

YLÄKOULUIKÄISTEN URHEILIJOIDEN PSYYKKISEN
VALMENNUKSEN ABC

Hokka Leo
Sarpola Elias

Opinnäytetyö
Pohjoinen, hyvinvointi ja palvelut
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2019

Pohjoinen, hyvinvointi ja palvelut
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Leo Hokka & Elias Sarpola	Vuosi	2019
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Santa's United		
Työn nimi	Yläkouluikäisten urheilijoiden psyykkisen valmennuksen ABC		
Sivu- ja liitesivumäärä	53+0		

Opinnäytetyömme käsittelee yläkouluikäisten urheilijoiden psyykkistä valmentamista. Työmme on toiminnallinen ja sitä on tukemassa käytännöllinen opas. Se toimii työkaluna valmentajille sekä vanhemmille. Oppaamme tarkoituksena on antaa tietoa sekä keinoja psyykkiseen valmentamiseen ja sen kehittämiseen, joiden avulla voidaan ennaltaehkäistä nuorten drop-out-ilmiötä.

Työn toimeksiantajana toimii rovaniemeläinen salibandyseura Santa's United. Heidän toiveensa mukaisesti työmme tulisi olla mahdollisimman käytännönläheinen sekä toimia työkaluna uusille, sekä vanhoille seuran valmentajille.

Aloitimme tiedonkeruun haastattelemalla psyykkisen valmennuksen-alan asiantuntijoita yhteistyössä toimeksiantajan, sekä ohjaavan opettajan kanssa. Tiedonkeruumme on painottunut kansainvälisiin ja kotimaisiin lähteisiin.

Koemme, että työstämme on liikunta-alalle merkitystä yleisellä tasolla. Valitsemastamme aiheesta ei löydy montaa opinnäytetyötä. Aiheesta tehdyt työt eivät sisällä juurikaan käytännönläheisiä ohjeita tai keinoja, joilla psyykkistä valmennusta pystyisi tukemaan ruohonjuuritason valmennustoiminnassa.

Käytämme työmme pohjana urheilupsykologian, sekä nuorten kehityspsykologian merkittävimpiä teoksia selventämään nuoren kehitysvaiheita ja kykyä kehittää omia psyykkisiä taitoja. Paneudumme työssä myös yhteen tämän päivän ongelmista yläkouluikäisten valmennuksessa, drop-out-ilmiöön. Tuomme esille keinoja, jolla drop-out-ilmiötä voidaan ennaltaehkäistä. Tiedonhakumme avulla tuomme esille sisäisen motivaation vaikutuksen nuoren psyykkiseen valmentamiseen ja tämän tiedon tehokkaaseen hyödyntämiseen ruohonjuuritason valmentamisessa.

Avainsanat	drop-out, nuoret, psyykkinen valmennus, sisäinen motivaatio
Muita tietoja	Työ sisältää toimeksiantajalle tehdyn toiminnallisen oppaan.

School of Northern, Welfare and Services
Degree Programme in Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports

Author	Leo Hokka & Elias Sarpola	Year	2019
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Santa's United		
Subject of thesis	Upper level aged athletes mental coaching ABC		
Number of pages	53+0		

This thesis is about mental coaching for upper level aged athletes. The thesis is functional, and it comes with a practical guide. The guide is to be used as a tool by coaches and parents. The guide's objective is to give knowledge and means for mental coaching and for its development which will support the effort to prevent youth drop-out phenomenon.

The thesis is commissioned by Santa's United, a local floorball club from Rovaniemi. By their request the work is to be practical and a down to earth type of tool for new and old coaches within the club.

The data acquisition was carried out by interviewing mental coaching experts in cooperation with both the principal and supervising teacher. Data acquisition has been emphasized to international and domestic sources.

There are not that many theses of this subject. This thesis has significance to the physical education field in general. The work that has been done for this subject does not include practical and grassroots tools for coaches, to be used in every day coaching.

This thesis is based on some of the sports psychologies and youth developmental psychologies most significant works to clarify the phases of youth development and ability to develop individual mental skills. This thesis also focusses on one of today's problems in the training of upper level athletes such as to the drop-out phenomenon. You will also find tools to prevent the drop-out-phenomenon in this thesis. Based on data acquisition this thesis shows the effects of intrinsic motivation in youth mental coaching and the effective usage of this knowledge in every day coaching.

Key words drop-out, youth, mental coaching, intrinsic motivation

Special remarks The thesis includes a practical guide.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUOREN PSYKKINEN KEHITYS JA URHEILUPSYKOLOGIAA.....	8
2.1	Eriksonin teoria.....	8
2.2	Havighurstin kehitystehtävät.....	9
2.3	Piaget´n kognitiivisen kehityksen teoria.....	10
2.4	Urheilupsykologian määritelmiä.....	11
2.5	Nuoret urheilijat.....	12
2.6	Persoonallisuus.....	13
2.7	Motivaatio.....	15
2.8	Itseluottamus.....	16
2.9	Tunteiden vaikutus urheilusuoritukseen.....	17
3	DROP-OUT-ILMIÖ.....	21
3.1	Drop-Out-ilmiö nuorten urheilussa.....	21
3.2	Motivaatioilmasto.....	24
3.3	Sisäinen motivaatio.....	28
3.4	Tavoitteiden asettaminen.....	32
4	URHEILIJAN POLKU.....	37
4.1.1	LTAD (Long-Term Athlete Development).....	37
4.1.2	LTAD-mallin periaatteet.....	37
4.1.3	LTAD-mallin yksilön kehitysvaiheet.....	39
4.1.4	LTAD-mallin avulla drop-out-ilmiön ehkäiseminen.....	42
4.2	Santa’s Unitedin pelaajapolku.....	44
4.3	LTAD-Mallin ja Santa’s United pelaajapolun yhtenäisyydet.....	45
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	47
5.1	Aloitus- ja suunnitteluvaihe.....	47
5.2	Esi- ja työstövaihe.....	48
5.3	Tarkastus- ja viimeistelyvaihe.....	48
6	POHDINTA.....	50
6.1	Prosessin ja tuotoksen arviointi.....	50
6.2	Ammatillinen kehittyminen.....	51
6.3	Kehitysideat ja jatkotoimenpiteet.....	53

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toteutettu Santa's United-salibandyseuran toimeksiantosta. Olemme valmentaneet Santa's Unitedissa kaksi vuotta yläkouluikäisiä poikia. Valmennuksen aikana meidän mielenkiintomme psyykkistä valmennusta kohtaan on kasvanut. Osittain johtuen myös valitettavasta ilmiöstä, nimeltään drop-out. Näistä tapahtumista johtuen, sekä omasta mielenkiinnosta aihetta kohtaa haluamme kehittää omaa valmennuksellista ammattitaitoamme, sekä auttaa seuraa tiedostamaan paremmin psyykkisen valmennuksen tietämystä.

Opinnäytetyön idea sai alkunsa keskusteltaessa toimeksiantajan kanssa. Haluamme kehittää tältä osa-alueelta omaa valmennusosaamista ja seura koki tarvitsevansa tälle saralle enemmän tietoa, sekä keinoja psyykkisen valmennuksen tuomiseen enemmän käytännön valmennukseen. Toimeksiantajan kanssa suunniteltiin aikataulutusta, aiheen rajaus, kohderyhmä ja opinnäytetyön toteuttaminen.

Työn tarkoituksena on kehittää Santa's Unitedin valmennustoimintaa ja tuoda käytännön valmennukseen keinoja, joilla psyykinen valmennus huomioidaan. Työn tarkoituksena on myös antaa tietoa valmentajille ja tukijoukoille nuorten psyykkisen kehittymisen tukemisesta ja mitkä tekijät vaikuttavat nuorten motivaation ruokkimiseen. Tarkoituksena on myös antaa eväitä, joilla pystyttäisiin ehkäisemään drop-out-ilmiötä.

Työn yhtenä tavoitteena on kehittää Santa's Unitedin valmennustoimintaa psyykkisen valmennuksen osalta, sekä ehkäistä drop-out-ilmiötä, joka heijastuu tulevaisuuteen harrastajamäärissä. (Liukkonen 2016a, 218) Yhtenä tavoitteena on tukea nuorten liikunnallisuutta, terveellisiä elämäntapoja ja löytää keinoja, joilla nuoret kokevat lajin harrastamisen mielekkääksi ja jatkavat lajin parissa pidempään. Tavoitteena on, että työn tekeminen kehittää myös meidän omaa valmennustoimintaa ja pystymme luomaan kokonaisvaltaisesti kehittävän toimintaympäristön nuorille urheilijoille.

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö. Raporttiosuuden tarkoituksena on tuoda esille tieteellistä tietoa, mikä tukee opasta, sekä tuoda ilmi nykyään vallitsevia ilmiöitä nuorten valmennuksessa. Oppaaseen pyrimme tuomaan keinoja, joilla

psykkisen valmennuksen voi tuoda käytäntöön mahdollisimman helposti. Opas on tarkoitettu valmentajille ja muille auktoriteeteille.

Rajauksen kohdistimme yläkouluikäisiin nuoriin erityisesti poikiin, mutta työtä voi hyödyntää myös tyttöjen valmennuksessa. Pari vuotta valmennettuamme yläkouluikäisten poikien joukkuetta koimme rajauksen olevan meille luonnollinen, sekä ajankohtainen.

Työn teoreettinen viitekehys on rakennettu suomalaisista, mutta myös kansainvälisistä lähteistä. Viitekehyksessä olemme pyrkineet nostamaan esille suosituimpia motivaatioteorioita, yleistä tietoa nuorten psyykkisestä valmennuksesta, sekä nuoren urheilijan yksilöllistä polkua ja keinoja drop-out-ilmiön ennaltaehkäisyyn.

Drop-out-ilmiö on kansainvälinen ongelma, mutta Suomessa ongelma on valtaisa. Suomi on muun muassa UEFA:n johtava drop-out -maa nuorten ikäluokissa (13-18-vuotiaat). (Metsälä 2018, 48.)

Santa's United on rovaniemeläinen salibandyseura, joka on perustettu 2015. Seura on syntynyt kahden aikaisemman rovaniemeläisen salibandyseuran yhdistämisen seurauksena. Seurat, jotka yhdistyivät, olivat RSB-Team Ry ja Napapiirin salibandy Ry. Seuran perustajina on toimineet yhdistyneiden seurojen hallitukset. Seurassa on noin 800 jäsentä. Pyrimme työssämme edistämään myös seuran arvoja, jotka ovat: Avoimuus, jatkuva kehittyminen ja liikunnan ilo. (Santa's United 2019.)

2 NUOREN PSYKKINEN KEHITYS JA URHEILUPSYKOLOGIAA

2.1 Eriksonin teoria

Psykologi Erik H. Eriksonin (1902-1994) kehittämän psykososiaalisen kehitysteorian mukaan ihminen kohtaa elämänsä varrella kehityskriisejä. Näihin kehityskriiseihin rinnastetaan kolme eri kokonaisuutta, mitkä yhdessä muovaavat henkilön identiteettiä. Nämä kokonaisuudet ovat biologiset tapahtumat, psyykkiset tapahtumat, sekä yhteisölliset tapahtumat. (Dunderfelt 2011, 233.) Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Yhden osa-alueen epätasapaino vaikuttaa toisen osa-alueen toimintaan. Fyysisen puolen häiriö voi synnyttää psyykkistä ahdistusta, mikä taas heijastuu yksilön sosiaaliseen puolen toimintaan negatiivisella tavalla.

Yksilö välttyy eri osa-alueiden epätasapainoilta, kun hän ratkoo onnistuneesti elämänsä aikana ilmenevät kriisit. Näitä kriisejä tai Eriksonin sanoin ”konflikteja” on kahdeksan ihmisen eliniän eri elämänvaiheissa. Ihmisen kehityksen kannalta on tärkeää, saada eri vaiheessa olevat konfliktit ratkaistua. Ratkaisemattomat kriisit haittaavat tai kokonaan estävät myöhempien kriisien ratkaisemista. Konfliktien ratkaiseminen luo ihmiselle valmiuksia ja kykyjä toimia elämässä. Kyvyt ja taidot toimivat rakennuspalikoina yksilön identiteetille ja kehitykselle. Eriksonin mukaan nämä ”muovaavat yksilön” (Dunderfelt 2011, 233–234.) Psyykkisellä valmentamisella voidaan edesauttaa ihmisen psyykkisten tapahtumien osa-alueen kehittymistä, jotta hän saisi käyttöönsä Eriksonin mainitsemia voimia ja kykyjä, joiden avulla hän voi suoriutua esimerkiksi urheilussa tehokkaammin.

Psykososiaalisen kehitysteorian mukaan meidän kohderyhmämme elämänkaarivaihe osuu nuoruuden vaiheeseen. Eriksonin mukaan nuorille on ominaista kokeilla erilaisia rooleja, joiden kautta hän pyrkii rakentamaan omaa identiteettiään. (Dunderfelt 2011, 237.) Identiteettiin osa-alueiksi liitetään usein sosiaalisuus, elämänasenne, sekä itseluottamus (Kangasoja 2006, 2, 80).

Nuorella ei välttämättä ole itsellään tarpeeksi vielä syntyneitä kykyjä ja voimia, joten kasvattajan tuki voi olla nuorelle isoksi avuksi elämässä syntyneiden konfliktien ratkaisemiseksi. Esimerkki nuoren kohtaamasta identiteettikriisistä voi olla

koulun tai muun sosiaalisen ryhmän, esimerkiksi salibandyjoukkueen vaihtuminen. (Kangasoja 2006, 2, 14.) Eriksonin mukaan jokainen nuori kokee identiteetin rakentamisessa haasteita; ”Identiteetti ei kuitenkaan synny ilman tuskaa, sillä jonkinasteinen roolihajaannus ja epävarmuus on kehitykselle välttämätön” (Dunderfelt 2011, 237).

Nuoren identiteetin rakentumista voidaan tukea muun muassa psyykkisen valmennuksen avulla. Vuorovaikutustilanteissa nuori pyrkii ottamaan vaikutteita hänelle läheisistä ihmisistä, joiden käyttäytymisen pohjalta hän pyrkii ammentamaan itselleen tiettyä roolia oman identiteetin rakentumiseen. Roolit, jotka nuori katsoo itselleen tärkeimmiksi, vaikuttavat nuoren identiteetin rakentumiseen hallitsevimmin. (Kangasoja 2006, 2, 14–15.) Kasvattajan on syytä tiedostaa tämä valmennuksessa, sekä muissa vuorovaikutustilanteissa (Dunderfelt 2011, 237).

2.2 Havighurstin kehitystehtävät

Yksi ihmisen psyykkistä kehitystä tutkiva teoria on professori Robert J. Havighurstin (1900–1991) nimeä kantava Havighurstin kehitystehtävät. Havighurst ei erityisemmin ole kohdistanut tutkimuksiaan pelkästään yläkouluikäisiin nuoriin. Tunnisti hän siitä ikähaarukasta kuitenkin eri kehitystehtäviä. Nuoret murrosikäiset ovat Havighurstin mukaan 12-18 vuotiaat. (Manning 2002, 75; Dunderfelt 2011, 85–86.)

Tutkimuksissa nousi esille nuorten kehitystehtävien painottuvan niin ajatuksen ja ajattelun tasolle, kuin myös taitojen kehittymiseen. Nuoruudessa Havighurstin mukaan yksilö alkaa ymmärtämään käsitteellisen ajattelun, siirtyen konkreettisesti ajattelusta abstraktimpaan ajatteluun. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluvat nuorten halu erottua joukosta, kehittää positiivista itsetuntoa, tulla toimeen ryhmässä, sekä erilaisten roolien omaksuminen. Nuoruuteen liittyy vahvasti myös yksilön oman maailmankatsomuksen ja moraalien kehittyminen. (Manning 2002, 75; Dunderfelt 2011, 85–86.)

