

**YLÄKOULUIKÄISTEN TAITOLUISTELIJOIDEN
KOKEMUKSET VALMENTAJAN JA LUISTELIJAN
VÄLISESTÄ VUOROVAIKUTUKSESTA**

Milja Piittinen ja Nita Viiri

Opinnäytetyö
Terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2015

Terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä	Milja Piittinen ja Nita Viiri	Vuosi	2015
Ohjaaja	Piia Similä		
Toimeksiantaja	Suomen Taitoluisteluliitto		
Työn nimi	Yläkouluikäisen taitoluistelijan kokemukset valmentajan ja luistelijan välisestä vuorovaikutuksesta		
Sivu- ja liitemäärä	97 + 2		

Tämä opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus Suomen Taitoluisteluliitolle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa yläkouluikäisten taitoluistelijoiden kokemuksia valmentajan ja luistelijan välisestä vuorovaikutuksesta. Tavoitteena oli selvittää, kuinka valmennusta tulisi kehittää taitoluistelijoiden näkökulmasta. Aihe koettiin tärkeäksi, sillä lajin lopettaminen ajoittuu usein tähän ikävaiheeseen. Tutkimuksemme antaa valmentajille lisätietoa, kuinka yläkouluikäinen kokee valmennustilanteen ja miten se häneen ja hänen itseluottamukseensa vaikuttaa.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat yläkouluikäiset taitoluistelijatyöt (n=20). Kohderyhmä valikoitui tutkijoiden omien valmennuskokemusten myötä sekä tämän iän jälkeen tapahtuvien suurien drop-outien vuoksi. Vastaajia saatiin kattavasti ympäri Suomen. Tutkimus on toteutettu kyselylomakkeen avulla, joka sisältää sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kysely sisältää kysymyksiä eri teemoista, kuten harjoitusilmapiiri, valmentajan ja luistelijan välinen vuorovaikutus, luistelijan itseluottamus, motivaatio ja luistelu harrastuksena sekä hyvä valmentaja ja hyvä valmennettava. Kyselylomake pilotoitiin ennen varsinaisen kyselyn teettämistä. Kyselyn tulokset analysoitiin osin määrällistä tutkimusmenetelmää ja sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Raportin teoreettinen viitekehys pohjautuu kyselylomakkeen teemoihin sekä taitoluisteluun lajina, nuoren psyykkiseen kehitykseen ja drop-outiin. Lähteinä käytettiin sekä suomenkielisiä että englanninkielisiä aineistoja.

Tuloksissa korostui palautteenannon merkitys valmennustapahtumassa ja vuorovaikutuksessa. Palautteen toivottiin olevan tarkempaa, opettavaisempaa ja yksilöllisempää. Valmentajan toivottiin olevan kannustavaisempi ja positiivisempi sekä lähestyttävämpi ja tasapuolisempi. Vastaajat toivoivat myös enemmän yksilöllistä huomiointia. Onnistumisen kokemukset ja uuden oppiminen nähtiin parhaimpina asioina luistelussa, kuin myös itseluottamusta kerryttävissä tekijöissä, jolloin valmentajan tulisikin keskittyä niiden tarjoamiseen luistelijalle.

Avainsanat Drop-out, itseluottamus, motivaatio, murrosikä, taitoluistelu, valmennus, vuorovaikutus

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure

Author	Milja Piittinen ja Nita Viiri	Year	2015
Supervisor(s)	Piia Similä		
Commissioned by	Finnish figure skating association		
Subject of thesis	Secondary School-aged Figure Skaters Experiences of the Interactions between Coach and Skater		
Number of pages	97 + 2		

This is a qualitative study commissioned by the Finnish figure skating association. The purpose of this study was to survey secondary school-aged figure skaters' experiences and the types of interactions existing between coach and skater. The main goal of this study was to assess how the figure skater's training should be developed from the secondary school aged figure skaters perspective. The topic of this study was considered important, considering that the dropout in figure skating often take place in this phase of life. This study provides coaches with information on how secondary school-aged figure skaters experience the coaching events, and how coaching methods may affect skaters' self-confidence and motivation. The participants of the study were secondary school-aged figure skater girls (n=20).

The data was collected with a questionnaire containing both structured and open-ended questions. The survey includes questions on various themes, such as the atmosphere, the interaction between coach and skater, self-confidence, motivation, skating as a hobby, and the definitions of a good coach and a good trainee. The survey's results were partly analysed by using the help of qualitative analysis and the open-ended questions by content analysis. The theoretical framework of the study is based on the themes of the questionnaire as well as to figure skating as a sport, adolescents and youth development, and dropouts.

The results emphasized the importance of feedback in coaching events and in the interactions between coach and skater. The feedback from coach to skater was expected to be more accurate, educational and personal. Respondents hoped their coaches to be more positive and encouraging, as well as equal to all skaters, as respondents felt that coaches have favourites among skaters, giving them more attention and time. In order to facilitate the continuation of the hobby the training should be more versatile. Furthermore, the feelings of success and learning new things were seen as the best features of skating, as well as in the increasing factors of self-confidence. In light of this, coaches should focus on providing situations capable to offer the experience of these emotions to skaters.

Key words adolescence, coaching, drop-out, figure skating, interaction, motivation, self-confidence

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	8
2	YLÄKOULUIKÄINEN TAITOLUISTELIJA	10
2.1	Taitoluistelu lajina	10
2.2	Psyykinen kehitys murrosiässä	11
2.3	Yläkouluikäisen taitoluistelijan harjoittelu	14
2.4	Drop-out.....	15
2.4.1	Drop-outin syitä	16
2.4.2	Drop-outin ehkäiseminen	18
3	HYVÄ VALMENTAJA	20
3.1	Valmentajan osaaminen	20
3.2	Harjoitusilmapiiri	23
3.3	Vuorovaikutus	25
3.3.1	Vuorovaikutustaidot.....	26
3.3.2	Vuorovaikutus valmennustyössä	27
3.4	Palautteenanto.....	29
3.4.1	Palautteen muodot	30
3.4.2	Palautteenantamisen periaatteet.....	32
3.5	Itseluottamus	33
3.5.1	Työkaluja itseluottamuksen vahvistamiselle	34
3.5.2	Valmentajan merkitys itseluottamuksessa.....	36
3.6	Motivaatio	37
3.6.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	39
3.6.2	Motivaatioilmasto.....	40
3.6.3	Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä	41
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	43
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	43
4.2	Tutkimusmenetelmät.....	44
4.3	Kyselylomakkeen pilotointi.....	46
4.4	Tutkimuksen toteutus ja kohderyhmä	48
4.5	Analyysimenetelmä.....	50
4.6	Tutkimuksen luotettavuus	51
5	TULOKSET.....	54

5.1	Harjoitusilmapiiri	55
5.2	Valmentajan ja luistelijan välinen vuorovaikutus	58
5.3	Luistelijan itseluottamus.....	65
5.4	Motivaatio ja luistelu harrastuksena.....	71
5.5	Hyvä valmentaja ja hyvä valmennettava.....	77
5.6	Johtopäätökset	81
5.6.1	Luistelijoiden arvostama vuorovaikutus ja ilmapiiri.....	82
5.6.2	Itseluottamuksen tukeminen.....	84
5.6.3	Motivaation ylläpito ja harrastuksen jatkumon takaaminen	87
5.6.4	Hyvä valmentaja luistelijoiden näkökulmasta	88
5.6.5	Valmentajan 10 teesiä.....	88
6	POHDINTA.....	90
	LÄHTEET.....	92
	LIITTEET	98

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Harjoitusvuodet nykyisen valmentajan valmennuksessa	54
Kuvio 2. Valmentajan vaikutus harjoitusmielekkyyteen.....	55
Kuvio 3. Valmentajan lähestyttävyyys.....	56
Kuvio 4. Valmentajan vaikutus lähestyttävyyteen	57
Kuvio 5. Harjoitusilmapiiri.....	57
Kuvio 6. Luistelijan kuunteleminen.....	59
Kuvio 7. Kiinnostus muuta elämää kohtaan	60
Kuvio 8. Valmentajan vaikutus kiinnostuksen tunteeseen luistelijaa kohtaan ...	60
Kuvio 9. Luistelijan välittäminen ja tukeminen.....	61
Kuvio 10. Valmentajan vaikutus välitetyksi tulemisen tunteeseen.....	62
Kuvio 11. Tasapuolisuuden tunne.....	63
Kuvio 12. Henkilökohtainen palaute harjoituksissa	63
Kuvio 13. Valmentajan vaikutus huomioiduksi tulemisen tunteeseen	64
Kuvio 14. Onnistumisen kokemukset harjoituksissa	65
Kuvio 15. Valmentajan vaikutus onnistumisen kokemuksiin	66
Kuvio 16. Tyytyväisyys suoritukseen harjoituksissa ja kilpailuissa	67
Kuvio 17. Omiin taitoihin luottaminen harjoituksissa ja kilpailuissa	67
Kuvio 18. Valmentajan vaikutus itseluottamukseen	68
Kuvio 19. Virheiden tekemisen pelko harjoituksissa ja kilpailuissa	69
Kuvio 20. Epäonnistumisen pelko harjoituksissa ja kilpailuissa	69
Kuvio 21. Valmentajan vaikutus epäonnistumisen tunteeseen	70
Kuvio 22. Valmentajan vaikutus epäonnistumisesta palautumiseen.....	71
Kuvio 23. Parasta luistelussa.....	72
Kuvio 24. Epämiellyttävät asiat luistelussa	73
Kuvio 25. Luistelun jatkumiseen vaikuttavat asiat.....	74
Kuvio 26. Kohdatut haasteet luistelussa	75
Kuvio 27. Jatkamiseen vaikuttaneet asiat kohdatun haasteen jälkeen	76
Kuvio 28. Luistelussa muutettavat asiat.....	77
Kuvio 29. Hyvä valmentaja luistelijan silmin.....	78
Kuvio 30. Valmentajan kehityskohteet luistelijan silmin	79
Kuvio 31. Hyvä valmennettava.....	80

Kuvio 32. Vielä parempi valmennettava.....81

1 JOHDANTO

Olemme molemmat harrastaneet taitoluistelua SM-tasolla usean vuoden ajan ja sen jälkeen siirtyneet valmennuspuolelle. Nykyisin työskentelemme Rovaniemen Taitoluistelijat – seurassa. Halusimme tehdä opinnäytetyömme taitoluisteluun liittyen ja nimenomaan suunnata sen taitoluisteluvalmentajille ja mahdollisesti myös muiden lajien valmentajille. Päädyimme tutkimaan yläkouluikäisten taitoluistelijoiden valmennuskokemuksia. Saimme Suomen Taitoluisteluliiton työmme toimeksiantajaksi.

Taitoluistelun harrastajia kiehtoo usein lajin monipuolisuus. Laji tarjoaa varsinaisten lajitaitojen kehittymisen lisäksi myös rytmin ja tanssin maailmaa, jossa opitaan hallitsemaan omaa kehoa ja voidaan nauttia kehon, terän ja jään tuottamasta vauhdista. (Suomen Taitoluisteluliitto 2015.) Lajianalyysin mukaan lahjakas taitoluistelija on melko lyhyt, hoikka, hentorakenteinen ja luonnostaan melko nopea. Oma halu, motivaatio, rohkeus, pitkäjänteisyys ja nopea oppimiskyky ovat tärkeitä psyykkisiä ominaisuuksia. Luistelijalta vaaditaan myös jo nuorena kykyä analysoida omia suorituksia. Esteettisen lajin takia vaaditaan tietynlaista säteilyä, karismaa ja persoonallista kykyä tulkita musiikkia. (Hakkarainen ym. 2009, 446.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa yläkouluikäisten taitoluistelijoiden kokemuksia valmentajan ja luistelijan välisestä vuorovaikutuksesta. Tavoitteena oli selvittää, kuinka valmennusta tulisi kehittää yläkouluikäisten taitoluistelijoiden näkökulmasta. Valitsimme tutkimukseen juuri tämän ikäluokan, sillä tässä iässä nuorilla saattaa tulla konflikteja valmentajiensa kanssa ja lopettamisprosentti näyttäisi olevan hälyttävän suuri yläkouluikäisten jälkeen. Omat kokemuksemme luistelu-uraltamme ja omista valmentajistamme vaikuttivat myös kohderyhmän valintaan. Halusimme saada nuorten oman äänen kuuluviin ja tietoa suoraan heiltä, miten valmentaja omalla toiminnallaan vaikuttaa nuoriin ja miten valmentajien toimintaa voitaisiin parantaa nuorten näkökulmasta. Tutkimuksemme antaa valmentajille lisätietoa, kuinka yläkouluikäinen kokee valmennustilanteen ja miten se heihin ja heidän itseluottamukseen vaikuttaa.

Tutkimuksemme aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, jolloin vastaajat kykenivät luottamuksellisesti vastaamaan kysymyksiin säilyttämällä anonymiteettinsä. Kysely toteutettiin yläkouluikäisillä taitoluistelijatytöillä. Vastauksia saatiin kattavasti ympäri Suomen, jolloin mukaan saatiin eri valmentajien valmennuksessa luistelevia nuoria. Kysely sisälsi kysymyksiä eri teemoista, kuten harjoitusilma-
piiri, valmentajan ja luistelijan välinen vuorovaikutus, luistelijan itseluottamus, motivaatio ja luistelu harrastuksena sekä hyvä valmentaja ja hyvä valmennettava. Teemat rajautuivat teoriapohjaan perehtymisen jälkeen sekä omien kokemuk-
siemme kautta.

Toinen meistä oli paikanpäällä toteuttamassa kyselyä, jotta pystyimme henkilökohtaisesti kertomaan tutkimuksen tavoitteista ja kyselylomakkeen täyttämistä. Huomasimme vastaajien täyttävän kyselyä motivoituneesti ja huolella heidän vastaustilanteessa esittämien tarkentavien kysymystensä perusteella. Vastaajat käyttivät myös paljon aikaa kyselyn täyttämiseen, mutta silti palautteessa mainittiin, että kysely oli sopivan mittainen ja mielenkiintoinen täyttää. Tutkimustulokset analysoitiin sisällönanalyysiä ja osin määrällistä menetelmää käyttäen.

Opinnäytetyön teoriatausta koostuu kyselylomakkeemme pohjaksi muotoutuneista aihealueista. Sen tarkoituksena on avata hyvän valmentajan eri ominaisuuksia ja taitoluistelussakin tärkeäksi aiheeksi muodostuneen psykkinen valmennuksen eri osa-alueita.

2 YLÄKOULUIKÄINEN TAITOLUISTELIJA

2.1 Taitoluistelu lajina

Salt Lake Cityn 2002 olympialaisten jälkeen taitoluistelun arviointijärjestelmää muutettiin radikaalisti. Nykyjärjestelmän vuoksi huipulle ei päästä ainoastaan hyppyjen hallinnalla, vaan on pystyttävä olemaan monipuolinen myös luistelullisesti. Piruettien ja askelten harjoitteluun tulee kiinnittää nyt enemmän huomiota kuin aikaisemmin. Hyvät motoriset taidot, vahva fysiikka sekä johdonmukainen ja monipuolinen perusluistelutaitojen harjoittaminen ovat edellytyksiä vaatimusten saavuttamiseksi. (Hakkarainen ym. 2009, 445.) Säännöllinen lajiharjoittelu aloitetaan hyvin nuorena, noin 5 vuoden ikäisenä, kun tähdätään kilpailutoimintaan. Ainoastaan kurinalainen harjoittelu mahdollistaa hyppyjen, piruettien ja muun luistelutaidon kehittymisen. Jääharjoittelun lisäksi viikottaiseen ohjelmaan kuuluu muut oheisharjoitukset, jotka sisältävät esimerkiksi balettia, kunto- ja liikku- vusharjoittelua. (Suomen Taitoluisteluliitto 2015.)

Huipulle pääseminen vaatii vähintään kymmenen vuoden harjoittelutaustan. Naisluistelijat saavuttavat henkilökohtaisen huipputasonsa pääsääntöisesti myöhäisessä teini-iässä tai juuri yli 20-vuotiaina. Miesluistelijat saavuttavat oman huipputasonsa muutaman vuoden myöhemmin kuin naiset. Taitoluistelu on lapsi- ja nuorisourheilulaji, jossa merkittävin työ tehdään lapsena. Lajivalmentajilla on tällöin suuri vastuu lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta kehittymisestä, jolloin tulee ottaa huomioon varsinkin kasvu ja herkkyykskaudet. (Hakkarainen ym. 2009, 447.)

Harjoittelu tapahtuu seuroissa, lukuun ottamatta järjestettyjä leirejä. Seuroissa harjoittelusta vastaa usein päätoiminen valmentaja. (Hakkarainen ym. 2009, 445.) Taitoluisteluliitto tukee lahjakkaita nuoria järjestämällä leiritystoimintaa esimerkiksi Talent-ryhmän ja nuorten maajoukkueen puitteissa. Taitoluistelussa kilpaileminen aloitetaan usein jo alle kouluikäisenä ja viimeistään alakouluikäisenä. Seura- ja aluetasolla kilpailevat Suomessa nuorimmat taitoluistelun harrastajat ja myös osa vanhemmista. Debytantit ovat ensimmäinen sarja, johon

kuuluvat kansalliset loppukilpailut. Muita kilpailusarjoja ovat noviisit (SM-noviisit ja Noviisit), juniorit (SM-juniorit ja Juniorit) sekä seniorit (SM-seniorit ja Seniorit). (Suomen Taitoluisteluliitto 2015.)

Ennen 15-ikävuotta nuorten lopettamisprosentit taitoluistelussa ovat matalat, mutta sen jälkeen kilpailujärjestelmä pudottaa luistelijoita vanhempien ikäluokissa. Yli 20-vuotiaita urheilijoita on hyvin vähän rekisterissä. Kilpaurheilun lopettaminen sijoittuu 10–12- ja 14–17-ikävuosiin. (Lämsä & Mäenpää 2002, 34.) Opetus ja kulttuuriministeriön tuottaman tutkimuksen mukaan jo lähtötilanteessa kohtalaisen korkeat taitoluistelijoiden kilpaurheilijoiden kokonaiskulut ovat kasvaneet viimeisen kymmenen vuoden aikana vielä noin 30 prosenttia kaikissa ikäryhmissä (Puronaho 2014, 51).

Lajianalyysin mukaan lahjakas taitoluistelija on melko lyhyt, hoikka, hentorakenteinen ja luonnostaan melko nopea. Räjähävä voima ja kimmoisuus ovat tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia, kun taas kyky nopeaan rotaatioon korostuu taito-ominaisuuksissa tärkeänä. Koordinatiivisista osatekijöistä rytmikyky, tasapainokyky, yhdistelykyky ja suuntautumiskyky ovat olennaisia. Lahjakkaalla taitoluistelijalla on myös luontaisesti liikkuvat nivelet, jotta liikkuvuuden harjoittaminen ei tuota ongelmia. Oma halu, motivaatio, rohkeus, pitkäjänteisyys ja nopea oppimiskyky ovat tärkeitä psyykkisiä ominaisuuksia. Luistelijalta vaaditaan myös jo nuorena kykyä analysoida omia suorituksia. Esteettisen lajin takia vaaditaan tietynlaista säteilyä, karismaa, ja persoonallista kykyä tulkita musiikkia. (Hakkarainen ym. 2009, 446.)

2.2 Psyykkinen kehitys murrosiässä

Murrosiän alkaessa nuoren keho ja tunne-elämä kokevat muutoksen. Nuoret alkavat irrottautua vanhemmistaan, viettää enemmän aikaa ikätovereidensä kanssa ja etsiä omia toimintatapojaan. (Siegel 2014, 41.) Murrosiässä nuori kykenee ymmärtämään asioita jo moniulotteisemmin ja moraaliset sekä eettiset käsitykset saavat uusia merkityksiä nuoren elämässä. Liikunnassa ja urheilussa nuori elää

erikoistumisen ja kokeilun aikaa. Valmentajan ja nuoren urheilijan välinen suhde on tasavertaisempi ja nuori pystyy jo osin itse vastaamaan harjoittelustaan. Valmentajan tulisi keskittyä murrosikäisten valmennuksessa hyvän harjoitusilmapiirin luomiseen, joka kannustaa jatkamaan harrastusta. (Autio & Kaski 2005, 33–34.)

Murrosiässä nuoren ajatusmaailma muuttuu ja kypsyy. Nuori käy läpi vaiheittaista itsenäistymistä vanhemmistaan ja samalla lähentymistä omiin ikätovereihin. Tämä näkyy usein auktoriteettien vastustamisena ja kapinointina. Murrosikään liittyy käytösrajojen rikkomista sekä erinäiset kokeilut. Nuori käy läpi murrosiässä kaksi tärkeää kehityskriisiä, ihmissuhdekriisin ja identiteetikriisin. Nuoren psyykkisen kehityksen ensimmäinen vaihe sijoittuu keskimäärin 11–14-ikävuosiin. Vaihe alkaa yhdessä fyysisten muutosten kanssa ja kestää noin 2–3 vuotta kehittymisen nopeudesta riippuen. Kehitysvaiheessa nuori pyrkii sopeutumaan muuttuvaan kehoonsa ja uuteen kehonkaavaansa. Vaiheelle on myös ominaista ristiriidat vanhempien kanssa. (Hakkarainen ym. 2009, 120.)

Uhmaikä ja murrosikä muistuttavat paljon toisiaan, sillä monet vaativat ja samaan ajankohtaan kohdistuvat kehitystehtävät johtavat kontrollin menettämiseen sekä ajoittain voimakkaisiin tunneilmauksiin. Tunneilmaukset ovat seuraus vaikeasti ratkaistavista ristiriidoista kahden yhtä voimakkaan ja keskenään vastakkain olevan pyrkimyksen välillä. Murrosikäinen kaipaa vanhempien lähelle, mutta samalla pyrkii itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen. Nuorta mieltä vaivaavat kehon muutokset ja asioiden järjestyminen. Nuori on hyvin haavoittuvainen vahingollisille kokemuksille, mutta myös myönteiset ja menestykselliset kokemukset painuvat mieleen. Nuorelle murrosiän ajoittumisella on suuri sosiaalinen ja psyykinen merkitys. Se, että nuori poikkeaa ulkonäöltään ikätovereistaan juuri silloin, kun halutaan samastua toisiin, voi haitata nuoren psyykkistä kehitystä. (Sinkkonen 2010, 15–23.)

Murrosiän alku ja myöhäismurrosikä ovat hyvin haavoittuvaista aikaa psykiatrisen sairastuvuuden kannalta. Tyttöjen etuaivokuori ja ohimolohko kypsyvät poikia ai-

kaisemmin, jonka vuoksi he saattavat pohtia enemmän tunnetilojaan, mikä saattaa altistaa masennukseen, ahdistuneisuuteen sekä syömishäiriöiden syntyyn. Aikuisten tulisi suojella nuorta hänen omilta impulsseiltaan. Nuoren keskeneräinen keskushermosto ei anna hänelle tarpeeksi valmiuksia miettiä tekojensa seurauksia. Aikuisten tulisi pitää kuitenkin kiinni omista mielipiteistään, mutta samalla olla nujertamatta nuoren mieltä. (Sinkkonen 2010, 43, 87.)

Tärkeää on tiedostaa, kuinka murrosikäinen nuori käy läpi kehityksessään tärkeitä ja välillä hyvin sekasortoisia kehitysvaiheita. Kanssaeläminen näissä omaan fyysiseen kehoon ja ajatusmaailmaan liittyvissä muutoksissa vaatii herkkyyttä aikuisilta. Parhaimmillaan murrosiän eläminen voi helpottua liikunnan ja urheilun kautta sekä ympäröivä tuttu ja turvallinen verkosto tukea kehitystä. Pahimmillaan verkostosta tulevat viestit voivat taas aiheuttaa vastareaktioita, joiden takia nuori esimerkiksi lopettaa lajin. Kärsivällisyys onkin tärkeää valmentajilla näidenkin asioiden takia. (Lehtonen 2007, 49–50.)

Nuoruusiässä kiintymyssuhteiden painopiste muuttuu läheisiin kodin ulkopuolisiin ihmisiin. Monet nuoret etsivät aikuisia, joihin sijoittavat suuriakin tunnelatauksia. Aikuisten tulisi antaa nuorille vastaus, selittää, perustella sekä tarvittaessa antaa myös selkeä määräys. Aikuisten on vaikea havainnoida nuoren urheilijan mielialoja. Sen vuoksi tulisi kysyä suoraan nuorelta itseltään ja havainnoida jatkuvasti nuoren käytöstä ja mielialoja. Nuoruuden kehitys vaatii voimavaroja ja nuori tarvitsee tukea, rakkautta, ymmärrystä, huolenpitoa sekä turvaa. (Sinkkonen 2010, 93.) Nuoren urheilijan sosiaalinen ympäristöön kuuluu perhe, kaverit, koulu ja harrastus. Nämä tekijät luovat sen ympäristön, jossa nuori urheilija rakentaa itselleen mahdollisuudet tasapainoiseen psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. Urheiluseura pystyy tukemaan nuoren identiteettiä, jos pohjalla on hyvä yhteishenki ja harrastuksena kiinnostava laji. (Hakkarainen ym. 2009, 182–185.)

Murrosiän kasvupyrähdys alkaa tytöillä usein 13–15-vuotiaina. Nopea kasvupyrähdys voi aiheuttaa vaikeuksia koordinaatiolle, sillä rotaatio hidastuu raajojen pidentymisen seurauksena. Kehon mittasuhteiden muutokset näkyvät myös tek-

niikassa. Perustekniikan ollessa hyvä, ongelmista päästään helposti yli. (Hakkarainen ym. 2009, 449–451.) Taitoluistelussa usein luistelija saattaaakin kompassella tässä ikävaiheessa esimerkiksi hypyssä, jonka on aikaisemmin jo osannut. Nuorilla saattaa kestää oman aikansa uudenlaiseen kehoonsa totutellessa. Tällöin valmentajalla tulisi olla herkkyyttä huomata ja kykyä ymmärtää, mistä on kyse. Nuorelle on tärkeää aikuisen läsnäolo ja tieto siitä, mitä hänessä tapahtuu. (Autio & Kaski 2005, 34–35.)

2.3 Yläkouluikäisen taitoluistelijan harjoittelu

Harjoitusmäärä tässä ikävaiheessa on luistelijalla noin 700 tuntia vuodessa ja muutamana päivänä viikossa harjoitellaan jopa kahdesti päivässä. (Hakkarainen ym. 2009, 449–451). Harjoitusmäärien ollessa näin suuret, tulee valmentajien ja vanhempien pitää huolta nuoren riittävästä levosta, unesta ja ravinnon määrästä. Menestyksen avaimet- hankkeen (2013) alkukartoituksen tutkimustulosten mukaan tutkimukseen osallistuvista tytöistä noin neljäsosa oli sitä mieltä, ettei lepopäivien suhde harjoitusmäärään ole sopiva (Hämälä, Villberg & Kokko 2013, 48).

Oheisharjoittelun tulisi olla mahdollisimman monipuolista lajiharjoitusten sisällä, sillä taitoluistelijan elämään ei mahdu helposti muita harrastuksia. Harjoitusten suunnittelussa näkyvät jo yksilölliset kausisuunnitelmat, vaikka harjoitellaankin ryhmässä. (Hakkarainen ym. 2009, 449–451.) Kansainväliset kilpailut yleistyvät ja nuori voi myös kuulua Taitoluisteluliiton Talent-ryhmään tai nuorten maajoukkueeseen. Nuorten luistelijoiden tulisi oppia analysoimaan omia liikkeitään ja otamaan vastuuta omasta harjoittelusta. Oheisharjoittelussa omatoimisuus korostuu ja luistelijat tekevätkin osa laji- ja oheisharjoituksista itsenäisesti valmentajan ohjeiden perusteella. (Hakkarainen ym. 2009, 449–451; Suomen Taitoluisteluliitto 2015.)

Harjoittelu vaatii urheilijalta paljon keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja epäonnistumisista nopeaa palautumista. Taitoluisteluvalmennus kilpatasolla on lajitai-

tojen valmennuksen osalta laadukasta, mutta haaasteena onkin usein urheilijoiden itsenäiseen ajatteluun kannustaminen ja itseluottamuksen vahvistaminen taitojen kanssa samalla tasolle. Harjoittelussa usein korostuu teknisten taitojen kehittäminen, jolloin psyykkiset tekijät eivät välttämättä ole mukana lajiharjoittelussa. (Matikka 2013, 53–54.)

Taitoluistelijan urapolun mukaan yläkouluikäisillä taitoluistelijoilla tulisi korostua arkipäivän psyykkisessä valmennuksessa oman valmentajan johdolla onnistumisen kautta itseluottamus, tavoitteen asettelu, vastuunotto, keskittyminen, optimaalinen kilpailuvire sekä harjoittelukulttuurin vahvistaminen. Menetelminä voidaan käyttää muun muassa mielikuva, rentoutus- ja keskittymisharjoituksia, mallioppimista sekä tunteiden hallinnan harjoittamista. (Haarala ym. 2011.) Sosiaalisen ja eettisen kasvun kannalta tulee käyttää opetus- ja harjoitusmenetelmiä, joissa korostuvat yhdessä työskentely ja omatoimisuus (Ahonen ym. 2008, 66). Valmentajien tulisi muistaa positiivinen ja kannustava vuorovaikutus kaikissa harjoitustilanteissa, joka tukisi osaltaan nuorten psyykkistä harjoittelua (Hakkarainen ym. 2009, 449–451).

2.4 Drop-out

Suomen kielessä puhutaan urheilun lopettamisesta tai käytetään englannin kielestä lainattua termiä drop-out. Drop-out termiä käytetään kuvaamaan tilannetta, jossa nuori urheilija lopettaa äkillisesti urheiluharrastuksensa. Termin historia lukeutuu tavoitteelliseen kilpailutoimintaan ja kuvaa lähtökohtaisesti lahjakkaan nuoren urheilijan ennenaikaista uran päättymistä. Nuori nähdään passiivisena toimijana, jolla ei ole mahdollisuutta jatkaa urheilu-uraansa, vaikka motiivi olisikin vielä tallella. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9.)

Lasten ja nuorten kannalta drop-out voidaan kuvailla niin, että urheiluun liittyy sellaisia negatiivisia ilmiöitä, jotka haurastuttavat lasten ja nuorten motivaatiota jatkaa lajin harrastamista ja saattavat jopa uhata heidän psyykkistä hyvinvointi-

aan ja persoonallisuuden positiivista kehitystä. Valmennuksen näkökulmasta lahjakkaita nuoria menetetään liikaa. Nuorisovalmennuksessa drop-out on yksi suurimmista ongelmista. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 49–50.) Toisaalta drop-out terminä vierittää myös vastuuta nuoren urheilijan lopettamisesta urheilujärjestelmän harteille. Kilpailu karsii lahjattomimmat harrastajat. Urheilujärjestelmä ei pysty ottamaan yksilöllisiä vaikeuksia tai motiiveja huomioon, vaan unohtaa nuoren tarpeet ja keskittyy lajin uusiin lahjakkuuksiin. Suurin osa lopettaneista nuorista omaisi motiivin jatkaa harrastusta, mutta järjestelmä ei pysty joustamaan. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9.)

Harrastuksesta luopuminen eli drop-out on yleistä, kun nuori on 13–15-vuoden iässä. Osittain se voidaan selittää sillä, että nuori on usein harrastanut jo seitsemän vuotta tiettyä lajia, jonka jälkeen hän haluaakin tehdä jotain muuta. Toisaalta sen voidaan nähdä myös liittyvän urheilumaailman kulttuuriin, jossa menestymisen määrittää ainoastaan se, voittaako kilpailuissa. Harrastuksesta luopuminen voi liittyä siihenkin, että nuoret alkavat huolehtia itse harrastuksistaan, jolloin vanhemmat eivät ole enää niin paljon harrastuksessa mukana. Vanhempien vetäytyminen harrastuksesta korreloi drop-outien määrän kanssa. Nuoret haluavat tulla nähdyksi ja kuulluiksi lasten tavoin, ja kun tämä ei onnistu, voi harrastus loppua. Osaltaan keholliset ja murrosiän myllerrykset voivat edesauttaa drop-outia. (Autio & Kaski 2005, 35–36.)

