



Psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikutuksen arviointi

Paula Solano

Opinnäytetyö

Liikunta ja terveyden
edistäminen

Kevät 2012

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	3592
Författare:	Paula Solano
Arbetets namn:	Evaluering av effekter av skolning i psykisk träning.
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Valmennustiimi SportFocus Oy
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med slutarbetet är att studera vilken påverkan skolning i psykisk träning har. Studien genomfördes genom att evaluera effekter av skolning i psykisk träning som anställaren, SportFocus, ordnade för tränare av olika grenar. Deltagarna i skolningen var tränare och utbildare för tränare i olika sportgrenar. Slutarbetet inleds med definitioner av vad psykisk träning är och hur effekterna av skolningen kan analyseras i teorin. Studiefrågorna är: hurdana upplevelser och lärdomar skolningen gav åt deltagarna? Hurdana effekter skolningen hade på deltagarna? En jämförelse av likheter i resultaten mellan de två olika frågetillfällena? Studien genomfördes med frågeformulär under två olika tillfällen, genast efter skolningen och fyra månader efter skolningen. Svaren analyserades med kvalitativ temametod. Det fanns i genomsnitt fyra kategorier per fråga som upptäcktes och som avgjorde resultatet. Resultatet visade tydligt att skolningen gav nya upplevelser och lärdomar till deltagarna och att den påverkade deltagarnas vardagliga liv. Nya lärdomar var: psykisk träning är enkelt, nödvändigt och fungerande. Effekterna var: förbättrade arbetet med idrottarna, psykisk träning blev en del av vardag och tränare utvecklades positivt. Studiens resultat påvisade att skolning i psykisk träning hade mycket effekter. Intressant i resultatet var att flera av respondenterna var mycket erfarna tränare som ändå ansåg att de hade lärt sig något nytt om psykisk träning och dess tillämpning. Resultatet indikerar att skolning i psykisk träning för tränare är viktig och att den behövs i högre grad.</p>	
Nyckelord:	Psykisk träning, evaluering av effekter, kvalitativ metod, SportFocus.
Sidantal:	60
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	11.5.2012

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	3592
Author:	Paula Solano
Title:	Evaluation of Mental Training educations' impacts.
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Valmennustiimi SportFocus Oy
Abstract:	
<p>The purpose of this thesis is to study the impact of a mental training education. The thesis studies trainer education held by SportFocus, the client who ordered this study. The education in mental training was addressed to trainers of different sports and even for trainers of trainers in different sports. In the beginning of the thesis, the term mental training is defined as well as how impact of education is evaluated in theory. Research questions are: 1. What realizations education gave to the participants when it comes to use of mental training? 2. What impact the education gave to participants' everyday life? 3. What similarities were in the answers from both questionnaires? The answers from the two different inquiries were also compared with each other. The study was realized with questionnaires at two different moments, right after the education and four months after the education. The result was analyzed by a qualitative theme method. Approximately four different themes were found for each question and these themes were the result. The result showed strongly that the education gave new realizations to the participants and that it had impact on their lives in practice. The new realizations were: mental training is simple, needed and it works. The main impacts were: everyday work with athletes got better, mental training became part of everyday training and the trainers developed professionally in a positive way. The result made it clear that mental training education gave impact. Interesting in the result was that most of the respondents were very experienced trainers and that they answered they had realized new things about mental training thanks to the education. This indicates that mental training education for trainers is necessary.</p>	
Keywords:	Mental training, evaluating impact, qualitative theme method, SportFocus.
Number of pages:	60
Language:	Finnish
Date of acceptance:	11.5.2012

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	3592
Tekijä:	Paula Solano
Työn nimi:	Psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikutuksen arviointi.
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Valmennustiimi SportFocus Oy
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikutusta osallistujiin. Tutkimus tehtiin toimeksiantajan, Valmennustiimi SportFocusin, järjestämän kouluttaja koulutuksen vaikutuksen arvioinnilla. Koulutukseen osallistui eri urheilulajien valmentajia sekä valmentajien kouluttajia. Opinnäytetyössä lähdetään liikkeelle psyykkisen valmennuksen määrittelemisestä sekä koulutuksen vaikutusten arvioinnin teoreettisesta katsauksesta. Tutkimuskysymykset ovat: 1.Osallistujien saamat oivallukset koulutuksesta? 2. Koulutuksen vaikutus osallistujiin? 3.Kahden eri kyselykerran vastauksien yhteneväisyydet? Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella avoimia kysymyksiä käyttäen kahtena eri ajankohtana; heti koulutuksen jälkeen sekä neljä kuukautta koulutuksen jälkeen. Vastaukset analysoitiin laadullisella teemoittelun menetelmällä. Vastauksista löytyi keskimääräisesti neljä eri teemaa kysymystä kohden, joista tulos muodostui. Tulos osoitti vahvasti, että koulutus antoi uusia oivalluksia osallistujille, sekä vaikutti heidän työhönsä käytännössä. Oivalluksista tärkeimmät olivat: psyykkinen valmennus on yksinkertaista, tarpeellista ja toimivaa. Vaikutuksen ydinkohdat huomattiin: parantuneena työskentelynä urheilijan kanssa, psyykkisen valmennuksen tuomisena osaksi arkea sekä valmentajien positiivisen, ammatillisen kehityksen. Psyykkisen valmennuksen koulutuksella oli paljon vaikutusta osallistujiin. Mielenkiintoista tuloksessa oli se, että useat vastaajista olivat hyvin kokeneita valmentajia ja vastasivat oivaltaneensa uusia asioita valmentamisen psyykkisestä puolesta. Tämä viittaa siihen, että psyykkisen valmennuksen koulutus valmentajille on tarpeellista.</p>	
Avainsanat:	Psyykkinen valmennus, vaikutuksen arviointi, laadullinen analyysi, Valmennustiimi SportFocus.
Sivumäärä:	60
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	11.5.2012

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	6
1 JOHDANTO.....	7
2 PSYKKINEN VALMENNUS URHEILUSSA.....	8
2.1 Urheilijoiden psyykinen valmennus Suomessa.....	10
2.2 Psyykinen valmennus valmentajan työkaluna.....	11
2.3 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus.....	12
2.4 SportFocus koulutus	13
3 KOULUTUKSEN ARVIOINTI.....	14
3.1 Arviointi Suomalaisessa peruskoulujärjestelmässä.....	14
3.2 Arviointi psyykkisessä valmennuksessa.....	15
3.3 Koulutuksen vaikutusten arviointi.....	15
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
5 MENETELMÄ.....	17
5.1 Laadullinen tutkimus	18
5.2 Kyselylomake	18
5.3 Tutkimusasetelma ja tulosten analysointi.....	20
5.4 Tutkimusetiikka	22
5.5 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti.....	22
6 TULOKSET	23
6.1 Minkälaisia oivalluksia osallistujat saivat psyykkisestä valmennuksesta.....	24
6.2 Miten koulutus vaikutti osallistujien työhön käytännössä.....	25
6.3 Kyselyiden vastausten vertailu keskenään	26
7 POHDINTA.....	29
7.1 Tutkimuksen päätulokset	29
7.2 Tulosten pohdinta	30
7.3 Jatkotutkimusaiheita	32
7.4 Koulutuksen hyödyllisyys	33
7.5 Tutkimusmenetelmän kriittinen tarkastelu	33
7.6 Tutkimuksen työelämäyhteys ja ajankohtaisuus	36
LÄHTEET	38
LIITE 1	42
LIITE 2.....	45
LIITE 3.....	54

ESIPUHE

Työssäni urheilijoiden psyykkisenä valmentajana minulta usein kysytään kahta asiaa: mitä psyykkinen valmennus oikein on sekä mitä hyötyä psyykkisestä valmennuksesta on urheilijalle? Kirjoittaessani tätä esipuhetta sain tekstiviestin urheilijalta, jonka psyykkisenä valmentajana toimin. Tapasin hänet viimeksi muutama päivä sitten ja valmistauduimme edessä oleviin isoihin kilpailuihin. Tekstiviestissä urheilija kertoi, että oli aikonut luovuttaa kesken kilpailun, mutta oli muistanut keskustelumme ja tsempannut loppuun asti. Tulos oli voitto isolla marginaalilla toiseksi tulleeeseen. Tässä tapauksessa urheilija koki hyötyneensä psyykkisestä valmennuksesta.

Kyselijöille vastaan, että urheilijoiden psyykkinen valmennus on jokaisen urheilijan kohdalla hieman erilaista, mutta sillä tähdätään samaan maaliin – urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkisten ominaisuuksien huomioimiseen harjoituksissa ja kilpailuissa. Psyykkisen valmennuksen vaikutus urheilijaan on aina tilannekohtaista. Tärkeintä on urheilijan *oma tunne* siitä, että hän hyötyy psyykkisestä valmennuksesta. Joskus hyöty ilmenee parantuneena suorituksena tai tuloksena, toisinaan se näkyy kykynä hallita omaa mieltä tai se saattaa olla parhaan mahdollisen vireystilan löytämistä ja ylläpitämistä harjoituksissa sekä kilpailuissa.

1 JOHDANTO

Huipulle tähtäävät urheilijat harjoittavat perinteisesti paljon fyysisiä ja teknisiä ominaisuuksia, mutta myös psyykinen valmentautuminen on tullut osaksi urheilijoiden kokonaisvaltaista valmistautumista (Fallby 2004 s.18). Weinberg ja Gold (2007) määrittelevät urheilupsykologian tieteenalaksi, joka tutkii ihmisiä ja heidän käyttäytymistään urheiluun liittyvissä tilanteissa. Käytännön työssä, esimerkiksi psyykkisenä valmentajana, hyödynnetään urheilupsykologian tuottamaa tieteellistä tietoa (Weinberg & Gold 2007). Psyykkisen valmennuksen hyötyjen tutkiminen on yksi keskeisistä urheilupsykologian tutkimusalueista ja tarkoituksena on tuoda teoria ja käytäntö yhteen niin, että teoria voi auttaa ymmärtämään käytännön ilmiöitä ja niiden syitä. Psyykinen valmennus on urheilupsykologisen tiedon hyödyntämistä urheilijan psyykkisiä valmiuksia ja ominaisuuksia kehitettäessä. (Moran 2004 s.14, 20)

Tässä tutkimuksessa etsitään vastausta sille, millaisia oivalluksia psyykkisen valmennuksen koulutukseen osallistuneet saivat sekä vaikuttiko koulutus heidän käytännön toimintaansa. Tutkimus antaa tietoa psyykkisestä valmennuksesta psyykkisen valmennuksen koulutusta harjoittaville ja sitä vastaanottaville osapuolille siitä, millaista vaikutusta psyykkisen valmennuksen koulutuksesta oli käytännössä. Tutkimus on tilaustyö (SportFocus) ja antaa työn tilaajille tietoa heidän koulutuksensa vaikutuksesta, joka puolestaan vaikuttaa siihen miten koulutusta kehitetään jatkossa. Tutkimuksen aloitusvaiheessa on otettava huomioon myös mahdollinen negatiivinen tulos; että psyykkisen valmennuksen koulutuksella ei ole vaikutusta osallistujiin.

Koulutus, jonka vaikutusta tutkitaan, pidettiin eri lajien urheiluvalmentajien kouluttajille sekä valmentajille. Koulutuksen tavoitteena oli auttaa valmentajien kouluttajia ymmärtämään psyykkistä valmennusta, miten sitä toteutetaan käytännössä ja kuinka valmentajat voivat sitä hyödyntää.

2 PSYKKINEN VALMENNUS URHEILUSSA

Psyykinen valmennus pohjautuu urheilupsykologian tutkimukseen siitä, miten psyykkiset ominaisuudet vaikuttavat urheilijan fyysiseen suoritukseen sekä miten urheileminen vaikuttaa ihmisen psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin (Weinberg & Gold 2007 s.4). Hassmen et al. (2003 s.336) määrittelee psyykkisen valmennuksen tarkoitukseksi urheilijan psyykkisten valmiuksien ja ominaisuuksien vahvistamisen sekä kehittämisen ja sitä kautta tähdätään urheilusuorituksen parantamiseen.

Moran (2004 s.13) toteaa, että urheilupsykologian kenttä on vaikea määrittellä tarkasti. Moran esittää kolme kriteeriä urheilupsykologian määrittämiselle: urheilupsykologia on tiede, siihen liittyy urheilu - sekä harraste- että kilpaurheilu, ja kolmanneksi urheilupsykologia on samanaikaisesti sekä tiede että ammatti. Urheilupsykologian ollessa sekä tiede että ammatti sisältää se teoreettisia sekä hyvin käytännönläheisiä osia. (Moran 2004 s.14) Fallbyn (2004 s.14) mukaan teoria ja käytännöntyö ovat keskenään hyvin riippuvaisia ja ruokkivat toinen toisiaan. Tässä tutkimuksessa urheilua tarkastellaan kilpa- ja huippu-urheiluna.

Psyykinen valmennus on urheilupsykologian hyödyntämistä urheilijoiden kanssa toimittaessa valmentajana, kouluttajana ja konsulttina. Urheilijat saavat psyykkisen valmentajan avulla tietoa ja osaamista siitä kuinka he voivat käytännössä kehittää psyykkisiä valmiuksiaan ja ominaisuuksiaan. Psyykkisen valmennuksen hyötyjä tutkitaan urheilupsykologiassa hakemalla näyttöä esimerkiksi sille, minkälaisella psyykkisellä valmentautumisella on urheilijan suoritusta parantava vaikutus tai mitkä psyykkiset ominaisuudet ovat tärkeitä missäkin urheilulajissa. (Moran 2004 s.14,18) Suorituksiin vaikuttaa aina moni muukin asia kuin psyykinen valmennus ja psyykinen valmennus on nähtävä osana kokonaisuutta (Fallby 2004 s.32). Moran (2004 s.18) mukaan psyykkisen valmentautumisen tulisi olla systemaattista ja pitkäkestoista, jotta siitä olisi suurin mahdollinen hyöty urheilijalle.

