

Kartoitus urheilijakeskeisestä valmennuksesta amerikkalaisessa jalkapallossa

Martti Rajala



Tekijä(t) Martti-Mikael Rajala	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kartoitus urheilijakeskeisestä valmennuksesta amerikkalaisessa jalkapallossa	Sivu- ja liitesivumäärä 54 + 39
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueiden toteutumista suomalaisten amerikkalaisen jalkapallon lajivalmentajien valmennustoitinnassa, sitä miten he käsittävät termin 'urheilijakeskeinen valmennus', sekä sitä, mitä kautta he toivovat tietoa aiheesta.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää opas, joka auttaa edistämään valmennuskulttuurin muutosta urheilijakeskeisen valmennuksen suuntaan, ja joka jaetaan valmentajien itsensä toivoman kanavan kautta. Opas sisältää tietoa urheilijakeskeisestä valmennuksesta sekä käytännön vinkkejä, joiden avulla urheilijakeskeistä valmennustapaa voidaan soveltaa valmentajien omassa toimintaympäristössä. Opas pyrkii myös tarjoamaan valmentajille tietoa siitä, kuinka valmennustavalla voi ehkäistä lajissa valitettavan yleisiä loukkaantumisia.</p> <p>Urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueiksi määritellään tässä työssä tavoitteen asettelu, sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja motivaatioilmasto, pitkäjännittäisyys, kasvun asenne sekä valmentaja-urheilijasuhde. Työssä tarkastellaan aihetta myös loukkaantumisten näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyöhön liittyvä kartoitus toteutettiin Webropol-kyselylomakkeella 28.1.–11.2.2021. Kerättyjä tietoja tarkasteltiin työssä sekä määrällisesti että laadullisesti. Molempien tutkimusmenetelmien käyttö tarjosi laaja-alaisemmin tietoa aiheesta, kuin mitä kumpikaan tutkimusmenetelmä olisi tuottanut yksinään.</p> <p>Kyselyn tuloksista selvisi, että valmentajat kokevat urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueiden toteutuvan hyvin omassa valmennustyössään. Poikkeukseksi muodostuivat urheilijan autonomian tukeminen sekä valmentaja-urheilijasuhteen laatu. Näissä osa-alueissa oli kyselyn perusteella eniten kehitettävää. Tulosten tarkastelu osoitti myös, että valmentajat ymmärtävät urheilijakeskeisen valmennuksen eri tavoin. Valmentajat halusivat lisää tietoa aiheesta monien eri kanavien kautta, mutta eniten toivottiin, että tietoa jaettaisiin Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry:n nettisivujen, erillisen oppaan tai vuosittain järjestettävän valmentajaklinikan kautta.</p>	
Asiasanat Urheilijakeskeinen, valmennus, amerikkalainen jalkapallo, opas	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Valmennustavat ja amerikkalainen jalkapallo.....	4
2.1	Kaksi eri valmennustapaa.....	5
2.2	Amerikkalainen jalkapallo lajina.....	8
2.3	Valmennustapa ja loukkaantumisriski	9
3	Urheilijan motivaatioon vaikuttavia tekijöitä	12
3.1	Taitava tavoitteenasettelu.....	12
3.2	Psykologiset perustarpeet suoritusmotivaation säätelijöinä	15
3.3	Tavoiteorientaatio	17
3.4	Motivaatioilmasto	18
3.5	Pitkäjännitteisyys	20
3.6	Kasvun asenne	21
4	Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde sekä vuorovaikutus	24
4.1	Vuorovaikutus	24
4.2	Ihmissuhteen laatu.....	26
4.3	Ihmissuhteen laadullisia osatekijöitä urheilussa (3C+1)	27
4.4	Dialogin merkitys osana vuorovaikutusta.....	28
5	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	30
6	Tutkimuksen vaiheet	31
6.1	Toimeksiantaja.....	31
6.2	Kohderyhmä.....	31
6.3	Kyselyn toteuttaminen	31
6.4	Tulosten tarkastelutavat.....	33
7	Tutkimuksen tulokset.....	35
7.1	Miten urheilijakeskeinen valmennus tällä hetkellä näkyy valmentajien toiminnassa?	35
7.2	Miten valmentajat ymmärtävät termin 'urheilijakeskeinen valmennus'?	37
7.3	Mitä kautta valmentajat haluaisivat lisätietoa urheilijakeskeisestä valmennuksesta?	42
8	Pohdinta.....	44
	Lähteet	50
	Liite 1. Kysely urheilijakeskeisestä valmennuksesta saatesanat.....	55
	Liite 2. Opas: Urheilijakeskeinen valmennus amerikkalaisessa jalkapallossa.....	56

1 Johdanto

Termille 'urheilijakeskeinen valmennus' ei ole olemassa yhtä ainoaa vakiintunutta määritelmää, mistä syystä eri tahot käsittävät sen eri tavoin (Kidman & Lombardo 2010, 13). Määrittelytavasta riippumatta urheilijakeskeistä valmennusta voidaan pitää sekä valmennusfilosofiana että -tapana. Valmennusfilosofialla viitataan tässä opinnäytetyössä Olympiakomitean (2018, 10) määritelmän mukaisesti yksilön sisäiseen ajatusmaailmaan, jonka pohjana toimivat valmentajan omat arvot sekä hänen käsityksensä ihmisistä, oppimisesta ja urheilusta. Valmennustavalla viitataan puolestaan käytännön tasolla tapahtuvaan urheilijan valmentamiseen eli esimerkiksi siihen, kun urheilijakeskeisen valmentamisen teoriaa sovelletaan käytännön valmennustyöhön.

Tässä opinnäytetyössä urheilijakeskeistä valmennusta käydään läpi tavoitteenasettelun, sisäisen motivaation, pitkäjännitteisyyden, kasvun asenteen sekä valmentajan ja urheilijan välisen ihmissuhteen kautta. Tämän näkökulman valintaan ovat vaikuttaneet opettajieni Markus Arvajan ja Ilkka Haapean sekä opinnäytetyöni ohjaajan Kimmo Kantosalon näkemykset urheilijakeskeisen valmennuksen sisällöstä. Nämä näkemykset auttoivat työskentelyprosessin aikana konkretisoimaan termiä, jolle ei ole tarkkaa määritelmää.

Myös muutaman muun käsitteen määrittely on tämän työn kannalta keskeistä. Tavoitteiden asettelu tarkoittaa yksilö- tai ryhmätasolla tapahtuvaa tavoitteiden asettamista kohti tiettyä ja ennalta määriteltyä päämäärää. Tavoitteiden asettelu on urheilijakeskeisessä valmennuksessa valmentajan ja urheilijan yhteistyön tulos. Tavoitteet pohjautuvat urheilijan suorituskyvystä yhdessä tehtyyn profilointiin ja määrittelyyn sekä urheilijan arvoihin. Tavoitteenasettelu on urheilussa tärkeää monesta syystä, mutta eritoten sisäisen motivaation ja toimintaan sitoutumisen kannalta (Arajärvi & Thesleff 2020, 331).

Sisäinen motivaatio tarkoittaa yksilön omaa sisäistä halua tehdä jotain. Urheilussa sisäistä motivaatiota voi ruokkia urheilijan itse urheilusta tai siihen liittyvistä sosiaalisista suhteista saama ilo. Vastakohtana tälle on ulkoinen motivaatio, jossa kannustin toimintaan löytyy jostain ulkoisesta tekijästä, kuten palkkiosta tai uhkailusta. Motivaatiolla on suuri merkitys urheilijan sitoutumisessa harjoitteluun ja lajiin. Tässä opinnäytetyössä urheilijan motivaatiota lähestytään erilaisten urheiluun liitettyjen motivaatioteorioiden näkökulmasta.

Pitkäjännitteisyys on Duckworthin (2016) mukaan psykologinen ominaisuus, joka kuvastaa yksilön intohimoa ja määrätietoisuutta. Pitkäjännitteisyys auttaa yksilöä saavuttamaan

tavoitteensa edistämällä toiminnan jatkuvuutta. Pitkäjännitteiset ihmiset näkevät pettymykset mahdollisuutena oppia ja ovat keskimäärin muita ihmisiä optimistisempia ja onnellisempia. (Duckworth 2016, 56, 175, 177.)

Kasvun asenteella viitataan tietynlaiseen ajattelutapaan. Tämä ajattelutapa vaikuttaa siihen, kuinka toimimme ja pärjäämme suhteessa muihin. Kasvun ajattelutavan omaava urheilija ymmärtää, että kehitys ja menestys tulevat säännöllisen harjoittelun kautta. Menestys on seuraamusta siitä, että urheilija tekee parhaansa kehittyäkseen ja oppiakseen lisää. Kasvun ajattelutavan myötä urheilija ottaa mielellään vastaan haasteita, näkee panostuksen tienä osaamiseen, on sinnikäs vastoinkäymisissä, oppii palautteesta ja saa inspiraatiota muiden menestyksestä. (Dweck 2016, 4, 98, 263.)

Valmentaja-urheilijasuhde viittaa valmentajan ja urheilijan väliseen ihmissuhteeseen sekä siihen liittyviin tekijöihin. Se on yksi urheilijakeskeisen valmennuksen kulmakivistä. Ihmissuhdetyön pohjana toimii vastavuoroinen vuorovaikutus, joka edellyttää valmentajalta muun muassa hyvää itsetuntemusta, kuuntelutaitoa ja kykyä puhua asioista avoimesti. (Kaski & Kuusela 2020, 117-118.) Hyvien vuorovaikutustaitojen kautta valmentajan on mahdollista opettaa, ohjata sekä välittää taitojaan ja tietojaan. Vuorovaikutuksen ongelmat ovat usein syynä niin epäonnistumisille urheilussa kuin urheilijoiden psyykkiselle huonovointisuudelle. Onnistunut vuorovaikutus puolestaan auttaa yksilöitä ja ryhmää voimaan hyvin sekä pääsemään kohti tavoitteitaan. Valmentajan on tärkeää ymmärtää, että hän voi sanoillaan edistää urheilijan voimavaroja, hyvinvointia ja tukea myönteistä minäkuvaavaa (Arajärvi & Thesleff 2020, 131-132; Nieminen s.a).

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tarkastellaan amerikkalaisen jalkapallon valmentajien valmennustapoja. Olin opinnäytetyön alkuvaiheessa, lokakuussa 2020, yhteydessä Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry:hyn (SAJL) ja sain sieltä yhteyshenkilökseni Heikki Halttusen, joka toimii liitossa nuoriso- ja koulutuspäällikkönä. Keskustelumme pohjalta opinnäytetyöni aihe tarkentui, kun ilmeni tarve lähteä toteuttamaan tutkimusta urheilijakeskeisestä valmennuksesta lajin sisällä. Opinnäytetyön osana laaditaan opas, jonka tarkoituksena on tuoda tietoutta urheilijakeskeisestä valmennuksesta amerikkalaisen jalkapallon valmentajien käyttöön. Oppaan laatimista edeltää tutkimus, joka kartoittaa määrällisin ja laadullisin menetelmin valmentajien toimintaa lajin parissa, sitä miten he käsittävät termin 'urheilijakeskeinen valmennus', sekä sitä, mitä kautta he toivovat tietoa aiheesta. Toimeksiantajana työlle toimii lajiliitto eli Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry. SAJL on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka on perustettu vuonna 1979 (SAJL s.a.a.).

Aiheena urheilijakeskeinen valmennus on tärkeä, koska valmennustavalla on suuri vaikutus niin urheilijoiden kuin valmentajien hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen. Amerikkalaisen jalkapallon parissa aktiivisesti toimivia valmentajia on kaudella 2021 noin 240 ja urheilijoita 2600. (Halttunen 2.12.2020; Halttunen 18.8.2021.) Yhteensä puhutaan siis suurin piirtein kolmesta tuhannesta ihmisestä, jotka viikoittain toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Näin monen ihmisen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen panostaminen voi paitsi tukea lajin kukoistusta, myös vaikuttaa urheilun ulkopuolella. Kaikki urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueet ovat nimittäin sovellettavissa muuallekin elämään, koska ne opettavat urheilussa tarvittavien taitojen lisäksi elämäntaitoja. Tätä kautta valmennustapa auttaa luomaan paitsi parempia valmentajia ja urheilijoita, myös parempia ihmisiä.

On myös tärkeää tiedostaa, että useimmat meistä urheilevat omasta vapaasta tahdostaan ja täten myös lopettavat urheilun niin tahtoessaan. Urheilun jatkamisen kannalta on olennaista, että urheilija pitää toimintaa miellyttävänä. Negatiiviset kokemukset, kuten kokemus siitä, että omiin tarpeisiin ei vastata, saavat urheilijan helposti lopettamaan ja etsimään elämäänsä muuta sisältöä. Urheilijoilla on erilaisia syitä urheilla, kuten nautinto tai voitontahto, ja valmentajan olisi hyvä olla tietoinen näistä motivaatiotekijöistä. Houkutteleva ja mieluisa urheiluympäristö turvaa paremmin sen, että urheilijat jatkavat urheilua. Pahimmassa tapauksessa urheilun lopettaneet eivät löydä uutta lajia, ja liikunnallinen elämäntapa jää kokonaan taakse. (Kidman & Lombardo 2010, 11.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas, joka edistää urheilijakeskeistä valmennuskulttuuria suomalaisten amerikkalaisen jalkapallon seurojen valmennustyössä. Valmennuskulttuurin muutoksen kautta voidaan edistää pelaajien ja valmentajien hyvinvointia, suorituskykyä, kasvua ja kehitystä sekä sitoutumista lajiin ja urheilun maailmaan.

2 Valmennustavat ja amerikkalainen jalkapallo

Nykyaikainen urheilu on eräänlainen pienoisversio yhteiskunnasta, koska siinä toistuvat monet yhteiskunnan piirteet, kuten demokratia, etiikka, sosiaalinen oikeudenmukaisuus sekä elämäntapojen ja kulttuurien monimuotoisuus. Näiden soveltamista urheilijoiden tukemisessa kannattaa pohtia, koska valituilla valmennustavoilla on merkitystä urheilijoiden kasvun ja kehityksen kannalta. Erään vaihtoehdon ja näkökulman tarjoaa urheilijakeskeinen valmennus, joka pohjautuu kasvatuksellisille periaatteille, yhteisille päätöksille ja elämänhallintaa edistävälle taidolle. (Griffin, Butler & Sheppard 2018, 9.)

Urheilijakeskeinen valmentaminen tarjoaa urheilijalle mahdollisuuden vaikuttaa suoraan omaan oppimiseensa ja tuoda harjoitteluun omistajuutta. Tätä kautta urheilija pystyy keräämään kokemusta, ymmärtämään lajissa tarvittavia taitoja sekä tekemään tehokkaita ja käytännöllisiä päätöksiä. Urheilijakeskeisen valmentamisen kautta valmentaja tukee omistajuuden ja vastuun kulttuuria. (Griffin ym. 2018, 12.)

Westerlundin (2019b) mukaan urheilijakeskeisessä valmentamisessa keskiöön asetetaan urheilija ja hänen voimavaransa. Tarkoituksena on vahvistaa urheilijan omaa identiteettiä aktiivisena ajattelijana ja toimijana. Näin urheilija oppii tunnistamaan, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan.

Urheilijakeskeisessä valmennuksessa urheilijoita tuetaan olemaan asioita pohtivia ja itseohjautuvia. Tämän vuoksi valmentajien päätökset ja teot eivät koskaan saa olla täysin irrallaan urheilijoiden päätöksistä ja teoista. Valmentajien ei myöskään ensisijaisesti kannata keskittyä lyhytaikaisiin tavoitteisiin, kuten voittoihin ja tappioihin yhden kauden aikana. Hedelmällisempää on keskittyä pidemmän ajan tavoitteisiin, kuten oppimiseen ja elämäntyyliin, joita urheileminen kokonaisuudessaan tuottaa. Suorien vastausten antamisen sijaan valmentaja voi edistää urheilijan omistajuutta oppimisesta kannustamalla urheilijaa pohtimaan ja kysymään kysymyksiä, jotka tukevat todellista ymmärrystä. Virheiden korjaamisen sijaan valmentaja voi auttaa urheilijaa havaitsemaan ja tulkitsemaan asioita itse. Tätä kautta hän voi opettaa urheilijalle elämäntaitoja, joita tarvitaan myös urheilun ulkopuolella. (Griffin ym. 2018, 13.)

Nimensä mukaisesti urheilijakeskeinen valmennus keskittyy ensisijaisesti urheilijaan, mutta parhaimmillaan urheilijakeskeinen valmennus voi edistää myös valmentajien kasvua ja kehitystä. Ihannetapauksessa valmentajan ja urheilijan välinen yhteistyö ruokkii ja ravitsee molempia osapuolia kohti heidän täyttää potentiaaliaan. Valmentajien kehityksen huomioiminen urheilijakeskeisen valmentamisen viitekehyksessä onkin tärkeä näkökulma

tulevaisuuden tutkimusten ja sitä kautta urheilijakeskeisen valmennuksen käyttöönoton kannalta. (Kerr, Stirling & Gurgis 2018, 33.)

Suomessa ei tällä hetkellä ole tarkkaa tietoa urheilijakeskeisen valmennustavan käytöstä amerikkalaisessa jalkapallossa. SAJL tarjoaa valmentajille erilaisia valmennusosaamisen kehittämismahdollisuuksia, joihin sisältyy joitakin urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueita. Esimerkiksi 1-tason nuorisovalmentajakoulutuksen yleisosa pitää sisällään opetusta motivaatioilmaston luomisesta ja ylläpitämisestä, erilaisista valmennustyyleistä sekä tunne- ja vuorovaikutustaidoista, kuten tunteiden tunnistamisesta ja kuuntelemisen taidosta (SAJL s.a.b.). Yleisosa on 16 tunnin verkko-opetuskokonaisuus, joka tarjoaa lähtökohdat amerikkalaisen jalkapallon valmentajien oman osaamisen ja valmennustavan kehittämiseksi. Ei kuitenkaan ole tiedossa, kuinka tämänkaltainen koulutusanti tai valmentajien muut opinnot vaikuttavat varsinaiseen arkivalmennukseen. Tämän opinnäytetyön puitteissa tehtävä tutkimus pyrkii kartoittamaan urheilijakeskeisen valmennusfilosofian ja -tavan käyttöastetta lajin sisällä ja valottamaan osaltaan arkivalmennuksen todellisuutta.

2.1 Kaksi eri valmennustapaa

Valmennustavalla on väliä, mikä näkyy vertailtaessa valmentajakeskeistä ja urheilijakeskeistä toimintakulttuuria keskenään. Valmentajakeskeinen valmennustapa ja siihen liittyvä mekanistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan urheilija on passiivinen tiedon vastaanottaja, vievät urheilua kauemmaksi urheilun hyvistä arvoista. Voittamista painottava urheilu on kapea-alaista ja rajoittaa urheilijan kehitystä. Urheilu ei ole vain suorituskyvyn kehittämistä ja pakonomaista voittamiseen tähtäävää toimintaa, vaan sen tulisi olla osa ihmisen elämään kuuluvaa oppimisprosessia. Tämä onnistuu, kun urheiluun liitetään humanistisempi ihmiskäsitys, jonka kautta urheilija voi paremmin oppia tuntemaan itseään, muita ihmisiä ja elämää. (Westerlund 2019a, 110.)

Humanistiseen ajatteluun pohjautuva valmentaminen voimaannuttaa sekä urheilijaa että valmentajaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmentaja voimaantuu, kun hän voi siirtää urheilijalle itselleen vastuuta tämän omasta menestymisestä. Tämä vähentää valmentajaan kohdistuvaa painetta, koska hän ei enää ole ainoa suunnan, tiedon ja viisauksen lähde. Vastuun jakaminen vähentää myös yksittäisen tahon syyttelyä, jos asiat eivät mene halutulla tavalla. (Milbrath 2017, 6940.) Humanistista valmentamista voidaan kutsua myös urheilijakeskeiseksi valmentamiseksi (Kidman & Lombardo 2010, 13).

Toisin kuin valmentajakeskeinen valmennus, urheilijakeskeinen valmennustapa huomioi urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin. Tämä on tärkeää, sillä esimerkiksi urheileva nuori saattaa alkaa voida psyykkisesti pahoin tai menettää lajiin aiemmin liitetyn ilon, jos hän

harrastaa lajia muiden ihmisten vuoksi (Lonka 2015, 35). Lasten ja nuorten kohdalla valmentajan merkitys luotettavana aikuisena on muutenkin korostunut. Valmentajien tulisi tukea ja kannustaa nuoria urheilijoita niin arjessa jaksamisessa kuin vastoinkäymisten kohdalla. Parhaimmillaan valmentaja voi yhteistyössä muiden kanssa ehkäistä nuoren urheilijan syrjäytymistä. (Mieli s.a.)

Alla olevassa taulukossa on tarkemmin avattu valmentaja- että urheilijakeskeisen valmentajan eroja (taulukko 1).

Taulukko 1. Valmentajien eroja (mukaillen Mitchell 2013)

Valmentajakeskeinen valmentaja	Urheilijakeskeinen valmentaja
Kertoo urheilijoille, mitä pitää tehdä	Kysyy kysymyksiä ja auttaa urheilijoita keksimään itse ratkaisuja
Tekee päätökset ja tavoitteet joukkueen puolesta	Tukee urheilijoita ja joukkuetta asettamaan omat tavoitteensa
Keskittyy voittamiseen ja tuloksiin	Keskittyy kehitykseen ja sekä urheilijan että joukkueen omiin tavoitteisiin
Edellyttää urheilijoiden seuraavan sokeasti ohjeita kilpailutilanteissa	Kehittää itsetietoisia urheilijoita, jotka ovat kykeneviä tekemään itsenäisesti päätöksiä ja korjaamaan omat virheensä
Asettaa voittamisen kaiken edelle	Pyrkii kehittämään urheilijaa kokonaisuutena: teknisesti, fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti
Näkee urheilijat ryhmänä, jonka jokaisella jäsenellä on samat tarpeet	Näkee urheilijat ryhmänä, jonka jokaisella jäsenellä on omat yksilölliset tarpeensa

Valmentajakeskeiseen toimintakulttuuriin liittyy autoritaarinen kasvatusmalli, joka perustuu nöyryyttämiseen sekä kielteiseen vertailemiseen ja kilpailuttamiseen. Nuoret lannistuvat ja kokevat syyllisyyttä, jos heitä alistetaan ja syyllistetään. Tämä heikentää nuoren itseluottamusta ja koettua kyvykkyyttä. Nuoren kokiessa jatkuvaa epäonnistumisen tunnetta on mahdollista, että hän omaksuu epäonnistujan roolin ja alkaa toimia roolin mukaisesti. Heikkoudet on toki tärkeää tiedostaa, mutta valmentaja ei saisi korostaa niitä. (Mieli s.a.)

Valmentajakeskeisessä valmentamisessa valmentaja suunnittelee, hallitsee toteutusta ja antaa palautetta urheilijalle. Vuorovaikutussuhteen viestintä ilmenee hyvin pitkälti valmentajan yksinpuheluna. Tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa valmentaja puolestaan kysyy ja kuuntelee sekä saa urheilijan kertomaan omat ajatuksensa asioista. Tämä vaatii

valmentajalta hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Valmentajan urheilun sisältöosaamisen rinnalle ovat siis tulleet ihmisen kohtaamisen taidot, jotka mahdollistavat luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen syntyminen valmentajan ja urheilijan välille. Valmentamisen näkökulmasta tämä kuitenkin edellyttää sitä, että valmentaja tuntee hyvin itsensä ja on käynyt läpi oman henkisen kasvuprosessinsa. (Westerlund 2019b.)

Positiivinen ajattelu toimii menestyksekkään valmennuksen tukipilarina, koska se luo tilaa mahdollisuuksille ja onnistumisille. Positiivinen ajattelu edistää urheilijan itseluottamusta ja kykyä selviytyä ongelmista. Eräs tapa toteuttaa positiivisuutta on iloita ääneen onnistumisista, oli kyseessä sitten yksilöurheilija tai joukkue. (Mieli s.a.) Ääneen iloitseminen ja kannustus toimivat urheilijoiden voimaannuttamisessa, mikä puolestaan auttaa heitä löytämään täyden potentiaalinsa. Tätä tavoitellaan tukemalla urheilijoiden itsenäisyyttä ja uskoa itseensä sekä mahdollistamalla oman toiminnan hallintaa. Urheilijan autonomiaa ja kyvykkyyttä tukee se, että hän itse asettaa omat henkilökohtaiset ja kasvua tukevat tavoitteensa voittamisen yläpuolelle. Valmentajan kanssa jaettu vastuu menestyksestä siirtää toiminnan omistajuutta urheilijalle itselleen. Tämä edellyttää luovuuden, mielikuvituksen, kyvykkyyden ja motivaation ruokkimista sekä tukea urheiluun liittyvien ylä- ja alamäkien aikana. Mahdollistavana tekijänä tässä on valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen lisääntyminen. Yhdessä nämä tekijät edistävät urheilijan sitoutumista urheilemiseen sekä tuottavat valmentajalle ja urheilijalle positiivisia kokemuksia. (Milbrath 2017, 6940-6941.)