2.4.1 Drop-outin syitä

Nuoren lopettamisen syitä voidaan etsiä motivaatiosta, vanhempien tuesta, elämäntilanteesta tai nuoren psyykkisestä ja fyysisestä kehityksestä. Yleisimmät vastaukset lopettamisen syistä ovat olleet; ajanpuute, harrastukset, kaverit, opiskelu, kiinnostuksen puute, huono valmennus, kilpailun ylikorostaminen sekä loukkaantumiset. Lopettamista voidaankin tarkastella nuoren omina ratkaisuin tai urheilujärjestelmän puutteina. (Lämsä & Mäenpää 2002, 8.)

Nuorten liiallinen luokittelu, kilpailullisuus ja yksilöiden valikoiminen saattavat vaikuttaa negatiivisesti nuorten psyykkiseen hyvinvointiin tuomalla stressiä, ahdistuneisuutta ja riittämättömyyden tunnetta. Urheilumenestykseen kuuluvat epärealistiset odotukset ja tavoitteet voivat johtaa tällaiseen tilanteeseen. Oman lajin harraste- tai kilpailuryhmään liittyvät kelpaamattomuuden tunteet voivat lisätä nuoren pahoinvointia ja johtaa jopa harrastuksen loppumiseen. Organisoitun liikunnan tulisi huomioida nämä tekijät luodessaan erilaisia valmennus- ja ohjausmenetelmiä liitto-, alue ja seuratason toimintaan. (Hakkarainen ym. 2009, 122.)

Lasten pintapuolisia syitä lopettamiseen ovat urheilun hauskuuden loppuminen, uusien taitojen oppimisen tai kehittymisen lopahtaminen, fyysisen aktiivisuuden vähyys, haasteiden ja jännityksen puuttuminen sekä joukkueen huono ilmapiiri ja sosiaalisten suhteiden puuttuminen. Lisäksi nuorten lopettamisen taustalla ovat psykologiset syyt, kuten ahdistus ja huoli, jotka ilmenevät usein silloin, kun kilpailemista painotetaan liikaa. Nämä asiat heikentävät nuoren sisäistä motivaatiota ja rakkautta lajia kohtaan. Tällöin ei ole enää sisäistä halua jatkaa lajia ja ulkoiset palkinnot ovat riittämättömiä motivaattoreita. Toisena lopettamisen syynä voidaan nähdä myös kiinnostuksen muutos tai kiinnostuksen siirtyminen muuhun tekemiseen. Kun urheilija lopettaa tietyn lajin, se ei välttämättä tarkoita kokonaan urheilun loppumista. Tällöin onkin tärkeää erottaa tietyn lajin drop-out ja yleinen urheilun drop-out. (Cox 2012, 106–107.)

Tutkimusten mukaan nuoret saattavat lopettaa urheilun, jos heillä ei ole tarpeeksi aikaa, he eivät pidä kilpailemisen painottamisesta tai he vihaavat valmentajaansa. He saattavat vaihtaa joko lajista toiseen tai ottaa kokonaan taukoa urheilimisesta. Vain pieni osa lopettaneista on saanut negatiivisia kokemuksia lajista, mutta toisaalta on vaikea kuvitella nuorten lopettavan, jos takana olisi vain positiivisia ja palkitsevia kokemuksia. Palkitsevat kokemukset, kuten voittaminen, ystävyysuhteet, arvokkaat vuorovaikutustilanteet tai oppimiskokemukset, vaikeuttavat urheilijan lähtöä lajista. Drop-out terminä jo itsessään vihjaa epämiellyttävistä kokemuksista, kuten loukkaantumisista, pettymyksistä, tappioista tai motivaation totaalaisesta lopahtamisesta. (Cashmore 2002, 92.)

Fraser-Thomasin, Cotén ja Deakin tutkimuksessa verrattiin kilpailemisen lopettaneita uimareita, vielä sitoutuneisiin uimareihin. Tuloksissa tuli ilmi, kuinka drop-out uimarit kokivat liian aikaisen lajierikoistumisen, painostuksen vanhemmiltaan ja liian isot odotukset jo nuorella iällä. Lapset, jotka menestyvät urheilussa, saavat osakseen paljon ihailua kavereiltaan ja perheeltään, joka vaikuttaa hyvin positiivisesti myös psyykkiseen kehitykseen. Lapset, jotka näkevät itsensä huonopana verrattuna muihin ryhmäläisiin, saattavat kärsiä ystävien puutteesta, huonosta itsetunnosta sekä ahdistuksesta kilpailuja kohtaan. Nuorten urheilun parissa työskentelevien aikuisten tulisi kiinnittää huomiota jokaisen lapsen onnistumisen kokemuksiin ja saada heidät tuntemaan itsensä tärkeiksi ja arvokkaiksi. (Cox 2012, 106–107.)

2.4.2 Drop-outin ehkäiseminen

Tutkimusten mukaan järjestetyn urheilutoiminnan nuorista noin 35 prosenttia lopettaa joka vuosi. Nuorten urheilutoiminnan johtajien tulisikin huolestua, jos nuorten lopettamisen syynä on mikä tahansa muu kuin ”on muuta tekemistä” tai ”kiinnostuksen siirtyminen muualle”. Nuoren urheilijan harrastuksen loppuessa, olisi syytä systemaattisesti tutkia, miksi he ovat lopettaneet. Jos lopettamisen syynä on urheilun hauskuuden loppuminen tai uusien taitojen oppimisen lopahtaminen, tulisikin tarkastella toiminnan heikkouksia tarkemmin. Jos syynä ovat taas psyykkiset syyt, kuten motivaatio tai ahdistus ja stressi, tulisikin tarttua nuorten psyykkisten tarpeiden huomioimiseen. Yksinkertainen luottamuksellinen kysely voitaisiin teettää tätä varten. (Cox 2012, 108.)

Lopettaminen on laaja prosessi, jota tulisi arvioida myös urheilutoiminnan kautta, eikä vain nuoren hetkellisenä päätöksenä. Toimenpiteitä lopettamisten ehkäisemiseksi tulisi kohdentaa jo nuoriin ikäluokkiin eikä vain suurimpiin lopettamisikäluokkiin. Tulisi huomioida, miten nuoret päätyvät harrastuksen lopettamiseen ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen 1–3 vuotta ennen varsinaista päätöstä. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9.)

Toiminnan laatu on edellytys nuoren urheilun jatkumiselle. Yksilön kannalta toiminnan laatu näkyy haluna jatkaa harrastusta ja emootioina, että nauttii toiminnasta. (Lämsä & Mäenpää 2002, 46–48.) Viihtyminen on tärkeää sisäisen motivaation synnyttämisessä ja sillä on lisäksi merkittävä vaikutus urheilun lopettamisen eli drop-outin ehkäisemisessä (Matikka & Roos-Salmi 2012, 49). Laatua tulisi tuoda myös enemmän muidenkin kuin vain huipulle tähtäävien nuorten toimintaan. Lasten ja nuorten valmennuksessa painottuvat edelleen hyvinkin vahvasti vain fyysiset, tekniset ja taktiset asiat, eikä kiinnitetä tarpeeksi huomiota psyykkis-sosiaalisten taitojen hallintaan laadun parantamisessa. Jos kuitenkin haluaa vaikuttaa vahvasti urheilu harrastuksen lopettamisiin, tulisi miettiä lajin toimintakulttuurin muuttamista rajuinkin menetelmin. (Lämsä & Mäenpää 2002, 46–48.)

Weiss ja Weiss (2007) sekä Scanlan, Russel, Magyar ja Scanlan (2009) kehittivät urheiluun sitoutumisen mallin, joka kuvailee ja tunnistaa tekijöitä joiden uskotaan vaikuttavan urheilijoiden sitoutumiseen. Tekijöinä nähdään urheilusta nauttiminen, arvokkaat mahdollisuudet, henkilökohtaiset investoinnit, sosiaaliset rajoitteet, muut painopisteet (muut houkuttelevat vaihtoehdot) sekä sosiaalinen tuki. Vaikka kaikki näistä, jotka johtavat urheiluun sitoutumiseen ja sitä kautta pysyvyyteen ovat tärkeitä, niin kaikista tärkein on urheilusta nauttiminen. Urheilija ei pysy sitoutuneena urheiluun, jos hän ei saa nautintoa harrastuksestaan. Mcarthy, Jones ja Carter (2008) kertoivat tutkimuksessaan, kuinka urheilijan tulee tuntea itsensä päteväksi, tuntea kilpailemisen jännitys, saada kavereita, saada positiiivista tukea vanhemmiltaan sekä osallistua haasteelliseen toimintaan, jotta saavutettaisiin nautintoa urheilusta. (Cox 2012, 106–107.)

Nuorisotutkimusseuran kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin kohdistuvassa katsauksessa käytiin läpi (Green 2005) tutkimustuloksia, jonka mukaan urheilijoiden mukana pitäminen edellyttää sitouttamista harjoitteluun, motivaatiotekijöiden luomista sekä sosiaalistamista urheiluun ja urheilukulttuuriin (Huhta & Nipuli 2010, 51).

3 HYVÄ VALMENTAJA

Jokainen varmasti haluaa olla hyvä valmentaja ja onnistua omassa työssään ja tehtävässään. Jokaisella on oma mielikuvansa hyvästä valmentajuudesta ja tähän mielikuvaan ja sen rakentumiseen vaikuttavaa moni asia. Vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi valmentajan omat kokemukset valmentajista, opettajista ja vanhemmista, valmentajan koulutus ja kokemukset omasta valmentajan työstä, keskustelut muiden valmentajien kanssa sekä valmentajien saama palaute urheilijoiltaan. Julkisuudessa esiintyvät valmentajat rakentavat myös hyvän valmentajan mielikuvaa. (Hämäläinen 2008, 76.)

3.1 Valmentajan osaaminen

Coten, Salmelan, Trudelin, Barian & Russelin (1995) mukaan valmentajan ammattitaitoon kuuluu keskeisesti harjoittelu- ja kilpailutilanteissa organisointi, vuorovaikutustaidot ja taitojen opettamisen taidot (Hämäläinen 2008, 81). Valmentajan tulee olla omistautunut työlleen. Hän on aina paikalla, hän ei myöhästy ja hän on suunnitellut toimivat harjoitukset etukäteen. Valmentaja osaa luoda hyvän ilmapiirin ja kannustaa kaikkia valmennettavia. Vanhemmat korostivat valmentajan tärkeimpänä ominaisuutena kannustamista. Valmentaja myös omaa sopivan auktoriteetin, sillä se tuo turvallisuuden tunteen ja näin ollen valmentajan kanssa voidaan keskustella. Sopiva auktoriteetti on oikeudenmukainen ja tasa-arvoinen. Ryhmässä tai joukkueessa harjoiteltaessa oikeudenmukaisuus ja tasa-arvoisuus tuntuvat urheilijoista tärkeiltä. Valmentajalta odotetaan aikuisuutta ja vastuullisuutta omassa toiminnassaan. (Hämäläinen 2008, 82 – 83; Tornberg-Mattila 2013, 7.)

Valmennuksen perustana voidaan pitää hyvää urheilija-valmentaja-suhdetta. Kun valmentajalla on läheinen suhde urheilijaansa, on hänen helpompi auttaa urheilijaa oppimaan urheilussa vaadittavia tietoja ja taitoja sekä kehittää urheilijaa psyykkisesti vahvaksi. (Närhi & Frantsi 1998, 38.)

Valmentaminen on ihmissuhdetyötä, missä valmentaja on parhaimmillaan enemmänkin kuin vain valmentaja. Hän on aidosti kiinnostunut urheilijan muusta elämästä, kyselee kuulumisia, tervehtii jokaista ja huomioi myös joukon hiljaisimmat henkilöt. Hänellä tulee olla halua ja aikaa keskustella urheilijan kanssa sekä halua oppia tuntemaan valmennettaviaan. Hämäläisen (2008, 80) mukaan murrosikäisille urheilijoille on tärkeää, että he kokevat voivansa puhua valmentajille monenlaisista asioista. Valmentaja myös huomaa, mikäli urheilijaa painaa jokin asia ja avaa keskustelun kysymällä, mikä on hätänä. Kun valmentaja on urheilijaa varten ja urheilijan apuna, pelkkä valmentajan läsnäolo lisää urheilijan itsevarmuutta ja turvallisuuden tunnetta. Tällöin valmentajaan luotetaan ja hänen pienet eleensä, hymyt ja silmäniskut, tulkitaan kannustavana eleenä. (Närhi & Frantsi 1998, 43; Hämäläinen 2008, 88.)

Valmentajan tulee itse olla avoin urheilijaa kohtaa, mikäli haluaa urheilijan avautuvan hänelle. Avoimuudella tarkoitetaan sitä, että valmentaja kertoo avoimesti ja aidosti mielipiteensä siitä, mitä urheilijat sanovat tai tekevät ja asioita, jotka yhdessä koetaan ja jaetaan. Näin urheilijakin rohkaistuu avautumaan ja valmennussuhde pääsee lähenemään. (Närhi & Frantsi 1998, 43.)

Valmentajien avaintavoitteena on kasvattaa ihmisiä, jotka kantavat kokonaisvastuun omasta kehitymisestään urheilussa ja elämässä. Hyvän valmennuksen tuloksena syntyy urheilijoita, joilla on riittävästi itsevarmuutta ja he kykenevät itse valitsemaan suunnan elämälleen ja urheilu-uralleen. (Forsman & Lampinen 2008, 24.) Valmentaja pyrkii edistämään urheilijan itsetuntemusta, henkistä kasvua ja kasvattamaan urheilijan itsenäistä vastuuntuntoa (Närhi & Frantsi 1998, 37).

Valmentajan tulee nähdä urheilija kokonaisvaltaisena ihmisenä, eikä vain fyysisenä olentona tai vain urheilijana. Valmennus tukee urheilijan elämänhallintaa. Urheilija tulee kohdata ihmisenä, jolla on oma taustansa, kehonsa, tunteensa, elinympäristönsä, kaverinsa, ystävänsä, vahvuutensa ja kehittämiskohteensa.

Kokonaisvaltaisella valmennuksella tarkoitetaan sitä, että valmennuksessa tuetaan urheilijan fyysis-motorisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen osa-alueiden kehittymistä. (Forsman & Lampinen 2008, 24.)

Hyvä valmentaja pyrkii jatkuvasti kehittämään itseään, lisäämään itsetuntemustaan sekä pohtii omaa toimintatapaansa. Hyvän valmentajan tulee oppia tuntemaan omat vahvuutensa ja kehityskohteensa niin johtajana kuin ihmisenä. Valmentaja muistaa, että itsensä kehittäminen on avain urheilijan kehittymiseen. On tärkeää pohtia, mitä itse voisi tehdä toisin, eikä niinkään käyttää aikaa siihen, mitä muutosta urheilijat tarvitsisivat. (Närhi & Frantsi 1998, 73; Matikka & Roos-Salmi 2012, 106.) Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa toteutetun laajan suomalaisvalmentajille suunnatun kyselyn tulosten mukaan valmentajien tärkeimpinä pitämiä oppimistilanteita omalla valmennusurallaan ovat olleet arkivalmennuksen kautta saatu kokemus ja tieto, oman lajin valmentajilta saatu oppi, omat urheilukokemukset sekä valmentajakoulutukset (Hämäläinen ym. 2012, 10).

Valmentajan tulee kuunnella urheilijoiden, apuvalmentajien, tiimin ja vanhempien näkemyksiä ja olla nöyrä ja avoin näille ehdotuksille. Valmentajan on hyvä luoda selkeä ja ennakoitavissa oleva toimintamalli, joka ottaa huomioon urheilijan ja joukkueen kehittymisen, muutokset, ristiriidat ja asetetut tavoitteet. Hyvä valmentaja huomio ja maksimoi erilaisuuden joukkueen jäsenissä sekä oppii hyödyntämään persoonien ja osaamisen moninaisuuden joukkueen erityisvahvuutena. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 106.)

On tärkeää, että valmennuksessa kiinnitetään huomiota opetuksen yksilöllisyyteen ja tarjotaan jokaiselle osallistujalle mahdollisuus onnistumiseen ja uusien taitojen oppimiseen. Ryhmän opetusta eriyttämällä urheilijat pystyvät saamaan yksilöllistä opetusta. Eriyttämisellä tarkoitetaan oppijan hallinnollista tai opetuksellista tietoista ja tarkoituksenmukaista erilaista käsittelyä opetustilanteessa. (Numminen & Laakso 2009, 89.) Opetuksellisen eriyttämisen keinot ovat luonteeltaan huomaamattomia, laadukkaaseen opetukseen aina sisältyviä toimenpiteitä. Jotta ryhmää voidaan eriyttää, valmentajan tulee tuntea jokaisen ryhmänsä

jäsenen tarpeet, kyvyt ja kiinnostuksen kohteet. Tätä edesauttaa vuorovaikutus urheilijan ja vanhempien kanssa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 383.)

3.2 Harjoitusilmapiiri

Hyvässä valmennuksessa jokainen valmennettava on arvokas ja merkityksellinen ja jokaisella on mahdollisuus osallistua toimintatapojen kehittämiseen. Toiminnassa on luottamusta, osallistumista, avoimuutta, kuuntelua ja tilaa. Hyvän ilmapiirin kannalta on tärkeää, että urheilijat itse saavat osallistua harjoittelun suunnitteluun. Se voi tarkoittaa esimerkiksi alkuverryttelyn suunnittelua ja vetämistä. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Urheilijan ja valmentajan välisessä toiminnassa tunteet ovat läsnä päivittäin. Ratkaisevaa arjen toiminnassa on se, miten näitä erilaisia tuntemuksia yhdessä ja yksin käsitellään ja työstetään. Valmentajan on keskeistä ymmärtää ja sallia ihmisten erilaisuus. Jokainen saa ilmentää tuntojaan avoimesti harjoitustilanteessa. Näin ollen valmentajan tulee osata tunnetietoisuutta, -osaamista ja -vastuullisuutta. Valmentajan tulee tunnistaa itsessään, tiimistään ja valmennettavistaan koko tunteiden kirjon. (Forsman & Lampinen 2008, 25 – 26.)

Ammattitaitoinen valmentaja saa aikaan myönteisen ilmapiirin. Harjoitus ja kilpailutilanteissa hän saa luotua riittävän määrän tasapainotunteita, kuten iloa ja tyytyväisyyttä. Hän osaa kantaa vastuuta ja kehittää omaa toimintaansa myös silloin, kun hän aiheuttaa muille ihmisille paljastavia tai puolustavia tunteita kuten vihaa, kateutta ja ahdistusta. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Ryhmän koheesio eli kiinteys tarkoittaa koko ryhmän kaikkien jäsenten yhteensä tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan, yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmän kiinteyttä kuvaa sen kyky kohdata yhdessä vastoinkäymisiä (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 156). Mitä vahvempi koheesio ryhmällä on, sen voimakkaammin jäsenet sitoutuvat sekä ryhmään että muihin jäseniin ja osallistuvat aktiivisesti ryhmän toimintaan (Laine 2005, 190).

Sellaisissa yhteisöissä, missä esiintyy voimakasta ryhmän koheesiota, on myös hyvä ilmapiiri, jäsenet viihtyvät ja välittävät toinen toisistaan, ovat avoimia toisilleen, kertovat omista tunteistaan ja yleensäkin kommunikoivat runsaasti keskenään sekä arvostavat ja kunnioittavat toistensa toimintaa tai työtä. Tällainen yhteisö tukee ryhmän jäsenten emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia, jolloin yksilön energiaa ei kulu omien puolustusmekanismien prosessoimiseen. Voidaan siis sanoa, että ryhmän jäsenet ovat motivoituneita toimiinsa, pystyvät hyödyntämään niissä omia taitojaan ja älyllisiä resurssejaan tehokkaasti sekä haluavat ja osaavat toimia yhteistyössä muiden kanssa. (Laine 2005, 192.) Harjoituksiin on mukavampi tulla, kun urheilija tietää olevansa pidetty ja hän tuntee ryhmänsä jäsenet paremmin (Kaski 2006, 170).

Ryhmän voimakkaan koheesion myönteiset vaikutukset ulottuvat myös ongelmatilanteisiin. Silloin kun yhteisössä on voimakas koheesio ja avoin ilmapiiri, ongelmista pystytään avoimesti ja rakentavasti keskustelemaan ja siedetään myös kritiikkiä. (Laine 2005, 192.)

Ryhmän kiinteyttä voidaan mitata esimerkiksi erilaisilla ryhmäilmapiirimittari kyselyillä. Kiinteyttä tulisi arvioida säännöllisesti. Ohjaajan tulisi arvioida tehtäväkiinteyden näkökulmasta, kuinka mielellään harjoituksiin tullaan, kuinka vetovoimaiseksi harjoittelu, harjoitteet, oma ja ryhmän tehtävä, pelitapa ja taktiikka koetaan, kuinka tehtävässä kehitytään ja kuinka yhtenäinen ryhmä on tehtävää suorittaessaan. Sosiaalisen kiinteyden näkökulmasta ohjaajan tulisi arvioida, kuinka tärkeiksi muut ryhmän jäsenet koetaan, kuinka heidän kanssaan viihdytään, kuinka mielellään ryhmään tullaan sekä kuinka yhtenäiseksi ryhmä sosiaalisesti koetaan. (Rovio ym. 2009, 162.)

Ryhmän koheesioon voidaan vaikuttaa. Vaikka valmennusryhmässä kaikki urheilijat luovat omalta osaltaan ilmapiiriä, on itse ohjaajilla kuitenkin suuri vaikutus sen muotoutumiseen. Kiinteyden edistämiseksi tulee ottaa huomioon ryhmän kehitysvaihe ja tilanne, ryhmän luonne sekä jäsenten yksilöllisyys. Lähtökohtana kiinteyden edistämiseksi voidaan pitää ryhmän ja sen yksilöiden tuntemista sekä

yksilöllisten tarpeiden huomioimista. Ohjaaja voi ohjata myös urheilijoiden käyttäytymistä esimerkiksi kannustamalla heitä myönteiseen vuorovaikutukseen muiden urheilijoiden kanssa, tunteiden ilmaisemiseen ja muiden huomioon ottamiseen ja kunnioittamiseen. Negatiivisia tunteita ohjataan purkamaan keskusteluin. (Laine 2005, 193; Rovio ym. 2009, 174 – 175.)

Ryhmän kiinteyden näkökulmasta ryhmän ohjaajan ja ryhmän jäsenten tulisi kiinnittää huomiota ryhmän turvallisuuteen ja yksilölliseen tilaan, vuorovaikutukseen ja palautteenantamiseen, pelisääntöihin (normit) sekä tehtävän selkeyteen ja tavoitteellisuuteen. Erilaiset vapaa-ajan tapahtumat, kuten illanistujaiset, seikkailuradoilla vierailu tai uuteen lajiin tutustuminen yhdessä ryhmän kanssa, voivat lisätä ryhmän koheesiota. Tällaisten tapahtumien pääpaino on aina ryhmän jäsenten vuorovaikutuksessa ja yhdessäolossa. Myös yhteneväinen pukeutuminen ryhmän jäsenten kesken lisää yhtenäisyyden tunnetta. (Kaski 2006, 169; Rovio ym. 2009, 174 – 175.)

Ryhmän jäsen voi tuntea olonsa hyväksytyksi turvallisessa ympäristössä. Ohjaaja on se joka viime kädessä vastaa ryhmän turvallisuuden ja yksilöllisen tilan edistämisestä. Ryhmän jäseniä tulee rohkaista osallistumaan, kertomaan mielipiteitään ja tällä tavalla liittymään ryhmän toimintaan. Osallisuuden kokemusta voidaan tukea antamalla ryhmälle vastuuta. Valmentaja antaa tehtävälle raamit, joiden sisällä ryhmä voi toimia. Ryhmän kesken sovitaan myös käyttäytymisen rajat ja yhteiset pelisäännöt. (Kaski 2006, 172; Rovio ym. 2009, 175.)

3.3 Vuorovaikutus

Vuorovaikutusta syntyy sanoin, teoin, elein, ilmein tai tunnetilojen, hiljaisuuden, musiikin tai vaikka huumorin avulla (Jalonen & Lampi 2012, 91). Vuorovaikutusta pidetään onnistuneen ja hyvän valmennussuhteen pohjana. (Kaski 2006, 31). Vuorovaikutuksella tarkoitetaan sekä ihmisen sisäistä dialogia että ihmisten välistä dialogia. (Kaski 2006, 32). Se on kohtaamista, jossa ihminen jakaa omia ajatuksiaan, tunteitaan ja aikomuksiaan toiselle. Se voi olla sanatonta (ilmeet,

eleet ja kehon asennot) tai sanallista. Se voi olla myös tietoista tai tiedostamattomaa. Silloin kun sanattoman ja sanallisen viestin välillä on ristiriita, ihminen uskoo enemmän sanatonta kuin sanallista viestintää. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 117.)

3.3.1 Vuorovaikutustaidot

Yhteisöllisyyden ja hyvän ilmapiirin luominen ja kehittäminen edellyttää ohjaajalta riittävää tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintaa. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja ovat muun muassa kuuntelutaito, selkeä omien tunteiden, tarpeiden ja ajatusten ilmaisu, taito erottaa asiaviesti tunneviestistä, taito antaa palautetta ja ottaa palautetta vastaan, ongelmanratkaisutaidot, vastuunottaminen, yhteistyö sekä ryhmässä toimimisen taidot. (Kaski 2006, 37; Rovio ym. 2009, 183 – 185.)

Anthony Robbins kuvailee vuorovaikutustaitoja näin:

”Kommunikoidaksemme tehokkaasti meidän tulee ymmärtää, että me kaikki hahmotamme maailman omalla tavallamme. Meidän tulee hyödyntää tätä ymmärrystä oppaana, kun olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.” (Forssell 2012, 319.)

Valmentajan olennaisina vuorovaikutustaitoina voidaan pitää avoimuutta, rehellisyyttä, vastaanottavaisuutta ja empatiaa (Matikka & Roos-Salmi 2012, 107). Yleisesti tärkeimpänä taitona vuorovaikutuksessa pidetään kuuntelua. Se voi olla passiivista tai aktiivista eli eläytyvää kuuntelua. Passiivisen kuuntelun avulla kuuntelija osoittaa empatiaa, aitoutta ja kunnioitusta kuuntelijaa kohtaan. Kuuntelija osoittaa puhujan hyväksymistä ja arvostamista sekä osoittaa kuuntelevansa kääntymällä puhujaa kohden, antamalla toisen puhua asiansa loppuun ja käyttämällä esimerkiksi välisanoja kuten ”ahaa”, ”hmm”, nyökkäämällä ja katsomalla puhujaa silmiin. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 118.)

Eläytyvässä eli aktiivisessa kuuntelussa käytetään passiivisen kuuntelun taitoja sekä heijastetaan viesti takaisin kuuntelijalle. Eläytyvässä kuuntelussa vastaanotettu viesti sanotaan omin sanoin takaisin viestin lähettäjälle vahvistettavaksi tai

korjattavaksi. Tämän lisäksi kuuntelija voi myös palauttaa tunteen, toiveen, tarpeen tai odotuksen, jonka hän ikään kuin valitsee sanojen välistä. Näillä palautuksilla on tarkoitus auttaa puhujaa selventämään ja prosessoimaan asiaansa edelleen. Eläytyvän puheen kautta puhuja kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 118 – 119.)

3.3.2 Vuorovaikutus valmennustyössä

Vuorovaikutus on aina osallisena valmennus- ja kilpailutilanteissa. Vuorovaikutustilanteita on erilaisia niimpä valmennustilanteen tavoitteet määrittelevät kohtaamisen luonteen. Valmentajan pyrkimyksenä voi valmennustilanteessa olla esimerkiksi urheilijan motivointi seuraavaa kilpailua varten, jolloin vuorovaikutuksessa painottuvat vaikuttaminen ja tsemppaaminen tai urheilijan ymmärtäminen, jolloin kuunteleminen korostuu. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 117.)

Vuorovaikutuksessa tulisi valmennustoiminnassa vaalia rehellisyyttä ja avoimuutta. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja kohdelluksi tasapuolisesti. Vuorovaikutuksen avulla voidaan luoda innostusta ja syvempää luottamusta. Hyvällä vuorovaikutuksella voidaan myös lisätä myönteisiä asioita ryhmässä. Niihin kuuluvat esimerkiksi kohteliaisuus, rehellisyys, toisten kunnioittaminen, avuliaisuus, ystävällisyys, huumori, innostus ja rauhallisuus. (Rovio ym. 2009, 175; Jalonen & Lampi 2012, 91, 109.)

Onnistuneen vuorovaikutuksen ja kohtaamisen aikaansaaminen edellyttää valmentajalta monia asioita: riittävän hyvää itsetuntemusta, kykyä kuunnella, kykyä ottaa puheeksi, kykyä erottaa sisäinen maailma ulkoisesta, aikaa ja halua kohdata urheilija, hyviä vuorovaikutustaitoja, erilaisuuden hyväksymistä, tasavertaista asennetta toisia kohtaan, taitoa ja halua ymmärtää toista ja tulla ymmärretyksi, kykyä olla provosoitumatta sekä ymmärrystä siitä, kenen ongelmasta pulmatilanteessa on kysymys. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 117–118.) Parhaimmillaan vuorovaikutuksessa syntyy luottamusta ja läheisyyttä tai vastaavasti epäluuloisuutta ja etäisyyttä (Kaski 2006, 33).

Hyvät ihmissuhdetaidot ovat jokaisen valmentajan työvälineitä kehittyvän vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi (Jalonen & Lampi 2012, 94). On arvokasta oppia kommunikoidaan oikealla tavalla. Myönteinen vuorovaikutus ja kommunikaatio urheilijan ja valmentajan välillä edistää urheilijan henkistä kasvua ja on osaltaan parantamassa suorituskykyä. Urheilijan harjoitus- ja kilpailumotivaatioon voi vaikuttaa heikosti toimiva valmentaja-urheilija suhde. Pahimmillaan nuoren laskeva motivaatio voi johtaa jopa harrastuksen lopettamiseen. (Hakkarainen ym. 2009, 352.)

Hyvän vuorovaikutuksen seurauksena syntyy luottamus urheilijan ja valmentajan välille. Tämä rakentuu kahdenvälisen kohtaamisten ja toimintaympäristöstä välittyvän oikeudenmukaisuuden kautta. (Tiikkaja 2014, 123.) Toimiva urheilija-valmentaja-suhde vaatii urheilijan kokemuksen kuulluksi tulemisesta, yksilöllisestä huomiosta, välittämisestä, oikeudenmukaisuudesta ja valmentajan kyvystä tukea kehittymistä yksilöllisiä tarpeita ja valmiuksia vastaavalla tavalla. Haasteita tämän suhteen rakentamiselle ovat urheilijoiden suuri määrä sekä valmentajan erilaiset valmiudet erilaisten urheilijoiden kanssa toimimiseen. (Tiikkaja 2014, 125.)

Luottamuksesta urheilijan ja valmentajan välillä kertoo vallitseva avoimuus. Urheilija uskaltaa sanoa oman mielipiteensä ja hänelle annetaan tähän mahdollisuus. Urheilija uskaltaa olla oma itsensä ilman, että tarvitsee pelätä tuomitusta tulemista. Urheilijan näkökulmasta läheisyys, vastavuoroisuus, sitoutuminen ja mielekkyys ovat toimivan valmennussuhteen perusta. (Tiikkaja 2014, 127.)

Vuorovaikutustapaan vaikuttavat monet asiat: persoonallisuus, aiemmat kokemukset sekä tilanteesta tehdyt tulkinnat. Tulkinnoilla tarkoitetaan jokaisen ainutlaatuista tapaa olla vuorovaikutuksessa eli sitä, millaisia asioita ihminen havaitsee, näkee, tuntee, kuulee, tahtoo ja ajattelee. Näillä kaikilla on vaikutusta siihen, miten ohjaaja on läsnä vuorovaikutustilanteessa. Autio & Kaski 2005, 77 – 78.) Valmentajan tulee tiedostaa oma tapa vuorovaikuttaa mutta sen lisäksi myös se, millainen on valmennettavan vuorovaikutustyyli (Matikka & Roos-Salmi 2012, 117 – 118).

Valmennettavien motivaatiota harjoitteluun lisää heidän kuuleminen ja tunne siitä, että he saavat olla päättämässä valmentautumiseen liittyviä asioita. Osallistavaa valmentajaa kunnioitetaan ja tällöin suhde valmennettaviin lähenee. Urheilijat keskittyvät paremmin harjoitteluun, kun he tuntevat tulleensa kuulluksi. Vuorovaikutustilanteet tasapainottuvat eläytyvän kuuntelun avulla. Valmennettaville tarjoutuu muun muassa mahdollisuus kertoa ongelmistaan, tarpeistaan ja ehdotuksistaan. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 123 – 124.)

