

Kilpailusuuntautuneisuuden korostamisen vaikutukset tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen
11–15-vuotiailla juniorijalkapalloilijoilla

Lummepuro Lari

Opinnäytetyö
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja

2023

Liikunta ja vapaa-aika

Liikunnanohjaaja

Tekijä	Lari Lummpuro	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Eero Vierola ja Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Käpylän Pallo		
Työn nimi	Kilpailusuuntautuneisuuden korostamisen vaikutukset tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen 11–15-vuotiailla juniorijalkapalloilijoilla.		
Sivu- ja liitesivumäärä	38		

Opinnäytetyön iso tavoite oli perehtyä siihen, miten kilpailusuuntautuneisuuden aiempaa voimakkaampi korostaminen valmennuksessa vaikuttaa pelaajien tehtäväsuuntautuneisuuteen ja heidän kokemaansa psykologiseen turvallisuuteen. Opinnäytetyö tehtiin määrällisenä tutkimuksena ja aiheeseen perehdyttiin muun muassa Huhkajapolku-konseptin kyselyjen avulla.

Valitsin aiheen, koska seurassani Käpylän Pallossa koettiin tarve kehittää pelaajistamme aikaisempaa kilpailuhenkisempiä. Samalla seurassamme pidetään korkeassa arvossa sitä, että pelaajat tuntevat olonsa turvalliseksi omassa joukkueessaan. Aiheesta teki mielenkiintoisen se, että iso osa aihetta käsittelevää tai siihen viittaavaa tutkimustietoa sanoo, että kilpailusuuntautuneisuuden korostaminen nuorissa johtaa moniin haittoihin nuorissa.

Opinnäytetyön merkitys alalle on potentiaalisesti merkittävä, koska monessa suomalaisessa jalkapalloseurassa on kipuiltu sitä, että suomalaiset junioripelaajat eivät ole yhtä kilpailullisia kuin ulkomaalaiset kilpakumppanit. Tätä on voitu todentaa pienessä mittakaavassa, sillä Eerikkilässä järjestettävissä kansainvälisissä turnauksissa on käynyt useampi ulkomaalainen juniorijoukkue, joiden pelaajat ovat vastanneet samoihin kyselyihin, joita käytän apunani tässä opinnäytetyössä.

Käpylän Pallossa tehtiin kauden 2021–2022 alussa linjanveto, että pelaajien kilpailullisuutta pyritään systemaattisesti kehittämään ja yhdessä keskusteltiin toimenpiteistä, jotka auttaisivat tämän tavoitteen saavuttamisessa. Kyselyjen perusteella tavoite saavutettiin, ja pelaajien kilpailusuuntautuneisuutta pystyttiin kasvattamaan siten, että pelaajien koettu psykologinen turvallisuus pysyi korkeana.

Opinnäytetyön johtopäätös oli se, että nuorten urheilijoiden kanssa on mahdollista korostaa kilpailusuuntautuneisuutta siten, että tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus eivät tästä kärsi. Tämä edellyttää sitä, että toiminnassa korostetaan myös tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen liittyviä asioita.

Avainsanat: kilpailusuuntautuneisuus, tehtäväsuuntautuneisuus, tavoiteorientaatio ja psykologinen turvallisuus.

Sports and leisure

Sports instructor

Author	Lari Lummepero	Year	2023
Supervisors	Eero Vierola and Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Käpylän Pallo		
Subject of thesis	How boosting ego-orientation will affect task-orientation and psychological safety with 11-15-year-old footballers.		
Number of pages	38		

The main objective of the thesis was to find out if it is possible to develop the ego orientated side of players and still keep their psychological safety at a high level. The research method used was the quantitative research method and the main source was the questionnaires in the Huuhkajapolku-concept.

The topic was chosen because in Käpylän Pallo there was a huge need to improve the ego orientated side of the players. At the same time, it is valued in the club that the players feel safe in their own team. What makes this subject very interesting is that a lot of the research related to this subject suggests that if we highlight the ego orientated side a lot with our players, it will have a negative impact on them.

The importance of the thesis in the industry is potentially very significant because in many Finnish footballclubs it has been recognized as a challenge that players abroad are more ego orientated than Finnish juniorplayers. Certain clubs from abroad have visited Eerikkilä to play in an international tournament and the players have answered the same questionnaires as the Finnish players, so it has been possible to compare Finnish players to players living abroad.

At the start of 2021-2022 season in Käpylän Pallo a decision was made that the goal is to systematically develop the ego orientated side of the players and there was discussion on how to do it. According to results of the questionnaires, this goal was accomplished which means that the ego orientated side of the players developed, and the psychological safety of the players still stayed high.

The conclusion of the thesis is that with young athletes it is possible to boost their ego orientated side in a way that the negative effects can be avoided or at least minimized, so boosting the ego orientated side should not be seen as a bad. To achieve this, it is very important to also boost the task orientated side of the players and to make sure that the players experience high psychological safety.

Key words: ego orientated, task orientated, goal orientated and psychological safety.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 TEOREETTIS-KÄSITTEELLISET LÄHTÖKOHDAT.....	8
2.1 Kilpailu käsitteenä.....	8
2.2 Kilpailu jalkapallossa.....	8
2.3 Tavoiteorientaatioteorian taustaa.....	11
2.4 Kilpailusuuntautuneisuus eri näkökulmista.....	13
2.5 Psykologisen turvallisuuden tärkeys joukkueympäristössä.....	15
3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	17
3.1 Tavoitteet.....	17
3.2 Tutkimuskysymykset.....	17
4 TOTEUTUS.....	18
4.1 Menetelmä(t).....	18
4.2 Aineiston keruu ja kuvaus.....	18
4.3 Aineiston analyysi.....	18
4.4 Eettisyys.....	19
4.5 Toiminta ennen ensimmäisiä kyselyjä.....	20
4.6 Toiminta kyselyiden vastaamisajankohtien välisenä aikana.....	20
5 TULOKSET.....	24
5.1 Kyselyjen tulokset.....	24
6 POHDINTA.....	27
6.1 Tutkimuksen reliabiliteetti.....	27
6.2 Tutkimuksen validiteetti.....	27
6.3 Tulosten tarkastelu suhteessa alkuosan teoreettiseen viitekehykseen...28	
6.4 Tehtäväsuuntautuneisuuteen vaikuttaminen.....	29
6.5 Psykologiseen turvallisuuteen vaikuttaminen.....	31
6.6 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	36
7 LÄHTEET	

ALKUSANAT

Kiitän seuraani Käpylän Palloa, joka tarjosi minulle ympäristön toteuttaa opinnäytetyöni. Kiitän Eerikkilässä työskentelevää Aleks Tossavaista, joka tarjosi minulle todella arvokasta sparrausapua aiheen suhteen ja linkkasi työlleni hyödyllisiä lähteitä. Kiitän ohjaajaani Eero Vierolaa, joka antoi palautetta työn eri vaiheissa, neuvoi seuraavia askeleita ja herätteli miettimään työtä eri näkökulmista. Kiitän myös Eeroa loppuvaiheessa tuurannutta Tommi Haapakangasta, joka tarjosi vielä uusia kriittisiä näkökulmia opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa.