Psyykkisen valmentautumisen hyötyjä on pystytty tieteellisesti todentamaan mielikuvaharjoittelua tutkittaessa (Olsson 2010). Tutkimuksessaan Olsson (2010) tutki mitä urheilijan aivoissa tapahtuu kun urheilija mielikuvissa suorittaa fyysistä liikettä

ilman, että liikettä tehdään samalla käytännössä. Olsson (2010) sai tutkimuksessaan selville, että tutun ja jo osatun liikkeen toistaminen mielikuvissa parantaa urheilijan fyysistä suorituskykyä kyseistä liikettä tehdessä. Moran (2004 s.141) toteaa, että mielikuvaharjoittelusta on ristiriitaisia tutkimustuloksia, joiden yhteenveto on se, että mielikuvaharjoittelusta on pientä positiivista vaikutusta fyysiseen suoritukseen.

Sisäisen puheen merkitystä urheilijan suorituksessa on tutkittu. Hatzigeorgiadis et al. (2011) selvittivät urheilijan sisäisen puheen edesauttavan uusien hienomotoristen taitojen oppimista. Sisäisellä puheella tarkoitetaan urheilijan itselleen antamia ohjeita, positiivista ajattelua ja suorituksen läpikäyntiä mielessä (Hatzigeorgiadis et al. 2011). Malouff ja Murphy (2006) tutkivat myös sisäisen puheen vaikutusta ja tutkimuksessaan huomasivat sisäistä puhetta hyödyntävien urheilijoiden suoriutuvan kilpailuissa paremmin kuin vertailuryhmän urheilijat, jotka eivät käyttäneet sisäistä puhetta tietoisesti. Gelinas ja Munroe-Chandler (2006) tutkivat jääkiekkomaalivahtien säännöllistä psyykkisten ominaisuuksien harjoittamista ja huomasivat harjoittelun vaikuttavan positiivisesti maalivahtien suorituksiin.

Olympiaurheilijoiden psyykkisen valmennuksen vaikutuksia on tutkittu. Blumenstein ja Lidor:in (2007) tutkimuksesta israelilaisten urheilijoiden neljän vuoden valmistautumisesta Pekingin olympialaisiin ilmenee, että psyykkisen valmennuksen tulisi kulkea käsi kädessä muun harjoittelun kanssa ja olla itsestään selvä osa olympiaurheilijoiden valmentautumista. Lajivalmentajien yhteistyö psyykkisten valmentajien kanssa on tärkeää, jotta psyykkisen valmennuksen tavoitteet saavutetaan. (Blumenstein & Lidor 2007) Kiinalaisen olympiajoukkueen menestyksen ja psyykkisen valmennuksen yhteyttä tutkittiin Pekingin olympialaisissa 2008 (Matikka 2009). Kiinalaisen olympiajoukkueen kanssa työskenteli 32 urheilupsykologia systemaattisesti ja pitkäkestoisesti (2 kk – 4 vuotta). Teemoina psyykkisessä valmennuksessa olivat esimerkiksi: itseluottamus, tavoitteen asettelu sekä kommunikointi. Kiinalainen olympiajoukkue voitti 51 kultamitalia Pekingissä, näistä 47 (eli 92,1 %) oli psyykkistä valmennusta vastaanottaneiden urheilijoiden saavuttamia. (Matikka 2009)

2.1 Urheilijoiden psyykkinen valmennus Suomessa

Suomessa psyykkistä valmennusta on tietoisesti hyödynnetty vuodesta 1964 lähtien ja sen jälkeen psyykkinen valmennus on hitaasti tullut tunnetummaksi, hyväksytyimmäksi, osaksi valmennusta sekä kilpaurheilua. Psyykkisen valmennuksen tarve on kasvanut Suomessa urheilijoiden välisen kilpailun lisääntyessä niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. (Heino 2000 s.13)

Psyykkisen valmennuksen hyötyjen ja vaikutusten todentaminen onkin erittäin tärkeää vaikkakin tieteellisesti haastavaa, sillä usein vaikutus ilmenee hyvin ei-konkreettisella tavalla, esimerkiksi urheilijan mielessä tapahtuneina asioina, jotka vaikuttavat urheiluun (Liukkonen 1995 s.145). Liukkonen ja Jaakkola (2003 s.201) toteavat, että yhtenä mahdollisena syynä psyykkisen valmennuksen vähäisyyteen on puutteellinen näyttö sen vaikutuksesta suorituskykyyn.

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on urheilijan tukeminen tämän urheilu-uralla sekä muussa elämässä; auttaminen kehittymään urheilijana ja ihmisenä sekä valmentamaan parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Urheilijan elämä on muutakin kuin urheilua ja asioiden, sekä mielen, tulisi olla tasapainossa, jotta harjoittelu ja kilpaileminen onnistuvat. Psyykkisessä valmennuksessa autetaan urheilijaa itse oppimaan keinoja, joilla parantaa itsetuntemustaan, itseohjaavuuttaan, näkemyksiään sekä sietämään elämän ja urheilun epävarmuutta ja ongelmia. (Närhi & Frantsi 1998 s.15–16)

Psyykkisten taitojen harjoittamisen tulisi kulkea käsi kädessä fyysisen harjoittelun kanssa (Jaakkola & Liukkonen 2003 s.205). Näin tehtiin tanssiurheilijoiden maajoukkueleirillä, missä psyykkisen valmennuksen käytännön toteutus pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi ja kiinteäksi osaksi harjoittelua (Arajärvi 2010). Fyysisen harjoitusten lomassa urheilijat harjoittelivat psyykkisen valmennuksen käytäntöjä yhdessä valmentajiensa kanssa, psyykkistä harjoittelua oli yhtä paljon suhteessa fyysiseen harjoitteluun. Heti seuraavissa harjoituksissa he kokeilivat oppimiansa psyykkisen valmennuksen oppeja käytännössä. Projektiin osallistuneet

urheilijat kokivat harjoittelunsa laadun parantuneen niin fyysisellä kuin psyykkisellä puolella. (Arajärvi 2010)

2.2 Psyykkinen valmennus valmentajan työkaluna

Valmentaja ja urheilija tekevät psyykkistä valmentautumista aina jollakin tavalla, tietoisesti tai tiedostamatta, sillä kaikki yhteistyö ja harjoittelu sisältää psyykkisiä elementtejä (Liukkonen & Jaakkola 2003 s.201). Millaista tiedostamaton käyttäytyminen ja psyykkinen kohtaaminen urheilijan ja valmentajan välillä on, riippuu pitkälti siitä millainen ihminen valmentaja on ja millaisia uskomuksia ja näkemyksiä hänellä on valmentamisesta, urheilijoistaan ja itsestään (Liukkonen & Jaakkola 2003 s.69). Howland (2006) toteaa artikkelissaan valmentajien olevan avainasemassa urheilijoiden psyykkisten taitojen kehittämiseksi. Valmentajat voivat omilla, hyvillä psyykkisen valmennuksen taidoilla auttaa urheilijoita oppimaan ja käyttämään psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja (Howland 2006). Valmentajien oma mieliala ja mielentila ovat myös tärkeitä valmennustilanteissa, sillä ne välittyvät vielä vahvemmin kuin käytetyt sanat ja menetelmät urheilijalle (Kramer 2011 s. 170). Valmentajat hyötyvät myös itse psyykkisen valmennuksen keinoista, joita he käyttävät itseensä valmennustilanteissa (Hutchings et al. 2008).

Valmentajille suunnattua psyykkisen valmentamisen tutkimusta tarvittaisiin enemmän (Williams & Kendall 2007). Wann ja Church (1998) huomasivat tutkimuksessaan, että urheilijoiden mukaan tuominen valmentajien psyykkisen valmennuksen kehittämisprojektiin oli hyvin suotavaa. Valmentaja, urheilupsykologi ja urheilija voivat yhdessä analysoida psyykkisen valmennuksen toimivuutta ja urheilijan ehdotusten pohjalta valmentajan ohjaamaa psyykkisen valmennuksen ohjelmaa voitiin parantaa vielä entisestään (Wann & Church 1998).

Vaikka monet urheilijat ja valmentajat uskovat psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen olevan ratkaisevia kilpailuissa vain harva hakeutuu psyykkisen valmennukseen. Usein syynä on se, että vaikka psyykkinen valmennus koetaan tärkeäksi, sitä ei täysin ymmärretä käytännötasolla ja siksi sitä ei käytetä. (Gee 2010) Valmentajat, myös psyykkiseen valmennukseen kyseenalaistavasti suhtautuvat, huomaavat usein ilokseen

jo tekevänä tietämättään psyykkistä valmennusta. Tämä innostaa valmentajia käyttämään psyykkistä valmennusta entistä tietoisemmin ja systemaattisemmin, joka näkyy positiivisesti urheilijan suorituksissa sekä tuloksissa. (Voight 2005)

Valmentajan olisi osattava kasvattaa urheilijoiden tietoisuutta siitä, miten he voivat auttaa itseään psyykkisesti ja milloin he sabotoivat omaa suoritustaan psyykkisesti. Ensin tulee urheilijan oma ymmärrys sen hetkisestä tilanteesta, sitten urheilija opettelee taidot joista on hyötyä. (Voight 2005) Parhaassa tapauksessa valmentaja osaa katsoa urheilijan kehitystä kokonaisvaltaisesti ja tukea kehityksen eri puolia pitäen ne tasapainossa. Hyvä valmentaja miettii myös omaa valmennusfilosofiaansa sekä tapojaan ja pyytää rehellistä palautetta valmennettaviltaan. Valmentaja työskentelee yhdessä urheilijoiden kanssa, jotka omalla tiedollaan ja taidollaan myös ovat osa valmennusprosessia. (Närhi & Frantsi 1998 s.33-35,39)

Valmentajan kiinnostus ja kouluttautuminen psyykkisen valmennuksen puolella ovat tärkeitä elementtejä hyvän valmentajan kehityksessä. Valmentajat voivat itse hakeutua psyykkisen valmennuksen koulutukseen tai voivat saada oppinsa perinteisemmissä valmentajakoulutuksissa, joissa urheilupsykologian asiantuntijat ovat mukana tuomassa oman alansa tietoa valmentajille. (Närhi & Frantsi 1998 s.25)

Suomen psykologiliiton psyykkisen valmennuksen toimikunnan selvitys keväällä 2010 kartoitti huippu-urheilijoiden näkemyksiä psyykkisestä valmennuksesta. Vastanneiden huippu-urheilijoiden mielestä psyykkistä valmennusta tulisi kehittää lisäämällä psykologian opetusta ja psyykkisen valmennuksen koulutusta eri lajien valmentajille. Psyykkisen valmennuksen haluttaisiin olevan itsestään selvä osa valmennusta. (Matikka 2010)

2.3 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

Suomalainen urheiluvalmentajien koulutus on alkanut seuroissa, lajiliitoissa sekä urheilun eri organisaatioissa. Valmentajien koulutuksella on pyritty ammattimaisempaan työskentelyyn ja valmentajien johdonmukainen kouluttaminen on osa tätä kehitystä. VOK tarkoittaa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanketta (2005–2010), jota

ovat vieneet yhdessä eteenpäin Suomen Liikunta ja Urheilu, Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea, Suomen Kuntoliikuntaliitto ja Suomen Valmentajat. (VOK 2008)

VOK-hanke käynnistyi vuonna 2004 ja sen lähtökohtana oli selvittää Suomalaisen valmennuskoulutuksen silloinen tila sekä kehittää yhtenäinen tutkintorakenne valmentajakoulutukselle. Vuonna 2010 valmistunut ja vakiintunut ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen rakenne on selkeyttänyt ja yhdistänyt alan kenttää. Osallistuminen koulutuksiin on tehty helpoksi ja vuorovaikutus sekä aktiivisuus kentällä on parantunut. (VOK 2008)

Valmentajien osaamisen kehitys on tärkeää; mitä laadukkaampi valmennus ja osaava valmentaja sitä paremmin urheilijat kehittyvät ja pärjäävät. Valmentajien toimintaa tulee myös arvioida, jotta virheet voidaan minimoida ja valmennusta kehittää. (VOK 2008)

VOK-koulutuksen kehittämishanketta on arvioitu sen vaikuttavuuden kannalta (Aarresola 2010). Tutkimuksessa on seurattu koulutuksen syy - seuraussuhdetta; kuinka koulutus on vaikuttanut ja miten vaikutukset ovat syntyneet. Arvioinnissa peilataan vaikuttavuutta hankkeen toimintalogiikkaan ja tutkimusta on toteutettu sekä kyselyiden että haastattelujen muodossa ja erilaisia materiaaleja hyväksi käyttäen. VOK-hankkeen ollessa vielä keskeneräinen ja kehityksen alla sen vaikuttavuuden arviointi auttoi viemään kehitystä oikeaan suuntaan sekä huomaamaan hankkeen heikkouksia. (Aarresola 2010)

2.4 SportFocus koulutus

Tutkimuksen kohteena oli Valmennustiimi SportFocus Oy:n järjestämä kouluttajakoulutus: psyykinen valmennus osana valmennustyötä, joka perustuu VOK perusteissa kirjattuihin psyykkisen valmennuksen osaamistavoitteisiin. Koulutuksen tavoitteena on pätevöittää tämän alueen osaamistavoitteiden ja oppimis- ja arviointitehtävien hallintaan ja suunnitteluun. Koulutuksen tavoitteet, sisältö ja työskentelytavat löytyvät tarkemmin liitteistä 1. Koulutus oli perustason koulutus.

Olin itse mukana koulutuksessa molempina kertoina ja näin millaista koulutus käytännössä oli. Ensimmäinen päivä aloitettiin miettimällä mitä urheilupsykologia ja psyykinen valmennus ovat. Käytännön vinkkien, esimerkkien ja työkalujen avulla käytiin läpi psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja, joita urheilijat voivat kehittää itsessään valmentajiensa avulla. Myös eri ikäkaudet ja niiden tuomat tarpeet psyykkiseen valmennukseen huomioitiin. Kurssilaisille esiteltiin SportFocuksen tekemä 4-taso malli, joka kuvastaa psyykkisten taitojen hallintaa ja kehittymistä eri tasoilla – valmiudet, perustaidot, huipputaidot. Kotitehtäviä annettiin tehtäväksi sen kahden viikon ajalle, joka koulutuskertojen välissä oli.