Urheilijälähtöisen toiminnan kehittämiseksi, urheilijoiden kanssa käytävä vuorovaikutuksen määrä tulisi pyrkiä optimoimaan, esimerkiksi valmentajien kesken vietettävän ajan kustannuksella. Toisin sanoen valmentajien kopit tuottavat oman haasteensa toimintakulttuurin kehittämiseksi. (Tiikkaja 2014, 126.)

Valmentajan tulee huomata, että kaikki käytäväkeskustelutkin ovat tärkeää kommunikaatiota ja vuorovaikutusta. Valmentajan tulee osata ottaa tilanne haltuun esimerkiksi silloin, kun nuori urheilija tulee käytävällä vastaan. Tällöin voi kysyä jotakin aivan tavallisesta elämästä: kuinka menee koulussa tai kotona. Valmentajan tulisi osata puhua myös muustakin kuin omasta lajista, koska puhuttaessa muista asioista syntyy henkilökohtainen yhteys ihmisten välille. (Jalonen & Lampi 2012, 94–95.)

3.4 Palautteenanto

Palautteenantamisen taito on osa hyviä vuorovaikutustaitoja. Urheiluvalmennus perustuu palautteenantamiseen eikä urheilija kehity ilman rakentavaa palautetta. Palautteen antaminen on todennäköisesti eniten käytetty didaktinen apukeino urheilijan suorituksen parantamiseen (Jaakkola ym. 2013, 334.) Parhaimmillaan urheilija löytää itse ratkaisun tekemiseensä valmentajan ja urheilijan välisen dialogin kautta. Valmentaja kysyy urheilijalta kysymyksiä liittyen hänen suoritukseen, jolloin urheilijan itsereflektion kehittyminen mahdollistuu ja sitä kautta myös hänen itsetuntemuksensa voi lisääntyä. Parhaimmillaan palautteen antaminen on

valmentajan ja urheilijan aito kohtaaminen, joka mahdollistaa dialogin ja vie urheilijaa eteenpäin. (Kaski 2006, 43 – 45.)

Palautteen antamisella on monia erilaisia tavoitteita. Sillä voidaan muun muassa edistää taitojen oppimista, organisoida ryhmää, vaikuttaa positiivisten käyttäytymismallien omaksumiseen, lisätä urheilijoiden pätevyyden kokemuksia urheilusuorituksessa tai motivoida oppijoita liikkumaan. (Jaakkola ym. 2013, 334.)

3.4.1 Palautteen muodot

Yleensä valmentajat antavat suuren määrän palautetta niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa. Tämä lisäksi urheilijat saavat jatkuvasti palautetta myös muista lähteistä, kuten esimerkiksi kehonsa sisältä. Motorisen oppimisen kirjallisuudessa palaute voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen palautteeseen. Sisäinen palaute liittyy eri aistikanavien tuottamaan tietoon liikkeistä ja suorituksesta. Palaute voi tulla kehon sisältä (lihakset, jänteet) tai eri aistien välityksellä sen ulkopuolelta (näkö-, kuulo-, hajuaisti). Sisäistä palautetta urheilijat keräävät jatkuvasti harjoitellessaan tai kilpaillessaan. Kaikki eivät kuitenkaan pysty hyödyntämään tätä palautetta tehokkaasti niimpä, mitä taitavammasta urheilijasta on kyse, sen paremmin hän pystyy hyödyntämään kehonsa sisäistä palautetta taitojensa kehittämiseen. (Hakkarainen ym. 2009, 341–342.)

Ulkoisella palautteella tarkoitetaan ulkopuolisen lähteen tarjoamaa tietoa suorituksesta. Se voi olla esimerkiksi valmentaja, videokamera, kello tai tuomari. Sisäisen palautteen avulla urheilija ei pysty keräämään kaikkea tietoa suorituksestaan, jolloin ulkoisen palautteen apu korostuu. Ulkoinen palaute tehostaa sisäisen palautteen hyödyntämistä taidon oppimisessa. Ulkoista palautetta annetaan eniten sanallisesti, mutta sitä voidaan välittää myös kehon viestinnällä, kuten ilmeillä ja eleillä. (Hakkarainen ym. 2009, 341–342.)

Liikuntadidaktiikan kirjallisuudessa palaute jaetaan neljään eri luokkaan: arvottava, korjaava, neutraali ja tulkinnanvarainen palaute. Arvottava palaute kertoo, onko suoritus tai käyttäytyminen mennyt hyvin vai huonosti. Arvottava palaute

sisältää voimakkaan emotionaalisen latauksen. Tämän vuoksi urheilijat saattavat tulla riippuvaiseksi arvottavasta palautteesta sillä, he kokevat, että se on keino saada valmentajalta huomiota ja hyväksyntää. Valmentajan tulee olla tarkkana palautteen annossaan, sillä arvottavan palautteen korostuminen hänen toiminnassaan saattaa luoda riippuvuussuhteita valmentajan ja valmennettavan välille. (Jaakkola ym. 2013, 335.)

Korjaavassa palautteessa urheilijalle annetaan informaatiota suorituksesta, joka ei onnistu joko ilmaisemalla suorituksen virhe tai rakentavasti ohjaamalla oikeaan suoritustapaan. Korjaava palaute on parhaimmillaan urheilijalle hyvin motivoivaa, sillä sen kautta saadaan tietoa, miten suoritusta tulee muuttaa. Kohtuus kuitenkin kaikessa, sillä liiallinen korjaavan palautteen antaminen voi viedä toiminnan virheiden etsimiseksi, jolloin urheilija turhautuu ajatellessaan, mitä virheitä tällä kertaa kaivetaan esiin. (Jaakkola ym. 2013, 335.)

Neutraalin palautteen tarkoitus ei ole arvottaa tai korjata suorituksia tai käyttäytymistä. Se on enemmän kuvailevaa tai toteavaa palautetta. Tulkinnanvarainen palaute on hyvin ylimalkaista tai epämääräistä palautetta, joka ei arvota, tuota informaatiota tai korjaa urheilijan suoritusta tai käyttäytymistä. Jokainen urheilija voi siis tulkita palautteen hyvin yksilöllisesti. Jokaisella palautteen muodolla, arvottavalla, korjaavalla, neutraalilla ja tulkinnanvaraisella, ovat omat tavoitteet, kriteerit ja käyttösovellukset. Mikään ei ole parempi kuin toinen ja kaikkia voidaan käyttää. (Jaakkola ym. 2013, 336.)

Palautteen antamisen ajankohdalla on merkitystä. On paljon tilanteita, missä urheilija pystyy poimimaan riittävän määrän tietoa suorituksestaan pelkästään sisäisen palautteen avulla. On myös tiedossa, että liiallinen ulkoisen palautteen antaminen tekee urheilijan suhteellisen helposti riippuvaiseksi valmentajan havainnoista. Tämä johtaa siihen, ettei urheilija pysty aktiivisesti käyttämään sisäistä palautettaan hyödyksi suoritusten parantamisessa. Tämä tarkoittaa siis sitä, että valmentajan tulee hallita palautteen antaminen, mutta myös osata olla antamatta sitä. (Hakkarainen ym. 2009, 343.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilija tarvitsee ulkoista palautetta erityisesti taitojen oppimisen alkuvaiheissa tai silloin kuin opetettava taito on monimutkainen. Sisäisen palautteen hyödyntäminen oppimisen myöhemmissä vaiheissa tai yksinkertaisissa tehtävissä, on tehokkaampaa oppimisen kannalta. Valmentajan rooli on tukea urheilijan sisäisen palautteen tunnistamista kysymyksillä tai heidän omaa aktiivisuuttaan lisäävillä ohjausmenetelmillä (esimerkiksi ongelmanratkaisun ja ohjatun oivaltamisen opetustyyli). (Hakkarainen ym. 2009, 343.)

3.4.2 Palautteenantamisen periaatteet

Palautteen sisällöllä on myös merkitystä. Sen tulee olla sellaista, että urheilija ymmärtää sen ja pystyy realistisesti saavuttamaan sen sisältämän tavoitteen. (Hakkarainen ym. 2009, 343.) Palautetta antaessa tulisi muistaa, että arvostellaan asiaa, ei henkilöä. On täysin eri asia sanoa, että ”Oletko huono vai teitkö huonosti”. (Kaski 2006, 172.)

Palaute voi olla sisällöltään myös kuvailevaa tai ohjaavaa. Kuvailevassa palautteessa valmentaja kertoo urheilijalle, miten suoritus meni. Ohjaava palaute tarkoittaa sitä, että se sisältää tiedon siitä, mitä suorituksessa tulisi muuttaa, jotta siitä tulisi tehokkaampaa tai se onnistuisi. Suurin osa valmentajan palautteesta tulisi olla ohjaavaa palautetta, sillä se on oppimisen kannalta tehokkaampaa. (Hakkarainen ym. 2009, 344–345.)

Palautetta tulee antaa urheilijalle ainoastaan yhdestä tai korkeintaan kahdesta asiasta kerrallaan, sillä urheilijan kyky vastaanottaa tietoa on hyvin rajoittunut. Palautetta ei tule antaa jokaisen suorituksen jälkeen vaan on tutkittu, että joka toisen suorituksen jälkeen annettu palaute on tehokkaampaa kuin jokaisen suorituksen jälkeen annettu. Tämä aktivoi urheilijaa käyttämään sisäisen palautteen muotoja paremmin, kuin jokaisen suorituksen jälkeen palautetta saaneet. Valmentajan tulisi antaa aikaa urheilijalle analysoida omaa suoritustaan ennen kuin valmentaja kertoo siihen oman näkemyksensä. Valmentaja voi myös aktivoida urheilijaa analysoimaan suorituksiaan esimerkiksi kyselemällä tuntemuksia suorituksesta. (Hakkarainen ym. 2009, 344–345.)

Valmennussuhde perustuu vuorovaikutukseen, täten myös urheilijan tulee uskaltaa ja osata antaa palautetta valmentajalleen. Valmennussuhde ei ole yksin valmentajan vastuulla vaan samalla tavalla urheilijakin on siitä itse vastuussa. Valmentajan vuorovaikutustaitojen kehittyminen ei mahdollistu, mikäli urheilija ei anna palautetta valmentajalleen. Näin ollen toiminta toistaa itseään eikä pääse kehittymään. Valmentajan on hyvä aika-ajoin kysyä urheilijoiden kokemuksia ja odotuksia, kertoa omista toiveistaan sekä siitä, mihin palaute liittyy valmennuskokonaisuudessa. (Kaski 2006, 47–48.)

3.5 Itseluottamus

Itseluottamuksen kuvataan useimmiten olevan ihmisen oma käsitys omista taidoistaan ja kyvyistään, suhteessa tavoiteltuun tulokseen tai tehtävään. Jokaisen oma tulkinta vaikuttaa itseluottamukseen, jolloin se ei välttämättä pohjaudu realistiseen käsitykseen mahdollisuuksista. Itseluottamus ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan siihen voi vaikuttaa muun muassa sosiaalinen vuorovaikutus. Itseluottamusta tulisi jatkuvasti harjoittelun avulla vahvistaa. Itseluottamus nähdään yhtenä tärkeimpänä taitona ja ominaisuutena urheilijoilla. Usko itseensä ja omiin kykyihin antaa tärkeän avun kykyjen ääri rajoilla ponnistamiseen, haastavista tilanteista palautumiseen sekä oleelliseen keskittymisessä. Taitava itsekontrolli, itsensä hyväksyminen sekä positiivisuus tulevat usein vahvan itseluottamuksen mukana. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Hyvä itseluottamus auttaa urheilijoita menestymään, oppimaan nopeammin, hyödyntämään pettymykset oppimiskokemuksiksi sekä nauttimaan urheilusta. Hyvällä itseluottamuksella varustetut urheilijat kantavat vastuun omista tekemisistään, ymmärtävät omat vahvuudet ja heikkoudet sekä jaksavat motivoitua harjoitteluun itsensä kehittämistä varten. Lisääntyneen itseluottamuksen myötä kilpailujännityskin vähenee. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 150–155.) Hyvän itseluottamuksen omaavat urheilijat valmistautuvat kilpailuihin varmuudella, että saavutta-

vat tavoitteensa. Ilman itseluottamusta taidokaskin urheilija voi horjua suorituksessaan. (Cashmore 2002, 72.) Hyvä itseluottamus ei kuitenkaan takaa epäonnistumisten poisjäämistä, vaan toimii hyvänä voimavarana epäonnistumisten läpikäynnissä. Virheet korjataan rakentavasti ja epäonnistumiset nähdään työkaluina onnistumiselle. (Burton & Raedeke 2008, 188–191.)

Itseluottamusta urheilussa voidaan tarkastella muun muassa neljän eri osa-alueen kautta. Vealyn (2009) mallin mukaan itseluottamusta tarvitaan fyysiseen puoleen, joka sisältää taitotason, taidon oppimiskyvyn sekä yleisen keuhonhallinnan ja fyysisen kunnon. Itseluottamusta tarvitaan myös suorittamiseen, tuloksiin ja voittamiseen. Neljäntenä tärkeänä itseluottamuksen osana ovat itsesäätelytaidot, kuten tunteiden hallinta, psyykinen vahvuus sekä tietoisuustaidot. Optimaalinen taso itseluottamuksessa tulisi kuitenkin säilyttää, sillä liian vahva itseluottamus aiheuttaa myös suorituslaskua, kuten huono itseluottamus. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Optimaalisen itseluottamuksen omaavat urheilijat tuntevat onnistuneensa, kun suoriutuvat taitojensa ylärajassa, eivätkä huolehdi epärealististen tavoitteiden saavuttamisesta. Optimaalisessa itseluottamuksessa urheilijalla on realistiset käsitykset suorituksen onnistumisesta ja menestymisestä. Tutkitusti optimaalisen itseluottamuksen omaavat urheilijat suoriutuvat paremmin, sillä he pystyvät keskittymään tarpeellisiin vihjeisiin parhaimman suorituksen mahdollistamisen kannalta, eivätkä keskity epäolennaisiin häiriötekijöihin. Itseluottamus auttaa suoriutumiseen, sillä se on yhteydessä myös muihin vaikuttaviin tekijöihin, kuten motivaatioon, ahdistuneisuuteen ja keskittymiseen. Kun itseluottamus on korkea, ahdistuneisuuden taso on alhainen ja myös vastavuoroisesti toisinpäin. (Burton & Raedeke 2008, 188–189.)

3.5.1 Työkaluja itseluottamuksen vahvistamiselle

Itseluottamuksen tärkein rakennusaine on onnistumisten kokeminen ja oma arvio suoriutumisen tasosta suhteessa tavoitteisiin. Tavoitteita tulisi asettaa syste-

maattisesti ja mahdollisimman usein perustuen prosessiin sekä pieniin välitavoiteisiin. Mitä enemmän onnistuneisuuden tunteita kovan työn ja taitojen kehittymisen tuloksena saadaan, sitä enemmän itseluottamusta pystytään kerryttämään. (Burton & Raedeke 2008, 192–193.) Matikka, Nieminen ja Tanninen (2013) kuvailevat pilottitutkimuksessaan psyykkistä harjoitetta, jossa ensimmäiseksi urheilija tunnistaa onnistuneensa ja tulkitsee tämän positiiviseksi. Tämän jälkeen tulisi vahvistaa tätä onnistumisen kokemusta välittömällä omalla kehollisella ja positiivisella palautteella. Urheilijan tulisi täten oppia myös antamaan itselleen positiivista palautetta ja mahdollisesti vahvistaa tätä vielä kehollisesti, jotta onnistumisen kokemukset vahvistuvat. (Matikka 2013, 44.)

Laadukas harjoittelu, yleinen taitotason kehittäminen, ympäristön turvallisuus, tuki, tilanteen mielekkyys, valmistautuminen ja valmentajan ohjaus vaikuttavat hyvän itseluottamuksen rakentumiseen (Karageorghis & Terry 2011, 68–71). Valmennuksessa tulisikin ottaa huomioon se, kuinka osa urheilijoista voi saada lisää itseluottamusta sosiaalisen tuen kautta, kun taas toiset ohjeiden ja palautteen kautta. Psyykkiseen valmistautumiseen kuuluvat muun muassa tavoitteiden asettaminen, mielikuvaharjoittelu ja strategioiden kehittäminen. (Nicholls & Jones 2013, 45–47.) Psyykkisistä tekniikoista positiivinen itsepuhe ja visualisointi ovat havaittu toimiviksi menetelmiksi (Karageorghis & Terry 2011, 68–71).

Psykologinen ja fysiologinen tila sekä ulkoinen palaute vaikuttavat omalta osaltaan myös itseluottamuksen rakentumiseen. Ulkoinen palaute toimii voimakkaimmin, kun se annetaan heti onnistuneen suorituksen jälkeen. Fysiologisella tilalla tarkoitetaan kehon reagoimista esimerkiksi jännitykseen muun muassa lihasjännityksellä tai perhosilla vatsassa. Itseluottamukseen vaikuttaa oma pystyvyyteemme kontrolloida näitä oireita. Psykologisella tilalla tarkoitetaan tunteita ja ajatuksia, jotka voivat ilmetä esimerkiksi ennen kilpailusuoritusta. Rentoutumisen ja keskittymisen taidot auttavat tunteiden ja ajatusten kontrolloimisessa. (Karageorghis & Terry 2011, 68–71.)

Itseluottamusta lisäävänä tekijänä voidaan nähdä myös välillinen kokemus, jolloin toisen onnistumisen näkeminen tai kokeminen luo itselle itsevarmuuden tunteita. Oman onnistuneen suorituksen muisteleminen tai suorituksen läpikäyminen edesauttaa itseluottamuksen kertymistä. (Karageorghis & Terry 2011, 68–71.) Urheilijat ovat uskoneet myös heidän perinnöllisten tekijöiden antavan etulyöntiaseman kilpailuissa, kuten stressinsietokyky. Tämä on vahvistanut heidän sisäistä uskoa ja toiminut itseluottamusta synnyttävänä tekijänä. Kilpailullinen etulyöntiasema eli esimerkiksi vastustajan epäonnistuminen, koetaan itseluottamusta kasvattavana tekijänä. Kokemuksen karttuminen, luotto tukijoukkoihin sekä itsetunto eli tieto siitä mitä itse haluaa lukeutuvat myös itseluottamusta kerryttäviin tekijöihin. (Nicholls & Jones 2013, 46–47.)

3.5.2 Valmentajan merkitys itseluottamuksessa

Merkittävä itseluottamuksen lähde on kokemukset siitä, että on tärkeä ihminen juuri omana itsenään. Valmentajan perustava tehtävä on siis arvostaa urheilijoihin erilaisina yksilöinä juuri omana itsenään. Arvostuksen myötä urheilijat motivoituvat ja pystyvät työskentelemään myös lajin kannalta kehitettävien ominaisuuksien parantamiseksi. (Matikka 2013, 55.) Valmentajan tulisi luottaa myös kilpailusuunnitelmaan, tekniikkaan, jaettuihin rooleihin sekä motivaatiotasoon. Valmennuksen itseluottamuksen ollessa korkea, nähdään vaikutukset suoraan valmentajan käyttäytymisessä, kuin myös urheilijoiden suorituksissa, tyytyväisyydessä, sekä itseluottamuksessa. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Valmentajien odotukset vaikuttavat heidän omaan käytökseensä. Valmentajat käyttävät enemmän aikaa odotettavasti hyvin suoriutuviin urheilijoihin sekä mahdollisesti osoittavat enemmän lämpöä ja positiivisuutta heitä kohden. Valmentajat alentavat oppimisen kynnyksiä urheilijoille, joilta odottavat vähemmän ja täten ovat epätarkempia uutta taitoa opettaessaan. Valmentaja tarjoaa enemmän ylistystä ja positiivista palautetta hyvin suoriutuvalla urheilijalla, kun taas vähemmän hyödyllistä palautetta, kuten kannustavaa palautetta keskinkertaisen suorituksen jäl-

keen huonommin suoriutuville. Tämä taas johtaa siihen, kuinka odotetusti huonosti suoriutuvan itseluottamus huononee. He kokevat huonouden tunteita, muun muassa kykyjen ja kannustuksen puuttumisen takia. (Weinberg & Gould 2007, 329–330.)

Valmentajan tulisi korostaa valmennuksessa positiivista palautetta, rakentaa kilpailujärjestelmä portaittain eteneväksi sekä teettää urheilijalla monipuolisesti harjoitteita, jotka soveltuvat taitotasoon nähden ollessa samalla haasteellisia. Valmentajan tulisi pystyä myös säätelemään kilpailuja edeltäviä harjoituksia sen mukaan, minkälainen on urheilijan itseluottamuksen taso sillä hetkellä. Itseluottamuksen ollessa huono, harjoitusten tulisi antaa paljon onnistumisten tunteita. Ylimielisyyden tai itseluottamuksen ollessa liiallista, tulisi taas harjoitusten antaa tunne parantamisen tarpeesta, jolloin synnytetään näyttämisen halu. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 228–229.)

3.6 Motivaatio

Motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää. Motivaatio toimii energianlähteenä, mikä saa toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella. Motivaatio saa urheilijat harjoituksiin aina vain uudestaan ja uudestaan sekä antaa voimaa suorittaa raskaita harjoituksia. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 48.) Ilosta ja nautinnosta syntynyt motivaatio edesauttaa myös nuoruusiälle tyypillisistä kriiseistä selviämisessä. (Piispa & Huhta 2012, 27).

Urheilijan voidaan nähdä motivoituneena, kun hänellä on jokin tavoite tai päämäärä. Tavoitteisiin ja päämäärään kuuluu myös tavat, joilla saavuttaa ne. Motivoitunut käyttäytyminen on siis toimintaa, joka heijastuu päämäärien ja tavoitteiden kautta. Kaikki toiminta ei siis ole motivoitunutta käyttäytymistä, jos mukana ei ole päämäärää tai tavoitetta. (Kansanen & Uusikylä 2002, 26.)

Motivaatio myös ohjaa käyttäytymistä tiettyyn suuntaan. Se saa saavuttamaan tietyn tavoitteen ohjaamalla käyttäytymistä sen suuntaan. Motivoitunut urheilija

valitsee arkielämässäänkin sellaisia valintoja ja toimintatapoja, jotka edesauttavat kehittymistä lajissa. Motivaatiota tarkastellessa esiin nousee aina peruskysymys: Miksi liikutaan? Miksi valmennetaan? Motivaatio vaikuttaa kolmeen eri asiaan: toiminnan voimakkuuteen (kova yrittäminen), pysyvyyteen (toimintaan sitoutuminen) ja tehtävien valintaan (haasteelliset tehtävät), mikä puolestaan heijastuu suoraan suorituksen laatuun. Tämä voidaan ymmärtää myös niin, että voimakkaan motivaation omaava urheilija yrittää muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy paremmin ja suoriutuu täten tehtävistään laadukkaammin. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 48.)

Motivaatiossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Se on eräänlainen prosessi, jossa persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö yhdessä vaikuttavat siihen, millaiseksi motivaatio muodostuu. Motivaatiota voidaan myös tarkastella kolmella eri tasolla, joita ovat persoonallisuus, toiminta-alue eli konteksti ja yksittäiset tilanteet. Voidaan ajatella, että koululiikunnassa, seuran harjoituksissa ja vapaa-aikana persoonallisuuden tason motivaatio, esimerkiksi innokkuus lajin harjoitteluun heijastuu eri tavalla näissä edellä mainituissa yhteyksissä. Vastaavasti yksittäiset tilanteet näillä eri toiminta-alueilla heijastavat persoonallisuuden tason motivaatiota. Puhutaan ”upside-down” efektistä eli, mitä motivoituneempi urheilija on harjoitteluun, sitä varmemmin se heijastuu yksittäisissä harjoituksissa ja harjoitustilanteissa. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 48.)

”Upside-down” efektin rinnalla on olemassa ”bottom-up” efekti, missä valmentaja voi voimistaa urheilijan sitoutumista harjoitteluun yleisemmällä tasolla luomalla innostavia tilanteita harjoituksissa. Tämän seurauksena parhaimmillaan urheilija sitoutuu kaikkeen toimintaan niin vahvasti, että koko elämäntapa tukee harjoittelua ja urheilu-uraa. Tämä on todella merkittävä asia lasten ja nuorten urheilussa ja lajissa pysymisen tai lopettamisen kannalta. Tämän vuoksi valmentajalla on suuri haaste luoda taitotasosta riippumatta kaikille urheilijoille innostavia harjoitustilanteita. Toisaalta valmentajan tulee myös muistaa, että motivaation hiipumisen taustalla voi olla luonnollinen kiinnostuksen siirtyminen toiseen lajiin tai muille elämän osa-alueille. Tällöin valmentajan on hyväksyttävä tämä vaihtoehto sekä kunnioitettava hänen valintojaan. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 48–49.)

3.6.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on liikuntaharrastukseen sitoutumisen ja sen jatkumisen kannalta keskeisintä. (Hakkarainen ym. 2009, 333.) Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Ilo ja myönteiset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaan ovat tällöin toiminnan motiiveina. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 50.)

Sisäinen motivaatio ja siihen liittyvät säätelykeinot liitetään myös usein flow-tilaan. Sisäistä motivaatiota ja sen kehittymistä on kuvattu paljon lapsilla ja nuorilla. Sisäisen motivaation kehittymiseen vaikuttavat perustarpeiden tyydyttäminen kuten, kyvykkyyden ja autonomian kokeminen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet. (Matikka 2013, 71.)

Dufvan (2004) tutkimuksen mukaan 15-vuotiaat omaavat heikomman sisäisen motivaation kuin nuoremmat ikäluokat. Tämä voidaan selittää sillä, että kilpailullisuus korostuu iän myötä samalla sisäisen motivaation itse toimintaan heikentyessä. (Dufva 2004, 81.) Asiantuntijatyön tutkimustulosten tarkastelussa urheilijoiden sisäistä motivaatiota urheilu-uraansa kohtaan edisti halu kehittyä sekä urheilusta saatu nautinto ja ilo. Sisäistä motivaatiota heikentäviä tekijöitä olivat sairastumiset ja loukkaantumiset. (Finni ym. 2012, 15.)

Ulkoista motivaatiota pidetään usein vain sisäisen motivaation vastakohtana ja usein oppimisen kannalta vähemmän toivottuna. Ulkoinen motivaatio määritellään toiminnoiksi, joissa oppilasta motivoi pakotteet tai palkkiot. Ulkoisesti motivoitunut toiminta on aina instrumentaalista, sillä tavoitteena on selvästi näkyvä seuraamus tai sen välttäminen. Käyttäytyminen ei tällöin perustu mielenkiintoon, vaan esimerkiksi toisten ihmisten yllytykseen, miellyttämiseen tai haluun samastua toisiin. (Kansanen & Uusikylä 2002, 34–35.) Ulkoisena palkkiona voi olla esimerkiksi maine, kun taas rangaistuksena valmentajan paheksunta sekä kieltei-

nen palaute kilpailusuorituksesta. Tällöin toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua ja voi siten olla ristiriidassa henkilön oman hyvinvoinnin kanssa. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita, mutta pitkällä tähtäimellä ne eivät ole yhtä toimivia kuin sisäinen motivaatio. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 51.)

3.6.2 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto tarkoittaa koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä erityisesti viihtymisen, oppimisen, henkisen hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation edistämisen kannalta. Yksilöiden kokemukset motivaatioilmastosta ovat yhteydessä kognitiivisiin motivaatiotekijöihin, kuten suhtautumiseen onnistumisiin ja epäonnistumisiin, kyvykkyyden tuntemuksiin sekä arvostuksiin. Motivaatioilmasto yhdistyy myös tunteisiin, kuten ahdistuksen ja viihtymisen kokemiseen. Käyttäytymiseen liittyvät motivaatiotekijät kuten liikuntaharrastukset, yrittäminen ja prososiaaliseen käyttäytyminen, yhdistyvät myös osaltaan motivaatioilmastoon. (Kokko & Hämylä 2015 54 – 55.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaaja korostaa ja kannustaa uuden oppimista, oman parhaan yrittämistä, omissa taidoissa kehittymistä sekä yrittämisen jatkamista, vaikka olisikin tullut virheitä. Ohjaaja hyödyntää myös yhdessä tekemistä ja autonomian tunteita. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on todettu olevan positiivinen linkki useisiin sisäistä liikuntamotivaatiota edistäviin kognitiivisiin, tunteisiin ja käyttäytymisen tekijöihin. (Kokko & Hämylä 2015 54 – 55.)

Kilpailu- eli minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmennettavat kilpailevat suorituksissaan toisiaan vastaan. Tärkeää on tällöin onnistua muita paremmin ja usein verrataan suorituksia pääsääntöisesti toisten suorituksiin tai muihin tuloksiin. Kilpailusuuntautuneessa ilmastossa pyritään myös välttämään virheitä, eikä olla kiinnostuneita yhdessä tekemisestä. Ohjaajalla onkin suuri vaikutus harjoitustilanteissa motivaatioilmaston muodostumiseen. Ohjaajan pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaisena oppilaat kokevat motivaatioilmaston. Minäsuuntautuneella motivaatioilmastolla on todettu yhdistyvän useisiin

liikuntamotivaation kannalta negatiivisiin tekijöihin. (Kokko & Hämylä 2015 54 – 55.)

3.6.3 Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä

Olenlaisin elementti lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiselle ovat onnistumisen kokemukset lajin parissa. Harjoitusten ja kilpailun tulee olla oikean tasoisia ja valmentajan sekä vanhempien tulisi kiinnittää huomiota lapsen onnistuneisiin suorituksiin, oli kyse sitten pienestä osasuorituksesta kuin kokonaan uuden oppimisesta. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri on lajin intohimon syntymisen kannalta olennaista, ja sitä edesauttaa valmentajan osoittama välittäminen vuorovaikutuksen ja rakentavan palautteen avulla. (Finni ym. 2012, 23.)

Valmentajan tyyli johtaa ja ohjata on yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Korkealla sisäisellä motivaatiolla varustetut urheilijat tuntevat valmentajien johtamistyylin yksilöä kunnioittavana, oikeisiin suorituksiin ohjaavana, harjoittelua arvostavana sekä valmentajan antaman palautteen positiivisempänä ja informatiivisempänä. Sisäistä motivaatiota tukeva harjoitusilmasto muodostuu valmentajan pedagogisten toimenpiteiden avulla. Valmentaja ilmaisee tavoitteitaan urheilijoille tavoilla, joilla hän antaa kehuja ja palautetta, arvioi suorituksia sekä mahdollistaa harjoitukset. (Finni ym. 2012, 23.)

Urheilijan motivaatio voi muuttua ulkoisesta sisäiseksi, jos hänellä on mahdollisuus harjoitella motivaatioilmastoltaan sopivassa valmennusilmapiirissä (Matikka & Roos-Salmi 2012, 49). Niemisen ja Niemisen (2012) tutkimuksen mukaan tehtäväilmasto selitti harrastuksessa viihtymistä ja oli yhteydessä autonomiaan, koettuun pätevyyteen sekä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Valmentajien tulisi suosia tehtäväilmastoa, varsinkin kun kyseisten tarpeiden tyydyttäminen lisää sisäistä motivaatiota ja tehtävään sitoutumista. (Nieminen & Nieminen 2012, 43.) Urheilijan toiminnassa viihtymiseen tarvitaan terve ja turvallinen kasvu- ja kehitysympäristö. Näiden myötä itsetuntoa ei koeta uhatuksi eikä harjoitus- ja suoritustilanteita ahdistaviksi. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 49–54.)