1 JOHDANTO

Valitsin aiheen pitkälti kahden syyn takia. Ensiksi Suomessa on jo pitkään pidetty haasteena sitä, että korkeimmilla tasoilla pelaavat junioripelaajamme eivät ole tarpeeksi kilpailullisia yksilöitä verrattuna ulkomaalaisiin junioripelaajiin. Aiheesta teetetyissä kyselyissä suomalaisilla pelaajilla tehtäväsuuntautuneisuus korostuu usein suhteessa kilpailusuuntautuneisuuteen. Ulkomaalaisilla pelaajilla, jotka ovat täyttäneet samat kyselyt, on usein niin, että sekä tehtävä että kilpailusuuntautuneisuus ovat korkealla. Miksi asiaa on syytä tutkia, johtuu siitä, että ulkomaalaiset joukkueet voittavat suomalaiset joukkueet lähes poikkeuksetta.

Toinen syy on se, että seurassani Käpylän Pallossa on viimeisen kahden vuoden aikana keskusteltu paljon keinoista, joilla pelaajien kilpailusuuntautuneisuutta saadaan kasvatettua. Oleellinen pointti on se, että kasvun pitää tapahtua siten, että tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus pysyvät korkeissa lukemissa, joka viittaisi siihen, että pelaajat kokevat olonsa omassa joukkueympäristössään turvalliseksi. Ideana on siis tutkia, että mitkä eri tekijät vaikuttavat siihen, että pelaajista saataisi tehtyä kilpailuhenkisempiä siten, että samalla heillä on turvallinen olo omassa joukkueessa. Tarkoitus on päästä käsiksi konkretiaan ja nostaa esille erilaisia käytännön keinoja, joilla valmentaja voi vaikuttaa siihen, että ympäristö on kilpailullinen, mutta samalla psykologisesti turvallinen. Tämän lisäksi tarkoituksena on tuoda esille mahdollisia kilpailun ja kilpailusuuntautuneisuuden korostamisen haittapuolia ja miten niitä voisi mahdollisesti ehkäistä.

Opinnäytetyön aiheena on se, että miten kilpailusuuntautuneisuuden aiempaa voimakkaampi korostaminen vaikuttaa pelaajien tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen. Tarkoitus on myös päästä pintaa syvemmälle siinä, että millä tavoilla kilpailusuuntautuneisuutta on tuotu toimintaan aiempaa vahvemmin ja mitä keinoja on siihen, että voidaan varmistaa, että tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus pysyvät korkeissa lukemissa.

Tutkimuksen aiheeseen liittyvä teoreettinen tutkimus painottaa vahvasti sitä, että nuorten urheilijoiden kanssa tulisi painottaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioil-

mastoa. Toisaalta, kun pohditaan jalkapalloa käytännössä, tavoitteena on kilpailu ja voittaa ottelu, joka tuo kilpailun elementin luonnollisesti mukaan toimintaan. Tähän suhteeseen tutkimuksessa on tarkoitus pureutua.

Tavoiteorientaatiosta ja psykologisesta turvallisuudesta on saatavilla jonkin verran tutkimustietoa. Tästä opinnäytetyöstä tekee mielenkiintoisen se, että suurin osa tutkimuksista viittaa siihen, että kilpailusuuntautuneisuuden voimakas korostaminen johtaa moniin negatiivisiin lieveilmiöihin nuorissa. Tähän aiheeseen syvennyttään tarkemmin hieman myöhemmin.

Tutkimuksen tavoite on selvittää, että miten kilpailusuuntautuneisuuden korostaminen vaikuttaa junioripelaajien tehtäväsuuntautuneisuuden ja psykologisen turvallisuuden tasoon. Tutkimusongelma on seuraava: johtaako kilpailusuuntautumisen korostaminen toiminnassa siihen, että pelaajat ovat aikaisempaa vähemmän tehtäväsuuntautuneita ja kokevat aikaisempaa alhaisempaa psykologista turvallisuutta?

Tutkimussuunnitelmassa on aluksi perusteltu aiheen valintaa ja kerrottu aiheen taustaa. Seuraavaksi on raapaistu pintaa tietoperustan osalta. Sen jälkeen on käyty läpi tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä. Lisäksi on avattu ja perusteltu valitun tutkimusmenetelmän käyttöä. Lopussa on pohdittu eettisiä lähtökohtia, luotettavuutta ja käyty läpi opinnäytetyön aikataulua ja resursseja.

Tutkielmassa käydään johdannon jälkeen läpi teoriaa liittyen aiheeseen, jonka jälkeen analysoidaan aineisto. Tämän jälkeen aineiston tuloksista tehdään johtopäätökset ja pohditaan, että saavutettiin tutkimuksella alun perin asetetut tavoitteet ja vastattiinko etukäteen asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

2 TEOREETTIS-KÄSITTEELLISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kilpailu käsitteenä

Jotta voimme myöhemmässä vaiheessa puhua esimerkiksi kilpailusuuntautuneisuudesta, on syytä ensin tarkastella lähemmin, että mitä kilpailu itsessään tarkoittaa, mitä eri ulottuvuuksia siihen liittyy ja miten kilpailu liittyy jalkapalloon.

