



Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuudet ja haasteet ammattijääkiekossa

Markus Hännikäinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Tradenomin tutkinto

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä Markus Hännikäinen
Tutkinto Tradenomi
Raportin/Opinnäytetyön nimi Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuudet ja haasteet ammattijääkiekossa
Sivu- ja liitesivumäärä 43 + 4
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksia ja haasteita ammattijääkiekossa. Tavoitteen saavuttamiseksi tuli selvittää, miksi valmennuskulttuuri on muuttumassa kohti yksilölähtöistä valmennustapaa ja mitä mahdollisuuksia sekä haasteita valmennustapa sisältää. Opinnäytetyön tavoitteena oli yksilölähtöisen valmentamisen kokonaisvaltaisen ymmärryksen lisääminen ja sitä kautta valmentamisen kehittäminen. Aihe rajattiin ammattijääkiekkoon.</p> <p>Tietoperustassa perehdyttiin aiheeseen liittyvään teoriaan, jossa käsiteltiin valmennuskulttuurin muutosta ja siihen liittyviä tekijöitä, muutoksen syitä sekä yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksia ja haasteita.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena syksyn 2024 aikana. Aineistonkeruutapana käytettiin teemahaastattelua. Tutkimusta varten haastateltiin seitsemää jääkiekon ammattivalmentajaa, ja haastatteluista saatu aineisto analysoitiin teemoittelun ja koodaamisen avulla. Näiden sisällönanalyysimenetelmien avulla aineistosta muodostettiin tutkimuksen pää- ja alateemat.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista selvisi, että jääkiekon valmennuskulttuurin muutoksen syynä nähdään laajempi yhteiskunnallinen muutos, joka näkyy individualismin korostumisena ja kasvatusmetodien muuttumisena. Valmennuskulttuurin muutoksen syynä nähdään myös kilpailuedun saavuttaminen ja joukkueiden välisten resurssierojen kaventaminen yksilölähtöisen valmennustavan avulla. Yksilölähtöisen valmentamisen suurimpina mahdollisuuksina pidetään valmennustavan avulla itsenäisen ja henkisesti vahvan urheilijan kehittämistä, luottamuksen rakentamista, turvallisen ja kannustavan ympäristön luomista, kilpailuedun saavuttamista sekä työkalujen antamista koko elämään. Suurimpien haasteiden koetaan olevan ajanhallinta, valmentajien määrä ja ammattitaito, valmentajan oma hyvinvointi, riittävä vaatimustaso, ulkoisten tahojen odotukset ja paine, yksilölähtöisen valmentamisen ymmärtäminen väärin sekä näkemys siitä, että yksilökeskeisyys on viety liian pitkälle ammattijääkiekossa.</p> <p>Ammattijääkiekon yksilölähtöistä valmennusta ei ole tutkittu tai tarkasteltu julkisuudessa riittävän kriittisesti tai kokonaisvaltaisesti, jotta voisimme ymmärtää kaikkia valmennuskulttuurin muutoksesta nousseita uudenlaisia mahdollisuuksia ja haasteita. Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista kuulla ammattipelaajien näkemyksiä asiasta, sekä tutkimusta aiheesta voisi tehdä myös juniorijääkiekon puolella. Tällä tavoin saisimme laajemman ja perusteellisen käsityksen aiheesta, mikä auttaisi nykyisiä ja tulevia valmentajia omaksumaan ja luoman uusia lähestymistapoja valmentamiseen sekä pelaajien että itsensä kehittämiseen.</p>
Asiasanat Jääkiekko, valmennus, yksilölähtöisyys, valmennuskulttuuri

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Työn tavoitteet, tutkimuskysymykset ja rajaukset	2
1.2	Työn rakenne	2
2	Valmennuskulttuurin muutos ammattijääkiekossa	4
2.1	Kohti yksilö- ja ihmiskeskeistä valmentamista	4
2.2	Syitä valmennuskulttuurin muutokselle	6
2.3	Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuudet	8
2.4	Yksilölähtöisen valmentamisen haasteet	10
3	Tutkimuksen toteutus	11
3.1	Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu	11
3.2	Haastateltavien esittely	13
3.3	Haastatteluaineiston käsittely ja sisällönanalyysi	14
4	Tutkimustulokset	18
4.1	Yhteiskunnallinen muutos	18
4.2	Kilpailuedun saavuttaminen	20
4.3	Itsenäinen huippu-urheilija	21
4.4	Luottamuksen ja positiivisen ilmapiirin rakentaminen	22
4.5	Keskeisenä haasteena ajanhallinta	23
4.5.1	Valmentajien määrä joukkueessa	24
4.5.2	Valmentajien riittävä ammattitaito	26
4.5.3	Valmentajan oma hyvinvointi	27
4.6	Yksilökeskeisyyden tuomat haasteet	28
4.6.1	Riittävä vaatimustaso	28
4.6.2	Ulkoiset tekijät	30
5	Yhteenveto tutkimustuloksista	32
6	Pohdinta	36
6.1	Tulosten pohdintaa ja arviointia	36
6.2	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	38
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	39
6.4	Opinnäytetyöprosessi	40
	Lähteet	42
	Liitteet	44
	Liite 1. Asiantuntijahaastatteluiden kysymykset	44
	Liite 2. Tutkimustiedote	45
	Liite 3. Haastateltavan suostumuslomake	47

1 Johdanto

Koko yhteiskunnassamme on ollut jo pitkään tapahtumassa valmennus- ja johtamiskulttuurin muutos, jossa perinteisestä autoritäärisestä johtamisesta ollaan hitaasti siirtymässä kohti ihmislähtöistä johtamista. Sama muutos on käynnissä myös ammattijääkiekon valmennuskulttuurissa, jossa valmentajakeskeinen ylhäältä alaspäin tapahtuva johtaminen on muuttumassa yhä vahvemmin yksilö- ja pelaajakeskeiseen valmennukseen (Arvo 2023). Eryteisesti ammattitason jääkiekkoon on juurtunut todella vahva autoritäärisen johtamisen kulttuuri, jonka muuttuminen on edelleen hidasta ja haastavaa konservatiivisen lajikulttuurin sisällä (Westerlund & Tuppurainen, luku 6). Valmentaminen on viime vuosikymmenen aikana muuttunut yhä vahvemmin yksilöiden valmentamiseen ja kehittämiseen joukkueen sisällä, kun taas ennen keskityttiin joukkueen valmentamiseen tuloskeskeisesti keinoja kaihtamatta. Tämä murros on vielä kesken, mutta jo hyvässä vauhdissa. Kulttuurin muutos on pitkä prosessi, jossa vaaditaan pitkäjänteistä, vanhoja tapoja sekä asenteita haastavaa ja ravistelevaa toimintaa. Se avaa uusia mahdollisuuksia toteuttaa valmennusta, kehittää sekä valmentajaa että valmennettavaa ja uudistaa toimintatapoja. Toisaalta mikään muutos ei tapahdu ilman haasteita ja ongelmia, sillä virheet ja niistä oppiminen ovat kaiken kehittymisen ja muutoksen ydin. Juuri näitä valmennuskulttuurin muutoksen tuomia mahdollisuuksia ja haasteita tutkin, analysoin ja käsitelen tässä opinnäytetyössä.

Olen ollut itse todistamassa tätä valmennus- ja johtamiskulttuurin muutosta aitiopaikalta yli 13 vuotta kestäneen ammattilaisurani aikana jääkiekon parissa. Urani aikana minua on valmentanut useita kymmeniä eri pää- ja apuvalmentajia eri sarjoissa ympäri maailmaa, ja voin kokemukseni perusteella todeta valmennustapojen ja -metodien muuttuneen merkittävästi autoritäärisestä valmentamisesta pelaaja- ja ihmislähtöiseen johtamiseen sekä valmentamiseen. Muutos on yhä käynnissä, emmekä vieläkään täysin hahmota kaikkia sen tuomia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia. Mielestäni yksilökeskeistä valmennusta ei ole tarkasteltu julkisuudessa riittävän kriittisesti eikä kokonaisvaltaisesti, jotta pystyisimme hahmottamaan ja hyödyntämään valmentamisen uuden suunnan ja sisällön tuomia mahdollisuuksia sekä haasteita jääkiekon ammattitasolla. Opinnäytetyön keskeisin ja merkittävin tavoite on kokonaisvaltaisen ymmärryksen lisääminen ja sitä kautta valmentamisen kehittäminen. Aion tarkastella tätä kokonaisuutta mahdollisimman laajasti sekä yksityiskohtaisesti ammattijääkiekon näkökulmasta, jotta voisimme saada paremman käsityksen uudesta valmennustavasta ja sen eri osa-alueista.

1.1 Työn tavoitteet, tutkimuskysymykset ja rajaukset

Tutkimuksen tavoitteena on löytää vastaus opinnäytetyön aiheeseen: ”Mitä mahdollisuuksia ja haasteita yksilölähtöisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa?”.

Jotta tutkimuksen tavoite tulee ratkaistuksi, tarvitaan vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miksi valmentaminen on muuttumassa yksilökeskeisempään suuntaan ammattijääkiekossa?
2. Millaisia mahdollisuuksia yksilökeskeisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa?
3. Mitä haasteita yksilölähtöisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa?

Tutkimus on rajattu jääkiekkoon, joka on joukkueurheilua. En siis tarkastele aihetta yksilölajien näkökulmasta käsitellessäni yksilölähtöistä valmentamista. Tavoitteeni on ymmärtää, miten nämä kaksi yhdistetään toisiinsa optimaalisesti, eli kuinka yksilöä valmennetaan parhaalla mahdollisella tavalla jääkiekkoujoukkueessa ja mitä haasteita se tuo mukanaan.

Keskityn tutkimuksessa ammattilaisiin, eli valmentajiin ja pelaajiin, jotka valmentavat ja pelaavat jääkiekkoa työkseen eli saavat työstään palkkaa. En siis käsittele työssäni juniorieurheilua tai -valmennusta.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja edistää jääkiekon ammattivalmennusta paneutumalla yksilö- ja pelaajakeskeisen valmentamisen tuomiin mahdollisuuksiin ja haasteisiin. Valmennustavan syvempi ymmärtäminen voi tarjota valmentajille entistä parempia tapoja pelaajien valmentamiseen ja tukemiseen. Tämä tutkimus pyrkii analysoimaan yksilökeskeisen valmennuksen vaikutuksia, mahdollisuuksia ja haasteita, jotta valmentajat voisivat omaksua entistä tehokkaampia ja monipuolisempia valmennusmenetelmiä. Opinnäytetyön tavoitteena on myös kehittää omaa osaamistani sekä ymmärrystäni ammattijääkiekon valmentamisesta ja sen eri osa-alueista paneutumalla opinnäytetyön aiheeseen syvällisesti.

1.2 Työn rakenne

Tämä tutkimus noudattaa perinteisen raportin rakennetta. Johdannossa käydään läpi tutkimuksen taustat, tavoitteet, rajaukset, tutkimuskysymykset, keskeiset käsitteet sekä työn rakenne. Luku kaksi on opinnäytetyön tietoperusta, jossa käsitellään valmennuskulttuurin muutosta, muutoksen syitä sekä yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksia ja haasteita.

Luvussa kolme käsitellään tutkimuksen toteutusta. Luvussa käydään läpi tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät, haastateltavat henkilöt sekä aineiston käsittely- ja analysointitavat.

Luvussa neljä käsitellään tutkimustuloksia. Luvussa viisi tehdään yhteenveto tutkimustuloksista. Luvussa kuusi pohditaan ja arvioidaan tutkimustuloksia, tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, käydään läpi kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia sekä arvioidaan opinnäytetyöprosessia.

Taulukossa 1. on kuvattu opinnäytetyön peittomatriisi, jossa kerrotaan missä luvussa kuhunkin tutkimuskysymykseen on pyritty vastaamaan.

Taulukko 1. Opinnäytetyön peittomatriisi

Tutkimuskysymykset	Tietoperusta (luku)	Tulokset (luku)	Haastattelukysymykset
1. Miksi valmentaminen on muuttamassa yksilökeskeisempään suuntaan ammattijääkiekossa?	2.1, 2.2	5.1, 5.2	1, 8
2. Millaisia mahdollisuuksia yksilökeskeisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa?	2.1, 2.3	5.2, 5.3, 5.4, 5.6.1	2–4
3. Mitä haasteita yksilölähtöisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa?	2.4	5.5, 5.6	5–7

2 Valmennuskulttuurin muutos ammattijääkiekossa

Tässä luvussa tarkastellaan valmennuskulttuurin muutosta ja siihen liittyviä tekijöitä. Luvussa käsitellään valmennuskulttuurin muutosta, muutoksen syitä sekä yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksia ja haasteita.

2.1 Kohti yksilö- ja ihmiskeskeistä valmentamista

Urheilun valmennuskulttuuri elää tällä hetkellä mielenkiintoista murrosvaihetta. Se on muuttunut viimeisen parinkymmenen vuoden aikana merkittävästi autoritäärisestä, valmentajakeskeisestä johtamisesta kohti yksilö- ja ihmiskeskeistä johtamista sekä valmentamista (Hämäläinen 2021, alaluku Myötätuntoisen valmennuskulttuurin voima). Suomalaisen jääkiekkovaikuttajan ja Suomen jääkiekkomaajoukkueen entisen päävalmentajan Erkka Westerlundin mukaan urheilun valmennuskulttuurin muutos on tapahtunut osana laajempaa yhteiskunnallista muutosta, jossa kasvatuksen ja valmentamisen lähtökohdaksi on noussut humanistinen ihmiskäsitys, jonka ydin on ihmisen ja sivistyksen kunnioittamisessa (Westerlund & Tuppurainen 2019, luku 13). Westerlundin mukaan kulttuurimuutos näkyy kaikkialla yhteiskunnassa, ulottuen kodeista ja kouluista aina yritysmaailmaan ja huippu-urheiluun asti (Hämäläinen 2021, luku IV). Tämä muutos on tapahtunut kansainvälisesti myös ammattijääkiekossa, jossa konservatiiviset ja autoritääriset valmentajat ovat saaneet siirtyä syrjään yksilö- ja ihmiskeskeisten valmentajien tieltä (Hoffren 28.11.2019).

Ennen valmennuskulttuurin muutokseen ja sen syihin paneutumista on kuitenkin tärkeää määritellä, mitä valmennuskulttuurilla tarkoitetaan. Yhdistyneiden kansakuntien kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestö Unescon määritelmää mukaillen kulttuuri tarkoittaa yhteiskunnan tai yhteisön henkisten, aineellisten ja emotionaalisten ominaisuuksien kokonaisuutta, joka kattaa kirjallisuuden ja taiteiden lisäksi elintavat, yhteisöllisyyden, arvot, perinteet sekä uskomukset (Hyyppä 2021). Suomen opetushallituksen mukaan kulttuurilla tarkoitetaan yhteisön tai koko ihmiskunnan henkisten ja aineellisten saavutusten kokonaisuutta, jonka yhteydessä käytetään myös termiä sivistys (Opetushallitus 2024). Sivistys pitää siis sisällään kaikenlaiset tiedot, taidot ja tavat sekä arvot ja normit, joiden varaan ihmisyyhteisöt ovat rakentuneet. Valmennus puolestaan määritellään toimintatapana ja -mallina, jossa valmentaja auttaa valmennettavaa tiedostamaan vahvuuksiaan ja toteuttamaan tavoitteitaan jossain tietyssä asiassa tai lajissa luottamuksellisen yhteistyösuhteen avulla (Ojanen 2020, luku 1). Kulttuurin ja valmennuksen käsitteet yhdistämällä voidaan sanoa, että valmennuskulttuurilla viitataan niihin arvoihin, normeihin, toimintatapoihin ja perinteisiin, jotka ohjaavat valmennusprosessia sekä valmentajan ja valmennettavan välistä suhdetta tietyssä yhteisössä tai lajissa. Se rakentuu valmennustyyleistä ja -menetelmistä sekä niistä henkisistä, älyllisistä ja emotionaalisisista tekijöistä, joiden avulla valmennuksessa tuetaan yksilöiden kehittymistä ja tavoitteiden saavuttamista.

Tutkimuskysymyksiini sisältyy valmennuskulttuurin lisäksi myös kaksi muuta käsitettä, jotka vaativat määrittelyä. Ammattijääkiekon valmennuskulttuurin muutoksesta puhuttaessa on tärkeää hahmottaa, mistä mihin ollaan matkalla, eli mitä konservatiivisella autoritäärisellä valmentamisella sekä modernilla yksilö- ja ihmislähtöisellä valmennuksella tarkoitetaan. Erkka Westerlund määrittelee kirjassaan valmentajakeskeisen autoritäärisen valmennustyylin toimintamallina, jossa valmentaja nähdään vahvana auktoriteettina, joka valmentaa urheilijaa omien tavoitteidensa mukaisesti. Valmentamisen ja kaiken toiminnan päämääränä on voittaminen, ja urheilija nähdään lähinnä valmennuksen kohteena. Westerlundin mukaan tämä edustaa toimintakulttuuria, jota hän nimittää kehon valmentamiseksi mekanistisen ihmiskäsityksen ja suorittamiseen perustuvan filosofian avulla (Westerlund & Tuppurainen 2019, luku 14). Jukka Tiikkaja tukee tätä käsitystä kirjassaan sanomalla urheiluvalmennukseen liittyvän keskustelun jääneen vuosikymmenien ajaksi kapea-alaiseksi fyysisten ja biologisten ulottuvuuksien puntaroinniksi, jossa nostettiin esille lähinnä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (Tiikkaja 2014, 36).

Westerlundin mukaan urheilun valmentaminen on kuitenkin muuttumassa ihmisen valmentamiseen, jossa urheilija nähdään holistisena kokonaisuutena, joka sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden (Westerlund & Tuppurainen 2019, luku 14). Ilmiön taustalla on humanistisesta psykologiasta juontuva ajatus siitä, että valmennuksen tulee keskittyä fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös mielen ja hengen tarpeisiin (Milbrath 2017). Tiikkajan (2014, 10) mukaan ihmislähtöinen valmennus tarkoittaa yksinkertaisuudessaan henkisen valmennuksen tuomista mukaan osaksi päivittäistä valmennusta. Yksilölähtöisen valmennuksen tavoitteena nähdään siis urheilijan kokonaisvaltainen kehittäminen ihmisenä pelkän kehon harjoittamisen sijaan (Westerlund & Tuppurainen 2019, luku 13).