Havighurstin teorian mukaan kehitystehtävien onnistuneet ratkaisemiset tukevat nuoren kehitystä psykofyysissosiaalisella tasolla, sekä auttavat nuorta pääsemään seuraavaan elämävaiheeseen, aikuisuuteen. Nuorelle on myös tärkeää pyrkiä itsenäistymään, sekä kasvattamaan sosiaalista vastuutaan. (Manning

2002, 75; Dunderfelt 2011, 85.) Nuorten kehitystehtävien onnistumista voidaan tukea myös psyykkisen valmennuksen avulla, tukemalla nuorta, kehittämällä joukkuehenkeä, sekä tarjoamalla nuorelle erilaisia positiivisia roolimalleja. Tällä voidaan edesauttaa myös nuoren motivaatiota kehittää itseään. Ilman motivaatiota, sekä vastuuntunnetta nuoren siirtyminen seuraaviin kehitystehtäviin voi hankaloitua.

Havighurstin mukaan kasvattaja (valmentaja) voi omilla havainnoillaan tunnistaa nuoren kasvuvaiheen muun muassa fyysisellä tasolla. Valmentajan on täten helppompaa tarjota nuorelle yksilöllisempää harjoittelua, mikä tukee nuoren kasvua fyysisesti. Havighurst ymmärsi ihmisen muiden osa-alueiden olevan sidoksissa toisiinsa. Täten fyysisen puolen harjoittamiselle voidaan myös tukea nuoren kasvua niin fyysisesti, kuin psyykkisesti. (Manning 2002, 75.) Havighurstin teoriassa on paljon yhtenäisyyksiä Eriksonin teorian kanssa. Molemmat jaottelevat nuoruuden elämänkaareen samankaltaisia haasteita, jotka ovat yksilön kehityksen kannalta tärkeää ratkaista.

2.3 Piaget'n kognitiivisen kehityksen teoria

Jean Piaget (1896–1980) oli sveitsiläinen kehityspsykologi, joka kehitti kognitiivisen kehityksen teorian. Tässä teoriassa yksilön ajattelu kehittyy vaiheittain, joissa siirtyään aina askeleittain seuraavalle tasolle, vaikka yksilöllisiä eroja tapahtuu-kin siirtymäajoissa. Piaget'n mukaan näitä tasoja on neljä, sensomotorinen taso (0-2-vuotiaat), esioperationaalinen vaihe (2-6-vuotiaat), konkreettisten operaatioiden vaihe (6-11-vuotiaat) ja formaalisten operaatioiden vaihe (11-vuotiaista ylöspäin.) (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 87.) Piaget'n teoriassa kuvataan oppiminen prosessina, jossa tiedot ja käsitteet johdetaan kokemuksista ja niitä muokataan jatkuvasti kokemuksiin perustaen (Miettinen 1998, 7; Carey, Zaitchik & Bascandziev 2015).

Havighurstin teoriaa mukaillen Piaget'n teorian formaalisten operaatioiden vaiheessa nuori siirtyy abstraktiin ajattelumaailmaan. Tässä vaiheessa nuori kykenee jo päättämään hypoteettisesti, hän osaa täten ajatella mikä asia johtaa mihinkin olettamusten kautta. Nuorelle alkaa kehittyä myös deduktiivinen päättely-

kyky. Nuori osaa vetää johtopäätöksiä erilaisista ilmiöistä. (Carey ym. 2015; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 170.) Piaget'n formaalisten operaatioiden vaiheessa yksilö tiedostaa myös, ettei asioilla ole välttämättä vain yhtä totuutta. Tutkimuksissaan Piaget totesi myös nuoren oppivan parhaiten, jos hän keksii ratkaisut itse ongelmiin.

Tämän tiedon avittamana valmentaja voi alkaa hyödyntämään työssään psykistä valmentamista yläkouluikäisille nuorille. Nuoruuden kehitysvaiheessa ihmisen aivot, sekä mieli ovat tarpeeksi kehittyneitä vastaanottamaan enemmän informaatiota. Nuoret pystyvät jo itsereflektioon. (Miettinen 1998, 7; Carey ym. 2015.) Tätä kykyä voi muun muassa hyödyntää harjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa nuorilta tulleen palautteen kautta. Nuoret pystyvät tässä vaiheessa jo käsitteelliseen ajatteluun ja suunnitelmallisuuteen, mitä voi hyödyntää valmennustyössä muun muassa tavoitteen asettelulla.

Itse valmennustilanteessa valmentajan kannattaa pyrkiä käyttämään nuorten parissa enemmän ongelmaratkaisukeskeisempää valmennustapaa. Tämä mahdollistaa yksilön paremman oppimistuloksen. Valmentajan on hyvä nähdä ryhmä erilaisia yksilöinä homogeenisen ryhmän sijaan, täten on helpompi luoda tehokkaampi toimintasuunnitelma valmennukseen. Yksilöiden huomioiminen ruokkii myös nuorten taitoja tulla toimeen vertaistensa parissa, lisäten heidän sosiaalisesti vastuunalaista käyttäytymistensä ryhmän sisällä. (Manning 2002, 75.)

2.4 Urheilupsykologian määritelmiä

Weinberg & Gould määrittävät urheilupsykologian tieteelliseksi tutkimukseksi ihmisistä ja heidän käyttäytymisestään urheilussa, sekä tämän tiedon hyödyntämisestä käytännön valmentamisessa. (Weinberg & Gould 2007, 4). Psykkinen valmentaminen määritellään nykyään osaksi kokonaisvaltaista valmennusta. Tavoitteena psykkinellä valmennuksella on parantaa urheilijan suoritusta ja auttaa urheilijaa saavuttamaan maksimaalisen potentiaalinsa. (Cox 2011, 5; Lintunen ym. 2012, 31.) Koko valmennustoiminnan tärkeimpänä lähtökohtana tulee pitää urheilijan persoonallisuuden eheää ja kokonaisvaltaista kehitystä (Liukkonen 2016b, 209).

”Ketkä hyötyvät psyykkisestä valmentamisesta? Kaikki, jotka haluavat parantaa suoritustaan.” – Jarmo Liukkonen, liikuntatieteiden tohtori, liikuntapedagogiikan professori, Jyväskylän yliopisto. (Liukkonen 2016b, 209.)

Nuoren näkökulmasta psyykkisen valmennuksen tulee tarjota urheilijalle taitoja ja tietoa elämänhallintaan, ihmisenä kasvuun, sekä urheilussa suoriutumiseen. Psyykkisen valmentamisen kautta nuori oppii ottamaan enemmän vastuuta omasta kehityksestään, sekä hän oppii elämänhallinnan merkityksestä jokapäiväisessä toiminnassaan. Lisäksi psyykkisellä valmentamisella voidaan auttaa nuorta selviytymään kehitysvaiheensa haasteista. (Cox 2011, 4; Liukkonen 2016b, 209; Lintunen ym. 2012, 31.)

Psyykkisiä taitoja voidaan opettaa urheilijalle harjoitustapahtumissa sisällyttämälle ne lajinomaiseen harjoitteluun. Mitä taitoja nuorelle opettaa tulee miettiä lajin kannalta. Yksinkertaisesti minkälaisia ominaisuuksia siinä tarvitaan. Yleisesti urheilussa oleellisina ja tärkeinä ominaisuuksina voidaan pitää keskittymiskykyä, itseluottamusta, pitkäjänteisyyttä ja vastuullisuutta, periksi antamattomuutta, luovuutta, stressin ja pettymysten sietokykyä, rentoutumis- ja rauhoittumiskykyä, sekä rohkeutta. (Liukkonen 2016b, 214–215.) Salibandyssä lajinomaisia psyykkisiä taitoja ovat muun muassa urheilijan henkilökohtainen kasvu ja hyvinvointi, itsetunnon lisääminen sekä lisätä urheilusta saatavaa nautintoa (Kainulainen 2013, 13).

Psyykkisellä valmentamisella voidaan muun muassa merkittävästi ennaltaehkäistä drop-out-ilmiön syntyä tai leviämistä. Tämä teema on yksi suomalaisen nuorisovalmennuksen keskeisimpiä haasteita. (Liukkonen 2016a, 218.) Nuorilla, joilla esiintyy vakavaa häiriökäyttäytymistä, on syytä ohjata psykologian ammattilaisen avun pariin. Valmentaja ei ole pätevä hoitamaan näitä ongelmia ilman oikeanlaista koulutusta. (Weinberg & Gould 2007, 7, 18–19.)

2.5 Nuoret urheilijat

Murrosikäinen nuori tarvitsee ihmisen, johon hän voi turvautua ja luottaa. Valmennuksen kannalta tärkeänä pidetään, että valmentajalla on aikaa nuorelle. Ajatustoiminnan kehittäminen ja tunne-elämän ohjaaminen ovat psyykkisen valmennuksen kannalta merkittäviä tekijöitä, koska voidaan ajatella, että nuori on

saavuttanut ajatusmaailman osalta kypsyytensä. Nuoren ajatusmaailma on hyvin kokematon ja hallitsematon, mutta edellytykset tasapainon löytämiseen ovat kunnossa. (Jyväskylän yliopisto 2013.)

Valmentajalla on suuri vaikutus nuoren ajatusmaailman rakentumiseen. Valmentajan tulee pyrkiä ohjaamaan myös urheilijaa keskittymään omaan ajatusmaailmaansa, sekä opettaa nuorta käyttämään sitä tietoisesti hyväkseen. Ihanteellisessa tilanteessa urheilija kehittyy hallitsemaan omia tunteitaan epämiellyttävissä tilanteissa ja pystyy kääntämään ajatusten hallinnalla heikkoudet vahvuudeksi. Keinoja tunneällyn kehittämiseksi voi olla esimerkiksi rentoutumisharjoitukset ja erilaiset mentaaliset harjoitukset. Tavoitteiden asettamisen koetaan myös kehittävän nuoren ajatusmaailman kehittymistä. Tunneällyn harjoittaminen kehittää myös väistämättä nuoren keskittymiskykyä. (Jyväskylän yliopisto 2013.) Tunnetaitojen opettaminen on haasteellista, mutta oleellisena seikkana pidetään, että nuoren inhimillisyyden ja yhteistyötaitojen kehittyvät. (Ihme 2016.)

Golemanin (2006) mukaan taito käsitellä omia tunteita on opittu taito, jonka saattelemana ihminen pystyy tavallista parempiin suorituksiin. Nuoren kehittymisen kannalta tärkeää on myös uskallus siitä, että hän voi mennä oman mukavuusalueensa ulkopuolelle. Valmentajalla on suuri merkitys siinä, että opettaa nuoria käsittelemään eri tunteita ja tunnistamaan omat mukavuusalueensa. (Ihme 2016.)

Tunne-elämän kehittämiseen ja sen vakautteen tulee kiinnittää huomiota murrosikäisen nuoren kanssa työskennellessä. Yläkouluikäinen nuori tarvitsee myönteisiä esikuvia ja malleja, jotka muokkaavat nuoren ajatusmaailmaa ihannoinnin seurauksena. Valmentaja näyttölee suurta esikuvaa nuorten elämässä ja näin ollen valmentaja voi omalla käyttäytymisellään antaa erittäin hyvän esimerkin nuorelle. (Jyväskylän yliopisto 2013.)

2.6 Persoonallisuus

Persoonallisuuden arviointi on avaintekijä psyykkisessä valmennuksessa. Amerikkalaisessa jalkapallossa draftvaraus-tilaisuudessa vuonna 1998 se huomioitiin ensimmäisen kerran. Persoonallisuuden arviointia oli harjoitettu aiemmin 1970- ja 1980-luvuilta lähtien. (Cox 2011, 23.)

Persoonallisuus kertoo ihmisestä, miksi hän toimii tavalla, miten hän toimii, sekä miten hän toimii eri tavalla eri tilanteissa verrattuna muihin ihmisiin. Persoonallisuus on suuressa roolissa määrittelemässä yksilön toimintaa, etenkin sosiaalisissa tilanteissa. (Weinberg & Gould 2007, 28–29; Cox 2011, 24.)

Persoonallisuudesta kerrotaan myös olevan eri urheilulajeihin etua. Esimerkiksi kehonrakentajilta vaaditaan pitkäjänteistä motivaatiota ja ärsykkeiden sietokykyä. Yksilöurheilijoilla on valtavat erot persoonallisuudessa joukkueurheilijoihin. Yksilöurheilijat ovat pääsääntöisesti huomattavasti kilpailukeskeisempiä, mutta kokevat tappiot kovempina takapakkeina. Joukkueurheilijat ovat enemmän avuliampia ja ekstrovertejä. (Cox 2011, 34–35.)

Erityisesti joukkuelajeissa on paljon erilaisia persoonia yhdessä ryhmässä. Nämä persoonat muodostavat ryhmän sisälle erilaisia rooleja. Weinbergin ja Gouldin mukaan se miten yksilö käyttäytyy ryhmässä, määräytyy ”rooliin perustuvaan käytökseen”. (Weinberg & Gould 2007, 29.) Pelipaikat ja pelitavat ovat myös sidoksissa ihmisen persoonallisuuteen ja rooliin joukkueessa (Cox 2011, 36). Rooelit ovat alati muuttuvia joukkuelajeissa, se heijastuu myös roolien perustuvan käytöksen muutoksen vaivattomuuteen. Yksilön käytös muuttuu sitä mukaa, miten heidän havaintonsa toimintaympäristöstä muuttuvat (Weinberg & Gould 2007, 29).

Rooliin perustuvan käytöksen lisäksi yksilöllä on myös oma ”psykologinen ydin”. Tähän ytimeen kuuluvat yksilön omat asenteet ja arvot, kiinnostuksen kohteet ja motiivit, sekä omat uskomukset itsestään ja oma arvotus itsenään kohtaan. Weinberg & Gould määrittelevät nämä yksilön omaksi persoonallisuudeksi. (Weinberg & Gould 2007, 28).

Valmentajan on tärkeää pyrkiä näkemään rooleihin perustuvan käytöksen taakse. Tehokkaamman valmentamisen kannalta pitää pyrkiä tutustumaan urheilijan todelliseen minään, hänen ”psykologiseen ytimeen”. (Weinberg & Gould 2007, 28). Tähän apuna voi käyttää persoonallisuustestejä. Näiden testien avulla valmentaja voi onnistuessaan päästä käsiksi urheilijan psykologiseen ytimeen, joiden avulla persoonallisuuden vaikutukset yksilön käyttäytymiseen urheilussa saadaan tuotua paremmin tietoisuuteen. Urheilupsykologit ovat kehitelleet erilaisia keinoja persoonallisuuden mittaamiseen. (Weinberg & Gould 2007, 33–34.)

2.7 Motivaatio

Motivaatiota voidaan käsitellä monesta eri näkökulmasta, tästä johtuen motivaatiosta on monia erilaisia määritelmiä. Yleisesti motivaatio on jaoteltu sisäiseksi ja ulkoiseksi motivaatioksi. (Weinberg & Gould 2007, 52.) Tässä jaottelussa sisäinen motivaatio toimii yksilön voimavarana, mikä ohjaa hänen toimintaansa. Ulkoista motivaatiota voivat olla esimerkiksi palkinnot, kunnia ja valmentajan arvostus. Motivaatio on hyvin yksilöllistä. Siihen vaikuttavat yksilön tasolla niin persoonallisuus kuin sosiaalinen ympäristökin, sekä muita psyykkisiä tekijöitä. (Cox 2011, 46; Liukkonen, & Jaakkola 2012, 48.)

Valmentamisessa motivaation käyttö terminä voi olla ongelmallista, ja pahimmassa tapauksessa haitallista urheilijalle. Ajatellaan kuviteltu tilanne, jossa valmentaja kertoo urheilijalle, että hänellä täytyy olla korkeampi motivaatio saavuttaakseen halutun fyysisen kunnon. Fyysinen kunto toimii tässä urheilijalle asetettuna tavoitteena. Jos valmentaja ei selitä tavoitteen merkitystä, tai urheilija ei itse pääse vaikuttamaan tavoitteen aseteluun voi urheilija ymmärtää asetetun tavoitteen merkityksen väärin. Tämä voi alkaa vaikuttaa urheilijan motivaatioon negatiivisesti. Urheilijoilla, joilla on huono itsetunto, tämä ilmenee vielä muita selvemmin. (Weinberg & Gould 2007, 52–53.)

