

Itsearviointityökalu nuorelle jääkiekkomaalivahdille

Oppimisen tueksi

Lari Antikainen



Tekijä Lari Antikainen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma (AMK)	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Itsearviointityökalu nuorelle jääkiekkomaalivahdille: Oppimisen tueksi	Sivu- ja liitesivumäärä 41+ 8
<p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda itsearviointityökalu Jokereiden sekä Viikinkien C-ikäluokan jääkiekkomaalivahdeille. Työkalua hyödyntäen maalivahdit arvioivat omaa arkeaan, harjoitteluaan, pelaamistaan ja kehittymistään kahden kuukauden aikajaksolla kaudella 2018-2019. Työkalun avulla kehitetään nuoren itsetuntemusta ja itsereflektion taitoja sekä tietoisuutta siitä, miten arjessa tehdyt valinnat vaikuttavat harjoitteluun ja pelaamiseen.</p> <p>Itsearviointityökalun tarve heräsi keskusteluissani Jokereiden maalivahtivastaavana toimineen Vitali Taskisen kanssa. Puhuimme paljon nuorten maalivahtien valmentamisesta sekä haasteista mitä olimme valmennustilanteissa kohdanneet: itsereflektiotaidot, itsetuntemus omasta osaamisesta ja kehityskohteista sekä arjessa tapahtuvat valinnat (koti, koulu, kaverit). Kaikki edellä mainitut asiat vaikuttavat nuoren harjoitteluun sekä pelaamiseen päivittäin. Nuorilta puuttui tarvittava alusta analysoida omaa tekemistään helposti ja mielekkäästi.</p> <p>Itsearviointityökaluni on rakentunut hyödyntäen Pekka Peuran oppimista mittaavaa työkalua <i>dynaaminen itsearviointi</i>. Työkaluni sisältö sai muotonsa maalivahtien kanssa käydyistä kehityskeskusteluista sekä keskusteluista valmentajien kanssa. Suunnittelussa hyödynsin myös nykykirjallisuutta, seminaareja sekä Suomen Jääkiekkoliiton koulutusmateriaaleja ja haastatteluja. Työkalun itsearvioinnin pohjana on nuoren maalivahdin havainnointi ja oppiminen.</p> <p>Maalivahdeilta saadut itsearvioinnit osoittivat maalivahtien kehittyneen tunteidensa sanallistamisessa. Maalivahdit ymmärsivät itsearviointityökalun avulla, miten arjessa tehdyt valinnat vaikuttavat valmiuteen harjoitella laadukkaasti sekä pärjäämiseen peleissä. Itsearviointityökalu on ollut hyödyllinen Jokereiden ja Viikinkien C-ikäluokan maalivahdeille sekä valmentajille. Nykyajan nuorille esimerkiksi kännykässä toimiva applikaatio tai muu web-sovellus voisi olla helpoiten lähestyttävä toimintamalli. Tämä mahdollistaisi myös nopean arvioinnin sekä tiedonkeruun seurattavista. Osa maalivahtivalmentajista koki, että mahdollinen web-sovellus olisi paras vaihtoehto kyseisen työkalun käyttömalleista valmennettavan ja valmentajan välillä. Työkalun voisi kohdistaa seurassa myös mentorointityökaluksi maalivahtivastaavalle hänen kouluttaessaan valmentajia sekä kehittäessään seuran valmennusosaamista.</p>	
Asiasanat Oppiminen, jääkiekko, maalivahdit, junioriurheilu, itsearviointi	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuori urheilija	3
2.1	Nuoren urheilijan psyykkinen kehitys.....	3
2.2	Ajattelun ja oppimisen kehittyminen.....	4
2.3	Persoonallisuus ja temperamentti	5
2.4	Valintavaihe	6
3	Motivaatio.....	9
3.1	Itseohjautuvuusteoria.....	10
3.1.1	Sisäinen motivaatio.....	10
3.1.2	Ulkoinen motivaatio.....	11
3.2	Motivaatioilmasto	11
4	Valmentaja	13
4.1	Opettaminen ja taidon oppiminen	14
4.1.1	Kognitiivinen vaihe.....	15
4.1.2	Assosiativinen vaihe	15
4.1.3	Autonominen vaihe	15
4.2	Vuorovaikutus	16
4.3	Valmentajuus	16
4.4	Harjoitustilanne ja TARGET-malli	17
5	Psyykkinen valmennus.....	19
5.1	Urheilupsykologia.....	19
5.2	Kognitiivinen psykologia.....	20
5.2.1	Tarkkaavaisuus.....	20
5.2.2	Muisti.....	21
5.2.3	Mielikuva	22
5.3	Itsearviointi kehittymisen tukena	23
6	Työn tavoite.....	25
7	Työn vaiheet.....	26
8	Työn tulokset.....	32
9	Pohdinta	34
	Lähteet	38
	Liitteet	42
	Liite 1. Itsearviointityökalu: käyttöohje / kysymykset / vastauspohja	42
	Liite 2. Itsearviointityökalun itsearvioinnit numeraalisesti ja värein Viikingit C.	46
	Liite 3. Itsearviointityökalun itsearvioinnit numeraalisesti ja värein Jokerit C.	47
	Liite 4. Itsearviointityökalu: maalivahtien sanallisia itsearviointeja 2018-2019.....	48
	Liite 5. Kehityskeskustelu 1, 15.8.2018 / Viikingit C	49

1 Johdanto

Vuonna 2017 istuin syysseminaarissa Vierumäen urheiluhallin isossa auditoriossa kuuntelemassa Pekka Peuran esitystä yksilöllisestä oppimisesta. Peura näytti kaaviota oppilaan dynaamisesta itsearviointista. Peuran mukaan opettajat ovat viime vuosina miettineet miten järkevästi hyödyntää itse- ja vertaisarviointeja sekä jatkuvaa arviointia opetustyössä; miten oppilaita pystyisi enemmän osallistamaan ja aktivoimaan oman tekemisensä analysoinnissa. Esityksen jälkeen minulle alkoi hahmottumaan opinnäytetyöni aihe: halusin tehdä nuorille maalivahdeille itsearviointityökalun hyödyntäen Pekka Peuran dynaamisen itsearvioinnin ideaa. (Peura 2017.)

Olen huomannut omassa työssäni jääkiekkomaalivahtivalmentajana, että nuorilla maalivahdeilla on isoja tavoitteita, mutta valmiudet ja mahdollisuudet niiden saavuttamiseen ovat rajalliset. Tämä sai minut pohtimaan 15-vuotiaan maalivahdin kykyä arvioida toimintaansa harjoituksissa, peleissä ja omassa arjessaan. Jokainen valmennettava on oma ainutlaatuinen yksilönsä, jonka persoona muodostuu tunteista ja tavoista toimia erilaisissa tilanteissa. Nämä erilaiset tilanteet tuovat esiin nuoren urheilijan vahvuudet ja heikkoudet. (Liukkonen 2016, 209.) Onko tietynlaisella persoonalla ja hänen elämänhallinnan taidoillaan mahdollista saavuttaa kokonaisvaltaista kehitystä niin, että tavoitteet voisivat toteutua? Mitä asioita silloin nousee esiin erilaisilla persoonilla, kun kehitystä tapahtuu ja mitkä ovat niitä asioita, jotka voivat olla kehityksen esteenä? Aihetta on tutkittu mindset-ajattelun kautta, mutta minua alkoi kiinnostamaan mitä asioita nousee esille, kun 15-16-vuotias maalivahti alkaa johdonmukaisesti analysoida harjoituksiaan, pelejään sekä arkeen viikoittain.

Opiskeluvuosieni aikana olen tehnyt useat kehitystehtäväni yksilö- ja pienryhmävalmennukseen liittyen. Painopisteenä on ollut mentaalinen valmennus. Opin-
näytteessä tuntui mielekkäältä lähteä tutkimaan asiaa, joka oli vahvasti läsnä työssäni maalivahtivalmentajana kuin myös luonnollisena jatkeena opintojeni painotuksessa urheilun mentaalille puolelle. Käydessäni keskusteluja Jokereiden edustajan Vitali Taskisen kanssa maalivahtien arjesta hallilla ja hallin ulkopuolella huomasin, että hänellä oli noussut hyvin samankaltaisia ajatuksia esille kuin itselläni. Esittelin hänelle aiheeni opinnäytetyöstäni ja sain Helsingin Jokerit Junioriry:n toimeksiantajaksi työlleni ja Vitali Taskisen yhteyshenkilökseni Jokereiden puolelta. Hänen kanssaan sovimme rajauksista työhöni liittyen: työkalun tulee olla selkeä ja helppo käyttää, eikä se saisi liiaksi kuormittaa maalivahteja työkalun ko-

keiluvaiheen aikana. Sovimme kaksi kuukautta ajaksi itsearviointityökalun kokeilulle. Tein myös yhteistyötä Jokereiden C-ikäluokan SM-joukkueen maalivahtivalmentajan Rauno Tikan kanssa. Esittelin hänelle itsearviointityökalun idean ja tavoitteen mitä pyrimme työkalulla saavuttamaan. Halusin myös hänen panevan merkille ajatuksia työkalun toimivuudesta ja hyödyistä sekä mahdollisia kehittämissideoita.

Kirjallinen työni on jaettu neljään eri päälukuun: *Nuori urheilija*, *Motivaatio*, *Valmentaja* sekä *Psyykinen valmennus*. Käyn läpi nuoren urheilijan elämää, persoonallisuutta sekä valintavaihetta, joka tuo nuoren elämään paljon uusia kysymyksiä valintoihin. Perehdyn motivaation rakentumiseen sekä käyn läpi valmentajan tapaa toimia nuoren kanssa, valmentajan vastuuta asioista sekä psyykkistä valmennusta. Lopun pohdinnassa kokoan yhteen työni vaiheet: haasteet, onnistumiset ja kehityskohteet. Tarkastelen myös työni jatkuvuutta ja sen kautta saatavaa hyötyä; kohdistuuko itsearviointityökalun hyöty enemmän nuoreen maalivahtiin, valmentajaan vai molempiin.

2 Nuori urheilija

Nuori urheilija on ainutlaatuinen yksilö, joka kehittyy ja kasvaa omassa tahdisaan. Nuoruvaiheessa urheilijan ulkonäössä ja kehossa alkaa tapahtumaan muutoksia, kuten myös asenteissa, ajatuksissa, arvoissa sekä mielipiteissä. Nuori oppii älyllistä ajattelua, joka tukee itsetuntemuksen kehittymistä, syy-seuraussuhteen näkemistä ja ymmärtämistä sekä asiakokonaisuuksien rakentamista ja ristiriitojen selvittämistä. Mielen mekanismit ja kyvyt kehittyvät eri tahtia kuin keho. Oppiminen etenkin kokeilemalla ja erehtymällä tekee nuoruudesta jännittävän ja innovatiivisen elämänvaiheen. Nuoren henkisen kasvun ja kehityksen on hyvä antaa edetä omaa tahtiaan, jotta näihin asioihin ei vaikuteta negatiivisesti. Valmentajan on annettava tarvittava tuki nuorelle urheilijalle ja toimittava esimerkiksi arjessa. 13-16 ikävuodet ovat monin tavoin herkkää aikaa. Nuoren urheilijan elämään tulee mukaan uusia asioita ja valintoja: ensimmäiset liiton kartoitukset, kehon muutokset, seksuaalisuus, tyttö- tai poikaystävät, kaverit, kouluvalinnat sekä monet muut uudet asiat, joilla on vaikutusta nuoren elämään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019; Nikander 2009a, 109-110.)

2.1 Nuoren urheilijan psyykkinen kehitys

Murrosiässä nuoren henkinen kasvu on suurta. Aivoissa tapahtuu muutoksia: aivolisäkkeen etulohkosta erittyvä hormoni säätelee pojilla testosteronin erityystä ja tytöillä vaikuttaa esimerkiksi munarakkulan puhkeamiseen ja munasolun irtoamiseen. Nuoren ajatusmaailma alkaa muuttua ja kypsyä sekä irtautuminen ja itsenäistyminen omista vanhemmista alkaa lisääntymään vaiheittain. Myös ystävyyssuhteet muuttuvat entistä tärkeämmiksi ja nuoret kapinoivat vanhempiaan ja muita aikuisia kohtaan, joka toki on myös yksilöllistä. Kiltit lapset saattavat murrosiän myötä muuttua vaikeammiksi, toiset kääntyä enemmän sisäänpäin ja sulkeutuneimmiksi. Kokemus omasta kehosta muuttuu ja itsetunto ailahtelee. (Nikander 2009a, 120.)

Nikanderin (2009a, 120-122) mukaan nuoren urheilijan psyykkinen kehitys on kolmivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa, joka tapahtuu keskimäärin ikävuosissa 11-14, nuori harjoittelee sopeutumista muutosten valtaamaan kehoonsa ja uuteen kehonkuvaansa. Tässä vaiheessa nuoren käytös ja ajattelu ailahtelee lapsen ja aikuisuuden välillä. Seksuaalisuus hämmentää ja herättää ristiriitaisia tuntemuksia. Nuorella on jo suhteellisen todenmukainen ymmärrys omasta liikun-

nallisuudestaan, ja harrastamisesta haetaan onnistumisen kokemuksia. Liika kilpailullisuus ja nuorten luokittelu voivat vaikuttaa negatiivisesti: stressi, ahdistus ja riittämättömyyden tunne lisääntyvät. Toisessa kehitysvaiheessa nuoren ollessa 15-17-vuotias ensimmäisessä kehitysvaiheessa alkaneet muutokset voimistuvat; nuori alkaa hyväksymään uutta kehonkuvaansa. Seksuaalisuus mietityttää ja vanhemmista eriytyminen lisääntyy. On tärkeää, että nuori hyväksyy muutoksensa lapsesta aikuiseksi. Kilpaileminen voi edelleen stressata nuorta ja valmentajan onkin tärkeää seurata urheilijan kestävyyskykyä huomioiden nuoren ikä, tausta, sekä fyysinen ja psyykkinen suorituskyky. 18-vuotiaana alkaa nuoren viimeinen kehitysvaihe kohti aikuista ja itsenäistä elämää. Murrosikä on loppuillaan ja itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen lisääntyvät. (Nikander 2009a, 120-123.)

2.2 Ajattelun ja oppimisen kehittyminen

Ihmisellä tapahtuu oppimista tiedostamatta ja tiedostaen erilaisten kokemusten kautta, sekä arvioimalla omaa ajatteluaan ja toimintaansa. Oppimisen ja erilaisten kokemusten johdosta ihmisen sisäiset mallit muuttuvat. Muutokset vaikuttavat ja antavat valmiuksia ihmisen tapaan reagoida ja toimia tietynlaisissa tilanteissa toisin kuin aikaisemmin. Tämän tyylinen oppiminen ja kehittyminen ihmisenä edellyttävät aktiivista oman tietoisuuden kognitiivisen ajattelun tutkimista, muokkaamista ja tiedostamista. (Nikulainen 2014, 51.) Opinnäytteeni osana oleva nuoren maali-vahdin itsearviointityökalun tarkoitus on vaikuttaa juuri tähän kehitysvaiheeseen. Nikulainen (2014,51) toteaa, että toiminnot, jotka mahdollistavat omien sisäisten mallien säätelyn ja tiedostamisen, kutsutaan metakognitioksi. Ne vaikuttavat nuoren urheilijan toimintaan tilanteissa yleisellä tasolla ja näkyvät erilaisina ilmenemismuotoina kokemuksen tason mukaan.

