



Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu Oy

**Valmentaja-urheilija-vuorovaikutussuhteen kehittäminen nuorten joukkueurheilijoiden kanssa toimiessa**

Anni Ruuskanen

Opinnäytetyö  
Liikunnan- ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
2021



<b>Tekijä(t)</b> Anni Ruuskanen	
<b>Koulutusohjelma</b> Haaga-Helia liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Valmentaja-urheilija-vuorovaikutussuhteen kehittäminen nuorten joukkueurheilijoiden kanssa toimiessa	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 22+9
<b>Tiivistelmä</b> <p>Miten saada nuori urheilija motivoitumaan, toimimaan yhteistyössä valmennuksen kanssa ja kehittymään mahdollisimman paljon? Miten saada yhteys urheilijaan, ja hävittää "lukot", joiden kanssa urheilija painii? Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja urheilija tarvitsee valmentajakseen henkilön, joka osaa ymmärtää urheilijaa sekä löytää keinot mitkä kehittävät urheilijaa eteenpäin tehokkaasti.</p> <p>Tämä teos on tehty tukemaan nuorten joukkueurheilijoiden valmentamista ja valmentajien monipuolista osaamista. Opinnäytetyö tuo lisää tietoa pedagogisten taitojen merkityksestä nuorten valmennuksessa ja havainnollistaa, kuinka monipuolisesti valmentajan tulee pystyä toimimaan, erityisesti nuorten urheilijoiden kanssa.</p> <p>Opinnäytetyössä on teoriaosuus, jossa on avattu monia keskeisiä käsitteitä, perehdytty aiheeseen liittyviin tutkimuksiin, sekä käsitelty teorioita, jotka ovat merkityksellisiä oppaassa. Teoksen tarkoituksena on havainnollistaa valmentajan pedagogisten taitojen merkitystä nykyajan valmennuskulttuurissa, tutkia nuorten motivaatiota ja sen lähteitä sekä keskittyä siihen, miten nuoriin urheilijoihin saa luotua mahdollisimman avoimen- ja ennen kaikkea urheilijaa ja valmentajaa kehittävän vuorovaikutussuhteen.</p> <p>Tämä manuaali on tarkoitettu valmennuksen avuksi valmentajille, jotka toimivat nuorten urheilijoiden kanssa, ja haluavat pystyä luomaan valmennettavilleen olon, että he ovat keskiössä harjoittelussa. Tavoitteena on mahdollistaa tehokkain mahdollinen kehitys urheilijalle, sekä jatkumo kehittymiseen, ja tietenkin ajatusmaailman avartaminen – niin valmentajan kuin myös pelaajan. Työtä on tehty yhteistyössä jalkapalloseura FC Kuusysin kanssa, ja kokonaisuus on muodostettu seuran käyttöön otettavaksi.</p>	
<b>Asiasanat</b> Valmennus, motivaatio, vuorovaikutus, joukkueurheilu	

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Liikuntapedagogiikka .....	2
2.1 Liikuntapedagogiikka ja valmentajan vuorovaikutustaidot .....	2
2.2 Erilaiset oppijat osana urheilukulttuuria .....	3
2.3 Koulumaailma tukemassa urheilijan oppimista .....	5
3 Teorioita valmennuksen ajatusmaailmaan .....	6
3.1 Nuorten oppimiseen vaikuttavat tekijät .....	6
3.2 Ryhmän käytösmalleja .....	7
3.3 Palautteen anto ja viestintä .....	8
4 Motivaatio .....	10
4.1 Sisäisen motivaation merkitys .....	11
4.2 Tavoiteorientaatio .....	14
4.3 Itsemääräämisteoria .....	15
4.4 Motivaatioilmasto ja luottamus .....	17
5 Prosessin eteneminen .....	18
5.1 Kehittämistyön tavoitteet .....	18
5.2 Kehittämistyön vaiheet .....	19
5.3 Kehitystyön tuotos .....	20
6 Pohdinta .....	20
Lähteet .....	22
Liitteet .....	23
Liite 1. Valmennusopas .....	23

# 1 Johdanto

Suomalaisissa urheiluseuroissa on monipuoliesti tarjontaa lajikohtaisista koulutuksista oman seuran toimihenkilöille. Joukkueurheilun valmentajille puhuessa usein unohdetaan valmentamisen monipuolisuus ja erityisesti valmentajan vuorovaikutustaitojen sekä muiden sosiaalisten taitojen merkityksen, tai ainakin se on pysynyt takalalla seurojen koulutuspriorisoinnissa. Tästä syntyi idea toteuttaa joukkueurheiluseuralle manuaali, joka on helppokäyttöinen lisämateriaali koulutusmateriaali valmentajien käyttöön.

Valmentajan käytös on aina osana vaikuttamassa urheilijan suoritukseen. Eräässä tutkimuksessa käsiteltiin olympiaurheilijoiden menestystä kilpailuissa. Merkittävää kyseisessä tutkimuksessa on se, että menestyvien urheilijoiden valmentajissa on huomattu keskenään samankaltaisia toimintatapoja. Näiden valmentajien eduksi on selkeästi ollut taito aistia urheilijan fyysinen – ja psyykinen tila. Erityisen suurena hyötynä on tässä näiden tilojen huomioiminen treenien suunnittelussa. Lisäksi valmentajien oma rauhallisuus oli osatekijä menestykselle. (Virolainen H, Virolainen I, 2017). Tässä pystytään konkreettisesti havainnoimaan se, että urheilija on moniulotteinen kokonaisuus, ja valmentajan käytöksellä on aina merkitystä.

Erityisen kiinnostavan aiheesta tekee nuorten urheilijoiden kanssa toimimisen haasteellisuus. Nuoren elämän suurien muutosvaiheiden ollessa läsnä on tärkeää pystyä toimimaan kokonaisvaltaisesti kehittävänä aikuisena, joka lajitaitojen opettamisen lisäksi ymmärtää, kuuntelee ja kannustaa. Tämä opinnäytetyö perehtyy erilaisiin yksilöihin osana joukkuetta (ryhmää), motivaatioteorioihin sekä vuorovaikutukseen pelaajan ja valmentajan välillä.

Tämä produktiivinen tuotos on tehty yhteistyössä FC Kuusysin kanssa, ja tavoitteena on tuottaa kyseisen seuran nuorisovalmentajille manuaali, joka käsittelee valmentajan vuorovaikutustaitojen merkitystä, nuorten ajatusmaailmaa ja sen ymmärtämistä sekä yleisesti urheilija-valmentaja suhteen haasteita, kun puhutaan joukkueurheilusta. Vaikka tuotos toteutetaan jalkapalloseuralle, on käsikirja tarkoitettu kaikille joukkuelajien urheilijoiden kanssa toimiville valmentajille. Tämä tuo teokselle lisää käyttömahdollisuuksia, sekä lisää sen mahdollista arvoa.

## 2 Liikuntapedagogiikka

Aloitan tämän oppaan teoriaosuudella. Teoriaosuuteen olen koonnut käsitteitä, jotka liittyvät oppimiseen ja opettamiseen, johtamiseen, motivaatioon sekä vuorovaikutukseen, sekä erilaisia käytösmalleja, joita valmentaja tarvitsee toimiessaan nuorten urheilijoiden kanssa. Aloitetaan keskittymällä oppimiseen, opettamiseen ja sosiaalisiin taitoihin.

### 2.1 Liikuntapedagogiikka ja valmentajan vuorovaikutustaidot

Pedagogiikan määritelmä tarkoittaa teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksesta. Pedagogiikka-termin kantajana on kreikankielinen sana *paidia*, joka viittaa lapseen. Tarkoituksellinen fyysinen aktiivisuus ja lihastoiminta, joka aikaansaa energiakulutuksen kasvua (World Health Organization 2011), kutsutaan liikunnaksi. Liikuntapedagogiikassa yhdistyvät nämä kaksi edellä mainittua termiä (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti, 2017, 12). Oppimista tapahtuu oppijasta riippuen eri tyyleillä, ja opettajan/valmentajan onkin pystyttävä erottelemaan erilaiset oppijat.

Pedagogiikalla voidaan nähdä olevan urheilussa kaksi päätavoitetta: Kasvattaa urheiluun ja liikuntaan, sekä pyrkiä kasvattamaan oppijaa näiden avulla. Lisäksi pedagogiikka voidaan myös nähdä toimintatapoina, keinoina ja vuorovaikutuksena, joiden avulla valmentaja pyrkii tavoitteellisesti edistämään nuorten urheilijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä. Urheilullinen elämäntapa on hyvä lähtökohta alkaa kasvamaan urheilijana ja aktiivisena oppijana refleктоimaan oppimistaan jo osattuun. Jaakkola määrittelee didaktiikan teoksessa Liikuntapedagogiikka seuraavasti: ”Didaktiikka tarkoittaa opetusoppia eli kaikkia konkreettisia valmentamisen toimintatapoja, kuten esimerkiksi valmentajan työtapoja, joiden avulla hän organisoii toiminnan edistääkseen urheilun moninaisia tavoitteita.” (Jaakkola, 2015, 125)

Hyvien pedagogisten ja didaktisten taitojen avulla valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa urheilijansa/urheilijoidensa kehittymiseen ja lajiosaamiseen. Taito pystyä motivoimaan ja kasvattamaan urheilijaa kehittämään omaa osaamistaan ja sen arviointia on osa pedagogisesti taitavan valmentajan persoonaa. Näiden pedagogisten toimien avulla valmentaja tukee urheilijan pätevyyttä ja itseluottamusta urheilijan uran jokaisella osa-alueella. Valmentajan pedagogiset taidot ovat tärkeä osa urheilijoiden ihmisenä kasvua, kuulumisen

tunteen kokemisessa ja itsensä kehittämisen taidoissa. Taitava valmentaja kasvattaa nuoria urheilijoita opettamalla heille laajalti urheilun ja liikunnan sisältämiä arvoja ja asenteita sekä vastuullisuutta, empaattisuutta ja ihmissuhdetaitoja. (Jaakkola, 2015, 125).