LIITU- tutkimuksen (2014) tuloksissa käy ilmi kuinka yäkoululaisilla on alakoululaisia alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys ja käsitys toimintakyvystä. Tämä peilaa murrosikään kuuluvaa herkkyyttä vertailulle. (Kokko & Hämylä 2015, 45.) Fyysisen pätevyyden kokemus kehittyy myönteisesti, kun urheilija saa myönteisiä kokemuksia ja positiivista vahvistusta omasta kehostaan ja taidoistaan. Tämä on yhteydessä sekä yleiseen itsearvostukseen että sisäiseen motivaatioon urheilussa fyysisen minäkäsityksen kautta. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 49 – 54.) Liimakan, Jallinojan ja Hankosen (2013) tutkimuksen mukaan urheilun jatkumisen kannalta voi nuorilla olla motivaatio ja halu liikkua, mutta suunnitelma ei toteudu. Täten vain motivaation vahvistaminen ei aina riitä, vaan tulisi käyttää hyväksi itsesääätelyn ja tavoitteellisen toiminnan keinoja, kuten omaseurantaa, suunnittelua ja tavoitteiden asettelua. (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 38.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa yläkouluikäisten taitoluistelijoiden kokemuksia valmentajan ja luistelijan välisestä vuorovaikutuksesta. Tavoitteena oli tutkia, mitä mieltä nuoret ovat nykyisestä heille tärkeimmästä valmentajastaan ja valmennuksesta. Selvitimme, minkälaista valmennusta nuoret haluavat, millainen valmentajan tulisi nuorten mielestä olla, miten valmentaja toimii ja millainen on valmentajan ja nuorten välinen vuorovaikutus. Tutkimme millaisia kokemuksia taitoluistelijanuorilla on valmennustapahtumista sekä valmentajan ja luistelijan välisestä valmennussuhteesta. Tavoitteena oli selvittää, kuinka valmennustapahtumaa tulisi kehittää yläkouluikäisten taitoluistelijoiden näkökulmasta. Aihe on tärkeä, sillä nuorten drop-out ajoittuu usein tähän ikävaiheeseen (Lämsä & Mäenpää 2002, 34).

Kartoitimme lisäksi nuorten harjoitusmielekkyyttä, motivaatiota, valmennusilmapiiriä ja nuorten itseluottamuksen tasoa. Tutkimuksen pääkäsitteitä olivat drop-out, itseluottamus, motivaatio, murrosikä, taitoluistelu, valmennus, vuorovaikutus.

Tutkimuksen pääkysymykseksi muodostui: Miten valmennusta voitaisiin kehittää yläkouluikäisen taitoluistelijan näkökulmasta? Pyrimme saamaan vastaukset myös seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälaista vuorovaikutusta ja ilmapiiriä nuori haluaa ja arvostaa valmennussuhteessa?
2. Miten valmentaja voi tukea yläkouluikäisen luistelijan itseluottamusta?
3. Miten valmentaja ylläpitää yläkouluikäisen luistelijan motivaatiota?
4. Miten valmentaja tukee yläkouluikäisen taitoluistelijan harrastuksen jatkumista?
5. Minkälainen on nuoren mielestä hyvä valmentaja?

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa on käytetty sekä kvantitatiivista eli määrällistä että kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää kysymyksiä analysoinnissa. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän ja sen moninaisuuden kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152). Tavoitteena on tutkittavan ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen, kuvaaminen ja tulkinnan antaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksittäistä tapausta, määrällisessä tapausten joukkoa. Tutkimuksen kohteina voivat olla yksittäinen ihminen tai erilaisten ihmisten muodostamat ryhmät (Kananen 2014, 31). Saatuja tuloksia ei voida yleistää, sillä ne pätevät vain kyseisen ilmiön kohdalla. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihmiset näkevät ja kokevat reaali maailman. Tutkijan kautta reaali maailma suodattuu tutkimustuloksiksi. Tällainen tutkimus mahdollistaa ilmiöiden syvällisen näkemyksen saamisen. (Kananen 2014, 17–19.)

Laadullisen tutkimuksen käytetyimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisina, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltyinä. Kyselyllä tarkoitetaan menettelytapaa, missä tutkittavat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 73.)

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta (LIITE 1), missä oli sekä strukturoituja eli suljettuja kysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kyselylomake oli muodostettu teorian, tutkimuskysymyksiemme ja oman kokemuksen ja mielenkiinnon pohjalta. Koimme kyselylomakkeen olevan käytännöllisempi verrattuna haastatteluun. Vastaajat pysyivät näin nimettöminä, minkä uskoimme helpottavan rehellisten vastauksien saamista.

Kyselylomakkeen alussa selvitettiin strukturoiduilla kysymyksillä vastaajien syntymävuosi, luisteluharrastuksen kesto, harjoitusten määrä viikossa, eri valmentajien määrä, kyselyyn valitun valmentajan johdossa harjoiteltu aika sekä harjoittelutunnit viikossa kyselyyn valitun valmentajan johdolla. Taustatiedoista jätettiin

tarkoituksella pois vastaajan nimi, seura ja luistelusarja sillä nämä tiedot olisivat saattaneet heikentää vastaajien anonyymiteettiä.

Strukturoitu kysely on kyselyn virallisin muoto. Strukturoidussa kyselyssä vastausvaihtoehdot tunnetaan ja yleensä kysely kohdistuu fakta-asioihin, mutta sitä voidaan käyttää myös mielipiteiden ilmaisuun. Laadullisessa tutkimuksessa strukturoidun kyselyn tuloksena saatuja tietoja voidaan käyttää vertailuun ja kuvaukseen. (Kananen 2014, 74–75.)

Kyselylomake oli jaettu kuuteen eri teemaan. Teemat olivat:

1. Harjoitusilmapiiri
2. Valmentajan ja luistelijan välinen vuorovaikutus
3. Luistelijan itseluottamus
4. Motivaatio ja luistelu harrastuksena
5. Hyvä valmentaja ja hyvä valmennettava
6. Palaute.

Teemat 1-3 olivat kaikki samanlaisia ja ne oli jaettu osio 1:een ja 2:een. Osio 1:ssä kysyttiin Likertin-asteikolla teemaan liittyviä kysymyksiä. Likertin-asteikon vastausvaihtoehdot olivat:

- 1 = ei pidä lainkaan paikkansa
- 2 = ei pidä juurikaan paikkansa
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = pitää osittain paikkansa
- 5 = pitää täysin paikkansa.

Osio 2:ssa oli omin sanoin jatkettavia avoimia kysymyksiä. Teemat 4 ja 5 sisälsivät kysymyksiä, missä vastaajat luettelivat erilaisia asioita tietyn määrän tai halutessaan enemmän. Teema 6 sisälsi palautteen kyselystä.

Pyrimme löytämään vastauksia siihen, millainen valmentaja on luistelijan silmin tai miten valmentajan toiminta vaikuttaa luisteliijaan eri tilanteissa. Täysin strukturoidulla lomakkeella ei olisi saatu perusteellisia vastauksia kysymyksiin valmentajan toiminnasta ja sen vaikutuksesta luisteliijaan, sillä vastausvaihtoehtojen luettelointi olisi ollut mahdotonta. Tämän vuoksi päädyttiin käyttämään myös avoimia kysymyksiä vaikka niiden vastaukset ovat työläämpiä käsitellä. Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajan ilmaista kokemuksia valmentajistaan omin sanoin, jolloin vastaajalla on mahdollisuus kertoa asiasta kaikki, mitä hän tuntee ja ajattelee.

Kyselytutkimuksen etuna voidaan nähdä se, ettei tutkittava pääse vaikuttamaan lopputulokseen tietoisesti tai tiedostamattaan (Kananen 2013, 26). Sen avulla voidaan saada laaja tutkimusaineisto sekä menetelmänä se on tehokas säästämällä tutkittavan aikaa ja vaivannäköä. Kyselylomakkeen heikkouksina voidaan pitää sen pinnallisuutta. Emme voi varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Emme voi myöskään tietää, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset haluamallamme tavalla. (Hirsjärvi ym. 2000, 182.)

4.3 Kyselylomakkeen pilotointi

Ennen varsinaista kyselyä toteutettiin kyselylomakkeen pilotointi yläasteikäisillä cheerleadereilla. Pilotoinnissa on hyvä pyytää muun muassa vastaajien kommentteja kohdista, joita he eivät ymmärtäneet (Vilkkä & Airaksinen 2003, 62). Halusimme testata lomakkeen ennen varsinaista kyselyä, jotta saisimme tietää, sisältääkö kyselylomake mahdollisesti hankalasti ymmärrettäviä kysymyksiä, onko lomake liian pitkä, ovatko ohjeistukset vastaamiseen selkeät sekä saamme näillä kysymysmuodoilla haluamamme kaltaisia vastauksia.

Pilotointi ei ollut aivan niin onnistunut kuin olisimme toivoneet. Vastaajat eivät olleet kovin motivoituneita täyttämään kyselyä. Tämä saattoi johtua siitä, että emme olleet muuttaneet kyselyyn sanan luistelu tilalle cheerleaderia tai siitä, että heillä oli rajallisesti aikaa kyselyn täyttämiseen. Tämän vuoksi pilotointi olisi ehkä

pitänyt tehdä uudestaan, mikäli olisimme halunneet saada parempia tuloksia kyselystä.

Paransimme kysymysten vastaamiseen tarkoitettuja ohjeistuksia selkeämmiksi. Muutimme joidenkin kysymysten muotoa helpommin ymmärrettäviksi, kun olimme havainneet, että vastaukset niihin eivät olleet sellaisia kuin olimme ajatelleet. Muokkasimme myös taustatietoja selkeämmiksi ja jätimme niistä luistelutarjaa koskevan kysymyksen kokonaan pois. Tämä sen vuoksi, että vastaajien anonymiteetti säilyisi paremmin. Jätimme myös osan kysymyksistä kokonaan pois ja vaihdoimme ne tutkimuksemme kannalta hyödyllisempiin. Huomasimme kyselylomakkeessa puutteita kyselyn toteuttamisen jälkeen ja halusimme tehdä siihen vielä pieniä muutoksia. Itse kyselyn tuloksiin näillä muutoksilla ei kuitenkaan ole merkitystä.

Muutimme muun muassa teemojen nimiä vastaamaan paremmin käsiteltyjä kysymyksiä. Teema 1:n otsikkona oli aikaisemmin yhteisöllisyys ja ilmapiiri. Huomasimme, ettei yhteisöllisyyttä oikeastaan käsitelty kysymyksissä ollenkaan, minkä takia muutimme teeman nimeksi pelkkä harjoitusilmapiiri. Samassa teemassa oli myös avoimissa kysymyksissä luistelijan epäonnistumiseen liittyvä kysymys, joka ei sinne kuulunut, joten siirsimme sen itseluottamusta käsittelevään teema 3:een. Teema 3:n nimestä poistettiin kokonaan psyykkiset taidot ja tilalle jäi luistelijan itseluottamus. Teemassa 4 muutimme kysymykset 5, 6 ja 7 erillisistä kysymyksistä muotoon 5, 5a. ja 5b. Muutos selkeyttää hieman kysymysten ulkoasua ymmärrettävämmäksi. Viimeisenä muutoksena lisäsimme teeman 5 nimeen hyvä valmennettava, sillä se puuttui sieltä ja kysymyksissä sitä käsitellään hyvän valmentajan lisäksi.

Huomasimme analyysiä aloittaessamme, että tutkimuksemme kannalta kyselylomakkeessa oli sellaisia kysymyksiä, joita olisi pitänyt tarkentaa tai joita emme olisi tutkimuksemme kannalta välttämättä tarvinneet. Näitä emme kuitenkaan enää lähteneet lomakkeeseemme muuttamaan vaan ainoastaan tulosten tulkinnessa nämä on otettu huomioon.

Teemassa 3 kysyimme kuudessa kohtaa, kun otetaan muokkauksen jälkeinen kysymys teemasta 1 mukaan, kahdesta eri asiasta samassa kysymyksessä. Kysymysesimerkinä: Pelkään epäonnistuvani harjoituksissa ja kilpailuissa. Kysymys olisi tullut asettaa koskemaan joko harjoitus tai kilpailutilannetta, ei molempia. Teemassa 4 kysyimme luistelijoiden seuraavan kolmen vuoden tavoitteista. Vastauksista tuli ilmi lähinnä halu oppia jokin luistelun osa-alue, kuten hyppy tai piruetti tai halu päästä jollekin tietylle sarjatasolle. Tutkimuksemme kannalta tiedot eivät tällaisenaan olleet meille tarpeellisia, jolloin kysymyksen asettelua olisi pitänyt muuttaa tai sen olisi voinut jättää kokonaan lomakkeesta pois.

Olisimme voineet vielä tarkemmin miettiä suljettujen ja avoimien kysymysten yhteensopivuutta, jolloin analyysi olisi ollut helpommin toteutettavissa. Nyt emme analyysissämme tarvinneet kaikkien suljettujen kysymyksiä vastauksia, mutta toisaalta löysimme kaikille avoimille kysymyksille vastinparit suljetuista kysymyksistä. Ylimääräiset kysymykset olisi voinut jättää lomakkeesta pois.

4.4 Tutkimuksen toteutus ja kohderyhmä

Tutkimuskohde tulee valita tarkoituksenmukaisesti, jotta perusteellinen syventyminen ilmiöön olisi mielekästä (Hirsjärvi ym. 2000, 155). Kohderyhmänä tässä tutkimuksessa olivat yläkouluikäiset taitoluistelijatytöt eli vuonna 2000–2002-syntyneet. Valitsimme tutkimukseen juuri tämän ikäluokan sillä ajattelimme, että tässä iässä nuorilla saattaa tulla konflikteja valmentajiensa kanssa sekä lopettamisprosentti on hälyttävän suuri yläkouluikäisen jälkeen. Myös omat kokemuksemme luistelu-uraltamme ja omista valmentajistamme vaikuttivat kohderyhmän valintaan. Halusimme saada nuorten äänen kuuluviin heidän valmentajistaan ja siitä, mitä he voisivat juuri tämänikäisten kanssa tehdä toisin tai mitä hyvää heidän toiminnassaan jo on.

Vastaajia saatiin kattavasti ympäri Suomea eri seuroista, jolloin kyselyyn saatiin eri valmentajien valmennuksessa olevia luistelijoita. Yhteensä vastauksia saatiin kahdeltakymmeneltä luistelijalta.

Otimme yhteyttä seurojen yhteyshenkilöihin, jotka välittivät tiedon kyselyn ajankohdasta vastaajille. Tässä viestissä meni myös tieto vanhemmille kyselymme tarkoituksesta ja tavoitteesta. Vastaajat olivat alle 18-vuotiaita, minkä vuoksi viestissä oli myös kyselyä varten täytettävä lupalappu (LIITE 2), jonka pyysimme toimittamaan kyselytilanteeseen allekirjoitettuna.

Kyselyn muoto oli kontrolloitu kysely, missä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti kertoen samalla tutkimuksen tarkoituksesta (Hirsjärvi ym. 2000, 183). Toinen meistä oli paikan päällä toteuttamassa kyselyä. Ajattelimme tämän lisäävän vastausprosenttia ja huolellisuutta kyselyn täyttämässä. Tutkimuksen tausta ja sen tarkoitus kerrottiin ennen vastaamisen aloittamista, kuin myös lyhyt ohjeistus kyselyn täyttämistä. Vastaajille kerrottiin, että kyselyyn vastataan täysin nimettömänä eikä vastaajia voida tunnistaa. Vastaajille annettiin kirjekuori, mihin he saivat sulkea vastauksensa kyselyn täytettyään. Ajattelimme tämän lisäävän heidän luottamustaan, jolloin he mahdollisesti uskaltaisivat täyttää kyselynsä luottamuksellisesti ja avoimesti. Vastaajille kerrottiin, että heillä on mahdollisuus kyselyn missä tahansa vaiheessa kysyä, mikäli lomakkeessa on jotain epäselvää. Kysymyksiin pyrittiin vastaamaan johdattelematta vastaajia.

Kyselytilanteessa tekemämme huomioid saivat meidät vakuuttuneimmaksi siitä, että kyselyyn vastattiin huolella ja ajatuksen kanssa. Kyselyä täytettiin 20–45 min vastaajasta riippuen. Luistelijat kysyivät tarkentavia kysymyksiä kyselyä täyttäessään. Muutama luistelija esimerkiksi tiedusteli, kun hän ei millään enää keksi kolmatta asiaa kysymykseen, mitä hän tekee tilanteessa. Tämä paljastaa meille sen, että vastausvaihtoehtoja mietittiin huolella ja oltiin jopa huolestuneita kun kaikkiin kohtiin ei saatu vastausta. Huolimattomasti kyselyä täyttävä henkilö, ei olisi edes kysynyt asiaa vaan olisi vain jättänyt kohdan tyhjäksi. Luistelijat täyttivät kyselyä todella pitkään, mutta silti viimeisessä palautekohdassa suurimmalla osalla luki, että kysely oli sopivan pituinen. Osa oli myös kommentoinut tähän kohtaan, että kysely oli mielenkiintoinen ja sitä oli mukava täyttää.

4.5 Analyysimenetelmä

Analysoimme tutkimuksemme tulokset käyttäen sisällönanalyysiä sekä osin määrittäviä menetelmiä. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sen avulla erilaisia dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentteja voivat tässä yhteydessä olla esimerkiksi: kirjat, artikkelit, päiväkirjat, kirjeet, haastattelu, puhe, raportit ja miltei mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali. Menetelmän tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysin avulla kerätty aineisto saadaan vain järjestetyksi ja vaatii vielä erillisenä johtopäätösten tekoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103.)

Laadullisen analyysin muotoja ovat aineistolähtöinen, teoriasidonnainen ja teorialähtöinen analyysi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä analyysimenetelmää, missä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus.

Aineistolähtöinen analyysimenetelmä on kolmevaiheinen prosessi. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Siinä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois tiivistämällä informaatiota tai pilkkomalla sitä osiin. Sen jälkeen tapahtuu aineiston klusterointi eli ryhmittely, jossa samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Prosessin viimeinen vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Siinä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja tämän tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113.)

Sisällönanalyysi perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Johtopäätöksiä luodessa tutkijan tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.)

Aloitimme aineiston analysoinnin kirjoittamalla kyselylomakkeen kaikki vastaukset koneelle niiden alkuperäisissä muodoissaan. Tämän jälkeen pelkistimme kyselylomakkeen teemojen 1, 2, ja 3 avoimien kysymysten vastaukset sekä teemojen 4 ja 5 vastaukset tiivistämällä informaatiota. Pelkistetyistä vastauksista etsittiin samankaltaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmiteltiin ja yhdisteltiin luokaksi ja tämä luokka nimettiin sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Tulossiossa nämä luokat tulevat esille muun muassa kuvioissa vastaajien tärkeimpinä esille nousseina asioina.

Teema 4:n kysymyksissä pyydettiin kertomaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä. Nämä vastaukset ovat pelkistämisen ja ryhmittelyn jälkeen arvotettu niin, että ensimmäinen vastaus saa kolme pistettä, toinen vastaus kaksi pistettä ja kolmas vastaus yhden pisteen. Näistä tuloksista yhteen laskemalla on muodostettu vastauksia kuvaava kuvio.

Teema 5:en kysymysten vastaukset on pelkistämisen ja ryhmittelyn jälkeen laskettu yhteen ja muodostettu vastauksista kuviot. Kyselylomakkeessamme oli myös Likertin asteikolla toteutettu strukturoitu kysely teemoissa 1, 2 ja 3. Näistä vastauksista muodostettiin taulukko laskemalla, kuinka monta vastausta mikäkin kohta on saanut.

4.6 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyömme eri vaiheissa kiinnitimme huomiota tutkimuseetiikkaan. Aineiston keruussa, tulosten tallentamisessa ja analysoinnissa sekä tutkimustulosten raportoinnissa on noudatettu yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin ohjeet eivät ole yksiselitteisiä. Esimerkiksi validiteetilla ja reliabiliteetilla ei ole niin suurta merkitystä tutkimuksessa, kun jokainen tutkimustilanne on ainutkertainen (Dobras & Miettinen 2014, 39).

Tutkittavien suoja on taattava tutkimuksen edetessä. Tutkittaville on selvitettävä tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit sillä tavalla, että he pystyvät ne ymmärtämään. Kyselymme toteutettiin tutkijoiden läsnäollessa, jolloin tutkimuksen taustan, tavoitteiden ja menetelmien avaamisen jälkeen vastaajilla oli mahdollisuus kysyä, mikäli heillä jäi jotain epäselväksi. Tutkittavat olivat alakäisiä, jolloin huoltajilta kysyttiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Vain suostumuksen saaneet vastaajat saivat osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa heikentävästi vaikuttaa vastaajien erilainen motivaatio vastata kyselyyn sekä heidän sen hetkinen vireys- ja mielentilansa. Tämän vuoksi vastaajille perusteltiin kattavasti tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja sen tärkeys valmennuksemme kehittämisen kannalta. Tutkittavien suojaan kuuluu oleellisesti myös tutkimustietojen luottamuksellisuus. Tutkimuksestamme saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuoliselle eikä niitä käytetä kuin luvattuun tarkoitukseen. Materiaali hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Kyselylomakkeemme taustatiedoissa ei kysytty nimeä, paikkakuntaa, seuraa eikä muutakaan sellaista, mistä vastaajat voitaisiin tunnistaa. Näin vastaajien anonymiteetti säilyy tutkimuksessa. Tämä myös kerrottiin vastaajille tutkimustilanteessa, koska ajattelimme sen lisäävän rohkeutta vastata kyselyyn rehellisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Kyselylomaketta analysoitaessa olemme pyrkineet tuomaan sieltä kootun tiedon muuntelemattomana ja mahdollisimman totuudenmukaisena esille. Tutkimuksen luotettavuutta saattaa heikentää tutkijoiden tekemät mittausvirheet kyselylomakkeiden tallennusvaiheessa. Toinen kriittinen vaihe aineiston analysoinnissa on luokkien muodostaminen, sillä tutkija tekee päätökset, millä perusteella eri ilmiöt ja asiat kuuluvat samaan tai eri luokkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101).

Lomakkeen teemassa 3 vastaajilta kysyttiin samassa kysymyksessä kahta eri asiaa, kun kysymyksessä haluttiin tietää esimerkiksi epäonnistumisen pelosta harjoituksissa ja kilpailuissa. Kysymys olisi pitänyt muotoilla käsittelemään vain harjoitusta tai kilpailua. Kysymykseen on ollut mahdotonta ottaa yksikäsitteisesti kantaa, sillä se on sisältänyt samanaikaisesti useita asioita (Vehkalahti 2014, 23).

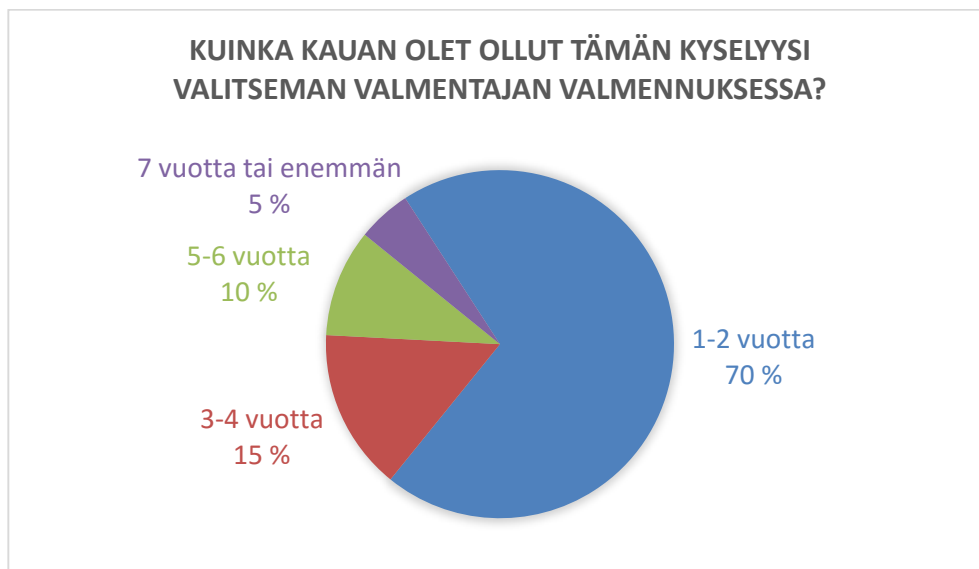
Tämä saattaa vaikuttaa kysymyksen luotettavuuteen, sillä vastaaja on saattanut vastata hieman arvuutellen jotain harjoituksen ja kilpailun väliltä, mikäli ei ole tiennyt kumpaa ajattelisi. Toiset taas ovat voineet vastata kysymykseen ajatellen kilpailua ja toiset ajatellen harjoitusta, jolloin vastaukset eivät ole vertailukelpoisia. Olemme ottaneet tämän huomioon vastauksia analysoidessamme.

Olemme tutustuneet laajasti aihetta käsitteleviin lähteisiin sekä noudattaneet lähdekritiikkiä tutkimuksen edetessä. Tutkimusraporttimme on kirjoitettu huolella ja rehellisesti. Tutkimusraportin tarkoitus on antaa selkeä kuva tutkitusta ilmiöstä ja tutkimusprosessista, jotta lukija pystyy itse arvioimaan tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

5 TULOKSET

Tämän tutkimuksen vastaajat olivat perustiedoiltaan hyvin samanlaisia keskenään. Kaikki vastaajat (n=20) olivat 2001–2002-syntyneitä taitoluistelijatyttöjä, jotka harjoittelevat viikossa pääsääntöisesti kymmenen tuntia tai enemmän. Harjoitusvuosia työille on kertynyt pääasiallisesti jo 7-9 vuotta tai enemmän. Kokeudesta erilaisista valmentajista on myös karttunut, sillä suurimmalla osalla vastaajista on ollut jopa yli seitsemän eri valmentajaa luistelu-uransa aikana. Tämä on kuitenkin hyvin yleistä taitoluistelussa, sillä valmentajat vaihtelevat usein eri ikä- tai taitoryhmittäin seuran sisällä. Seurassa toimii myös usein päävalmentaja, vastuvalmentajia ja muutamia apuvalmentajia. Luistelseuran vaihtaminen kasvattaa luonnollisesti myös tätä lukua.

Suurin osa vastaajista (69 %) on ollut vain 1-2 vuotta kyselyynsä valitseman valmentajan valmennuksessa (Kuvio 1). Syynä voi olla juuri seuran- tai ryhmänvaihtaminen tai puhtaasti valmentajan muuttuminen. Kyselyyn valitun valmentajan kanssa vietetyt vähäiset vuodet eivät ole kuitenkaan synnyttäneet eroja vastauksissa verraten esimerkiksi seitsemän vuotta tai enemmän valmentajan kanssa viettäneisiin luistelijoihin. Tämä kertoo hyvin luistelijoiden ja valmentajien yksilöllisistä vuorovaikutussuhteista.



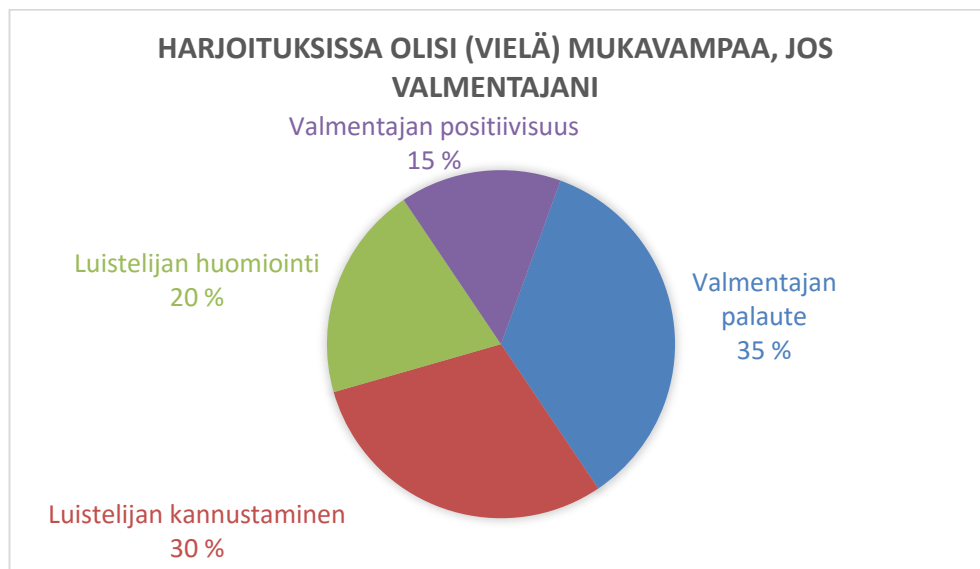
Kuvio 1. Harjoitusvuodet nykyisen valmentajan valmennuksessa (n=20)

Vastaajat harjoittelevat kyselyyn valitseman valmentajan johdolla noin puolet viikotunneista (4-6 h) tai lähestulkoon kaikki tunnit (7-9 h), jolloin vastaajilla on hyvä kokemuspohja valmentajan valmennustavoista, vähäisistä yhteisistä valmennusvuosista huolimatta.

5.1 Harjoitusilmapiiri

Teema 1 käsitteli harjoitusilmapiiriä ja sen parantamista. Vastaajien tuli arvioida väittämää: menen mielelläni harjoitukseen. Tämä kysymys piti 13 vastaajalla täysin paikkansa. Kuuden vastaajan mielestä kysymys piti osittain paikkansa ja yksi vastaajista ei osannut sanoa.

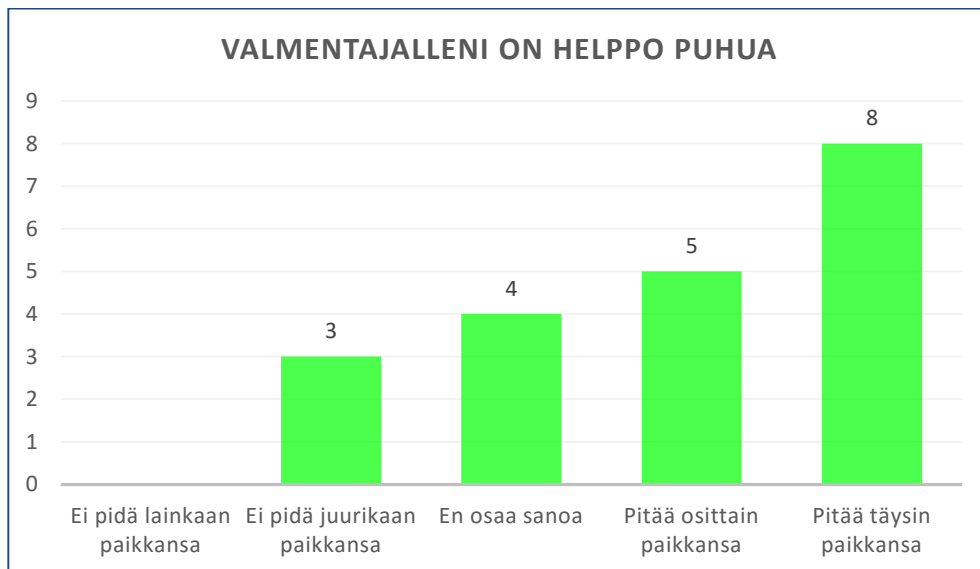
Vastaajien kehitysehdotuksista harjoitusmielekkyyden parantamiseksi nousi esille neljä tärkeintä asiaa (Kuvio 2): valmentajan palaute (35 %), luistelijan kannustaminen (30 %), luistelijan huomiointi (20 %) ja valmentajan positiivisuus (15 %). Valmentajan palaute pitää sisällään vastaajien toivomuksia palautteesta, joka olisi yksilöllisempää, henkilökohtaisempaa, tasapuolisempaa, tarkempaa sekä opettavaisempaa ja sitä saisi myös määrällisesti enemmän. Yksi vastaajista toivoi saavansa palautetta jopa jokaisen elementin jälkeen.



Kuvio 2. Valmentajan vaikutus harjoitusmielekkyyteen (n=20)

Luistelijan huomioinnissa korostui myös tasapuolisuus ja yksilöllinen huomiointi. Yksi vastaajista toivoi valmentajan kysyvän juuri häneltä, mitä hän haluaisi tehdä eikä aina pelkästään mentäisi valmentajan mukaan. Kaksi vastaajista kertoi valmentajan omistavan suosikkeja, joihin valmennus siten eniten kohdistuu. Valmentajan toivottiin myös pysyvän aina positiivisena ja löytävän hyviä puolia esimerkiksi myös kaatuneista hypyistä.

