he mahdollisesti esittivät. Lisäksi haastattelun lähettämisen yhteydessä kerrattiin viestissä keskustelussa esille tulleet asiat ja kysymykset.

Tutkittavilla oli runsaasti aikaa tutustua haastattelukysymyksiin ja he saivat miettiä vastauksiinsa rauhassa. Näin heitä ei painostettu antamaan vastauksia eikä tästä aiheutunut vaikutusta tutkimuksen tuloksiin.

Tutkimusmateriaali koostui haastattelulomakkeista, joihin tutkittavat henkilöt vastasivat kirjallisesti. Aineistoa ei käsitelty kukaan muu kuin opinnäytetyön tekijä. Lisäksi aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Näin pidettiin huoli tutkittavien anonyymiyden paljastamattomuudesta.

7.3 Tulosten arviointi ja johtopäätökset

Tarkastellessa jääkiekkoerotuomareiden kertomuksia omista kokemuksista nähdään, että erotuomarin omalla suhtautumisella työhönsä ja tavoitteiden eritasoisella asettamisella on merkitystä stressin kokemisessa tuomarin työssään. Tutkimuksessa haastateltiin jääkiekkoerotuomareita eri tasoilta, sillä tuomareista yksi oli urallaan tähän mennessä jo viheltänyt Mestistasolla, yksi Suomi-sarja-tasolla, yksi alempia miesten divisioonaotteluja, ja loput eritasoisia

junioripelejä. Tasojen välillä jääkiekossa on suuria eroja otteluiden eri osa-alueissa junioreiden ja miesten ottelujen välillä, sekä siirryttäessä eri tasoille miesten sarjoissa.

Johtopäätöksenä tästä tutkimuksesta on, että jääkiekkoerotuomarointi voi aiheuttaa erotuomareille stressiä ja stressaavuutta. Kuitenkaan kaikki erotuomarit eivät koe työstään aiheutuvan heille minkäänlaista stressiä. Mahdollinen stressi voi aiheutua esimerkiksi kuumen ja tunteikkaan ottelun tapahtumista, sijaisen etsimisestä otteluun jos itse joutuu yllättäen estymään ottelun tuomitsemisesta tai omalla tuomariurallaan eteenpäin pyrkimisen aiheuttamista paineista. Lisäksi siirtyminen uudelle tasokkaammalle sarjatasolle voi aiheuttaa stressiä erotuomarille.

Urheilussa yleisimpiä paineiden aiheuttajia ovat omasta itsestä sekä muiden odotuksista syntyvät menestymispaineet (Björkman 1982, 19). Päätelmänä tutkimuksesta on, että alempia tasoja viheltävät tai itselleen matalammat tavoitteet tuomariuralla asettaneet välttämättä eivät koe vastaavanlailla paineita ja stressiä kuin korkeammilla tasoilla viheltävät ja omat tavoitteet urallaan korkealle asettaneet erotuomarit. Tämä voi johtua vaikeammasta ottelujen vaatimustasosta, tai pelosta joutua pudotetuksi alemmille sarjatasoille viheltämään, kuten Gencayn (2009) tutkimuksessa on aiemmin todettu.

Ennen ottelua erotuomarit eivät yleensä koe oloaan stressaantuneiksi. Sen sijaan jännittyneisyyttä esiintyy useimmilla erotuomareilla. Ennen ottelua koettu normaalitasoinen jännitys koetaan positiiviseksi reaktioksi, joka valmistaa tuomarin hyvin otteluun. Eniten jännitystä aiheutuu siirtyessä uudelle sarjatasolle viheltämään. Tuomarit kertoivat lisäksi jännittäneensä kovemmin tuomariuran alussa, kun kokemusta tehtävästä ei vielä juuri ollut. Sen sijaan uni-
vaikeuksia ottelua edeltävinä öinä erotuomareilla ei esiinny.

Erotuomareiden valmistautuminen otteluihin sujuu omien henkilökohtaisten rutiniin mukaisesti. Otteluun valmistaudutaan monipuolisesti, sillä fyysisen alkulämmittelyn lisäksi tuomarit tutustuvat ottelussa pelaaviin joukkueisiin tutkimalla aiempien otteluiden tilastoja tai muuta tietoa joukkueista. Huolellinen valmistautuminen tämänkaltaisesti voi mahdollisesti laskea stressitasoa ennen ottelua tuomareiden keskuudessa, ja toisaalta sillä voi olla merkitystä stressitason laskemiseen myös ottelun jälkeen. Tämä siksi, koska erotuomarit kokevat huolellisen valmistautumisen parantavan heidän omaa tuomitsemistasoa ottelussa, jolloin virheet vähenevät ja stressin aiheutuminen ei ole niin suurta.

