



Päiväkirjan kautta kohti parempia vuorovaikutustaitoja

Kalle Saukko

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja tutkinto

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kalle Saukko
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Päiväkirjan kautta kohti parempia vuorovaikutustaitoja
Sivu- ja liitesivumäärä 33 + 0
<p>Tämän päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata valmentajan vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Päiväkirjamerkinnät ovat kahdeksan viikon ajalta 2.1.2024 – 24.2.2024. Työn tekijä toimi juniori jääkiekkjoukkueen vastuupalmentajana.</p> <p>Vuorovaikutustaitojen kehittyminen jaettiin kahdeksaan teemaan; vuorovaikutus pelaajien kanssa, keskustelun rakenne, palautteen anto, keskustelun fasilitointi, ryhmälle puhuminen, kuunteleminen, ilmapiirin kohottaminen, sekä sanaton viestintä ja ryhmälle puhuminen. Jokaisella viikolla oli aina edellä mainituista teemoista yksi.</p> <p>Tekijän työnkuva joukkueessa oli vastuupalmentaja ja hänen tehtäviään olivat harjoitusten sekä pelien suunnittelu, toteutus ja arviointi. Lisäksi työhön kuului paljon vuorovaikutustilanteita eri sidosryhmien kanssa. Tilanteita mitä työnkuvassa tulee vastaan, on nopeita keskusteluita sekä pidempiä keskusteluita pelaajien sekä vanhempien kanssa.</p> <p>Raportin päättää pohdinta osio, jossa kerrotaan tekijän omia pohdintoja päiväkirjatyöskentelystä, sekä pohdintoja ja oivalluksia seuranta viikoista sekä sen jälkeisestä ajasta. Pohdinnassa tekijä kertoo myös, kuinka on kehittynyt sekä tahtoo kehittyä lisää kyseisessä aiheessa. Tekijän suurin oivallus oli ymmärtää, ettei vuorovaikutustaito ole pelkästään puhumisen taito, vaan siihen liittyy paljon muutakin.</p>
Asiasanat Vastuupalmentaja, vuorovaikutustaidot, päiväkirja

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtötilanteen kuvaus.....	2
2.1	Oman nykyisen työ analysointi	2
2.2	Sidosryhmien esittely	2
2.3	Työpaikan vuorovaikutustilanteet	3
3	Seurantajakson raportointi viikkoanalyyseineen	4
3.1	Seurantaviikko 1.....	4
3.2	Seurantaviikko 2.....	7
3.3	Seurantaviikko 3.....	9
3.4	Seurantaviikko 4.....	13
3.5	Seurantaviikko 5.....	16
3.6	Seurantaviikko 6.....	20
3.7	Seurantaviikko 7.....	22
3.8	Seurantaviikko 8.....	24
4	Pohdinta.....	27
5	Lähteet	29

1 Johdanto

Valmentaminen on pitkäjänteistä työtä, jossa valmentaja auttaa pelaajaa löytämään sisäisen motivaationsa ja omat voimavaransa. Valmentajan on opittava tuntemaan niin itsensä kuin pelaajansa onnistuakseen auttamaan pelaajaa kehitymisessä. Hyvässä valmennus suhteessa valmentajan on ymmärrettävä ja huomioitava urheilijan elämä kokonaisuudessaan. (Suomen valmentajat s.a.)

Valmentajan ja urheilijan välinen suhde on ihmissuhde, valtasuhde ja sopimussuhde, jossa kummallakin osapuolella on omat velvollisuutensa ja oikeutensa. Lisäksi kummankin osapuolen tulee luottaa siihen, että molemmat pitävät kiinni yhteisesti sovituista asioista. On tärkeää, että valmentaja osaa tunnistaa valtasuhteen merkityksen ja sen rajat. (Suomen valmentajat s.a.)

Juniorivalmennuksessa on tärkeää, että nuori löytää liikunnan ja urheilun ilon ja nautinnon omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Aikuisten vastuulla on luoda avoin vuorovaikutus, joka tukee nuoren kasvua ja urheiluharrastusta. Nuoren ja valmentajan valmennussuhde perustuu luottamukseen, jossa urheilija oppii vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan. (Suomen valmentajat s.a.)

Opinnäytetyö on tehty päiväkirjatyypillisesti ja sen tavoite kuvata valmentajan vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Vuorovaikutustaidot tarkoittavat ihmisten välistä kommunikaatiota, eli mm. puhetta, katseita ja ilmeitä sekä taitoa kuunnella ja havainnoida (Puheen palo s.a.). Päiväkirjamerkinnot ovat opinnäytetyön kirjoittajan merkintöjä jääkiekkovalmentajan harjoitus- ja pelipäivistä. Merkintöjen aikaväli on 2.1.2024 - 24.2.2024. Opinnäytetyössä keskitytään kahdeksaan vuorovaikutuksen osa-alueeseen, jotka ovat; vuorovaikutus pelaajien kanssa, keskustelun rakenne, palautteen anto, keskustelun fasilitointi, ryhmälle puhuminen, kuunteleminen, ilmapiirin kohottaminen, sekä sanaton viestintä ja ryhmälle puhuminen. Valmentajan työssä vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä osassa, ja sen vuoksi on tärkeää yrittää kehittää vuorovaikutustaitoja. Valitsin nämä vuorovaikutustaitojen teemat, koska koen osan olevan todella tärkeitä minulle sekä tutkittuani aiheesta lisää osa teemoista nousi esiin monista eri lähteistä. Valmentajien pitää pystyä kommunikoimaan selkeästi odotuksista, tavoitteista, vaatimuksista ja tunteista. He myös ohjaavat, kannustavat, rankaisevat, järjestävät ja antavat palautetta. (Human kinetics s.a..)

Vastuupalmentajan työnkuvaan kuuluu harjoitusten ja testien suunnittelu, toteutus ja arviointi. Myös joukkueen tapahtumien aikataulutus, pelaajien kehityskeskustelut, koulutuksiin osallistuminen sekä peleissä valmennus ja kokoonpanojen luonti kuuluvat vastuupalmentajan työnkuvaan. Työ sisältää monia vuorovaikutustilanteita eri sidosryhmien kanssa. Valmentajan työympäristö on pääasiassa jäähallilla, mutta töitä tehdään myös kotona ja pelimatkoilla. Vastuupalmentajana täytyy olla päivittäin pelaajien ja apuvalmentajien tavoiteltavissa. Valmentajana tarvitaan lajin teknistä -ja taktista osaamista. Lisäksi hyödyllisiä taitoja ovat vuorovaikutustaidot sekä ihmissuhdetaidot.

2 Lähtötilanteen kuvaus

Oman nykyisen työ analysointi

Toimin tällä hetkellä vastuvalmentajana U16 jääkiekko joukkueessa. Vastuvalmentajan työtehtäviin kuuluvat valmennustoiminnan suunnittelu ja käytännön toteuttaminen, jotka pitävät sisällään harjoitustapahtumien suunnittelun, johtamisen ja kirjaamisen. Lisäksi kausisuunnitelman suunnittelu, toteutus ja ylläpito sekä pelaajakohtainen arviointi ja kehityksen seuranta kuuluvat vastuvalmentajan työtehtäviin. Vastuvalmentaja suunnittelee, toteuttaa ja arvioi myös fysiikkatestit ja pitää urheilijoiden kanssa henkilökohtaiset palaverit.

Työtehtävät koostuvat kolmesta isosta kokonaisuudesta, jotka ovat johtaminen, pedagogiikka ja lajiosaaminen. Johtamiseen kuuluu organisointi, vuorovaikutus eri sidosryhmien kanssa sekä harjoitusten toteutus. Pedagogiikkaan kuuluu jääkiekkotaitojen opettaminen, mutta myös käytöstapojen sekä tunteiden käsittelyn opettaminen. Lajiosaamiseen kuuluu kaikki itse jääkiekkoon kuuluvat lajitekniset, pelitavalliset sekä harjoitukseen liittyvä osaaminen.

Tiedot ja taidot valmentajan työtehtäviin olen oppinut oman pelaajauran kautta sekä ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajan koulutuksen eri kursseilta, seuran järjestämistä koulutuksista sekä kokemuksen kautta. Omalla pelaajaurallani sain olla useamman valmentajan alaisuudessa, joilta olen saanut oppia kuinka harjoittaa ja johtaa pelaajia. Liikunnanohjaaja koulutuksessa syvennyin kilpa- ja huippu urheiluun. Opin koulun kautta paljon teoriaa siitä, kuinka harjoitusohjelmia ja harjoituksia ohjelmoidaan, esimerkiksi voimaharjoittelun tekniikoita. Valmentajana olen saanut tuoda koulusta, koulutuksista ja muilta valmentajilta saatuja oppeja käytäntöön ja samalla olen saanut lisää kokemusta valmentajana.

Ammatillinen kehitykseni on alkuvaiheilla, mutta se on edennyt tasaisesti eteenpäin. Valmennuksessa olen noussut ikävaiheita tasaisesti ja siirtynyt apuvalmentajasta vastuvalmentajaksi. Se on vaatinut paljon uusien tapojen opettelua ja uusien harjoitusten kokeilua ja ideointia. Vuorovaikutustaitojen kehittäminen on ollut yksi kehityskohdistani, johon olen panostanut. Jatkossa tämän opinnäytetyön jälkeen tulen panostamaan oman osaamiseni kehittämiseen suunnitelmallisesti.

Sidosryhmien esittely

Sidosryhmillä tarkoitetaan ryhmiä tai yksilöitä, joilla on jokin intressi organisaation toiminnassa. Organisaatio on keskipiste ja sidosryhmät ovat joko sisäisiä tai ulkoisia suhteessa organisaatioon. (Yrityksen-perustaminen.net s.a.) Juniorijoukkueissa sisäisiä sidosryhmiä ovat pelaajat, apuval-

mentajat sekä joukkueen toimihenkilöt. Pelaajien intressinä on mm. pitää hauskaa ja kehittyä. Apuvalmentajat toimivat vastuvalmentajan apuna ja haastavat ajatuksillaan. Toimihenkilöiden tehtävänä on laadukas organisointi ja aikataulut.

Ulkoisiin sidosryhmiin kuuluvat mm. pelaajien huoltajat sekä seuran muut työntekijät. Huoltajat vastaavat mm. pelaajien varusteista, mahdollisesti kuljetuksesta sekä yleisesti pelaajan arjesta. Seuran muut työntekijät vaikuttavat joukkueeseen mm. järjestämällä koulutuksia, antamalla palautetta ja luomalla harjoitusaikataulut. Kaikkien edellä mainittujen sidosryhmien intressit ovat saada laadukasta valmennusta ja sujuvaa viestintää ja kommunikaatiota.

Työpaikan vuorovaikutustilanteet

Urheilujoukkueen vastuvalmentajana vuorovaikutustilanteet ovat välttämättömiä, jolloin valmentajan roolissa tulee erilaisia keskusteluja joka päivä. Vuorovaikutustilanteet ovat pääasiassa kasvokkain tapahtuvia keskusteluja, mutta myös kommunikointia puhelimitse, viestein tai sähköpostein. Eniten vuorovaikutustilanteita syntyy apuvalmentajien ja pelaajien kanssa harjoitusten aikana, mutta myös paljon harjoitusten ulkopuolella, vapaa-ajalla.