Huonon itsetunnon omaavan urheilijan epäonnistunut suoritus voi vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon. Nuorelle urheilijalle syntyy ajatus olevansa laiska. Selvemmin tämän vaikutus näkyy urheilijan kiinnostuksessa ja osallistumisessa lajinsa pariin. (Weinberg & Gould 2007, 52–53.) Valmentajan on syytä tiedostaa, minkälaisia persoonia hänellä on joukkueessaan. Tiedostamalla eri tyyllisiä persoonia, sekä oppimalla tuntemaan urheilijoiden itsetunnon tasoja, valmentaja voi ennaltaehkäistä negatiiviset vaikutukset urheilijoiden motivaatioon.

Monet valmentajat, jotka ovat pitkään olleet tekemisissä urheilijoiden kanssa, voivat huomaamattaan käyttää valmennustilanteissa tiettyjä tekniikoita, tietämättä miten ne todellisuudessa vaikuttavat urheilijan motivaatioon. Valmentajat käyttävät usein motivaation lähteenä ulkoisia kannustimia ruokkimaan urheilijan motivaatiota, kuten pokaaleja, rahaa ja niin edelleen. (Cox 2011, 46.)

Ulkoisen motivaation käyttö urheilijan motivoinnissa voi kääntyä haluttua tavoitetta vastaan, vaikuttaen negatiivisesti motivaatioon (Weinberg & Gould 2007, 53). Valmennuksessa on tärkeää tunnistaa urheilijan motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Sisäinen motivaation herättäminen onkin yksi valmentajan keskeisimmistä tehtävistä, mutta se vaatii valmentajalta psyykkisen valmentamisen tietämystä ja osaamista. (Cox 2011, 46.)

Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että valmentajalla on merkittävä vaikutus urheilijan käytökseen, kognitioihin, sekä affektiivisiin reaktioihin (Weiss, Amorose & Kipp 2012, 532; Liukkonen 2016a, 218). Ohjaustyylillä, sekä kahdenkeskeisellä vuorovaikutuksella valmentajan ja urheilijan välillä on merkittävä vaikutus yläkouluikäisen psyykkiseen kehitykseen, sekä nuoren urheilijan motivaation. Kahdenkeskeisen vuorovaikutuksen ydin on palautteenantaminen ja sen vastaanottaminen. (Weiss ym. 2012, 532.) Valmentajan on syytä tuntea urheilijansa, jotta hän osaa käsitellä heitä juuri parhaalla motivoivalla tavalla.

Nuorten motivaation kannalta valmentajan ja muiden aikuisten vaikutuksen lisäksi tärkeää on myös niin kutsuttu vertaisvaikutus. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi urheilussa joukkuekaveria. Nuoruudessa tämä on erityisen relevanttia, sillä nuori alkaa tässä iässä etsimään omaa identiteettiään, sekä demonstroimaan itsenäistymistään aikuisista. Nuorille vertaisten hyväksyntä, sekä suosio ovat suoraan verrattavissa onko yksilö pidetty ja hyväksytty ryhmän jäsen. (Weiss ym. 2012, 535.)

Nykyään urheiluun liittyvään motivaatioon yhdistetään yleisimmin ystävyys merkitys. Ystävyys terminä viittaa läheiseen, kahdenkeskeiseen vuorovaikutussuhteeseen ja edustaa tiettyä, molemminpuolista näkemystä kokemuksista kahden henkilön kesken. Ystävyysryhmän jäsenten kesken kiinnitetään enemmän huomiota, jotta ryhmä on tiivis ja täten motivoituneempi urheilusuorituksiin. (Weiss ym. 2012, 535–536.)

2.8 Itseluottamus

Urheilussa puhutaan paljon itseluottamuksen merkityksestä. Urheilupsykologit määrittelevät termin uskoksi omiin kykyihin suoriutua haasteista halutulla tavalla.

Tämä haluttu tapa voi olla esimerkiksi alivoimamaalin tekeminen salibandyottelussa, nilkkavammasta toipuminen tai ässän syöttäminen tenniksessä. (Weinberg & Gould 2007, 323.)

Käsitteenä itseluottamukseen liitetään määritelmiä, kuten mentaalinen vahvuus, koettu pätevyys, optimistisuus ja pystyvyyden kokemukset. Yleinen kuva itseluottamuksesta on, että kuinka yksilö uskoo omiin kykyihinsä ja taitoihinsa, suhteessa tehtävään tai tavoiteltaviin lopputulokseen. Keskeistä on uskoa omiin kykyihinsä ja usko tavoitteisiin pääsemiseksi. Tämän päivän tietämyksen pohjalta, voidaan sanoa, että itseluottamus voidaan määritellä yleiseksi jo valmiiksi olemassa olevaksi ominaisuudeksi, mutta myös kehitettävissä olevaksi ominaisuudeksi psyykkisen valmennuksen avulla. (Weinberg & Gould 2007, 323, 336; Roos-Salmi 2012, 150; Liukkonen 2016a, 218.)

Itseluottamukseen vaikuttavat jatkuvasti eri tekijät, kuten ympäristö, kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus. Itseluottamuksen tukeminen ja vahvistaminen on tärkeää, johon kannattaa panostaa niin urheilullisesta näkökulmasta, kuin yksilön kehityksen näkökulmasta. (Roos-Salmi 2012, 150; Weiss ym. 2012, 533–534.)

Itseluottamusta voidaan tukea psyykkisen valmennuksen avulla. Esimerkkeinä keinoista itseluottamuksen parantamiseen ovat mielikuvaharjoittelu, itsepuhelu. (Weinberg & Gould 2007, 323; Jyväskylän yliopisto 2013.)

Valmentajan itseluottamuksen merkitys on suuressa arvossa erityisesti nuorten kanssa toimiessa, sillä nuoret ottavat vielä vaikutteita omaan käyttäytymiseensä heidän ympärillään olevilta aikuisilta (Weiss ym. 2012, 532–533). Valmentajan itseluottamuksen ollessa korkealla, heijastuu se jokapäiväiseen tekemiseen, josta se parhaimmassa tapauksessa voi välittyä positiivisesti nuorille urheilijoille. Valmentajan itseluottamuksen lähteitä pidetään, valmennuskokemuksia, johtamistaitoja, valmistautumista, sekä aiempaa menestystä. (Roos-Salmi 2012, 154.)

2.9 Tunteiden vaikutus urheilusuoritukseen

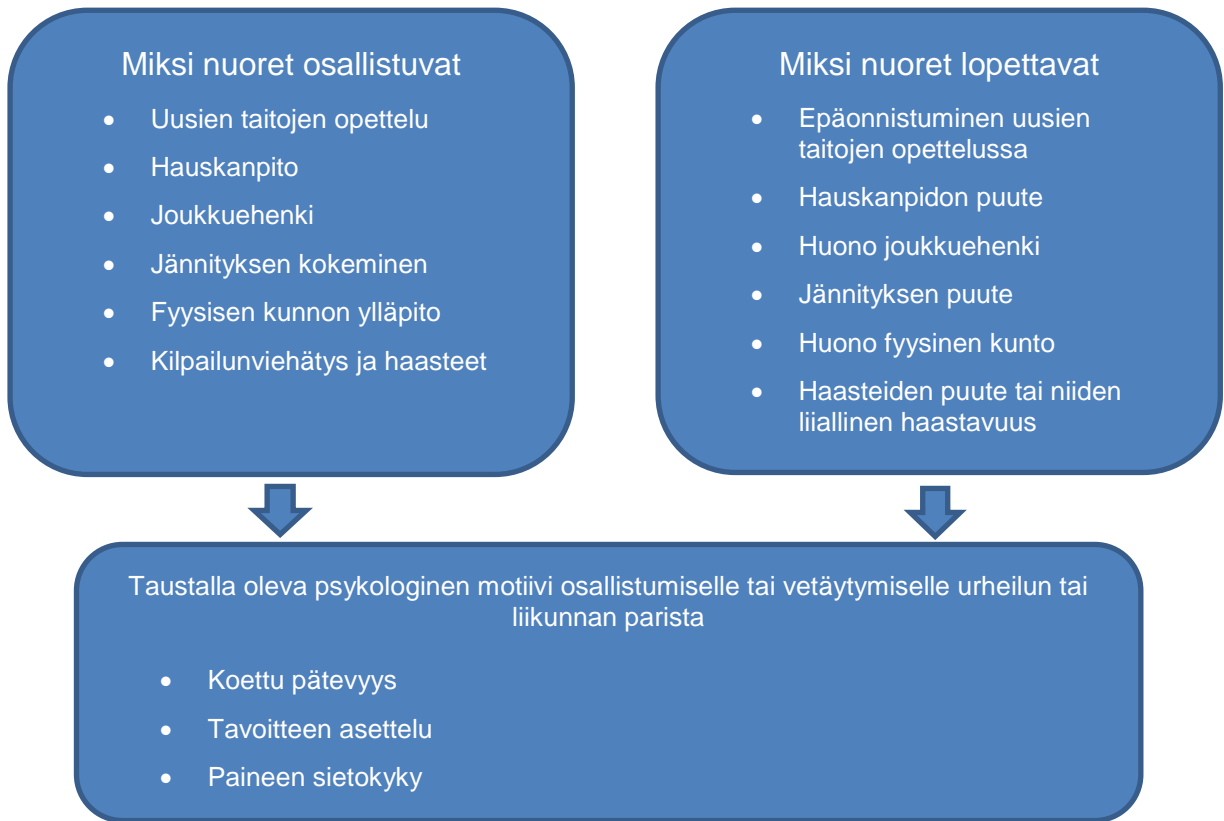
Tunteilla on suuri vaikutus urheiluun ja urheilijoihin, ne jopa osittain ”hallitsevat” urheilua (Jones & Uphill 2012, 33). Tunteiden kautta voidaan vaikuttaa nuorten

urheilijoiden asenteeseen niin positiivisella, kuin myös negatiivisella tavalla. Eri-tyisesti murrosikäiset nuoret ovat taipuvaisia tunnepohjaiseen ajatteluun ja toimintaan, heidän vielä rakentaessa omaa identiteettiään. Onkin tärkeää pystyä kehittämään positiivisia motivaatioilmastoja nuorille, missä he oppivat ”kontrolloimaan” tunteitaan. (Cox 2011, 102–104.)

Nuorilla urheilijoilla on erityisen tärkeää muodostaa tunnepitoinen side harrastamaansa lajia kohtaan. Nuoruudessa koetuilla positiivisilla tunteilla voidaan urheilija saada niin sanotusti rakastumaan lajiinsa. Tämä ”lajirakkaus” edesauttaa nuoren urheilijan liikkumisen jatkumista myös myöhemmissä kehitysvaiheissa. (Weinberg & Gould 2007, 517; Forsman & Lampinen 2008, 38.)

Tunteet eivät vain ainoastaan hallitse meidän toimintatapojamme ja tekojamme vaan ne vaikuttavat myös ajattelutapaamme. Nuorille urheilijoille onkin tärkeää pitää omat tunteet hallinnassa ja kanavoida ne oikein. Sillä miten me tunnemme, on myös suuri vaikutus urheilusuoritukseen ja ennen kaikkea motivaatioon. (Jones & Uphill 2012, 45–46.) Positiivisilla tuntemuksilla voidaan vaikuttaa motivaatioon ja erityisesti nuoren urheilijan sisäiseen motivaatioon. Negatiivisilla tuntemuksilla on voi taas tutkitusti olla päinvastainen vaikutus, eli nuori voi pahimmassa tapauksessa lopettaa urheilemisen kesken. Tällöin kyseessä on drop-out-ilmio. Kuviossa 1 näkyy syitä nuorten urheilun jatkamiselle, kuin myös lopettamiselle. (Vallerand & Miquelson 2007, 253–254; Weinberg & Gould 2007, 516; Cox 2011, 103, 107.)

Kuvio 1 Nuorten urheilun ja liikunnan jatkamisen, sekä lopettamisen syitä (muokailleen Weinberg & Gould 2007, 516).



Urheilussa, erityisesti joukkueurheilussa, nuori pääsee toimimaan ja tuntemaan paljon muun muassa vertaistensa parissa. Tämän pohjalta nuori voi löytää samanhenkisiä ihmisiä, josta voi parhaimmillaan muodostua ystävyys-suhte. Ystävyys-suhteiden merkitys on suuri nuorten urheilussa. Hyvät välit joukkuekavereiden kanssa todennäköisesti nostavat myös joukkuehenkeä. (Smith 2007, 48–49; Forsman & Lampinen 2008, 38; Weiss ym. 2012, 535–536.) Hyvä joukkuehenki onkin yksi tärkeimmistä sisäisen motivaation lähteistä nuorille (Cox 2011, 103).

Joukkueurheilussa joukkuekavereiden tai valmentajan tuntemukset voivat heijastua myös negatiivisella tavalla toisiin, kuten hermostuneisuutena urheilusuorituksen aikana. Valmentajan onkin tärkeää tunnistaa tämänkaltaiset tilanteet ja puuttua niihin, jotta keskittyminen saadaan jälleen ohjattua oikeaan kohteeseen. Valmentaja voi ennen peliä, pelin aikana tai sen jälkeen puheillaan, teoillaan ja olemuksellaan vaikuttaa positiivisesti ja rauhoittavasti tilanteen sen vaatiessa.

(Jones & Uphill 2012, 45–46.) Valmentajan omien pelaajien tunnepuolen selvittämiseksi, voidaan käyttää muun muassa ”mielialatilojen profilointia”, jotka voivat paljastaa minkälaisia tuntemuksia nuorella pelaajalla on (Weinberg & Gould 2007, 35–36).

3 DROP-OUT-ILMIÖ

3.1 Drop-Out-ilmiö nuorten urheilussa

Drop-out tarkoittaa ilmiötä, jossa urheilija lopettaa harrastuksensa, toisin sanoen putoaa lajista pois ennenaikaisesti tai ennalta-arvaamattomasti. Ilmiötä käsitellään pääsääntöisesti nuorten liikunnassa. Drop-out-ilmiön esiintyvyys on suurimmillaan yläkouluiässä. (Lappalainen & Nissilä 2007, 29–30.) Drop-out-ilmiötä on kahdenlaista: Tietyn urheilunharrastuksen/lajin päättämistä ja laajemmassa mitakaavassa kaiken urheilun päättämistä (Cox 2011, 107).

Tärkein tekijä nuorilla urheilijoilla miksi he tekevät jotakin toimintaa on, että se on lähtökohtaisesti hauskaa. Se tuo oman haasteensa valmentamiseen, koska hauskuuden päättyessä syntyy yleensä drop-out-ilmiöitä. Toiminta on kehittävää niin hauskuuden ja oppimisen maksimoimisen raja on löydettävä ja se on haastavaa valmentajan näkökulmasta. (Cox 2011, 103.) Oman kokemuksemme mukaan maksimaalisen oppimisen ja hauskuuden rajan löytäminen on yksi haastavimmista tekijöistä nuorten valmennuksessa.

Yksi yleisimmistä ja eniten keskusteltu syy suomalaisessa urheilussa drop-out-ilmiön syntymiselle on urheilijan kyllästyminen lajia kohtaan (Koskelo 2013, 28). Kansalliset ja kansainväliset tutkimukset drop-out-ilmiöiden syiden selvittämiseksi ovat nostaneet esille yleisimmät syyt drop-out-ilmiölle. Yleisimpiä syitä ovat olleet ajan puute, valmennuksen heikkous, liika kilpailullisuus, loukkaantumiset ja harrastusta ei koettu enää kiinnostavaksi. (Koskelo 2013, 49.)

Tutkimusten mukaan suurimpana syynä drop-out-ilmiön takana suomalaisessa urheilussa on ajanpuute. Johtuen osittain siitä, että nuorilla on useampi laji tullessaan yläkouluikään ja jättävät toisen lajin pois, koska harrastuksen ja opiskelun intensiteetti kasvaa. Urheilevista nuorista noin 70% harrastaa vähintään kahta lajia, joka vähenee yläkouluiässä. 69% suomalaisista nuorista kokee ajanpuutteen olevan suurin este harrastuksille. (Koskelo 2013, 51.)

Ajanhallinnan puute kuulostaa epätodellista, kun miettii yläkouluiikäisiä nuoria. Mielestämme elämänhallintataitojen kehittämällä pystymme vaikuttamaan tä-

hän positiivisesti, jotta nuoret eivät koe ajanpuutetta ongelmana. Elämänhallintataitojen opettaminen tulee ottaa kaikkeen valmennukseen jossain määrin mukaan.