Omat virheet ottelussa erotuomarit pyrkivät unohtamaan nopeasti ja keskittymään vain menossa olevaan tilanteeseen. Tilanteet käydään läpi vasta ottelun päätyttyä, mutta toisinaan myös ottelun aikana katkoilla ja erätauoilla. Pääsääntöisesti tavoitteena on myös pyrkiä oppimaan virheistä, jotta jatkossa asiat osattaisiin tehdä eri tavalla. Vastaavanlaisia tuloksia virheiden käsittelystä on todettu myös Philippen ym. (2009) tutkimuksessa.

Yleisön ottelun aikana erotuomariin kohdistama kritiikki on erotuomareille helppo käsitellä ja sulkea mielestä. Toisinaan erotuomarit suhtautuvat jopa huumorilla yleisön huuteluihin. Tuomariuran alkuvaiheissa asialla saattaa olla suurempi merkitys, mutta kokemuksen karttussa yleisön kritiikki ei häiritse erotuomareita.

Pelaajien ja joukkueiden valmentajien sekä toimihenkilöiden erotuomariin kohdistama kritiikki on merkittävämpää erotuomarille. Kritiikkiä pyritään aluksi kuuntelemaan ja miettimään onko oma toiminta voinut aiheuttaa sen. Tarvittaessa omaa suoritusta pyritään parantamaan sen mukaan. Turhan ja ylimääräisen kritiikin voi kitkeä sääntöjen avulla pois, jos se koetaan aiheelliseksi. Erotuomarin omaan suoritukseen kritiikillä ei muuten koeta olevan vaikutusta ja se on yleensä helppo sulkea mielestä häiritsemästä suoritusta jäällä.

Erotuomarit käsittelevät ottelun tapahtumat jälkikäteen pääasiassa keskustelujen avulla muiden erotuomareiden tai otteluvalvojan kanssa. Tämä on tärkeä osa myös ottelusta mahdollisesti aiheutuneen stressin käsittelemiseksi. Lisäksi oma pohdinta omasta suorituksesta on tehokas keino käsitellä jäällä tapahtuneet asiat. Yleensä erotuomarit saavat myös palautteen otteistaan jäällä, ja hankalat tilanteet käydään läpi tulevaisuutta varten. Tästä huolimatta toisinaan yksittäinen virhe tai muu tapahtuma ottelussa saattaa vaivata erotuomaria ottelun jälkeen jopa viikkoja. Nämä tilanteet saattavat myös aiheuttaa univaikeuksia ottelun jälkeen tai aiheuttaa vaikutuksia erotuomarin siviilielämään. Lähinnä tämä voi ilmetä pahantuulisuuksena. Tämä ei kuitenkaan tutkimuksen mukaan ole yleistä erotuomareiden keskuudessa.

Tutkimuksen tuloksia arvioitaessa havaitaan yhtäläisyyksiä aikaisempiin tutkimuksiin (Wolfson & Neave 2007, Gencay 2009) erotuomarityöstä. Erotuomarintyöllä ja vaatimuksilla voi olla vaikutuksia erotuomarin siviilielämään perheen tai työn parissa kuten myös opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi. Merkittävimpien stressinaiheuttajien joukossa löytyi useita opinnäytetyössä esille tulleita seikkoja, esimerkiksi pelko joutua tiputetuksi alemmille tasoille viheltämään, joka voidaan katsoa olevan yhdistettävissä omalla erotuomarin uralla eteenpäin pyrkimisen tuottamiin stressitekijöihin. Myös huonon tuomaroidun pelin ja sääntöjä tuntemat-

tomien ihmisten antama kritiikki on potentiaalinen stressitekijä erotuomarintyössä, jotka tulivat haastateltujen tuottamassa aineistossa esille myös omassa tutkimuksessani jääkiekkoerotuomareiden puolelta.