Ajattelu ohjaa kehittävää toimintaa ja oppimista. Esimerkiksi toistuvissa suorituksissa urheilijalle muodostuu tapa toimia, jota ohjaavat sisäiset mallit. Lähdettäessä kehittämään urheilijaa on hyvä aloittaa tutkiminen niistä toistuvista tilanteista ja rutiineista, jotka johtavat urheilijan huippusuoritukseen. Kun tärkeimmät rutiinit on tiedostettu, voi lähteä tutkimaan niitä ohjaavia ajatuksia. Nikulaisen (2014, 51-52) mukaan optimaaliseen toimintaan edellyttävät sisäiset mallit ja urheilijan sisäiset mallit eroavat usein toisistaan. Tämän eron tiedostaminen antaa valmiuden ja pohjan kehittymiselle ja oppimiselle. Yksinkertaisesti kyseessä on uusien sisäisten mallien rakentuminen laadullisten toistojen kautta. Laatu merkitsee kehittymisen alkuvaiheessa suurta tietoisuuden astetta, missä varmistetaan toistojen

ydinasiat ja laadukkuus. Hiljalleen toistojen kautta uudet sisäiset mallit ottavat ohjat ja toiminta eli taito kehittyy ja automatisoituu vapauttamaan energiaa uuden oppimiselle. (Nikulainen 2014, 51-52.)

Nikulaisen (2014, 52) mukaan nuorilla oman ajattelun havainnoinnin taidot kehittyvät 13-15-vuotiaana. Tässä vaiheessa esimerkiksi valmentajan tulisi ruokkia valmennettavaa kysymyksillä ja antaa tarvittaessa tilaa ja aikaa ongelmaratkaisulle, mikä mahdollistaa nuoren oivaltamisen. Keskeistä olisi kuitenkin sytyttää nuoren intohimo oman ajattelun tutkimiseen ja sitä kautta mahdollistaa taitavuuden kehittyminen. Nikulainen nostaa esiin kirjoituksessaan 13-19-vuoden ikähaarukan, joka on otollisinta aikaa taitavuuden kehittämiseen ajattelun avulla. Tässä kohtaa puhutaan luovasta ikäkaudesta. Urheilija voi mielikuvien avulla ja omaa ajatteluaan havainnoimalla harjoitella aina hereillä ollessaan. (Nikulainen 2014, 52.)

2.3 Persoonallisuus ja temperamentti

Geneettinen perimämme sekä ympäristö ja kulttuuri, jossa lapsuudessa ja nuoruudessa kasvamme ja kehitymme, muovaavat merkittävästi persoonallisuuttamme. Persoonallisuuden periytymistä voidaan selittää vanhempien kasvatustapojen periytymisellä sukupolvelta toiselle sekä vanhempien tapoina olla ja elää erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Jokainen ihminen on oma ainutlaatuinen yksilö: psykofyysinen kokonaisuus, jonka persoonallisuus ja psyyke muodostuvat vuorovaikutuksesta ympäröivän maailman kanssa. (Liukkonen 2016, 209.)

Lapsi tarvitsee tukea ja turvallisia kokemuksia tunteakseen itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on. Esimerkiksi ujoa lasta uudet ihmiset voivat jännittää, mutta sosiaalisen tuen ja kokemusten myötä lapsi voi oppia luottamaan itseensä jännittävässä tilanteissa. Urheilumaailmassa valmennus voi vaikuttaa esimerkiksi niiden lasten ja nuorten persoonallisuuden muodostumiseen, jotka aktiivisesti harrastavat urheilua. Heillä valmennus vaikuttaa monien persoonallisuuden osa-alueiden kehitykseen. Tästä syystä kaiken valmennustoiminnan lähtökohtana tulisikin olla ihmisen persoonallisuuden ja eheän kehityksen turvaaminen. (Liukkonen 2016, 209.)

Temperamentti on synnynnäistä ja osa jokaisen lapsen lähtökohtia elämään ja urheiluun. Aikuisen ja valmentajan on aina tärkeää huomioida, että jokainen lapsi on erilainen. Toiset ovat ujoja ja hiljaisia ja toiset äänekkäitä ja vilkkaita. Siksi

lasta on tuettava omien ominaisuuksiensa ja eri tilanteiden mukaisesti: rohkais-
ten, kannustaen, hilliten ja rajoittaen. Valmentajalle on hyvä tiedostaa erilaiset
temperamenttityypit, jotka jaetaan kolmeen pääluokkaan: helpot, haastavat ja hi-
taasti lämpenevät. Jokaisessa temperamentissa on omat haasteensa ja vahvuus-
tensa, eikä toinen ole toista parempi. Lasta ei koskaan tule ajatella vain yhden-
laiseksi vaan on tärkeää muistaa, ettei helppo lapsikaan ole kaikissa tilanteissa
helppo. (Nikander, 2009a, 103-104.)

2.4 Valintavaihe

Nuoruvaihe tuo mukanaan uusia asioita: sosiaalistumista ja itsenäiseksi yksi-
löksi kasvamisesta. Myös vastuunotto omasta itsestä kasvaa. Uudet asiat voivat
paikoitellen hämmentää nuorta yksilöä. Hämmentävässä elämänvaiheessa koti,
koulu, kaveripiiri ja urheiluseura voivat olla tukena. Urheilua harrastavien nuorten
tavoitteellisuus urheilua kohtaan alkaa muodostua urheilijapolun valintavai-
heessa. Osa valitsee määrätietoisen huipulle tähtäävän urheilijapolun, osa har-
rastaa urheilua ja kilpailee ilman konkreettisia menestystavoitteita. Osa nuorista
harrastaa urheilua pelkästään omaksi ilokseen. Valintavaiheen aikana nuori arvioi
oman urheilu-uransa jatkumista eri näkökulmista katsottuna. Jos urheilu-ura jat-
kuu, niin missä muodossa: huippua tavoitellen, tavoitteellisesti kilpaillen, urheillen
vain omaksi ilokseen, vai loppuuko urheilu-ura kokonaan. Lahjakkuuden ja tule-
vaisuuden urheilumenestyksen ennalta näkeminen on vielä valintavaiheessa
nuoren urheilijan kohdalla haastavaa. Nuorena ansaittu menestys kilpaurheilussa
ei välttämättä takaa menestymistä aikuisiässä. Nuoren urheilijapolun tulee näyt-
täytyä nuorelle polkujen verkostona, missä on mahdollista siirtyä polulta toiselle.
Osalle liikunnan ja kilpaurheilun harrastajalle oma huippu-urheilupolku löytyy var-
sin myöhään. (Mononen 2016, 31-32.)

Valintavaiheessa ja sen edetessä nuoren toimintaympäristö laajenee. Koulun, ko-
din ja urheiluseuran lisäksi mukaan tulevat lajiliitto- ja urheiluakatemiatoiminta
sekä muun muassa maajoukkuekartoitustoiminta alkaa. Valintavaiheessa asian-
tuntevan valmentajan merkitys kasvaa, koska toiminta monipuolistuu ja ohjattujen
harjoitusten määrä lisääntyy. Monosen (2016, 32) mukaan urheilevalla nuorella
voi olla valintavaiheessa ensimmäistä kertaa monia valmentajia ja asiantuntijoita
valmennustiimissään. Valintavaihe vaatii valmentajan osaamistarpeiden suhteen
eniten urheilijapolun eri vaiheista. Valmentajalta vaaditaan osaamista ja tunnista-
mista siitä mitkä tekijät ovat milloinkin urheilijan tai joukkueen kannalta merkittä-

viä (Mononen 2016, 32). Nämä tekijät huomioivat nuoren urheilijan yksilöllisiä tavoitteita, taitoja sekä kasvua ja kehittymistä. Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa onkin juuri tunnistettava ja kunnioitettava nuoren henkilökohtaista kasvua ja kehitystä ja otettava huomioon biologiseen kasvuun liittyvien ominaisuuksien herkkyyksikaudet. On huomioitava erityisen tarkasti kokonaisvaltaisen kuormituksen määrä suhteessa lepoon. Ylikuormitustilasta voi seurata henkinen ja fyysinen uupuminen, vammautuminen, loukkaantuminen tai jopa urheilu-uran lopettaminen. (Mononen 2016, 32.)

Kiinnostus ja intohimo urheiluun lisääntyy nuorella, joka tähtää huippu-urheilijaksi valintavaiheessa (Mononen 2016, 32). Tasapainoilu urheilun ja koulun kanssa voi olla monelle haasteellista (Taskinen 7.4.2020). Intohimo, päättäväisyys ja oma halu kehittyä ovatkin edellytyksiä huippu-urheilijaksi kehittymiselle. Mononen (2016, 32) toteaa, että nuoren sisäistä motivaatiota on tuettava ja pätevyyden tunteen tulee perustua hänen omiin vahvuuksiinsa, joita onkin korostettava ja tuettava arkivalmennuksessa jatkuvasti. Näin nuori nauttii urheilusta ja häntä motivoi yhä enemmän myös kilpaileminen ja siinä menestyminen. Valintavaiheessa kaveripiirin merkitys on nuorelle hyvinkin suuri. On merkityksellistä olla hyväksytyt ja arvostettu joukkueen tai ryhmän jäsen, josta saa positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisen kautta. Nuoren sisäistä motivaatiota tukee, jos hänellä on mahdollisuus vaikuttaa urheiluharrastuksensa päätösten tekoon. Tiivistetysti valintavaiheessa nuori urheilija on tiedostava toiminnan subjekti ei ulkopuolelta tulevien valintojen, toimenpiteiden ja pakotteiden passiivinen objekti. (Mononen 2016, 32.)

Hyvä fyysinen harjoitettavuus, joka on saatu lapsivaiheessa, auttaa sujuvaa siirtymistä tavoitteelliseen ja systemaattiseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus ilmenee käytännössä hyvänä harjoittelun sietokykyinä ja vamma- sekä sairastelualltius ovat alhaiset. Valintavaiheessa tapahtunut päälajin valinta kasvat-
taa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrää ja laadukkuutta. Laji-
harjoittelun ja kilpailemisen lisääntyessä nuori etenee mahdollisesti kohti kansain-
välisiä edustustehtäviä. (Mononen 2016, 32.)

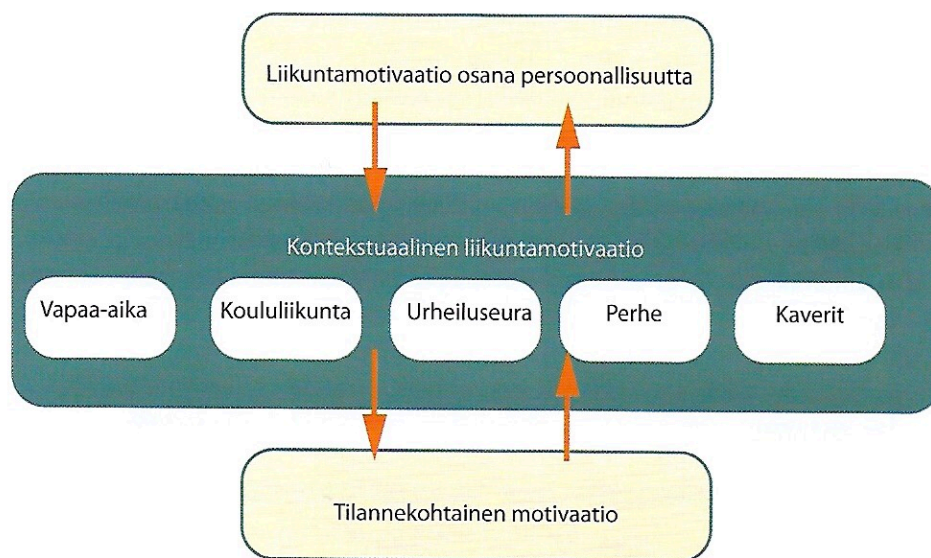
Valintavaiheessa ytimenä on lajitaitojen opettelu, vahvistaminen ja syventäminen. Taitojen opettelussa toiminnan määrä ja laatu ovat avainasemassa, sekä ajattelun ja oppimisen kautta tuleva ymmärrys monipuolisesta harjoittelusta ja tavoitteiden asettelusta. Sivulajit tukevat päälajia sekä toisin päin; näin monipuolisen harjoittelun kokonaismäärä kasvaa. Päälajin valinnan tapahduttua ei välttämättä jää enää aikaa ja resursseja muiden lajien harrastamiselle. Silloin korostuu toiminta

päälajin sisällä. Toiminnan tulee olla monipuolista ja lajitekniikoiden osalta laadukasta, sekä tavanomaisten toteuttamistapojen lisäksi runsaasti muutakin harjoittelua vaihtelevissa ympäristöissä. (Mononen 2016, 32; SJL. 2017.)

Lapsuusvaiheessa saatu hyvä harjoitettavuus antaa valintavaiheeseen suunnan urheilulliseen elämäntapaan sekä rytmiin. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi rakentavat alustan terveeksi urheilijaksi kasvamiselle. Terveys on tärkeä asia nuoren urheilijan kohdalla. Tämä tulee ymmärtää ja oppia kokonaisvaltaisesti psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintasäde huomioiden. On tärkeää kiinnittää huomiota nuoren urheilijan terveystottumuksiin esimerkiksi unen ja levon suhteeseen, sekä ravintoon ja päihteisiin. Näissä asioissa nuoren tulee itse kantaa lopullista vastuuta, sosiaalinen kenttä toimii auttavana tukena. Keskeistä on, että nuori itse kykenee ajattelemaan ja ymmärtämään oman terveytensä edistämisen ja urheilussa kehittymisen välisen syy-yhteyden. (Mononen 2016, 33; SJL 2017.)

3 Motivaatio

Motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyy ihmisen persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö (Jaakkola & Liukkonen, 2012, 48-49). Nämä asiat yhdessä muokkaavat sen, minkälaiseksi motivaatiomme rakentuu urheilussa ja urheiluympäristön ulkopuolella. Liikuntamotivaatio osana persoonallisuutamme määrittää innokkuuden ja intohimon, jolla suhtaudumme urheilulajimme harjoitteluun. Tämä heijastuu myös eri konteksteissa, esimerkiksi koululiikunnassa, seuran harjoituksissa ja vapaa-aikana (Jaakkola & Liukkonen, 2012, 48). Kuvassa 1. yksittäiset tilanteet toiminta-alueilla vapaa-aika, koululiikunta, urheiluseura, perhe ja kaverit heijastavat persoonallisuuden tason motivaatiota (Jaakkola, 2012, 48).