Toinen kerta aloitettiin käymällä läpi kotitehtäviä pienryhmissä. Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen läpikäyntiä jatkettiin eri osa-alueilta kuin ensimmäisellä kerralla. Kouluttajat esittelivät kaksi case-tapausta sekä antoivat vinkkejä psyykkisen valmennuksen toteuttamiseen käytännössä. Osallistujat täyttivät lopputyökyselyn ja kurssin arviointilomakkeen ja päivä lopetettiin käytännön rentoutumisharjoituksella.

3 KOULUTUKSEN ARVIOINTI

Tässä luvussa tarkastellaan arviointia ja sen käyttöä koulutusta sekä psyykkistä valmennusta arvioitaessa. Psyykkisen valmennuksen kouluttajakoulutus ei ole samanlaista kun opetus kouluissa, mutta koska kouluopetuksen arviointia varten on hyvät parametrit olemassa, käytän sitä pohjana arvioinnin teoreettiselle pohdinnalle.

3.1 Arviointi Suomalaisessa peruskoulujärjestelmässä

Suomalaisessa peruskoulujärjestelmässä on tapahtunut muutosta ja kehitystä vuosikymmenten aikana, sillä koulutuksen sisältöä ja vaikuttavuutta on arvioitu säännöllisesti. Arviointien tuloksien mukaan koulutusta on pyritty kehittämään ja muuttamaan oikeaan suuntaan. (Efektia 2003)

Koulujen lakisääteinen velvoite on tehdä itsearviointia ja toiminnan vaikuttavuuden arviointia sekä osallistua ulkoiseen arviointiin. Itsearviointi on kouluyhteisön omien

jäsenien suorittamaa ja ulkoinen arviointi koulusta riippumattoman tahon suorittamaa. Arvioinnin tulee olla monipuolista, avointa ja oikeudenmukaista, tulokset tulee julkaista ja niiden on oltava luotettavia ja vertailukelpoisia. Arvioinnin keskeinen tavoite koulutoimessa on seurata kuinka koulutukselle asetetut tavoitteet toteutuvat käytännössä sekä kuinka toimintaa voidaan kehittää. (Efektia 2003 s. 8-9)

3.2 Arviointi psyykkisessä valmennuksessa

Arviointia tulisi aina pyrkiä tekemään mahdollisimman objektiivisesti, muistaen kuitenkin että arviointi ei ole koskaan täysin objektiivista. Jokainen toteuttaa arviointia omassa elämässään ja työssään sitä usein sen enempää miettimättä. Arvioija tekee arviointia aina omista lähtökohdistaan, niitä ei pysty koskaan täysin välttämään, mutta ne voi tiedostaa. Arvioinnista pitää hyötyä, jotta sitä kannattaa tehdä. Hyödyn saamiseksi on arviointiprosessi tehtävä hyvin; arvioinnin perusasiat ja käytännöt ovat hyvin samankaltaisia arvioinnin kohteesta riippumatta. (Aalto-Kallio et al. 2009 s.9.-11)

Psyykkisen valmentajan työn hyödyllisyyden, jatkuvuuden ja uskottavuuden takaamiseksi on mietittävä miten työn tuloksia voi arvioida objektiivisesti. Usein arviointi tapahtuu kysymällä urheilijoilta sekä valmentajilta miellyttikö psyykkisen valmentajan työpanos vai ei; kokivatko he sen tarpeelliseksi vai ei. (Liukkonen 1995 s.144-145) Tutkimusta tehdään urheilupsykologiassa ja sen pohjalta urheilupsykologia on tieteenä kehittynyt (Moran 2004 s.18). Valmennusprosessin onnistumisen kannalta olisi tärkeää saada palautetta toiminnasta sekä pystyä määrittelemään sen tarpeellisuus. Usein hyödyn huomaa kun urheilija pystyy itse tekemään psyykkistä havainnointia itsestään, kun psyykinen valmentaja on tehnyt itsestään tarpeettoman. (Närhi & Frantsi 1998 s.19)

3.3 Koulutuksen vaikutusten arviointi

Arvioitaessa jonkin asian vaikutusta on syytä pohtia ensimmäiseksi asioiden syyn ja vaikutuksen välisiä suhteita. Kausaalisia suhteita voi lähteä miettimään filosofian näkökulmasta ja kyseenalaistaa jopa koko kausaalisuuden olemassaolon eli sen, onko joku asia aina seurausta jostain toisesta asiasta vai tapahtuvatko (kaikki) asiat vain

sattumalta (Virtanen 2007 s.96). Tässä tutkimuksessa arvioidaan tuloksia olettaen, että on olemassa syy - vaikutus suhde. Tämä suhde on psyykkisen valmennuksen koulutuksen suhde lopputuloksiin - mitä tapahtuu sen ansiosta, että on käyty psyykkisen valmennuksen koulutus.

Kriittisyys on tärkeää mietittäessä vaikutuksen arviointia ja on huomioitava mahdolliset arviointiin vaikuttavat haasteet. Kriittisyyttä voi miettiä kyseenalaistamalla vastauksia, seurauksia, tuloksia sekä itse toimintaa. Tahattomat vaikutukset tulisi myös huomioida arvioinnissa, olivatpa ne sitten myönteisiä tai kielteisiä. Tahattomilla vaikutuksilla tarkoitetaan niitä vaikutuksia, joita toiminta on aiheuttanut ilman, että sen oli tarkoitettu niin tekevän. Tutkimuksessa olisi hyvä yrittää selvittää myös mahdollisia muita muutokseen vaikuttaneita asioita. (Virtanen 2007 s. 110)

Tutkimukseen tarvittavan aineiston saaminen voi myös vaikuttaa arviointiin, vaikutuksen arviointiin kun tarvitaan riittävästi kohderyhmäläisten vastauksia. Tutkittaessa koulutuksen vaikutusta valmentajien työskentelyyn psyykkisen valmennuksen puolella on myös huomioitava mahdollisuus että, vaikka valmentajat itse kokevat muutoksen voi olla että valmennettavat eivät sitä huomaa tai huomaavat sen vasta pidemmän ajan kuluttua. (Virtanen 2007 s. 109) On mahdollista, että heti koulutuksen päätyttyä valmentajat ovat innostuneita uusista työkaluistaan ja ottavat ne käyttöön. Tilanne saattaa olla erilainen vuoden kuluttua kun alkuinnostus on haihtunut.

Syy - vaikutussuhteisiin pohjautuva vaikutusten tutkimus voidaan muokata vaikutuksen tutkimukseksi, silloin kun vaikutuksia koskevat kysymykset ovat tutkimuksessa keskeisiä. Tällöin tutkimuksessa arviointia käytetään: 1. Tiedon keräämiseen ja välittämiseen sekä ajatusten herättämiseen 2. Auttaa kehittämään käytettäviä arviointikriteereitä niin että, pystytään mittaamaan olennaisia asioita 3. Antaa tietoa siitä kuinka koulutus toimii ja miten sitä pitäisi muuttaa 4. Osoittaa ja tulkitsee myös koulutuksen sivuvaikutuksia. (Dahler-Larsen 2005 s.23–24) Kaikki neljä kohtaa ovat tärkeitä tämän tutkimuksen kannalta ja sen lopputuloksia ajatellen tärkeitä mittareita.

Opetuksen vaikutuksien arvioinnissa kriteereinä eli indikaattoreina toimivat: yksilön kasvu, oppimissaavutukset, työelämän tarpeet ja kulttuurin kehittyminen (Niemi &

Louekoski 1995 s.157). Samoja kriteereitä voisi helposti lainata psyykkisen valmennuksen koulutukseen; yksilön eli valmentajan kasvu omassa roolissaan, oppimissaavutukset eli koulutuksen jälkeen parempi valmius psyykkiseen valmennukseen omassa työssä, työelämän tarpeet täyttyvät valmentajan ollessa urheilijan läheisin yhteyshenkilö. On myös tärkeää, että valmentaja osaa itse käyttää psyykkistä valmennusta. Lopuksi vielä kulttuurin kehittyminen: seuran, lajin, valmennussuhteen tai muun vastaavan oman kulttuurin kehittyminen valmentajan koulutuksen seurauksena.

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoitus on arvioida SportFocuksen - psyykkinen valmennus osana valmennustyötä - kouluttajakoulutuksen vaikutusta osallistujiin. Kolme tutkimuskysymystä, joihin etsin vastausta:

- 1. Minkälaisia oivalluksia osallistujat saivat psyykkisestä valmennuksesta koulutuksen aikana ja sen jälkeen?*
- 2. Miten koulutus vaikutti osallistujien työhön käytännössä?*
- 3. Minkälaisia yhtäläisyyksiä vastauksissa ilmeni ensimmäisen ja toisen kyselykerran välillä?*

5 MENETELMÄ

Laadullisen tutkimuksen käyttö urheilupsykologiassa ei ole kovin yleistä. Suurin osa urheilupsykologian tutkimuksista tehdään määrällisinä tutkimuksina. Tämä saattaa olla syynä sille, että urheilupsykologiaa kohtaan on epäilyjä ja ihmettelyä. Laadullista tutkimusta useammin käyttämällä urheilupsykologinen tutkimus antaisi syvempää ymmärrystä aiheesta ja veisi sen lähemmäs ihmisten omaa kokemusta ja ajattelua. (Crust & Nesti 2006)

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi, missä aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse. Tutkimustoiminta on eräänlainen oppimisprosessi, missä tulkinnat, näkökulmat ja ymmärrys tutkimukseen syntyvät pikkuhiljaa tutkimuksen edistyessä. (Aaltola & Valli 2010 s. 70)

Kananen (2010 s.41–42) listaa viisi eri tapaa soveltaa laadullista tutkimusta:

1. Halutaan ymmärtää tuntematonta ilmiötä
2. Ilmiöstä halutaan saada syvällisempi näkemys
3. Uuden teorian luominen, joko tyhjiöstä tai vanhaa teoriaa parantelemalla
4. Triangulaatio eli kolmiomittaus, päämääränä ilmiön selittäminen
5. Ilmiöstä tuotetaan hyvä kuvaus

Omaan tutkimukseeni liittyvät kohdat 1, 2 ja 5. Osittain on kyseessä uusi ilmiö (kohta 1), josta halutaan kokonaiskäsitys. Tällöin kyseeseen tulee vain laadullinen tutkimus (Kananen, 2010, s.41). Tutkimuksessa käytetään taustana yleisluontoisia teorioita (kohta 2) joihin haetaan syvällisempää näkemystä ja ilmiön sanallista kuvausta. Sanallinen kuvaus on kokonaisvaltainen, mutta ei yhtä tarkka kuin numeraalinen määrällinen kuvaus (Kananen, 2010, s.42). Hyvä kuvaus on mahdollisimman helppo ymmärtää (kohta 5), tosin se riippuu aina myös ymmärtäjästä (Kananen 2010 s.42).

5.2 Kyselylomake

Yksi perinteisimmistä tutkimustavoista on kyselylomakkeen käyttö. Kyselylomake mahdollistaa tutkimukseen osallistumisen kaikille koulutukseen osallistuneille. Kyselyyn vastatessaan henkilöt antavat oman näkökulmansa asioihin tehokkaalla ja käytännöllisellä tavalla, kysely voidaan nähdä helppona ja anonyymina tapana osallistua tutkimukseen. Kyselylomakkeen käytön heikkouksia ovat: ettei aina ole selvää kuinka paneutuneesti vastaajat ovat vastuksiaan miettineet, ovatko he ymmärtäneet kysymykset oikein ja vastaavatko kaikki, joille kysely on lähetetty. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 195)

Tämän tutkimuksen laajuuteen ja luonteeseen sopi parhaiten kyselylomakkeen käyttö, se oli käytännöllisin tapa toteuttaa tämä tutkimus.

Kyselyn avulla selvitetään usein vastaajien mielipidettä, tietoja, asenteita ja arvoja sekä miten tutkittavat asiat vastaajien mielestä ovat. Vastaukset saattavat olla hyvinkin pinnallisia ja jopa olla vastaajan antamia tietyn roolin puitteissa. On myös miettimisen arvoista, kuinka paljon vastaajat tietävät kysyttävästä asiasta, mikä on heidän tietonsa ja taitonsa taso sekä tausta. (Uusitalo 1998 s.92-93)

Kysymysten valinta, järjestys ja asettelu sekä vastaustapojen ja -vaihtoehtojen miettiminen ennalta on tärkeää, kuinka nämä vaikuttavat tulosten saamiseen ja tulkittavuuteen (Aaltola & Valli 2010 s. 236). Tutkimuksessa kysymysten järjestys mietittiin mahdollisimman loogiseksi ja kysymysmäärää pidettiin kohtuullisena.

Avoimet kysymykset antavat vastaajille mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin, eivätkä ehdota valmiita vastauksia. Avoimet kysymykset osoittavat vastaajan ajattelun mielestä tärkeät asiat sekä tietämyksen asiasta, paljastaa motivaatioon liittyviä seikkoja sekä vastaajan viitekehyksiä. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 201) Kysymykset voivat olla avoimia tai valmiiksi strukturoituja. Avoimet kysymykset olivat tässä tutkimuksessa tietoinen valinta ja ehdottoman tärkeitä, jotta vastauksiin saatiin moninaisuutta ja tutkittavien omia näkökulmia. Kyselylomakkeet löytyvät liitteestä 3. Koska vastaajia oli maksimissaan 23 henkilöä kyselylomakkeiden arviointi ja tulosten esittäminen laadullisin menetelmin oli mahdollista (Tuomi 2008 s. 95). Kyseessä oleva pieni kyselyaineisto ei anna mahdollisuutta käyttää tilastollisia menetelmiä (Kananen 2010 s.67).

Ennen tutkimuksen tekemistä käytännössä eli aineistonkeruuta on mietittävä ongelmanasettelu, tieteenfilosofiset valinnat, menetelmävalinnat sekä teoreettinen ymmärrys (Hirsjärvi et al. 2009 s. 124). Menetelmää valitessa mietin myös haastattelua, mutta se olisi ollut käytännössä liian vaikea toteuttaa. En aseta tutkimukselle hypoteesia vaan haen ennemminkin kuvailevaa tietoa asiasta.