Vuorovaikutustilanteita tulee paljon muidenkin sidosryhmien välillä. Valmentajana ollaan vuorovaikutuksessa myös muiden joukkueiden valmentajien kanssa, esimerkiksi harjoitusotteluiden sopimiseksi tai pelipäivinä. Lisäksi tärkeitä vuorovaikutustilanteita tulee joukkueen johtajan kanssa, jonka kanssa yhdessä organisoidaan mm. pelimatkat, joukkueen aikataulutukset. Lisäksi hän vastaa yleisestä viestinnästä pelaajien huoltajien kanssa.

Vuorovaikutustilanteita tulee usein myös junioripelaajien huoltajien kanssa, sillä he haluavat useasti keskustella esimerkiksi pelaajan kehityksestä, käytöksestä tai peluutuksesta. Mikäli huoltaja ei ole samaa mieltä valmentajan kanssa, voi syntyä ikäviä ristiriitatilanteita, jolloin kommunikointi on haasteellista.

Haasteita vuorovaikutustilanteissa tulee myös silloin, kun pelaajan kanssa käydään läpi pettymyksiä esimerkiksi silloin, kun pelaaja pettyy valmentajan päätökseen. Tämä usein johtaa pelaajien sulkeutumiseen, jolloin keskustelussa on vaikea saada pelaajilta vastauksia. Haasteita ilmenee myös viestien välityksellä käydyissä keskusteluissa, kun toinen saattaa ymmärtää viestit eri tavalla kuin toinen.

3 Seurantajakson raportointi viikkoanalyysineen

Seurantaviikko 1

Seurantajakson ensimmäisellä viikolla tavoite on käydä vuorovaikutus tilanteita mahdollisimman paljon ja mahdollisimman usean pelaajan kanssa. Käyn myös muutaman pidemmän keskustelun yksittäisien pelaajien kanssa. Viikko sisälsi 4 tapahtumaa, joista yksi oli ottelutapahtuma.

Tiistai 02.01.2024

Tämän viikon tavoitteena on huomioida jokainen joukkueen pelaaja keskustelemassa heidän kanssaan. Keskustelu voi liittyä mihin vain, kunhan saan luotua keskusteluyhteyden pelaajien kanssa.

Viikon aikana kirjaan jokaisen vuorovaikutustilanteen ylös, jotta näen selkeästi, keiden kanssa niitä tulee enemmän ja keiden kanssa vähemmän. Listaan keskustelut kolmeen lohkoon; nopeakeskustelu, minun aloittama palautekeskustelu sekä pelaajan aloittama palautekeskustelu.

Suunnitelmissa on mennä jäähallille ajoissa, jotta voin tervehtiä kaikkia pelaajia ennen kuin he menevät koppiin. Otan kaikki pelaajat vastaan tervehtien ja kysyn heiltä samalla kuulumiset. Tällä pyrin jokaisen pelaajan tuntevan, että hänet huomioidaan ja harjoitukseen on mukava tulla. Samalla saan tietoa millä fiiliksellä pelaajat ovat tänään.

Tämän päivän aikana kävin kaikkien kanssa nopean keskustelun ja noin puolien kanssa minun aloittaman palautekeskustelun. Kukaan pelaajista ei tullut kysymään minulta palautetta.

Keskiviikko 03.01.2024

Tänään tarkoitus listata vuorovaikutus tilanteet ja katsoa on muutoksia, sekä huomioida enemmän ja vähemmän huomiota saaneet pelaajat. Tänään tarkoituksena on käydä myös kaksi pidempää keskustelua pelaajien kanssa.

Ensimmäisen pelaajan kohdalla kävimme läpi kuntoutumista jalkavammasta sekä paluuta takaisin normaaliin oheisharjoitteluun. Pelaajalla oli tunne, että hän jää jälkeen muita fyysisissä ominaisuuksissa, koska ei pysty harjoittelemaan jään ulkopuolella samalla tavalla kuin muut. Pyrin selittämään kuntoutuksen tärkeyttä pienissäkin vammoissa, etteivät vammat pahene ja sen vuoksi kuntoutus pidenny. Samalla, kun jalkaa kuntouttaa voi tehdä myös harjoitteita muille kehon osille. Pyrin kannustamaan panostusta myös muuhun harjoitteluun, jotta pelaaja tulisi ns. kovempaan takaisin.

Toisen pelaajan kanssa kävimme pelaajan pyynnöstä läpi parannettavia asioita hänen toiminnassaan, jotta hänen olisi suurempi mahdollisuus päästä tavoitteeseensa ensikauden joukkueen kohdalla. Hän on taidoiltaan ja lajiominaisuuksiltaan hyvällä tasolla, mutta suurin kehityskohta on epä-mukavuusalueelle meneminen ja palautteen vastaanotto. Keskustelussa kävin rehellisesti ja suorasti läpi lähtötilanteen kauden alusta tähän päivään tapahtuneet kehitykset ja kohdat, mitkä eivät ole kehittyneet tarpeeksi. Huomasin pelaajan hieman nolostuneen ja hän rupesi puolustamaan itseään palautteenannon jälkeen. Itse ajattelin, että miten voin antaa pelaajalle palautetta pelaajan omasta pyynnöstä, jos hän ei ole valmis ottamaan sitä vastaan. Keskustelun jatkuessa kerroin mitkä asiat pelaajan toiminnassa pitäisi parantua kevään aikana, jotta mahdollisuudet parantuisivat. Annoin pelaajalle myös läksyn mieltä itse kolme omaa kehityskohtaa loppukaudelle sekä kolme kehittynyttä ja ei kehittynyttä kohtaa menneestä kaudesta. Keskustellaan ensiviikolla uudestaan.

Annoin ennen palautetta lähes aina pelaajan omista huomioista ensin ja sen jälkeen annoin omat mielipiteeni pelaajan itse nostamiin huomioihin. Tämän jälkeen, jos pelaaja ei nostanut minun huomaamaani aihetta nostin sen asian esiin. Olen kokenut tämän hyväksi, koska silloin saan yhteyden nuoreen paremmin ja se laittaa nuoren ajattelemaan omaa tekemistä kriittisesti. Pyrin etsimään uusia malleja, jotta oma pankki kasvaisi ja olisi enemmän tuttuja vaihtoehtoja erilaisiin tilanteisiin.

Perjantai 03.01.2024

Tämän päivän harjoituksiin suunnittelin keskustelun yhden pelaajan kehityskohteista keskustelun oheisien ajan sekä keskustelun toisen pelaajan kanssa seuraavan päivän pelistä. Suunnitelmiin tuli muutos, koska toisen pelaajan kanssa keskustelu ei mennyt aivan putkeen. Nuorelle kerrottiin perustellen, miksi hän ei mahdu pelaavaan kokoonpanoon ja pelaaja sanoi ymmärtävän tämän. Keskustelun jälkeen huomasin, ettei tämä keskustelu mennytkään hyvin, koska hän poistui harjoituksesta ja vanhempi soitti puhelun minulle ja antoi suoran negatiivisen palautteen.

Luistimia sitoessa kävimme yhdessä valmennusryhmän kanssa edellä mainittua tilannetta uudestaan läpi. Keskustelussa pohdin omaa käyttäytymistä ja keskustelun sisältöä sekä rakennetta. Jälkikäteen yritin käydä tilannetta läpi mahdollisimman kriittisesti ja selvittää mitä olisin voinut tehdä toisin tai sanoa lisäksi, jottei olisi näin käynyt.

Lauantai 06.01.2024

Pelipäivälle olen suunnitellut joukkuepalaverin ennen peliä. Pyrin suunnitteluvaiheessa rakentamaan puheen pääkohdat sekä rakennetta eli milloin ja mitä käyn läpi. Palaverin ideana on saada pelaajat siirtämään ajatuksen kohti peliä, jotta olisimme valmiita kiekon tippuessa jäähän.

Pelin aikana käyn paljon palautuskeskusteluja yksittäisten pelaajien, kentällisten sekä koko joukkueen kesken. Pysin aina antamaan pelin aikana kentällisille, sekä yksittäisille pelaajille kehityskohtia ja paljon positiivista palautetta. Erätauoilla käyn valmennuksen kanssa keskustelun siitä, mikä on tärkein asia mikä pitää parantua sekä mitkä asiat toimivat hyvin.

Vieraspeleiden jälkeen käyn kotimatalla muutaman pelaajan kanssa läpi peliä, jos he pyytävät sitä. Yleensä noin 2-5 pelaaja tulee matkan aikana kysymään palautetta. Katsomme peliä yhdessä jälkikäteen videolta ja keskustelemme yksittäisistä tilanteista sekä joukkueen pelitavasta, jos asiasta on epäselvyyksiä. Tästä olen saanut paljon positiivista palautetta pelaajilta. Näen tavan loistavana tapana kehittää pelaajien peliä yksilötasolla.

Viikkoanalyysi

Viikon aikana tuli käytyä yhteensä satoja kohtaamisia pelaajien kanssa ja kymmeniä keskusteluja toimihenkilöiden kanssa. Suunniteltuja keskusteluja pelaajien kanssa kolme, joista omasta mielestä onnistuneita kaksi. Tavoitteena oli käydä vuorovaikutustilanteita mahdollisimman paljon ja laajasti pelaajien kanssa. Heikkala (2023) kertoo kuinka vuorovaikutus pelaajien kanssa vaikuttaa positiiviseen harjoitteluympäristöön sekä auttaa vahvistamaan suhteita valmentajan ja pelaajien välillä. Hyvällä vuorovaikutuksella voidaan pyrkiä parantamaan pelaajien motivaatiota harjoitteluun.

Viikon aikana oli mielenkiintoista huomata kuinka keskustelut pelaajien kesken. Esimerkiksi pelaajan A:n kanssa kävin joka päivä lyhyitä keskusteluita, jotka olivat minun aloittamia palautekeskusteluita tai hänen aloittamia palautekeskusteluita, lisäksi kävin hänen kanssaan yhden pidemmän keskustelun kevästä. Kun taas esimerkki pelaaja B:n kanssa kävin minun aloittamia lyhyitä palautekeskusteluita kerran päivässä. Keskustelujen avulla valmentaja pystyy ymmärtämään valmennettaviaan ja samalla tukemaan heidän tarpeita ja toiveita (Heikkala 2023).

Oman kehittymisen kannalta keskusteluja olisi pitänyt ajoittaa enemmän pelaajien kanssa, mutta niin kuin yleensä, arki ei mene suunnitelmien mukaan. Itse koen, että ensimmäisen seurantaviikon aikana olen käynyt parempia keskusteluja pelaajien kanssa. Koen oman suunnittelun ennen keskusteluja olleen laajempaa. Esimerkiksi olen yrittänyt rakentaa selkeämmin keskustelua miettien jo etukäteen mahdollisia jatkokysymyksiä. Lisäksi olen kokeillut myös uusia tapoja antaa palautetta.

Joukkueen edessä puhuminen on aina itselle ollut haastavaa ja varsinkin, kun puhe ei tule tunteella. Esimerkiksi pelien aikana erätauolla käydään valmennuksen kanssa nopeasti läpi mitä pitäisi parantaa seuraavassa erässä. Kun menen koppiin erätauolla, on tunnetta itsellä enemmän mukana. Tällöin parannettava asia ja rakenne palautteeseen tulee automaationa. Koko viikon ajan

olen pyrkinyt keskittymään joukkue palaverissa joukkuehenkeen ja ryhmän yhteistyöhön. Ensimmäisen viikon aikana sain hyviä teemoja seuraavien viikkojen tarkasteluun, kuten keskustelun rakenne, palautteen antaminen sekä isolle yleisölle puhuminen.

Seurantaviikko 2

Toisen seuranviikon tavoite on etsiä tietoa keskustelun rakenteista sekä käyttää opittua tietoa käytännössä. Viikon aikana joukkueella oli viisi tapahtumaa, joista yksi oli ottelutapahtuma.