Hyvät pedagogiset taidot opettajalla tai valmentajalla toimivat myöskin esimerkkinä tietynlaisesta toiminnasta nuorelle. Valmentaja toimii oppiansa ja muiden käytösmallien kautta esikuvana jokaisessa tilanteessa. ”Mikäli valmentaja itse tulee myöhässä harjoituksiin tai osoittaa eleillään ja puheillaan, että sydän ei ole täysin mukana, vaikuttaa tämä urheilijoiden motivaatioon ja sitoutumiseen negatiivisesti” (Virolainen H, Virolainen I, 2017,332). Nuori urheilija peilaa oppimistaan ja käytöstään suuremman auktoriteetin toimintaan, jolloin valmentajan omat asenteet ja kyky lukea tilanteita on osana urheilijan urheilupersoonaa.

Laadukkaan valmentajan tulee osata kontrolloida ja tunnistaa tunne-elämän ilmiöitä. Tunne- ja ihmissuhdetaidot ovat myös merkittävässä osassa myös valmentajan omaa hyvinvointi; Koetut kielteiset tunteet ajautuvat helposti pintaan, jos valmentaja on kyvytön tunnistamaan omia tunteitaan. (Kokkonen M, 2017, 202). Tämä on suorassa vaikutuksessa urheilijan saamaan kuvaan valmentajasta, ja voi näin ollen vaikuttaa dynamiikkaan.

## **2.2 Erilaiset oppijat osana urheilukulttuuria**

Kuten kouluissa ja oppilaitoksissa opiskelijat ovat yksilöitä, myös urheilujoukkueissa jokainen urheilija on erilainen oppija. Usein juuri itselle sopivien oppimismetodien löytäminen vie aikaa, ja tässä on haaste, kun puhutaan joukkueurheilusta. Samalla valmentajalla voi olla jopa 20 nuorta urheilijaa, joilla on eri taitotaso, motivaatioiden lähteet eroavat, sekä jokainen oppii eri tavoin. Kuinka tunnistaa erilaiset oppijat, ja erityisesti kuinka mahdollistaa ryhmässä erilaisille oppijoille tiedon pinttymistä hermoverkoille?

Tarkennetaan aluksi vielä oppimisen käsite: ”Oppimisessa on kysymys aivojen kuorikerroksen hermoverkon toiminnassa tapahtuneesta muutoksesta, jonka itse elämyksellisesti voi kokea omien psyykkisten tulkintojen muutoksina. Vaikka yksilön oppimisen perusta onkin aivoissa, oppiminen on aina ympäristösidonnaista. Koemme maailman oman subjektii-visen tajuntamme perusteella, eikä kukaan voi tulla katsomaan, minkälainen tajuntamme on. Elämänkulku muodostaa jokaiselle oman ajatteluprosessin perustan.” (Jaakkola, Sääkslahti, 2017, 317)

Opetusmenetelmät on jaettu opettajakeskeisiin ja oppijakeskeisiin (Mosstoni ja Ashworth, 2008). Kaikki nämä opetustyyli-tylit ovat sovellettavissa myös valmentajan käyttöön opettaessa uusia asioita. Se, mikä opetustyyli sopii kenellekin, riippuu oppijasta. Opettajakeskeisiä opetusmenetelmiä ovat komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi ja eriytyvä opetus. Oppijakeskeisiä menetelmiä ovat sen sijaan ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen ohjelma ja itseopetus.

Kouluissa on monia erilaisia oppijoita, ja siksi kouluissa pyritäänkin järjestämään opetusta niin, että se tukee mahdollisimman monen oppijan kehitystä. Liikunnanopetuksessa tehty kyselytutkimus (Jaakkola ja Watt 2011) selvitti, kuinka moni opettaja käyttää mitään opetustyyliä. Tutkimukseen osallistui 309 eri opetusasteen opettajaa. Suurimmat päätelmät tutkimuksesta oli, että suomalaiset liikunnanopettajat käyttävät eniten komentotyyliä ja tehtäväopetusta eli hyvin behavioristisia opetustyyliä, joissa opettaja opettaa ja oppilas on oman motivaationsa mukaan aktivoitunut ja tekee käsketyt asiat ajattelematta sen enempiä. Vähiten opettajat käyttivät itseopetusta, itsearviointia ja ongelmanratkaisutyyliä. Tästä on tehty päätelmä, että suomalaisessa liikunnanopetuksessa olisi tarvetta lisätä oppijakeskeisten menetelmien käyttöä. Tätä tukee myös 2014 julkaistu perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelma. (Jaakkola, Sääkslahti, 2017, 313,314)

Erilaisia oppijoita on yhtä paljon kuin on urheilijoitakin. Toiset tarvitsevat visuaalisen näytön uudesta opittavasta asiasta sisäistääkseen sen, kun taas toiselle riittää spesifi informaatio aiheesta sanallisesti. Erilaiset opetustyyli-tylit mahdollistavat taitojen opettamista eri tyyliin, löytäen lisämahdollisuuksia taidon jakamiseen ja tätä kautta maksimaaliseen kehitykseen. Opetustyyli-tylit ovat mainio työkalu erityisesti nuorempien urheilijoiden valmennuksessa, kun tavoitteena on saada toimintaan vaihtelua. Hyvä valmentaja pystyy vaihtelemaan opetustyyli-tyliään, jolloin mahdollisimman moni pystyy omaksumaan itselle parhaan tavan oppia (Jaakkola, 2015, 130).

Kuten jo valmennuksen kehittymistä tutkiessa (Jaakkola ja Watt 2011) kävi ilmi, fakta on se, että maailma mukautuu jatkuvasti kohti oppijakeskeisempää oppimista. Tämä pätee niin urheilumaailmaan kuin myös kouluihin. Valmentajat eivät enää ohjaa pelkästään komentotyyli-tyllä käskyttämällä, vaan on löydetty vaihtoehdoksi esimerkiksi ohjattu oivaltaminen, jossa urheilija pääsee valmentajan tuella analysoimaan annettua tehtävää/harjoitetta ja miettimään syy- seuraussuhdetta (Jaakkola, Sääkslahti, 2017 312). Tämä mahdollistaa yhä tarkemmin kokonaisuuksien hahmottamisen, mistä on paljon hyötyä esimerkiksi joukkueurheilun oppimistilanteissa, sillä usein opetettavat asiat ovat laajoja kokonaisuuksia, missä kaikki asiat liittyvät jollain tavalla toisiinsa.

Implisiittinen- eli tiedostamatta oppiminen on suuressa roolissa nuoren oppimisessa. Sitä on mahdollista kehittää luomalla monipuolisia ja aitoja ympäristöjä harjoitella, joissa jokaisen taitotason harjoittelu on mahdollista. Virikkeellisyys, konkreettisuus ja aidoissa ympäristöissä tapahtuva harjoittelu aktivoi nuoren urheilijan käyttämään ulkoisia ja sisäisiä aistejaan oppimisprosessissa auttamaan oppimista. Samalla urheilijat kehittävät luontaisesti havainto- ja päätöksentekotaitojaan eli niitä taitoja, joita tarvitaan harjoittaessa fyysistä suoritusta. ”Ympäristön kautta opettaminen on erityisen mieluisaa ja tehokasta lasten ja nuorten kohdalla. Esimerkkejä ympäristön vaihtelu mahdollisuuksista on esimerkiksi tilan koon käyttö, ajankäyttö sekä ryhmäkokojen vaihtelu (jos mahdollista)”. Implisiittinen oppiminen on oppimista, mikä tapahtuu huomaamattomasti ilman suurempaa fokuointia asiaan. Sen sijaan tietoisesti ja tavoitteet omaavassa oppimisessa terminä toimii eksplisiittinen oppiminen (Jaakkola, 2015, 130, 133, 134).

### **2.3 Koulumaailma tukemassa urheilijan oppimista**

Oppiminen on monivaiheinen prosessi ja siihen liittyy vahvasti myös kognitiivisia tapahtumia, esimerkiksi muisti, motivaatio ja tarkkaavaisuus. (Jaakkola, 2017, 167). Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja mahdollisuus saavuttaa maksimaalinen oppimistila on usein myös sidonnainen yksilön taitoon löytää omat vahvuudet ja työkalut oppimisprosessiin. Omien vahvuuksien tunnistaminen on automaattisesti yhteydessä positiivisiin tulevaisuuden odotuksiin, jotka kohentavat itsearvostusta eli itsetuntoa, mikä puolestaan lisää yksilön hyvinvointia yleisesti eri elämän osa alueilla. (Hotulainen, Lappalainen, Sointu, 2014, 265)

Lapsen oppimisessa ja kokiessa jonkin taidon, kyvyn tai minän puolen omakseen on tärkeää, että yksilö saa tärkeän ulkopuolisen ihmisen positiivisen palautteen, sekä tunnustuksen uudesta taidosta. (Pulkinen 2002). Tällä on suora vaikutus itseluottamukseen ja sen kehitykseen. ”Tunnistamalla vahvuutensa ja niitä edelleen kehittämällä lapsi oppii hyödyntämään vahvuuksiaan ja käyttämään niitä resurssina myös niissä tilanteissa, joissa hänellä on kehity kehittämistarpeita, ja näin hän pystyy selviämään epäonnistumisistaan ja vaikeuksistaan” (Lappalainen & Sointu 2013; Sointu 2014; Hotulainen, Lappalainen, Sointu, 2014, 266). Tätä pitäisi pystyä painottamaan nuorten oppimisprosesseissa ja laajoissa kokonaisuuksissa niin koulumaailmassa kuin myös muissa oppimistilanteissa.



