

Jutta Myllyniemi

Kasvattavan urheiluvalmennuksen käsikirja pesäpallojunioreiden valmentajille

Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutus
Kevät 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Myllyniemi Jutta

Työn nimi: Kasvattavan urheiluvalmennuksen käsikirja junioripesäpalloilijoiden valmentajille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja AMK

Asiasanat: pesäpallovalmennus, juniorivalmennus, urheiluvalmennus, pedagogiikka, kasvattava urheiluvalmennus

Opinnäytetyö käsittelee kasvattavaa urheiluvalmennusta junioriurheilussa, jonka tavoitteena on tukea jokaisen harrastajan yksilöllistä kasvua ja kehitystä elämää varten, tuoden kilpailullisten tavoitteiden rinnalle kasvatuksellisia tavoitteita. Tarkoituksena oli kartoittaa junioripesäpallovalmennuksen nykytilaa kasvattavasta näkökulmasta verkkokyselyn avulla. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa kirjallisuuskatsaukseen sekä verkkokyselyn aineistoon perustuva koottu, helposti saatavilla oleva ja käytännönläheinen tukimateriaali junioripesäpallovalmentajille: "Pesäpallovalmentaja kasvattajana" -käsikirja. Opinnäytetyössä yhdistyivätkin näin sekä tutkimuksellisuus että toiminnallisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta kasvattavan valmennuksen tärkeydestä pesäpallon seura-kehittäjien sekä junioripäälliköiden keskuudessa ja näin kehittää juniorivalmennuksen laatua. Työn toimeksiantajana toimi valtakunnallinen toimija Suomen Pesäpalloliitto ry. Työ tavoittelee kasvattavan valmennuksen näkökulman ottamista osaksi Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia entistä vahvemmin.

Opinnäytetyön verkkokyselyyn vastasi 84 valmentajaa. Tulosten mukaan valmentajat kokevat kasvatuksellisten asioiden huomioimisen tärkeäksi osaksi valmentajan työtä ja toteuttavatkin sitä jo jokainen omalla tavallaan. Tulosten pohjalta työn laatija kokosi käsikirjaan käsiteltäviksi aiheiksi erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen sekä valmentajan omien voimavarojen hyödyntämisen. Työn laatijan ennakkoletuksesta poiketen, menestyminen ja kova työnteko eivät tutkimuksen mukaan ole tärkeimpiä arvoja ohjaamassa junioripesäpallovalmentajien toimintaa. Huomion arvoista on kuitenkin se, että tutkimus perustui valmentajien omiin näkemyksiin ja omia toimintatapoja on usein haastavaa arvioida.

Opinnäytetyön aihealue on erittäin laaja, joten jatkotutkimusta voitaisiin tehdä perehtyen yksittäisiin osa-alueisiin entistä syvemmin ja tuoden konkreettisesti tietoja valmentajien käyttöön. Lisäksi tutkimukselle joukkueurheilun harjoittelun eriyttämisestä junioripesäpallovalmennuksessa, olisi verkkokyselyyn vastanneiden valmentajien mukaan tarvetta, sillä joukkueiden tasoerot luovat valmentajille haasteita. Kysyntää olisi myös sille, kuinka huomioida erilaisin motiivein varustetut harrastajat harrastustoiminnassa.

Abstract

Author: Myllyniemi Jutta

Title of the Publication: An Educational Sports Coaching Manual for Coaches of Junior Finnish Baseball Players

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: Finnish baseball coaching, junior coaching, sports coaching, pedagogy, educational sports coaching

The aim of this thesis was to study junior Finnish Baseball coaching from an educational point of view. Educational sports coaching supports the growth and development of all athletes throughout their lives by maintaining educational objectives alongside competitive goals. The purpose of this thesis was to study the state of educational sports coaching among Finnish baseball junior coaches using an online survey to collect data. The second purpose of this thesis was to produce material "Finnish Baseball Coach as an Educator", based on the results of the online survey. The thesis attempts to determine the nature of educational coaching and its significance in the work of sports professionals. The output of this research and practice-based work combines the solutions to the research problems in the form of a concrete tool for coaches, a manual.

The goal of this thesis was to arouse interest and increase awareness of the topic among junior coaches, thus developing the quality of junior coaching. The thesis was commissioned by the Finnish Baseball Association of Finland, which is Finland's baseball umbrella organization. Another aim was to develop the educational perspective in coach training provided by the Finnish Baseball Association.

84 coaches responded to the online survey in this study. Those who responded thought that the educational aspect of coaching is important, and they were already implementing it in various forms. Based on the responses, the author of this work found there was a need to include how emotional and interaction skills can be promoted in sports in the manual. It also contains information on how coaches can use their own strengths and resources. Contrary to the researcher's prior expectations, the coaches considered many other issues more important than success in competitions alone. However, it should be noted the responses comprised the coaches' assessment of their own work and it could be difficult to distinguish what is positive and negative.

The aim of this thesis was very wide, so further research could be conducted to gain a deeper understanding of the topics and provide coaches with concrete information for their everyday work. According to the responses to the survey, research into differentiation within training would be welcome because it is difficult to develop coaching methods which correspond to the personal skills and motivation of each athlete.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja ohjaavat kysymykset	1
1.2	Suomen Pesäpalloliitto ry toimeksiantajana	3
1.3	Kasvattava urheiluvalmennus	3
2	Nuorten kasvua ja kehitystä tukevat valmennukselliset toimenpiteet	6
2.1	Turvallisuus	8
2.2	Kyvykkyys	9
2.3	Yhteenkuuluvuus	9
2.4	Itseohjautuvuus	10
2.5	Pitkäjänteisyys ja kokonaisvaltaisuus	11
3	Tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys kasvattavassa urheiluvalmennuksessa	13
3.1	Tunteiden säätely	14
3.2	Vaikuttamiskeinot vuorovaikutuksessa	15
3.3	Palautteen antaminen ja vastaanottaminen	16
3.4	Aktiivinen kuuntelu ja minäviestit	18
3.5	Ongelmanratkaisutaidot	19
4	Valmentajan voimavarojen hyödyntäminen valmennustoiminnan kehittämisessä	21
5	Pesäpalloharrastus kasvuympäristönä	24
5.1	Joukkueellinen yksilöitä	25
5.2	Kaksoisuran tukeminen	26
6	Opinnäytetyöprosessi	28
6.1	Verkkokysely aineistonkeruumenetelmänä	29
6.2	Verkkokyselyn tutkimustulokset	31
6.2.1	Valmentajien taustaa koskevat tutkimustulokset	31
6.2.2	Arvoja ja valmennusfilosofiaa koskevat tutkimustulokset	33
6.2.3	Kasvattavaa urheiluvalmennusta koskevat tutkimustulokset	36
6.2.4	Kvalitatiivisen osion keskeisimmät tutkimustulokset	40
6.3	Johtopäätökset	42
6.4	Kehittämistyön tavoitteet ja tuotteistamisprosessi	44

7	Pohdinta.....	47
7.1	Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen	47
7.2	Ammattikorkeakouluopintojen kompetenssit	49
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	51
7.4	Jatkotutkimusaiheet	52
	Lähteet.....	54

1 Johdanto

Nuori pesäpalloilija viettää suuren osan vapaa-ajastaan joukkueen kanssa, jonka toiminnasta valmentaja vastaa. Valmentaja voidaan nähdä merkittävässä kasvattajan roolissa perheen, koulun ja kavereiden ohella (Hakkarainen ym. 2009, 186). Juniorivalmennuksessa tulisi kyetä näkemään lopputuloksen taakse, joka urheilussa perinteisesti on voittaminen tai häviäminen (Kidman & Hanrahan 2011, 3) sekä tuoda kilpailullisten tavoitteiden ja voittamisen tavoittelun rinnalle kasvatuksellisia tavoitteita (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 224). Opinnäytetyön keskeinen termi kasvattava valmennus tavoittelee jokaisen harrastajan yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukemista elämää varten, sillä urheiluharrastus toimii parhaimmillaan väylänä oppia tärkeitä elämäntaitoja, kuten sitkeyttä, rehellisyyttä ja yhteistyötaitoja. Onnistuneen valmennuksen ei tulisi perustua voittojen ja häviöiden laskemiseen, vaan urheilijoiden kehittymiseen sekä positiivisten liikuntakokemusten tuottamiseen (Kidman & Hanrahan 2011, 10). Menestymisen ei tarvitse olla valmennuksen laadun mittari (Suomen Valmentajat n.d).

Opinnäytetyössä perehdyttiin aineistonkeruumenetelmänä toimineen verkkokyselyn myötä C-junioreiden pesäpallovalmentajien valmennuksen nykytilaan kasvattavan valmennuksen näkökulmasta. Aineistosta poimittiin toiminnallisen opinnäytetyön tuotokseen ”Pesäpallovalmentaja kasvattajana” -käsikirjaan tärkeäksi koettuja aihealueita, kuten tunne- ja vuorovaikutustaidot urheilussa sekä valmentajan voimavarojen hyödyntäminen valmennuksen kehittämisessä. Käsikirja on konkreettinen koonti tukimateriaaliksi juniorivalmentajille vastaten siihen, miten valmentaja voi huomioida kasvattavan valmennuksen näkökulman valmennustoiminnassaan ja olla näin tuke-
massa nuorten kasvua ja kehitystä. Työssä tarkastellaan erityisesti nuoruusvaihetta, mutta useat aiheista koskettavat koko urheilu-uraa.

1.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa junioripesäpallovalmennuksen nykytilaa kasvattavasta näkökulmasta verkkokyselyn avulla. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa kirjallisuuskatsaukseen sekä verkkokyselyn aineistoon perustuva koottu, helposti saatavilla oleva ja käytännönläheinen tukimateriaali junioripesäpallovalmentajille: ”Pesäpallovalmentaja kasvattajana” -käsikirja.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta kasvattavan valmennuksen tärkeydestä seura-kehittäjien ja junioripäälliköiden keskuudessa sekä saada valmentajat kiinnostumaan kasvattavan valmennuksen näkökulmasta ja näin kehittää juniorivalmennuksen laatua. Opinnäytetyön laatijan henkilökohtaisena päätavoitteena oli kehittää ammatillista osaamista valmentajana parantaen näin mahdollisuuksia työllistyä tulevaisuudessa kokonaisvaltaiseksi valmentajaksi, urheilijan auttajaksi.

Ammattikorkeakoulun osaamistavoitteisiin peilaten työn laatijan tavoitteena oli kehittää pedagogista osaamistaan vahvistaen tietämystään liikuntaharrastuksen mahdollisuuksista nuorten kasvun ja kehityksen tukena. Opinnäytetyössä yhdistyivät tutkimuksellisuus ja toiminnallisuus, joten työn laatijalle muodostui hyvä mahdollisuus kehittyä monipuolisesti myös innovaatio-osaamiseltaan. Lisäksi työn laatijan tavoitteena oli kehittää oppimistaitojaan erityisesti kriittisessä tiedon haussa, käsittelyssä ja arvioinnissa. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu n.d.)

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset:

1. Mitä on kasvattava valmentaminen?
2. Miksi valmentajan tulisi huomioida myös kasvattava näkökulma valmennuksessa?
3. Mikä on kasvattavan valmennuksen nykytila C-junioreiden pesäpallovalmentajien keskuudessa?
4. Millä keinoilla valmentaja voi huomioida kasvattavan näkökulman omassa valmennuksessaan?
5. Mitkä ovat kasvattavan valmennuksen näkökulmasta pesäpallon erityispiirteet, jotka tulisi huomioida valmennuksessa?

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus etsi vastauksia kysymyksiin ”Mitä on kasvattava valmentaminen?” sekä ”Miksi valmentajan tulisi huomioida myös kasvattava näkökulma valmennuksessa?”. Aineistonkeruumenetelmänä toiminut verkkokysely tuotti tietoa C-junioreiden pesäpallovalmentajien valmennuksen nykytilasta kasvattavasta näkökulmasta. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt Pesäpallovalmentaja kasvattajana -käsikirja kokosi yhteen tietoa aihealueesta verkkokyselyyn pohjautuen sekä konkreettisia keinoja, joiden avulla valmentaja voi huomioida kasvattavan näkökulman omassa valmennuksessaan. Käsikirjassa sekä verkkokyselyssä pyrittiin huomioimaan pesäpallovalmennuksen erityispiirteet.

1.2 Suomen Pesäpalloliitto ry toimeksiantajana

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi valtakunnallinen toimija Suomen Pesäpalloliitto ry. Työn ohjaajana toimeksiantajan puolelta toimi Urheiluyksikön johtaja Mikko Huotari. Työn tavoitteeksi asetettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa Pesäpalloliiton seurakehittäjien ja seurojen junioripäälliköiden ymmärryksen lisääminen kasvattavan valmennuksen tärkeydestä osana valmennusta. Lisäksi työ pyrkii tuomaan kasvattavan valmennuksen näkökulman osaksi Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia. Toimeksiantaja hyötyy opinnäytetyöstä saaden tutkimustietoa pesäpallovalmennuksesta sekä helposti saatavilla olevaa, koottua tukimateriaalia valmentajien käyttöön.

Toimeksiantajan mukaan tätä opinnäytetyötä sekä sen tuotosta tullaan hyödyntämään Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksessa osana 1-tason valmentajakoulutuksen koulutuspäivää, jossa käsitellään omaa valmentajuutta sekä toimivaa joukkuetta. Lisäksi materiaalia pyritään viemään osaksi seurakehittäjien työtä, joiden oleellinen tehtävä on kehittää juniorivalmennuksen laatua seuroissa esimerkiksi valmentajailtojen myötä. Seurakehittäjät pyrkivät lisäämään seurojen junioripäälliköiden tietoisuutta sekä osaamista kasvattavasta valmennuksesta, joiden avulla osaamista pyritään siirtämään seurojen juniorivalmentajien konkreettiseen valmennustyöhön.

1.3 Kasvattava urheiluvalmennus

Urheilussa aina joku tai jotkut häviävät ja voittajia voi olla vain yksi. Lisäksi vain murto-osasta urheiluvista lapsista ja nuorista tulee huippu-urheilijoita. Kilpailullisten tavoitteiden ja voittamisen korostamisen sijaan lasten ja nuorten urheilussa tulisikin keskittyä kasvatuksellisiin tavoitteisiin, sillä kasvatuksellisissa tavoitteissa onnistuminen johtaa usein myös kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 224-225.) Onnistuneen valmennuksen ei tulisi siis perustua voittojen ja häviöiden laskemiseen, vaan urheilijoiden kehittymiseen sekä positiivisten liikuntakokemusten tuottamiseen (Kidman & Hanrahan 2011, 10).

Suomen Valmentajien ”Valmentajalla on väliä” -kampanja pyrkii tuomaan esille valmennuskultuuria, jossa painotetaan ihmisen voimavarojen löytämistä. Valmentajan ensisijainen tehtävä tulisi olla urheilijan auttaminen, jolloin menestys tulee siinä rinnalla sekä sen myötä. Menestyksen ei tarvitse olla valmennuksen laadun mittari. (Suomen Valmentajat.)

Kasvattava valmennus on aihealueena laaja ja se pitää sisällään useita näkökulmia. Rovion mukaan kasvatuksellisiin tavoitteisiin kuuluu muun muassa ryhmätaitojen oppiminen ja itsetunnon kehittämisen tukeminen. Itsetunto vaikuttaa vahvasti ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen, kuten haasteiden vastaanottamiseen ja tehtävistä suoriutumiseen. Hyvä itsetunto näkyy muun muassa positiivisena käsityksenä itsestään sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisessa. (Rovio ym. 2009, 225,246.)

Valmentaja on läsnä urheilijan arjessa lähes päivittäin ja vaikuttaa monin tavoin nuoren kasvuun urheilijana ja ihmisenä. Ihmisenä kasvu tarkoittaa arvojen ja asenteiden muodostumista, vastuullisuuden kehittymistä ja vastuun kantoa niin omasta urheilusta, kuin myös muista ihmisistä. Ihmisenä kasvuun kuuluu myös empatiakyky, itsearvostus ja ihmissuhdetaidot. Valmentaja voi vaikuttaa myös kuulumisen tunteeseen sekä itsensä kehittämisen taitoihin. Kuulumisen tunne voi olla merkittävässä asemassa pitkän urheiluharrastuksen takana, sillä se lisää motivaatiota, itseluottamusta ja rakkautta lajia kohtaan. Kuulumisen tunne muodostuu yhteisöllisyydestä ja sitoutumisesta sekä tunteesta, että urheilija kuuluu ryhmään ja on tärkeä osa sitä. Itsensä kehittämisen taitoihin valmentaja voi vaikuttaa opettamalla muun muassa tavoitteen asettelua ja itsearviointin taitoja. Itsensä kehittämisen taitoihin kuuluu myös ongelmanratkaisutaidot, tiedonhankinta sekä verkostoituminen. Nämä kaikki taidot korostuvat urheilu-uralla, mutta myös muilla elämän osa-alueilla. (Hämäläinen ym. 2015, 20-25.)

Urheilu- ja liikuntaharrastus voidaan nähdä useasta eri näkökulmasta. Autio ja Kaski (2005, 76) nostavat esille lapsilähtöisen eli kasvattavan näkökulman sekä tuotantolähtöisen eli huippu-urheilijoiden tuottamisen näkökulman. Lapsilähtöisessä eli kasvattavassa näkökulmassa korostuu lapsen oma halu liikkua, ilo ja nautinto sekä kokonaisvaltainen kehitys eri osa-alueilla, jolloin lapsen tai nuoren kehitysaste otetaan huomioon kokonaisvaltaisesti. Tuotantolähtöisessä näkökulmassa taas painottuvat muun muassa valmentajan ja vanhempien halu lapsen liikuntaharrastukseen sekä mahdollisimman hyvä lopputulos, jolloin yrittämiselle ja oppimiselle ei anneta niinkään arvoa. Myös valmentaja, seura ja jopa yhteiskunta voi hyödyntää erilaisia näkökulmia liittyen liikuntaan ja urheiluun. Tähtäimessä voi olla todellisen valmennusinnostuksen, harjoittelun mahdollistamisen ja puitteiden luomisen lisäksi esimerkiksi urakehitys tai kilpailumenestys ja tulokset.

Moraalin kehittyminen voidaan nähdä myös yhtenä osana kasvattavaa urheiluvalmennusta. Moraali tarkoittaa yhteisön toimintaperiaatteita, joiden mukaan toimiminen luo tunteen hyvin ja oikein toimimisesta. Yksilön moraali perustuu arvoihin, normeihin ja sääntöihin, jotka voivat vaihdella yhteisöissä. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 381.) Urheiluvalmennuksessa on jo useamman vuosikymmenen ajan pyritty tekemään moraalista muutosta autoritäärisestä, valmentaja- ja lajikeskeisestä toimintatavasta kohti urheilija- ja ihmislähtöistä valmennustyyliä, jota muun muassa Tiikkaja (2014) käsittelee teoksessaan Ihmisen valmentaminen.

Nuoruvaiheessa nuoren moraali kehittyy ja siihen kuuluu Aution ja Kasken (2005, 36-37) mukaan muun muassa käsitys oikeasta ja väärästä, vastuun kantaminen, ihmisarvo, oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo. Valmentajan ja urheiluyhteisön arvomaailma välittyy valmennettaville sekä vaikuttaa heidän moraalisensa kehittymiseen. Sopivia arvoja urheiluyhteisössä ovat muun muassa oikeudenmukaisuus, rehellisyys, tasavertaisuus ja toisten kunnioittaminen. Valmentaja voi edistää moraalista kehitystä luomalla arvojen mukaista ilmapiiriä, yhteiset pelisäännöt ja kulttuurin, jossa saa olla myös eri mieltä. Lisäksi tärkeää on, että valmentaja toimii itse sovittujen sääntöjen mukaan.

2 Nuorten kasvua ja kehitystä tukevat valmennukselliset toimenpiteet

Nuoret urheilijat ovat urheilijan polulla valintavaiheessa, joka sijoittuu lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen välille. Valintavaihe käsittää yksilöllisen vaihtelun huomioon ottaen ikävuodet 13-19, jotka ovat nuoren elämässä muutosten aikaa sekä fyysisesti että psyykkisesti niin kotona, koulussa kuin urheiluharrastuksessakin. Valintavaiheessa nuori päättää, jatkuuko urheiluharrastus ja millä tasolla. Valintavaiheessa innostus kasvaa intohimoksi, monipuoliset liikuntataidot kehittyvät vahvoiksi lajitaidoiksi, hyvä harjoitettavuus muuttuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilullinen elämäntapa synnyttää terveen urheilijan. Valintavaiheessa korostuu toimintaympäristön merkitys ja ”urheilija keskiössä” -ajattelu. Jotta innostus muuttuu intohimoksi, tarvitaan nuoren omaa halua kehittyä. (Hämäläinen ym. 2015, 34-35.)

Valintavaiheessa valmentajan rooli ja merkitys on usein suurempi verrattuna lapsuusvaiheeseen, sillä valmentajan kanssa vietetty aika sekä urheilun merkitys nuoren elämässä kasvaa. ”Valmentajan tehtävä on tuottaa urheilussa myönteisiä kokemuksia. Tämä ei tarkoita urheilussa löysäilyä tai tavoitteista luopumista vaan tavoitteellisen urheilun tekemistä mielekkääksi” (Hämäläinen 2015, 37). Myönteisten kokemusten tuottaminen urheilun parissa korostuu arkivalmennuksessa, jonka myötä harjoitteluun pyritään innostamaan. Arkivalmennuksen lähtökohtana tulisi olla kokonaisen ihmisen valmentaminen, ei vain tietyn ominaisuuden kehittäminen ja tavoitteena ”joka päivä hyvä päivä”. (Hämäläinen ym. 2015, 34-41.)

Useiden tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä niin omatoimisen, kuin organisoidunkin liikunnan osalta (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg, & Kokko 2013:3, 11-12; Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 36-38; Hakanen, Myllyniemi, & Salasuo, 2019, 15). Liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä käytetään yleisesti termiä ”drop out”. Selityksiä harrastuksen lopettamiselle ja harrastamattomuudelle sekä Autio ja Kaski (2005, 35) että Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (2018) nostavat esille esimerkiksi harrastuksen liiallisen kilpailuhenkisyiden ja voittamisen tavoittelun kulttuurin. Muita syitä harrastamattomuudelle lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kerrotaan pelko ryhmässä hyväksymättömäksi tulemisesta sekä yksinkertaisesti se, ettei lapsi pidä liikunnasta (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 15,59). Drop out -ilmiöön voi vaikuttaa myös liian varhainen erikoistuminen yhteen lajiin, joka voi johtaa muun muassa urheiluharrastuksen mielekkyyden katoamiseen (Hakkarainen, ym. 2009, 139).

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on usein monen tekijän summa. Murrosikäisten urheiluseuratoiminnassa on usein mukana myös sellaisia nuoria, joiden motiivit harrastusta kohtaan eivät ole lainkaan kilpailullisia, vaan harrastuksesta haetaan esimerkiksi elämyksiä tai yhdessä oloa kavereiden kanssa. Valmentajille haasteita tuovatkin usein näiden erilaisten motiivien tuomien tarpeiden tyydyttäminen yhdessä ryhmässä. Liikunta-aktiivisuuden laskun ehkäisemiseksi valmentaja voi vaikuttaa esimerkiksi kuuntelemalla harrastajien toiveita, tarpeita ja mielipiteitä sekä huomioimalla heidän motiivinsa harrastusta kohtaan. (Aira ym. 2013:3, 26-27.)

Nuorten urheilijoiden valmennus tulisi nähdä pitkäjänteisenä prosessina, jossa jokainen harrastaja huomioidaan yksilönä. Urheilijoiden ottaminen osaksi valmennuksen suunnittelua ja toteutusta ikätasoon sopivalla tavalla, tukee heidän itseohjautuvuuttaan. Virheet tulisi nähdä osana oppimista ja ryhmässä tulisi panostaa toimivaan vuorovaikutukseen. (Hakkarainen ym. 2009, 156-158.) Nuorten urheilijoiden hyvässä valmennuksessa pyritään kasvattamaan ihmisiä, jotka kykenevät kantamaan vastuuta omasta kehittämisestä niin urheilussa, kuin elämässä ylipäätään. Urheilu-uran tulisi saada edetä nuoren oman tahtotilan mukaisesti keskiössä aito innostus lajia kohtaan. (Forsman & Lampinen 2008, 13,24.)

Urheiluharrastuksen toimintaympäristössä tulisi mahdollistaa psykologisten perustarpeiden toteutuminen, joita ovat kyvykkyyden, autonomia ja yhteenkuuluvuus (Hämäläinen ym. 2015, 79.) Myös itsetunnon kehittämisen tukeminen on oleellisessa asemassa valintavaiheessa, sillä nuori urheilija työstää itsetuntoaan jatkuvasti ja etsii minäkuvaansa sopivia viestejä. Itsetunnon muodostumiseen vaikuttaa muun muassa valmentajan tietoinen ja tiedostamaton toiminta sekä urheilijan omat tulkinnat. Urheilijat tulkitsevat ympärillään tapahtuvia asioita yksilöllisesti: joku tulkitsee valmentajan viittaavan toistuvasti häneen, toinen kokee jäävänsä jatkuvasti huomiotta ja joku saattaa kokea näkemyksiänsä vähäteltävän. (Rovio ym. 2009, 15.)

Rovio kertoo Borban ja Reasonerin viisiulotteisesta itsetuntomallista, jonka osa-alueita ovat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuus, tehtävä- ja tavoitetietoisuus sekä pätevyys. Mallissa edellinen osa-alue on perusta seuraavalle ja itsetunnon kehittämisessä tulisikin huomioida jokaisen osa-alueen kehittäminen. Viisiulotteisen itsetuntomallin pohjana toimii ryhmän turvallisuus. Kun ryhmän turvallisuus on kunnossa, saa itsetuntomallin toinen osa-alue eli itsensä tiedostaminen mahdollisuuden kehittyä. Itsensä tiedostaminen tarkoittaa muun muassa yksilön

kykyä tiedostaa omat ominaisuutensa ja arvioida niitä. Lisäksi se pitää sisällään erilaisuuden hyväksymisen ja se voi auttaa oman paikkansa löytämisessä ryhmässä. Yhteenkuuluvuuden tunteen kokemiseen voidaan vaikuttaa kehittämällä ryhmän koheesiota eli kiinteyttä. Tehtävä- ja tavoitetietoisuus sisältää yksilön vastuullisuuden, aloitekykyisyyden ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymisen sekä tavoitteen asettelun. Kyvykkyyden tunne taas syntyy onnistumisista ja vaikuttaa vahvasti yksilön kokemuksiin itsestään. (Rovio ym. 2009, 224-231.)

Rakentavalla toimintaympäristöllä voidaan vaikuttaa urheilijan intohimon syntymiseen urheiluharrastusta kohtaan. Valintavaiheessa nuorta motivoi usein yhä enemmän itsensä kehittäminen ja kilpailu. Nuorella urheilijalla kilpailuissa menestyminen lisää harjoittelumotivaatiota, mutta menestymisen ei tulisi johtaa urheiluharrastukseen syntyvää intohimoa. (Hämäläinen ym. 2015, 35.)

2.1 Turvallisuus

Turvallisuus on toimivan ryhmän perusta. Turvallisessa toimintaympäristössä nuori uskaltaa olla oma itsensä sekä ilmaista omat tunteensa, tarpeensa ja ajatuksensa. Turvallisessa ryhmässä jokainen ryhmän jäsen otetaan huomioon, jokaista arvostetaan ja kannustetaan sekä ristiriidat ratkotaan rakentavasti. Turvallisessa toimintaympäristössä on hauskaa, joka vaikuttaa harrastuksessa viihtymiseen positiivisesti. (Lintunen & Kuusela 2009, 179.) Turvallisen ilmapiirin syntyminen vaatii aikaa ja sitä voidaan tukea muun muassa yhdessä määritellyillä säännöillä ja pienryhmätyöskentelyllä (Rovio ym. 2009, 228).