7.4 Oman prosessin pohdinta

Ennen opinnäytetyöni aloittamista pohdin pitkään, millaisen työn haluaisin toteuttaa. Koin, että tärkeä osa työtä olisi sen mielenkiintoisuus ja kiinnostavuus paitsi ulkopuolisille, myös ennen kaikkea itselle. Siksi pohdin mielenkiintoisia aiheita, ja otin itse yhteyttä tutkimukseni tilaajaan. Ajattelin, että jääkiekkoon liittyvä aihe olisi paitsi mielenkiintoinen, myös yhteiskunnallisesti tärkeä jääkiekkoilun merkittävän valtakunnallisen aseman takia. Laji on erittäin suosittu Suomessa, ja harrastajamäärät korkeat. Idea erotuomarintyöhön liittyvästä tutkimuksesta hahmottui pikkuhiljaa, ja työni tilaajalla oli myös asiaan kiinnostusta.

Halusin opinnäytetyössäni selvittää, kokevatko jääkiekkoerotuomarit työssään stressiä, ja mikä mahdollisen stressin aiheuttaa. Lisäksi halusin selvittää, kuinka stressi on mahdollista työssä käsitellä, ja aiheuttaako se ongelmia erotuomareina toimiville henkilöille esimerkiksi kaukalon ulkopuolisessa elämässä.

Omana tavoitteenani opinnäytetyön tekemisessä oli syventää tutkimuksen tekoon liittyviä taitojani, sekä kyseiseen aiheeseen liittyvää asiantuntemustani. Näistä asioista uskon olevan hyötyä tulevaisuudessa tehtävissäni työelämässäni, jotka mahdollisesti tulevat liittymään jääkiekkoon ja erotuomaritoimintaan. Opinnäytetyön tekeminen antoi minulle paljon hyödyllistä kokemusta tutkimuksen eri asioiden tekemisestä ja suorittamisesta.

Tutkimusmenetelmänäni toiminut kvalitatiivinen tutkimus vaikutti itsestäni alusta lähtien kaikkein mielenkiintoisimmalta, joten sen valinta omaan tutkimukseeni oli alusta lähtien selvä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pystyin kehittämään tutkimuksen tulosten analysointitaitojani, koska tämän laatuissa tutkimuksissa tuloksista ei voi vetää yhtä selkeää päätelmää asian todellisesta tuloksesta. Sen sijaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulee tuloksiin paneutua syvällisemmin ja analyttisesti, ja hakea selityksiä erilaisille tuloksille ja päätelmille.

Opinnäytetyö oli mahdollista tehdä joko yksin tai parin kanssa. Valitsin heti tekeväni työn yksin, sillä olen oma-aloitteinen ja yksin tehty työ sopi parhaiten minun tyyliini. Yksin teke-

misessä oli mielestäni etuna esimerkiksi vapaampi aikataulutus, kun työtä voi tehdä juuri silloin kun itselle parhaiten sopii. Lisäksi yksin tehdessä ristiriitatilanteet on helpompi välttää, kun asioiden kulun saa pääasiassa päättää itse. Toisaalta parin kanssa tehdessä ongelmatilanteissa ja muissa ratkaisua vaativissa asioissa toisen näkökulma on usein korvaamattoman merkityksellinen. Kuitenkin pystyin opinnäytetyötäni tehdessä keskustelemaan siitä paitsi opettajani, myös läheisteni kanssa, joten koin saaneeni työtä tehdessä tukea ja ajatuksia herättäviä ajatuksia riittävästi myös ympäriltäni.

Työni teoriaosuutta aloin rakentamaan jo syksyllä 2009. Prosessi jatkui vuoden 2010 puolella, ja aineiston keräämisen suoritin alkusyksystä 2010. Koin, että sain kyselyillä irti kohdehenkilöistä riittävän paljon, vaikka tällaisiin kyselyihin vastaaminen voikin olla toisinaan ihmisille vaikeaa. Keskustelin kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kanssa ennen kyselyiden lähettämistä, jolla uskoin olevani merkitystä tutkimuksen teossa. Kaikki lähettämäni kyselyt palasivat takaisin minulle täytettyinä.