Jani Pulkki käsittelee kilpailua kasvatuksellisesta näkökulmasta Pro gradututkielmassaan nimeltä ” kilpailun kasvatuksellisista ongelmista” ja tässä tekstissään hän jaottelee kilpailun kahteen kategoriaan, joista ensimmäinen on eksplisiittisten kriteerien kilpailu ja toinen on makuarvostelmakilpailu (Pulkki 2007, 11). Eksplisiittisissä kilpailuissa voittaja määritellään eksplisiittisin mittauksin ja makuarvostelmakilpailuissa paremmuus ja huonommuus määrittyvät arvostelutuomarien maun perusteella (Pulkki 2007, 11). Jalkapallo asettuu tällä jaottelulla eksplisiittisten kilpailujen piiriin, sillä voittajajoukkue on se, kumpi tekee enemmän maaleja ja tätä pystytään mittaamaan aukottomasti ja voittajan nimeämiseen ei tarvita makuarvostelutuomareita.

Kun pohditaan sitä, että mikä on kilpailulle ominaista ja mikä sen tarkoitus on, niin tähän liittyen Pulkki toteaa, että kilpailulla tavoitellaan aina jotain asiaa ja tätä asiaa on aina tarjolla niukasti (Pulkki 2007, 12). Pulkki kirjoittaa osuvasti, että kun tätä mitä tahansa resurssia on tarjolla niukasti, kaikki eivät saa resurssia haluaansa määrää ja tämä selittää, miksi kilpailua on olemassa (Pulkki 2007, 12).

2.2 Kilpailu jalkapallossa

Jalkapallossa voidaan puhua monesta eri asiasta, kun kyseessä on resurssit, joista kilpaillaan. Jaan tämän kahteen osaan, kun puhutaan resursseista, jotka liittyvät opinnäytetyön kontekstiin vahvasti.

Joukkueet kisaavat aina voitosta ja kun kaksi joukkuetta osallistuvat peliin virallisessa ottelussa tai treeneissä, toinen voittaa, toinen jää ilman ja joskus molemmat jäävät ilman, jos päädytään tasapeliin. Voitto on näin ollen resurssi, josta ei riitä tarpeeksi kaikille osallistuville. Voitto on todella arvokas resurssi, koska se muun muassa todentaa pärjäämistä, parantaa lähtökohtaisesti joukkueen ilma-piiriä ja luo uskoa omiin kykyihin.

Yksittäiset pelaajat joukkueen sisällä kisaavat peliajasta. Peli-aika on myös rajallinen resurssi, jota kaikki eivät saa niin paljon, kuin haluavat. Kentälle mahtuu isolla kentällä 11 pelaajaa ja joukkueessa on usein vähintään 18 pelaajaa. Tämä johtaa automaattiseen kilpailuun peliajasta, sillä jokainen pelaaja haluaa pelata mahdollisimman paljon.

Kun pohditaan kilpailua juniorijalkapallojoukkueessa yksittäisen pelaajan näkökulmasta, valmentajan on tärkeää muistaa se, että pelaajat lähtevät kilpailuun eri lähtökohdista. Tiettyjä asioita arvostetaan peliaikaa jakaessa enemmän, kuin joi-tain toisia asioita. Kuten Pulkki kirjoittaa, kilpailuissa luodaan osittain käsityksiä siitä, että mikä on arvokasta ja mikä ei (Pulkki 2007, 17). Tärkeää on myös huomioida Julkusen toteamus siitä, että menestykseen vaikuttavat monet sellaiset seikat, joita yksilö ei voi itse valita (Julkunen 2003, 426).

Hyvä esimerkki tällaisesta asiasta on pelaajan fyysinen koko. Jokainen haluaisi varmasti olla riittävän iso ja fyysinen omassa ikäluokassaan, mutta kaikki eivät ole. Voima ja koko oikein käytettynä tuovat lisäarvoa jalkapallossa pärjäämiseen ja pelaaja ei pääse itse valitsemaan, että kuinka nopeasti hän kasvaa pituutta ja milloin lihasmassa alkaa tarttumaan. Kuitenkin osa kasvaa nopeammin, kuin toiset ja samassa joukkueessa olevat pelaajat eivät ole tässä mielessä samalla viivalla, vaan ovat eriarvoisia. Kilpailu peliajasta on kovaa ja valmentajan on tärkeää miettiä, että miten hän käsittelee pelaajia, jotka ovat tässä mielessä eriarvoisessa asemassa suhteessa joihinkin muihin pelaajiin. Luonnollisesti pienikokoisuus it-sessään ei ole syy, miksi joku ei pääse pelaamaan niin paljon, kun haluaisi, mutta on selvää, että peliajasta kilpailtaessa aikaisemmin kasvaneet pelaajat saavat tästä etua suhteessa niihin, jotka kasvavat myöhemmin.

Kun kilpailu on kovaa, tiettyjä lieveilmiöitä on vaarassa syntyä. Yksi huolenaihe on se, että nuoria sillä hetkellä todella hyviä pelaajia nostetaan liian korkealle jalustalle liian aikaisin. Pulkki toteaa, että kilpailuissa pärjäävä henkilö saa herkästi osakseen palvontaa, joka on sokea tämän henkilön moraalisisille ja älyllisille ominaislaaduille (Pulkki 2007, 31). Voi esimerkiksi käydä niin, että aikaisin kasvanut nopea ja fyysinen pelaaja tekee paljon maaleja ja häntä ylistetään ja paa-potaan ja vähemmälle huomiolle jää esimerkiksi mahdollinen haluttomuus osal-listua puolustuspeliin ja heikko kyky käsitellä erilaisia urapolulla vastaan tulevia pettymyksiä.

Tämän kaltaisessa tapauksessa ajatellaan herkästi liikaa keinoja, jotka auttavat voittoon ja unohdetaan päämäärä, joka on nuorten pelaajien valmistaminen ka-ruun ammattilaismaailmaan. Hilpelä toteaa osuvasti, että rationaalisuus, joka pai-nottaa vahvasti keinoja, ottaa päämääränsä annettuna (Hilpelä 2004b, 141–143). Lisäksi Pulkki kirjoittaa, että jos päämäärien kustannuksella korostetaan yksipuo-lisia keinoja, teknisen ja moraalisen hyvyyden ero hämärtyy (Pulkki 2007, 31). Juniorivalmentajien on siis todella tärkeää pitää vahvasti mielessä joukkueen toi-minnan päämäärä, joka hyvin todennäköisesti on auttaa nuoria kohti ammattilai-suutta. Voittaminenkin on todella tärkeää, mutta jos voittaminen on esimerkiksi 11-vuotiaiden joukkueen toiminnan päämäärä, edellä mainittu skenaario on vaa-rassa toteutua ja siitä kärsii loppupeleissä kyseinen juniori, joka päättyy liiallisen ihailun kohteeksi.