Borban ja Reasonerin itsetunnon viisiulotteisessa mallissa turvallisuus toimii lähtökohtana ja edellytyksenä muiden itsetunnon osa-alueiden kehittymiselle. Turvallisen toimintaympäristöön kuuluvat aiemmin mainittujen lisäksi muun muassa kunnioitus, luottamus, avoimuus, sitoutuminen, jokaisen hyväksyminen sekä avun anto. Turvallisuuden tunne vaikuttaa ryhmän sekä ryhmän jäsenten toimintaan psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Ryhmän turvallisuus voi näkyä esimerkiksi keskustelutilanteissa, jolloin kaikki ryhmän jäsenet uskaltavat kertoa oman mielipiteensä. (Rovio ym. 2009, 225-227.)

2.2 Kyvykkyys

Kyvykkyyden, tai toisin sanoen pätevyyden tunne on yksi psykologisista perustarpeista autonomian ja sosiaalisen kuuluvuuden rinnalla. 12-13 -vuotiaana nuoren ymmärrys urheilusuorituksen lopputulokseen vaikuttavista tekijöistä lisääntyy nuoren ymmärtäessä esimerkiksi sen, että siihen vaikuttavat omat kyvyt sekä yrittäminen. Tässä iässä nuori ei välttämättä ole kuitenkaan kehittynyt ajattelussaan aikuisen tasolle ongelmanratkaisutaidoiltaan, eikä omaa vielä tarpeeksi tietoa suoritukseen vaikuttavista tekijöistä. Tämä voi vaikuttaa kyvykkyyden kokemiseen, jonka myötä kielteisiä liikuntakokemuksia voi syntyä helposti. Kyvykkyyden kokemattomuus voi olla yhteydessä urheiluharrastuksen lopettamiseen. (Hämäläinen ym. 2015, 79,82.)

Kyvykkyyden tunne on Borban ja Reasonerin itsetuntomallin viides ja viimeinen osa-alue, johon vaikuttaa vahvasti onnistumisen kokemukset. Kyvykkyyden tunne vaikuttaa yksilön ajatuksiin omista taidoistaan sekä arvokkuudestaan. Lisäksi kyvykkyyden kokeminen on yhteydessä yksilön kokemuksiin uusista haasteista ja voi vaikuttaa myös omien mielipiteidensä ilmaisuun. (Rovio ym. 2009, 231.)

2.3 Yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuuden tunne lisää motivaatiota, itseluottamusta ja rakkautta lajia kohtaan. Kuulumisen tunne muodostuu yhteisöllisyydestä ja sitoutumisesta sekä tunteesta, että urheilija kokee kuuluvansa ryhmään ja olevan tärkeä osa sitä. (Hämäläinen 2015, 24.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tarve on yksi psykologisista perustarpeista kyvykkyyden ja autonomian lisäksi, johon sisältyy kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteet. Jotta sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tarve toteutuu, on joukkueen ilmapiirin oltava turvallinen, joka tukee avoimuutta ja luottamuksellisuutta. Ilmapiirin luomisessa valmentajalla on iso vastuu. Hyvä ilmapiiri on usein onnistuneiden suoritusten ja oppimisen taustalla. (Hämäläinen ym. 2015, 85-86.) Yhteenkuuluvuus on myös viisiulotteisen itsetuntomallin (Borba & Reasoner) kolmas osa-alue ja se pitää sisällään edellä mainittujen lisäksi ryhmään samaistumisen tunteita ja yksilön kokemuksen ryhmän hyväksynnästä (Rovio ym. 2009, 230).

Yhteenkuuluvuuden tunteen kokemiseen yhteydessä on toimintaympäristön ilmapiiri, joka on taas yhteydessä toiminnassa viihtymiseen. Urheiluharrastuksessa viihtyminen voidaan nähdä yhtenä tärkeimpänä tavoitteena junioriurheilussa, sillä se vaikuttaa usein harrastuksen jatkumiseen, harjoittelun laatuun sekä harrastukseen sitoutumiseen (Hämäläinen ym. 2015, 117.) Toiminnan ilmapiiriin vaikuttaa toiminnassa mukana olevien ihmisten tunteet ja valmentaja on avainasemassa ilmapiirin luonnissa. Toiminnan ilmapiiri heijasteleekin usein valmennuksen laatua ja onnistumista. Valmentaja voi vaikuttaa ilmapiiriin luomalla selkeät pelisäännöt mutta pitämällä tietyn vapauden, jolloin toiminnassa voidaan harjoittaa myös omaa aktiivisuutta ja luovuutta. Hyvä ilmapiiri muodostuu myös kannustuksen ja innostamisen sekä positiivisuuden kautta. (Forsman & Lampinen 2008, 25-26.)

Kannustava ilmapiiri vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon ja ilmapiiristä käytetään usein nimitystä motivaatioilmasto. Valmentaja voi vaikuttaa motivaatioilmastoon tehden siitä joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja korostaa yrittämisen tärkeyttä ja oman kehittymisen seuranta. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee urheilijan sisäistä motivaatiota ja on positiivisesti yhteydessä taitojen oppimiseen ja laadukkaaseen harjoitteluun. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu kilpailu, lopputulokset, vertailu ja valmentajan kontrolloiva rooli. Junioriurheiluun kuuluu myös kilpaileminen ja kilpailuiden synnyttämät voiton tai häviön tunteet ovat kasvattavia kokemuksia. Valmentajan ei tarvitse poissulkea kumpaakaan motivaatioilmaston perspektiiviä, vaan tehtävä- ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto tukevat toisiaan. Kilpailun lisäksi kehittävän valmennustoiminnan tulisi sisältää oppimisen, yrittämisen ja omaan kehittymiseen liittyviä sisältöjä. (Hämäläinen ym. 2015, 109-117.)

2.4 Itseohjautuvuus

Itseohjautuvuus eli autonomia kuuluu psyykkisiin perustarpeisiin. Nuoret urheilijat kokevat autonomian tunnetta saadessaan vaikuttaa urheiluharrastusta koskeviin valintoihin ja omaan tekemiseensä, joka on positiivisesti yhteydessä urheilijan motivaatioon. Itseohjautuvassa ilmapiirissä aloitteita ja valintoja voidaan tehdä itsenäisesti tai toisten avulla. Ulkoa ohjautuvassa ilmapiirissä taas tietoa ja taitoja siirretään urheilijalle, mikä vaikeuttaa nuoren itsenäistymistä. Nuori urheilija

tarvitsee siis vastuuta ja vapautta, ei pelkästään muiden aloitteesta tapahtuvaa kontrolloitua toimintaa. Itseohjautuvuutta voidaan tukea ottamalla nuori urheilija osaksi harjoittelun suunnittelua ja toteutusta, huomioimalla toiveet ja ajatukset sekä luomalla ilmapiiriä, jossa jokaisella on merkittävä rooli taidoista riippumatta. (Lintunen 2015, 84.)

Urheilijan kehittymisen lähtökohta on korkea harjoittelumotivaatio, joka lisääntyy, kun urheilija saa olla mukana harjoitusohjelman suunnittelussa oman ikävaiheensa edellyttämällä tavalla. Murrosikäinen urheilija pystyy osallistumaan suunnitteluun omien vahvuuksien ja kehityskohtien osalta, joka kehittää myös nuoren urheilijan itsearviointitaitoja. (Hakkarainen ym. 2009, 151.)

Nykyaikaisen oppimiskäsityksen mukaan oppijaa ei enää nähdä tiedon passiivisena vastaanottajana, vaan pyritään korostamaan itseohjautuvaa oppimista, jossa oppija on aktiivinen sekä itsenäinen toimija. Itseohjautuvuuden korostamisen ei tulisi synnyttää hämmästyneitä oppijoita, vaan oma-aloitteisia, vastuullisia sekä ennakkoluulottomia oppijoita. Itseohjautuva ryhmä ei ole riippuvainen ohjaajasta ja pakene vaikeuksia, vaan ottaa vastuuta ryhmän tavoitteesta ja tekee parhaansa sen saavuttamiseksi. Tällaisen itseohjautuvan ryhmän muodostumiseen vaikuttaa ryhmän autonomian kokemus, joka on yhteydessä hyvään ryhmähenkeen, avoimeen ilmapiiriin ja sitoutumiseen. (Rovio ym. 2009, 115.)

2.5 Pitkäjänteisyys ja kokonaisvaltaisuus

Lasten ja nuorten valmentaminen tulisi nähdä pitkäjänteisenä ja tavoitteellisena prosessina (Hakkarainen ym. 2009, 157). Hyvässä valmennuksessa saadaan luotua sopivan tasoisia kehityshaasteita ihmisenä kasvuun ja päivittäisellä tekemisellä tuetaan urheilijan kasvua pitkäjänteisesti sekä kokonaisvaltaisesti. Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa tuetaan urheilijan kehittymistä eri osa-alueilla, joita ovat fyysis-motorinen-, kognitiivinen-, emotionaalinen- ja sosiaalinen alue. Fyysis-motorinen osa-alue pitää sisällään fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämisen. Emotionaalinen osa-alue sisältää muun muassa tunnetaidot sekä ryhmän ilmapiirin. Sosiaaliseen osa-alueeseen kuuluu muun muassa keskustelu, kuuntelu ja kaksisuuntainen vuorovaikutus. (Forsman & Lampinen, 2008, 24-26.)

Kokonaisvaltaisessa valmentamisessa valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus on tärkeässä asemassa. Kaski nostaakin esille, että vaikka usein puhutaan kokonaisvaltaiseen valmentamiseen pyrkimisestä, joskus uskallus vuorovaikutustapojen muuttamiseen puuttuu. (Kaski 2006, 36.)

3 Tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys kasvattavassa urheiluvalmennuksessa

Urheiluvalmennus on vuorovaikutus- ja ihmissuhdetyötä, jossa tunteet ja niiden käsittely on ratkaisevassa roolissa (Forsman & Lampinen 2008, 21,25). Tunne- ja vuorovaikutustaidot kulkevat rinnakkain ja vuorovaikutustaitojen käyttö edellyttää tunnetaitojen riittävää hallintaa. Urheiluharrastuksessa aidot tapahtumat ja kohtaamiset mahdollistavat tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun ja kehittämisen, kunhan ne muistetaan huomioida valmennuksessa lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen rinnalla. Valmentajan ymmärrys vuorovaikutustilanteiden kohtaamisesta ja kehittämisestä voi mahdollistaa ryhmän ilmapiirin kehittämisen entistä myönteisemmäksi, mikä voi vaikuttaa positiivisesti urheiluharrastuksessa viihtymiseen. Urheiluvalmennuksessa tulisikin kehittää toimivaa vuorovaikutusta kehittäviä toimintatapoja ja malleja. (Rovio ym. 2009, 180,185.)

Urheiluharrastus on hyvä paikka kehittää tunnetaitoja, sillä se herättää usein erilaisia tunteita muun muassa onnistumisten ja epäonnistumisten kautta. Valmentaja voi omalla toiminnallaan tukea tunnetaitojen kehittymistä luomalla turvallisen, sallivan ja hyväksyvän ilmapiirin, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja, sillä silloin tunteiden kohtaaminen ja läpikäyminen on mahdollista. (Autio & Kaski 2005, 37-38). Tunteita voidaan ilmaista Kasken mukaan sanallisesti tai sanattomasti ilmein ja elein. Joskus sanallinen ja sanaton tunteiden ilmaisu on ristiriidassa ja voi aiheuttaa hämmennystä sekä rikkoa luottamusta. Siksi tunteiden ilmaisun tapojen tunnistaminen on Kasken mukaan tärkeää. Erilaisten tunteiden kokemisen tulisi olla sallittua ja niiden ilmaisu sekä osoittaminen on osa avoimen ilmapiirin ja toimivan valmennussuhteen luomista. (Kaski 2006, 101.)

Toimiva vuorovaikutus toimii pohjana onnistuneelle valmennussuhteelle. Vuorovaikutus on Kasken mukaan keskustelua ja kohtaamista, jossa jaetaan ajatuksia, tunteita ja aikomuksia sanallisesti tai sanattomasti, sen ollessa joko tietoisista tai tiedostamatonta toimintaa. Sanatonta viestintää on usein vaikeampi tunnistaa omassa toiminnassaan ja se pitää sisällään ilmeet, eleet ja kehon asennot. Kuten aiemmin todettiin sanattoman tunteiden ilmaisun ajavan sanallisten ohi, myös vuorovaikutuksessa sanaton viestintä ajaa sanallisen ohi, jos niiden välillä on ristiriitaa, joten vuorovaikutukseen tulisi kiinnittää huomiota hämmennyksen välttämiseksi. Vuorovaikutustyyli voi vaihdella tilanteen sekä toimintaympäristön mukaan ja oman vuorovaikutustyylin tiedostaminen

voi auttaa sen hallitsemisessa. Urheilussa vuorovaikutukselle on löydettävä aikaa ja tulisi muistaa, että kirjalliset viestit, kuten sähköpostit ja tekstiviestit eivät korvaa todellista keskustelua. (Kaski 2006, 31-35.)

Vuorovaikutustaidot muodostuvat Kasken mukaan kuuntelemisesta, palautteen annosta ja vastaanotosta, taidosta kertoa omista ajatuksista, tunteista ja aikomuksista sekä taidosta erottaa asiaviestit tunneviesteistä. Onnistunut vuorovaikutus vaatii vuorovaikutustaitojen lisäksi muun muassa hyvää itsetuntemusta, erilaisuuden hyväksymistä sekä aikaa ja halua kohdata tilanne ja toinen ihminen sellaisenaan. (Kaski 2006, 36-37.)

Nykyaikaisessa valmennuksessa tulisi huomioida kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen toteutuminen, jossa vuorovaikutusta tapahtuu niin valmentajalta pelaajalle, kuin pelaajalta valmentajalle (Hakkarainen ym. 2009, 158). Kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa urheilijan omat kokemukset ja näkemykset pääsevät esille, joka mahdollistaa urheilijan omien aistien hyödyntämisen. Kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen tuloksena voidaan nähdä urheilijan sisäisen ohjausjärjestelmän kehittyminen, joka on yhteydessä muun muassa taidon kehittymiseen ja automaatiotason ratkaisuiden tekemiseen kilpailutilanteessa. (Forsman & Lampinen 2008, 19.)

Vuorovaikutusta heikentäviä tapoja viestiä ovat muun muassa määrääminen, käskeminen, varoittelu, uhkailu, moralisointi, saarnaus, tuomitseminen, arvosteleminen, syyttely, luokittelu ja noilaaminen. Edellä mainittujen kaltaiset viestit voivat aiheuttaa viestin vastaanottajassa tarpeettomia tunteita, jotka voivat jopa pahentaa tilannetta. Tunteita, joita viestit voivat herättää, voivat olla esimerkiksi vihamielisyys, kokeilunhalu tai syyllisyys. Lisäksi vastaanottaja voi kokea, että hänen tunteensa ja tarpeensa mitätöidään tai hänen arvostelukykynsä ei luoteta. Jälkimmäinen voisi ilmetä esimerkiksi tilanteissa, jossa vastaanottajalle annetaan valmiita ratkaisuita tai kerrotaan, että jotain ”pitää” tai ”täytyy” tehdä. (Gordon 2006, 114-124.)

3.1 Tunteiden säätely

Tunnetaitoihin kuuluu Kasken (2006, 97) mukaan tunteiden kokeminen, tunnistaminen, hyväksyminen sekä tunteiden ilmaiseminen ja ilmaisun säätely. Näistä käytetään yhdessä usein termiä

tunteiden säätely. Lisäksi tunnetaitoihin kuuluvat myös tunteiden käyttö ajattelun tukena sekä tunteiden analysointi ja niiden käsittely (Rovio ym. 2009, 185).

Erilaiset kokemukset synnyttävät erilaisia tunteita ja niiden tunnistamisen jälkeen ihminen voi joko hyväksyä ne tai olla hyväksymättä. Tunteiden hylkääminen ja hyväksymättömyys voi synnyttää aitojen tunteiden sijaan toissijaisia tunteita suojaamaan ihmistä haavoittumiselta. Toissijaiset tunteet voivat vaikuttaa ihmisen minuuden rakentumiseen ja ne voivat johtua kokemuksesta, että jokin toinen tunne on aitoa tunnetta sallitumpi. Lisäksi toissijaiset tunteet voivat vaikeuttaa urheilussa kilpailutilanteesta suoriutumista. Tällainen toissijainen tunne voidaan havaita esimerkiksi tilanteessa, jossa pelko koetaan jännityksenä, joka voi johtua siitä, että ihminen ei tiedosta pelon tunnetta tai ei halua kohdata sitä. Tunteiden säätelyssä korostuu turvallisen ja sallivan ilmapiirin merkitys, sillä silloin ihminen kokee voivansa kohdata tunteensa ja hyväksyä ne. (Kaski 2006, 97-99.)

Urheilussa tunteiden säätelyyn voivat vaikuttaa Kasken mukaan myös ulkoiset tekijät, kuten vastustaja, tuomarit, yleisö, media tai valmentaja. Tunteiden säätelyn epäonnistuminen voi ilmetä urheilussa esimerkiksi epäurheilijamaisena käytöksenä. Valmentajan tunteiden säätely voi heijastua urheilijoihin ja siksi valmentajan tulisi kiinnittää huomiota omien tunteidensa säätelyyn, jotta pystyisi olemaan urheilijoiden käytettävissä myös esimerkiksi pettymyksen aikana. (Kaski 2006, 99-100.)

3.2 Vaikuttamiskeinot vuorovaikutuksessa

Vuorovaikutuksessa pyritään usein vaikuttamaan toiseen ihmiseen ja vaikuttamiskeinot tulisi Kasken mukaan pyrkiä valitsemaan havainnoimalla tilanteita ja päättämällä, millaista vaikutuskeinoa milloinkin tarvitaan. Kannustavalla vaikutustyyllillä pyritään vahvistamaan toisen motivaatiota ja pystyvyyden tunnetta. Analysoivaa tyyliä käyttävä valmentaja pyrkii auttamaan urheilijan oman ymmärryksen ja havainnoinnin kehittymistä. Empaattinen ja ymmärtävä tyyli pyrkii luomaan tunteen siitä, että urheilija tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Neuvoa-antava tyyli on perinteinen tapa valmentaa, jolloin valmentaja antaa selkeitä ohjeita. Tällaistakin tarvitaan esimerkiksi silloin, kun opetellaan uusia taitoja. Tunteen peesauksen vaikuttamistyyliä pyritään pääsemään

samalle tunnetasolle kertojan kanssa ja näin helpottamaan tilanteessa vallitsevaa tunnetta. Ilmaisun intensiteetin vaikutuskeino sisältää viestinnän intensiteetin, kuten hiljaisuuden ja äänen korottamisen. Huumori voi vaikutuskeinona helpottaa ikäviä tunnekokemuksia ja metaforat voivat sanoittaa vallitsevaa tilannetta ja auttaa saamaan selkoa siihen. (Kaski, 2006, 55-62.)

Vaikuttamiskeinoja tulisi käyttää Kasken mukaan rinnakkain, valiten aina tilanteeseen sopivin tyyli. Jos valmentaja käyttää vain yhtä vaikuttamiskeinoa, sen teho voi laskea ja se voi aiheuttaa jopa ärtymystä: ”Voisiko tuo valmentaja kertoa joskus jotain neuvojakin, eikä vain aina kannustaa?” tai ”Miksi se ei voi sanoa suoraan mikä on vialla, vaan minun täytyy aina itse miettiä?”. Lisäksi esimerkiksi liiallinen neuvominen voi peittää pelaajan oman luovuuden. Huomioitavaa on myös se, että äänen korottaminen, toisin sanoen huutaminen aiheuttaa usein pelaajissa vetäytymistä ja vetäytyminen taas saa usein valmentajan huutamaan. (Kaski, 2006, 55-62.)

3.3 Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

Palautteen antaminen ja sen vastaanottaminen kuuluvat Kasken mukaan vuorovaikutustaitoihin ja ovat keskeisessä asemassa urheilussa, sillä urheilija tarvitsee rakentavaa palautetta kehittyäkseen. Palaute voi olla myönteistä tai kriittistä. Myönteisessä palautteessa tulisi tuoda esille onnistumiset sekä niiden merkitys kokonaisuudelle. Kriittistä palautetta tulisi antaa rakentavasti kuvaillen, mitä tapahtui ja miten jatkossa tulisi toimia. Valmentaja voi myös ohjailia urheilijaa itse oivaltamaan, mitä tapahtui, jolloin Kasken mukaan urheilijan itsetuntemus voi lisääntyä. Palautetta voidaan antaa koko joukkueelle, mutta henkilökohtainen palaute kehittää urheilijoita yksilöllisesti. (Kaski 2006, 43-46.) Lisäksi, palautteen tulisi aina kohdistua asiaan tai käyttäytymiseen ja tekemiseen, joka on muutettavissa, ei ihmisen ominaisuuksiin (Kaski 2006, 44; Rovio ym. 2009, 294).

Palautetta tulisi antaa luottamuksellisessa ilmapiirissä, palautteen tulisi olla rehellistä ja palaute tulisi suhteuttaa lähtötasoon sekä tavoitteisiin. Palautetta tulisi antaa lähellä tilannetta, josta palautetta annetaan, mutta joskus voidaan katsoa järkeväksi antaa tilanteen ja tunteiden rauhoitua, ennen palautteen antamista. Lisäksi palautteen annossa tulisi huomioida, että sen vastaanottaja olisi valmis ottamaan palautetta vastaan. Pohdinnan arvoista on myös se, kuinka paljon

palautetta voidaan kerrallaan ottaa vastaan niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Tehokkaassa palautteen annossa käytetään minäviestejä sinäviestien sijaan, jotta välttyttäisiin syyllistämisen tunteilta. (Rovio ym. 2009, 294.) Lisäksi palautteen tulisi olla mieluummin kuvailevaa ja tilannetta havainnoivaa kuin arvioivaa tai tulkitsevaa (Rovio, ym. 2009, 294; Kaski, 2006, 44).

Kaski (2006, 45) kuvailee, että palautteen antotilanne voisi parhaimmillaan olla pelaajan ja valmentajan välinen dialogi, joka pyrkii siihen, että pelaaja löytäisi ratkaisun itse. Tällainen pyrkimys voi kehittää pelaajan omaa ymmärrystä ja itsetuntemusta. Palautteen annossa valmentaja voisi hyödyntää kysymyksiä ja johdatella pelaajaa omaan ajatteluun ja itsearviointiin. Tällaisia johdattelevia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: ”huomasitko, mitä tapahtui?” tai ”osaatko selittää, mitä se oli”. (Kaski 2006, 45; Rovio ym. 2009, 295.)

Kaksisuuntainen vuorovaikutus valmennussuhteissa koskee myös palautteen antoa, eli palautetta tulisi antaa sekä valmentajalta pelaajille että pelaajilta valmentajalle (Hakkarainen ym. 2009, 158). Myös Kaski (2006, 47) arvioi valmentajalle suuntautuvan palautteen tärkeäksi, jotta valmentajakin voi kehittää toimintaansa.

Gordon nostaa muutaman mielenkiintoisen ajatuksen myönteisestä palautteesta, jota voidaan kutsua myös kehumiseksi: myönteinen kehuminen voi aiheuttaa jopa vihaa, jos se ei sovi vastaanottajan minäkuvaan. Ilmapiiirissä, jossa yleensä kehutaan, voidaan kehumisen puute tulkita kritiikiksi. Julkinen kehuminen, kuten esimerkiksi esille nostaminen, voi aiheuttaa hämmennystä ja paljon kehuja saavat henkilöt voivat taas tulla siitä riippuvaisiksi. (Gordon, 2006, 121). Myös Kaski (2006, 47) nostaa esille, että myönteinen palaute voi aiheuttaa hämmennystä sellaisella, joka ei ole sitä tottunut saamaan. Tämä havainnollistaa sen, että myös myönteisen palautteen antamiseen tulisi kiinnittää huomiota.

Edelliseen viitaten myös palautteen vastaanottamisen taito on osa vuorovaikutustaitoja. Myönteisen palautteen lisäksi myös kielteinen palaute voi olla vaikeaa vastaanottaa, sillä se voidaan joskus kokea moittimisena, joka voi synnyttää Kasken mukaan esimerkiksi tunteen puolustautumisen tarpeesta. Kasken mukaan ryhmän palautekulttuuria voidaan kehittää, jolloin palautteen määrää ja sen laatua sekä palautteen kohdistumista tulisi tarkastella. Urheiluorganisaatiossa tulisi pyrkiä avoimeen palautekulttuuriin, sillä se on avain toiminnan kehittämiseksi. Yhdeksi yleiseksi

kehityskohdaksi urheiluvalmennuksessa Kaski näkee henkilökohtaisen palautteen niukkuuden, sillä palautetta annetaan harvoin liikaa. (Kaski 2006, 47-49.)

3.4 Aktiivinen kuuntelu ja minäviestit

Kuuntelu on yksi vuorovaikutustaidoista ja Gordon (2006, 90-91) kertoo kuuntelemisen taitoa pidettävän ”tehokkaan auttajan arvokkaimpana työvälineenä”. Gordonin mukaan kuuntelulla voidaan osoittaa empatiaa sekä kunnioitusta antamalla puhujan puhua loppuun saakka, kääntymällä kuuntelemaan puhujaa kohti, katsomalla silmiin ja käyttämällä sanattomia ”vastaanottoilmauksia”, kuten nyökkäys, eteenpäin nojautuminen, hymyily sekä sanallisia, kuten ”hmm”, ”ahaa” tai ”ymmärrän”. Vastaanottoilmauksien lisäksi aktiivisessa kuuntelussa viesti palautetaan puhujalle omin sanoin vahvistettavaksi ja korjattavaksi. Aktiivinen kuuntelu luo tunteen kuulluksi tulemisesta, ymmärryksestä ja hyväksynnästä, jotka ovat tärkeässä osassa itsensä ymmärryksen kehittämisessä, joka voi mahdollistaa oman käyttäytymisen uudelleen tarkastelun sekä muutoksen (Rovio ym. 2009, 187). Lisäksi aktiivinen kuuntelu helpottaa tunteiden käsittelyä ja ongelmanratkaisua, auttaa tunnistamaan ”todellisen ongelman”, jättää puhujalle vastuun ongelmien erittelystä ja ratkaisemisesta sekä luo merkityksellistä suhdetta puhujan ja kuuntelijan välille (Gordon 2006, 112-113).

Vuorovaikutustilanteessa kuuntelu ja puhuminen vuorottelevat. Hyvässä vuorovaikutustilanteessa jokainen puhuu omasta puolestaan käyttäen selkeää itseilmaisua eli ajatusten, tarpeiden ja tunteiden ilmaisua. Minäviestien käyttäminen sinäviestien sijaan voi auttaa selkeässä ilmaisussa, sillä minäviestit kertovat, miten käsillä oleva asia vaikuttaa puhujaan tai hänen tunteisiinsa. Minäviesteillä puhuja voi kuvata omia tunteita, ajatuksia, toiveita ja tarpeita, mutta minäviesteihin eivät kuulu tulkinnat, tuomiot tai arvioinnit muista ihmisistä. Minäviestit herättävät usein kuulijoissa hyväksyntää, arvostusta ja halua toimia yhteistyössä. (Rovio ym. 2009, 191.)