Valmentaja toimii siis yhteistyössä urheilijan kanssa, ja päätökset toiminnasta sekä ongelmien ratkomisesta tehdään yhdessä. Omistajuuden ja vastuun siirtyminen urheilijan suuntaan rohkaisee urheilijaa ottamaan vastuuta suorituksestaan niin kentällä kuin sen ulkopuolella. Valmentaja esittää kysymyksiä sen sijaan, että hän suoraan ohjaisi tai komentelisi urheilijaa. Jälkimmäiset urheilijan ajatuksia mitätöivät valmennukselliset elementit liittyvät monologiin pohjautuvaan valmentajakeskeiseen valmentamiseen. (Pill 2018, 1.)

Valmentajakeskeinen valmennus riistää urheilijoilta mahdollisuudet vaikuttaa omaan toimintaansa, koska se painottaa urheilijoiden kontrolloimista. Näin urheilija menettää myös mahdollisuuden kokea voimaantumista oman toimintansa kautta. Urheilijakeskeisen valmennuksen keskeinen teema onkin edellä mainittu urheilijan voimaannuttaminen, joka auttaa kehittämään sisäistä motivaatiota. Sisäisen motivaation ansiosta urheilijat pärjäävät paremmin, luovat itsenäisesti ratkaisuja erilaisiin haasteisiin ja edistävät tätä kautta omaa suorituskykyään. (Pill 2018, 1.) Suorituskyvyn paranemisen lisäksi myös kaltoinkohtelu vähenee, ja urheilijat oppivat uusia elämäntaitoja. (Preston, Kerr & Stirling s.a., 1).

Valmentajan valitsema ja edistämä toimintakulttuuri vaikuttaa siis monin tavoin siihen, kuinka urheilija psyykkisesti voi ja kehittyy. Tämän vuoksi valmentajien tulisi olla tietoisia omasta toimintakulttuuristaan ja siihen liittyvistä tekijöistä. Alla olevassa taulukossa on avattu tarkemmin valmentaja- ja urheilijakeskeisen toimintakulttuurin eroja (taulukko 2).

Taulukko 2. Urheilun toimintakulttuureja (mukaillen Westerlund 2019a)

Valmentajakeskeinen toimintakulttuuri	Urheilijakeskeinen toimintakulttuuri
Keskiössä urheilun kehittäminen sekä urheilijan kehon valmentaminen huippukuntoon	Keskiössä ihmisen kehittäminen sekä urheilijan kehon ja mielen valmentaminen
Urheilija on valmennuksen kohde	Urheilija on itse aktiivinen tekijä
Toimintatapana valmentajan monologi	Toimintatapana urheilijan ja valmentajan välinen dialogi
Behavioristinen ja mekanistinen ihmiskäsitys	Humanistinen oppimis- ja ihmiskäsitys
Tärkeää urheilun substanssiosaaminen	Tärkeää ihmisen kohtaamisen taidot
Tavoitteena voittaminen	Tavoitteena oppiminen ja kehittyminen
Huippu-urheilu on erillinen saareke	Urheilu on osa elämää ja siihen liittyy elinikäinen oppiminen

2.2 Amerikkalainen jalkapallo lajina

Amerikkalainen jalkapallo saattaa lajiin perehtymättömästä vaikuttaa kaaokselta. Kentällä juoksentelelee ja törmäilee iso joukko panssaroituja ihmisiä suurilla nopeuksilla. Jokainen aloitussyöttö vapauttaa paikoiltaan 22 pelaajaa, joilla kaikilla on oma tehtävänsä pelikentällä. Asiat tapahtuvat hyvin nopeasti, ja lajin seuraaminen voi tämän vuoksi olla hankalaa. Eräs tapa perehtyä pelin yksityiskohtiin on olla katsomatta palloa. Tämä mahdollistaa pelaajien tarkkailun ja avaa paremmin lajin toiminnallisuuden, urheilullisuuden ja taktiset elementit. Tätä kautta voi helpommin oppia arvostamaan lajin monipuolisuutta. (Kirwan & Seigerman 2015, xiii.)

Amerikkalainen jalkapallo on alkujaan kehittynyt jalkapallosta ja rugbystä. Ensimmäiset historialliset merkinnät lajista kirjattiin vuonna 1869, kun kaksi New Jerseyyn yliopistoa, Princeton ja Rutgers, ottivat pelikentällä yhteen. Rutgers voitti pelin 6–4. Lajin ensimmäiset viralliset säännöt muotoiltiin vuonna 1876, ja vuonna 1880 tehty sääntömuutos vähensi yhden kentällisen pelaajien lukumäärää 15 pelaajasta nykyiseen 11 pelaajaan. Samalla jäi pois myös rugbystä tuttu rykelmäaloitus, jossa pelaajat ovat fyysisesti kiinni toisissaan. (Long & Czarnecki 2019, 10.)

Laji oltiin vähällä kieltää vuonna 1906 sen väkivaltaisen luonteen vuoksi, mutta silloinen Yhdysvaltojen presidentti Theodore Roosevelt pelasti pelin ja vakuutti toimitsijat siitä, että pelistä oli tehtävä vähemmän väkivaltainen ja vaarallinen. Tämä vähensi loukkaantumisia ja kuolemia lajissa. Amerikkalainen jalkapallo on kuitenkin edelleen kontaktilaji, jossa loukkaantumisariski on suuri ja urheilijat ovat vuosien saatossa muuttuneet nopeammiksi ja vahvemmiksi. (Long & Czarnecki 2019, 11.)

Amerikkalainen jalkapallo on myös joukkuelaji, minkä vuoksi valmentajan voi olla vaikeaa huomioida pelaajia yksilöllisesti ja urheilijalähtöisesti, toisin kuin yksilölajeissa. Toisaalta Westerlundin (2019a, 176) mukaan minkä tahansa joukkueen valmentaminen perustuu yksilön valmentamiseen. Valmentajien tulisi joukkuelajeissakin pohtia yksilöllistä valmentamista ja toteuttaa se siten, että valmennuksen kautta voidaan varmistaa urheilijan henkinen kasvu. Tähän suuntaan voivat auttaa esimerkiksi uusi teknologia ja erilaiset pedagogiset keinot (Westerlund 2019a, 176). Eräs esimerkki näistä on etäyhteydellä tehtävä yksilövalmennus, joka Westerlundin (2019a, 176) mukaan voitaisiin toteuttaa yksilöllisen kehityssuunnitelman, yhteisen kielen, luottamuksellisen dialogin sekä valmennuksen käytännön ratkaisujen pohjalta.

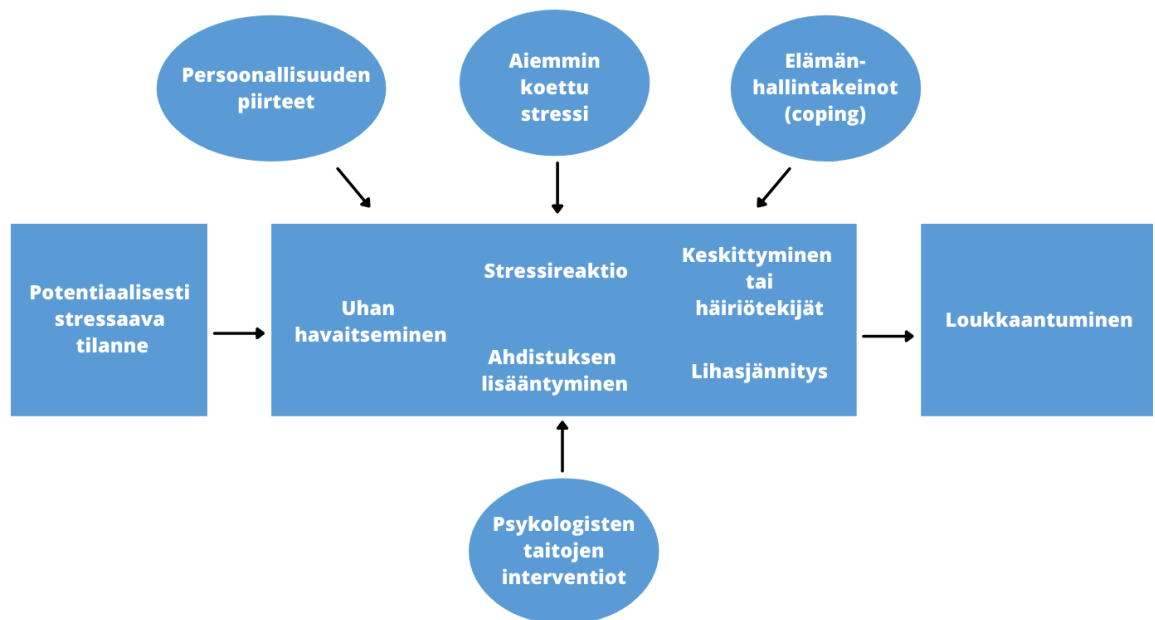
2.3 Valmennustapa ja loukkaantumisariski

Kuten edellä kuvattiin, amerikkalainen jalkapallo on laji, jossa tapahtuu paljon loukkaantumisia. Loukkaantumisarikin ensisijaisia fyysisiä riskitekijöitä ovat lihasepätasapaino, nopeat kontaktitilanteet, ylikuormitus sekä fyysinen väsymys. (Weinberg & Gould 2019, 468). Urheiluun liitettyjen vammojen ajatellaan useimmiten olevan syntyvaltaan ja luonteeltaan pelkästään fyysisiä. Tämä ei kuitenkaan ole koko totuus, sillä myös psyykkiset tekijät vaikuttavat urheilijoiden loukkaantumisarikkiin. Esimerkiksi kohonnut stressitaso voi lisätä urheiluvammojen riskiä. (Weinberg & Gould 2019, 468.)

On huomattu, että loukkaantumiselle altistava stressi voi johtua joko negatiivisesta tai positiivisesta elämänmuutoksesta. Tällainen muutos voi esimerkiksi olla rakkaan ihmisen menettäminen, naimisiin meno tai parantunut akateeminen suorittaminen. Eräässä tutkimuksessa stressi liitettiin urheiluvammoihin sellaisilla urheilijoilla, joilla oli keskivertoa huonompi sosiaalinen tukiverkosto ja keskivertoa alemmat elämänhallintataidot. Yleisesti voidaan kuitenkin sanoa, että urheiluvamman riski kasvaa, mikäli urheilija kokee elämässään suuria muutoksia tai omaa huonommat stressinhallintakeinot. (Weinberg & Gould 2019, 470.)

On myös huomattu, että stressiä vähentävään toimintaan osallistuvat korkean riskin urheilijat saavat vähemmän vammoja kuin urheilijat, jotka eivät hillitse stressiään millään tavoin. Erilaisten rentoutumistekniikoiden opettaminen urheilijoille saattaa mahdollistaa paremman suoriutumisen sekä vähentää heidän loukkaantumis- ja sairastumisriskiään. (Weinberg & Gould 2019, 471.)

Akuutti stressi ei kuitenkaan ole ainoa psykologinen tekijä, joka altistaa urheiluvammoille. Altistavina tekijöinä voivat toimia muun muassa urheilijan persoonallisuuspiirteet, elämäntaitotaidot sekä aiemmin koettu stressi (kuva 1). Loukkaantumisen jälkeenkin nämä kaikki tekijät vaikuttavat siihen, miten stressaavana urheilija kokee loukkaantumisensa. Urheilijat, jotka hyödyntävät psykologisia taitoja, kuten tavoitteiden asettelua, mielikuvaharjoittelua ja rentoutumisharjoitteita, pärjäävät stressin kanssa keskivertoa paremmin. Tämä vähentää uudelleenloukkaantumisen riskiä ja vastaavasti uudesta loukkaantumisesta aiheutuvaa stressiä. (Weinberg & Gould 2019, 469-470.)



Kuva 1. Stressin ja loukkaantumisen yhteys (mukaillen Weinberg & Gould, 2019)

Weinbergin ja Gouldin (2019) mukaan urheiluvammat johtavat fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen lisäksi myös erilaisiin psyykkisiin ongelmiin. Loukkaantunut pelaaja voi kokea olonsa yksinäiseksi, turhautuneeksi, malttamattomaksi ja alakuloiseksi. Kuntoutus ja pelikentille paluu vakavamman urheiluvamman jälkeen edellyttää toipumisen kannalta optimaalista motivaatiota ja tavoitteenasettelua. Eräs tätä haittaava tekijä voi olla sosiaalinen paine. Osa urheilijoista saattaa pelata kivun ja loukkaantumisen kanssa tai yksinkertaisesti vähätellä omaa loukkaantumistaan. (Weinberg & Gould 2019, 467-469.)

Kaikki edellä mainitut seikat ovat asioita, joihin valmentaja voi omalla valmennustavallaan vaikuttaa. Dialogin kautta valmentaja hahmottaa paremmin urheilijan fyysistä ja psyykkistä kuntoa ja voi sopeuttaa harjoittelua tilanteeseen paremmin sopivaksi. Valmentaja voi myös opettaa urheilijalleen stressinhallintakeinoja tai ohjeistaa tätä muun ammattilaisen, kuten urheilufysioterapeutin, psyykkisen valmentajan tai urheilupsykologin pakeille.

Oikeanlainen valmennustyylisi saattaa vähentää loukkaantumisia, mutta myös lisätä urheilijoiden osallistumista harjoitteluun. Joukkueet, joissa päätökset tehdään yhteisesti, ovat vähemmän alttiita vakaville loukkaantumisille. Loukkaantumisten määrää näyttäisi vähentävän valmentajan selkeä näkemys toiminnan tulevaisuudesta, muiden lajin parissa toimivien henkilöiden tuki sekä urheilijoiden saama kannustus ja tunnustus. Urheilijat myös osallistuvat herkemmin harjoitteluun, mikäli valmentajat kannustavat heitä, mahdollistavat luovan ajattelun, vahvistavat joukkueen jäsenten keskinäistä luottamusta ja yhteistyötä sekä toimivat urheilijoille roolimalleina. (Ekstrand ym. 2017.)

Parhaassa tapauksessa loukkaantumisia ei edes tule, jos niiden ennaltaehkäisy on oikeiden toimenpiteiden ansiosta kunnossa – tuuria unohtamatta. Ennaltaehkäisyn toimenpiteet voidaan urheilussa jakaa fyysisiin ja psyykkisiin. Fyysisiin toimiin kuuluu muun olosuhteisiin ja varusteisiin vaikuttaminen, harjoitusmenetelmien ja rutiinien hiominen sekä kehonhuolto. Psyykkiset toimet puolestaan koskevat ajatusmalleja, vuorovaikutusta, tunteiden säätelyä sekä käyttäytymisen muokkaamista siten, että toiminta suojaa yksilöitä ja ryhmää. Keskeinen ajatus on kehittää toimintaympäristö, jossa harjoittelu, kilpaileminen ja paineiden alla toimiminen tapahtuu turvallisesti, laadukkaasti sekä sopivasti kuormittaen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 574.)

3 Urheilijan motivaatioon vaikuttavia tekijöitä

Motivaatio on liikettä aikaansaava voima, joka saa ihmiset toimimaan tietyllä tavalla (Arajärvi & Thesleff 2020, 294; Ryan & Deci 2018, 13). Terminä motivaatio voidaan ymmärtää monin tavoin, koska siitä on olemassa ainakin 32 erilaista teoriaa ja niihin liittyvää määrittelmää. Erään jaottelun mukaan motivaatio voidaan jakaa suuntaan, voimakkuuteen, laatuun sekä määrään. Suunta määrittelee motivaation kohteen, voimakkuus kertoo siitä, kuinka paljon henkilö panostaa johonkin asiaan, määrä kertoo henkilön tahtotilasta eli hänen halustaan tehdä jotain, ja laatu puolestaan kuvastaa sitä, miten kestävä ja positiivista motivaatio on. Motivaatiolla on huomattava vaikutus yksilön kykyyn oppia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 293-294.)

Motivaatio tulisi nähdä dynaamisena prosessina, johon vaikuttavat monet eri tekijät, kuten ihmisen persoonallisuus, sosiaalinen ympäristö, tunteet ja järkiperäinen ajattelu. (Liukkonen 2017, 32). Motivaatio ruokkii innostustamme urheiluun ja antaa energiaa suoriutua vaativistakin tehtävistä. Motivaatio ohjaa käytöstämme tiettyyn suuntaan ja vastaa kysymykseen siitä, miksi teemme tiettyjä asioita. Motivaatio ilmenee eri tavoin ja vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, pystyvyyteen, tehtävien valintaan sekä laadukkaisiin suorituksiin. Voimakkaan motivaation omaava henkilö yrittää muita enemmän, sitoutuu pitkäjännittelemmin, keskittyy tehokkaammin ja tämän vuoksi suoriutuu tehtävistään paremmin. (Liukkonen 2017, 31.)

Eräs urheilijan motivaatioon vaikuttava seikka on ymmärrys harjoituksen sisällön merkityksestä. Motivaatio tehtävää kohtaan paranee, kun urheilija ymmärtää, miksi jotain asiaa tehdään. Tällä on pääsääntöisesti tärkeä merkitys myös urheilijan keskittymisen kannalta. (Suomen valmentajat 2021a.)

3.1 Taitava tavoitteenasettelu

Tavoite tarkoittaa sellaista toiminnan päämäärää, joka halutaan saavuttaa. Unelmoinnista tavoite eroaa siinä, että tavoitteelle on asetettu jonkinlainen aikaraja, jolloin se on tarkoitus saavuttaa. Tavoitteen asettelu voidaan nähdä prosessina, jossa alun pohdinnan ja tavoitteen päättämisen jälkeen asia kirjataan ylös ja tavoitteelle luodaan toimintasuunnitelma. Prosessiin kuuluu myös tavoitteiden jatkuva arviointi ja muokkaaminen sekä palkitseminen, joka tukee motivaatiota ja sitoutumista toimintaan. (Arajärvi & Thesleff, 330, 349). Tavoitteiden asettelu on osa laajempaa valmennusprosessia, jota tässä opinnäytetyössä ei käsitellä tarkemmin sen laajuuden vuoksi.

Tavoite voi urheilussa liittyä esimerkiksi toisen urheilijan voittamiseen tai omien taitojen kehittämiseen. Tavoitteet voidaan myös jakaa kolmeen eri kategoriaan: lopputulos-, suori- tus- ja prosessitavoitteisiin. Lopputulostavoite on nimensä mukaisesti toivottu lopputulos kilpailusta, ottelusta tai suorituslanteesta. Urheilijalla tällainen tavoite voisi esimerkiksi olla finaali- paikka tai oman lajin mestaruus omalla sarjatasolla. Suoritustavoite puolestaan kuvastaa urheilijan omaan toimintaan liittyvää tavoitetta, joka perustuu itsevertailuun ja on riippumaton muista urheilijoista. (Arajärvi & Thesleff, 330.) Amerikkalaisessa jalkapallossa tämä voisi esimerkiksi olla peruskuntokauden fysiikkaharjoittelussa itselle asetettu tavoite takakyykyyn. Prosessitavoite kuvastaa suorituksen aikaisia laadullisia tavoitteita, jotka voivat liittyä tekniseen yksityiskohtaan, strategiaan tai tuntemuksiin. Esimerkki prosessita- voitteesta on askelkyykyyn tekeminen siten, että liikkeen eksentrisen vaihe tapahtuu jarru- tellen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 331.)

Tavoitteen asettamisesta on urheilijalle monia hyötyjä, kuten parempi motivaatio ja sitou- tuminen, suorituskyky sekä hyvinvointi. Tavoitteiden asettamisen opettelu antaa urheili- jalle työkaluja myös muuhun elämään, kuten opiskeluun, työelämään ja perhe-elämään sekä muihin ihmissuhteisiin. (Arajärvi & Thesleff, 331.) Taitava tavoitteenasettelu saattaa siis tarjota urheilijan hyvinvoinnille monia lähtökohtia tukemalla urheilijan elämää koko- naisvaltaisesti.

Tavoitteenasettelua voidaan Arajärven ja Thesleffin (2020, 332) mukaan tarkastella kah- den eri teorian, mekanistisen ja kognitiivisen, kautta. Mekanistisen teorian mukaan tavoit- teenasettelu auttaa urheilijaa kiinnittämään huomiota oikeisiin asioihin, lisää yritteliäisyyttä ja sinnikkyyttä sekä tukee urheilijaa uusien oppimistapojen kehittämisessä. Mekanistisen teorian mukaan tavoitteenasettamisen ja suoriutumisen yhteys on monimutkainen, ja sii- hen vaikuttavat tavoitteen tärkeys urheilijalle, koettu pystyvyyden kokemus suhteessa ta- voitteeseen sekä saatu palaute. (Arajärvi & Thesleff 2020, 332.)

Kognitiivinen teoria puolestaan esittää, että tavoitteen vaikutus suorituskykyyn tapahtuu epäsuoraan. Olennaista on se, miten tavoitteen asettaminen vaikuttaa urheilijan ajatteluun ja muihin psyykkisiin tekijöihin. Esimerkiksi pelkät lopputulostavoitteet aiheuttavat monesti turhaa painetta ja mahdottomiksi koettuja odotuksia. Tämän seurauksena urheilija kokee itsensä epävarmemmaksi, jännittää enemmän ja yrittää vähemmän, mikä puolestaan vai- kuttaa haitallisesti suoriutumiseen. Sen sijaan urheilijan itselleen valitsemien suoritus- ja prosessitavoitteiden on todettu vahvistavan hallinnan tunnetta, itseluottamusta ja yrittä- mistä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 332.)

Niin kutsutut tavoitetyylit voivat selittää eroja siinä, miksi toisilla tavoitteen asettelu parantaa suorituskyykyä enemmän kuin toisilla. Tavoitetyyliin tarkastelu auttaa ymmärtämään sitä, miten tavoitteenasettelu vaikuttaa suorituskyykyyn tai kytkeytyy yksilöllisiin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Tavoitetyylit voidaan jakaa suoritus-, menestys-, ja virhekeskeiseen tyyliin. Suorituskeskeisessä tyyllissä kyvykkyyden kokemus muodostuu siitä, että urheilija oppii ja kehittyy taidoissaan. Tällainen tavoitteen asettelu parantaa suoritusta selkeästi. Menestyskeskeisessä tyyllissä kyvykkyyden kokemus muodostuu siitä, että urheilija onnistuu olemaan muita parempi ja myös hänen havaittu kyvykkyytensä on verrattain korkea. Tällainen tavoitteen asettelu parantaa suoritusta jonkin verran. Virhekeskeisessä tyyllissä kyvykkyyden kokemus muodostuu siitä, että urheilija onnistuu olemaan muita parempi, vaikka hänen havaittu kyvykkyytensä on matala. Tällainen tavoitteen asettelu heikentää suoriutumista, ja virhekeskeiset urheilijat tarvitsevatkin paljon tukea toimivassa tavoitteen asettelussa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 332-333.)

Toimiva tavoite on sellainen, joka on tarkka, mitattava, haastava ja realistinen. On kuitenkin tärkeää tietää, miten ja millaisia tavoitteita kannattaa asettaa, jotta ne edistäisivät urheilijan suorituskyykyä ja hyvinvointia. Tavoitteen asettelu on taito, jota voidaan tietoisesti harjoittaa. Taitavan tavoitteenasettelun ohjenuorat on alla esitetty 11-kohtaisen listan muodossa (taulukko 3). Tavoitteiden asettelu ja toimintasuunnitelmat kannattaa tehdä kirjallisesti, koska se lisää tavoitteiden saavuttamista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 330, 334.)

Taulukko 3. Taitavan tavoitteen asetteluohjenuorat (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 334)

Taitavan tavoitteen asetteluohjenuorat
1. Tavoite on tarkka ja mitattava.
2. Tavoite on positiivinen.
3. Tavoite on haastava, mutta realistinen.
4. Tavoitteita on kaikista tavoitekategorioista, ja ne ovat monipuolisia.
5. Tavoitteita asetetaan sekä harjoittelulle että tärkeissä tilanteissa suoriutumiseksi.
6. Tavoitteita asetetaan eri aikaväleille.
7. Tavoitteita kohti tehdään toimintasuunnitelmia.
8. Tavoitteenasettelu tehdään yksilöllisesti ottaen huomioon persoona ja pystyvyyden kokemus.
9. Sitoutumista vahvistetaan.
10. Tavoitteenasetteluun ja tavoitteiden saavuttamiseen tarjotaan tukea.
11. Tavoitteita arvioidaan, niistä tarjotaan palautetta ja niiden saavuttamisesta palkitaan.

Eräs taitavan tavoitteenasettelun keskeisistä piirteistä on jatkuva arviointi, joka mahdollistaa muutosten tekemisen. Tällaisia muutoksia voi tapahtua esimerkiksi urheilijan loukkaantua. Jatkuvan arvioinnin kautta urheilijalle voidaan osoittaa, että vaikka tietyt tavoitteet ovat siirtyneet tulevaisuuteen, ne eivät kuitenkaan ole kadonneet. Tällä saattaa olla merkittävä hyöty loukkaantumiseen liittyvien tunteiden käsittelyn kannalta. Loukkaantumisen jälkeistä kuntoutumista varten tehdyt selkeät, monipuoliset ja urheilijalle tärkeät tavoitteet ennustavat parempaa paranemista, prosessiin sitoutumista sekä onnistunutta paluuta lajin pariin. (Arajärvi & Thesleff, 586.) Amerikkalaisessa jalkapallossa loukkaantumisia tulee usein, joten taitavasta tavoitteenasettelusta on lajin kannalta selkeää hyötyä.