Maanantai 08.01.2024

Viikon teemana on keskustelun rakenne. Tarkoituksena on opiskella keskustelujen erilaisia rakenteita. Idea tähän teemaan syntyi edellisviikolla.

Tänään jatkan pelaajien kanssa keskusteluja viimeviikon tapaan. Edellisellä viikolla keskustelin pelaajan kanssa ja tänään keskustelin hänen kanssaan uudestaan, jolloin kävimme läpi ”kotiläksyt” jotka annoin. Pelaaja oli selvästi miettinyt omia kehityskohtia ja hyviä asioita mitä on tehnyt. Kävimme ne läpi ja annoin omat ajatukset asiasta hampurilaismallia käyttäen.

Lisäksi minulla oli kahden pelaajan kanssa kaksi lyhyempää keskustelua, joissa keskustelimme arjen kehityskohdista. Laitoin heidät refleктоimaan omaa tekemistään ja miettimään hyviä ja ei niin hyviä asioita arjessa. Heiltä nousi paljon hyviä kehityskohteita mitä minullakin oli heistä kirjattuna ennen keskustelua.

Kaikkien kolmen keskustelujen jälkeen ymmärsin, että nämä noin 15-vuotiaat nuoret osaavat löytää hyvin omia heikkouksia ja vahvuuksia. On tietenkin meidänkin ryhmässä niitä pelaajia jotka eivät osaa etsiä heikkouksia eikä vahvuuksia, mutta tällä hetkellä noin 65% osaa olla kriittinen omaan pelaamiseen.

Tiistai 09.01.2024

Tänään suunnitelmissa käydä kaksi keskustelua pelaajien kanssa tulevasta keväästä. Keskustelun tarkoitus on auttaa pelaajia kehittämään omaa toimintaa, jotta he pääsisivät omiin tavoitteisiinsa päästä ensi keväänä seuraavaan joukkueeseen. Suunnitelman mukaan pelaajat saavat itse reflektoida omaa tekemistä ja etsiä kehityskohdat. Minä kysyn heiltä avoimia kysymyksiä helpottaakseni heidän omia pohdintojaan. Tämän jälkeen minä lisään siihen omat ajatukset sekä annan seuraavia välitavoitteita.

Hallille saavuttua pyrin kohtaamaan kaikki pelaajat hallille saapumisen yhteydessä. Otin tavoitteeksi käydä lyhyt kohtaaminen kaikkien pelaajien kanssa ja laskin kuinka monen kanssa sen kävin. 22 pelaajaa oli harjoitteluissa ja heistä 19 pelaajan kanssa kävin lyhyen keskustelun enne varsinaisia treenejä. 3 pelaaja jäi ilman minun huomiota, mutta onneksi joukkueessa on muitakin toimihenkilöitä, jotka puhuvat ja huomioivat pelaajia.

Keskiviikko 10.01.2024

Pelaajilla oli omatoiminen alkulämmittely aikaisten harjoitusten vuoksi. Pelaajat saapuivat suoraan koulusta jäähallille ja osa oli sen takia myöhässä. Tämän vuoksi en ehtinyt tervehtiä kaikkia pelaajia ennen harjoituksia.

Tänään jälleen keskustelen kahden pelaajan kanssa kevästä ja kuinka he pystyvät parantamaan omaa toimintaansa. Keskusteluissa käytin samaa tapaa kuin muidenkin kanssa, eli pelaajat saivat itse reflektoida omaa toimintaa ja kerroin oman mielipiteeni perään. Keskusteltu sujuivat tänään hyvin.

Perjantai 12.01.2024

Tämän päivän suunnitelmissa on valmistavaharjoitus viikonlopun peliä varten ja yksi keskustelu pelaajan kanssa kevästä sekä toinen huomiseen pelistä. Ennen harjoitusten alkua korostin aloituksessa ryhmän valmistautumista huomiseen peliin. Sivusin samalla ryhmähengen tärkeyttä joukkueurheilussa.

Pelaajalle kerrottiin perustellen, että miksi hän ei pääse huomiseen kokoonpanoon. Nuori otti tiedon tietysti raskaasti, mutta keskustelua jatkettua hän ymmärsi perustelut. Pidän tärkeänä perustella pelaajalle, miksi juuri hän ei pääse kokoonpanoon. Mielestäni pelaajan täytyy saada parannettavia asioita, jotta hän voi parantaa. Keskustelun jälkeen pelaaja harjoituksissa pelaaja oli motivoitunut ja teki tosi hyvin töitä.

Harjoitukset menivät koko joukkueelta todella hyvin. Annoin positiivisen palautteen koko ryhmälle, mutta myös parannettavia asioita. Korostin myös valmistautumista huomiseen peliin henkisellä ja fyysisellä puolella.

Lauantai 13.1.2024

Pelipäivä, joten tänään suunnittelen pelipalaverin ja käyn yhden keskustelun loukkaantuneen pelaajan kanssa kuntoutuksesta ja motivaatiosta. Suunnittelu alkoi aamupäivästä, mutta se oli mielessä jo kokoviikon. Oma ajatus oli, että peli tulee olemaan enemmänkin henkisesti haastava,

koska joukkueen teema on yhdessä tekeminen ja joukkueella on ollut tähän asti tapana yksin yrittäminen.

Peli itsessään oli haastava henkisesti itselle ja pelaajille. Pelin alku oli paljon yksinyrittämistä. Kesken erän kysyin pelaajilta tätäkö me haluamme? Kopissa erätauolla pyrin nostamaan esiin itsekyyden vähentämisen ja joukkueelle pelaamisen merkitys. Pelin jälkeen tulos oli meille positiivinen ja joukkueella oli hauskaa kopissa, kun pidimme loppupalaverin.

Viikkoanalyysi

Toisen viikkoanalyysin vuoro. Ideana oli käydä paljon henkilökohtaisia palavereja sekä joukkueelle puhua kopissa paljon joukkuehengen puolesta. Pelejä tämän jakson aikana on ollut 2 ja niistä molemmista positiivinen lopputulos. Tavat millä tavalla siihen on päästy ei ehkä ole olleet kauneimmat, mutta aistin joukkueessa kasvua ryhmähengessä sekä heidän motivaatiossansa.

Viikon tavoitteena oli käyttää ja tutustua erilaisiin keskustelu rakenteisiin ja menetelmiin. Koin että kaikkiin tilanteisiin ei sovi sama rakenne ja on todella hyvä osata erilaisia keskustelu tapoja.

Henkilökohtaiset keskustelut suurimmissa osin ovat onnistuneet ja pelaajat ovat saaneet paljon kehityskohteita minulta, mutta enemmän itseltään reflektoidessaan omaa tekemistä. Tällä olen pyrkinyt vahvistamaan sitä, että he itse ovat vastuussa omassa kehityksessä ja minä olen valmentajana avustaja tässä projektissa. Keskusteluissa olen käyttänyt motivoivan haastattelun malleja. Tämä tavoitteena on herättää ja vahvistaa pelaajan motivaatiota. Motivoivassa haastattelussa esitetään avoimia kysymyksiä. Näillä pyritään selvittämään esimerkiksi pelaajan asenteet ja tavoitteet, sekä käytössä olevat resurssit. (Järvinen 2020.)

Kehittymistä on mielestäni tapahtunut viimeisen kahden viikon aikana ja sitä varten on tehty töitä suunnitelmallisesti. Olen omasta mielestäni saanut uusia ideoita, miten saan annettua palautetta. Suurin kehitys on tapahtunut siinä, että olen huomannut kuinka paljon helpompaa kaikki keskustelut ja ryhmälle puhuminen on, kun suunnittelee ne etukäteen huolella. Vuorovaikutus on tärkein työkalu valmentajalla ja sen tärkeyttä ei voi väheksyä. Omat vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet suunnitelmallisuuden mukana ja koen, että pystyn paremmin luomaan hyviä keskusteluja myös yllättäen tuleviin keskusteluihin.

Seurantaviikko 3

Kolmannen seurantaviikon tavoite on etsiä tietoa ja viedä käytäntöön minulle uusia palautteen anto malleja. Viikon aikana joukkueen tapahtumia on viisi, joista yksi on ottelutapahtuma.

Maanantai 15.1.2024

Seurantaviikko kolme käynnistyy ja teemana on palautteen annon eritavat. Suunnitellessa viikkoa ja sen tavoitetta pohdin, että kiinnitän huomiota eniten jäällä tapahtuvaan palautteen antoon. Viereissä kulkee mukana pelaaja haastattelut päivittäin.

Maanantain harjoituksissa käyn yhden pelaajan kanssa keskustelun keväästä ja menneestä kaudesta. Pääideana on saada pelaaja miettimään omaa kehitystä ja kehityksen kohteita. Jäällä tapahtuvan harjoittelun teemana on tänään taito ja määrä. Suurin ongelma on, että apuvalmentaja ei pysty osallistumaan jääharjoitteluun jäältä käsin, vaan seuraa vaihtoaitiosta ja antaa sieltä palautteen. Tämä työllistää minua enemmän jäällä, enkä pysty haluamallani tavalla keskittymään pelaajien suorituksiin.

Jäällä tapahtuvat palautteet pyrin antamaan nopeasti ja ytimekkäästi, koska siellä aikaa ei ole pitkiin keskusteluihin. Huomasin, että pelaajien on välillä vaikea ymmärtää palautteen sisältöä esimerkiksi laukaus tekniikasta, joten olen yrittänyt demonstroida itse tai kuvata pelaajan suorituksen ja kertoa sen kautta palautteen. Jäällä myös annan paljon palautetta koko ryhmälle ottamalla heidät kasaan ja muistutan harjoitteiden ydinasiat ja kerron vielä yhden tai kaksi huomiota mihin keskittyä.

Keskustelu pelaajana kanssa meni mallikkaasti, sain häneltä hyvin pohdittuja vastauksia omasta kaudesta tähän menneessä ja kevään tavoitteista. Pyrin tuottamaan onnistumisen tunnetta pelaajalle näyttämällä videolla omaa pelaamista syksyn peleistä mitä olen kirjannut ylös. Kertomalla, että taito on siellä, mutta sen ulosmittaus on jäänyt vajaaksi kevät kauden alussa.

Tiistai 16.1.2024

Tiistai harjoituksia suunnitellessa päädyin jatkamaan jääharjoitukset samalla teemalla kuin eilen, koska pelaajia oli poissa sen verran, että viisikko harjoituksia ei kannata tehdä ja yksilötaito harjoituksissa pääsen paremmin antamaan yksilöllistä palautetta. Alkupalaverissa korostin yksilöllisten taitojen kehittämisen vastuun olevan pelaajilla itsellään. Tämän selitin pelaajille, että heillä on vastuu, kuinka harjoitella jäällä ja minun roolini on mahdollistaa hyvän harjoittelu sekä antaa kehittävää palautetta. Painostin myös heidän omia tavoitteitaan ja sen saavuttamista.

Itse harjoittelut menivät hyvin kaikin osin. Harjoituksen olivat pelaajien palautteen mukaan hyviä ja monipuolisia. Palautetta pyrin antamaan kaikille, mutta siihen en pystynyt. Palautemallit olivat samat kuin eilen eli annoin suullisen palautteen, näytin itse, kuinka tehdä ja viimeiseksi käytin videopalautetta muutaman pelaajan kohdalla.