Minäviesti muodostetaan kertomalla ensin syyttelemättömästi, mikä käyttäytymiseen tai tilanteeseen liittyvä asia aiheuttaa puhujalle ongelman, kuten ”Kun minut keskeytetään ohjeita antaessani...”. Minäviestin toinen osa kertoo kuulijalle ongelmasta aiheutuneen konkreettisen vaikutuksen ja auttaa kuulijaa ymmärtämään oman käyttäytymisensä vaikutukset toiseen ihmiseen,

kuten ”...kadotan ajatuksen ja unohdan, mitä olin sanomassa...”. Minäviestin kolmas osio kertoo puhujan tunteista, joita edellä mainittu konkreettinen vaikutus tuottaa, kuten ”...tunnen itseni turhautuneeksi.”. Minäviestin rakenne muodostuu siis käyttäytymisestä, sen vaikutuksesta ja vaikutuksen aiheuttamista tunteista. (Rovio ym. 2009, 192; Gordon 2006, 186-190.)

Gordonin mukaan minäviestin järjestyksellä ei ole niin väliä, sillä ”mikä tahansa kohtuullinen minäviesti on aina parempi kuin syyttelevä sinäviesti tai heikko epäsuora viesti” (Gordon 2006, 190). Näin rakennetusta minäviestistä käytetään termiä ongelmaan tarttuva minäviesti. Tämän kaltainen vuorovaikutus ja itseilmaisuus voi auttaa ohjaajaa tuomaan esille omat tarpeensa huomioiden ryhmän jäsenten tunteet, eli näin voidaan välttyä esimerkiksi uhkailulta tai nolaamiselta (Rovio ym. 2009, 191-192), jotka myös Gordon luokitteli vuorovaikututusta heikentäviksi toimiksi.

3.5 Ongelmanratkaisutaidot

Vuorovaikutustilanteista haastavia ovat usein ne, jolloin tunteet ovat pinnassa. Tällaista tunteiden kuohuntaa valmentajan näkökulmasta voivat aiheuttaa esimerkiksi myöhästymiset, voitot ja häviöt tai vanhempien kommentit. Urheilijan näkökulmasta tunteet voivat nousta pintaan esimerkiksi onnistumisista ja epäonnistumisista, valmentajan toiminnasta tai muutoksista kokoonpanossa. Tunnekuohun vallassa on usein järkevää odottaa, että päätöksentekoon ehtivät mukaan myös ajattelu ja harkinta. (Rovio ym. 2009, 185-186, 191.)

Jokainen ryhmä kohtaa ongelmia, mutta Lintusen ja Kuuselan mukaan ryhmät eroavat usein niiden tavoissa lähestyä ongelmaa ja ratkaista ne. Tehokkaassa ongelmanratkaisussa pyritään tunnistamaan ryhmän keskeiset ongelmat, määrittellä epäkohdat keräämällä tietoa, ratkaista ongelmat ja tehdä toimintasuunnitelma, joka toteutetaan ja arvioidaan (Rovio ym. 2019, 214).

Gordon (2006, 279) kertoo molemmat voittavat -ongelmanratkaisumenetelmästä, joka pyrkii saavuttamaan kaikille sopivan ratkaisun ristiriitatilanteen ratkaisemiseksi. Yhdessä ratkaisuja pohdittien, pyritään löytämään kaikkien tarpeet huomioiva ratkaisu, jolloin kaikki voittavat ja kukaan ei häviä. Molemmat voittavat tai toisin sanoen kaikki voittavat -ongelmanratkaisumenetelmä on vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa ristiriita nähdään luonnollisena ja terveenä asiana. Tämä

ongelmanratkaisumenetelmä vaatii ohjaajalta jonkin verran aiemmin mainittuja aktiivisen kuuntelun taitoa ja minäviestien hallintaa, sillä ymmärryksen ja hyväksynnän tunteet johtavat usein Gordonin mukaan rohkeampaan omien tunteiden ilmaisuun. Molemmat voittavat -ongelmanratkaisumenetelmä kiteytyy ristiriitatilanteessa ajatukseen: ”Meillä on ongelma. Kuinkahan me saamme sen yhdessä ratkeamaan?” (Gordon 2006, 280,284,286-287).

Molemmat voittavat -ongelmanratkaisumenetelmäprosessi alkaa ongelman ja osapuolten tarpeiden määrittelystä. Menetelmästä kannattaisi kertoa kaikille ennen sen toteutusta, jotta välttyttäisiin ristiriitaisilta ajatuksilta esimerkiksi ”manipulointijuonesta”. Seuraavaksi etsitään ja listataan mahdollisia ratkaisumalleja, joista kannattaisi ensiksi nostaa urheilijoiden keksimiä ratkaisuita, ennen valmentajan omia. Seuraavassa vaiheessa ratkaisut arvioidaan, jonka jälkeen ratkaisu valitaan. Gordon muistuttaa, että jos lopullisessa valintavaiheessa käytettäisiin äänestystä, tuottaisi se lopulta kuitenkin voittajia ja häviäjiä. Koska valinta ja päätös halutaan laittaa käytäntöön, ovat seuraavat vaiheet suunnittelu ja toteuttaminen. Viimeistä vaihetta, eli tulosten tarkistamista voidaan käyttää harkinnan mukaan. (Gordon 2006, 289-296.)

4 Valmentajan voimavarojen hyödyntäminen valmennustoiminnan kehittämisessä

Suurin osa juniorivalmentajista tekee valmennustyötä toisen työn ohella. Valmentajan työnkuva on moninainen sisältäen useita eri rooleja, joita voivat olla esimerkiksi johtaja, kasvattaja, henkinen tuki, sparraaja ja opettaja. Valmentajan työ on vaativaa ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä, jossa korostuu valmentajan oman persoonan hyödyntäminen sekä omasta itsestään huolehtiminen. (Kaski 2006, 229.) Työn laatijan henkilökohtaisessa tiedonannossa Pesäpalloliiton koulutusvastaava Juha Antikainen kiteyttää urheiluvalmennuksen hyvin: ”Valmennus on ympäristön luomista, jossa urheilijat tai urheilijan alut pääsevät kokeilemaan turvallisesti epämukavuusalueitaan. Ja toisaalta vaaditaan uudennlaisia valmentajataitoja sekä kykyä arvioida yksilön ominaisuuksia/persoonaa uudella tavalla.” (Antikainen 2020).

Valmentajan työ vaatii kokonaisvaltaista osaamista ja eri osa-alueiden hallintaa. Suomalainen valmennusosaamisen malli keskittyy valmennuksen kokonaisvaltaisuuteen. Malli koostuu toimintaympäristöstä, urheilijasta tai urheilijoista sekä valmentajan osaamistarpeista. Valmentajan osaamistarpeet pitävät sisällään urheiluosaamisen, itsensä kehittämisen taidot, ihmissuhdetaidot sekä voimavarat. Urheiluosaaminen tarkoittaa muun muassa lajiosaamista, suorituskyvyn kehittämisen ymmärtämistä sekä pedagogisia taitoja. Ihmissuhdetaidot pitävät sisällään tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointi- ja ongelmanratkaisutaidot sekä ihmistuntemuksen. Itsensä kehittämisen taidot korostuvat valmentajan itsearvioinnissa, tiedonhankinta- ja arviointitaidoissa sekä verkostoitumisessa. Valmentajan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat luovat pohjan kaikille osaamistarpeille ja ovat kehittymisen edellytys. Voimavarat ilmenevät valmentajan terveydessä ja jaksamisessa sekä itsetuntemuksessa, luovuudessa, motivaatiossa, arvoissa sekä asenteissa. (Hämäläinen ym. 2015, 21-25.)

Toimintaympäristön muuttujia ovat Hämmäläisen mukaan urheilijoiden ikä, taso, sukupuoli, onko kyseessä yksilö- vai joukkuelaji, onko harjoitteluryhmä samantasoinen, eritasoinen tai kuuluuko ryhmään esimerkiksi vammaisurheilijoita. Lisäksi valmentajan osaamistarpeisiin vaikuttavat valmentajan rooli, toimintaympäristön kulttuuri sekä olosuhteet. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentaja voi vaikuttaa lajitaitojen ja urheilullisen kehityksen lisäksi urheilijan itsensä kehittämisen taitoihin, ihmisenä kasvuun sekä kuulumisen tunteeseen. Urheilijana kas-

vuun valmentaja voi vaikuttaa esimerkiksi hyvin suunnitellulla ja toteutetulla harjoittelulla. Lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien lisäksi urheilijana kehittyminen sisältää myös urheilullisen elämäntavan oppimisen, johon kuuluu harjoittelun lisäksi lepo, palautuminen ja ravinto sekä psyykkiset taidot kuten motivaatio, itseluottamus ja innostus. (Hämäläinen ym. 2015, 21-25.)

Suomen Valmentajien ”Valmentajalla on väliä” -kampanja luettelee hyvän urheilun arvoja, joita ovat ilo, innostus, intohimo, pyrkimys erinomaisuuteen ja jatkuvaan itsensä kehittämiseen, yrittäminen, sisu, kunnioitus, reilu peli sekä yhdessä tekeminen. Ilo, innostus ja intohimo toimivat parhaimmillaan urheiluharrastuksen lähtökohtina urheilijan oman kehittymishalun sekä pitkäjänteisen valmennuksen lisäksi. ”Valmentajalla on väliä” -kampanjassa korostuu se, että epäonnistumiset ovat osa oppimisprosessia ja myönteinen asenne mahdollistaa aina uudelleen yrittämisen. Elämän ja toisten ihmisten arvostaminen sekä urheilun, toisten urheilijoiden, urheilun toimijoiden ja sääntöjen kunnioittaminen kuuluu hyvän urheilun arvoihin. Lisäksi kampanjan hyvän urheilun arvoissa korostuu yhteistyön ja yhteisön merkitys niin urheilun parissa toimiville kuin myös urheilun seuraajille. Suomen Valmentajien mukaan hyvä valmennus on hyvän urheilun arvojen mukaista. (Suomen Valmentajat N.d.)

Valmentajan valmennusfilosofia näkyy valmentajan toimintatavoissa, johon vaikuttavat Aution ja Kasken (2005, 68) mukaan valmentajan asenteet, arvot sekä ihmiskäsitys. Urheiluharrastuksen tarkoitus ja tavoitteet voivat vaihdella yksilöllisesti sekä urheilijoilla, että valmentajilla pohjautuen erilaisiin ajattelutapoihin ja arvomaailmoihin. Tällaisia ajattelutapoja voidaan Hämäläisen ym. (2015, 66-70) mukaan pohjata työn tekoon, menestymiseen, hauskuuteen, huolenpitoon tai urheilemaan oppimiseen. Oman valmennusfilosofian tutkiminen ja sen ylös kirjoittaminen voi auttaa valmentajaa tutkimaan omaa toimintaansa valmentajana: ”Toiminko nyt oman valmennusfilosofiani mukaisesti?”. Huomion arvoista on se, että valmennusfilosofia voi muuttua matkan varrella, sillä valmentaminen on jatkuva prosessi. (Kidman & Hanrahan 2011, 19.)

Työnteon ajattelutapa on yleinen suomalaisessa kulttuurissa, jossa urheiluharrastuksen ydin on kova harjoittelu sekä kuri. Työ ja hupi pyritään pitämään erillään ja tärkeimpiä asioita ovat harjoittelun määrä sekä kovuus, jopa tärkeämpiä, kuin kehittyminen. Kuitenkin epäonnistuminen on työnteon ajattelutavassa häpeällistä. Menestymisen ajattelutavassa urheiluharrastuksen tärkein tavoite on voittaminen ja menestyminen keinolla millä hyvänsä, sillä häviäminen on häpeällistä. Hauskuuden ajattelutavassa tärkeintä on viihtyminen, ystävyysuhteet, elämyksellisyys ja peli-ilo,

eikä harjoittelua oteta välttämättä niin vakavasti. Huolenpitoon perustuva ajattelutapa korostaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, jossa tärkeää on arvostus, välittäminen sekä turvallisuuden tunne. Huolenpidon ajattelutavassa urheilijan ja valmentajan välinen suhde on läheinen sekä merkityksellinen, jopa urheilun ulkopuolellakin. Urheilemaan oppimisen ajattelutavassa urheiluharrastuksen tavoitteena on oppia urheilemaan sekä oppia taitoja, joilla hämmästyttää. Halutaan suorittaa nopeammin, voimakkaammin ja korkeammalle, mutta kilpailemisella ei tässä ajattelutavassa ole niin vahvaa merkitystä. (Hämäläinen ym. 2015, 166-170.)

Nämä edellä mainitut urheilua ohjailevat ajattelutavat eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan voivat toimia yhdessä ja yhteydessä toisiinsa. Valmentajan tulisi huomioida, että urheilijoiden ajattelutavat ja niiden myötä syntyneet tavoitteet urheiluharrastuksessa voivat poiketa valmentajan omasta näkemyksestä, eikä kenenkään näkemys ole ainut, oikea tapa toimia tai ajatella. (Hämäläinen ym. 2015, 170.)

Urheilun lopputuloksena nähdään perinteisesti voittaminen tai häviäminen, mutta siihen vaikuttavat usein ulkoiset tekijät ja se voikin olla asia, jota ei voida kontrolloida. Siksi valmennusprosessissa tulisi nähdä lopputuloksen taakse. Valmentajan tulisi kehittää omaa toimintaansa vastaamaan urheilijoiden tarpeita, jolloin voidaan puhua urheilijälähtöisestä valmentamisesta. Valmentaminen on jatkuva prosessi, jossa kehittyminen vaatii valmentajalta itsearviointitaitoja ja kykyä reflektoida omaa valmennustoimintaa. Valmennustoiminnan kehittämisen työkaluja voivat olla esimerkiksi oman valmennuksen videoiminen ja reflektio kysymysten hyödyntäminen, kuten ”Toimiko se?”, ”Miten urheilijat reagoivat viestiini?” tai ”Oliko tämä paras tapa toimia vai olisinko voinut tehdä jotain toisin?”. Lisäksi erilaiset itsearvioinnin tueksi luodut mallipohjat ja palautteen pyytäminen, myös urheilijoita, tukevat valmennuksen kehittämistä. Valmennustoiminnan kehittämisessä tulisi huomioida urheilijoiden tarpeet ja tavoitteet sekä peilata niitä omaan toimintaan ja valmennusfilosofiaan: mitkä ovat asioita, joiden uskot vaikuttavan urheilijoiden kehittymiseen positiivisesti ja mitkä valmennuskeinot ovat tähän tehokkaita. Myös omien motiivien tutkiminen valmentamista kohtaan voi luoda sille lisää merkityksellisyyttä: mitkä ovat asioita, joista nautin valmentamisessa voittamisen lisäksi? (Kidman & Hanrahan 2011, 1-12.)

5 Pesäpalloharrastus kasvuympäristönä

Suomen Pesäpalloliiton (PPL) nuorisotoiminnan kasvatuksen perusidea on: "Harrastaessaan pesäpalloa nuori oppii tekemään itsenäisiä ja vastuullisia valintoja, jotka auttavat häntä kohtaamaan haasteita elämässään" (Suomen Pesäpalloliitto ry 2019). Pesäpalloliikkeen tavoitteena on olla tukemassa lasten ja nuorten kasvua koulujen ja muiden toimijoiden kanssa yhteistyössä. PPL:n kasvatuksellisiin arvoihin sisältyy, että jokaista lasta ja nuorta kohdellaan yksilöllisesti ja tasavertaisesti sekä jokaiselle annetaan huomiota, opastusta ja kannustusta. PPL:n kasvatuksellisen otteen tarkoituksena on tukea lasten ja nuorten henkistä kasvua sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. Liiton tavoitteena on kasvattaa vastuullisia, oikeudenmukaisia, terveen itsetunnon ja itseluottamuksen omaavia pesäpalloilijoita, jotka osaavat kunnioittaa itsensä lisäksi myös toisia. (PPL 2019.) Pesäpalloliikkeen tulevaisuuden suunnitelmasta voidaan poimia yksi kolmesta perustehtävästä, joka on "lasten kasvun ja kehityksen tukeminen urheilun ja liikunnan keinoin", jonka tavoitteena on "mahdollistaa kaikille elämänmittainen liikunnallinen elämäntapa, osallistuminen ja osallisuus" (PPL Pesäpalloliikkeen tulevaisuus 2018).

C-ikäisten pelaajapolulla urheilijaksi kasvamisen painopisteiksi PPL on määritellyt positiivisen suhtautumisen harjoitteluun, tavoitteellisuuden sekä pelaajan omien vahvuuksien tunnistamisen. Psykkisistä taidoista C-ikäisillä painopisteenä tulisi olla PPL:n materiaalin mukaan pelaajan oman vastuunottamisen kehittyminen. Psykkisistä taidoista tulisi huomioida lisäksi myös harjoittelun kovuus, epäonnistumisten käsittely sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. PPL:n materiaaleissa nostetaan esille myös seuran eri toimijoiden vastuullisuus. Valmentajan vastuullisuuteen pesäpallon nuorisotoiminnassa luetellaan kuuluvaksi muun muassa pelaajan itseluottamuksen ja itsetunteumuksen kehittymisen tukemisen, positiivisen ja arvostavan ilmapiirin luomisen sekä peli-ilon ja onnistumisista nauttimisen peleissä ja harjoituksissa. (PPL Suuntana Superpesis 2018.)

Pesäpallovalmennuksen erityispiirteitä kasvattavasta näkökulmasta Hautala (2020) kertoo olevan muun muassa valmentajan kannustaminen omiin lyöntiratkaisuihin sisäpelissä, jolloin urheilijan oma ajattelu ja päätöksenteko pääsee kehittymään, eikä hän suorita vain ulkoapäin tulevia käskyjä. Samaa voidaan tarkastella myös ulkopelissä ja etenemässä: antaako valmentaja pelaajilleen

mahdollisuuden vaikuttaa ulkopelin pelaamiseen ja kannustetaanko omiin ratkaisuihin etenevässä? Lisäksi Hautala nostaa esille pelaajien osallistamisen esimerkiksi pelipalavereissa ja harjoittelun suunnittelussa.

Pesäpallo on psyykkisesti vaativa laji, sillä kuten Kemppainen (2015) toteaa lajianalyysinsä tiivistelmässään: ”Jokainen lajisuoritus tehdään ikään kuin huomio keskitettynä yksilöön”. Tällöin psyykkiset- ja tunnetaidot korostuvat. Myös Hautala (2016, 45) nostaa esille pesäpalloilijoiden tunnetiloja ja -taitoja koskevan lajinkehittämistyön pohdinnassaan, että jo juniorivaiheessa olisi tärkeää opettaa erilaisten tunteiden säätelyä, erityisesti epämiellyttävien tunteiden tueksi.

5.1 Joukkueellinen yksilöitä

Pesäpallo on joukkueurheilulaji, jonka toiminnassa tulisi kiinnittää huomiota ryhmän valmentamisen lisäksi yksittäisiin urheilijoihin. Yksittäisten urheilijoiden valmennuksessa korostuu muun muassa autonomia eli urheilijoiden osallistuminen valmennuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin (Hakkarainen ym. 2009, 157). Ryhmän toiminnassa tulisi ottaa huomioon ryhmän yhteisten tavoitteiden lisäksi yksilöiden henkilökohtaiset tavoitteet. Ryhmän toiminnan lähtökohdiana tulisi kuitenkin aina olla ryhmän perustehtävän toteutuminen, eikä yksilön tarpeet saisi mennä ryhmän tarpeiden edelle. Joukkueurheilussa kehittämiskohteena tulisi olla ryhmän suorituksen ja toiminnan kehittäminen, liittyen esimerkiksi ryhmän ongelmanratkaisutaitoihin, vuorovaikutukseen ja turvallisuuteen. (Rovio ym. 2009, 246.)

Ryhmän toimintaa on kuvattu jäävuorena, jossa pinnan yläpuolella on ryhmän näkyvä osa, jota kuvaa tehtäväsuuntainen toiminta; pyrkimys tavoitteiden saavuttamiseen, taitojen ja kykyjen tunnistaminen, työnjako ja säännöt. Pinnan alla oleva ryhmän näkymätön osa sisältää asenteet, arvot, arvostukset, tunteet sekä vuorovaikutus, odotukset, mielikuvat ja ryhmän sisäiset henkilökohtaiset suhteet. Vuoren näkymätön osa on suurempi, kuin näkyvä ja sitä on vaikeampi havainnoida. Rovion mukaan ryhmän ohjaajan on vaikea tietää, mitä ryhmän pinnan alla tapahtuu: esimerkiksi kuka tuntee olonsa turvattomaksi, ketä ei kuunnella tai ketä pilkataan. Toiminnassa mukana olevien käyttäytymisestä voidaan kuitenkin saada viitteitä, mitä pinnan alla tapahtuu. Pinnan alla olevien tunteiden ja jännitteiden purkaminen on tärkeässä asemassa, jotta ryhmä kykenee keskittymään käsillä olevaan tehtävään tai tavoitteeseen. (Rovio ym. 2009, 17-20,228.)

Urheilumaailmassa puhutaan usein urheilijakeskeisestä valmennuksesta. Työn laatijan henkilökohtaisessa tiedonannossa Viljanen (2020) kyseenalaistaa urheilijakeskeiseen valmennukseen liiallista keskittymistä, sillä joukkueurheilussa tulisi Viljasen mukaan painottaa erityisesti ”joukkue keskiössä” -ajattelutapaa. Viljasen mukaan ”joukkue keskiössä” -ajattelutavassa joukkueen toimintaa ohjaa yhdessä sovitut säännöt, tavoitteet ja tarpeet, eikä yksilön henkilökohtaisen tarpeet tai tavoitteet saisi ylittää joukkueen yhteisiä toimintatapoja tai arvoja. Myös Hautala painottaa lajinkehittämistyönsä pohdinnassa pesäpallon olevan joukkuepeli, jolloin yksilön tulisi huomioida oman käyttäytymisensä vaikutuksia joukkueeseen. Hautalan mukaan yksilön kannalta on suotuisaa kokea ja ilmaista erilaisia tunteita, mutta esimerkiksi vihan, raivon ja kateuden tunteiden ilmaisussa tulisi huomioida niiden vaikutukset joukkueeseen. (Hautala 2016, 45.)

5.2 Kaksoisuran tukeminen

Lasten ja nuorten urheilua lapsuusvaiheesta valintavaiheen kautta huippuvaiheeseen kuvataan urheilijan polun avulla, jossa valintavaiheessa korostetaan toimintaympäristön ja toimihenkilöiden tukea valmennuksen lisäksi opiskelussa (Hämäläinen ym. 2015, 26). Myös pesäpalloliiton koulutusvastaava Juha Antikainen nosti opinnäytetyöhön liittyvässä asiantuntijapalautteessa esille kaksoisuran tukemisen kasvatuksen osa-alueena. Kaksoisuran tukeminen on tällä hetkellä laajalti käsitelty aihe. Nuorten urheilijoiden kaksoisuraa sekä työllistymistä pyritään tukemaan muun muassa Euroopassa meneillään olevalla Scores -hankkeella, jonka tavoitteena on tuoda arvoa urheilu-uralla opituille taidoille, kuten yhteistyö, itsetuntemus, sitkeys, rehellisyys ja monimuotoisuuden huomioiminen. Tällaiset taidot ovat arvokkaita työelämässä ja hankkeessa urheilua kutsutaankin ammatillisten taitojen kultakaivokseksi. Hanke pyrkii muuttamaan urheiluelämässä opitut taidot tunnistettaviksi työelämätaidoiksi.

Opinnäytetyön kohderyhmä eli C-ikäiset pesäpalloilijat ovat juuri siinä ikävaiheessa, jolloin pohditaan, minne lähteä opiskelemaan: lukioon vai ammattikouluun tai mahdollisesti urheilulinjalle esimerkiksi Sotkamon tai Kuortaneen urheilulukioon. Suomen Olympiakomitean (n.d) mukaan Suomessa toimii 15 urheilulukiota ja 15 ammatillisen koulutuksen järjestäjää, joiden tehtävänä on mahdollistaa huipulle tähtäävien urheilijoiden opiskelun ja urheilun yhdistäminen ja tarjota

opiskelupaikka motivoituneille ja potentiaalisille urheilijoille. Näiden valtakunnallisten erityisteh-
tävän saaneiden oppilaitosten kanssa yhteistyössä toimii 20 eri urheiluakatemiaa. Pesäpalloliiton
(n.d) mukaan pesäpallo toimii akatemialajina lukioista ainakin Joensuussa, Helsingissä, Oulussa,
Kuortaneella, Porissa, Tampereella, Jyväskylässä ja Sotkamossa sekä ammatillisista oppilaitoksista
ainakin Kotkassa, Hyvinkäällä, Seinäjoella, Kuortaneella, Varalassa ja Vuokatissa.

Pesäpallossa kaksoisuraa tuetaan akademia- sekä yläkoululeiritoiminnalla. Yläkoululeirien tavoit-
teena on tukea nuorten koulunkäynnin sekä harjoittelun yhdistämistä ja näin auttaa yksilöitä
kohti Superpesistä. Muita yläkoululeiritoiminnan tavoitteita pesäpalloliikkeelle ovat harrastaja-
määrän kasvattaminen, sitoutumisen lisääminen sekä vastuulliseksi urheilijaksi ja yhteiskunnan
jäseneksi kasvattaminen. Pesäpalloliiton mukaan yläkoululeirityksiä järjestetään viidessä eri val-
mennuskeskuksessa: Joensuussa, Kuortaneella, Pajulahdessa, Varalassa ja Vuokatissa. Akademia-
toiminnan lisäksi Pesäpalloliiton ”Suuntana superpesis -pelaajapolku” -materiaalissa nostetaan
esille koulun valinnaisliikunta, joiden valitsemiseen valmentajankin tulisi kannustaa. (PPL n.d.)

6 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2019 aiheen valinnalla. Selvitystä ajankohtaisista ja mahdollisesti tutkimusta vaativista aihealueista tehdessä, syntyi ajatus valmennuksen kasvatuksellisuuteen keskittymisestä. Ennako-oletuksena opinnäytetyön laatijalla oli junioripesäpallovalmennusta ohjaavan perinteinen, valmentajajohtoinen valmennustyyli, johon kaivataan muutosta. Myös opinnäytetyön toimeksiantajan edustaja Pesäpalloliiton Urheiluyksikön johtaja Mikko Huotari koki opinnäytetyön aiheen esille nostamisen tärkeänä nykyhetken junioripesäpallovalmennuksen kannalta.

Kasvattava näkökulma tulee vahvasti esille Pesäpalloliiton tavoitteissa (PPL 2019), joten oli syytä tarkastella sen toteutumista seurojen valmennustyössä ja tuoda tavoitteita konkreetian tasolle. Lisäksi Pesäpalloliiton vuoden 2020 toimintasuunnitelmasta voidaan huomata, että pesäpalloliike pyrkii edelleen kasvattamaan harrastajamäärää, joka sisältää niin uusien harrastajien mukaan saamisen, mutta myös jo toiminnassa mukana olevien pysymisen. Harrastajien mukana pysymiseen voidaan vaikuttaa seurojen valmennustyöllä, jota voidaan kehittää liiton valmentajakoulutuksilla sekä tuomalla seurakehittäjille, junioripäälliköille ja valmentajille käytännönläheistä ja helposti saatavilla olevaa tukimateriaalia. Tähän tarpeeseen opinnäytetyö pyrkii vastaamaan.

Opinnäytetyöstä muodostettiin sekä tutkimuksellinen että toiminnallinen kokonaisuus, jossa tutkimuksellinen pohja tuki työn toiminnallisen osuuden muodostamista. Opinnäytetyön teko alkoi kirjallisuuskatsauksen myötä aiheeseen tutustumisella sekä opinnäytetyösuunnitelman laatimisella, joka sisälsi muun muassa verkkokyselypohjan laatimisen. Verkkokyselyyn vastasi yhteensä 84 C-junioreiden pesäpallovalmentajaa ja vastaajien määrä yllätti työn laatijan positiivisesti. Vastausten analysointi olikin seuraava opinnäytetyön vaihe, jonka johtopäätöksiin nojaten laadittiin opinnäytetyön tuotos, pesäpallovalmentaja kasvattajana -käsikirja.