3.2 Psykologiset perustarpeet suoritusmotivaation säätelijöinä

Eri lähteiden mukaan suoritusmotivaatio liittyy urheilussa motivaatioprosessiin, joka alkaa valmennuksen luomasta motivaatioilmastosta. Motivaatioilmasto joko tyydyttää tai jättää täyttämättä kolme psykologista perustarvetta eli urheilijan kokeman autonomian, yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden tunteen. Harjoittelu, joka tyydyttää nämä kolme perustarvetta, on omiaan lisäämään urheilijan sisäistä motivaatiota kulloisessakin toimintaympäristössä. Käytännön tasolla tämä ilmenee niin, että urheilija on kiinnittyneempi toimintaan, viihtyy paremmin ja yrittää kovempaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 192.) Kolmea psykologista perustarvetta voidaankin verrata fyysisiin perustarpeisiin, joiden puute vaikuttaa selkeästi ja mitattavasti yksilön kasvuun ja hyvinvointiin (Ryan & Deci 2018, 10).

Edellä mainitut psykologiset perustarpeet on määritelty Ryanin ja Decin (2018, 10) itsemääräämisteoriassa. Ensimmäinen perustarve eli autonomia tarkoittaa kokemusta valinnanvapaudesta, oma-aloitteisuudesta, vapaaehtoisuudesta ja itseohjautuvuudesta. Yhteenkuuluvuus viittaa kokemukseen viihtymisestä, arvostetuksi tulemisesta ja sosiaalisesta kuuluvuudesta. Pääsääntöisesti ihmiset kokevat yhteenkuuluvuutta, kun muut välittävät heistä. Kyvykkyys puolestaan tarkoittaa onnistumisen kokemuksia suoritetuissa tehtävissä. Kyvykkyyden tunne saattaa vaihdella huomattavasti etenkin silloin, mikäli tehtävä on liian hankala, saatu palaute on kielteistä tai yksilö kokee sosiaalista vertailua. (Arajärvi & Thesleff 2020, 299; Ryan & Deci 2018, 10-11.)

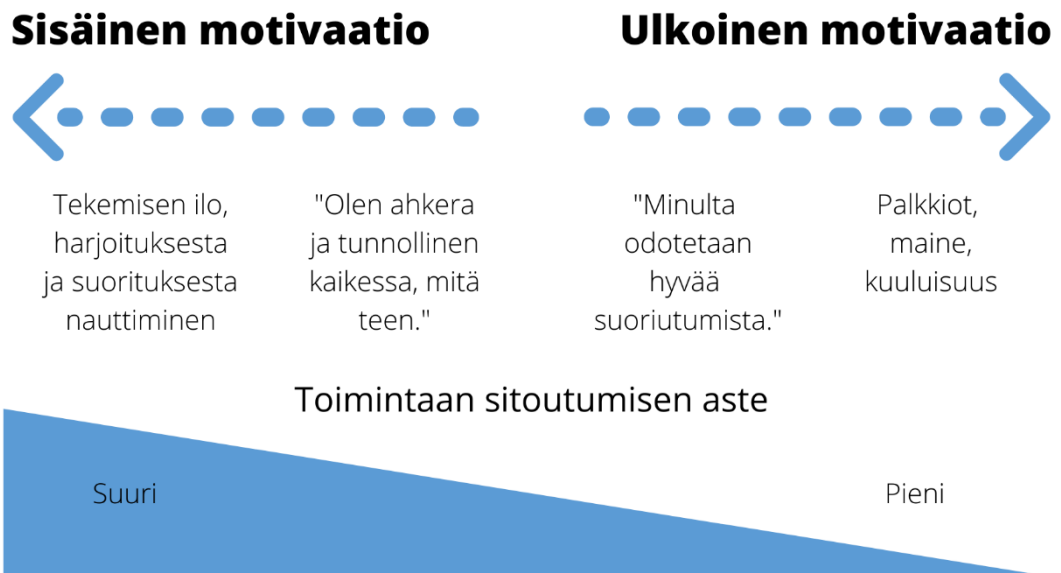
Sisäisen motivaation kannalta urheilijan olisi tärkeää saada itse vaikuttaa omaan harjoitteluunsa. Tämä tarkoittaa tilannetta, jossa urheilijalla on huomattavasti mahdollisuuksia tehdä valintoja, vaikuttaa harjoittelun toteutukseen, valita harjoitteita mielenkiintonsa mukaan ja päättää harjoittelun kulusta. Urheilijan ottaminen mukaan harjoitusten sisällön suunnitteluun ja toteutukseen on eräs keino, jolla valmentaja voi lisätä autonomiaa ja täten motivoida urheilijaansa. Urheilijan kokema autonomian lisääntyminen on liitetty moniin motivaation kannalta tärkeisiin seikkoihin, kuten kyvykkyyden kokemuksiin, viihtymiseen,

yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä yrittämiseen. Vastaavasti liiaksi ulkopuolelta ohjattu toiminta saattaa heikentää urheilijan kiinnostusta harjoittelua kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 193.)

Kokemus kyvykkyydestä eli urheilijan luottamus omaan kykyihinsä on myös merkittävä motivaatiotekijä urheilussa. Urheilun kautta voidaan tukea kyvykkyyttä muun muassa fyysisen kunnon, lajitaitojen tai kehonkuvan paranemisen kautta. Positiivisten vaikutusten aikaansaaminen kuitenkin edellyttää sitä, että valmennuksessa korostetaan yrittämistä, itsevertailua ja uuden oppimista sen sijaan, että vertailua tehdään muihin. Urheilija kokee kyvykkyyden tuntemuksia helpommin, kun hän vertaa omia suorituksiaan omaan aiempiin suorituksiinsa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 194.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön pyrkimystä tavoitella läheisyyden, kiintymyksen ja turvallisuuden tunnetta muiden ihmisten kanssa. Tämän lisäksi yhteenkuuluvuudella voidaan tarkoittaa luontaista tarvetta kuulua ryhmään, positiivisten tunteiden saamista ryhmätoiminnasta sekä hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Valmennusryhmällä on suuri merkitys sisäisen motivaation luojana, koska sosiaalinen ympäristö voi joko edistää tai estää urheilijoiden liikuntamotivaatiota. Eri kirjoittajien mukaan valmentaja, joka koetaan tunnetasolla lämpimäksi, välittäväksi ja turvallisuudentunnetta lisääväksi, on todennäköisesti enemmän urheilijan sisäistä motivaatiota edistävä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 193-194.)

Sisäisen motivaation vastakohtana pidetään ulkoista motivaatiota, joka tarkoittaa johonkin toimintaan osallistumista pakotteiden tai palkkioiden vuoksi. Toiminta on tällöin ulkoisesti ohjailtua, joten se saattaa olla ristiriidassa yksilön hyvinvoinnin kanssa. Sisäinen motivaatio puolestaan on kyseessä silloin, kun yksilö osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi. Osallistumisen motiiveina toimivat tällöin myönteiset kokemukset ja ilo, joita toiminnasta saa. (Liukkonen 2017, 39-41.) Motivaatiota voidaan ajatella eräänlaisena jatkumona, jonka toisessa ääripäässä on puhdas sisäinen motivaatio ja toisessa täydellinen motivaation puute. Näiden väliin mahtuu erilaisia ulkoisen motivaation asteita. (Liukkonen 2017, 41.) Tutkimusten mukaan sisäisen motivaation aste on suoraan yhteydessä toimintaan sitoutumiseen (Belando ym. 2015; Garcia-Mas ym. 2010; Leyton-Roman, Nunez & Jimenez-Castuera 2020; Zahariadis, Tsorbazoudis & Alexandris 2006).



Kuva 2. Toimintaan sitoutumisen aste (mukaillen Liukkonen 2017)

3.3 Tavoiteorientaatio

Urheilu on tavoitteellista toimintaa, jossa urheilijoiden kyvykkyyteen vaikuttaa se, kuinka he uskovat suoriutuvansa erilaisista tehtävistä. Nicholls (1989, teoksessa Liukkonen & Jaakkola 2017, 54) tavoiteorientaatioteorian (*achievement goal theory*) mukaan urheilullista kyvykkyyden kokemista voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta, tehtävä- tai minäsuuntautuneisuuden kautta. Nämä kaksi suuntautuneisuuden muotoa vaikuttavat urheilijoiden suoritusmotivaatioon sekä määrittelevät sen, miten kyvykkyys arvioidaan ja menestys koetaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 54; Liukkonen & Jaakkola 2017, 195.)

Tehtäväsuuntautuneisuudessa yksilö kokee kyvykkyyttä oman kehittymisensä ja yrittämisensä johdosta. Pätevyyden tunne muodostuu tällöin joko oman suorituksen parantamisen tai tietyn tehtävän suorittamisen kautta. Tehtäväsuuntautunut urheilija panostaa yrittämiseen, kehittämiseen ja itse oppimisprosessiin sen sijaan, että arvioisi suoritustaan suhteessa muihin. Menestymisen tunne rakentuu uusien taitojen hankkimisen, oman suoritus-tason nostamisen ja omiin arvoihin pohjautuvien suoritustavoitteiden kautta. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 44.)

Tehtäväsuuntautunut urheilija haluaa haastaa itseään ja on sinnikäs turhautumisten ja esteiden edessä. Hän voi kokea tyytyväisyyttä aiempaa paremmasta suorituksesta, vaikka hänen varsinainen sijoituksensa olisikin heikko. Virheet hän näkee kehittymisen mahdollistavina oppimiskokemuksina, jotka auttavat kohti tehokkaampaa harjoittelua. Tehtä-

väsuuntautuneessa valmennusympäristössä korostuvat laadukkaat suoritukset, uuden oppiminen, maksimaalinen ponnistelu, henkilökohtainen edistyminen ja jatkuva osallistuminen. Tehtäväsuuntautuneen näkökulman on selkeästi todettu olevan yhteydessä yksilön korkeampaan sisäiseen osallistumismotivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 55.)

Minäsuuntautuneen urheilijan kokemus kyvykkyydestä rakentuu puolestaan suhteessa muihin. Kyvykkyyden tunnetta varten tarvitaan tällöin suoritus tai suoritukseen liittyvän ponnistelun vertailu muihin. Urheilija kokee tyytyväisyyttä ollessaan muita parempi tai saavuttaessaan pienemmällä ponnistelulla saman tuloksen kuin joku kanssakilpailijansa. Minäsuuntautunut urheilija ei ole suoritukseensa tyytyväinen, jos hän on pärjännyt muita huonommin, vaikka suoritus itsessään olisi muuten hyvä. Tällainen kokemus heikosta kyvykkyydestä kohottaa minäsuuntautuneen urheilijan riskiä tehdä kykyjään heikompi suoritus myös jatkossa. Heikompaan suoritukseen liittyy myös se, että mielenkiinto tehtävää kohden heikkenee, eikä urheilija yritä niin kovasti. Minäsuuntautunut urheilija saattaa helpommin lopettaa suorituksen, jos hän pelkää siihen liittyvän mahdollisuuden toistuvista epäonnistumisista. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 55.)

On kuitenkin tärkeää tiedostaa, etteivät tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus sulje toisiaan pois. Jokaisessa ihmisessä on piirteitä molemmista suuntautuneisuuden muodoista. Onkin huomattu, että yhtä lailla vahva tehtävä- ja minäsuuntautuminen luo urheilijan motivaation kannalta optimaalisimman tilanteen. Voimakas tehtäväsuuntautuneisuus auttaa urheilijaa kestämään tappioita kilpailuissa ilman, että hänen kokemansa kyvykkyys tai motivaation taso kärsii. Korkeampi motivaatio auttaa urheilijaa harjoittelemaan ja täten oppimaan määrällisesti enemmän. Voimakas kilpailusuuntautuneisuus puolestaan mahdollistaa löytämään sopivan vireystilan kilpailuihin, mikä tukee optimaalista kilpailusuoritusta. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 56-57.)

3.4 Motivaatioilmasto

Jaakkolan ja Digeliksen (2007, teoksessa Liukkonen & Jaakkola 2020, 57) mukaan motivaatioilmasto tarkoittaa sellaista psykologista ilmapiiriä, joka tukee yksilön viihtymistä, psyykkistä hyvinvointia ja toiminnassa pysymistä. Valmennustoiminta ohjaa motivaatioilmastoa, joka voi olla joko tehtäväsuuntautunut tai minä- eli kilpailusuuntautunut (taulukko 4 seuraavalla sivulla). Valmentajan omalla toiminnalla on suuri merkitys motivaatioilmaston muodostumisessa, sillä siihen vaikuttavat kaikki valmentajan tekemät didaktiset ja pedagogiset ratkaisut. Jos valmentaja on kilpailullinen, myös motivaatioilmastosta tulee herkästi kilpailusuuntautunut. Sama pätee urheilijoihin, jotka vastaavasti voivat omalla suuntautumisellaan vaikuttaa motivaatioilmaston muokkautumiseen tiettyyn suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 57-58.)

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla näyttäisi olevan monia myönteisiä vaikutuksia, sillä se tukee yksilön hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota. Käytännössä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisää viihtyvyyttä, toimintaan sitoutumista, positiivista asennetta ryhmää kohtaan, haasteellisten tehtävien valintaa, koettua pätevyyttä sekä uskoa siihen, että menestyminen tapahtuu kovan yrittämisen kautta. Myös suorituspaineeet vähenevät. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 57.)

Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto sen sijaan korostaa urheilijoiden keskinäistä sosiaalista vertailua ja lopputulosten merkitystä sekä heikentää motivaatiota harjoittelua kohtaan. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuvat ahdistuneisuus, heikentynyt kiinnostus toimintaan, ulkoinen motivaatio, minäorientaatio sekä kielteiset ajatukset kilpailusuorituksiin vaikuttavista tekijöistä. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 58.)

Taulukko 4. Motivaatioilmastot (Liukkonen & Jaakkola 2020, 63)

	Minäsuuntautunut ilmasto	Tehtäväsuuntautunut ilmasto
Tehtävä ja resurssit	Samat kaikille, mutta lahjakkaimpia huomioidaan enemmän	Eriytyneitä urheilijakohtaisesti, jokainen on ryhmässä tärkeä
Ohjaustapa	Itsevaltainen ja kontrolloiva	Urheilijoiden vastuullisuutta ja mahdollisuuksia korostava
Palkitseminen	Julkista, normatiivista ja kilpailumenestykseen perustuvaa	Yksityistä sekä yksilölliseen kehitykseen ja yrittämiseen perustuvaa
Ryhmittely	Kilpailullisiin tehtäviin	Yksilöllisiin ja yhteistoiminnallisiin tehtäviin
Arviointi	Normatiivista ja julkista, huomio kiinnittyy lopputulokseen, virheistä moititaan ja keskinäistä kilpailua arvostetaan	Yksilölliseen kehitykseen perustuvaa, huomio prosessissa, virheet nähdään osana oppimista, yhteistyötä arvostetaan
Ajankäyttö	Suoritus aika rajattua, kaikille sama aika oppimiseen	Suoritus aika ja oppimiseen käytettävä aika joustavaa

Kuten edeltä ilmenee, valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa urheilijoiden kokemaan motivaatioilmastoon ja motivaation laatuun. Dudan & Balaguerin (2007, teoksessa

Liukkonen & Jaakkola 2020, 57) mukaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio, sosiaalinen ympäristö sekä tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuus vaikuttavat kaikki motivaation muodostumiseen. Valmentaja ei voi vaikuttaa urheilijan persoonasta johtuviin motivaatiotekijöihin, mutta hän voi edistää sisäisen motivaation syntymistä muokkaamalla valmennustilanteiden sosiaalista ilmapiiriä. Valmentaja voi siis vaikuttaa myönteisesti urheilijan motivaatioon säätelemällä motivaatioilmastoja. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 57.)

Motivaatioilmaston muodostumiseen vaikuttaa kaikki sosiaalisessa ympäristössä tapahtuva toiminta. Valmentajalle tärkeimpiä arkivalmennukseen liittyviä pedagogisia ratkaisuja ovat toiminnan ja tehtävien toteutustavat, oma auktoriteetti, palautteenannon toteutustavat, tehtävien ryhmittelyperusteet, toiminnan arviointiperusteet sekä ajankäyttö. Korostamalla näiden osa-alueiden tehtäväsuuntautunutta puolta valmentaja voi vaikuttaa siihen, että motivaatioilmasto kehittyy tehtäväilmaston suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 58-59.)

Valmentajan tulisi kuitenkin myös tiedostaa, että kilpailusuuntautuneisuutta ei tulisi täysin kitkeä pois – tärkeintä on varmistaa, että toiminnassa on vähintään vastaava määrä tehtäväsuuntautuneisuutta. Kilpaileminen ja sosiaalinen vertailu ovat osa urheilua, mutta motivaation kannalta yksilön on tärkeää olla mukana toiminnassa, joka tuottaa tälle tilaisuuksia kokea itsensä hyväksi ja päteväksi. Pelkkiä kilpailun lopputuloksia katsomalla tämä ei toteudu. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarjoaa valmentajalle mahdollisuuksia tukea urheilijoiden kokemaa autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Nämä kolme tekijää edistävät urheilijan sisäistä motivaatiota, joka on merkittävä urheilijan hyvinvointia ja tuloksia tukeva seikka. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 62.)

3.5 Pitkäjännitteisyys

Pitkäjännitteisyys kuvaa yksilön intohimoa ja määrätietoisuutta tiettyä toimintaa kohtaan. Ominaisuutena pitkäjännitteisyys edistää etenkin pitkän aikavälin päätavoitteen saavuttamista. Tätä päätavoitetta tukevat osatavoitteet, joiden pohdintaan ja tavoitteluun yksilö saattaa käyttää suurenkin osan ajastaan. Pitkäjännitteinen ihminen tietää, että saavuttaakseen päätavoitteensa hänen tulee sinnikkäästi tavoitella niihin johtavia osatavoitteita. (Duckworth 2016, 56-57, 64.)

Pitkäjännitteisyys näyttäisi tukevan toimintaa monissa erilaisissa ympäristöissä. Toimintaympäristöstä riippumatta hyvin menestyvät yksilöt ovat sinnikkäitä ja työtä pelkäämättömiä. He tietävät mitä haluavat, ovat päättäväisiä ja näkevät toiminnallaan selkeän suunnan. Pitkäjännitteisyys auttaa myös kohtaamaan vastoinkäymisiä. Sen ansiosta yksilö jat-

kaa valitsemallaan tiellä, vaikka asiat eivät aina menisi toivotulla tavalla. Sen sijaan lyhytjännitteinen urheilija voi suoriutua loistavasti, kun asiat menevät hyvin, mutta suoritus hajoaa, kun hän kohtaa vastoinkäymisiä. (Duckworth 2016, 7-8.) Tällä puolestaan voi olla paljonkin merkitystä suorituskykyä ajatellen myös amerikkalaisessa jalkapallossa.

Pitkäjännitteisyyttä hyödynnetään tällä hetkellä amerikkalaisen jalkapallon parissa muun muassa Seattle Seahawksissa. Päävalmentaja Pete Carrollin mukaan joukkueeseen haetaan urheilijoita, jotka osoittavat erityistä taipumusta pitkäjännitteisyyteen. Tämän kaltaiset urheilijat haluavat menestyä ja ovat valmiita osoittamaan sen. He ovat myös sinnikkäitä, eivätkä anna vastoinkäymisten pysäyttää itseään. Tätä asennetta tuetaan joukkueen toimintakulttuurissa. Seahawksissa pitkäjännitteisyyttä harjoitetaan ja kehitetään yksilötasolla joko oman tietoisien toiminnan kautta tai ulkoisten tekijöiden, kuten valmentajien tai joukkueoverien, avustuksella. Käytännön tasolla valmentaja voi tukea urheilijoiden pitkäjännitteisyyttä luomalla yhteisiä mielikuvia, unelmia ja tavoitteita sekä kannustamalla urheilijaa panostamaan näiden saavuttamiseen. Pitkäjännitteisyys saattaa myös tarttua joukkueovereilta, jotka tukevat urheilijan pyrkimyksiä yrittää kovemmin ja kehittyä jatkuvasti paremmaksi. (Duckworth 2016, 243, 261-263, 269.)

Seahawksin toimintakulttuuri on tietoisesti luotu tukemaan urheilijan pitkäjännitteisyyden rakentumista. Erään määritelmän mukaan kulttuuri voidaan nähdä tietyn ihmisryhmän jaettuina normeina ja arvoina. Tällöin kulttuuriin kuuluvat jäsenet ovat yhtä mieltä siitä, miten asiat tulisi toteuttaa ja miksi. Jos yksilö haluaa kehittää pitkäjännitteisyyttään, hänen kannattaa siis liittyä toimintaan, jossa vallitsee jo entuudestaan pitkäjännitteisyyden kulttuuri. Jos taas jonkin organisaation ihmisten halutaan olevan pitkäjännitteisempiä, sen johdohenkilöiden tulisi rakentaa toimintakulttuurista pitkäjännitteisyyttä tukeva. (Duckworth 2016, 244-245.)

3.6 Kasvun asenne

Eräs tapa lähestyä motivaatiota on tarkastella yksilön ajattelutapaa. Näillä kahdella tekijällä on useissa tutkimuksissa todettu olevan yhteys toisiinsa (Blackwell, Trzesniewski & Dweck 2007; Ng 2018; Rhew, Piro, Goolkasian & Cosentino 2018; Zhao ym. 2018). Dweckin (2016, 4) mukaan erot ajattelutavoissa selittävät, kuinka ajattelu vaikuttaa eri ihmisten tapoihin toimia ja pärjätä. Dweckin useamman vuosikymmenen tutkimustyö on osoittanut, että tapa, jolla yksilö suhtautuu asioihin, vaikuttaa suuresti hänen tapaansa elää. Ajattelutapa saattaa olla ratkaiseva tekijä siinä, tuleeko henkilöstä sellainen, joka hän haluaa olla, ja saavuttaako hän niitä asioita, joita hän pitää arvokkaana. Dweck jakaa ajattelutavat kasvun ajattelutapaan (*growth mindset*) ja muuttumattomaan ajattelutapaan

(*fixed mindset*). (Dweck 2016, 6-7.) Näiden ajattelutapojen eroja on avattu alla olevassa taulukossa (taulukko 5).

Taulukko 5. Erot kasvun ja muuttumattoman ajattelutavan välillä (mukailen Dweck 2016)

	Kasvun ajattelutapa	Muuttumaton ajattelutapa
Haasteet	Vastaanottaa mielellään haasteita	Välttää haasteita
Esteet	On sinnikäs vastoinkäymisissä	Luovuttaa helposti
Panostus	Näkee panostuksen tienä osaamiseen	Näkee panostuksen turhana tai omaa arvoa alentavana
Rakentava palaute	Oppii palautteesta	Ei vastaanota rakentavaa palautetta
Toisten menestys	Löytää oppia ja inspiraatiota muiden menestyksestä	Kokee itsensä uhatuksi muiden menestyessä

Kasvun ajattelutavan mukaan ihmisen ominaisuudet eivät ole muuttumattomia, vaan yksilö voi aina kehittää omia ominaisuuksiaan panostuksen, strategioiden ja muilta saadun avun kautta (Dweck 2016, 6; Dweck & Yeager 2019). Tässä ajattelutavassa kokemus ja tiedon soveltaminen voivat auttaa jokaista muuttumaan ja kasvamaan ihmisenä lähtökohdista riippumatta. Muuttumattoman ajattelutavan mukaan yksilön ominaisuudet ovat sitä vastoin pysyviä. Tämänkaltaisen ajattelun seurauksena yksilö pyrkii osoittamaan kyvykkyytään yhä uudestaan ja uudestaan, koska muuten hän kokee olevansa riittämätön. (Dweck 2016, 6-7.)

Erot ajattelutavoissa saavat aikaan myös sen, että kyvykkyys voidaan kokea kahdella eri tapaa. Muuttumaton kyvykkyys luo epävarmuutta, jota yksilö pyrkii paikkaamaan osoittamalla jatkuvasti omaa kyvykkyytään. Muuttuva kyvykkyys ei aiheuta vastaavaa epävarmuutta, koska yksilö tietää, että kyvykkyyttä voi aina kehittää oppimisen kautta. Ihmisen ajattelutapa vaikuttaa toisin sanottuna suoraan siihen, kuinka hän kokee ympäröivän maailman. Toinen ajattelutapa tarjoaa maailman, jossa yksilöllä on muuttumattomia ominaisuuksia kuten älykkyys tai lahjakkuus, joita hän joutuu todistelemaan. Asioihin panostaminen koetaan negatiivisesti, koska se paljastaa, ettei yksilö ole älykäs tai lahjakas. Toinen ajattelutapa puolestaan tarjoaa maailman, jossa ominaisuudet ovat muuttuvia ja yksilö kykenee itseään haastamalla oppimaan jotain uutta. Tässä maailmassa yksilön panostus mahdollistaa älykkyuden ja lahjakkuuden (Dweck 2016, 15-16.)

Muuttumattoman ajattelutavan omaaville urheilijoille menestys on kaikki kaikessa. Heidän mielessään epäonnistumiset leimaavat yksilöä itseään, eivät hänen kykyjään (Dweck

2016, 99-100). Vastoinkäyminen koetaan traumaattisena, mitä korostaa ajattelutavan itseä syyllistävä luonne. (Dweck 2016, 35). Kasvun ajattelutavan omaavia ihmisiä epäonnistumiset kuitenkin motivoivat, koska ne toimivat tiedonlähteenä. Epäonnistumiset auttavat urheilijoita tulemaan paremmiksi. Niiden avulla urheilijat ottavat haltuunsa ja pitävät tietoisesti yllä prosessia, joka tuottaa heille menestystä. (Dweck 2016, 99, 101.)