Harjoitukset suunnittelin pelaajien palautteen ja itsearviointin pohjalta, jotta he kokisivat onnistumisen tunnetta, mutta myös epäonnistumisia. Koen, että suuremman osaamisen tunteen saa, jos eka epäonnistuu ja yrittämisen kautta onnistuminen tulee ja oppii uutta.

Keskiviikko 17.1.2024

Tänään harjoituksissa on peliteema eli harjoitellaan pelipainotuksella. Tämä on viimeinen viikko tämän jakson harjoitusteemaa. Olemme harjoitelleet useamman viikon puolustusalueen hyökkäys-peliä ja se näkyy jo treeneissä sekä peleissä. Tänään tarkoituksena on puhua joukkueelle tästä kehityksestä, sekä kuinka viikonloppuna on loistava paikka näyttää, kuinka olemme kehittyneet.

Harjoitusten aikana kävin yhden palaverin pelaajan kanssa kokoonpanoon palaamisesta kuntoutusjakson jälkeen. Pelaaja oli innoissaan, mutta myös peloissaan pelikokoonpanoon palaamisesta. Kävin hänen kanssaan läpi hänen vahvuutensa sekä heikkoutensa, jotta pelaajalle muistaisi omat vahvuutensa sekä kehityskohtansa.

Harjoitukset itsessään eivät menneet suunnitelmien mukaan, johtuen pelaajien vireystilasta ja vastaanottokyvystä. Tämän huomasin pelaajien eleistä, puheista sekä muutaman pelaajan tiuskimisesta. Päätin itse, että parempi jutella pelaajien kanssa asiasta jään jälkeen ja ennen seuraavia harjoituksia. Harjoituksien jälkeen painotin valmistautumista jäälle, sekä ajatuksen kanssa harjoittelua, eikä vain suorittamista. Olen huomannut, että joukkueurheilussa huonot harjoittelutavat leviävät muihin pelaajiin todella helposti. Puheessa mainitsin myös heidän osaamisen tason olevan oikeasti tämän päivän harjoituksia parempi ja sinne niin sanotulle omalle tasolle pitää päästä myös harjoituksissa.

Perjantai 19.1.2024

Peliin valmistavaharjoitus, mikä tarkoittaa tuttuja harjoituksia ja ei mitään uutta vaikeasti opittavaa. Pääteemat tänään ovat keskustella joukkueen kanssa harjoituksen tärkeydestä sekä jäällä saada paljon onnistumisen tunteita, jotta päästään hyvällä fiiliksellä huomiseen peliin.

Jäällä ajatuksena on antaa paljon positiivista kommenttia ja niin sanotusti heittäytyä harjoituksille. Samaa sanoin pelaajille ennen jäälle menoa, että heittäytykää mukaan ajatuksella ja tuulettakaa onnistumisia. Palautetta sain annettua kaikille hyökkääjille ja delegoin apuvalmentajaa antamaan palautteet puolustajille.

Jääharjoituksien jälkeen yksi pelaajista näytti todella surulliselta ja pettyneeltä. Yritin saada kontaktia ja puheyhteyttä häneen, mutta turhaan. Hänen kanssaan tällä kaudella on juteltu paljon omista kriteereistä hyvään suoritukseen. Hänen mielestään ei tule onnistumisia tarpeeksi harjoituksissa, eikä peleissä. Olen itse tästä erimieltä, hän onnistuu harjoituksissa päivittäin todella hyvin, mutta epäonnistumisia tulee tietenkin myös. Olemme puhuneet, ettei pisteet peleissä tai harjoitukset ilman epäonnistumisia ole se tärkein juttu. Vaan myös epäonnistumiset kuuluvat lajiin sekä ne kehittävät. Muun joukkueen poistuttua kopista loppuohjeille menin pukukoppiin ja huomasin pelaajan

vielä olevan kopissa. Häneen oli vieläkin todella vaikea saada yhteyttä. Viimein sain hänet puhumaan ja hänen mielipiteensä oli, että hän lopettaa jääkiekon. Pysin rauhoittelemaan ja saamaan hän puhumaan enemmän. Pysin kohottamaan ja tsemppaamaan pelaajaa ja kerroin ettei nyt kannata tehdä isoja päätöksiä suuttumuksen tilassa. Sovimme, että pelaaja ottaa viikonlopun vapaaksi peleistä sekä että hän miettii itse ja vanhempiansa kanssa jatkosta. Maanantaina sovittiin, että keskustellaan lisää.

Lauantai 20.1.2024

Lauantai pelipäivä. Tiedossa on, että tämän päivän pelistä tulee kova meidän joukkueellemme. Vastassa on taitava joukkue, joka tekee paljon töitä jäällä. Palaveria suunnitellessa mietin kuinka voin kohottaa joukkuehenkeä sekä painostaa muutamaa pelillistä asiaa. Sekä luoda merkitystä pelille enemmän, jotta pelaajat valmistautuisivat paremmin. Pidän kirjaa pelin aikana laadukkaista maalintekopaikoista, jotta pelaajat saisivat konkreettisen esimerkin pelistä.

Palaverissa kerroin pelilliset pääteemat, joita olemme harjoitelleet viimeiset kolme viikkoa ja kuinka ne ovat kehittyneet paljon. Tänä on ulosmittauksen aika ja näyttää miten olemme harjoitelleet. palaverin jälkeen huomasin pelaajista pientä jännitystä. Yleensä osa pelaajista katsoo lattiaan ja kuuntelevat ja osa katsoo suoraan minuun, mutta tänään kaikkien katseet olivat minussa.

Erätauoilla painotin työmäärän tärkeyttä. Nostin myös muutaman pelillisen asian, jota täytyy parantaa. Pelaajille kerroin myös laadukkaiden maalintekopaikkojen määrän ja toivoin, että he luottavat tuloksen tulevan, jos vain jatkavat töiden tekemistä.

Pelin jälkeen kopissa oli todella hyvä rentohenki päällä, koska voitimme pelin. Pidin voittopuheen ja kerroin pelistä hyväasioita sekä nostin muutaman pelaajan työmäärän esille. Pelaajilla on niin sanotun parhaan pelaajan paita, jonka edellisen voittopelin paras pelaaja jakaa. Tänä se meni oikealle herralle eli meidän maalivahdille. Paidan saaja pitää vielä itse pelin jälkeen pienen puheen joukkueelle.

Viikkoanalyysi 3

Tällä viikolla lähdin miettimään keinoja antaa palautetta pelaajille. Ideoita nousi henkilökohtaisista palavereista, tiedon etsimisen sekä apuvalmentajien kautta. Palautteen anto on valmentajalle erittäin tärkeä työkalu opettamisen kannalta ja sen vuoksi onkin tärkeää huomioida, miten palautetta antaa (Mikola 2022).

Joukkueelle on ollut vaikeaa luottaa omiin vahvuuksiin sekä nousta pettymyksistä takaisin peleihin. Tämä ei toistunut tämän viikon osalla. Harjoituksissa oli ylä- ja alamäkiä, jotka saatiin puhumalla

käytyä läpi ja niistä noustiin. Pelissä noustiin tappioasemasta voittoon luottamalla omiin taitoihin. Uskon, että osasin antaa pelissä palautetta oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Palautetta antaessa on tärkeää miettiä, onko palautteella tarkoitus tsemjata, kannustaa vai ohjata pelaajien tekemistä (Mikola 2022).

Palautteen antaminen pelaajille on jokapäiväistä. Hyvää palautetta tulee annettua ehkä hieman liian vähän, jolloin palaute on enemmän rakentavaa. Palautteenannossa tärkeää on, että kertoo selkeästi toiveen ja perustelee muutoksen hyödyn. Motivoinnin kannalta myös pelaajan vahvuudet on hyvä nostaa esiin palautetta antaessa. Lopuksi kootaan havainnot yhteen, siitä miten jatkossa toimitaan. (Wise Consulting 2023.)

Palautteen antoon löysin uusia keinoja. Alkuvuokan taidon opettamiseen lisäsin suoritusten kuvaamisen. Videointi antaa valmentajalle lisätyökalun, kun valmentaja voi käyttää hidastus- ja pysäytys-toimintoa (Wilson 2008). Videolta pelaajat itse näkevät miten suoritus menee ja näkevät mitä tarkoitan palautteellani. Urheilijalla ja valmentajalla tulee olla sama käsitys suorituksesta videomateriaalin tarkastelun ja keskustelun jälkeen (Wilson 2008). Pelaajat kertoivat, että videovalmennus yksittäisistä suorituksista auttoivat hahmottamaan suorituksiaan paremmin kuin sanallinen palaute.

Pelin aikana annoin palautetta niin yksittäisille pelaajille, kuin myös koko joukkueelle. Erätauolla kerroin oman mielipiteeni sekä tilastollisen faktan esim. kamppailu tilanteista, syötöistä ja maalinte-kopaikoista tukeakseni omaa näkemystä. Pelin jälkeen pelaajat pyysivät, että jatkossakin kertoisin tilastollista faktaa pelistä, sillä he kokivat tämän tavan hyvänä. Kun ottelut on tallennettu kokonaisuudessaan videolle, on valmentajan helpompi tehdä jokaiselle pelaajalle omat tilastot. Tilastoja voi hyödyntää myöhemmin jokaisen pelaajan vahvuuksien ja heikkouksien löytämiseksi. (Wilson 2008.)

Seurantaviikko 4

Seuranta viikko neljä ja tavoite on oppia keskustelun fasilitoinnista. Päädyin pienryhmä keskusteluihin, jossa minä tai apuvalmentaja ohjaa keskustelua haluttuun suuntaan. Viikon aikana tapahtumia on 5, joista yksi on ottelutapahtuma.

Maanantai 22.1.2024

Seurantaviikko neljä. Viimeviikolla syntyi idea palautteen annosta, jossa pelaajat antaisivat palautetta toisilleen pienryhmissä rakentavasti ja onnistumisia korostaen. Minun tehtäväni on luoda

pelaajille turvallinen tila, jossa puhua iloisista ja myös ikävistäkin asioista. Itselle tavoite kehittyä keskustelun fasilitoinnissa.

Ideana on luoda pienryhmiä, jossa pelaajat saavat antaa toisilleen vertaispalautetta. Jaoin pelaajat pienryhmiin ja joka päivä käydään kahden ryhmän kanssa palautteenannot läpi. Ryhmäkeskustelun alussa kerroin keskustelun niin sanotut säännöt läpi. Tärkeimpänä sääntönä oli, että pysytään pelkästään jääkiekossa, eli ei mennä henkilökohtaisuuksiin.

Viikon aloituspalaverissa aloitin viime pelin kertaamisella. Sen jälkeen jatkoin puhumista joukkueen ilmapiiristä ja siitä jatkoin palautteen antoon joukkueen sisällä. Tästä olen aikaisemminkin puhunut, mutta en nyt useampaan viikon. Asian ydin oli, että palautetta pitää ja saa antaa, mutta on tärkeä huomioida miten sitä annetaan.

Tiistai 23.1.2024

Tämän päivän suunnitelmana on jatkaa viikon tavoitetta. Luoda ilmapiiriä kannustavaksi, mutta samalla kilpailulliseksi. Tätä yritän viedä nuorille puhumalla kunnioituksesta joukkueen muita jäseniä kohtaa. Joukkuekaverin kanssa pitää olla rehellinen, mutta tapa millä antaa palautetta täytyy olla kannustava. Meidän joukkueessamme on pelaajia jotka antavat palautetta paljon joukkuekavereille, mutta tapa on liian suora. Tämä vie joukkueen ryhmähenkeä alemmaksi.