6.1 Verkkokysely aineistonkeruumenetelmänä

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toimi kvantitatiivinen verkkokysely, jota täydennettiin lopuksi kvalitatiivisilla kysymyksillä, jotka pyrkivät muodostamaan vieläkin syvällisempää ymmärrystä kohderyhmästä. Verkkokyselyn tulosten pohjalta tutkittiin kasvattavan valmennuksen nykytilaa kohderyhmässä, jotka antoivat suuntaviivoja käsikirjan muodostamiseen sekä perusteli työn tarvetta. Verkkokyselyn avulla haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin: ”Mikä on kasvattavan valmennuksen nykytila C-junioreiden pesäpallovalmentajien keskuudessa?” sekä ”Mitkä ovat kasvattavan valmennuksen näkökulmasta pesäpallon erityispiirteet, jotka tulisi huomioida valmennuksessa?”. Työn tuotoksena syntynyt käsikirja pyrkii vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä: ”Millä keinoilla valmentaja voi huomioida kasvattavan näkökulman omassa valmennuksessaan?”.

Opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmäksi valittiin verkkokysely, sillä se on nopein ja vaivattomin tapa tavoittaa kohderyhmä. Verkkokyselyn haasteeksi nähtiin vastaajien kato, eli kuinka suuri osa kohderyhmästä jättää vastaamatta kyselyyn. Jotta kato olisi mahdollisimman pieni, korostuivat sekä saatekirjeen, että jakelutavan merkitykset. Saatekirjeessä painotetaan kyselyn vapaaehtoisuutta ja kerrotaan kaikki tärkeä ja oleellinen tieto tutkimuksen kulusta ja siitä, miten tutkimustuloksia analysoidaan ja mihin tuloksia käytetään (Hirsjärvi ym. 2009, 25).

Verkkokyselyn kysymykset pohjautuvat kirjallisuuskatsaukseen. Kyselyn prototyypistä pyydettiin asiantuntijapalautetta sekä sen toimivuus testattiin pienellä testiryhmällä ennen kyselyn jakelua. Verkkokyselyn jakelu toteutettiin Pesäpalloliiton yhteyksien kautta välittäen viesti kaikille tulevan kesän Nuorisoleirille ilmoittautuneiden yhteyshenkilöille, joiden pyydettiin välittämään viesti seuran C-junioreiden valmentajille. Sähköpostilistalla oli yhteensä 98 yhteyshenkilöä, joista puolet olivat tyttöjoukkueiden yhteyshenkilöitä ja puolet poikajoukkueiden. Lisäksi verkkokyselystä kerrottiin Pesäpalloliiton pesis.fi sivustolla lyhyessä artikkelissa.

Verkkokysely toteutettiin Webropol kysely- ja raportointisovelluksella ja kerätty aineisto analysoitiin käyttäen hyväksi sovelluksen analysointityökalua. Verkkokyselyn välityslistalla oli 98 eri

seurojen yhteyshenkilöä ja kyselyyn vastasi 84 valmentajaa. Tarkkaa tietoa C-junioreiden valmentajien määrästä ei ole saatavilla, mutta vastauksia saatiin kerättyä tutkimuksen toteutukselle riittävä määrä.

Verkkokyselyn ensimmäinen osio sisälsi taustakysymyksiä. Valmentajien taustasta oli olennaista tietää, kuinka monta vuotta valmentaja on tehnyt valmennustyötä, joka kertoo valmentajan valmennuskokemuksesta. Valmentajan toimintaympäristön muuttujista selvitettiin valmennettavien sukupuoli sekä valmentajan rooli (Hämäläinen, 2015, 22). Koulutustausta voi vaikuttaa myös valmentajan toimintaan ja kysymyksiä muodostettiin käyttäen apuna Olympiakomitean Valmentajan koulutuspolkua. Lisäksi kysyttiin, onko valmentaja käynyt Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia. Valmentajan polusta (Suomen Valmentajat ry) selvitettiin valmennusmotiivit, eli miten valmentaja on päätenyt valmennustyöhön. Mielenkiintoista oli myös tietää oman urheilu- tai pesäpallouran vaikutus kysymyksiin, joten taustatiedoista kysyttiin myös, onko taustalla ura pesäpallossa tai jossain muussa lajissa.

Verkkokyselyn toinen osio muodostui kysymyksistä, jotka selvittivät valmentajien valmennusfilosofiaa sekä arvomaailmaa. Työn kannalta oleellista oli saada selville erityisesti valmentajien arvoja ja asenteita, jotka ohjaavat valmennustyötä. Danskasen (2015, 49) mukaan, valmennusfilosofia pohjautuu asioihin, mitä valmentaja pitää kaikkein tärkeimpinä asioina opettaa ja näin valmennusfilosofia on yhteydessä valmennustapoihin. Tämän osion kysymysten muodostamisessa käytettiin lisäksi apuna Hämäläisen (2015, 166-170) urheilun eetosten ts. ajattelutapojen mallia. Osio muodostui monivalintakysymyksistä, joissa käytettiin Likertin asteikkoa yhdestä viiteen: 1=ei lainkaan tärkeää ja 5=erittäin tärkeää. Lisäksi vaihtoehtona on myös En osaa sanoa (EOS).

Kolmas osio käsitteli valmentajan toimintaa kasvattajana. Osio antoi vastauksia työn tutkimuskysymykseen: "Mikä on kasvattavan valmennuksen nykytila C-junioreiden pesäpallovalmentajien keskuudessa?". Osion kysymysten muodostamisessa käytettiin apuna Antti Nikanderin (2015, 158) osiota Lasten ja nuorten valmennus- ja ohjaustyön avaintemoja sekä Pasi Harjusen ja Arttu Pihlaisen Pro Gradu -tutkielmaa: "Kohti kasvattavaa valmennusta – Mittarin kehittäminen junioreiden joukkueurheiluvalmennukseen". Kasvattavan valmennuksen osion kysymyksiä laadittiin peilaten Pesäpalloliiton kasvatuksellisiin tavoitteisiin. Muita kysymyksiä muodostettiin teoriapohjaan viitaten koskien muun muassa urheilijan tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä kaksoisuraa.

Kyselyn viimeinen osio pyrki saamaan esille valmentajien omia näkökulmia ja lisäämään tutkimuksen laatijan ymmärrystä kohderyhmästä. Tämän osion avoimet kysymykset toivat kyselyyn laadullisen osion, joka Kanasen (2014, 16) mukaan pyrkii saamaan syvemmän näkemyksen käsillä olevasta ilmiöstä ja vastaa näin kysymykseen ”Mistä tässä on kyse?”. Verkkokyselyn laadullinen osio analysoitiin käyttäen apuna Kanasen (2014, 103-116) laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä erityisesti aineiston koodausta ja luokittelua. Avointen kysymysten vastaukset tiivistettiin ja samankaltaiset asiat yhdistettiin samalla koodilla, jonka jälkeen aiheet luokiteltiin. Aineiston analysointia lähestyttiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti, jolloin aineistosta ei ollut etukäteisolettamuksia ja aineiston koodaus suoritettiin avoimesti pyrkien havainnoimaan toistuvia teemoja ja käsitteitä (KAMK Opinnäytetyöpakki). Avointen kysymysten vastauksia käytettiin työn tuotoksessa myös sellaisenaan, sillä esiin nousi aihealueeseen sopivia, inspiroivia lausahduksia.

6.2 Verkkokyselyn tutkimustulokset

6.2.1 Valmentajien taustaa koskevat tutkimustulokset

Verkkokyselyyn vastanneiden valmentajien valmennusuran pituuden keskiarvoksi muodostui noin kymmenen vuotta, vaihteluvälin ollessa 1-35 vuotta. Vastanneista valmentajista suurin osa, noin 70 prosenttia, ilmoitti valmennusuransa pituudeksi alle 11 vuotta. Yhdestä neljään vuotta valmentaneita oli 18 ja neljästä kahdeksaan sekä kahdeksasta yhteentoista vuotta valmentaneita oli molempia 19. Yli 11 vuotta valmentaneita vastaajista oli 26 eli noin 30 prosenttia. Kyselyyn vastanneista valmentajista 55 prosenttia ilmoitti valmentavansa tällä hetkellä tyttöjen joukkuetta ja 45 prosenttia poikien joukkuetta. Sukupuolijakauma saatiin siis tutkimukseen lähes tasavertaiseksi. Suurin osa ilmoitti ensisijaiseksi valmentajaroolikseen päävalmentajan ja loput ilmoittivat roolikseen apuvalmentajan, ominaisuusvalmentajan tai jonkin muun, kuten junioripäällikkö tai jaettu vastuu pienen paikkakunnan sekajoukkueessa.

Kyselyssä selvitettiin valmentajien koulutustaustaa ja suurin osa ilmoitti, ettei omaa liikunta- tai kasvatustieteiden koulutusta, mutta samalla suurin osa, jopa 93 prosenttia kertoi käyneensä Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia. Koulutuksista eniten vastauksia keräsi kasvatustieteiden kandidaatti tai maisteri. Muutamat kertoivat koulutustaustakseen myös toisen asteen liikunnanohjauksen perustutkinnon, liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulututkinnon ja valmentajan ammattitutkinnon. Muita koulutuksia, joita muutama vastaajista kertoi käyneensä, olivat muun muassa liikunnan opintoja avoimesta ammattikorkeakoulusta, liikuntalääketieteen ja fysioterapian opinnot, liikunnan sivuaineopinnot sekä nuoris- ja vapaa-ajan ohjaajan koulutus.

Kyselyyn vastanneista vain seitsemän prosenttia ei ollut osallistunut Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksiin. Suurin osa kertoi käyneensä PPL:n 2-tason juniori- tai huippuvalmentaja polun, jota kutsuttiin aiemmin nimellä Nuorten pesäpallovalmentajatutkinto (NPVT). 1-tason koulutuksen (aiemmin Juniori pesäpallovalmentajatutkinto JPVT) kertoi käyneensä noin 57 prosenttia ja 1-tason koulutuskokonaisuuden ”Toimiva joukkue” (aiemmin Pesisjuniorin monipuolinen liikunta PML) noin 19 prosenttia vastanneista. Lisäksi noin 17 prosenttia kertoi käyneensä 3-tason Pesäpallon lajivalmentajatutkinnon. Huomioitavaa vastausprosentteissa on se, että kysymyksessä oli mahdollista valita joko yksi tai useampivastausvaihtoehdoista.

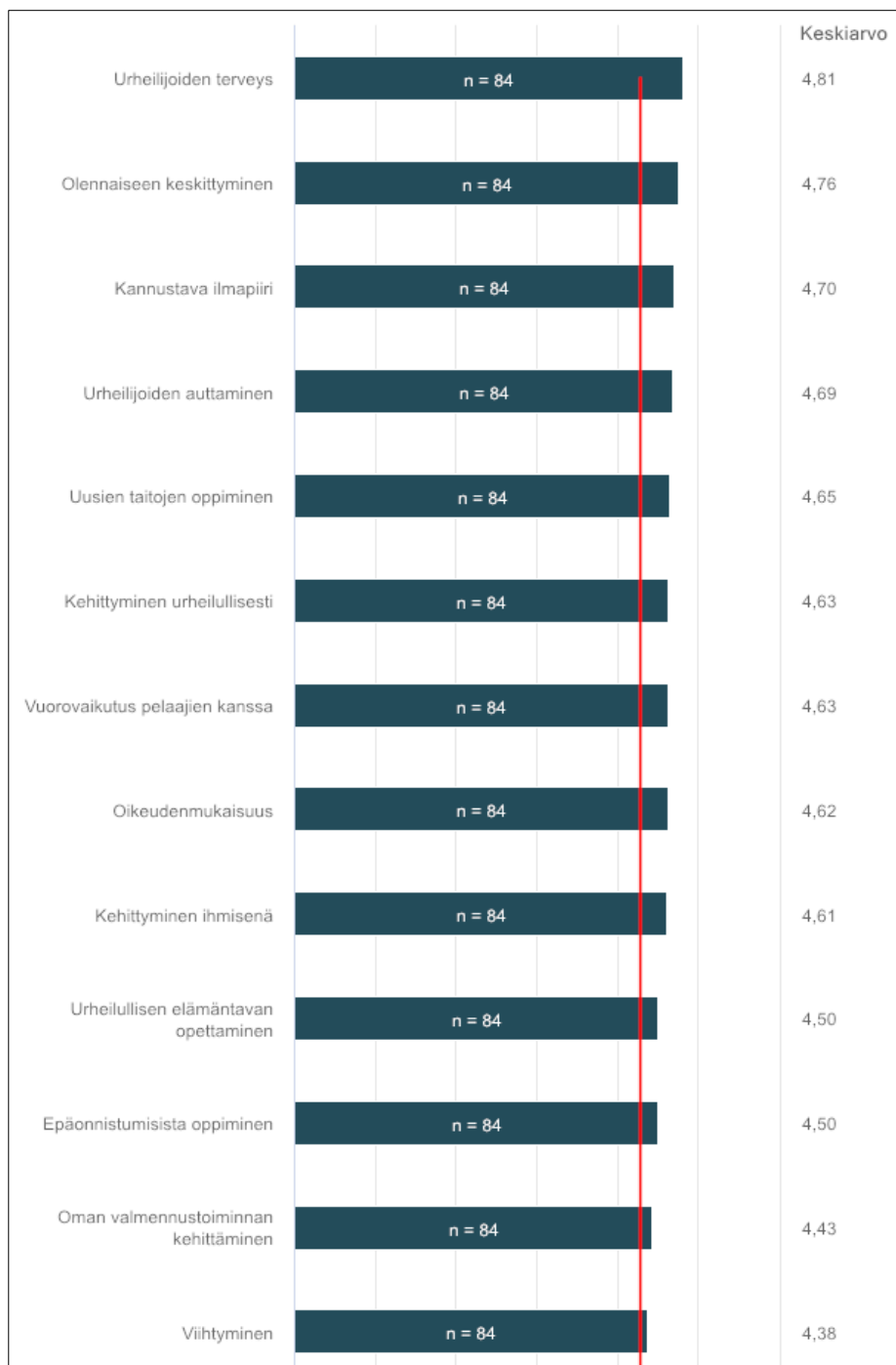
Valmentajien taustasta selvitettiin lisäksi, miten valmentajat ovat päätyneet valmentajaksi ja onko taustalla oma urheilu-ura harraste- tai kilpatasolla pesäpallossa tai jossain muussa lajissa. Kyselystä käy ilmi, että kaikilla valmentajilla on taustalla jonkin lajin urheilu-ura ja suurin osa vastaajista kertoo päätyneensä valmentajaksi juuri oman urheilu-uran myötä. Lähes puolet kertoo valmentajaksi päättymisen taustalla olevan se, että oma lapsi harrastaa pesäpalloa. Melkein puolet vastaajista ilmoittavat valmentamisen kiinnostavan harrastuksena ja noin 14 prosenttia kertoo valmentamisen kiinnostavan ammattina. Muita vastauksia valmentajaksi päättymiseksi vastaajat kertovat: sisarusten myötä, valmentajista oli pulaa, seuran vaihdosta seurannut tilaisuus valmentamiseen ja valmentaminen kiinnostaa puoliammattilaisena ”opiskelun ja töiden ohella mahdollisimman ammattimaisesti”. Kaksi valmentajaa kertoo rehellisesti päätyneensä valmentajaksi ”puoliksi pakotettuna” ja yksi valmentaja kertoo taustalla olevan ajatuksen valmentajaksi päättymisestä: ”itse saanut, annetaan eteenpäin”. Myös tässä kysymyksessä oli mahdollisuus valita joko yksi tai useampi vastausvaihtoehdoista.

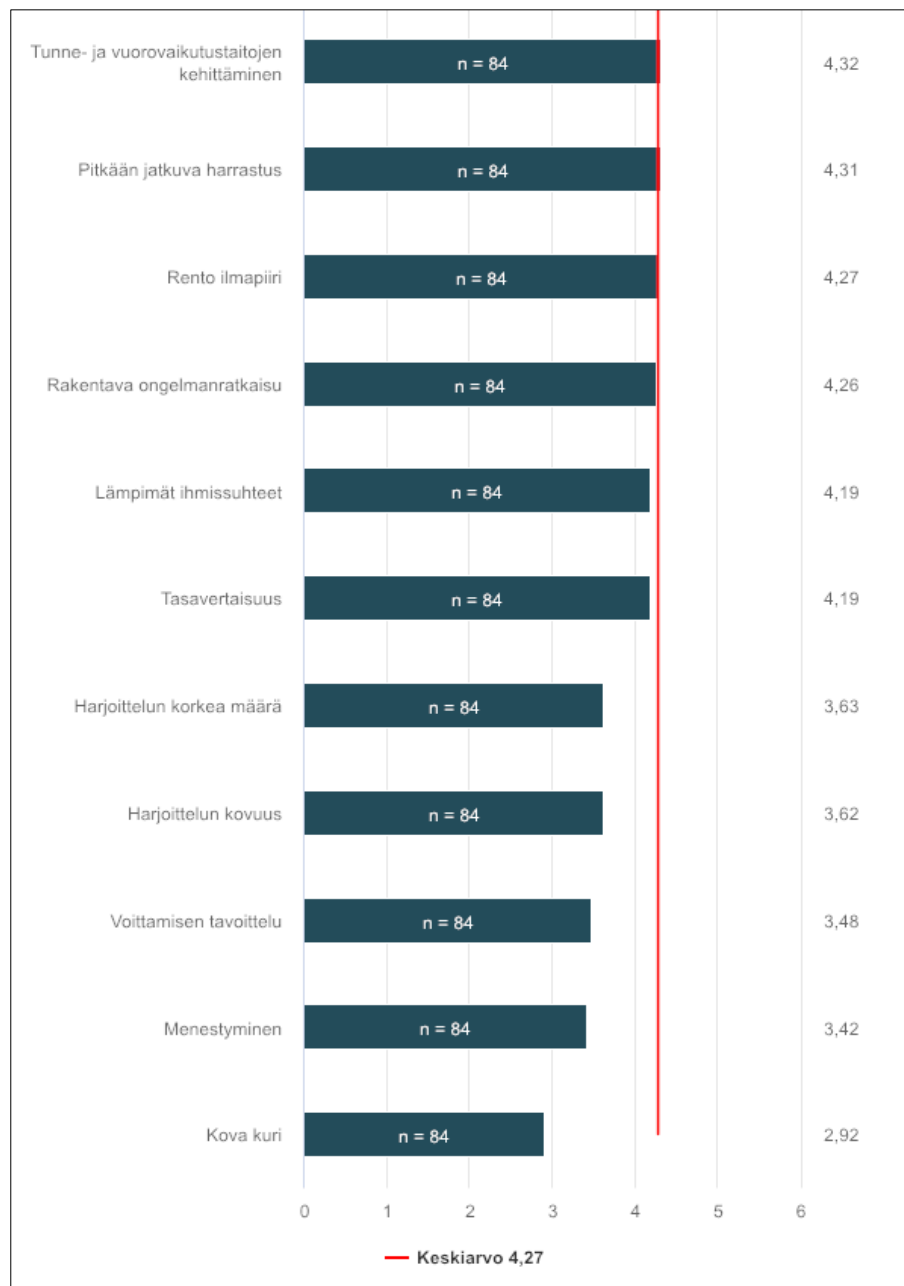
Omaa urheilutaustaa oli siis kaikilla kyselyyn vastanneista valmentajista. Yli puolet vastaajista kertovat harrastaneensa pesäpalloa juniorina ja samoin yli puolet kertovat pelanneen pesäpalloa aikuistasolla joko maakunta- tai suomisarjassa. Ykkös- tai superpesistaustaa omaavia valmentajia kyselyn mukaan oli noin 43 prosenttia. Kyselyyn vastanneista 25 prosenttia kertoi urheilutaustansa liittyvän jonkin muun lajin harrastaminen harrastetasolla ja noin 20 prosenttia vastanneista omasi jonkin muun lajin kilpaurheilutaustan. Muiden lajien kirjo oli laaja, mutta suurin osa esiin tulleista lajeista oli joukkueurheilulajeja. Myös palloilulajit erottuivat edukseen. Tässäkin kysymyksessä oli mahdollisuus valita yksi tai useampi vastausvaihtoehdoista.

6.2.2 Arvoja ja valmennusfilosofiaa koskevat tutkimustulokset

Verkkokyselyssä ei syntynyt radikaaleja eroja valmentajien arvoja ja valmennusfilosofiaa koskevien väittämien välille. Suurin osa väittämistä sai keskiarvokseen asteikolla yhdestä viiteen yli neljä, mutta pieniä painotuksia väittämien väleillä voitiin kuitenkin havaita. Tärkeimmäksi asiaksi valmentajat painottivat kyselyssä urheilijoiden terveyden, jonka keskiarvoksi muodostui 4,81. Seuraavaksi tärkeimmiksi asioiksi valmentajat kokivat olennaiseen keskittymisen, kannustavan ilmapiirin, urheilijoiden auttamisen ja uusien taitojen oppimisen. Aiemmin mainittujen lisäksi myös kehittyminen urheilullisesti, vuorovaikutus pelaajien kanssa, oikeudenmukaisuus ja kehittyminen ihmisenä keräsivät yli 4,5:n keskiarvon. Ainut alle kolmen keskiarvon saanut väittämä oli kova kuri (2,92). Alle neljän keskiarvolla pienimmästä suurimpaan lueteltuna, ovat väittämät: menestyminen, voittamisen tavoittelu, harjoittelun kovuus ja harjoittelun korkea määrä. Väittämiä, joiden vastaushajonta jakautui kaikille vastausvaihtoehdoille, olivat: harjoittelun korkea määrä, kova kuri ja menestyminen. Väittämistä kannustava ilmapiiri jakoi vastaukset ainoastaan kahteen luokkaan, jotka olivat 4 tai 5. Kuviossa 1 on listattuna kaikki väittämät ja niiden saamat keskiarvot.

8. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle valmentajana? (Vastaukset asteikolla 1-5: 1=Ei lainkaan tärkeää, 5=Erittäin tärkeää, EOS=En osaa sanoa)
Vastaajien määrä: 84





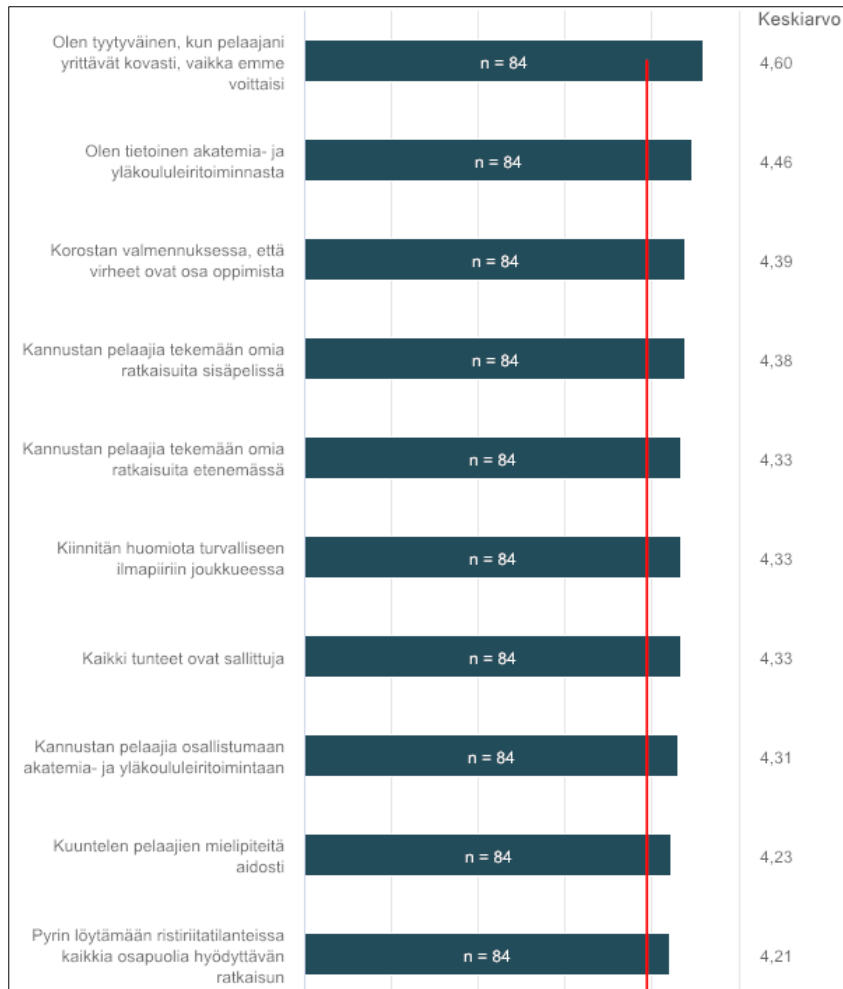
Kuvio 1: Verkkokyselyyn vastanneiden C-junioreiden pesäpallovalmentajien vastausjakaumat valmennustoimintaansa ohjaavista arvoista asteikolla yhdestä viiteen.

6.2.3 Kasvattavaa urheiluvallmennusta koskevat tutkimustulokset

Verkkokyselyyn vastanneet valmentajat arvioivat kaikki kasvattavaa valmennusta koskevat väittämät melko tärkeiksi, kaikkien väittämien keskiarvon ollessa yli kolme asteikolla yhdestä viiteen. Väittämä ”Olen tyytyväinen, kun pelaajani yrittävät kovasti, vaikka emme voittaisi” saa kyselyssä korkeimman keskiarvon, sen ollessa 4,60. Seuraavat väittämät saivat seuraavaksi korkeimmat keskiarvot: ”Olen tietoinen akatemia- ja yläkoululeiritoiminnasta” (ka. 4,46), ”Korostan valmennuksessa, että virheet ovat osa oppimista” (ka. 4,39) sekä ”Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita sisäpelissä” (ka. 4,38). Yli 4,3:n keskiarvon saivat myös väittämät: ”Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita etenemässä”, ”Kiinnitän huomiota turvalliseen ilmapiiriin joukkueessa”, ”Kaikki tunteet ovat sallittuja” sekä ”Kannustan pelaajia osallistumaan akatemia- ja yläkoululeiritoimintaan”. Kyselyssä matalimman keskiarvon sai väittämä ”Pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani”, keskiarvon ollessa 3,24. Seuraavat väittämät saivat keskiarvokseen myös alle 3,5:n: ”Minulla ei ole suosikkipelaajia”, ”Pyrin välttämään tunnepitoista viestintää”, ”Huolehdin omasta jaksamisestani” sekä ”Hyödynnän minäviestejä sinäviestien sijaan”. Kuviossa 2 on listattuna kaikki väittämät ja niiden saamat painotukset.

Tämän osion vastaukset hajaantuivat suurimmassa osassa kysymyksistä kaikkien tai neljän viidestä vastausvaihtoehtojen välille. Seuraavista väittämistä kyselyyn vastanneet valmentajat olivat eniten samaa mieltä, vastausten jakaantuessa ainoastaan vastausvaihtoehtojen 3-5 välille: ”Kuuntelen pelaajien mielipiteitä aidosti”, ”Osallistan pelaajia pelipalaverissa”, ”Olen tyytyväinen, kun pelaajani yrittävät kovasti, vaikka emme voittaisi” sekä ”Kiinnitän huomiota turvalliseen ilmapiiriin joukkueessa”.