Urheilijan huomioiminen kokonaisuutena sekä tavoitteiden siirtyminen voittamisesta oppimiseen ja kehittymiseen on tarkoittanut sitä, että urheilija on siirtynyt valmennuksen kohteesta aktiiviseksi toimijaksi, ajattelijaksi ja oppijaksi (Westerlund & Tuppurainen 2019, luku 14). Valmennuskulttuurin muutoksen myötä valmentajan monologista on siirrytty dialogiin, jossa myös urheilija osallistuu keskusteluun ja päätöksentekoon aktiivisesti (Tiikkaja 2014, 12). Pekka Hämäläisen (2021, alaluku Myötätuntoisen valmennuskulttuurin voima) mukaan yksilö- ja ihmislähtöisen valmentamisen ydin on pelaajan ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen, luottamuksen ja yhteistyön rakentaminen ja vahvistaminen, jonka avulla urheilija voi kehittyä täyteen potentiaaliinsa. Kumpikin osallistuu, käy keskustelua ja haluaa oppia toiselta. Hämäläisen mukaan valmentaja ei asetu pelaajan yläpuolelle kaiken osajaksi ja tietäjäksi, vaan hän on urheilijan palvelija, jonka tehtävä on auttaa urheilijaa ja joukkuetta saavuttamaan paras potentiaalinsa (Hämäläinen 2021, alaluku Myötätuntoisen valmennuskulttuurin voima). Tämän näkemyksen jakaa myös suomalainen koripallovalmentaja ja ihmislähtöisen valmentamisen puolestapuhuja Henrik Dettmann, joka kertoo vaihtaneensa

työhuoneensa ovesta kyltiin ”valmennuksen johtaja” uuteen kylttiin, jossa luki ”palvelija” (Saarikoski 2015, luku 9).

Suomen Valmentajat ry määrittelee yhdessä Suomen Olympiakomitean kanssa urheilijalähtöisen valmennuksen kehitysprosessina, jossa valmentajan ensisijaisena tavoitteena on auttaa urheilijaa tunnistamaan, kehittämään ja hyödyntämään omia voimavarojaan. Prosessin keskiössä on urheilija yksilönä – hänen voimavaransa ja sisäinen motivaationsa oppimiseen. Kun urheilija osallistuu aktiivisesti valmennusprosessin kaikkiin osa-alueisiin, hän oppii ottamaan vastuun omasta toiminnastaan ja saavuttaa näin vahvan tunteen omasta roolistaan ja omistajuudestaan urheilijana. Tämä toimintatapa poikkeaa perinteisestä valmentajakeskeisestä mallista, ja edellyttää kykyä kehittää avointa ja rakentavaa yhteistyötä sekä vuorovaikutusta urheilijan ja valmentajan välillä. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen sekä urheilijan sisäisen motivaation herättämisen merkitystä korostetaan substanssiosaamisen ohella tärkeänä tekijänä valmennuksessa. (Suomen Valmentajat ry 2024)

Valmennuskulttuurin muutosta ja siihen liittyviä keskeisiä käsitteitä havainnollistetaan taulukossa 2.

Taulukko 2. Valmennuskulttuurin muutos (mukaillen Westerlund & Tuppurainen 2019)

Autoritäärinen, valmentajakeskeinen valmennuskulttuuri	Ihmislähtöinen, urheilijakeskeinen valmennuskulttuuri
Tavoitteena voittaminen	Tavoitteena oppiminen ja kehittyminen
Keskiössä kehon valmentaminen	Keskiössä ihmisen kehittäminen
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 vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot
Huippu-urheilu on erillinen saareke	Urheilu on osa elämää: elinikäinen oppiminen

2.2 Syitä valmennuskulttuurin muutokselle

Kuten aiemmin todettiin, valmennuskulttuurimuutos muutos on tapahtunut osana laajempaa yhteiskunnallista muutosta. Ihmiskunnan alati muuttuvassa ympäristössä yhteiskunnan arvot ja normit käyvät jatkuvaa muutosprosessia (Riaz 10.3.2024). Yksi merkittävimmistä muutoksista viime vuosikymmeninä on ollut individualismin eli yksilökeskeisyyden nousu maailmanlaajuisesti (Association of Psychological Science 17.7.2017). Tämä kulttuurinen ilmiö, jossa korostuvat henkilökohtainen

autonomia, itsensä ilmaiseminen ja riippumattomuus, on vaikuttanut syvästi nykypäivän yhteiskunnan eri osa-alueisiin (Riaz 10.3.2024). Muutokset perhesuhteissa ja työpaikkakulttuurissa heijastelevat sitä, kuinka yksilöt näkevät itsensä ja paikkansa maailmassa (Riaz 10.3.2024). Yksi individualismin nousun keskeisistä tekijöistä on perinteisten sosiaalisten rakenteiden ja instituutioiden merkityksen vähentyminen, minkä seurauksena yksilöillä on kasvava valta muovata omaa tulevaisuuttaan ja toteuttaa omia tavoitteitaan (Riaz 10.3.2024). Myös sosiaalisen median alustojen, kuten Instagramin, YouTuben ja TikTokin kautta, yksilöt voivat julkisesti ilmaista henkilökohtaisia tavoitteitaan, haasteitaan ja identiteettiään, mikä on muokannut yhteiskuntaamme yksilökeskeisempään suuntaan (Sumler 1.11.2024). Individualismin nähdään kehittyneen klassisista filosofisista juuristaan nykyajan poliittisten, taloudellisten ja kulttuuristen ideologioiden keskeiseksi osaksi (Mintz 26.9.2024).

Fredriksson ja Saarivirta (2015, 8) kirjoittavat, kuinka yhteiskunnan individualisoituminen on muuttanut yksilön asemaa työntekijänä sekä sitä, miten työntekijöitä tulisi johtaa muuttuneessa työympäristössä. Heidän mukaansa tämä on muovannut myös johtamiskäsitystä, joka on muuttunut merkittävästi autoritäärisestä johtamisesta kohti demokraattisempaan johtamistapaan. Johtamisen käsite oppimisesta on myös selvästi kulkenut alun behavioristisista oppimiskäsityksistä kohti nykypäivän konstruktivistisia ja sosiokonstruktivistisia oppimiskäsityksiä. Nykypäivän johtamiskäsityksessä korostuu vuorovaikutus, innostaminen, sosiaaliset ja tunnetaidot sekä kyky ottaa työntekijät huomioon yksilöinä. (Fredriksson & Saarivirta 2015, 7–8)

Johtamiskäsityksen ja toimintaympäristön muuttuminen on vaikuttanut suoraan myös urheilu- ja valmennuskulttuuriin joko suoraan toimintatapoina ja käytänteinä tai ihmisten välisinä arvostuksina ja odotuksina (Tiikkaja 2014, 40). Yksilöllisyydestä on puhuttu oppimisen ja kehittymisen yhteydessä aiemminkin, mutta keskustelu on käymässä entistä vilkkaammaksi yhteiskunnan eri sektoreilla meneillään olevan muutoksen ja siihen liittyvien kehittymishaasteiden ja -tarpeiden myötä (Tiikkaja 2014, 71). Haaste valmennuskulttuurin uudelleenarviointiin ja muutokseen on noussut niin urheilijoiden omista kokemuksista kuin myös valmentajien tarpeesta muuttaa asenteitaan ja käytöstään muuttuneessa ympäristössä (Hämäläinen 2021, alaluku Miksi valmennuskulttuurin muutos on välttämätön?). Urheilijat ovat alkaneet puhua rehellisemmin ja suuremmin omista haasteistaan, kuten voimien loppumisesta autoritäärisen valmentajan räikkäyksen seurauksena, mikä on johtanut julkisen keskustelun voimistumiseen ja selkeään viestiin urheilijoiden suunnalta: valmentajan rooli ei oikeuta ylimielisyyteen, kaltoinkohteluun tai huonoon käytökseen (Hämäläinen 2021, alaluku Miksi valmennuskulttuurin muutos on välttämätön?). Hämäläinen jatkaa, että painetta valmennuskulttuurin muuttumiselle antaa myös huippu-urheilijoiden viimeaikaiset julkiset ulostulot väsymisen, uupumisen ja loukkaantumisten aiheuttamien mielenterveysongelmien takia.

Valmennuskulttuurin muutosta perustellaan myös sillä, että eri sukupolvilla on erilaisia odotuksia valmennuksen suhteen. Suuret ikäluokat ovat joutuneet osin olosuhteiden pakosta työntämään omat mielilyksensä syrjään, mutta hyvinvoinnin leviämisen ja muun muassa teknologisen kehityksen myötä uudemmat sukupolvet ovat saaneet erilaiset mahdollisuudet elämiseen, olemiseen ja itsensä toteuttamiseen. 2000-luvulla työmarkkinoille rantautunut sukupolvi on lähtenyt rohkeasti kyseenalaistamaan vanhoja vallalla olevia käytäntöjä. Toimintaan ja tekemiseen ei enää ohjaututa ulkoisten tekijöiden ja pakon sanelemana, vaan mielekkyys ja merkityksellisyys asioiden ympärillä korostuvat. Lisääntyneiden mahdollisuuksien ja muuttuneiden asenteiden myötä nuoret voivat suunnata kiinnostuksensa vapaammin ja monipuolisemmin, mikä haastaa myös perinteisen toimintakulttuurin urheilulajit kuten jääkiekon kehittämään toimintaansa uusista lähtökohdista. (Tiikkaja 2014, 73–75)

Valmennuskulttuurin nähdään muuttuneen myös teknologian kehittymisen myötä. Urheilijoilla on nykyään mahdollisuus päästä käsiksi internetin kautta valtavaan määrään tietoa, ja esimerkiksi oman kehityksensä seuraaminen teknologisten työkalujen, kuten älykellojen ja analytiikkatyökalujen avulla, on antanut urheilijoille enemmän mahdollisuuksia omatoimiseen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen. Tämä on johtanut siihen, että valmentajat eivät enää voi toimia pelkkinä harjoituksia ja tavoitteita määrittelevinä auktoriteetteina, vaan heidät nähdään yhteistyökumppaneina, jotka tukevat urheilijan itsenäistä päätöksentekoa ja henkilökohtaista kehitystä. (Ihsan & Nasrulloh & Nugroho & Yuniana 2023, 4–6)

2.3 Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuudet

Yksilölähtöisen valmennusfilosofian mahdollisuudet ja hyödyt näkyvät sekä valmentajan että urheilijan näkökulmasta monin tavoin. Valmentaja voi jakaa vastuuta, jolloin myös urheilija osallistuu aktiivisemmin päätöksentekoon. Samalla epäonnistumisia kohdatessa syy ei kohdistu yksin valmentajaan, vaan onnistumiset ja epäonnistumiset jaetaan yhdessä. Tämä vähentää valmentajan stressiä, sillä hän ei ole enää yksin vastuussa kaikesta tiedosta, sen käsittelystä ja soveltamisesta. Urheilijalle puolestaan lähestymistapa antaa enemmän itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta, mikä vahvistaa urheilijan itseluottamusta sekä tunnetta vastuusta ja vaikuttamisesta oman kehityksensä suhteen. Luovuus ja mielikuvitus saavat suuremman roolin harjoittelussa, ja huomio keskittyy kilpailutulosten sijaan henkilökohtaiseen kehittymiseen. Tällainen valmennus rohkaisee urheilijaa ottamaan vastuuta sekä onnistumisista että epäonnistumisista, mikä vahvistaa urheilijan tunnetta omasta pätevydestään ja kasvattaa sitä kautta myös motivaatiota. Lisäksi valmentajan ja urheilijan välinen kommunikaatio paranee, mikä luo avoimemman ja rohkaisevamman ympäristön. Hyvin toteutettuna yksilölähtöinen valmennusfilosofia edistää myönteistä ilmapiiriä koko urheiluyhteisössä tehden siitä positiivisemmän kokemuksen kaikille osapuolille. (Milbrath 2017)

Erkka Westerlundin mukaan yksilö- ja ihmislähtöisen valmentamisen lähtökohtana ja suurimpana mahdollisuutena on ihmisen omien sisäisten voimavarojen löytäminen ja niiden valjastaminen urheilijan omaan käyttöönsä. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa löytämään nämä valtavat voimavarat. Yksilölähtöisessä valmennuksessa valmentaja ei ainoastaan pyri auttamaan urheilijaa suoriutumaan yksittäisistä urheilusuorituksista tai opettamaan yksittäisiä lajiin liittyviä taitoja, vaan pyrkii luomaan kauaskantoisen perustan oppimiselle ja ihmisen voimavarojen kehittämiseksi ja käyttämiseksi. Ihmislähtöinen valmennusprosessi perustuu urheilijan haluun ja kykyyn oppia, hänen oman ajattelunsa kehittämiseen sekä henkiseen kasvuun. Urheilu nähdään yksilökeskeisen valmentamisen filosofiassa laajempaan osana elämän oppimiskokonaisuutta, joka antaa työkaluja ja menetelmiä itsensä tuntemiseen, johtamiseen sekä motivoimiseen. (Westerlund & Tuppurainen, luvut 13–16)

Yksilö- ja ihmislähtöinen valmennustapa haastaa pelaajat uusien vastuullisten ajatusmallien ja uudenlaisen luovuuden äärelle. Ajattelusta tulee rohkeampaa, innostavampaa ja luottamus omiin kykyihin ja osaamiseen kasvaa. Kun vastuu pelaajan kehityksestä oli ennen valmentajalla, hänen tuli keksiä myös mahdollisten ongelmien ratkaisut. Mutta pelaajan itseluottamuksen kasvaessa hän alkaa uskomaan omiin kykyihinsä ratkaista eteen tulevat ongelmat. Urheilija oppii siis ottamaan vastuuta omasta kehittymisestään, mikä auttaa häntä erityisesti hetkinä, jolloin valmentaja ei ole paikalla valvomassa tai auttamassa. Pelaaja oppii siis johtamaan itseään ja omaa aikaansa. (Hämäläinen 2021, alaluku Hyppy monologista dialogiin)

Huippu-urheilijoiden valmentamisessa on usein sama tilanne kuin yhä useammassa työpaikassa: työntekijät ovat oman työnsä parhaita asiantuntijoita. Tästä syystä yksilölähtöisen valmennustavan nähdään toimivan autoritääristä valmennustapaa paremmin, sillä urheilijan tietäessä itse paremmin vastaukset suoritustaan koskeviin kysymyksiin, valmentajan tehtäväksi jää käskemisen sijaan kysyminen, kuunteleminen, kannustaminen ja urheilijan oikeaan suuntaan ohjaaminen. (Saarikoski 2015, luku 13)

Yksinkertaistettuna yksilö- ja ihmiskeskeisen valmentamisen voidaan ajatella tuottavan positiivisia mahdollisuuksia ja lopputuloksia, jos urheilija kokee tekemänsä toimenpiteet merkityksellisiksi oman kehittymisensä näkökulmasta. Valmennusprosessin avulla mahdollistetaan valmentajan ja valmennettavan välinen suhde, jossa urheilijan aktiivisella osallistumisella on keskeinen merkitys koko toiminnan kehittämisessä. Valmennustapa vahvistaa urheilijan sisäistä motivaatiota ja toimintaan liittyviä itsesääteilyvalmiuksia, eli omistajuus oman ja koko joukkueen toiminnan kehittämistä kohtaan vahvistuvat. Tämän myötä urheilijan itseluottamus omaan kyvykkyyteensä kasvaa myös kilpailutilanteessa. (Tiikkaja 2014, 146)

2.4 Yksilölähtöisen valmentamisen haasteet

Aika ja toimintaympäristö on muuttunut. Ihmiset ovat entistä koulutetumpia, yksilöllisempiä ja kriittisempiä, eikä heidän enää tarvitse kunnioittaa tyhjiä auktoriteetteja. Johtajille ja valmentajille tämä asettaa monenlaisia uusia haasteita, sillä enää pelkällä käskemisellä ja kontrollilla ei saada toivottuja tuloksia aikaiseksi. Nykypäivän urheilijoilla on muitakin vaihtoehtoja kuin kuunnella valmentajan huutamista. Tämä tarkoittaa sitä, että valmentajien on löydettävä uudenlaisia keinoja saadaakseen viestinsä menemään perille. Valmentajien on siis löydettävä ja opittava uudenlaiset, paremmat tavat valmentaa, tai muuten uudessa ajassa ei selviydy. (Saarikoski 2015, luku 13)

Hämäläisen (2021, alaluku Hyppy monologista dialogiin) mukaan valmennuskulttuurin läpiviennin ja yksilölähtöisen valmentamisen suurin haaste on saada pelaaja ajattelemaan itse. Kuten Westerland (Westelund & Tuppurainen, luku 16) toteaa, ihmislähtöisen valmennusprosessin keskeisiä tekijöitä on urheilijan oman ajattelun kehittäminen ja henkinen kasvu. Vaikka pelaajat ovatkin oppineet lajitaitoja nuoresta pitäen, he eivät välttämättä ole tottuneet ja oppineet tutkimaan omia tunteuksiaan ja ajatuksiaan. He eivät ole myöskään tottuneet luottamaan siihen, että he voisivat itse todella vaikuttaa omaan kehitykseensä, vaan heidän on helpompaa luovuttaa vastuu omasta kehityksestään valmentajalle. Yksilölähtöisen valmentamisen avulla pelaaja haastetaan siis ajattelemaan itse ja suunnittelemaan omat kehitystavoitteet, mikä ei välttämättä ole helppoa. (Hämäläinen 2021, alaluku Hyppy monologista dialogiin)

Koripallovalmentaja Henri Dettmannin mukaan yksilölähtöisessä johtamisessa johtaja siirtää ison osa vallasta johdettavilleen, jonka seurauksena heille siirtyy myös paljon vastuuta. He ovat nyt vastuussa asioista, jotka aikaisemmin olivat puhtaasti johtajan huolia. Tämä aiheuttaa Dettmannin mukaan haasteita silloin, kun ihminen ei ole tottunut vapauteen ja vastuunkantoon. Hän kuvailee sen olevan raskaampaa ja hankalampaa kuin selkeiden käskyjen noudattaminen. Valmentaja ei voi tehdä ratkaisuja pelaajiensa puolesta kentällä, vaan hänen on opetettava heidät löytämään ja tekemään oikeat ratkaisut. Dettmannin mukaan pelaajat saattavat käyttää annettua vapautta myös väärin asettumalla yhteisön eli joukkueen yläpuolelle. (Saarikoski 2015, luku 13)

Haasteena on myös nyky-yhteiskunnan tietotulvasta selviäminen, eli informaation suuri määrä sekä sen paikkansapitävyys. Valmennukseen ja erilaisiin valmennustapoihin liittyvä tiedon määrä on valtava, ja se on jo lähtökohtaisesti uhka laadun näkökulmasta. Kaikilla valmennuksen osa-alueilla tietoa ei ole luonnollisesti saatavilla saman verran. Valmennustiedon tulee olla ajan tasalla, sillä sen avulla urheilija sisäistää ja siirtää asiat käsitteelliseltä tasolta käytännön toimintaan. (Tiikkaja, 154–156)

3 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen toteutusta. Aluksi käydään läpi tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät, minkä jälkeen esitellään tutkimukseen haastateltavat henkilöt. Lopuksi kerrotaan aineiston käsittely- ja analysointitavat.