Kuva 1. Motivaation hierarkkisuus (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49)

Jaakkola ja Liukkonen (2012, 48) kirjoittavat teoksessa Urheilupsykologian perusteet *upside-down* efektistä, jolloin urheilija on hyvin motivoitunut harjoitteluun, joka heijastuu myös yksittäisissä harjoituksissa ja harjoitustilanteissa. Vastaavasti *bottom-up* efekti kuvaa sitä, miten suunnittelemalla innostavia tilanteita harjoituksissa valmentajalla on mahdollisuus kehittää urheilijan sitoutuneisuutta harjoitteluun yleisesti (Jaakkola & Liukkonen, 2012, 48-49). Onnistunut sitouttaminen näkyy urheilijan sitoutuneisuutena kaikkeen lajinsa ympärillä olevaan toimintaan niin, että myös elämäntapa on muokkautunut tukemaan hänen harjoitteluaan kohti tavoitteellista urheilu-uraa (Jaakkola & Liukkonen 2012, 48-49). *Bottom-up* efekti on lapsilla ja nuorilla merkittävä asia urheilupolulla pysymisessä tai sen lopettamisessa. Jälleen valmentajan tärkeimpiä asioita on osata luoda taitotasosta

riippumatta kaikille urheilijoille mielekkäitä ja innostavia harjoitustilanteita. Valmentajan tulee myös tiedostaa, että urheilijalla motivaatio harjoitteluun voi alkaa hiipua. Kyseessä voi olla esimerkiksi lapsen ja nuoren kohdalla luonnollinen kiinnostuksen keskittyminen toiseen lajiin tai muille hänelle tärkeille elämänalueille. Tässä tilanteessa valmentajan on osattava tukea ja hyväksyä urheilijan valinta, vaikka lopettaminen tapahtuisi hänen ohjauksessaan. (Jaakkola & Liukkonen 2012, 49.)

3.1 Itseohjautuvuusteoria

Motivaatiota on tutkittu ja pyritty selittämään erilaisilla motivaatioteorioilla. Itseohjautuvuusteoria on yksi niistä. Tämän teorian ovat kehittäneet professorit Richard M. Ryan ja Edward L. Deci. Itseohjautuvuusteoria on modernein ja käytetyin teoria selittämään urheilu- ja liikuntakäyttäytymistä. Sitä on sovellettu myös opiskeluun, terveydenhuoltoon, ihmissuhteisiin ja psykoterapiaan. Teorian ytimessä on käsitys ihmisestä aktiivisena toimijana, jonka pyrkimyksenä on toteuttaa itseään ja valitsemiaan päämääriä. (Haapea & Arvaja 2016.) Haapean ja Arvajan (2016) psyykkisen valmennuksen opintomateriaaleissa käy ilmi, että itseohjautuvuus erottelee kaksi motivaation muotoa, sisäisen- ja ulkoisen motivaation.

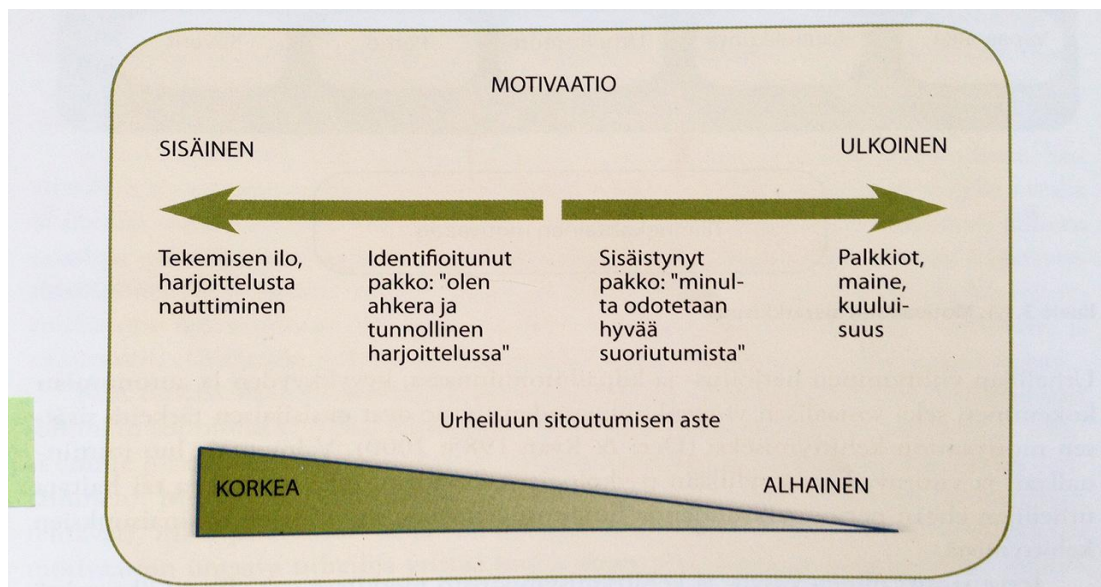
3.1.1 Sisäinen motivaatio

Urheilussa sisäisen motivaation kehittyminen alkaa urheilijan viihtymisestä harjoitus- ja kilpailutilanteissa sekä kyvykkyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisena. Harjoitteluun ja toimintaan osallistutaan, sekä sitoudutaan (kuva 2) ennen kaikkea sen itsensä vuoksi (Jaakkola & Liukkonen 2012, 50-51.). Nämä asiat ovat ensiarvoisen tärkeitä sisäisessä motivaatiossa (Haapea & Arvaja 2016; Jaakkola & Liukkonen, 2012, 50.). Viihtyminen harjoitustilanteissa vaatii terveen ja turvallisen kasvu- ja kehitysympäristön, missä urheilija ei tunne itsetuntoaan uhattavan, eikä harjoitus- ja suoritustilanteet ole ahdistavia. Silloin voidaan puhua positiivisesta motivaatioilmastosta. Urheilijan saadessa hyviä kokemuksia ja positiivista vahvistusta omasta itsestään, kehostaan ja taidoistaan, fyysisen pätevyyden kokemus kehittyy myönteisesti. (Jaakkola & Liukkonen 2012, 50.) Liukkonen ja Jaakkolan (2012, 50) mukaan tämä on yhteydessä fyysisen minäkäsityksen kautta sekä yleiseen itsearvostukseen, itsetuntemukseen ja sisäiseen motivaatioon.

3.1.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio rakentuu urheilijalla palkkioista ja pakotteista. Palkkioita voivat olla esimerkiksi jääkiekkoilijalla korkeampi palkka, pisteet tai maalivahdilla korkea torjuntaprosentti. Palkkiona voi toimia myös urheilijan kunnia ja maine. (Jaakkola & Liukkonen 2012, 51.)

Ulkoisessa motivaatiossa urheilijan toiminta on ulkoapäin hyvin kontrolloitua. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat olla hyvinkin tehokas motivaation lähde. Pitkällä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat alkaa vaikuttamaan urheilijan henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi juuri korkea palkka ei välttämättä takaa urheilijan viihtymistä harjoituksissa (kuva 2.), vaan viihtyminen tulee sisäisistä motiiveista. (Jaakkola & Liukkonen 2012, 50.)



Kuva 2. Urheiluun sitoutuminen sisäisen ja ulkoisen motivaation aikajakumolla (Jaakkola & Liukkonen 2012, 50).

3.2 Motivaatioilmasto

Urheilussa motivaatioilmastolla tarkoitetaan psykologista ympäristöä, missä toimitaan motivaation kehittymisen näkökulmasta tarkasteltuna. Motivaatioilmasto tulee esille, kun lähdetään tarkastelemaan, kuinka ihmisiä arvioidaan erilaisissa tilanteissa ja ryhmittelyjen toteutuksessa, palkitsemisen perusteissa ja tavoissa sekä arviointikriteereissä. Motivaatioilmasto vaikuttaa merkityksellisesti urheilijan oppimiseen. Urheilijan ympärillä oleva motivaatioilmasto voi olla joko minä- tai tehtäväsuuntautunut. Tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa

merkitys on urheilijan omien taitojen kehittämisessä. Urheilijaa kannustetaan tekemään aina parhaansa kaikissa suoritusilanteissa, missä oppimisprosessin merkitys ja fokus on itse suorituksessa. Tehtäväsuuntautuneilla urheilijoilla tahtotila on kova ja he suoriutuvat taitojensa mukaisesti tehtävistään, sekä valitsevat haasteellisempia tehtäviä eivätkä lopeta yrittämistä kesken haasteellisen tehtävän edessä. (Nikander 2009b. 354-355.)

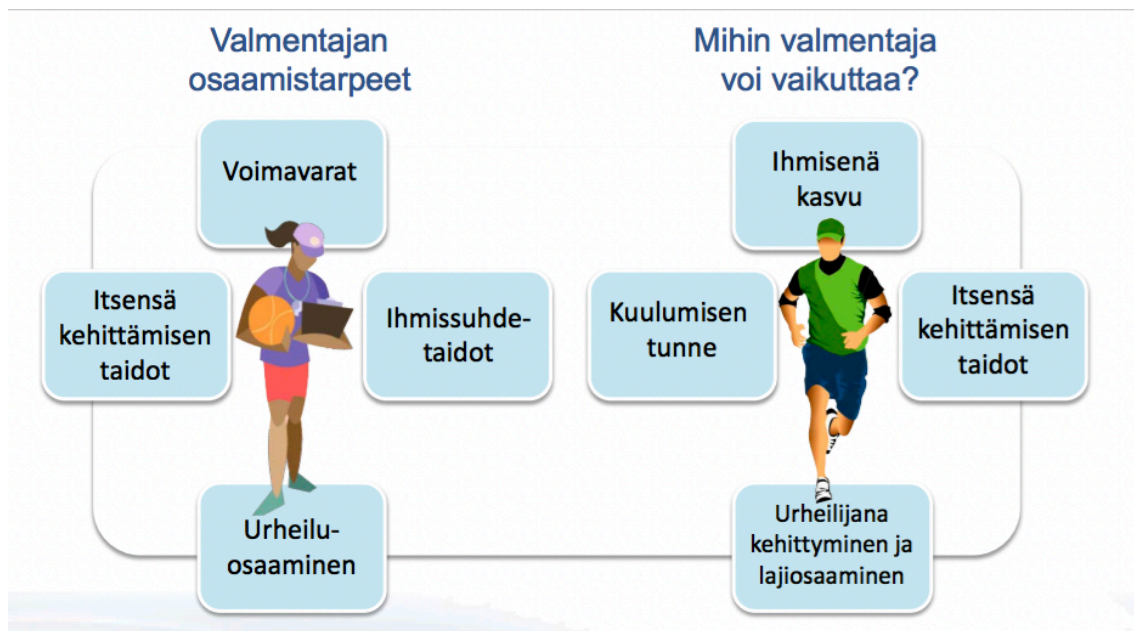
Tieteellisten tutkimuksien perusteella motivaatioilmastolla on merkitystä urheilijan käyttäytymiseen. Urheilija omaksuu oppimisen kannalta tärkeitä ja merkityksellisiä käyttäytymismalleja oppimiseen suunnatussa ilmapiirissä. Esimerkiksi epäonnistuminen ei lannista urheilijaa vaan hän kykenee näkemään tilanteen oppimisprosessina. Minä-suuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa urheilijalle on tyypillistä vertailla omaa suoritustaan muiden tekemiin tuloksiin ja suorituksiin. Tästä johtuen urheilijan pätevyyden tunteen kokeminen on tässä ilmastossa haastavaa, koska ulkoiset tekijät, kuten muiden urheilijoiden suoritukset ja saavutukset, vaikuttavat lopputulokseen. Huonommuuden kokemuksia syntyy varsin usein ja helposti minä-suuntautuneessa motivaatioilmastossa. (Nikander 2009b, 355.)

Urheilijan tulee olla valmis sosiaaliseen vertailuun. Jos näin ei ole, kilpailutilanteissa tulevat epäonnistumiset voivat olla haitaksi hänen oppimiselleen. Näin ollen on vaarana, että urheilija tulee valitsemaan itselleen väärän tasoisia tehtäviä harjoitusympäristössä välttyäkseen haasteilta. Epäonnistumisten kautta tulleet negatiiviset kokemukset syövät urheilijan motivaatiota, eikä hän jaksakaan yrittää ja hänen suorituskäytöksensä heikkenee. Urheilija, joka harjoittelee minä-suuntautuneessa ympäristössä, kokee paljon epäonnistumisia. Tällöin on vaarana, että urheilija voi ajautua syrjään urheiluharrastuksesta. Valmentajilla ja ohjaajilla on vastuu rakentaa hyvä oppimista tukeva motivaatioilmasto. On tärkeää, että motivaatioilmastossa tulisi hyvässä tasapainossa esille minä- ja tehtäväsuuntautuneisuutta. (Nikander 2009b, 355.)

4 Valmentaja

Ominaista hyvälle valmentajalle on, että hän onnistuu rakentamaan valmennettavan pätevyyden tunnetta ja kykenee tukemaan pystyvyyden tunnetta palautteen antamisen ja sopivien haasteiden tarjoamisen kautta. Valmentaja kykenee auttamaan valmennettavaa ylittämään osaamisensa rajat hänen huomaamattaan. Valmentajan tehtävä ei liity ainoastaan tietoon vaan myös tunteisiin ja asenteisiin, koska hän toimii myös roolimallina valmennettavilleen. Tämä rooli korostuu lasten ja nuorten kasvattamisessa urheilulliseen elämäntapaan sekä urheilijoiksi. (Härkönen 2009,43-44; Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48-51.) Myös oman työnsä ohella toimivien valmentajien rooli on erittäin merkittävä ja tärkeä lasten ja nuorten valmennuksessa etenkin uran alkutaipaleella (Härkönen 2009, 52).

Valmentaja voi auttaa urheilijaa (kuva 3) ihmisenä kasvamisessa, urheilijana kehittymisessä, lajiosaamisessa, itsensä kehittämisen taidoissa sekä lisätä urheilijan yhteenkuulumisen tunnetta ja intohimoa lajia kohtaan. (Aarresola & Lämsä 2009, 44.) Valmentajan oma virtaus eli *flow* ja innostus tarttuu mahdollisesti myös valmennettaviin, sekä ympäristöön. (Lonka 2014, 170-171.) On tärkeää, että valmentaja tuntee myös itsensä ja kykenee tunnistamaan vahvuutensa ja heikkouksensa. Näin valmentaja pystyy toimimaan arjessa omien vahvuuksiensa kautta samalla kehittäen myös heikkouksiaan. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-50.)



Kuva 3. Suomalainen valmennusosaamisen malli (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49)

Valmentaja vastaa läsnäolollaan ja johtamistaidoillaan oppimistapahtuman onnistumisesta. Maalivahdin ja harjoitteiden arviointi, virheiden korjaaminen ja ennen kaikkea palautteenanto suorituksen jälkeen edesauttavat oppimisprosessia valmentajan avustuksella.

4.1 Opettaminen ja taidon oppiminen

Alla olevassa kuvassa lajitaidon oppiminen on keskiössä (kuva 4), oppimisprosessi alkaa näytöstä ja loppuu automaatiotasoon. Oppimisprosessi tarvitsee paljon tietoista arviointia, laadukkaita toistoja sekä palautetta.



Kuva 4. Jääkiekkomaalivahdin lajitaidon ja tekniikan tavoiteltu oppimisprosessiketju (mukailtu SJL 2017 maalivahdin lajitaidot MVLT-kurssimateriaaleista)

Valmentajan tulee ohjata ja rohkaista maalivahtia keskittymään myös kehitettäviin osa-alueisiin ja auttaa maalivahtia hallitsemaan epäonnistumisen pelkoa suorituksia harjoitellessaan. Tämän oppimisprosessikaavion varaan voidaan rakentaa lajitaidon sekä tekniikan oppiminen. (SJL 2017.)

Oppimisprosessissa tapahtuu kolme vaihetta, jotka on kuvattu yllä olevassa kaaviossa (kuva 4). Motorinen oppiminen on luokiteltu kolmeen eri vaiheeseen: kognitiivinen, assosiatiivinen ja autonominen vaihe. Valmentajalla tulee olla osamista näiden kolmen vaiheen ydinkohdista ja huomioida ne harjoitteiden suunnittelussa. (Lonka 2014, 35-36.)