9. Missä määrin seuraavat väittämät vastaavat työtapojasi valmentajana?(1=Täysin eri mieltä, 2=Osittain eri mieltä, 3=En samaa enkä eri mieltä, 4=Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)
 Vastaajien määrä: 84



Osallistan pelaajia pelipalaverissa	n = 84	4,17
Kiinnitän huomiota omaan vuorovaikutukseeni	n = 83	4,14
Olen keskustellut jokaisen pelaajan kanssa kahden kesken kasvoistusten	n = 84	4,14
Asetamme tavoitteita yhdessä pelaajien kanssa	n = 84	4,14
Korostan muiden elämäntaitojen kehittymistä urheilullisten taitojen lisäksi	n = 84	4,10
Tuen urheilijoiden moraalien kehittymistä	n = 84	4,08
Koen tärkeäksi tukea urheilijoiden opintoja	n = 84	4,04
Palautteen antoni on myönteistä ja rakentavaa	n = 83	4,02
Osaan ottaa palautetta vastaan ja sen myötä pyrin kehittämään toimintaani	n = 84	4,02
Mielestäni yksilön tarpeet eivät yllitä joukkueen tarpeita	n = 84	4,01
Pyrin saamaan jokaisen äänen kuuluville	n = 84	3,99
Annan pelaajille mahdollisuuden vaikuttaa ulkopelien pelaamiseen	n = 84	3,98
Valmennan kokonaisvaltaisesti huomioiden kaikki osa-alueet	n = 84	3,98
Koen tärkeäksi tukea urheilijoiden jatko-opintovalintoja	n = 83	3,95
Huomioin, opastan ja kannustan pelaajia tasapuolisesti	n = 83	3,94
Edistän joukkueen sisäistä vuorovaikutusta	n = 84	3,89
Keskustelen pelaajieni kanssa myös muista elämän osa-alueista	n = 83	3,86
Annan riittävästi palautetta onnistuneista suorituksista	n = 84	3,83



Kuvio 2: Verkkokyselyyn vastanneiden C-junioreiden pesäpallovalmentajien vastausjakaumat valmennustoimintansa kasvatuksellisuudesta.

6.2.4 Kvalitatiivisen osion keskeimmät tutkimustulokset

Ensimmäinen avoin kysymys haki vastauksia kysymykseen ”Miten valmentaja voi vaikuttaa nuoren urheilijan kasvuun ihmisenä?”. Kyselyyn vastanneet valmentajat kokivat selvästi tärkeimmäksi tekijäksi oman esimerkin näyttämisen, roolimallina ja turvallisena aikuisena toimimisen, sillä lähes puolet vastaajista nostivat tämän asian esille. Useissa vastauksissa painottuvat myös nuorten tukeminen ja kannustaminen sekä keskustelu ja kuuntelu. Kyselyyn vastanneet valmentajat kokivat tärkeäksi hyvään käytökseen kannustamisen sekä erilaisten arvojen opettamisen, kuten toisten huomioon ottaminen, vastuunkanto, yhteistyö ja pitkäjänteisyys. Näitä arvoja valmentajat pyrkivät opettamaan kyselyn mukaan muun muassa joukkueen yhteisten sääntöjen sekä tavoitteen asettelun myötä.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot tulivat kyselyn vastauksissa esille usein ja valmentajat kokivat tärkeäksi vuorovaikutustaitojen opettamisen, tunteiden säätelyn tukemisen sekä terveen itseluottamuksen ja itsetunnon rakentumisen tukemisen. Myös urheilullisen elämäntavan opettaminen ja muun elämän huomioiminen tulivat vahvasti esille. Valmentajien mielestä on tärkeää keskustella nuorten kanssa myös muista elämän osa-alueista urheilun lisäksi. Rakentavan palautteen antaminen ja epäonnistumisten näkeminen oppimistilanteena korostuivat vastauksissa. Kyselyyn vastanneiden valmentajien mielestä valmentajan tulee olla rehellinen, luotettava ja aito sekä luoda joukkueeseen turvallista ja avointa ilmapiiriä.

Seuraavaan kysymykseen ”Miten ratkaiset joukkueessasi ongelmatilanteita tai ristiriitoja?”, lähes kaikki vastanneet painottivat avoimen keskustelun merkitystä. Useiden valmentajien toimintamalli ongelma- ja ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi on keskustella asiasta mahdollisimman pian asianomaisten kanssa henkilökohtaisesti, jonka jälkeen asiasta keskustellaan tarvittaessa myös koko joukkueen ja vanhempien kanssa. Ongelma- ja ristiriitatilanteissa useat valmentajista kertoivat pyrkivänsä kuulemaan jokaista asianosaista, jonka jälkeen ratkaisu etsitään yhteisvoimin. Osa valmentajista kertoi pyrkivänsä johdattelemaan keskustelua niin, että nuoret keksisivät itse ratkaisun ongelmaan. Osa valmentajista taas kertoi tekevänsä valmentajana kuitenkin viimeisen päätöksen.

Monet kyselyyn vastanneista valmentajista kertoivat, että ongelma- ja ristiriitatilanteita tulee harvoin vastaan. Osa valmentajista kertoi joutuvansa ristiriitatilanteisiin useammin pelaajien vanhempien kanssa, kuin pelaajien ja yhdeksi ristiriitaa aiheuttavaksi aiheeksi kyselyssä nousee peluuttaminen. Ongelma- ja ristiriitatilanteiden ennaltaehkäisemiseksi valmentajat korostivat joukkueen yhdessä sovittujen sääntöjen ja arvojen luomisen, joihin ongelmatilanteissa voidaan tarvittaessa palata.

Kyselyn seuraavassa kysymyksessä haettiin vastauksia siihen, miten valmentajat huomioivat valmennustoiminnassaan Pesäpalloliiton nuorisotoiminnan kasvatuksen perusidean: ”Harrastessaan pesäpalloa, nuori oppii tekemään itsenäisiä ja vastuullisia valintoja, jotka auttavat häntä kohtaamaan haasteita elämässään.”. Vastauksista erottuivat selkeästi, että valmentajat pyrkivät kannustamaan pelaajia tekemään omia ratkaisuita ja valintoja pesäpallossa erityisesti sisäpelissä ja osa myös ulkopelissä ja etenemässä. Valmentajat kannustavat pelaajia ehdottamaan omia lyöntiratkaisuita ja tukevat niiden tekemistä antamalla vaihtoehtoja ja ohjaamalla oikeaan, ”pelikirjan” mukaiseen suuntaan.

Osa valmentajista painotti sitä, että pesäpallo pelinä ja urheiluharrastus itsessään opettavat jo tärkeitä taitoja elämää varten, kuten esimerkiksi itsenäisten ratkaisujen tekemistä. Vastauksista erottui myös se, että monet valmentajista haluavat nähdä virheet ja epäonnistumiset oppimistilanteina, joiden hyväksyminen auttaa niiden kohtaamista myös muualla elämässä. Kysymyksen vastauksissa monet valmentajista nostivat esille myös vastuun jakamisen ja vastuunkannon opettamisen sekä pyrkimyksen pelaajien itseohjautuvuuteen muun muassa omatoimisen harjoittelun myötä. Pesäpalloliiton nuorisotoiminnan kasvatuksen perusideasta eräs kyselyyn vastannut valmentaja ei ollut kuullutkaan, joidenkin mielestä se on hyvä ohjenuora ja erään mielestä se on itsestäänselvyys, joka sopii lajiin kuin lajiin.

Lopuksi valmentajille annettiin mahdollisuus vapaaseen sanaan kysyen ajatuksista, joita kysely mahdollisesti herätti. Monet kyselyyn vastanneista valmentajista kertoivat kyselyn herättäneen uusia ajatuksia valmentamisesta ja laittaneen pohtimaan omaa toimintaansa valmentajana. Tässä osiossa esiin nousi muutamissa vastauksissa myös joukkueen sisäisten tasoerojen tuomat haasteet. Valmentajien mukaan suurien tasoerojen myötä harjoituksia on vaikea saada palvelemaan kaikkia harrastajia parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi jossain joukkueessa pelaajien motiivit

harrastusta kohtaan vaihtelevat laajasti, joka aiheuttaa vaikeuksia tavoitteiden asettelussa ja kilpailullisuudessa. Kilpailullisuudesta eräs kommentti tähän osioon kuuluu näin: ”Kilpailullinen menestys, kuri ja vaatimustaso eivät saa enää c-ikäisissä olla kirosanoja. Nuoret eivät sitoudu pelkkään läpsyttelyyn, heiltä on jo vaadittava asioita. Mutta kova vaatimustaso ei tarkoita huonoa ilmapiiriä.”. Lisäksi viimeinen osio toi paljon kommentteja siitä, että aihe kiinnostaa valmentajia ja he odottavat mielenkiinnolla työn valmistumista.

6.3 Johtopäätökset

Verkkokyselyyn vastanneiden C-junioreiden pesäpallovalmentajien taustasta voidaan tehdä muutamia havaintoja, jotka pätevät suureen osaan valmentajista. Lähes kaikki valmentajat kertoivat käyneensä Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia, vaikka useat eivät omanneetkaan muuta liikunta- tai kasvatusalan koulutusta. Voidaankin todeta, että pesäpallossa valmentajakoulutukset ovat tavoittaneet hyvin valmentajia johtuen pitkälti myös koulutusvaatimuksista, joita Pesäpalloliitto on asettanut valmentajille. C-junioreiden SM-sarjaan ja valtakunnalliselle Nuorisoleirille osallistuvalla valmentajalla tulee olla suoritettuna PPL:n 2-tason juniori- tai huippuvalmentajakoulutus tai NPVT (PPL Koulutusvaatimukset 2020). Pesäpalloliiton valmentajakoulutukset ovat siis merkittävässä asemassa valmennustoiminnan kehittämistä ja tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on tuoda kasvattavan valmennuksen näkökulma osaksi valmentajakoulutuksia.

Verkkokyselystä käy ilmi, että C-junioreiden pesäpallovalmentajat ovat usein päätyneet valmentajaksi oman urheilu-uran myötä ja kaikilla vastanneista valmentajista olikin taustalla oma urheilu-ura. Verkkokyselyn vastauksista voidaan todeta, että pesäpallovalmentajaksi päädytään usein oman pesäpallotaustan myötä, joka on pesäpallon kaltaisessa lajissa merkittävä voimavara.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toimineen verkkokyselyn yhtenä pyrkimyksenä oli saada esille valmentajien ajattelutapoja valmennusta ja pesäpalloharrastusta kohtaan peilaten Hämäläisen (2015, 166-170) urheilun eetoksiin eli ajattelutapoihin. Mikään urheilun ajattelutavoista ei erottunut kyselyssä ylitse muiden, mutta tuloksista voidaan kuitenkin nähdä vastannei-

den valmentajien toimintaa ohjaavan erityisesti hauskuuden, huolenpidon sekä urheilemaan oppimisenkin ajattelutavat. Näistä ajattelutavoista erityisesti kannustavan ilmapiirin luominen, urheilijoiden auttaminen ja uusien taitojen oppiminen nousivat tärkeiksi asioiksi kyselyyn vastanneille valmentajille.

Työnteon ajattelutapaan liittyviä väittämiä kyselyssä olivat harjoittelun korkea määrä, harjoittelun kovuus, oleelliseen keskittyminen sekä kova kuri. Menestymisen ajattelutapaan liittyvät väittämät kyselyssä olivat voittamisen tavoittelu ja menestyminen. Lisäksi väittämät urheilijoiden terveys, kehittyminen urheilullisesti ja epäonnistumiset osana oppimista liittyvät kahteen edellä mainittuun ajattelutapaan, sillä näissä ajattelutavoissa urheilijoiden terveys sekä kehittyminen ei välttämättä ole niin tärkeässä roolissa kovan työn ja menestymisen rinnalla. Lisäksi näissä ajattelutavoissa epäonnistuminen nähdään usein häpeällisenä.

Verkkokyselyn tuloksista voidaan päätellä, etteivät työnteon ja menestymisen ajattelutavat ohjaa valmentajien toimintaa poiketen selvästi työn laatijan ennakko-oletuksesta perinteisen valmennusnäkökulman vallalla olemisesta. Näistä kahdesta ajattelutavasta väittämät harjoittelun korkea määrä, harjoittelun kovuus, kova kuri, voittamisen tavoittelu ja menestyminen koetaan vähiten tärkeimmiksi asioiksi. Lisäksi valmentajat painottavat urheilijoiden terveyden kaikista tärkeimmäksi asiaksi ja myös kehittyminen urheilullisesti painottuu korkealle. Lisäksi epäonnistumiset halutaan nähdä valmentajien mukaan osana oppimista, jolloin voidaan päätellä, etteivät valmentajat ajattele epäonnistumisen olevan häpeällistä. Ainoastaan olennaiseen keskittyminen painottuu vastauksissa korkealle, mutta sekin voidaan nähdä kokonaiskuvassa olevan mieluummin positiivinen kuin negatiivinen asia.

Kasvattavan valmennuksen osiot verkkokyselyssä antoivat kuvan siitä, että kohderyhmälle kasvatukselliset asiat ovat tärkeitä ja ovat jo osana valmentajien valmennustoimintaa. Kyselyssä kasvattavan näkökulman väittämiä olivat muun muassa kehittyminen ihmisenä, urheilullisen elämäntavan opettaminen sekä pitkään jatkuva harrastus, joista kaksi ensimmäistä saivat valmentajilta erityisesti positiivista painotusta.

Lisäksi kyselyssä pyrittiin saamaan esille tunne- ja vuorovaikutustaitoja koskevia näkökulmia väittämien ollessa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä rakentava ongelmanratkaisu.

Nämä väittämät eivät painottuneet kyselyssä niin korkealle. Lisäksi kyselyssä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvistä väittämistä ”Pyrin välttämään tunnepitoista viestintää” sekä ”Hyödynnän minäviestejä sinäviestien sijaan” painottuivat keskiarvoiltaan melko alas. Voidaankin pohtia, onko tietämys tunne- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueesta vajavaista vai eivätkö valmentajat koe tärkeäksi näiden osa-alueiden kehittämistä osana junioripesäpallovalmennusta. Tämä osa-alue on kuitenkin kirjallisuuskatsaukseenkin perustuen tärkeässä asemassa urheiluharrastuksessa, joten tietoisuutta aiheesta ja sen arvostusta pyritään lisäämään ottamalla tunne- ja vuorovaikutustaidot osaksi työn tuotosta, pesäpallovalmentaja kasvattajana -käsikirjaa.

Oman valmennustoiminnan kehittäminen koettiin melko tärkeäksi, joka on tärkeä tieto ajatellen tämän opinnäytetyöprosessin tuotteen kehittämistä. Sellaisen tukimateriaalin luominen, joka pyrkii valmentajien oman toiminnan tutkimiseen ja kehittämiseen olisi täysin turhaa ilman kohderyhmän omaa kiinnostusta valmennustoimintansa kehittämiseksi. Kyselyn mukaan yhtenä valmentajien kehityskohteena voidaan nähdä palautteen pyytäminen ja vastaanottaminen osana valmentajana kehittymistä, sillä väittämä ”Pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani”, sai matalimman keskiarvon. Myös tämä havainto tukee tunne- ja vuorovaikutustaitojen korostamista työn tuotoksessa.

6.4 Kehittämistyön tavoitteet ja tuotteistamisprosessi

Opinnäytetyön kehittämistyön ”Pesäpallovalmentaja kasvattajana” -käsikirjan tavoitteena oli lisätä tietoisuutta kasvattavan valmennuksen tärkeydestä seurakehittäjien ja junioripäälliköiden keskuudessa sekä saada valmentajat kiinnostumaan kasvattavan valmennuksen näkökulmasta ja näin kehittää juniorivalmennuksen laatua. Tavoitteena oli tuottaa konkreettista ja soveltamiskelpoista tietoa käytännön työssä toimiville valmentajille. Tuotteesta pyrittiin muodostamaan helposti luettava, käytännönläheinen, ulkoasultaan houkutteleva ja kriittinen sekä luotettava, tutkimustietoon perustuva käsikirja, joka vastaa opinnäytetyön tutkimuskysymykseen: ”Millä keinoilla valmentaja voi huomioida kasvattavan näkökulman omassa valmennuksessaan?”. Tuotteesta pyrittiin tekemään kohderyhmälle mielekästä luettavaa, joka kertoo konkreettisesti, miten valmentaja voi hyödyntää tuotetta käytännön valmennuksessa.

Kehittämistyön laadinnassa hyödynnettiin Jämsän ja Mannisen (2000) teosta ”Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla”. Tuotteistamisprosessissa voidaan erotella Jämsän ja Mannisen mukaan viisi vaihetta, jotka ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi ratkaisujen löytämiseksi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Vaiheet kulkevat käsi kädessä, jolloin edelliseen vaiheeseen voidaan aina tarvittaessa palata. Kuten Jämsä ja Manninen toteavat, jos tuotteen lähtökohtana on jokin ongelma tai kehittämistä vaativa tilanne, voidaan tuotteen suunnittelu ja kehittäminen aloittaa vasta selvitysten ja analyysien jälkeen (Jämsä & Manninen 2000, 28, 85). Opinnäytetyön tuote Pesäpallovalmentaja kasvattajana -käsikirja pyrki vastaamaan verkkokyselyn analysoinnin ja johtopäätösten tuomiin valmentajien kehityskohteisiin, joten tuotteen varsinainen suunnittelu aloitettiin aineiston keräämisen ja analysoinnin jälkeen.

Kehittämistyöprosessin alussa pyrittiin tunnistamaan käsillä oleva kehittämistarve sekä löytämään ratkaisuja kehittämistarpeelle. Tämä vaihe pohjautui verkkokyselyn tulosten analysointiin, josta pyrittiin löytämään keskeisimpiä kehityskohteita nostettavaksi tuotteeseen. Verkkokyselyn tuloksista havaittiin valmentajien kehittämiskohteiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys junioriurheilussa sekä valmentajan oman toiminnan kehittäminen hyödyntäen valmentajan voimavaroja. Koska opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä valmentajien tietoisuutta kasvattavasta valmennuksesta, haluttiin kehittämistyöstä eli käsikirjasta tehdä koonti, jossa aiemmin mainittujen aiheiden lisäksi avataan muun muassa kasvattavan valmennuksen näkökulmaa sekä turvallisen toimintaympäristön merkitystä. Ideointivaiheessa keskityttiin pohtimaan, millainen tuote vastaa kohderyhmän tarpeisiin ja auttaa parhaalla mahdollisella tavalla kehittämään heidän toimintaansa.

Kehittämistyön tuotteen luonnosteluvaiheessa kartoitettiin ja rajattiin tuotteen asiasisältöä pitäen mielessä kohderyhmän tarpeet. Tuotteesta haluttiin muodostaa kohderyhmälle tarpeellinen mutta myös sellainen, jota on mielekästä lukea. Luonnosteluvaiheessa hyödynnettiin asiantuntijapalautetta, jolloin voitiin varmistua siitä, että tuote vastaa sen tavoitteita.

Kehittämistyön kehittämissä vaiheissa kiinnitettiin huomiota erityisesti tuotteen sanomaan ja tekstin muotoiluun, jotta sen sisältö saataisiin välitettyä kohderyhmälle selkeästi ja se olisi ymmärrettä-

vissä ensilukemalta (Jämsä & Manninen 2000, 55-56). Huomiota kiinnitettiin käsikirjan jäsentelyyn, prosessin omaiseen etenemiseen sekä selkeään otsikointiin. Lisäksi tuotteen ulkoasussa huomioitiin toimeksiantajan eli Suomen Pesäpalloliitto ry:n tyyli ja värimaailma.

Kehittämistuotteen viimeistelyvaiheessa korostui palautteen hankinnan ja testauksen jälkeinen tuotteen hiominen sekä tuotteen jakelun suunnittelu (Jämsä & Manninen 2000, 80-81). Tuotteesta pyydettiin palautetta toimeksiantajalta sekä tuote annettiin luettavaksi pienelle testiryhmälle. Testiryhmä muodostui henkilöistä, joilla ei ollut aiempaa käsitystä tästä kehittämistyöstä, jolloin voitiin varmistua siitä, että tuotteen tuttuus ei vaikuta palautteeseen (Jämsä & Manninen 2000, 80). Valmiin kehittämistuotteen julkaisu ja jakelu tapahtuu opinnäytetyön julkaisun jälkeen Pesäpalloliiton yhteyksien kautta. Tuote julkaistaan osoitteessa pesis.fi ja lisäksi se jaetaan seura-kehittäjille, joiden myötä tuote välittyy seurojen junioripäälliköille sekä valmentajille.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessin onnistumisen arviointia toteutettiin pohtien työn luotettavuutta sekä työtä tarkastellaan myös eettisestä näkökulmasta. Onnistumisen arviointia toteutettiin kriittisesti ja myös mahdolliset puutteet sekä työn vasta-aiheet tuotiin esille. Opinnäytetyön arvioinnissa pohdittiin, onko työ antanut vastauksia asetettuihin opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin sekä tuonut uutta ja laadukasta tietoa junioripesäpallovalmennuksen kehittämiseksi. Lisäksi pohdittiin, saavutettiin työlle asetetut tavoitteet ja missä mittakaavassa sekä mikä on työn hyödynnettävyyden aste. Arviointia tehtiin lisäksi peilaten ammattikorkeakoulujen yhteisiin sekä liikunta-alan kompetensseihin. Onnistumisen arvioinnissa huomioitiin työn laatijan henkilökohtaiset kokemukset prosessista sekä toimeksiantajan palaute. Pohdinnassa esitellään myös työn laatijan näkemykset jatkotutkimusaiheista.

7.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli vastata asetettuihin ohjaaviin tutkimuskysymyksiin, joista kirjallisuuskatsauksen myötä pystyttiin vastaamaan kysymyksiin ”Mitä on kasvattava valmentaminen?” sekä ”Miksi valmentajan tulisi huomioida myös kasvattava näkökulma valmennuksessa?”. Opinnäytetyö kertoi näkökulmia näihin kysymyksiin mutta inhimillisistä syistä kaikkea saatavilla olevaa tietoa ei pystytty hyödyntämään aiheen ollessa todella laaja.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toiminut verkkokysely toi vastauksia C-junioreiden pesäpallovalmentajien kasvattavan valmennuksen nykytilasta ja kertoi, mitä ajatuksia aihe valmentajissa herättää. Verkkokysely toi esille valmentajien arvoja ja asenteita valmennusta kohtaan. Lisäksi se kertoi, millaisia asioita valmentajat pitävät tärkeinä valmennustoiminnassaan ja millainen kuva valmentajilla on omasta valmennustoiminnastaan.

Opinnäytetyön kehittämistyö Pesäpallovalmentaja kasvattajana -käsikirja pyrki kirjallisuuskatsaus tukenaan kokoamaan yhteen keinoja kasvattavan valmennusnäkökulman huomioimiseksi junioripesäpallovalmennuksessa. Kehittämistyöstä saatiin muodostettua kattava mutta napakka kokonaisuus, joka lisää kohderyhmän tietoisuutta aihealueesta sekä saa toivottavasti myös pohtimaan

syvällisemmin omaa valmentajuuttaan. Käsikirja haluttiin pitää riittävän lyhyenä ja selkeänä, jotta sen käyttöaste saataisiin mahdollisimman korkeaksi. Käsikirjassa haluttiin kuitenkin tuoda esille laajasti eri aiheita, sillä opinnäytetyön laatijan havaintojen mukaan ei olisi ollut perusteltua keskittyä vain johonkin tiettyyn aiheeseen, sillä kohderyhmä kaipasi kokonaisvaltaisesti tietoa aiheesta.

Viimeinen opinnäytetyötä ohjaava kysymys pyrki tuomaan esille pesäpallon erityispiirteitä kasvattavasta näkökulmasta, jotka tulisi huomioida junioripesäpallovalmennuksessa. Tähän kysymyksen vastauksia saatiin erityisesti verkkokyselyn myötä, joita pyrittiin tuomaan esille myös käsikirjassa. Verkkokyselyn lajikohtaiset kysymykset muodostettiin hyödyntäen asiantuntijoiden apua.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet lisätä seurakehittäjien ja seurojen junioripäälliköiden ymmärrystä kasvattavan valmennuksen tärkeydestä osana valmennustoimintaa sekä pyrkimys kasvattavan näkökulman sitouttamista osaksi Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia jäivät vielä osittain avoimiksi odottamaan työn julkaisua. Tietoisuutta ja mielenkiintoa työ on kuitenkin jo herättänyt verkkokyselyyn vastanneiden valmentajien keskuudessa, sillä monet valmentajista kertoivat kyselyn vapaassa sanassa kiinnostuksen heränneen ja odottavat työn valmistumista.

Tavoitteista opinnäytetyön työn laatija kokee onnistuneensa tuottamaan tutkimustietoon perustuvaa, helposti saatavilla olevaa, koottua tukimateriaalia valmentajien käyttöön. Lisäksi työn laatijan henkilökohtaiset tavoitteet ammatillisen osaamisen kehittämiseksi urheilu- ja pesäpallovalmentajana sekä liikunta-alan ammattilaisena toteutuivat. Työn laatija kokee saaneensa kattavan kuvan valmennuksen kasvatuksellisuudesta, jota voi hyödyntää tulevaisuudessa lasten, nuorten ja miksi ei aikuistenkin parissa työskennellessä. Työn laatija kokee olevansa taas askeleen lähempänä tavoitettaan kokonaisvaltaisena valmentajana, urheilijan auttajana. Työn laatijan itsekriittisyys toi kuitenkin toisen puolen työn tavoitteiden toteutumiseksi, sillä työn laatija kokee saaneensa laajasta aiheesta vain pintaraapaisun ja olisi halunnut paneutua aiheisiin vieläkin syvemmin.

Opinnäytetyön vasta-aiheiksi voitiin havaita valmennuksen keskittyminen kasvatuksellisiin asioihin, jolloin menestyminen ja urheilullisten tavoitteiden saavuttaminen ei olekaan enää keskiössä,

vaan tulee niin sanotusti sivutuotteena. Työn käsitellessä juniorivalmennusta kasvattavasta näkökulmasta ulkopuolelle jää fyysisten ominaisuuksien sekä lajitaitojen kehittäminen. Voidaan pohtia, millaisia vaikutuksia kasvatuksellisen näkökulman huomioiminen tuo urheilijoiden urheilulliseen kehittymiseen ja menestymiseen. Lisäksi voidaan pohtia, millaista keskustelua työ herättää valmentajien keskuudessa, kun kilpaurheilusta puhutaan sävyyn, jossa menestyminen ei olekaan keskiössä.

7.2 Ammattikorkeakouluopintojen kompetenssit

Ammattikorkeakouluopintojen yhteiset kompetenssit eli osaamistavoitteet sisältävät osaamiskokonaisuuksia, joita ammattikorkeakoulusta valmistuneen tulisi hallita. Ne kuvaavat opiskelijan pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista tehtävistä. Yhteisiin kompetensseihin kuuluvat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-opas N.d.)

Oppimisen taitojen näkökulmasta työn laatija kokee kehittyneensä erityisesti oman osaamisen arvioinnissa ja kehittämisessä sekä kriittisessä tiedon hankinnassa, käsittelyssä ja arvioinnissa. Prosessin myötä työn laatijalle muodostui hyvä kuva omista oppimis- ja työskentelytavoistaan. Opinnäytetyö toteutettiin yksilötyönä, jolloin ryhmätyötaidot eivät päässeet niinkään kehittymään. Opinnäytetyöprosessin myötä työn laatija on kuitenkin oppinut pyytämään palautetta asiiantuntijoilta ja toimimaan yhteistyössä esimerkiksi toimeksiantajan kanssa.