Yksi mielenkiintoinen ulottuvuus liittyen kilpailuun on sen suhde luovuuteen. Luo-vuudelle on varmasti monia eri määritelmiä. Wileniusen sanoin luovassa teossa teon intentio muuttuu suorituksen aikana tekijän kokemuksista (Wilenius 1987a, 24–25). Pulkin mukaan tämä eroaa eksplisiittisten kriteerien kilpailuista, sillä niissä tavoitteet, menestys ja voitto ovat samoja ennen suoritusta, sen aikana ja sen jälkeen (Pulkki 2007, 166). Käännettynä jalkapalloon Wileniusen toteamaa voisi tulkita siten, että pelaaja kykenee vaihtamaan päätöstään, koska on havain-nut pelitilanteessa jonkin muutoksen ja tämä tehty päätös saattaa olla eri, mitä valmentaja on ohjeistanut.

Luovuus edellyttää luomisen vapautta ja Bordieu toteaaakin osuvasti liittyen kilpailuun, että kilpailu rajoittaa ja ehdollistaa toimintavapautta (Bordieu 1999b, 36). Tämä on varmasti juniorivalmentajille visainen pulma, sillä tulospaineeet ovat monesti kovat ja se johtaa herkästi siihen, että joukkueelta ja yksittäisiltä pelaajilta vaaditaan sitoutumista kurinalaiseen taktiikkaan, jota halutaan toteuttaa, jotta kasvatetaan voiton mahdollisuutta. Kuten voimme todeta perustuen yllä olevaan tekstiin, tämä sotii suoraan pelaajien luovuuden kehittymistä vastaan.

Kun ajatellaan huippupelaajien kehittämistä, tämä on hyvin ristiriitaista. Kun miettään maailman parhaita pelaajia, he nimenomaan kykenevät ratkaisemaan pelitilanteiden ongelmia itse ja he kykenevät monesti sellaisiin ratkaisuihin, joihin valtaosa muista pelaajista ei kykene ja he näkevät kentällä sellaisia mahdollisuuksia, joita heitä huonommat pelaajat eivät näe.

Tämä kovan kilpailun tuoma uhka voi myös nousta esiin, kun puhutaan pelaajien keskinäisestä kilpailusta peliajan suhteen. Pelaajat tekevät lähtökohtaisesti niitä asioita, jotka heidän uskomuksensa mukaan johtavat mahdollisimman isoon peliaikaan. Jos valmentaja korostaa taktiikan noudattamista ja virheiden välttämistä, pelaaja pyrkii toteuttamaan tätä. Pelaaja haluaa pelata varman päälle, jotta oma peliaika ei olisi vaarassa vähentyä.

2.3 Tavoiteorientaatioteorian taustaa

Jotta voimme puhua luontevasti kilpailusuuntautuneisuudesta, on tärkeää ymmärtää isompaa kokonaisuutta sen osalta, että mihin kokonaisuuteen kilpailusuuntautuneisuus sisältyy. Yksilön tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus ovat osa tavoiteorientaatioteoriaa, jota avataan seuraavaksi.

Tuomas Holma käsittelee tutkielmassaan ”12–14-vuotiaiden salibandypelaajien omatoiminen lajiharjoittelu ja sen yhteydet pelaajien motivaatioon, tavoiteorientaatioon, koettuun pätevyyteen ja harjoitusten motivaatioilmastoon” tavoiteorientaatioteoriaa, joka liittyy vahvasti aiheeseeni, koska kilpailusuuntautuneisuus on osa tavoiteorientaatioteoriaa. Tavoiteorientaatioteoria koostuu ”sosiaalisen ym-

päristön (merkitykselliset toiset, motivaatioilmasto) ja henkilökohtaisten kognitiivisten prosessien tuottamien tavoitteiden ja niiden toimintaan vaikuttavista seuroksista.” (Weiss, ym. 2012, 526)

Lisäksi ”Tavoiteorientaatioteoriassa yksilön tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus nähdään erillisinä ulottuvuuksina, minkä vuoksi molemmat voivat vaikuttaa yhtäaikaaisesti yksilön toimintaan (Roberts & Kristiansen 2012, 214). Tämä on tärkeä asia ymmärtää, koska lause puhuu vahvasti sen puolesta, että molempia ulottuvuuksia voi ja on hyvä kehittää ja että nämä ulottuvuudet eivät sulje toisiaan pois.

Kun käsitellään tavoiteorientaatioteoriaa, on tärkeää ymmärtää, että millaisia tyypillisiä eroja tehtäväsuuntautuneilla ja kilpailusuuntautuneilla yksilöillä tyypillisesti on. Tehtäväorientoituneet yksilöt saavat pätevyyden tunteita omasta kehitymisestään, yhdessä tekemisestä ja yrittämisestä, jotka itsessään tuovat yksilöille onnistumisen kokemuksia. Kilpailuorientoituneet yksilöt kokevat pätevyyden tunteita voitollisesta lopputuloksesta sekä menestymisestä ja kokevat epäonnistuvansa, mikäli voittoa tai menestystä ei saavuteta” (Liukkonen ym. 2007, 161–162; Roberts & Kristiansen 2012, 213–214).

Yksilön tavoiteorientaatiosta on hyödyllistä ymmärtää, että se linkittyy usein heidän koetun pätevyytensä tunteeseen (Holma 2018, 26). Holman mukaan koetun pätevyyden keskiössä ovat se, miten nuoret suhtautuvat liikuntaan ja tämän lisäksi heidän tavoiteorientaationsa muodostumiseen vaikuttaa aikaisemmat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset (Holma 2018, 26).

Yksilöiden tavoiteorientaatio ei ole ikuisesti pysyvää, vaan se voi muuttua ajan kuluessa (Holma 2018, 27). Tämä lause puhuu vahvasti sen puolesta, että yksittäisten pelaajien ja joukkueen tavoiteorientaatioon pystyy vaikuttamaan ja jos esimerkiksi kyselyjen perusteella muutokselle on iso tarve, niin on tärkeää tehdä analyysi siitä, että mitä halutaan muuttaa ja miten muutos tulisi toteuttaa ja tämän jälkeen käydä töihin.