3.1 Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Toteutustapa valikoitui siksi, että laadullinen tutkimus menetelmänä pyrkii löytämään syvällisen ja tarkan ymmärryksen tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä. Se pyrkii löytämään vastauksen kysymyksiin, kuten ”miksi” ja ”miten”, ja keskittyy erityisesti ihmisten omiin kokemuksiin ja näkemyksiin. Nämä omat kokemukset ja näkemykset antavat mahdollisuuden tutkia työn aihetta syvällisesti. Aineistoa kerätään tyypillisesti esimerkiksi haastatteluiden avulla, mikä myös valikoitui tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. (Hirsjärvi & Hurme 2022)

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, joka on puolistrukturoitu haastattelumuoto. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelun teema on päätetty etukäteen, mutta kysymykset ovat avoimia ja haastateltaville annetaan tilaa tuoda omia tulkintoja ja näkemyksiä vapaasti esille. Teemahaastattelu onkin joustava menetelmä, sillä tutkijalla on mahdollisuus pyytää haastateltavaa selittämään ja tarkentamaan sanomaansa (Puusa & Juuti 2020, luku 6). Lisäksi haastattelun käyttö antaa tutkijalle mahdollisuuden kiinnittää huomiota ei-kielelliseen viestintään, kuten puheen painotukseen tai puheen välissä pidettyihin taukoihin, mikä antaa tärkeitä vihjeitä niistä seikoista, joihin tutkijan olisi syytä kiinnittää erityistä huomiota ja pyytää lisäselvennystä tutkittavalta (Puusa & Juuti 2020, luku 6). Teemahaastattelu antaa siis vapauksia tutkittavalle tulkita haastattelua ja reagoida haastateltavan kielelliseen ja ei-kielelliseen viestintään vapaammin. Teemahaastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska haastateltavien laajan kokemuksen ja näkemyksien avulla haluttiin päästä perusteellisesti käsiksi tutkittavaan aiheeseen.

Haastattelujen runkona toimivat kahdeksan ennalta määriteltyä kysymystä. Nämä kysymykset olivat:

1. Miksi valmennuskulttuuri on muuttumassa yksilö- ja pelaajakeskeiseen suuntaan ammattijääkiekossa?
2. Mitkä ovat yksilölähtöisen valmentamisen positiiviset puolet ja suurimmat mahdollisuudet ammattijääkiekossa?
3. Miten yksilökeskeinen valmennus tukee pelaajan kehittymistä ja uraa parhaalla mahdollisella tavalla?
4. Miten yksilön kehittäminen ja joukkueen maksimaalinen tulos yhdistetään toisiinsa?

5. Mitkä ovat yksilölähtöisen valmentamisen suurimmat haasteet ammattijääkiekossa?
6. Millaisia haasteita yksilölähtöinen valmentaminen asettaa joukkueen yhtenäisyyden ja ryhmädynamiikan ylläpitämiselle?
7. Miten resurssit, kuten aika ja raha, rajoittavat yksilölähtöisen valmentamisen toteuttamista ammattijääkiekossa?
8. Millaisena näet ammattijääkiekon valmentamisen nykytilan ja tulevaisuuden?

Kysymyksiä ei kuitenkaan kysytty aina samassa järjestyksessä, vaan haastatteluiden annettiin edetä joustavasti haastateltavien vastausten ja näkökulmien perusteella. Tarkentavia lisäkysymyksiä esitettiin haastatteluiden aikana tarpeen mukaan, jotka liittyivät tutkimuksen aihepiiriin. Niiden tavoitteena oli ymmärtää haastateltavien näkökulmia paremmin ja syventää tietämystä aiheesta laajasti ja kokonaisvaltaisesti. Haastatteluissa painottui vuorovaikutus, jossa pyrittiin reagoimaan haastateltavien vastauksiin avoimesti ohjaten keskustelua rennolla otteella eteenpäin.

Haastateltaville valmentajille toimitettiin ennen haastatteluiden tekemistä tutkimustiedote (liite 2.), jossa heille kerrottiin mitä tutkimus koskee, mitä osallistuminen tarkoittaa, mihin dataa käytetään ja miten sitä säilytetään. Samalla haastateltaville toimitettiin myös suostumuslomake (liite 3.), jonka avulla heiltä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Haastattelut toteutettiin joko Microsoft Teams- sovelluksen tai puhelinkeskustelun avulla, josta ne nauhoitettiin ja tallennettiin äänitiedostona haastattelijan henkilökohtaiselle tietokoneelle. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina syys- ja lokakuussa 2024 ja ne kestivät kuudestatoista minuutista lähes tuntiin, joten aineistoa syntyi paljon. Haastateltavat valmentajat eivät tienneet ketä muita valmentajia tullaan haastattelemaan tutkimusta varten, joten heidän vastauksensa eivät vaikuttaneet tai muuttaneet muiden haastateltavien vastauksia. Tutkimuksen kannalta tämä oli tärkeää, jotta jokainen haastateltava sai lähestyä aiheen teemaa ja kysymyksiä puhtaalta pöydältä, eikä ennakkokäsityksiä muiden vastauksista ollut heidän tiedossansa. Kukaan haastateltavista ei ollut valmistautunut haastatteluihin etukäteen muuta kuin lukemalla tutkimustiedotteen ja antamalla suostumuksensa haastatteluun.

Haastattelukysymysten pohjana käytettiin kolmea tutkimuskysymystä, joihin tässä tutkimuksessa haettiin vastauksia. Haastattelukysymykset muodostettiin tutkimuskysymysten pohjalta siten, että kaikkia tutkimuskysymyksiin liittyviä aiheita tulisi käytyä haastatteluiden aikana mahdollisimman laajasti läpi. Opinnäytetyön peittomatriisissa (taulukko 1.) kuvataan, mihin tutkimuskysymyksiin kukin haastattelukysymys pyrkii löytämään vastauksia. Kaikkien haastateltavien kohdalla käytettiin samaa haastattelurunkoa, mutta lisäkysymyksiä esitettiin tarpeen mukaan tarkennusten saamiseksi. Haastateltaville tarjottiin myös mahdollisuus pyytää selvennyksiä kysymyksiin, jos he kokivat sen tarpeelliseksi.

3.2 Haastateltavien esittely

Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista, että kohdejoukolla on kokemusta tai ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, sillä tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää kyseistä ilmiötä syvemmin. Tästä syystä tutkimukseen osallistujien valinta tulee tehdä harkitusti ja huolellisesti, jotta kohdejoukko on tutkimukseen soveltuva. Opinnäytetyössä sopiva määrä haastateltavia voi olla esimerkiksi noin 6–7 henkilöä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 97.)

Tavoite oli haastatella mahdollisimman laajaa ja kokenutta joukkoa ammattivalmentajia, jotka ovat valmentaneet monessa maassa ja liigassa nähden erilaisia jääkiekkokulttuureja ja toimintatapoja uransa varrella. Pyrkimyksenä oli löytää myös eri ikäisiä ja erilaisen kokemuksen, taustan ja näkemysten omaavia valmentajia, jotta työn aihetta käsiteltäisiin mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti eri näkökulmista.

Haastateltavia ammattivalmentajia oli yhteensä seitsemän, joista neljä toimii tällä hetkellä joukkueensa päävalmentajana, kaksi apuvalmentajana sekä yksi maalivahtivalmentajana.

Tutkimukseen haastatellut valmentajat:

Olli Jokinen. Pitkän pelaajauran NHL:ssä tehnyt ammattivalmentaja, nykyinen Ruotsissa pelaavan Timrå IK:n päävalmentaja.

Iiro Mäntylä. Suomen johtavan yksilövalmennusta tarjoavan Viima-Hockey Oy:n perustaja, osanomistaja ja valmentaja. Mestiksessä pelaavan Helsingin Jokereiden apuvalmentaja.

Dallas Eakins. Pitkän pelaaja- ja valmentajauran tehnyt amerikkalainen, entinen NHL:ssä pelaavan Anaheim Ducksin päävalmentaja. Toimii nykyään Saksassa pelaavan Adler Mannheimin toimitusjohtajana sekä päävalmentajana.

Tomek Valtonen. Pitkän pelaaja- ja valmentajauran tehnyt suomalaisvalmentaja, nykyinen Slovakiassa pelaavan HK Dukla Michalovcen päävalmentaja.

Petri Vehanen. Pitkän ammattilaisuran tehnyt maalivahti, nykyinen Saksassa pelaavan Adler Mannheimin maalivahtivalmentaja.

Lauri Marjamäki. Pitkän valmentajauran tehnyt entinen Suomen maajoukkueen päävalmentaja, nykyinen Sveitsissä pelaavan EHC Klottenin päävalmentaja.

Pekka Kangasalusta. Pitkän pelaaja- ja valmentajauran tehnyt ammattivalmentaja, toimi viime kaudella Saksassa pelaavan EHC Red Bull Münchenin apuvalmentajana.

3.3 Haastatteluaineiston käsittely ja sisällönanalyysi

Teemahaastattelun avulla kerätty aineisto on yleensä runsas kuten tämänkin tutkimuksen kohdalla. Mitä syvempi dialogi haastattelijan ja haastateltavan välillä on ollut, sitä rikkaampi on myös kertynyt materiaali ja muu muistiin tallennettu aines (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 7).

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistosta mielenkiintoinen kokonaisuus, jonka avulla on mahdollista tuottaa monipuolinen ja perusteltu tulkinta sekä tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysivaiheessa aineistoa eritellään, luokitellaan ja tiivistetään, jonka avulla tutkija pyrkii kokoamaan selkeän ja ymmärrettävän kuvauksen kokonaisprosessista eri vaiheineen. Aineiston analyysin päämäärä onkin onnistuneiden tulkintojen tekeminen oman päättelyn avulla, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi on siis keino jäsenellä empiiristä aineistoa tulkintaa varten. (Puusa & Juuti 2020, luku 9.)

Haastattelut tehtiin ja nauhoitettiin yksi kerrallaan, minkä jälkeen äänitiedostot kirjoitettiin manuaalisesti tekstiksi eli litteroitiin omalle Word-dokumentille. Litteroinnin aikana aloitettiin tekemään alustavia havaintoja, muistiinpanoja ja alleviivauksia kohdista, jotka kiinnittivät heti erityistä mielenkiintoa ja huomiota. Työn valmistumisen jälkeen sekä ääni- että tekstitiedostot ja muu haastatteluihin liittyvä materiaali poistettiin.

Sisällönanalyysi aloitettiin litterointien jälkeen teemoittelulla, minkä avulla aineistosta paikannettiin tutkimusongelman kannalta olennaisimmat aiheet eli teemat. Teemoitetussa sisällönanalyysissä tarkastellaan asioita ja ilmiöitä, jotka ovat yhteisiä useammalle haastateltavalle. Nämä asiat ja ilmiöt voivat liittyä haastatteluteemoihin, tai ne voivat olla haastatteluiden aikana haastateltavien itse esiin tuomia asioita. Haastatteluaineistossa toistuvien ilmiöiden vertaaminen ja tarkastelu keskenään auttaa luomaan syvällisemmän analyysin, jolloin se ei jää pintapuoliseksi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 110–111)

Puusan ja Juutin (2020, luku 9) mukaan tekstimassasta havaitut tutkimusongelmalle olennaiset aiheet tulee erottaa siitä, sillä nostamalla tutkimusongelmaa valaisevia teemoja esiin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Samaa tarkoittavat ja samankaltaiset ilmaisut tulee yhdistää samaan kategoriaan tai luokkaan, minkä jälkeen nimetään ilmiön ominaisuuden mukaan. Analyysin jokainen vaihe ja jokainen muodostettu kategoria auttaa vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tässä työssä teemoittelu aloitettiin etsimällä vastauksia, kommentteja ja mielipiteitä, jotka olivat yhteisiä useammalle haastateltavalle ja erottuivat selkeästi aineistosta. Alla olevassa taulukossa (taulukko 3.) on kuvattu esimerkkinä nostoja vastauksista tutkimuskysymyksiin, jotka toistuivat ja erottuivat joukosta useammassa haastattelussa.

Taulukko 3. Vastauksia tutkimuskysymyksiin

Tutkimuskysymykset	Vastauksia tutkimuskysymyksiin
1. Miksi valmentaminen on muuttumassa yksilökeskeisempään suuntaan ammattijääkiekossa?	<p>Koko yhteiskunnan/maailman muuttuminen yksilökeskeisempään suuntaan</p> <p>Lasten ja nuorten kasvatusmetodien muuttuminen</p> <p>Vanhojen valmennustapojen ja -menetelmien kokeminen puutteelliseksi</p> <p>Kilpailuedun saavuttaminen yksilölähtöisen valmennuksen avulla</p> <p>Resurssien määrästä johtuvien erojen kaventaminen</p>
2. Millaisia mahdollisuuksia yksilökeskeisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa?	<p>Itsenäisen ajattelun kehittäminen</p> <p>Sisäisen motivaation vahvistaminen ja löytäminen</p> <p>Turvallisuuden tunteen lisääminen, uskallus olla oma itsensä</p> <p>Luottamussuhteen rakentaminen valmentajan ja pelaajan välillä</p> <p>Antaa työkaluja ammattiuran jälkeiseen sekä jääkiekon ulkopuoliseen elämään</p> <p>Kilpailuedun saavuttaminen yksilölähtöisen valmennuksen avulla</p>
3. Mitä haasteita yksilölähtöisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa?	<p>Ajanhallinta</p> <p>Valmentajien riittävä määrä joukkueessa suhteessa pelaajiin</p> <p>Koko yksilölähtöinen valmentaminen käsitteenä on ymmärretty väärin</p> <p>Valmentajien ammattitaidon riittäminen</p> <p>Yksilön valmennuksen pirstaloituminen, kokonaisuuden hallinta</p> <p>Riittävä vaatimustaso</p> <p>Yksilökeskeisyys on "viety liian pitkälle"</p> <p>Palautteen antamisen ja vastaanottamisen haasteet nykypäivänä</p> <p>Ulkopuoliset tahot vievät valmennusta halumaansa suuntaan</p>

Haastatteluissa korostuneiden vastausten esiin nostamisen jälkeen aineiston analysointia jatkettiin siten, että yhteneväisistä vastauksista muodostettiin kategorioita, jotka muodostavat tutkimuksen

pää- ja alateemat. Samankaltaiset osat luokiteltiin siis yhteen ja näille luokille annettiin yhteisen ominaisuuden mukainen nimi. Tätä sisällönanalyysin tapaa kutsutaan koodaamiseksi. Koodaaminen on prosessi, jossa monipuolinen ja runsas aineisto yksinkertaistetaan ja muokataan hallittavaan muotoon. Samalla koodaamisessa kuitenkin myös järjestetään aineistoa uudella tavalla, jolloin siitä alkaa paljastua uusia näkökulmia ja se saattaa jopa monimutkaistua. Koodaus ei ole koskaan pelkkää teknistä luokittelua, koska luokat, alaluokat ja aineistosta muodostettavat kokonaisuudet syntyvät usein koodausprosessin myötä. Laadullisen tutkimuksen aineistot ovat aina niin monitasoisia, että niitä voidaan koodata monista eri näkökulmista, mikä korostaa tutkijan omien valintojen merkitystä koodaamisessa. (Juhila 2024)

Alla olevassa taulukossa (taulukko 4.) on kuvattu koodaamisen avulla muodostettuja pää- ja alateemoja tutkimuskysymyksiin saaduista vastauksista.

Taulukko 4. Pää- ja alateemojen muodostaminen tutkimuskysymyksiin saaduista vastauksista

Vastauksia tutkimuskysymyksiin	Alateema	Pääteema
Koko yhteiskunnan/maailman muuttuminen yksilökeskeisempään suuntaan Lasten ja nuorten kasvatustieteen menetelmien muuttuminen Palautteen antamisen ja vastaanottamisen haasteet nykypäivänä	Kasvatustieteen menetelmien muuttuminen	Yhteiskunnallinen muutos
Kilpailuedun saavuttaminen yksilöllähtöisen valmennuksen avulla Resurssien määräästä johtuvien erojen kaventaminen Vanhojen valmennustapojen ja -menetelmien kokeminen puutteelliseksi	Resurssierojen kaventaminen	Kilpailuedun saavuttaminen
Itsenäisen ajattelun kehittäminen Sisäisen motivaation vahvistaminen ja löytäminen Antaa työkaluja ammattiuran jälkeiseen sekä jääkiekon ulkopuoliseen elämään	Henkisesti vahvempi yksilö	Itsenäinen huippu-urheilija
Turvallisuuden tunteen lisääminen, uskallus olla oma itsensä	Turvallinen ja kannustava ympäristö	Luottamuksen ja positiivisen ilmapiirin rakentaminen

Luottamussuhteen rakentaminen valmentajan ja pelaajan välillä		
<p>Ajanhallinta</p> <p>Valmentajien riittävä määrä joukkueessa suhteessa pelaajiin</p> <p>Valmentajien ammattitaidon riittäminen</p> <p>Yksilön valmennuksen pirstaloituminen, kokonaisuuden hallinta</p>	<p>Valmentajien määrä joukkueessa</p> <p>Valmentajien riittävä ammattitaito</p> <p>Valmentajan oma hyvinvointi</p>	Keskeisenä haasteena ajanhallinta
<p>Koko yksilölähtöinen valmentaminen käsitteenä on ymmärretty väärin</p> <p>Yksilökeskeisyys on ”viety liian pitkälle”</p> <p>Riittävä vaatimustaso</p> <p>Ulkopuoliset tahot vievät valmennusta haluamaansa suuntaan</p>	<p>Riittävä vaatimustaso</p> <p>Ulkoiset tekijät</p>	Yksilökeskeisyyden tuomat haasteet

4 Tutkimustulokset

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen tuloksia. Tutkimustulokset esitellään sisällönanalyyysissä esiin nousseiden pää- ja alateemojen mukaan. Jokainen pääteema muodostaa yhden alaluvun, ja alaluvussa käsitellään kunkin pääteeman alateemat. Tulosten esittelyssä käytetään haastatteluista poimittuja suoria lainauksia havainnollistamaan tuloksia. Haastateltavien anonymiteetti on säilytetty, ja heistä käytetään lyhenteitä H1, H2, H3, H4, H5, H6 ja H7.

4.1 Yhteiskunnallinen muutos

Yhteiskunnan ja koko maailman muuttuminen nousi esiin jokaisessa haastattelussa, kun haastateltavilta kysyttiin syitä valmennuskulttuurin muuttumisesta yksilökeskeisempään suuntaan. Tämä laajempi muutos koettiin olevan valmennuskulttuurin muutoksen taustalla oleva tärkein ja merkittävin tekijä, joka muuttaa koko modernin johtamisen ja valmentamisen käsitteitä sekä metodeja. Haastateltavat kokivat, että koko yhteiskunta on muuttunut ja muuttumassa yhä enemmän yksilökeskeisempään suuntaan, jossa yksilö on tietoisempi oikeuksistaan, vapauksistaan ja itsemääräämisoikeudestaan. Tämän ajattelutavan ja asenteiden koetaan muuttuneen ja vahvistuneen erityisesti länsimaissa, joissa korostetaan yksilön autonomiaa ja itsensä toteuttamista. Useampi haastateltava nosti esille yksilön tarpeen ja kaipuun perusteluille, jotka selventävät miksi jotain asiaa tehdään ja miten se vaikuttaa yksilön omaan tilanteeseen. Laajemman muutoksen koettiin siis muuttaneen myös urheilua ja ammattijääkiekkoa olennaisesti.