Eettistä kompetenssia tarkasteltaessa työn laatija kokee oppineensa erityisesti ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja sen seurauksista. Opinnäytetyöprosessi vaati myös toimimista alan ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Erilaiset toimijat työn laatija otti huomioon opinnäytetyöprosessissa aineistonkeruun vaiheessa sekä toimiessaan yhteistyössä asiiantuntijoiden ja toimeksiantajan kanssa. Työn laatija pyrkii työllään vaikuttamaan yhteiskunnallisesti eettisiin arvoihin perustuen tuoden uusia näkökulmia pesäpallovalmennukseen. Tasa-arvo näkyy työssä erityisesti aineiston keruussa, jossa kaikkia vastaajia käsitellään yhtenä joukkona, eikä esimerkiksi sukupuolijaottelua tehdä aineiston analyysivaiheessa. Kestävä kehitys huomioitiin työssä hyödyntäen aineistonkeruumenetelmänä verkkokyselyä ja muodostaen työn tuotoksesta verkkomateriaalin paperisen materiaalin sijaan.

Työyhteisöosaamisen kompetensseista opinnäytetyöprosessissa kehittyivät työn laatijan tieto- ja viestintätekniikan hyödyntäminen aineiston keruussa ja analysoinnissa. Lisäksi työelämän viestintä- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät toimiessa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Työn laatija loi työelämäyhteyksiä hankkiessaan asiantuntijapalautetta niin verkkokyselyn- kuin käsikirjan prototyypistä toimien samalla työelämän verkostoissa. Lisäksi työelämän yhteyksiä muodostui työn herättäessä kiinnostusta Pesäpalloliiton puolelta. Ennakoimattomien tilanteiden hallinta ja niissä toimiminen korostui opinnäytetyöprosessin aikana kohdatun koronavirusepidemian myötä, joka osaltaan vaikutti toimeksiantajan ja työn kohderyhmän tavoitettavuuteen. Lisäksi työn laatijan itsenäinen työskentely kehittyi opinnäytetyöprosessin ollessa luonteeltaan lähes kokonaan itsenäistä työtä.

Innovaatio-osaamisen kompetenssista työn laatija nostaisi esille opinnäytetyöprosessin kehittäneen erityisesti luovaa ongelmanratkaisua sekä työtapojen kehittämistä. Lisäksi opinnäytetyöprosessi kehitti tutkimus- ja kehittämishankkeiden toteutusta työn sisältäessä sekä tutkimuksellisen että toiminnallisen osion. Kansainvälistymisosaaminen ei päässyt opinnäytetyössä kehittymään, sillä työn aihealue käsitteli vahvasti suomalaista lajia: pesäpalloa.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssien eli osaamistavoitteiden osa-alueita ovat: liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, aktiviteettimatkailemisen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-opas N.d.).

Liikunta-alan kompetensseista opinnäytetyöprosessi kehitti erityisesti työn laatijan pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista työn keskittyessä pitkälti valmennustoiminnan kehittämiseen huomioiden liikuntakasvatuksen tavoitteet ja liikuntaharrastuksen mahdollisuudet ihmisen kasvun ja kehityksen tukena. Työn laatija perehtyi työssään valmennustoiminnan ohjaus- ja opetusmenetelmiin erityisesti nuorisourheiluvaiheessa. Lisäksi opinnäytetyöprosessi auttoi työn laatijaa muodostamaan omaa henkilökohtaista ohjaus- ja oppimiskäsitystään liikunnanohjaajana ja valmentajana perehtyen esimerkiksi omaa toimintaa ohjaaviin arvoihin. Opinnäytetyö laajensi työn laatijan ajatusmaailmaa siitä, millaisia näkökulmia liikuntaa ja liikuntaharrastusta kohtaan voi olla. Opinnäytetyöprosessi ei kuitenkaan pitänyt sisällään käytännön ohjausta, vaikka antoi paljon uusia työkaluja siihen.

Liikuntaosaamisen kompetenssista opinnäytetyöprosessi syvensi erityisesti lajikohtaista osaamista pesäpallossa kohti asiantuntijuuden tasoa. Opinnäytetyö kehitti laaja-alaista näkökulmaa liikunnan vaikutuksista ja mahdollisuuksista kehittää ihmistä kokonaisvaltaisesti.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikunnan kompetenssista työn laatija pääsi perehtymään erityisesti liikuntaharrastuksen vaikutuksista ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen. Työssä keskeiseen rooliin nousivat tunne- ja vuorovaikutustaitojen vaikutukset urheilussa sekä ryhmän toiminnassa. Työ ei niinkään kehittänyt osaamista liikunnan fysiologisista tekijöistä.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen näkyy työssä pyrkimyksenä tukea yhteiskunnallista valmennustoiminnan kulttuurin muutosta autoritäärisestä valmentajakeskeisestä valmennusmallista kohti ihmis- ja urheilijälähtöistä, kokonaisvaltaista valmennusta. Urheiluvalmentaminen on eräänlaista johtamista, joten työn laatija sai näkökulmia myös johtamiseen. Yrittäjäosaaminen sekä viimeinen kompetenssien osa-alue aktiviteettimatkaileusaaminen eivät koskettaneet tätä työtä, eivätkä näin kehittäneet työnlaatijan osaamista näissä osa-alueissa.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toiminut verkkokysely sai vastausjoukoksi yhteensä 84 C-junioreiden pesäpallovalmentajaa. Tarkkaa tietoa C-junioreiden valmentajien määrästä ei ole saatavilla, mutta kohderyhmästä saatiin kuitenkin muodostettua varteenotettava otanta. Tutkimuksesta ei voida missään nimessä kuitenkaan puhua kokonaiskyselystä, sillä kysely välitettiin hieman suuremmalle joukolle, kuin vastauksia lopulta saatiin.

Työn laatija pyrki vaikuttamaan verkkokyselyn laatimisen vaiheessa aineiston luotettavuuteen luoden kyselystä mahdollisimman selkeän. Lisäksi verkkokyselyn laadinnassa hyödynnettiin asiantuntijapalautetta, joka pyrki muodostamaan kyselystä mahdollisimman laadukkaan ja luotettavan. Saatekirjeessä painotettiin kyselyn vapaaehtoisuutta ja nimettömyyttä sekä pyydettiin rehellisiä vastauksia valmennustoiminnan kehittäminen ja laadukas työn tuotos tähtäimessä.

Verkkokyselyssä vastaajat arvioivat omaa valmennustoimintaansa, jolloin voidaan pohtia, onko kyselyyn vastattu rehellisesti vai pyritty hakemaan mahdollisimman hyvää kuvaa omasta toiminnasta. Huomion arvoista on myös se, että joskus omaa toimintaa on vaikea arvioida, sillä niin kuin

Autio ja Kaski (2005, 69) kertovat, osa toimintatavoista voi olla sellaisia, joita ei itse huomaa. Lisäksi verkkokyselyn luotettavuudesta voidaan pohtia, vaikuttiko väittämien myönteinen asettelu vastauksiin myönteisesti, sillä eräskin vastaajista nostaa esille väittämien painottamisen vaikeuden, sillä koki kaikki väittämät tärkeiksi.

Opinnäytetyöprosessissa tutkimuksen teon eettisyys huomioitiin noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä tiedon hankinnassa ja arvioinnissa. Aiemmat tutkimukset tuotiin esille arvostuksella ja lähdeviitteet merkittiin asianmukaisesti. Tutkimusaineiston keräämisen vaiheessa korostui vapaaehtoisuus: jokaisella oli mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Lisäksi kyselyn saatekirjeessä kerrottiin osallistujille kaikki oleellinen tieto tutkimuksen kulusta ja tuloksien käytöstä sekä julkistamisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-27.) Näitä eettisiä periaatteita noudattamalla työstä saatiin eettisesti laadukas. Työn laatija painottaa asianmukaisen saatekirjeen merkitystä tarkasteltaessa työtä niin eettisesti, kuin sen luotettavuudeltaankin.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Yhdeksi jatkotutkimusaiheeksi työn laatija nostaa verkkokyselyssäkin esiin tulleen aiheen juniorijoukkueiden jaotteluista ja harjoittelun eriyttämisestä joukkueen sisällä. Valmentajat kokevat hankalaksi valmentaa joukkuetta, jossa tasoerot ovat suuria ja pelaajien tavoitteet ja toiveet eivät kohtaa toistensa kanssa. Erään valmentajan mukaan C-junioreiden joukkueessa voi olla pelaajia, jotka ovat pelanneet jo yli kymmenen vuotta ja pelaajia, jotka ovat juuri aloittaneet. Valmentaja lisää: *”Kun särkymävaraa ei ole, niin kovuudesta ei voi edes puhua, ettei vain kukaan koe liian raskaaksi ja lopeta. Tämä tekee joukkueesta kokonaisuudessaan harrasteporukan, joka ei suurimmalle osalle ole mielekäs, mutta vaihtoehtoja ei paljon ole... tai ei olla ainakaan keksitty tähän saakka.”* Tutkimusta voitaisiin toteuttaa siitä, miten pesäpallojuniorijoukkueiden jaot tulisi tehdä niin, että se palvelisi kaikkia osapuolia: pelaajia, valmentajia sekä koko kilpailutoimintaa pesäpallossa. Lisäksi eriyttämisestä ja jopa alueen seurojen välisestä yhteistyöstä voitaisiin tehdä selvitystä.

Edelliseen jatkotutkimusaiheeseen viitaten voitaisiin miettiä urheiluseurojen ja pesäpalloliikkeen ratkaisuja liikuttamaan niitä lapsia ja nuoria, jotka haluavat harrastaa ilman kilpailullista painetta. Tämä voisi olla väylä lapsille ja nuorille, joiden motiivit harrastusta kohtaan liittyvät enemmän yhdessä oloon ja hauskuuteen kilpailullisuuden ja menestyksen tavoittelun sijaan. Aiheesta voisi tehdä esimerkiksi toiminnallisen työn, joka kehittäisi nuorille harrastepolun huipulle tähtäävän polun rinnalle.

Koska tämä työ on kokonaisvaltainen katsaus valmentajan toimintaan kasvattajana, voitaisiin jatkotutkimusta suorittaa paneutuen syvällisemmin yksittäisiin aihealueisiin, kuten tunne- tai vuorovaikutustaitojen kehittämiseen junioripesäpallossa. Myös muiden lajien samankaltaista tutkimusta voitaisiin toteuttaa.

Työn laatija kokee jatkossakin tärkeäksi tutkimustulosten viemisen kohderyhmälle helposti saataville. Koottu ja konkreettinen materiaali auttaa kohderyhmää tiedon omaksumisessa, jonka myötä uuden tiedon käyttöön ottaminen mahdollistuu.

Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). *Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla 28.4.2020.

<http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Antikainen, U. (2020). Pesäpalloliiton koulutusvastaava. Sähköposti 25.2.2020.

Antikainen, U. (2018). *Pesäpalloliikkeen tulevaisuus. Eteneminen kohti vuotta 2022. Pelaajapolun tukitoimet -yläkoululeiritys.* Olympiakomitea. Saatavilla 2.3.2020.

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/03/ylakoululeiritys-lajin-toiminnassa-pesapallojuha-antikainen.pdf>

Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito -liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua.* Helsinki: Edita.

Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen –Oleellisen oivaltaminen tärkeää.* Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Gordon, T. (2006). *Toimiva koulu.* Jyväskylä: LK-Kirjat.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). *Oikeus liikkua.* Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu nro 61. Saatavilla 22.4.2020.

<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (2009). *Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet.* Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Harjunen, P. & Pihlainen, A. (2008). *Kohti kasvattavaa valmennusta – Mittarin kehittäminen junioreiden joukkueurheilvalmennukseen.* Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 28.11.2019.

- https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18708/URN_NBN_fi_jyu-200806255546.pdf?sequence=1
- Hautala, P. (2020). Liikuntatieteiden maisteri ja Pesäpalloliiton seurakehittäjä. Haastattelu 3.3.2020.
- Hautala, P. (2016). *TUNTEET PELISSÄ -Tutkimus pesäpalloilijoiden tunnetiloista ja -taidoista*. PLVT 10 -lajinkehittämistyö. Saatavilla 28.4.2020.
<https://www.pesis.fi/wp-content/uploads/2019/02/Perttu-Hautala-PLVT-10.pdf>
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. VK-Kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tammi.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu (N.d.). Opinto-opas: kompetenssit. Saatavilla 29.4.2020.
<http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>
- KAMK Opinnäytetyöpakki. (N.d.). Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Saatavilla 25.4.2020.
<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta?contentid=99611dfb-eeca-4890-9e20-55373a9ad49a&refreshTree=0#Aineiston%20analyysin%20yleisi%C3%A4%20l%C3%A4ht%C3%B6kohtia>
- Kaski, S. (2006). *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita.
- Kemppainen, J. (2015). *Pesäpallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi*. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 22.5.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48087/Kemppainen%20Joose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kidman, L. & Hanrahan, S. (2011). *The Coaching Process: A Practical Guide to Becoming an Effective Sports Coach. Third edition*. Abingdon, Oxon: Routledge. Saatavilla 3.5.2020.

https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=mGuMAGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=sports+coach+as+educator&ots=KNNqFr6Qyz&sig=MT4kaUxcavvHqdwcd_JtkVjscml&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Koski, P. & Mäenpää, P. (2018). *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki. Saatavilla 2.3.2020.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf>

Lundberg, T. (2019). *Urheiluvalmennus perustuu ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihin!* Tiina Lundbergin huoltamo. [Yle Areena -äänikirjapalvelu 2019]. Saatavilla 13.4.2020
<https://areena.yle.fi/audio/1-50056539>

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (2007). *Urheiluvalmennus*. VK-Kustannus Oy. 2. Painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Olympiakomitea. (N.d.) *Urheiluoppilaitokset*. Saatavilla 2.3.2020.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>

Olympiakomitea. (N.d.) *Valmennusosaaminen*. Saatavilla 4.2.2020.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajien-osaaminen/>

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) (2009). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI -henkilöstölle*. Turun AMK. Saatavilla 2.2.2020.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Scores sport -hanke. Saatavilla 2.3.2020.
<http://scoressport.eu/fi/hanke/>

Suomen Pesäpalloliitto ry. (N.d.) *Akatemiatoiminta*. Saatavilla 2.3.2020.
<https://www.pesis.fi/palvelut/pelaajapolku/akatemiatoiminta/>

Suomen Pesäpalloliitto ry. (2019). *Juniorivalmentajapolku 1-taso: koulutuspäivä*. Jyväskylä. Saatavilla 4.2.2020.

<https://slideplayer.fi/slide/16196203/>

Suomen Pesäpalloliitto ry. (2018). *Suuntana superpesis -pelaajapolku*. Saatavilla 20.4.2020.

<https://www.pesis.fi/wp-content/uploads/2018/12/palvelut-koulutus-pelaajapolku-suuntana-Superpesis.pdf>

Suomen Pesäpalloliitto ry. (N.d.) *Suuntana superpesis, Pesäpalloliiton koulutus- ja valmennusivusto*. Saatavilla 20.2.2020.

<http://www.pesisvalmennus.fi/Pelaajapolku/Asennoituminen-tekemiseen/Taustat-ja-tavoitteet>

Suomen Pesäpalloliitto ry. (2018). *Toimintakertomus*. Saatavilla 3.2.2020.

<https://www.pesis.fi/wp-content/uploads/2019/05/Toimintakertomus-2018.pdf>

Suomen Pesäpalloliitto ry. (N.d.) *Yläkoululeiritys*. Saatavilla 13.3.2020.

<https://www.pesis.fi/ylakoululeiritys/>

Suomen Valmentajat. (2016). *Valmentajalla on väliä -kampanja*. Saatavilla 11.2.2020.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Tiikkaja, J. (2014). *Ihmisen valmentaminen*. Helsinki: Auditorium.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 115. Helsinki: Uni-grafia. Saatavilla 22.4.2020.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Viljanen, J. (2020). Superpesisvalmentaja, Kirittäret. Jyväskylä. Haastattelu 7.3.2020.

Liite 1 Pesäpallovalmentaja kasvattajana -käsikirja



Juniorivalmentajan käsikirja

PESÄPALLOVALMENTAJA KASVATAJANA

KESKIÖSSÄ TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT
SEKÄ VALMENTAJAN VOIMAVARAT.
POHJAUTUU VERKKOKYSELYYN.

Kevät 2020
Jutta Myllyniemi
Liikunnanohjaaja AMK





Hei valmentaja!

Urheiluharrastus toimii parhaimmillaan loistavana väylänä oppia tärkeitä elämäntaitoja, kuten vastuunkantoa, rehellisyyttä ja yhteistyötaitoja. Nuoruus on muutosten aikaa monella osa-alueella ja suhde valmentajaan voi olla todella merkityksellinen nuoren elämässä. Valmentaja voidaan nähdä yhtenä kasvattajana, tai ainakin vaikuttajana, koulun ja kavereiden ohella, sillä nuori urheilija viettää suuren osan vapaa-ajastaan joukkueen kanssa. Vaikka kaikista harrastajista ei tule huippu-urheilijoita, laadukkaalla valmennuksella voidaan olla tukemassa tervettä suhdetta liikuntaan, joka voi kantaa läpi elämän.

Tämä käsikirja pyrkii tuomaan sinulle valmentajana ajatuksia kasvattavasta näkökulmasta sekä konkreettisia keinoja, miten kasvatuksellisuuden voisi huomioida omien urheilijoiden kanssa toimiessa. Aihe on todella laaja ja näkökulmia on useita. Tässä käsikirjassa käsitellään aiheita, jotka nousivat esille C-junioreiden pesäpallovalmentajille suunnatussa verkkokyselyssä. Oman valmennustoiminnan kehittäminen on pitkäjänteinen prosessi, joten tämä käsikirjakin etenee prosessinomaisesti. Voit hyödyntää käsikirjaa kokonaisuutena tai perehtyä aiheisiin, jotka koet sinulle tärkeimmiksi.

Työ tavoittelee kokonaisvaltaisen näkökulman esiin nousua junioripesäpallovalmennuksessa ja pyrkii herättämään kiinnostusta aihetta kohtaan. Työn tarkoituksena ei missään nimessä ole väheksyä urheilullisten tavoitteiden, kuten lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen tärkeyttä, vaan tuoda niiden riinnalle myös kasvatuksellisia tavoitteita. Joukkueen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen kehittäminen vaikuttavat positiivisten kokemusten syntymiseen liikuntaharrastuksen parissa, jotka ovat usein pitkään jatkuneen harrastuksen taustalla.

Nuorten urheilijoiden valmentaminen on haastavaa mutta usein myös todella antoisaa sekä merkityksellistä ihmissuhdetyötä. Toivottavasti tämä materiaali tuo sinulle lisäarvoa ja toimii tukena arvokkaalle työllesi nuorten parissa.

Pesis on lähellä myös tämän työn laatijan sydäntä. Kiitos yhteistyöstänne hienon lajimme kehittämiseksi!





SISÄLLYSLUETTELO

1 Kasvattava urheiluvalmennus	1
2 Valmentajat äänessä	2
3 Valmentajan voimavarat	4
4 Turvallinen toimintaympäristö	5
5 Tunteet pelissä	6
5.1 Tunteiden säätely	6
5.2 Itsetunto ja itseluottamus	7
6 Puolivälin pysäkki	8
7 Toimiva vuorovaikutus	9
7.1 Palautteen anto	10
7.2 Aktiivinen kuuntelu	11
7.3 Minäviestit	12
7.4 Ongelmanratkaisutaidot	13
8 Pesis opettaa	14
9 Valmentajan työkalupakki	15

Lähteet



1 KASVATTAVA URHEILUVALMENNUS

Taustatietoa aihealueesta

Valmentaja on läsnä urheilijan arjessa lähes päivittäin ja vaikuttaa monin tavoin nuoren kasvuun urheilijana ja ihmisenä. Ihmisenä kasvu tarkoittaa arvojen ja asenteiden muodostumista sekä vastuullisuuden, itsetunnon ja ihmissuhdetaitojen kehittymistä. Kasvattavan valmennuksen tavoitteena on tukea jokaisen harrastajan yksilöllistä kasvua ja kehitystä elämää varten, ei pelkästään urheilullisten tavoitteiden saavuttaminen. Kasvattavassa valmennuksessa huomioidaan urheilija ihmisenä kokonaisvaltaisesti ja valmentajan ensisijainen tehtävä tulisikin olla urheilijan kokonaisvaltainen auttaminen.

Menestys tulee sitten siinä rinnalla ja sen myötä. Menestyksen ei tarvitse olla valmennuksen laadun mittari. -Suomen Valmentajat

Vain murto-osasta urheiluharrastuksen parissa olevista lapsista ja nuorista tulee huippu-urheilijoita ja harrastuksen motiivit vaihtelevat yhdessä olostani kilpailullisen menestyksen tavoitteluun. Näiden motiivien yhteensovittaminen ja valmennuksen suunnittelu on usein haastavaa, mutta huomionarvoista on se, että *kasvatuksellisissa tavoitteissa onnistuminen johtaa usein myös kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseen.*

"Kilpailullinen menestys, kuri ja vaatimustaso eivät saa enää c-ikäisissä olla kiro sanoja. Nuoret eivät sitoudu pelkkään läpsyttelyyn, heiltä on jo vaadittava asioita.

Mutta kova vaatimustaso ei tarkoita huonoa ilmapiiriä."

-Verkkokyselyyn vastannut valmentaja

Lapset ja nuoret kilpailevat luonnostaan. Kilpailu ja voittamisen tavoittelu on urheiluharrastuksessa oleellisessa asemassa, mutta sen liiallinen korostaminen voi johtaa jopa harrastuksen päättymiseen. Kilpailun ja voiton tavoittelun kulttuurin tulisi muodostua urheilijoiden ehdoilla. Arkivalmennuksen tehtävänä on tuottaa myönteisiä kokemuksia urheiluharrastuksessa, jonka ei tarvitse tarkoittaa löysäilyä tai tavoitteista luopumista, vaan innostavaa ja kokonaisvaltaista valmennusta, jossa tavoitteellinen urheiluharrastus koetaan mielekkääksi.

Valmentaja voi omalla toiminnallaan olla tukemassa siis useiden osa-alueiden kehittymistä. Käsitys siitä, että monet taidot kehittyvät joukkueen toiminnassa itsestään voi osaltaan pitää paikkaansa, mutta niiden kehittymistä voidaan tehostaa ottamalla ne konkreettisesti osaksi arjen valmennusta. Urheilun ulkopuolisten taitojen kehittyminen korostuu ja näkyy jo urheilu-uralla, mutta myös muilla elämän osa-alueilla. Juniorivalmennuksen tavoitteena tulisikin olla kasvattaa ihmisiä, jotka kykenevät kantamaan vastuuta omasta urheilusta ja elämästä.

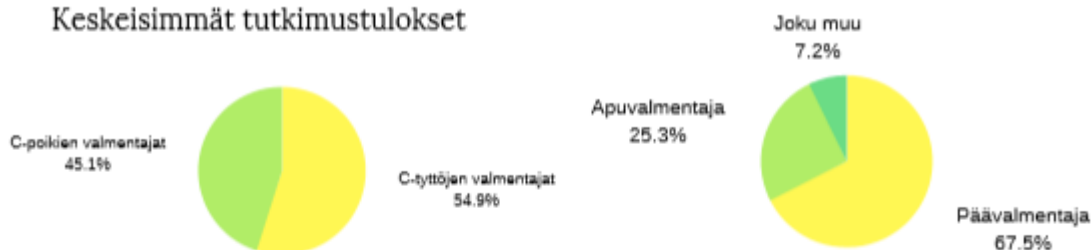
Reflektio: *Mitä ajatuksia tai tunteita aihealue herättää sinussa? Koetko mielenkiintoa vai onko tämä silkkää hölynpölyä? Voit halutessasi pohtia, voivatko ennako-oletuksesi vaikuttaa suhautumiseesi käsikirjaa kohtaan.*



2 VALMENTAJAT ÄÄNESSÄ

Keskeisimmät tutkimustulokset

2



Kuviot 1 ja 2: Verkkokyselyyn vastanneiden valmentajien jakaumat tyttö- ja poikajoukkueiden välillä sekä valmentajaroolit.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toiminut verkkokysely C-junioreiden pesäpallovalmentajille keräsi yhteensä 84 vastausta. Tarkkaa tietoa C-junioreiden valmentajien määrästä ei ole saatavilla, mutta otoksesta saatiin muodostettua tutkimuksen kannalta riittävän laaja. Kiitos siitä kaikille vastanneille! Tässä osiossa esitellään keskeisimpiä tutkimustuloksia. Tuloksiin peilataan myös myöhemmin tämän käsikirjan edetessä.

Valmentajien tausta

Kyselyyn vastanneiden valmentajien valmennusuran pituus vaihteli välillä 1-35 vuotta ja keskiarvoksi muodostui noin kymmenen vuotta. Lähes kaikki valmentajat kertoivat käyneensä Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia, vaikka useat eivät omanneetkaan muuta liikunta- tai kasvatusalan koulutusta. Vastauksista voidaan todeta, että pesäpallovalmentajaksi päädytään usein oman pesäpallotaustan myötä, joka on pesäpallon kaltaisessa lajissa merkittävä voimavara. Myös muiden lajien kirjo valmentajien taustalla oli laaja, mutta suurin osa esiin tulleista lajeista oli joukkueurheilu- ja/tai palloilulajeja. Lisäksi lähes puolet vastanneista kertoo päätyneensä valmentajaksi, koska oma lapsi harrastaa lajia.

”Miten valmentaja voi vaikuttaa nuoren urheilijan kasvuun ihmisenä?”

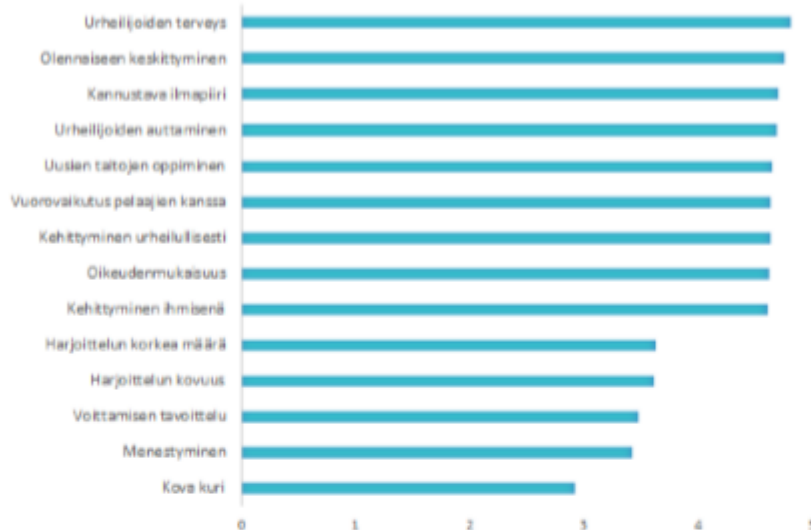
Oman esimerkin näyttäminen, roolimallina ja turvallisena aikuisena toimiminen nousivat esille lähes kaikissa vastauksissa. Lisäksi nuorten tukeminen ja kannustaminen, keskustelu ja kuuntelu sekä hyvään käytökseen kannustaminen nousivat vahvasti esille. Valmentajat pyrkivät opettamaan erilaisia arvoja, kuten toisten huomioiminen, vastuunkanto, yhteistyö ja pitkäjänteisyys, joihin pyritään muun muassa joukkueen yhteisten sääntöjen sekä tavoitteen asetteluun myötä. Myös urheilullisen elämäntavan opettaminen ja muun elämän huomioiminen koetaan tärkeäksi osaksi nuoren kasvun tukemisessa. Kyselyyn vastanneiden valmentajien mielestä valmentajan tulee olla rehellinen, luotettava ja aito sekä luoda joukkueeseen turvallista ja avointa ilmapiiriä.