Kasvun ajattelutavan näkökulmasta on lähes käsittämätöntä olla panostamatta johonkin, mikä on itselle tärkeää (Dweck 2016, 44). Urheilussa kasvun ajattelutapa näkyy siinä, että urheilijat tiedostavat tulevansa paremmiksi ja menestyvänsä, mikäli harjoittelevat säännöllisesti. Menestys seuraa sitä, että yksilö tekee parhaansa oppiakseen lisää ja kehittyäkseen. Tätä ajattelutapaa esiintyykin usein huippu-urheilijoilla. (Dweck 2016, 98.) Heidän tavoitteenaan ei ole välitön täydellisyys vaan oppiminen ajan mittaan. He tarttuvat haasteisiin ja tietävät juuri sen olevan edellytys nousujohteiselle kehitykselle. (Dweck 2016, 24.) Ajattelutavat ovat osa persoonaamme, mutta niitä voi tietoisien toiminnan kautta myös muuttaa (Dweck 2016, 46). Urheilijan on tärkeä tiedostaa tämä sisäisen motivaation herättämisen kannalta.

4 Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde sekä vuorovaikutus

Taitavan valmentajan tulisi lajitaitojen opettamisen lisäksi osata myös luoda ja ylläpitää toimivia suhteita muihin ihmisiin. Menestyvä valmentaja osaa olla vuorovaikutuksessa urheilijoiden kanssa sekä huomioi tässä vuorovaikutuksessa urheilijan psyykkisen kehityksen vaiheen ja kilpailemisen tason. (Côté & Gilbert 2009, 310.) Valmentaminen voidaan siis nähdä ihmissuhdetyönä, jossa valmentajan sanoilla on suora vaikutus urheilijan ajatteluun. Valmentaja voi puheellaan edistää urheilijan psyykkistä hyvinvointia, lisätä urheilijan voimavaroja tai tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä (Nieminen s.a.).

Eräs urheilijakeskeisen valmennuksen kulmakivistä onkin valmentajan ja urheilijan väliseen ihmissuhteeseen liittyvä vastavuoroinen vuorovaikutus. Onnistunut vuorovaikutus ja kohtaaminen edellyttävät kuitenkin tiettyjä asioita. Valmentajalla tulisi olla riittävästi itsetuntemusta, kuuntelutaitoa, kykyä ottaa asioita puheeksi ja erottaa sisäinen maailma ulkoi-
sesta. Onnistuneen viestinnän kannalta valmentajan tulisi myös osata tarkastella omaa tapaansa viestiä ja puhua urheilijoille. Lisäksi valmentajan olisi hyvä tiedostaa oma vuorovaikutustyylinsä ja suhteuttaa sitä yksilöllisesti urheilijan vuorovaikutustyyliin. (Kaski & Kuusela 2020, 117-118.) Osapuolten välinen avoin kommunikaatio tukee keskinäisen riippuvuuden muodostumista ja auttaa kehittämään sen kannalta keskeisiä asioita, kuten yhteisiä tavoitteita, arvoja ja odotuksia. (Weinberg & Gould 2019, 255).

Urheilijan kohtaaminen saattaa olla valmentajalle haastavaa, koska molemmilla osapuolilla on omat sisäiset maailmansa ja kulloiseenkin tilanteeseen vaikuttavat tunteet. Ihmisillä on taipumus tehdä asioista omia tulkintojaan, tai heillä saattaa olla aiempia käsityksiä, joiden kautta merkityksiä tulkitaan. Tällaiset sisäiset ajatukset syy-seuraussuhteista altistavat sille, että pulmatilanteet johtavat usein kinasteluun. Toisin sanoen: ihmiset kinastelevat asiasta tehdyistä tulkinnoista, oletuksista sekä niihin liittyvistä tunteista, eivät itse asiasta. Tunnekuohun aikana ajatukset eivät kulje ja tunteet ottavat vallan. Tunnekuohun käsitte-
lyyn on kuitenkin olemassa vuorovaikutustyökaluja, kuten esimerkiksi ongelmaa käsittelevä minäviesti tai eläytyvä kuuntelu. (Kaski & Kuusela 2020, 120.) Näitä valmentaja voi käyttää avukseen ollessaan ongelmallisessa vuorovaikutustilanteessa urheilijan kanssa.

4.1 Vuorovaikutus

Ihmisten välinen vuorovaikutus on ajatusten ja tiedon jakamista. Vuorovaikutuksessa näkyy yksilöiden aikomusten, tunteiden, tarpeiden, toiveiden ja tuntemusten välittäminen sekä vastaanottaminen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 131; Kaski & Kuusela 2020, 117.) Vuorovaikutus on aina läsnä valmennustilanteissa, ja se on aina merkityksellistä ja tilannekoh-

taista. Vuorovaikutus voi olla sanallista tai sanatonta, tietoista tai tiedostamatonta. Sanatomaksi viestinnäksi luetaan kasvojen ilmeet, eleet ja kehon asennot. Ihminen uskoo helpommin sanatonta viestintää, mikäli sanallisen ja sanattoman viestinnän välillä ilmenee ristiriitaisuutta. (Kaski & Kuusela 2020, 117.) Tästä syystä valmentajan on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää oman sanattoman viestintänsä merkitys sekä muut tekijät, jotka ovat osa onnistunutta vuorovaikutusta (taulukko 6).

Taulukko 6. Onnistuneen vuorovaikutuksen edellytykset valmennustyössä (Kaski & Kuusela 2020)

Onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta:
Hyvää itsetuntemusta
Hyviä vuorovaikutustaitoja
Riittävää erillisyyttä ja itsellisyyttä
Riittäviä vuorovaikutusta mahdollistavia rakenteita
Erilaisuuden hyväksymistä
Tasavertaista asennetta toisia kohtaan
Taitoa ja halua ymmärtää toista ja tulla ymmärretyksi
Kykyä olla provosoitumatta
Ymmärrystä siitä, kenen ongelmasta pulmatilanteessa on kysymys

Onnistunut vuorovaikutus auttaa yksilöitä ja ryhmää voimaan hyvin sekä pääsemään kohti tavoitteitaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 131). Vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa valmentajan työssä. Ilman hyviä vuorovaikutustaitoja emme kykene opettamaan, ohjaamaan ja välittämään taitojamme, tietojamme, tai apuamme toisille ihmisille. Vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat ovatkin usein taustalla, kun tarkastellaan, miksi epäonnistutaan tai voidaan huonosti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 132.)

Vuorovaikutus eli dialogi syntyy ja vaikuttaa kahdella eri tavalla: ihmisten välillä tai yksilön sisäisenä itsepuheena. Ihmisten välinen vuorovaikutus koostuu tietoisista ja tiedostamattomista viestintäprosesseista. Prosessi alkaa siitä, kun henkilö päättää viestiä toisen henkilön kanssa. Päätöksen seurauksena viesti muotoillaan välitettävään muotoon, jonka jälkeen viesti välitetään jotakin kommunikaatiokeinoa hyödyntäen. Toinen henkilö vastaanottaa viestin, tulkitsee sen ja reagoi siihen oman tulkintansa pohjalta. (Arajärvi & Thesleff 2020,133; Kaski & Kuusela 2020, 117.)

Vuorovaikutus ei aina mene suunnitelmien mukaisesti, ja virheellisiä käsityksiä saattaa ilmetä. Ilman toimivaa vuorovaikutusta emme useinkaan kykene saavuttamaan tavoitteitamme, vaikka muu osaamisemme olisikin alamme huippua (Suomen Valmentajat 2021b). On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että omia vuorovaikutustaitoja voi harjoitella ja kehittää. Harjoitettavat vuorovaikutustaidot koostuvat monista eri tekijöistä ja taidoista, ja niihin lukeutuvat muun muassa itsetuntemus, kuuntelemisen taito, omien ajatusten ja tarpeiden viestiminen sekä taitava palautteen antaminen ja vastaanottaminen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 133; Suomen Valmentajat 2021b.)

4.2 Ihmissuhteen laatu

Valmentaja-urheilijasuhteen laatu vaikuttaa osapuolten motivaatioon, kasvuun, kehitykseen, menestykseen ja kaikkeen muuhun, mitä ihmissuhteeseen normaalisti kuuluu. On tärkeää tiedostaa, että suhde on jatkuvassa muutoksessa ja kehittyy aina suuntaan tai toiseen. Suhteen laadun heikkeneminen voi vuorostaan vaikuttaa osapuolten haluun pysyä suhteessa, kehittää urheilusuoritusta tai selvittää ongelmatilanteita. (Jowett & Poczwardowski 2007, 4-5; Jowett 2017, 156.) Tämän vuoksi valmentajan ja urheilijan välisestä suhteesta kannattaa huolehtia tietoisesti ja jatkuvasti.

Huonosti hoidettu ihmissuhde valmentajan ja urheilijan välillä saattaa luoda konflikteja, heikentää urheilijan sitoutuneisuutta toimintaan ja vaikuttaa valmentajan mahdollisuuksiin tukea urheilijaa ongelmatilanteissa. Osapuolten välisen ihmissuhteen laatu vaikuttaa myös siihen, onko suhde menestyksellinen vai menestymätön. Menestymättömässä suhteessa osapuolten välillä ilmenee epäluottamusta, epäuskoa, sokeaa vallankäyttöä tai tottelevaisuutta sekä verbaalista, fyysistä tai psyykkistä hyväksikäyttöä. Tämä heikentää sitoutumista suhteeseen ja urheilijan haluun kehittää laajissa vaadittavia taitoja. (Jowett & Poczwardowski 2007, 4-6.)

Menestyksellisessä suhteessa ilmenee puolestaan molemminpuolista luottamusta, kunnioitusta, tukea, sitoutumista, yhteistyökykyä sekä ymmärrystä toisen osapuolen tunteita, ajatuksia ja käytöstä kohtaan. Toimiva ihmissuhde osapuolten välillä tukee valmentajan ja urheilijan luonteen kasvua ja kehitystä. Tiivistettynä voidaan sanoa, että toimiva ihmissuhde mahdollistaa parempia suorituksia urheilussa ja edistää molempien osapuolten psyykkistä hyvinvointia. (Jowett & Poczwardowski 2007, 4-6; Jowett 2017, 156.)

4.3 Ihmissuhteen laadullisia osatekijöitä urheilussa (3C+1)

Valmentaja-urheilijasuhde on yksi tärkeimmistä ihmissuhteista urheilussa, koska se vaikuttaa suuresti urheilijan tyytyväisyyteen, itsetuntoon ja suorituskykyyn. Valmentaja-urheilijasuhdetta on kuvattu tilanteeksi, jossa valmentajien ja urheilijoiden tunteet, ajatukset ja käytökset ovat yhteneviä. Jowett on luonut valmentaja-urheilijasuhdesta oman mallinsa, joka koostuu neljästä eri osa-alueesta. Näihin osa-alueisiin kuuluvat läheisyys (*closeness*), vastavuoroisuus (*complementary*) ja sitoutuneisuus (*commitment*) sekä keskinäinen riippuvuus (*co-orientation*). (Rhind & Jowett 2012, 112, 122; Peterson 2013; Weinberg & Gould 2019, 255.)

Läheisyys viittaa valmentajan ja urheilijan väliseen luottamukseen, kunnioitukseen ja toisesta aidosti pitämiseen. Se kuvastaa sitä tunne-elämää, jota ihmissuhteen osapuolet kokevat ja osoittavat kuvatessaan ihmissuhdettaan. (Rhind & Jowett 2012, 128; Weinberg & Gould 2019, 255.) Urheilija voi esimerkiksi kertoa, että pitää valmentajastaan ja luottaa tähän.

Vastavuoroisuus valmentajan ja urheilijan välillä tarkoittaa vuorovaikutustilanteissa tapahtuvaa yhteistyötä. (Rhind & Jowett 2012, 124; Weinberg & Gould 2019, 255.) Paremmen vastavuoroisuuden on todettu vähentävän negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja ahdistusta, sekä lisäävän ihmissuhteeseen liittyvää tyytyväisyyttä ja sitoutuneisuutta. Parhaimmillaan vastavuoroisuus voi kehittää positiivista sosiaalista ympäristöä, joka on psykologisesti tervehdyttävä ja turvallinen. (Felton, Jowett, Begg & Zhong 2020, 24.)

Sitoutuneisuudella tarkoitetaan ihmissuhteen osapuolten tapaa kehittää tai ylläpitää ihmissuhdettaan tavalla, joka tekee siitä läheisen, kestävän ja motivoivan. (Jowett, Kanakoglou & Passmore 2012, 183; Rhind & Jowett 2012, 128). Suhde, jossa valmentaja ja urheilija ovat molemmat sitoutuneita toimintaan, luo paremman pohjan suhteesta saaduille hyödyille (Jowett & Poczwardowski 2007, 11).

Ihmissuhdetta voidaan tarkastella myös keskinäisen riippuvuuden teorian (*interdependence theory*) kautta. Kyseinen teoria kuvaa sitä, mitä vastavuoroisessa ihmissuhteessa yleisellä tasolla tapahtuu. Valmentajan ja urheilijan keskinäinen riippuvuus vaikuttaa muun muassa osapuolten minäkäsitykseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi liian voimakastahtoinen valmentaja saattaa passivoida tai alistaa urheilijaa. (Jowett 2007, 16-17.) Tämä puolestaan voi vaikuttaa siihen, että urheilija ei itse ota vastuuta omasta kehityksestä ja kasvustaan.

Keskinäinen riippuvuus kertoo myös siitä, missä määrin valmentajan ja urheilijan näkemykset ovat yhtenevät. Keskinäistä riippuvuutta voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma kuvastaa sitä, mitä osapuolet tuntevat ja ajattelevat sekä miten he käyttäytyvät toisiaan kohtaan. Tunnetasolla tämä voi ilmetä esimerkiksi siinä, että valmentaja luottaa urheilijaansa tai toisin päin. Toinen näkökulma kuvastaa puolestaan sitä, miten suhteen osapuolet kokevat toisen tunteet, ajatukset ja käytöksen. Ajatuksen tasolla tämä voi ilmetä esimerkiksi siinä, että valmentaja kokee urheilijan luottavan häneen. (Rhind & Jowett 2012, 122.)

4.4 Dialogin merkitys osana vuorovaikutusta

Edellä mainittuja tutkittuun tietoon perustuvia seikkoja kuvaa myös pitkän linjan kokemus-asiiantuntija ja valmentaja Erkki Westerlund. Westerlundin (2019a, 14) mukaan kahden ihmisen välinen aito dialogi perustuu läsnäolevaan ihmisen kohtaamiseen sekä luottamukselliseen vuorovaikutukseen. Valmentaja-urheilijasuhteessa tämä ilmenee siten, että valmennusprosessin vuorovaikutustilanteissa valmentaja huomioi urheilijan ajatukset, tunteet ja aistimukset. Näin valmennusprosessi voidaan yksilöllistää ja urheilija kohdata yhdenvertaisena. (Westerlund 2019a, 118.) Hyvän ihmissuhteen luominen urheilijan kanssa edellyttää valmentajalta myös ihmisen kohtaamisen taitoja, kuten empatiaa, toisen luonteen tunnistamista sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Samalla valmentaja ottaa vastuuta urheilijasta ihmisenä ja tämän oppimisprosessista. (Westerlund 2019a, 118-119.) Westerlundin dialogin kuvauksesta on tärkeää huomata, että se eroaa Kasken ja Kuuselan dialogin kuvauksesta, joka esitettiin alaluvussa 4.1.

Dialogi voidaan nähdä työkaluna, joka avaa urheilijan ajattelua ja tekee toiminnan tietoiseksi. Valmentaja voi dialogin kautta auttaa urheilijaa hahmottamaan esimerkiksi urheilun merkitystä suhteessa muuhun elämään. (Westerlund 2019a, 163.) On tärkeää tiedostaa, että valmentajan lajiosaaminen ei yksinään riitä menestyksen takeeksi, vaan hänellä pitää olla myös hyvät dialogitaidot, joilla hän voi välittää osaamistaan muille (Weinberg & Gould 2019, 233).

Dialogi on tärkeä luottamuksen rakentaja myös lapsia ja nuoria valmentettaessa. Lasten kanssa dialogi voi tarkoittaa esimerkiksi tervehtimistä ja päivän kuulumisten kyselyä. Tällä pyritään luomaan turvallinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri, jossa lapsi voi ilmaista itseään ja kokea onnistumisen tunteita. Samalla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, mikä helpottaa myöhemmässä kehitysvaiheessa tapahtuvaa henkisen kasvun ohjausta. (Westerlund 2019a, 125.) Nuoren urheilijan kohdalla voidaan todennäköisesti jo alkaa selvittää tarkem-

min urheilijan ajatusmaailmaa, minäkuva, vahvuuksia, unelmia ja voimavaroja (Westerlund 2019a, 126). Oli kyseessä siis lapsi, nuori tai aikuinen, dialogi helpottaa yhteistyön tekemistä.

Westerlundin (2019a, 212) mukaan jokaisella meistä on oma mielikuvamme elämästä ja maailmasta. Urheilussa tämä mielikuva liittyy itsensä kehittämiseen, ja tämän vuoksi urheilijalla tulee olla selkeä näkemys siitä, mitä hän tavoittelee. On uskottava johonkin, mitä ei vielä ole olemassa. Toimivan yhteistyön kannalta on tärkeää, että valmentajalla ja urheilijalla on yhteinen mielikuva siitä, mitä tehdään. Poikkeavat mielikuvat saattavat johtaa siihen, että tavoitteita ei voida saavuttaa. (Westerlund 2019a, 212.) Mielikuvien selvittämiseksi ja toimivan yhteistyön takaamiseksi valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen sekä dialogin tulee toimia. Onnistunut vuorovaikutus on yksi suorituskyvyn ja hyvinvoinnin perusedellytyksistä (Suomen Valmentajat 2021b).

5 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kerätä tietoa valmentajien toimintatavoista ja käsityksistä urheilijakeskeiseen valmennukseen liittyen sekä kartoittaa, millaisten kanavien kautta valmentajat itse toivovat tietoa aiheesta.

Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

1. Miten urheilijakeskeinen valmennus näkyy tällä hetkellä valmentajien toiminnassa?
2. Miten valmentajat ymmärtävät termin 'urheilijakeskeinen valmennus'?
3. Mitä kautta valmentajat haluaisivat lisätietoa urheilijakeskeisestä valmennuksesta?

Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry:n yhteyshenkilön mukaan aihetta ei ole aiemmin kartoitettu Suomessa lajin parissa, joten tutkimus tarjoaa ensimmäisen poikkileikkauksen valmentajien ymmärryksestä urheilijakeskeisen valmennuksen suhteen. Tutkimuksesta saatuja tietoja käytetään tuottamaan valmentajille uutta tietoa urheilijakeskeisestä valmennuksesta heidän toivomaansa tietokanavaa pitkin. Tutkimukseen liittyvä kysely oli osa Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa toteutettua tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-toimintakurssin oppimistehtävää.

6 Tutkimuksen vaiheet

6.1 Toimeksiantaja

Toimeksiantajana opinnäytetyölle ja siihen liittyvälle tutkimukselle toimii Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry. Liiton edustajan mukaan lajiliittoa kiinnostaa tietää, millä tavoin urheilijakeskeisyys ilmenee lajin valmennuksessa ja kuinka sitä voisi edelleen kehittää. Lajiliiton toiveena on, että tutkimustuloksia käytetään tuottamaan lajin valmentajille suunnattu urheilijakeskeisestä valmennuksesta kertova opas. Lisäksi tuloksia hyödynnetään 30.10.2021 pidettävän SAJL:n valmentajaklinikan esityksessä.

6.2 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohteena ovat amerikkalaisen jalkapallon parissa aktiivisesti toimivat valmentajat. SAJL:n edustajan mukaan heitä on Suomessa noin 240 kappaletta (Halttunen 2.12.2020). Valmentajia on toisin sanottuna paljon, mutta koska kaikki eivät vastanneet kyselyyn, tässä työssä käsitelty tutkimusaineisto on otos perusjoukosta. Laadukas otos edellyttää, että otosyksiköt on valittu ilman harkintaa, jokainen otokseen päätnyt kuuluu perusjoukkoon ja jokaisella perusjoukkoon kuuluvalla on samat mahdollisuudet päästä otokseen (Heikkilä 2014, 40).

6.3 Kyselyn toteuttaminen

Aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeella, joka on yksi yleisimmin käytetyistä keinoista määrällistä tutkimusta tehtäessä. Kyseinen tiedonkeruutapa soveltuu hyvin silloin, kun vastaajajoukko on suuri ja hajanainen. Etuna on myös se, että vastaaja jää kyselylomakkeessa tuntemattomaksi. (Vilka 2021, 94-95.) Kyselyn kohderyhmänä olevat valmentajat ovat maantieteellisesti hajallaan oleva joukko, joten kysely sopii tietojen keräämiseen heidän kohdallaan hyvin. Vastaustavan ansiosta heidän henkilöllisyyttään ei myöskään voi yhdistää vastauksiin, mikä saattaa mahdollistaa laadukkaampia vastauksia.

Laadullisissa tutkimuksissa käytetään ensisijaisesti avoimia kysymyksiä (Heikkilä 2014, 47). Laadullisen tutkimuksen kautta pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja selvittää ihmisten omia kuvauksia heidän kokemastaan todellisuudesta (Heikkilä 2014, 15; Vilka 2021, 118). Tällaisia kuvauksia on tarkoitus tuottaa tiedustelemalla kyselyn vastaajilta, kuinka he määrittelevät urheilijakeskeisen valmentamisen. Saatujen vastausten kautta on tarkoitus luoda kokonaisvaltaista ymmärrystä tutkittavasta aiheesta.

Tutkimuksessa hyödynnettiin sähköistä kyselylomaketta, koska se on tehokkain tapa kerätä tutkimustietoa hajanaiselta vastaajajoukolta. Kyselyä suunniteltaessa täytyy kiinnittää

erityistä huomiota kysymysten muotoiluun, koska kysymykset toimivat perustana tutkimuksen onnistumiselle (Valli 2015, 85). Kysymysten muotoilu olikin keskeinen haaste myös tämän tutkimuksen kyselylomakkeen rakentamisessa, koska urheilijakeskeinen valmennus on terminä monelle valmentajalle vieras, eikä sen merkitys ole kaikille sama.

Termin 'urheilijakeskeinen valmennus' sisällöllistä ongelmaa kierrettiin kyselylomakkeen suunnittelussa valitsemalla kysymyksiä, jotka paljastavat urheilijakeskeisen valmennuksen käyttöasteen valmentajien työssä testaamatta kuitenkaan valmentajien ymmärrystä termin sisällöstä. Tämä edellytti huolellista perehtymistä aihealueen sisältöihin ja tarkkaa kysymysten muotoilua.

Kyselylomakkeessa asioita voidaan selvittää esimerkiksi avoimilla kysymyksillä, valmiilla vastausvaihtoehdoilla tai järjestysasteikkoisten mittarien, kuten Likertin asteikon, kautta (Valli 2015, 98). Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa hyödynnettiin Likertin asteikkoa, koska se on helppokäyttöinen ja selkeä. Valmiin ja yleisesti käytössä olevan mittarin käyttö helpottaa myös vastaavien tulevien tutkimusten avulla tehtävää mahdollista vertailua (Vastamäki 2015, 127). Avointa kysymystä lomakkeessa puolestaan käytettiin siksi, että se tarjoaa monipuolisempia ja yksilöllisempiä vastauksia kuin Likertin asteikon kaltainen mittari. Yksilölliset vastaukset avaavat paremmin valmentajien ymmärrystä urheilijakeskeisestä valmennuksesta ja täten helpottavat ilmiön ymmärtämistä.

Likertin asteikolla selvitettävien väittämien osa-alueiksi valikoituivat motivaatioon liittyvät urheilijan autonomia, kyvykyys, yhteenkuuluvuus, pitkäjännitteisyys, kasvun asenne, sekä valmentaja-urheilijasuhteen laatu ja vuorovaikutus. Lomakkeella on kaksi väittämää kustakin. Näiden osa-alueiden lähestyminen määrällisen tutkimusmenetelmän kautta helpotti saatujen tietojen analysoimista.

Kyselylomakkeessa käytettiin viisiasteista Likertin asteikkoa, koska se tarjosi vastaajille enemmän vaihtoehtoja neliasteiseen asteikkoon verrattuna. Suurempi valinnanvapaus on todettu tärkeäksi vastaajien kannalta, koska sen avulla on mahdollista valita tarkempia ja lähempänä omaa mieltymystä olevia vaihtoehtoja (Joshi, Kale, Chandel & Pal 2015, 398). Kyselyn kysymykset pyrittiin pitämään mahdollisimman selkeinä. Selkeät kysymykset parantavat Likertin asteikon käyttöä mittarina, koska vastaajien on helpompi ymmärtää kysymysten merkitys ja tätä kautta arvioija voi paremmin arvioida saamia tuloksia (Joshi ym. 2015, 399).

Kyselyn asteikko on seuraavanlainen:

5 = Täysin samaa mieltä.

4 = Jokseenkin samaa mieltä.

3 = En samaa enkä eri mieltä.

2 = Jokseenkin eri mieltä.

1 = Täysin eri mieltä.

Kyselylomaketutkimus voi tutkimusasetelmaltaan olla joko poikittaistutkimus tai pitkittäistutkimus. Erona näissä kahdessa on se, että poikittaistutkimuksessa aineisto kerätään yhdessä ajanjaksossa, kun taas pitkittäistutkimuksessa aineistoa kerätään vähintään kahdena erillisenä kertana. (Vastamäki 2015, 121.) Tämä tutkimus on poikittaistutkimus, koska sen aineisto kerättiin kertaluontoisesti tietyn ajanjakson sisään.