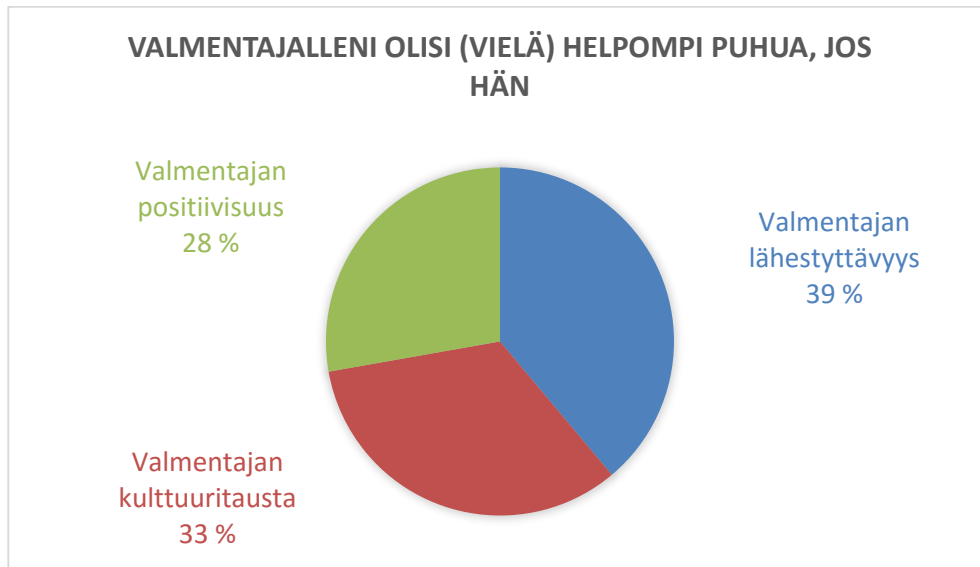
Vastaajista 13 oli sitä mieltä, että valmentajalle on jokseenkin helppo puhua (Kuvio 3). Neljä vastaajaa ei osannut sanoa ja kolme vastaajaa taas ei ollut juurikaan samaa mieltä kysymyksen kanssa.



Kuvio 3. Valmentajan lähestyttävyyden (n=20)

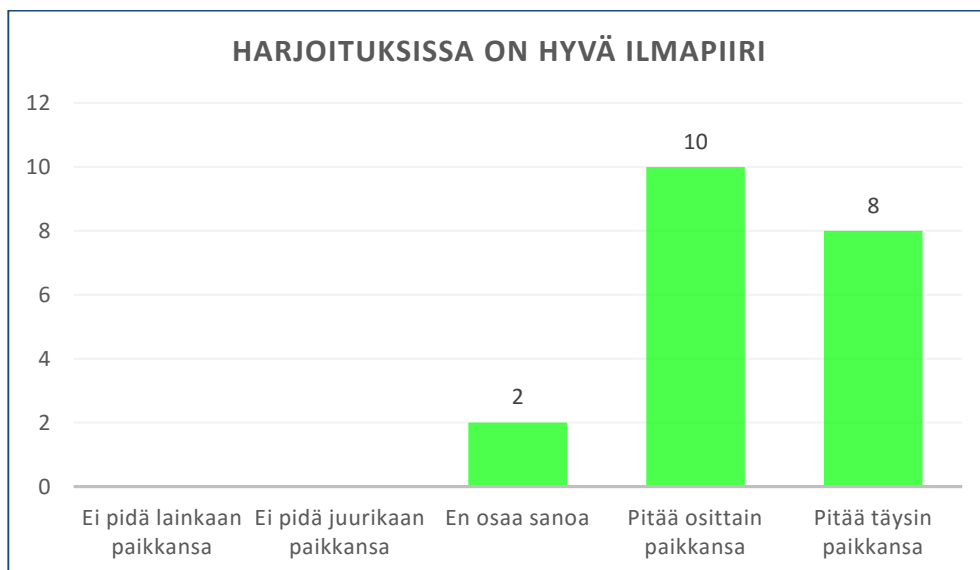
Vastaajien mielestä valmentajalle olisi vielä helpompi puhua (Kuvio 4), jos tämä olisi lähestyttävämpi (39 %), kulttuuritaustaltaan suomalainen (33 %) ja positiivisempi (28 %). Valmentajan lähestyttävyyttä kuvailevat vastaajat olivat sitä mieltä, että valmentajalle olisi helpompi puhua, jos valmentaja olisi avoimempi, tutumpi ja kyselisi luistelijalta enemmän, esimerkiksi kuulumisia tai mielipiteitä. Valmentajan toivottiin myös ottavan ehdotukset paremmin vastaan ja olevan ymmärtäväisempi. Valmentajan kulttuuritaustaan viittaavat vastaajat kertoivat valmentajan kulttuuritaustan vaikuttavan heidän väliseen kommunikaatioon. Valmentajan toivottiin olevan suomalainen ja puhuvan suomea. Valmentajan positiivisuuteen

liitettiin myös toivomukset ymmärtävyydestä, kannustamisesta sekä positiivisesta suhtautumisesta itse luisteliijaan.



Kuvio 4. Valmentajan vaikutus lähestyttävyyteen (n=20)

Vastaajista 18 olivat sitä mieltä, että harjoituksissa on jokseenkin hyvä ilmapiiri (Kuvio 5). Vain kaksi vastaajaa ei osannut sanoa, onko harjoitusten ilmapiiri enemmän positiivinen vai negatiivinen.



Kuvio 5. Harjoitusilmapiiri (n=20)

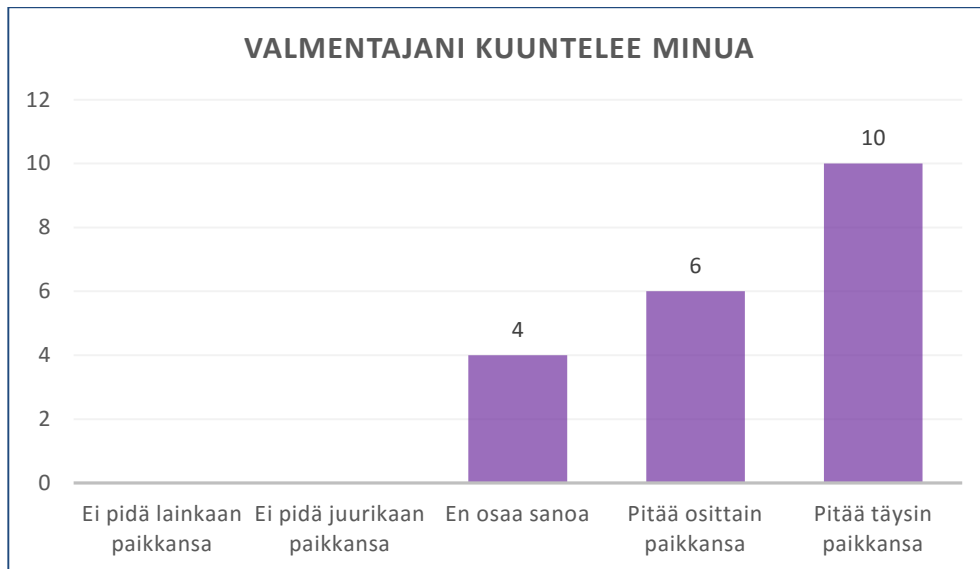
Peilasimme monivalintakysymyksen vastauksia avoimeen kysymykseen, jossa selvitettiin, onko oma käytös saattanut joskus häiritä valmennusta. Vastauksista nousi esille kolme merkittävintä asiaa: kaverit, hermostuneisuus ja väsymys.

Vastaajista neljä ilmoitti oman käytöksensä häirinneen valmennusta, kun he ovat puhuneet, nauraneet ja vitsailleet kavereidensa kanssa. Kolme vastaajaa ilmoitti oman hermostuneisuutensa häirinneen valmennusta, missä hermostuneisuus liittyi omiin epäonnistumisen jälkeisiin tunteisiin tai ylipäättänsä omaan huonoon päivään. Yksi vastaajista kuvaili, kuinka hänestä tuntuu, ettei häiritse hermostuneisuudellaan muita, vaan pelkää itseään ja myös täten itseensä kohdistuvaa valmennusta. Kaksi vastaajaa kuvaili oman väsymyksensä vaikuttavan häiritsevästi muihin. Väsymys oli yhdistetty esimerkiksi huonotuulisuuteen ja ärtymykseen. Väsymys voidaankin nähdä edellytyksenä myös hermostuneisuudelle.

Vastaajilla oli myös mahdollisuus vastata valmennusta häiritseviä tekijöitä koskevaan kysymykseen, ettei oma käytös ole häirinnyt valmennusta. Vastaajista 13 ilmoitti, että oma käytös ei ole häirinnyt valmennusta.

5.2 Valmentajan ja luistelijan välinen vuorovaikutus

Kyselylomakkeen teema 2 käsitteli valmentajan ja luistelijan välistä vuorovaikutusta. Vastaajista kymmenen arvioi valmentajan kuuntelevan heitä (Kuvio 6). Kuusi vastaajaa koki heitä kuunneltavan jokseenkin ja neljä vastaajaa ei osannut sanoa. Mahdollisesti neljän vastaajan kohdalla valmentajan kuuntelevaisuus heitä kohden on vaihtelevaa ja täten ei osattu arvioida onko kuuntelevaisuus enemmän positiivisen kuin negatiivisen puolella.

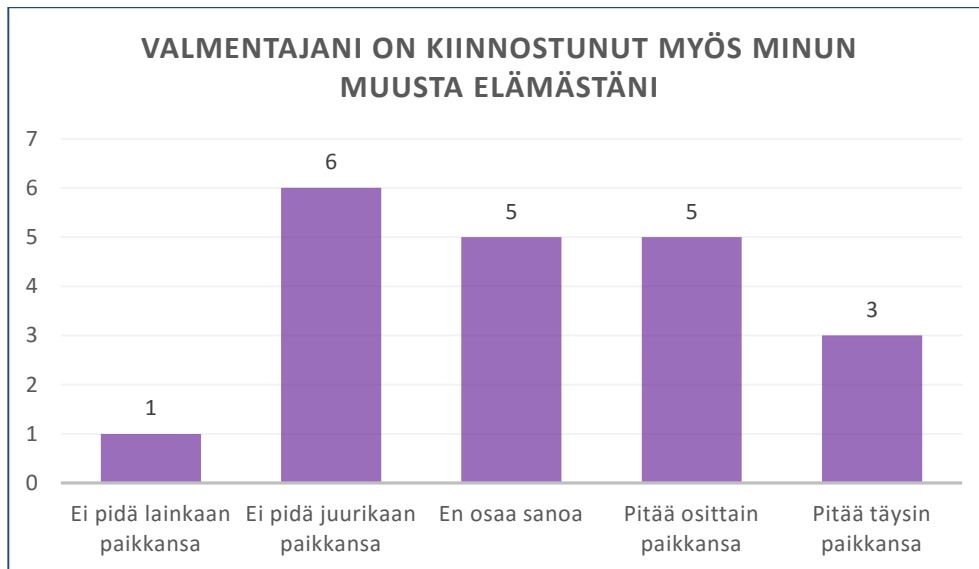


Kuvio 6. Luistelijan kuunteleminen (n=20)

Avoin kysymys käsitteli syitä, miksi seitsemästä vastaajasta tuntuu, ettei valmentaja kuuntele heitä. Neljä vastaajaa oli laittanut valmentajan olotilan vaikuttavan tähän tunteeseen. Olotilaa voidaan kuvailla valmentajan vihaisuutena, huonotulisuutena tai sillä, että hänellä on huono päivä edellisen harjoituskerran takia.

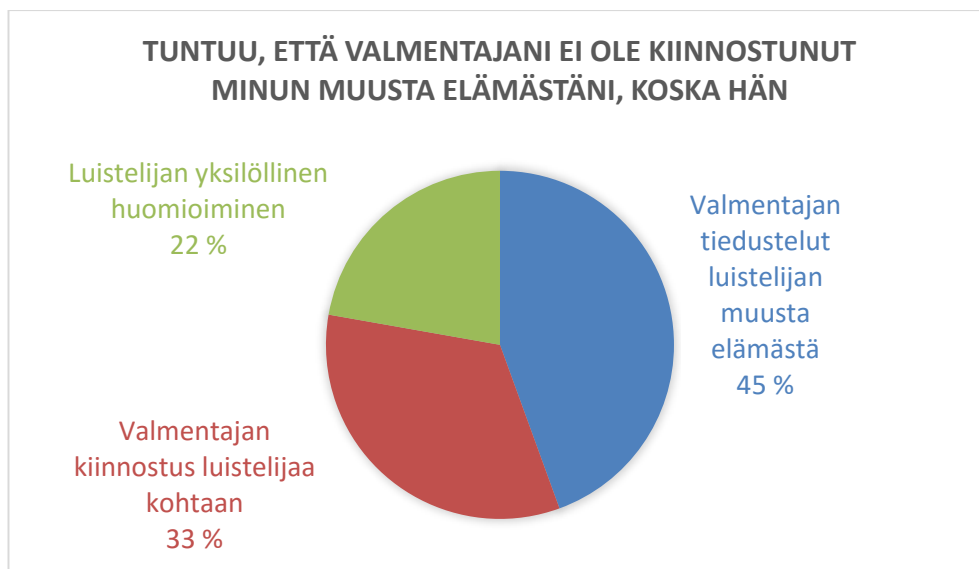
Kolmen vastaajan mielestä luistelijan vähäinen huomiointi vaikutti tunteeseen, ettei heitä kuunnella. Huomioinnilla tarkoitettiin tuntemuksia siitä, kuinka valmentaja ei kuuntele, jos hän keskittyy muihin asioihin tai muihin luistelijoihin. Vastaajista 15 oli kuitenkin sitä mieltä, että valmentaja kuuntelee heitä hyvin, mikä näkyy myös hyvin monivalintakysymysten (Kuvio 6) vastauksissa.

Kahdeksan vastaajaa oli sitä mieltä, että valmentaja on jokseenkin kiinnostunut myös heidän muusta elämästään (Kuvio 7). Seitsemän vastaajaa koki, ettei valmentajaa juurikaan kiinnosta ja viisi ei osannut sanoa.



Kuvio 7. Kiinnostus muuta elämää kohtaan (n=20)

Vastaajien tunteista valmentajan vähäisen kiinnostuksen syihin (Kuvio 8) nousi esille kolme tärkeintä asiaa: valmentajan tiedustelut luistelijan muusta elämästä (45 %), valmentajan kiinnostus luistelijaa kohtaan (33 %) ja luistelijan yksilöllinen huomioiminen (22 %).



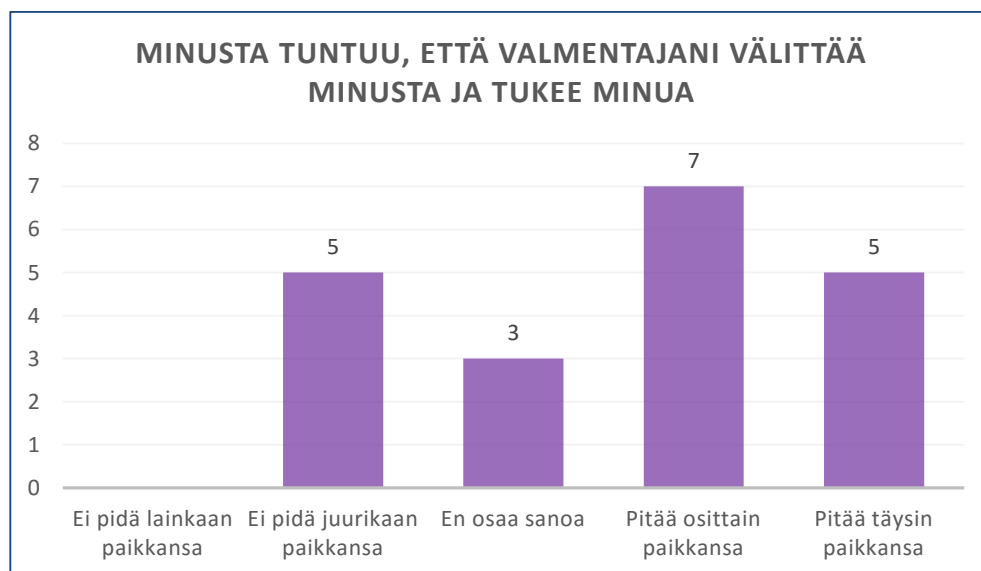
Kuvio 8. Valmentajan vaikutus kiinnostuksen tunteeseen luistelijaa kohtaan (n=20)

Valmentajan tiedusteluilla muusta elämästä viitattiin vastauksiin, joissa valmentaja ei ole koskaan maininnut asiasta tai ei ole kysellyt muusta elämästä juuri

ollenkaan. Vastaajat kokivat myös valmentajan kiinnostuksen heikkona luistelijaa kohtaan silloin, kun valmentaja on keskittynyt vain luisteluun eikä vaikuta olevan kiinnostunut heidän muusta elämästään. Luistelijan yksilöllinen huomioiminen käsittelee vastaukset valmentajan keskittymisestä vain suosikkeihinsa sekä keskittymisen muihin töihin ja valmennettaviin. Valmentajan koettiin olevan liian kiireinen, eikä täten pysty olemaan kiinnostunut vastaajien muusta elämästä.

Vastaajilla oli myös mahdollisuus vastata, että valmentajani on kiinnostunut minun muusta elämästäni. Vastaajista 11 koki valmentajan olevan kiinnostunut heidän muusta elämästään. Täten voidaan kuviota 7 tarkastellessa huomioida, että noin puolet ”en osaa sanoa” vastaajista, on kuitenkin kokenut valmentajan jollain tasolla olleen kiinnostunut heidän muusta elämästään.

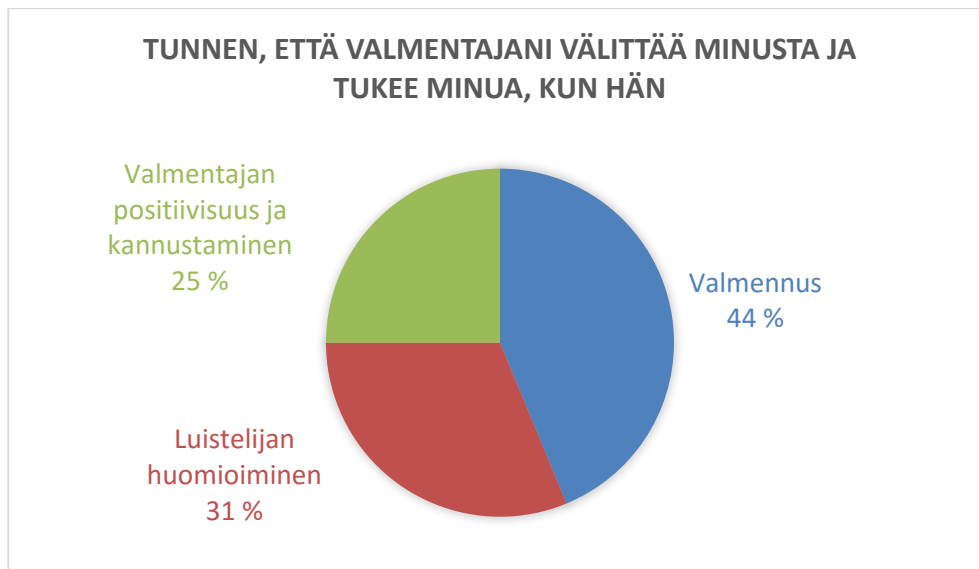
Kaksitoista vastaajaa oli sitä mieltä, että valmentaja jossakin määrin välittää ja tukee (Kuvio 9). Kolme vastaajaa ei osannut sanoa, kun taas viiden vastaajan mielestä valmentaja ei osittain välitä ja tue heitä.



Kuvio 9. Luistelijan välittäminen ja tukeminen (n=20)

Valmentajan koettiin välittävän ja tukevan (Kuvio 10), kun tämä valmentaa (44 %), huomioi (31 %) ja on positiivinen ja kannustavainen (25 %). Vastaajista tuntui,

että valmentaja välittää ja tukee, kun hän valmentaa tasapuolisesti, korjaa virheitä ja antaa rakentavaa palautetta. Valmentajan toivottiin korjaavan virhe niin, että tarkistaa vielä korjaamisen jälkeen, tekeekö luistelija oikein.

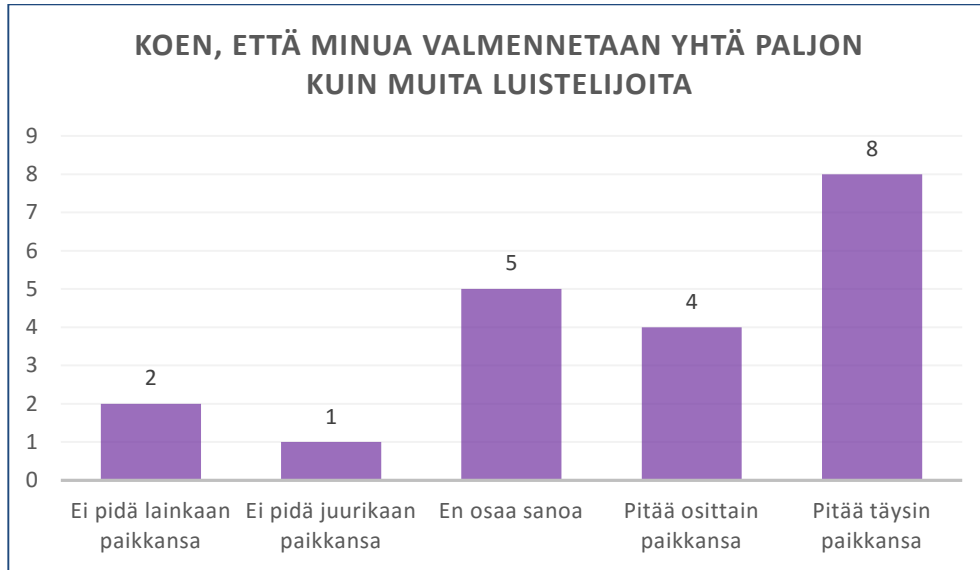


Kuvio 10. Valmentajan vaikutus välitetyksi tulemisen tunteeseen (n=20)

Luistelijan huomioiminen käsittää vastaukset siitä, kuinka luistelijat saavat välitetyksi tulemisen ja tukemisen tunteita, kun valmentaja huomioi luistelijan yrittämisen määrän sekä lohduttaa, jos on sille tarvetta. Vastaajan voinnin tiedusteleminen lisäsi myös välitetyksi tulemisen ja tukemisen tunteita. Positiivisuudella ja kannustamisella viitattiin myös valmentajan ulkoisen olotilaan, sillä valmentajan hymyn koettiin lisäävän välitetyksi tulemisen ja tuen tunteita

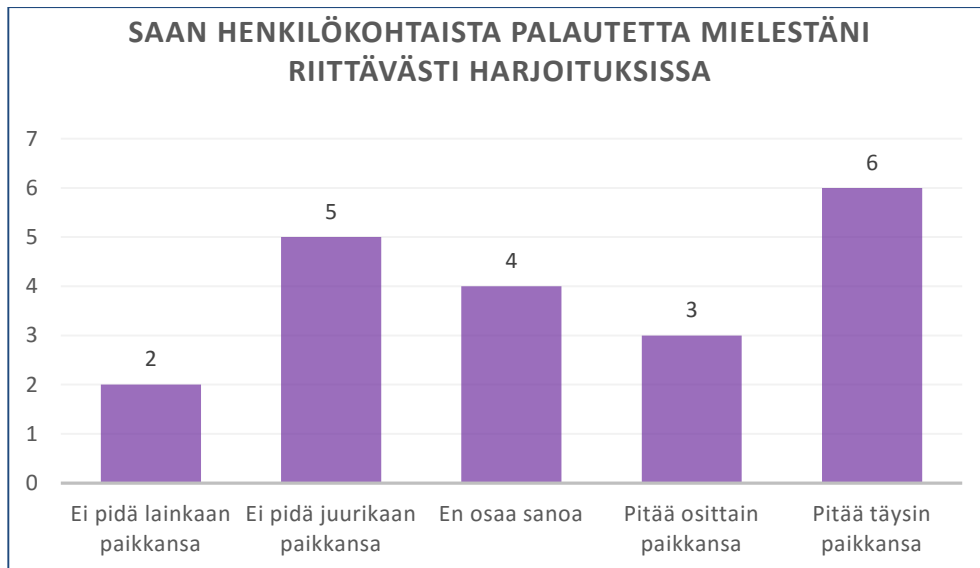
Vain yksi oli vastannut, että valmentaja ei välitä hänestä eikä tue häntä. Muut vastaajista kokevat hetkiä, jolloin tuntevat valmentajan välittävän ja tukevan. Kuvio 9:n vastaukset ”ei pidä juurikaan paikkansa” voidaan tulkita siis ehkä ajoittaisiksi hetkiksi, jolloin valmentaja ei tunnu välittävän ja tukevan.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan tasapuolisuuden tunnetta harjoituksissa (Kuvio 11). Vastaajista 12 tunsi, että valmentaja valmentaa heitä jokseenkin yhtä paljon kuin muita luistelijoita ja kolme vastaajaa kokee, ettei heitä juurikaan valmenneta tasapuolisesti. Viisi ei osannut sanoa.



Kuvio 11. Tasapuolisuuden tunne (n=20)

Henkilökohtaisen palautteen määrää arvioidaan kuvioissa 12. Yhdeksän vastaajaa kokee saavansa harjoituksissa henkilökohtaista palautetta riittävästi tai osittain riittävästi.

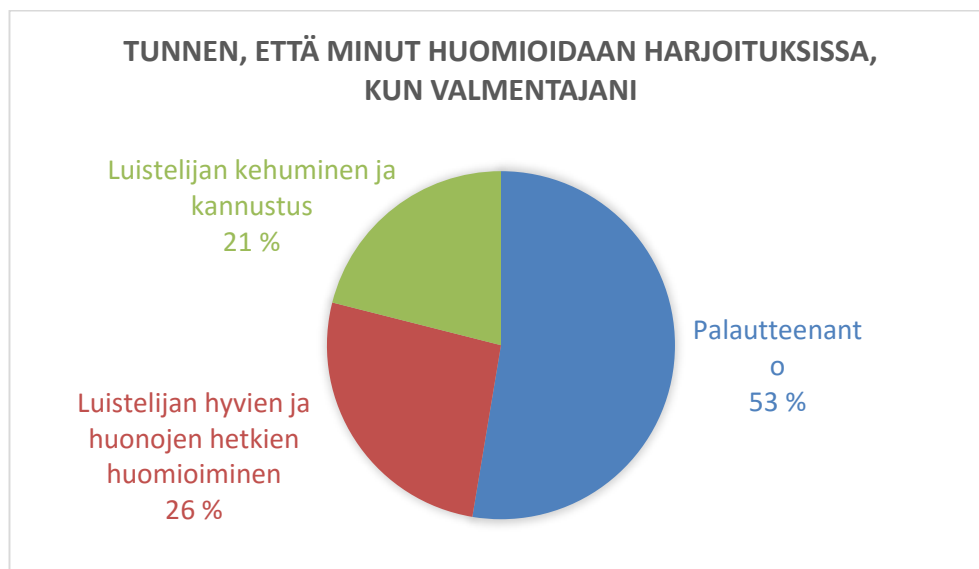


Kuvio 12. Henkilökohtainen palaute harjoituksissa (n=20)

Seitsemän vastaajaa kokee, ettei saa juurikaan henkilökohtaista palautetta riittävästi ja neljä vastaajaa ei osaa sanoa. Täten vaikka iso osa vastaajista kokee

saavansa tasapuolisesti valmennusta, jää henkilökohtainen palaute jokseenkin uupumaan.

Tunteista, että vastaajat huomioidaan harjoituksissa, nousi esille kolme tärkeintä asiaa (Kuvio 13): palautteenanto (53 %), luistelijan hyvien ja huonojen hetkien huomioiminen (26 %) sekä luistelijan kehuminen ja kannustus (21 %). Tästä voidaan nähdä, että huomioiduksi tuntemisen edellytys on hyvin vahvasti palautteenanto ja peilaten kuvioon 12, nimenomaan henkilökohtaisen palautteen antaminen. Palautteenantoon viitanneet vastaajat tunsivat itsenä huomioiduksi, kun valmentaja antaa henkilökohtaista palautetta, neuvoja ja korjaa virheitä.



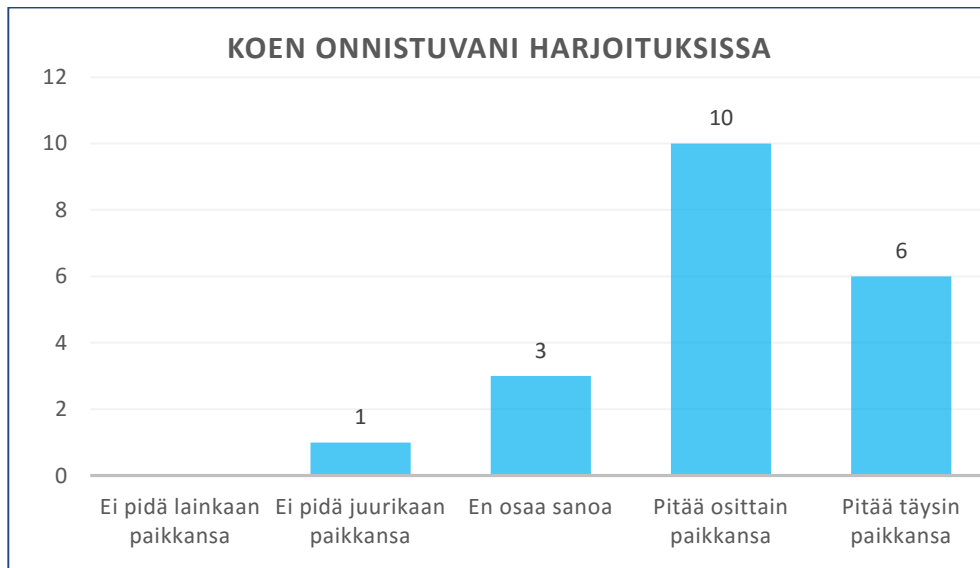
Kuvio 13. Valmentajan vaikutus huomioiduksi tulemisen tunteeseen (n=20)

Hyvien ja huonojen hetkien huomioiminen pitää sisällään sen, että valmentaja huomioi vastaajia harjoituksissa, kun valmentaja huomaa luistelijalla menevän hyvin tai huonosti sekä näkee tämän yrittävän kunnolla. Vastaajat kokivat myös tulevansa huomioiduksi, kun valmentaja kehuu ja kannustaa. Huomoitavaa on, ettei kukaan vastaajista ollut vastannut heistä tuntuvaan siltä, että valmentaja ei huomioi heitä.

5.3 Luistelijan itseluottamus

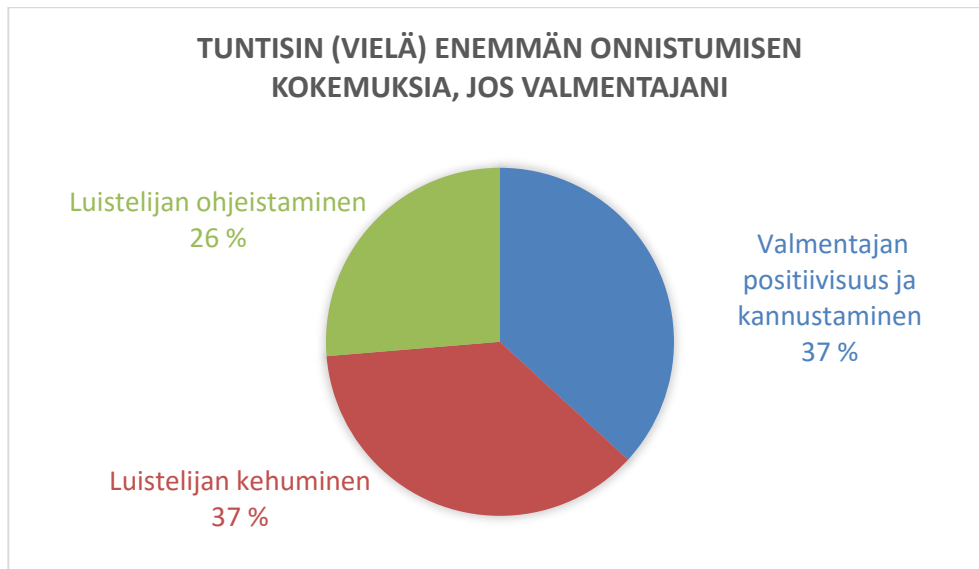
Teema 3 käsitteli luistelijan itseluottamusta. Tavoitteena oli selvittää, miten valmentaja pystyy tukemaan luistelijan itseluottamuksen ylläpitoa sekä sen kehitystä.