Viihtyminen on tärkeä tekijä drop-out-ilmiön ehkäisyssä. Drop-out-ilmiö on ollut suomalaisessa valmennuksessa ongelma jo pidemmän aikaa. Valmentajan näkökulmasta nuoria lahjakkuuksia menee hukkaan, mutta nuorten näkökulmasta viihtyminen lajiin hiipuu tai johtuu kielteisistä kokemuksista. Viihtymisen koetaan olevan tärkein ominaisuus, etenkin harrastetöinnässä, koska se ruokkii eniten myös sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49–50.) Seuraavassa listauksessa kolme negatiivista asiaa, jotka johtavat usein nuorilla drop-outiin:

1. liika kilpailullisuus ja keskittyminen pelkästään voittamiseen
2. ahdistus ja pelko itsestä, autonomian heikko tunne ja erilaisuuden laiminlyönti. Esimerkiksi nuori ei uskalla suorittaa kilpailutilanteissa, koska pelkää epäonnistuvansa, jonka seurauksena harrastaminen ei ole nuoren mielestä nautinnollista
3. liika aggressiivisuus. Vanhempien liika kiihko ajaa heidät huutamaan kentän reunalla tai pahimmassa tapauksessa tappelemaan, jonka seurauksena nuoren hauskuus lajin parista loppuu siihen. (Cox 2011, 103.)

Valmentajan merkitys murrosikäiselle nuorelle on suuri ja hyviksi ominaisuuksiksi on todettu olevan harjoittelun monipuolisuus, erilaisten tapahtumien järjestäminen ja hauskuus. Valmentajaa on myös kuvattu varavanhemmaksi. Valmentajan aito välittäminen ja panostus valmentamiseen on tärkeitä seikkoja murrosikäisten valmennuksessa. Urheilijat kuvaavat hyväksi valmentajaksi valmentajaa, joka on ajoissa tapahtumissa ja suunnittelee harjoitustapahtumat etukäteen. (Koskelo 2013, 26.)

Nuorten parissa muodostuu paljon niin sanottuja kuppikuntia. Tarkoittaen, että nuoret muovautuvat helposti muutaman hengen ryhmiin, joiden kanssa ovat vapaa-aikana ja he ovat yleensä samasta koulusta. Joukkuehengen luominen avoimeksi ja yksilöiden yhteenkuuluvuuden tunteen ruokkiminen ehkäisee drop-out-ilmiötä. Viisi yleisintä syytä minkä takia nuori jättäytyy harrastuksesta pois:

1. harrastaminen ei ole hauskaa
2. epäonnistuminen uuden taidon oppimisessa tai jo olemassa olevien taitojen kehittämisessä
3. heikko fyysinen kunto
4. keuhno menestys harjoitteissa, haasteissa ja kilpailuissa. Jatkuva jännittäminen onnistumisesta, toisin sanoen pelko epäonnistumisesta
5. huono ilmapiiri joukkueessa, autonomian puute. Ei ystävysty muiden kanssa. (Cox 2011, 106.)

Varhaista erikoistumista on tutkittu ja yksi keskeinen tekijä varhaisen erikoistumisen seurauksena on lajin lopettamisen riskin kasvaminen. Esimerkiksi juniorijääkiekkoilijoita koskevassa tutkimuksessa on tultu siihen tulokseen, että varhaisessa vaiheessa (6-13-vuotiailla) harjoittelun tulee olla pääsääntöisesti hauskaa. Varhaisessa erikoistumisessa jääkiekon oheisharjoittelu aloitetaan hyvin aikaisin, jonka nuoret kokevat epämiellyttäväksi. Oheisharjoittelua on muun muassa juoksu- ja kuntosaliharjoittelu tai muu fysiikkaharjoittelu. Harjoittelun tulee olla hauskaa ja motivoida nuorta jatkamaan lajin parissa. (Nipuli 2011, 15.) Oheisharjoittelu koetaan nuorten urheilussa ”pakolliseksi”, eikä siihen useasti panosteta sillä intensiteetillä kuin on tarkoitus. Mielestämme nuorten liikunnassa oheisharjoittelu tulee olla pelinomaista ja hauskaa tekemistä, kuitenkin tukien harjoitussuunnitelmaa.

Varhaisella erikoistumisella on monia negatiivisia seurauksia nuoren urheilurallalle, kuten yksipuolinen harjoittelu, loukkaantumiset, loppuun palaminen ja lajin lopettaminen. Varhaisella erikoistumisella tarkoitetaan karkeasti ennen kymmentä ikävuotta. Toinen harvemmin varhaisena erikoistumisena pidetty seikka on tiettyyn pelipaikkaan/rooliin erikoistuminen lajin sisällä. Tämä on yhtä haitallista, kuin tiettyyn lajiin erikoistuminen. Tällöin yksilö ei pysty kehittämään kaikkia lajissa vaadittavia lajitaitoja ja harjoittelu jää hyvin yksipuoliseksi, joka johtaa edellä mainittuihin negatiivisiin vaikutuksiin. (Nipuli 2011, 10.)

Yksi iso tekijä myös drop-out-ilmiön takana on lajiin kyllästyminen. Drop-out-ilmiön myötä monia lahjakkaita nuoria lopettaa lajinsa, jotka saattavat olla tulevaisuuden huippu-urheilijoita. Toisin sanoen, kiinnittämällä huomiota myös drop-out-ilmiöön, pystytään vaikuttamaan positiivisesti huippu-urheilumenestykseen. Lajiin kyllästyminen voi olla hetkellistä ja lyhytaikaista. Näin ollen seuran tulee tarjota matalankynnyksen harrastustoimintaa, johon nuori voi siirtyä harrastamaan liikuntaa pääsääntöisesti sen hauskuuden vuoksi. Tämä antaa nuorelle autonomian kokemuksen ja kun nuoren motivaatio kasvaa, voi hän liittyä takaisin kilpailevaan joukkueeseen. (Nipuli 2011, 15.)

3.2 Motivaatioilmasto

Urheiluvalmennus on pääsääntöisesti luonteeltaan kilpailuorientoitunutta. Tarkoittaen, että arviointi yksilön ja joukkueen tasolla perustuu kilpailumenestykseen. Harjoittelut ovat luonteeltaan arvioivaa toimintaa, joihin liittyy sosiaalista painetta onnistua. Nämä tekijät yhdessä luovat ilmapiirin, jossa on haastavaa kokea pätevyyttä. Vaatimusten ja tavoitteiden ollessa epärealistisia kokee urheilija ahdistusta ja viihtyvyys kärsii. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50.)

Kaikessa urheilutoiminnassa pääasiallinen urheilun motiivi on pätevyyden tunteen kokeminen. Suoritusmotivaatiota tutkiessa on noussut esiin monia motivaatiotekijöitä, mutta keskeisimpinä suoritustilanteissa vallitsevia motivaatioperspektiivejä ovat: tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. Motivaatioperspektiivejä kutsutaan yhteisesti nimellä tavoiteorientaatio, joka tarkoittaa havainnointitapaa, jonka kautta ihminen havainnoi ympäristöä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54–56.) Urheilumaailmassa puhutaan tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudesta, jolloin kilpailusuuntautuneisuus tarkoittaa tässä yhteydessä samaa kuin minäsuuntautuneisuus.

Tehtäväsuuntautuneisuudella tarkoitetaan koetun kyvykkyyden syntymistä oman kehittymisen ja yrittämisen seurauksena. Käytännössä pätevyyden tunne tulee onnistuneen tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen kehittymisen seurauksena. (Rommi 2002, 29.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioperspektiivissä urheilija keskittyy omaan kehittymiseen, omien tehtävien suorittamiseen omalla tavallaan ja näiden arvioimiseen. Tehtäväsuuntautuneelle urheilijalle pettymykset eivät tunnu niin suurilta ja hän on sisukas kohtaamaan uusia haasteita. Urheilija on tyytyväinen siihen, kun hänen suorituksensa paranee aikaisempaan verrattuna, vaikka tuloksellisesti hänen sijoituksenansa esimerkiksi kilpailussa olisi heikompi. Tehtäväsuuntautuneella tavoiteperspektiivillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia urheilijan sisäiseen motivaatioon. Valmentajan näkökulmasta pitää pyrkiä luomaan tehtäväsuuntautunut ympäristö, jossa pyritään urheilijan jatkuvaan osallistamiseen, korostetaan uuden oppimista ja henkilökohtaista oppimista, sekä edistymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54–55.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioperspektiivissä urheilija vertaa itseään muihin ja muiden suorituksiin, jonka mukaan hän rakentaa kuvan koetusta onnistumisesta/pätevyydestä. Minäsuuntautuneella urheilijalla kyvykkyyden kokeminen määräytyy peilaamalla itseään muihin, jolloin kilpailusta seurannut tulos on minäsuuntautuneelle urheilijalle kaikkein suurin mitta. Toisin sanoen, vaikka suoritus olisikin hyvä, mutta tulos heikko, kokee minäsuuntautunut urheilija tyytymättömyyttä. Minäsuuntautuneisuus ja heikko koettu pätevyys yhdessä ajavat urheilijan heikompiin suorituksiin kuin realistiset kykynsä ovat. Loppujen lopuksi motivaatio ja mielenkiinto tekemistä kohtaan heikkenee ja jatkuvien ”alisuorittamisten” seurauksena urheilija pyrkii pysymään omalla mukavuusalueellaan ja kehittymisen ei ole huipussaan. Näin ei pääse tapahtumaan, jos urheilijan koettu pätevyys on korkealla, vaikka urheilija olisikin minäsuuntautuneen tavoiteorientaation omaava. (Dufva 2004, 25; Liukkonen & Jaakkola 2012, 55.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että minäorientoitunut ilmapiiri saa aikaan urheilijoilla heikentyntä motivaatiota, heikkoa viihtyvyyttä ja itseluottamuksen puutetta, sekä kilpailutilanteet saatetaan kokea ahdistaviksi. Motivaation ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta on tärkeää, että urheilija on tehtäväorientoitunut ja ympäristö on tehtäväorientoitunut. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55.) Toimintaympäristön luominen tehtäväorientoituneeksi on pääosin valmentajan harteilla (Dufva 2004, 28). Valmentajalla on suuri rooli yksilön persoonallisuuden muovaamisessa tehtäväorientoituneeksi, jos hän on vahvasti minäorientoitunut. Persoonallisuuden muovaamisessa täytyy olla varovainen, koska tehtäväorientoitunut

urheilija voi olla tuleva huippu-urheilijakin, koska heidän kilpailuhenkisyytensä on yleensä muita suurempi ja tämä voi olla merkittävä voimavara huippu-urheilijan polulla.

Valmentajalla on suuri rooli toimintaympäristössä vallitsevan motivaatioilmaston suhteen. Hän vaikuttaa niihin omilla pedagogisilla ja didaktisilla ratkaisullaan. On todettu, että jos valmentaja on vahvasti kilpailuhenkinen se vaikuttaa siihen, että motivaatioilmastosta muodostuu kilpailuhenkinen eli minäsuuntaunut ympäristö. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57.) Valmentaja voi vaikuttaa viidellä eri keinolla suunnatakseen toimintaympäristön tehtäväsuuntautuneeksi:

1. valmentajan auktoriteetti, tulee olla demokraattista ja kannustavaa
2. tavat, miten toiminnasta annetaan palaute, tulee olla yksityistä ja sen tulee perustua yksilön kehittymiseen eikä kilpailutulokseen. Hampurilaismallin noudattaminen palautteenannossa jättää hyvän kuvan palautteesta
3. tehtävien ryhmittelyperusteet, yksilöiden motivaation kannalta on merkittävää luoda taidoiltaan erilaisia, heterogeenisiä ryhmiä. Näin vältetään sosiaalista vertailua ja korostetaan yhteenkuuluvuutta ja joukkuehenkeä
4. toiminnan arviointiperusteet, arvioidaan yksilön kehittymistä, yrittämistä, henkilökohtaisia tavoitteita, suoritusprosessin ja yhteishengen kehittämistä. Pyritään tehtäväsuuntautuneeseen ilmapiiriin yksilöllisen palautteen ja arvioinnin tukemana
5. ajankäyttö, luodaan ilmapiiri, jossa jokainen urheilija saa oman aikansa kehittymisen tueksi. Toisin sanoen, jos urheilija kokee tarvitsevansa useamman suorituksen saadakseen parhaansa irti, tulee hänelle antaa tilaa ja aikaa. Ajan jakaminen ja ajan käyttö tulee olla tasapuolista kaikille. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58–61.)

Kilpailusuuntautunut ympäristö ei ole välttämättä huono elementti. Valmentajan tulee huolehtia, että kilpailusuuntautuneessa ympäristössä tulee samanaikaisesti

korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta, jotta toiminta on motivaation kannalta hedelmällistä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57.)

Urheilijat haluavat pääsääntöisesti kuulla palautetta. Valmentaja pystyy omalla toiminnallaan ohjaamaan tehtäväorientoituneeseen ilmapiiriin, missä palautteen on oltava henkilökohtaista ja urheilijan omaa kehittymistä tukevaa. Palautteen tulee olla yksilöllisesti huomioitu ja sen tulee keskittyä yksilön oppimiseen ja kehittymiseen. Valmentajan tulee oppia käsittelemään nuoria ja tunnustella miten yksilölle palaute on parasta antaa. Yleisenä hyvänä mallina on käyttää niin sanottua hampurilaismallia, tarkoittaen, että palaute aloitetaan myönteisellä palautteella, jonka jälkeen tulee lyhyt ja ytimekäs kehitettävä palaute ja lopuksi taas positiivinen arvio toiminnasta. Näin ollen urheilija on avoin ottamaan palautetta vastaan ja hänelle jää positiivinen muistijälki palautteesta. (Dufva 2004, 28–29; Aapro 2017, 13.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia ominaisuuksia, vaan urheilija voi olla esimerkiksi harjoituksissa tehtäväsuuntautunut, mutta taas kilpailutilanteissa urheilija vertaa omaa tulostaan muiden tuloksiin rakentaen mielikuvansa omasta kehityksestä, jolloin hän on kilpailutilanteissa minäsuuntautunut (Liukkonen & Jaakkola 2012, 56). Tärkeää nuorten urheilussa on, että nuori itse oppii tuntemaan oman suuntautuneisuuden, sekä tiedostaa jossain määrin miksi hän käyttäytyy esimerkiksi kilpailutilanteissa niin kuin hän käyttäytyy.

Urheilijan motivaation kannalta ongelmaksi saattaa muodostua, jos hänen minäsuuntautuneisuutensa on vahvempi kuin tehtäväsuuntautuneisuus ja koettu pätevyys koetaan heikoksi. Toisin sanoen harjoitellessa urheilija kokee kehittymisen kokemuksia, mutta kilpailutilanteissa urheilija peilaa omaa kehittymistään tulokseen ja kokee epäonnistuneensa, jonka seurauksena koettu pätevyys heikenee. Näin ollen urheilijan motivaatio laskee tai katoaa pitkällä aikavälillä, jonka seurauksena urheilija putoaa pois harrastuksen parista. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 56–57.)

Tehtäväsuuntautuneessa toimintaympäristössä tehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia, näin ollen jokaisella yksilöllä syntyy taidon kehittymistä ja kokemusta koetusta pätevyydestä. Lisäksi yksilön taitotasot huomioiden harjoitteiden sisällä, esimerkiksi henkilökohtaisia haasteita lisäämällä saadaan kaikkein hedelmällisin

toimintaympäristö. Tehtäväsuuntautunut harjoitus voi olla esimerkiksi sellainen, jossa urheilija saa itse valita välineet ja vauhdin oman taitotason mukaan, esimerkiksi lentopallossa verkon korkeus tai juoksuvauhti lenkillä. Tehtäväsuuntautunut toimintaympäristö ruokkii koettua pätevyyttä, mutta myös sisäisen motivaation kannalta tärkeää kulmakiveä, koettua autonomian tunnetta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 59.) Nuorille voi myös antaa tehtäviä, jossa he saavat itse suunnitella harjoitukset ryhmänä, joka huomioi harjoittelusuunnitelman tavoitteet. Näin saadaan ruokittua myös koettua sosiaalista yhteenkuuluvuutta mukaan, jolloin täyttyy kaikki itsemääräämisteorian kulmakivet.