4.1.1 Kognitiivinen vaihe

Kognitiivinen vaihe (kuva 4) sisältää havainnointia sekä teorian ymmärtämistä ennen kokeilemistä. Oivalluksen jälkeen kokeiluvaihe sisältää paljolti taidon suorittamisen yrityksiä ja tätä kautta epäonnistumisia ja onnistumisia. Valmentaja voi nopeuttaa maalivahdin oppimista opetusvaiheessa eri keinoin: demonstroimalla, videoimalla tai valokuvaamalla maalivahdin suoritusta. Nämä voivat auttaa maalivahtia hahmottamaan ja sisäistämään harjoituksen ideaa helpommin sekä kasvattaa maalivahdin itsetuntemusta. Tämä kehittää maalivahdin itseohjautuvuutta. Kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä tapahtuva uusi harjoite auttaa maalivahtia jaksamaan henkisesti ja yrittämään kovemmin, vaikka uuden taidon oppiminen voikin olla aluksi hankalaa. Ilmapiiri, missä virheet sallitaan ja jossa valmentaja auttaa maalivahdin vaikeuksien yli, toimii tukevana ja motivoivana oppimisympäristönä maalivahdille. (Lonka 2014, 35-36; SJL.2017.)

4.1.2 Assosiativinen vaihe

Maalivahti pystyy rakentamaan mielessään omaan osaamiseensa peilaten oppimansa taidon kokonaiskuvan (kuva 4). Maalivahti kykenee liittämään taidon eri vaiheita yhteen suoritukseen onnistumiseksi. Tehtyjen virheiden määrää alkaa vähentyä ja taidon suorittamisesta alkaa tulla koko ajan sujuvampaa. Tässä vaiheessa on tärkeää, että oikeaoppisia toistoja tulee mahdollisimman paljon, jolloin harjoitellun taidon oikein opittu suorittaminen muodostuu pysyväksi maalivahdilla. (Lonka 2014, 36; SJL. 2017.)

4.1.3 Autonominen vaihe

Lonka (2014, 36) toteaa, että autonominen vaihe (kuva 4) vaatii valtavia määriä toistoja, jotta taidon oppiminen vakiintuu pysyväksi. Tämä helpottaa maalivahdin suoriutumista pelitilanteissa, joissa tilanteet voivat tulla nopeasti ja ajattelulle ei jää hirveästi aikaa. Silloin luonnostaan tuleva oikeaoppinen reaktiotorjunta on hyvä esimerkki opitusta taidosta. (SJL 2017.) Ohessa tunnusmerkkejä hyvin opitun taidon tunnistamiseen maalivahdilla:

- itseluottamus
- valmius erilaisiin tilanteisiin
- kiireettömyys
- joustavat liikeradat
- suorituksen helppous
- epäröimättömyys

- valmius oppia uutta

Valmentajan on tärkeää osata oppimisen perusteet ja eri oppimisen vaiheet. Tämän jälkeen voidaan alkaa tarkastelemaan laajemmin opetus- ja valmennus-hetken ilmapiiriä ja siinä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Vuorovaikutustilanteissa, joissa tapahtuu aktiivista kuuntelua, kannustavaa ja yksilön ehdoilla tapahtuvaa oppimista sekä molemminpuolista vuorovaikutusta valmentajan ja maalivahdin kesken, vallitsee positiivinen motivaatioilmasto, jossa oppiminen on motivoivaa maalivahdille. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 52-53; SJL 2017.)

4.2 Vuorovaikutus

Vuorovaikutuksen tulee toimia molempiin suuntiin valmentajan ja maalivahdin kesken. Tällä tavalla saadaan rakennettua hyvä ja luottamuksellinen valmennus-suhde, jossa arvostus on molemminpuolista. Aktiivinen kuuntelu on ratkaiseva tekijä toimivaan vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksellisia ydinkohtia valmennus-tilanteissa, joihin valmentajan tulee kiinnittää huomiota ovat esimerkiksi: valmen-tajan täytyy pyrkiä olemaan myönteinen ja vastaanottavainen, keskittämään huomio maalivahtiin, kun hän puhuu, kysymään kysymyksiä (esimerkiksi valmennus-tilanteessa käytetään ohjatun oivaltamisen mallia: kysymyksiin johdatellaan maa-livahtia ratkaisemaan harjoitustilanteessa vastaantuleva haaste), tukemaan ja osallistumaan uusiin ideoihin sekä ennen kaikkea ymmärtämään maalivahtia yksilönä. (Honkanen 2012, 107; Kaski & Kuusela 2012, 117-118; Olympiakomitea 2012a; SJL 2017.)

4.3 Valmentajuus

Jääkiekossa maalivahtivalmentajalla on valintavaiheessa iso vastuu nuoren maa-livahdin urheilullisen arjen ja ajattelun kehittämisessä. Valmentajan rooli muuttuu kuitenkin aina hiukan urheilijapolun eri vaiheissa: lapsuusvaiheessa, valintavai-heessa sekä huippuvaiheessa.

Hyvä valmentaminen mielletään aina ajankuvan mukaan. Tähän vaikuttavat sen hetkiset käsitykset hyvästä vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja urheilusta. Urhei-lusta puhuttaessa voidaan puhua lajikulttuurista, joka hyvin voimakkaasti määrit-telee valmentajan roolia ja ohjaa ajattelua laadukkaasta harjoittelusta sekä kilpai-lemisesta. Lajikulttuuri määrittelee pitkälti sen, minkälaista on olla urheilijana jää-kiekossa. Esimerkiksi jääkiekossa lapsuusvaiheessa valmennuskulttuuri on hyvin pitkälti valmentajakeskeistä, koska se on harjoitustilanteiden sujuvuuden kannalta

tärkeää. Valmentajalla tulee olla kuitenkin ymmärrys siitä, miten saada lapset motivoitua toimintaan leikkien ja pelien avulla. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48; Taskinen 7.4.2020.)

Valmennuskulttuuria voidaan tarkastella ääripäinä. Toisessa päässä on äärimäinen valmentajakeskeinen kulttuuri, missä valmentaja tekee suuren osan päätöksistä, tavoitteista, harjoiteltavista asioista ja määristä, aikatauluista, sekä määrittää lopuksi toiminnan tuloksen. Näin valmentajakeskeisessä kulttuurissa urheilijan vastuulle jää osallistua toimintaan ja päätettäväksi se, kuinka paljon hän haluaa panostaa tekemiseensä. Toisesta ääripäästä löytyy urheilijakeskeinen valmennuskulttuuri. Tässä valmentajan tehtävänä on auttaa urheilijaa ajattelemaan ja oppimaan asioita; myös niitä, joita valmentajakeskeisessä kulttuurissa valmentaja tekee yksin. Urheilijakeskeisessä valmennuskulttuurissa valmentaja ja urheilija tekevät yhdessä päätökset, tavoitteet ja toiminnan suunnitelmat huomioiden urheilijan kehitystason. Kokonaisuudessa urheilija oppii arvioimaan itseään paremmin ja keskustelemaan omista kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Tämä lisää yhteisen tiedon ja ymmärryksen kasvamista valmentajan ja urheilijan välillä. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48-50; Westerlund 2019.)

4.4 Harjoitustilanne ja TARGET-malli

Harjoitustilanteessa on kyse siitä, minkä näkökulman pohjalta valmentaja lähtee kokoamaan harjoitustilanteen rakennetta. Vaikka harjoituksissa käytäisiin läpi tiettyjä asioita, ei se suoraan tarkoita sitä, että nuori välttämättä oikeasti oppisi ja sisäistäisi näitä. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten nuori urheilija harjoituksen kokee ja mitä hän siitä oppii. (SJL 2017.)

Alla olevassa kuvassa Amesin & Epsteinin Target- malli 1989 (kuva 5) näkyy kuusi valmennuksen kohdesektoria, joiden pohjan perustana on tehtäväsuuntautunut oppimisen motivaatioilmastoa edistävä toimintamalli. Malli pitää sisällään asioita, jotka liittyvät oppimisen motivaatioilmastoon ja sen soveltamiseen. Mallissa tarkastellaan valmennuksen ja ohjauksen kuutta sektoria: tehtävä, vallankäyttö, tunnustuksen antaminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö. Malli antaa kuvan minä- ja tehtäväsuuntautuneen oppimismotivaatioilmaston ominaispiirteistä. Englanninkielinen kirjainyhdistelmä TARGET kuvaa näitä kuutta toimintaympäristöön liittyvää rakennetekijää. (Nikander 2009b, 355.)

TASK CONSIDERATIONS= Tehtävä: toiminta harjoituksissa

AUTHORITY= Valmentajan auktoriteetti, vallankäyttö / päätösvalta: urheilijoiden osallistuminen ohjausprosessiin

REWARDS = Palautteenanto, tunnustuksen antaminen: syyt tunnustuksen antamiseen, palkkiot, mahdollisuus palkkioihin

GROUPING = Ryhmittely: ohjattavien yhdessä muodostuvat työskentelytavat ja niiden toistuvuus

EVALUATE = Arviointi: suorituskriteerit, arvioiva palaute

TIME = Aika, ajankäyttö: aikataulun joustavuus, oppimisvauhti, harjoitusten organisointi

	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	Minäsuuntautunut motivaatioilmasto
Tehtävät: Toiminta harjoituksissa	Tehtävät eriytetty osallistujien edellytysten mukaisesti, valmentaja auttaa urheilijoita asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita	Samanlaiset kaikille
Päätösvalta: Urheilijoiden osallistuminen ohjausprosessiin	Urheilijoiden vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava, yhteistyötä arvostava	Kontrolloiva, ryhmän tai joukkueen sisäistä kilpailua rohkaiseva
Tunnustuksen antaminen: Syyt tunnustuksen antamiseen, palkkiot, mahdollisuus palkkioihin	Huomioidaan ja arvostetaan yksilöllistä edistymistä ja suorituksen parantamista; kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta, yritystä arvostetaan	Kilpailumenestykseen perustuvaa
Ryhmittely: Ohjattavien yhdessä työskentelytavat ja niiden toistuvuus	Joustavia ryhmittelytapoja erilaisia ryhmityksiä	Kilpailullisiin tehtäviin perustuvaa
Arviointi: Suorituskriteerit, arvioiva palaute	Arvioinnin kriteerinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista, virheet osa oppimista, urheilijoita ohjataan itsearviointiin	Huomio lopputulokseen julkista, normatiivista, virheistä rangaistaan
Ajankäyttö: Aikataulun joustavuus, oppimisvauhti, harjoitusten organisointi	Varataan aikaa kehittymiseen; autetaan urheilijaa laatimaan harjoitteluaikatauluja	Rajattu suoritus aika

Taulukko 17.3. Target-malli oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä, sovellettu Amesin (1992) ja Epsteinin (1988,1989) mallista.

Kuva 5. Target-malli oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä, sovellettu Amesin 1992 ja Epsteinin 1988,1989 mallista (Nikander 2009b, 357)

5 Psyykkinen valmennus

Urheilussa valmentajat sekä urheilijat ovat tulleet enemmän tietoisemmiksi psyykkisten tekijöiden merkityksistä suorituskyvylle. Hyvät psyykkiset taidot auttavat urheilijaa sekä valmentajaa kohtaamaan urheiluun liittyvät stressitilanteet, jolloin niistä ei aiheudu psyykkisiä ongelmia, vaan ne toimivat oppimiskokemuksina (Roos-Salmi, M. 2012, 3; Matikka, L. 2012, 23; Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz. 2012, 31). Valmentajan vastuulla on pitää huolta nuoren urheilijan psyykkisestä kehityksestä ja antaa sen kehittymiselle ja uuden oppimiselle tarvittavat työkalut urheilun parissa.

5.1 Urheilupsykologia

Urheilupsykologia on läsnä jokaisessa kohtaamisessa urheilun toimintaympäristössä, siksi se koskettaa meitä kaikkia valmentajia, ohjaajia, opettajia, vanhempia, harrastajia ja ryhmien jäseniä. Siihen kuuluvia oppeja voidaan soveltaa ja näin hyödyntää myös muihin toimintaympäristöihin (Roos-Salmi 2012, 3). Kun ollaan kiinnostuneita urheilupsykologiasta ilmiönä, pohditaan, mitä huippu-urheilijassa tai vaihtoehtoisesti liikunnan harrastajassa tapahtuu, kun hän osallistuu kilpailutoimintaan, harrastustoimintaan tai ylipäättänsä liikuttaa itseään. Samalla yritetään myös saada vastauksia siihen, miksi ihminen liikkuu tai ei liiku riittävästi sekä vaihtoehtoisesti, miksi hän liikkuu enemmän, kuin on järkevää. (Matikka 2012, 23.)

Psyykkisessä valmennuksessa valmennuksen psykologia on kokonaisvaltainen prosessi, mikä pitää sisällään yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmiä valmennustilanteesta riippuen. Menetelmät ja ratkaisut tukevat urheilijoiden ja valmentajien psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä ja oppimista. Nämä harjoittavat myös psyykkisiä taitoja, jotka ovat urheilussa ja elämässä yleisesti tarpeellisia. Urheilussa kaikilla suoritusasoilla on yhtä lailla mukana psyykkistä valmennusta sekä fyysistä valmennusta. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 3, 23; Lintunen & Rovio ym. 2012, 30-31.)

5.2 Kognitiivinen psykologia

Kognitiivinen psykologia on tehty selittämään ihmisen tiedollisia toimintoja. Se keskittyy tutkimaan ajattelua, muistia, havaitsemista, ongelmaratkaisua, päätöksentekoa, tietoisuutta, oppimista, kieltä ja tarkkaavaisuutta. Näiden yhdeksän tutkimusalueen yhteisvaikutuksesta syntyy kognitio (latinaksi *cognitio*) eli tieto. (Nikulainen 2014, 51.) Urheilussa yksilö tarvitsee erilaisia taitoja pystyäkseen suoriutumaan urheilulajille ominaisella tavalla. Kognitiiviset taidot voidaan mieltää ajattelun taidoiksi. Urheilulajeissa sekä -suorituksissa ajattelulla on vahva merkitys oppimisessa. Tietyissä lajeissa kognitiivisten taitojen osuus korostuu enemmän, mutta kaikissa lajeissa ne ovat mukana lajitaidoissa. (Nikulainen 2014, 51.) Kognitiiviset toiminnot perustuvat ihmisen muistiin tallentuneisiin sisäisiin malleihin, joita meille kertyy erilaisista kokemuksista, kun olemme vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Toimintaa, havaitsemista ja tulkintaa erilaisissa tilanteissa ohjaavat sisäiset mallit. Niiden kehittymiseen vaikuttavat kokemusten kautta saatava tieto, sekä teoreettinen tieto. Liikuntasuoritus on urheilijalle ongelmanratkaisutehtävä, jossa jokainen toisto on kognitiivinen haaste. (Jaakkola & Kalaja 2014, 23; Lonka 2014, 19-20.)