Tutkimus on valintojen tekemistä ja kaikki tehdyt valinnat vaikuttavat tutkimuksen lopputulokseen. On selvää, että eri lähestymistavoilla tutkimuksesta tulee erilainen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tutkimus olisi parempi tai huonompi kuin toisenlaisella lähestymistavalla tehty tutkimus. Ontologia ja epistemologia ovat haastavia käsitteitä Määritän ontologian tässä tutkimuksessa ihmiskäsitykseksi ja epistemologian oikean menetelmän valinnaksi. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 130)

5.3 Tutkimusasetelma ja tulosten analysointi

Analyysi on koko tutkimuksen huipentuma: siihen tähdätään jo suunnitteluvaiheessa. Analyysivaiheessa nähdään ovatko valitut metodit ja kysymykset toimineet toivotulla tavalla. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 221) Analyysissä tutkija tekee omia johtopäätöksiä, jotka voivat hyvin erota tutkittavien ja tutkimusta lukevien tulkinnoista. Tosiasioistakin voi syntyä erilaisia näkemyksiä, joten on tärkeää löytää tutkimuksessa synteesejä eli kirkkaita vastauksia asetettuihin ongelmiin. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 229-230)

Tutkimuksen tuloksia analysoitiin teemoittelun menetelmällä. Teemoittamisella tarkoitetaan tekstin pelkistämistä etsimällä tekstin sisällössä toistuvia merkityksellisiä kohtia. Etsin teemoja sen pohjalta, mistä informantit eli tutkittavat kirjoittavat vastauksissaan Teemoittamisessa on tärkeää pysyä uskollisena tekstin sisällölle. Olen kirjoittanut kaikki teemojen sisällöt alkuperäisten vastausten muodossa ja tehnyt melko lyhyitä jaotteluja. Esille tulevista teemoista oli tarkoitus rakentaa mahdollisimman johdonmukainen näkemys tutkimuksen tuloksesta. (Aaltola & Valli 2001 s.53–54)

Kysely toteutettiin ensimmäisen kerran toisen koulutuspäivän loppupuolella 1.10.2011. Vastaamiselle varattiin aikaa 20 minuuttia. Toinen kysely toteutettiin sähköpostilla helmikuussa 2012. Sähköposti valittiin kyselyn toteuttamiseen osallistujien toiveesta. Tietojen täydentämistä tein niin, että lähetin kolme muistutusta kyselyyn vastaamisesta toisella kyselykerralla. Aineiston järjestely tiedon tallennusta ja analyysia varten tapahtui lomakkeiden läpikäymisellä, varastoimisella ja tulosten ylöskirjaamisella. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 222)

Vastaukset löytyvät liitteestä 2 alkuperäisessä muodossa, joitain muutoksia olen vastauksissa tehnyt, jos olisi tullut laji tai vastaajan edustama taho esille vastauksesta. Olen myös korjannut kirjoitusvirheet, sekä kääntänyt vastaukset suomeksi jos ne oli annettu jollain muulla kielellä. Kaikki koulutukseen osallistuneet ymmärsivät suomea, mutta yksi osallistuja vastasi mielummin äidinkielellään, joka oli muu kuin suomi.

Valitsin taustatiedoista muuttujiksi vastaajan sukupuolen ja valmentajakokemuksen. Sukupuoli on yleisesti kiinnostava muuttuja vastauksia tulkitessa. Kokemusvuodet valmentajana taas saattavat vaikuttaa siihen, kuinka koulutuksen vaikutus koetaan – onko koulutuksella enemmän vaikutusta heihin, jotka ovat olleet kauemmin vai lyhyemmän aikaa valmentajina ja/tai lajikouluttajina. En erittele heitä, ketkä eivät toimi lajikouluttajina, vaan ainoastaan valmentajina, sillä se olisi eettisesti väärin vastaajien kannalta ja voisi paljastaa vastaajan henkilöllisyyden. Tuloksissa en analysoi vastauksia vastaajien edustamien lajien mukaan, sillä mukana oli joitakin lajeja edustamassa vain yksi henkilö ja vastaajien anonymiteetti kärsisi jos toisin vastaukset esille lajin mukaan. Mainitsen, minkä lajien edustajia vastaajissa oli kummallakin kerralla.

Aluksi kävin valitsemani kaksi tutkimuskysymystä läpi kaikkien vastaajien osalta kahta, samaa, taustamuuttujaa käyttäen. Teemoittelun metodologia käyttämällä kävin läpi vastaukset ja etsin mahdollisia samoja, toistuvia teemoja vastauksissa. Teemat löytyivät helposti ja vastaukset jakaantuivat selkeästi tulososiossa esilletulevien teemojen alle. Teemoja ei tarvinnut tiivistää tai muokata, koska niitä löytyi noin neljä kappaletta jokaista kysymystä kohden ja se oli hallittava määrä teemoja. Kun vertailin miesten ja naisten vastausten teemoja keskenään sekä niiden, joilla oli kokemusta yli kymmenen vuotta tai alle kymmenen vuotta etsin mahdollisia, selkeitä eroavaisuuksia teemoissa. Tällä tarkoitan käytännössä sitä, että vastaukset olisivat olleet tietyllä muuttujaryhmällä selvästi painottuneita johonkin tiettyyn teemaan. Useaan kertaan luettuani vastaukset päädyin aina samoihin teemoihin ja tuloksiin.

5.4 Tutkimusetiikka

Eettisen pohdinnan lähtökohtana on miettiä kuinka pystytään tekemään mahdollisimman laadukasta ja objektiivista tutkimusta ilman, että tutkijan oma persoona vaikuttaa liikaa tapaan tutkia ja analysoida. Miten vastauksia voi tulkita ja vastaajien ajattelua ymmärtää tuntematta heitä henkilökohtaisesti kun analysoidaan anonyymejä vastauksia paperilla. (Aaltola & Valli 2010 s. 34)

Arvioinnin eettiset periaatteet ovat hyvin samanlaiset kuin muunkin tutkimuksen, tutkimuksen on oltava läpinäkyvää sekä esitellä selkeästi saadut tulokset ja miten niistä on johdettu päätelmät. Arvioinnissa on huomioitava erityisesti vahingon välttäminen, oikeudenmukaisuus, hyvän tekeminen, autonomian kunnioittaminen ja uskollisuus. (Aalto-Kallio et al. 2009 s. 22) Olen mielestäni huomionut tutkittavien kunnioittamisen ja autonomian, tutkimus on läpinäkyvä ja tulokset selkeästi esitettyjä. Arviointi ei ole arvostelua, enkä ota kantaa siihen mikä on oikein ja mikä väärin koulutuksessa, tutkittavien mielipiteissä ja yleisesti aiheeseen liittyen.

5.5 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Ovatko mittaustulokset toistettavia ja näin ollen valideja eli luotettavia? Onko tutkimusmenetelmä sellainen, jolla pystytään mittaamaan juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata? Laadullisen tutkimuksen tekemisen tarkka selostaminen on tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden kannalta ensisijaisen tärkeää. Menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota kuvitellaan tutkittavan. Esimerkiksi kyselylomakkeissa tutkittavat ovat voineet tulkita kysymyksiä eri tavalla kuin tutkija on ne tarkoittanut ja ajatellut. Lisäksi ihmisiä kuvaavat tutkimukset ovat aina omalla tavallaan ainutlaatuisia ja ei-toistettavia. Tärkeää on selittää tarkasti miten tuloksia on käsitelty ja miten analyysia on tehty, eli mikä on ollut tutkijan ajatteluprosessi taustalla. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 231–233) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on haastavampaa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tämä johtuu lähinnä siitä, että luotettavuusmittarit ovat kehittyneet luonnontieteissä, jotka ovat rationaalisia tieteitä, eikä niissä analysoida ajattelevaa ja tuntevaa ihmismieltä. Tutkimuksen tulkinta on tehtävä niin, että

ulkopuolinen arvioitsija voisi päätyä samanlaiseen lopputulokseen. (Kananen 2010 s.68,145)

Luotettavuus on huomioitava työn suunnitteluvaiheessa ja aineiston keräämisen sekä analysoimisen aikaan. Laadullisella tutkimuksella ei pyritäkään yleistettävyyteen tai siirrettävyyteen ja siirrettävyys käsitetään tutkimustulosten pitävyytenä samankaltaisissa tapauksissa. (Kananen 2010 s.69–70)

Kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä reliabiliteetti on ymmärrettävissä analyysin toistettavuudeksi eli tutkijan pitäisi tarvittaessa pystyä toistamaan analyysinsä, joten analyysiä tehdessä on noudatettava tutkimukselle luotuja raameja. (Uusitalo 1998 s.84) Kvalitatiivisen tutkimuksen validiteetti perustuu siihen, ovatko empiiriset ja teoreettiset määritelmät kytketty toisiinsa. (Uusitalo 1998 s.86)

Tutkijan oma ajattelu, asenteet ja elämäkokemus vaikuttavat aina jollain tavalla tuloksiin. Myös kulttuuri, missä tutkimus tehdään vaikuttaa siihen millä tavalla tutkimustuloksiin suhtaudutaan. (Hirsjärvi et al. 2009 s. 231–233) Tiedon tuottaminen ei tarkoita totuuden kertomista vaan maailman jäsentämistä mahdollisimman todellisella tavalla teoreettisin, vakiintunein menetelmin (Tuomi 2008 s. 14).

6 TULOKSET

Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 23 henkilöä. Toisella kyselykerralla vastauksia tuli 15. Tämä tarkoittaa, että toisella kerralla noin 70 % osallistujista vastasi kyselyyn. Kyselylomakkeet löytyvät liitteestä 3.

Tietojen tarkistuksella käydään läpi materiaali ja poistetaan mahdollisesti puutteellisia lomakkeita (Hirsjärvi et al. 2009 s. 221). En poistanut yhtään lomaketta, muutamassa ei ollut ilmoitettu kokemusta vuosina, mutta koska tieto ei ole mielestäni korvaamaton analyysia varten otin myös ne lomakkeet mukaan tulkintaani.

6.1 Minkälaisia oivalluksia osallistujat saivat psyykkisestä valmennuksesta

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset esitetään tässä luvussa. Ensin vastaukset ensimmäiseltä kyselykerralta ja sen jälkeen toiselta kyselykerralta.

Vastauksia tuli 1.10.2011 yhteensä 23 kappaletta: 16 naiselta ja 7 mieheltä. Vastaajien edustamat lajit sattumanvaraisessa järjestyksessä: tennis, aikido, ratsastus, painonnosto, kilpatanssi, sulkapallo, yleisurheilu, tanssi, lentopallo, muodostelmaluistelu, esteratsastus, kouluratsastus, pesäpallo, uinti, jääkiekko, voimistelu.

Mitään merkittäviä eroavaisuuksia ei löytynyt miesten ja naisten teemojen välillä vaan sekä miehet, että naiset vastasivat kaikkiin teemoihin kuuluvilla vastauksilla. Kokemusta ensimmäiseen kyselyyn vastanneilla oli alle kymmenen vuotta yhdeksällä vastaajalla ja yli kymmenen vuotta 13 vastaajalla. Ensimmäisen kysymyksen kohdalla sekä jo yli kymmenen vuotta että alle kymmenen vuotta kouluttaneet vastasivat niin samantapaisesti, ettei merkittäviä eroavaisuuksia löytynyt.

Kysymykseen: *”Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta sait koulutuksen aikana liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajana?”* Löytyneet neljä teemaa olivat:

- Psyykinen valmennus on **yksinkertaista ja helppoa**.
- Opittuja asioita **voi soveltaa käytäntöön**, ne ovat konkreettisia ja helppoja yhdistää jokapäiväiseen lajiharjoitteluun.
- Koulutus antoi **työkaluja ja vinkkejä**. Opetti ajatusmalleja, metodeja ja hyviä keinoja toteuttaa psyykkistä valmennusta.
- Teen jo tiedostamattani näitä asioita, psyykkisen valmennuksen **keinot ovat jo käytössä**, olen ollut oikeilla jäljillä.

Helmikuussa 2012 toteutettuun kyselyyn tuli vastauksia yhteensä 15 kappaletta: viisi miehiltä ja 10 naisilta. Kokemusta yli kymmenen vuotta oli 11 vastaajalla ja alle

kymmenen vuotta kolmella vastaajalla. Yksi vastaajista ei ilmoittanut kokemusvuosiaan. Vastaajien edustamat lajit sattumanvaraisessa järjestyksessä: pesäpallo, esteratsastus, koripallo, sulkapallo, muodostelmaluistelu, tanssi, voimistelu, jääkiekko, moniottelu, kouluratsastus, aikido, painonnosto. Eroavaisuuksia vastauksissa ei löytynyt sukupuolen tai kokemusvuosien perusteella.

Kysymykseen: *”Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta sait koulutuksen jälkeen liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajana?”* Löytyneet kolme teema olivat:

- Psyykkistä valmennusta **tarvitaan osaksi elämää ja käytäntöä**, tarvitaan systemaattista ja säännöllistä harjoittelua.
- **Lisää valmiuksia toimia itse kouluttajana** ja valmentajana, käytännön toiminta on ollut sujuvampaa ja oma ajattelu on kehittynyt parempaan suuntaan.
- Psyykkisestä valmennuksesta on **selvää apua urheilijoille**, menetelmät toimivat, olen kokeillut eri työkaluja.

6.2 Miten koulutus vaikutti osallistujien työhön käytännössä

Toisen tutkimuskysymyksen ensimmäisen kyselykerran vastauksista löytyi eroavaisuuksia kokemusvuosia vertailemalla. Vastaajilla, joilla oli kokemusta alle 10 vuotta vastasivat enemmän uskovansa käyttävänsä ja hyötyvänsä konkreettisista työkaluista ja harjoitteista, joita oppivat koulutuksessa. Kokemusta yli kymmenen vuotta kartuttaneet vastaajat kertoivat useammin ajattelevansa kehittyvänsä valmentajina ja kouluttajina koulutuksen annin avulla. Sukupuolen perusteella vastauksista ei löytynyt eroavaisuuksia.

Kysymykseen: *”Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttavan toimintaasi käytännössä?”* Löytyneet neljä teemaa olivat:

- Koulutuksistani tulee laadukkaampia, **käytän oppimaani** kun koulutan muita.
- Kehittää minua kouluttajana ja valmentajana parempaan suuntaan. **Vaikuttaa positiivisesti käytökseeni** kouluttajana ja valmentajana.

- **Tulen käyttämään päivittäin** konkreettisia työkaluja ja harjoitteita valmentautessani ja koulutuksissani.
- **Parantaa työskentelyäni urheilijoiden kanssa,** vuorovaikutustaitoja ja valmennuksen suunnitelmallisuutta.