”Syyt ovat mun mielestäni sellaisia, että koko maailma on muuttumassa yksilökeskeisempään suuntaan ja siihen suuntaan, että ihmisiä ei enää käsketä ja pakoteta vaan ihmiset kaipaavat perusteluita sille, että miksi jotain tehdään ja miksi minun pitäisi tehdä jotain. Ihmiset on muuttuneet myös tietyllä tapaa pehmeämmiksi, eli käskeminen on vähentynyt yhteiskunnassamme. Ihmiset ovat tietoisempia asioistaan ja oikeuksistaan. Urheilussa ja jääkiekossa sama asia, että pelaajat miettivät itsekeskeisemmin omia uriaan.” (H7)

”No ainakin omasta mielestä yhteiskunta ja ihmiset ovat muuttumassa, että kyllähän me paljon enemmän ollaan menossa sellaiseen yksilökeskeiseen elämään ihan muutenkin maailmassa, ja tuntuu että moni asia heijastuu suoraan myös jääkiekkoon. Nähdään asiat paljon omasta näkökulmasta ja uskon sen heijastuvan ihan koko yhteiskuntaan. Se menee molempiin suuntiin.” (H1)

Useampi haastateltava koki, että muutos ammattijääkiekon valmennuskulttuurissa on ollut luontevaa jatkumoa laajemman yhteiskunnallisen muutoksen vanavedessä, jossa korostetaan yksilön oikeutta omaan valintoihin, mielipiteisiin ja vapauteen. Nykyajan kulttuurissa korostetaan usein yksilön oikeutta ja vapautta oman polkunsä valitsemiseen ja itsensä ilmaisuun, ja esimerkiksi sosiaalinen media on tehnyt itsekeskeisestä ilmaisusta arkipäivää, missä yksilön saavutukset, mielipiteet ja elämäntapa ovat keskiössä. Jääkiekolla tai urheilulla ylipäättänsä ei haastateltavien mukaan ole tämän laajemman ilmiön kanssa kovinkaan paljoa tekemistä.

”En usko, että sillä on paljoakaan tekemistä urheilun tai jääkiekon kanssa, vaan kyse on laajemmasta yhteiskunnallisesta muutoksesta. Meistä tuli yksinkertaisesti viisaampia. Me ymmärsimme, että on todella huono suunnitelma pakottaa ihminen tekemään asioita sen sijaan, että innostamme heitä tekemään asioita.” (H2)

Useampi haastateltavista koki, että osana laajempaa yhteiskunnallista muutosta myös kasvatusmetodit ovat muuttuneet merkittävästi niin kotona kuin koulussa, mikä on johtanut ja pakottanut valmennuskulttuurin muutokseen. Kasvatuksen muuttumisen koetaan heijastavan laajempaa yhteiskunnallista siirtymää kohti yksilön hyvinvoinnin ja sosiaalisten taitojen korostamista pelkän kurin ja auktoriteetin sijaan. Kuten luvussa X todettiin ammattijääkiekon valmennuskulttuurin muuttuneen yksilökeskeisempään suuntaan, niin useampi haastateltava koki sen olevan loogista seurausta kasvatusmetodien muuttumisesta. Perinteisestä auktoriteettikeskeisestä kasvatuksesta on siirrytty lapsilähtöisempään lähestymistapaan, jossa vanhemmat pyrkivät ymmärtämään lapsen tunteita ja tarpeita, ja kasvatus perustuu usein avoimeen keskusteluun ja empatiaan. Lasten omia mielipiteitä ja toiveita kuunnellaan enemmän ja lapsia kannustetaan ilmaisemaan itseään, aivan kuten yksilölähtöisessä valmennuksessa (kts. luku 2.3). Tämän moni haastateltava tunsu pätevänsä suoraan myös jääkiekon valmennuskulttuurin kanssa, joka on heidän mielestään muuttunut identtiseen suuntaan.

”Jos kärjistäen otetaan tuollainen perinteinen suomalainen kasvatus, niin ennen sait korville, jos olit erilainen ja poikkeisit normista tai porukasta. Tänä päivänä kuunnellaan lasten mielipiteitä aivan eri tavalla, kysytään ja kuunnellaan, kohdellaan heitä yksilöinä. Aivan kuten meillä jääkiekossa tänä päivänä.” (H1)

”Kasvatus ja vanhemmuus on kehittynyt ja muuttunut. On hämmästyttävää, kuinka paljon samoja elementtejä on lasten kasvatuksessa ja joukkueen valmentamisessa. Huomaan todella paljon yhtäläisyyksiä puhuessani joukkueelleni ja lapsilleni.” (H2)

Haastatteluissa nousi esiin kasvatusmetodien ja kotikasvatuksen muutoksesta kumpuavat uudenlaiset haasteet, joista selvästi eniten korostui palautteen antamisen ja vastaanottamisen haasteet uudelle sukupolvelle, joka on jo kasvanut yksilökeskeisemmässä kulttuurissa koko ikänsä. Erityisesti muutaman haastattelun kohdalla nousi esiin näkemys, jonka mukaan nuorempi sukupolvi on tottunut saamaan positiivista palautetta ja vahvistusta henkilökohtaisista saavutuksista, mikä on voinut heikentää heidän kykyään vastaanottaa rakentavaa kritiikkiä. Monissa tapauksissa kriittinen palaute saatetaan kokea uhkana esimerkiksi itsetunnolle, kun taas valmentajat ja opettajat kampailevat löytääkseen oikean tasapainon positiivisen vahvistamisen ja kehittävän palautteen välillä. Tämä on luonut tilanteita, joissa nuoret kaipaavat edelleen tunnustusta ja hyväksyntää, mutta voivat olla haavoittuvampia palautteelle, joka haastaa heidän suorituksiaan tai käyttäytymistään.

”Se lähtee ihan perhe ja koulumaailmasta, kotikasvatuksesta. Palautteen antoa ei tunnuta kestävänsä ryhmän edessä, koska rehellistä ja suoraa palautetta ei saada varhaiskasvatuksessa. Kritiikin vastaanottaminen on hankalaa, koska siihen ei olla totuttu kotona eikä koulussa. Se on mielestäni muuttunut sen takia, että se on ainoa tapa millä pystyt viemään nykyään enää viestiä perille uudelle sukupolvelle, koska se on se tapa, johon he ovat tottuneet. Oli

kyse negatiivisesta tai positiivisesta palautteesta ryhmän edessä, niin siihen ei tunnuta osaan suhtautua. Joten palautteenanto tapahtuu yksilökeskeisesti.” (H3)

”Lapsia kasvatetaan pehmeillä arvoilla nykyään suhteessa mitä se oli ennen. Mun näkemyksen mukaan konkreettisen eron nuorissa näki noin 97 ja 98 – syntyneistä alkaen esimerkiksi siinä, miten palaute otettiin vastaan. Siinä se murros tapahtui.” (H5)

”Tämän päivän pelaajille pelkkä rakentava kritiikki voi saada itkun silmään. Mulla on tästä henkilökohtaisesti kokemusta useamman pelaajan kanssa.” (H1)

4.2 Kilpailuedun saavuttaminen

Kilpailuedun saavuttaminen yksilö- ja pelaajakeskeisen valmentamisen avulla koettiin monen valmentajan mielestä sekä syyksi että positiiviseksi mahdollisuudeksi valmennuskulttuurin muutoksen seurauksena. Haastatteluissa nousi esiin näkemys, jonka mukaan pelkkä joukkueen kokonaisuuden keskittyminen ei enää riitä ammattijääkiekon huipulla menestymiseen, vaan jokaisen pelaajan henkilökohtaisten vahvuuksien ja heikkouksien syvällinen ymmärtäminen ja niiden kehittäminen on avain menestykseen. Tämä lähestymistapa ei tue vain yksilöiden kehitystä, vaan samalla luo vahvemman joukkueen, jossa jokainen jäsen tuntee olevansa arvostettu ja kehittyvä osa kokonaisuutta. Kilpailuedun nähdään syntyvän siitä, että pelaajat eivät kehity vain joukkueen taktiikan mukaisesti, vaan heistä muokataan monipuolisia, itsenäisesti ajattelevia huippu-urheilijoita, jotka kykenevät sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin ja ratkaisemaan ongelmia kentällä. Yksilöiden vahvistuminen puolestaan kasvattaa koko joukkueen suorituskykyä, mikä voi tuoda ratkaisevan edun vastustajiin nähden. Näin ollen yksilölähtöinen valmennus nähdään strategisena ratkaisuna, joka tarjoaa merkittäviä kilpailuetuja pitkällä aikavälillä.

”Kun yksilöä pystytään kehittämään esimerkiksi 10–15 % yhden vuoden tai kauden aikana, niin kollektiivisesti koko joukkue kehittyy ja paranee. Ja kun katsoo voittajajoukkuetta sarjassa kuin sarjassa niin joukkueen pelaajat ovat kehittyneet yksilöinä vuoden aikana selvästi.” (H4)

”Jos meidän jengin pelaajat kehittyvät kauden aikana, meillä on keväällä paremmat pelaajat, kun mitä meillä oli kauden alussa syksyllä. Näin meillä on kaiken järjen mukaan parempi mahdollisuus saada parempi tulos aikaan sillä samalla joukkueella.” (H7)

Kilpailuedun löytäminen yksilölähtöisen valmennuksen avulla koetaan myös välttämättömäksi silloin, kun joukkueilla on käytössään samassa sarjassa eri resurssit. Muutama haastateltava piti yksilölähtöistä valmentamista tärkeimpänä tapana kilpailla joukkueita vastaan, joiden pelaajabudjetit ovat jopa kaksi kertaa isommat pienempiin joukkueisiin verrattuna. Tällaisissa tilanteissa suuremman budjetin omaavat joukkueet pystyvät hankkimaan laadukkaita pelaajia ja rakentamaan laajemman pelaajamateriaalin. Pienemmällä resursseilla toimivien joukkueiden on tällöin keskityttävä siihen, kuinka he voivat maksimoida jokaisen yksittäisen pelaajan potentiaalin ja kehittää joukkueessa jo olevista pelaajista mahdollisimman laadukkaita. Yksilölähtöinen valmentaminen tarjoaa tällöin strategisen mahdollisuuden saada kilpailuetua muihin nähden. Vaikka vastustajajoukkueet saattavat olla materiaaliiltaan vahvempia, yksilöiden kehittäminen joukkueen sisällä nähdään

mahdollisuutena tasoittaa tilannetta. Yksi haastateltava totesi, että ilman joukkueiden budjettien epäsuhtaisuutta emme puhuisi yksilölähtöisestä valmennuksesta läheskään nykyisissä määrin.

”Myös valmentajat ovat ymmärtäneet, että puolet pienemmällä budjetilla ei pysty kilpailemaan suurempia vastaan muuta kuin kehittämällä omia pelaajia paremmaksi ja hakemalla sitä kautta kilpailuetua. Uskon, että jos kaikki joukkueet saisivat täysin samat budjetit ja resurssit, niin emme puhuisi hirveästi yksilövalmennuksesta. Kyse on siis puhtaasti kilpailuedun hakemisesta.” (H4)

4.3 Itsenäinen huippu-urheilija

Puhuttaessa yksilölähtöisen valmentamisen suurimmista mahdollisuuksista ja positiivisista puolista haastatteluissa korostui useampaan otteeseen urheilijan oman ajattelun ja itsensä johtamisen keskeinen rooli. Valmennustavan keskeisenä tavoitteena pidetään (kts. luku 2.3) pelaajan oman ajattelun kehittämistä sekä pelaajan opettamista aktiivisesti pohtimaan ja arvioimaan suoritustaan ja sen eri osa-alueita, mikä tuli ilmi myös haastatteluissa. Kun pelaaja oppii ajattelemaan ja arvioimaan itseään, hänelle syntyy syvempi ymmärrys omasta kehityksestään ja suorituksistaan. Tämän prosessin nähdään auttavan pelaajaa hahmottamaan mitkä eri tekijät – kuten valmistautuminen, palautuminen ja harjoittelun määrä – merkitsevät hänen omassa kehityskaarensa. Urheilijan oppiessa reflektoimaan omaa toimintaansa ja tunnistamaan vahvuutensa sekä kehitysalueensa, hän voi ottaa suuremman vastuun omasta kehittymisestään, mikä haastateltavien valmentajien mukaan edistää hänen oma-aloitteisuuttaan ja motivaatiotaan.

”Valmennuksen tarkoitus on saada yksilö tekemään valintoja harjoituksissa ja ajattelemaan itsenäisesti, jotta he kokee olevansa vastuussa omasta harjoittelustaan. Tarkoitus on saada pelaaja itse ymmärtämään asioita, jotta hän itse näkee ja kokee mikä toimii ja mikä ei.” (H4)

Monet haastateltavat korostivat, että yksilölähtöisen valmentamisen merkitys ulottuu pelkkää urheilu-suoritusta huomattavasti pidemmälle. Haastatteluissa tuli esiin, että yksilön oppiessa tuntemaan ja johtamaan itseään paremmin, hänelle karttuu samalla myös taitoja ja työkaluja muihin elämän osa-alueisiin, kuten tulevaisuuden työelämään ja sosiaaliin suhteisiin. Tämä kehittää hänestä kokonaisvaltaisesti entistä vahvemman ja tasapainoisemman yksilön, joka pystyy kohtaamaan ja ratkomaan haasteita sekä kentällä että sen ulkopuolella.

”Yksilöllisen valmentamisen tärkein juttu on mun mielestä se, että meillä on itseajattelevia huippu-urheilijoita. Se, että pelaaja itse ajattelee ja ymmärtää mitä asenne, vastuullisuus, motivaatio, itseluottamus ja suoritustunne itselle merkitsee. Se, että pelaaja on itse mukana päätöksenteossa ja kantamassa vastuuta omasta kehityksestään. Pelaaja alkaa itse ajattelemaan eikä se ole kannettua vettä kaivoon. Tätä kautta pelaaja saa myös valmiuksia muuhun elämään ja jääkiekkouran jälkeiseen elämään. Tärkeintä on saada urheilijat itse ajattelemaan näitä asioita.” (H6)

Useampi haastateltava korosti erityisesti yksilölähtöisen valmentamisen valmistavan ammattuurheilijaa urheilu-uran jälkeiseen elämään. Monilla huippu-urheilijoilla saattaa olla vaikeuksia sopeutua elämään pelivuosien jälkeen, mutta urheilija, joka on jo uransa aikana tottunut kantamaan vastuun

omista päätöksistään ja kehitymisestään, omaa paremmat valmiudet siirtyä uusiin rooleihin. Yksilölähtöisen valmentamisen nähdään kasvattavan itseajattelevia urheilijoita, jotka osaavat soveltaa kentällä oppimiaan taitoja laajemmin. Sen ei ajatella olevan vain fyysisen kunnon ja taitojen kehittämistä, vaan myös henkistä vahvistumista, joka kantaa pitkälle tulevaisuuteen.

”Nykyään puhutaan paljon enemmän siitä, miksi asioita tehdään. Se luo parempia toimintatapoja ja antaa parempia työkaluja koko elämässä pärjäämiselle. Se auttaa jääkiekkouran jälkeisessä elämässä. Kokonaisuudessaan se tekee sinusta paremman ihmisen.” (H2)

4.4 Luottamuksen ja positiivisen ilmapiirin rakentaminen

Lähes kaikki haastateltavat valmentajat puhuivat tavalla tai toisella pelaajan ja valmentajan välisestä suhteesta, joka on heidän mukaansa kaiken valmentamisen lähtökohta. Moni heistä kokee yksilölähtöisen valmentamisen mahdollistavan paremman ja vahvemman suhteen luomisen pelaajan ja valmentajan välillä, mikä koetaan keskeiseksi valmentamista parantavaksi ja helpottavaksi tekijäksi. Keskinäisen suhteen kehittyessä valmentaja tuntee urheilijan paremmin, jolloin valmentaja oppii kohdistamaan palautteen oikealla tavalla ja oikeaan aikaan, ottaen huomioon urheilijan persoonallisuuden, vahvuudet ja kehitysalueet.

”Jos on hyvä suhde pelaajan ja valmentajan välillä, niin opit tuntemaan urheilijaa paremmin yksilölähtöisen valmentamisen kautta. Silloin tiedät, miten antaa palautetta ja missä, ja miten valmentaa. Pystyy luomaan paremman luottamussuhteen sen urheilijan kanssa.” (H3)

Tämän nähdään auttavan positiivisen ilmapiirin ja ympäristön luomisessa, jossa urheilija tuntee olonsa turvalliseksi, ja hänellä on enemmän luottamusta sekä itseensä että valmentajaansa. Eräs haastateltava nosti esille tällaisen ilmapiirin merkittävän roolin ammattijääkiekossa, jossa epävarmuus tulevaisuudesta on aina läsnä niin loukkaantumisten, uran jatkumisen, taloudellisen epävarmuuden ja henkisen paineen kautta.

”Ammattijääkiekkohan on turvaton ja tuulinen ammatti niin kun tiedät. Se voi tuoda sen turvallisuuden tunteen. Kun ihminen kokee olevansa turvassa, se saa itsestään paljon enemmän irti.” (H5)

Useampi haastateltava kuvasi positiivisen ilmapiirin ja ympäristön luomisen olevan tärkeimpiä tekijöitä ja tavoitteita yksilölähtöisessä valmentamisessa. Valmentajat kuvasivat, miten ympäristön ollessa turvallinen ja myönteinen, urheilijat uskaltavat tuoda esille omia näkemyksiään, haasteitaan ja tavoitteitaan avoimemmin, mikä mahdollistaa aidon vuoropuhelun valmentajan ja pelaajan välillä. Tätä kautta pelaajat uskaltavat tuoda omaa persoonaansa esille ja olemaan aidosti omia itsejään. Moni haastateltava kuvasi yksityiskohtaisesti sitä, miten yksilö uskaltaa yrittää, onnistua sekä myös epäonnistua valmentajan tukiessa yksilöä niin hyvinä kuin huonoina päivinä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että yksilölähtöinen valmentaminen auttaa luomaan edellä kuvatun ilmapiirin ja ympäristön.