2.4 Kilpailusuuntautuneisuus eri näkökulmista

Jaakkola, Ntoumanis ja Liukkonen määrittelevät artikkelissaan ”motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, koettu urheilullinen pätevyys ja nautinto suomalaisilla juniorijääkiekkoilijoilla” kilpailusuuntautuneisuuden siten, että henkilö mieltää itsensä kyvykkääksi ja saa tyydytystä vain siitä, että hän voittaa muut ja onnistuu toteuttamaan tehtävän muita pienemmällä vaivalla (Jaakkola, Ntoumanis ja Liukkonen 2015, 4). Lisäksi kilpailusuuntautuneelle yksilölle pärjäämisen kokemus koetaan pitkälti sosiaalisen aspektin kautta (Nicholls, 1989).

Lisäksi Jaakkola ym. viittaavat Dudan ja Balaquerin tutkimukseen, jossa todetaan, että tavoiteorientaatioteorian mukaan voimakkaasti kilpailusuuntautuneet yksilöt, jotka epäilevät omia kykyjään ja jotka pelkäävät sosiaalista vertailua, kokevat todennäköisesti hermoilun ja masennuksen tunteita, koska heidän itsetuntonsa on koetuksella (Duda & Balaquer, 2007). He viittaavat myös Nichollsin löytöön, jonka mukaan motivaatio ja hyvinvointi eivät ole koetuksella, jos yksilö on taidoiltaan pätevä (Nicholls, 1989).

Näin kuvaamalla kilpailusuuntautuneisuus ei kuulosta järin toivotulta asialta korostettuna. Tärkeä syy aiheen valitsemiselle piilee siinä, että minulla on tarkoitus selvittää, että voivatko pelaajat olla vahvasti kilpailusuuntautuneita ja samalla heidän tehtäväsuuntautuneisuutensa ja psykologinen turvallisuutensa olisivat myös vahvoja. Näin olisi mahdollista välttää se, että yksilö näkee ja kokee ympäristön täysin kilpailusuuntautuneena ja mahdollisesti altistuu edellä mainituille lieveilmiöille.

Kun mietitään kilpailusuuntautuneisuuden korostamista, niin valmentajan on todella tärkeää tuntea omat pelaajansa ja kyetä tunnistamaan ne yksilöt, jotka mahdollisesti ovat eniten alttiita sille, että he epäilevät omia kykyjään ja saattavat kärsiä hermoilun ja masennuksen tunteista. Yleisin tilanne todennäköisesti on se, että joukkueen sen hetken absoluuttiselta suoritustasoltaan heikoimmat pelaajat ovat näitä pelaajia, koska he häviävät treeneissä enemmän ja pelaavat peleissä vähemmän, kuin heitä edistyneemmät pelaajat. Tämä ei tarkoita sitä, että heitä

pitäisi suojella kilpailulta, vaan sitä, että valmentajan on tärkeää tarjota heille tukea, koska he todennäköisesti ovat alttiita kärsimään kilpailun lieveilmiöistä.

Mielenkiintoinen tulos edellä mainitun artikkelin mukaan oli se, että kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla ei ollut mitään vaikutusta nautinnon kokemukseen. Tutkijat odottivat, että vaikutus olisi negatiivinen, mutta tätä hypoteesia tutkimus ei tukenut. Yksi syy tutkijoiden mukaan saattaa olla se, että tutkittavat pelaajat kuuluvat Suomen parhaimmiston ja he ovat tottuneet kovaan kilpailuun pelipaikoista jo vuosien ajan, koska he ovat keskimäärin 17-vuotiaita (Jaakkola ym. 2015, 14) Tosin artikkelissa mainitaan, että useiden muiden tutkimusten tulosten mukaan korostunut kilpailusuuntautuneisuus on yhteydessä heikentyneeseen itsetuntoon (Castillo ym. 2011), alentuneeseen moraalikäsitteeseen (Kavussanu & Ntoumanis, 2003), itsensä epäilemiseen (Ntoumanis, Thøgersen & Smith, 2009) ja vahingolliseen perfektionismiin (Flett & Hewitt, 2005).

Kun mietimme kilpailusuuntautuneisuuden korostamista ja esimerkiksi yksittäisen pelaajan kohdalla sitä, että miksi hän ei kyselyjen perusteella ole kovin kilpailusuuntautunut, eräs asia on otettava huomioon. Pulli kirjoittaa aiheesta siten, että kilpailunhalun puute ei välttämättä kerro esimerkiksi huonosta itsetunnosta, vaan se voi tarkoittaa myös hyvää itsetuntoa tai eettistä kehittyneisyyttä. Tällainen ihminen voi kokea moraalisesti ongelmalliseksi sen, että hänen pitäisi jatkuvasti voittaa muut todistaakseen olevansa niin ylivoimainen. Tämä yksilö saattaa haluta itse määrittellä oman kehittymisensä tavoitteet, eikä altistua jatkuvan tarkkailun ja arvostelun kohteeksi (Pulli 2007, 168).

Uhkana tässä on siis se, että valmentaja usuttaa tällaista pelaajaa erityisen paljon paineen alle ja viestii hänelle todella kilpailuhenkisesti, vaikka tämä pelaaja kokisi sen todella epämiellyttäväksi. Tämä vaihtoehto on tärkeää muistaa etenkin sellaisessa tilanteessa, jos joukkueen parhaimmiston kuuluva pelaaja ei vaikuta kovin kilpailulliselta. Sen sijaan, että sokeasti alkaa paukuttaa hänelle kilpailua, pelaajan kanssa olisi tärkeää keskustella aiheesta, että miten hän kokee tämän asian. Tärkeintä kuitenkin on se, että pelaaja laittaa aina kaiken itsestään peliin, ei se, että hän maanisesti haluaa voittaa jokaisen muun pelaajan kilpailun jännöstä.

Holma tekee tärkeän noston liittyen kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon, joka tulee olemaan tärkeässä osassa omassa tutkimuksessani. Soinin tutkimusten mukaan kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei laskenut liikuntatunneilla lasten viihtymistä silloin, kun myös tehtäväsuuntautuneisuus oli korkealla tasolla (Soini 2006; Soini ym. 2007). Näin ollen kilpailullisuus ei vähennä lasten nauttimista silloin, kun toiminnan keskiössä ovat myös oppiminen, yrittäminen ja itsensä kehittäminen (Soini ym. 2007).