Toisella kyselykerralla toisen tutkimuskysymyksen kohdalla eroavaisuuksia vastauksissa ei löytynyt sukupuolen tai kokemusvuosien perusteella.

Kysymykseen: *”Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttaneen toimintaasi käytännössä?”* Löytyneet neljä teemaa olivat:

- **Ei mitenkään.** (En ole vielä ehtinyt soveltaa / prosessoida asioita)
- Olen käytännössä **huomioinut psyykkistä puolta enemmän** työssäni.
- Olen käyttänyt ja **käytän psyykkisen valmennuksen harjoitteita** toimiessani kouluttajana ja tehdessäni valmennussuunnitelmia.
- **Olen pohtinut itseäni valmentajana / kouluttajana** ja pyrkinyt tietoisesti kehittämään omaa toimintaani positiivisemmaksi.

6.3 Kyselyiden vastausten vertailu keskenään

Kolmas tutkimuskysymys oli etsiä vastauksista yhtäläisyyksiä sillä kysymykset olivat samat molemmilla kerroilla, lähtötilanne vain eri ja aikaa koulutuksen oppien hyödyntämiseen toisella kerralla oli enemmän.

Ensimmäiset kysymykset:

”Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta sait koulutuksen aikana liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajana?”

”Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta sait koulutuksen jälkeen liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajana?”

- *Psyykkinen valmennus on yksinkertaista ja helppoa.*
- *Psyykkinen valmennus tarvitaan osaksi elämää ja käytäntöä, tarvitaan systemaattista ja säännöllistä harjoittelua.*
- *Opittuja asioita voi soveltaa käytäntöön, ovat konkreettisia ja helppoja yhdistää jokapäiväiseen lajiharjoitteluun.*
- *Lisää valmiuksia toimia itse kouluttajana ja valmentajana, käytännön toiminta on ollut sujuvampaa ja oma ajattelu on kehittynyt parempaan suuntaan.*
- *Sain työkaluja ja vinkkejä. Opin ajatusmalleja, metodeja ja hyviä keinoja toteuttaa psyykkistä valmennusta.*
- *Psyykkisestä valmennuksesta on selvää apua urheilijoille, menetelmät toimivat, olen kokeillut eri työkaluja.*
- *Teen jo tiedostamattani näitä asioita, psyykkisen valmennuksen keinot ovat jo käytössä, olen ollut oikeilla jäljillä.*

Vastauksista löytyi hyvin paljon yhtäläisyyksiä. Heti koulutuksen jälkeen vastauksissa ajatellaan, että psyykkinen valmennus on helppoa ja saatujen työkalujen avulla on helppo lähteä toteuttamaan sitä käytännössä. Muutaman kuukauden kuluttua vastauksista ilmenee, että työkaluja on testattu ja ne on todettu toimiviksi. Kaikki vastaukset voi tulkita positiivisiksi niin, että koulutuksen on koettu vaikuttaneen käytännön työhön sekä se on kehittänyt vastaajien ajattelua positiivisesti. Psyykkinen valmennus nähdään tarpeellisenä ja hyvänä asiana, ja on huomattu, että psyykkistä valmentautumista pitää harjoitella säännöllisesti lajiharjoittelun yhteydessä. Vastauksista ilmeni, että psyykkisestä valmennuksesta koettiin olevan hyötyä urheilijoille.

Toiset kysymykset:

”Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttavan toimintaasi käytännössä?”

”Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttaneen toimintaasi käytännössä?”

- *Koulutuksistani tulee laadukkaampia, käytän oppimaani kun koulutan muita.*
- *Ei mitenkään. (En ole vielä ehtinyt soveltaa / prosessoida asioita)*
- *Kehittää minua kouluttajana ja valmentajana parempaan suuntaan. Vaikuttaa positiivisesti käytökseeni kouluttajana ja valmentajana.*
- *Olen käytännössä huomioinut psyykkistä puolta enemmän työssäni.*
- *Tulen käyttämään konkreettisia työkaluja ja harjoitteita päivittäin valmentaessani ja koulutuksissani.*
- *Olen käyttänyt ja käytän psyykkisen valmennuksen harjoitteita toimiessani kouluttajana ja tehdessäni valmennussuunnitelmia.*
- *Parantaa työskentelyäni urheilijoiden kanssa, vuorovaikutustaitoja ja valmennuksen suunnitelmallisuutta.*
- *Olen pohtinut itseäni valmentajana / kouluttajana ja pyrkinyt tietoisesti kehittämään omaa toimintaani positiivisemmaksi.*

Vastausten vertailussa huomattiin kuinka ne asiat, joiden odotettiin tapahtuvan, ovatkin tapahtuneet odotusten mukaisesti. Heti koulutuksen jälkeen vastaajat ajattelivat hyötyvänsä työkalujen käyttämisestä työssään ja kehittyvänsä itse kouluttajina ja valmentajina. Neljä kuukautta myöhemmin vastaajat toteavat näin tapahtuneen ja kaikkien vastaajien mielestä koulutuksella oli ollut positiivista vaikutusta heihin. Kaksi vastaajaa ilmoitti, ettei ole ehtinyt prosessoida koulutuksen antia tai tehdä mitään psyykkiseen valmennukseen liittyvää.

7 POHDINTA

Tässä luvussa käydään läpi tutkimustuloksen herättämiä ajatuksia ja pohdintoja. Tarkastelen myös tutkimuksen vahvuuksia, heikkouksia, työelämäyhteyttä sekä jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tutkimuksen päätulokset

Tutkimuksen tärkeimmät tulokset antavat uutta tietoa ja tiivistävät tämän tutkimuksen annin sekä hyödyllisyyden. Ensimmäinen ja tärkein tulos on se, että koulutus vaikutti tutkittaviin. Tämän perusteella psyykkisen valmennuksen koulutusta valmentajille voidaan pitää tarpeellisenä ja hyödyllisenä. Vaikutuksen ydinosa-alueet olivat: parantunut työskentely urheilijoiden kanssa, psyykkisen valmennuksen tuominen osaksi valmentajan työtä sekä positiivinen kehittyminen valmentajana. Kahden päivän kestoisella koulutuksella oli vaikutusta osallistujiinsa sekä heidän käytännön työhönsä. Vaikutuksen näkyminen käytännössä on hieno asia, joka vahvistaa psyykkisen valmennuksen koulutuksen tärkeyttä valmentajille. Koulutuksen antamista oivalluksista tärkeimmät olivat: psyykkinen valmennus on yksinkertaista, tarpeellista ja toimivaa. Tutkimuksen tulos innostaa psyykkisen valmennuksen käyttöön ja madaltaa kynnystä lähteä harjoittamaan psyykkistä valmennusta käytännössä. Tutkimustuloksen mukaan valmentajia tulisi kouluttaa käyttämään psyykkistä valmennusta osana valmennustyötä. Tutkimuskysymyksiini saadut vastaukset vahvistavat Moran (2004 s.18) toteamusta, että psyykkisen valmentautumisen tulisi olla systemaattista ja pitkäkestoista, jotta siitä olisi suurin mahdollinen hyöty urheilijalle. Tutkimustulos tukee ajatusta siitä, että

psyykkisten taitojen harjoittamisen tulisi kulkea käsi kädessä fyysisen harjoittelun kanssa (Liukkonen ja Jaakkola 2003 s.205). Hassmen et al. (2003) mielestä psyykkisen valmennuksen tarkoitus on urheilijan psyykkisten valmiuksien ja ominaisuuksien vahvistamisen sekä kehittäminen. Samaa mieltä olivat vastaajat, jotka olivat hyötäneet psyykkisen valmennuksen työkalujen käyttämisestä urheilijoiden kanssa positiivisesti.

Liukkonen ja Jaakkola (2003) ovat sitä mieltä, että valmentajan suhde urheilijaan on psyykkisen valmennuksen kulmakivi ja valmentajan olisi hyvä olla kykenevä ja tietoinen omasta vaikutuksestaan urheilijaan. Tämän vuoksi on hienoa huomata, että koulutuksen käyneet valmentajat kokivat oman suhtautumisensa psyykkisen valmennukseen muuttuneen positiivisemmaksi sekä koulutuksen vaikuttaneen heidän valmennussuhteisiinsa positiivisesti. Tämän tutkimuksen sekä Voightin (2005) tutkimuksen mukaan valmentajat huomaavat usein ilokseen jo tekevänsä tietämättään psyykkistä valmennusta.

Hyvä valmentaja miettii myös omaa valmennusfilosofiaansa (Närhi & Frantsi 1998 s.39) ja koulutuksen yksi vaikutus osallistujiin oli oman valmentamisen pohtiminen ja tietoinen kehittäminen positiiviseen suuntaan. Huippu-urheilijat (Matikka 2010) toivovat samoja asioita kuin kyselyyni vastanneet: psyykkistä valmennusta tulisi kehittää lisäämällä psyykkisen valmennuksen koulutusta eri lajien valmentajille ja psyykkisen valmennuksen tulisi olla itsestään selvä osa valmennusta.

7.2 Tulosten pohdinta

Vastausten sisältö vahvistaa jo olemassa olevia tutkimustuloksia psyykkisen valmennuksen hyödyistä ja toteutuksesta niin urheilijoiden kuin valmentajien näkökulmista. Mielenkiintoista oli huomata, että miesten ja naisten vastausten välillä ei ollut mitään merkittäviä eroja. Samoin kokemusvuodet eivät tuoneet isoja eroja vastauksissa kuin yhden kysymyksen kohdalla. Tämän voisi tulkita niin, että psyykkisen valmennuksen koulutus koettiin hyvin samalla tavalla, osallistujien erilaisista taustoista huolimatta.

Toisella kerralla vastauksia tuli enemmän niiltä, jotka ovat toimineet kauan, yli 10 vuotta, lajikouluttajina ja valmentajina. Voidaan ajatella että, he ovat kiinnostuneempia aiheesta kuin vähemmän aikaa kouluttaneet/valmentaneet tai ehkä heidän oli helpompi viedä koulutuksen opit käytäntöön. Saattoi olla myös vain sattumaa, että he vastasivat useammin toisella kerralla. Vastaajamäärän väheneminen vaikutti tuloksiin ja analyysi on osittain puutteellinen, koska kaikki informatit eivät vastanneet toisella kerralla. Esimerkiksi eroavaisuus vastauksissa vastaajien kokemusvuosien perusteella katosi kysymyksen kaksi kohdalla toisella kyselykerralla todennäköisesti juuri siksi, että osa osallistujista jätti vastaamatta. Toisella kerralla vastauksia tuli pääasiallisesti yli kymmenen vuotta valmentaneilta ja siksi valmennusvuodet muuttujana menetti merkitystään.

Toisella kerralla vastaukset olivat ensimmäistä kertaa selvästi pidempiä tai lyhyempiä. Tämä saattoi johtua siitä, että ensimmäisellä kyselykerralla kaikilla vastaajilla oli yhtä paljon aikaa vastaamiselle. Toisella kyselykerralla jokainen sai itse määritellä kuinka kauan aikaa käytti vastaamiseen. Vastaaminen saattoi laittaa pohtimaan psyykkisen valmennuksen asioita ja ehkä aktivoi ajattelun avulla asiaa lähemmäksi käytäntöä.

En oletanut etukäteen, että kouluttajakoulutus vaikuttaisi tutkittaviin millään tietyllä tavalla. Tulos antaa oletuksen siitä kuinka asiat ovat, juuri näiden vastaajien mielestä. Olen yllätynyt siitä kuinka positiivisesti vastaajat kokivat koulutuksen vaikutuksen. Se, että suurimmalla osalla vastaajista oli kouluttajakokemusta yli 10 vuotta ja he kokivat koulutuksen vaikuttaneen heidän käytännön työhönsä sekä oppineensa uusia asioita, on mielenkiintoista. Kertooko se psyykkisen valmennuksen koulutuksen vähäisyydestä Suomessa tai ehkä osallistujien innosta kehittyä ja oppia uutta. Jokainen osallistuja oppii ja kokee valmennuksen omista uskomuksistaan, näkökulmistaan, motivaatiosta ja olotilastaan riippuen. Koulutuksen vaikutus voi siis riippua yhtä lailla osallistujista kuin itse koulutuksesta, sen sisällöstä ja kouluttajista (Lehtinen 2010 s.27). Ilmiselvää on, että motivoitunut, asiasta kiinnostunut, omaa osaamistaan kehittämään tullut osallistuja, kokee valmennuksen vaikutukset eri tavalla kuin henkilö, joka on paikalla ehkäpä skeptisenä, pakotettuna tai epävarmana itsestään. Oppiminen tapahtuu yhteistyössä valmennettavan ja valmentajan välillä, molempien panos on tärkeää. Koulutuksessa

mukana ollessani huomasiin, että suurinosa osallistujista olivat psyykkisestä valmennuksesta innostuneita, mutta kyllä muutamia kriittisiä mielipiteitäkin esitettiin. Myös kyselyihin tuli muutama vastaus, joissa koulutuksesta ei oltu koettu vaikutusta eikä koulutuksen oppeja oltu hyödynnetty käytännössä. Tutkimuksen tulos on vain suuntaa antava.

Vastaajat eivät ensimmäisellä kerralla tienneet, mitä heiltä toisella kerralla kysyttäisiin. Toisella kerralla vastaajat eivät nähneet ensimmäisen kyselyn kysymyksiä, joten vastaukset on annettu sillä hetkellä kysymyksiin, todennäköisesti sen enempää kysymysten yhteyttä miettien.

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Vastauksissa tuli esille, että kouluttajat ja valmentajat olivat huomanneet psyykkisestä valmennuksesta olevan selvää apua urheilijoille. Tämä oli mielestäni tärkeä havainto, vaikka se ei ollutkaan osa tutkimuskysymystä. Tämä olisi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe eli millaista apua psyykkisestä valmennuksesta oli urheilijoille.