## **3 Teorioita valmennuksen ajatusmaailmaan**

### **3.1 Nuorten oppimiseen vaikuttavat tekijät**

Oppimiseen vaikuttaa monet tekijät, ja tähän teokseen onkin rajattu asioita, joita joukkueurheilun valmentaja tarvitsee teoriapankkiinsa tietääkseen mitkä kaikki oleelliset asiat vaikuttavat nuorten oppimiseen.

Opiskelijan oppimistulos ei ole suoraan sidonnainen hänen älykkyyteensä, vaan oppimiseen vaikuttavat monet muutkin tekijät, esimerkiksi opetettavan asian tuttuus. Tämän lisäksi oppimistulokseen vaikuttavat myös ympäristöt sekä menetelmät, nämä ovat molemmat ulkoisia tekijöitä. (Vilkkö-Riihelä, 2008, 113-114)

Nuorten oppimisvaikeudet liitetään koulumaailmaan ja liian harvoin huomioidaan näiden häiriöiden merkitys myös urheilussa. Valmentajan pitäisi tuntea pelaajansa myös kentän ulkopuolella, sekä pystyä tiedostamaan oppimisvaikeuksien mahdollinen merkitys urheilusuorituksiin. Tässä kappaleessa perehdymme aiheeseen lisää.

”Oppimiskyvyn häiriö muodostaa jatkumon rajatapauksista vaikea-asteisiin tiloihin. Oppimisen ongelmia voi ilmetä niin heikkolahjaisilla kuin lahjakkaillakin. Oppimisvaikeudet alkavat kouluiässä mutta saattavat näkyä vasta myöhemmin vaatimusten kasvaessa, kun ne ylittävät asianomaisen rajoittuneen suorituskyvyn”. (Korkeila, Leppämäki, 2017, 126). Oppimisvaikeuksia voi siis olla joissakin tapauksissa vaikeaa tunnistaa tai määrittellä, mikä luo valmentajalle haasteen käytännön toimimiseen. Usein erilaisten oppimisvaikeuksien kanssa nuori oireilee myös henkisesti; vaikuttaen esimerkiksi motivaatioon – uutta asiaa ei jakseta opetella haasteiden tuntuessa suurilta.

### **3.2 Ryhmän käytösmalleja**

Psykologi Anneli Vilkkö-Riihelän mukaan ryhmä voidaan määritellä seuraavin perustein: ”Jäsenten välillä on vuorovaikutusta, he ovat tietoisia toisistaan ja kokevat kuuluvansa yhteen, noudattavat yhteisiä normeja ja sääntöjä sekä heillä on yhteinen tavoite tai päämäärä, jäsenyys tyydyttää tarpeen sekä kokonaisuus ja roolijako jäsenten välillä toimii”: Yleensä ryhmässä vallitsee kaksi päätavoitetta, jotka kulkevat käsi kädessä: Viihtyminen ja tehtävän suorittaminen. Tärkeää näiden ryhmän tavoitteiden kannalta on vahva yhteenkuuluvuuden tunne, niin sanottu sisäryhmä-ilmio, jossa oma ryhmä koetaan omakseen. Oman sisäryhmän jäsenet koetaan yksilöiksi, kun taas muut oman ryhmän ulkopuolelta massaksi. (Vilkkö-Riihelä A, 2008, 34-35).

Nuorilla ryhmän toimivuuteen vaikuttaa vahvasti ryhmässä koettu turvallisuuden tunne, sekä tunne siitä, että on hyväksytty. Tähän turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa esimerkiksi se, kuinka hyvin ryhmän jäsenet tuntevat toisensa, kuinka vapaasti siellä saa ilmaista tunteensa, sekä kuinka aktiivisesti ryhmässä toimitaan yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Jokaisen nuoren yksilön tullessa kuulluksi, arvostetuksi, sekä kannustetuksi yrittämiseen, on ryhmän dynamiikka toimivaa. Ilmapiirollä on välitön vaikutus jäsenten hyvinvointiin ja keskenäiseen vuorovaikuttamiseen (Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, 2015, 155-159).

Nuorena iässä (12-14) korostuu ryhmässä toimivien ystävien merkitys, ja onkin huomattu, että ihmissuhteet kypsyvät ja muuttuvat yhä merkityksellisiksi tässä ikävaiheessa. Yksilölle on tärkeää tulla hyväksytyksi vertaisryhmän toimesta. Siirryttäessä muutama vuosi eteenpäin (15-17) näkyy yksilöiden toiminta ryhmässä itsenäistymisenä ja kypsytenä, emotionaalisten asioiden käsittely on kehittynyt. Tässä iässä nuori osaa jo taitavasti säädellä kuvaa, minä tuottaa itsestään muille, sekä suunnitella strategioita ryhmässä toimimiseen. Ryhmässä toimiminen helpottuu itsenäistymisen vuoksi; enää ei ole niin suuri tarve miellyttää ryhmän jäseniä ja tätä kautta saada vertaispalautetta. (Kokkonen M, 2017, 185-188)

Bruce Tukmanin luoma malli ryhmän kehittymisen vaiheista antaa selkeän elinkaaren ryhmän yhteiselle toiminnalle. Aika ei itsessään ole automaattinen ryhmän kehittäjä, vaikka ajatellaankin sen mahdollistavan ryhmädynamiikan kulminoitumisen halutulle tasolle. Tärkeintä ryhmän kehittämisessä on, että ryhmän urheilijat asettavat yhteiset tavoitteet yksilötavoitteiden edelle. (Virolainen I, Virolainen H, 2017, 287). Kehitysvaiheet ovat:

1. Muodostumisvaihe, jossa joukko yksilöitä ei vielä kommunikoi keskenään, vuorovaikuttaminen on vähäistä. Luottamuksen puuttuessa, ja yksilöiden ollessa varautuneita viestintä on vähäistä, ja yksilöt suorittavatkin vielä omaa etuaan tavoitellen.
2. Kuohuntavaihe, jossa alkaa pikkuhiljaa olemaan vuorovaikutusta jäsenten välillä. Konflikteja tapahtuu tässä vaiheessa, johtuen yksilöiden välisistä eroavaisuuksista.
3. Yhdenmukaisuusvaihe, jossa erilaisuus on hyväksytty ja yksilöiden vahvuuksia pyritään hyödyntämään, jotta mahdollistetaan ryhmän yhteiset tavoitteet. Sisäryhmän muodostuminen helpottaa mielipiteiden ilmaisuun, jokainen hyväksytään.
4. Toimivan yhteisöllisyyden vaiheessa ryhmän yhteistoiminta on tehokasta ja kehitettävää, vuorovaikutus saumatonta sekä ryhmän etu on huomattavasti tärkeämpää kuin yksilön suoriutuminen. Mahdollistaa ryhmälle kehittymistä kokonaisvaltaisesti.
5. Huipputiimi on vaihe, jossa yksilöt kokevat voivansa uhrautua ryhmänsä vuoksi, ja haluavat millä vain keinoilla pönkittää oman sisäryhmänsä etua. Ryhmädynamiikan toimiessa yksilöiden vahvuudet täydentävät toisiaan.
6. Lopetusvaihe on vaihe, jossa iso osa ryhmän jäsenistä vaihtuu, jolloin ryhmädynamiikan muovaaminen alkaa alusta, vaikka osa jäsenistä tuntisikin jo. (Virolainen I, Virolainen H, 2017, 288-289).

### 3.3 Palautteen anto ja viestintä

Tässä osiossa keskitytään urheilijan ja valmentajan väliseen kommunikointiin viestinnän ja palautteen annon kautta. Urheilijan ja valmentajan välinen suhde on jatkuvaa molemminpuolista vuorovaikuttamista, jossa valmentajan tulee pystyä huomioimaan jokaisen urheilijan yksilölliset tarpeet ja tavat reagoida asioihin, esimerkiksi onnistumisiin tai epäonnistumisiin.

Valmentaja voi pyrkiä viestimään kilpailu- tai harjoitussuorituksessa asioita esimerkiksi panostamalla motivaation, tahtotilan ja itseluottamuksen nostamiseen. Tärkeää viestinnässä onkin huomioida milloin se annetaan ja miten. Tärkeää on myös huomioida, että viestintää tapahtuu myös jatkuvasti pelaajien kesken yksilötasolla, ja usein vireys-, tunne- ja tahtotila saadaan nostettua pelaajien keskenäisen viestinnän avulla toivotulle tasolle. (Virolainen I, Virolainen H, 2015, 326)

Keskeinen seikka viestinnässä on ymmärrettävyys ja selkeys. Välillä valmentaja ja urheilija ymmärtävät tietyt sanat eri tavoin. Se, mikä toiselle on melko kovaa tsemppaamista, on toiselle lepsuilua.