Tämä on todella tärkeä löytö liittyen opinnäytetyöhöni, sillä se viittaa suoraan siihen, että kilpailun korostamista ei tarvitse vältellä tai pelätä, kunhan myös tehtäväsuuntautuneisuutta korostetaan. Taitavalle ja asiansa osaavalle valmentajalle ei ole mikään ongelma luoda ympäristöä, jossa molemmat osa-alueet korostuvat toiminnassa.

2.5 Psykologisen turvallisuuden tärkeys joukkueympäristössä

Psykologinen turvallisuus on käsitteenä tunnettu jo pitkään, mutta nyt siihen on alettu paneutumaan aikaisempaa tarkemmin (Frazier, Fain Smith, Klinger, & Pezeshkan, 2017; Newman, Donohue, & Eva, 2017; Rozovsky, 2015). Minun joukkuekontekstiini sopivasti Edmondson on tutkinut kyseistä käsitettä tiimikontekstissa (Edmondson 1999). Edmondson määrittelee käsitteen olevan ”tiimin jäsenten yhteisesti jaettu hiljainen uskomus tai tunne siitä, että tiimissä yksilöt voivat ottaa henkilökohtaisia riskejä tulematta tuomituksi, syrjityksi tai muuten nolatuksi (Edmondson, 1999).

Aiheeni valinnan näkökulmasta psykologisen turvallisuuden merkitys on iso. Kun kilpailullisuutta pidetään toiminnassa vahvasti mukana, on hyvin todennäköistä, että jotkut yksilöt, todennäköisesti ryhmän sillä hetkellä heikoimmat pelaajat, kokevat esimerkiksi epävarmuuden ja epäpätevyiden tunteita, koska he eivät pärjää yhtä hyvin, kuin muut ja he saavat vähemmän peliaikaa, kuin muut. Tässä tilanteessa valmentajan olisi tärkeää kyetä tukemaan pelaajia ja vahvistamaan heidän itsetuntojaan ja nämä keinot ovat lähtökohtaisesti muita, kuin kilpailun korostamiseen liittyviä. Kun pelaajalla on huono itseluottamus, hän ei todennäköi-

sesti myöskään kykene olemaan täysin oma itsensä, joten hänen koettu psykologinen turvallisuus tuskin on niin korkealla, kuin sen toivottaisi olevan. Näin ollen kilpailun lisäksi valmentajan on tärkeää pitää huolta eri keinoin siitä, että kilpailusuuntautuneisuuden lisäksi pelaajat kokevat joukkueympäristön turvalliseksi paikaksi olla.

3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

3.1 Tavoitteet

Tutkimuksen ensimmäinen tavoite on selvittää Huuhkajapolku-konseptin kyselyjen avulla, että miten kilpailusuuntautuneisuuden aiempaa voimakkaampi korostaminen vaikuttaa junioripelaajien tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen. Ihannetilanteessa nämä lukemat pysyvät korkealla samalla, kun pelaajien kilpailusuuntautuneisuutta saataisiin valmentamisen keinoilla kasvatettua. Epätoivottu skenaario on se, että kun pelaajien kilpailusuuntautuneisuus kasvaa, niin tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus laskevat merkittävästi. Tämä johtaisi siihen, että pelaajat eivät lähestyisi toimintaa yhtä voimakkaasti oman kehittymisen kautta ja he eivät kokisi yhtä vahvasti, että he uskaltaisivat olla oma itsensä joukkueessa ja että joukkue on turvallinen paikka olla.

Tutkimuksen toinen tavoite on selvittää, että mitä asioita valmentajan on tärkeää ottaa huomioon omassa valmennuksessaan, jotta juniorijoukkueen kanssa päästäisiin siihen tilaan, että pelaajien kilpailusuuntautuneisuutta kehitettäessä tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus pysyvät korkealla. Tätä asiaa pohditaan muun muassa sen kautta, että millaisiin väitteisiin pelaajat kyselyssä vastaavat, eli millä perusteella eri luvut muodostuvat kyselyä täytettäessä.

3.2 Tutkimuskysymykset

Tässä opinnäytetyössä etsitään tutkittavan aineiston avulla vastausta kahteen tutkimuskysymykseen, jotka ovat seuraavat:

1. Miten aiempaa toimintaa voimakkaampi kilpailusuuntautuneisuuden painottaminen joukkueen toiminnassa vaikuttaa pelaajien tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen?
2. Miten valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että kilpailusuuntautuneisuutta korostaessa tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus pysyvät korkealla tasolla?

4 TOTEUTUS

4.1 Menetelmä(t)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä tutkimusta. Kyselyjen tuloksia analysoitiin sen perusteella, että millaisia keskiarvoja vastaajien vastauksista muodostui.

4.2 Aineiston keruu ja kuvaus

Aineisto on kerätty Eerikkilässä järjestettävien Huuhkajapolku-tapahtumien yhteydessä Eerikkilän henkilöstön toimesta. Aineisto, jolle opinnäytetyö perustuu, koostuu Käpylän Pallon eri juniorijoukkueiden vastauksista kyselyihin. Kyselyt tallennetaan myeway-fi-sivustolle, jossa ne sitten ovat joukkueiden valmennuksen käytettävissä.

Kyselyssä pelaajat arvioivat Likertin asteikolla 1–5 eri väittämiä. Esimerkiksi yläotsikon ”kilpailusuuntautuneisuus” alla on neljä väittämää, jotka pelaajat arvioivat asteikolla 1–5. Näistä vastauksista muodostuva keskiarvo muodostaa arvon, että kuinka kilpailusuuntautunut kyseinen pelaaja on ja jokaisen pelaajan vastauksista muodostettu keskiarvo määrittelee joukkueen kilpailusuuntautuneisuuden tason. Valmentaja ei näe, että mitä kukin yksittäinen pelaaja on vastannut yksittäiseen väittämään, vaan hän näkee vastausten keskiarvot yksilö- ja joukkueetasolla.

4.3 Aineiston analyysi

Aineistoon on kasattu yhteensä kymmenen kyselyä viideltä joukkueelta. Jokainen joukkue on vastannut samoihin kyselyihin kaksi kertaa yhden kauden aikana. Vastaajia on kymmenessä kyselyssä yhteensä 176, joka tarkoittaa, että kyselyihin vastasi 88 % joukkueiden pelaajista, sillä joukkueiden yhteenlaskettu pelaajamäärä oli 198. Aineisto on analysoitu siten, että kyselyistä on katsottu jokaisen

aihealueen pelaajien vastausten keskiarvo, joka muodostaa joukkueen keskiarvon. Ensimmäisen kyselyn keskiarvoa on verrattu uudemman kyselyn keskiarvoon, jotta saadaan jonkinlainen käsitys, että mihin suuntaan toiminnassa on menty. Keskihajonnan muutoksia ei ole analysoitu, sillä aineistoa tutkittaessa on katsottu vain joukkueiden keskiarvot. Yksittäinen valmentaja ei pääse tutkimaan esimerkiksi yhden pelaajan tarkkoja vastauksia nähdäkseen, kuinka monta yksöstä tai vitosta hän on vastannut.