Ensimmäiset keskustelut sujuivat hyvin. Pelaajat antoivat toisilleen rakentavasti palautetta heidän toiminnastaan. Jokainen antoi palautetta ja otti palautetta toisilta vastaan. Positiivisesti keskusteluissa nousi esiin usein lajitaidot sekä työmoraali. Keskustelujen lopussa annoin kaikille positiivista palautetta, kuinka molemmat ryhmät pysyivät oleellisessa asiassa eikä mennyt henkilökohtaisuuksiin.

Jäällä suurin osa pelaajista on hiljaa pelatessa eikä puheella auta peliä edistymään. Tähän kehittelyn harjoitteen missä täytyy puhua. Tämän kautta yritän todistaa pelaajille, kuinka tärkeää on auttaa kaveria. Tästä jatkoin harjoittelun jälkeen kopissa puhumalla pelaajille yhdessä tekemisen tärkeydestä.

Keskiviikko 24.1.2024

Keskiviikko ja suunnitelmissa on jatkaa puhetta joukkueen ilmapiirin muuttamisesta enemmän kannustavammaksi sekä yksi keskustelu pelaajan kanssa tulevasta keväästä.

Kerroin pelaajille tarinan omasta kokemuksesta, kuinka paljon esimerkiksi arvostetaan puhetta vanhemmissakin ikäluokissa. Oma kokemus asiasta sijoittui U20 tasolle. Keskustelut vaihtoaitiossa treeneissä tai peleissä on tärkeää, jotta peli kehittyisi ja oppia jaettaisi kaikille.

Pelaajan kanssa käytävä keskustelu meni sujuvasti käyden läpi pelaajan kehityskohtia, vahvuuksia sekä testituloksia. Pelaajan omat ajatukset olivat hyvin mietittyjä sekä oikeasti ajateltu mitkä ovat omat vahvuudet ja heikkoudet. Pysin antamaan pelaajille heidän ajatusten jälkeen omat mielipiteet ja rakentaa näistä selkeät konkreettiset kehityskohdat.

Treenien yhteydessä käytiin kaksi ryhmäkeskustelua. Vertaisarvioinnit menivät hyvin ja näissä keskusteluissa opin tuntemaan pelaajikin paremmin.

Perjantai 26.1.2024

Perjantai peliin valmistavaharjoitus. Tänään tiedossa keskustelu pelaajan kanssa, joka on palaamassa treeneihin loukkaantumisen jälkeen sekä ylivoimapalaveri ja keskusteltu koko joukkueen kanssa. Harjoittelut ovat suunniteltu tukemaan onnistumisen tunnetta ja hyvää fiilistä, unohtamatta kovaa harjoittelua.

Treeneihin palaavan pelaajan kanssa puhuttiin kärsivällisyydestä sekä omista vahvuuksista. Pelaajalla oli huoli, kuinka paljon on jäänyt jälkeen muista pelaajista. Kerroin, kuinka taidot eivät ole kadonnet, mutta ensimmäiset harjoitukset eivät varmasti mene täydellisesti ja se vaatii kärsivällisyyttä. Muistutin pelaajaa viimekertaisesta keskustelusta, jossa puhuttiin vahvuuksista ja heikkouksista.

Sunnuntai 28.1.2024

Tänään on pelipäivä ja suunnitelmat ovat selkeät. Matkalla vieraspeliin käyn tilastoja läpi, mitkä on tarkoituksena kertoa pelaajille pelipalaverissa. Ideana on kertoa vastustajasta ja heidän pelitavastansa. Tämän jälkeen pyrin nostamaan onnistumisen ja kyvykkyyden tunnetta kertomalla meidän joukkueemme vahvuuksia. Korostin puheessa erikseen mentaalipuolen valmistautumista.

Peli itsessään meni täysin pieleen kaikin puolin. Oma näkemys on, että valmistautuminen jäi pahasti vajaaksi, pelaajat luulivat itsestään liikoja ja olettivat, että joku muu ratkaisee tämän pelin. Itse ajattelen, että oma puhe ennen peliä joillain tapaa varmasti vaikutti tähän. Pohdin, että toinko liian paljon vahvuuksia esiin ja siitä pelaajille tuli hyvän olon tunne mitä ei saatu vietyä rentoutena peliin.

Pelaajat, ketä haastattelin pelin jälkeen, kertoivat, että suurin ero edellisiin peleihin oli fiiliksessä kopissa ja pelissä. Kommenteista nousi esiin, että joukkuehenki ja pelifiilis jäivät vajaaksi. Tämän pystyn itse vahvistamaan, koska se näkyi ulos todella selkeästi.

Viikkoanalyysi

Viikon suurin tavoite oli luoda ilmapiiriä enemmän kannustavammaksi, mutta kilpailua unohtamatta. Oman kehityksen tavoite oli oppia fasilitoimaan keskustelua. Pysin korostamaan suuresti kahta asiaa, kuinka antaa palautetta joukkuekaverille sekä ilmapiirin tärkeydestä joukkue arjessa.

Vertaisarviointeja tulen jatkossakin pitämään, koska pelaajille on hyvä tuoda palautetta muualtakin kuin valmennukselta. Vertaisarvioinneista saimme pelaajia puhumaan toisilleen pelistä sekä hyviä mielipiteitä meidän joukkueestamme. Viikon aikana käytiin kahden pienryhmän kanssa vertaispalautteet läpi. Ryhmien koko oli 3–4 pelaajaa.

Pysin luomaan pelaajille tilan missä voi puhua avoimesti toisia loukkaamatta ja missä kaikki osallistuisivat keskusteluun. Löysin loistavia ideoita tähän Grapepeople (s.a.) sivustolta, jonka mukaan osallistujien virittäminen asian ympärille onnistuu kertaamalla ohjelma, aihe, tarkoitus sekä tavoite. Lisäksi hiljaiset osallistujat saadaan osallistumaan keskusteluun miettimällä kysymykset oikeaan muotoon ja antamalla aikaa vastata, sekä luottamuksen rakentaminen olemalla rento, hyväksyvä, avoin sekä helposti lähestyttävä. Joukkueen ilmapiiri on oman näkemyksen mukaan kiristynyt ja osa syy on varmasti kilpailun kasvaminen ensi kauden pelipaikoista sekä joukkueen suorituksen ailahtelu.

Seurantaviikko 5

Seurantaviikko viisi ja tämän viikon teema on pelaajien motivaatio ja motivointi. Tavoite on etsiä keinoja motivoida pelaajia. Viime viikon vertaispalautteet jatkuvat tällä viikolla. Joukkue tapahtumia on viikon aikana viisi, joista yksi on pelitapahtuma.

Maanantai 29.1.2024

Joukkueelle puhumisen suurin aihe on joukkue ilmapiiri. Kaksi muuta aihetta on peliin valmistautuminen ja toinen on vastuun kanto. Ilmapiiristä kerroin sen tärkeydestä ja sen vaikutuksista kehitykseen, motivaatioon sekä tulokseen. Suurin osa pelaajista huomasi joukkueen ilmapiirin tiukentuneen ja muutama pelaaja ei ollut huomannut muutosta. Kerroin oman näkemyksen, miten tätä kannattaisi työstää ennalleen ja kuinka sitä parantaa.

Ennen jälle menoa kerroin mitä odotin jäällä ilmapiirin olevan ja kuinka kamppailu tilanteen jälkeen pitää pystyä kiittää kaveria hyvästä kamppailusta. Eli erottaa harjoittelun aikana oleva kilpailu tauolla olevasta ystävydestä. Jään jälkeen annoin positiivisen palautteen pelaajien asenteesta. Huomasin pelaajien ilman minun ehdotustani luovan omia kilpailuja harjoitteiden sisälle, mikä oli positiivinen asia.

Tiistai 30.1.2024

Huoltajien kanssa sovittiin päivällä puhelun yhteydessä, että vaihdetaan istumajärjestystä kopissa kolmannen kerran hieman suunniteltua aikaisemmin. Syynä tähän ilmapiirin kiristyminen. Kävimme myös keskustelua syistä, miksi ilmapiiri on huomattavasti normaalia kireämpi. Löysimme äkkiseltään useita syitä esim. kilpailu ensi kauden joukkueesta, murrosiän tuomat vaikutukset, muut ulkoiset paineet sekä koulujen yhteishaku paineet. Nuorilla isovaihe elämässä menossa ja varmasti osa niin sanotusti etsii omaa paikkaansa.

Kopissa istumapaikkojen vaihto on yksi ennalta suunniteltu keino vähentää niin sanotut kuppikunnat joukkueesta, mutta tiedossa oli, ettei niitä täysin voi estää. Kaikkien joukkuekavereiden kanssa pitää pystyä toimimaan ja keskustelemaan. Istuma paikat kopissa vaihtuvat suunnitelmien mukaan neljä kertaa kauden aikana, mutta nyt päädyimme aikaistaa tätä toimenpidettä.

Pelaajat suhtautuivat vaihtelevasti, jotkut pelaajat pitivät asiasta ja jotkut eivät. Tämä oman ajatuksen mukaan riippuu paikasta kopissa sekä kavereista vieressä. Puhuin joukkueelle paikkojen vaihtelusta ja siitä, että tämä ei ole päästä keksitty juttu vaan ihan suunniteltu sekä myös muissa joukkueissa tehdään näin.

Keskiviikko 31.1.2024

Keskiviikon suunnitelma oli toteuttaa normaalit harjoitukset ilman mitään suunniteltuja keskusteluja pelaajien kanssa. Tämä suunnitelma ei onnistunut, koska kuulin joukkueenjohtajilta, että yksi pelaaja on päättänyt lopettaa harrastuksen. Tämä oli ennalta jo arvattavissa, koska olimme käyneet pelaajan kanssa keskusteluja asiasta. Tästä oli pakko puhua joukkueelle ja tämän sai aika hyvin sirottua tähän teemaan.

Kerroin asiasta kopissa pelaajille ennen harjoituksia ja vastaanotto ei ollut yllättynyt. Pelaajista huomasi kuinka he osasivat odottaa tätä. Yhdistin tähän keskusteluun joukkueen ilmapiirin tärkeyden ja jos joku pelaaja näyttää olevan maissa niin menkää puhumaan hänen kanssaan. Korostin myös sitä, että meille toimihenkilöille voi tulla puhumaan mistä vain ja meitä on monia kelle voi puhua. Valmennukselle voi olla vaikea puhua, niin vaihtoehtoja on huollosta joukkueen johtajiin.

Harjoitusten jälkeen keskustelimme valmennuksen kanssa, kuinka harjoitteluissa pelaajat huomattavasti on ruvennut antamaan positiivista palautetta toisilleen. Tämä on positiivinen huomio, koska olemme siitä puhuneet useamman viikon ja nyt huomattiin sen tulos kentällä.

Perjantai 2.2.2024

Perjantai peliin valmistava harjoitus. Suunnitelmissa oli puhua jälleen pelaajille valmistaakseen viikonlopun peliin sekä harjoituksiin. Harjoitukset suunnittelin siten, että pelaajat saisivat onnistumisia mahdollisimman paljon eikä tarvitsisi oppi uusia harjoitteita.

Pidimme kaksi vertaisarviointeja minä toisen ryhmän kanssa ja apuvalmentaja toisen kanssa. Laadin viime viikolla suunnitelman, kuinka valmistaa pelaajat keskusteluun. Kerroin tämän apuvalmentajalle, jotta hänkin saisi keskustelut ohjattua oikeaan suuntaan. Molemmissa ryhmissä pystyttiin nostamaan kehityskohtia pelaajille sekä paljon positiivisia asioita. Ryhmistä aisti, että he olivat miettineet vastauksia ja kysymyksiä toisilleen kuin valmennukselle.