”Nykypäivänä voit tulla hallille ja olla oma itsesi, tulla haastatetuksi, olla vastuullinen, mutta pystyt epäonnistumaan ihan eri tavalla. En tunne ketään, joka on menestynyt elämässä tai urheilussa kohtaamatta vastoinkäymisiä. Mutta nykypäivänä pystyt epäonnistumaan, mutta pääsemään siitä yli täysin eri tavalla, koska sinulla on valmentaja, joka oikeasti välittää sinusta ihmisenä ja pyrkii auttamaan ja innostamaan sinua vaikeilla hetkillä vähättelyn sijaan. Ennen vanhaan valmentaja saattoi kaivaa kuoppaa vain syvemmäksi ja syvemmäksi.” (H2)

”Nykypäivänä uskalletaan tulla omana itsenään hallilla, joka heijastuu usein myös kentälle. Uskalletaan yrittää, onnistua ja epäonnistua ihan eri tavalla.” (H1)

Valmentajan ja pelaajan välinen luottamus nousi useassa haastattelussa esiin tärkeänä tekijänä yksilölähtöisessä valmennusprosessissa. Valmentajan oppiessa ja ymmärtäessä, miten urheilija reagoi erilaisiin tilanteisiin, hän pystyy tukemaan urheilijaa yksilöllisemmin esimerkiksi rakentavan palautteen tai kannustamisen muodossa. Useampi haastateltava painotti, että he haluavat luoda tällaisen kannustavan ja inspiroivan ilmapiirin, jossa pelaaja tuntee valmentajan välittävän, luottavan ja tukevan häntä hyvinä ja huonoina päivinä. Tämän vastavuoroisen luottamuksen nähdään myös rohkaisevan urheilijaa olemaan avoimempi ja rehellisempi omista haasteistaan ja tavoitteistaan. Valmentaja pystyy tällöin räätälöimään harjoittelua ja pelaajan kehityssuunnitelmia niin, että ne vastaavat tarkemmin urheilijan yksilöllisiä tarpeita. Valmentajien mukaan tämä lisää pelaajan motivaatiota ja sitoutumista, koska urheilija tuntee olevansa osa prosessia, ei vain passiivinen toimija.

”Ihan ensimmäinen tehtävä yksilölähtöisessä valmennuksessa on yksilöön eli pelaajaan tutustuminen. Luoda luottamussuhde pelaajan kanssa, jotta pelaaja oikeasti kokee ja tuntee valmentajan välittävän ja auttavan häntä. Tätä kautta valmentajan ja valmennettavan yhteistyö on helpompaa.” (H4)

”Ensimmäinen ja tärkein asia on luoda ympäristö, jossa ihmiset ovat innostuneita, motivoituneita ja tuntevansa pystyvän parhaimpaansa jokainen päivä. Sen yritän luoda.” (H2)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että tämä tuo mukanaan myös haasteita valmennuksen näkökulmasta, sillä kaikille urheilijoille eivät toimi samat lähestymistavat. Yksilölliset erot vaativat valmentajalta kykyä mukautua erilaisiin tilanteisiin, ja jokaiselle pelaajalle on löydettävä juuri heille parhaiten toimiva tapa kommunikoida ja antaa palautetta. Haastateltavien mukaan tämä vaatii valmentajalta vahvaa osaamista ja ammattitaitoa, sillä viestin perille saaminen edellyttää paitsi urheilijan tunteamista, myös ymmärrystä siitä, miten erilaiset persoonat reagoivat eri tilanteisiin ja valmennustyylihin.

”Kaikille ei toimi samat keinot, kuinka saat viestisi menemään perille. Se vie paljon aikaa, että oikeasti opit tuntemaan pelaajat ja olet aidosti kiinnostunut. Jokaiselle pelaajalle tulee ”myydä” asioita eri tavalla, ja sekin on taito. Ja tässä sinun tulee oikeasti tuntea se pelaaja.” (H4)

4.5 Keskeisenä haasteena ajanhallinta

Tutkimuksen perusteella ajanhallinta on yksi merkittävimmistä haasteista yksilölähtöisen valmentamisen toteuttamisessa. Tämä nousi esiin kaikissa haastatteluissa. Valmentajat kertoivat yksilöllisen

lähestymistavan vaativan huomattavasti enemmän aikaa ja resursseja kuin perinteinen, koko joukkueen kollektiivinen valmentaminen. Monet haastateltavat kokivat haasteelliseksi sen, että aikaa ei ole aina riittävästi syvälliseen vuorovaikutukseen kaikkien pelaajien kanssa. Kun joukkueessa on suuri määrä urheilijoita, jokaisen pelaajan tunteminen henkilökohtaisesti ja heidän kehityksensä seuraaminen on ajankäytöllisesti haastavaa. Valmentajien mukaan jokaisen pelaajan tarpeisiin vastaaminen, heidän henkilökohtaisten vahvuuksiensa ja heikkouksiensa kartoittaminen, yksilöllisen palautteen antaminen sekä harjoitusohjelmien suunnittelu vie aikaa, joka on jo valmiiksi rajallista tiiviin peli- ja harjoitusaikataulun keskellä.

”Päävalmentajana oleminen on helvetin vaikeata nykypäivänä. Ajanhallinta on todella haasteellista. Useita yksilöpalavereja monta kierrosta, yrität oppia tuntemaan kaikki ja kaikkien tarpeet. 28 yksilöä jengissä, samalla pitää johtaa ja valmentaa, täälläkin on vain 2 apuvalmentajaa, tosi pieni staffi.” (H6)

”Valmentajan näkökulmasta ajankäytölliset haasteet. Jos valmentajan tulee antaa palautetta jokaiselle pelaajalle erikseen, ja joukkueessa niitä on 25–30 kappaletta, niin se aiheuttaa todellisia ajankäytön ongelmia. Siinä vaiheessa, kun pelaajat haluavat yksilöllistä palautetta, niin valmentajan on haastavaa löytää riittävästä aikaa kaikille ja kaikelle.” (H3)

”Päävalmentajana ei mulla ole mitään mahdollisuutta ajan rajallisuuden takia valmentaa jokaista joukkueen äijää yksilönä joka päivä. Tämän takia mun tulee kasata valmennustiimi, jotka osaavat ja pystyvät auttamaan asiassa, ovat samalla sivulla. Aika on aina ongelma.” (H5)

4.5.1 Valmentajien määrä joukkueessa

Ajankäytöllisten haasteiden myötä haastatteluissa nousi esiin se, että valmentajien riittävä määrä joukkueessa suhteutettuna pelaajiin on keskeinen tekijä yksilölähtöisessä valmentamisessa. Valmentajat kertoivat, että yksilölähtöinen valmennus ei ole käytännössä toteutettavissa, jos valmentajia ei ole tarpeeksi huomioimaan jokaisen pelaajan henkilökohtaisia tarpeita. Yhden valmentajan vastualueet voivat kasvaa liian suuriksi, mikä johtaa siihen, että aika ei riitä antamaan yksilöllistä palautetta tai kehittämään pelaajia heidän omien tavoitteidensa mukaisesti. Yhden valmentajan koetaan pystyvän keskittymään ja antamaan henkilökohtaista palautetta vain pienelle määrälle pelaajia kerrallaan, mikä asettaa merkittäviä haasteita valmennukselle erityisesti ammattijääkiekossa, jossa joukkueen harjoituksissa voi olla samaan aikaan jäällä lähes 30 pelaajaa. Muutaman haastateltavan mukaan mitä enemmän valmentajia tai palautteen antajia on jäällä, sitä tehokkaammin jokainen yksilö saa tarvitsemansa tuen ja ohjeistuksen. Esimerkiksi apuvalmentajien lisääminen joukkueessa nähdään myös auttavan muuta valmennusryhmää ajankäytöllisten ongelmien kanssa, kun aikaa vapautuu käytettäväksi muuhunkin kuin pelkkään palautteen antamiseen.

”Ammattitaitoisia valmentajia tulee olla tarpeeksi valmennusryhmässä sitä toteuttaakseen. Yksi valmentaja pystyy ohjaamaan ja käsittelemään noin 5–6 yksilöä, mutta joukkueessa on jäällä kerrallaan 25 pelaajaa. Mitä enemmän jäällä on palautteen antajia ja auttajia harjoituksen sisällä, niin sitä paremmin yksilöt kehittyvät.” (H4)

Tutkimuksessa kävi kuitenkin ilmi, että tämä valmentajien määrän lisääntyminen yksilölähtöisen valmentamisen toteuttamisen takia nähdään myös merkittävänä haasteena. Useat haastateltavat toivat esille huolen siitä, että valmentajien määrän kasvu saattaa vaikeuttaa kokonaisuuden hallintaa joukkueessa. Erityisesti päävalmentajan rooli joukkueen johtamisessa on perinteisesti keskittynyt sekä yksilöiden että koko joukkueen valmennuksen koordinoimiseen, mutta tilanteissa, joissa valmennustiimi koostuu useista erikoistuneista valmentajista ja neuvonantajista, voi päävalmentajalle sekä koko valmennustiimille syntyä vaikeuksia pysyä ajan tasalla jokaisen yksilön kehityksestä. Kun jokaisella pelaajalla on useita eri valmentajia, kuten fyysiikka-, mentaali- ja taitovalmentajia, päävalmentajan voi olla haastavaa seurata, miten yksittäinen pelaaja todella edistyy tai miten hän voi henkisesti ja fyysisesti. Tämä ”valmennuksen pirstaloituminen”, kuten eräs haastateltava tilannetta kuvasi, voi johtaa tilanteeseen, jossa valmennustiimin moninaisuus luo liian monta näkökulmaa ja liikaa erillistä informaatiota, jolloin kokonaisuuden hallinta kärsii. Jokainen valmentaja pyrkii auttamaan pelaajaa omalla osaamisalueellaan, mutta ilman selkeää valmentajien välistä koordinoitua pelaajan kehitystä saattaa häiriintyä tai muuttua hajanaiseksi.

”No onko se valmentajien lisääminen aina positiivinen asia. Se vaatii sen, että valmennus on linjassaan. Eihän se tee kenestäkään parempaa pelaajaa, että sulla on monta eri valmentajaa, jotka sanovat eri asioita ristiin rastiin. Kaikki osaset on nykyään pilkottu niin moneen eri osaan, ja joka osa-alueella on oma valmentaja, niin miten se kokonaisuus pysyy hanskassa?” (H1)

”Valmennuksen pirstaloituminen tulee ensimmäisenä mieleen, kun kaikki tekevät omaa sopia juttuaan. Yhdellä pelaajalla saattaa olla omat luistelu-, laukaisu-, mentaalivalmentajat, agentti, omassa joukkueessaan useampi pää- ja apuvalmentaja jne. Yhtenäisyyden löytäminen tässä yhtälössä on haastavaa sekä valmentajille että pelaajalle. Päävalmentajan pitää tietää, miten yksilö harjoittelee ja mitä sille kuuluu, mutta nyt kun on seitsemän eri valmentajaa ja neuvonantajaa yksilöllä niin ei tiedä yhtään, miten sillä yksilöllä oikeasti menee. Kaikki ehdottomasti yrittävät auttaa pelaajaa, mutta pelaajan itse on ymmärrettävä mitä vastuullisuus tarkoittaa ja vastuunkanto omasta tekemisestä.” (H6)

Valmentajien määrästä puhuttaessa yksilön vastuunkanto nousi esille muutamassa haastattelussa. Valmentajat kokevat, että valmentajien määrän lisääminen ei ole tarpeellista, sillä yksilön on pystyttävä kantamaan vastuuta omasta kehityksestään ilman kokoaikaista henkilökohtaista palautteenantoa ja yksilövalmennusta. Kuten luvussa 4.3 todettiin, haastateltavat kokevat yksilölähtöisen valmentamisen kasvattavan itsenäisesti ajattelevia huippu-urheilijoita, jotka osaavat kantaa vastuuta omasta tekemisestään ja kehittymisestään. Tämän vuoksi valmentajien lisäämisen näkeminen ratkaisuna ajankäytöllisiin ongelmiin koetaan olevan ristiriidassa yksilölähtöisen valmentamisen keskeisen tavoitteen, itsenäisten huippu-urheilijoiden kasvattamisen, kanssa. Haastateltavat kokivat, että ratkaisun tulisi löytyä yksilöistä itsestään, mikäli yksilölähtöistä valmennusta olisi toteutettu oikealla tavalla. Eräs haastateltava sanoi suoraan yksilölähtöisen valmentamisen heikentävän yksilön itseohjautuvuutta, mikä on vastoin yleistä näkemystä valmennustyylin vaikutuksista.

”Mielestäni keskustelu on ihan älytöntä, että valmentajia tulisi lisätä ja lisätä lisää. Vain siksi, että jokainen saisi jotain. Oma vastuunkanto on minimaalista nykypäivänä, joten etsitään ja koetaan, että yksilövalmennusta tulisi olla enemmän. Eli itseohjautuvuus on huonontunut huomattavasti, koska oletetaan saavan yksilövalmennusta joka käänteessä.” (H3)

4.5.2 Valmentajien riittävä ammattitaito

Haastatteluissa korostettiin, että valmentajien määrä suhteessa pelaajiin on tärkeä tekijä valmennuksen ja koko joukkueen toiminnan kannalta, ja lähes kaikissa keskusteluissa siirryttiin luontevasti pohtimaan myös valmentajien ammattitaidon ja sen riittävyden merkitystä. Onnistunutta ja tehokasta yksilölähtöistä valmennusta toteuttaakseen haastateltavat kokivat keskeisenä tekijänä ammattitaitoisten valmentajien riittävän määrän, mutta moni haastateltava totesi samaan puheenvuoroon, että tämän valmennustyylin tuntevia ja osaavia valmentajia on todella vaikea löytää. Moni haastateltava koki, ettei ammattitaitoisia valmentajia ole yksinkertaisesti riittävästi. Tämä nousi tutkimuksessa esiin merkittävänä haasteena ammattijääkiekon puolella maasta tai sarjasta riippumatta.

”Se vaatii todella paljon valmennukselta, että pitää olla erittäin kova ammattilainen, että pystyy pitämään sen kokonaisuuden hanskassa. Ja minä väitän, että jos me otamme vaikka Suomen maana ja Suomen liigan niin ei löydy kuuttatoista koutsia, saati sitten kun lisäät siihen vielä Mestiksen, niin ei löydy riittävästi osaavia valmentajia. Olen paljon nähnyt enemmän huonoja valmentajia kuin hyviä valmentajia oman urani aikana. Ja olen ollut ihan hyvissäkin paikoissa.” (H1)

Valmentajien ammattitaidosta puhuttaessa muutama haaste ja puute korostuivat, joista merkittävimpinä esiin nousivat vajavaiset kommunikaatio-, johtamis- sekä sosiaaliset taidot. Näitä osa-alueita pidetään keskeisinä taitoina yksilölähtöisen valmentamisen kannalta, ja haastateltavat tunnistivat niissä myös merkittävimpiä puutteita ammattivalmentajien keskuudessa. Myös esimerkiksi suomalainen valmentajakoulutus nousi haastatteluissa esiin, sillä useampi haastateltava koki, ettei Suomessa kouluteta riittävän ammattitaitoisia valmentajia tai koulutus itsessään ei ole riittävällä tasolla kansainvälisesti mitattuna. Valmennuskoulutuksen nähdään jämähtäneen Suomessa paikoilleen, vaikka valmennuskulttuuri on muuttunut ammattijääkiekossa globaalisti.

”Haluaisin uskoa, että valmentajien ammattitaito riittää, mutta esimerkiksi Suomessa valmennuskoulutuksesta on tullut hyvin ristiriitaisia kommentteja. Opetetaanko siellä, miten yksilöä valmennetaan, mitä konkreettisia toimintamalleja valmentaja voi saada arkeensa yksilön auttamiseen joukkueharjoituksen sisällä. Sekä miten joukkuetta harjoitetaan kollektiivisesti, konkreettisesti. En usko.” (H4)

”Päävalmentajalla on kaksi työtä, jotka tulee erottaa toisistaan. On valmentaminen, joka keskittyy pelaamiseen ja yksittäisten pelaajien kehittämiseen. Ja sitten on johtaminen. Suomessa on suurin ongelma, ettei tätä eroa ymmärretä. Suomessa ei osata johtaa, ei ole karismaa.” (H5)

”Monella valmentajalla on hyvin vajavaiset kommunikointitaidot, joka vaikeuttaa yksilölähtöistä valmentamista. Tapa vaatii hyvää kommunikointia valmentajan ja pelaajan välillä, jotta opit tuntemaan sen pelaajan. Ja kun opit tuntemaan sen pelaajan, pystyt vaatimaan ja sitä kautta

auttamaan. Silloin myös pelaaja ymmärtää, että tarkoitat vain hyvää sillä, kun vaadit häneltä paljon.” (H4)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että yksilölähtöinen valmentaminen nähdään todella vaativana ja korkeaa ammattitaitoa edellyttävänä valmennustyylinä. Tämän nähdään korostavan ja tuovan valmentajien väliset ammattitaidolliset erot vahvemmin esille. Eräs haastateltava kuvasi yksilölähtöisen valmennustyylin ”paljastavan” valmentajien todellisen ammattitaidon, koska ennen autoritääriin valmentaja pystyi rangaistuksen pelolla ja uhkailulla sivuuttamaan pelaajan oman näkemyksen ja tarpeen perusteluille siitä, miksi tai miten jotain asiaa tehdään. Haastatteluissa korostui useaan otteeseen se, että nykypäivän pelaajille tulee pystyä perustelemaan asiat ja he myös itse vaativat sitä.

”Yksilölähtöinen valmennustyyli vaatii paljon. Jos mennään vanhan liiton valmentajiin niin en tiedä oliko ne yhtään sen parempia, vaan ne oli jopa huonompia, kun kaikki peiteltiin huutamisen, kirosanon ja pelaajan alas painamisella. Että nyt tavallaan tämmöinen pelaajalähtöinen valmentaminen rupeaa paljastamaan niitä valmentajia hyvin paljon. Eli paljastamaan heidän todellista ammattitaitoansa. Tänä päivänä sun täytyy osata perustella uudelle sukupolvelle asioita, mutta sitten jos on niin ettet pystykään selittämään asiaa selkeästi ja oikein, etkä tiedä kysymykseen aina vastausta, niin se paljastaa sun osaamisen valmentajana.” (H1)

4.5.3 Valmentajan oma hyvinvointi

Ajanhallinnan haasteet kirvoittivat paljon keskustelua haastatteluissa. Kuten aikaisemmin todettiin, yksilölähtöinen valmentaminen ammattijääkiekkjoukkueessa vaatii todella paljon aikaa ja osaamista valmentajalta. Ajanhallinnan haasteet eivät kosketa vain valmennusprosessin sujuvuutta ja pelaajien kehitystä, vaan niiden nähdään vaikuttavan merkittävästi myös valmentajan omaan hyvinvointiin. Haastatteluissa kävi ilmi, että yksilölähtöinen valmentaminen vaatii valmentajilta paljon aikaa, huomiota ja henkistä kapasiteettia, mikä voi kuormittaa heitä valtavasti. Ammattijääkiekossa paineet ovat korkealla, ja valmentajilta odotetaan tuloksia niin joukkueen tasolla kuin yksilöiden kehittämisenä, mikä voi pahimmillaan johtaa uupumiseen. Valmentajan oman hyvinvoinnin ja jaksamisen koetaan vaikuttavan suoraan siihen, miten hyvin hän pystyy toteuttamaan yksilölähtöistä valmennusta ja kehittämään pelaajia.