Vastauksista onnistumisen kokemukseen harjoituksissa (Kuvio 14) voidaan huomida, että vastaajista kymmenen koki osittain onnistuvansa harjoituksissa ja kuusi vastaajaa koki täysin onnistuvansa harjoituksissa. Kolme vastaajaa ei osannut sanoa ja vain yksi vastaaja ei kokenut juurikaan onnistuvansa harjoituksissa.



Kuvio 14. Onnistumisen kokemukset harjoituksissa (n=20)

Vastaajia pyydettiin arvioimaan sitä, miten he saisivat vielä enemmän onnistumisen kokemuksia (Kuvio 15). Näistä vastauksista nousi esille kolme tärkeintä asiaa: valmentajan positiivisuus ja kannustaminen (37 %), luistelijan kehuminen (37 %) sekä luistelijan ohjeistaminen (26 %).

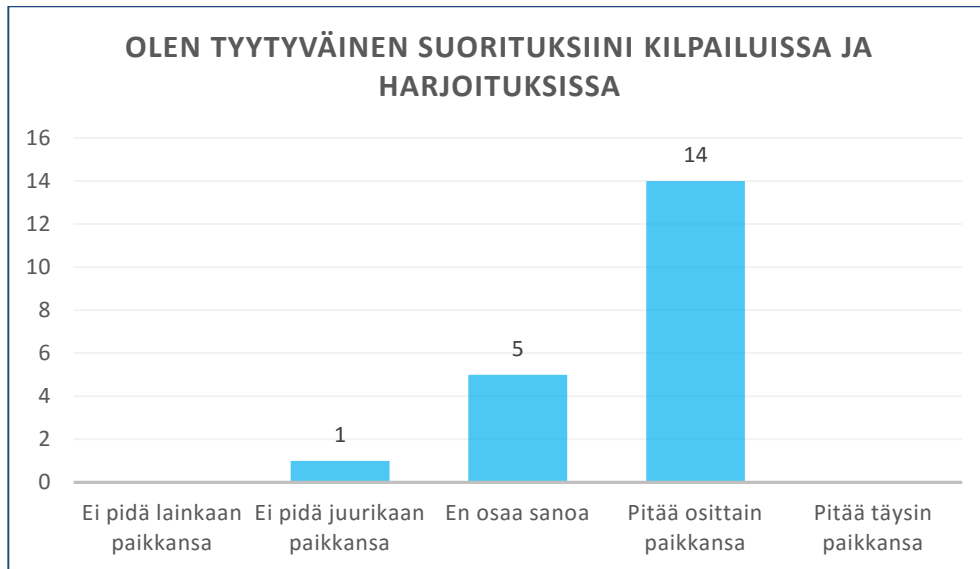


Kuvio 15. Valmentajan vaikutus onnistumisen kokemuksiin (n=20)

Vastaajat toivoivat valmentajan positiivisuuden ja kannustuksen lisäksi, iloitsemista yhdessä onnistumisista ja valmentajalta luottoa myös vastaajan omiin taitoihin. Luistelijan kehuminen pitää sisällään itse kehumisen lisäksi tarkkoja toiveita siitä, kuinka valmentajan tulisi huomioida enemmän hyviä puolia epäonnistuneissakin suorituksissa tai elementeissä. Valmentajan toivottiin keskittyvän hyviin suorituksiin ja kehitykseen. Luistelijan ohjeistamiseen kuuluu vastaajien toiveita tarkemmasta ohjeistuksesta ja palautteesta. Vastaajat toivoivat valmentajan kertovan, miten jokin asia korjataan eikä niinkään, mitä pitää korjata. Palautetta toivottiin myös määrällisesti enemmän.

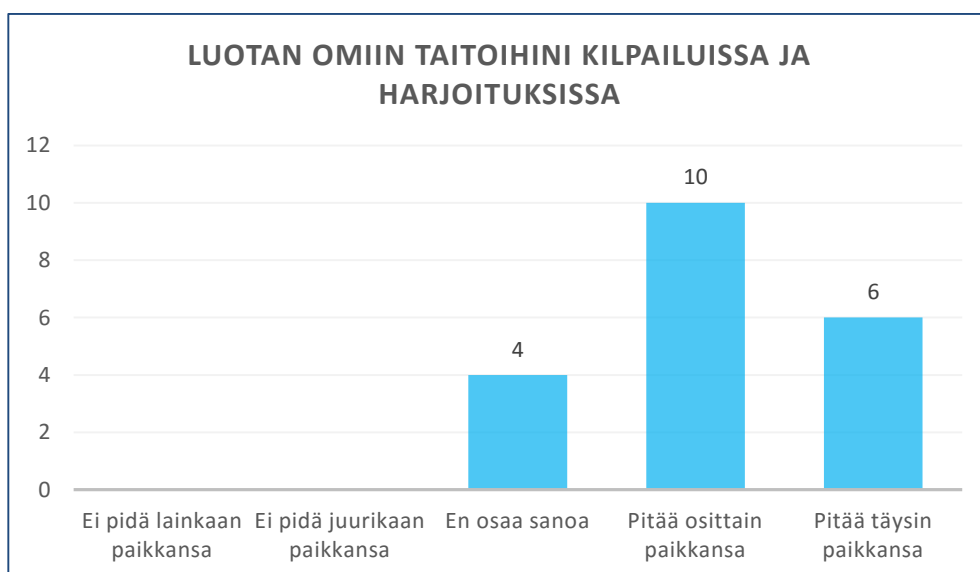
Kaikki vastaajista totesivat kokevansa tehneen hyvän suorituksen, kun valmentaja kehuu ja antaa positiivista palautetta. Valmentajan olotilaa kuvattiin tyytyväiseksi ja iloiseksi. Kaksi vastaajaa totesi että, kun valmentaja huutaa ”hyvä” tai taputtaa, he kokevat tehneensä hyvän suorituksen.

Tyytyväisyyden tunteeseen liittyvä kysymys (Kuvio 16) tuotti kyselytilanteessa paljon kyselyitä liittyen harjoitusten ja kilpailuiden olotilojen erilaisuuteen. Vastaajista 14 oli sitä mieltä, että pitää osittain paikkansa ja viisi vastaajaa ei osannut sanoa. Vain yksi vastaaja oli jokseenkin epätyytyväinen suorituksiinsa kilpailuissa ja harjoituksissa.



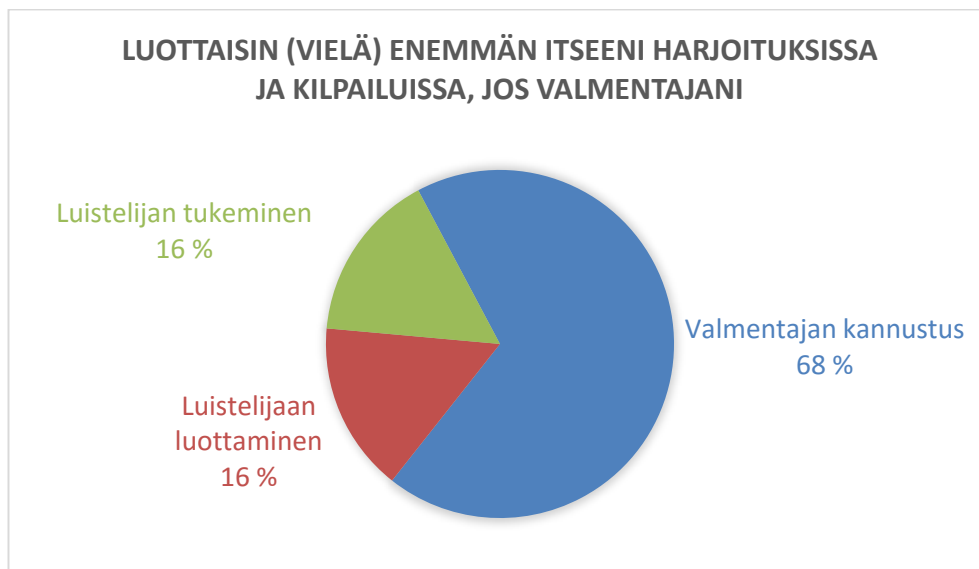
Kuvio 16. Tyytyväisyys suorituksiin harjoituksissa ja kilpailuissa (n=20)

Vastaajista 16 totesi jokseenkin luottavansa omiin taitoihinsa kilpailuissa ja harjoituksissa, kun taas neljä vastaajaa ei osannut sanoa (Kuvio 17). Tässä kysymyksessä on myös sama epävarmuustekijä kuin edellisenkin monivalintakysymyksen vastauksissa. Itseluottamus voi vaihdella hyvin vahvasti kilpailuiden ja harjoitusten välillä. Kilpailuissa itseluottamusta voi horjuttaa esimerkiksi liikajännitys.



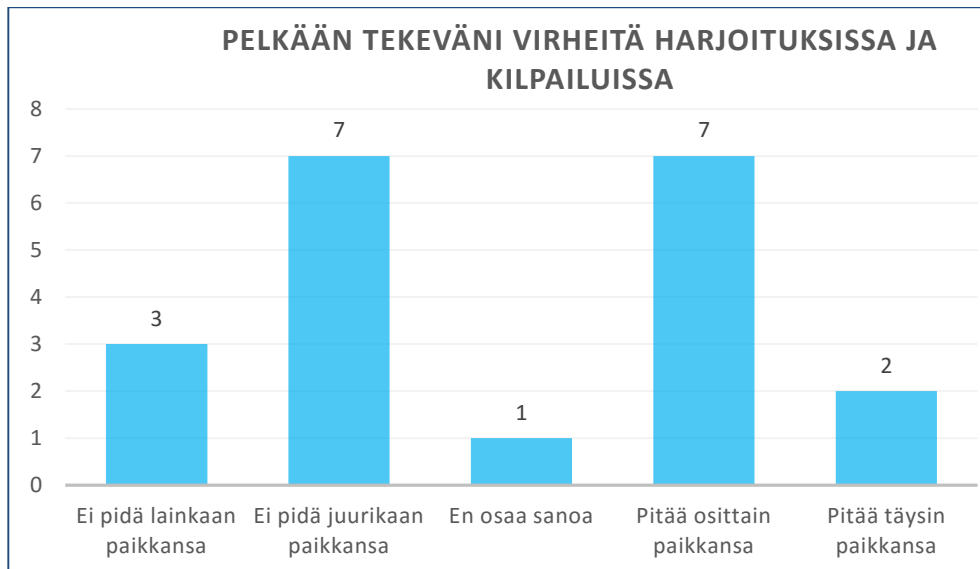
Kuvio 17. Omiin taitoihin luottaminen harjoituksissa ja kilpailuissa (n=20)

Vastauksista vastaajan oman luottamuksen parantamiseen harjoituksissa ja kilpailuissa (Kuvio 18) nousi esille kolme merkittävintä asiaa: valmentajan kannustus (68 %), luisteliijaan luottaminen (16 %) ja luistelijan tukeminen (16 %). Jopa 68 prosenttia vastaajista koki, että valmentajan suurempi kannustus ja tsemppaaminen harjoituksissa ja kilpailuissa saisi heidät luottamaan enemmän itseensä. Valmentajien luottamus vastaajien taitoihin lisäisi myös vastaajien luottoa itseensä. Yksi vastaaja toivoi valmentajan myös kannustavan häntä itseään luottamaan omiin taitoihin. Luistelijan tukeminen piti sisällään myös vastaajien toivomuksia palautteen määrän lisäämisestä.



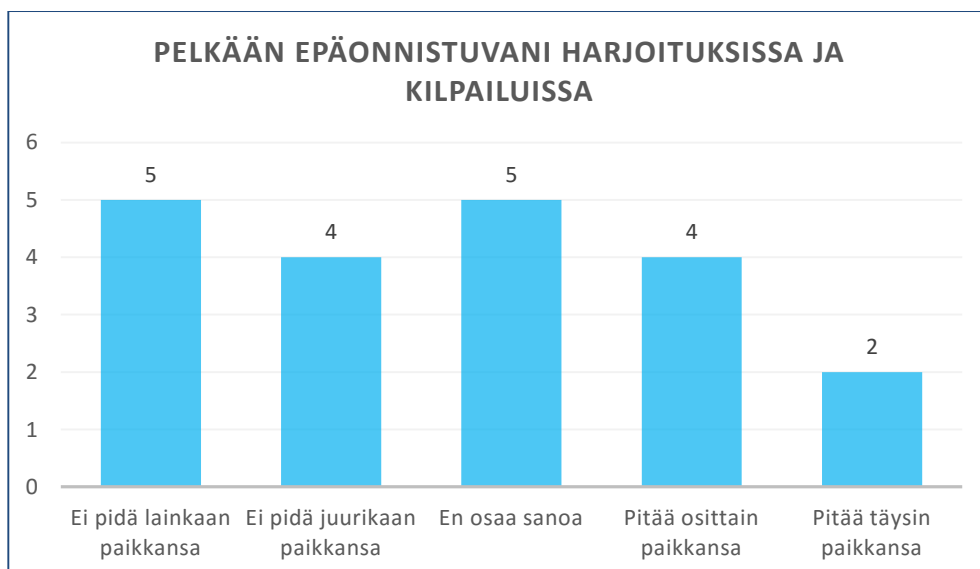
Kuvio 18. Valmentajan vaikutus itseluottamukseen (n=20)

Virheiden tekemisen pelkoa käsittelevässä kysymyksessä (Kuvio 19) yhdeksän vastaajaa pelkää jokseenkin tekevänsä virheitä harjoituksissa ja kilpailuissa ja kymmenen vastaajaa ei pelkää juurikaan virheiden tekemistä. Yksi ei osannut sanoa.



Kuvio 19. Virheiden tekemisen pelko harjoituksissa ja kilpailuissa (n=20)

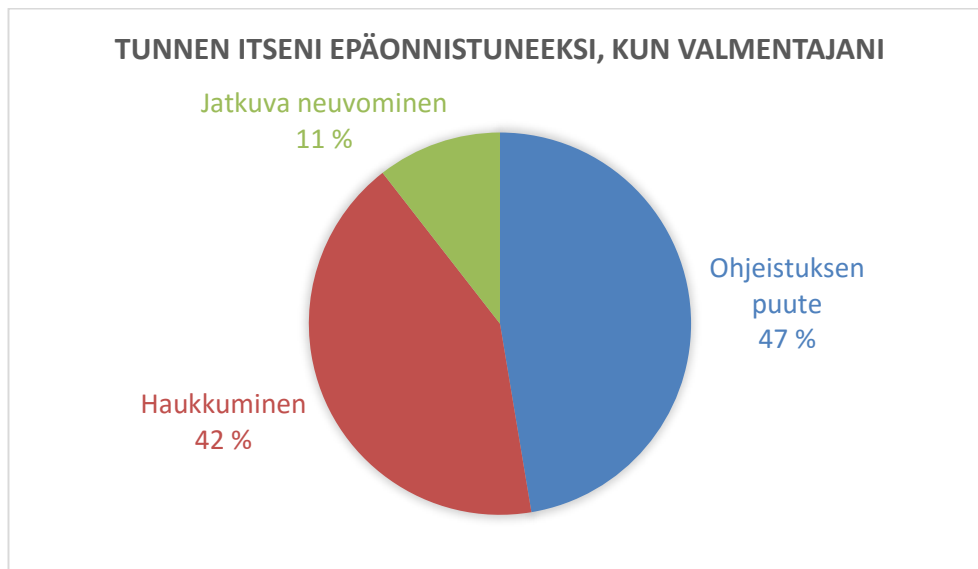
Kuusi vastaajaa pelkää jokseenkin epäonnistuvansa ja yhdeksän vastaajaa ei pelkää juurikaan epäonnistuvansa harjoituksissa ja kilpailuissa (Kuvio 20). Viisi vastaajaa ei osannut sanoa.



Kuvio 20. Epäonnistumisen pelko harjoituksissa ja kilpailuissa (n=20)

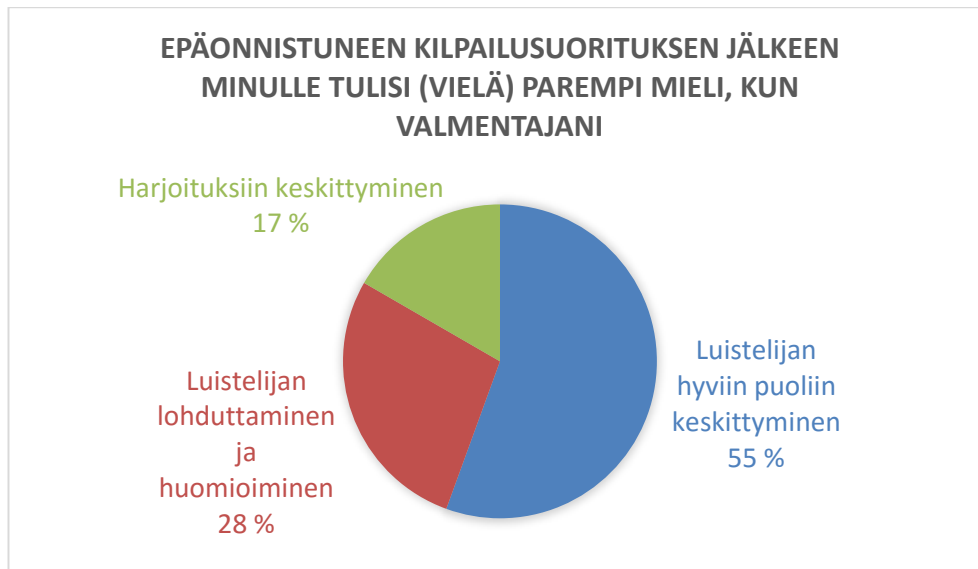
Kuvion 19 ja 20 vastauksissa on samaa epävarmuutta kuin kuvioissa 17 ja 18, sillä pelko virheiden tekemisestä ja epäonnistumisesta korostuu mahdollisesti enemmän kilpailuissa ja osa vastaajista on voinut ajatella enemmän harjoitus- ja toiset kilpailutilannetta.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan valmentajan vaikutusta epäonnistumisen tunteeseen (Kuvio 21). Vastauksista nousi esille kolme merkittävintä tekijää: ohjeistuksen puute (47 %), haukkuminen (42 %) ja jatkuva neuvominen (11 %). Ohjeistuksen puute pitää sisällään vastauksia, siitä kuinka vastaajat kokevat itsensä epäonnistuneeksi, kun valmentaja katsoo suorituksen ja ei sano mitään. Vastaajat viittasivat haukkumisella myös tiuskimiseen, huutamiseen ja valmentajan pettyneeseen olotilaan. Yksi vastaaja koki valmentajan sanovan negatiivisia asioita, jotka eivät ole rakentavia. Vastaajat kokivat toisaalta myös valmentajan jatkuvan neuvomisen ja samasta asiasta kahdesti huomauttamisen aiheuttavan epäonnistumisen tunteita.



Kuvio 21. Valmentajan vaikutus epäonnistumisen tunteeseen (n=20)

Kuviosta 22 näemme, kuinka epäonnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen vastaajille tulisi parempi mieli, kun valmentaja keskittyisi luistelijan hyviin puoliin (55 %), lohduttaisi ja huomioisi luistelijaa (28 %) sekä keskittyisi harjoitukseen (17 %). Vastaajat olivat sitä mieltä, että heille tulisi parempi mieli, jos valmentaja keskittyisi suorituksen hyviin puoliin. Valmentajan toivottiin myös pysyvän iloisella tuulella.



Kuvio 22. Valmentajan vaikutus epäonnistumisesta palautumiseen (n=20)

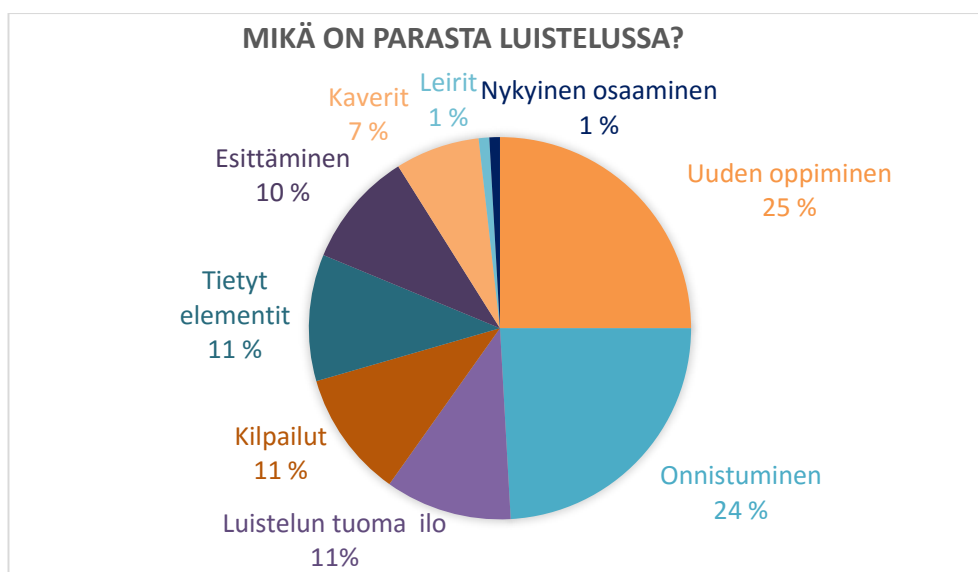
Luistelijan lohduttaminen ja huomioiminen sisälsi vaihtelevia vastauksia lohdutuksesta, halaukseen ja yksilölliseen huomioimiseen. Valmentajan toivottiin ensin lohduttavan ja vasta sitten keskittyvän seuraavaksi jälle meneviin luistelijoihin. Lohdutuksessa tulisi korostaa myös yrittämisen tärkeyttä, eikä voiton tärkeyttä. Harjoitukseen keskittymisellä tarkoitettiin vastaajien toivomuksia siitä, kuinka valmentajan tulisi siirtää luistelijan ajatukset jo seuraaviin harjoituksiin. Valmentajan toivottiin kertovan luistelijalle, kuinka tulevissa harjoituksissa keskitytään luistelijan tekemiin virheisiin ja pyritään kehittämään niitä. Valmentajan tulisi pitää samalla kuitenkin positiivinen asenne ja kertoa suorituksen hyvistä puolista.

5.4 Motivaatio ja luistelu harrastuksena

Kyselylomakkeen teema 4 käsitteli motivaatiota ja luistelua harrastuksena. Vastaajia pyydettiin arvioimaan, mikä heidän mielestä on parasta luistelussa (Kuvio 23).

Vastaajista 25 prosenttia oli listannut uuden oppimisen tärkeysjärjestyksessä ensimmäiseksi, kuin myös 24 prosenttia oli vastannut onnistumisen parhaimmiksi asioiksi luistelussa. Uuden oppiminen ja onnistumisen tunteet ovat nuorille tärkeitä niin itseluottamuksen kuin motivaation säilymisen kannalta. Vastauksissa

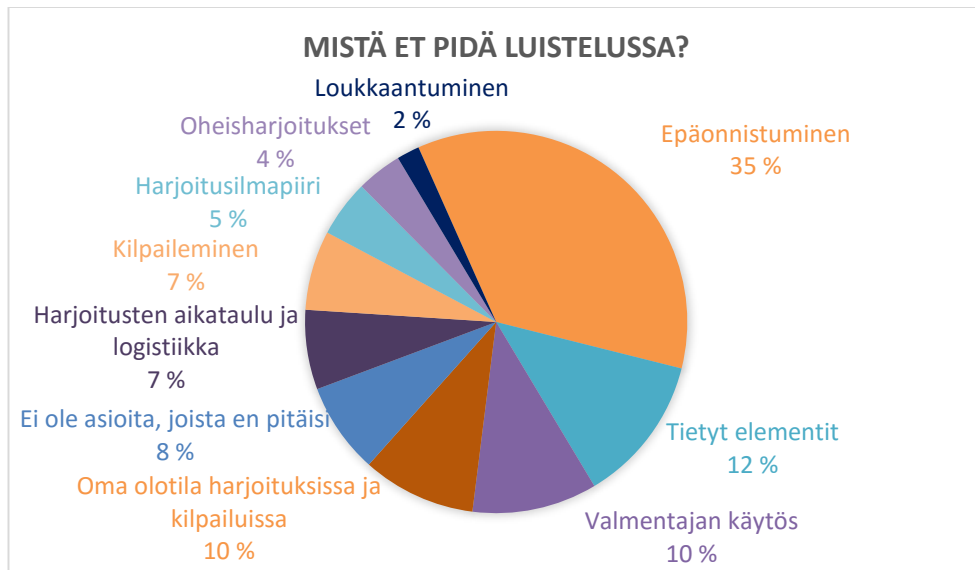
uuden oppiminen piti sisällään tunteet, jotka tulevat uuden oppimisesta, jotka myös voidaan yhdistää onnistumisen tunteisiin. Uuden oppimiseen liittyi myös kehittyminen ja sitä kautta myös tavoitteiden saavuttaminen sekä parantaminen. Kaksi vastaajista oli myös tarkentanut vastauksiaan siten, että luistelussa on parasta, kun on paljon vaikeita asioita ja uutta opittavaa, joka mahdollistaa itsensä haastamisen. Yksi vastaaja oli myös kertonut kuinka luistelu myös mahdollistaa uusien elämäntapojen oppimisen.



Kuvio 23. Parasta luistelussa (n=20)

Vastaajat olivat liittäneet onnistumiseen onnistumisen tunteet ja onnistumisen tuoman ilon, niin kilpailuissa kuin harjoituksissakin. Kilpailuissa onnistuminen tarkoitti myös hyvien pisteiden saamista. Luistelun tuoma ilo pitää sisällään intohimon lajia kohtaan ja itse lajin harrastamisen. Yksi vastaajista kuvaili hyvin tunteita, mitä jäällä luisteleminen jo itsessään herättää. Kilpaileminen ja kilpailut ovat päässeet niin parhaimpien kuin epämiellyttävien asioiden listalle. Vastaajista 11 prosenttia oli listannut myös tiettyjä elementtejä tärkeysjärjestyksessä kolmen parhaan asian joukkoon. Elementit sisälsivät pääasiallisesti hyppyjä, hyppimistä ja hyppypiruetteja, mutta myös erikoisempia elementtejä, kuten väärään suuntaan tehdyt piruetit. Esittäminen pitää sisällään muun muassa eläytymisen ja erityisesti musiikin tulkinnan.

Kuviossa 24 näkyy, kuinka suurin osa (35 %) vastaajista koki epäonnistumisen ikävimpänä luistelussa. Vastaajat olivat viitanneet epäonnistumisen tunteisiin ja jatkuvaan epäonnistumiseen niin kilpailuissa kuin harjoituksissa. Tietyt elementit sisältävät luistelijoiden vastauksia pääasiallisesti pirueteista. Piruetit koettiin ras-
kaiksi ja varsinkin yhdistelmäpiruetti epämiellyttäväksi. Piruetteja toivottiin harjoi-
tettavan vähemmän, eikä varsinkaan paljon peräkkäin.



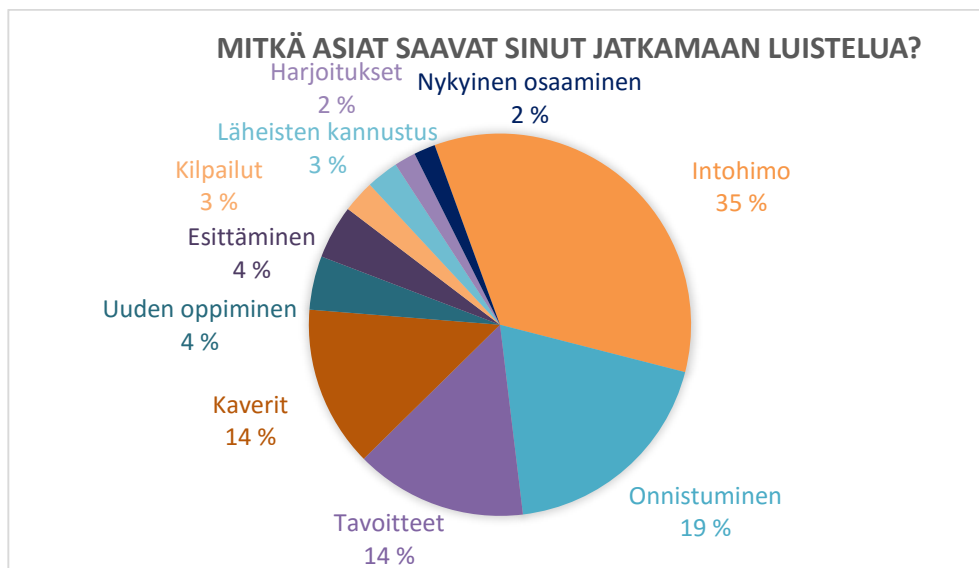
Kuvio 24. Epämiellyttävät asiat luistelussa (n=20)

Vastaajista kymmenen prosenttia piti myös valmentajan käytöstä epämiellyttävänä. Valmentajan antama negatiivinen palaute, haukkuminen, huutaminen sekä yleisesti valmentaja ja valmentajan käytös, varsinkin kun valmentajalla on huono päivä. Oma olotila harjoituksissa ja kilpailuissa tarkoittaa luistelijoiden vastauksia väsymyksestä, hermostuneisuudesta, ärtyneisyydestä sekä liikajännityksestä ja paineista. Vastaajat yhdistivät ärtyneisyyden epäonnistumisen jälkeisiin tunteuksiin harjoituksissa ja liikajännityksen sekä paineet kilpailutilanteeseen.

Vastaajista kahdeksan prosenttia oli ilmoittanut, että luistelussa ei ole mitään, mistä ei pitäisi. Harjoitusten aikataulu ja logistiikka (7 %) piti sisällään sen, että jääajat ovat liian aikaisia verrattuna koulupäivän pituuteen. Jäällä todettiin myös olevan liian paljon luistelijoita samaan aikaan ja kuinka luistelutila yhtä luistelijaa

kohtaan on liian pieni. Kuviossa 24 näkyvät vielä kilpaileminen (7 %), harjoitusilmapiiri (5 %), oheisharjoitukset (4 %) sekä loukkaantuminen (2 %). Vastaajat kokivat harjoitusilmapiiriin muun muassa liian kilpailulliseksi ja harjoituskaverit epämiellyttäväksi. Oheisharjoituksiin sisältyi oheisharjoitusten rankkuus sekä tanssin ja baletin epämiellyttävyys.

Asiat, jotka saavat nuoren urheilijan jatkamaan luistelua (Kuvio 25) ovat hyvin yhteydessä asioihin, jotka olivat vastaajien mielestä myös parhaimpia asioita luistelussa (Kuvio 23). Vastaajista iso osa (35 %) koki intohimon luistelua kohtaan tärkeimmäksi asiaksi lajin jatkumon kannalta. Vastaajat kokivat rakkautta ja mukavuuden tunteita luistelua kohtaan. Kolme vastaajaa koki lajin myös elämäntavaksi ja etteivät koskaan pystyisi lopettamaan sitä. Onnistumiseen liittyi myös vahvasti kilpailuissa onnistuminen sekä kuvion 23 asiat. Yksi vastaaja kuvaili hyvin onnistumisen tunteita, silloin kun ohjelma onnistuu täydellisesti kilpailuissa. Tavoitteet sisälsivät lyhyen- ja pitkän aikavälin tavoitteita.