Palaute voidaan jakaa siis sisäiseen ja ulkoiseen muotoon. Sisäinen palaute liittyy eri aistikanavien tuottamaan tietoon liikkeistä ja suorituksesta ja se saadaankin kehon sisäpuolelta (lihakset ja jänteet) tai eri aistien välityksellä ulkopuolelta (esim. näköaisti). Tätä palautetta urheilija kerää jatkuvasti harjoitellessaan tai kilpaillessaan. Ulkopuolisen palautteen lähteenä voi toimia sen sijaan esimerkiksi valmentaja tai opettaja. Tämä toimii sisäisen palautteen tukena osana oppimisprosessia. Ulkoista palautetta voi olla suoritukseen liittyvä välitön palaute tai lopputulokseen liittyvä palaute, jonka oppia toisin tiedostaa jo sisäisen palautteen kautta. (Jaakkola, 2015, 137)

Team members need to embrace the concept of “you aren’t your code,” which means you must be willing to accept a critique of your work without thinking someone is criticizing you personally. Yksilön saadessa ulkoista palautetta, sen on tärkeää olla kehittävässä muodossa, oli palaute sitten positiivista kehua tai kehittymistä tukevaa kommentointia. Palautteen tullessa väärään aikaan tai väärässä muodossa, voi nuori urheilija kääntää defenssit päälle, ja alkaa kritisoimaan palautteen antajan toimintaa. ”You are not your code”, tarkoittaa sitä, että yksilön tulisi pystyä hyväksymään kritiikki työskentelystä ilman, että ajattelee palautteenantajan kritisoivan yksilön persoonallisuutta (Whitehurst, 2015)

Palaute on hyvä keino auttaa urheilijaa kehittymään sekä suuntaamaan toimintaansa kohti tavoitteita. On hyvä antaa niin korjaavaa kuin myös positiivista, hyvää toimintaa vahvistavaa palautetta. Korjaavan palautteen avulla urheilija tulee tietoiseksi toiminnastaan, esimerkiksi toistuvasta tekniikkavirheestä, jota hän ei ole itse havainnut. Positiivinen, onnistumiset huomioiva palaute nostaa usein tunnetilaa ja lisää motivaatiota. Samalla tulee tunne, että asia sujuu hyvin ja mennään tavoitteita kohti. (Virolainen I, Virolainen H, 2015, 328).

Palautteen kohdistuessa urheilijan sijasta suorituksen laatuun, saadaan palaute annettua niin, että urheilija ymmärtää toivotun muutoksen olevan suorituksessa, ei hänessä. Esimerkiksi kuvitteellinen palaute ”Olet laiska” voidaan muodostaa ”Nyt laitat itsesi kunnolla likoon puolustamisessa!” On myös tärkeää hahmottaa oikea hetki palautteen antoon: Kriittisen palautteen aika on mieluummin kahden urheilijan kanssa, jolloin hän ei koe itseään nöyryytetyksi muiden urheilijoiden läsnäollessa. (Virolainen I, Virolainen H, 2015,328).

Yksi tapa antaa palautetta on Marshall Goldsmithin kehittämä feedforward. Se tarkoittaa palautteen kohdistamista tulevaan sen sijaan, että valmentaja kertoisi urheilijalle pelkäänsä, miten urheilija edellisessä tilanteessa toimi. Edellinen tilanne on mennyttä, ja urheilija voi kokea siihen puuttumisen syyllistämisen. Hyödyntämällä suunnataan fokusta siihen, miten urheilijan seuraavaksi tulee toimia, mihin hänen tulee seuraavaksi kiinnittää huomiota. (Virolainen I, Virolainen H, 2015,328).

Valmentajan tehtävä on huolehtia, että ryhmäläiset saavat sekä myönteistä että rakentavaa palautetta valmentajalta, sekä myös muilta ryhmän jäseniltä. Tätä palautetta, mitä nuori saa ryhmän jäseniltä, kutsutaan vertaispalautteeksi. Sen merkitys kasvaa jatkuvasti taitotason kehittyessä. Erityisesti nuorelle muilta nuorilta saatava palaute on ensiarvoisen merkityksellistä kehitykselle. Se mahdollistaa havainnollistamaan kuvaa omasta toiminnasta verrattuna muiden vastaavaan. ( MLL, 2018).

#### **4 Motivaatio**

Tutkiessa käsitettä motivaatio-termiä, se usein sekoitetaan motiivi-käsitteen kanssa. Motiivi on toiminnan psyykinen syy, vaikutin. Yhden toiminnan taustalla voi olla lukemattomia motiiveja. Tavallisesti motiivit ryhmitellään biologisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin motiiveihin ja ne voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Sen sijaan motivaatio on kokonaistila, joka on muodostunut monista motiiveista (Vilkkö-Riihelä, 2008, 156).

Motivaatio määrittelee yksilön osallistumisen aktiivisuutta toiminnassa, jossa on tavoite, sekä häntä arvioidaan, tai tilanteessa jossa on tavoitteena saavuttaa jokin normi. Termi motivaatio tulee suoraan latinankielisestä sanasta movere eli liikkua.” Perusoletuksena motivaatiossa aina on, että yksilö on itse vastuussa teostaan. Motivaatio näkyy käyttäytymisessämme kahdella eri tavalla. Se toimii energian lähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä innokkuudella. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme” (Jaakkola, Liukkonen, 2017, 130, 131). Kun tutkitaan motivaatiota ja sen merkitystä kehityksessä, on tärkeää pystyä selvittämään sen pysyvyys, eli miten se on mahdollista säilyttää korkeana koko prosessin ajan. Erityisesti nuorten kanssa tässä voidaan kokea haasteita, ja pysyvyyteen vaaditaan ulkopuolisen toimijan, esimerkiksi valmentajan ymmärrystä ja tukea.

On muistettava myöskin motivaation perimmäinen tarkoitus: ”Jos pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa toimintaamme tavoitteemme suuntaan.” (Roberts 2012).

Perinteisesti motivaatio on jaoteltu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Nykyinen motivaatiokirjallisuus on laajentanut tätä luokittelua. (Jaakola, 2015). Sen mukaan ulkoisia motiiveja on useita ja osa niistä on enemmän sisäsyntyisiä ja toiset taas enemmän ulkoisia. Silti sisäinen motivaatio on määritelty toiminnaksi, johon osallistutaan lähtökohtaisesti itse aktiviteetin takia. Sen sijaan ulkoinen motivaatio on kontrolloitu motivaation muoto eli se tarkoittaa toimintaan osallistumista palkkioiden tai pakotteiden vuoksi, jolloin toimintaan osallistumiselle on syynä jokin hyödyn saavuttaminen tai rangaistuksen välttäminen. Tämä tarkoittaa, että toiminnan mielekkyydellä ei ole merkitystä, vaan sitä määrittää jokin ulkoinen motivaattori. Esimerkiksi nuorten urheilussa voidaan pyrkiä miellyttämään vanhempia tai muuta ulkopuolista tahoa. (Jaakkola, 2015, 111-112)

Perehdytään vielä vähän ulkoiseen motivaation ja sen lähteisiin. ”Toimintaa ohjaavina tekijöinä ovat tällöin siis ulkoiset palkkiot ja rangaistuksen välttäminen. Eräs ulkoisen motivaation elementti on tunnustuksen ja hyväksynnän hakemine urheilu suoritusten kautta. Tällöin urheilija haluaa olla huomion kohteena.” (Virolainen I, Virolainen H, 2017, 133) Pelko huonosta suorituksesta ja siihen liittyvästä negatiivisesta seurauksesta aiheuttaa urheilijalle ulkoisen motivaattorin toimia mahdollisimman hyvin, sama pätee myös palkitsemismotivaattoriin.

Toisaalta ulkoinen motivaatio voi toimia myös tehokkaana motivaatiokeinona lyhyellä aikavälillä. Esimerkiksi lyhyellä aikavälillä valmentajan uhkaus voi olla tehokas keino vaikuttaa urheilija käyttäytymiseen, mutta pitkän aikavälin hyötyjä kehitykseen ei ole, sillä motivaatio loppuu ulkoisen motivaattorin poistuttua kuvasta. Tällaiset motivaattorit eivät toimi pitkällä aikavälillä myöskään siksi, että ne muuttavat ajan kanssa urheilijan yleisen kuvan toiminnasta negatiiviseksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että puhtaasti ulkoinen motivaatio aiheuttaa urheilijalle ahdistuksia ja negatiivisia kokemuksia, eikä se myötävaikuta suoritusten suotuisaan kehitykseen juurikin pitkällä aikavälillä. ( Jaakkola, 2015, 112). ”Hyötynäkökulmana voi toimia myös urheilijalle ei niin mieleisten tehtävien suorittaminen ulkoisten motiivien kautta, esimerkiksi henkilö saattaa tehdä voimaharjoittelua siitä huolimatta, että ei pidä siitä, mutta näkee sen hyödyntävän omaa suoritustaan, esimerkiksi jääkiekon pelaamista.” ( Virolainen I, Virolainen H, 2017, 133).

Seuraavissa kappaleissa perehdytään enemmän motivaatioteorioihin ja motivaation merkityksen nuorten harjoittelussa, sekä valmentajan rooliin nuoren urheilijan mahdollisessa motivaatiojatkumossa.