2 VALMENTAJAT ÄÄNESSÄ

Keskeisimmät tutkimustulokset

3



Kuvio 3: Verkkokyselyyn vastanneiden valmentajien valmennustoiminnan takana olevia arvoja asteikolla 1-5.

Yllä olevassa kuviossa on listattuna valmentajien valmennustoiminnan takana olevia arvoja. Tuloksista voidaan nähdä, että valmentajien arvot kohtaavat kasvatuksellisen näkökulman, jolloin menestyminen tulee laadukkaana toiminnan sivutuotteena. Valmentajille on tärkeää, että joukkueen toiminnassa keskitytään oleellaiseen, joka voidaan nähdä positiivisena asiana, mutta saattaa joskus olla esteenä esimerkiksi vuorovaikutukselle, jossa huomioidaan myös urheilun ulkopuoliset asiat. Toisaalta vuorovaikutus pelaajien kanssa koetaan myös tärkeäksi tekijäksi. Kehittyminen urheilullisesti sekä kehittyminen ihmisenä kulkevat valmentajien vastauksissa lähes käsi kädessä.

”Olen tyytyväinen, kun pelaajani yrittävät kovasti, vaikka emme voittaisi”

”Olen tietoinen akatemia- ja yläkoululeiritoiminnasta”

”Korostan valmennuksessa, että virheet ovat osa oppimista”

”Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita sisäpelissä”

”Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita etenemässä”

”Kiinnitän huomiota turvalliseen ilmapiiriin joukkueessa”

”Kaikki tunteet ovat sallittuja”

”Kannustan pelaajia osallistumaan akatemia- ja yläkoululeiritoimintaan”.

Yllä olevat väittämät painottuivat korkeimmalle, kun pyrkimyksenä oli selvittää, missä määrin eri väittämät vastaavat valmentajien valmennustoimintaa. Tuloksista voidaan päätellä, että kohderyhmälle kasvatukselliset asiat ovat tärkeitä ja osaltaan jo osana valmentajien valmennustoimintaa.



3 VALMENTAJAN VOIMAVARAT

4

Prosessin ensimmäinen palanen

Suurin osa valmentajista tekee valmennustyötä toisen työn ohella. Näin osoitti myös tähän työhön liittyvä verkkokysely, jossa kiinnostus valmennustoimintaan harrastuksena oli suurempi, kuin ammattina. Verkkokyselyssä väittämät "Huolehdin omasta jaksamisestani" sekä "Pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani" painoutuivat melko alas. Valmentajien voimavarat -osio pyrkii tuomaan ymmärrystä siitä, että omasta jaksamisesta huolehtiminen ja oman työn kehittäminen syvällisen itsereflektion kautta, voi tuoda esiin uusia voimavaroja valmennustoimintaa kohtaan. Valmentajan olisikin hyvä säännöllisesti pohtia, miksi teen mitä teen, mistä toimintatapani johtuvat, mihin ne johtavat ja ovatko ne hyviä tapoja toimia. Näin valmentajan omien voimavarojen pohtiminen ja esiintuominen toimii tämän prosessin ensimmäisenä palasena.

Valmennustoimintaa ohjaavat usein erilaiset ajattelutavat urheiluharrastusta kohtaan. Tällaisia ajattelutapoja voidaan pohjata esimerkiksi menestyksen tavoitteluun, kovaan työntekoon, hauskuuteen, viihtymiseen, urheilemaan oppimiseen tai urheilijoista huolehtimiseen. Ajattelumalleja on varmasti vielä useita muita, eikä mikään niistä ole oikea tai väärä ja ne usein tukevat toisiaan. Huomion arvoista on se, että myös urheilijoiden näkemykset harrastusta kohtaan vaihtelevat. Tämä voi joskus aiheuttaa hämmennystä, kun kaikki eivät esimerkiksi syty tärkeään otteluun samalla tavalla.

Valmentaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa valmentajalla on usein monia erilaisia rooleja, kuten johtaja, kasvattaja, henkinen tuki ja sparraaja. Valmentajaa kohtaan on paljon erilaisia odotuksia, eikä aina kiitosta heru. Näissä tilanteissa valmentajan itsetuntemus, oman valmennusfilosofian tutkiminen ja oman työn arvioinnin taidot voivat auttaa. Omaan valmennusfilosofiaan perehtyminen voi auttaa työn arvioinnissa: "Toiminko nyt valmennusfilosofiani mukaisesti?".

Valmennusfilosofia

Alla ohjaavia kysymyksiä oman valmennusfilosofiasi tutkimiseksi. Jos haluat, voit kirjoittaa ajatuksia ylös, jolloin niihin on helpompi palata. Valmennusfilosofiasi voi muuttua ja kehittyä matkan varrella, joten sen päivittäminen on välillä paikallaan.

Mitkä aiemmat kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, kuka olen nyt valmentajana?

Mitä olen oppinut matkallani ja mitkä ovat asioita, joita haluan kantaa mukana?

Millainen valmentaja haluan olla? Millaisen valmentajan haluaisin itselleni?

Millainen valmentaja en missään nimessä halua olla?

Mitkä ovat minulle tärkeitä arvoja urheilussa?

Mitkä ovat arvoja, joita urheilijani pitävät tärkeinä?

Mitä haluan opettaa urheilijoilleni ja millaisia ihmisiä haluan kasvattaa?

Mitä voin tehdä auttaakseni urheilijoitani saavuttamaan heidän tavoitteensa?



4 TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

5

Herkässä valintavaiheessa korostuvat turvallisuus sekä yhteenkuuluvuus

Valintavaihe sijoittuu urheilijan polulla lapsuus- ja huippuvaiheen välille. C-juniorit ovatkin urheilu-urallaan parhaillaan valintavaiheessa, jolloin tehdään usein päätöksiä siitä, jatkuuko urheiluharrastus ja millä tasolla. Valintavaihe on usein muutosten aikaa nuoren elämässä ja silloin valmentajan merkitys korostuu.

Tutkimusten mukaan nuoruudessa liikunta-aktiivisuus vähenee niin omatoimisen, kuin organisoidun liikunnan osalta, johtuen usein monista eri tekijöistä. Tutkimuksissa esiin nousseita syitä ovat esimerkiksi liiallinen kilpailullisuus ja menestyksen tavoittelu, pelko ryhmässä hyväksymättömäksi tulemisesta tai liian aikainen erikoistuminen yhteen lajiin. Tällaisiin tekijöihin valmentaja voi vaikuttaa luomalla turvallista ilmapiiriä, jossa jokainen hyväksytään sellaisena kuin on ja kiinnittämällä huomioita siihen, ettei menestyminen ole harrastuksen ainut tavoite. Lisäksi valmentajan tulisi nähdä muiden lajien harrastaminen pesäpallon rinnalla mahdollisuutena, jossa lajit tukevat toisiaan kehittäen erilaisia ominaisuuksia.

Murrosikäisten urheiluseuratoiminnassa on usein mukana myös sellaisia nuoria, joiden motiivit harrastusta kohtaan eivät ole lainkaan kilpailullisia, vaan harrastuksesta haetaan esimerkiksi elämyksiä ja kavereiden kanssa hengailua. Myös tähän työhön liittyvässä verkkokyselyssä käy ilmi, että valmentajille haasteita tuovat usein erilaisten motiivien tuomien tarpeiden tyydyttäminen yhdessä ryhmässä. Tähän haasteeseen voidaan vastata kuuntelemalla harrastajien toiveita, tarpeita ja mielipiteitä sekä huomioimalla heidän motiivinsa harrastusta kohtaan.

Turvallisuus on toimivan ryhmän perusta. Turvallisessa toimintaympäristössä nuori uskaltaa olla oma itsensä sekä ilmaista omat tunteensa, tarpeensa ja ajatuksensa. Turvallisessa ryhmässä jokainen ryhmän jäsen otetaan huomioon, jokaista arvostetaan ja kannustetaan sekä ristiriidat ratkotaan rakentavasti. Toisten ihmisten kunnioitus, luottamus, avoimuus, sitoutuminen sekä toisten auttaminen ovat myös turvallisen ryhmän piirteitä. Turvallisessa toimintaympäristössä on hauskaa, joka vaikuttaa harrastuksessa viihtymiseen positiivisesti. Turvallisen ilmapiirin syntyminen vaatii aikaa ja sitä voidaan tukea muun muassa yhdessä määritellyillä toimintatavoilla sekä pienryhmätyöskentelyllä.

Turvallisuuden lisäksi **yhteenkuuluvuuden tunne** voi olla merkittävässä asemassa pitkän urheiluharrastuksen takana. Kuulumisen tunne lisää motivaatiota, itseluottamusta ja rakkautta lajia kohtaan. Kuulumisen tunne muodostuu yhteisöllisyydestä ja sitoutumisesta sekä tunteesta, että urheilija kokee kuuluvansa ryhmään ja olevan tärkeä osa sitä. Pesäpallo joukkueurheilulajina antaa hienon mahdollisuuden kokea yhteenkuuluvuutta ja rakentaa yhteistä matkaa joukkueena.



5 TUNTEET PELISSÄ

Tunnetaitojen kehittämisen prosessi

6

Tunne- ja vuorovaikutustaidot tulevat kyselyn vastauksissa esille usein ja valmentajat kokevat tärkeäksi vuorovaikutustaitojen opettamisen, tunteiden säätelyn tukemisen sekä terveen itseluottamuksen ja itsetunnon rakentumisen tukemisen. Verkkokyselyssä valmentajan omiin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät väittämät, kuten ”pyrin välttämään tunnepitoista viestintää” sekä ”hyödynnän minäviestejä sinäviestien sijaan” eivät painottuneet silti kovin korkealle. Tämän käsikirjan laatija kokeekin tarpeelliseksi avata käsikirjassa hieman enemmän tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä urheilussa.

5.1 Tunteiden säätely

Urheilu synnyttää paljon erilaisia tunteita, kuten iloa onnistumisista, pettymystä epäonnistumisista, epävarmuutta omista suorituksista, onnellisuutta ryhmään kuulumisesta sekä jännitystä, pelkoa ja turhautumista. Tunteiden säätely tarkoittaa tunteiden kokemisen jälkeistä prosessia, jossa tunteet tunnustetaan, hyväksytään, käsitellään ja ilmaistaan. Taitava tunteiden säätelijä kykenee vielä säätelemäänkin tunteiden ilmaisua. Nuori urheilija tarvitseekin usein apua valmentajaltaan tunteiden säätelyssä ja esimerkiksi epämiellyttävien tunteiden hallinnassa. Mitä teen, kun minua jännittää, olen pettynyt tai minua suututtaa?

Tunteiden säätelyn opettaminen voisi lähteä liikkeelle tunteiden hyväksymisen taidosta, sillä jos tunteita ei hyväksy sellaisenaan, voi niiden tilalle syntyä toissijaisia tunteita suojaamaan ihmistä haavoittumiselta. Toissijaiset tunteet voivat johtua kokemuksesta, että jokin toinen tunne on aitoa tunnetta sallitumpi. Esimerkiksi pelko voidaan kokea jännityksenä, sillä pelkoa ei haluta kohdata tai se voidaan kokea häpeällisenä. Toissijaiset tunteet voivat vaikuttaa jopa urheilusuoritukseen. Tärkeää olisikin pyrkiä luomaan ilmapiiriä, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne kohdataan yhdessä.

Tunteiden säätelyn pettäminen näkyy urheilussa usein epäurheilijamaisena käytöksenä. Kun seuraavan kerran kohtaat valmentajana tällaista käytöstä, voisitko tarkastella asiaa näkökulmasta, jossa pyrkisit tukemaan nuoren urheilijan tunteiden säätelyä? Mistä tällainen käytös todellisuudessa kumpuaa?

Huomion arvoista on myös se, että valmentajan tunteiden säätely heijastuu usein urheilijoihin. Valmentajakin saa näyttää tunteita, mutta valmentajan tulisi olla urheilijoiden käytettävissä myös pettymyksen aikana.





5 TUNTEET PELISSÄ

Tunnetaitojen kehittämisen prosessi

7

5.2 Itsetunto ja itseluottamus

Nuori urheilija työstää itsetuntoaan jatkuvasti ja etsii minäkuvaansa sopivia viestejä. Itsetunnon muodostumiseen vaikuttaa urheilijan omien tulkintojen lisäksi valmentajan toiminta, niin tietoinen kuin tiedostamatonkin. Urheilijat tulkitsevat ympärillään tapahtuvia asioita yksilöllisesti: joku tulkitsee valmentajan viittaavan toistuvasti häneen, toinen kokee jäävänsä jatkuvasti huomiotta ja joku saattaa kokea hänen näkemyksiään vähäteltävän.

Itsetunto vaatii kehittyäkseen turvallisen toimintaympäristön, jossa voi olla oma itsensä. Kun turvallisuus on kunnossa voi yksilö kehittyä omien ominaisuuksiensa arvioinnissa sekä niiden tiedostamisessa. Itsetunnon kehittyminen pitää sisällään erilaisuuden hyväksymisen ja se voi auttaa löytämään oman paikan ryhmässä. Hyvän itsetunnon omaava kykenee toimimaan vastuullisesti, tekemään aloitteita, asettamaan tavoitteita sekä toimimaan rakentavasti ongelmatilanteissa. Itsetuntoon vaikuttaa yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi ryhmän yhteenkuuluvuus, johon valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Oleellinen osa on myös kyykykyden tunne, joka syntyy onnistumisista ja vaikuttaa vahvasti yksilön kokemukseen itsestään.

Itseluottamus on varmasti yksi käsitellyimpiä aiheita urheilulvalmennuksessa. Keskeinen kysymys onkin usein: Miten valmentaja voisi tukea pelaajien itseluottamuksen kehittymistä? Itseluottamus lähtee arjen valmennuksesta, arkisista asioista ja on kehitettävissä oleva ominaisuus. Itseluottamus on tervettä ylpeyttä, uskoa omiin kykyihin ja siihen, että oma työ tuottaa tulosta. Se on yksi tärkeimmistä menestymisen takana olevista tekijöistä.

Itseluottamus rakentuu yksilöllisesti, mutta sitä tukee onnistumisen kokemukset lisäten tunnetta siitä, että minä osaan ja minä pystyn. Valmentajan osuus onnistumisten kokemuksissa näkyy oikean tasoisten harjoitteiden valitsemisessa. Harjoitteiden ei tulisi olla liian vaikeita, eikä myöskään liian helppoja, vaan sopivan haastavia. Tämä onkin joukkuelajeissa haastava tehtävä, sillä tasoerot juniorijoukkueessa ovat usein suuria. Harjoitteita tulisi pyrkiä eriyttämään ja antamaan haasteita helpommasta vaikeampaan, jolloin jokainen voi löytää itselleen sopivan harjoitteen.

Valmentaja voi tukea itseluottamuksen syntymistä lisäksi antamalla onnistumisille huomiota sekä positiivista palautetta kehittymisestä. Erilaiset testit voivat olla urheilijalle tärkeä mittari oman kehittymisen havainnoimiseksi. Testitilanteissa tulisi kuitenkin painottaa, että testit ovat jokaista itseään varten, ei vertailuun tai kilpailumiseen. Lisäksi valmentaja voi muistuttaa aiemmista onnistuneista suorituksista esimerkiksi hetkinä, jolloin urheilija epäilee omia kykyjään.



6 PUOLIVÄLIN PYSÄKKI

8

Jos olet edennyt käsikirjassa alusta asti tähän pisteeseen, olet prosessin puolella välissä, josta jäljellä on vielä vuorovaikutustaidot. Olet tutustunut omiin voimavaroihisi valmentajana ja pohtinut ehkä omaa valmennusfilosofiaasi, ehkä kirjoittanut sen myös ylös siihen myöhemmin palataksesi. Olet lukenut tunnetaitojen merkityksestä urheilussa ja näet nyt ehkä urheilijasi yksilöinä, jotka tarvitsevat tukeasi herkässä valintavaiheessa kasvaakseen urheilijana sekä ihmisenä.

Valmentajan työ on vaativaa ihmissuhdetyötä ja vie usein paljon aikaasi. Ehkä teet sitä vielä oman päätyösi ohella. Tämän käsikirjan tarkoitus ei ole säikäyttää sinua kaikella sillä, mitä sinun olisi hyvä huomioida valmennuksessa, vaan tuoda tietoja kootusti esille, josta voit poimia juuri sinulle ja joukkueellesi sopivia asioita. Luultavasti olet myös kerrannut jo jotain tuttujakin asioita, hyvä!

Reflektio:

Millainen ilmapiiri joukkueessasi vallitsee? Onko se turvallinen, jossa myös ujoin tyyppi pääsee ääneen ja jokainen uskaltaa olla oma itsensä?

Tunteeko jokainen joukkueen jäsen olevansa tärkeä osa sitä riippumatta taitotasostaan? Arvostetaanko kaikkia joukkueen sisäisiä tehtäviä? Millainen suhtautuminen on esimerkiksi jokeripelaajiin?

Millaisia tilanteita olet kohdannut, joissa tunteiden säätelyn taidoista olisi hyötyä? Entä voitko jatkossa tukea pelaajien itsetunnon ja itseluottamuksen kehitystä jotenkin? Miten?

Annathan tilaa omille ajatuksillesi, tunteillesi ja ideoillesi. Voit halutessasi kirjoittaa niitä ylös, jolloin niihin palaaminen on helpompaa.

Jatketaan...





7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutustaitojen kehittämisen prosessi

9

Urheiluvalmennus on ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä. Toimiva vuorovaikutus toimiikin näin pohjana onnistuneelle valmennussuhteelle. Tämä osio antaa eväitä valmentajan oman vuorovaikutuksen tutkimiseen, sillä valmentaja toimii tässäkin asiassa usein roolimallina. Lisäksi valmentajan ymmärryksen lisääntyminen vuorovaikutustilanteista voi auttaa joukkuetta niiden kohtaamisessa. Joukkueessa tapahtuvien vuorovaikutustilanteiden kehittäminen voi mahdollistaa ryhmän ilmapiirin muotoutumisen entistä myönteisemmäksi, mikä voi vaikuttaa positiivisesti urheiluharrastuksessa viihtymiseen. Voitkin siis tarttua tarkastelemaan sekä omaa vuorovaikutustasi että joukkueessasi tapahtuvia tilanteita. Voitko omalla toiminnallasi kehittää niitä myönteisempään suuntaan?

Vuorovaikutus on parhaimmillaan aito kohtaaminen, jossa jaetaan ajatuksia ja tunteita. Onnistunut vuorovaikutus vaatii aikaa ja halua kohdata toinen ihminen sellaisenaan. Tulisi myös muistaa, että kirjalliset viestit, kuten sähköpostit ja tekstiviestit eivät korvaa todellista keskustelua.

Vuorovaikutusta tapahtuu sanallisesti ja sanattomasti sekä tiedostetusti ja tiedostamattomasti. Sanatonta viestintää on usein vaikeampi tunnistaa omassa toiminnassaan pitäen sisällään ilmeet, eleet ja kehon asennot. Viestintään tulisi kiinnittää huomiota, sillä sanaton viestintä ajaa sanallisen ohi, jos niiden välillä on ristiriitaa. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä viestin vastaanottajassa.

Valmennuksessa tulisi huomioida kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen toteutuminen. Siinä vuorovaikutusta tapahtuu sekä valmentajalta urheilijalle että urheilijalta valmentajalle. Kaksisuuntainen vuorovaikutus mahdollistaa urheilijan omien aistien hyödyntämisen. Lisäksi se tukee urheilijan sisäisen ohjausjärjestelmän kehittymistä, joka on yhteydessä muun muassa taidon kehittymiseen sekä automaatiotason ratkaisujen tekemiseen. Kaksisuuntainen vuorovaikutus koskee myös palautteen antamista: myös valmentajan tulisi saada säännöllisesti palautetta. Rakentavaa tai kriittistä palautetta ei tule pelätä, vaan nähdä se konkreettisenä apuna toimintasi kehittämiseksi.

Vuorovaikutusta heikentäviä viestejä ovat muun muassa määräily, uhkailu, tuomitseminen, varoittelu, syytely, luokittelu, arvosteleminen, nolaaminen, valmiiden ratkaisuiden antaminen, kuulustelu, yleistäminen ja viestit, joissa korostuu että sinun "pitää" tai "täytyy" tehdä jotakin. Tällaiset viestit voivat aiheuttaa vastaanottajassa tarpeettomia tunteita, kuten vetäytymistä.



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

10

7.1 Palautteen antaminen

Palautteen antaminen on oleellinen osa vuorovaikutusta urheilussa, sillä urheilija tarvitsee korjaavaa palautetta kehittyäkseen ja myönteistä palautetta kokeakseen kyvykkyyden tunteita sekä vahvistaakseen itseluottamustaan.

Palautteen annon tulisi tapahtua luottamuksellisessa ilmapiirissä ja sitä tulisi antaa niin henkilökohtaisesti, kuin yleisellä tasolla joukkueelle. Hyvä palaute on rakentavaa ja rehellistä sekä kohdistuu asiaan tai tekemiseen, joka on muutettavissa. Palaute ei koske yksilön henkilökohtaisia ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä. Palautteessa tulisi korostaa yrittämistä, oppimista ja henkilökohtaista edistymistä sekä suhteuttaa se yksilön lähtötasoon sekä tavoitteisiin.

Palautteen annon tulisi olla kuvailevaa pohdintaa siitä, mitä tapahtui. Valmentaja voi ohjalla urheilijaa oivaltamaan itse esimerkiksi kysyen "Huomasitko, mitä tapahtui?". Palautteessa tulisi erityisesti kiinnittää huomiota tulevaisuuteen: miten toimia jatkossa samankaltaisissa tilanteissa? Palautteen antaminen onkin parhaillaan urheilijan ja valmentajan välinen dialogi, jossa urheilija pääsee hyödyntämään myös omia astimuksiaan.

Huomionarvoista on myös se, että jos palaute muodostuu jatkuvasti siihen, mitä ei tulisi tehdä, kuten "älä lyö pelkillä käsillä", voi ohjata urheilijaa miettimään suoritusta tehdessään "en lyö pelkillä käsillä". Tämä voi johtaa siihen, että urheilija keskittyy siihen, mitä ei tulisi tehdä, eikä siihen mitä tulisi tehdä. Negatioon keskittyminen voi alitajuntaisesti jopa vahvistaa ei toivottua suoritustilannetta. Palautteen annossa virheiden etsimisen sijaan tulisi keskittyä siihen, mikä olisi toivottua ja mihin tulisi päästä.

Lähtökohtaisesti palautetta tulisi antaa lähellä kyseistä tilannetta, mutta joskus voidaan kokea tarpeelliseksi antaa tilanteen ja tunteiden rauhoittua, ennen palautteen antamista. Tässä voidaankin havainnoida sitä, onko palautteen vastaanottaja valmis kuulemaan sitä?

Palautteen luonne vaihtelee ja voi olla rakentavaa ja korjaavaa tai onnistumisia korostavaa. Palautteen luonnetta voidaan vaihdella ja rytmittää tilanteeseen sopivaksi: lähellä tärkeää suoritusta kannustava ja aiempia onnistumisia korostava palaute voi lisätä urheilijan itseluottamusta. Korjaavaa palautetta voidaan yleisesti antaa sitä enemmän, mitä kauempana ollaan tärkeästä suorituksesta.

Yleisesti palautetta annetaan harvoin liikaa, mutta olisi hyvä pohtia, kuinka paljon palautetta voidaan antaa kerrallaan, niin yksilö- kuin joukkueetasolla.

Reflektio:

Millainen tyyli sinulla on antaa palautetta? Opitko jotain uutta palautteen annosta, johon voisit jatkossa kiinnittää huomiota?



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

11

7.2 Aktiivinen kuuntelu

PELAAJA: En ikinä onnistu tässä tilanteessa, lopetan koko lajin!

VALMENTAJA: (on hiljaa, nyökkää, nojautuu kuuntelemaan, katsoo silmiin)

PELAAJA: Tiedän jo valmiiksi, kun menen lyömään että tästä ei tule mitään.

VALMENTAJA: Haluaisit siis onnistua ja sinua turhauttaa, kun et onnistu?

PELAAJA: Niin. Kaikki muut onnistuu kerta toisensa jälkeen ja minua hävettää, jos en onnistu.

VALMENTAJA: Ymmärrän. Mitä olet ajatellut silloin, kun olet onnistunut?

PELAAJA: No sä oot joskus puhunut siitä, että pitää aina mennä onnistumaan, eikä pelätä virheitä. Niin kai mä oon sitä miettinyt ja antanut mennä vaan.

VALMENTAJA: Juuri näin.

PELAAJA: Seuraavalla kerralla uskon itseeni enemmän, kun menen lyömään.

VALMENTAJA: Hienoa!

Aktiivinen kuuntelu on osa vuorovaikutusta ja tehokas työväline. Yllä olevassa esimerkissä valmentaja osoitti hiljaisuudella, eleillä ja vastaanottoilmauksilla kuuntelevansa, olevansa kiinnostunut asiasta ja kunnioittavansa puhujaa. Valmentaja antoi pelaajalle mahdollisuuden purkaa tunteitaan ja löytää itse todellisen ongelman ja sille ratkaisun.

Vastaanottoilmauksien lisäksi valmentaja käyttää aktiivisen kuuntelun tukena viestin palauttamista sekä ohjaavia kysymyksiä. Viesti voidaan palauttaa puhujalle omisanoin vahvistettavaksi ja korjattavaksi esimerkiksi muodossa: "Ymmärsinkö oikein, että...", joka voi auttaa puhujaa omien tunteidensa ja ajatuksiensa ymmärtämisessä. Ohjaavia kysymyksiä voisivat olla myös: "Kertoisitko lisää?", joka voi rohkaista puhujaa tai "Mitä luulet, mistä se voisi johtua?", joka voi auttaa puhujaa löytämään itse ratkaisun.

Aktiivista kuuntelua voidaan käyttää, kun valmentaja kokee pelaajan jo tietävän ratkaisun ja luottavan näin hänen ongelmanratkaisutaitoihinsa. Tarkoituksena ei ole jättää pelaajaa oman onnensa nojaan, vaan auttaa häntä tulkitsemaan tunteitaan ja löytämään ratkaisuita. Aktiivinen kuuntelu luo ilmapiiriä, jossa pelaajien tunteille ja ajattelulle annetaan tilaa. Pelaaja ei voi puhua ja kertoa tunteistaan, jos sinä valmentajana puhut koko ajan. Valmentajana olet aikuinen ja tiedät varmasti ratkaisun asiaan kuin asiaan, mutta joskus on suotavaa antaa nuorten itse oivaltaa.



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

12

7.3 Minäviestit

VALMENTAJA: Nyt olette hiljaa! (Huutaen.) Te aina höpötätte ettekä koskaan kuuntele minua. Teidän olisi parempi olla hiljaa tai saatte vetää treenin keskenänne.

XXX

Aloitetaanpa alusta. Edellinen viesti keskittyi pelaajiin, eikä kertonut mitään valmentajasta itsestään tai siitä, miltä hänestä tuntuu. Lisäksi se sisälsi määräilyä, yleistämistä ja varoittelua, jotka ovat vuorovaikutusta heikentäviä viestejä. Valmentaja käyttää myös vaikutuskeinona huutamista, joka usein aiheuttaa pelaajissa vetäytymistä. Vetäytyminen taas saa valmentajan huutamaan. Noidankedä on valmis.

VALMENTAJA: Heil! Kun te höpötätte omia asioitanne keskenään samalla, kun minä yritän kertoa harjoituksen sisältöä, joudun kertomaan ohjeistuksen moneen kertaan. Emme pääse aloittamaan treenejä ajallaan ja se turhauttaa minua sekä vie aikaa harjoituksesta.