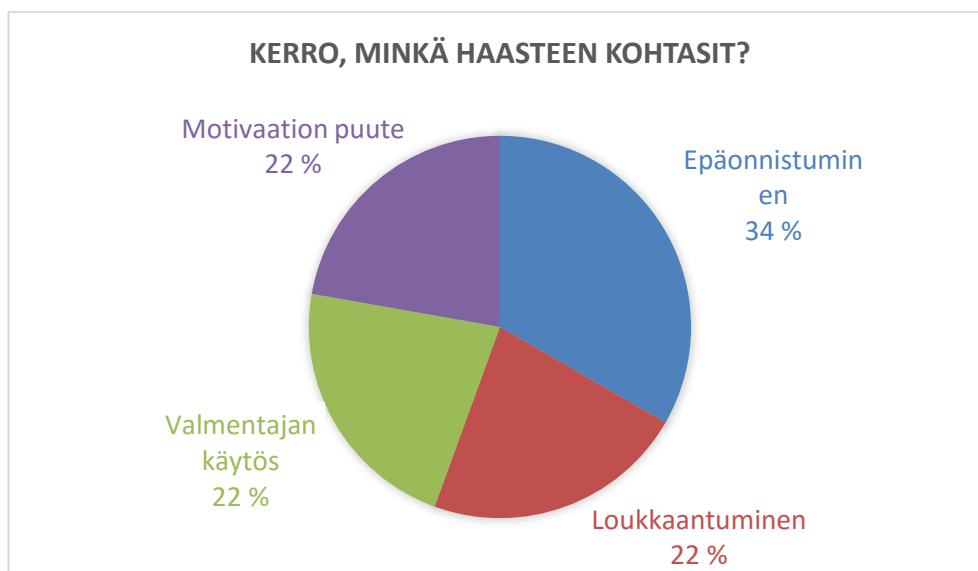


Kuvio 25. Luistelun jatkumiseen vaikuttavat asiat (n=20)

Kaverit (14 %), uuden oppiminen (4 %), esittäminen (4 %), kilpailut (4 %), läheisten kannustus (3 %), harjoitukset (2 %) ja nykyinen osaaminen (2 %) olivat myös vastaajien mielestä tärkeitä asioita luistelun jatkumisen kannalta. Harjoitusten si-

sältöä ei eritelty vaan vastaaja ylipäättänsä piti harjoituksia miellyttävinä. Nykyinen osaaminen kattaa itsessään pätevyyden kokemukset ja tuntemukset, jonka vuoksi ei nähdä järkeväksi lopettaa lajia.

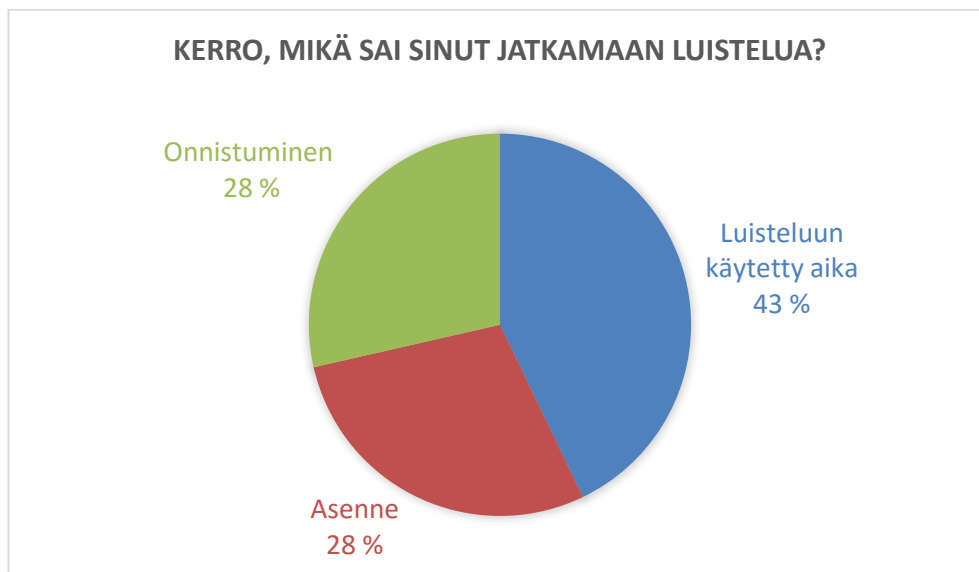
Vastaajista vain seitsemän oli kohdannut haasteen, joka on saanut heidät ajattelemaan lopettamista. Kuviossa 26 käsitellään asioita, mitä he kohtasivat. Vastaajista 34 prosenttia oli sitä mieltä, että epäonnistuminen oli sellainen asia, jonka vuoksi olisivat voineet lopettaa. Vastauksista kävi ilmi, että mikään ei enää onnistunut ja kilpailut menivät huonosti. Epäonnistuminen liittyi vastaajilla myös tiettyyn elementtiin ja sen jatkuvaan epäonnistumiseen. Vastaajista 22 prosenttia oli kokenut luistelu-urallaan loukkaantumisen, jonka vuoksi olivat harkinneet lopettamista. Vastaajien kohdalla loukkaantumiset johtuivat muun muassa kivuliaasta kaatumisesta. Valmentajan käytös, joka on ollut ankaraa, valmennus puutteellista tai täysin olematonta, on ollut myös vastaajien mahdollisena lopettamissyynä. Motivaation puutetta avattiin vapaa-ajan puuttumisella ja kuinka kavereita haluttiin nähdä enemmän.



Kuvio 26. Kohdatut haasteet luistelussa (n=20)

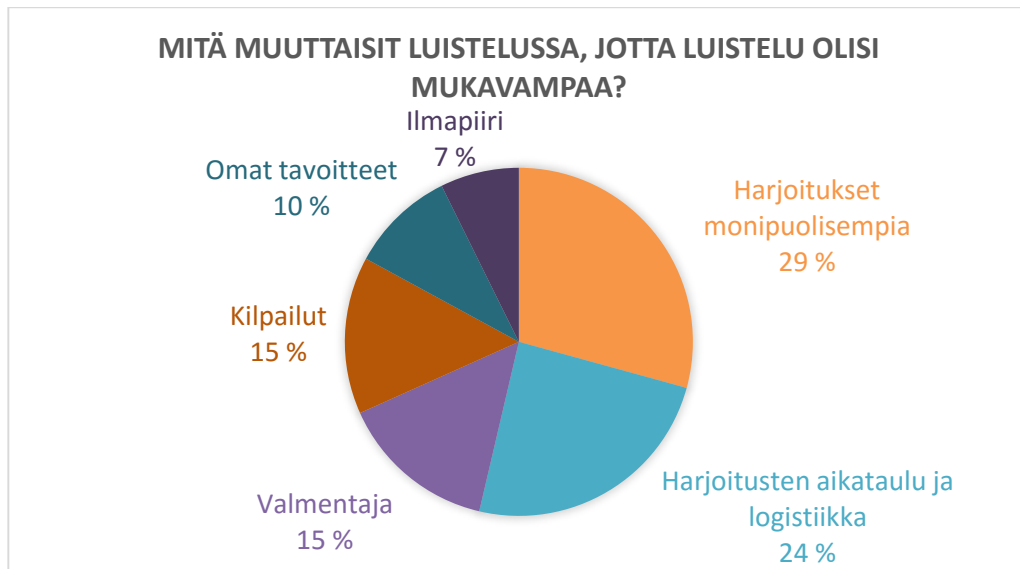
Vastaajista iso osa (43 %) totesi luisteluun käytetyn ajan vaikuttaneen luistelun jatkamiseen (Kuvio 27). Tämä pitää sisällään hyvät muistot, henkilökohtaisen pa-

nostuksen sekä nykyisen osaamisen hukkaan heittäminen. Asenne näkyi vastauksissa hyvän asenteen omaamisella vaikeuksissa ja oman käytöksen reflektoinnin kautta oman asenteen muuttamisella optimistiseksi. Onnistumiseen liittyi onnistumiset harjoituksissa ja kilpailuissa. Yhdellä vastaajalla onnistumiset olivat seurausta valmennuksen lisääntymisestä, kun taas toisella kovan työn ja harjoittelun tuloksena.



Kuvio 27. Jatkamiseen vaikuttaneet asiat kohdatun haasteen jälkeen (n=20)

Kuviosta 28 nähdään asioita, mitkä tekisivät luistelusta mukavampaa. Nämä asiat ovat hyvin vahvasti yhteydessä myös nuoren drop-outiin. Vastaajista 29 prosenttia toivoi muutosta harjoitusten monipuolisuuteen. Vastaajat toivoivat enemmän muun muassa kehonhuoltoa, venyttelyä ja tanssia. Tanssi oli kuitenkin sisällytetty myös epämiellyttäviin asioihin (Kuvio 24), joten toivomukset ovat kovin yksilöllisiä ja vaihtelevat hyvin vahvasti. Vastauksissa oli myös hyvin paljon yksilöllisiä eroja toivomuksissa jäiden määristä. Yksi toivoi enemmän jäitä ja toinen vähemmän. Määrällisesti eri seuroilla oli saman verran jäitä perustietojen mukaan, joten kyse ei ollut seurojen eroista. Harjoitusten aikatauluun ja logistiikkaan sisällytettiin muun muassa urheilulajin kalleus. Harjoitusten toivottiin myös alkavan myöhemmin ja sopivan paremmin koulun aikataulujen kanssa. Logistiikalla viitattiin myös siihen, kuinka jäällä tulisi olla vähemmän luistelijoita.

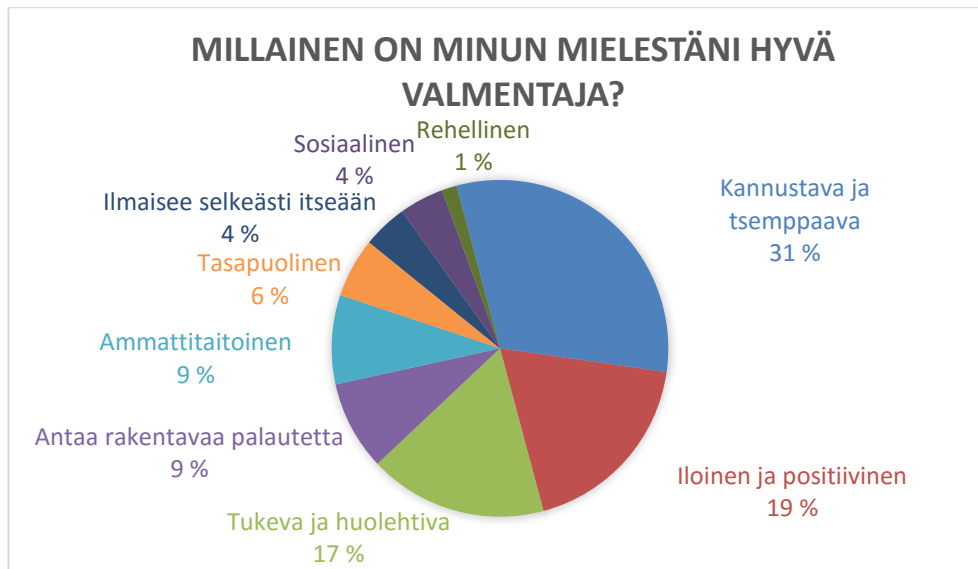


Kuvio 28. Luistelussa muutettavat asiat (n=20)

Vastaajat toivoivat myös valmentajan käytökseen muutosta. Vastaajista kuitenkin vain kolme oli avannut enemmän, mitä he tarkoittivat valmentajan muuttamisella tai käytöksen muutoksella. Valmentajan toivottiin valmentavan enemmän ja valmentavan enemmän kaikkia tasapuolisesti. Valmentajien toivottiin myös olevan ”kivempia”. Vastaukset kilpailuista olivat myös kovin vaihtelevia. Kaksi vastaajista toivoi, ettei yhdistelmäpiruettia olisi lainkaan kilpailuohjelmassa ja piruettileveitä olisi helpompi saada, kun taas yksi vastaajista toivoi ikärajojen poistoa kilpailuista. Omiin tavoitteisiin sisällytettiin myös hyvin yksilöllisiä tavoitteita. Yksi vastaajista haluaisi oppia 2 axelin, kun taas toinen menestyä paremmin kilpailuissa. Ilmapiirin toivottiin muuttuvan vähemmän kilpailulliseksi.

5.5 Hyvä valmentaja ja hyvä valmennettava

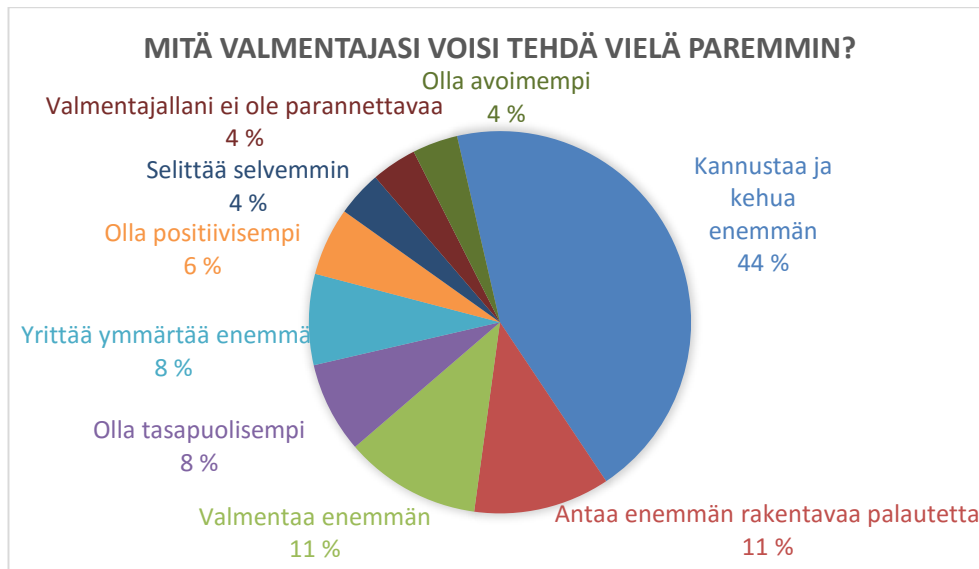
Teemassa viisi vastaajia pyydettiin kertomaan, millainen heidän mielestään on hyvä valmentaja. Kuvio 29 nähdään, että 31 prosenttia vastaajista oli ajatellut, että hyvän valmentajan tulee olla kannustava ja tsemppaava. Yksi vastaaja oli kirjoittanut, että hyvä valmentaja on sellainen, joka kannustaa myös huonoina päivinä. Tähän prosenttiin on laskettu mukaan myös valmentaja, joka kehuu.



Kuvio 29. Hyvä valmentaja luistelijan silmin (n=20)

Merkittävän paljon vastauksista korostuu myös iloinen ja positiivinen valmentaja, minkä oli vastannut 19 prosenttia vastaajista. Hyvä valmentaja omaa positiivisia ajatuksia luistelijaa kohtaan sekä on kiva. Kolmantena kuviosta erottuu tukeva ja huolehtiva valmentaja. Vastaajat ajattelevat hyvän valmentajan kuuntelevan ja ymmärtävän, jos on asiaa tai huolia ja välittävän luistelijasta aidosti. Tuloksista nähdään myös, että hyvän valmentajan ajatellaan olevan ammattitaitoinen (9 %), sellainen joka osaa antaa rakentavaa palautetta (9 %) sekä tasapuolinen (6 %). Hyvä valmentaja osaa ilmaista itseään selkeästi (4 %) sekä tulee toimeen erilaisien ihmisten kanssa (4 %). Hyvä valmentaja on myös rehellinen (2 %).

Vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa valmentajaansa ja mitä hän voisi tehdä toiminnassaan vielä paremmin. Kuviosta näemme, kuinka jopa 44 prosenttia vastaajista oli laittanut, että valmentaja voisi tsemppata ja kannustaa luistelijoita enemmän. Vastaus pitää sisällään myös toiveen, että valmentaja voisi kehua enemmän. Yksi vastaajista oli myös toivonut valmentajan rohkaisevan häntä tekemään jotain haastavaa.

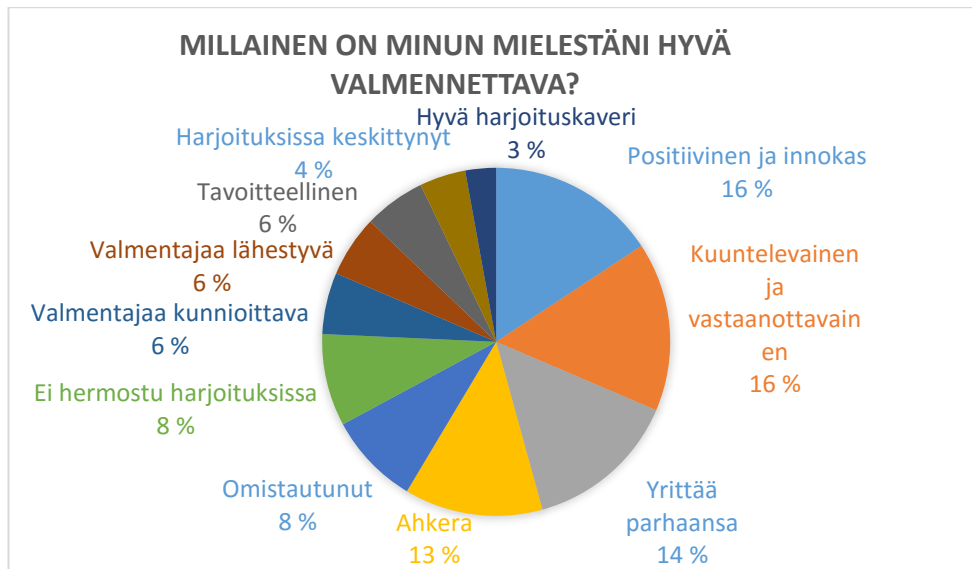


Kuvio 30. Valmentajan kehityskohteet luistelijan silmin (n=20)

Kaksi seuraavaksi noussutta asiaa saivat molemmat 11 prosenttia vastauksista: valmentaja valmentaisi enemmän sekä valmentaja antaisi enemmän rakentavaa palautetta. Valmentajan toivottiin yksinkertaisesti valmentavan enemmän sekä antavan muun muassa enemmän yksilöllistä palautetta. Yksi vastaaja oli laittanut, että valmentaja keskittyisi valmennettavan valmentamiseen. Valmentajan toivottiin antavan myös enemmän rakentavaa palautetta. Valmentaja voisi kertoa tarkasti, mikä meni väärin ja miten luistelijä voisi korjata elementtiä.

Vastauksista kahdeksan prosenttia käsitteli kehitysehdotuksia, missä valmentaja voisi olla tasapuolisempi ja hän voisi yrittää ymmärtää enemmän. Jälkimmäinen sisältää toiveen valmentajasta, joka kuuntelisi paremmin. Vastauksista kuusi prosenttia oli saanut positiivisempi valmentaja ja vastauksista neljä prosenttia oli saanut avoimempi ja selvemmin asiansa selittävä valmentaja. Vastaajista neljä prosenttia arvioi, ettei valmentajallani ole kehitettävää.

Sen lisäksi, että vastaajat arvioivat hyvää valmentajaa, heidän tuli arvioida myös sitä, millainen on hyvä valmennettava (Kuvio 31). Kuvioista nähdään, ettei mikään yksi asia ollut ylitse muiden, vaan neljä eri asiaa erottuu hyvin tasaisesti.



Kuvio 31. Hyvä valmennettava (n=20)

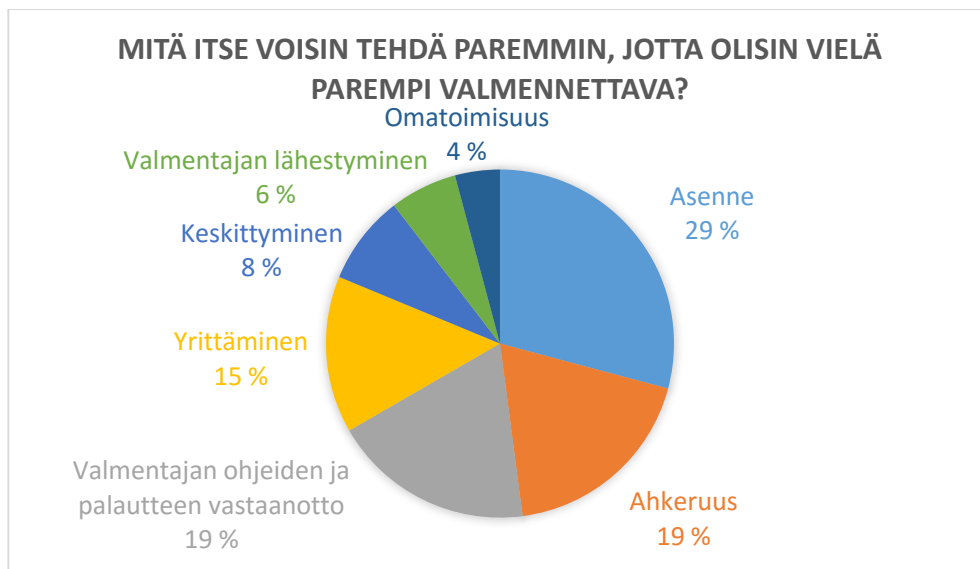
Hyvän valmennettavan ajatellaan olevan niin positiivinen ja innokas (16 %) kuin kuuntelevainen ja vastaanottavainen (16 %). Valmennettava ei väititä vastaan eikä kuuntelee ja ottaa ohjeet vastaan huolella. Valmennettava yrittää parhaansa, ei siis luovuta vaan treenaa täysillä ja yrittää useasti. Hyvän valmennettavan ajatellaan olevan myös ahkera. Valmennettava harjoittelee itsenäisesti sekä tulee aina harjoituksiin.

Nämä neljä asiaa olivat listan kärjessä, minkä lisäksi hyvä valmennettava ei hermostu harjoituksissa (8 %) ja on omistautunut sille, mitä tekee. Valmennettava on tavoitteellinen harrastuksessaan (6 %), valmentajaa kunnioittava (6 %) sekä valmentajaa lähestyvä (6 %). Valmennettava keskittyy harjoituksissa harjoiteltavaan asiaan (4 %) sekä on myös hyvä harjoituskaveri (3 %).

Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan itseään ja sitä, mitä he voisivat itse tehdä paremmin ollakseen parempia valmennettavia. Kuvio 32 nähdään, kuinka vastaajien asenne nousee 29 prosentilla suurimmaksi parannettavissa olevaksi asiaksi. Valmennettavien tulisi olla positiivisempia harjoituksissa eikä lannistua niin helposti. Valmennettava ei ärsyntyisi ja hermostuisi niin helposti jäällä. Hyvä valmennettava olisi myös ahkerampi. Hän treenaisi aina täysillä sekä kävisi mahdollisimman usein harjoituksissa. Vielä parempi valmennettava ottaisi paremmin

vastaan valmentajien ohjeet ja palautteen muun muassa kuuntelemalla valmentajaa paremmin.

Jotta vastaajat olisivat parempia valmennettavia he ajattelevat, että heidän tulisi yrittää enemmän (15 %), keskittyä harjoitteluun paremmin (8 %), lähestyä valmentajaa (6 %) rohkeammin esimerkiksi kysymällä häneltä neuvoa, mikäli hän ei ole vielä auttanut sekä olla omatoimisempia (4 %).



Kuvio 32. Vielä parempi valmennettava (n=20)

5.6 Johtopäätökset

Tutkimuksemme päätavoitteena oli selvittää kuinka valmennusta tulisi kehittää yläkouluikäisen taitoluistelijan näkökulmasta. Halusimme kartoittaa luistelijoiden kokemuksia valmentajan ja luistelijan välisestä vuorovaikutuksesta, luistelijan itseluottamuksen tukemisesta, motivaation ylläpitämisestä, harrastuksen jatkumisen mahdollistamisesta sekä siitä, minkälaisena luistelijat näkevät hyvän valmentajan.

5.6.1 Luistelijoiden arvostama vuorovaikutus ja ilmapiiri

”Kertoo miten voin korjata ei mitä voi korjata”

Valmentajan antaman palautteen todettiin vaikuttavan positiivisesti harjoitusmielkkyyteen sekä vuorovaikutukseen valmentajan ja luistelijan välillä. Valmentajan toivottiin antavan palautetta määrällisesti enemmän ja sen tulisi olla tasapuolimpaa, henkilökohtaisempaa ja rakentavampaa. Valmentajan haluttiin opettavan enemmän harjoituksissa ja selittävän virheet tarkemmin ja rakentavammin. Nuoret ovat siinä iässä, että tarvitsevat selkeitä ja tarkkoja ohjeita sekä palautetta, joilla selvitetään myös miksi asioita tehdään. He kykenevät mahdollisesti jo ymmärtämään, etteivät voi kehittyä ilman rakentavaa palautetta lajissaan. Palautteen tulisikin olla spesifisempää ja perustellumpaa. Valmentajan koettiin myös edesauttavan harjoitusten hyvää ilmapiiriä luistelijan kannustuksella ja positiivisuudella. Luistelijalle tulee hyvä mieli, kun valmentaja kehuu, mikä saattaa vaikuttaa positiivisesti nuoren käyttäytymiseen ja itseluottamukseen.

Luistelijat toivoisivat, että valmentaja kyselisi heidän elämästään enemmän ja vastavuoroisesti luistelijat halusivat tuntea valmentajansa paremmin. Valmentajan kiinnostus luistelijoita kohtaan lisäisi luistelijoiden kokemuksia huomioiduksi tulemisesta. Valmentajan tulisi myös olla avoimempi ja ymmärtäväisempi sekä kuunnella luistelijoita enemmän. Usein sukupolvien välillä voi jo automaattisesti vallita ristiriidat ja varsinkin murrosikävaiheessa, mikäli valmentaja ei ymmärrä nuoren käytöksen taustaa ja erilaisuutta. Olisi epärealua olettaa, että nuorilla on samanlaiset päätöksenteko- tai järjestelmällisyystaidot ennen kuin heidän aivonsa ovat täysin kehittyneet (Giedd 2002). Valmentajan tulisikin pitää mielessä nuoren ikä ja olla tietoinen eri kehitysvaiheiden tunnuspiirteistä, jotka saattavat näkyä myös kentän laidalla hyvin vahvasti.

”Hänellä on suosikkeja ja hän ei kysele koskaan”

Luistelijoille oli hyvin tärkeää, että valmentaja tukee heitä ja huomioi myös heidän muuta elämää. Luistelijat tunsivat, että valmentaja ei ole kiinnostunut heidän elämästään, kun tämä ei kysele siitä, ei ole kiinnostunut siitä, keskittyy vain luisteluun tai muihin luistelijoihin. Pystyttäessä keskustelemaan muustakin elämästä, muodostuu ihmisten välille henkilökohtainen yhteys (Jalonen & Lampi 2012, 95). Nuori saadaan myös ymmärtämään, että hänen arvonsa ei ole sidottu suoritukseen tai pelkästään urheiluun. Se on tärkeää, kun pyritään nuoren tasapainoiseen kasvattamiseen ja harjoitteluun. Valmentajan ollessa tietämätön esimerkiksi nuoren ongelmista ja koulukiireistä, voi valmennus ja itse harjoittelu muodostua hyvin hankalaksi niin nuorelle kuin valmentajalle. Mitä läheisempi suhde valmentajalla on urheilijaansa, sitä helpompi hänen on auttaa urheilijaa oppimaan urheilussa vaadittavia tietoja ja taitoja sekä kehittää urheilijaa psyykkisesti vahvaksi (Närhi & Frantsi 1998, 38).

Valmentajan toivottiin huomioivan luistelijat yksilöinä sekä tasapuolisesti kaikkien kesken. Tämä lisäsi luistelijoiden kokemuksia siitä, että valmentaja välittää ja tukee. Toimivan urheilija-valmentaja suhteen vaatimuksena onkin nuoren kokemus kuulluksi tulemisesta, yksilöllisestä huomioimisesta, välittämisestä sekä oikeudenmukaisuudesta (Tiikkaja 2014, 125). Valmentajan haasteena yksilön huomioimiseen saattaa olla urheilijoiden suuri määrä sekä valmentajan erilaiset valmiudet urheilijan kanssa toimimiseen. Jokaisen valmentajan tulee ratkaista omat toimintatavat omassa työympäristössään ja muistaa myös itsensä kehittäminen.

”Halaisi ja sanoisi että ensi kerralla onnistut kyllä”

Luistelijan yksilöllinen huomiointi korostuu myös epäonnistumisen jälkeen. Toiveena oli, että valmentaja keskittyisi kilpailuohjelman jälkeen suorituksen hyviin puoliin ja pysyisi iloisella tuulella. Valmentajan tulisikin kiinnittää huomiota omien tunteiden näyttämiseen epäonnistumisten keskellä. Valmentajan tulee pysyä rauhallisena ja positiivisena tilanteesta riippumatta, vaikka varmasti valmentajaakin harmittaa luistelijan epäonnistuminen.

Moni luistelijoista oli maininnut, että valmentajan tulisi huomioida, kuinka paljon he yrittävät ja lohduttaa, mikäli siihen on tarvetta. Tässä voidaan törmätä sukupolvien väliseen tulkintaristiriitaan. Nuoren käyttäytyminen voi näyttää laiskalta, ongelmalliselta ja tahalliselta, vaikka se ei olisi tarkoitettukaan niin. Tärkeää on viestittää nuorelle: ”*että tärkeintä on yrittäminen eikä voittaminen*”.

Tulee muistaa, että valmennussuhde ei ole yksin valmentajan vastuulla vaan samalla tavalla urheilijakin on siitä itse vastuussa (Kaski 2006, 47–48). Esille nousi, kuinka luistelijan tulisi tuoda esille myös omia mielipiteitään arjen toiminnassa. Vuorovaikutus vaatii riittävää luottamusta luistelijan ja valmentajan välillä, jotta urheilija uskaltautuu avautumaan. Valmentajan tulee siis olla itse avoin toiminnassa, mikäli haluaa nuoren avautuvan hänelle. Valmentajan tulee antaa nuorelle mahdollisuus oman mielipiteen ilmaisuun ilman, että nuoren tarvitsee pelätä tuomitusta tulemista. (Tiikkaja 2014, 127.)

5.6.2 Itseluottamuksen tukeminen

Huomattavan suuri osa luistelijoista koki, että luottaisivat enemmän itseensä, jos valmentaja kannustaisi heitä enemmän. Palautteen ollessa kannustavaa, tsemppaavaa, kehuva ja positiivista, jossa keskitytään vain pienten virheiden korjaamiseen, tulee luistelijoille myös tunne, että he ovat tehneet hyvän suorituksen. Luistelijan luottamusta omiin taitoihin lisäisi valmentajan suurempi luottamus luistelijan taitoihin sekä se, että hän rohkaisisi myös luistelijaa itseään luottamaan omiin taitoihinsa. Tämä on hyvin huolestuttavaa, jos nuoresta jo itsestään tuntuu, että edes valmentaja ei luota hänen taitoihinsa. Tällöin valmentaja ei myöskään toimi tarvittavana tukena urheilijalle. Valmentajan tulee uskoa nuoreen ja hänen mahdollisuuksiinsa urheilu-uralla. Jokaisella on omat päämääränsä, joita kohti valmentajan tulee nuori johdattaa.

”Ei jättäisi sanomatta mitään kommentteja. Olkoon ne semmosia että voi parantaa tai ”hyvä” huudon tyyppisiä”

Valmentajan osoittama kannustus lisää luistelijan tunnetta siitä, että hän on hyvä ja hänet huomioidaan. Heikon itseluottamuksen omaavilla urheilijoilla saattaa kuitenkin käydä niin että silloin, kun valmentaja ei kannusta tai huuda ”hyvä” suoritusten aikana, hän kokee itsensä epäonnistuneeksi ja huonoksi urheilijaksi. Voidaankin ehkä myös ajatella, että osa luisteliijoista saattaa omata heikon itseluottamuksen, kun he toivovat valmentajaltaan enemmän kannustusta ja kehuja. Tämän vuoksi valmennuksessa tulisi kiinnittää huomiota yläkouluikäisten itseluottamuksen vahvistamiseen.

”Sanoisi melkein joka hypystä/ piruetista jotain”

Valmentajan antaessa määrällisesti enemmän palautetta luistelijat kokivat saavansa enemmän onnistumisen kokemuksia. Tämä on kuitenkin hieman kaksijakoinen asia sillä tiedetään, että liiallinen ulkoisen palautteen korostaminen tekee urheilijan suhteellisen helposti riippuvaiseksi valmentajan havainnoista (Hakkarainen ym. 2009, 343). Tämän vuoksi valmentajan tulisi myös herätellä tämän ikäistä nuorta urheilijaa ajattelemaan enemmän itsenäisesti ja kannustaa urheilijaa sisäisen palautteen käyttämiseen. Nuoren itsereflektion kehittyessä voi myös hänen itsetuntemuksensa lisääntyä. Valmentajan tulee varoa tukahduttamasta oppimista liiallisella palautteella ja antaa tilaa oppimiselle sekä kokeiluille (Mononen ym. 2015, 26). Valmentajan voisi olla hyvä selittää nuorelle, miksi vastauksia ei anneta suoraan ja mitä hyötyä sisäisen palautteen käyttämisestä on hänelle.