#### **4.1 Sisäisen motivaation merkitys**

Kun tarkastellaan motivaatiota, peruskysymys on aina miksi. Miksi osallistumme johonkin toimintaan? Miksi jotkut oppilaat ovat innokkaasti mukana liikuntatunneilla ja toiset taas eivät? Miksi sama oppilas joskus yrittää parhaansa liikuntatunnilla ja joskus toiste taas ei halua osallistua toimintaan? Motivaatio ilmenee toiminnan voimakkuutena (yritetään kovasti), pysyvyytenä (sitoudutaan toimintaan) ja tehtävien valintana (valitaan haastavia tehtäviä) (Roberts 2012). Nämä heijastuvat luonnollisesti suorituksen laatuun. (Jaakkola, Liukkonen, 2017, 131)

Sisäisen motivaation käsitteen lanseerasi psykologi Harry Harlow, kun hän havaitsi apinoiden toimivan kokeissaan samalla tavalla, vaikka niiden käyttäytymiseen yritettiin vaikuttaa palkkioilla tai rangaistuksilla (Deci & Moller 2005). Motivaatio on sisäisesti rakentunut, kun toiminta tapahtuu omasta tahdosta eikä siihen liity ulkoisia palkkioita. Sisäisesti motivoitunut toiminta on yksilölle luontaista ja tekeminen itsessään tuottaa tyydytystä. Sisäistä motivaatiota voidaan pitää korkeimpana ja tavoiteltavana motivaation muotona, sillä sisäisesti motivoitunut yksilö on sitoutunut ja syventynyt tehtäväänsä ja hänellä on kiinnostus asiaan kohtaan (Ahonen 2020; Byman 2002).

”Teidän täytyy muistaa, miksi teette tätä. Ette tee tätä rahasta. Se voi näyttää siltä, mutta se on vain ulkoinen palkkio. Te teette tätä sisäisten palkkioiden takia. Teette tätä toisille ja rakkaudesta peliin”. (Phil Jackson; Virolainen I, Virolainen H, 2017, 132) Tässä hyvä koripallovalmentajan sitaatti NBA-tason joukkueelle erätauolla. Sitaatissa kiteytyy hyvin sisäisen motivaation merkitys joukkueurheilussa.

Urheilijan ollessa suorituksen jälkeen kykenemätön analysoimaan suoritustaan, on mahdollista, että urheilija on saavuttanut todella korkean sisäisen motivaation muodon, jossa fokus on niin suuri, että urheilija voi saavuttaa niin sanotun flow-tilan. Positiiviset vaikutukset urheilijan kokemuksiin niin urheilussa kuin arjessakin sekä hyvinvoinnissa, ovat sisäisen motivaation mahdollisia tuloksia. Urheilija pystyy mahdollisesti myös sitoutumaan aktiivisemmin toimintaan, sekä edistymään kehittämisessä löytäessään suunnan toiminnalleen sisäisen motivaation kautta. (Jaakkola, 2015, 111)

Flow-kokemukset voivat syntyä siis harjoitellessa asiaa mikä koetaan mielekkääksi ja kehittäväksi. Tärkeää on tehtävän asian riittävä haasteellisuus; liian helppo tehtävä ei motivoi urheilijaa tarpeeksi, sillä asiaa ei koeta tarpeeksi kehittäväksi. Toisaalta myöskään liian haastava harjoite ei mahdollista flow-kokemuksia, sillä niissä pätevyyden kokemukset harjoiteltavaa asiaa kohtaan jäävät liian pieniksi. ”Haasteiden ja osaamisen soposuhtaisuus luo hyvät edellytykset flow-kokemukselle. Sille tyypillistä on suuri hallinnan tunne.” (Virolainen I, Virolainen H, 2017, 342). Myös tavoitteenasettelu eli päämääräasettelu (Csi´kszentmihalyi 1975) on suuressa merkityksessä tavoitelessa flow-kokemuksia. Tavoitteita määritellessä tulisi huomioida, että ne ovat yhteisön kannalta tuloksellisia ja merkityksellisiä. Tärkeää määrittelyssä on myös tavoitteiden konkreettisuus ja selkeys. (Järvi-lehto, 2014, 376-377)

Tavoitteenasettelua on pidetty hyvin keskeisenä urheilijoiden etsiessä ja ylläpitäessä motivaatiotasoa korkeana pitkällä tähtäimellä. Mika Poutala kertoo elämäkerrassaan olympiatason huippu-urheilijan näkemyksen tärkeimmästä motivaatioon vaikuttavasta tekijästä näin: ” Mielestäni ehdottomasti tärkein asia on, että tiedän minne olen menossa. Pitää olla selkeä päämäärä eli tavoite. Hyvä suunnitelma on ehdoton apu motivaation ylläpitämisessä. On mahdotonta olla motivoitunut, jos en tiedä mihin olen menossa ja millä vauhdilla. On hyvä muistaa myös välitavoitteet, jolloin on helppo huomata miten kehityn ja pääsen lähemmäksi tavoitettani.” (Poutala, 2015,60)

”Systemaattinen tavoitteidenasettelu lisää pelaajien motivaatiota joukkueurheilussa, sillä sekä yksilöiden että joukkueen kehitys konkretisoituu välitavoitteiden avulla. Vaikka joukkue ei kauden aikana aivan portaikon yläpäähän yltäisikään, on pelikausi ollut palkitseva, kun matka on kuitenkin edennyt monen askelman (välitavoitteen) verran ja pelaajat havaitsivat kehittyneensä.”(Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, 2015, 154-155)

Tavoitteiden asettelulla voidaan luodaan myös kontrolli tekemiseen, jolloin urheilija saavuttaa ihmiselle niin luontaisen hallinnan tunteen.

#### **4.2Tavoiteorientaatio**

Seuraavaksi perehdytään kahteen suureen motivaatioteoriaan: Tavoiteorientaatioon ja itsemääräämisteoriaan. Näistä ensimmäisenä keskitytään tavoiteorientaatioon, sen merkitykseen ja miten se kuvataan ohjaavan urheilijan suorittamista.



Tavoiteorientaatioteorian peruslähtökohtana on ajatus, että kaikessa suoritusperusteisessä toiminnassa, myös liikunnassa, pääasiallinen toiminnan motiivi on viime kädessä pätevyyden osoittaminen (Liukkonen&Jaakkola; Nicholls 1989). Teorian mukaan suoritus-tilanteissa on kaksi erilaista tapaa osoittaa pätevyyttä ja tuntea itsensä onnistuneeksi. Näitä tavoiteperspektiivejä kutsutaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudeksi. (Liukkonen&Jaakkola; Nicholls 1989).

Tehtäväorientaatio merkitsee koetun pätevyyden tunteen syntymistä oman kehittymisen ja yrittämisen ansiosta. Pätevyyden tunne syntyy tällöin oman suorituksen ja sen paranemisen kautta. Tällainen yksilö keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen kuin siihen, millainen suoritus on suhteessa toisien suorituksiin. Menestymisen tunteen kannalta hänelle on tärkeää uusien taitojen hankkiminen, oman suorituksen parantaminen ja omien sisäisten mittapuiden pohjalle rakentuva suoritustavoitteisto. Lisäksi hän valitsee haastavia tehtäviä ja on sisukas kohdatessaan esteitä ja turhautumia. Hän on tyytyväinen, jos suoritus on aiempaa parempi, vaikka muut saisivatkin parempia tuloksia. Toisaalta hän pitää virheitä hyödyllisinä oppimiskokemuksina, jotka auttavat suuntaamaan tulevaa harjoittelua. (Jaakkola, Liukkonen, 2017, 138-139).

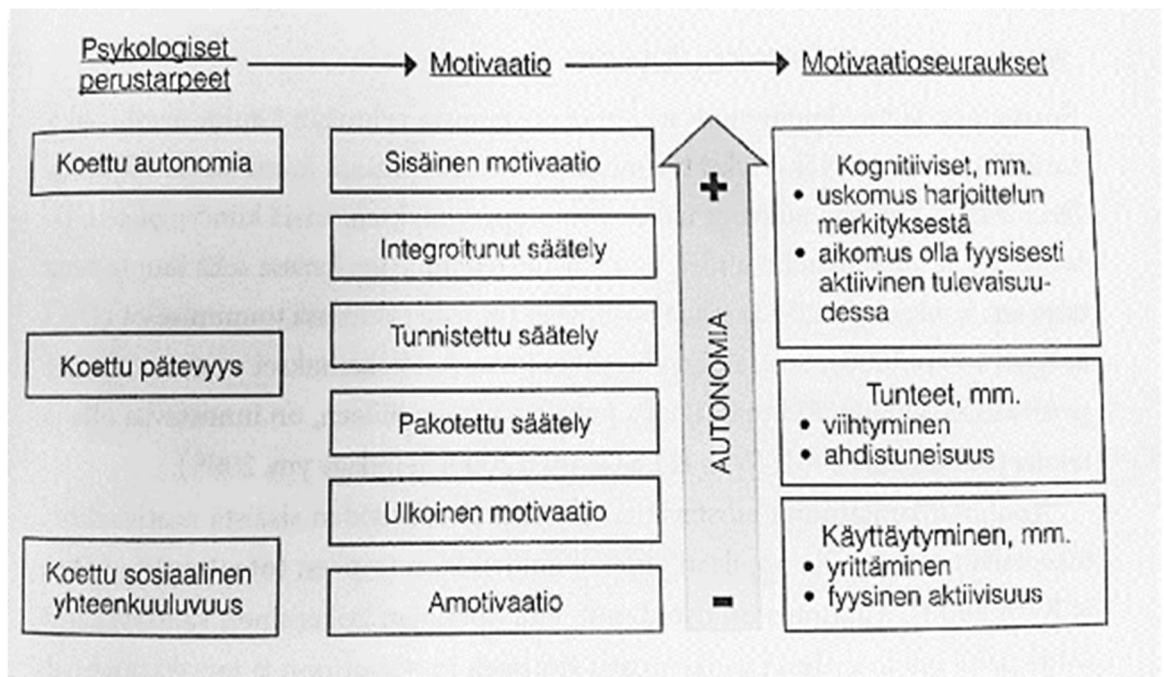
Minäsuuntautuneella urheilijalla pätevyyden kokeminen määräytyy peilaamalla itseä suhteessa toisiin tai annettuihin normeihin. Siten minäsuuntautunut urheilija keskittyy kilpailulliseen lopputulokseen. Pätevyyden tunne on tällöin yhteydessä suoritukseen tai sen vaatiman ponnistelun sosiaaliseen vertailuun. Hän on tyytyväinen suoritukseensa, jos hän pärjää muita paremmin tai saavuttaa pienemmällä panostuksella saman tuloksen kuin joku toinen. Toisaalta, vaikka suoritus olisi itsessään hyvä, hän ei ole tyytyväinen, mikäli pärjää muita huonommin.