5.2.1 Tarkkaavaisuus

Tarkkaavaisuus on läsnä taitojen oppimisessa. Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan ajattelun suuntaamista tiettyyn kohteeseen (Jaakkola 2012, 260). Jaakkolan (2012, 260) mukaan tarkkaavaisuuden kohde voidaan jakaa neljään luokkaan: kohde voi olla laaja, kapea tai se voi suuntautua kehon ulko- tai sisäpuolelle. Liikuntataidot erilaisine vaatimuksineen asettavat tarkkaavaisuudelle erilaisia haasteita näiden neljän ominaisuuden mukaan. Tarkkaavaisuuden kohde voi vaihtua myös kesken urheilusuorituksen ja siihen on urheilijan kyettävä reagoimaan. Voidaan myös ajatella, että tietty suoritus vaatii tarkkaavaisuuden vaihtamista kesken toiminnan. (Jaakkola 2012, 260.)

Valikoiva tarkkaavaisuus nousee esille urheilijan harjoittelun ja kilpailun aikana. Näiden tilanteiden aikana urheilija kerää ympäristöstään paljon enemmän informaatiota, mitä hänen tiedollinen kapasiteettinsa kykenee käsittelemään. Tämä tarkoittaa sitä, että urheilija erittelee ärsykeitä keskushermoston jatkokäsittelyyn toisten samankaltaisten ärsykkeiden kustannuksella. Taitavat ja kokeneet urheilijat ovat kehittyneet tällä valikoivan tarkkaavaisuuden osa-alueella siten, että kykenevät poimimaan ympäristöstä suorituksen ja kehityksen kannalta tärkeitä ja

oleellisia asioita (Jaakkola 2012, 260). Urheilutilanteissa urheilija voi joutua jakamaan tarkkaavaisuutensa useiden kohteiden välillä. Lukuisat ärsykkeet ja tarkkaavaisuuden jakaminen näihin tuovat kokemattomille nuorille urheilijoille haasteita urheilusuoritusta tehdessään. Vastaavasti kokeneempi ja taitavampi urheilija ei koe ongelmaa tarkkaavaisuuden jakamisessa. On hyvä tiedostaa, että suuri osa tarkkaavaisuuden suuntaamisesta on tiedostamatonta. (Jaakkola 2012, 260-261.) Yllättävät tapahtumat kilpailuissa, peleissä ja harjoituksissa sotkevat helposti urheilijan tarkkaavaisuuden ja sitä kautta koko suorituksen toiminnan laadukkuus laskee ja heikkenee. Näiden tilanteiden johdosta urheilijan olisi hyvä luoda ja suunnitella itselleen strategioita, joiden avulla pärjää ja selviytyy yllättävistä tilanteista. Mielikuvaharjoittelu on yksi tehokas keino kohdata yllättävät tilanteet. (Jaakkola 2012, 260)

Tarkkaavaisuuden tutkimus on tuonut esille mielenkiintoisia asioita tarkkaavaisuuden kohteen vaikutuksesta liikuntataitojen oppimiseen ja suorittamiseen. Urheilijoita on perinteisesti kehoitettu suuntaamaan tarkkaavaisuutensa kehon sisään esimerkiksi liikesuorituksissa nivelkulmiin sekä kehon osiin suhteutettuna toisiinsa. Tämän päivän tiedon mukaan on järkevämpää kohdistaa tarkkaavaisuus kehon ulkopuolisiin kohteisiin, koska suoritusten taloudellisuus, tarkkuus ja tehokkuus paranevat. Tämä perustuu siihen, että urheilija pitää tarkkaavaisuuden kehon ulkopuolisissa kohteissa: liikkeiden säätely on silloin automaattitasolla, mikä tekee toiminnasta refleksinomaista, sujuvaa ja tarkkaa. Kehon sisään kohdistettu tarkkaavaisuus muuttaa liikesäätelyä siten, että se kiertää tietoisien aivojen kautta ja tämä kierros kestää pidempään kuin refleksinomainen liikkeiden säätely. Tästä johtuen liikkeistä tulee kankeampaa ja epätarkempaa. (Jaakkola 2012, 261.)

5.2.2 Muisti

Harjoitustilanteissa keräämme tietoa ympäristöstämme ja laitamme kokemuksia muistiimme, josta palautamme niitä lyhytkestoisen muistikapasiteettimme kantokyvyn mukaan. Muistilla on keskeinen osa taidon oppimisessa; muistirakenteilla on erilaiset roolit taidon oppimisessa. Lyhytkestoisen muistin haaste on sen kapasiteetti, mikä on ajallisesti kestoiltaan noin 20-30 sekuntia. Tämä vaikuttaa toimintaan siten, ettei urheilija pysty vastaanottamaan kerralla suurta määrää ohjeita ja palautetta prosessoitavaksi. Valmentajan tulee harkita tarkkaan minkä verran antaa informaatiota ja miten hän informaation ajoittaa suhteessa urheilijan suoritukseen. (Jaakkola 2012, 261.)

Pitkäkestoisen muistin tehtävä on säilyttää kaikkea sitä tietoa, mikä ei ole sillä hetkellä aktiivisena lyhytkestoisessa. Pitkäkestoiseen muistiin varastoituu tietoa, jos se on prosessoitu lyhytkestoisessa muistissa. Prosessina voidaan pitää laadukas harjoitus tai tiedon kertaus. Haaste ja rajoite pitkäkestoisen muistin toiminnalle on se, miten tieto saadaan tarpeeksi tehokkaasti tallennettua. Pitkäkestoista muistia ohjaavat tunteista vastaavat aivojen osat. Tämän johdosta aidossa toimintaympäristössä harjoitellut liikuntataidot, jotka ovat antaneet positiivisia kokemuksia, muistetaan paremmin ja ne ovat helpommin palautettavissa kuin epämiellekkäät ja ahdistavat kokemukset. Urheilijat painavatkin muistiinsa liikkeitä ja taitoja sen mukaan, miten mielekkäiksi ne kokevat. Mielekkyys rakentuu urheilijalla siitä voiko hän yhdistää tiedon ja taidon jo aikaisemmin omaksumaansa tietoon tai taitoon, eli tiedostaako hän jo ennestään kokonaisuuden. Urheilija kokee tehtävän mielekkäänä, jos opetettava taito on samankaltainen taito, jonka hän jo osaa. Opeteltavien taitojen samankaltaisuus helpottaa ja innostaa urheilijaa tavoittelemaan sekä kokeilemaan uusia taitoja. (Jaakkola 2012, 261-262.)

5.2.3 Mielikuva

Mielikuva on havainnon kaltainen kokemus, johon ei liity ulkoista ärsykettä, joka toimisi havainnon kohteena. Taitoharjoittelu on omien mielikuvien muokkaamista ja uusien mielikuvien luomista. Oppiessamme uuden liikuntataidon se on synnyttänyt uuden tai muokannut vanhaa mielikuvaamme vastaavasta suorituksesta. Esimerkiksi urheilijan harjoitellessa lajissaan tarvittavan taidon äärimmilleen, sen tarkempi mielikuva hänellä taidosta on. Mielikuvat kertovat sen suoritustason, mihin urheilija sillä hetkellä fyysisesti pystyy. (Jaakkola 2012, 262.)

Urheilupsykologiassa mielikuvaharjoittelu on käytetyin menetelmä, jota on käytetty tukemaan harjoittelua ja kilpailuja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mielikuvaharjoittelu ja fyysinen harjoittelu ovat yhdessä tehokkaampi valmentautumismenetelmä kuin pelkkä fyysinen harjoittelu. Mielikuvaharjoittelu perustuu samaan kuin kaikki muukin harjoittelu: mielikuvien rakentaminen ja toteuttamisen kehittyminen vaatii keskittyynyttä ja suunnitelmallista harjoittelua. Pienellä prosentilla urheilijoista mielikuvien käyttö on tietoista ja tavoitteellista. Useimmilla se on tiedostamatonta. (Jaakkola 2012, 262.)

5.3 Itsearviointi kehittymisen tukena

Nuoren jääkiekkomaalivahdin osaaminen muodostuu lajitaidoista, pelitaidoista ja kognitiivisista taidoista. Näitä taitoja on toisilla luonnostaan enemmän kuin toisilla, mutta ne ovat kuitenkin kaikkien opeteltavissa organisoidun ja tiedostavan harjoittelun sekä toistojen kautta. Omien tavoitteiden ja osaamisen kehittyminen edellyttää suunnitelmallisuutta, tietoista harjoittelua ja motivaatiota asiaa kohtaan. On oltava motivaatiota kehittyä, oppia ja opetella uusia tekniikoita ja taitoja sekä ylläpitää jo opittuja taitoja. (SJL 2016.)

Nuoren on kyettävä vastaanottamaan ja pyytämään palautetta sekä arvioimaan omaa toimintaansa rakentavalla tavalla. Ihannetilanteessa osaamisen kasvaessa motivaatio uuden oppimiseen kasvaa, mikä mahdollista myös ylittämään itsensä. Osaamisen kehittyminen ja oppiminen vaatii harjoittelua. On hyvä taustoittaa, miksi jokin asia tehdään tietyllä tavalla. Taustojen hahmottaminen ja sisäistäminen on tärkeässä roolissa osaamisen kehittymisessä. Taitavuuden saavuttaminen vaatii juuri kokonaisuuksien hahmottamista, syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä ja kyvykkyyttä nähdä ja poimia tärkeät asiat ison informaatiotulvan keskeltä. (Tuomi 2018, 18-20; SJL 2017.)

Osaamisen kehittyessä ja tietomäärän lisääntyessä myös taito tiedon jäsentämisessä kehittyi. Esimerkkinä samankaltaisten tilanteiden toistuessa usein jäsentäminen helpottaa tiedon jakautumista tarkoituksenmukaisella ja järkevällä tavalla. Haasteena voi kuitenkin tulla samankaltaisten tilanteiden ja asioiden suorittamisesta ajattelun urautuminen ja tätä kautta rutinoituminen asioita kohtaan. Rutinoitumista ei saa kuitenkaan tapahtua liikaa, koska se vähentää luovuutta ja on haitallista oppimiselle. (Tuomi 2018, 19.)

Itsearvioinnin perusajatuksena on kehittää ja kehittyä arvioitavissa taidoissa. Tavoitteena on saada yksilö ajattelemaan, jotta hän kykenisi tuntemaan itsensä ja toimintatapansa paremmin. Tärkeää on tunnistaa myös omia motivaatiotekijöitä, sekä löytää kehityskohteita. Itsearvioinnin tarkoituksena on kehittää ja ohjata ajattelua oikeaan suuntaan. Itsearvioinnin haaste löytyy itsetuntemuksesta ja itsensä johtamisen taidoissa, koska itsearviointi perustuu yksilön omaan kokemukseen ja jokainen kokee arvioinnin eri tavoin. Ihmismieli haluaa ohjata ja suojella meitä epämurkavilta asioilta. Tämän johdosta rehellisten vastauksien saaminen voi olla hankalaa itsearvioinnin avulla. (Tuomi 2018, 21-22.)

Itsearviointi mahdollistaa henkilökohtaisten taitojen ja luonteenpiirteiden tunnistamisen, joita tulisi kehittää. Hyvin suunniteltu ja organisoitu itsearviointi mahdollistaa yksilön ajattelun kehittymisen. Itsearvioinnin lopputuloksen ratkaisee lopulta yksilön tahtotila nähdä omat vahvuudet ja heikkoudet sekä kehittymisen mahdollisuudet. Itsearvioinnilla voidaan kehittää omaa ajattelua ja mielikuvien rakentamista sekä vahvistumista onnistuneesta suorituksesta. Kokemusten ja arvioinnin kautta löydetään niitä palasia, joilla voidaan rakentaa esimerkiksi onnistunut urheilusuoritus. (Tuomi 2018, 21.)

6 Työn tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Jokereiden ja Viikinkien C-ikäluokan jääkiekkomaalivahdeille käytännöllinen itsearviointityökalu harjoittelun, pelaamisen, arjen ja oman kehittymisen arvioimiseen sekä tukemaan itsereflektointia ja itsetuntemusta. Itsearviointityökalun painopiste on arviointiprosessissa, jonka avulla maalivahti oppii tuntemaan itseään ja arvioimaan vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan laaja-alaisesti. Tarkoituksena on myös saada valmentajille laajempaa ymmärrystä ja tietoa valmennettaviensa voimavaroista. Nuorten maalivahtien arki koostuu neljästä eri asiasta: mentaalinen puoli, fyysinen puoli, pelitaidot sekä tekniset taidot – tämän työkalun tavoite on myös mahdollistaa nuorten ymmärrys siitä, miten itseanalyysin avulla voi vaikuttaa näihin kaikkiin edellä mainittuihin asioihin (Taskinen 7.4.2020).

7 Työn vaiheet

Jokereiden ja Viikinkien C-ikäluokan maalivahdeille suunnattua itsearviointityökalua tehtiin syyskuusta 2017 huhtikuuhun 2019. Pohjatyön tein työkaluun liittyen itsenäisesti hyödyntäen Pekka Peuran *dynaamisen itsearvioinnin* ideaa. Kehitys- ja seurantaprosessi tapahtui yhteistyössä Jokereiden juniorivaiheen maalivahtivastaavan, maalivahtivalmentajien, sekä Viikingit Jääkiekko C:n maalivahtivalmentajien kanssa.

Pidin palaverin 22.5.2018 Vitali Taskisen, Jokereiden juniorivaiheen maalivahtivastaavan, kanssa ja esittelin hänelle ideaani itsearviointityökalusta. Hän piti ajatusta mielenkiintoisena. Näimme, että analysointityökalulla voisi olla hyötyä maalivahdeille sekä valmentajille. Sain Helsingin Jokerit Juniori ry:n toimeksiantajaksi työlleni ja Vitali Taskisen yhteyshenkilökseni Jokereiden puolelta. Sovimme yhteisistä palavereista ja työkalun koekäytöstä Jokereiden C-ikäluokan SM:n maalivahdeille ja omalta puoleltani Viikingit Jääkiekko ry:n C-ikäluokan maalivahdeille. Tämä antoi raamit työni rajaamiselle ja etenemiselle. Sovimme itsetyökalun koekäyttäjäksi Jokereiden C-ikäluokan maalivahdeille viikot 44 -51 eli ajanjakson 29.10 -16.12.2018 sekä Viikingit C-ikäluokan maalivahdeilla viikot 43 – 51 eli 22.10 – 16.12.2018. Rajasimme viikon 52 pois, koska se oli joululomaviikko.

Tarkoituksena oli luoda itsearviointityökalu nuorille maalivahdeille reflektoinnin ja itsetuntemuksen tueksi sekä saada valmentajille työkaluja valmennustilanteiden suunnitteluun. Oli tärkeää selvittää, minkälaisia asioita nuoret 15-vuotiaat käyvät läpi päivittäin ja miten he kokivat toimintansa arki- ja harrastusympäristössä. Tuli huomioida myös se, kuinka he kykenivät arvioimaan omia vahvuuksiaan ja kehitettäviä asioita. Näiden asioiden selvittämiseen käytin kauden alussa pidettävää kehityskeskustelua (Liite 4). Tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon informaatiota 15-vuotiaan vapaa-ajan käytöstä, koulusta, lyhyen ja pitkän ajan tavoitteista, heikkouksista ja kehittämistarpeista sekä siitä, miten nämä saavutetaan. Kehityskeskustelun pohjalta loin kysymykset työkaluun.