3.3 Sisäinen motivaatio

Liikunnan suoritusmotivaatiota havainnoidessa voidaan käyttää keskeisenä viitekehyksenä itsemääräämisteoriam, jossa urheilijan motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu kognitiivisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Urheilijan motivaatioprosessi saa alkunsa sosiaalisesta ilmapiiristä eli toiminnan motivaatioilmastosta, joka voi olla tehtävä- tai kilpailusuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut ympäristö tukee urheilijan kaikkia kolmea psykologista perustarvetta, jotka ovat autonomian tunne, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koetun pätevyyden tunne. Näiden kolmen psykologisen perustarpeen täytyttyä harjoittelu kehittää urheilijoiden sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio näkyy urheilijan toiminnassa osallistumishalukkuutena, viihtymisenä ja yritteliäisyytenä. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa osallistumista johonkin toimintaan pelkästään puhtaasta ilosta, intohimosta ja nautinnosta, ilman odotuksia palkinnoista. Sisäisen motivaation ollessa korkealla, urheilijan palkkio tekemästään toiminnasta on mielellinen ja tyytyväisyyden tunne, joka saattaa syntyä pelkästä osallistumisesta toimintaan. Onnistumiset ja uuden taidon oppiminen vahvistavat sisäistä motivaatiota. Lapset ovat hyvä esimerkki sisäisestä motivaatiosta, he uppoutuvat leikkeihinsä niin, että kaikki muu ulkopuolella unohtuu. Tällöin jos vanhemmat tulevat väliin ja katkaisevat leikkikokemuksen sääntörajoituksillaan, saattaa lapsen mielenkiintoa leikkiä kohtaan hiipua. Sama ilmiö toistuu liikunnassa. (Koskelo 2013, 17.)

Sisäisen motivaation kannalta tärkeimmät seikat ovat viihtyminen toimintaympäristöissä, koettu pätevyys ja autonomia, sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Valmentajalla on suuri merkitys urheilijan sisäisen motivaation herättämisen suhteen, valmentaja pystyy omalla toiminnallaan edesauttamaan psykologista ilmastoja, joka tukee parhaimmassa tapauksessa urheilijan persoonallisuuden ja onnistumisten tukemista, sekä kehittymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49.)

Valmentajan tulee myös auttaa nuoria havainnoimaan, onko heidän motivaationsa minkä tyyppistä ja onko toiminnassa eri palasia, jotka herättävät intohimoa vai onko toiminta täysin ulkoisesti motivoivaa. Joillekin nuorille harjoittelu voi olla intohimoista toimintaa, mutta kilpailutilanteet koetaan ahdistaviksi ja hankaliksi. Valmentajalla on suuri merkitys oppia tunnistamaan eri tunnetiloja ja pyrkiä vaikuttamaan niihin kehittämällä toimintaa urheilijan kanssa. Kaikkein tärkeintä on, että nuori kokee ilmapiirin etenkin valmentajan kanssa avoimeksi ja pystyy kertomaan omista tuntemuksistaan rehellisesti valmentajalle, jotta ikävät tilanteet voidaan purkaa yhdessä.

Eheä ja turvallinen toimintaympäristö tukee sitä, että urheilija kokee itsensä hyväksytyksi, eikä koe ahdistuneisuutta. Urheilijalle luodessa onnistumisen tunteita ja myönteisiä kokemuksia, vahvistuu urheilijan minäkäsitys ja itseluottamus. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49.)

Sisäinen motivaatio lähtee urheilijasta itsestään ja toimintaan osallistuminen tapahtuu pääsääntöisesti itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina ovat tällöin liikkuamisen ilo ja positiiviset kokemukset, joita toiminta saa aikaan. Urheilijan sisäinen motivaatio harjoittelua kohtaan saa aikaan psyykkistä hyvinvointia, ja itsemäärääminen eli autonomian kokemukset ovat huipussaan. Näin ollen urheilijalla on tunne, että hän itse vaikuttaa siihen harjoitteleeko hän, eikä paine tule ulkoapäin. Vahvalla sisäisellä motivaatiolla päästään yli vastoinkäymisistä kuten loukkautumisista. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50–51.) Vahvalla motivaatiolla urheilija pystyy myös ylläpitämään pitkäjänteistä fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien kehittämistä, myös silloin kun urheilija ei menesty odotetulla tavalla tai kohtaa vastoinkäymisiä (Konttinen 2014, 19).

Ulkoisesti motivoitunut urheilija ei vastaavasti ole niin sitoutunut urheiluun kuin sisäisesti motivoitunut, joka ohjaa jossain vaiheessa drop-outiin. Valmentajan kannalta onkin ensiarvoisen tärkeää pystyä herättämään urheilijoissa sisäistä motivaatiota ja pyrkiä löytämään keinot, joilla tuetaan jokaisen yksilön sisäistä motivaatiota. (Burton & Raedeke 2008, 124–125.)

Itsemääräämisteoria koostuu kolmesta kokemukseen liittyvästä tarpeesta, koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näiden kolmen tarpeen täytyttyä kehittyy urheilijan sisäinen motivaatio. Vallitseva sosiaalinen ilmasto vaikuttaa siihen, kuinka vahvasti urheilija kokee kokemukset. (Dufva 2004, 18.)

Koettu pätevyys tarkoittaa kykyä luottaa omiin kykyihin peilaten aikaisempiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Koettu pätevyys on onnistumisten ja epäonnistumisten summa, jos urheilija on kokenut paljon epäonnistumisia maalintekoharjoituksissa, voi hän kokea, ettei onnistu myöskään pelitilanteissa maalin tekemisessä. Näin ollen valmentajalla on suuri merkitys urheilijan koetun pätevyyden osalta, joka on tärkeä osa junioriurheilua. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.)

Koettu pätevyys on kytköksissä vahvasti itsearvostukseen, persoonallisuutemme kulmakiveen. Itsearvostus tarkoittaa minäkäsityksen arvioivaa tekijää, joka muodostuu kyvykkyyden kokemuksista. Kyvykkyys kokemuksia voivat olla esimerkiksi sosiaalinen kyvykkyys (kykyä tutustua ihmisiin ja luoda vuorovaikutussuhteita), kognitiivinen kyvykkyys (kykyä menestyä opinnoissa, ymmärtää ja tiedostaa elämässä tarvittavia asioita), fyysinen kyvykkyys (liikunnalliset taidot, fyysinen kunto ja itsensä arvostaminen), tunnekyvykkyys (ymmärtää ja tiedostaa omia ja toisten tunteita). (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.) Valmentajan antama palaute on tärkeää koetun pätevyyden kokemuksen kannalta, erityisesti nuorille urheilijoille palautteen tulee olla rehellistä ja annettu siten, että nuori ei koe tullessa kohdelluksi lapsena (Konttinen 2014, 20).

Koettu autonomia tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, että kuinka paljon urheilija uskoo, että hän voi itse vaikuttaa päätöksiin ja tehdä valintoja. Valmennustoi-

minnassa tämä tarkoittaa sitä, että kuinka paljon urheilijoita osallistetaan päätöksentekoon. Esimerkiksi yhteisten tavoitteiden luonti kehittää koettua autonomiaa. Lisäksi koettua autonomiaa kehittää se, että valmentaja kuuntelee ja kokemus siitä, että urheilija saa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, kuten kilpailukalenterin suunnitteluun. Huippu-urheilijoilla koettu autonomia on tärkeämpää, koska yleisesti huippu-urheilijat ovat itse hyvin tietoisia ja haluavat tietää tarkalleen miksi ja miten tehdään. Jos urheilijan koettu autonomia jää heikoksi on seurauksena alentunut motivaatio ja pahimmassa tapauksessa drop-out. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 53; Konttinen 2014, 20.)

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa urheilijan suhdetta ryhmään/joukkueeseen, jonka kanssa ollaan tekemisissä lähes päivittäin. Nuori hakee paikkaansa ryhmässä ja onkin ensiarvoisen tärkeää motivaation kannalta, että nuori kokee tullessa hyväksytyksi ja arvostetuksi ryhmän jäsenenä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on nuorelle urheilijalle tärkeä motivaation lähde. Joukkueiden sisällä on hyvin useasti erilaisia kilpailutilanteita, jotka hiertävät urheilijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Valmennuksen ammattitaito ja rooli korostuu paljon sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kehittämisessä. Erilaiset vapaa-aikana vietetyt tapahtumat/reissut nostattavat urheilijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Harjoitus- ja ottelutapahtumien lisäksi tulee olla vastapainoa, jolla sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja joukkuehenkeä voidaan ruokkia. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 53–54; Konttinen 2014, 20.)

Nämä kaikki kolme tekijää ovat hyvin yksilöllisiä ja eri harjoitusten sisällä urheilijat voivat kokea jokainen eri sisäistä motivaatiota ruokkivia tekijöitä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51). Valmentajan tulee ymmärtää ulkoisen motivaation ja sisäisen motivaation ero, sekä pyrkiä tunnistamaan urheilijan omat motivaation lähteet. Valmentajalla tulee olla ymmärrys, kuinka urheilijan sisäistä motivaatiota ruokitaan, etenkin nuorten parissa työskennellessä.

Harterin motivaatioteoria keskittyy kilpailemiseen ja sen vaikutukseen motivaatioon. Kaikki lähtee sisäisestä motivaatiosta, jonka takia urheilija haluaa kilpailla lajissaan. Tärkein seuraava askel on onnistumisen kokeminen, jos urheilija kokee onnistuvansa, ruokkii se lisää motivaatiota, itseluottamusta ja kilpailullisuutta,

jonka seurauksena on jossain vaiheessa suurempia onnistumisia. Epäonnistumiset ohjaavat helposti useampaan epäonnistumiseen ja heikkoon motivaation, jota seuraa heikkomat suoritukset vajavaisen oppimisen takia ja loppujen lopuksi tapahtuu drop-out. (Cox 2011, 52–53.)

3.4 Tavoitteiden asettaminen

Monet suuret urheilijat, kuten Lance Armstrong ja Michael Phelps ovat olleet määrätietoisia tavoitteiden asettajia. Etenkin Lance on ollut edelläkävijä tässä omassa lajissaan. Hän voitti uskomattomat kuusi kertaa peräkkäin Tour de France:n, jossa tavoitteiden asettamisen uskotaan näyttelevän merkittävää roolia. (Cox 2011, 246.)

Tavoitteiden asettaminen urheilussa on yksi yleisimmistä urheilupsykologian keinoista, se tukee urheilijan psykologista kehittymistä ja pyrkimyksenä maksimoida urheilusuoritukset, sekä kehittyminen kokonaisvaltaisesti. Tavoitteiden asettaminen lisää urheilijan koettua autonomiaa suunnitteluvaiheessa ja onnistumista seurauksena koettua pätevyyttä. Sisäinen motivaatio ja tavoitteiden asettaminen kulkeutuu hyvin pitkälti käsi kädessä. Tavoitteiden asettaminen tukee myös urheilijan omaa suhdettaan harjoitteluun ja ulkopuoliseen elämään. (Jylhänkangas 2005, 33.) Tavoitteiden asettelu ruokkii urheilijan sisäistä motivaatiota, mutta myös ulkoista motivaatiota, riippuen siitä miten tavoitteet ovat tehty ja kuinka persoonallisia ne ovat (Cox 2011, 247).

Tavoitteiden asettaminen vaikuttaa positiivisesti motivaatioon ja kognitiivisiin kykyihin. Kognitiiviset taidot kehittyvät luonnostaan tässä prosessissa, koska urheilija pääsee miettimään tulevaisuuttaan ja suunnittelemaan. Prosessin suunnitteluvaiheessa myös motivaatio kasvaa, koska suunnitteleminen on hyvin energisoivaa ja itsessään jo motivoivaa. (Cox 2011, 247.)

Tavoitteiden tulee olla tehtäväsuuntautuneita, koska silloin tavoitteiden saavuttamiseen riittää onnistuminen ja tyytyväisyyden tunne omasta kehitymisestä tai oppimisesta ilman vertailua muihin. Kun taas egosuuntaiset tavoitteet vaativat voittamisen tai jonkun päihittämisen, jonka seurauksena toiminta pysyy hyvin suppeana, eikä se ole mielekästä tai kehittävää pitkällä aikavälillä. (Cox 2011,

247.) Tavoitteet voidaan jakaa myös harjoittelu- ja kilpailutavoitteisiin, jossa harjoitustavoitteet keskittyvät taitojen kehittämiseen ja kilpailutavoitteiden tarkoituksena on auttaa urheilijaa keskittymään esimerkiksi teknisesti puhtaisiin suorituksiin (Burton & Raedeke 2008, 56).

Tavoitteiden asettamisen tulee olla päivittäistä toimintaa, mutta myös viikoittaista ja vuosittaista, sekä mahdollisesti myös pidemmän aikavälin tavoitteita, jotka seuraavat unelmia. On myös hyvä muistaa, että tavoitteiden asettamisen prosessissa matka kohti tavoitteita on paljon tärkeämpää, kuin itse päämäärä/tavoite. (Burton & Raedeke 2008, 64; Cox 2011, 247.)

Valmennuksessa useasti jää ajattelematta tavoitteiden asettamiselle syvällisempää merkitystä vaan luodaan tavoitteet, koska tavoitteita on tapana tehdä ja sitten analysoidaan, päästiinkö tavoitteisiin vai ei. Kaikista huonoimmassa tilanteessa prosessin aikana ei arvioida toimintaa ollenkaan, vaikka itse prosessi on huomattavasti tärkeämpi.

Tavoitteiden asettamisen tulee olla yksilön kehitystä tukevaa ja motivaatiota edistävää. Tavoitteita luodessa tulee pyrkiä asettamaan tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet.

1. tulostavoite, niin yksilö- kuin joukkueurheilussa, jossa tavoite on esimerkiksi voittaa ottelu tai turnaus
2. suoritustavoite, esimerkiksi Roger Federerin tavoite voi olla syöttää US Openin finaalissa viisi ässää
3. prosessitavoite, ohjaa teknisesti oikeisiin suorituksiin toiminnan aikana. Esimerkiksi tenniksessä prosessitavoite voisi olla, että katse aina palloon, kun lyöt. (Cox 2011, 248.)

Kaikki kolme tavoitetta kulkevat käsi kädessä ottelukohtaisesti. Urheilija tavoittelee ottelun voittoa, mutta suoritus- ja prosessitavoite ohjaavat toimintaa jatkuvasti sisältä päin. Suoritustavoitteet voivat olla esimerkiksi heikolla syöttäjällä tenniksessä, että ei häviä yhtään omaa syöttövuoroaan ja prosessitavoitteena keskittyminen jalkojen ponnistukseen syötössä, jolloin suoritus- ja prosessitavoite ohjaavat kohti tulostavoitetta. (Cox 2011, 248–249.)

Tutkimustulokset (Kingston ja Hardy 1997) ovat osoittaneet golfaajien kehityksessä 54-viikon ajalla olleen suuria eroja niillä golfaajilla, jotka ovat asettaneet harjoitteluun suoritus- ja prosessitavoitteita, verrattuna niihin, jotka eivät ole asettaneet harjoitukseen minkäänlaisia systemaattisia tavoitteita. Toisin sanoen monipuoliset tavoitteet tukevat urheilijan kehittymistä merkittävästi. (Cox 2011, 249.) Hyvän tavoitteen määrittelyyn on monia eri keinoja ja periaatteita, mutta yleisesti ottaen tärkeimpiä periaatteita ovat:

1. riittävän haastavia, selkeitä ja täsmällisiä
2. suoritus-, tulos- ja prosessitavoitteet mukana
3. lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita
4. tukevat pystyvyyden tunnetta
5. seurannan, arvioinnin ja palautteen huomioiminen
6. motivaatiota ja voimavaroja edistävä ja tukeva
7. yksilöllisiä ja ryhmän tavoitteita. (Jaakkola & Rovio 2012, 138–139.)