Vahvuutenani opinnäytetyössä oli oman kiinnostuksen tuoma syventyminen tutkittavana olleeseen aiheeseen. Mietin asiaa eri näkökulmista, ja minun oli helppo samaistua tutkittavien henkilöiden ajatusmaailman heidän antamien vastausten pohjalta. Estävänä tekijänä työn tekemisessä koin kokemattomuuden tutkimuksen tekemisessä. Pienetkin asiat tuntuivat välillä kohtuuttoman hankalilta ratkaista, kun kokemuksen tuomaa varmuutta tutkimuksen tekemiseen ei vielä ole. Uhkaavana tekijänä työssäni oli selkeästi asian tarkasteleminen liian läheltä ja pelkästään omasta näkökulmasta. Yksin tehdessä työssä toistaa helposti samat virheet ja tuudittautuu tiettyyn toimintatapaan, koska lähellä ei ole tukemassa toisen tekijän näkökanta asioista. Pyrin vaikuttamaan tähän asiapuoleen hyödyntämällä ohjaavaa opettajaa sekä opponenteja, ja jonkin verran myös läheisiä ihmisiäni. Etenkin ohjaavan opettajan kommentit ja parannusehdotukset avasivat silmiäni asioissa merkittävästi.

Vaikein työvaihe opinnäytetyössäni oli haastattelujen tulosten analysointi. Tuntui hankalalta päättää, mistä lähtisin analysoimaan ja miten päätelmiä tulisi tehdä. Kuitenkin kun lopulta pääsin asiassa vauhtiin, työvaihe eteni melko kivuttomasti ja vaivattomasti loppuun saakka. Muita hankalia vaiheita olivat teoriapohjan kerääminen, sillä opinnäytetyön aiheesta oli aluksi hankalaa löytää asiaa koskevaa tietoa ja tutkimuksia.

Lopuksi haluan kiittää apujoukkojani, joiden tuella olen saanut opinnäytetyöni ajoissa valmiiksi. Työni tilaaja Suomen Jääkiekkoliitto ja työelämänohjaaja Jouko Palmula mahdollisti-

vat alun perin koko tutkimuksen syntymisen. Ohjaava opettajani Kari Partanen antoi paljon korvaamattomia vinkkejä ja parannusehdotuksia työhöni, joita ilman en olisi nähnyt asioita riittävän monelta kannalta. Iso kiitos kuuluu isälleni, äidilleni ja siskolleni, joiden kanssa käyty keskustelut olivat tärkeitä etenkin opinnäytetyön alkuvaiheessa työni suunnitelmaa laatiessa. Suuri kiitos myös Satulle kovasta kannustuksesta loppurutistuksessa.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere. Vastapaino.

Björkman, A. 1982. Psykkinen valmennus 1 – Henkisten voimavarojen hyödyntäminen. Helsinki. Vaasa Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino.

From Hockey for Dummies. N.D. National Hockey League. Verkkodokumentti. Viitattu: 6.10.2010

<http://www.nhl.com/ice/news.htm?id=381958>

Gencay, S. 2009. Magnitude of psychological stress reported by soccer referees. Social Behavior & Personality: An International Journal. Verkkodokumentti. Viitattu 25.5.2010. <http://www.britannica.com/bps/additionalcontent/18/46812405/MAGNITUDE-OF-PSYCHOLOGICAL-STRESS-REPORTED-BY-SOCCER-REFEREES>

Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Juva. WSOY.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Hänninen, V. 1987. Työ, elämäntapa, psykkinen hyvinvointi. Tampere. Tampereen yliopisto.

Jääkiekkoerotuomarin peruskurssi (esitelmä). 2008. Erotuomarikoulutus. Suomen Jääkiekkoliitto.

Jääkiekon arvokisat. N.D. Suomen Jääkiekkomuseo. Verkkodokumentti. Viitattu 18.9.2010. <http://www.tampere.fi/jaakiekkomuseo/arvokisat.htm>

Jääkiekon historiaa. N.D. Suomen Jääkiekkomuseo. Verkkodokumentti. Viitattu 27.1.2010. <http://www.tampere.fi/jaakiekkomuseo/historiaa.htm>

Kansainvälinen Jääkiekkoliitto (IIHF). 2010. Jääkiekon virallinen sääntökirja. Kalevaprint.

- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummerus.
- Kvale, S. 1996. Interviews – An Introduction to qualitative research interviewing. USA. SAGE Publications.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä. Gummerus.
- Mäkelä, K. 1998. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Saarijärvi. Gummerus.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S-E. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki. WSOY.
- Niskanen, M., Murto, K. & Haapamäki, J. 1998. Menestys ja jaksaminen – miten toteuttaa henkistä työsuojelua. Jyväskylä. Gummerus.
- Opinnäytetyöpakki. N.D. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. Viitattu 29.1.2010
http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Aineiston_keruumenetelmat/Haastattelu.iw3
- Philippe, F., Vallerand, R., Andrianarisoa, J., Brunel, P. 2009. Passion in referiing – Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. Human Kinetics. Verkkodokumentti. Viitattu 30.9.2010.
<http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/philvall2009.pdf>
- Suomalaisen jääkiekkoilun merkkipaaluja. N.D. Suomen Jääkiekkomuseo. Verkkodokumentti. Viitattu 10.10.2010
<http://www.tampere.fi/jaakiekkomuseo/merkkipaalu.htm>
- Suomen Jääkiekkotuomareiden Liitto (SJTL). Verkkodokumentti. Viitattu 7.10.2010.
<http://www.sjtl.fi/esittely.php>
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma. West Point.
- Takala, H. & Joensuu, J. 2000. Joka kodin suuri lääkärikirja. Keuruu. Otava.

The Early Beginnings. N.D. International Ice Hockey Federation. Verkkodokumentti. Viitattu: 6.10.2010.

<http://www.iihf.com/iihf-home/history.html>

Wolfson, S. & Neave, N. 2007. Coping under pressure: Cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees. Journal of sport Behavior. Verkkodokumentti. Viitattu 3.10.2010.

<http://www.britannica.com/bps/additionalcontent/18/25156173/Coping-Under-Pressure-Cognitive-Strategies-for-Maintaining-Confidence-Among-Soccer-Referees>

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere. Tammer-paino Oy.

LIITTEET

LIITE 1: HAASTATTELULOMAKE

LIITTEET

KYSELY

Hyvä vastaanottaja,

Tässä kyselylomakkeesi tutkimusta varten. Tutkimuksessa kerätään tietoa jääkiekkoerotuomareina toimivien henkilöiden kokemuksista työssään. Kysymyksiä on 21 kappaletta, ja niihin vastaaminen vie aikaa noin 10–20 minuuttia. Kirjoita vastauksesi kysymyksen perään aloittaen samalta riviltä kysymyksen kanssa ja jatka tarvittaessa seuraaville riveille. Vastaa kysymyksiin sanallisesti. Palauta kysely sähköpostilla osoitteeseen slo7slassek@kajak.fi 1.10.2010 mennessä.

Arvostan suuresti osallistumistasi tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvan henkilöllisyyttä ei luovuteta eteenpäin, eikä se tule esille missään vaiheessa valmiissa tutkimuksessa. Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

1 PERUSTIEDOT

1. Ikä:
2. Sukupuoli:
3. Kuinka pitkään olet toiminut erotuomarina (vuosina):
4. Korkein taso, jolla olet toiminut erotuomarina?
5. Ammatti:

2 VALMISTAUTUMINEN

6. Kuinka valmistaudut tuomitsemaan otteluja? Onko sinulla esim. toistuvia rutiineja?
7. Jännitätkö yleensä ennen ottelua? Miksi?

8. Esiintyykö Sinulla univaikeuksia ottelua edeltävinä päivinä?

9. Mitä asioita mietit juuri ennen jälle menoa?

3 TUOMITSEMINEN

10. Jos koet tehneesi virheen, miten käsittelet asian ottelun aikana?

11. Mitä ajattelet yleisöstä kuuluvasta Sinuun kohdistuvasta kritiikistä ottelun aikana?

12. Mitä ajattelet pelaajien tai valmentajien/toimihenkilöiden Sinua kohtaan esittämästä kritiikistä ottelun aikana?

13. Onko sinun helppo sulkea kritiikki mielestäsi ottelun aikana ja keskittyä tuomitsemiseen?

4 PALAUTUMINEN

14. Miten yleensä käsittelet ottelun tapahtumat jälkeenpäin?

15. Vaivaavatko ottelun tapahtumat sinua jälkeenpäin? Miten kauan?

16. Onko mikään ottelu koskaan aiheuttanut Sinulle univaikeuksia jälkikäteen?

5 STRESSI

17. Koetko jääkiekkoerotuomaroinnin koskaan stressaavaksi?

18. Minkälainen tilanne erotuomaroinnissa aiheuttaa Sinulle stressiä? Kerro esimerkki.

19. Vaikuttaako erotuomaroinnista aiheutuva stressi muuhun elämääsi?

20. Jos ottelusta on aiheutunut Sinulle stressiä, miten käsittelet stressin ennen seuraavaa otteluasi?

21. Koetko, että omalla erotuomariurallasi eteenpäin pääseminen aiheuttaa Sinulle stressiä? Miksi?

Kiitos vastauksistasi!