On hyvä ottaa huomioon pari asiaa, jotka tuovat tulosten analysointiin pientä hajontaa. Ensinnäkin vastaavien joukkueiden koko hieman vaihtelee sen mukaan, että pelaako joukkue jo 11v11 jalkapalloa vai vielä 8v8. Luonnollisesti ison kentän joukkueissa on enemmän pelaajia ja näin vastausmäärä on isompi verrattuna pienen kentän joukkueisiin.

Toiseksi joukkueet harvoin saavat koko joukkuetta paikalle Eerikkilään vastaamaan kyselyihin. Tästä syystä useimmiten on ainakin 1–2 pelaajaa, jotka eivät vastaa kyselyyn ja näin ollen eivät ole vaikuttamassa joukkueen keskiarvoon. Tämä lainalaisuus johtaa myös siihen, että on mahdollista, että kahtena eri ajankohtana tehdyillä saman joukkueen kyselyillä ei ole täysin identtiset vastaajat, koska esimerkiksi joku pelaaja on ollut talvella loukkaantumisen takia sivussa, mutta syksyllä hän on kunnossa ja mukana Eerikkilässä vastaamassa kyselyihin.

4.4 Eettisyys

Eettisestä näkökulmasta tarkasteluna minun on otettava huomioon käytäntöni liittyen aineistoon, jota hyödynnän opinnäytetyöni tekemisessä. Jokainen, joka kyselyihin on vastannut, on täyttänyt suostumuslomakkeen vanhempien toimesta Eerikkilälle, joka on pyytänyt perheiltä lupaa siihen, että pelaajat vastaavat kyselyihin. Vastaanotan aineiston siten, että en tule näkemään lainkaan, että mitä yksittäiset pelaajat ovat kysymyksiin vastanneet, vaan näen pelkästään heidän vastaustensa keskiarvot. Aineistoa käsitellessä pidän kiinni jokaisen henkilön tietosuojasta ja siitä, että he pysyvät nimettömänä. Sitoudun siihen, että en jaa aineistoa tai mitään sen tehneisiin henkilöihin liittyvää ulkopuolisille tahoille.

4.5 Toiminta ennen ensimmäisiä kyselyjä

Aikaisemmilla kausilla Käpylän Pallossa ei järjestelmällisesti seuratasolla keskitytty siihen, että millä tasolla joukkueiden kilpailusuuntautuneisuuslukemat ovat. Lukemat ovat olleet tiedossa ja United-joukkueiden toiminta on jo pitkään ollut kilpatoimintaa, mutta asiaa ei olla aikaisemmin nostettu vahvasti esille sillä tarkoituksella, että tilanteen parantamiseksi on nyt tehtävä selkeitä toimenpiteitä.

Koska aikaisemmin vahvoja yhtenäisiä toimintatapoja ei olla sovittu, toiminta esimerkiksi kilpailusuuntautuneisuuden ylläpitämisen ja kehittämisen suhteen on ollut vahvasti yksittäisten valmentajien vastuulla.

4.6 Toiminta kyselyisen vastaamisajankohtien välisenä aikana

Käpylän Pallossa ei tehty isompia muutoksia tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen panostamisen osalta kyselyiden välisenä aikana, joten en ota tässä siihen kantaa. Seurassa oli vahva luotto siihen, että nykyiset toimintatavat ylläpitävät ja jopa kehittävät pelaajien tehtäväsuuntautuneisuutta ja psykologista turvallisuutta. Kilpailusuuntautuneisuutta haluttiin kasvattaa, joten avaan seuraavaksi toimenpiteitä, joilla tähän Käpylän Pallossa pyrittiin.

Yksi selkeä ja varmasti hyvin yleinen tapa pelaajien kilpailusuuntautuneisuuden kasvattamiseksi on pistepelit. Pistepelistä on monia eri variaatioita, mutta yleis-idea on se, että treenien lopussa pelataan peli, jonka voittajat saavat esimerkiksi yhden pisteen ja häviäjät eivät saa pistettä. Valmentaja määrittelee jonkin ajanjakson, jonka aikana lasketaan pisteitä ja jakson päätteeksi palkitaan eniten pisteitä saanut tai esimerkiksi kolme parasta. Ideana on se, että treenien loppupelit saavat ekstramerkitystä siinä mielessä, että pelaajilla on jotain konkreettista saavutettavaa itse voiton lisäksi.

Pistepelit ovat otollinen ympäristö kasvattaa pelaajien voitontahtoa ja korostaa esimerkiksi joka tilanteen ja joka kaksinkamppailun voittamista. Jos pistepelisyys-teemin organisoiti hyvin, pelaajat ovat todella virittyneessä tilassa pelin alkaessa

ja valmiita taistelemaan joka pallosta voiton eteen. Pistepelit tuottavat hedelmällisiä tilanteita edellä kirjoitettujen asioiden korostamiseen, kuten tärkeitä maaleja, isoja voittoja ja katkeria tappioita. Pistepelien yhteydessä on todella hyvä korostaa esimerkiksi eläytymistä, maalien ja voittojen juhlimista, joka tilanteen merkitystä ja epäonnistumisten käsittelyä.

Liittyen kilpailusuuntautuneisuuden kehittämiseen, tärkeä linjanveto liittyen harjoitteiden suunnitteluun oli se, että mahdollisimman monessa harjoitteessa on molemmilla joukkueilla tai vastakkain pelaavilla pelaajilla selkeä ja konkreettinen maalintekotapa. Tämä organisointi muodostaa automaattisen kilpailuasetelman kahden joukkueen välille ja pelaajat saavat mahdollisuuden kilpailla voitosta. On luonnollista, että pistepeleissä voittamisen tavoittelu korostuu enemmän, kuin jossakin harjoitteessa, jossa on selkeä sisältötavoite harjoittelun osalta, mutta on todella tärkeää, että mahdollisimman ison osan treeneistä pelaajilla on mahdollisuus kilpailla. Voimme kuvitella päinvastaista tilannetta, jossa harjoitteissa ei ole selkeää maalintekotapaa. Vaikka valmentaja korostaisi voittamista ja kilpailua, se menettää tehoaan, jos pelaajilla ei ole konkreettista tapaa kilpailla ja voittaa harjoituksissa.