Haastatteluissa nousi esiin myös se, että yksilölähtöinen valmennus voi tuntua raskaalta valmentajalle juuri siitä syystä, että se vaatii jatkuvaa läsnäoloa ja huomiota. Jokainen pelaaja tarvitsee henkilökohtaista palautetta ja ohjausta, mikä tarkoittaa, että valmentajan on oltava lähes aina tavoitettavissa ja käytettävissä. Tämä voi tehdä työstä erittäin intensiivistä ja henkisesti kuormittavaa, mikäli valmentaja ei pysty hallitsemaan ajankäyttöään ja asettamaan riittäviä rajoja työn ja vapaaajan välille.

”Valmentaminen on 24/7 hommaa nykypäivänä. Tärkeää olisi nykypäivänä myös valmennuksen oma hyvinvointi ja oma aika, jotta ei tarvitse koko ajan ajatella ja käyttää kaikki aika valmentamiseen.” (H4)

”Aika sen sijaan on arvokkain asia elämässä. Valmentajalla tulee olla selkeä suunnitelma ajankäytön suhteen, aikataulut täytyy olla kunnossa tai aika ei riitä millään kaikkeen. Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta on pidettävä huolta samalla. Ja silti päivittäin tulee asioita, jotka vain täytyy hoitaa lyhyellä varoitusajalla.” (H2)

4.6 Yksilökeskeisyyden tuomat haasteet

Tutkimuksessa havaittiin yksilölähtöisen valmentamisen haasteeksi sen, että nykypäivänä saataan korostaa liikaa yksilön roolia ja merkitystä. Tämä nähdään ongelmallisena siksi, että ammattijääkiekko on joukkueurheilua, jossa joukkueen yhtenäisyys ja suorituskyky on keskeinen menestymisen edellytys. Vaikka yksilöllinen kehitys koetaan tärkeäksi, liiallinen keskittyminen yksilön tarpeisiin saattaa johtaa siihen, että joukkueen yhteispeli ja kollektiivinen dynamiikka kärsivät. Eräs haastateltava nosti esiin näkemyksen, jossa koko yksilökeskeinen valmentaminen on ymmärretty käsitteenä väärin. Hänen mukaansa moni ajattelee yksilökeskeisen valmentamisen olevan pelkäämään pelaajan henkilökohtaisten taitojen kehittämistä, jolloin se saattaa antaa kuvan siitä, että yksilön tarpeet asetetaan joukkueen tavoitteiden edelle. Kuitenkin haastateltava korosti, että oikea lähestymistapa yksilölähtöiseen valmentamiseen tulisi olla yksilön kehittäminen nimenomaan joukkueen asettamien raamien sisällä.

”Mun mielestäni yksilölähtöinen valmentaminen ja pelaaja keskiössä – ajattelu on ymmärretty täysin väärin. Pelaaja keskiössä tarkoittaa sitä, että pelaajaa autetaan yksilöllisesti eteenpäin joukkueen raamien sisäpuolella. Eikä niin kuin nykypäivänä monesti näkee, että pelaajan annetaan ja halutaan tekevän yksilönä mitä hän itse haluaa.” (H5)

Myös moni muu haastateltavista kokee, että yksilölähtöinen valmennus on joko ymmärretty käsitteenä väärin, tai se on ”viety liian pitkälle”, kuten useampi haastateltava asiaa kuvasi. Tällä valmentajat tarkoittavat muun muassa sitä, että yksilöön ja hänen kehittymiseensä saatetaan keskittyä liikaa, sille annetaan liikaa painoarvoa ja yksilöä nostetaan liikaa jalustalle, jolloin joukkueen kokonaisuus kärsii. Eräs haastateltavista totesi, että osa ammattivalmentajista saattaa nykyään jopa vedota siihen, että tulokset jäivät vaatimattomiksi, koska he keskittyivät yksilölähtöiseen valmentamiseen ja yksilöiden kehittämiseen koko joukkueen sijasta. Hän näki tämän suuntauksen huolestuttavana.

”Aina kun joukkue menestyy, niin yksilöt menestyvät. Se ei ole muuttunut mihinkään. Jos joku sanoo, että meillä on tarkoitus kehittää yksilöitä eikä voittaa, on täyttä roskaa. Pelaajat kehittyvät voittamalla, tekemällä voittavia oikeita asioita. Vaikka mietimme yksilön kehittymistä päivittäisessä tekemisessä, niin olemme kuitenkin joukkueurheilussa. Vaikka me mietitään omia tavoitteita, niin edelleen pätee ”Team first mentality” ja se tulee olla koko ajan tekemisessä mukana.” (H6)

4.6.1 Riittävä vaatimustaso

Useampi haastateltava totesi yksilölähtöisen valmentamisen menneen liian pitkälle. Toinen, vielä enemmän painoarvoa saanut näkökulma ja selitys asiaan oli se, että yksilölähtöinen valmentaminen luo haasteita riittävän vaatimustason ylläpitämiselle. Tutkimuksessa tuli ilmi, että

yksilölähtöisen valmentamisen nähdään vaikeuttavan vaatimustason ylläpitämistä ja rajojen asettamista, sillä valmennustyyli antaa yksilölle tiettyjä vapauksia ja mahdollisuuden tehdä päätöksiä oman harkintansa mukaan. Valmentajien mukaan tämä voi johtaa tilanteeseen, jossa urheilijat eivät aina pysty vastaamaan tarvittaviin vaatimuksiin, koska he kokevat, että heillä on liikkumavaraa valita omat lähestymistapansa harjoitus- ja pelitilanteisiin. Haastateltavat kokivat, että pelaajien totuessa vapauksiin ja matalampaan vaatimustasoon, heidän valmiutensa korkeampaan vaatimustasoon ja kritiikin vastaanottamiseen laskee tulevaisuudessa. Valmentajien mielestä yksilölähtöisessä valmentamisessa on siksi erityisen tärkeää säilyttää riittävä auktoriteetti ja vaatimustaso sekä varmistaa, että vaikka yksilölle annetaan enemmän vastuuta omasta kehityksestään, tämä vastuu ei johda siihen, että pelaajat voivat lipsua vaaditusta tasosta nyt tai tulevaisuudessa.

”Kukaan ei enää oikein tiedä, miten pitäisi toimia ja se, että tällainen ihmisläheinen valmentaminen on viety liian pitkälle ja ehkä ymmärretty vähän väärin, sillä se menee helposti liian pehmeäksi. Ei vaadita enää samalla tavalla, kun ennen. Ihmiset on erilaisia, sitä vaatimista pitää olla. Siihen pitää tottua.” (H7)

Valmentajat myös näkivät, että yksilölähtöistä valmentamista saatetaan toteuttaa liian matalalla vaatimustasolla eikä kritiikkiä uskalleta enää antaa, mikä johtaa pitkällä aikavälillä siihen, etteivät pelaajat ole tottuneet saamaan suoraa palautetta suorituksistaan. Luvussa 4.1 käsiteltiin kasvatusmetodien muuttumisesta kumpuavia haasteita, joista merkittävänä haasteena koettiin palautteen antamisen ja vastaanottamisen haasteet uudelle sukupolvelle. Tämä näkemys nivoutui yhteen riittävän vaatimustason ylläpitämisen kanssa, sillä valmentajat kokivat, että erityisesti nuoremmalla sukupolvella on haasteita rakentavan palautteen vastaanottamisen kanssa, ja tästä syystä valmentajat kamppailevat löytääkseen oikean tasapainon positiivisen vahvistamisen ja kehittävän palautteen välillä. Palautteen vastaanottamisen vaikeuksien takia kritiikkiä ei aina uskalleta antaa, minkä taas nähdään laskevan yleistä vaatimustasoa.

”Saavatko varsinkin nuoret pelaajat riittävästi rehellistä ja suoraa palautetta, joka kasvattaa heitä henkisesti? Se ei tunnu siinä hetkessä hyvältä, mutta myöhemmin pelaajat ymmärtävät sen arvon.” (H5)

Useampi valmentaja näki samalla riittävän vaatimustason olevan positiivinen mahdollisuus yksilölähtöisessä valmentamisessa, sillä he kokivat vaatimustason pudonneen valmennuskulttuurin muutoksen myötä. Tätä kautta kovan vaatimustason ylläpitämisen koetaan tuovan kilpailuetua omalle joukkueelle muihin verrattuna.

”Tulevaisuus tulee olemaan jotain vanhan ja uuden väliltä, ei voi olla liian kiva kivaa ja pehmeätä ja hauskaa. Mä uskon, että kohta voidaan saavuttaa kilpailuetua sillä, että uskalletaan vaatia. Tätä ihmisläheisyyttä pitää vaan ymmärtää oikein niin, että siinä on se vaatiminen mukana. Se on ihmisistä välittämistä, että niiltä vaaditaan ihan niin kuin lapsille asetetaan rajoja, jotka tuovat niille turvaa. Se on niistä välittämistä, ja sama asia tulee tapahtumaan pelaajien kanssa.” (H7)

”Mä kuitenkin uskon, että valmennuksen pystyy edelleen tekemään jämäkästi vaatien, kunnioituksella. Se miten vaaditaan, tulee muuttumaan. Ja se tulee olemaan ”key point” valmennuksen näkökulmasta, että pystyy valmentamaan tulevaisuudessa esimerkiksi kymmenen vuoden päästä. Ne työkalut jokaisen valmentajan on löydettävä.” (H5)

4.6.2 Ulkoiset tekijät

Tutkimuksessa nousi esille yksilökeskeisyydestä kumpuavat valmentamiseen vaikuttavat ulkoiset tekijät, jotka nähdään haasteena valmentajien näkökulmasta. Erityisesti raha, julkinen status sekä pelaajien keskuudessa lisääntyvä egoismi koetaan haasteiksi, jotka vaikuttavat niin valmennuksen kuin joukkueen dynamiikan hallintaan. Haastateltavat painottivat sosiaalisen median, yksilöiden korostumisen sekä julkisuuden vaikutuksen muuttaneen koko huippu-urheilun ympäristöä. Kun pelaajat nousevat yhä enemmän esille yksilöinä, niin esimerkiksi median ja pelaaja-agenttien rooli kasvaa, minkä nähdään johtavan siihen, että pelaajien fokus saattaa siirtyä pois joukkueen tavoitteista kohti henkilökohtaista menestystä. Yksilökeskeisyyden nousun nähdään luoneen valmentajille uudenlaisen haasteen, jossa heidän on tasapainoteltava pelaajien henkilökohtaisten tavoitteiden ja joukkueen kollektiivisten tarpeiden välillä. Pelaajien ja yksilöiden vaikutusvallan koetaan nousseen nykypäivänä merkittävästi.

”Yksilökeskeisyys on viety liian pitkälle. Ulkoiset tekijät kuten raha, oma status julkisuudessa sekä joukkueen sisällä ja egoismi ovat nousseet todella vahvasti esille. Median ja agenttien valta on noussut yksilöiden nousussa jalustalle. Pelaajilla on kauhea valta, eikä joukkuekavereita ja valmentajia enää kuunnella ja arvosteta samalla tavalla, koska kaikki miettivät vain omia uriaan.” (H5)

Yksilöä valokeilaan nostavien tahojen, kuten median ja pelaaja-agenttien vaikutuksen yksilölähtöiseen valmentamiseen koetaan kasvaneen huomattavasti. Tutkimuksessa tuli ilmi agenttien vaikuttavan pelaajien päätöksiin ja ajatteluun merkittävästi ohjaten yksilöitä oman edun ja saavutusten tavoitteluun yhä vahvemmin. Tämä ulkopuolinen paine voi hankaloittaa valmentajien työtä, sillä heidän on pidettävä huolta sekä pelaajien kehityksestä että joukkueen yhtenäisyydestä samanaikaisesti huomioiden ulkopuoliset vaikutteet, jotka vetävät pelaajia eri suuntiin.

”Tausta ja ympäristö ottaa koko ajan enemmän valtaa ja hallintaa. Esimerkiksi agenttitoimistot palkkaavat pelaajille henkilökohtaisia valmentajia ja päättävät, miten yksilön tulisi harjoitella. Eli agentit tuntuvat tietävät päävalmentajia paremmin, miten pelaajan tulisi harjoitella. Eli pahimmassa skenaariossa valmentajat vain tulevat paikalle ja peluuttavat pelaajia, mutta itse valmennustyön tekevät muut valmentajat ja tahot muualla. Todella paljon on ihmisiä ympärillä, mutta kenen hanskassa kokonaisuus on?” (H6)

Tutkimuksessa korostui ulkoisten tekijöiden merkitys sekä vaikutus myös valmentajiin ja valmentamiseen. Ulkoisten tekijöiden vaikutusvallan kasvun nähdään vaikuttavan suoraan myös esimerkiksi valmentajien valmennustyyliin sekä rekrytointiin. Ulkopuolisten tahojen, kuten median, agenttien, pelaajien vanhempien ja sponsorien asettamien odotusten ja vaatimusten nähdään muokkaavan vahvasti valmennuksen suuntaa. Valmentaja, joka ei mukauta toimintaansa näiden tahojen toiveiden mukaisesti, saattaa kohdata ongelmia, joutua syrjään tai menettää uskottavuutensa.

Haastateltavat toivat esiin, että tällainen ristiriita ulkopuolisten tahojen kanssa voi johtaa valmentajan ammatillisen pätevyyden kyseenalaistamiseen, vaikka kyse olisi siitä, että valmentaja haluaa pysyä omille arvoilleen uskollisena. Useampi haastateltava totesi, että mikäli valmentaja ei nyky-päivänä erityisesti Suomessa valmenna yksilö- ja pelaajalähtöisellä valmennustyyllillä, on hänellä vaarana tulla leimatuksi huonona valmentajana tai jäädä kokonaan työttömäksi.

”Ulkopuoliset tahot, kuten media, agentit, pelaajien vanhemmat, sponsorit vievät valmennuskulttuuria haluamaansa suuntaan. Ja jos sinä valmentajana poikkeat tästä valtavrasta, niin sinulle tulee ongelmia, sinulla on vaarana pudota kelkasta. Jos olet eri mieltä näiden tahojen kanssa, niin sinua ei edes haluta ymmärtää, koska poikkeat valtavrasta. Siinä on riskinä valmentajalle se, että kun pidät omista periaatteista kiinni, niin sinut tuomitaan siitä, että olet väärän aikakauden valmentaja. Sinut on helppo naulata.” (H3)

5 Yhteenveto tutkimustuloksista

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä mahdollisuuksia ja haasteita yksilölähtöisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa. Aihetta tutkimalla ja siihen paneutumalla tavoitteena oli kehittää ja edistää jääkiekon ammattivalmennusta, sillä yksilökeskeisen valmentamisen syvempi ymmärtäminen voi tarjota valmentajille parempia tapoja pelaajien valmentamiseen ja tukemiseen.

Tämä tutkimus pyrki analysoimaan yksilökeskeisen valmennuksen vaikutuksia, mahdollisuuksia ja haasteita, jotta valmentajat voisivat omaksua entistä tehokkaampia ja kokonaisvaltaisempia valmennustapoja ja -menetelmiä.

Tutkimuksen tavoitteen saavuttamiseksi tarvittiin vastaukset kolmeen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, miksi valmentaminen on muuttumassa yksilökeskeisempään suuntaan ammattijääkiekossa. Tutkimuksessa tuli ilmi laajemman yhteiskunnallisen muutoksen olevan keskeinen syy valmennuskulttuurin muutoksen taustalla. Tutkimukseen haastatellut valmentajat kokevat koko yhteiskunnan ja maailman muuttuvan yhä enemmän yksilökeskeiseen suuntaan, mikä heijastuu suoraan myös ammattijääkiekon valmentamiseen. Lasten ja nuorten kasvatusmetodien koetaan muuttuneen kohti yksilökeskeisempää suuntaa, mikä näkyy myös uuden sukupolven odotuksissa, tavoitteissa ja tarpeissa valmennuksen suhteen. Tutkimuksessa ilmeni, että muutoksen koetaan tuovan myös kilpailuetua ammattijääkiekossa, minkä nähdään vaikuttaneen ja vauhdittaneen muutosta kohti yksilökeskeisempää valmennustapaa.

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, millaisia mahdollisuuksia yksilökeskeisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa. Tutkimuksessa tuli ilmi, että kilpailuedun saavuttaminen yksilö- ja pelaajakeskeisellä valmennustavalla nähdään sekä valmennuskulttuurin muutoksen syynä että sen myönteisenä mahdollisuutena. Kilpailuedun nähdään syntyvän siitä, että joukkueen yksilöiden kehittäminen valmennustavan avulla kasvattaa heistä monipuolisia ja itsenäisiä huippu-urheilijoita. Yksilöiden vahvistuminen puolestaan kasvattaa koko joukkueen suorituskykyä, mikä voi tuoda ratkaisevan edun vastustajiin nähden. Tutkimuksessa havaittiin tämän pätevän erityisesti silloin, kun joukkueilla on käytössään eri määrä resursseja pelaajien hankintaan, jolloin pienemmän budjetin joukkueet pyrkivät kehittämään yksilökeskeisen valmennuksen avulla nykyisistä pelaajistaan parempia ja kuroma resursseiltaan vahvempien joukkueiden etumatkaa kiinni.

Tutkimuksen mukaan yksilölähtöisen valmentamisen keskeisenä tavoitteena ja sen merkittävänä mahdollisuutena pidetään urheilijan oman ajattelun ja itsensä johtamisen kehittämistä. Valmennustavalla pyritään vaikuttamaan siihen, että urheilija osaisi arvioida omaa suoritustaan aktiivisesti ja ymmärtäisi kehityksensä kannalta merkittäviä tekijöitä paremmin. Tutkimuksessa ilmeni, että yksilön oppiessa refleктоimaan omaa toimintaansa ja tunnistamaan vahvuutensa sekä kehityskohteensa, hän pystyy ottamaan suuremman vastuun omasta tekemisestään ja hänen motivaationsa

kasvaa. Haastateltavat korostivat yksilölähtöisen valmentamisen tukevan tällä tavoin yksilön kehitystä myös urheilun ulkopuolella, sillä yksilön oppiessa tuntemaan ja johtamaan itseään paremmin, hänelle karttuu samalla myös taitoja ja työkaluja muihin elämän osa-alueisiin, kuten tulevaisuuden työelämään ja sosiaalisiin suhteisiin. Näin urheilijasta kasvaa kokonaisvaltaisesti vahvempi ja tasapainoisempi yksilö, joka osaa kohdata ja ratkaista haasteita monilla eri elämänalueilla.