Harjoitukset menivät kokonaisuudessa hyvin ja aistin valmennuksen kanssa positiivisen ilmapiirin. Kilpailu oli kovaa harjoituksen peleissä, mutta vaihdon jälkeen pelaajat antoivat mailan kopautukset polvisuojiiin. Tästä annoin palautetta pelaajille sekä pyysin että tämä jatkuisi huomenna pelissä.

Lauantai 3.2.2024

Pelipäivä ja sen tuomat pelipalaverin suunnittelu sekä pelin jälkeinen pelin perkaus. Suunnittelin palaverin teeman olevan mentaalipuoli. Vastustaja edellisen viikon tapaan altavastaaja, mutta se ei tarkoita, ettei voitaisi hävitä. Tästä saimme oppitunnin viime viikolla.

Palaverin aloitin muutamasta pelillisestä asiasta, josta jatkoin mentaalipuoleen. Painotin valmistautumista peliin sekä meillä ei ole varaa luulla liikoja. Meidän täytyy henkisesti valmistautua vastustajasta huolimatta vakavasti peliin. Joukkue henki täytyy olla hyvä, jotta voidaan pärjätä.

Pelin aikana toistin koko ajan työmäärän sekä joukkuepelin tärkeyttä. Erä tauoilla korostin toisilleen pelaamista sekä yhteistyön tärkeyttä. Pelin jälkeen kehuin pelaajia otteiden parantamisesta viime viikkoon, mutta ei päästy sille tasolle missä meidän pitäisi olla. Joukkue henki osittain oli parempaa kuin viime viikolla pelissä, mutta kaikki pelaajat eivät pelannut toisilleen.

Viikkoanalyysi

Tällä viikolla huomaan pelaajien motivaation hieman laskeneen ja tunnelman kopissa kiristyneen. Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan halua harrastaa kyseistä lajia ja halua kehittyä siinä. Ulkoisia motivaation lähteitä voi olla taloudellinen hyöty tai hyväksyntä, eli asiat mitkä eivät suoranaisesti lähde pelaajasta. (Karila 2018.) Harjoituksissa pelaajat eivät yritä täysillä ja olen yrittänyt mieltä mistä tämä johtuu. Keskustelin pelaajien kanssa tästä aiheesta ja esiin nousivat kilpailun kovuus ja harjoitteiden yksipuolisuus. Motivaation vähenemisen yksi merkki on pelaajan halu muuttaa harjoittelua mielekkäämmäksi esimerkiksi muuttamalla harjoitteita. Lisäksi merkittävä asia motivaation laskuun on asenteen muutos, jolloin

voittamisen halu muuttuikin häviämisen peloksi. (Karila 2018.) Tällä viikolla on ollut paljon poissaoloja sairauksien ja loukkaantumisen vuoksi, joten viisikko pelaaminen on ollut tällä viikolla vähäistä ja yksilötaitoja on harjoiteltu normaalia enemmän.

Suurin epäonnistuminen itselle oli yhden pelaajan harrastuksen loppuminen. Vojvodić ym. (2020) tutkivat, mikä saa nuoren lopettamaan urheilun ja urheilutoiminnan. Tutkimuksen tuloksien mukaan suurimpia syitä olivat nuorten laiskuus, loukkaantumiset, sosiaaliset piirit ja vapaa-ajan vähyyys. Lisäksi muita syitä olivat mm. liian innokkaat vanhemmat, valmentajan osaamattomuus, liiallinen rasitus ja liian kova taso. Meidän joukkueessamme lopettavan pelaajan syy löytyi myös edellä mainituista syistä.

Kauden aikana en saanut luotua pelaajan kanssa suhdetta, jossa hän voisi avoimesti jakaa tunteita ja kerto fiiliksiä. Tästä herääkin kysymys, että kuinka luoda parempi yhteys vähemmän sosiaalisten nuorten kanssa. Jälkikäteen mietin, olisinko voinut pyytää pelaajaa puhumaan muiden toimihenkilöiden kanssa, jos heille olisi ollut helpompi puhua. Tätä täytyy vielä pohtia ja keskustella muiden toimihenkilöiden kanssa.

Seurantaviikko 6

Viikko numero kuusi lähtee käyntiin ja teemaksi ja tavoitteeksi tuli vuorovaikutus taidoista kuuntelu. Viikon aikana pyysin paljon palautetta pelaajilta minusta valmentajana sekä joukkueen toiminnasta. Joukkueen tapahtumia on viikon aikana viisi, joista yksi on ottelutapahtuma.

Maanantai 5.2.2024

Harjoituksien alussa kävimme joukkueen viime peliä läpi ja ajatuksena oli itsellä korostaa pelaajien vastuita ja vapauksia pelissä. Korostin vapauksien tuovan vastuuta. Joukkueen pelaajien ilme vakavoitui, kun nosti esiin pelaajien vastuut. Pyysin pelaajilta kommentteja minkälaisia vapauksia heillä on ja mitä vastuita ne tuovat heille.

Kolmen pelaajan kanssa palaverin jälkeen kävimme lyhyen videopalaverin heidän pelistään, koska meidän näkemyksemme erosi toisistaan pelin jälkeen. Palaverissa kysyin pelaajien oman mielipiteen heidän otteistaan pelissä. Tämän jälkeen kerroin omani ja näytin video pätkiä. Kysyin tämän jälkeen uudestaan, olivatko he vielä samaa mieltä heidän otteistaan. Mieli-pide oli muuttunut.

Tiistai 6.2.2024

Tiistai harjoituksissa suunnitelmissa on pitää keskustelu pelaajan kanssa. Keskustelun aihe on pelaajan oma arkitekeminen sekä testien läpikäynti. Tarkoituksena on jutella normaalia pidempää ja puhua treeni arjesta sekä koti arjesta eli unesta, ruokailusta sekä koulusta. Pyrin pitämään näitä pidempiä keskusteluja ainakin kerran kauden aikana joka pelaajan kanssa.

Pelaajan kanssa istuttiin tyhjään koppiin ja aloitimme keskustelun käymällä läpi kuulumiset ja päivän nostot. Tällä aloituksella haluan aukaista nuoren sanaisen arkun ja luoda hyvän ilmapiirin keskustelulle. Tästä lähdimme perkaamaan pelaajan harjoittelu arkea. Annan näissä pelaajan itse aina kertoa itse oman näkemyksen, jotta he kertoisivat rehellisen mielipiteen. Huomasin viime kaudella pelaajien matkivan vastauksissaan valmentajan palautetta, jos valmentaja itse kertoo ensiksi. seuraavaksi katsoimme testien tulokset ja annoin sieltä muutamia keskittymiskohteita esimerkiksi pelaajan kotona löytyy leuanveto tanko ja leuanveto ei ole kehittynyt joukkueen keskiarvon mukaan, niin annoin läksyksi kotia vapaa päivinä tehdä ylimääräistä harjoittelua. Tästä siirryimme treenien ulkopuoliseen arkeen.

Keskiviikko 7.2.2024

Keskiviikon harjoituksissa tavoitteena on puhua joukkueelle pelaajien omista mahdollisuuksista vaikuttaa joukkueen loppukauteen sekä heidän omaa tulevaisuuteensa jääkiekossa. Tämän aiheen valitsin, koska pelaajien motivaatio on laskenut ja olen kuullut pelaajilta sekä huoltajilta, että syy siihen on tulevaisuuden näkymät. Pelaajille pitää pystyä luoda tunne, että he voivat vaikuttaa omaan tekemiseen ja tulevaisuuteen.

Puheessa kerroin kuinka jokaisella pelaajalla siinä kopissa on samat mahdollisuudet kehittyä sekä toteuttaa omaa suunnitelmaa seuraavalle tasolle. Muistutin pelaajia syksyn vieraasta, kun eräs menestynyt liiga valmentaja saapui puhumaan meidän joukkueellemme joukkue urheilusta ja mahdollisuuksista jääkiekossa. Hänen yksi oppinsa pelaajille oli, että tehkää arjessa mahdollisimman hyvin töitä ja antakaa muut tehdä päätökset ja näyttäkää päätöksen tekijöille, että he tekivät oikean tai väärän päätöksen. Kerroin myös jokaisen pelaajan vaikuttavan joukkueen loppukauden mahdollisuuksiin. Kaikilla pelaajilla on rooli joukkueessa sekä vaikutusta peliin.

Perjantai 9.2.2024

Perjantai ja peliin valmistava harjoitus. Harjoituksen suunnitelmissa muistuttaa toissapäiväisestä puheesta sekä käydä pelaajan kanssa keskustelu hänen loukkaantumisestaan. Päivä muuten on normaali harjoitus päivä.

Keskustelussa pelaajan kanssa lähti käyntiin vamman läpikäynti eli mistä on tullut, mitkä oireet ja milloin huomannut oireet ensimmäisen kerran. Kun pelaaja näistä kertoi, huomasin, että hänen on käytävä lääkärissä näyttämässä vammaansa. Kehotan pelaajia rohkeasti käydä näyttämässä lääkärissä vammojansa, koska tässä puhutaan nuoren pelaajan terveydestä. Kerroin kuinka voi pitää kuntoa yllä kotona ja mitä pitää huomioida, kun on loukkaantuneena. Kerroin kuinka iso rooli on nyt pelaajan oma työskentelyllä peli kuntoon palaamisesta. Nyt mitataan pelaajan omaa motivaatiota ja halua pystyä pelaamaan.

Harjoitusten jälkeen annoin pelaajille palautetta jääharjoittelusta ja sen laadusta. Pääasia oli kuinka hyvin pelaajat ovat viimeiset kaksi harjoitusta keskittyneet ja pitäneet tempo harjoituksissa yllä. Kysyin myös pelaajilta omia kommentteja treeneistä, sekä harjoitteista.

Lauantai 10.2.2024

Peli päivän suunnittelu lähtee käyntiin pelipalaverista ja aiheista mitä käsitellä. Ajattelin ydinaiheeksi ottaa pelaajien vastuut, koska se on aiheeseen sopiva sekä sen kautta on helppo käydä pelillisiä aiheita. Pelaajien suurin vastuu on valmistaa itsensä peliin henkisesti ja fyysisesti. Olen pelaajille antanut vapauksia lämmittelyssä sekä jäälämmöissä. Se tuo heille vastuun myös olla valmis.

Peli palaverin jälkeen alkaa pelaajien oma aika eli valmistautuminen. Ennen peliä pyritään valmennuksen kanssa olla mahdollisimman vähän pelaajien lähistöllä, jotta pelaajat saavat rauhan ja olla omia itseänsä.

Viikkoanalyysi

Viikon tavoite oli kehittyä pelaajien kuuntelussa. Huomasin ennen asiaa tutkittuani olevan hyvin dominoiva keskusteluissa enkä kuunnellut tarpeeksi pelaajien mielipidettä asioihin. Tämän viikon aikana olen pyrkinyt kuuntelemaan sekä kysymään enemmän heidän ajatuksiansa sekä mielipiteitä.

Viikon aikana motivointi teemaa joutui jatkamaan ryhmän edessä puhuen. Tätä on saanut tehdä ryhmän kanssa usean kerran ja tuskin nytkään oli viimeinen. Tämän kauden jälkeen joukkueen pelaajat siirtyvät yleensä eri joukkueisiin pienissä ryhmissä. Osa pääsee kilpajoukkueisiin ja osa joutuu tai pääsee harrastejoukkueisiin. Huomasin viikon aikana tämän tulevan usean pelaajan puheista läpi, siksi oli tärkeää kuunnella pelaajia tarkasti.