Yhtenä apuvälineenä myös tavoitteiden asettamiselle voidaan pitää SMART-periaatetta (Kuvio 2). Tässä periaatteessa jokainen kirjain on muistuttamassa siitä mitkä ominaisuudet hyvällä tavoitteella tulee olla. (Alanko ym. 2017, 8.)

Kuvio 2 SMART-periaate (Alanko ym. 2017, 8).

SMART
S = Specific (spesifi)
M = Measurable (mitattavissa oleva)
A = Achievable (saavutettavissa oleva)
R = Realistic (realistinen ja merkityksellinen)
T = Timed (aikaan sidottu, aikataulutettu)

Locken ja Lathamien (1985) tavoitteiden asettelun perusteorian mukaan tavoitteen tulee olla lineaarisessa suhteessa arvosanan, tavoitteen vaikeuden ja suorituksen suhteen. Perusteorian mukaan tavoitteiden tulee olla spesifejä ja eteenpäin vieviä. Esimerkiksi tavoitteet, kuten "yritän parhaani" ovat vaikeasti kehitettävissä. (Cox 2011, 247.)

Filby, Maynard ja Graydon (1999) järjestivät tutkimuksen, jossa tutkittiin tavoitteenasettelun tehokkuutta ja niiden välimalleja. He jakoivat jalkapalloilijat viiteen ryhmään:

1. ei tavoitteita
2. pelkästään tulostavoitteita
3. pelkästään prosessitavoitteita
4. tulos- ja prosessitavoitteita
5. tulos- suoritus- ja prosessitavoitteita. (Cox 2011, 249.)

Viiden viikon harjoittelujakson jälkeen tutkimustulokset osoittivat, että kaksi ryhmää, jossa oli useampi tavoite (ryhmä 4 ja 5) suoriutuivat paremmin kuin kolme muuta ryhmää. Kaikista heikoimman tuloksen sai ryhmä 2, jossa oli pelkästään

tulostavoitteita. Tämän tutkimuksen vahvistaa myös Steinbergin, Singerin ja Murphyn (2000) tutkimus, jossa tutkittiin myös kattavien tavoitteiden asettamista. (Cox 2011, 249.)

Tavoitteita luodessa on usein hankala välttää tulostavoitteiden ajattelemista. Yleisesti urheilijat kertovat ensimmäisiksi tavoitteiksi mestaruuden voittamisen tai jonkun päihittämisen. Kaikista paras tapa kuitenkin voittaa mestaruuksia ja otte-luita on omien suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttaminen, koska liiallinen tulostavoitteen ajattelemisen luo enemmän suorituspainetta ja ajatus suorittamisesta muuttuu pakolliseksi ja väkinäiseksi. Pystyvyyden tunne on myös tärkeä osa-alue tavoitteellisen uran kannalta, tällä tarkoitetaan yksilön kokemusta ja uskomusta siitä, kuinka hyvin hän pääsi tavoitteisiin ja kokee onnistuneensa omassa toiminnassa. Näin ollen yksilö saa uralleen pohjaa rakentaa haastavampia ja spesifimpiä tavoitteita. (Jaakkola & Rovio 2012, 139–141)

4 URHEILIJAN POLKU

4.1.1 LTAD (Long-Term Athlete Development)

LTAD-malli on kehitelty Kanadassa ja sen tavoitteena on ollut luoda Kanadasta liikunnallisempi, terveellisempi maa, joka menestyy myös arvokisoissa. Malli on saanut ideoita Neuvostoliiton vastaavanlaisesta mallista ja sittemmin DDR:n mallista 1970-1980-luvuilta, sekä sen kehitykseen on käytetty paljon resursseja ja malli on kehitelty yhteistyössä eri liikunnallisten toimijoiden kanssa. (Nipuli 2011, 5.)

LTAD-malli otettiin käyttöön Kanadassa 2002 ja sille asetettiin neljä tavoitetta, jotka sen oli saavutettava kymmenen vuoden aikana. Tavoitteina oli lisätä kansalaisten liikunta-aktiivisuutta, liikuntapaikkojen lisäämistä, valmentajien kouluttamista, sekä lisätä eri liikunta-alan toimijoiden yhteistyötä. Näiden lisäksi tuloksellisena tavoitteena oli parempi menestys huippu-urheilussa. (Nipuli 2011, 4.)

Yhtenäisen, tasa-arvoisen ja laadukkaan liikuntaympäristön luominen oli yksi LTAD-mallin teemoista. LTAD-mallin kehittyessä Kanadassa tuli myös pakolliseksi eri lajiliitoille laatia niin sanottu urheilijanpolku, jotta he saisivat liittovaltiolta tukea omalle lajiliitolle. (Nipuli 2011, 4.)

Suomalaiset ovat myös tehneet LTAD-mallia vastaavan mallin, jota kutsutaan urheilijan poluksi. Suomessa urheilijan polusta voidaan sanoa, että on tehty kaksi eri kehitysvaiheeseen liittyvää polkua. Valintavaiheen polku ja huippuvaiheen polku. Valintavaiheen polku keskittyy 13-19-vuotiaisiin. (Mononen ym. 2014, 7.)

4.1.2 LTAD-mallin periaatteet

LTAD-malli perustuu kymmeneen periaatteeseen, joiden tarkoituksena on tukea kokonaisvaltaisesti nuorten kehittymistä harrastuksen ja huippu-urheilun pariin. Tieteellisenä perustana mallille on käytetty tutkimuksia, joiden mukaan huippu-urheilijaksi kehittyminen vaatii kymmenen vuotta ja 10 000 tuntia harjoittelua. Malli painottaa myös monipuolisten liikuntataitojen oppimista lapsuusvaiheessa,

jonka koetaan olevan vahvana perustana myöhemmin opittaville taidoille. Monipuolisilla liikuntataidoilla tarkoitetaan perusliikunta-, motorisia- ja urheilutaitoja, jotka lapsen on hyvä omaksua 0-8-vuotiaana. (Nipuli 2011, 5.)

Urheilulajit jaetaan mallissa varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajeihin. Varhaisen erikoistumisen lajeissa haasteelliset lajitaidot pyritään omaksumaan jo ennen murrosikää, koska näiden taitojen oppimisen uskotaan olevan liian haastavaa myöhemmässä vaiheessa. Myöhäisen erikoistumisen lajeissa pyritään omaksumaan ensin liikunnallisia perustaitoja, jonka jälkeen nuori saa valita lajinsa. Myöhäisen erikoistumisen vaihe tapahtuu noin 12-15 vuoden iässä. Varhaisella erikoistumisella on koettu olevan negatiivisia vaikutuksia, kuten drop-out-ilmion kasvaminen, yksipuolinen harjoittelu ja loukkaantumiset. (Nipuli 2011, 5–6.)

Suomalaisessa valintavaiheen mallissa korostetaan myös lapsuusvaiheen aktiivista liikkumista ja koetaan tärkeäksi innostuminen liikunta kohtaan, jonka seurauksena monipuoliset liikuntataidot kehittyvät ja urheilullinen elämäntapa saa ensiaskeleet. Suomalaisen mallin mukaan lapsen tulee liikkua lapsuusvaiheessa kolme tuntia päivässä ja tuhat tuntia vuodessa. (Mononen ym. 2014, 8.)

Mallissa korostetaan myös, että nuoren kehitysikä tulee ottaa huomioon harjoittelussa, niin kronologinen ikä kuin myös kehityksellinen ikä. Siitä syystä, että jokainen yksilö kehittyy eri tahtiin ja sen huomioiminen harjoitteluiden toteutuksessa maksimoi yksilön kehittymistä omissa taidoissaan. Kronologisella iällä tarkoitetaan kalenteri-ikää, kun taas kehityksellinen ikä kattaa fyysisen kasvun, biologisen kypsymisen, sekä mentaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen. Mallin mukaan harjoitteluun ja suoritukseen vaikuttavat viisi tekijää, jotka ovat nopeus, voima, taidot, notkeus ja kestävyys. Näille kaikille osa-alueille on omat optimaaliset harjoitettavuusikkunat nuoren kehitysiässä, jolloin kyseisten ominaisuuksien kehittämisen uskotaan olevan erityisen tehokasta. (Nipuli 2011, 6.)

Malli painottaa, että kaikkia osa-alueita voidaan silti harjoittaa harjoitettavuusikkunoiden ulkopuolella. Taitoja, notkeutta ja nopeutta harjoitetaan kronologisen iän mukaan, kun taas kestävyys- ja voimaharjoittelu ajoitetaan suhteessa yksilön kehitykselliseen ikään. (Nipuli 2011, 6.)

Harjoittelun jaksottaminen ja kilpailukalenterin huomioiminen ovat kaksi kymmenestä periaatteesta mallissa. Näillä tarkoitetaan sitä, että harjoittelun suunnittelu tulee olla pitkälle tähtäävää huomioiden kokonaisvaltaisesti kaikki harjoitteluun vaikuttavat tekijät. Harjoittelun jaksottamisen avulla organisoidaan harjoittelun määrää ja intensiteettiä lyhyen ja pitkän aikavälin suunnitelmin. Mallissa korostetaan myös, että liiallisella kilpailulla uskotaan olevan haitallisia vaikutuksia, jos harjoittelu kärsii kilpailutapahtumista, mutta sopivassa määrin kilpaileminen tukee yksilön kehitystä. Varhaisessa vaiheessa kilpailun tulee olla vähäistä, mutta aikuisiälle mennessä kilpailun tulee lisääntyä asteittain. LTAD-mallin mukaan nykyiset kilpailujärjestelmät koetaan perustuvan vanhaan traditioon, joka ei tue pidemmällä aikavälillä yksilöllisten kehittymistä optimaalisesti. (Nipuli 2011, 7.)

Mallissa korostetaan myös lajiliittojen, seurojen, koulujen ja kuntien yhteistyötä, jonka tavoitteena on muun muassa luoda yhteiset tavoitteet urheilulle ja yhteistyössä tarjota liikuntamahdollisuuksia ja eri lajien yhteistyöllä kehittää valmentajien ammattitaitoa. Tavoitteena on luoda yhteinen visio urheiluun, jota kaikki tahot tukevat. Viimeisenä periaatteena myös kerrotaan, että malli ei ole ikinä valmis, vaan sitä pyritään kehittämään jatkuvasti uuden tieteellisen tiedon ja empiiristen kokemusten valossa. (Nipuli 2011, 7.)

4.1.3 LTAD-mallin yksilön kehitysvaiheet

LTAD-mallissa yksilöllinen kehitys jaotellaan seitsemään eri osa-alueeseen, jonka tarkoituksena on jakaa yksilön eri kehitysvaiheet omiin osa-alueisiin (Taulukko 1). Yksilön kehitysvaihe voi olla täysin eri kuin mitä iät antavat ymmärtää. Tarkoituksena mallin mukaan on siirtyä seuraavaan vaiheeseen vasta, kun edellinen vaiheen kehitysaskeleet ovat täytetty. (Huhta & Nipuli 2011, 55-56.)

Taulukko 1 Urheilijan kehitystä kuvaava malli (Huhta & Nipuli 2011, 56).

Osa-alue	Kehitysikä
Active start	0-6-vuotiaat
FUNdamentals	tytöt 6-8-vuotiaat / pojat 6-9-vuotiaat
Learning to train	tytöt 8-11-vuotiaat / pojat 9-12-vuotiaat
Training to train	tytöt 11-15-vuotiaat / pojat 12-16-vuotiaat
Training to compete	tytöt 15-21-vuotiaat / pojat 16-23-vuotiaat
Training to win	tytöt 18+ / pojat 19+
Active for life	lästä riippumatta

Active start-vaiheessa leikit, fyysinen aktiivisuus ja hauskanpito ovat tärkeitä teemoja. Liikunnallisten perustaitojen herättelyä ja pyrkimyksenä välttää istumista yhtä tuntia yhtäjaksoisesti. (Huhta & Nipuli 2011, 56.)

FUNdamentals-vaiheessa jatketaan perustaitojen kehittämistä useiden eri lajien yhteydessä. Kehitysalueina myös ketteryden, notkeuden, koordinaation ja tasapainon kehittäminen. Pääteemana on toiminnan hauskuus ja leikinomaisuus. Mentaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen ensiaskeleet tapahtuvat tässä osiossa, jotka tulee huomioida toiminnassa. Ohjattuja liikuntakertoja tulee olla kolmesta neljään kertaa viikossa. (Huhta & Nipuli 2011, 56.) Jokapäiväinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää tässä vaiheessa, koska se tukee nuoren terveellistä kasvua ja kehitystä. Useamman päivän liikkumattomuutta tulee välttää (Suomen golfliitto 2012, 15).

Learning to train-vaiheessa keskitytään kokonaisvaltaisesti liikuntataitojen kehittämiseen, sekä harjoitellaan mentaalista valmistautumista suorituksiin. Tässä vaiheessa kilpailu tulee mukaan ja sen osuuden tulee olla 30% käytetystä ajasta. Vaiheessa painotetaan monipuolisuutta ja lapsella tulee olla useampi laji, ihanteellinen määrä on kolme eri urheilulajia. (Huhta & Nipuli 2011, 56–57.)

Lapsuusvaiheen aikana hankittu hyvä fyysinen pohja antaa mahdollisuuden siirtä systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Vahva fyysinen pohja näkyy hyvänä kuntona harjoitella paljon, sekä alhaisena vamma- ja sairastelualltiutena. Valintavaiheeseen siirryttäessä harjoittelun määrät kasvavat ja harjoittelun laatu muuttuu intensiivisemmäksi. Suomalaisen valintavaiheen-mallin mukaan tässä

vaiheessa nuorella tulee olla niin sanottu päälaji, johon hän panostaa enemmän. (Mononen ym. 2014, 12.)

Training to train-vaiheessa kilpailun osuus nousee 40% ja toiminta alkaa keskittymään tarkemmin lajitaitojen kehittämiseen. Ihannemäärä lajeissa tippuu tässä vaiheessa kahteen lajiin. Voimaharjoittelun harjoitettavuusikkuna aukeaa, jolloin fysiikan harjoittaminen on optimaalisinta. Aerobisen harjoittelun määrä kasvaa. Oheisharjoittelu tulee viimeistään tässä vaiheessa kehitystä mukaan. Murrosikä huomioidaan, jotta yksilön fyysiset ominaisuudet, kuten nivelet ja jänteet kestävät kasvun ja kehittymisen. (Huhta & Nipuli 2011, 57.)

Training to compete-vaiheessa luodaan yksilölliset kehityssuunnitelmat, joka huomioi yksilöllisesti kokonaisvaltaisen kehittymisen. Tavoitteiden asettaminen nousee isoon rooliin, jonka tavoitteena on herättää intohimoa lajia kohtaan ja pyrkiä löytämään omat kehityskohteet, sekä vahvistaa mentaalista vahvuutta. Tässä vaiheessa tulee olla enää yksi urheilulaji mukana, johon panostus on päivittäistä. Kilpailun osuus tulee olla 60%, sisältäen kilpailun ja kilpailuun valmistautumisen. Tästä vaiheesta siirrytään pienin marginaalein training to win-vaiheeseen, jossa kilpailun osuus nousee 75% ja harjoitteluohjelma luodaan tukemaan täysin menestymistä ja harjoittelun maksimoimiseen. (Huhta & Nipuli 2011, 57.)

Training to compete-vaiheessa huippu-urheilijaksi tavoittelevan nuoren innostus kasvaa intohimoksi. Suomalaisen valintavaiheen mukaan oma innostus ja halu kehittyä ovat tekijät, jotka mahdollistavat huippu-urheilijaksi kehittymisen. Valintavaihe koetaan niin sanotusti veden jakajaksi, toiset lähtevät tavoittelemaan huippu-urheilijaksi, kun taas toiset nuoret valitsevat kevyemmän tavan liikkua tai keskittyvät toisenlaisiin asioihin elämässään. (Mononen ym. 2014, 11.)

Active for life-vaiheessa tavoitteena on pitää liikunta osana terveellisiä elämäntapoja. Urheilulla ei ole kilpailullisia tavoitteita, eikä menestys ole tärkeää. Active for life-vaiheeseen voidaan siirtyä jokaisesta vaiheesta. (Huhta & Nipuli 2011, 57.)