Kysyin tutkittavien omaa kokemusta koulutuksen vaikutuksesta heihin itseensä ja heidän käyttäytymiseensä. Mielenkiintoista olisi ollut tutkia miten heidän koulutettavansa ja valmennettavansa kokevat heidän käyttäytymisensä muuttuneen koulutuksen jälkeen. Se olisi paljon laajempi tutkimus ja mielenkiintoinen jatkotutkimus aiheesta. Hyvä jatkotutkimus olisi myös tutkia samaa kohderyhmää vuoden kuluttua ja tarkastella vaikuttavuutta silloin. Tutkia voisi myös sitä, aktivoiko kyselyihin vastaaminen vastaajia ajattelemaan ja käyttämään koulutuksessa saamiaan oppeja.

Siihen miten koulutus koettiin, millaisia oivalluksia osallistujat saivat, mitä uutta he oppivat ja kuinka he käyttivät koulutuksessa esitettyjä asioita omassa työssään vaikuttaa osallistujien oma asennoituminen, oma osaaminen ennestään, oma tulkinta koulutetuista asioista. Koulutukseen hakeutuneet olivat todennäköisesti jo lähtökohtaisesti kiinnostuneita psyykkisestä valmennuksesta ja kiitollinen ryhmä koulutettavaksi. Olisi

mielenkiintoista tehdä samantyyppinen tutkimus sellaisessa ryhmässä, joka tietoisesti vastustaa ajatusta psyykkisestä valmennuksesta ja verrata tulosta saamaani tulokseen.

7.4 Koulutuksen hyödyllisyys

Ensimmäisessä kysymyslomakkeessa, 1.10.2011, kysyttiin: ”Kuinka hyödylliseksi koit koulutuksen, asteikolla 1-5 (1=en ollenkaan hyödylliseksi, 5=todella hyödylliseksi)”. Laskin kaikkien vastaajien vastausten keskiarvon, joka on 4,65. Maksimi keskiarvo olisi ollut 5. Vain yksi osallistuja antoi arvosanan kolme, kaikki muut antoivat nelosen tai viitosen arvosanaksi. Voi siis sanoa, että koulutus koettiin hyödylliseksi. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole arvioida koulutuksen hyödyllisyyttä en ota tätä kysymystä mukaan tuloksiin. Mukana oli paljon valmentajia ja kouluttajia, joilla on jopa 25 vuotta valmennuskokemusta, ja silti koulutus koettiin hyödylliseksi. Tämä ehkä kertoo siitä, että vastaavaa koulutusta ei ole aiemmin järjestetty Suomessa ja että psyykkinen valmennus on melko tuntematonta, silti kiinnostavaa ja tarpeelliseksi koettua. Tuloksesta voi myös huomata, että SportFocuksen koulutukselle asettamat tavoitteet toteutuivat hyvin.

Koulutus oli psyykkisen valmennuksen perustason koulutus ja se, että se koettiin hyödylliseksi kokeneidenkin kouluttajien ja valmentajien keskuudessa kertoo siitä, ettei psyykkisen valmennuksen koulutusta Suomessa paljoa ole. Osa vastaajista ilmoitti, että psyykkisen valmennuksen menetelmät olivat jo entuudestaan tuttuja, mutta silti koulutus koettiin hyödylliseksi. Tämä johtunee siitä, että valmentajat ja kouluttajat saivat hyötyä asioista keskustelemisesta ja ajatusten jakamisesta muiden kanssa.

7.5 Tutkimusmenetelmän kriittinen tarkastelu

On paikallaan miettiä olisiko tutkimuksessa voitu tehdä jotain toisin. Käyn tässä luvussa läpi muutamia, mielestäni, tutkimuksen heikkouksia sekä myös vahvuuksia. Jälkeenpäin tuli pohdittua olivatko kysymykset parhaat mahdolliset tutkimuskysymyksiin vastauksien saamiseksi. Mietin, olisiko pitänyt kysyä tutkittavien osaamista ja/tai koulutusta psyykkisen valmennuksen saralta. Se olisi saattanut olla merkittävä tieto tuloksen kannalta. Esimerkiksi sain paljon vastauksia, joissa sanottiin psyykkisen

valmennuksen metodien olevan jo tuttuja. Olivatko ne tuttuja koska vastaajan oma intuitio on vienyt heitä niin sanotusti oikeaan suuntaan vai koska he ovat jo tutustuneet aiheeseen. Suurin osa osallistujista oli aiheesta kiinnostuneita ja melko positiivisesti psyykkiseen valmennukseen suhtautuneita, he eivät ehkä anna realistista kuvaa valmentajista yleisesti.

Toisella kyselykerralla kahdeksan kyselyn saanutta jätti vastaamatta. Miksi he eivät vastanneet? Kokivatko he etteivät olleet tehneet mitään asian eteen ja eivät halunneet vastata. Tai voisiko syynä olla se, että he eivät kokeneet psyykkistä valmennusta ja/tai koulutusta merkittäväksi. Ehkä he eivät vain ehtineet vastata, sekin on mahdollista. Kuitenkin totuus on se, että osa jätti vastaamatta kyselyyn toisella kerralla ja siksi tulos on osittain vajaa.

”Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttavan toimintaasi käytännössä?”, olisi pitänyt lisätä ”koulutuksen jälkeen”. Kysymys olisi mielestäni ollut parempi muotoilla vielä selkeämmin ja tarkemmin. Mietin myös olisiko ollut hyvä pystyä vertailemaan saman vastaajan vastauksia kyselykerralla 1 ja 2. Toisaalta silloin vastaaja ei olisi voinut vastata anonyymisti ja se ei mielestäni olisi ollut eettisesti oikein. Kaikki osallistujat eivät vastanneet kyselyyn toisella kerralla, joten analysointi vastaajan mukaan olisi vaikeutunut puuttuvien vastauksien takia.

Toisen kyselyn: ”Miten olet tähän mennessä pystynyt toteuttamaan psyykkisen valmennuksen koulutuksen oppeja arjen toiminnassasi? Kouluttajana? Valmentajana?” olisin halunnut ottaa mukaan tuloksiin, mutta siihen ei vastannut oikeastaan kuin kaksi ihmistä ja hekin viittamaalla aiempiin vastauksiinsa. Kysymyksissä oli liikaa toistoa, olisi ollut hyvä tehdä pilottikysely.

Yksi tutkimukseni heikkouksista on se, että ei ole selkeää teoriakehystä mihin verrata tuloksia. On teorioita, joita voi soveltaa tähän tutkimukseen, mutta ei suoraan verrattavissa olevaa teoriaa. Toisaalta tämä saattaa olla hyvä asia, sillä teoria usein johdattelee tutkijaa tiettyyn suuntaan.

En myöskään tiedä ovatko muut asiat vaikuttaneet tutkittuihin koulutuksen lisäksi (Virtanen 2007 s. 110). Uskoisin myös ympäristön missä kouluttajat toimivat vaikuttavan osaltaan siihen, miten koulutusta on pystytty hyödyntämään.

Tutkimuksessa toimi hyvin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen menetelmän yhdistäminen. En vaihtaisi tutkimusmenetelmää enkä analysointitapaa, mielestäni ne olivat sopivat ja onnistuneet valinnat. Tutkimustoiminta on eräänlainen oppimisprosessi, missä tulkinnat, näkökulmat ja ymmärrys tutkimukseen syntyvät pikkuhiljaa tutkimuksen edistyessä. (Aaltola & Valli 2010 s. 70) Tämä toteutui kohdallani, tutkimus antoi itselleni yllättäviä vastauksia ja eteni pala palalta sujuvasti. Laadullisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää tuntematonta ilmiötä, antaa siitä syvällisempi näkemys sekä tuottaa ilmiöstä hyvä kuvaus (Kananen 2010 s.41–42). Tutkimuksessani nämä toteutuivat moitteettomasti ja tutkimus lunasti laadullisen tutkimuksen tavoitteet.

Kyselyn avulla selvitetään usein vastaajien mielipidettä, tietoja, asenteita ja arvoja sekä miten tutkittavat asiat vastaajien mielestä ovat. (Uusitalo 1998 s.92-93) Mielipide ja asenne tuli selville avoimia kysymyksiä käyttämällä. Oli ehdottomasti oikea valinta käyttää avoimia kysymyksiä. Analyysivaiheessa nähdään ovatko valitut menetelmät ja kysymykset toimineet toivotulla tavalla (Hirsjärvi et al. 2009 s. 221). Käytetyt menetelmät ja kysymykset toivat halutut vastaukset, joten ne toimivat toivotulla tavalla.

Dahler-Larsen (2005 s.23–24) mukaan syy - vaikutussuhteisiin pohjautuva vaikutusten tutkimus toimii tiedon keräämiseen ja välittämiseen sekä ajatusten herättämiseen, tässä tutkimuksessa tietoa kerättiin ja ehkä ajatuksia herätettiin. Lisäksi se auttaa kehittämään käytettäviä arviointikriteereitä niin että, pystytään mittaamaan olennaisia asioita. Tämä tutkimus voi olla hyödyksi samantyyppisissä tutkimuksissa jatkossa. Dahler –Larsen:in kriteerit täyttyivät tässä tutkimuksessa.

Opetuksen vaikutuksien arvioinnissa kriteereinä eli indikaattoreina toimivat: yksilön kasvu, oppimissaavutukset, työelämän tarpeet ja kulttuurin kehittyminen (Niemi & Louekoski 1995 s.157). Myös nämä kriteerit täyttyivät tämän arvioinnin osalta vastausten perusteella.

Tutkimuksen vahvuutena pidän myös sitä, että olen itse tutkijana kiinnostunut ja innostunut tutkittavasta aiheesta sekä minulla on siitä käytännön kokemusta. Fallbyn (2004 s.14) mukaan teoria ja käytännöntyö ovat keskenään hyvin riippuvaisia ja ruokkivat toinen toisiaan. Olen Fallbyn kanssa samaa mieltä asiasta ja mielestäni tutkimus, joka on mahdollisimman käytännönläheinen antaa parhaan käsityksen ja ymmärryksen tutkittavasta asiasta.

7.6 Tutkimuksen työelämäyhteys ja ajankohtaisuus

Työelämäyhteys on selvästi olemassa, sillä teen työtä tilaustyönä ja työn tarkoitus on antaa tietoa, jota voi hyödyntää käytännössä psyykkisen valmennuksen koulutuksissa. Opinnäytetyöni auttaa pohtimaan miten suunnitella ja kehittää koulutuksia jatkossa, jotta niistä olisi mahdollisimman paljon hyötyä ja vaikutusta osallistujiin. Työ on mielestäni ajankohtainen, sillä psyykkinen valmennus on Suomessa saamassa enemmän ja enemmän huomiota koko ajan ja työn avulla voi perustella psyykkisen valmennuksen koulutuksen tärkeyttä ja vaikutusta.

Itse olen työllistynyt toimeksiantajani yritykseen sen jälkeen kun aloitin lopputyöni tekemisen. Työskentelen siis käytännössä urheilijoiden ja valmentajien psyykkisenä valmentajana. Se, että olen mukana kentällä, antaa minulle paljon ymmärrystä ja omaa näkemystä aiheeseen. Se myös varmasti vaikuttaa tapaan ajatella psyykkisestä valmennuksesta, sillä oma suhtautumiseni psyykkisen valmennuksen hyötyihin ja tärkeyteen on positiivinen. Pyrin tiedostamaan oman asemani tutkijana ja työntekijänä työtäni tehdessäni, jotta se ei vaikuttaisi analyysiini ja tapaan tulkita aineistoa. Näen työskentelyni olevan sekä hyödyksi että haitaksi lopputyöni tekemiselle. Itse haluan nähdä sen hyötynä, joku toinen voi kokea sen enemmän haittana.

Omassa käytännön työssäni psyykkisenä valmentajana olen kohdannut kysymyksiä siitä mitä hyötyä psyykkisestä valmennuksesta on ja tarvitsemmeko psyykkistä valmennusta tai miksi tulisi käyttää psyykkistä valmentajaa. Toisaalta olen kohdannut paljon kiinnostusta psyykkistä valmennusta kohtaan, kiitollisuutta siitä, että psyykkistä valmennusta harjoitetaan ja iloa tuloksista, joita sillä saavutetaan. Psyykkinen valmennus ei mielestäni olisi kehittynyt ellei sillä olisi vaikutusta.

Kun lukee lehdistä kuinka urheilijat toteavat ”pään pysyneen kasassa” tai ”keskittymisen pettäneen” tai ”hermoilun pilanneen suorituksen” voi miettiä olisiko psyykkinen valmennus paikallaan jokaisen urheilijan jokapäiväiseen elämään nuoresta juniorista aina aikuiseen huippuurheilijaan asti. Itse olen nähnyt miten suuri merkitys psyykkisellä valmennuksella on urheilijoille ja kuinka suuresti he siitä hyötyvät. Tässä tutkimuksessa ilmeni myös valmentajien ja kouluttajien positiivinen kehittyminen psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikutusten ansiosta.

LÄHTEET

Kirjat

Aalto-Kallio, Saikkonen ja Koskinen-Ollonqvist. 2009, *Arvioinnin kartalla*, Terveyden edistämisen keskus, Kehitys Oy, 126s.

Aaltola ja Valli. 2010, *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*, WS Bookwell Oy, PS-Kustannus, 261s.

Aaltola ja Valli. 2010, *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*, WS Bookwell Oy, PS-Kustannus, 312s.

Efektia. 2003, *Opetustoimen laadun arviointiperusteet*, Kuntaliiton painatuskeskus, 72s.

Fallby. 2004, *Guiden till idrottspsykologisk rådgivning*, Stockholm, SISU Idrottsböcker, 335s.

Hassmen, Hassmen, ja Plate. 2003, *Idrottspsykologi*, Stockholm: Natur och kultur, 399 s.

Heino. 2000, *Valmentautumisen psykologia*, VK-kustannus, Gummerus kirjapaino Oy, 327s.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara. 2009, *Tutki ja kirjoita*, Tammi, Kariston kirjapaino Oy, 464s.

Kananen. 2010, *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Tähtijulkaisut, 163s.

Kramer. 2011, *Stillpower*, Austin, Texas, Greenleaf Book Group, 195s.

Liukkonen. 1995, *Psyykkisen valmennuksen työkirja*, TUL:n yleisurheilun tuki r.y., Jyvässeudun paino, 180s.

Liukkonen ja Jaakkola. 2003, *Psyykinen valmennus hiihtourheilussa*, Suomen hiihtoliitto, Kainuun Sanomat oy, 208s.

Moran Aidan. 2004, *Sport and Exercise Psychology A Critical Introduction*, New York, Routledge, 368s.