Hyvän tutkimuslomakkeen tunnusmerkkejä ovat muun muassa selkeys ja siisteys, hyvä tekstin asettelu, loogisesti etenevät ja juoksevasti numeroidut kysymykset, yhden asian kysyminen kerrallaan, lomakkeen sopiva pituus sekä se, että lomake on esitettävä (Heikkilä 2014, 47). Tässä tutkimuksessa käytetyn kyselylomakkeen toimivuutta selvitettiin lähettämällä se useammalle lajin valmentajalle sekä yhdelle Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opettajista. Saadun palautteen pohjalta lomakkeeseen tehtiin muutamia parannuksia.

Aineisto kerättiin Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry:n edustajan toteuttaman Webropol-kyselyn kautta 28.1.–11.2.2021. Toimitin kyselyn rakenteen liiton edustajalle, jonka jälkeen kysely lähetettiin sähköpostitse lajin parissa aktiivisesti toimiville valmentajille. Lajiliiton edustaja kirjoitti kyselyn saatesanat tarjoamani tekstin pohjalta (liite 1). Kerättyjä vastauksia pääsin tarkastelemaan salassa pidetyn linkin kautta. Kysely toteutettiin nimettömänä, eikä vastaajia voida yhdistää saatuihin tuloksiin.

6.4 Tulosten tarkastelutavat

Tässä tutkimuksessa käytettiin määrällistä ja laadullista tutkimusmenetelmää. Molempien tutkimusmenetelmien käyttöä voi perustella sillä, että ne tarjoavat laaja-alaisempaa tietoa, kuin mitä kumpikaan tutkimusmenetelmä tuottaisi yksinään. Tutkimus kartoitti, miten urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueet toteutuvat valmentajien valmennustoiminnassa, valmentajien ymmärrystä urheilijakeskeisestä valmennuksesta sekä aiheeseen liittyvän lisätiedon tarvetta.

Kyselyn otoskooksi muodostui 65 vastaajan ryhmä. Näin pieni otoskoko lisää tulosten virhemarginaalia ja saattaa heikentää niiden luotettavuutta. Tämän vuoksi saamiani tuloksia

ei täysin voida yleistää koko perusjoukkoon eli kaikkiin lajin parissa aktiivisesti toimiviin valmentajiin. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että otos ei voi koskaan tarkasti kuvata perusjoukkoa, vaan saadut tulokset pitävät paikkansa vain tietyllä todennäköisyydellä (Heikkilä 2014, 32). Olin kaikesta huolimatta tyytyväinen saamaani otoskokoon, koska se oli kompromissi käytettävissä olevien resurssien ja tulosten kattavuuden välillä. Uskon vastauksia myös tulleen lajiliiton avustuksella enemmän, kuin jos olisin itse toteuttanut kyselyn valmentajille.

Webropolin tuottama pdf-tiedosto mahdollisti kerättyjen vastausten tarkemman tarkastelun. Väittämien osalta tiedosto esitti vastausten määrät ja prosentuaaliset osuudet jokaisesta valittavasta kohdasta, vastausten keskiarvon sekä mediaanin. Tiedosto tarjosi myös graafisia kuvaajia suljettujen kysymysten keräämistä vastauksista, jotka visuaalisuutensa ja selkeytensä vuoksi helpottivat tulosten tulkintaa. Pdf-tiedosto esitti prosentuaalisen kuvaajan tietokanavista, joiden kautta vastaajat toivovat enemmän tietoa urheilijakeskeisestä valmennuksesta. Tiedostossa oli lisäksi koottuna valmentajien vastaukset avoimeen kysymykseen siitä, kuinka he määrittelevät urheilijakeskeisen valmentamisen. Osa vastaajista oli kirjoittanut asiasta enemmänkin, kun taas osa ei ollut vastannut mitään.

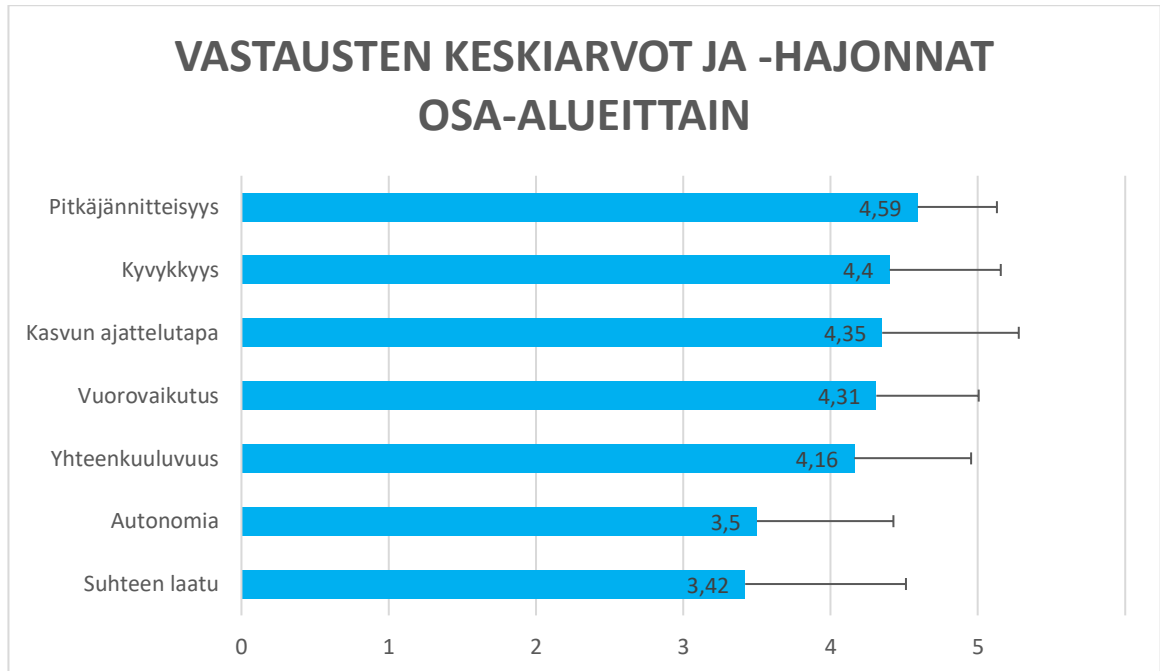
Kyselytutkimuksella kerättyjä tietoja tarkasteltaessa on huomattava, että omat ennakkoodotukseni voivat osaltaan vaikuttaa tässä työssä esitettyyn tulosten tulkintaan. Ennakkoodotukseni on, että urheilijakeskeisen valmennuksen määrittäminen on vastaajille hankalaa, ja että valmentamisen kriittinen tarkastelu oikeassa valmennustilanteessa havainnollisella saattaa paljastaa eroavaisuuksia siinä, kuinka vastaajat vastaavat kyselyyn ja kuinka urheilijakeskeinen valmennus heidän arjessaan oikeasti toteutuu.

Saatuja tuloksia yhdisteltiin, teemoiteltiin sekä kuvattiin graafisesti tulosten tarkastelun helpottamiseksi. Väittämien kohdalla samaa aihetta käsittelevät väittämäparit yhdistettiin ja niiden tuloksia tarkasteltiin keskiarvojen ja -hajontojen kautta. Avoimet kysymykset jaettiin sisältönsä perusteella viiteen eri teemaan. Ne esitetään tuloksia käsittelevässä luvussa havainnollistavien sitaatein. Suljettu kysymys, joka käsittelee valmentajien toiveita tiedonsaantikanavasta, esitetään graafisesti kuvion avulla.

7 Tutkimuksen tulokset

7.1 Miten urheilijakeskeinen valmennus tällä hetkellä näkyy valmentajien toiminnassa?

Kyselylomakkeen väittämiin annetuista vastauksista ilmeni, että valmentajat hyödyntävät oman arvionsa perusteella hyvinkin tehokkaasti urheilijakeskeisen valmennuksen keinoja osana valmennustyötään. Väittämäparien numeerisia keskiarvoja ja -hajontoja tarkastellaan alla olevassa kuviossa osa-alueittain (kuvio 1).



Kuvio 1. Vastausten keskiarvot ja -hajonnat osa-alueittain

Vastausten perusteellisempi tarkastelu paljasti eroavaisuuksia urheilijakeskeisen valmennuksen eri osa-alueiden välillä. Seuraavaksi esitetyt tulokset on jaoteltu seitsemään eri alakategoriaan sen mukaan, mihin väittämäpariin ne kuuluvat. Näitä alakategorioita ovat valmentajien arviot autonomian tukemisesta, kyvykkyden tukemisesta, yhteenkuuluvuudesta, pitkäjännitteisyydestä, kasvun ajattelutavasta, urheilijasuhteen laadusta sekä vuorovaikutuksesta.

Valmentajien arvioita autonomian tukemisesta kartoitettiin väittämillä, joissa tiedusteltiin, voivatko pelaajat vaikuttaa joukkueen harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen. Väittämäparin vastauksista ilmeni, että 66% oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Sen sijaan 17% vastaajista kertoi, että he olivat jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämien kanssa.

Valmentajien arvioita kyvykkyyden tukemisesta kartoitettiin väittämillä, joissa tiedusteltiin, yrittävätkö valmentajat luoda harjoitteluympäristöä, jossa uuden oppiminen koetaan voittamista tärkeämmäksi sekä antavatko valmentajat pelaajille yksilöllistä palautetta heidän suorituksistaan. Väittämäparin vastauksista ilmeni, että jopa 92% oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Ainoastaan 3% vastaajista oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämien kanssa.

Valmentajien arvioita yhteenkuuluvuudesta kartoitettiin väittämillä, joissa tiedusteltiin, puhaltavatko pelaajat harjoituksissa yhteen hiileen ja toimivatko joukkueen jäsenet yhtenäisenä ryhmänä. Väittämäparin vastauksista ilmeni, että 84% oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Ainoastaan 5% vastaajista oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämien kanssa.

Valmentajien arvioita pitkäjännitteisyydestä kartoitettiin väittämillä, joissa tiedusteltiin, kannustavatko ja tukevatko valmentajat pelaajia omien vahvuuksien ja kehityskohtien tunnistamisessa sekä kannustavatko valmentajat pelaajia suoritusten reflektointiin tai auttavat heitä ymmärtämään, että epäonnistumiset ovat osa kasvua ja kehitystä. Väittämäparin vastauksista ilmeni, että 98% oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Kukaan vastaajista ei ollut jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämien kanssa.

Valmentajien arvioita kasvun ajattelutavasta kartoitettiin väittämillä, joissa tiedusteltiin valmentajien mielipidettä siitä, onko pelaajien ja joukkueen kehittyminen tärkeämpää kuin pelien voittaminen sekä kysyttiin, ovatko valmentajat sitä mieltä, että virheellisiä suorituksia ei tulisi välttää, koska ne ovat osa oppimisprosessia. Väittämäparin vastauksista ilmeni, että 85% oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. 8% vastaajista oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämien kanssa.

Valmentajien arvioita urheilijasuhteen laadusta kartoitettiin väittämillä, joissa tiedusteltiin, tekevätkö valmentajat päätökset yhteistyössä pelaajien kanssa ja kokevatko he olevansa tasa-arvoisessa asemassa pelaajien kanssa. Väittämäparin vastauksista ilmeni, että ainoastaan 55% oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Peräti 23% vastaajista oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämien kanssa.

Valmentajien arvioita vuorovaikutuksesta kartoitettiin väittämillä, joissa tiedusteltiin, pyrkivätkö valmentajat luomaan avointa ja tasa-arvoista vuorovaikutusilmapiiriä itsensä ja pelaajien välille, sekä sopivatko valmentajat pelaajien ja joukkueen kanssa yhteisesti siitä, kuinka tavoitteisiin päästään. Väittämäparin vastauksista ilmeni, että 88% oli jokseenkin

samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Vain 3% vastaajista oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämien kanssa.

7.2 Miten valmentajat ymmärtävät termin 'urheilijakeskeinen valmennus'?

Alla esitellään osa avoimeen kysymykseen saaduista vastauksista viiteen teemaan ryhmiteltyinä. Esiin on nostettu kutakin teemaa parhaiten havainnollistavat vastaukset. Joissakin vastauksissa esiintyy useampia teemoja, mutta vastaukset on pyritty luokittelemaan tietyn teeman mukaan niin, että vastaajan alkuperäinen viesti välittyisi mahdollisimman tarkasti ja vääristymättä. Mahdolliset kirjoitusvirheet lainauksissa on säilytetty.

Ensimmäiseen teemaan liittyvissä vastauksissa esiin nostetaan urheilijan huomioiminen yksilönä ja harjoittelun eriyttäminen. Tällainen valmennustapa edellyttää valmentajalta enemmän panostusta kuin valmentajakeskeinen valmennustapa, mutta vastausten perusteella valmentajat ymmärtävät, miksi tämä on tärkeää yksilön ja joukkueen kannalta. Yksilöllisyys liitettiin vastauksissa etenkin vuorovaikutukseen, urheilijan tasoon ja pelaajatunteeseen.

”Yksittäisen urheilijan ominaisuudet, tavoitteet ja lähtökohdat huomioiva ja urheilijan osallistava valmentaminen.”

”Urheilijakeskeinen valmentaminen ottaa huomioon urheilijan yksilölliset ominaisuudet ja kyvyt, joita lähdetään kehittämään vuorovaikutuksen kautta. Joukkueurheilussa tämä mielestäni tarkoittaa sitä, että valmentaja valitsee ja muokkaa pelisuunnitelmaansa pelaajien vahvuuksien mukaan. Toisin sanoen valmentaja valitsee pelisuunnitelman/skeeman joukkueensa ominaisuuksiin sopivaksi kuin pakottaen omaa konseptiaan, periaatteella vaihtamalla paranee. Valmentajan perusfilosofian tulisi olla mukautuvainen, menettämättä kuitenkaan omaa maustettaan. Tämä onkin valmentamisen vaikeus.”

”Urheilijakeskeisessä valmentamisessa keskiössä on urheilija, ei niinkään joukkue. Toki yksilön kehittyessä kokonaisukuva auttaa joukkuetta. Urheilijakeskeisessä valmentamisessa etsitään yksilölle sopiva tapa kehittää itseään lajissa eli kaikki harjoitteet ja metodit eivät toimi kaikkiin koska ihmiset ovat yksilöitä.”

”Aina mennään urheilija edellä. Vaikka kyseessä on joukkueurheilu, joukkue koostuu yksilöistä, joten yksilötasoinen valmennus on elintärkeää.”

”Valmentamisen muoto jossa otetaan kunkin pelaajan henkilökohtainen taso ja tavoitteet huomioon, eikä valmenneta joukkuetta massana ja oleteta kaikkien osaavan

amat asiat. Jenkkifutiksessa on huomattavia eroja joukkueen sisällä siinä, kuinka kauan lajia on harrastettu joten tällaiselle valmennustyyliille on todella tarvetta. Eri pelipaikoilla myös vaaditaan erilaisia taitoja joten pelaaja-aineksen tuntemus ja jokaisen urheilijat taitojen kartoitus ajaa joukkueen etua.”

”Otetaan valmennuksessa yksilöiden kehitys ja kehittämiskohteet huomioon.”

”Yhteistyö valmennettavan kanssa suunniteltaessa ja toteutettaessa treniohjelmia.”

”Pyritään suunnittelemaan urheilijan treenit tälle sopivaksi. Jotta kehitys olisi hyödyllistä tämän lajin kannalta. Jotta tämä olisi mahdollista on tunnettava valmennettavan vahvuudet ja heikkoudet.”

Toiseen teemaan liittyvät valmentaja-urheilijasuhde sekä vuorovaikutus. Nämä ilmenivät monissa saaduissa vastauksissa. Toimiva vuorovaikutus liitettiin vastauksissa urheilijoiden autonomian tukemiseen sekä jaettuun johtajuuteen valmentajan ja urheilijan välillä.

”Urheilijakeskeisessä valmentamisessa pitäisi keskittyä pelaajan kehitykseen. Valmentajan ja pelaajan vuorovaikutusta myös korostetaan, niin että pelaaja voi myös tehdä päätöksiä.”

”Yhdessä tekemistä valmenettavien kanssa, urheilijan kuuntelemista, yksilöllisten erojen huomioimista valmennuksessa. Tasoerot ja oppiminen on yksilöllistä ja se huomioitava valmentamisessa.”

”Valmentaja ja urheilija yhdessä keskustelevat urheilijan tavoitteista, urheilija tekee lopullisen päätöksen. Valmentaja määrittää kehityskohteet ja tarvittavat toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi, urheilija valitsee reitin jota pitkin sinne kuljetaan.”

”Pelaajiston ja valmennuksen yhteinen tavoitteenasetanta jonka mukaan harjoitussuunnitelman rakentaminen. Kaksisuuntainen harjoitus palaute ja avoin kommunikaatio.”

”Pyritään mahdollisimman yksilölliseen ohjaukseen ja keskitytään yhdessä asioihin mitkä tarvitsevat eniten kehittymistä. Kuunnellaan pelaajien toiveita harjoitusten suunnittelussa.”

”Suunnitellaan, valmistellaan ja valmennetaan sekä ohjataan harjoittelua urheilijan mieltymykset ja kyvyt huomioonottaen. Luodaan harjoitus ja pelisuunnitelma ymmärtäen pelaajien tason ja osaamisen.”

”Valmentaminen missä otetaan huomioon urheilijan ympäristö, henkilökohtaiset taustat sekä urheilu historia. Lisäksi urheilijakeskeiseen valmentamiseen kuuluu jatkuva palaute, sekä kommunikointi avoimesti urheilijan ja valmentajan välillä.”

”Seurataan ja kehitetään urheilijoita yksilöllisten vahvuuksien näkökulmasta. Urheilijan kuunteleminen on tärkeää. On tärkeää myös ymmärtää urheilija kokonaisuutena ja olla kiinnostunut urheilijasta myös lajin ulkopuolisessa elämässä.”

”Pelaajan ja valmentajan välistä vuorovaikutusta ja kehitystä. Mahdollisimman paljon palautetta ja tukea pelaajalle ja myös rohkeutta kysyä ja jopa kysenalaistaa valmentajan tapaa valmentaa.”

”Urheilijakeskeisessä valmentamisessa pitäisi keskittyä pelaajan kehitykseen. Valmentajan ja pelaajan vuorovaikutusta myös korostetaan, niin että pelaaja voi myös tehdä päätöksiä.”

Kolmas teema käsittää urheilijoiden autonomian sekä vastuullisuuden ja valinnan mahdollisuudet, jotka tulivat vastauksissa myös hyvin esille. Autonomiiaa liitettiin urheilijan kasvuun ja kehitykseen, itsetuntemukseen sekä vuorovaikutukseen.

”Urheilija on keskiössä ja siinä urheilija otetaan mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tärkeintä antaa urheilijalle autonomiaa ja opettaa urheilija aktiiviseksi toimijaksi oman oppimisen ja kehittymisen edistäjänä.”

”Urheilijan kanssa luodaan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Valmentaja voi ohjata näkemyksensä ja kokemuksensa perusteella urheilijaa näkemään omat kehittämisen alueet.”

” - Jokaisen pelaajan yksilöllinen kehittäminen - Pelaajan toiveiden ja tavoitteiden huomioiminen urheilijana kehittymisessä - Auttaa urheilijan löytää tapamikä toimii hänelle.”

”Osallistuttamalla pelaajaa harjoituksien suunnitteluun. Opettamalla että he tunnistavat itse millaisia pelaajia he ovat. Ottamalla huomioon pelaajan lähtötason, tarpeet ja tavoitteet.”

"Urheilija on itse mukana mm. valmennuksen suunnittelussa ja on myös vastuussa omasta tekemisistään. Ei ole pelkästään valmentajan sanelupolitiikkaa mitä ja mitenkä treenataan."

"Urheilijakeskeinen valmentamisen on sitä, että valmennukselliset ratkaisut tehdään urheilijan tarpeita kuunnellen. Urheilijakeskeinen valmentaminen on myös urheilijan osallistamista ja tavoitteena on, että urheilija oppii mm. tällä tavoin toimien tunnistaamaan omat voimavaransa sekä kehittämään niitä."

"Valmentajat vastuuttavat sopivassa suhteessa* pelaajia osallistumaan valmennuksen suunnitteluun sen toteutukseen sekä tulosten arviointiin esim. tietyin väliajoin (voi olla valmennuksen eri jaksojen/ painopistekausien, kuukausittain, puolikausittain tai pelikausikokonaisuuksina). Ei mitään asevelineuvostotoimintaa, mutta pelaajia kuunnellen ja heidän kanssaan päivittäin keskustellen sekä palautetta kysellen. Tärkeää on tehdä valmennuksessa korjaavia toimenpiteitä, jos aihetta on. *) riippuen ikäryhmästä, pelipaikasta, pelaajien kokemuksesta ja laji-/valmennusosaamisesta."

Neljänteen teemaan liittyvissä vastauksissa valmentajat ottivat kantaa oman osaamisensa kehittämiseen. Tämä on asia, joka monesti jää taka-alalle urheilijakeskeisestä valmennuksesta puhuttaessa. Lisäksi valmentajat kokivat tärkeäksi sen, että urheilija ymmärtää, miksi toimitaan tietyllä tavalla. Esiin nostettiin myös humanistinen valmennustapa, jossa urheilija nähdään ihmisenä eikä pelkästään urheilijana.

"Urheilija suorituskyky muodostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja eettisestä osakokonaisuudesta. Aikuisten oppimisen ja valmentamisen perusta on andragogiikassa ja transformaalisessa oppimisessa. Yhteisen ns. oman harjoitussuunnitelman laatimisen ja sen seuraaminen edistää tavoitteiden saavuttamista. Näistä harjoitussuunnitelmista syntyy joukkuekokonaisuus, joka määrittää joukkueen pelityylin. Kokonaisuuteen kuuluu myös valmentajien henkilökohtainen osaamisen kehittäminen."

"Saada urheilija ymmärtämään mitä tehdään ja miten, sekä miksi se tehdään. Näkemään harjoituksen tarkoituksen "kaukaa" laajemmin, kuin vain oman tehtävän kautta. Näe, kuule, ymmärrä, kysy. Miksi pienet asiat ovat isoja asioita."

"Valmenna ihmistä, urheilijan ohessa. Kun näin tapahtuu, se on urheilijakeskeistä valmentamista."

"Urheilijakeskeinen valmentaminen ottaa huomioon urheilijan yksilölliset ja joukkueen yhteiset tarpeet mahdollisimman tasapainoisesti. Urheilijat kohdataan ihmisinä ja urheilullisten tavoitteiden lisäksi kannustetaan ihmisenä kehittymiseen."

"Ymmärtäisin urheilijakeskeisen valmentamisen olevan juuri sitä mitä käsite tarkoittaa, eli valmentamista jossa urheilija on keskiössä ja pystyy itse vaikuttamaan treenaamisen runkoon ja sen toteutukseen. Ainoa ongelma minkä näen tässä on se, että urheilija ei välttämättä näe omia kehityskohteitaan tai virheitään objektiivisesti, ja koenkin että tässä on se mihin valmentajaa tarvitaan. Jotta harjoitustapahtuma on mahdollisimman tehokas, sen suunnitteluun ja toteutukseen tarvitaan yhteistyötä valmentajan ja valmennettavan välillä. Mutta, se ei mielestäni välttämättä tarkoita että valmennettavan pitäisi olla ns "hands on" harjoittelun suunnittelussa, vaan ehkä enemmänkin harjoitteiden ja valmennusfokuksen pitäisi olla näissä "virheissä" joita urheilija spontaanisti tekee, eli ne kohteet mitkä tarvitsevat sitä valmennusta tulevat esiin luonnollisesti."

"Urheilijakeskeinen lajikohtainen valmennus tulee ajankohtaisemmaksi pelaajan lähestyessä 14-15 ikävuotta. Sitä ennen valmentamisen tulisi olla kasvatukseen, yleistä esimurrosikäisen ja murrosikäisen huomioimista ja yhteenkuuluvaisuuden, joukkuehengen luomista, sekä tekemisen iloa."

"Saada urheilija ymmärtämään mitä tehdään ja miten, sekä miksi se tehdään."

Viides teema pitää sisällään erilaisia vastauksia, jotka joko esittivät poikkeavia näkemyksiä urheilijakeskeisestä valmentamisesta tai näkökulmia, joita en ollut tutkimusta suunnitella ajatellut.

"Kuulostaa oudolta joukkueurheilussa. Mun mielestä joukkueurheilun tärkein asia on joukkue ja vasta sen jälkeen yksilöt".

"Mitä useampi nuori pääsee joukkueesta nuorisomaajoukkueisiin ollaan onnistuttu. Ensin 1...sitten 2 jne..Sekä lopettamisprosentin pitäminen lähellä 0%."

"Analogia liiketoimintamaailmaan - opettamisen suunnittelusta oppimisen varmentamiseen."

"Tasavertaisen yhteisöllisyyden luominen on junnuissa ja alasarjoissa tärkeintä. Tavoitteena ei ole välttää virheitä vaan tehdä parhaansa."

”Valmentajan rooli painottuu urheilijan kehittämiseen ja ohjaamiseen menestymään, ei seuran tai itse valmentajan omiin tavoitteisiin.”