Kuuntelusta etsin eri lähteistä tietoa ja aloitin etsimisen ihan kysymyksellä mitä kaikkea kuuntelu pitää sisällään. Löysin hyvin perustietoja Mälkiän (s.a.) artikkelista, jonka mukaan kuunteleminen on aktiivista toimintaa, jolla havainnoidaan ja tulkitaan sanatonta ja sanallista viestintää. Hyvä kuuntelija muun muassa osaa poimia ydinsanoman, havaitsee, jos häneen pyritään vaikuttamaan sekä erottaa faktat mielipiteistä.

Seurantaviikko 7

Seurantaviikon tavoite on kohottaa ilmapiiriä joukkueessa vuorovaikutuksella. Pyrin rakentamaan rennon, mutta kilpailullisen ilmapiirin joukkueeseen puhumalla ryhmälle ja yksittäisille pelaajille. Viikon aikana tapahtumia on viisi, joista yksi ottelutapahtuma.

Maanantai 12.2.2024

Uusi viikko ja uusi. Tapoja tähän ovat ryhmälle puhuminen, yksittäiset keskustelut pelaajien kanssa ja uusia etsitään lisää. Viikko itsessään normaalista poikkeava, koska meillä on tiistain treenit peruttu jääaika ongelmien takia.

Pelin läpikäymisessä suurin puheen aihe oli jälleen mentaali puolen asiat. Pelin aikana ja ennen sitä ajatusten pitäminen itse pelissä on raskasta, mutta siihen pitää pystyä oppimaan. Jokaisella pelaajalla on oma vastuu pitää mentaali puoli valmiina peliin.

Treenien päätteeksi annoin pelaajille koti tehtävän eli omatoimisen harjoituksen tiistaille. Tähän annoin ohjeeksi toteuttaa se päivän aikana ja tehdä se omalla tavallaan. Korostin heidän tekevän oman mieleisen harjoituksen.

Keskiviikko 14.2.2024

Palaveri pelaajan kanssa hänen hiihtolomansa matkasta ja siellä tapahtuvat harjoittelu. Pelaaja lähtee reissuun pohjoiseen ja on pois joukkueen toiminnasta reilun viikon. Tähän viikon ajaksi hän halusi omatoimiset harjoittelut ja tämän hänelle annan.

Pelaaja itse toivoi tätä, joten minun vastuuni on se toteuttaa. Pelaajan kanssa juteltiin viikon poissaolon seuraukset omaan kehitykseen. Minun näkö kantani on, ettei viikon poissaolo ole maailmanloppu, jos tekee omatoimisesti harjoittelua ja pitää terveelliset elämäntavat. Pelaaja itse kertoi, kuinka hän oli jo itse suunnitellut treenit reissuun, mutta halusi vielä varmistaa minulta ja kuulla minun mielipiteeni.

Perjantai 16.2.2024

Peliin valmistava harjoitus. Suunnitelmissa oli käydä paljon viisikkotason asioita, mutta päivän aikana kahdeksan pelaajaa ilmoitti tullessa kipeäksi. Kaikki harjoitukset sekä suunnitelmat uusiksi. Tämä on itselle todella ärsyttävää.

Pelaajille kerroin, että meillä on 13 kenttäpelaajaa ja kuinka hyvä mahdollisuus tämä on pelaajille, kellä on ollut pienempi rooli joukkueessa. Sairastelut antavat pelaajille mahdollisuuden näytön paikkaan ja suurempaan vastuuseen.

Lauantai 17.2.2024

Vieraspeli päivä ja sen tuomat yllätykset. Peli reissuun lähdettiin vajaalla kokoonpanolla, kuin edeltävissä treeneissä kerrottiin. Suunnitelmissa on käydä keskusteluja bussimatalla pelaajien kanssa kellä rooli joukkueessa ei ole ollut kovin suuri. Tämän idean taustalla on saada pelaajat nauttimaan ja saada tunne, että valmennus luottaa heihin.

Pelipalaverissa kävimme meidän pelisuunnitelmaamme läpi korostaen kiekollista vahvuutta, jotta mahdollisuudet voittoon kasvaisivat. Kävimme asian läpi vastuun kautta eli pelaajien vastuut, roolien vastuut sekä pelissä pelitilanneroolien vastuiden kautta. Isoin viesti kuitenkin oli, että nyt kun kokoonpano on ohut ja pelaikaa kaikille tulee paljon, niin siitä pitää pystyä kuitenkin nauttimaan.

Pelin jälkeen pysty olemaan ylpeä pelistä sekä joukkueen taistelusta. Voitimme pienellä kokoonpanolla ja kaikki pelaajat suoriutuivat loistavasti. Viesti pelaajille pelin jälkeen oli, että jokainen voi olla ylpeä omasta pelistä ja joukkueena yhdessä pelaamisesta.

Viikkoanalyysi

Viikon teemaan oli vaikea etsiä tietoa ja apuja, mutta enemmänkin löytyi tietoa sen vaikutuksista joukkueeseen.

Joukkueelle olen puhunut ryhmässä toimimisesta ja yhteen hiileen puhaltamisesta. Tämän vaikutuksia olen huomannut harjoituksissa, kun pelaajat vaativat toisiltaan enemmän keskittymistä ja he auttavat toisiaan harjoitteissa. Peleissä vaihtoaitiossa pelaajat puhuvat enemmän kehittävästi edeltävästä vaihdosta ja tsemppaavat toisiaan. Joukkuelajeissa pelaajien välinen yhteishenki on hyvin tärkeää. Kokko kertoo Korhosen (2016) haastattelussa, että ryhmähengellä on merkittävä vaikutus urheilijan itseluottamukseen ja kun joukkueessa on hyvä ilmapiiri, voi sillä olla vaikutuksia myös yksittäisen pelaajan suoritukseen. Kokon mukaan ”hyvä henki heijastuu kentällä yksittäisiin suorituksiin, jotka saattavat kääntää pelin kulun aivan täysin”.

Keskusteluissa kaukalon vieressä usein kysyin pelaajilta heidän fiiliksiänsä arjesta ja mitä haluaisivat lisää. Heidän vastauksensa yleisesti olivat, ettei muuttaisivat mitään muutamia pelaajia lukuun ottamatta.

Kauden aika olen useasti kysynyt pelaajilta mitä toisivat lisää ja mitä ottaisivat pois arjesta. Tätä pyrimme tuomaan tällä viikolla lisää arkeen korostaen, kun siihen mahdollisuus syntyi. Pelaajilta tuli viikon aikana positiivista palautetta tästä.

Seurantaviikko 8

Viimeinen seurantaviikko ja tavoite on ryhmälle puhuminen ja sanaton viestintä. Tällä viikolla kyselelen pelaajilta mitkä ovat heidän fiiliksensä menneiltä viikoilta ja ovatko he huomanneet mitään eroa arjessa. Pysin kiinnittämään enemmän huomiota eleisiin ja ilmeisiin samalla, kun keskustelen pelaajien ja apuvalmentajien kanssa. Viikon aikana tapahtumia on viisi, joista yksi ottelutapahtuma.

Maanantai 19.2.2024

Viimeinen päiväkirjamerkintä viikko. Maanantain suunnitelmissa on teetättää pelaajilla seuran puolesta tuleva pelaajakysely sekä keskustella seuratoimijan kanssa pelaajista. Lähetin pelaajille päivällä ohjeet, kuinka toimia, jos pelaajat eivät saavu paikalle treeneihin esimerkiksi sairastelun takia.

Näistä kymmenestä pelaajasta ohjeiden mukaan toimi vain neljä pelaajaa. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka pelaajien omatoimisuus vaatii myös vastuuta. Sain vastauksien vähydestä palautetta seuran puolelta. Annoin myös itse tästä palautetta pelaajille ja pyrin perustelemaan mahdollisimman selkeästi, miksi on tärkeää vastata seuralta tuleviin kyselyihin.

Tiistai 20.2.2024

Pelaajia edelleen paljon pois sairastelun takia, mutta usea palannut arkeen mukaan. Käyn muutamman pelaajan kanssa tänään ja huomenna keskustelun menneistä viikoista.

Pelaajan kanssa käydyssä keskustelussa käy ilmi, että pelaaja on huomannut, että arki on kauden aikana parantunut ja vaatimustason kasvanut. Pelaaja on huomannut oman motivaationsa nousseen, koska joukkueella mahdollisuus päästä sarjasta jatkoon, lisäksi hän tavoittelee akatemijoukkueeseen pääsyä ensikaudeksi.

Keskustelu pelaajan kanssa oli antoisa minulle, koska kausisuunnitelman suunnitteluvaiheessa mietin kuinka motivoida pelaajia ja saada heidät jatkamaan jääkiekkoa. Moni pelaajista pohti keksällä, että jatkaako jääkiekkoa ollenkaan. Suunnittelin kauden vaatimustason kasvavan vähitellen kauden edetessä ja sen mukana toivoin pelaajien sitoutumista enemmän joukkueen arkeen.

Keskiviikko 21.2.2024

Tänään käyn keskustelun toisen pelaajan kanssa samasta aiheesta kuin eilen. Kysyn myös pelaajilta onko kellään asiaa minulle, jotta voin keskustella myös pelaajien kanssa, joita jokin asia mieltätyttää.

Pelaajan kanssa käydyssä keskustelussa nousi muutamia huomioita pelaajan puolelta. Ensimmäinen huomio valmennuksen tekemisistä oli, että enemmän puhutaan nykyään kopissa treeneissä sekä peleissä henkisenpuolen asioista kuin peilillisistä. Hän nosti teemoja henkisenpuolen asioista mitä olemme käyneet, itsevarmuus, vastuut, yhteishenki sekä jokaisen pelaajan omat päätökset. Toinen huomio oli, että pelaajan edeltäviin valmentajiin verrattuna me keskustelemme pelaajien kanssa enemmän ja hän kokee sen hyvänä asiana.

Perjantai 23.2.2024

Peliin valmistava treeni ja pelaajia paikalla sarastelun takia vieläkin vähän, mutta saadaan hyvä kokoonpano aikaiseksi peliin. Tänään käyn vielä yhden keskustelun pelaajan kanssa.

Lauantai 24.2.2024

Pelipäivä ja tänään vastassa on yksi sarjan parhaista joukkueista. Meillä on vajaa kokoonpano kassassa, mutta kaikki paikalla olijat ovat hyvässä kunnossa ja eiliset treenit onnistuivat. Pelipalaverissa tulen kertomaan pelin tärkeydestä jatkopelien kannalta, mutta unohtamatta sitä, että pelistä pitää pystyä myös nauttimaan. Viimeinen asia mitä sanoin pelillisten asioiden jälkeen oli, että valmennus luottaa pelaajiin ja luottaa, että kaikki antaa kaikkensa kentälle.

Pelin jälkeen oli helppo mennä koppiin puhumaan pelaajille. Peli päättyi 4-0 meidän voittoon ja kaikki pelaajat pelasivat hyvin eikä yhtään ns. vapaamatkustajaa ollut. Annoin positiivisen palautteen nuorille ja kerroin kuinka hyvin oli valmistauduttu peliin ja se näkyi.

Viikkoanalyysi

Tällä viikolla keskustelin taas hyvin paljon pelaajien kanssa. Huomasin alkuvuokosta, että keskustellessa pidän monesti käsiä rinnan päällä ristissä tai taskussa, joten halusin keskittyä tällä viikolla sanattomaan viestintään. Tällä tarkoitetaan mm. ilmeitä, eleitä, kehonasentoja (Helsingin yliopisto s.a.).