Kysymysten saadessa muotonsa loin Google Sheets-ohjelmaan taulukon maalivahtien arvioinneille, johon tulivat numerot ja niihin perustuvat värit. Ohjeistin Jokereiden C-ikäluokan maalivahtivalmentajan Rauno Tikan tekevän samoin (Liite 2.) Jokereiden puolella maalivahdit arvioivat neljästä kysymyksestä kolme, jotka olivat: arki, harjoitustunne ja pelitunne. Oman viikkokohtaisen kehityksensä Jokereiden C-ikäluokan maalivahdit arvioivat suullisesti pelipalautteen yhteydessä.

Väritaulukon avulla voi nähdä seurannan tulokset, eli miten arvioinnit ovat maali-
vahdeilla menneet. Näemme myös, onko esimerkiksi kiitettävällä arjella suora yh-
teys pelissä onnistumiseen prosessin aikana. Kävin ohjeistuksen läpi Viikingit C-
ikäluokan maalivahtien kanssa ja kahden maalivahtivalmentajan kanssa: miten
toimimme ja keräämme arvioinnit ylös. Lähetin ohjeistuksen seurannasta yhteis-
viestintäpalvelun WhatsAppin kautta valmennusryhmäämme, johon kuuluivat
kaikki C-ikäluokan maalivahtit ja valmentajat. Lisäksi kerroin seurannasta huolta-
jille järjestetyssä vanhempainillassa. Maalivahtit saivat tehdä arviot WhatsAppia
käyttäen tai kahden keskisessä palautekeskustelussa.

Alla Pekka Peuran, opetushallituksen, Suomen Jääkiekkoliiton (IIHCE) ja Suo-
men Olympiakomitean valmentajan työkalut, joihin tutustuin ja hyödynsin itsearvi-
ointityökalun suunnittelussa:

- Pekka Peura: Dynaaminen itsearviointi
- SJL 360 asteen mallit:
 - Valmentaja – arviointi
 - Pelaaja – arviointi
- Suomen Olympiakomitea:
 - Valmentajan itsearviointi
 - Voimisteluliiton itsearviointipohja
 - Mentorin keskustelupohja
 - Valmentajuus seurassa itsearviointityökalu
 - Valmentajan onnistuminen tarkastuslista
 - Itsearviointilomakkeet lasten ja nuorten ohjaajille sekä aikuisten ohjaajille
- Opetushallitus: itsearviointilomakkeet käsitys itsestä oppijana

Edellä mainittuihin työkaluihin tutustuminen antoi itselleni lisää ajatuksia siihen
minkälainen työkalun tulisi olla ja miten sitä voisi kehittää. Vaikka erilaisia mielen-
kiintoisia itsearviointipohjia ja kehittämistyökaluja on tarjolla, päätin kuitenkin ko-
konaisuuden pohjana säilyttää Pekka Peuran *dynaamisen itsearvioinnin* idean.
Nuoren jääkiekkomaalivahtin itsearviointityökalun ensimmäisenä ideana on ollut
saada herätettyä nuori ajattelemaan, havainnoimaan itseään ja ympäristöään

sekä saada hänessä aikaan kokemuksellista oppimista, jota hän kykenee arviomaan rehellisesti. (Opetushallitus 2019; Olympiakomitea 2019b; Peura 2017; SJL)

Seuraavaksi lähdin liikkeelle opinnäytesuunnitelmasta ja keräsin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, mikä antoi selkänoojaa työni tueksi. Pyrin rajaamaan lähteet vuoden 2010 ja sitä uudempiin teoksiin, jotta aineisto olisi mahdollisimman tuoretta ja ajankohtaista. Huomasin muutamien lähteideni olevan kuitenkin reilusti yli rajaukseni, mutta niiden sisältämä tieto on vielä nykyisinkin paikkansa pitävää: esimerkiksi Amesin & Epsteinin Target- malli, joka on vuodelta 1989. Lähteinä käytin pääasiassa alan kirjoja ja artikkeleita, Suomen Jääkiekkoliiton koulutusmateriaaleja sekä aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä. Tämän lisäksi tein myös asiantuntija-haastatteluja.

Suunnittelin työkalun sisällön kysymyksineen mahdollisimman yksinkertaiseksi. Loin kysymykset hyödyntäen kehityskeskusteluja. Keskeisenä ajatuksena oli, että maalivahdit joutuisivat kysymysten kautta havainnoimaan asioita ja arviomaan tunnetilaansa peleissä ja harjoituksissa sekä pohtimaan arjessa tapahtuvia asioita ja niiden vaikutuksia. Lopuksi maalivahdin tulisi arvioida sitä, oliko maalivahti kokenut kehittyvänsä jollain osa-alueella maalivahtipelissä. Kysymykset piti sanallistaa siten, että nuori ymmärtää mitä kysymyksellä itsearviointitilanteessa haetaan (liite 1.).

Samanaikaisesti työstäessäni kirjallista osuutta pidimme myös palavereita Jokereiden C-ikäluokan maalivahtivalmentaja Rauno Tikan kanssa muun muassa siitä, miten maalivahtien itsearvioinnit ovat sujuneet. Vaihdoin huomioita siitä, miten maalivahdit ovat ottaneet työkalun vastaan. Pidimme myös Jokereiden maalivahtivalmentajien kanssa palaverin, jossa esittelin työkalun ideaa. Vastaanotto oli positiivinen. Sain heiltä hyviä huomioita työkaluun liittyen. Alla olevassa taulukossa (taulukko 1) työn eri vaiheet.

Taulukko 1. Itsearviointityökalun työvaiheet

20.11.2017 Psyykkisen valmennuksen syysseminaari, Vierumäki	Opinnäytetyön aihe syntyi, kun Pekka Peura piti luentoa dynaamisesta itsearvioinnista
22.5.2018 Hartwall Arena, Jokerit toimisto	Ensimmäinen palaveri Jokereiden edustajan Vitali Taskisen kanssa opinnäytetyöstä <ul style="list-style-type: none">• Ajatusten vaihtoa siitä, miten aihetta lähestyttäisiin, että hyöty olisi molemmin puolinen minulle ja Jokereille.• Suuntaviivojen vetämistä

	<ul style="list-style-type: none"> Sopimuksia siitä, miten Jokeri puolelta ollaan mukana ONT-suunnittelussa ja sen rakentumisessa
23.5.2018	Suunnittelua, aiheen rajausta ja lähdeaineiston etsintää, sekä aineistoon tutustumista.
1.6 -30.7.2018	<p>Lähde aineistoon lukua ONT- suunnitelman tekoa</p> <ul style="list-style-type: none"> viikkoaikataulu milloin tehdään, mitä tehdään ja kuinka paljon 15.6.2018 sovimme Taskisen kanssa, että pidämme syksyn 2018 aikana MV-valmentajien palavereita, joissa herätetään keskustelua ONT- aiheesta (itsearviointityökalu) tarkoituksena saada: <ul style="list-style-type: none"> Herätettyä keskustelua Ajatuksien vaihtoa aiheesta Mielipiteitä aiheesta Kuinka lähteä toteuttamaan valmennettavien yksilöllistä itsearviointia C-junioreiden luokkasektorilla Jokereissa ja Viikingit C:ssä Psyykkisen valmennuksen suunnittelua Viikinkien C-ikäluokkaan <ul style="list-style-type: none"> Kehityskeskustelupohjan suunnittelu, itsetuntemuksen kehittäminen
14.8.2018	<p>Kehityskeskusteluiden aloitus maalivahtien kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> Kuusi maalivahtia yhteensä ohjeistus maalivahdeille syksyn psyykkisen valmennuksen kokonaisuudesta ja sen kestosta sekä heidän suostumuksensa seurantaan. Ilmoitin itsearvioinneista myös Viikingit maalivahtien huoltajille., koska tämä kuului osana opinnäytetyöhöni.
1.10.2018	<p>Itsearviointien aloitus Viikingit C-ikäluokan ja Jokerit junioreiden C-ikäluokan SM:n maalivahdit (alustava suunnitelma aloitukselle oli 1.10.2018)</p> <p>toteutunut kesto oli:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jokerit 29.10.2018 - 16.12.2018 Viikingit 22.10.2018 - 16.12.2018

<p>3.10.2018</p>	<p>Palaveri Viikingit C-ikäluokan maali- vahtien, sekä kahden Viikingit maali- vahtivalmentajan kanssa: Itsearviointityökalun esittely ja mitä tullaan tekemään Viikinkien puolella sekä Jokerit junioreiden puolella. Sovimme säännöt, miten maalivahtien kanssa toimitaan syyskauden ai- kana, kun tekevät itsearviointeja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kerätään poikien ajatuksia harjoitusten suunnittelusta • kerätään ajatuksia siitä, kun joutuu itse pohtimaan viikko-kohtaisesti omaa toimintaa peleissä, harjoituksissa ja arjessa. • Psyykkisen valmennuksen tavoite: itseohjautuvuuden, itse-tuntemuksen ja itsereflektion kehittäminen ja saada aikaan muutoksia maalivahtien metakognitiossa – sisäisissä malleissa.
<p>7.10.2018</p>	<p>Palaveri Myllypuron jäähallilla Vitali Taskisen kanssa: Palaveri kokonaisuusien suunnittelu Jokereiden maalivahtivalmentajille.</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältöä • mitä ollaan tekemässä • mihin haluamme vaikuttaa nuorissa maalivahteissa.
<p>18.10.2018</p>	<p>Palaveri Viikingit C:n maalivahtien kanssa seurannan aloittamisesta. Käydään läpi mitä teemme ja mitä se heiltä maalivahteilta vaatii seurannan aikana hyödyntäen itsearviointityökalua.</p>
<p>29.10.2018</p>	<p>Palaveri Jokereiden C-ikäluokan SM:n mv-valmentaja Rauno Tikan kanssa Vuosaarella Aimo Mäkinen Areenalla.</p>
<p>Yläkoulu- Leiri2 jääkiekossa 5.-8.11.2018</p>	<p>Kyselyn tekeminen yläkoulu leirityksessä mukana oleville nuorille valmentajan merkityksestä</p> <p>- Ei toteutunut ajan puutteen vuoksi</p>
<p>7.11.2018 Hartwall Arena, Jokeritoimisto</p>	<p>Palaveri Jokerit Juniori maalivahtivalmentajien kanssa Jokerit toimistolla. Itsearviointityökalun idean esittely heiltä: ajatuksia, ideoita ja kehityskohteita.</p>

12.1.2019	Kehityskeskustelu nro 2.
14.1.2019	Palaveri Jokereiden C-ikäluokan SM:n mv-valmentaja Rauno Tikan kanssa Vuosaarella Aimo Mäkinen Areenalla → havainnot itsearviointityökalun toimivuudesta, muistio palaverista.
29.1.2019	Palaveri Vitali Taskisen kanssa valmentajuudesta → voisiko työkalua hyödyntää tulevaisuudessa valmentajien mentorointiin. Muistio palaverista
Yläkoulu- Leiri3 jääkiekossa 4.-7.2.2019	Kyselyn tekeminen yläkoulu leirityksessä mukana oleville nuorille valmentajan merkityksestä - Ei toteutunut ajan puutteen vuoksi
31.3.2019	Kehityskeskustelu nro 3. Loppupalautteet maalivahteille.
2.4.2019 → Työkalun päivitys & huomioiden kirjoittaminen	Itsearviointityökalun muokkaaminen hyödyntäen palautteita, asiantuntijoiden kommentteja ja käyttökokemuksia. (ont-aiheen rajaus pelkästään maalivahteihin)
10.3.2020 Puhelinhaastattelu	Kiekko-Espoon mv-vastaava / (SJL) Eteläisen alueen maalivahtikouluttajan Rolf von Hedenbergin kanssa. Hänen ajatuksiaan itsearviointityökalusta
11.3.2020 Työkalu	Työkalun muokkaus → kehitystyö jatkuu
14.3.2020	Puhelinhaastattelu Rauno Tikan kanssa Mv valmentaja Jokerit juniorit
7.4.2020	Palauttekeskustelu Vitali Taskisen kanssa.
15.4.2020	Keskustelu HIFK:n maalivahtivastavaan Janne Laineen kanssa nuorten maalivahtien itsearvioinnista.
15.4.2020 Puhelinhaastattelu	SJL maalivahtikouluttaja Vesa Virta
22.4.2020 Opinnäytetyö seminaari	
1.5.2020→	kehitystyö / jalkauttaminen

8 Työn tulokset

Opinnäytteessäni suunnittelin ja toteutin nuorelle jääkiekkomaalivahdille henkilökohtaisen kehittymisen avuksi tarkoitetun itsearviointityökalun (liite 1) yhteistyössä Jokerit Juniorit ry:n ja Viikingit ry:n kanssa. Itsearviointityökalu koostuu käyttöohjeista, kysymyksistä ja vastauspohjasta, johon kerätään itsearviointien tulokset. Itsearviointityökalun käyttöohjeet on tarkoitettu valmentajalle, joka vastaa itsearviointityökalun käytöstä. Ohjeissa kerrotaan vaiheittain, miten työkalua käytetään.

Itsearviointityökalun ensimmäinen kysymys selvittää urheilijan arkea: onko arjessa tapahtunut asioita harrastusympäristön ulkopuolella, jotka ovat vaikuttaneet kyseisellä ajanjaksolla omaan tekemiseen. Toinen kysymys selvittää harjoitustunteen rakentumista: onko harjoitustunne ollut ajanjaksolla hyvä, jos on niin miksi ja sama käänteisesti, jos on ollut huono, niin miksi. Kolmannella kysymyksellä nuoren tulee arvioida pelitunnetta samalla tavalla kuin harjoitustunnetta. Viimeisessä eli neljännessä kysymyksessä maalivahdin tulee arvioida omaa kehitystään ajanjaksolla teknis-taktisissa asioissa. Maalivahdin tulee arvioida numeraalisesti kaikki neljä kysymystä ykkösestä kolmoseen ollessa paras luku. Itsearviointityökalusta vastaava valmentaja merkitsee vastaukset vastauspohjaan ja kirjaa ylös myös maalivahdin suulliset kommentit.

Itsearviointityökalu pohjaa Pekka Peuran *dynaamisen itsearvioinnin* ideaan, jota toteutetaan sähköisesti Google Sheets-lomakkeiden avulla. Työkaluni sisältö sai muotonsa käydyistä kehityskeskusteluista maalivahtien kanssa sekä keskusteluista valmentajien kanssa. Suunnittelussa hyödynsin myös nykykirjallisuutta, seminaareja sekä Suomen Jääkiekkoliiton koulutusmateriaaleja ja haastatteluja. Työkalun itsearvioinnin pohjana on nuoren maalivahdin havainnointi ja oppiminen. Itsearviointityökalun avulla kehitetään nuoren itsetuntemusta ja itsereflektion taitoja sekä tietoisuutta siitä, miten arjessa tehdyt valinnat vaikuttavat harjoitteluun ja pelaamiseen.