Mielestämme onkin tärkeää nuorten urheilussa, kun drop-out-ilmiön riski on aina olemassa nuorten urheilussa, että nuori ei lopettaisi urheilun harrastamista koko-

naan, vaan esimerkiksi urheiluseura tarjoaa kevyttä harrastetoimintaa myös kaiken ikäisille. Tämä on huomioitu myös LTAD-mallissa active for life-vaiheessa, johon pystyy siirtymään jokaisesta kehitysvaiheesta.

Osassa kanadalaisissa LTAD-malleissa training to win-vaihe on pilkottu pienempiin osiin, esimerkiksi learning to win-vaiheeseen ja win for living-vaiheeseen. Nämä tulevat learning to compete-vaiheen jälkeen. Nämä vaiheet keskittyvät niimensä mukaisesti kehittämään urheilijan mentaalista, emotionaalista ja kognitiivista vahvuutta kilpailutilanteissa. Tavoitteina näillä vaiheilla on löytää urheilijasta ne voimavarat, jolla hän pystyy kokonaisvaltaisesti maksimoimaan oman suoriutuksensa, etenkin paineen alla. (Athletics Canada 2006, 13; Canadian Sport for Life 2016, 20.)

Learning to win-vaiheen jälkeen seuraa winning for a life-vaihe. Tässä vaiheessa on kyse ammattiurheilusta, jossa yleisurheilun puolella esimerkiksi harjoitellaan tavoitteellisesti useamman vuoden ajan tähdäten olympialaisiin. Testaus, suunnittelu ja kokonaisvaltainen harjoittelu on jokapäiväistä ja pyritään jatkuvasti kehittämään omaa maksimisuoritusta paremmaksi. Vaiheen loppupuolella urheilijan tulee suunnitella tulevaisuutensa myös urheilu-uran jälkeen. (Athletics Canada 2006, 14.)

Kanadalaisen ultimate-lajin LTAD-mallissa on mukana myös learning to win-vaihe, jossa on nostettu esiin psyykkistä puolta. Ultimate-lajin mallissa on nostettu esiin keinoja, jolla eri osa-alueita voidaan kehittää. Psyykkisestä valmennuksesta on nostettu keinoja, kuten tavoitteiden asettelu, rentoutuminen ja positiivinen itsepuhe. On myös avattu, että miten valmentaja voi havainnoida yksilön kehittymistä eri osa-alueilla, antaen tarkat askelmerkit myös valmentajalle. (Ultimate Canada 2013.)

4.1.4 LTAD-mallin avulla drop-out-ilmiön ehkäiseminen

LTAD-mallin tarkoituksena on luoda monipuolinen ja innostava urheiluympäristö lapsille ja nuorille eri tahojen tavoitellessa samaa päämäärää. Tarkoituksena luoda kansallisesti yhteinen linjaus, jotta toiminta eri urheilulajien välillä tulee olla yksilöllisistä kehittymistä tukevaa. LTAD-malli huomioi kokonaisvaltaisesti nuoren kehittymisen ja pääteemana mallilla on, että urheilija on keskiössä. Malli perustuu

useaan tieteelliseen tutkimukseen ja sitä pyritään kehittämään jatkuvasti. LTAD-mallin toteutuminen vaatii kuitenkin paljon panostusta ja edellyttää myös sitä kaikilta tahoilta, valtiosta vanhempiin. Kanadassa ongelmaksi täyden potentiaalin saavuttamiseksi on koettu vähäiset taloudelliset resurssit ja henkilöstön puute. (Nipuli 2011, 7.)

Suomalaisessa valintavaiheen polussa tärkeimpänä tekijänä pidetään yksilöllisyyttä ja yhteisöllisenä eri toimijoiden yhteispelinä. Valintavaiheen polussa painotetaan, että urheilija on keskiössä ja kaiken täytyy tapahtua urheilijaa mieltien. Urheilijan polkua pidetään yksilöllisenä, jolle ei voida asettaa mitään tiettyä kaavaa, vaan jokaisen urheilijan polku on oman näköisensä verkosto. (Mononen ym. 2014, 14.)

Kehityksellisen iän selvittäminen on tärkeää urheilijan polun kannalta, koska näin saadaan optimoituja harjoittelua, joka tukee yksilön kehittymistä parhaiten. Sillä pyritään myös ehkäisemään drop-out-ilmion syntymistä murrosiässä, joka on valitettavan yleistä. (Nipuli 2011, 8.)

Myöhemmin kehittyvät nuoret kokevat epäonnistumisen tunteita, kun he eivät pysy välttämättä fyysisiltä ominaisuuksiltaan aikaisemmin kehittyneiden perässä. Valmentajilla uskotaan myös olevan vaikutusta siihen, että he syrjäyttävät osakseen heikommat urheilijat, mikä ei myöskään rohkaise jatkamaan lajin parissa. Aikaisin kehittyvillä nuorilla lajitaitojen opettelu saattaa kärsiä, koska he turvautuvat fyysisiin ominaisuuksiin, joilla pärjäävät kehityksensä. Nuorten kehitys iät tasoittuvat saavuttaessa aikuisiän kynnykselle. Aikaisemmin kehittyneet menettävät fyysisen etunsa ja mikäli lajitaitojen harjoittaminen on jäänyt vähemmälle, tulevat myöhemmässä vaiheessa kehittyneet menestymään heitä paremmin. (Nipuli 2011, 8–9.)

Kehityksellisen iän tunnistaminen ja tiedostaminen harjoittelua suunniteltaessa auttaa ymmärtämään murrosiässä olevien nuorten kehityseroja. Nuorille tulee kertoa kehityseroista ja auttaa urheilijoita ymmärtämään erojen syyt, jotta urheilijat tiedostavat erojen tasoittuvan ajan kuluessa. Kehityserojen ymmärtäminen ennaltaehkäisee drop-out-ilmiotä. (Nipuli 2011, 9.)

Arne Güllichin ja Eike Emrichin (2006) tutkimustulokset tukevat myös edellä mainittua kappaletta. Tutkimuksessa tutkittiin juniorisarjassa menestyneiden urheilijanpolkua, jonka tuloksena oli, että vain harva juniorisarjassa menestynyt menestyi aikuisten sarjoissa. Tutkimustulokset osoittavat myös, että nuorten vääränlainen identifiointi ja karsinta näkyvät myös tilastoissa, jotka osoittavat alkuvuonna syntyneiden päätyvän muita suuremmalla todennäköisyydellä huippu-urheilijoiksi. Tämä osoittaa sen, että myöhemmin kehittyviä lahjakkuuksia hukataan. (Nipuli 2011, 9.)

4.2 Santa's Unitedin pelaajapolku

Santa's Unitedin pelaajapolun keskeisimmät teemat ovat ilon kautta salibandyyn, sekä säilyttää innostuminen lajia kohtaan aikuisiälle saakka. Yhtenä isona teemana on nostettu valmennuksen tärkeys, joka heijastuu hyvin valmennustoiminnan kehittämisen huomioidussa Santa's Unitedin toiminnassa. Valmennuksen tavoitteena on luoda urheilullinen pohja nuorille urheilijoille, jonka päälle on mahdollista luoda huippu-urheilijan ura salibandy saralla. (Santa's United 1, 2016.)

Valmentajia toivotaan olevan ikäluokasta riippumatta ja harrastetason vakavuudesta riippumatta kahdesta kolmeen valmentajaa yhtä joukkuetta kohti. Yli 16-vuotiaille toivotaan olevan eri osa-alueiden ammattilaisia valmennustiimissä, kuten fyysikko-, laji- ja psyykinen valmentaja. Tärkeänä palasena Santa's Unitedin pelaajapolulla ovat tukijoukot ja vanhemmat. (Santa's United 1, 2016.)

Harjoittelukerrat nuorilla pelaajapolun mukaan tulee olla kolmesta neljään kertaa viikkoon, sekä lisäksi on laskettu omatoiminen harjoittelu, joka sisältää muut harrastukset. Omatoimisen harjoittelun osuudeksi on laskettu 10-15 tuntia viikossa. Harjoittelun tehon tulee olla 80% lajiharjoittelua ja 20% muuta harjoittelua. (Santa's United 1, 2016.)

Santa's Unitedin pelaajapolussa on otettu huomioon psyykkiset taidot ja ne rakentuvat jokaisessa ikäryhmässä tehtäväsuuntautuneisuuden ympärille. Ensiaskeleet psyykkisten taitojen oppimisessa tapahtuu vuorovaikutustaitojen oppimisella ja tunteiden hahmottamisella. Seuraavassa ikäryhmässä pyritään käsittelemään palautetta ja tunnistamaan omia tunteita, sekä kykyä keskittyä valmentajan

ohjeisiin. Kolmannessa ikäryhmässä (10-12-vuotiaat) pyritään pääsemään innostumisesta intohimoon, eli ruokkimaan urheilijan sisäistä motivaatiota, sekä pyrki myksenä kehittää joukkuehenkeä ja oppia ymmärtämään muiden urheilijoiden käyttäytymismalleja. Neljännessä ikäryhmässä (12-14-vuotiaat) isona uutena teemana tulee tavoitteiden asettaminen ja sen hahmottaminen, sekä sisäisen motivaation ruokkiminen. (Santa's United 1, 2016.)

Viidennessä ikäryhmässä (14-16-vuotiaat) on huomioitu drop-out-ilmiö ja sen ehkäiseminen, tunteiden hallinnan harjoittelu, sekä itsetunnon kehittäminen. Tämän kriittisen ikävaiheen jälkeen tulee niin sanottu valintavaihe, jolloin urheilijalta odotetaan vahvaa omatoimisuutta ja joukkueen edun ajattelua. (Santa's United 1, 2016.)

Santa's Unitedin pelaajapolussa on huomioitu herkkyykskaudet, lajitaitojen oppiminen, taktinen osaaminen, sekä fyysisten taitojen kehitysaskeleet. Näiden lisäksi on huomioitu urheilijoiden testaus. (Santa's United 1, 2016.)

Elämänhallintataidot on nostettu esiin Santa's Unitedin pelaajapolussa. Yläkouluikäisiltä pojilta odotetaan omatoimisuutta ja omien valintojen tiedostamista, sekä merkitystä. Elämänhallintataitojen hallinta sisältää levon, ravinnon, ajanhallinnan ja elämäntavat, jotka tulee ottaa huomioon päivittäisessä tekemisessä. Isona osana on nostettu esille valmentajan merkityksen kasvaminen. Nuoren sosiaalisen verkoston oletetaan kasvavan yläkouluikään siirryttäessä. (Santa's United 1, 2016.)

4.3 LTAD-Mallin ja Santa's United pelaajapolun yhtenäisyydet

Yhtäläisyyksiä Santa's Unitedin mallissa yleiseen LTAD-malliin on paljon ja runko on samantyyppinen verrattaessa muihin LTAD-malleihin. Isoimmat teemat, kuten hauskuus ja ilon kautta liikuntaan on myös korostettu Santa's Unitedin mallissa. Santa's Unitedin mallissa on käytetty apuna LTAD-mallia. Mielestämme Santa's Unitedin mallissa verrattuna muihin malleihin on pyritty nostamaan psyykkistä puolta enemmän jalustalle, etenkin verrattuna yleiseen LTAD-malliin, jossa kehittyminen painottuu vahvasti fyysisen puolen kehitysaskeleisiin. Santa's Unitedin

malli on kuitenkin suppea kaiken kaikkiaan, mutta antaen laajat suuntaviivat valmentajille ja ennen kaikkea vanhemmille ja tukijoukoille, jotka ovat myös mallissa otettu huomioon.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Valmentaessamme yläkouluikäisiä junioreita ja havaitsimme drop-out-ilmiön vaikutukset jo ensimmäisenä valmennuskautenamme. Ongelma oli läsnä molempien valmennuskausien eri vaihteissa. Seuratasolla Santa's Unitedissa nuoria lupaavia pelaajia on jättäytynyt harrastuksen parista pois. Ongelma on ajankohtainen. Voi sanoa seuralla olevan tarvetta psyykkisen valmennuksen oppaalle. Pyrimme löytämään ja tuomaan esille opinnäytetyössä drop-out-ilmiöön ajavia syitä, sekä seurauksia. Teimme seuralle työkalun oppaan muodossa drop-out-ilmiön ehkäisemiseen ja tarjoamaan käytännön keinoja tukemaan nuorten psyykkistä valmennusta. joiden avulla ennen kaikkea tuetaan nuoren innostumista lajin parissa.

Keskustelimme aiheesta valmennuskausien mittaan Santa's Unitedin seuran työntekijöiden kanssa. Omien havaintojemme, sekä näiden keskusteluiden pohjalta aiheeksi muodostui psyykkinen valmennus. Opinnäytetyö vastasi hyvin seuran tarvetta psyykkisen valmennuksen oppaalle, sekä omaa mielenkiintoamme aihetta kohtaa. Koimme tämän aiheen myös tarpeelliseksi oman ammattitaitomme kehittämiseksi.

Ideoinnin jälkeen sovimme lisää tapaamisia seuran työntekijöiden kanssa, joissa opinnäytetyömme runkoa mietittiin. Keskustelimme aiheesta myös urheiluakatemian psyykkisen valmentajan Joonas Vazanan kanssa, joka toimii myös valmentajana Santa's Unitedissa. Häneltä olemme saaneet paljon apuja ja selkeitä suuntaviivoja opinnäytetyön tekemiseen. Hän on pystynyt omalla kokemuksellaan antamaan tietoa eri kehitysideoista, sekä hyvistä ja luotettavista lähteistä, joista voimme hakea tietoa työhömmme.

Suunnittelimme työmme teoreettisen viitekehyksen rajausta. Käytimme tähän myös apuna opinnäytetyömme ohjaavaa opettajaa. Päädyimme rajauksen suuntautuvan yläkouluikäisiin nuoriin. Tämä oli looginen valinta jo pelkästään ajatellen meidän valmentamistamme.

5.2 Esi- ja työstövaihe

Aiheen teoreettisen viitekehysten rajauksen jälkeen aloitimme tiedonkeruun työtämme varten. Tiedonkeruu aloitettiin hyvissä ajoin ennen itse kirjoittamisvaihetta. Materiaalia löytyi erityisesti ulkomaalaisista psyykkisen valmennuksen töistä ja tutkielmista. Myös kotimaisia psyykkisen valmentamisen lähteitä löytyi aineistoomme. Täydensimme tarvittaessa aineistoamme opinnäytetyö prosessin aikana uusilla lähteillä. Suunnittelimme myös tasapuolisen työnjaon, missä kumpikin sai omat aihealueensa kirjoitettavakseen.

Opinnäytetyötä tehtäessä havaitsimme huolellisen ja realistisen suunnittelun tärkeyden. Meidän toteutuksemme poikkesikin alkuperäisestä suunnitelmasta. Muun muassa tarkensimme kirjoitusvaiheen aikana työn rajaustamme nykyiseen. Ohjaavan opettajan kanssa juteltuamme koimme aikaisemman rajauksen olleen liian laaja.

Aloimme myös miettiä oppaamme suuntaviivoja. Katsoimme muutamia malleja aiheeseen liittyvistä töistä, joista saamme osviittaa, miten opasta kannattaa lähteä rakentamaan. Suurin osa työpanoksesta kohdistui tässä vaiheessa vielä teoriaosuuden työstämiseen.

Sisältö työssämme on hyvin pitkälti lähteistettyä faktaa, jotka tukevat valitsemamme teoreettista viitekehystä. Koimme tämän tarpeelliseksi, sillä saimme perustelua työhömmme valittuja aihealueita ja niiden merkitystä juuri tähän aiheeseen.

5.3 Tarkastus- ja viimeistelyvaihe

Kielenohjauksesta saamamme palaute auttoi meitä täydentämään opinnäytetyömme sisältöä. Saimme myös muutamia rakenteellisia neuvoja, mitkä toteutimme. Tässä vaiheessa teoriaosuuden sisältö ei enää muuttunut, vaan hienosäädimme muutamia yksittäisiä epäkohtia meille tulleen palautteen avulla.