PELAAJA: Meillä on vaan niin paljon kerrottavaa, kun emme ole nähneet pitkään aikaan.

VALMENTAJA: Ymmärrän. Viime viikolla ei ollutkaan harjoituksia.

PELAAJA: Niin ja Maija kävi Espanjassa!

VALMENTAJA: Ompa kiva kuulla, mitä teitte siellä?

MAIJA: Otettiin aurinkoa ja käytiin katsomassa delfiinejä.

VALMENTAJA: Wau!

PELAAJA: Nyt olemme valmiita treeniin. Ymmärrämme, että pitäisi päästä aloittamaan ajallaan, sillä meillä on vain tunnin vuoro.

VALMENTAJA: Kiitos. Mitä voisimme tehdä jatkossa, jotta pääsisimme aloittamaan ajallaan? Kuulumisten vaihtaminenkin on tärkeää.

PELAAJA: Jos tulisimme vaikka vähän aikaisemmin paikalle, niin ehtisimme vaihtaa kuulumisia ennen treenien alkua.

VALMENTAJA: Hyvä idea, sopiiko se kaikille?

PELAAJAT: Sopii.

Valmentaja aloitti keskustelun minäviestillä, jossa puhui omasta puolestaan ja kertoi omista tunteistaan, mitä hänelle syntyy pelaajien käyttäytymisen johdosta. Minäviesti herätti pelaajissa hyväksyntää, arvostusta ja halua toimia yhteistyössä. Mitenhän pelaajat olisivat reagoineet, jos valmentaja olisi aloittanut aikaisemmalla viestillä?

1. Kerrotaan syyttelemättömästi, mikä tilanteeseen liittyvä asia aiheuttaa puhujalle ongelman.
2. Kerrotaan ongelmasta aiheutuva konkreettinen vaikutus, joka auttaa kuulijaa ymmärtämään oman käyttäytymisensä vaikutukset toiseen ihmiseen.
3. Kerrotaan tunteista, joita edellä mainittu konkreettinen vaikutus tuottaa.



7 TOIMIVA VUOROVAIKUTUS

13

7.4 Ongelmanratkaisutaidot

"Miten ratkaiset joukkueessasi ongelmatilanteita tai ristiriitoja?"

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet valmentajat painottavat avoimen keskustelun merkitystä ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa. Useiden valmentajien toimintamalli on keskustella asiasta mahdollisimman pian asianomaisten kanssa henkilökohtaisesti, jonka jälkeen asiasta keskustellaan tarvittaessa myös koko joukkueen ja vanhempien kanssa. Ongelma- ja ristiriitatilanteissa useat valmentajista kertovat pyrkivänsä kuulemaan jokaista asianosaista, jonka jälkeen ratkaisu etsitään yhteisvoimin. Osa valmentajista kertoo pyrkivänsä johdattelemaan keskustelua niin, että nuoret keksisivät itse ratkaisun ongelmaan. Osa valmentajista taas kertoo tekevänsä valmentajana kuitenkin viimeisen päätöksen.

Valmentajat käyttävätkin näin osaltaan ongelmanratkaisumentelmää, joka pyrkii löytämään kaikkia osapuolia tyydyttävän ratkaisun. Ongelma- ja ristiriitatilanteita tulee jokaisessa joukkueessa, mutta ne tulisi nähdä luonnollisena osana joukkueen yhteistä matkaa. Vaikeiden asioiden selättäminen ja vaikeista asioista puhuminen kehittää joukkuetta entistä vahvemmaksi. Vahvat joukkueet erottuvatkin usein tavoissaan kohdata haasteita ja ratkaista ne yhdessä. Urheilussa tunteet ovat pelissä ja usein ristiriitatilanteissa tunteet ovat pinnassa. Joskus onkin hyvä odottaa, että tunnekuohu ehtii laskeutua ja ajattelu ehtii mukaan päätöksentekoprosessiin.

Useat kyselyyn vastanneista valmentajista kertovat, ettei ole juurikaan kohdannut ristiriitatilanteita joukkueessaan. Tämä on hyvä asia, mutta pohdinnan arvoista on, pääsevätkö kaikki joukkueessa ääneen, vai mukaudutaanko valmentajan tai vahvojen joukkueen jäsenten mielipiteisiin. Joukkueen toimintaa kuvataan usein jäävuorena, jossa pinnan yläpuolella oleva osa näkyy joukkueesta päällepäin. Pinnan alla oleva näkymätön osa onkin usein suurempi osa, joka koostuu muun muassa arvoista, asenteista, tunteista ja joukkueen jäsenten suhteista. Pinnan alla olevaa toimintaa on usein vaikea havainnoida ja valmentajan haasteena onkin nähdä, mitä pinnan alla oikeasti tapahtuu: jääkö joku huomiotta, tunteeko joku olonsa turvattomaksi tai kokeeko joku joutuvansa pilkan kohteeksi. Näitä asioita voidaan havainnoida joukkueen jäsenten käyttäytymisestä. Pinnan alla olevien asioiden purkaminen on tärkeässä osassa joukkueen potentiaalini esiin tuomisessa sekä joukkueen ilmapiirin muodostumisessa.

1. Määritellään ongelma ja kaikkien osapuolten tarpeet.
2. Etsitään yhdessä ratkaisumalleja, joista ensin nostetaan esille pelaajien ratkaisut.
3. Arvioidaan ratkaisumallit ja valitaan paras. Vältetään äänestystä, sillä se synnyttää yleensä aina voittajia ja häviäjiä.
4. Suunnitellaan, miten toimitaan ja otetaan toimintamalli käyttöön.
5. Tarvittaessa palataan sen toteutumiseen: olemmeko onnistuneet?



8 PESIS OPETTAA

Peli opettajana ja pelin opettaminen

14

"Pelaaminen itsessään on jo koko ajan valintojen tekemistä ja vastuun kantamista ratkaisuisiaan."

-VALMENTAJA

Pesis opettaa useita tärkeitä elämäntaitoja kuten arvoja ja asenteita. Pesiksen parissa koetaan onnistumisia ja epäonnistumisia sekä opitaan ryhmässä toimimista ja toisten kunnioittamista. Pesis opettaa myös sitä, että kun jonkin asian eteen tekee kovasti töitä, niin siitä seuraa jotain, kuten uusien taitojen oppimista ja tavoitteiden saavuttamista. Valmentaja voi opettaa peliä, mutta antaa myös pelin opettaa. Eräs valmentaja nosti verkkokyselyssä esille, että pesisharrastuksessa opitaan monia taitoja, ilman että valmentaja kiinnittää siihen huomiota, kunhan joukkueessa on hyvä ja oikeanlainen ilmapiiri. Tämä pitää osaltaan paikkaansa, mutta tietoinen asioiden esiin nostaminen ja niihin paneutuminen tehostaa niiden kehittymistä. Ilmapiiri on asia, johon valmentaja voi vaikuttaa ja luoda näin mahdollisuuksia nuorten kehittymiselle. Pesis on peli, joka tulisi nähdä kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti, tulevaisuus edellä.

"Pesäpallossa korostuu se, että olet monessa tilanteessa yksin. Esim. lyömässä, kaikki odottaa ja katsoo, ja osa odottaa ratkaisua. Noissa tilanteissa, jos onnistuu tai uskaltaa suorittaa, auttaa olemaan rohkeampi ja opiskelupaikan haastattelukin tuntuu kevyeltä hommalta."

-VALMENTAJA

Miten huomioit Pesäpalloliiton nuorisotoiminnan kasvatuksen perusidean valmennuksessasi: "Harrastaessaan pesäpalloa, nuori oppii tekemään itsenäisiä ja vastuullisia valintoja, jotka auttavat häntä kohtaamaan haasteita elämässään."? (Suomen Pesäpalloliitto ry 2019).

Valmentajat pyrkivät kannustamaan pelaajia tekemään omia ratkaisuita ja valintoja pesäpallossa erityisesti sisäpelissä ja osa myös ulkopelissä ja etenemässä. Valmentajat kannustavat pelaajia ehdottamaan omia lyöntiratkaisuita ja tukevat niiden tekemistä antamalla vaihtoehtoja ja ohjaamalla oikeaan, "pelikirjan" mukaiseen suuntaan. Osa valmentajista painottaa sitä, että pesäpallo pelinä ja urheiluharrastus itsessään opettavat jo tärkeitä taitoja elämää varten, kuten esimerkiksi itsenäisten ratkaisujen tekemistä. Monet valmentajista haluavat nähdä virheet ja epäonnistumiset oppimistilanteina, joiden hyväksyminen auttaa niiden kohtaamista myös muualla elämässä. Myös vastuun jakaminen ja vastuunkannon opettaminen sekä pyrkimys pelaajien itseohjautuvuuteen muun muassa omatoimisen harjoittelun myötä nousee esille vastauksissa.



9 TYÖKALUPAKKI

15

Oman valmennustoiminnan kehittäminen

Tämä työkalu auttaa sinua valmentajana huomioimaan valmennuksessasi kasvattavan näkökulman lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi. Työkalua voi hyödyntää sopivin väliajoin oman toiminnan arvioinnin tukena. Voit myös muokata itsellesi sopivan työkalun asioista, jotka koet juuri sinulle ja joukkueellesi tärkeiksi.

Valmentajan tarkistuslista

- Tiedän, mitä pelaajilleni kuuluu tällä hetkellä
- Olen keskustellut kaikkien pelaajien kanssa kahden kesken kasvotusten
- Ilmapiiri on ollut turvallinen, kannustava ja avoin
- Olen tukenut pelaajien omaa ajattelua ja omien ratkaisujen tekemistä
- Pelaajat ovat tuoneet omia näkökulmiaan esille ja olen kuunnellut heitä aidosti
- Ristiriitatilanteet on käsitelty rakentavasti, huomioiden kaikkien osapuolten tarpeet
- Olen kiinnittänyt huomiota omaan vuorovaikutukseeni
- Olen antanut rakentavaa palautetta henkilökohtaisesti sekä yhteisesti joukkueelle
- Olen saanut itse palautetta ja ottanut sen vastaan kehittääkseni toimintaani
- Huomioin, opastan ja kannustan kaikkia pelaajia tasapuolisesti
- Olemme keskustelleet myös muista elämän osa-alueista
- Olen korostanut, että virheet ovat osa oppimista
- Olen pitänyt huolta omasta jaksamisestani

Mitä olen oppinut itsestäni, joukkueestani ja sen jäsenistä viimeaikoina?



9 TYÖKALUPAKKI

16

Oman valmennustoiminnan kehittäminen

Verkkokyselyyn vastanneet valmentajat kokevat oman valmennustoiminnan kehittämisen tärkeäksi. Kuitenkin kyselyssä vähiten painoarvoa sai väittämä "pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani". Tämä työkalu auttaa sinua valmentajana tuomaan pelaajien näkökulmia esille. Ohjaavat kysymykset auttavat arjen valmennusta ja pohdittavaa on myös joukkueelle ja pelaajille. Voit myös muokata työkalua omalle joukkueellesi sopivaksi.

OHJAAVAT KYSYMYKSET ARKIVALMENNUKSEEN

Mikä fiilis tästä harjoituksesta/pelistä jäi?

Opitko jotain uutta? Mitä?

Jäikö joku asia mietityttämään?

Mikä oli erityisen mukavaa?

Oliko joku haastavaa? Entä ärsyttävää?

Mitä viemme mukamme seuraavaan harjoitukseen/peliin?

JOUKKUEELLE POHDITTAVAKSI

Millainen joukkue haluamme olla?

Mistä haluamme muiden muistovan meidät?

Miksi teemme tätä?

Mitkä ovat tavoitteemme ja mitä meidän tulee tehdä saavuttaaksemme ne?

Mistä nautimme erityisesti tässä lajissa?

Mitä meidän tulee tehdä, jotta voimme jatkossakin nauttia hetkistä joukkueena?

KYSYMYKSIÄ VALMENTAJALTA URHEILIJALLE

Mitä sinulle kuuluu? Miten menee koulussa, kotona, kavereiden kanssa ja pesiskessä?

Olenko onnistunut auttamaan sinua jossain asiassa tai tilanteessa?

Voisinko tukea sinua jossain tietyssä asiassa tai tilanteessa paremmin?

Millainen on mielestäsi hyvä valmentaja?



LÄHTEET

17

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013) *Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla 28.4.2020.
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf
- Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjoamisen taito -liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita.
- Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen –Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Gordon, T. 2006. *Taimiva koulu*. Jyväskylä: LK-Kirjat.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja nro 61. Saatavilla 22.4.2020.
<https://tietoaanuriosta.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (2009). *Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomenvalmentajat. VK-Kustannus Oy.
- Kaski, S. (2006). *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita.
- Kidman, L. & Hanrahan, S. (2011). *The Coaching Process: A Practical Guide to Becoming an Effective Sports Coach. Third edition*. Abingdon, Oxon: Routledge. Saatavilla 9.5.2020.
https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=mGuMAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=sports+coach+as+educator&ots=KNNqFr6Qyz&sig=MT4kaUxcavwHqdwcd_jtkVjscml&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-Kustannus.
- Lundberg, T. (2019). *Urheiluvallennus perustuu ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihin!* Tiina Lundbergin huoltamo. Yle Areena. Saatavilla 13.4.2020
<https://areena.yle.fi/audio/1-50056539>
- Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) (2009). *Ryhmälliöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Suomen Pesäpalloliitto ry. (2019). *Juniorivalmentajapolku 1-taso: koulutuspäivä*. Jyväskylä. Saatavilla 4.2.2020.
<https://slideplayer.fi/slide/16196203/>
- Suomen Valmentajat. (2016). *Valmentajalla on väliä -kampanja*. Saatavilla 11.2.2020.
<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-vallia-kampanja/>
- Tiikkaja, J. (2014). *Ihmisen valmentaminen*. Helsinki: Auditorium.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). *Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115. Helsinki: Unigrafia. Saatavilla 22.4.2020.
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Liite 2 Verkkokyselylomake

1. Kuinka monta vuotta olet valmentanut pesäpallossa?**2. Valmennatko tällä hetkellä tyttöjen vai poikien joukkuetta?**

- Tyttöjen
 Poikien

3. Mikä on ensisijainen valmentajaroolisi?

- Päävalmentaja
 Apuvalmentaja
 Ominaisuusvalmentaja
 Jokin muu, mikä?

4. Onko sinulla liikunta- tai kasvatustieteiden koulutusta? Voit valita yhden tai useamman. Myös meneillään olevat koulutukset lasketaan.

- Liikunnanohjauksen perustutkinto (2. aste)
 Liikunnanohjaaja AMK
 Liikuntatieteiden kandidaatti tai maisteri
 Kasvatustieteiden kandidaatti tai maisteri
 Valmentajan ammattitutkinto (VAT)
 Jokin muu, mikä?
 Minulla ei ole liikunta- tai kasvatustieteiden koulutuksia

5. Oletko käynyt Pesäpalloliiton valmentajakoulutuksia? Voit valita yhden tai useamman. Myös meneillään olevat koulutukset lasketaan.

- 1-tason koulutuskokonaisuus "Toimiva joukkue" tai PML
- 1-taso tai JPVT
- 2-taso (juniorivalmentajapolku tai huippuvalmentajapolku) tai NPVT
- 3-taso: lajivalmentajatutkinto PLVT
- Jokin muu, mikä?
- En ole käynyt valmentajakoulutuksia

6. Miten olet päätnyt valmentajaksi? Voit valita yhden tai useamman.

- Oman urheilu-uran myötä
- Lapseni harrastaa lajia
- Valmentaminen kiinnostaa harrastuksena
- Valmentaminen kiinnostaa ammattina
- Jokin muu, mikä?

7. Mikä seuraavista kuvaa omaa urheilutaustaasi? Voit valita yhden tai useamman.

- Pesäpalloharrastus juniorina
- Pesäpalloa maakunta- tai suomisarjassa
- Pesäpalloa ykkös- tai superpesiksessä
- Muun lajin harrastaminen harrastetasolla, minkä?
- Muun lajin kilpaurheilu-ura, minkä?
- Ei omaa urheilutaustaa

9. Missä määrin seuraavat väittämät vastaavat työtapojasi valmentajana?

(1=Täysin eri mieltä, 2=Osittain eri mieltä, 3=En samaa enkä eri mieltä, 4=Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Annan riittävästi palautetta onnistuneista suorituksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan riittävästi palautetta epäonnistuneista suorituksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautteen antoni on myönteistä ja rakentavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan ottaa palautetta vastaan ja sen myötä pyrin kehittämään toimintaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Korostan valmennuksessa, että virheet ovat osa oppimista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyn virheen läpi pelaajaan kanssa kahden kesken rakentavasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuuntelen pelaajien mielipiteitä aidosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaajat ovat mukana päätöksenteossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita sisäpelissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita etenemässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan pelaajille mahdollisuuden vaikuttaa ulkopelin pelaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistan pelaajia pelipalavereissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen keskustellut jokaisen pelaajan kanssa kahden kesken kasvotusten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän pelaajien kanssa henkilökohtaisia palavereita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Asetamme tavoitteita yhdessä pelaajien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskustelen pelaajieni kanssa myös muista elämän osa-alueista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän mitä pelaajilleni kuuluu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomioin, opastan ja kannustan pelaajia tasapuolisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole suosikkipelaajia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksilöiden kehittyminen on tärkeämpää, kuin joukkueen menestyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen, kun pelaajani yrittävät kovasti, vaikka emme voittaisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaajani eivät pelkää virheiden tekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hyvä roolimalli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Edistan joukkueen sisäistä vuorovaikutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Edistan yksilöiden psyykkisten ominaisuuksien kehittymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen tärkeäksi tukea urheilijoiden opintoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen tärkeäksi tukea urheilijoiden jatko-opintovalintoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tietoinen akatemia- ja yläkoululeiritoiminnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannustan pelaajia osallistumaan akatemia- ja yläkoululeiritoimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnitän huomiota omaan vuorovaikutukseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyödynnän minäviestejä sinäviestien sijaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyrin välttämään tunnepitoista viestintää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnitän huomiota turvalliseen ilmapiiriin joukkueessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pyrin saamaan jokaisen äänen kuuluville	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni yksilön tarpeet eivät voi ylittää joukkueen tarpeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Korostan muiden elämäntaitojen kehittymistä urheilullisten taitojen lisäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmennan kokonaisvaltaisesti huomioiden kaikki osa-alueet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaikki tunteet ovat sallittuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuen urheilijoiden tunteiden säätelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuen urheilijoiden moraalien kehittymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyrin löytämään ristiriitatilanteissa kaikkia osapuolia hyödyttävän ratkaisun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huolehdin omasta jaksamisestani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Miten valmentaja voi vaikuttaa nuoren urheilijan kasvuun ihmisenä?

11. Miten ratkaiset joukkueessasi ongelmatilanteita tai ristiriitoja?

12. Miten huomioit Pesäpalloliiton nuorisotoiminnan kasvatuksen perusidean valmennuksessasi? "Harrastaessaan pesäpalloa nuori oppii tekemään itsenäisiä ja vastuullisia valintoja, jotka auttavat häntä kohtaamaan haasteita elämässään."

13. Vapaa sana. Millaisia ajatuksia kysely herätti?

Liite 3 Vastausjakaumat

	1	2	3	4	5	EOS	Yhteensä	Keskisarvo
Harjoittelun korkea määrä	1	2	29	48	3	1	84	3,63
Harjoittelun kovuus	0	2	31	48	3	0	84	3,62
Olennaiseen keskittyminen	0	0	2	16	66	0	84	4,76
Voittamisen tavoittelu	0	10	31	36	7	0	84	3,48
Uusien taitojen oppiminen	0	0	3	24	56	1	84	4,65
Urheilijoiden terveys	0	0	1	15	67	1	84	4,81
Viihtyminen	0	0	7	39	37	1	84	4,38
Lämpimät ihmissuhteet	0	2	10	43	28	1	84	4,19
Kannustava ilmapiiri	0	0	0	26	57	1	84	4,7
Kehittyminen urheilullisesti	0	0	3	26	54	1	84	4,63
Kehittyminen ihmisenä	0	0	4	26	53	1	84	4,61
Urheilullisen elämäntavan opettaminen	1	0	3	33	46	1	84	4,5
Pitkään jatkuva harrastus	0	1	4	49	28	2	84	4,31
Vuorovaikutus pelaajien kanssa	0	0	2	28	53	1	84	4,63
Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen	0	0	7	44	32	1	84	4,32
Rakentava ongelmanratkaisu	0	1	10	40	32	1	84	4,26
Rento ilmapiiri	0	0	8	46	29	1	84	4,27
Kova kuri	4	19	45	13	2	1	84	2,92
Oikeudenmukaisuus	0	2	1	25	55	1	84	4,62
Tasavertaisuus	0	5	14	28	34	3	84	4,19
Epäonnistumisista oppiminen	0	0	2	39	42	1	84	4,5
Urheilijoiden auttaminen	0	0	2	24	56	2	84	4,69
Menestyminen	2	7	32	40	3	0	84	3,42
Oman valmennustoiminnan kehittäminen	0	1	7	32	43	1	84	4,43
Yhteensä	8	52	258	788	886	24	2016	4,27

Kuvio 10: Verkkokyselyn kysymyksen 8 vastausjakaumat.

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Annan riittävästi palautetta onnistuneista suorituksista	0	6	15	50	13	84	3,83
Annan riittävästi palautetta epäonnistuneista suorituksista	0	5	29	43	7	84	3,62
Palautteen antoni on myönteistä ja rakentavaa	0	5	14	38	26	83	4,02
Pyydän pelaajilta palautetta valmennustoiminnastani	5	18	25	24	12	84	3,24
Osaan ottaa palautetta vastaan ja sen myötä pyrin kehittämään toimintaani	0	1	14	51	18	84	4,02
Korostan valmennuksessa, että virheet ovat osa oppimista	1	1	5	34	43	84	4,39
Käyn virheen läpi pelaajan kanssa kahden kesken rakentavasti	0	4	23	45	12	84	3,77
Kuuntelen pelaajien mielipiteitä aidosti	0	0	9	47	28	84	4,23
Pelaajat ovat mukana päätöksenteossa	0	7	27	40	10	84	3,63
Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita sisäpelissä	0	2	8	30	44	84	4,38
Kannustan pelaajia tekemään omia ratkaisuita etenemässä	0	2	13	24	45	84	4,33
Annan pelaajille mahdollisuuden vaikuttaa ulkopelin pelaamiseen	0	3	18	41	22	84	3,98
Osallistan pelaajia pelipalavereissa	0	0	13	44	27	84	4,17
Olen keskustellut jokaisen pelaajan kanssa kahden kesken kasvatusten	3	6	13	16	46	84	4,14
Pidän pelaajien kanssa henkilökohtaisia palaveriteita	6	8	21	18	31	84	3,71
Asetamme tavoitteita yhdessä pelaajien kanssa	1	4	10	36	33	84	4,14
Keskustelen pelaajieni kanssa myös muista elämän osa-alueista	2	7	17	32	25	83	3,86
Tiedän mitä pelaajilleni kuuluu	1	5	29	38	11	84	3,63
Huomioin, opastan ja kannustan pelaajia tasapuolisesti	0	4	14	48	17	83	3,94
Minulla ei ole suosikkipelaajia	3	20	23	27	11	84	3,27
Yksilöiden kehittyminen on tärkeämpää, kuin joukkueen menestyminen	3	9	26	27	17	82	3,56
Olen tyytyväinen, kun pelaajani yrittävät kovasti, vaikka emme voittaisi	0	0	3	28	53	84	4,6
Pelaajani eivät pelkää virheiden tekemistä	0	6	26	37	15	84	3,73
Olen hyvä roolimalli	2	4	20	51	7	84	3,68
Edistan joukkueen sisäistä vuorovaikutusta	0	2	17	53	12	84	3,89

Edistän yksilöiden psyykkisten ominaisuuksien kehittymistä	1	2	24	46	11	84	3,76
Koen tärkeäksi tukea urheilijoiden opintoja	1	2	21	29	31	84	4,04
Koen tärkeäksi tukea urheilijoiden jatko-opintovalintoja	2	3	22	26	30	83	3,95
Olen tietoinen akatemia- ja yläkoululeiritoiminnasta	1	2	8	19	54	84	4,46
Kannustan pelaajia osallistumaan akatemia- ja yläkoululeiritoimintaan	2	5	7	21	49	84	4,31
Kiinnitän huomiota omaan vuorovaikutukseeni	0	1	8	52	22	83	4,14
Hyödynnän minäviestejä sinäviestien sijaan	1	3	50	21	9	84	3,4
Pyrin välttämään tunnepitoista viestintää	3	11	34	31	5	84	3,29
Kiinnitän huomiota turvalliseen ilmapiiriin joukkueessa	0	0	3	50	31	84	4,33
Pyrin saamaan jokaisen äänen kuuluville	0	3	17	42	22	84	3,99
Mielestäni yksilön tarpeet eivät voi ylittää joukkueen tarpeita	1	6	16	29	32	84	4,01
Korostan muiden elämäntaitojen kehittymistä urheilullisten taitojen lisäksi	0	1	15	43	25	84	4,1
Valmennan kokonaisvaltaisesti huomioiden kaikki osa-alueet	0	2	15	50	17	84	3,98
Kaikki tunteet ovat sallittuja	0	1	4	45	34	84	4,33
Tuen urheilijoiden tunteiden säätelyä	1	5	17	52	9	84	3,75
Tuen urheilijoiden moraalin kehittymistä	1	0	11	51	21	84	4,08
Pyrin löytämään ristiriitatilanteissa kaikkia osapuolia hyödyttävän ratkaisun	0	2	6	48	28	84	4,21
Huolehdin omasta jaksamisestani	2	17	24	32	9	84	3,35
Yhteensä	43	195	734	1609	1024	3605	3,94

Kuvio 11: Verkkokyselyn kysymyksen 9 vastausjakaumat.

Liite 4 Saatekirje

Hyvä C-junioreiden pesäpallovalmentaja!

Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Tällä hetkellä teen opinnäytetyötä aiheesta C-junioreiden pesäpallovalmentaja kasvattajana. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toimii verkkokysely ja työn tuotoksena syntyy tukimateriaali valmentajille käsikirjan muodossa.

Kutsun sinut osallistumaan tutkimukseen vastaamalla oheiseen verkkokyselyyn. Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Verkkokyselyyn vastataan nimettömästi, eivätkä kenenkään vastaajan tiedot paljastu tuloksissa. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen vastausten käyttöön tutkimustarkoituksessa. Tutkimuksen teon jälkeen vastaukset hävitetään. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan sen valmistuttuaan internetissä osoitteissa theseus.fi ja pesis.fi.

Kysely muodostuu monivalintakysymyksistä, joihin voit vastata valitsemalla sopivimman vastauksen valmiista vaihtoehdoista. Lisäksi kyselyssä on muutama avoin kysymys, joihin voit vastata kirjallisesti omiin näkemyksiisi perustuen. Vastaamiseen menee noin 15 minuuttia.

Vaikka tilanne yhteiskunnassamme on tällä hetkellä haastava, toivon saavani paljon rehellisiä vastauksia, jotta opinnäytetyön tuotoksesta tulisi mahdollisimman laadukas. Kyselyyn vastaaminen saattaa herättää jopa uusia ajatuksia valmentamisesta.

Opinnäytetyön ohjaajina toimivat Kirsi Huotari Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Pesäpalloliiton urheiluyksikön johtaja Mikko Huotari.

Vastaa mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin osoitteessa juttamyllyniemi@kamk.fi. Kiitos paljon osallistumisesta! Vastaamiseen aikaa on 22.4.2020 asti.

Tässä linkki kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/9A0FBA0DD8181DFF>

Ystävällisin terveisin, Jutta Myllyniemi