Valmentajan ja pelaajan välinen vahva suhde on haastateltavien mukaan kaiken valmentamisen perusta. Tutkimuksessa tuli ilmi, että yksilölähtöinen valmennustapa mahdollistaa ja helpottaa tämän suhteen rakentamista. Haastateltavat kokevat valmennustavan auttavan valmentajaa ymmärtämään syvemmin urheilijan persoonallisuutta ja kehitystarpeita sekä kohdistamaan palautteen oikealla tavalla ja oikeaan aikaan. Keskinäisen suhteen kehittyessä urheilijan luottamus sekä itseensä että valmentajaansa paranee. Tutkimuksessa ilmeni, että yksilölähtöinen valmentaminen auttaa luomaan turvallisen ja positiivisen ilmapiirin sekä ympäristön. Turvallinen ja positiivinen ilmapiiri rohkaisee yksilöitä tuomaan omaa persoonaansa esille ja olemaan omia itsejään, minkä nähdään tukevan yksilön kehitystä, itseluottamusta sekä rohkeutta yrittää ja epäonnistua. Tällainen ilmapiiri nähdään erityisen tärkeänä epävarmassa ja paineistetussa ympäristössä, kuten ammattijääkiekossa.

Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, mitä haasteita yksilölähtöisellä valmentamisella on ammattijääkiekossa. Tutkimuksen perusteella ajanhallinta on keskeinen haaste yksilölähtöisen valmentamisen toteuttamisessa. Valmentajat korostivat, että yksilölähtöinen lähestymistapa vaatii huomattavasti enemmän aikaa ja resursseja kuin perinteinen joukkuevalmennus. Pelaajamäärän ollessa suuri, jokaisen yksilön henkilökohtainen tunteminen ja heidän kehityksensä seuraaminen koetaan ajankäytöllisesti haastavaksi. Haastateltavat korostivat, että valmentajan on huolehdittava myös omasta hyvinvoinnistaan valmentamisen ohella erityisesti ammattijääkiekossa, jossa suorituspainee ovat korkealla. Tutkimuksessa ilmeni, että yksilölähtöinen valmennustapa ei ole käytännössä toteuttavissa, jos joukkueessa ei ole riittävästi valmentajia huomiomaan pelaajien henkilökohtaisia tarpeita. Valmentajien määrän lisäämisen koettiin kuitenkin olevan ristiriitainen asia, sillä tutkimuksen mukaan valmentajien liiallinen määrä hankaloittaa joukkueen kokonaisuuden hallintaa ja aiheuttaa valmennuksen pirstaloitumista, jossa jokaisella yksilöllä on useita eri valmentajia sekä joukkueen sisällä että sen ulkopuolella. Tämä voi johtaa tilanteeseen, jossa valmennustiimin moninaisuus luo liian monta näkökulmaa ja liikaa erillistä informaatiota, jolloin kokonaisuuden hallinta kärsii. Ilman selkeää valmentajien välistä koordinaointia pelaajan kehitys saattaa häiriintyä tai muuttua hajanaiseksi.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että yksilölähtöisen valmentamisen merkittävänä haasteena koetaan valmennustyylin tuntevien ja osaavien valmentajien riittämätön määrä. Merkittävimpinä puutteina ja

valmennusta rajoittavina tekijöinä esille nousivat vajavaiset kommunikaatio-, johtamis- sekä sosiaaliset taidot. Näitä osa-alueita pidetään keskeisinä taitoina yksilölähtöisen valmentamisen kannalta. Tutkimuksessa nousi esiin myös valmentajakoulutuksen merkitys erityisesti Suomessa. Haastateltavat valmentajat pitivät suomalaisen valmentajakoulutuksen tasoa riittämättömänä kansainvälisesti, mikä heikentää ammattitaidon kehittämistä. Yksilölähtöisen valmennuksen nähdään vaativan korkeaa ammattitaitoa ja paljastavan valmentajien todelliset kyvyt, sillä nykypäivän pelaajat ovat tietoisempia omista tarpeistaan ja vaativat perusteluja toiminalleen.

Tutkimuksessa nousi esiin näkemys, jonka mukaan yksilölähtöinen valmentaminen on mennyt liian pitkälle. Haastateltavat kokevat, että pelaajille annetaan liikaa vapauksia ja yksilön merkitystä korostetaan kohtuuttoman paljon, jolloin joukkueen kokonaisuus kärsii. Tutkimuksessa ilmeni, että yksilöiden roolin ja merkityksen liiallinen korostuminen aiheuttaa haasteita joukkueen valmentamisessa ja yhtenäisyydessä. Haastateltavien mukaan yksilölähtöinen valmennus ymmärretään usein virheellisesti vain pelaajan henkilökohtaisen osaamisen ja taitojen kehittämisenä, jolloin joukkueen tarpeet jäävät toissijaisiksi. Oikeana lähestymistapana ja yksilölähtöisen valmentamisen käsitteen tulkintana nähdään yksilön tukeminen ja kehittäminen joukkueen raamien sisällä.

Tutkimuksessa havaittiin, että yksilölähtöinen valmentaminen luo haasteita riittävän vaatimustason ylläpitämiselle. Yksilöllinen valmennustyyli antaa pelaajille vapauksia, mikä voi johtaa siihen, että he eivät pysty vastaamaan tarvittaviin vaatimuksiin. Pelaajien tottuessa vapauksiin, heidän valmiutensa vastaanottaa rakentavaa palautetta ja kritiikkiä nähdään laskevan pitkällä aikavälillä, mikä taas luo valmentajalle haasteita löytää oikea tasapaino positiivisen vahvistamisen ja kehittävän palautteen antamisen välillä. Haastateltavat kuitenkin kokivat, että riittävän osaamisen ja sopivien työkalujen löytäminen kovan vaatimustason ylläpitämiseksi tuo joukkueelle merkittävää kilpailuetua muihin nähden, sillä vaatimustason nähdään pudonneen laajassa mittakaavassa valmennuskulttuurin muutoksen myötä.

Tutkimuksessa korostui, että yksilökeskeisyyden lisääntyminen tuo valmennukseen uudenlaisia haasteita, erityisesti ulkoisten tekijöiden, kuten rahan, julkisuuden ja pelaajien egoismin kautta. Sosiaalisen median, pelaaja-agenttien ja muiden yksilöä valokeilaan nostavien tahojen vaikutus on kasvattanut pelaajien vaikutusvaltaa, mikä voi heikentää joukkueen dynamiikkaa ja vaikeuttaa valmentajien työtä. Ulkopuolisten odotusten paineen koetaan pakottavan valmentajia mukautumaan yksilölähtöiseen valmennustyyliin, mikäli he haluavat säilyttää uskottavuutensa ja asemansa.



Kuva 1. Yhteenveto tutkimustuloksista

6 Pohdinta

Tässä luvussa pohditaan ja arvioidaan tutkimustuloksia. Luvussa käydään läpi myös kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Luvun lopussa pohdin opin- näytetyöprosessiani kokonaisuutena.

6.1 Tulosten pohdintaa ja arviointia

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli yksilölähtöisen valmentamisen ja siihen liittyvien tekijöiden kokonaisvaltainen ja syvempi ymmärtäminen ammattijääkiekon valmennuksessa. Aiheen perusteellisen tarkastelun tavoitteena oli laajan näkemyksen ja ymmärryksen saaminen ja sitä kautta ammat- tijääkiekon valmentamisen kehittäminen. Tutkimuksen tuloksena syntyi laajamittainen selvitys yksi- lölähtöisen valmentamisen syistä, mahdollisuuksista ja haasteista. Tutkimus toimii kattavana läpi- leikkauksena yksilölähtöisen valmentamisen osa-alueista ammattijääkiekon valmennuksen hui- pulta.

Kuten johdannossa jo totesin, ammattijääkiekon yksilökeskeistä valmennusta ei ole tarkasteltu kir- jallisuudessa eikä julkisuudessa mielestäni riittävän kokonaisvaltaisesti. Keskustelu jää monesti hyvin pinnalliseksi. Tyypillisin tapa kommentoida valmennuskulttuurin ja -tapojen muutosta on to- deta vanhan sukupolven valmentajien väistyneen modernien ihmislähtöisten valmentajien tieltä (Lulkku 3.4.2022; Hoffren 28.11.2019), mutta harvoin puhutaan tämän siirtymän tuomista konkreet- tisista muutoksista ja uudistuksista. Tämä näkyi myös kirjoittaessani tietoperustaa: yksilölähtöisen valmentamisen haasteita ja negatiivisia puolia on käsitelty, tutkittu ja analysoitu todella vähän. Mi- nusta olikin todella yllättävää, kuinka paljon ammattivalmentajat puhuivat tutkimushaastatteluissa nimenomaan yksilölähtöiseen valmentamiseen liittyvistä haasteista. Moni heistä totesi, että asiaa tulisi tutkia ja asiasta tulisi keskustella huomattavasti nykyistä enemmän.

Tietoperustan ja tutkimustulosten selkein yhtymäkohta oli laajemman yhteiskunnallisen muutoksen näkeminen valmennuskulttuurin muutoksen taustalla. Tätä tukee myös Erkkä Westerlundin käsitys siitä, että huippu-urheilu ei ole erillinen saareke, vaan osa elämää ja yhteiskuntaa (Westerlund & Tuppurainen, luku 13). Tutkimustuloksissa tuli ilmi monia yhteiskunnallisesti pinnalla olevia aiheita, mutta ammattijääkiekon kontekstissa. Tästä esimerkkinä toimii valmentajien sopiva ja riittävä määrä joukkueessa, mikä on lähes suoraan verrannollinen yhteiskunnalliseen keskusteluun luok- kakoista ja opettajien sopivasta määrästä oppilaisiin nähden. Yhteiskunnan muuttuminen yksilö- keskeisempään suuntaan heijastuu suoraan myös ammattijääkiekon valmennuskulttuuriin. Maail- massa painotetaan yhä enemmän yksilön omia valintoja, autonomisuutta ja henkilökohtaista kehi- tystä. Tietoperustasta sekä tutkimuksesta kävi ilmi näiden tekijöiden olevan myös yksilölähtöisen

valmentamisen keskeisiä tekijöitä, joten muutos kohti tätä valmennustapaa on mielestäni luonnollinen.

Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksia ja haasteita tutkiessani kävi ilmi, että haasteista kumpuaa myös mahdollisuuksia. Tästä täydellisenä esimerkkinä toimii riittävän vaatimustason ylläpitäminen. Tutkimuksessa selvisi, että yksilölähtöinen valmentaminen luo merkittäviä haasteita riittävän vaatimustason ylläpitämiselle, sillä kritiikin antaminen ja vastaanottaminen koetaan nykypäivänä haasteelliseksi. Tästä syntyy samalla myös erinomainen mahdollisuus valmennuksen kehittämiseen ja kilpailuedun saavuttamiseen. Valmentajan oppiessa luomaan korkean vaatimustason ympäristön, jossa annetaan palautetta riittävän rehellisesti, mutta samalla kannustavasti ja välittävästi, johtaa todennäköisesti parempiin tuloksiin sekä henkilökohtaisella että koko joukkueen tasolla.

Koko tutkimuksen ajan pyrin olemaan objektiivinen enkä tuonut omia näkemyksiäni tai mielipiteitäni esiin haastattelutilanteissa. Minulla oli kuitenkin joitakin olettamia ja odotuksia aiheista ja teemoista, jotka nousisivat mahdollisesti esiin tutkimuksen aikana. Tästä esimerkkinä toimii haastattelukysymykset, jotka tehdään tutkijan omasta näkökulmasta ennen tutkimushaastatteluja. Haastattelukysymyksessä seitsemän kysyin, miten resurssit, kuten aika ja raha, rajoittavat yksilölähtöisen valmentamisen toteuttamista ammattijääkiekossa. Suurena henkilökohtaisena yllätyksenä rahan ei nähty olevan ongelma tai rajoittava tekijä ammattijääkiekon valmennuksessa, vaan se sivuutettiin lähes kokonaan haastatteluissa. Useampi haastateltava totesi, että rahaa kyllä löydetään, mutta ratkaisevampaa on, mihin sitä kohdennetaan.

Ammattijääkiekon valmennus ja valmentajat ovat kovan paineen alla yhteiskunnan muutoksen, yksilökeskeisyyden nousun ja niistä lähtöisin olevien odotusten ja oletusten takia. Jos valmentaja päättää kulkea valmennustyyllissään- ja tavoissaan valtavirtaa vastaan tai noudattaa omaa periaatteellista lähestymistapaansa, hän voi kohdata huomattavia ongelmia esimerkiksi työnhaussa. Luvussa 2.4 käsiteltiin sitä, kuinka valmentajien on löydettävä ja opittava modernit tavat valmentaa, tai muuten uudessa ajassa ei selviydy (Saarikoski 2015, luku 13). Tästä mielenkiintoisena nostona tutkimuksessa selvisi, että valmentaja, joka ei mukauta toimintaansa ulkoisten odotusten ja oletusten mukaisesti, saattaa kohdata ongelmia, joutua syrjään tai menettää uskottavuutensa. Ristiriita ulkopuolisten tahojen kanssa voi johtaa valmentajan ammatillisen pätevyyden kyseenalaistamiseen, vaikka kyse olisi siitä, että valmentaja haluaa pysyä omille arvoilleen uskollisena. Mikäli valmentaja ei siis valmenna yksilö- ja pelaajalähtöisellä valmennustyyllillä muiden odotusten mukaisesti, on hänellä vaarana tulla leimatuksi huonona valmentajana tai jäädä kokonaan työttömäksi. Tämä luo valtavaa painetta valmentajille, enkä näe suuntausta pelkästään hyvänä asiana.

Käytännössä katsoen ulkoiset tahot pyrkivät ja pystyvät määrittelemään tavan, jolla valmentajan tulisi valmentaa, vaikka hän itse on oman työnsä asiantuntija.

6.2 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusta tehdessäni huomasin, kuinka innokkaasti sekä intohimoisesti tutkimukseen haastateltavat valmentajat suhtautuivat aiheeseen. Heistä suurin osa sanoi suoraan aiheen olevan erittäin ajankohtainen ja kiinnostava, mikä kertoo mielestäni siitä, että aihetta voisi tutkia vielä enemmän ja siitä tulisi myös keskustella sekä jääkiekkopiireissä että julkisuudessa laajemmin. Valmentajat kokivat tarpeelliseksi tuoda näkemyksiään esiin erityisesti yksilölähtöisestä valmennuksesta kumpuavista uudenlaisista haasteista, joista he kertoivat mielipiteitään kattavasti. Tämä korostaa tarvetta tutkia aihetta vielä nykyistä enemmän.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin ammattijääkiekkoon, mutta tutkimus olisi mielenkiintoista tehdä amatööritasolla erityisesti juniorivalmennuksen näkökulmasta, sillä nuorten pelaajien kehitykseen vaikuttavat tekijät poikkeavat merkittävästi ammattilaistasosta. Juniorijääkiekossa tulisi korostua pelaajien kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys sekä arvojen ja asenteiden rakentuminen, jolloin valmennus ei keskittyisi pelkästään teknisten taitojen kehittämiseen, vaan myös sosiaalisten taitojen, itseluottamuksen ja yhteistyön vahvistamiseen. Tästä syystä yksilölähtöinen valmentaminen sopisi metodiensa ja tavoitteidensa puolesta erinomaisesti juniorivalmennukseen, mutta samalla valmennustyylistä kumpuavia haasteita tulisi tutkia ja ottaa huomioon enemmän. Amatööritasolla valmennusresurssit ovat usein rajallisemmat ja valmentajien taustat voivat olla hyvin erilaisia, mikä vaikuttaa valmennuksen tyyliin ja laatuun. Tutkimalla yksilölähtöisen valmennuksen mahdollisuuksia ja haasteita juniorijääkiekossa saataisiin arvokasta tietoa siitä, miten valmennusta voisi kehittää eri sarjoissa ja ikäluokissa sekä sitä, miten nuorten pelaajien yksilöllisiä tarpeita voitaisiin huomioida entistä paremmin myös pienemmissä seuroissa. Tämä voisi syventää ymmärrystä nuorten valmennuksesta ja kehityspoluista sekä edistää parempien ja kestävämpien keinojen luomista heidän urheilullisen ja henkisen kasvunsa tukemiseksi.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin valmentajien ja valmennuksen näkökulmaan aiheesta, mutta olisi mielenkiintoista tutkia aihetta myös pelaajien näkökulmasta. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi haastatteleamalla ammattijääkiekkoilijoita, joilta voisi kysyä heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksista ja haasteista. Pelaajien näkökulma voisi tarjota arvokasta tietoa siitä, miten yksilölliset valmennusmenetelmät vaikuttavat heidän motivaatioonsa, suorituskykyynsä ja urakehitykseensä. Haastatteluiden kautta saataisiin myös käsitys siitä, millaisia hyötyjä ja haittoja pelaajat näkevät valmennustyyliin sekä siitä, kuinka hyvin valmennustavan ja valmentajien tuen koetaan vastaavan heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan ja tarpeitaan.

Lisäksi pelaajat voisivat tuoda esiin kehitysehdotuksia valmennusprosessiin, mikä auttaisi tunnistamaan yksilöllisen valmentamisen mahdollisia puutteita ja vahvuuksia käytännön tasolla.