Niemi. 1995, *Opetustoimen arviointi kunnassa*, Opetushallitus, 180s.

Närhi ja Frantsi. 1998, *Psyykinen valmennus*, Otavan kirjapaino, 190s

Tuomi. 2008, *Tutki ja lue*, Tammi, Gummerus kirjapaino Oy, 171s.

Uusitalo. 1998, *Tiede, tutkimus ja tutkielma*, WSOY, Kirjapainoyksikkö Juva, 121s.

Virtanen. 2007, *Arviointi*, Edita, 249s.

Weinberg. ja Gould. 2007, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL, Human Kinetics, 640s.

Julkaisut ja tutkimukset

Aarresola. 2010, *VOK-hankkeen vaikuttavuus: Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeen arviointi 2010*, KIHU, 73s.

Arajärvi. 2010, *Tanssiurheilijat maajoukkeleirillä*, Urheilupsykologian teemasivut Suomen Valmentajat ry:n Valmentaja-jäsenlehdessä, Supy ry.

Blumestein ja Lidor. 2007, *The Road to the Olympic Games: A Four-Year Psychological Preparation Program*, The Online Journal of Sport Psychology, 2007,9,4.

Crust ja Nesti. 2006, *A Review of Psychological Momentum in Sports: Why qualitative research is needed*, York St. John College, The Online Journal of Sport Psychology 2006,8,1.

Dahler-Larsen. 2005, *Vaikuttavuuden arviointi*, Stakes, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 51s.

- Gee. 2010, *How Does Sport Psychology Actually Improve Athletic Performance? A Framework to Facilitate Athletes' and Coaches' Understanding*, Behav Modif, September 2010, 34, 5, 386-402.
- Gelinas ja Munroe-Chandler. 2006, *Psychological Skills for Successful Ice Hockey Goaltenders*, The University of Windsor, The Online Journal of Sport Psychology 2006,8,2.
- Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis ja Theodorakis. 2011, *Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis*, Perspectives on Psychological Science, 6, 348.
- Howland. 2006. *Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport*, Journal of Education, 2006, 187, 1, 49-66.
- Hutchings, Thelwell ja Weston. 2008, *A Qualitative Exploration of Psychological-Skills Use in Coaches*, University of Portsmouth & Greenlees I. University of Chichester, The Sport Psychologist, 2008, 22, 38-53.
- Malouff ja Murphy. 2006, *Effects of Self-instructions on Sport Performance*, Journal of Sport Behavior, 29, 2.
- Matikka. 2009, *Urheilopsykologia olympiavalmennuksen kulttuureissa*, Valmentaja 4-5/2009.
- Matikka. 2010, *Huippu-urheilijoiden näkemyksiä psyykkisestä valmennuksesta*, Urheilopsykologian teemasivut Suomen Valmentajat ry:n Valmentajajäsenlehdessä, Supy ry.
- Olsson. 2010, *Vad händer i hjärnan när vi tränar mentalt*, Svensk idrottsforskning, 2, 18-21, 2010.
- Voight. 2005, *Integrating Mental-Skills Training into Everyday Coaching*, Journal of Physical Education, Mar 2005, 76, 3.
- Wann ja Church. 1998, *A Method For Enhancing The Psychological Skills Of Track And Field Athletes*, Murray State University, 1998, Track Coach.
- Williams ja Kendall. 2007, *Perceptions of elite coaches and sports scientists of the research needs for elite coaching practice*, Journal of Sport Sciences, 2007, 25, 14,1577-86.

Internet

VOK Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen, 2008, Suomen liikunta ja urheilu

http://www.asema4.com/valmentaja_ja_ohjaajakoulutus/index.php?id=102

Haettu 13.8.2

LIITE 1

SportFocus: Psyykkinen valmennus osana valmennustyötä

Tavoitteet:

Koulutuksen suorittuaan valmentaja/ohjaaja/valmentajakouluttaja:

- osaa määritellä urheilupsykologian peruskäsitteet ja ymmärtää psyykkisen valmennuksen merkityksen osana kokonaisvaltaista valmentautumista
- tunnistaa ja osaa nimetä urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja
- ymmärtää psyykkisen valmennuksen tavoitteet eri ikäisillä ja tasoilla urheilijoilla
- saa valmiuksia ohjata psyykkisen valmennuksen käytännön menetelmiä ja harjoituksia sekä soveltaa niitä omaan lajiin

Sisällöt:

- Mitä ovat psyykkiset ominaisuudet ja taidot
- Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen merkitys ja kehittäminen eri ikäisillä ja tasoilla urheilijoilla
- Psyykkinen valmennus osana omaa valmennustyötä
- Motivaatioilmaston merkitys ja kehittäminen valmennustilanteissa
- Itseluottamusta tukeva valmennus
- Psyykkisen valmennuksen menetelmien ja harjoitteiden toteuttaminen käytännössä

Työtavat:

- Vuorovaikutukselliset keskustelut, pari- ja ryhmätyöt
- Tietoisuuskäsitteet, harjoitukset ja käytännön menetelmät

-Ennakkotehtävä perustuen osallistujan aikaisempiin kokemuksiin ja ajatuksiin
psykkisestä valmennuksesta

LIITE 2

Ensimmäinen kysely, lokakuu

1. "Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta sait koulutuksen aikana liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajna?"

- Nainen, kokemusta 5 vuotta, 1. " Sitä voi soveltaa jokaiseen harjoitukseen, kunhan suunnittelee ja tietää. Yksinkertaisempia asioita kuin luulin."
- Mies, kokemusta 6 vuotta, 1. "Koko koulutettava alue jäsenyi hienosti. Paljon konkretiaa valmennuksen kehittämiseen".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 1. " Harjoitteita voi sisällyttää lajivalmennukseen hyvällä etukäteissuunnittelulla. Psyykkisen valmennuksen voi tietysti toteuttaa erillisenä "luokkaopetuksena" tai "pukuhuonekeskusteluna" , mutta se on yhdistettävä päivittäisvalmennukseen, joka tuntuu järkevältä".
- Nainen, kokemusta 6 vuotta, 1." Sain paljon työkaluja ja selkeyttä koulutuksien järjestämiseen. Sain runsaasti tietoa psyykkisen valmentamisen järjestelmän luomiseen lajissani".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 1." 4-tasomalli jäsentää tasot kohdilleen."
- Nainen, kokemusta puoli vuotta, 1." Sisäisen puheen käyttö valmennuksessa. Innostuksen ja palautteen suunnitelmallisuus. Merkitys ja keinot, silmät kiinni ohjeiden saanti tehokasta."
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 1." Sisäinen puhe ja sen merkitys / kehittäminen."
- Nainen, kokemusta ei ole kerrottu, 1." Meillä on paljon asioita, jotka kuuluvat psyykkiseen valmennukseen, mutta emme vaan ole nimenneet niitä.
- Mies, kokemusta 16 vuotta, 1." Helppoja harjoituksia otettavaksi mukaan käytäntöön."
- Mies, kokemusta 20 vuotta, 1." Omassa toiminnassani on esiintynyt psyykkisen valmennuksen elementtejä, mutta en ole tunnistanut niitä sellaisiksi. Oivalluksia on liikaa lueteltavaksi".

- Mies, kokemusta 15 vuotta, 1." Pidä mukana jokapäiväisessä valmennuksessa. Valmistaudu harjoitukseen myös psyykkisessä mielessä."
- Mies, kokemusta 25 vuotta, 1." Monenlaisia vinkkityyppisiä käytännön harjoitteita. Vahvistui oivallus, että koulutettavilla itsellään on aina paljon osaamista ja ideoita".
- Nainen, kokemusta 9 vuotta, 1." Uusia harjoitusesimerkkejä. Oivallus vahvistui siitä, että psyykkistä valmentautumista tapahtuu koko ajan, eikä se ole mikään (ainoastaan) yksittäinen harjoitus/asia, jota tehdään."
- Nainen, kokemusta 16 vuotta, 1." Se, että osa menetelmistä on jo ollut käytössä. Se, miten "yksinkertaisista" ja helposti sovellettavista asioista on ainakin alkutasolla kyse".
- Nainen, kokemusta 27 vuotta, 1." Huomasin, että nämä asiat ovat osa elämääni ja tärkeä sellainen voimavara".
- Nainen, kokemusta 25 vuotta, 1." Erittäin hyvä asia, erityisesti lasten kanssa".
- Nainen, kokemusta 12 vuotta, 1." Työvälineitä sain. Tampereen telinevoimistelun seurantalomakkeen otan soveltaen käyttöön. Etiikka on hyvä tässä näkökulmassa."
- Nainen, kokemusta 3 vuotta, 1." Mähän olen tehnytkin psyykkisen valmennuksen oikeita asioita tietämättäni. Ehdottomasti oltava osa koko valmennus prosessia ja kaiken ikäisille".
- Mies, kokemusta 4 vuotta, 1." Case sulkapallo, kyselyjä urheilijalle".
- Nainen, kokemusta 8 vuotta, 1." Ajatusmalleja, käytännön ideoita".
- Mies, kokemusta 20 vuotta, 1." Keskittymisen työkalut. Ideat parempaan vuorovaikutukseen. Omien heikkouksien kehittämisideat".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 1." Olen ollut oikeilla jäljillä, kaikki ei ole ollut tietoista psyykkistä valmennusta".
- Nainen, kokemusta 4 vuotta, 1." Asioita tehty jo oikein. Eri lajien välillä ei suuria eroja. Rohkeus käyttää omaa järkeä".

2. "Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttavan toimintaasi käytännössä?"

- Nainen, kokemusta 5 vuotta, 2. Käytän sitä enemmän konkreettisesti ja kirjallisina juttuina myös".
- Mies, kokemusta 6 vuotta, 2. "Tuo struktuuria opetukseen ja valmennussuunnitelmiin. Laajentaa paljon näkökantoja, dialogi urheilijoiden kanssa paranee".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 2. "Tiedostan enemmän oman toimintani vaikutuksia ja merkitystä ja suunnittelen psyykkisen valmennuksen opetukseni sisälle pienin harjoittein ja hieman erilaisia toimintatapoja käyttäen".
- Nainen, kokemusta 6 vuotta, 2." Koulutuksistani tulee laadukkaampia. Ryhdyn laatimaan psyykkisen valmennuksen järjestelmää sekä vien oppimani asiat käytäntöön".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 2." Tulen tietoisesti käyttämään palautteessa, ohjeissa ym."
- Nainen, kokemusta puoli vuotta, 2." Tavoitteenasettelua, kysymyksiä ja toteutuksia. Keskittymistä siihen mikä meni hyvin."
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 2." Yritän huomioida valmennustapaani positiivisempaan suuntaan (resurssien puitteissa)".
- Nainen, kokemusta ei ole kerrottu, 2." Nostan esille, että nämä ovat perusasioita liittyen psyykkiseen valmennukseen kun käymme koulutuksena esim. ilmapiiriä, urheilijan hyvinvointia".
- Mies, kokemusta 16 vuotta, 2." Otan ehdottomasti mukaan tuleviin lajikoulutuksiin. Valmentajana alan suunnitelmallisesti ottaa mukaan elementtejä".
- Mies, kokemusta 15 vuotta, 2." Ohjaa ja tekee valmennuksesta suunnitelmallista".

- Mies, kokemusta 20 vuotta, 2." Minun pitää tarkastella omaa toimintaani alusta pitäen uudestaan. Paljon on kehitettävää".
- Mies, kokemusta 25 vuotta, 2." Vieläkin pystyn kehittymään".
- Nainen, kokemusta 9 vuotta, 2." Varmasti on jo muuttanut omaa toimintaa, että kiinnittää enemmän huomiota omaan toimintaan ja vuorovaikutukseen urheilijoiden kanssa. Sekä osaa paremmin hallita ja toteuttaa psyykkistä valmennusta".
- Nainen, kokemusta 16 vuotta, 2." Perehdyn lisää, mietiskelen, kokeilen käytännössä, sovellan omaan toimintaan".
- Nainen, kokemusta 27 vuotta, 2." Positiivisesti".
- Nainen, kokemusta 25 vuotta, 2." Jatkossa hyvä asia, pitää ottaa mukaan päivittäiseen harjoitteluun".
- Nainen, kokemusta 12 vuotta, 2." Systematisointi välineitä tavoitteenasetteluun".
- Mies, kokemusta 4 vuotta, 2." Toivottavasti muuttaa tapojani".
- Nainen, kokemusta 8 vuotta, 2." Aktivoi edelleen toimintaa ja kehittää toimintaa".
- Mies, kokemusta 20 vuotta 2." Tulen varmasti käyttämään uusi taitoja ja pyrin niiden automatisoimiseen".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, 2." Aktivoidun valmennustyössäni. Markkinoin valmentajakollegoille asiaa, jos panostaisimme tähän lisää".
- Nainen, kokemusta 4 vuotta, 2." Lisää konkreettisia harjoitteita. Tuki työkalut. Teoria – ohjeistus seuralle, hyöty valmennettaville".

Toinen kysely, helmikuu

1. "Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta sait koulutuksen jälkeen liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajana?"

- Mies, kokemusta 3 vuotta, " Ehdottomasti se tulisi olla mukana vuosisuunnittelussa heti alusta alkaen ja siis tietysti myös käytännössä. Toivon, että psyykkisestä valmennuksesta puhuttaisiin/viestittäisiin riippumatta lajista, että se kannattaa olla osa valmennusta ja harjoittelua. Ettei se ole mikään erillinen/speciaali palikka vaan ihan rinnastettavissa fyysisiin ja lajitaitoihin".
- Nainen, kokemusta 18 vuotta, " Valmentajana lasten kanssa jokaisen yksilön huomioiminen ja jonkin positiivisen viestin antamisen voima motivoimiseen, valmennuksen ilmapiirin kehittymiseen ja ryhmähengen kasvamiseen. Valmentajan myös sen, että urheilija on saanut apua jo siitä, että hän on ymmärtänyt psyykkensä vaikutuksen omaan suoritukseensa, osaa jo tunnistaa negatiivisia ja positiivisia toimintamalleja".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, "Olen hyödyntänyt taitoja lähinnä liikunnanopettajana ja valmennuksen opintojen opettajana. Olen käyttänyt harjoitteita ja kokenut ne oikein toimiviksi. En tiedä olenko kokenut mitään varsinaisia oivalluksia, mutta psyykkiseen valmennukseen liittyvät tehtävät ovat mukava lisä liikunnanopetuksessa ja tuntuvat, että minulla on enemmän valmiuksia opettaa psyykkistä valmennusta osana valmennuksen opintoja".
- Mies, kokemusta 17 vuotta, " Psyykinen valmennus ei ole mitään salatiedettä. Parhaimpia tuloksia saavuttaa samoilla metodeilla kuin muussakin valmennuksessa, eli systemaattisella ja säännöllisellä toiminnalla. Monet koulutuksessa esiin tulleet asiat, kuten vaikkapa itseluottamuksen parantaminen, on tullut esille jo valmennuksessa ns. "best practises"-käytäntöjen kautta, mutta koulutus antoi hyvän kuvan siitä, miksi esimerkiksi positiivinen palaute on tärkeää".