Valmennuksen ja palautteenannon määrä oli yhteydessä valmentajan osoittaman välittämisen ja luistelijan huomioiduksi tulemisen tunteen kanssa. Valmentajan koettiin välittävän luistelijasta vähemmän, mikäli valmennus oli vähäistä. Samoin luistelijat tunsivat itsensä vähemmän huomioiduksi, kun palautteen määrä oli vähäistä. Välttämättä valmentaja ei aina ajattele, kuinka paljon oma käytös voi vaikuttaa nuoren itseluottamukseen, turvattomuuteen ja riittämättömyyden tunteisiin. Jälleen tulisi muistaa tasapuolisuus nuorten kanssa toimittaessa.

Luistelijat toivoivat oman valmentajansa antavan enemmän positiivista palautetta, jonka jälkeen valmentaja myös iloitsisi urheilijan kanssa onnistumisista. Tämä kuvaa hyvin luistelijan tarvetta valmentajan lähestyttävyyteen ja läsnäoloon. Valmentajasta tulee usein nuorille paljon läheisempi henkilö, kuin pelkkä valmentava auktoriteetti.

Palautteenantamiseen liittyi myös epäonnistumisen tunteet. Luistelijat kokivat epäonnistuneensa, jos valmentaja näki suorituksen eikä sanonut mitään. Valmentajan pois kääntyminen ja palautteen antamattomuus oli rinnastettu myös luistelijan vähäiseen välittämiseen sekä yrittämisen huomioimattomuuteen. Valmentaja voisikin tällöin ehkä myös muuta kautta osoittaa enemmän välittämistä ja yrittämisen arvostamista. Ongelma saattaakin olla täten muualla kuin vain palautteenannon puuttumisessa. Valmentajien olisi kuitenkin hyvä selittää luisteli-joille, miksi he eivät anna palautetta jokaisen suorituksen jälkeen. Luistelijaa tulisi kannustaa ja rohkaista aloittamaan liikkeiden analysointi itse, jotta he eivät vain odottaisi ulkoista palautetta valmentajaltaan.

Luistelijat kokivat itsensä epäonnistuneeksi myös silloin, kun valmentajan palaute on ollut haukkumista ja tiuskimista huonosta elementistä, valmentaja on huutanut tai ollut pettynyt ja vihainen. Valmentajan pettymyksen ja vihaisuuden tulkitseminen on hyvin vaikeakäsitteinen asia jo pelkästään nuoren kehityksen takia. ACT for Youth Center of Excellence (2002) raportissa käytiin läpi tutkimustuloksia (Yr-gelun-Todd 2002), jonka mukaan nuorilla aktivoituvat eri osa-alueet aivoissa kuin aikuisilla, kun reagoidaan erilaisiin tehtäviin. Nuoret täten usein tulkitsevat väärin kasvon ilmeitä ja eleitä. Varsinkin alle 14-vuotiaat näkevät esimerkiksi pelon sijasta, vihaa, surua tai hämmästyneisyyttä. Täten nuoret voivat kokea valmentajan vihaiseksi tai pettynneeksi, vaikka hän ei tätä olisikaan. Kasvojen eleet kertovat paljon ja valmentajan tulisikin kiinnittää niihin enemmän huomiota. (ACT for Youth Upstate Center of Excellence 2002, 2.)

5.6.3 Motivaation ylläpito ja harrastuksen jatkumon takaaminen

Uuden oppiminen ja onnistumisen tunteet ovat luistelijoille tärkeitä niin itseluottamuksen kuin motivaation säilymisen kannalta. Valmentajan tulisikin mieltä harjoituksia ja kilpailuja siten, kuinka pystytään tarjoamaan nuorille mahdollisimman paljon niin onnistumisen kokemuksia kuin uuden oppimista. Uuden oppiminen voi olla aivan pieniä elementtejä tai täysin lajista riippumattomia asioita.

”se on ihanaa, se on elämäntapa, en vain pystyisi lopettamaan”

Intohimo luistelua kohtaan korostui, kun puhutaan luistelun jatkamisen syistä. Luistelijat kokivat rakkautta ja mukavuuden tunteita lajia kohtaan. Voidaankin ehkä ajatella, että tähän ikään mennessä lajia on harrastettu jo sen verran pitkään, että siitä on muodostunut luistelijoille elämäntapa. Laji vie ikään kuin mennessään ja iso osa luistelijoiden arjesta pyörii sen ympärillä. Valmentajien haasteena onkin saada nuorten intohimo säilymään läpi murrosiän ja sen jälkeen, koko ajan kasvavien harjoitusmäärien, luistelijan vastuun ja koulun työmäärän lisääntyessä. Yhteistyö kodin ja koulun välillä olisi tärkeää, jotta luistelijat kykenisivät jatkamaan luistelua täydellä teholla. Myös psyykkiseen valmennukseen tulee tässä iässä kiinnittää paljon huomioita, jotta vältetään esimerkiksi syömishäiriöitä nuoren kehon muuttuessa ja paineiden kasvaessa.

Iso osa luistelijoista koki epäonnistumiset ikäväksi luistelussa. Taitoluistelu on kovin kilpailullinen laji ja vain muutama pääsee lajissa menestymään. Luisteliijoita arvostellaan jo pienestä pitäen ja epäonnistuminen on väistämätöntä jokaisen uralla. Valmentajan tulisi opettaa luistelijoille työkaluja epäonnistumisesta palautumiseen ja itseluottamuksen tukemiseen, jotta luistelija voi henkisesti hyvin ja motivaatio lajia kohtaan säilyisi.

Luistelussa toivottiin muutosta harjoitusten monipuolisuuteen sekä harjoitusten aikatauluun ja logistiikkaan. Monipuolisuus on tärkeää myös luistelun jatkumisen kannalta. Taitoluistelu on hyvin lajipainotteinen ja aikaisin erikoistuva laji. Valmentajan tehtävä on suunnitella monipuolisia treenejä ja tuoda luistelijoille myös

elämyksellisiä kokemuksia, jotka tarjoavat saman hyödyn kuin esimerkiksi laji-treeni maalla. Nykynuoriso hakeekin entistä enemmän elämyksellisyyttä urheilusta (Hämäläinen ym. 2012, 13).

5.6.4 Hyvä valmentaja luistelijoiden näkökulmasta

Hyvän valmentajan ajateltiin olevan kannustava ja tsemppaava sekä iloinen ja positiivinen. Luistelijat tarvitsevat hyvää palautetta ja tukea valmentajaltaan, sillä se tuo luisteliijoille tunteen onnistumisesta ja näin ollen lisää heidän itsetuottamustaan. Valmentajan tulisi jaksaa olla iloinen ja positiivinen myös luistelijoiden huonoinakin päivinä tai hetkinä.

Murrosikä on hyvin herkkää ja kriittistä aikaa aivojen, kehon, ajattelun ja käyttäytymisen yksilöllisen kehittymisen takia, jolloin on olemassa hyvin paljon riskejä, mutta myös mahdollisuuksia (Steinberg 2005, 69–74). Valmentajan tulisikin olla tukeva ja huolehtivainen luisteliijoita kohtaan. Valmentajan toivottiin kuuntelevan luisteliijoita ja välittävän heistä. Valmentajan tulee kysellä nuorten muusta elämästä ja osoittaa näin kiinnostusta ja arvostusta heihin. Valmentaja huomioi nuoren tunnetilat ja kysyy, mikäli hän huomaa, että heitä painaa jokin. Näin ollen läheisyys ja luottamus nuoren ja valmentajan välillä lisääntyy.

Valmentajan tulee olla ymmärtäväinen luisteliijoita kohtaan. Nuori saattaa käyttäytyä hyvinkin temperamenttisesti epäonnistuneiden suoritusten tai vain huonojen päivien johdosta, mutta ne eivät saisi muokata valmentajan ajatuksia negatiiviseksi nuorta kohtaan. Nuoren ikään jo itsessään kuuluu konfliktien hakeminen ja oman mielen myllerrys.

5.6.5 Valmentajan 10 teesiä

Muodostimme tutkimuksemme tulosten pohjalta valmentajille kymmenen kohdan muistilistan. Näihin kymmeneen teesiin on koottu tutkimuksemme tuloksista mielestämme tärkeimmäksi esille nousseet asiat:

1. Ole positiivinen ja kannustavainen tilanteessa kuin tilanteessa.
2. Anna tarkkaa, tasapuolista ja rakentavaa palautetta. Huomioi omaa käyttäytymistä palautteenantotilanteissa.
3. Tarjoa valmennettaville onnistumisen ja uuden oppimisen mahdollisuuksia.
4. Kuuntele luistelijaa.
5. Ole avoin ja lähestyttävä. Kysy, mitä luistelijalle kuuluu ja vastavuoroisesti kerro myös itsestäsi jotain.
6. Ole luistelijan tukena niin ylä- kuin alamäessä. Lohduta ja kannusta eteenpäin epäonnistumisten kohtaamisessa.
7. Muista yksilöllinen huomioiminen. Pyri huomioimaan jatkuvasti myös valmennettavan olotilaa, väsyneenä ja hermostuneena ei kannata harjoitella.
8. Luota luistelijan taitoihin ja tämän yrittämisen määrään. Kannusta myös häntä luottamaan itseensä.
9. Tee harjoituksista monipuolisia.
10. Pyri jatkuvasti kehittämään omaa ammattitaitoa niin lajivalmennuksen kuin psyykkisen valmennuksen kannalta.

6 POHDINTA

Aloitimme tutkimuksen tekemisen syksyllä 2014. Työmme aihe ei ollut heti kirkaana mielessämme, vaan se muotoutui monien vaiheiden kautta nykyiseen muotoonsa. Alkuun työn tekeminen tuntui todella haastavalta johtuen muun muassa siitä, ettei aihe ollut selkeää meille kummallekaan. Toisaalta koemme, että pitkästä päähkäilystä aiheen parissa oli myös hyötyä ja saimme lopulta luotua meitä molempia miellyttävän rajauksen. Tutkimukseen oli alussa hankala tarttua, minkä vuoksi työn aloitus viivästyi. Kesän aikana muodostimme kyselylomakkeemme ja tutkimuksemme muiden osa-alueiden ja analysoinnin tekeminen ajoitui tiiviisti syksyyn 2015.

Kyselylomakkeen tekeminen osoittautui kaikista haastavimmaksi vaiheeksi tutkimuksen toteutuksessa. Jouduimme karsimaan alun kyselylomakkeesta paljon kysymyksiä ja tiivistämään aihealueita nykyiseen muotoonsa. Puntaroimme eri kysymystyyppisiä, jotta saisimme niiden avulla mahdollisimman konkreettista tietoa luistelijoilta. Lopullinen kyselylomake oli kuusisivuinen ja hieman liian pitkä. Kuitenkin luistelijat olivat palautteessaan vastanneet, että kysely oli sopivan pituinen ja sitä oli mukava täyttää. Itse kyselyn toteuttamisen jälkeen huomasimme, että kysely oli kokonaisuudessaan onnistunut ja saimme sieltä paljon sellaisia vastauksia kuin toivoimmekin. Olimme tyytyväisiä luistelijoiden vastauksiin ja sitä myötä myös itse kyselylomakkeeseen.

Suurimpana asiana tutkimustuloksista esille nousi se, kuinka paljon vuorovaikutukseen ja omaan käytökseen tulee kiinnittää nuorten kanssa huomiota. Olimme tietoisia, että vuorovaikutus on osa kaikkea valmennusta, mutta opimme sen, kuinka eri tavoin luistelijat voivat tulkita valmentajan viestit ja pahimmillaan ne voidaan tulkita väärin. Tämän vuoksi luistelijalle olisikin tärkeää muistaa perustella paljon omia tekemisiään ja miksi esimerkiksi palautetta ei anneta aivan jokaisen suorituksen jälkeen.

Osa vastauksista heijasteli luistelijan heikkoa itseluottamusta ja uskomme, että väärinymmärrykset vuorovaikutuksessa voivat johtua myös osittain tästä. Heikon

itseluottamuksen vuoksi luistelijan ajatusmallit voivat olla negatiivisia, jolloin valmentajan ja muiden käytös tulkitaan niin, että itse on huono, tehnyt huonosti tai ei osaa mitään. Tämä on huolestuttavaa ja saattaa ennakoida joidenkin luistelijoiden kohdalla jopa lajin lopettamista. Tämän vuoksi tutkimuksemme vahvisti meidän ajatuksiamme siitä, että tämänikäisten luistelijoiden itseluottamuksen parantamiseen ja onnistumisen kokemuksen lisäämiseen tulee kiinnittää paljon huomiota. Tämä vaatii meiltä valmentajilta paljon osaamista ja mielestämme erilaisissa koulutuksissa tulisi kiinnittää näihin asioihin enemmän huomiota.

Opimme tutkimusprosessin aikana huomaamaan, kuinka vaikeaa kyselylomakkeen laatiminen on ja kuinka siihen tulee varata paljon aikaa. Vaikeaa oli löytää tutkimuksemme kannalta juuri ne oikeat kysymykset ja muotoilla kysymykset niin, että kohdejoukkokin ymmärtää ne samalla tavalla kuin me. Halusimme saada myös konkreettisia vastauksia kysymyksiemme avulla ja niiden luominen oli aluksi todella haastavaa.

Uskomme, että olemme tämän opinnäytetyöprosessin jälkeen hiukan ymmärtäväisempiä ja parempia valmentajia. Kyselylomakkeen vastaukset toivat meille uutta ajateltavaa ja niitä lukiessamme huomasimme asioita, joihin meidän tulee arjen valmennuksessa kiinnittää enemmän huomiota. Niistä nousi esille sellaisia asioita, joita emme olleet välttämättä osanneet edes ajatella.

Jatkotutkimusaiheena työllemme voisi olla oppaan tekeminen valmentajille tutkimuksemme tuloksista. Siinä voisi olla tiivistetysti aiheen tärkein teoriaosuus, minkä jälkeen olisi erilaisia tehtäviä valmentajana kehittymiseen aiheen saralta. Tutkimuksemme tulokset esitettäisiin tiivistetysti oppaassa. Opasta voitaisiin tällöin hyödyntää helposti esimerkiksi liiton alaisissa koulutuksissa. Vuorovaikutusosaamiseen tulisi kiinnittää kaikenlaisissa koulutuksissa enemmän huomioita sen tärkeyden vuoksi, mihin selkeä opas aiheesta voisi olla helppo työkalu. Tutkimuksemme ei korosteta tekniikkaa ja sen opettamista, jolloin tulokset ovat yleishyödyllisiä myös muihinkin lajeihin. Tulosten hyödynnettävyys ei siis rajoitu vain taitoluisteluun vaan, niitä voisivat hyödyntää myös eri lajien valmentajat.

LÄHTEET

ACT for Youth Upstate Center of Excellence. 2002. Adolescent Brain Development. Cornell University. Family Life Development Center. 2. Viitattu 15.10.2015

http://www.actforyouth.net/resources/rf/rf_brain_0502.pdf.

Ahonen, T. ym. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja nuori suomi ry. Viitattu 15.10.2015

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTUvMDQvMjkwMTBfMzJfMDBfOTE0X0Z5eXNpZW5fYWt0aWI2aXN1dWRibI9zdW9zaXR1c19rb3VsdWlrX2lzaWxsZV9QREYucGRmI1d/Fyysien%20aktiivisuuden%20suositus%20kouluik%C3%A4isille%20PDF.pdf>.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Burton, D., Raedeke, T, D.2008. Sport Psychology for Coaches. United States: Human Kinetics.

Cashmore, E. 2002. Sport Psychology. The Key Concepts. London and New York: Routledge.

Cox, R. 2012. Sport Psychology. Concepts and Applications. New York: The McGraw-Hill Companies.

Dobras, M. & Miettinen, J. 2014. Psykykinen valmennus valmentajan työssä – Kyselytutkimus miesten SM-sarjatasen joukkueiden päävalmentajille joukkuelajeissa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Naprapatian koulutusohjelma. Opin näytetyö.

Dufva, V-P. 2004. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 159. Jyväskylä. Viitattu 9.11.2015

http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/jkl_tutkimukset_dufva.pdf.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T.2012. Suomalaisten nuorten huippupolkuja. Teoksessa Jaakkola, T. Asiantuntijatyö urheilija polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45, 15. Helsinki. Viitattu 9.11.2015

http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_aar_lastenurhe_lapsuusvai_45193.pdf.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T.2012. Innostus Urheiluun. Teoksessa Sipari, T. & Konttinen, N. Asiantuntijatyö urheilija polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45, 22–24. Helsinki. Viitattu 9.11.2015

http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_aar_lastenurhe_lapsuusvai_45193.pdf.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Giedd, J. 2002. Interview. Inside The Teenage Brain. Frontline. WGBH Educational Foundation. Viitattu 20.10.2015
<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/interviews/giedd.html>.

Huhta, H. & Nipuli, S. 2010. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi. Verkkojulkaisuja 40,51 Viitattu 15.10.2015
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>.

Haarala, S., Horttana, V., Kaijomaa, B., Kokkonen, M., Malinen, S., Sipilä, T., Siromaa, M., Tast, L., Valto, R. & Åman, L. 2011. Taitoluistelijan urapolku. Helsinki: Suomen Taitoluisteluliitto.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Taitoluistelu. Teoksessa Valto, R. & Kokkonen, M. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 445–452.

Hirsjärvi, S., Remes, S. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health.

Hämäläinen, K., Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen olympiakomitea. Viitattu 16.10.2015
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDUvMTIvMTFFMzRfMzhfMzNfdmFsbWVubnVzb3NhYW1pbmVvX25ldC5wZGYiXV0valmennusosaaminen_net.pdf.

Hämälä, R., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Menestyksen avaimet - selvitys ja arviointi. Alkukartoitus syksy 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.11.2015

<http://menestyksen-avaimet.fi/wp-content/uploads/Menestyksen-Avaimet-Alkukartoitus-syksy-2013-A3-FINAL.pdf>.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Jalonen, J. & Lampi, I. 2012. Menestyksen pelikirja. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Kananen, J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) 2002. Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karageorghis, C, I. & Terry, P, C. 2011. Inside Sport Psychology. United States: Human Kinetics.

Kaski, S. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. 2006. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015, 39–46. Viitattu 9.11.2015 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf.

Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Koululiikunnan kokeminen. Koululiikunnan arvostus ja koettu motivaatioilmasto. Teoksessa Liukkonen, J. & Jaakkola, T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015, 54–57. Viitattu 9.11.2015 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lehtonen, K. 2007. Mä oon täällä! Seurantaraportti nuorten harrasteliikunta-hankkeen käynnistymisestä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 191. Viitattu 9.11.2015 <http://www.likes.fi/filebank/613-191/linetlehtonen.pdf>.

Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. Liikunta & Tiede 50 (6), 32–39. Viitattu 9.11.2015 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-13_tutkimusartikkelit_liimakka_lowres.pdf.

Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU-paino.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.

Matikka, L. 2013. Junioripelaajien itseluottamuksen kehittäminen kehonkielen harjoituksin tenniksessä – pilottitutkimus. Teoksessa Matikka, L., Nieminen, M. & Tanninen, J. Noutopöytä-Psyykkisen valmennuksen työkaluja 1.0. Suomen urheilupsykologinen yhdistys, 43–52. Viitattu 9.11.2015
http://www.ultimate.fi/ultimate/site/wp-content/uploads/2013/12/noutopoyta_supy_22112013_final.pdf.

Matikka, L. 2013. 11–15 vuotiaan taitoluistelijan itseluottamuksen kehittäminen käytännön harjoituksin. Teoksessa Lehtoviita, T. Noutopöytä-Psyykkisen valmennuksen työkaluja 1.0. Suomen urheilupsykologinen yhdistys, 53–59. Viitattu 9.11.2015
http://www.ultimate.fi/ultimate/site/wp-content/uploads/2013/12/noutopoyta_supy_22112013_final.pdf.

Matikka, L. 2013. FLOW. Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo Oy.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Nuorten taitoharjoittelun laatutekijät. Teoksessa Kalaja, S. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46, 26. Viitattu 20.10.2015
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjl-wMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cuc-GRmll1d/Valintavaihe_www.pdf.

Nicholls, A. R. & Jones, L. 2013. Psychology in Sports Coaching. New York: Routledge.

Nieminen, P. & Nieminen, R. 2012. Juniorigolfareiden motivaatio ja viihtyminen golfharrastuksessa ja koululiikunnassa. Liikunta & Tiede 49 (6), 36–44. Viitattu 9.11.2015
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt612_tutkimusartikkelit_nieminen_lowres.pdf.

Numminen, P. & Laakso, L. 2009. Liikunnan opetusprosessin A.B.C. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psyykkinen valmennus. Järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Piispa, M. & Huhta, H. (toim.) 2012. "Vapaasti olen saanut valita eikä mihkään ole pakotettu" – katsaus suomalaisen huippu-urheilijan elämänkulkuun. Teoksessa Piispa, M.(toim.) Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja – taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto.Nuorisotutkimusseura julkaisuja 134, verkkojulkaisuja 61, 13-56. Viitattu 9.11.2015
http://testi.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/epatavallisia_elamankulkuja.pdf#page=14.

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw out?. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 16.10.2015
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi>.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy.

Siegel, D. 2014. Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Helsinki: Basam Books.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: Bookwell Juva.

Steinberg, L. Cognitive and Affective Development in Adolescence. Trends in Cognitive Sciences 2005; 9:69–74. Department of Psychology.Temple University.Philadelphia.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2015. Yksinluistelu. Viitattu:1.11.2015
<http://www.stll.fi/luistelijalle/lajit/yksinluistelu/>.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsinki: Bookwell Juva.

Tornberg-Mattila, R. 2013. Suomalaisten ammattivalmentajien valmennusarvoissa ilmenevät erot. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytöntä ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 18.10.2015
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Oy Finn Lectura Ab.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. United States: Human Kinetics.

LIITTEET

- Liite 1. Kyselylomake
- Liite 2. Lupalappu vanhemmille

Kyselylomake

Hei luistelija!

Olemme Milja ja Nita liikunnanohjaajaopiskelijat Lapin ammattikorkeakoulusta. Tämä kysely kuuluu osana opinnäytetyötämme, jonka tarkoituksena on kartoittaa yläasteikäisten luistelijoiden kokemuksia valmentajan ja luistelijan välisestä vuorovaikutuksesta. Tietojasi käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti, eli antamiasi tietoja ei luovuteta ulkopuolisten nähtäväksi. Olet omalta tärkeältä osaltasi viemässä oppimistamme liikunnanohjaajina ja valmentajina eteenpäin sekä vaikuttamassa valmennuksen kehittämiseen koko Suomen alueella.

KYSELYLOMAKKEEN TÄYTTÄMINEN:

KYSELYLOMAKKEESSAMME ESIINTYY KYSYMYKSIÄ JA VÄITTÄMIÄ LIITTYEN MUUN MUASSA OMAN VALMENTAJASI OMINAISUUKSIIN SEKÄ HARJOITUSTEN ILMAPIIRIIN. JOS SINULLA ON USEAMPI KUIN YKSI VALMENTAJA, VALITSE HEISTÄ YKSI JA AJATTELE KYSYMYKSIIN SEKÄ VÄITTÄMIIN VASTATESSASI HÄNTÄ. (KUN PUHUMME RYHMÄSTÄ, TARKOITAMME JUURI TÄMÄN HETKISTÄ HARJOITTELURYHMÄÄSI)

Perustiedot

1. Sukupuoli

Tyttö Poika

2. Syntymävuosi _____

3. Kuinka monta vuotta olet harrastanut taitoluistelua?

1-3v. 4-6v. 7-9v. 10v. tai enemmän

4. Kuinka monta tuntia harjoittelet viikossa?

1-3h 4-6h 7-9h 10h tai enemmän

5. Kuinka monta eri valmentajaa sinulla on ollut?

1-2 3-4 5-6 7 tai enemmän

6. Kuinka kauan olet ollut tämän kyselyysi valitseman valmentajan valmennuksessa?

1-2v. 3-4v. 5-6v. 7v. tai enemmän

7. Kuinka monta tuntia viikossa harjoittelet tämän kyselyysi valitseman valmentajan johdolla?

1-3h 4-6h 7-9h 10h tai enemmän

OHJEISTUS TEEMOJEN 1-3 TÄYTTÄMISEEN:

OSIO 1: VASTAA KYSYMYKSIIN ASTEIKOLLA 1-5. YMPYRÖI SE NUMERO, JOKA PARHAITEN VASTAA OMAA MIELIPIDETÄSI.

- 1 = Ei pidä lainkaan paikkansa
- 2 = Ei pidä juurikaan paikkansa
- 3 = En osaa sanoa
- 4 = Pitää osittain paikkansa
- 5 = Pitää täysin paikkansa

OSIO 2: TÄYDENNÄ LAUSE LOPPUUN VAPAALLA SANALLA.

TEEMA 1 Harjoitusilmapiiri

OSIO 1

1. Menen mielelläni harjoituksiin

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

2. Harjoituksissa on hyvä ilmapiiri

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

3. Luistelijat saavat vaikuttaa itse myös harjoitusten suunnitteluun

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

4. Valmentajalleni on helppo puhua

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

5. Valmentajani kannustaa yrittämään

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

6. Valmentajani korostaa enemmän yrittämistä kuin lopputulosta

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

7. Harjoituksissa tuntuu, että kilpailemme paremmuudesta toistemme kanssa

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

8. Valmentajani vertailee suorituksiamme keskenään

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

OSIO 2: TÄYDENNÄ LAUSE LOPPUUN VAPAALLA SANALLA.

1. Harjoituksissa olisi (vielä) mukavampaa, jos valmentajani _____

2. Valmentajalleni olisi (vielä) helpompi puhua, jos hän _____

OHJE: MIKÄLI OLET ERIMIELTÄ LAUSEEN 4A. KANSSA, LAITA RASTI RUUTUUN LAUSEESEEN 4B.

3A. Oma käytökseni on saattanut joskus häiritä valmennusta, kun olen _____

3B. Oma käytökseni ei ole häirinnyt valmennusta

TEEMA 2 Valmentajan ja luistelijan välinen vuorovaikutus

OSIO 1

1. Valmentajani kuuntelee minua

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

2. Valmentajani on kiinnostunut myös minun muusta elämästäni

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

3. Minusta tuntuu, että valmentaja välittää minusta ja tukee minua

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

4. Valmentajani hyväksyy minut juuri tällaisena kuin olen

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

5. Minusta tuntuu, että valmentajani haluaa minun kehittyvän

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

6. Kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti harjoituksissa

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

7. Koen, että minua valmennetaan yhtä paljon kuin muita luistelijoita

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

8. Saan henkilökohtaista palautetta mielestäni riittävästi harjoituksissa

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

OSIO 2: TÄYDENNÄ LAUSE LOPPUUN VAPAALLA SANALLA. MIKÄLI OLET ERIMIELTÄ LAUSEEN A KANSSA, VASTAA LAUSEESEEN B LAITTAMALLA RASTI RUUTUUN.

1a. Tuntuu, että valmentajani ei kuuntele minua, jos hän _____

1b. Valmentajani kuuntelee minua hyvin.

2a. Tuntuu, että valmentajani ei ole kiinnostunut minun muusta elämästäni, koska hän _____

2b. Valmentajani on kiinnostunut minun muusta elämästäni.

3a. Tunnen, että valmentajani välittää minusta ja tukee minua, kun hän _____

3b. Tuntuu, ettei valmentajani välitä minusta eikä tue minua.

4a. Tunnen, että minut huomioidaan harjoituksissa, kun valmentajani _____

4b. Valmentajani ei huomio minua harjoituksissa.

TEEMA 3 Luistelijan itseluottamus

OSIO 1

1. Minut hyväksytään harjoituksissa juuri sellaisena kuin olen
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
2. Koen onnistuvani harjoituksissa
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
3. Luotan omiin taitoihini kilpailuissa ja harjoituksissa
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
4. Olen tyytyväinen suorituksiini kilpailuissa ja harjoituksissa
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
5. Koen olevani hyvä taitoluistelussa
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
6. Tunnen olevani ryhmäni parhaimpia
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
7. Pelkään tekeväni virheitä harjoituksissa ja kilpailuissa
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
8. Pelkään epäonnistuvani harjoituksissa ja kilpailuissa
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa
9. Luotan valmentajani ammattitaitoon
 Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

OSIO 2: TÄYDENNÄ LAUSE LOPPUUN VAPAALLA SANALLA.

1. Tuntisin (vielä) enemmän onnistumisen kokemuksia, jos valmentajani _____

2. Koen tehneeni hyvän suorituksen, kun valmentajani _____

3. Luottaisin (vielä) enemmän itseeni harjoituksissa ja kilpailuissa, jos valmentajani _____

4. Tunnen itseni epäonnistuneeksi, kun valmentajani _____

5. Epäonnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen minulle tulisi (vielä) parempi mieli, kun valmentajani _____

TEEMA 4 Motivaatio ja luistelu harrastuksena

1. Mikä on parasta luistelussa? Kerro kolme (3) asiaa tärkeysjärjestyksessä:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Mistä et pidä luistelussa? Kerro kolme (3) asiaa tärkeysjärjestyksessä:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Mitkä ovat seuraavan kolmen (3) vuoden tavoitteesi? Kerro kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä:

1. _____
2. _____
3. _____

4. Mitkä asiat saavat sinut jatkamaan luistelua? Kerro kolme (3) asiaa tärkeysjärjestyksessä:

1. _____
2. _____
3. _____

5. Oletko luistelua harrastaessasi kohdannut jonkin haasteen tai asian (muu kuin loukkaantuminen), mikä on saanut sinut esimerkiksi harkitsemaan lopettamista?

- En ole → Jos vastasit "En ole", voit hypätä kysymykseen numero kahdeksan (8)
 Kyllä olen

5a. Kerro, minkä asian kohtasit? _____

5b. Kerro, mikä sai sinut jatkamaan luistelua? _____

6. Jos saisit muuttaa kolme (3) asiaa, jotta luistelu olisi mukavampaa, mitkä ne olisivat?

1. _____
2. _____
3. _____

TEEMA 5 Hyvä valmentaja ja hyvä valmennettava

1. Millainen on minun mielestäni hyvä valmentaja? Kerro vähintään kolme (3) asiaa tai enemmän.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Mitä valmentajasi voisi tehdä vielä paremmin? Kerro kolme (3) asiaa.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Millainen on minun mielestäni hyvä valmennettava? Kerro vähintään kolme (3) asiaa tai enemmän.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. Mitä itse voisit tehdä vielä paremmin, jotta olisit vielä parempi valmennettava? Kerro kolme (3) asiaa.

1. _____
2. _____
3. _____

TEEMA 6 Palaute

VAPAA SANA KYSELYSTÄ:

(Ymmärsitkö kaikki kysymykset? Oliko kysymyksiä tarpeeksi? Oliko kyselyn pituus sopiva? Jäikö jotain puuttamaan? Haluaisitko vielä sanoa jotain lisää? yms.)

Kiitämme Sinua lämpimästi vastauksistasi!

LUPALAPPU

Hyvät vanhemmat,

Olemme Nita Viiri ja Milja Piittinen liikunnanohjaajaopiskelijat Lapin ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä yläasteikäisten taitoluistelijoiden valmennuskokemuksista. Opinnäytetyötämme varten teetämme valtakunnallisen kyselyn yläasteikäisillä taitoluisteliijoilla. Kysely sisältää kysymyksiä liittyen taitoluistelijoiden kokemuksiin ja ajatuksiin omasta valmentajasta sekä valmennuksesta. Kyselyyn osallistumalla olette omalta osaltanne viemässä oppimistamme liikunnanohjaajina sekä valmentajina eteenpäin ja vaikuttamassa valmennuksen kehittämiseen koko Suomen alueella.

Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten vastauksia ei voida yhdistää tiettyihin henkilöihin. Kyselyn vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja vain asianomaiset ovat tekemisissä niiden kanssa. Vastauksia käytetään vain ja ainoastaan opinnäytetyöhömmme. Vastaamme mielellämme kaikkiin opinnäytetyötämme koskeviin kysymyksiin.

Annan luvan lapselleni _____ (lapsen nimi) vastata kyselyyn.

En anna lupaa lapselleni _____ (lapsen nimi) vastata kyselyyn.

Huoltajan allekirjoitus: _____

Toivoisimme luvan palauttamista harjoituksiin.

Terveisin liikunnanohjaajaopiskelijat:

Nita Viiri, Nita.Viiri@edu.lapinamk.fi, Milja Piittinen, Milja.Piittinen@edu.lapinamk.fi