Kummassakin orientaatioissa voi korostua onnistumisen saavuttaminen tai epäonnistumisen välttäminen. Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan meissä kaikissa on piirteitä molemmista.

### 4.3 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on uusimpia motivaatiotutkimuksen viitekehyksiä. (Liukkonen & Jaakkola 2017; Ryan & Deci 2017). Sen mukaan ihmisen motivaatio muodostuu psykologisten perustarpeiden kautta. Näitä edustavat omaehtoisuus (autonomia), koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne, jotka luovat edellytyksiä sisäisen motivaation synnylle. (Ryan & Deci 2007.)

Jos koettu autonomia, pätevyyden tunne sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeet täyttyvät, urheilija saavuttaa sisäisen motivaation huipun. Vastakohtana tälle on taas amotivaatio, joka on alhaisinta autonomiaa edustava motivaatioluokka, jolla tarkoitetaan täydellistä motivaation puuttumista. (Jaakkola, Liukkonen, 2017, 136). Seuraavassa kaaviossa on esitetty niin sanottu motivaatiojatkumo, jossa havainnollistetaan itsemääräämisteorian osiot ja niiden vaikutukset käytännön tasolla urheilijalle.



Kuvio 1. Itsemääräämisteorian viitekehys (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133).

Autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat siis itsemääräämisteorian kulmakiviä. Näitä kolmea sisäisen motivaation perustekijää edistämällä valmentaja

opettaa urheilijalle iloa, innostusta ja intohimoa urheilua ja lajiaan kohtaan. (Jaakkola, 2015, 112)

Ensimmäisellä sisäisen motivaation tekijällä, autonomialla, tarkoitetaan urheilijan tunnetta saada vaikuttaa tapahtuviin päätöksiin, kontrolloida ympäröiviä asioita ja osallistua aktiivisesti. ”Autonomia kuvaa myös kokemusta siitä, että urheilijalla on mahdollisuus tehdä toimintaansa liittyviä valintoja ja osallistua osallistumistaan koskevaan päätöksentekoon. Autonomian merkitys sisäisen motivaation lähteenä korostuu kokemuksen ja tason kehittyessä.” (Jaakkola, 2015, 113). Ryhmän pystyessä toimimaan aktiivisesti ilman ulkopuolista auktoriteettia, kuvastuu hyvin autonomian täydellinen muoto, jossa sisäinen motivaatio toteutuu. (Jaakkola, Liukkonen, 2017, 133).

Pätevyyden tunnetta urheilija pystyy kokemaan onnistuessaan suorituksessa ja oppiesaan uuden taidon, sekä uskoessaan suoritettavaan asiaan. Tällöin yksilö on ylpeä omasta suoriutumisestaan ja kasvusta; tämä mahdollistaa vankemman sisäisen motivaation asiaa kohtaan. (Lintunen, 2015, 79). Yksilön kehitys ja menestys kulminoituu valmentajan antamasta palautteesta, joka on aina sidonnainen koettuun pätevyyteen. Erityisesti palaute kokonaisuudesta eli harjoitusprosessista on tärkeä, ei niinkään pelkkä palaute spesifistä lopputuloksesta. Pätevyyden tunnetta urheilija pystyy saavuttamaan, kun valmentaja mahdollistaa sopivan taitotason harjoittelua riittävän virikkeellisessä ja haastavassa ympäristössä. ( Jaakkola, 2015, 114)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus korostuu erityisesti joukkueurheilijoiden yhteisöissä, ja sen merkitystä sisäisen motivaation löytämiseen ei voi vähätellä. Se merkkää tunnetta siitä, että yksilö on osa suurempaa kokonaisuutta, sekä hyväksyntää ja turvallisuuden tunnetta. (Jaakkola 2015, 114). Ihminen on sosiaalinen laji ja ryhmästä erkaantuminen ja yksilön kokemus ulkopuolisuuden tunne aiheuttaakin tutkitusti ihmisessä saman kokemuksellisen reaktion kuin kipu ( Eisenberg, Lieberman & Williams 2003). Niina Sajaniemi ja Jukka Mäkelä kertovat teoksessa Positiivinen psykologia aiheesta näin: ”Aivojen kuvantamismenetelmät ovat osoittaneet, että fyysinen kipu ja sosiaalinen eristäminen eli ryhmästä pois sulkeminen aktivoivat ihmisellä samoja aivojen pihtipoimun etuosan alueita (ACG, anterior cingulate gyrus), jotka aktivoituvat, kun ylipäättään koemme asioiden merkityksiä”. ( Sajaniemi, Mäkelä, 2014, 136)

#### 4.4 Motivaatioilmasto ja luottamus

Seuraavaksi tutkitaan motivaatioilmastoa; sen määritelmää, tarkoitusta sekä vaikutusta urheilijan motivaatioon ja käyttäytymiseen. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan ilmapiiriä tai ympäristöä, jossa tässä tapauksessa urheilusuoritus tapahtuu. Sen kehittävyys vaikuttaa ohjaajan lisäksi myös ryhmän keskinäinen toiminta ja ryhmädynamiikan mutkattomuus. Motivaatioilmasto voidaan jakaa selkeästi kahteen osaan: minä- ja tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. (Nieppola, 2018).

Luottamuksen rakentaminen on suuressa merkityksessä valmentajan ja urheilijan välisessä suhteessa. Erityisen tärkeää on pystyä pitämään luottamuksen taso korkealla, ja luoda urheilijalle matala kynnyksen avoimeen keskusteluun valmentajan kanssa. Tiiviissä ryhmässä voi olla helpompaa rakentaa luottamusta, sillä samalla koetaan vahvaa sisäryhmätunnetta ja yhteenkuuluvuutta. Koripallovalmentaja Phil Jackson kertoo valmentajaessaan Chicago Bulls -joukkuetta rajanneensa joukkueen kanssa matkanneen henkilöstön mahdollisimman pieneksi, jotta joukkueen intimitetin kehitys voitaisiin maksimoida. Hän myös varmisti aina pelaajiltaan, mistä asioista saa puhua medialle ja mistä ei. Näin hän sai luotua lisää luottamuksen tunnetta ilmapiiriin. Hän kertoo jutelleensa paljon asioista, mitkä eivät liittyneet koripalloon. Niin on hänen mukaansa helpompaa voittaa urheilijan luottamusta. (Virolainen H, Virolainen I, 2017, 294-295)

Yksi tapa edistää luottamussuhdetta on osoittaa välittämistä urheilijalle. Erityisesti joukkueurheilussa pelaajien yksilölliset persoonat helposti unohtuvat massan mukana. Oleellista on myös oikeudenmukaisuus ja rehellisyys, sekä lähestyttävyyttä. Mitä matalampi kynnyksen pelaajalla on tulla puhumaan valmentajalle, sitä todennäköisemmin hän tekee sitä useammin. Pelaajien kohtaamiseen panostaminen mahdollistaa syvemmän luottamuksen pelaajan ja valmentajan välille. (Virolainen H, Virolainen I, 2017, 296)

## 5. Prosessin eteneminen

### 5.1 Oppaan tavoitteet

Tämän oppaan tarkoitus on edeltävään teoriaan pohjautuen muodostaa opaskokonaisuus, jossa tiivistyy tärkeimmät asiat niin, että ne on helppo ottaa käytännön toimintaan mukaan. Tarkoitus on luoda opas, jota pystytään käyttämään urheiluseurojen valmentajien apuna nuorisoiäluokkien (14-17 v.) valmennuksessa. Oppaan on tarkoitus olla selkeä ja helppokäyttöinen kokonaisuus, joka antaa tiiviisti ja johdonmukaisesti informaatiota valmentajien käytösmalleihin pohjautuen urheilijalähtöisiin teoriamalleihin. Yhteistyöseuralta on tullut toive tämän tyylliselle tuotokselle, sillä erityisesti nuorten urheilijoiden kanssa toimiessa on hallittava tietyt käytösmallit, sekä ymmärrettävä yksilöiden herkkyyksikauden tuomat haasteet kokonaisvaltaisessa harjoittelussa.

Opas on kohdennettu joukkueurheilun valmentajille, ja teoriassa sekä oppaassa on paljon materiaalia liittyen ryhmien käyttäytymiseen sekä dynamiikkaan. Oppaan on tarkoitus olla helppokäyttöinen ja selkeä lisämateriaali kaikille valmentajille, jotka toimivat joukkueurheilun parissa, lajista riippumatta. Ikäluokat, joiden valmentajille opas on muodostettu ovat C ja B juniorit.