Itsearviointityökalua kokeiltiin käytännössä kahden Jokereiden C-ikäluokan maalivahdin sekä Viikingit Jääkiekko ry:n kuuden C-ikäluokan maalivahdin kanssa. Viikinkien maalivahdeissa oli vaihtelua kyvykkyydessä ja kiinnostuksessa itsearviointiin. Osaa nuorista oli haasteellisempaa motivoida osallistumaan itsearviointiin. Jokereiden maalivahdit analysoivat arkeaan hieman tuloksellisemmin:

he havainnoivat sekä kykenivät sanallistamaan tunteitaan sekä harjoituksissa että peleissä kiitettävästi. Jokereiden arviointien kokonaisuudessa oli myös enemmän positiivista itsereflektointia, Viikingit olivat suhteessa Jokereihin kriittisempiä omaa toimintaansa kohtaan: vihreä väri, eli kiitettävä itsearvio, on harvemmassa Viikinkien maalivahtien taulukossa (liite 2). Tässä on toki otettava huomioon myös se, että Jokereiden puolelta otanta oli pienempi, vain kaksi maalivahtia oli mukana kokeilemassa itsearviointityökalua (liite 3).

Itsearviointityökalua käyttämällä saimme luotua pienen katsauksen jääkiekko-maalivahtiemme kyvykkyyteen arvioida itseään ja toimintaansa sekä ymmärryksen siitä, että tämän tyyppinen työkalu on tarpeellinen lisä valmentamisen arkeen. Se on hyödyllinen sekä pelaajalle että valmentajalle. Itsearviointityökalu mahdollistaa monipuolisen käyttökokemuksen, koska sitä voi muokata suuntaamalla kysymyksiä myös valmentajille. Seurannan voi tehdä yhdestä kuukaudesta yhden kauden mittaiseksi. Kysymyksen määrän sekä seurattavan asian voi itse määrittää tarpeen mukaan. Työkalun käyttö vaatii myös maalivahtivalmentajalta paneutumista ja keskittymistä, jotta saavutetaan mahdollinen hyöty. Työkalua käytettäessä optimimäärä maalivahteja on 1-3 kappaletta.

Tavoitteena on saada itsearviointityökalu molempien seurojen maalivahtivalmentajille valmennustyökaluksi. Pohja tälle on luotu jo opinnäytteeni itsearviointityökalun avulla, mutta itsearviointityökalun sisällyttäminen valmennukseen vaatii vielä lisää toimenpiteitä muun muassa valmentajien ohjeistamisella itsearviointityökalun käytössä. Toinen tärkeä asia on jatkaa pelaajan itsearviointia ainakin kahden vuoden ajan. Pidempiaikainen itsearviointi kehittää pelaajan kykyä arvioida omaa tekemistään ja näin ollen myös vaikuttaa pelaajan käyttäytymiseen ja pelaamiseen. Jatkuva arviointi antaa myös valmentajalle mahdollisuuden nähdä konkreettisesti pelaajan kehityskaarta itsearvioinnin tukemana.

9 Pohdinta

Ensimmäisistä ajatuksistani tämän opinnäytteeni suhteen on kulunut kohta jo kolme vuotta. Pekka Peuran luento yksilöllisestä oppimisesta vei minut mielenkiintoiselle matkalle nuorten jääkiekkomaalivahtien ajatuksiin omista kyvyistään ja heikkouksistaan. Samalla se oli matka myös omaan valmentajuuteeni ja siihen millainen valmentaja haluan olla nyt ja tulevaisuudessa.

15-vuotiaat C-ikäluokan maalivahtit ovat monien uusien asioiden edessä, jotka myllertävät heidän ajatteluaan ympäröivästä maailmasta. He joutuvat tekemään suunnitelmia ja valintoja koulun, kavereiden, harrastusten ja toisinaan mahdollisesti myös kotiin liittyvien asioiden suhteen. Elämään tulevat mukaan parisuhteet ja osalle ensimmäiset kartoitustapahtumat, jotka antavat omat paineet nuoren maalivahdin arkeen, harjoitteluun ja peleihin. Tähän kaikkeen lisätään vielä koulun ja harrastamisen yhteen sovittaminen; kokonaisuus on haastava. Muun muassa näiden asioiden vaikutusta pyrin itsearviointityökalun avulla saada seurantaan. Miten me valmentajat voimme tukea nuorten urheilijoiden pelaamista ja arkea sekä niiden yhteensovittamista?

Peura ja Kilpi (Peura & Kilpi 2019) kirjoittavat vuonna 2019 julkaisemassaan blogitekstissä miten tarvitsemme toisiamme oppiaksemme uutta. Oppiminen näin olen siis tapahtuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutussuhteiden dynamiikka ja se miten tämä luodaan, on oppimisen keskiössä. Juuri tähän ajatukseen myös itsearviointityökaluni pohjaa; tarvitsemme toisiamme kehittyäksemme. Peura ja Kilpi (Peura & Kilpi 2019) toteavatkin tekstissään, että oma suhtautuminen (sulkeutunut tai avoin) oppimiseen on suuressa roolissa. Pitää esittää kysymyksiä eikä antaa valmiita vastauksia. Tähän valmentajankin pitäisi pyrkiä. Kalaja (2014) kertoo videodokumentissaan liikunnanopettajan kuluttavan liikuntatunnista 60% palautteen antamiseen, kun oppilas käyttää noin yhden prosentin ajasta palautteen vastaanottamiseen. Sen sijaan, että kertoisimme maalivahdille, että hänen tekniikkansa ontuu, voimme sen sijaan kysyä, että miltä hänestä tuntuu ja mitkä tekijät siihen voivat vaikuttaa. Tapahtuuko arjessa jotain häiritsevää? Meneekö koulussa hyvin? Itsearviointityökalun avulla saamme vastauksia näihin kysymyksiin, opimme toisiltamme ja kehitymme yhdessä paremmiksi.

Olen keskustellut paljon kollegoideni kanssa siitä, onko suomalainen maalivahti-osaaminen taantunut viimeisen viiden vuoden aikana. Onko kyse valmennuksesta vai yksilöistä eli maalivahdeista ja heidän valmiuksistaan kohdata ikävaiheeseen kuuluvia haasteita ja valintoja. Miksi C-ikäluokan junioreissa toinen maalivahti pärjää peleissä paremmin kuin toinen, vaikka tekniikka ja harjoittelumotivaatio maalivahtien taustalla ovat yhtä vahvoja? Miksi teknisesti taitava maalivahti ei pärjää peleissä? Mihin suoritustunne häviää? Miksi teknisesti heikompi maalivahti on peleissä tasainen ja pärjää hyvin? Kuinka voimakkaasti tässä vaikuttavat maalivahdin persoonan muodostamat ominaisuudet kuten jännittäminen, kilpailullisuus, henkinen vahvuus, keskittymiskyky sekä pettymysten hallinta? Mitä muita tekijöitä taustalla voi olla? Onko toisilla enemmän henkistä lahjakkuutta kuin toisilla? Miten eroavat nuorten elämänhallintataidot ja valmiudet? Mitä asioita nousee esiin, kun maalivahdit käyttävät itsearviointityökalua ja analysoivat harjoitusprosessia, pelejä ja arkeaan viikkotasolla?

Kaudella 2018-2019 Jokereiden ja Viikinkien C-ikäluokan maalivahdit arvioivat opinnäytteeseeni kuuluvan itsearviointityökalun avulla toimintansa sekä kehityksensä kahden kuukauden aikana kerran viikossa. Maalivahtivalmentaja ja maalivahti kävivät yhdessä suullisesti läpi itsearvioinnin tulokset viikoittain. Keskusteluilla ja maalivahdeilta saaduilta itsearviointikommenteilla oli iso merkitys työkalun toimivuuden arvioinnissa. Työkalun oli tarkoitus olla hyvin yksinkertainen ja helpokäyttöinen, ettei se seurannan aikana kuormittaisi liikaa maalivahteja. Näin myös maalivahtivalmentajan oli helpompi pitää kirjaa vastauksista. Toinen tavoite oli, että itsearviointityökalu antaisi vastauksia maalivahdille omasta osaamisestaan ja valmentajalle valmennettavan kyvyistä arvioida toimintaansa rehellisesti. Mielestäni itsearviointityökalu on tarpeeksi selkeä ja ajoi asiansa tässä yhteydessä, mutta työkalun kehittäminen mobiilisovellukseksi olisi tärkeää tulevaisuudessa. Uskon sen selkeyttävän itsearviointityökalun kokonaisuutta sekä helpottavan itsearviointityökalusta vastaavan työmäärää. Mobiilisovellus voisi olla nuorelle myös helpommin lähestyttävä muoto arvioida omaa tekemistään.

Haasteena itsearviointityökalun käytössä oli ajan puute. Seurasin kuutta maalivahtia kahden kuukauden aikajaksolla. Kolmen maalivahdin kanssa olin aktiivisesti viikoittain tekemisissä ja kolmen kanssa harvemmin, koska he pelasivat seuran akatemian puolella ja harjoitteluajamme olivat eri. Itselläni tuli aika vastaan, koska seurattavia oli liikaa. Kahdesta kolmeen maalivahtia olisi ollut optimaalinen määrä toteuttaessani opinnäytettäni. Ajan puutteesta huolimatta koen saaneeni yhden maalivahdin kanssa tuloksia aikaan jo näin pienen ajan sisällä:

saimme vahvistettua arvioinnin ja keskusteluiden kautta kyseisen maalivahtin mentaalista puolta. Jokereiden puolella oli seurannassa kaksi maalivahtia ja se osaltaan mahdollisti itsearviointityökalun laadukkaan hyödyntämisen. Maalivahtit osasivat yhdistää arjen vaikutuksen harjoituksiin ja peleihin. Jokereiden C-ikäluokan maalivahtivalmentaja Rauno Tikan (Tikka 14.3.2020) mukaan maalivahtit kykenivät itsearviointien johdosta ymmärtämään ja sanallistamaan tunteitaan paremmin ja kykenivät tunnistamaan paremmin tilanteet, joilla oli vaikutusta omaan toimintaan.

Osaa maalivahdeista oli haastavaa motivoida tekemään itsearviointia rehellisesti ja laadukkaasti. Heidän oli vaikea ymmärtää oman harjoittelun, pelien, muun arjen ja itsearvioinnin yhteys. Oman tekemisen arviointi oli yllättävän ongelmallista. Valmentajan on otettava huomioon, että kaikki pelaajat eivät halua tehdä itsearviointia. He eivät näe sen mahdollisia hyötyjä ja saattavat pelätä olevansa huonoja arvioimaan itseään. Valmentajan onkin tärkeää kannustaa nuorta oman itsensä arviointiin ja muistuttaa, että ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, vain rehellisyys on tärkeää. Jos saamme luotua positiivisen motivaatioilmaston sekä avoimen ja luotettavan valmennussuhteen maalivahtien kanssa, niin avoimuus ja rehellisyys kasvaa valmentajan ja valmennettavan välillä.

Itsearviointityökalu vaatii paljon valmentajalta. Sen huolellinen tekeminen on tärkeää, jotta saadaan tuloksia. On myös hyväksyttävä, että se ei kaikille pelaajille sovi tai mahdollisesti muokata se sopimaan haastavassa tilanteessa. On tärkeää selittää selkeästi pelaajalle, miksi on tärkeää tehdä itsearviointia omasta tekemisestään. Vastuu on valmentajalla, joka vastaa itsearviointityökalun käytöstä. Isossa seurassa on tärkeää, että seuran sisällä on ainakin yksi maalivahtivalmentaja, joka hallitsee työkalun käytön ja voi kouluttaa seuran valmentajat käyttämään itsearviointityökalua (von Hedenberg 10.3.2020).

Itsearviointityökalun käyttöprosessi sai aikaan myös laajempaa keskustelua työkalun hyödyistä ja siitä, miten sitä kannattaisi hyödyntää. (Kiekko-Espoon maalivahtikoordinaattori ja Suomen Jääkiekkoliiton Etelän alueen maalivahtikouluttaja) Rolf von Hedenbergin (von Hedenberg 10.3.2020) mukaan työkalun käyttöönottamisessa tulisi tehdä koulutus isoissa seuroissa, jotta sen hyödyt tulisivat parhaiten esille. Pohdimme olisiko järkevää tehdä itsearviointityökalusta nykyaikainen mobiilisovellus maalivahtivalmentajan valmennustyökaluksi.

Vain viikko ennen opinnäytetyöseminaariani kuulin Janne Laineelta (HIFK:n maalivahtivastaava ja U16-maajoukkueen maalivahtivalmentaja) HIFK:n vuoden

alussa käyttöön ottamasta Qridi Sport-sovelluksesta. Qridi Sport on urheilijoiden kehittämisalusta, joka on tehty helppokäyttöiseksi mobiilisovellukseksi. Oli kuin olisin nähnyt oman opinnäytetyöni valmiina jatkokehittettynä tuotteena. Käytännössä tämä oululainen Qridi Sportin 16 hengen tiimi teki saman kuin minä, mutta laajemmin, digitaalisesti ja paremmin. Kieltämättä oloni oli turhautunut tämän huomatessani, mutta se ei vie pois sitä faktaa, että olen itse oppinut valtavasti tämän opinnäytetyön tekemisen varrella. Minulla oli myös selkeä kiinnostus nimenomaisesti nuoren maalivahdin kehitykseen pelaajana. Se on ollut myös itselläni aikoinaan käännekohta elämässäni jääkiekon pelaamisessa – pelaamisesta tuli vakavampaa ja tuloksellisempaa ja samalla myös henkisesti raskaampaa. Itselteni olisi ollut suuri hyöty tämänkaltaisesta itsearviointityökalusta kyseisessä ikävaiheessa.

Opinnäytteenäni toteuttama nuorten maalivahtien itsearviointityökalu on kolmen vuoden jälkeenkin vielä mielestäni tarpeellinen lisä valmentajan omaan työkalupakkiin. Sen avulla on mahdollista tukea nuoren maalivahdin kehitystä sellaiseksi, jossa myös urheilijan oppiminen ja ymmärrys omasta itsestä kasvaa. Oman tekemisen toistuva analysointi on suuressa roolissa nuoren urheilijan pelaajanpolulla. Itseymmärrys voi olla merkittävä askel paremmaksi pelaajaksi ja antaa tulevaisuuteen tarpeellisia eväitä urheilun maailmassa. Hyöty itsearviointityökalusta on yhteinen: se auttaa pelaajaa kehittymään ja ymmärtämään omaa tekemistään yhtä lailla kuin valmentajaa tukemaan ja kehittämään pelaajansa vahvuuksia ja heikkouksia. Itsearvioinnista voi tulla pelaajalle koko urheilijapolun mittainen matka omaan itseensä ja omistajuuteensa lajiaan kohtaan.

Lähteet

Aarresola, O & Lämsä, J. 2009. Urheilijan toimintaympäristö. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.44. VK- Kustannus Oy, Lahti.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus, s. 48-51, 52-53. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Haapea, T & Arvaja, M. 2016. Lehtorit. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Opintomateriaalit psykkinen valmennus. Vierumäki.

Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) Urheilupsykologian perusteet s. 107. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A & Riski, J.(toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.43-44, 52. VK- Kustannus Oy, Lahti.

Kalaja, S. 2014. Taidon oppiminen ja harjoittelu. Nuorten Olympic Training Camp, Kuortane. YouTube videodokumentti. Katsottavissa: https://www.youtube.com/watch?v=vaMQMM_Oz1U. Katsottu: 30.8.2018

Jaakkola, T & Kalaja, S. 2014. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa Mononen, K. (toim.), Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 23. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Edita Prima Oy, Helsinki. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/valintavaihe_www.pdf. Luettu: 18.3.2019

Jaakkola, T & Liukkonen, J. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet s. 48-51, 54-58. Liikuntatieteellinen Seura ry, Helsinki.