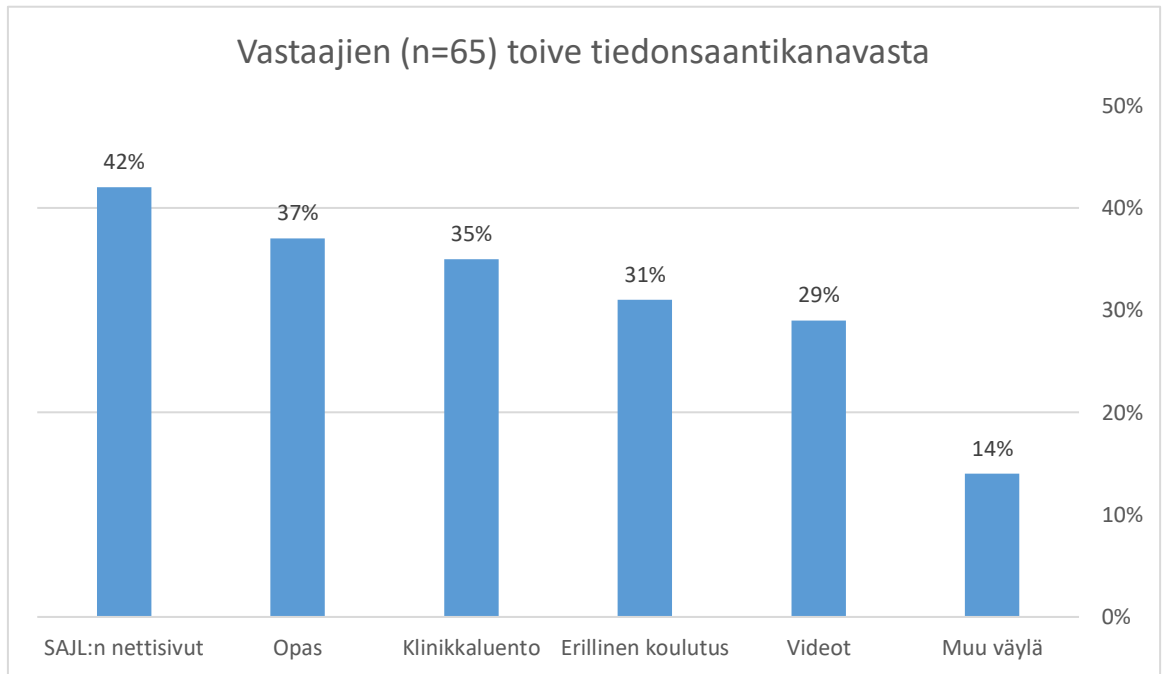
”Urheilijakeskeinen valmentaminen on ainoa tapa nostaa pelin tasoa maassamme. Tama vaatii valmentajan ja pelaajan yhdessä tekemää suunnitelmaa ja tavoitetta, jota kuitenkin viedaan eteenpäin valmentajan johdolla ja päätöksin. Laajasti paras mittari urheilijakeskeisen valmennuksen menestykselle on suomalaisten nuorten tuleva menestys USA:ssa missä ei voi ilman loistavaa perustekniikkaa parjata: Ehlert, Quarshie, Mulumba, Vesterinen etc. Olet Martti tassa sen ainoan oikean totuuden jäljillä.”

Eräs mielenkiintoisimmista vastauksista kiteytti hyvin paitsi monia edellä esiteltyjä näkökulmia, myös amerikkalaisen jalkapallon valmentajien osaamisen tämänhetkistä tilaa:

”Se on henkistä valmennusta, jossa pelaajan rooli siirtyy keskiöön. Sitä kohti ollaan siirtymässä, mutta amerikkalainen mielikuva jenkkifutisvalmentajan roolista (autoritäärinen) on liian pinnassa. Valmennusosaamisessa onkin paljon työsarkaa. Voisi ajatella että urheilusta nauttiminen kasvaa urheilijalähtöisen valmennuksen myötä. Pitkäjänteinen yhteinen suunnittelu urheilu-uran suunnasta on tätä. Urheilijakeskeinen valmennus voi kärsiä olosuhteiden johdosta, kun valmentajalla on liian iso ryhmä yksin valmennettavanaan. Urheilijalähtöisyys on tätä päivää suomalaisessa coachaamisessa. Jo käsitteet ovat varmasti osalle ihan hepreaaa. Tämä uppoaa varmasti nuorelle polvelle hyvin.”

7.3 Mitä kautta valmentajat haluaisivat lisätietoa urheilijakeskeisestä valmennuksesta?

Kyselylomakkeen viimeinen suljettu kysymys selvitti sitä, mitä kautta valmentajat haluavat lisää tietoa urheilijakeskeisestä valmentamisesta. Seuraavalla sivulla oleva kuvio (kuvio 2) esittää vastaajien toiveet tiedonsaantikanavista. Useimmiten tietoa toivottiin SAJL:n nettisivujen tai erillisen oppaan kautta. Kolmanneksi vaihtoehdoksi nousi SAJL:n valmentajaklinikka, joka on vuosittain järjestettävä tapahtuma amerikkalaisen jalkapallon valmentajille.



Kuvio 2. Vastaajien toive tiedonsaantikanavasta

8 Pohdinta

Vastaavia kyselyitä ei aiemmin ole tehty amerikkalaisen jalkapallon valmentajille, joten tulokset lienevät hyödyllisiä paitsi työn toimeksiantajalle SAJL:lle, myös lajin valmennusosaamisen kehityksen kannalta. Kyselystä saadut vastaukset osoittavat, että valmentajien oma kokemus urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueiden soveltamisesta on pääosin laajaa. Oli kuitenkin mielenkiintoista huomata, että urheilijakeskeinen valmennus oli useimpien valmentajien mielestä hankala kuvailta. Termille ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää (Kidman & Lombardo 2010, 13), mikä saattaa selittää saatuja vastauksia.

Kyselyn keräämät vastaukset viittaavat siihen, että amerikkalaisen jalkapallon valmentajat kokevat urheilijakeskeisen valmennuksen roolin merkittäväksi omassa valmennustyössään. Urheilijakeskeisyys on vastausten perusteella pääosin kiitettävällä tasolla, vaikka parantamisen varaakin valmentajien mielestä on. Näiden tulosten luotettavuus voidaan kyseenalaistaa, koska käsitykseni mukaan urheilijakeskeisen valmennuksen oppeja hyödynnetään edelleen aivan liian vähän eri lajeissa. Amerikkalainen jalkapallo ei ole tässä poikkeus, ja esimerkiksi valmentajille kohdistetuissa koulutuksissa aihetta ei käydä perusteellisesti läpi.

Kyselyn perusteella selkeimmiksi kehityskohteiksi amerikkalaisen jalkapallon valmentajien keskuudessa nousivat urheilijoiden autonomia ja valmentaja-urheilijasuhteen laatu. Oman arvioni mukaan nämä kaksi osa-aluetta voivat korostua siksi, että lajin parissa esiintyy edelleen valmentajakeskeistä valmennusta ja mekanistista ihmiskäsitystä. Lisäksi valmentajille ei ole lajin sisällä tarjolla riittävästi koulutusta valmentaja-urheilijasuhteen kehittämistä sekä urheilijoiden autonomian tukemisesta.

Vastaukset kysymykseen, jossa valmentajia pyydettiin kuvailemaan urheilijakeskeistä valmennusta, olivat näkökulmiltaan vaihtelevia ja luovia. Pieni osa vastaajista jätti kuitenkin kokonaan vastaamatta kysymykseen, minkä lisäksi osa vastauksista oli erittäin suppeita. Tämä voi kuvastaa sitä, että termi 'urheilijakeskeinen valmennus' ei ollut useimmille vastaajille täysin tuttu, ja sen sisältö ymmärretään eri tavoin. Vastauksissaan valmentajat pohtivat muun muassa urheilijakeskeisen valmennustavan tärkeyttä, soveltamisen hyötyjä sekä valmentajien oman osaamisen kehittämistä. Nämä vastaukset kertovat mielestäni vastaajien halusta kasvaa ja kehittyä valmentajina sekä siitä, että aika on kypsä urheilijakeskeisen valmennustavan laajemmalle hyödyntämiselle amerikkalaisessa jalkapallossa.

Vastauksista voidaan siis tulkita, että urheilijakeskeinen valmennus tarkoittaa eri valmentajille erilaisia asioita, mutta jonkin verran yhteistäkin maaperää löytyy. Moni valmentajista korosti vuorovaikutukseen pohjautuvaa yksilöllisyyttä, joka mahdollistaa pelaajakohtaisesti eriytyneet harjoitteet sekä auttaa välttämään massavalmentamisen sudenkuopat. Vastauksista oli luettavissa, että joukkue kehittyy valmentajien mielestä pääosin yksilöiden kautta, eikä kaikkia voida valmentaa samaan tapaan. Valmentajat pitivät tärkeänä myös vuorovaikutusta valmentajan ja urheilijan välillä, koska vuorovaikutuksen toimiessa tavoitteita voidaan asettaa yhdessä. Toimiva vuorovaikutus mahdollistaa myös sen, että urheilija voi tarvittaessa kyseenalaistaa valmentajan tavan toimia. Nämä vastaukset kuvastavat valmennustapaa, joka todennäköisemmin tuottaa menestystä ja psyykkistä hyvinvointia, lisää urheilijan voimavaroja sekä tukee myönteisen minäkuvan kehittymistä (Côté & Gilbert 2009, 310; Nieminen s.a.).

Olin yllättynyt, että vastauksissa nostettiin esiin valmentajien tarve kehittää omaa osaamistaan. Ajattelutapa on siitä edistysellinen, että oman osaamisen kehitys jää usein vähemmälle huomiolle urheilijakeskeisestä valmennuksesta puhuttaessa. Tämän lisäksi valmentajat pitivät tärkeänä sitä, että urheilija ymmärtää syvällisemmin yhteistä toimintaa eli sitä, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Urheilijaa ei myöskään haluttu nähdä pelkkänä mekaanisena järjestelmän palasena, vaan vastauksissa näkyi piirteitä humanistisesta valmentamisesta, joka huomioi urheilijan myös ihmisenä.

Kyselyn viimeinen osuus selvitti sitä, mitä kautta valmentajat toivovat tietoa urheilijakeskeisestä valmennuksesta. Vastaukset tähän kysymykseen jakautuivat hyvin tasaisesti alaluvussa 7.3. kuvatulla tavalla. Useimmissa vastauksissa tietoa toivottiin SAJL:n nettisivujen tai erillisen oppaan kautta. Kolmanneksi vaihtoehdoksi nousi luento vuosittain järjestettävällä SAJL:n valmentajaklinikalla. Näiden tulosten valossa päädyimme lajiliiton edustajan kanssa siihen, että tietoa toimitetaan valmentajille kaikkien näiden kolmen kanavan kautta, jolloin se toivon mukaan palvelee suurinta osaa vastaajista. Eri tiedonvälityskanavat myös täydentävät toisiaan.

Kyselyn tuloksista ei käynyt ilmi, miksi juuri autonomia ja valmentaja-urheilijasuhde nousivat osa-alueista selkeimmiksi kehityskohteiksi. On mahdollista, että vastaajien valmennus on näiltä osin luonteeltaan enemmän valmentajakeskeistä ja esimerkiksi nuorten urheilijoiden parissa toimivat valmentajat antavat vähemmän autonomiaa urheilijoilleen. Eräs ratkaisu näiden osa-alueiden kehittämiseen voisi olla valmentajakoulutukseen luotu erillinen osio urheilijakeskeisestä valmennuksesta, jossa näitä asioita ja niiden merkityksiä käytäisiin tarkemmin läpi lajin toimintaympäristöön liitettynä.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin tutkia sitä, kuinka urheilijakeskeinen valmennustapa vaikuttaa valmentajien kasvuun ja kehitykseen valmentajakeskeiseen valmennustapaan verrattuna. Tutkimukset voisivat kohdistua myös selvittämään urheilijakeskeisen valmennuksen eroja aikuisurheilijoiden sekä lasten ja nuorten valmennuksen välillä. Näkisin, että juuri lasten ja nuorten psyykinen kehitys voisi olla hyvä huomioida urheilijakeskeisessä valmentamisessa tarkemmin, esimerkiksi edellä mainitun autonomian osalta. Kolmas vaihtoehto olisi selvittää ulkopuolisen havainnoijan ja vakioitujen arviointikriteerien avulla sitä, kuinka tarkasti urheilijakeskeinen valmennus toteutuu lajin valmentajien arkivalmennuksessa.

Tutkimusetiikka huomioitiin tässä tutkimuksessa käyttämällä eettisesti sopivia tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmiä. Jokainen tutkimukseen osallistunut vastaaja tiesi osallistuvansa tutkimukseen, ja heille oli etukäteen ilmoitettu sekä vastausten käyttötarkoitus että se, että heidän vastauksensa pysyvät anonyymeinä. Tutkimusetiikka huomioitiin myös valitsemalla tutkimuksen pohjaksi asianmukaisia tiedonlähteitä, kuten urheilupsykologian kirjallisuutta ja tutkimusartikkeleita. Tulosten analyysi raportoitiin mahdollisimman selkeästi ja avoimesti.

Analyysin yhteydessä ilmeni, että valmentajilla näyttäisi olevan hiljaista tietoa siitä, kuinka urheilijakeskeisen valmennuksen periaatteita sovelletaan valmennustyössä, mutta heidän oli hankalampi vastata kysymykseen siitä, mitä urheilijakeskeinen valmennus on. Tätä pidin analyysin alkuvaiheilla tuloksia vääristävänä ristiriitana, mutta tällä hetkellä uskon näennäisen ristiriitaisuuden johtuvan enemmänkin valmentajien kyvyistä määritellä hankalaa termiä. Toisaalta on myös mahdollista, että omaa valmennustapaa on vastauksissa kausinisteltu, tai kyselylomakkeen kysymystenasettelu on johtanut vastaajia harhaan. Kyseessä voi olla myös tulkitsijan virheellinen tulkinta saaduista tuloksista.

Saamani tuloksia hyödynnän opinnäytetyöhön liittyvässä oppaassa, joka jaetaan SAJL:n nettisivujen ja SAJL:n valmentajaklinikan luennon kautta. Tulokset paljastivat, mitkä urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueet koettiin valmentajien keskuudessa erityisiksi kehityskohteiksi, ja muun muassa näiden osa-alueiden kehittämiseen opas tarjoaa työkaluja. Valmentajaklinikan luento puolestaan mahdollistaa tulosten tarkemman tarkastelun yhdessä valmentajien kanssa ja herättää toivon mukaan keskustelua siitä, miten näitä tuloksia voidaan hyödyntää valmennusosaamisen kehittämisessä.

Arvioin tutkimuksen validiteetin hyväksi. Tutkimus kohdistui tutkimuksen kohdejoukkoon pyrkien vastaamaan luvussa 5 esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Suljetuissa kysymyksissä

käytetyt mittarit antoivat haluamaani selkeää tietoa, ja avoin kysymys avasi tarkemmin tutkittavana olevaa ilmiötä.

Uusi vastaava tutkimus tuottaisi todennäköisesti samankaltaisia tuloksia tutkijasta riippumatta. Mittarina käytetty Likertin asteikko on helppokäyttöinen ja selkeä, minkä lisäksi sen käyttö mahdollisessa uusintatutkimuksessa tekee tutkimusaineistojen vertailun helpoksi. Uusintatutkimuksen kohdejoukko olisi helppo pitää samana, vaikka vastaajat saattaisivat osittain vaihtua. Tutkimuksen ajankohta voi myös vaikuttaa reliabiliteettiin, mutta tähän voidaan vaikuttaa tekemällä uusintatutkimus samaan vuodenaikaan. Tutkimuksen aineiston kerääminen ja käsittely on kuvailtu alaluvuissa 6.3. ja 6.4., joten mahdollisen uusintatutkimuksen tulosten vastaavuutta voidaan edistää toteuttamalla tutkimuksen työvaiheet alalukujen esittämällä tavalla.

Tutkimustulosten uskottavuutta parantaa se, että opinnäytetyössä kuvataan tutkimuksen jokainen työvaihe, joiden perusteella tulokset ja tulkinnat on saatu. Tulkintoja ei toisaalta ole tarkistettu tutkittavilta, mikä voi heikentää niiden uskottavuutta. Koska amerikkalaisen jalkapallon toimintaympäristö ja sen toimintatavat ovat minulle entuudestaan tuttuja, luotan kuitenkin tulkintojen riittävään tarkkuuteen. Näen tutkimustulosten peilaavan kyselylomakkeella kerättyä dataa. Tulokset on laskettu suoraan Webropol-kyselyn tuottamien tietojen pohjalta, joten mahdolliset virheet johtuvat ainoastaan näiden tulosten tulkinnasta. Oma ymmärrykseni lajin valmentajakeskeisestä luonteesta muuttui tulosten reflektoinnin kautta ja koen, että asiaa tulisi jatkotutkimuksissa selvittää tarkemmin.

Kuten luvussa 5 kuvattiin, vastaavia kyselytutkimuksia ei ole aiemmin toteutettu Suomessa. Muualla maailmassa samankaltaisia kyselytutkimuksia on tehty muun muassa autonomian ja valmentaja-urheilijasuhteen laadun mittaamiseksi. Niissä on käytetty erilaisia, monipuolisempia mittareita kuin mitä tässä kyselytutkimuksessa hyödynnettiin. Näihin mittareihin kuuluvat esimerkiksi *The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS)* ja *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)*, joita on käytetty erilaisissa toimintaympäristöissä (De Francisco, Parra, Arce & Vilchez 2018, 1057; Ng, Lonsdale & Hodge 2011, 257-264; Nicholls, Earle, Earle & Madigan 2017, 684; Rhind, Jowett & Yang 2012, 433). Perusteellinen perehtyminen näihin erilaisiin mittareihin ja niiden kautta saatuihin tuloksiin olisi saattanut tuoda myös omaan tutkimukseeni uudenlaista näkökulmaa, joka puolestaan olisi voinut lisätä tutkimukseni uskottavuutta.

Tulosten luotettavuutta saattaa lisätä se, että olen viettänyt ilmiön parissa useamman vuoden ja keskustellut aiheesta sinä aikana monen valmentajan kanssa. Toisaalta aiheen tut-

tuus on saattanut vaikuttaa omaan tulkintaani haitallisesti heikentämällä tulkintani objektiivisuutta. Tulosten luotettavuutta on todennäköisesti parantanut kyselylomakkeen pilotointi ennen kuin se otettiin käyttöön. Pilotoinnin kautta sain palautetta, joka mahdollisti lomakkeen muokkaamisen nykyiseen muotoonsa. Laajempi kyselylomakkeen pilotointi olisi tosin saattanut tuottaa enemmän kehitysehdotuksia, mutta resurssien vuoksi tämä ei ollut mahdollista. Kyselylomakkeen pilotointi todennäköisesti paransi valittujen kysymysten sopivuutta ja täten myös tutkimuksen laatua. Kyselylomakkeen heikkoutena pidän lähinnä sitä, ettei se ollut vakioitu ja yleisesti käytössä oleva. Vakioitu lomake helpottaisi tulosten vertailua tulevaisuudessa, mikäli vastaavia tutkimuksia tehdään.

Alaluvussa 7.2. esitetyt suorat lainaukset edistävät myös tulosten uskottavuutta, koska ne havainnollistavat aineiston rikkautta lukijalle. Esitin vastaukset kokonaisuudessaan, koska halusin tuoda vastaajien ääntä esiin. Amerikkalaisen jalkapallon parissa toimii aktiivisesti noin 240 valmentajaa, joista yhteensä 65 vastasi kyselyyn. Otos vastaa vain noin 27 % tutkittavasta perusjoukosta, eli suurin osa aktiivisesti toimivista valmentajista ei vastannut kyselyyn. Tämä saattaa vääristää kyselystä saatua kokonaiskuvaa ja vähentää tulosten uskottavuutta. Vaikka suurempi otos olisi antanut tarkemman kuvan tilanteesta, nykyinen otos oli rajallisiin resursseihin liittyvä välttämätön kompromissi. On mahdollista, että valmentajaotoksen vastaajissa korostuvat sellaiset valmentajat, jotka suhtautuvat valmentamiseen ja oman osaamisen kehittämiseen muutenkin aktiivisemmin, koska he lukevat lajiliiton viestintää ja käyttävät aikaa kyselyihin vastaamiseen. Vähemmän itseään kehittävät valmentajat saattavat herkemmin jättää vastaamatta kyselyihin, mikä on myös saattanut vääristää tämän tutkimuksen tuloksia.

Saadut tulokset voi siinä mielessä yleistää koskemaan myös muita lajin parissa toimivia valmentajia, että vastauksissa oli havaittavissa yhteneväisyyttä. Tulokset olivat kuitenkin yksittäinen poikkileikkaus tutkittavasta ryhmästä, ja yleistettävyyttä tukisi useampi saman ryhmän parissa eri vuosina toteutettu tutkimus. Pienellä osalla vastaajista tuloksiin on saattanut vaikuttaa myös heidän kulttuuritaustansa, ja todennäköisesti eri kulttuurin piirissä toteutettu vastaavanlainen tutkimus saattaisi antaa hyvinkin erilaisia vastauksia.

Pidän positiivisena sitä, että aihe oli monien kyselyyn vastanneiden mielestä kiinnostava. Tämä kuvastanee sekä itse aiheen ajankohtaisuutta että valmentajien halua oppia lisää. Tähän opinnäytetyöhön liittyvä opas (liite 2) toimii toivottavasti yhtenä keinona kehittää valmentajien osaamista, tukee heidän kasvuaan ja kehitystä sekä herättää lajin sisällä uudenlaista keskustelua valmentamisen eri tavoista. Toivon, että kysely ja opas mahdollistavat tulevaisuudessa humanistisen valmennustavan korostumisen myös amerikkalaisen

jalkapallon parissa. Näkisin myös, että lopputuotoksena syntynyt opas esittää tietoja ennen kaikkea valmentajien itsensä toivomassa muodossa.

Tulevaisuudessa urheilijakeskeistä valmennusta ja sen osa-alueita voisi lajin parissa tutkia hyödyntämällä nyt käytettyä yleisempää mittaria, jota voitaisiin vuosittain käyttää antamaan tietoa siitä, miten lajiliiton toivoma valmennuskulttuurin muutos etenee. Tämän rinnalla voitaisiin hyödyntää muita tarkempia mittareita, jotka kohdistuisivat tiettyihin urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueisiin. Hyviä seurannan kohteita voisivat olla tässä kyselytutkimuksessa esiin nousseet autonomia sekä valmentaja-urheilijasuhteen laatu, joita voitaisiin tutkia käyttämällä kansainvälisessä käytössä olevia mittareita, kuten *The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* ja *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire*. Pitkäkestoinen ja säännöllinen seuranta tuottaisi parhaiten tietoa valmennuskulttuurin tilanteesta ja mahdollisista muutostarpeista. Lajiliitto voisi tämän tiedon perusteella vastata esiin nouseviin kehittämistarpeisiin esimerkiksi lisäämällä aiheeseen liittyvää koulutusta.

Lähteet

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Belando, P., Roberto, F., Shai, R., Bartolome, A. & Pedro, S. 2015. Sport commitment in adolescent soccer players. *Motricidade*, s. 3–14.
- Blackwell, L., Trzesniewski, K. & Dweck, C. 2007. Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, s. 246–263.
- Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International journal of sports science & coaching*, s. 307–323.
- De Francisco, C., Parra, F., Arce, C. & Vilchez, M. 2018. Preliminary Empirical Validation of the "Basic Needs Satisfaction in Sport Scale" With a Sample of Spanish Athletes. *Frontiers in Psychology*, s. 1057.
- Duckworth, A. 2016. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner. New York.
- Dweck, C. 2016. *Mindset: The New Psychology of Success*. Ballantine Books. New York.
- Dweck, C. & Yeager, D. 2019. *Mindsets: A View From Two Eras*. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6594552/pdf/nihms-1024986.pdf>. Luettu: 4.8.2021.
- Ekstrand, J., Lundqvist, D., Lagerbäck, L., Vouillamoz, M., Papadimitiou, N. & Karlsson, J. 2017. Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? Luettavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/52/8/527.full.pdf>. Luettu: 23.6.2021.
- Felton, L., Jowett, S., Begg, C. & Zhong, X. 2020. A multistudy examination of the complementarity dimension of the coach–athlete relationship. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/342456917_A_multistudy_examination_of_the_complementarity_dimension_of_the_coach-athlete_relationship. Luettu: 14.7.2021.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F. & Sousa, C. 2010. *Spanish Journal Of Psychology*, s. 609-616.

- Griffin, L., Butler, J. & Sheppard, J. 2018. Athlete-centered coaching. Teoksessa Pill, S. Perspectives on athlete-centred coaching, s. 9–23. Routledge. Lontoo.
- Halttunen, H. 2.12.2020. Nuoriso- ja koulutuspäällikkö. Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry. Sähköposti.
- Halttunen, H. 18.8.2021. Nuoriso- ja koulutuspäällikkö. Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry. Sähköposti.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita publishing Oy. Porvoo.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S. & Pal, D. 2015. Likert Scale: Explored and Explained. Luettavissa: <https://www.sciencedomain.org/download/ODlwNkBAcGY.pdf>. Luettu: 25.1.2021.
- Jowett, S., Kanakoglou, K. & Passmore, J. 2012. The application of the 3+1Cs relationship model in executive coaching. Consulting Psychology Journal Practice and Research, s. 183-197.
- Jowett, S. 2007. Interdependence Analysis and the 3+1 Cs in the Coach-Athlete Relationship. Teoksessa Jowett, S. & Lavallee, D. (toim.). Social Psychology in Sport, 15–27. Human Kinetics. Champaign.
- Jowett, S. 2017. Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. Current opinion in psychology, s. 154-158.
- Jowett, S. & Poczwardowski, A. 2007. Understanding the Coach-Athlete Relationship. Teoksessa Jowett, S. & Lavallee, D. (toim.). Social Psychology in Sport, 3–14. Human Kinetics. Champaign.
- Kaski, S. & Kuusela, M. 2020. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet, s. 117–125. Liikuntatieteellinen Seura. Tampere.
- Kerr, G., Stirling, A. & Gurgis, J. 2018. An athlete-centered approach to enhance thriving within athletes and coaches. Teoksessa Pill, S. Perspectives on athlete-centred coaching, s. 24–35. Routledge. Lontoo.