- Nainen, kokemusta 10 vuotta, " Olen ymmärtänyt vieläkin selkeämmin sen, että psyykkistä valmennusta tapahtuu koko ajan ja että innostuksen ja lajirakkauden syntyminen ja ylläpitäminen harjoittelussa on tärkeää, varsinkin lapsilla ja nuorilla. Olemme valmennustiimin kanssa panostaneet vieläkin enemmän suunnitelmallisuuteen ja tavoitteenasetteluun harjoittelussa, urheilijat ovat asettaneet omia tavoitteitaan, joita ovat viikon päätteeksi sitten arvioineet. He ovat kokeneet tämän hyvänä ja omaa toimintaa selkeyttävänä tekijänä. Olemme pyrkineet panostamaan harjoittelun eriyttämiseen ja palautteenantoon, niin että kaikki saisivat onnistumisen kokemuksia, mikä taas motivoi nuoria yrittämään enemmän.

Nyt kun olemme työstäneet koulutusta, yhtenä tärkeimpänä viestinä mitä haluan tuoda esille valmentajakollegoilleni on se, että hekin ymmärtäisivät sen, että psyykinen valmennus on läsnä koko ajan, eikä se ole vain joku yksittäinen harjoitus tai tapahtuma. Näkisin myös tärkeänä asiana että valmentajat ymmärtäisivät, että psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien harjoittelu tulisi sisällyttää pienestä pitäen mukaan harjoitteluun, tietenkin kehitystason mukaan. Näen sen myös tärkeänä että valmentaja kykenee tarjoamaan sellaisia harjoitteita, jotka luovat edellytyksiä taitojen ja ominaisuuksien harjoitteluun".

- Mies, kokemusta 20 vuotta, " Asiat limittyvät ja lomittuvat, psyykinen valmennus liittyy monelta osin myös pedagogiikkaan riippuen näkökulmasta".
- Nainen, kokemusta 16 vuotta, " Työkalujen avulla psyykinen valmennus voi olla osana elämää, pienillä asioilla sitä voi ottaa mukaan, kaikki muodot eivät vie aikaa. Lapsilla on ollut vaikeuksia ymmärtää joitakin käsitteitä tai selittää tunteitaan".
- Mies, kokemusta 20 vuotta, " Itsetutkiskelu ja menetelmien kokeilu on lisääntynyt. Ilmapiirin merkitykseen olen kiinnittänyt erityistä huomiota sekä lasten kanssa toimivaan vuorovaikutukseen".
- Mies, kokemusta 15 vuotta, " Keskustelujen kautta saavutettu luottamus valmennussuhteessa on kaiken a ja o".
- Nainen, kokemusta 25 vuotta, " Osaan selittää paremmin kuvainnollisesti"

- Nainen, kokemusta 24 vuotta, " En valitettavasti päässyt loppuun asti, mutta muuten tämä on mielestäni juuri sitä mitä me urheiluvalmennuksessa tarvitsemme".
- Nainen, kokemusta 7 vuotta, " Olen saanut hyviä vinkkejä ja käytännön työkaluja kouluttajan toimimiseen".
- Nainen, kokemusta 12 vuotta, " Työskentelen päivittäin huippuryhmän kanssa ja käsittelemme valmennukseen, kouluun ja elämään liittyviä kysymyksiä. Kurssin jälkeen olen ollut aikaisempaa levollisempi ja tyytyväisempi, joten jotain olen oppinut ja jotain on muuttunut, lähinnä katsantosuunnassa luulisin".
- Nainen, kokemusta ei kerro, " Suunnittelen sitä osaksi koulutusta".
- Nainen, kokemusta 1 vuosi, "Kannustus, suunnitelmallisuus. Asiakkaasta riippuen valmennettavan ja valmentajan välinen vuorovaikutus, yleensä nämä aikuiset, jotka palkkaavat minut tietävät mitä tahtovat. Mutta toki tuon heille muutakin tietoa liikkeistä/apuliikkeistä, joka on heille hyväksi".

2."Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttaneen toimintaasi käytännössä?"

- Mies, kokemusta 3 vuotta, " Valitettavasti olen vähän vienyt käytäntöön oppeja, peiliin saa katsoa".
- Nainen, kokemusta 18 vuotta, " Se on antanut hyviä työkaluja toimia 6-8 vuotiaiden apuvalmentajana. Itselläni ei ole aiempaa kokemusta näin nuorien valmentamisesta. Tarkoitus on myös hyödyntää tulevaisuudessa oppeja kouluttamalla seurojen valmentajia ja urheilijoita".
- Nainen, kokemusta 15 vuotta, " Tiedostan taas psyykkistä puolta enemmän ja kiinnitän siihen huomiota. Ehkä merkittävin ero on se, että suunnittelen tunteihin jotain psyykkisen valmennukseen liittyvää. Koin aikaisemminkin huomioivani yksilöt suht hyvin ja panostin ilmapiiriin, mutta nyt lisänä on vielä psyykkisen valmennuksen harjoitteita ja menetelmiä".

- Mies, kokemusta 17 vuotta, " Psyykkinen valmennus on tullut osaksi valmennussuunnitelmia, ja olen alkanut valmiuksien rakentamisen jo aloittelevien junnujenkin kanssa".
- Nainen, kokemusta 10 vuotta, " Olen enemmän pohtinut omaa valmennusta ja sitä millainen olen tai miten käyttäydyn valmennustilanteissa, ja sitä kautta pyrkinyt kehittämään itseäni valmentajana. Olen panostanut vuorovaikutuksellisuuteen urheilijoiden kanssa, ja olen pyrkinyt antamaan heille enemmän vastuuta ja antanut heidän enemmän osallistua harjoittelun/harjoitteiden suunnitteluun. Olen pyrkinyt siihen, että urheilijat saisivat harjoitella rauhassa näitä psyykkiseen valmennukseen liittyviä taitoja ja ominaisuuksia. Että he ymmärtäisivät mitä ne tarkoittavat ja miltä ne tuntuvat itsessä ja miten ne vaikuttavat omaan harjoitteluun ja suorituksiin".
- Mies, kokemusta 20 vuotta, " En ole ehtinyt vielä prosessoida, se on työn alla".
- Nainen, kokemusta 16 vuotta, "Olen ottanut mukaan pieniä tehtäviä ja positiivisuus on korostunut".
- Mies, kokemusta 20 vuotta, " Positiivisesti, koska oppiminen kehittää aina".
- Mies, kokemusta 15 vuotta, " Parantanut selvästi päivittäisvalmennuksen ja yhden harjoituksen tasoa".
- Nainen, kokemusta 25 vuotta, " Positiivisesti".
- Nainen, kokemusta 24 vuotta, " Se tuo oman toiminnan tietoisemmalle tasolle, lisää ajattelua näissä asioissa".
- Nainen, kokemusta 7 vuotta, " Olen muun muussa käyttänyt koulutuksen harjoitteita sekä työkirjaa kouluttajana toimiessani".
- Nainen, kokemusta 12 vuotta, "Olen tullut kuuntelevammaksi".
- Nainen, kokemusta ei kerro, " Suunnittelen sitä osaksi koulutusta".
- Nainen, kokemusta 1 vuosi, "Lähtökohtaisesti jo ajattelen henkilön kokonaisuutta ja mihin mahdollisesti tähtää. Ja niihin seikkoihin sidon suunnitelman. Minun oma innokkuus on aika tärkeää valmennustilanteessa ja

hyvien suoritusten esille tuonti ja analysointi. Silmät kiinni tekeminen on myös ollut välillä ohjelmassa”.

LIITE 3

Lokakuun kysely

Psyykinen valmennus osana valmennustyötä 17.9 ja 1.10.2011 Helsinki

I Taustatiedot

1. Sukupuoli: mies / nainen

2. Mitä tahoja edustit psyykkisen valmennuksen kouluttajakoulutuksessa?

3. Työskenteletkö lajivalmentajana? kyllä / ei
Missä lajissa? _____
Mikä on valmennettäviesi ikä ja taso _____

4. Työskenteletkö lajikouluttajana? kyllä / ei
Millä tasolla? _____

5. Kerro lyhyesti millainen on koulutustaustasi valmennuksen alalta.

6. Kuinka monta vuotta sinulla on kokemusta valmennuksesta?

II Koulutuksen sisältö

1. Mitä ajatuksia 4-taso malli psyykkisten taitojen kehittymisestä sinussa herätti?
2. Millä tasolla arvioit itse olevasi 4-taso mallissa? Ympyröi parhaiten tämän hetken tilannetta kuvaava taso.

I-taso	Valmiudet
II-taso	Perustaidot
III-taso	Huipputaidot
IV-taso	Osana elämää

3. Millä tasolla arvioit valmennettaviesi /valmentajakoulutettaviesi olevan 4-taso mallissa?

Valmennusryhmäni: _____

Ympyröi parhaiten tätä hetkeä kuvaava taso.

Valmennettavat:

I-taso	Valmiudet
II-taso	Perustaidot
III-taso	Huipputaidot
IV-taso	Osana elämää

Valmentajakoulutettavat:

I-taso	Valmiudet
II-taso	Perustaidot
III-taso	Huipputaidot
IV-taso	Osana elämää

4. Järjestetäänkö tällä hetkellä lajissasi/seurassasi/valmennusryhmässäsi psyykkistä valmennusta? Minkälaista?

5. Mitkä ovat suurimmat haasteet psyykkisen valmennuksen systemaattiseen kehittämiseen lajissasi/seurassasi /valmennusryhmässäsi?

III Psyykkinen valmennus käytännössä

1. Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta sait koulutuksen aikana liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajana?
2. Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttavan toimintaasi käytännössä?
3. Arvioi asteikolla 1-5 (1= ei ollenkaan...5=todella paljon), kuinka paljon uskot, että koulutusmateriaalista tulee olemaan hyötyä käytännön työssäsi?

Työkirja		1	2	3	4	5
Kirjallinen materiaali	1	2	3	4	5	
VOKin verkkomateriaali		1	2	3	4	5

III Koulutuksen arviointia

1. Kuinka hyödylliseksi koit koulutuksen (1= en ollenkaan hyödylliseksi...5=todella hyödylliseksi)

1 2 3 4 5

2. Olisitko toivonut koulutuksen sisällöltä jotain muuta? Mitä?

3. Voit antaa vielä vapaasti palautetta koulutuksen sisällöstä, järjestelyistä ja kokonaissudesta?

Helmikuun kysely

Psyykinen valmennus osana valmennustyötä 17.9 ja 1.10.2011 Helsinki

SUURI KIITOS VASTAUKSISTASI!

I Taustatiedot

Sinun ei tarvitse muistaa miten vastasit näihin kysymyksiin viimeksi eli en yritä vertailla saman henkilön vastauksia ensimmäisellä ja toisella kerralla.

1. Sukupuoli: mies / nainen

2. Mitä tahoja edustit psyykkisen valmennuksen kouluttajakoulutuksessa?

3. Työskenteletkö lajivalmentajana? kyllä / ei

Missä lajissa? _____

Mikä on valmennettaviesi ikä ja taso _____

4. Työskenteletkö lajikouluttajana? kyllä / ei

Millä tasolla? _____

5. Kerro lyhyesti millainen on koulutustaustasi valmennuksen alalta.

6. Kuinka monta vuotta sinulla on kokemusta valmennuksesta?

II Koulutuksen sisältö

1. Mitä ajatuksia sinulla on nyt koulutuksessa esitellystä 4-taso mallista psyykkisten taitojen kehittämisessä?

2. Millä tasolla itse arvioisit olevasi 4-taso mallissa nyt? Ympyröi parhaiten tämän hetken tilannetta kuvaava taso.

I-taso	Valmiudet
II-taso	Perustaidot
III-taso	Huipputaidot
IV-taso	Osana elämää

3. Millä tasolla arvioit keskimäärin valmennettaviesi /valmentajakoulutettaviesi olevan nyt 4-taso mallissa?

Valmennusryhmäni: _____

Ympyröi parhaiten tätä hetkeä kuvaava taso.

Valmennettavat:

I-taso	Valmiudet
II-taso	Perustaidot
III-taso	Huipputaidot
IV-taso	Osana elämää

Valmentajakoulutettavat:

I-taso	Valmiudet
II-taso	Perustaidot
III-taso	Huipputaidot
IV-taso	Osana elämää

4. Järjestetäänkö tällä hetkellä lajissasi/seurassasi/koulutustahossasi psyykkistä valmennusta? Minkälaista?

III Psyykinen valmennus käytännössä

1. Minkälaisia oivalluksia psyykkisestä valmennuksesta olet saanut koulutuksen jälkeen liittyen omaan työskentelyysi kouluttajana ja/tai valmentajana?

2. Miten ajattelet psyykkisen valmennuksen koulutuksen vaikuttaneen toimintaasi käytännössä?

3. Arvioi asteikolla 1-5 (1= ei ollenkaan...5=todella paljon), kuinka paljon uskot, että koulutusmateriaalista on ollut hyötyä käytännön työssäsi viimeisen neljän kuukauden aikana?

Työkirja	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Kirjallinen materiaali	1	2	3	4	5
------------------------	---	---	---	---	---

VOKin verkkomateriaali	1	2	3	4	5
------------------------	---	---	---	---	---

4. Miten olet tähän mennessä pystyt toteuttamaan psyykkisen valmennuksen koulutuksen oppeja arjen toiminnassasi? Kouluttajana? Valmentajana?