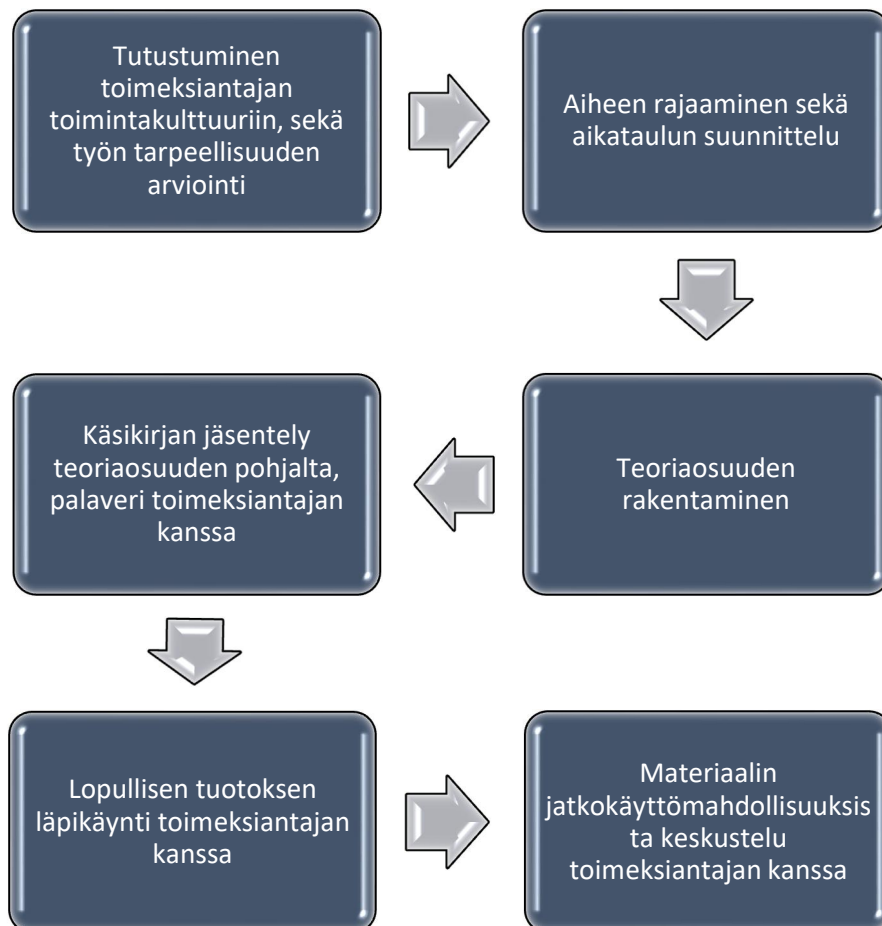
Opasta on muodostettu yhdessä FC Kuusysin kanssa ja tarkoituksena on mahdollistaa kyseisen seuran valmentajien käyttöön kokeiluun tämä manuaali ja seurata mahdollisia muutoksia valmentajien käytösmalleissa. Toiminnassa mukana on ollut seuran tyttöpuolen valmennuspäällikkö, jonka kanssa on perehdytty seuran toimintamalleihin ja koulutustarjontaan, oppaan tarpeellisuutta koskeviin asioihin sekä myöhemmässä vaiheessa sisällön rajaukseen.

Tavoitteena on oppaan käyttäjälle se, että sen avulla lukija pystyy vastaamaan kysymyksiin:

1. Miten valmentajan tulisi olla vuorovaikutuksessa nuoren urheilijan kanssa?
2. Miten kohdata erilaiset oppijat urheiluun liittyvissä opetustilanteissa?
3. Miten nuorten pelaajien joukkueessa muodostuu ryhmähenki ja mikä on sen vaikutus ryhmädynamiikkaan?
4. Kuinka ylläpitää motivaatiota ja mahdollistaa sen huipputilat?

## 5.2 Oppaan eteneminen

Oppaan etenemistä kuvaa seuraava kaavio, jossa on visualisoitu prosessin eteneminen alusta tähän hetkeen. Työn jatkokäyttömahdollisuuksista ei ole vielä tarkkaa tietoa, vaan siihen tullaan toimeksiantajan kanssa palaamaan vielä myöhemmin.



Kaavio 2. Opinnäytetyön etenemisprosessi kronologisesti

Toimeksiantajaan tutustumiseen ei mennyt kauaa, sillä seuran toimintamallit ovat entuudestaan tuttuja. Suurin fokusointi siirrettiin aiheen rajaamiseen sekä tehtävän työn tarpeellisuuden selvittämiseen. Aiheen rajaaminen eteni nopeasti ja FC Kuusysin kanssa saimme selkeän vision siitä, mitä käsikirjan kannattaisi sisältää, jotta se säilyttäisi helpon käytettävyyden, ja antaisi juuri niitä asioita, mitä lajikoulutukset eivät tarjoa.

### **5.3 Kehitystyön tuotos**

Tuotoksena tästä opinnäytetyöstä on valmentajan käsikirja, joka on liitteenä tämän tuotoksen lopussa. Käsikirja on tarkoitettu käytettäväksi niin, että se antaa käytännön harjoittelussa toteutettavia yksinkertaisia muutoksia. Tuotos on tiivis ja siihen on kiteytetty teoriaosuutta hyödyntäen oleelliset asiat. Tuotos vastaa tavoitteita, ja yhteistyöseura on myös ilmaissut tyytyväisyytensä tuotokseen.

Lähtiessä tuottamaan tätä teosta asettelin tavoitteisiin muutamia kysymyksiä, joihin pitäisi pystyä vastaamaan tämän manuaalin perusteella. Mielestäni jokaiseen kysymykseen saa tekstistä vastauksen ja koenkin, että asetellut tavoitteet tämän työn kanssa ovat täyttyneet, ja toki työn konkreettinen käyttö on vasta alussa, sillä yhteistyö FC Kuusysin kanssa jatkuu vielä. Tarkoituksena on jatkossa selvittää, kuinka monipuolisesti seuran sisällä tämän oppaan mukaisia tavoitteita voidaan jalostaa eteenpäin.

## **6 Pohdinta**

Prosessin tarkoitus oli päästä tuottamaan joukkueurheilijoiden valmentajille käytännönläheinen opas toimimaan apuna nuorten (14-17 v.) valmentamisessa, pohjustaen oppaaseen teoriaa liittyen pelaajalähtöiseen valmentamiseen, liikuntapedagogiikkaan, valmentajan ja urheilijan väliseen kommunikointiin, ryhmän käytösmalleihin sekä motivaatioon ja sen ylläpitämiseen.

Prosessin alku oli hiukan hidasta, ja käytimme seuran kanssa paljon aikaa pohtimiseen, minkälainen tuotos olisi käytännöllisin ja seuran visioiden mukainen. Toiveena oli urheilijalähtöisyyteen keskittyvää valmennustyyliä ja tällaisen ajatusmaailman omaavan valmentajan käyttäytymistä kentällä. Saimme yhteistyöseuran kanssa pian yhteisen sävelen ja vuoropuhelu seuran valmennuspäällikön kanssa on ollut kehittävää, ja koen, että olen saanut tästä oppimisprosessista hänen ansiostansa vielä monipuolisemmin oppia.

Oppaaseen on onnistuttu tuottamaan selkeä kokonaisuus, jossa edetään johdonmukaisesti ja asiat on tiivistetty ymmärrettävään muotoon, jolloin oppaan käyttö on mahdollista laajemmin eri seuroilla ja eri tasoilla valmentajilla. Kokonaisuutena opas on riittävän monipuolinen mahdollistamaan hyvät eväät käyttäjälle, riippumatta valmentajan tasosta ja kokemuksesta.

Oppaan käyttötarkoitus siis selkeä; mahdollistaa lisätyökalu valmennukseen niille, jotka työskentelevät nuorten urheilijoiden kanssa. Käytön konkreettinen toteutus on vielä suunnitteluasteella, ja prosessi jatkuu tämän opinnäytetyön teon jälkeen. Oppaan ollessa vielä suhteellisen suppea, seuraava prosessin vaihe onkin lähteä testaamaan opasta käytännön kentällä ja asiakaspalautteen perusteella pyrkiä kehittämään ja laajentamaan sitä.

Itse opinnäytetyöprosessin kokonaisuuteen olen tyytyväinen; Tavoitteet ja toteutus kohtaavat, olen päässyt käyttämään osaamista, sekä laajentamaan sitä teoriaosuuden saralla. Teoriaosuudessa olen erityisen tyytyväinen lähteiden vuoropuheluun, mielestäni se on luontevaa ja teorian on jäsenneilty niin, että tuotosta on miellyttävä lukea eteenpäin. Myös teoriaosuuden kattavuus on riittävä vastaamaan oppaassa tarvittuihin asioihin. Objekttiivinen tavoite kokonaisuutta luodessa, oli pystyä tarjoamaan yhteistyöseuralle käsikirja, jossa keskitytään käyttäytymiseen ja oppimiseen ja siinä tuotos on onnistunut. Tässä työssä on keskitytty valmentajan käytöksen muovaamiseen pelaajalle mahdollisimman tehokkaaksi nuoren kehityksen kannalta. Usein oppaissa ohjeistetaan, mitä nuoren tulisi tehdä (unohdetaan pelaajakeskeinen lähestymistapa, sekä oman valmennusminän kehitys).

Tärkeimpänä ajatusmaailmana ja teoriana koen tämän teoksen luomisessa olleen urheilijalähtöisen valmennuksen, jossa keskitytään autonomian tunteen mahdollistamiseen yhä useammin. Itseohjautuvassa toiminnassa urheilija ottaa itse vastuuta kehityksestään, ja toimintaa ohjaa sisäinen motivaatio (Virolainen H, Virolainen I, 2017, 322). Tämä ajatus on pystytty tuomaan kulkemaan läpi teoksen. Myös yhteistyöseuran toiminnan arvot ovat otettu huomioon opasta laatiessa, ja sieltä vahvana toiveena oli erityinen keskittyminen juurikin urheilijakeskeinen toimintamalli ja sen ajatusmaailman vahvistaminen seuran toimijoille.