- Kidman, L. & Lombardo, B. 2010. Athlete-centred coaching : developing decision makers. IPC Print Resources. Worcester.
- Kirwan, P. & Seigerman, D. 2015. Take your eye off the ball 2.0. Triumph Books. USA.
- Leyton-Roman, M., Nunez, J., Jimenez-Castuera, R. 2020. Sustainability, s. 1–14.
- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet, s. 48–68. Liikuntatieteellinen Seura. Tampere.
- Liukkonen, J. Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3., täysin uudistettu painos, s. 192–201. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Long, H & Czarnecki, J. 2019. Football for dummies. Wiley. USA.
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Kustannusyhtiö Otava. Helsinki.
- Mieli. s.a. Valmentaja nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistajana. Luettavissa: <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistointa/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/valmentaja-nuoren-mielen-hyvinvoinnin>. Luettu: 14.7.2021.
- Milbrath, M. 2017. Athlete-centered coaching: What, why, and how. Track Coach, s. 6939.
- Mitchell, J. 2013. Athlete-centred coaching. Luettavissa: <https://coachgrowth.wordpress.com/2013/11/29/athlete-centred-coaching/>. Luettu: 6.7.2021.
- Ng, B. 2018. The Neuroscience of Growth Mindset and Intrinsic Motivation. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5836039/>. Luettu: 4.8.2021.
- Ng, J., Lonsdale, C. & Hodge, K. 2011. The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. Psychology of Sport and Exercise, s. 257-264.
- Nicholls, A., Earle, K., Earle, F. & Madigan, D. 2017. Perceptions of the Coach-Athlete Relationship Predict the Attainment of Mastery Achievement Goals Six Months Later: A

Two-Wave Longitudinal Study among F. A. Premier League Academy Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, s. 684.

Nieminen, R. s.a. Valmentajalla on väliä, mutta kaikkea ei tarvitse tehdä. Luettavissa: <https://www.saval.fi/jarjestot/suomen-ammattivalmentajat-saval/uutishuone/valmentajalla-on-valia-mutta-kaikeaa-ei-tarvitse-tehda.html>. Luettu: 14.7.2021.

Olympiakomitea. 2018. Valmentajan polku - Valmentajan itseopiskelumateriaali. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>. Luettu: 20.8.2021.

Peterson, D. 2013. Improving the Coach-Athlete Relationship. Luettavissa: <https://metrifit.com/blog/improving-the-coach-athlete-relationship/>: Luettu: 14.7.2021.

Pill, S. 2018. Introduction. Teoksessa Pill, S. Perspectives on athlete-centred coaching, s. 1–5. Routledge. Lontoo.

Preston, C., Kerr, G. & Stirling, A. s.a. Luettavissa: <https://journals.tdl.org/jacc/index.php/jacc/article/download/6/2/0>. Luettu: 18.6.2021.

Rhew, E., Piro, J., Goolkasian, P. & Cosentino, P. 2018. Luettavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2331186X.2018.1492337?needAccess=true>. Luettu: 4.8.2021.

Rhind, D. & Jowett, S. 2012. Development of the Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire (CARM-Q). *International Journal of Sports Science & Coaching*, s. 121–137.

Rhind, D., Jowett, S. & Yang, S. 2012. A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, s. 433.

Ryan, R. & Deci, E. 2018. *Self-Determination Theory*. The Guilford Press. New York.

SAJL s.a.a. Tietoa liitosta. Luettavissa: <https://jenkkifutis.fi/info/organisaatio-ja-hallintomalli/>. Luettu: 18.6.2021.

SAJL s.a.b. Yleisosa. Luettavissa: <https://jenkkifutis.fi/palvelut/valmentajalle/1-taso-nuori-sovalmentaja/air-kurssi/>. Luettu: 19.8.2021.

Suomen Valmentajat 2021a. Psyykkisen valmennuksen verkkokoulutus 1: Motivaatio ja tavoitteen asettelu. Intranet. Luettu: 14.1.2021.

Suomen Valmentajat 2021b. Psyykkisen valmennuksen verkkokoulutus 2: Vuorovaikutus. Intranet. Luettu: 29.6.2021.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J.. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, s. 84–108. PS-kustannus. Jyväskylä.

Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. Seventh edition. Human Kinetics. Champaign, IL.

Westerlund, E. 2019a. Erkka. Fitra. EU.

Westerlund, E. 2019b. Uudella valmennuskulttuurilla arvostusta urheilulle. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/westerlund-uudella-valmennuskulttuurilla-arvostusta-urheilulle/>. Luettu: 10.2.2021.

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H. & Alexandris, K. 2006. Self-Determination in Sport Commitment. *Perceptual and Motor Skills*, s. 405–420.

Zhao, Y. Niu, G., Hou, H., Zeng, G., Xu, L., Peng, K. & Yu, F. 2018. From Growth Mindset to Grit in Chinese Schools. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6200841/>. Luettu: 4.8.2021.

Liite 1. Kysely urheilijakeskeisestä valmennuksesta saatesanat

Kysely urheilijakeskeisestä valmennuksesta



Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry:n toimeksiannosta Martti Rajala tekee lopputyönsä Haaga-Helian ammattikorkeakouluun liikunnanohjaajan opintojen puitteissa (kilpa- ja huippu-urheilusuuntaus). Aiheeksi on valittu **urheilijakeskeinen valmentaminen amerikkalaisessa jalkapallossa**.

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää:

- kuinka paljon urheilijakeskeisestä valmentamisesta tiedetään lajin parissa
- kuinka paljon urheilijakeskeistä valmentamista sovelletaan osana valmentamista
- mitä kautta lajin parissa toimivat valmentajat mahdollisesti haluaisivat tietää enemmän urheilijakeskeisestä valmentamisesta.

Kysely tehdään anonyymisti eikä vastauksia voida suoraan yhdistää vastaajaan. Vastaathan kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tämä lisää saatujen vastausten käytettävyyttä.

Kysely on nopea täyttää, siinä on 15 monivalintakysymystä ja yksi avoin kysymys.

[Vastaathan](#) viimeinen vastauspäivä on **torstai 11.2.2021**.

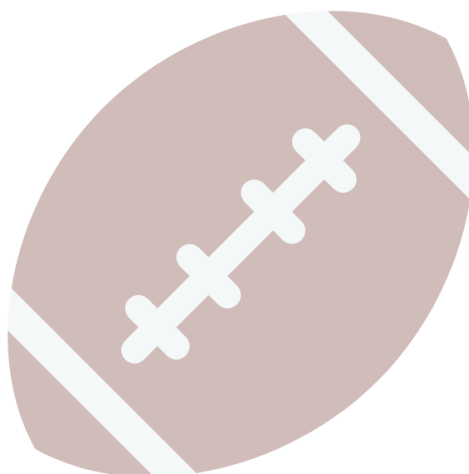
Fysioterapeutti, urheiluhieroja, liikunnanohjaajaopiskelija [Martti Rajala](#). Hän tekee yhteistyötä Tampere Saintsin kanssa.

SAJL valmennusvaliokunta

Kyselyyn

URHEILIJAKESKEINEN VALMENNUS AMERIKKALAISESSA JALKAPALLOSSA

Opas valmentajille



Martti Rajala

SISÄLLYSLUETTELO



- **Oppaan tavoite ja tarkoitus**
- **Mitä urheilijakeskeinen valmennus on?**
- **Miksi urheilijakeskeistä valmennusta tarvitaan?**
- **Urheilijakeskeinen valmentaja**
- **Tavoitteiden asettelu**
- **Sisäinen motivaatio**
- **Tavoiteorientaatio**
- **Pitkäjännitteisyys**
- **Kasvun asenne**
- **Valmentaja-urheilijasuhde**
- **Loukkaantumisten ehkäiseminen**
- **Yhteenveto**

OPPAAN TAVOITE JA TARKOITUS



Tämän oppaan **tavoite** on edistää urheilijakeskeistä valmennuskulttuuria suomalaisten amerikkalaisen jalkapallon seurojen valmennustyössä. Opas käsittelee erilaisia teemaan liittyviä sisältöjä sekä tarjoaa työkaluja ja tietoa valmennustyön tueksi.

Tämän oppaan **tarkoitus** on edistää pelaajien ja valmentajien psyykkistä hyvinvointia, kasvua ja kehitystä valmennuskulttuurin muutoksen kautta. Urheilijoilla urheilijakeskeinen valmennustapa tukee parempaa suorituskykyä, opettaa elämäntaitoja ja vähentää loukkaantumisia, jonka seurauksena urheilijat saavat lisää terveitä päiviä. Valmentajille urheilijakeskeisyys mahdollistaa kokonaisvaltaisemman valmennustavan, jossa valmentaja voi kehittää vuorovaikutus-, tunne-, ja yhteistyötaitojaan.

Opas on jaettu lukuihin, joista jokainen kuvaa yhtä urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueita. Opas on osa toiminnallista opinnäytetyötä ja oppaan toimeksiantajana toimii Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry (SAJL).

MITÄ URHEILIJAKESKEINEN VALMENNUS ON?



Termille **urheilijakeskeinen valmennus** ei ole olemassa yhtä ainoaa määritelmää. Tässä oppaassa urheilijakeskeisellä valmennuksella tarkoitetaan valmennusfilosofiaa ja -tapaa.

Valmennusfilosofia viittaa valmentajan sisäiseen ajatusmaailmaan, jonka pohjana toimivat tämän omat arvot sekä käsitykset ihmisistä, oppimisesta ja urheilusta.

Valmennustapa puolestaan tarkoittaa käytännön tasolla tapahtuvaa valmennusta. On tärkeää erottaa nämä kaksi asiaa toisistaan, koska valmennusfilosofia ja -tapa eivät aina kohtaa, johtuen joko valmentajaan sisäisesti tai ulkoisesti vaikuttavista tekijöistä.

Urheilijakeskeinen valmennus on valmennusfilosofia ja -tapa, joka painottaa voittamisen sijaan urheilijoiden kasvua, kehitystä ja hyvinvointia.

MIKSI URHEILIJAKESKEISTÄ VALMENNUSTA TARVITAAN?



Valmennustapa vaikuttaa siihen, kuinka urheilija kasvaa ja kehittyy. Urheilijakeskeinen valmentaminen tarjoaa urheilijalle mahdollisuuden vaikuttaa suoraan omaan oppimiseensa ja tuoda harjoitteluun omistajuutta. Tarkoituksena on vahvistaa urheilijan omaa identiteettiä aktiivisena ajattelijana ja toimijana. Näin urheilija oppii tunnistamaan, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan. Urheilijakeskeisessä valmentamisessa keskiöön asetetaan urheilija ja hänen voimavaransa.

On myös tärkeää tiedostaa, että useimmat ihmiset liikkuvat ja urheilevat omasta vapaasta tahdostaan. Urheilun jatkamisen kannalta on olennaista, että urheilija pitää toimintaa miellyttävänä. Negatiiviset kokemukset kuten kokemus siitä, että omiin tarpeisiin ei vastata, saavat urheilijan helpommin lopettamaan ja etsimään elämäänsä muuta sisältöä.

Urheilijoilla on erilaisia syitä urheilla, kuten nautinto tai voitontahto, ja valmentajan olisi hyvä olla tietoinen näistä motivaatiotekijöistä. Houkutteleva ja mieluisa urheiluympäristö turvaa paremmin sen, että urheilijat jatkavat urheilua.

URHEILIJAKESKEINEN VALMENTAJA



Urheilijakeskeinen valmentaja toimii yhteistyössä urheilijan kanssa ja tekee yhdessä myös päätökset toiminnasta sekä ongelmien ratkomisesta. Käytännön tasolla tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että urheilija osallistuu harjoitusten suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tätä kautta vastuu ja omistajuus tekemisestä siirtyy urheilijan suuntaan. Tämä vähentää valmentajaan kohdistuvaa painetta, koska hän ei enää ole ainoa suunnan, tiedon ja viisauden lähde.

Yhteistyö urheilijan kanssa edellyttää tasavertaista vuorovaikutussuhdetta, jossa valmentaja kuuntelee ja saa urheilijan kertomaan omat ajatuksensa asioista. Tämä edellyttää valmentajalta hyviä vuorovaikutus-, tunne-, ja yhteistyötaitoja.

Nimensä mukaisesti urheilijakeskeinen valmennus keskittyy ensisijaisesti urheilijaan, mutta parhaimmillaan urheilijakeskeinen valmennus voi edistää myös valmentajien kasvua ja kehitystä. Ihannetapauksessa valmentajan ja urheilijan välinen yhteistyö ruokkii molempia osapuolia kohti heidän täyttä potentiaaliaan.

URHEILIJAKESKEINEN VALMENTAJA



Valmentajakeskeinen valmentaja

- Kertoo urheilijoille, mitä pitää tehdä
- Tekee päätökset ja tavoitteet joukkueen puolesta
- Keskittyy voittamiseen ja tuloksiin
- Edellyttää urheilijoiden seuraavan sokeasti ohjeita kilpailutilanteissa
- Asettaa voittamisen kaiken edelle
- Näkee urheilijat ryhmänä, jonka jokaisella jäsenellä on samat tarpeet

Urheilijakeskeinen valmentaja

- Kysyy kysymyksiä ja auttaa urheilijoita keksimään itse ratkaisuja
- Tukee urheilijoita ja joukkuetta asettamaan omat tavoitteensa
- Keskittyy kehitykseen ja sekä urheilijan että joukkueen omiin tavoitteisiin
- Kehittää urheilijoita, jotka kykenevät tekemään itsenäisesti päätöksiä ja korjaamaan omat virheensä
- Pyrkii kehittämään urheilijaa kokonaisuutena: teknisesti, taktisesti, fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti
- Näkee urheilijat ryhmänä, jonka jokaisella jäsenellä on omat yksilölliset tarpeensa

TAVOITTEIDEN ASETTELU



Tavoite tarkoittaa sellaista toiminnan päämäärää, joka halutaan saavuttaa. Unelmoinnista tavoite eroaa siinä, että tavoitteelle on asetettu jonkinlainen aikaraja, jolloin se on tarkoitus saavuttaa.

Tavoitteen asettelu voidaan nähdä prosessina, jossa alun pohdinnan ja tavoitteen päättämisen jälkeen asia kirjataan ylös ja tavoitteelle luodaan toimintasuunnitelma. Prosessiin kuuluu myös tavoitteiden jatkuva arviointi ja muokkaaminen sekä palkitseminen, joka tukee motivaatiota ja sitoutumista toimintaan.

Tavoitteen asettamisesta on urheilijalle monia hyötyjä, kuten parempi motivaatio ja sitoutuminen, suorituskyky sekä hyvinvointi. Tavoitteiden asettamisen opettelu antaa urheilijalle työkaluja myös muuhun elämään, kuten opiskeluun, työelämään ja perhe-elämään sekä muihin ihmissuhteisiin.

Tavoitteiden asettelun kannalta on tärkeää profiloida urheilija ja selvittää hänen suorituskykyinsä vaikuttavat fyysiset, psyykkiset, teknis-taktiset, sekä elämäntaitoihin liittyvät osatekijät. Näiden osatekijöiden kehittäminen puolestaan sidotaan urheilijan vuosisuunnitelmaan.

TAVOITTEIDEN ASETTELU



Tavoitteet voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: **lopputulos-**, **suoritus-** ja **prosessitavoitteisiin**.

Lopputulostavoite on nimensä mukaisesti toivottu lopputulos kilpailusta, ottelusta tai suoritusilanteesta. Urheilijalla tällainen tavoite voisi esimerkiksi olla finaalipaikka tai oman lajin mestaruus omalla sarjatasolla.

Suoritusavoite puolestaan kuvastaa urheilijan omaan toimintaan liittyvää tavoitetta, joka perustuu itsevertailuun ja on riippumaton muista urheilijoista. Amerikkalaisessa jalkapallossa tämä voisi esimerkiksi olla peruskuntokauden fysiikkaharjoittelussa itselle asetettu tavoite takakyykkyyn.

Prosessitavoite kuvastaa suorituksen aikaisia laadullisia tavoitteita, jotka voivat liittyä tekniseen yksityiskohtaan, strategiaan tai tuntemuksiin. Esimerkki prosessitavoitteesta on edellä mainittu takakyykky tehtynä siten, että liikkeen eksentrisen vaihe tapahtuu jarrutellen.

TAVOITTEIDEN ASETTELU



Tavoitteenasettelua voidaan tarkastella kahden eri teorian, **mekanistisen** ja **kognitiivisen**, kautta. Mekanistisen teorian mukaan tavoitteenasettelu auttaa urheilijaa kiinnittämään huomiota oikeisiin asioihin, lisää yritteliäisyyttä ja sinnikkyyttä sekä tukee urheilijaa uusien oppimistapojen kehittämisessä.

Kognitiivinen teoria puolestaan esittää tavoitteenasettelun vaikuttavan suorituskykyyn epäsuorasti. Olennaista tässä on tavoitteen vaikutus urheilijan ajatteluun ja muihin psyykkisiin tekijöihin. Esimerkiksi pelkät lopputulostavoitteet aiheuttavat monesti turhaa painetta ja mahdottomiksi koettuja odotuksia. Tämän seurauksena urheilija kokee itsensä epävarmemmaksi, jännittää enemmän ja yrittää vähemmän, mikä puolestaan vaikuttaa haitallisesti suoriutumiseen. Sen sijaan urheilijan itselleen valitsemien suoritus- ja prosessitavoitteiden on todettu vahvistavan hallinnan tunnetta, itseluottamusta ja yrittämistä.

TAVOITTEIDEN ASETTELU



Tavoitetyylit voivat selittää eroja siinä, miksi toisilla tavoitteen asettelu parantaa suorituskyykyä enemmän kuin toisilla. Tavoitetyylien tarkastelu auttaa ymmärtämään sitä, miten tavoitteenasettelu vaikuttaa suorituskyykyyn tai kytkeytyy yksilöllisiin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Tavoitetyylit voidaan jakaa **suoritus-**, **menestys-**, ja **virhekeskeiseen tyyliin**.

Suorituskeskeisessä tyyliässä kyvykkyyden kokemus muodostuu siitä, että urheilija oppii ja kehittyy taidoissaan. Tällainen tavoitteen asettelu parantaa suoritusta selkeästi.

Menestyskeskeisessä tyyliässä kyvykkyyden kokemus muodostuu siitä, että urheilija onnistuu olemaan muita parempi samalla kun myös hänen havaittu kyvykkyytensä on verrattain korkea. Tällainen tavoitteen asettelu parantaa suoritusta jonkin verran.

Virhekeskeisessä tyyliässä kyvykkyyden kokemus muodostuu siitä, että urheilija onnistuu olemaan muita parempi, vaikka hänen havaittu kyvykkyytensä on matala. Tällainen tavoitteen asettelu heikentää suoriutumista, ja virhekeskeiset urheilijat tarvitsevatkin paljon tukea toimivassa tavoitteen asettelussa.

TAVOITTEIDEN ASETTELU



Tavoitetta luodessa on hyvä muotoilla tavoite konkreettisesti. Yhtenä työkaluna konkretian tavoittamiseen ja sen realistiseen saavuttamiseen voi käyttää SMART-periaatetta:

S = *specific* eli määritelty, täsmällinen

M = *measurable* eli mitattavissa

A = *achievable* eli saavutettavissa

R = *relevant* eli merkityksellinen

T = *time-bound* eli aikaan sidottu

*Ilman tavoitteita ihminen
etenee elämässä pussi
päässään kohti suurta
tuntematonta.*

Liian kaukana olevat tavoitteet voivat latistaa intoa. Isompaan tavoitteeseen pyrkiessä on hyvä asettaa pienempiä välitavoitteita, jolloin myös saavutettavuutta on helpompi arvioida.

Tavoitteen kohtuullistaminen vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Tavoite kannattaa myös ilmaista myönteisesti, esimerkiksi mieluummin jonkin lisäämisenä kuin välttämisenä.

Hyvä suunnittelu selkeyttää päämäärää, lisää motivaatiota ja auttaa tavoitteiden saavuttamisessa.

TAVOITTEIDEN ASETTELU



Taitavan tavoitteen asettelun ohjenuorat:

- Tavoite on tarkka ja mitattava.
- Tavoite on positiivinen.
- Tavoite on haastava, mutta realistinen.
- Tavoitteita on kaikista tavoitekategorioista, ja ne ovat monipuolisia.
- Tavoitteita asetetaan sekä harjoittelulle että suoriutumiselle.
- Tavoitteita asetetaan eri aikaväleille.
- Tavoitteita kohti tehdään toimintasuunnitelma.
- Tavoitteenasettelu tehdään yksilöllisesti ottaen huomioon persoona ja pystyvyydenkokemus.
- Sitoutumista vahvistetaan.
- Tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen tarjotaan tukea.
- Tavoitteita arvioidaan, niistä tarjotaan palautetta ja niiden saavuttamisesta palkitaan.

SISÄINEN MOTIVAATIO



Motivaatio on liikettä aikaansaava voima, joka saa ihmiset toimimaan tietyllä tavalla. Motivaatio tulisi nähdä dynaamisena prosessina, johon vaikuttavat monet eri tekijät, kuten ihmisen persoonallisuus, sosiaalinen ympäristö, tunteet ja järkipерäinen ajattelu. Motivaatio ruokkii innostustamme urheiluun ja antaa energiaa suoriutua vaativistakin tehtävistä. Motivaatiolla on huomattava vaikutus yksilön kykyyn oppia.

Eräs urheilijan motivaatioon vaikuttava seikka on ymmärrys harjoituksen sisällön merkityksestä. Motivaatio tehtävää kohtaan paranee, kun urheilija ymmärtää, miksi jotain asiaa tehdään. Tällä on pääsääntöisesti tärkeä merkitys myös urheilijan keskittymisen kannalta. Lisäksi mahdollisuus vaikuttaa toimintaan voimaannuttaa urheilijaa, mikä puolestaan kehittää urheilijan sisäistä motivaatiota ja sitoutumista toimintaa kohtaan.

Motivaatio syntyy, kun meillä on tietoisuus siitä, mitä haluamme ja mikä on päämäärämme. Mitä selkeämpi on käsitys tavoitteistamme, sitä enemmän haluamme saavuttaa visiomme. Vastaavasti mitä vähemmän ajattelemme tulevaisuutemme päämääriä, sitä heikompi on motivaatiomme toimia päämäärän mukaisesti.

SISÄINEN MOTIVAATIO



Ulkoinen motivaatio tarkoittaa johonkin toimintaan osallistumista pakotteiden tai palkkioiden vuoksi. Toiminta on tällöin ulkoisesti ohjailtua, joten se saattaa olla ristiriidassa yksilön hyvinvoinnin kanssa. **Sisäinen motivaatio** puolestaan tarkoittaa sitä, että yksilö osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi. Osallistumisen motiiveina toimivat tällöin myönteiset kokemukset ja ilo, joita toiminnasta saa.

Motivaatiota voidaan ajatella eräänlaisena jatkumona, jonka toisessa ääripäässä on puhdas sisäinen motivaatio ja toisessa täydellinen motivaation puute. Näiden väliin mahtuu erilaisia ulkoisen motivaation asteita. Tutkimusten mukaan sisäisen motivaation aste on suoraan yhteydessä toimintaan sitoutumiseen.

Urheilijan sitoutuminen toimintaan kasvaa, kun hän omaksuu toimintaan tai yhteisöön liittyviä arvoja, asenteita, tapoja ja uskomuksia osaksi itseään ja omaa arvomaailmaansa. Motivoituminen on psyykinen taito, johon urheilija voi vaikuttaa tunnistamalla ja kehittämällä omia arvojaan, tavoitteitaan ja tulkintojaan.

SISÄINEN MOTIVAATIO



Suoritusmotivaatio liittyy urheilussa motivaatioprosessiin, joka alkaa valmennuksen luomasta motivaatioilmastosta (ks. sivu 22). Motivaatioilmasto joko tyydyttää tai jättää täyttämättä kolme psykologista perustarvetta eli urheilijan kokeman **autonomian**, **yhteenkuuluvuuden** ja **kyvykkyyden** tunteen. Harjoittelu, joka tyydyttää nämä kolme perustarvetta, on omiaan lisäämään urheilijan sisäistä motivaatiota kulloisessakin toimintaympäristössä. Käytännön tasolla tämä ilmenee niin, että urheilija on kiinnittyneempi toimintaan, viihtyy paremmin ja yrittää kovempaa. Kolmea psykologista perustarvetta voidaankin verrata fyysisiin perustarpeisiin, joiden puute vaikuttaa selkeästi ja mitattavasti yksilön kasvuun ja hyvinvointiin.