Viikon ajatus oli käydä läpi muutaman pelaajan kanssa, että ovatko he huomanneet eroa arjessa. Keskusteluissa pelaajilta tuli enemmän positiivista palautetta, mutta myös hieman negatiivista. Pelaajat kokivat, että heitä kuunnellaan ja heistä välitetään. Pelaajien mielestä parannettavaa olisi pelillisissä asioissa, joita ei käyty niin paljoa läpi joukkueetasolla. Tämä oli suunniteltua, joten oli odotettavissa oleva palaute.

Sanatonta viestintää käytetään joka kerta, kun ollaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se on keskeinen osa vuorovaikutusta. Katseilla, ilmeillä, päänyökkäyksillä ja kehon eri asennoilla voidaan ilmaista tunteita ja säädellä vuorovaikutusta. Esimerkiksi käden liikkeillä voidaan painottaa tiettyjä asioita. Myös äänen sävy ja voimakkuus vaikuttaa siihen, miten asia sanotaan. (Vilpa 2018.) Kun puhun koko joukkueelle kopissa tai jäänreunalla puheääneni on kova ja matala, lisäksi kädet liikkuvat isoilla liikeradoilla ja otan niin sanotusti tilan haltuun tällä tavalla. Kahdestaan keskustellessa elehdintä ja äänen voimakkuus on huomattavasti maltillisempaa. Sanaton viestintä on usein tahdosta riippumatonta (MCS 2021), minkä vuoksi siihen oli vaikeaa kiinnittää huomiota, kun yritin olla samalla läsnä keskusteluissa.

4 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää omia vuorovaikutustaitoja valmentajana. Olen mielestäni näiden kahdeksan viikonaikana kehittynyt vuorovaikutustaidoissa paljon, mutta uskon, että opittavaa on vielä paljon vuorovaikutuksen eri osa-alueilla. Suurin oivallus tämän työn aikana on ollut, että vuorovaikutus on paljon muutakin kuin puhumisen taito. Vuorovaikutus tarkoittaa toimintoa, jossa ilmaistaan ajatuksia, tietoa ja tunteita. Vuorovaikutus sisältää viestien lähettämistä sekä vastaanottamista ja se voi olla monimuotoista. Verbaalinen vuorovaikutus on puhetta, kun taas ei-verbaalinen vuorovaikutus on ilmeitä, kehonkieltä sekä eleitä. (Human kinetics s.a.)

Aluksi päiväkirjan pitäminen oli haastavaa, sillä en ollut aikaisemmin koskaan sellaista kirjoittanut. Viikkojen edetessä päiväkirjan täyttämistä tuli osa arkea, eikä se tuntunut enää haastavalta tai raskaalta. Pohdin aloittaessa tätä seurantajaksoa, että kuinka paljon uutta tietoa löydän vuorovaikutuksesta ja kuinka paljon voin vielä kehittyä siinä. Olen etsinyt tietoa vuorovaikutuksesta monista eri lähteistä. Tämä työ herätti myös paljon keskusteluja mm. apuvalmentajien kanssa. Viikkojen edetessä huomasin kiinnostäväni enemmän huomiota myös muiden vuorovaikutustaitoihin. Valmentajan vuorovaikutustaitojen kehittämisen lisäksi tarvetta on kehittää myös nuorten pelaajien vuorovaikutustaitoja.

Valmentajien vuorovaikutustaidoista on tehty monia tutkimuksia. Tämä on hyvä asia, sillä koen, että vuorovaikutus on valmentajan yksi tärkeimmistä työkaluista.

Uusia ratkaisumalleja ja menetelmiä valmennusarkeen olen löytänyt esimerkiksi palautteen antoon, keskusteluiden suunnitteluun ja pelaajien motivointiin. Näiden kahdeksan viikon aikana huomasin pelaajien motivaation kasvaneen, mutta epäilen, että syynä oli enemmänkin tuleva kausi ja uudet joukkuevalinnat. Parasta tässä päiväkirjamallissa on, että pääsen etsimään tietoa ja kokeilemaan sitä käytännössä varsin pian.

Palautteen antoon löysin uusia ja hyvin toimivia keinoja. Ennen olen käyttänyt palautteen annossa enimmäkseen hampurilaismallia, mutta etsiessäni tietoa palautteen annosta huomasin, ettei se välttämättä olekaan paras tapa antaa palautetta. Otin uutena palautteenantokeinona käyttöön videot. Videoiden avulla kerroin palautteen pelaajille viitaten videoihin ja samalla pelaajat näkivät itse onnistumiset ja virheet videolta. Seurantaviikkojen jälkeen muistin myös TIPS-mallin olevan hyvä malli palautteen antoon. Aion perehtyä paremmin myös tähän malliin ja ottaa sen mahdollisesti käyttöön valmennuksessa.

Motivointi viikolla huomasin, kuinka palautteenantotavalla on vaikutusta pelaajan motivaatioon. Hyvä ja rakentava palaute kohottaa huomattavasti pelaajan motivaatiota ainakin hetkellisesti. Lisäksi monipuoliset harjoitteet kohottivat pelaajien motivaatiota, mutta tietysti tuovat itselle enemmän työtä harjoitteiden suunnitteluun. Motivaatioon vaikuttaa tietysti myös pelaajien kuunteleminen. Pelaajilta lähti ns. taakka hartioilta, kun he saivat vapaasti puhua ja avautua erilaisista asioista valmentajalle ja valmentaja vain kuunteli. Näiden kahdeksan viikon aikana huomasin, kuinka jokainen vuorovaikutustaito tukee toisiaan ja sen vuoksi jokaista vuorovaikutuksen osa-aluetta on tärkeää kehittää.

Opin tämän päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön aikana kuinka hyödyllistä on kirjoittaa ylös, miten on toiminut missäkin tilanteessa. Näihin muistiinpanoihin voi palata sekä arvioida mikä on ollut hyvä päätös ja mikä on ollut lopputulema. Pystyin palauttamaan mieleeni paremmin pelaajien välisiä keskusteluja, kun olin aina kirjoittanut niistä tärkeimmät asiat muistiin. Kun yksi pelaaja lopetti jääkiekon harrastamisen kokonaan seurantajakson aikana, palasin hänen kanssa käytyihin keskusteluihin ja huomasin motivaation olleen matalalla jo pidemmän aikaa. Opin myös kriittisesti arvioida omia perusteluja päätöksille mitä olen tehnyt. Ilman näitä päiväkirja merkintöjä en voisi tehdä sitä. Kirjatessani merkintöjä päivistä huomasin siitä tulleen tapa itselle, esim. aamupäivästä kirjoitin suunnitelmat ja illasta kirjoitin kuinka pystyin toteuttamaan ne.

Tulevaisuudessa tulen käyttämään päiväkirjaa valmennuksen työkaluna, koska se on loistava työkalu itsensä kehittämiseen. Päiväkirjamallia voisi käyttää jatkossa myös esimerkiksi harjoitteiden monipuolistamiseen, sillä sen avulla näkisin millaisia harjoitteita on oikeisemmin tehty ja minkälaiset harjoitteet ovat toimineet. Refleктоimalla omaa tekemistä, pystyy antamaan palautetta myös itselle (Mikola 2022). Päiväkirja tulee jatkossa olemaan minulle työkalu valmentajana kehittymisenä.

Koen, että oma valmentajapolkuni on vielä alussa. Jatkossa aion edelleen jatkaa vuorovaikutustaitojeni kehittämistä kaiken muun valmentamiseen liittyvien taitojen kehittymisen ohessa. Seurat järjestävät valmentajille hyviä koulutuksia säännöllisesti ja netistä löytyi myös hyviä verkkokoulutuksia valmentajille mm. Suomen valmentajilta. Jatkossa seuraan myös uusia tutkimuksia, jos niiden kautta saisi lisää hyviä oppeja.

5 Lähteet

Grape people. s.a. Mitä fasilitointi on? Luettavissa: <https://grapepeople.fi/mika-fasilitointi/> Luettu: 2.10.2024.

Heikkala, Ö. 2023. Miksi vuorovaikutusosaaminen on tärkeää urheiluvalmennuksessa? Suomen valmentajat. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/miksi-vuorovaikutusosaaminen-on-tarkeaa-urheiluvalmennuksessa/>. Luettu: 13.9.2024.

Helsingin yliopisto. s.a. Nonverbaalinen viestintä. Luettavissa: <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/nonverbaalinen-viestinta/> Luettu: 30.9.2024.

Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Duodecim. Luettavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02109> . Luettu: 12.9.2024.

Karila, T. 2018. Urheilumotivaatio. Aikakausikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14654> Luettu: 29.9.2024.

Korhonen, A-J. 2016. Joukkuehenki välittyy yksilösuorituksiin, merkittävä vaikutus etenkin itseluotamukseen. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-9293445> Luettu: 25.9.2024.

MCS. 2021. Sanaton viestintä tukee vuorovaikutusta. Luettavissa: <https://mcs.fi/sanaton-viestinta-tukee-vuorovaikutusta/> Luettu: 1.10.2024.

Mikola, N. 2022. Lasten valmennuksen laatu -blogi: Palautteenanto - Miten ja miksi? Suomen palloliitto. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/ajankohtaista/lasten-valmennuksen-laatu-blogi-palautteenanto-miten-ja-miksi> Luettu: 27.10.2024.

Mälkiä, E. s.a. Viestintä- ja vuorovaikutustaidot osa 2: Taito kuunnella. Suomen puheopisto. Luettavissa: <https://www.puheopisto.fi/viestinta-ja-vuorovaikutustaidot-osa-2-taito-kuunnella-2/> Luettu: 1.10.2024.

Puheen palo. s.a. Vuorovaikutustaidot. Luettavissa: <https://puheenpalo.fi/vuorovaikutustaidot/> Luettu: 27.10.2024.

Suomen valmentajat s.a. Valmentajalla on väliä- kampanja. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/> Luettu: 24.10.2024.

Vilpa, T. 2018. Nonverbaalinen viestintä vuorovaikutustilanteissa. Kuulu. Luettavissa: <https://blog.kuulu.fi/nonverbaalinen-viestinta-vuorovaikutustilanteissa> Luettu: 30.9.2024.

Vojvodić, M. Simović, S. Paspalj, D. 2020. Analysis of Causes Which Make Young People Quit Sports and Sport Activities. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Slobodan-Simovic-2/publication/346829152_Analysis_of_Causes_Which_Make_Young_People_Quit_Sports_and_Sport_Activities/links/609a084ca6fdccaebd20b88b/Analysis-of-Causes-Which-Make-Young-People-Quit-Sports-and-Sport-Activities.pdf Luettu: 29.9.2024.

Wilson, B. 2008. Development in video technology for coaching. Wiley Online Library. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jst.9> Luettu: 12.9.2024.

Wise Consulting. 2023. Näin onnistut antamaan rakentavaa palautetta vaikeassa tilanteessa. Luettavissa: <https://www.wiseconsulting.fi/blogi/rakentavan-palautteen-antaminen>. Luettu 26.9.2024.

Yrityksen-perustaminen.net. s.a. Sidosryhmät – mitä ovat sidosryhmät? Luettavissa: <https://yrityksen-perustaminen.net/yrittajan-sanakirja/sidosryhma/> Luettu: 21.9.2024.

Human kinetics. s.a. Good communication skills are key to successful coaching. Luettavissa: https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/good-communication-skills-are-key-to-successful-coaching?srsltid=AfmBOorp7UfX3f9oNJD7T0mi3X7xB9zMry0A3Aoqnw_WNNU5nMIH6nv9 Luettu: 11.11.2024.