Teoriaosuuden ollessa viimeistelyä vaille valmis työpanos siirtyi entistä enemmän oppaaseen. Kävimme keskusteluja oppaaseen liittyvistä asioista ohjaavan

opettajan, sekä seuran kanssa. Meidän tavoitteenamme on tuoda käytännönläheinen opas, jota seuran valmentajat voivat hyödyntää jokapäiväisessä valmentamisessa. Lähteissä mitä käytimme, oli useita erilaisia psyykkisen valmentamisen keinoja. Tosin suurin osa näistä ei vastannut kohderyhmäämme, eli yläkouluikäisiä nuoria. Tämä aiheutti hankaluuksia löytää yksinkertaisia ja helppokäyttöisiä psyykkisen valmentamisen keinoja seuran valmentajille.

Päätimme täten antaa seuralle useita erilaisia menetelmiä, joista he voisivat valita toimivimmat psyykkisen valmentamisen keinot oppaaseen. Teimme muutama eri version oppaasta seuralle. Tulleen palautteen myötä muokkasimme oppaan sisältöä seuran haluamaan suuntaan.

Oppaan tekeminen hankalista vaiheista huolimatta tehty työ on ollut opettavaista, mikä on antanut meille valmentajina paljon uutta tietotaitoa. Pystymme työn avulla tukemaan nuorten innostusta lajin parissa ja ruokkimaan heidän sisäistä motivaatiotansa paremmin mitä ennen työn aloittamista. Toisin sanoen, meillä on nyt paremmat valmiudet ehkäistä drop-out-ilmiötä. Oppaalla pystymme myös helpottamaan muiden valmentajien työtä psyykkisen valmennuksen saralla. Opas löytyy toimeksiantajan internetsivuilta.

6 POHDINTA

6.1 Prosessin ja tuotoksen arviointi

Työmme tavoitteena oli luoda toimeksiantajallemme Santa's Unitedille psyykkisen valmennuksen opas, joka tukee valmentajien työskentelyä jokapäiväisessä tekemisessä, sekä antaa keinoja tukea urheilijoiden motivaatiota ja psyykkistä kehitystä. Tavoitteena myös oli löytää keinoja ennaltaehkäisemään drop-out-ilmiötä.

Mielestämme pääsimme tavoitteisiin, olemme löytäneet toimivia keinoja nuorten psyykkisen valmennuksen tukemiseen. Tärkeimpänä seikkana psyykkisessä valmennuksessa voidaan pitää motivaation löytämistä, tiedostamista ja herättämistä. Motivaatiotakin on hyvin monenlaista ja siitä on monia määritelmiä, mutta yksinkertaisesti ja tunnetusti motivaatio jaotellaan kahdentyyppiseen: ulkoiseen motivaatioon ja sisäiseen motivaatioon (Weinberg & Gould 2007, 52).

Oppaaseen on merkitty eri värein eri tasot psyykkisen valmennukseen. Näitä seuraamalla jokainen valmentaja voi tuoda psyykkisen valmentamisen keinot käytäntöön oman valmennettavan joukkueen taitotason mukaan. Helpoimmat keinot ovat lähinnä ensiaskeleita psyykkisten taitojen kehittämiseksi. Keinot ja harjoitteet kasvavat haastavuuden osalta meidän ja seuran mielestä loogisesti, jolloin oppaan käyttöönotto on tehty valmentajille, mutta ennen kaikkea urheilijoille helposti lähestyttäväksi.

Opas on suunniteltu ja toteutettu niin, että nuori urheilija saa ensikosketuksen psyykkisten taitojen oppimiselle ja joita urheilija voi harjoittaa läpi uransa. Keinot tukevat myös aikuispelaajia ja näin ollen oppaan on tarkoitus seurata nuoren urheilijan valmennusta läpi uran. Oppaassa on huomioitu kokonaisvaltainen valmennus. Siinä on huomioitu myös seuran urheilijanpolun vaihteita.

6.2 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnanohjaajan ja valmentajan työstä puhuttaessa kokonaisvaltainen valmennus nousee esille eri yhteyksissä. Monesti kuulee myös puhuttavan, että valmentaja ei ole koskaan valmis. Oman kokemuksemme mukaan tämä väite pitää paikkansa. Valmentaja ei ole koskaan ”valmis”. Valmentajan on kehityttävä jatkuvasti muuttuvien valmennusstandardien ohjaamaan suuntaan. Jatkuva kehittyminen takaa myös valmentajan ammattitaidon monipuolisen kehityksen vallitsevien valmennuksen paradigmojen ohjaamana.

Kokonaisvaltaisesta valmennuksesta puhuttaessa, psyykinen valmennus on vain yksi iso kokonaisuus valmennuksesta, jonka jokaisen valmentajan tulee osata jossain määrin. Olemme pystyneet tuomaan toimeksiantajallamme oppaan, jonka avulla psyykinen valmennus saadaan tuotua käytäntöön helposti lähestyttävien askelmerkein. Liikunnan-alalla tieto päivittyy ja kehittyy jatkuvasti, näin ollen olemme pystyneet omalla ammattitaidollamme tuomaan merkittävän palasen seuralle valmennuksen kehittämiseen mahdollisimman uuden tiedon valossa. Oppaamme tarkoitus on myös pysyä psyykkisten valmennuksen paradigmojen mukana. Oppaamme on interaktiivinen työkalu, jota voi muokata tiedon kehityksen mukana. Oppaan interaktiivisuus vastaisi myös suoraan yhtä seuran arvoista, jatkuvaa kehittymistä (Santa’s United 2019).

Oma ammatillinen kehittyminen verrattuna opinnäytetyöprosessin alkuun on ollut merkittävää. Aikaisempi tietämys psyykkisestä valmennuksesta on ollut palasia sieltä täältä, eikä meillä ole ollut tietämystä yhdistää palasia kokonaisuudeksi. Merkittävä oppiminen on tapahtunut myös siinä, että ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen. Ymmärrys myös siitä, mikä nuoret saa liikkumaan ja mikä saa nuoret lopettamaan harrastamisen. Ennen kaikkea tärkeimpänä se, miten valmentaja pystyy vaikuttamaan siihen tavalla, jolla nuoret jatkaisivat harrastamista.

On ollut hienoa oivaltaa se, että olemme löytäneet keinoja tunnistaa eri ihmis-tyyppejä ja oppineet sen, miten heidän sisäistä motivaatiotansa voidaan ruokkia.

Psyykkisen valmennuksen näkökulmasta pystymme kohtaamaan erilaisia yksilöitä ja tunnistamaan heidän luonteenpiirteitensä, sekä löytämään keinot, jolla kohtaaminen ja vuorovaikutus yksilön kanssa on sisäistä motivaatiota tukevaa.

Tiedonhaun seurauksena sisäisen motivaation ruokkiminen on psyykkisen valmennuksen tärkein elementti. Sisäisen motivaatio määräytyy urheilijoille hyvin yksilöllisistä tekijöistä, jota on valmentajan vaikea löytää lyhyellä aikavälillä. Myös toimintaympäristö näyttelee suurta roolia urheilijan sisäisen motivaation muodostumisessa. Tehtäväsuuntainen toimintaympäristö yhdistettynä hyvään joukkuehenkeen on kaikista suotuisin motivaatioilmasto nuorelle urheilijalle. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54–55; Weiss ym. 2012, 535.) Tämä on kuitenkin ihanne tilanne. Siihen päästäkseen tulee valmentajalla olla ensiarvoisen tärkeä rooli kehittämään toimintaympäristöstä mahdollisimman hedelmällisen sisäisen motivaation näkökulmasta jokaiselle urheilijalle. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 59.)

Psyykinen valmennus on pitkälle tähtäävä prosessi, joka tulee aloittaa hyvissä ajoin. Nuorella 13-16 vuotiaalla on jo valmiudet oppia psyykkisiä taitoja. Tässä kehitysvaiheessa nuoren aivot, sekä mieli ovat jo tarpeeksi kehittyneitä vastaanottamaan enemmän informaatiota, mikä mahdollistaa myös itsereflektion (Miettinen 1998, 7; Carey ym. 2015). Yhtenä isoimpana psyykkisen valmennuksen keinona urheilussa voidaan pitää tavoitteiden asettamista (Jylhäkangas 2005, 33; Cox 2011, 247). Tavoitteita määriteltessä on helppo käyttää ohjenuora SMART-periaatetta.

Toimintaympäristön ollessa mahdollisimman tehtäväsuuntautunut ja valmentajan onnistuessa ruokkimaan urheilijoiden sisäistä motivaatiota, pystytään näillä tekijöillä ehkäisemään drop-out-ilmiön muodostumista. Drop-out-ilmiön ehkäisemisen kannalta on myös syytä huomioida nuoren viihtyminen lajin parissa ja mahdollistaa nuorten liikkujien onnistumisten kokemukset. (Liukkonen 2016a, 218.)

Kyselytutkimukset osoittavat, että yleisin syy tänä päivänä drop-out-ilmiön taustalla on nuorten ajanpuute urheilun harrastamiselle (Koskelo 2013, 51). Yläkouluun siirtyessä työmäärä kasvaa, jonka nuoret kokevat haitalliseksi urheilun harrastamisele. Pitäisikö täten drop-out-ilmiö ennaltaehkäistä yhteistyössä koulun ja

seuran välillä? Tämän voisi toteuttaa muun muassa järjestämällä urheiluharrastuksen harjoittelut alkamaan ennen koulua. Tämän vaikutuksen voisi ennustaa olevan positiivinen jo yksinään nuoren keskittymiseen koulupäivän aikana, sekä auttamaan ajanpuutteeseen kohdistuvia haasteita.

6.3 Kehitysideat ja jatkotoimenpiteet

Interaktiivinen oppaamme on jatkotoimenpiteiden kannalta toimiva ratkaisu. Seuran jäsenet voivat tarvittaessa muokata opasta esimerkiksi muuttuvien psyykkisten valmennuksen paradigmojen mukaiseksi, tai vielä käytännöllisemmäksi. Santa's Unitedille tehdään vuosittain opinnätetöitä. Lapin ammattikorkeakoulun liikunnan-alan opiskelijat voivat myös viedä opasta eteenpäin.

Yhtenä kehitysideana mieleemme nousi myös opas tai jokin muu käytännön työkalu, jolla perhe, ystävät ja seura saadaan tietoiseksi kokonaisvaltaisesta valmennuksesta. Ajatuksella, että urheilija on keskiössä ja sosiaalinen tuki tulee jokaiselta osa-alueelta. Urheilija keskiössä ajatus tukisi hyvin nykyistä urheiluvallennuksen paradigmaa (Olympiakomitea 2019, 1).

Seuralla on jo urheilijan polku. Kehitysideana uusi opas voisi tuoda vielä spesifimpää tietoa, jossa on keinoja, miten esimerkiksi vanhemmat voivat tukea lastensa harrastusta. Perhe voi vaikuttaa merkittävästi lastensa harrastuksessa menestymiseen ja harrastuksen parissa pysymiseen. Joukkueen ja seuran tulee myös pystyä ruokkimaan yksilön kehitystä kokonaisvaltaisesti. Tähän panostava käytännöllinen opas, voisi antaa nuoren ympärillä toimiville henkilöille tietoa ja taitoa mikä tukisi nuorten harrastamista, sekä ehkäisi mahdollista drop-out-ilmiötä.

LÄHTEET

Aapro, V. 2017. Liikunnanopettajan kokemuksia oppilaiden motivaatiosta ja motivoinnista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Alanko T., Karhula, M., Piirainen, A., Kröger, T. & Nikander, R. 2017. Kuntoutuksen osallistaminen tavoitteenasettamisprosessiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin. Helsinki: Kelan tutkimus.

Athletics Canada 2006. Long Term Athlete Development. Viitattu 22.9.2018. http://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf.

Burton, D. & Raedeke, T. D. 2008. Sport Psychology for Coaches. Campaign: Human Kinetics.

Canadian Sport for Life 2016. Long Term Athlete Development 2.1. Sport for Life. Viitattu 22.9.2018. http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000.

Carey, S., Zaitchik, D. & Bascandzjev, I. 2015. Theories of development: In dialog with Jean Piaget. *Developmental Review* 38/2015, 36-54.

Cox, R. H. 2011. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. New York: McGraw-Hill.

Dufva, V-P. 2004. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintutkimus.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti. VK-Kustannus.

Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Katsastus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Viitattu 21.9.2018. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>.

Ihme, I. 2016. Arviointi työvälteenä - Lasten ja nuorten kasvun tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 12.9.2018. <https://www.elibrary.com/luc/978-952-451-739-3>, Ellibs-e-kirjakokoelmassa.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura Ry, 135–149.

Jones, M. & Uphill, M. 2012. Emotion in sport - Antecedents and performance consequences. Teoksessa J. Thatcher, M. Jones & D. Lavalley (toim.) *Coping and emotions in sport*. 2. painos. New York, NY: Routledge, 33–61.

Jylhäkangas, I. 2005. Suomalaisten yhdistetyn urheilijoiden psyykkiset taidot. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Jyväskylän yliopisto. 2013. Psyykinen valmennus. Viitattu 29.9.2018. <http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psyyke.htm>.

Kainulainen, J. 2013. Salibandyn lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Valmentajaseminaarityö.

Kangasoja, S. 2006. Nuorten identiteetti ja marginaalisuus - Kvantitatiivinen tutkimusidentiteettityön kohdentamisen painopistealueista. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma.

Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Edita Prima Oy, 18–22. Viitattu 28.9.2018. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf.

Koskelo, K. 2013. Drop Out – Ilmiö murrosiässä. Laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12-18-vuotiailla tytöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura Ry, 30–40.

Liukkonen, J. & Jaakkola T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura Ry, 45–69.

Liukkonen, J. 2016a. Psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nurmela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 218–229.

Liukkonen, J. 2016b. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nurmela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 209–217.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian

perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 20.9.2018. <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-796-6>, Ellibs-e-kirjakokoelmassa.

Manning, M. Lee. 2002. Havighurst's Developmental Tasks, Young Adolescents, and Diversity. *Clearing House* Vol. 76. No. 2, 75.

Metsälä, L. 2018. Liikunnan drop-out-ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankemurukissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Miettinen, R. 1998. Miten kokemuksesta voi oppia? -Kokemus ja reflektiivinen ajattelu John Deweyn toiminnan filosofiassa. *Aikuiskasvatus* 2/1998, 1-22.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Edita Prima Oy, 7–18. Viitattu 28.9.2018. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf.

Nipuli, S. 2011. Pohdittua urheilun organisointia? Tutkimus kanadalaisesta urheilun kehitysmallista, sen sovelluksista, haasteita ja erikoistumisistä. Viitattu 20.9.2018. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/pohdittua_urheilun_organisointia.pdf.

Olympiakomitea 2019. Valmennusosaaminen. Viitattu 15.2.2019 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>.

Rommi, T. 2002. Nuorten salibandyn pelaajien vallitsevat arvot eri pelitilanteissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura Ry, 149–164.

Santa's United 2016. Santa's United pelaajapolku. Viitattu 23.9.2018. <http://www.santasunited.fi/wp-content/uploads/2016/06/Santas-United-pelaajapolku-1.pdf>.

Santa's United 2019. Santa's United Rovaniemi. Viitattu 14.2.2019 <https://www.santasunited.fi/>.

Smith, A. 2007. Youth peer relationships in sport. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee (toim.) *Social psychology in sports*. Champaign, IL. Human Kinetics cop, 42–54.

Suomen golfliitto 2012. Kansallinen Juniorigolfhjelma 2012-2014. Viitattu 20.9.2018. <https://golf.fi/wp-content/uploads/sites/52/2016/02/JGO-Golfia-1%C3%A4pi-el%C3%A4m%C3%A4n-13-16v-1.pdf>.

Ultimate Canada 2013. Long Term Athlete Development Model. Viitattu 20.9.2018. <http://bcultimate.ca/wp/wp-content/uploads/2013/07/LTAD-Ultimate-June-2013.pdf>.

Vallerand, R & Miquelson, P. 2007. Passion for sports in athletes. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee (toim.) Social psychology in sports. Champaign, IL. Human Kinetics cop, 250–263.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics cop.

Weiss, M., Amorose, A. & Kipp, L. 2012. Youth motivation and participation in sport and physical activity. Teoksessa R. Ryan (toim.) The Oxford handbook of human motivation. New York, NY: Oxford University Press cop, 516–541.