Jaakkola, T. 2012. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet s. 260-262. Liikuntatieteellinen Seura ry, Helsinki.

Kalaja, S. 2014. Taidon oppiminen ja harjoittelu. Nuorten Olympic Training Camp, Kuortane. YouTube videodokumentti. Katsottavissa: https://www.youtube.com/watch?v=vaMQMM_Oz1U. Katsottu: 30.8.2018

Kaski, S & Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) Urheilupsykologian perusteet s. 117-118. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.

Lintunen, T. Rovio, E. Haarala, S. Orava, M. Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012 Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) Urheilupsykologian perusteet s. 31. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.

Liukkonen, J. 2016. Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus, s. 209. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen, s. 19-20, 35-36, 170-171. OTAVA. Helsinki

Matikka, L. 2012. Mitä urheilupsykologia on? Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) Urheilupsykologian perusteet s. 23. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Lapsen kasvu ja kehitys. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. Luettu: 18.7.2019

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus, s. 31-33 VK-Kustannus Oy, Lahti.

Nikulainen, P. 2014. Ajattelun taito – sisäiset mallit toiminnan ohjauksessa. Teoksessa Mononen, K. (toim.), Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s.51-52. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Edita Prima Oy, Helsinki. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/valintavaihe_www.pdf. Luettu: 18.3.2019

Nikander, A. 2009a. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.103-104, 120-123. VK- Kustannus Oy, Lahti.

Nikander, A. 2009b. Valmennuksen psykologia ja didaktikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 354-355. VK- Kustannus Oy, Lahti.

Olympiakomitea 2012. Suunnittelen liikuntaa. Olympiakomitea. Luettavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuori-suomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm. Luettu 15.2.2018

Olympiakomitea 2019. Valmentajan työkalut. Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajan-tyokalut/>. Luettu 20.2.2019

Opetushallitus 2019 Kyselylomakkeet. Opetushallitus. Luettavissa: <http://www02.oph.fi/asiakkaat/itsearviointi/suomi/opetus/oppilask.html> Luettu 21.2.2019

Peura, P. 20.11.2017. Opettaja. Dynaaminen itsearviointi. Seminaariesitys. Vierumäki

Peura, P. & Kilpi, E. 2019. Esko Kilpi ja Pekka Peura trilogia – osa 2: Digitaalinen opettajuus. Blogi. Luettavissa: <https://maot.fi/2019/05/esko-kilpi-ja-pekka-peura-trilogia-osa-2-digitaalinen-opettajuus/> Luettu 17.4.2020

Roos-Salmi, M. 2012. Mitä urheilupsykologia on? Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) Urheilupsykologian perusteet s. 3. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL) 2017. Maalivahdin lajitaidot, MVLT-Koulutusmateriaali.

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL) 2016. Maalivahdin pelitaidot, MVPT-Koulutusmateriaali.

Suomen Jääkiekkoliitto (SJL). Valmennuksen työkalut, IIHCE-materiaalit. Luettavissa: <https://www.iihce.fi/suomeksi/OmaHC/HockeyCentrenesittelysivut/Esittelysivu-Työkalut/tabid/3332/Default.aspx> Luettu: 10.4.2020

Taskinen, V. 7.4.2020. Maalivahtivastaava A-juniorit. Jokerit juniorit. Haastattelu. Helsinki

Tikka, R. 14.3.2020. maalivahtivalmentaja. Jokerit juniorit. Haastattelu. Helsinki

Tuomi, J. 2018. Itsearviointi osana työntekijän osaamisen kehittämistä. Opinnäytetyö.

Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/152079>. Luettu: 7.4.2020

von Hedenberg, R. 10.3.2020. Maalivahtivastaava. Kiekko-Espoo. Haastattelu. Helsinki

Westerlund, E. 8.3. 2019. Uudella valmennuskulttuurilla arvostusta urheilulle. Luettavissa

<https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/westerlund-uudella-valmennuskulttuurilla-arvostusta-urheilulle/>. Luettu: 10.5.2019

Liitteet

Liite 1. Itsearviointityökalu: käyttöohje / kysymykset / vastauspohja



ITSEARVIOINTITYÖKALU

NUORELLE JÄÄKIEKKOMAALIVAHDILLE

ITSEARVIOINTITYÖKALUN KÄYTTÖOHJE

Itsearviointityökalun avulla nuori arvioi itseään suullisesti ja kirjallisesti neljässä eri kategoriassa: arki, harjoitustilanne ja asenne, pelitunne ja kehitys. Arvioinnit tehdään yhdessä maalivahtivalmentajan kanssa. Nuori antaa sanallisen arvion lisäksi numeraalisen arvion asteikolla 1-3. Valmentaja merkitsee numerot taulukkoon, josta voi seurata nuoren mentaalista kehitystä ja viikoittaista vaihtelua. Tämän lisäksi valmentaja kirjaa ylös maalivahdin sanallisen palautteen. Alla vaiheittainen itsearviointityökalun käyttö..

1. Seuran itsearviointityökalusta vastaava luo esim. excel tai google sheets taulukkopohjan, mihin numeraaliset arvioinnit sekä värit merkitään. Myös word-taulukkoa voi hyödyntää. Numeraalinen arviointi on hyvä tehdä perustuen väreihin, jolloin taulukon lukeminen on helpompaa. Luodaan myös dokumentti (docx), johon kirjoitetaan maalivahtien kommentteja arvioitavalta ajalta.
2. Tehdään taulukkopohjaan neljä portainen arviointi numeraalisesti ja värein.
 - a. Kiitettävä = 3, väri vihreä
 - b. Hyvä = 2, väri keltainen
 - c. Huono = 1, väri punainen
 - d. En osaa sanoa / ei arviointia = ei numeroa tai väri valkoinen
3. Kauden alussa käydään henkilökohtaiset keskustelut maalivahtien kanssa tavoitteista ja kehityskohteista. Samalla käydään läpi itsearviointityökalun kysymyksiä ja arviointiperusteluita ja sitä, mihin sillä halutaan vaikuttaa. Kehityskeskustelut on hyvä käydä kolme kertaa kauden aikana: syksyllä, vuodenvaihteessa eli kauden puolivälissä ja keväällä kauden loputtua. Kehityskeskustelujen pohjana on hyvä käyttää maalivahdeilta saatuja itsearviointeja.
4. Luodaan maalivahdeille esim. Whatsapp-ryhmä, johon jaetaan ohjeistus itsearviointityökalusta ja sen käytöstä. Ryhmän kautta voi myös muistuttaa arvioinnin palauttamisesta, jos on tarvetta.
5. Hyvä käytäntö on käydä itsearviointit pelipalautteiden yhteydessä maalivahtivalmentajan ja maalivahdin kesken (myös sen maalivahdin kanssa, joka ei ollut pelivuorossa). Maalivahtien palautteet voidaan kerätä tarvittaessa myös Whatsappin avulla.
6. Itsearviointin keston voi määrittää maalivahtien kanssa yhdessä. Hyvä käytäntö olisi käyttää siihen koko kausi. Arvioinnit tehdään 1 – 2 viikon välein

ITSEARVIOINTITYÖKALUN KYSYMYKSET

ARVIOI SEURAAVAT ASIAT ASTEIKOLLA 1 – 3

KIITETTÄVÄ 3

HYVÄ 2

HUONO 1

EI OSAA SANOA / EI ARVIOINTIA (väri valkoinen)

1. ARKI

Onko tapahtunut asioita, jotka ovat vaikuttaneet ajanjaksolla omaan tekemiseen jääkiekon ulkopuolella?
KOTI – KOULU – ARKI – MUUT ASIAT

2. HARJOITUSTUNNE

Onko fiilis ollut hyvä treeneissä, jos on miksi?
Onko fiilis ollut huono treeneissä, jos on miksi?

3. PELITUNNE

Minkälainen fiilis oli pelissä, hyvä vai huono?
Mistä johtui?

4. KEHITYS

Tapahtuiko ajanjaksolla kehitystä?
Jos tapahtui, niin minkälaista teknis-taktisissa asioissa
esim: torjuntatekniikat, liikkuminen, sijoittuminen, kilpi- ja
hanskakäsi, pelinlukeminen ym.

ITSEARVIOINTITYÖKALUN VASTAUSPOHJA

MAALIVAHDIT	KYSYMYKSET	vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko
MV 1	ARKI	2 ESIMERKKI								
	HARJOITUSTUNNE	3 ESIMERKKI								
	PELITUNNE	1 ESIMERKKI								
	KEHITYS	ei osaa sanoa								
MV 2	ARKI									
	HARJOITUSTUNNE									
	PELITUNNE									
	KEHITYS									
MV 3	ARKI									
	HARJOITUSTUNNE									
	PELITUNNE									
	KEHITYS									

KIITETTÄVÄ 3	HYVÄ 2	HUONO 1	EI OSAA SANOAA / EI ARVIOINTIA
--------------	--------	---------	-----------------------------------

Liite 2. Itsearviointityökalun itsearvioinnit numeraalisesti ja värein Viikingit C.

Viikingit C-ikäluokan maalivahtien itsearvioinnit kaudella 2018 – 2019

MAALIVAHDIT	KYSYMYKSET	vko 42 - 43	vko 44	vko 45	vko 46	vko 47	vko 48	vko 49	vko 50	vko 51
MV 1	ARKI	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	HARJOITUSTUNNE	1	2	2	1	2	2	1	3	3
	PELITUNNE	1	2	KIPEÄ / EI ARVIOINTIA	1	2	2	2	3	3
	OMA KEHITTÄMINEN	1	2	2	1	2	2	2	3	3
MV 2	ARKI	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	HARJOITUSTUNNE	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	PELITUNNE	3	3	EI PELIÄ / EI ARVIOINTIA	2	3	3	3	2	2
	OMA KEHITTÄMINEN	2	2	2	2	2	2	2	2	2
MV 3	ARKI	3	EN OSAA SANOAA	EN OSAA SANOAA	2	2	2	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA
	HARJOITUSTUNNE	1	1	1	2	2	2	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA
	PELITUNNE	1	2	2	2	2	3	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA
	OMA KEHITTÄMINEN	1	EN OSAA SANOAA	EN OSAA SANOAA	2	2	2	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA	LOMA / EI ARVIOINTIA
MV 4	ARKI	2	2	2	2	2	2	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	HARJOITUSTUNNE	3	2	2	2	2	3	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	PELITUNNE	2	2	2	2	2	2	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	OMA KEHITTÄMINEN	2	2	2	2	2	2	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
MV 5	ARKI	2	2	2	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	HARJOITUSTUNNE	2	3	3	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	PELITUNNE	2	3	3	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	OMA KEHITTÄMINEN	2	2	EN OSAA SANOAA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
MV 6	ARKI	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	HARJOITUSTUNNE	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	PELITUNNE	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA
	OMA KEHITTÄMINEN	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA	EI ARVIOINTIA

KIITETTÄVÄ 3	HYVÄ 2	HUONO 1	EN OSAA SANOAA / EI ARVIOINTIA
--------------	--------	---------	-----------------------------------

Liite 3. Itsearviointityökalun itsearvioinnit numeraalisesti ja värein Jokerit C.

Jokerit C ikäluokan maalivahtien itsearvioinnit kaudella 2018 – 2019

MAALIVAHDIT	KYSYMYKSET	vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko
		43 / 44	45	46	47	48	49	50	51
MV 1	ARKI	2	3	3	3	3	3	3	3
	HARJOITUSTUNNE	3	2	2	2	3	2,5	2,5	2,5
	PELITUNNE	3	2	3	3	3	2	2	2
MV 2	ARKI	2	3	POIS	2	3	3	3	3
	HARJOITUSTUNNE	3	1	KOKO	2	3	3	2	3
	PELITUNNE	2	3	VIIKON EI ARVIOINTIA	3	2	3	3	1

KIITETTÄVÄ 3	HYVÄ 2	HUONO 1	EN OSAA SANOA / EI ARVIOINTIA
--------------	--------	---------	----------------------------------

Liite 4. Itsearviointityökalu: maalivahtien sanallisia itsearviointeja 2018-2019

ARKI

- Arjessa ei tapahtunut mitään erilaista vaan ihan normi arkea paitsi yks matikan koe joka oli syvältä. Arvio 2
- Ei ole tapahtunut asioita, jotka voisi vaikuttaa tekemiseen jääkiekon parissa. Arvio 2
- Tet-viikko, aikaset herätykset väsyttää normaalia enemmän Arvio 2

HARJOITUSTUNNE

- Oli kiva tulla treeneihin ja torjua treenit alkoi sujumaan kun sain pari koppia räpylälle treenien alussa. Arvio 3

PELITUNNE

- Rentofiilis ennen peliä ja rauhallinen oli kiva päästä pelaamaan, yritin olla ajattelematta peliä ennen hallille menoa. Arvio 3
- Eka erä pelissä varmaan kauden parasta toinen erä ihan ok mut vaikee voittaa peliä yksin. Arvio 2

KEHITYS

- Ei mitään isoa kehitystä kylläkään tapahtunut mielestäni mutta kilpi käsi on ehkä mennyt jo parempaan suuntaan. Arvio 3
- Muistin pelissä jo lukea keskustaa enemmän kuin normaalista kun treeneissä oon yrittäny tehdä sitä. Arvio 3
- Pelitunne epävarma, kun olin pitkään jäältä pois, enkä kehittänyt missään. Arvio 1

Liite 5. Kehityskeskustelu 1, 15.8.2018 / Viikingit C

MAALIVAHDIN KEHITYSKESKUSTELU 1

kesto 1h

NIMI: [REDACTED] MV 2

PVM: 15.8.2018 Aimo Mäkinen areena, Vuosaari

VALMENTAJA: Lari Antikainen

JOUKKUE: C03 SM Viikingit

Koulu / vapaa-aika:

Keskiarvo 7.9, tavoite nostaa yli 8.0

- ajanviettoa kavereiden kanssa
- Treenaaminen

Urheilullisuus, lepo, ravinto, mediaan käytetty aika:

- Pizzaa ei päivittäin, joskus ok
- Paino nyt 87kg. Tavoite saada 2kg pois, punnitus vuoden vaihteen jälkeen.
- Huonojen treenien jälkeen: hyvä venyttely ja rauhoittuminen, tilanteiden läpikäyminen venytellessä.

Pitkän ajan tavoitteet → puolen kauden / kauden tavoitteet:

- Päästä maajoukkueeseen nyt tai tulevalla kaudella!

Lyhyen ajan tavoitteet → pv / vko / kk - tasolla:

- Kiroilu ja kiukuttelu pois treeneissä. Vie turhaan keskittymisen pois treeneistä.

Nykyiset vahvuudet maalivahtina:

- perustorjunnat, liike ok isoksi maalivahdiksi.

Kehittämistarpeet (heikkoudet):

- Keskivartalo, peruskunto, liike jäällä!

Kehittämistoimenpiteet, mitä tehdään / miten saavutetaan:

Mitä uutta osaamista, pätevyyttä, taitoa, asennetta tähän tarvitaan?

- Isä jäällä valmentajana ei isänä (tästä tehtiin sopimus)
- Pelit / harjoitukset vedetään täydellä sisulla loppuun asti, eikä aleta turhaan kiukuttelemaan asioista, jotka eivät liity oleellisesti harjoitukseen.
- Hyvää keskittymistä.
- Mentaalipuolen seuranta, itsearviointiseuranta ja ohjeistus ok.