Ensimmäinen perustarve eli autonomia tarkoittaa kokemusta valinnanvapaudesta, oma-aloitteisuudesta, vapaaehtoisuudesta ja itseohjautuvuudesta. Yhteenkuuluvuus viittaa kokemukseen viihtymisestä, arvostetuksi tulemisesta ja sosiaalisesta kuuluvuudesta. Kyvykkyys puolestaan tarkoittaa onnistumisen kokemuksia suoritetuissa tehtävissä. Kyvykkyyden tunne saattaa vaihdella, mikäli tehtävä on liian hankala, saatu palaute on kielteistä tai yksilö kokee sosiaalista vertailua.

SISÄINEN MOTIVAATIO



Sisäisen motivaation kannalta urheilijan olisi tärkeää saada itse vaikuttaa omaan harjoitteluunsa. Ihanteellisessa tilanteessa urheilijalla on huomattavasti mahdollisuuksia tehdä valintoja, vaikuttaa harjoittelun toteutukseen, valita harjoitteita mielenkiintonsa mukaan ja päättää harjoittelun kulusta. Urheilijan kokema autonomian tunne liittyy moniin motivaation kannalta tärkeisiin seikkoihin, kuten kyvykkyyden kokemuksiin, viihtymiseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä yrittämiseen. Vastaavasti liiaksi ulkopuolelta ohjattu toiminta saattaa heikentää urheilijan kiinnostusta harjoittelua kohtaan.

Kokemus kyvykkyydestä eli urheilijan luottamus omiin kykyihinsä on myös merkittävä motivaatiotekijä urheilussa. Urheilun kautta voidaan tukea kyvykkyyttä muun muassa fyysisen kunnon, lajitaitojen tai kehonkuvan paranemisen kautta. Positiivisten vaikutusten aikaansaaminen kuitenkin edellyttää sitä, että valmennuksessa korostetaan yrittämistä, itsevertailua ja uuden oppimista sen sijaan, että vertailua tehdään muihin. Urheilija kokee kyvykkyyden tuntemuksia helpommin, kun hän vertaa omia suorituksiaan omiin aiempiin suorituksiinsa.

SISÄINEN MOTIVAATIO



Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa joukkueurheilussa luontaista tarvetta kuulua ryhmään, positiivisten tunteiden saamista ryhmätoiminnasta sekä hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Valmennusryhmällä on suuri merkitys sisäisen motivaation luojana, koska sosiaalinen ympäristö voi joko edistää tai estää urheilijoiden liikuntamotivaatiota. Valmentaja, joka koetaan tunnetasolla lämpimäksi, välittäväksi ja turvallisuuden-tunnetta lisääväksi, on todennäköisesti enemmän urheilijan sisäistä motivaatiota edistävä.

Sisäinen motivaatio



Tekemisen ilo,
harjoituksesta
ja suorituksesta
nauttiminen

"Olen ahkera
ja tunnollinen
kaikessa, mitä
teen."

Ulkoinen motivaatio



"Minulta
odotetaan
hyvää
suoritumista."

Palkkiot,
maine,
kuuluisuus

Toimintaan sitoutumisen aste

Suuri

Pieni

KEINOJA URHEILIJOIDEN SISÄISEN MOTIVAATION EDISTÄMISEKSI



- Ota urheilijat mukaan heidän harjoitteluun koskevaan päätöksentekoon.
- Eriytä harjoitteita urheilijan taitotason mukaan.
- Näe omat ja urheilijoiden virheet osana oppimisprosessia. Moka on lahja.
- Tue urheilijoiden välistä yhteistyötä.
- Anna palautetta urheilijoiden yksilöllisestä kehittymisestä ja yrittämisestä.
- Ota urheilijat mukaan harjoitus- ja kilpailutoiminnan arviointiin.
- Anna pääosa palautteesta yksityisesti.
- Tue urheilijoiden henkilökohtaista tavoitteenasettelua.
- Tue ja arvosta jokaisen roolia joukkueessa.

TAVOITEORIENTAATIO



Urheilu on tavoitteellista toimintaa, jossa urheilijoiden kyvykkyyteen vaikuttaa se, kuinka he uskovat suoriutuvansa erilaisista tehtävistä. Tavoiteorientaatioteorian mukaan urheilullista kyvykkyyden kokemista voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta, **tehtävä-** tai **minäsuuntautuneisuuden** kautta. Nämä kaksi suuntautuneisuuden muotoa vaikuttavat urheilijoiden suoritusmotivaatioon sekä määrittelevät sen, miten kyvykkyys arvioidaan ja menestys koetaan. Kaikissa meissä on piirteitä molemmista suuntautuneisuuden muodoista.

Tehtäväsuuntautuneisuudessa yksilö kokee kyvykkyyttä oman kehittymisensä ja yrittämisensä johdosta. Pätevyyden tunne muodostuu tällöin joko oman suorituksen parantamisen tai tietyn tehtävän suorittamisen kautta. Tehtäväsuuntautunut urheilija panostaa yrittämiseen, kehittymiseen ja itse oppimisprosessiin sen sijaan, että arvioisi suoritustaan suhteessa muihin. Menestymisen tunne rakentuu uusien taitojen hankkimisen, oman suoritustason nostamisen ja omiin arvoihin pohjautuvien suoritustavoitteiden kautta.

TAVOITEORIENTAATIO



Tehtäväsuuntautunut urheilija haluaa haastaa itseään ja on sinnikäs turhautumisten ja esteiden edessä. Hän voi kokea tyytyväisyyttä aiempaa paremmasta suorituksesta, vaikka hänen varsinainen sijoituksensa olisikin heikko. Virheet hän näkee kehittymisen mahdollistavina oppimiskokemuksina, jotka auttavat kohti tehokkaampaa harjoittelua. Tehtäväsuuntautuneessa valmennusympäristössä korostuvat laadukkaat suoritukset, uuden oppiminen, maksimaalinen ponnistelu, henkilökohtainen edistyminen ja jatkuva osallistuminen. Tehtäväsuuntautuneen näkökulman on selkeästi todettu olevan yhteydessä yksilön korkeampaan sisäiseen osallistumismotivaatioon.

Minäsuuntautuneen urheilijan kokemus kyvykkyydestä rakentuu puolestaan suhteessa muihin. Kyvykkyyden tunnetta varten tarvitaan tällöin suoritus tai suoritukseen liittyvän ponnistelun vertailu muihin. Urheilija kokee tyytyväisyyttä ollessaan muita parempi tai saavuttaessaan pienemmällä ponnistelulla saman tuloksen kuin joku kanssakilpailijansa.

TAVOITEORIENTAATIO



Minäsuuntautunut urheilija ei ole suoritukseensa tyytyväinen, jos hän on pärjännyt muita huonommin, vaikka suoritus itsessään olisi muuten hyvä. Tällainen kokemus heikosta kyvykkyydestä suurentaa minäsuuntautuneen urheilijan riskiä tehdä kykyjään heikompia suorituksia myös jatkossa. Heikomman suorituksen myötä minäsuuntautuneen urheilijan mielenkiinto tehtävää kohden heikkenee. Urheilija saattaa lopettaa suorituksen, jos hän pelkää sen johtavan toistuviin epäonnistumisiin.

On kuitenkin tärkeää tiedostaa, etteivät tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus sulje toisiaan pois. Onkin huomattu, että yhtä lailla vahva tehtävä- ja minäsuuntautuminen luo urheilijan motivaation kannalta optimaalisimman tilanteen. Voimakas tehtäväsuuntautuneisuus auttaa urheilijaa kestämään tappioita kilpailuissa ilman, että hänen kokemansa kyvykkyyks tai motivaation taso kärsii. Korkeampi motivaatio auttaa urheilijaa harjoittelemaan ja täten oppimaan määrällisesti enemmän. Voimakas kilpailusuuntautuneisuus puolestaan mahdollistaa löytämään sopivan vireystilan kilpailuihin, mikä tukee optimaalista kilpailusuoritusta.

MOTIVAATIOILMASTO



Motivaatioilmasto tarkoittaa sellaista psykologista ilmapiiriä, joka tukee yksilön viihtymistä, psyykkistä hyvinvointia ja toiminnassa pysymistä. Valmennustoiminta ohjaa motivaatioilmastoa, joka voi olla joko tehtäväsuuntautunut tai minä- eli kilpailusuuntautunut.

Jos valmentaja on kilpailullinen, myös motivaatioilmastosta tulee herkästi kilpailusuuntautunut. Sama pätee urheilijoihin, jotka vastaavasti voivat omalla suuntautumisellaan vaikuttaa motivaatioilmaston muokkautumiseen tiettyyn suuntaan.

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla näyttäisi olevan monia myönteisiä vaikutuksia, sillä se tukee yksilön hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota. Käytännössä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisää viihtyvyyttä, toimintaan sitoutumista, positiivista asennetta ryhmää kohtaan, haasteellisten tehtävien valintaa, koettua pätevyyttä sekä uskoa siihen, että menestyminen tapahtuu kovan yrittämisen kautta.

MOTIVAATIOILMASTO



Minäsuuntautunut ilmasto

Tehtäväsuuntautunut ilmasto

Tehtävä ja resurssit

- Samat kaikille, mutta lahjakkaimpia huomioidaan enemmän

- Eriytyneitä urheilijakohtaisesti, jokainen on ryhmässä tärkeä

Ohjaustapa

- Itsevaltainen ja kontrolloiva

- Urheilijoiden vastuullisuutta ja mahdollisuuksia korostava

Palkitseminen

- Julkista ja kilpailumenestykseen perustuvaa

- Yksityistä sekä yksilölliseen kehitykseen ja yrittämiseen perustuvaa

Ryhmittely

- Kilpailullisiin tehtäviin

- Yksilöllisiin ja yhteistoiminnallisiin tehtäviin

Arviointi

- Normatiivista ja julkista, huomio kiinnittyy lopputulokseen, virheistä moititaan ja keskinäistä kilpailua arvostetaan

- Yksilölliseen kehitykseen perustuvaa, huomio kiinnittyy prosessiin, virheet nähdään osana oppimista, yhteistyötä arvostetaan

Ajankäyttö

- Suoritus aika rajattua, kaikille sama aika oppimiseen

- Suoritus aika ja oppimiseen käytettävä aika joustavaa

PITKÄJÄNNITTEISYYS



Pitkäjännitteisyys kuvaa yksilön intohimoa ja määrätietoisuutta tiettyä toimintaa kohtaan. Ominaisuutena pitkäjännitteisyys edistää etenkin pitkän aikavälin päätavoitteen saavuttamista. Tätä päätavoitetta tukevat pienemmät tavoitteet, joiden pohdintaan ja tavoitteluun yksilö saattaa käyttää suurenkin osan ajastaan.

Pitkäjännitteiset ihmiset ovat menestyviä, sinnikkäitä ja työtä pelkäämättömiä. Tämän kaltaiset urheilijat tietävät mitä haluavat, ovat päättäväisiä ja näkevät kaikella toiminnallaan selkeän suunnan.

Pitkäjännitteisyys auttaa kohtaamaan myös vastoinkäymisiä. Tällöin yksilö jatkaa valitsemallaan tiellä, vaikka asiat eivät aina menisi toivotulla tavalla. Urheilija, joka ei ole pitkäjännitteinen, voi esimerkiksi suoriutua loistavasti, kun asiat menevät hyvin, mutta hänen suorituksensa hajoaa vastoinkäymisiä kohdatessa.

PITKÄJÄNNITTEISYYS



Pitkäjännitteisyyttä hyödynnetään tällä hetkellä tietoisesti amerikkalaisessa jalkapallossa muun muassa **Seattle Seahawksissa**. Joukkueeseen haetaan urheilijoita, jotka osoittavat erityistä taipumusta pitkäjännitteisyyteen. Nämä urheilijat haluavat menestyä ja ovat valmiita osoittamaan sen. Urheilijat ovat myös sinnikkäitä eivätkä vastoinkäymiset pysäytä heitä. Seahawksissa koko ympäröivä toimintakulttuuri on tietoisesti luotu tukemaan urheilijan pitkäjännitteisyyttä.

Pitkäjännitteisyyttä voi harjoittaa ja kehittää yksilötasolla oman tietoisien toiminnan kautta tai ulkoisten tekijöiden, kuten valmentajien tai joukkueoverien, avustuksella. Käytännön tasolla valmentaja voi tukea urheilijoiden pitkäjännitteisyyttä luomalla yhteisiä mielikuvia, unelmia ja tavoitteita sekä kannustamalla urheilijaa näiden saavuttamisessa. Pitkäjännitteisyys saattaa myös tarttua joukkueovereilta, jotka tukevat urheilijan pyrkimyksiä yrittää kovemmin ja kehittyä jatkuvasti paremmaksi.

KASVUN AJATTELUTAPA



Eräs tapa lähestyä urheilijan motivaatiota, kasvua ja kehitystä on urheilijan ajattelutavan kautta. Ajattelutapojen erot selittävät osin sitä, miksi jotkut urheilijat pärjäävät toisia paremmin.

Ajattelutavat voidaan jakaa **kasvun ajattelutapaan** (*growth mindset*) ja **muuttumattomaan ajattelutapaan** (*fixed mindset*).

Tapa ajatella on osa persoonaamme, mutta valmentaja voi tietoisesti toiminnan kautta muuttaa urheilijoiden ajattelutapaa.

Kasvun ajattelutavan mukaan ihmisen ominaisuudet eivät ole muuttumattomia, vaan yksilö voi aina kehittää omia ominaisuuksiaan panostuksen, strategioiden ja muilta saadun avun kautta. Tässä ajattelutavassa kokemus ja tiedon soveltaminen voivat auttaa jokaista meistä muuttumaan ja kasvamaan ihmisenä, lähtökohdista riippumatta.

Muuttumattoman ajattelutavan mukaan yksilön ominaisuudet ovat sitä vastoin pysyviä. Tämänkaltaisen ajattelun seurauksena yksilö pyrkii osoittamaan kyvykkyyttään yhä uudestaan ja uudestaan, koska muuten hän kokee olevansa riittämätön.

KASVUN AJATTELUTAPA



Muuttumattoman ajattelun urheilijoille menestys on kaikki kaikessa. Heidän mielessään epäonnistumiset leimaavat yksilöä itseään eivätkä hänen kykyjään. Vastoinkäyminen koetaan traumaattisena, mitä korostaa ajattelutavan itseä syylistävä luonne. Epäonnistuminen nähdään asiana, mihin ei enää voida vaikuttaa.

Kasvun ajattelutavan omaavia ihmisiä epäonnistumiset sen sijaan motivoivat, koska ne toimivat tiedonlähteenä. Epäonnistumiset auttavat urheilijoita ja valmentajia olemaan parempia. He ottavat haltuunsa prosessin, joka tuo heille menestystä, ja he tietoisesti ylläpitävät sitä.

Urheilijoiden kasvun ajattelutapa näkyy siinä, että he tiedostavat tulevansa paremmiksi ja menestyvänsä, mikäli harjoittelevat säännöllisesti. Menestys seuraa sitä, että yksilö tekee parhaansa oppiakseen lisää ja kehittyäkseen. Monet huippu-urheilijat edustavatkin tätä ajattelutapaa. Heidän tavoitteenaan ei ole välitön täydellisyys, vaan oppiminen ajan mittaan.

KASVUN AJATTELUTAPA: AJATTELUTAPOJEN EROT



Kasvun ajattelutapa

Muuttumaton ajattelutapa

Haasteet

Vastaanottaa
miehellään haasteita

Välttää haasteita

Esteet

On sinnikäs
vastoinkäymisissä

Luovuttaa helposti

Panostus

Näkee panostuksen
tienä osaamiseen

Näkee panostuksen
turhana tai omaa
arvoa alentavana

Rakentava palaute

Oppii palautteesta

Ei vastaanota
rakentavaa kritiikkiä

Toisten menestys

Löytää oppia ja
inspiraatiota muiden
menestyksestä

Kokee itsensä
uhatuksi muiden
menestyessä

KASVUN AJATTELUTAVAN TUKEMINEN



Kasvun ajattelutapaa tukeakseen valmentaja voi:

- Kannustaa urheilijoita jatkamaan silloin, kun he kokevat kykenemättömyyttä.
- Kannustaa urheilijoita itse pohtimaan, kuinka he voivat kehittyä tietyssä osa-alueessa.
- Muistuttaa, että kehitys tapahtuu vain harjoittelun kautta.
- Muistuttaa, että virheet ovat oppimiskokemuksia ja kuuluvat urheiluun.
- Kannustaa urheilijoita pohtimaan, mitä he voivat oppia muilta pelaajilta.
- Muistuttaa urheilijoita siitä, että he voivat aina oppia paremmiksi.
- Muistuttaa urheilijoita siitä, että haasteet tukevat urheilijana kasvua ja kehitystä.
- Kannustaa urheilijoita keksimään vaihtoehtoisia ratkaisuja, jos jokin tietty tapa ei toimi.

VALMENTAJA-URHEILIJASUHDE



Taitavan valmentajan tulisi lajitaitojen opettamisen lisäksi osata myös luoda ja ylläpitää toimivia suhteita muihin ihmisiin. Menestyvä valmentaja osaa olla vuorovaikutuksessa urheilijoiden kanssa. Lisäksi hän huomioi vuorovaikutuksessa urheilijan psyykkisen kehityksen vaiheen ja kilpailemisen tason.

Valmentaminen voidaan siis nähdä ihmissuhdetyönä, jossa valmentajan sanoilla on suora vaikutus urheilijan ajatteluun. Valmentaja voi puheellaan edistää urheilijan psyykkistä hyvinvointia, lisätä urheilijan voimavaroja tai tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä.

Onnistunut vuorovaikutus auttaa yksilöitä ja ryhmää voimaan hyvin sekä pääsemään kohti tavoitteitaan. Ilman hyviä vuorovaikutustaitoja emme kykene opettamaan, ohjaamaan ja välittämään taitojamme, tietojamme, tai apuamme toisille ihmisille. Vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat ovatkin usein taustalla, kun tarkastellaan, miksi epäonnistutaan tai voidaan huonosti.

VALMENTAJA-URHEILIJASUHDE



Valmentaja-urheilijasuhteen laatu vaikuttaa osapuolten motivaatioon, kasvuun, kehitykseen ja menestykseen. On tärkeää tiedostaa, että suhde on jatkuvassa muutoksessa ja kehittyy aina suuntaan tai toiseen. Suhteen laadun heikkeneminen voi vuorostaan vaikuttaa osapuolten haluun pysyä suhteessa, kehittää urheilusuoritusta tai selvittää ongelmatilanteita. Tämän vuoksi valmentajan ja urheilijan välisestä suhteesta kannattaa huolehtia tietoisesti ja jatkuvasti.

Huonosti hoidettu ihmissuhde valmentajan ja urheilijan välillä saattaa luoda konflikteja, heikentää urheilijan sitoutuneisuutta toimintaan ja vaikuttaa valmentajan mahdollisuuksiin tukea urheilijaa ongelmatilanteissa. Menestymättömässä suhteessa osapuolten välillä ilmenee epäluottamusta, epäuskoa, sokeaa vallankäyttöä tai tottelevaisuutta sekä verbaalista, fyysistä tai psyykkistä hyväksikäyttöä. Tämä heikentää sitoutumista suhteeseen ja urheilijan haluun kehittää lajissa vaadittavia taitoja.

VALMENTAJA-URHEILIJASUHDE



Menestyksellisessä suhteessa ilmenee molemminpuolista luottamusta, kunnioitusta, tukea, sitoutumista, yhteistyökykyä sekä ymmärrystä toisen osapuolen tunteita, ajatuksia ja käytöstä kohtaan. Toimiva ihmissuhde osapuolten välillä tukee valmentajan ja urheilijan luonteen kasvua ja kehitystä. Tiivistettynä voidaan sanoa, että toimiva ihmissuhde mahdollistaa parempia suorituksia urheilussa ja edistää molempien osapuolten psyykkistä hyvinvointia.



VALMENTAJA-URHEILIJASUHDE



Onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta:

- Hyvää itsetuntemusta.
- Hyviä vuorovaikutustaitoja.
- Riittävää erillisyyttä ja itsellisyyttä.
- Vuorovaikutusta mahdollistavaa ilmasto.
- Erilaisuuden hyväksymistä.
- Tasavertaista suhtautumista muita kohtaan.
- Taitoa ja halua ymmärtää toista ja tulla ymmärretyksi.
- Kykyä olla provosoitumatta.
- Ymmärrystä siitä, kenen ongelmasta pulmatilanteessa on kysymys.

LOUKKAANTUMISRISKIN PIENENTÄMINEN



Amerikkalainen jalkapallo on laji, jossa tapahtuu paljon loukkaantumisia. LoukkaantumISRISKIN ensisijaisia fyysisiä riskitekijöitä ovat lihasepätasapaino, nopeat kontaktitilanteet, ylikuormitus sekä fyysinen väsymys. Urheiluun liitettyjen vammojen ajatellaan useimmiten olevan syntyvaltaan ja luonteeltaan pelkästään fyysisiä. Tämä ei kuitenkaan ole koko totuus, sillä myös psyykkiset tekijät vaikuttavat urheilijoiden loukkaantumISRISKIIN. Esimerkiksi kohonnut stressitaso voi lisätä urheiluvammojen riskiä.

Stressiin liittyvät urheiluvammat ovat tyypillisempiä urheilijoilla, joilla on keskivertoa huonompi sosiaalinen tukiverkosto tai alemmat elämänhallintataidot.

On myös huomattu, että stressiä vähentävään toimintaan osallistuvat korkean riskin urheilijat saavat vähemmän vammoja kuin urheilijat, jotka eivät hillitse stressiään millään tavoin. Erilaisten rentoutumistekniikoiden opettaminen urheilijoille saattaa mahdollistaa paremman suoriutumisen sekä vähentää heidän loukkaantumISRISKI- ja sairastumisriskiään.

LOUKKAANTUMISRISKIN PIENENTÄMINEN



Valmennustyyli saattaa vähentää loukkaantumisia ja lisätä urheilijoiden osallistumista harjoitteluun. Joukkueet, joissa päätökset tehdään yhteisesti, ovat vähemmän alttiita vakaville loukkaantumisille. Loukkaantumisten määrää näyttäisi vähentävän valmentajan selkeä näkemys toiminnan tulevaisuudesta, muiden lajin parissa toimivien henkilöiden tuki, sekä urheilijoiden saama kannustus ja tunnustus.

Loukkaantumisariskiä pienentävät psyykkiset toimet puolestaan koskevat ajatusmalleja, vuorovaikutusta, tunteiden säätelyä sekä käyttäytymisen muokkaamista siten, että toiminta suojaa yksilöitä ja ryhmää. Keskeinen ajatus on kehittää toimintaympäristö, jossa harjoittelu, kilpaileminen ja paineiden alla toimiminen tapahtuu turvallisesti, laadukkaasti sekä sopivasti kuormittaen.

Urheilijat, jotka hyödyntävät psykologisia taitoja, kuten tavoitteiden asettelua, mielikuvaharjoittelua ja rentoutumisharjoitteita, pärjäävät stressin kanssa keskivertoa paremmin. Tämä vähentää uudelleenloukkaantumisen riskiä ja vastaavasti uudesta loukkaantumisesta aiheutuvaa stressiä.

LOUKKAANTUMISRISKIN PIENENTÄMINEN



Valmentaja voi pienentää loukkaantumisriskiä paitsi fyysisillä, myös erilaisilla psyykkisillä toimenpiteillä.

Psyykkiset toimenpiteet

- Urheilijat toteuttavat säännöllisesti mielikuvaharjoitteluohjelmaa, jossa he tekevät suorituksensa mielikuvina ja raportoivat valmentajalle heti, jos huomaavat mielikuvissaan jotain outoa tuntemusta tai tunnetta.
- Laaditaan jatkuvasti ylläpidettävä, yksilöllinen tavoitteenasettelu, joka osoittaa, että kiirehtimättä ja turhia riskejä ottamatta päästään hyvin maaliin.
- Tarkkaillaan jatkuvasti urheilijoiden stressitasoja, ja jos ne nousevat, reagoidaan herkästi ja autetaan tarpeen mukaan.
- Ylläpidetään avoin ilmapiiri, jossa saa ja uskaltaa kertoa tuntemuksistaan.
- Opetellaan järjestelmällisesti rentoa suhtautumista harjoittelua ja kilpailemista kohtaan.
- Opetellaan järjestelmällisesti arvostusta itseä ja toisia kohtaan.

YHTEENVETO



Tässä oppaassa on käyty läpi urheilijakeskeisen valmennuksen eri osa-alueita, kerrottu urheilijakeskeisen valmennustavan hyödyistä ja annettu työkaluja arkivalmennuksen tueksi. Oppaan sisällöt toimivat parhaiten aikuisurheilijoilla, mutta moni kohta on sovellettavissa myös lapsiin ja nuoriin. Iän sijaan oppaan käytettävyyteen vaikuttaa ensisijaisesti lapsen tai nuoren psyykkisen kehityksen vaihe.

Kaikki urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueet ovat sovellettavissa muuallekin elämään, koska ne opettavat urheilussa tarvittavien taitojen lisäksi elämäntaitoja. Tätä kautta urheilijakeskeinen valmennustapa auttaa luomaan paitsi parempia valmentajia ja urheilijoita, myös parempia ihmisiä.

Toivon, että opas auttaa sinua edistämään urheilijoidesi kasvua, kehitystä ja hyvinvointia, sekä tukee heidän sitoutumistaan lajiin ja urheilun maailmaan!

Terveisin,

Martti Rajala