Oppaan käyttötarkoituksen hyödyllisyyttä ja arvoa voisi tulevaisuudessa mitata tutkimuksella (esimerkiksi kyselytutkimus valmentajien käytösmalleista). Näin oppaan hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä konkreettisella tasolla saisi selkeää palautetta, ja olisi mahdol-



lista kehittää sitä eteenpäin. Seura pystyy käyttämään tuotoksen materiaalia seuran sisäisten lajikoulutusten lisänä, joukkueiden sisäisissä kohtaamisissa valmentajien välisen avoimen keskustelun syventäjänä tai yksittäisten valmentajien lisämateriaalina.

## Lähteet

Ahonen J, 2020, Itsemääräämisteoria yläkoulun liikunnanopettajien käyttämissä motivoituneissa ja koetut haasteet motivoinnissa. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71730/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202009115831.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 15.3.2021

Arajärvi P, Danskanen K, Forsblom K, Hakkarainen H, Hämäläinen K, Jaakkola T, Kalaja S, Lehtoviita T, Lintunen T, Pasanen K, Pulkkinen S, Riski J, 2015, Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, VK-kustannus

Henriksson M, Lönnqvist J, Marttunen M, Partonen T, 2017, Psykiatria, WSOY

Jaakkola T, Liukkonen J, Sääkslahti A, 2017, Liikuntapedagogiikka

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018, Ideoita palautteen antamiseen joukkueessa. Luettavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/muille-ammattilaisille/turvallinen-ja-viihtyisa-harastusryhma/ideoita-palautteen-antamiseen-joukkueessa/>

Nieppola Kaisa, 2018, <https://peda.net/p/kaisa.nieppola/liisin-blogi/vjak/rkjo/tmeta>

Purho S, 2014, Joukkueurheilijan ammatillinen kasvu ja urapolun muotoutuminen jalkapallon, jääkiekon ja koripallon parissa <https://docplayer.fi/19791662-lta-suomen-yliopisto-filosofinen-tiedekunta-ohjauksen-koulutus-kasvatustieteen-pro-gradu-tutkielma.html>

Poutala M, 2015, Mitä menestyminen vaatii?

Uusitalo-Malmivaara L, 2014, Positiivisen psykologian voima, PS-Kustannus

Valmennustaito, 2017, <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>

Vilkkö-Riihelä A, 2008, Psykologia, WSOY

Virolainen H, Virolainen I, 2017, Mielen voima urheilussa, Viisas Elämä OY

Whitehurst Jim, 2015, 3 ways to encourage smarter teamwork. Harvard business review.  
Luettavissa: <https://hbr.org/2015/09/3-ways-to-encourage-smarter-teamwork>

## Liitteet:

### Liite 1: Valmennusopas

# Valmentaja-urheilija- vuorovaikutussuhteen kehittäminen nuorten joukkueurheilijoiden kanssa toimissa

Anni Ruuskanen

## Nuoren urheilijan kanssa vuorovaikuttaminen

- ✓ Viestintä: Tässä ensiarvoisen tärkeää on tilannetaju; miten viestiä, mitä viestii ja milloin? Nuoren kapasiteetti on rajallinen, joten on muistettava, ettei kaikkea tietoa voi opettaa kerralla (jaksottamalla tiedon/ kommunikoidavan asian pieniin osiin, säilyy motivaatiokin korkeampana). Tärkeää on tunnistaa myös nuoren yksilölliset vaatimukset: Toinen pystyy keskustelemaan avoimesti heikosta suorituksesta heti sen jälkeen, kun taas toinen haluaa käydä ensin itsepuhelua suorituksesta, eikä välttämättä ole ollenkaan valmis keskustelemaan siitä valmentajan kanssa.



## Nuoren urheilijan kanssa vuorovaikuttaminen

Sosiaalisen median kautta viestintä on nuorille luontaista: Valmentajan tulee olla tietoinen nuorten urheilijoiden tavasta viestiä asioita. Esimerkiksi joukkueen yhteinen tapa kommunikoida applikaation välityksellä luo kaikille yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhteisiä intressejä sekä avoimuutta!



Koettu välittäminen

- Valmentajan kiinnostus urheilijan elämää kohtaan

Rohkeus olla oma itsensä

- Jokaisen yksilön merkitys ryhmän toimintaan
- Urheilijat nähdään persoonina

Yhteenkuuluvuuden tunne

- "Me-henki" (yhteiset tavoitteet, ja halu saavuttaa ne)

## Nuoren urheilijan kanssa vuorovaikuttaminen

- ✓ Hyväksynnän tunne: Nuori urheilija vaatii häntä yläpuolella olevan auktoriteetin (valmentajan) hyväksynnän uskaltaakseen toimia maksimaalisella kehitystasolla ryhmässä. Sama pätee myös muun sisäryhmän (joukkueen) kanssa, heidän kanssa pelaaja pystyy kuulumaan osaksi ryhmään eli saa roolin. Selkeä tietoisuus omasta roolista luo merkitystä toiminnalle, mikä sekä lisää, että myös ylläpitää motivaatiota toimintaa kohtaan.

- ✓ Kuuntele
- ✓ Ymmärrä
- ✓ Pyri asettumaan urheilijan asemaan
- ✓ Jokainen joukkueen nuori on yksilö – valmentajan tulee arvostaa jokaista pelaajaa ja muodostaa joukkueen jäsenille tunne, että he riittävät omana itsenään

## Nuoren urheilijan kanssa vuorovaikuttaminen

- ✓ Palautteen anto: Huomioi urheilijan yksilöllinen ulkoisen palautteen määrä; toinen tarvitsee sitä enemmän kuin toinen. Kun kohdistat palautteen urheilijan selkeästi suoritukseen etkä yksilöön, nuori ymmärtää, ettei palaute liity hänen persoonaan, vaan oppimisprosessiin/tekniikkaan. Vertaispalaute, eli palaute mitä joukkueen pelaajat keräävät toisiltaan ovat merkittävässä roolissa iän kasvaessa (mahdollistaa autonomian tunnetta!)
- ✓ Toimintamallina Feedforward: Tarkoittaa palautteenannon fokuoimista tulevaan, keskittyen mahdollisimman vähän menneeseen, sillä se ei ole enää oleellista (Marshall Goldsmith)
  - ✓ Palautteenannon ajoittaminen, tilannetajun merkitys toimiessa nuorten kanssa
  - ✓ Yksilöiden huomiointi (opi tuntemaan joukkueesi)
  - ✓ Vertaispalautteen merkityksen kasvu taitojen ja iän kehittyessä



## Nuoren urheilijan kanssa vuorovaikuttaminen

- ✓ Ihmiskäsitys: Mitä enemmän valmentaja näkee nuoren urheilijan kyvykkäänä ja potentiaalisena yksilönä, joka on halukas kehittymään, hän ruokkii urheilijan itseohjautuvuutta, vastuuta (autonomian tunne) sekä huomioi yksilöt päätöksenteossa. Nuorten kanssa vuorovaikuttaessa on tärkeää kohdata yksilöt kokonaisvaltaisesti huomioiden jokainen osa-alue.
- ✓ Luottamus: Olennaista on avoimuus, lupauksen pitäminen, arvostus sekä kunnioitus. Hyvä luottamussuhde urheilijan ja valmentajan välillä heijastuu positiivisesti urheiluasuorituksiin. Urheilijat ovat myös paljon vastaanottavampia valmentajan ohjeisiin, kun molemminpuolinen luottamus on kunnossa.

## Erilaisten oppijoiden kohtaaminen joukkueurheilussa

- ✓ Joukkueessa on yhtä monta yksilöllistä oppijaa kun on urheilijoitakin; Valmentajan tulee pystyä valitsemaan ryhmälleen sopivat opetusmetodit yksilöiden tarpeet huomioiden
- ✓ Lähtökohtana urheilijakeskeinen valmentaminen, jossa urheilijan (oppijan) toimintaan annetaan vapauksia ja pyritään valmentajan (opettajan) toimesta luomaan syy-seuraus-suhteiden oivaltamiseen mahdollistava oppimisilmapiiri
- ✓ Yksilöiden huomioiminen joukkueesta; jokaisen oma tapa oppia
- ✓ Tärkeää huomioida myös kokonaisuus; miten joku spesifi ryhmä oppii parhaiten?
- ✓ Oppijakeskeinen toimintamalli mahdollistaa urheilijan suuremman osallistumisen oppimisprosessiin

## Pelaajien keskenäinen vuorovaikutus ja joukkuehenki



## Keinoja motivaation ylläpitämiseen

---

- ✓ Pyrkii maksimoimaan sisäinen motivaatio: Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että yksilö aidosti haluaa oppia ja kehittyä asiassa, halu tekemiseen lähtee yksilöstä itsestään. Jos sisäinen motivaatio on tarpeeksi korkea, mahdollistuu niin sanotut flow-kokemukset (kyvyt ja haasteet ovat sopuoinnussa keskenään, sekä urheilija kokee hallitsevansa tilanteen). Urheilijan sisäisen motivaation ylläpidossa tärkeää on selkeä tavoitteiden asettelu.
- ✓ Hallinnan tunne
- ✓ Selkeä tavoite (välitavoitteet merkityksellisiä ja luovat pätevyyden tunnetta tavoiteltaessa päätavoitetta)
- ✓ Valmentajalla suuri rooli organisoinnissa ja tavoitteiden (yksilö - ja ryhmätasolla) asettelussa