6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää pohtia ja arvioida sen luotettavuutta. Luotettavuuden käsitteestä on olemassa monia eri näkemyksiä, mutta tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan usein uskottavuuden, siirrettävyyden ja eettisyyden näkökulmista. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka muut tutkimuksen aiheeseen ja teemaan perehtyneet asiantuntijat sekä tutkimuksen kohdejoukko luottavat ja hyväksyvät tutkimuksen tulokset ja pitävät tutkimusta asianmukaisesti laadittuna. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimus olisi toistettavissa eli voitaisiinko samaa tutkimusaihetta tarkastella eri ympäristössä tai eri kohderyhmän kanssa. Siirrettävyys viittaa siis siihen, miten yleispäteviä ja käyttökelpoisia tutkimuksen havainnot ovat laajemmassa mittakaavassa tai erilaisissa olosuhteissa. Eettisyyden tarkastelulla tarkoitetaan puolestaan sitä, kuinka hyvin tutkija on noudattanut eettisiä periaatteita tutkimusta tehdessään. Myös tässä tutkimuksessa luotettavuutta tarkastellaan näiden näkökulmien kautta. (Puusa & Juuti 2020, luku V)

Puusan ja Juutin (2020, luku 12) mukaan uskottavuuden arvioinnissa on tärkeää muistaa, että laadullisessa tutkimuksessa jokainen valinta perustuu enemmän tai vähemmän tutkijan subjektiivisiin valintoihin, minkä takia täydellistä tieteen objektiivisuutta oli mahdotonta saavuttaa tämänkään tutkimuksen osalta. Tunnen osan tutkimukseen haastateltavista valmentajista henkilökohtaisesti, joten minulla oli jo entuudestaan jonkinlainen kokemukseen perustuva ennakkokäsitys heidän näkemysistään. Henkilökohtaiset suhteet helpottivat haastatteluiden pitämistä ja uskon vilpittömästi, että tämä myös rohkaisi valmentajia olemaan avoimia ja puhumaan aiheesta vapaasti. Uskon myös valmentajien anonymiteetin säilyttämisen vaikuttaneen positiivisella tavalla siihen, että he uskalsivat vastata haastattelukysymyksiin avoimesti ja rehellisesti. Pysin tutkimusta tehdessäni olemaan kuitenkin mahdollisimman objektiivinen, mikä ilmeni esimerkiksi siinä, etten johdatellut haastatteluita mihinkään tiettyyn suuntaan enkä olettanut saavani tiettyjä vastauksia kysymyksiini. Pysin siirtämään omat ennakkokäsitykseni syrjään ja menin haastatteluihin avoimin mielin. Haastatteluissa annettiin tilaa vapaamuotoiselle keskustelulle ja annettiin haastateltavien kertoa mielipiteitään ja näkemyksiään vapaasti ilman minkäänlaisten rajojen asettamista. Henkilökohtaisilla suhteilla haastateltaviin valmentajiin on todennäköisesti ollut jossain määrin vaikutusta tutkimuksen luotettavuuteen. Puusa ja Juuti (2020, luku 11) kuitenkin mainitsevat tutkimuksen uskottavuutta vahvistavana tekijänä sen, että tutkija osaa tarkastella tutkimustuloksia omiin ennakkokäsityksiinsä peilaten.

Tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa haastateltujen ammattivalmentajien määrä sekä heidän laaja kansainvälinen kokemuksensa ammattijääkiekosta ja -valmennuksesta. Heidän

asiantuntemuksensa ja pitkä kokemuksensa lajista tukevat tutkimuksen luotettavuutta ja lisäävät tulosten uskottavuutta, sillä heidän kokemusten ja näkökulmien avulla tutkimuksen aihetta voitiin tarkastella laajasti ja yksityiskohtaisesti. Tämä varmistaa sen, että tutkimuksen tulokset eivät perustu yksipuoliseen näkemykseen, vaan tarjoavat kattavan kuvan tutkimuksen aiheesta.

Tutkimuksen siirrettävyyttä tarkasteltaessa voidaan ottaa huomioon se, että olen pyrkinyt esittämään tutkimusprosessin vaiheet yksityiskohtaisesti sekä avannut haastattelukysymykset, jotta tutkimus olisi toistettavissa ja sovellettavissa eri tutkimusympäristössä. Vaikka tulokset saattaisivat vaihdella haastateltavien ammattivalmentajien mukaan, uskon kuitenkin vakaasti, että keskeiset teemat ja pääpiirteet olisivat edelleen havaittavissa tutkimusta toistettaessa.

Tämän tutkimuksen eettisyyttä puoltaa se, että tutkimus tehtiin alusta loppuun ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n laatimien opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan. Suositukset perustuvat lainsäädäntöön sekä tiedeyhteisön kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin, suosituksiin ja linjauksiin (Arene). Suosituksia noudattaen arvioin jo ennen tutkimuksen aloittamista opinnäytetyösuunnitelmassani esimerkiksi tutkimuksen eettisyyttä, aineiston keruuta, käsittelyä ja säilytystä, tietoturvaan liittyviä tekijöitä sekä aineiston hävittämistä. Ennen tutkimushaastatteluja lähetin kaikille haastateltaville tutkimustiedotteen (liite 2.) ja suostumuslomakkeen (liite 3.), joiden avulla varmistin osallistujien olevan tietoisia tutkimuksen sisällöstä ja heidän oikeuksistaan. Haastateltavilla valmentajilla oli koko tutkimuksen ajan itsemääräämisoikeus ja heidän osallistumisensa perustui täysin vapaaehtoisuuteen.

6.4 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessini alkoi elokuussa 2024, ja työni valmistui saman vuoden marraskuussa. Kaiken kaikkiaan prosessi eteni tasaiseen tahtiin ja valmistui tavoiteajassa. Olin päättänyt kesällä 2024 opinnäytetyöni aiheen, mutta opinnäytetyöprosessin alkaessa päätin muokata sitä hieman ja keskittyä valmennuskulttuurin muutoksen sijaan vielä tarkemmin muutoksesta kumpuavien mahdollisuuksien ja haasteiden tarkasteluun. Halusin tarkastella aihetta kriittisesti ja yksityiskohtaisesti, sillä mielestäni aiheesta ei ole puhuttu julkisuudessa riittävästi. Valmennuskulttuurin muutoksesta on puhuttu paljon, mutta sen positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista mielestäni yllättävän vähän. Pitkä ammattiurani jääkiekkoilijana sekä kiinnostukseni johtamista ja valmentamista kohtaan vaikutti aiheen valintaan merkittävästi. Kirjoitin koko opinnäytetyön Saksassa työni ohella.

Aiheen valinnan jälkeen aloin työstämään opinnäytetyösuunnitelmaa, jonka perusteellinen tekeminen auttoi minua työni toteutuksessa koko projektin ajan. Suunnitelman kirjoittaminen auttoi selkeyttämään omia ajatuksiani, teki varsinaisen työn aloittamisesta huomattavasti helpompaa ja auttoi opinnäytetyön rakenteen muodostumisessa. Suunnitelman tekemisen ohella osallistuin Teams-

sovelluksen kautta Haaga-Helian järjestämiin yhteisohjaukseroihin sekä tapasin opinnäytetyötäni ohjaavaa opettajaa useampaan otteeseen. Erityisesti ohjaavan opettajan apu oli ratkaisevan tärkeää koko prosessin ajan. Ilman sitä en todennäköisesti olisi saanut opinnäytetyötäni valmiiksi tavoiteajassa, jonka asetin projektin alkaessa.

Opinnäytetyön kirjoittaminen sujui tasaiseen tahtiin työni ohella. Pysin kirjoittamaan lähes joka päivä jotain, edes muutaman lauseen, jotta sain itselleni tunteen prosessini edistymisestä. Opinnäytetyöni aihe oli mielessäni päivittäin koko projektin ajan, mutta pidin sitä hyvänä asiana, sillä työstin pääni sisällä käsittelemääni aihetta. Kun istuin tietokoneeni ääreen kirjoittamaan, siirsin päivän aikana miettämäni asiat tekstiksi opinnäytetyöhöni. Tämä tyyli toimi itselleni erinomaisesti, sillä pitkistä kirjoitustauoista johtuvia haasteita ei ilmennyt. Haastavinta oli löytää aikaa ja jaksamista kirjoittamiselle otteluruuhkien aikana, jolloin edustamani joukkue saattoi pelata useita otteluita yhden viikon aikana. Tällaisina viikkoina keskityin siihen, että pystyn sopivina hetkinä edistämään työtäni edes hieman, jotta pitkiä taukoja kirjoittamisen välillä ei syntyisi.

Tunnen kehittyneeni opinnäytetyöprosessini aikana suurten projektikokonaisuuksien hallinnassa. Projektini oli laaja kokonaisuus, joka vaati sekä teoreettista osaamista että käytännön soveltamista, pitkän aikavälin ajanhallintaa, kriittistä ajattelua ja kykyä yhdistää erilaisia tietolähteitä johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Koen oppineeni näiden osa-alueiden hallintaa sekä toteuttamista projektini aikana. Uskon näiden taitojen auttavan minua erityisesti tulevaisuuden työelämässä, jossa suurten projektikokonaisuuksien hallinta on tärkeässä roolissa monella eri alalla.

Toivon opinnäytetyöni antavan uusia ajatuksia, näkemyksiä ja näkökulmia ammattijääkiekon valmennukseen, joka on tällä hetkellä selkeässä murrosvaiheessa. Tieto ja ymmärrys aiheesta auttavat valmentajaa tarjoamaan parempia käytäntöjä pelaajien sekä itsensä kehittämiseksi. Ammattijääkiekko on muuttumassa nopeasti, ja uusien metodien ja lähestymistapojen omaksuminen on elintärkeää, jotta valmentajat pystyvät sopeutumaan muuttuvaan ympäristöön ja vastaamaan nyky-päivän tarpeisiin ja odotuksiin. Toivon opinnäytetyöni toimivan hyödyllisenä resurssina niin nykyisille kuin tuleville valmentajille tarjoten heille uusia näkökulmia ja työkaluja, jotka auttavat heitä navigoimaan tässä murrosvaiheessa ja edistämään jääkiekon kehitystä.

Lähteet

Arene. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Luettavissa: https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Luettu 20.9.2024.

Arvo, A. 2023. Urheilijalähtöinen valmennuskulttuuri ja sen edistäminen. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, liikunnanohjaajan amk-tutkinto. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202303053053>. Luettu 10.9.2024.

Fredriksson, M., & Saarivirta, T. 2015. Johtaminen eilen ja tänään – johtamisen rooli oppimisen mahdollistajana. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 17(1), 7–20.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. Tutkimushaastattelu. 2022. Gaudeamus. Helsinki. E-kirja. Luettu 5.9.2024

Hoffren, S. 28.11.2019. Alpo Suhonen kritisoi NHL:n valmennuskulttuuria – SM-liigassa nähty myös irvokas tapaus: ”Tarttui pelaajaa kurkusta kiinni ja huusi kuin hinaaja”. IS. Luettavissa: <https://www.is.fi/nhl/art-2000006323240.html>. Luettu 29.8.2024.

Hyypä, M. 4.2.2021. Kulttuuri ja terveys. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01283>. Luettu 1.11.2024.

Hämäläinen, P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Minerva. Helsinki. E-kirja. Luettu 12.9.2024.

Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. 2023. A review of the use of technology in sport coaching: current trends and future directions: 2025, V.11, No. 1. Health, Sport, Rehabilitation. Luettavissa: <https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/727>. Luettu 7.11.2024.

Juhila, K. Tietoarkisto. 2024. Koodaaminen. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>. Luettu 8.10.2024.

Lulkku, S. 3.4.2022. Jääkiekon valmennus uudistui ja vanhan liiton ärjyluotsit väistyivät - Valmentaja Tommi Niemelä lajista: ”Me ollaan pelaajia varten, ei toisinpäin”. Seura. Luettavissa: <https://seura.fi/asiat/tutkivat/jaakiekon-valmennus-uudistui-vanhan-liiton-rayhaamisajoista/>. Luettu 29.8.2024.

Milbrath, M. 2017. Athlete-centered coaching: What, why, and how. Track Coach. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/311951642_Athletecentered_coaching_What_why_and_how. Luettu 1.11.2024.

- Mintz, S. 26.9.2024. The Rise of the Self - How individualism transformed Western societies. Inside Highed Ed Blogi. Luettavissa: <https://www.insidehighered.com/opinion/blogs/higher-ed-gamma/2024/09/26/how-individualism-transformed-western-societies>. Luettu 7.11.2024.
- Ojanen, M. 2020. Valmennatko vaikuttavasti? Kirja valmentajalle, esihenkilölle ja HR-ammattilaiselle. Kaswu. Jyväskylä. E-kirja. Luettu 2.11.2024.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan 4. uudistettu painos. Sanoma pro. Helsinki. E-kirja. Luettu 5.9.2024.
- Opetushallitus. 2024. Mitä kulttuurilla tarkoitetaan? Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mita-kulttuurilla-tarkoitetaan>. Luettu 1.11.2024.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Helsinki. E-kirja. Luettu 5.9.2024.
- Riaz, T. 10.3.2024. The Rise of Individualism: How Society's Values Are Shifting. Rootsandroutemag.com. Luettavissa: <https://www.rootsandroutemag.com/the-rise-of-individualism-how-societys-values-are-shifting/>. Luettu 6.11.2024.
- Saarikoski, S. 2015. Dettmann ja johtamisen taito. WSOY. Helsinki. Äänikirja. Kuunneltu 3.9.2024.
- Sumler, C. 1.11.2024. 6 Ways Social Media Impacts Athlete Identity. TrueSport. Luettavissa: <https://truesport.org/mental-wellness/social-media-impacts-athlete/>. Luettu 7.11.2024.
- Suomen Valmentajat ry. 2024. Valmentajalla on väliä – kampanja. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>. Luettu 6.11.2024.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. E-kirja. Luettu 5.9.2024.
- Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Helsinki.
- Westerlund, E. & Tuppurainen, M. 2019. Erkkä – Elämän peliä. Fitra. Helsinki. Äänikirja. Kuunneltu 1.9.2024.

Liitteet

Liite 1. Asiantuntijahaastatteluiden kysymykset

1. Miksi valmennuskulttuuri on muuttumassa yksilö- ja pelaajakeskeiseen suuntaan ammattijääkiekossa?
2. Mitkä ovat yksilölähtöisen valmentamisen positiiviset puolet ja suurimmat mahdollisuudet ammattijääkiekossa?
3. Miten yksilökeskeinen valmennus tukee pelaajan kehittymistä ja uraa parhaalla mahdollisella tavalla?
4. Miten yksilön kehittäminen ja joukkueen maksimaalinen tulos yhdistetään toisiinsa?
5. Mitkä ovat yksilölähtöisen valmentamisen suurimmat haasteet ammattijääkiekossa?
6. Millaisia haasteita yksilölähtöinen valmentaminen asettaa joukkueen yhtenäisyyden ja ryhmädynamiikan ylläpitämiselle?
7. Miten resurssit, kuten aika ja raha, rajoittavat yksilölähtöisen valmentamisen toteuttamista ammattijääkiekossa?
8. Millaisena näet ammattijääkiekon valmentamisen nykytilan ja tulevaisuuden?

Liite 2. Tutkimustiedote

Opinnäytetyön nimi: Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuudet ja haasteet ammattijääkiekossa

Opiskelijan nimi ja yhteystiedot: Markus Hännikäinen, (Yhteystiedot poistettu)

Ohjaavan opettajan nimi ja sähköpostiosoite: (Yhteystiedot poistettu)

Aineiston keruun tavoite: Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksien ja haasteiden ymmärtäminen, analysoiminen sekä niiden vaikutukset käytännön tasolla ammattijääkiekossa.

Aineiston keruun toteuttamistapa ja vaiheet: Microsoft Teams – sovelluksen kautta toteutettu tapaaminen ja teemahaastattelu. Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan.

Osallistuminen kesto: Noin 15–30 minuuttia kestävä haastattelu.

Etukäteisvalmistautuminen: Osallistuminen tutkimukseen ei vaadi etukäteisvalmistautumista.

Aineiston käsittely, säilytys, luovutustahot ja hävittäminen: Haastattelut tallennetaan opinnäytetyön tekijän henkilökohtaiselle tietokoneelle, josta ne poistetaan kokonaisuudessaan työn valmistuttua. Myös muu haastatteluista kertynyt materiaali, kuten muistiinpanot, hävitetään työn valmistumisen jälkeen. Työssä luetellaan haastateltavan nimi, entinen ja nykyinen työnantaja, mutta haastatteluista saadut vastaukset ja aineisto anonymisoidaan. Haastatteluaineistosta nostetaan esimerkkejä analysoinnin ja tulosesittelyn tueksi ja validoinniksi. Esimerkeistä häivytetään kuitenkin vastaajan tarkka henkilöllisyys.

Henkilötietojen käsittelytoimien oikeusperusteena on rekisteröidyn suostumus. Henkilötietojen käsittely ja rekisteröidyn oikeudet noudattavat voimassa olevaa EU:n yleistä tietosuojaa-asetusta (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetusta (EU) 2016/679 luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta) ja voimassa olevaa kansallista lainsäädäntöä.

Aineisto hävitetään viimeistään: 10.12.2024

Rekisterinpitäjä: Markus Hännikäinen ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Osapuolet ovat tehneet sopimuksen käsittelytoimista, joita suoritetaan opiskelijan Haaga-Helian tutkintoon sisältyvän ja Haaga-Helian ohjauksessa laadittavan opinnäytetyön yhteydessä. Osapuolet tulevat käsittelemään henkilötietoja siten, että osapuolten välille muodostuu yhteisrekisterinpitäjyys EU:n yleisen tietosuojaa-asetuksen (EU 2016/679) artiklassa 26 säädetyllä tavalla. Osapuolet sitoutuvat noudattamaan toiminnassaan soveltuvaa kulloinkin voimassa olevaa henkilötietojen käsittelyyn ja

tietosuojaan liittyvää lainsäädäntöä kuten EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (2016/679) ja Suomen kansallista tietosuojalakiä (1050/2018) sekä valvojan viranomaisen antamia määräyksiä

Tuloksista tiedottaminen: Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkopalvelussa.

Lisätiedot: Markus Hännikäinen

Vapaaehtoisuus ja suostumuksen peruuttaminen: Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Suostumuksen voi peruuttaa koska tahansa syytä ilmoittamatta ja esimerkiksi keskeyttää haastattelun niin halutessaan. Suostumuksen voi peruuttaa ilmoittamalla siitä puhelimitse tai sähköpostitse opinnäytetyön tekijälle. Huomaa, että jo analysoidusta tutkimustuloksista yhden tutkittavan osuutta ei voida jälkikäteen poistaa.

Edellä mainittu tutkimustiedotteen sisältö kertoo ymmärrettävästi, mitä tutkimus koskee, mitä osallistuminen tarkoittaa, mihin dataa käytetään ja miten sitä säilytetään. Tutkittaville on annettu yhteystiedot ja mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada vastauksia kysymyksiin.

Liite 3. Haastateltavan suostumuslomake

Tutkimuksen nimi: Yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuudet ja haasteet ammattijääkiekossa

Tutkimuksen toteuttaja: Markus Hännikäinen, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, (Yhteystiedot poistettu)

Annan suostumukseni osallistumisesta tutkimukseen yksilölähtöisen valmentamisen mahdollisuuksista ja haasteista ammattijääkiekossa liitteenä olevan tutkimustiedotteen mukaisesti.

Edellä mainitun tutkimustiedotteen sisältö on kerrottu minulle ja ymmärrän mitä tutkimus koskee, mitä osallistuminen tarkoittaa minulle, mihin antamaani dataa käytetään ja miten sitä säilytetään. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin kysymyksiini.

Ymmärrän, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta ja esimerkiksi keskeyttää haastattelun niin halutessani.

Suostumuksen voi peruuttaa ottamalla yhteyttä opinnäytetyöntekijään sähköpostitse. Huomaa, että jo analysoidusta tutkimustuloksista yhden tutkittavan osuutta ei voida jälkikäteen poistaa. Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkimuksen toteuttaja Markus Hännikäinen. Vastaamalla tähän kutsuun myöntävästi vahvistat, että annat suostumuksesi tutkimukseen osallistumisesta.