Liittyen edellä mainittuun, tärkeä osa pelaajien kilpailuvietin kiihdyttämistä on se, että valmentaja tekee jatkuvasti pelaajille selväksi, että mikä on harjoitteen tai pelin tilanne maalien osalta, kuka johtaa ja kuka on häviöllä. Kun pelaaja tietävät tilanteen, he lähes automaattisesti alkavat kilpailemaan voitosta ja kannustamaan toisiaan tyyliin ”kamoon, nyt voitetaan!” tai ”mennää äijät, nyt tehää kaks maali ja voitetaan!”. Yksi merkki, josta tietää, että pelaajat ovat oikeanlaisessa mielentilassa, on se, että jos valmentaja ei ole jonkin maalin tai pienpelin jälkeen ehtinyt päivittää tilannetta, niin pelaajat kysyvät, että paljonko peli on? Tämä osoittaa, että pelin tilanteella ja tuloksella on pelaajille merkitystä ja heidän on saatava tietää, että kumpi johtaa. Jos taas valmentaja ei laske maaleja ja voittoja, niin tämä näkyy pelaajien käytöksessä selvästi. Pelaajat eivät kilpaile voitosta samalla intohimolla ja näin ollen myöskään pelin tempo ja intensiteetti eivät nouse riittävän hyvälle tasolle. Tämä on kilpailun korostamiseen hyvä tapa myös siitä näkökulmasta, että sillä ei halveerata tai pyritä nolaamaan häviöllä olevia millään tapaa. Tuloksen kertominen on rehellinen ja todenmukainen kuvaus sen hetken

tilanteesta ja sen tarkoitus on saada johtoasemassa olevat yrittämään kovempaa, jotta he pysyvät johdossa ja häviöllä olevat yrittämään entistä lujempaa, jotta tapioasema kääntyisi voitoksi.

Omassa arjessa on hyödyllistä löytää erilaisia pieniä keinoja, joilla voittamista voidaan korostaa. Moni joukkue päättää treenit siten, että pelaajat ovat kaarimuodostelmassa ja loppusanojen jälkeen pelaajat ja valmentajat kättelevät toisensa ja treenitapahtuma päättyy. Yksi keino korostaa voittamista on se, että pistepelien voittajajoukkue on kaaren toisella puolella ja häviäjäjoukkue toisella puolella ja voittajat pääsevät kättelemään valmentajat ensimmäisenä. Kun pelaajat liikkuvat omalle puolelle, tämä johtaa usein pieneen hyvähenkiseen naljailuun voittajien taholta, joka on hyvä asia, sillä sen pitäisi lähtökohtaisesti sytyttää häviäjissä kipinää yrittää seuraavissa harjoituksissa entistä kovempaa, jotta silloin pääsisi voittajien puolelle.

Toinen voittajia korostava keino on nostaa voittajia esille kaikenlaisissa pienissä kisailuissa. Nopeusharjoitteissa huudetaan voittajan nimi ääneen. Kamppailuvoimaharjoitteissa voittajat nostavat käden ylös painierän jälkeen. Paripomputtelukisoissa jokainen pari kisata toista paria vastaan ja kisan jälkeen aina vertaillaan tulokset ja voittajat nostavat käden ylös. Tämän lisäksi näillä hetkillä valmentajan on hyvä leikkimielisesti piikitellä häviäjiä ja kannustaa heitä yrittämään vielä kovempaa.

Käytössä oli myös tapoja, joilla häviäjiä rangaistiin häviöstä. Usein nämä liittyvät mahdollisten ylimääräisten hommien hoitamiseen, kuten maalien siirtämisen paikalleen tai pelissä käytettyjen tösärajojen pois kerääminen kentältä. Ideana tässä on se, että häviäjissä heräisi pieni ylimääräinen ärsytys häviön takia, joka johtaa siihen, että seuraavissa treeneissä voitontahto olisi vielä pari prosenttia voimakkaampi.

Joukkueille tuotiin arjessa jatkuvasti esiin eri kilpailuasetelmia, joita joukkueella on. Tässä otettiin ikävaihetta huomioon siten, että mitä vanhemmista pelaajista oli kyse, sitä voimakkaammin kilpailuasetelmat olivat läsnä. Joukkueille oli esi-

merkiksi asetettu konkreettinen tulostavoite, josta muistutettiin viikoittain ja puhuttiin siitä, että jos tavoite meinataan saavuttaa, niin treeneissä on kilpailtava kovaa, joka pallosta on taisteltava ja jokaisen on yritettävä parhaansa. Toinen kilpailuasetelma liittyen peleihin on se, että kuka pelaa paljon peliminuutteja ja kuka pelaa vähemmän, eli pelaajat kilpailevat joukkueen sisällä toistensa kanssa. Pelaajille tehtiin selväksi, että ne, jotka harjoittelevat parhaiten, voittavat eniten tilanteita ja yrittävät parhaalla asenteella, pelaavat enemmän.

Yksi pelaamiseen liittyvä keino, jolla voittamista korostettiin harjoituksissa ja peleissä, oli puhua pelaajille niin sanotuista näkymättömistä voittavista peliteoista. Nämä ovat pieniä tekoja, joita jokainen ei huomaa, mutta joilla on parhaimmillaan todella iso merkitys voittamisen kannalta. Kyseessä voi olla esimerkiksi takaprässi, vastustajan nopean erikoistilanteen estäminen tai vastustajan vastahyökkäyksen pysäyttäminen. Jos pelaaja teki treeneissä tai peleissä näkymättömän voittavan peliteon, pelaaja sai kehuja. Yksi lieveilmiö harjoituksissa, johon valmentajan on tärkeää kiinnittää huomiota, on se, että jos näitä tehdään treeneissä, niin osalla joukkuekavereista saattaa palaa hermot, jos teko on eräänlainen harmaan alueen teko, kuten pieni ajanpelaaminen. Joukkueelle on tärkeää kommunikoida, että nämä ovat voittamisen kannalta tärkeitä tekoja ja jos näitä ei tehdä treeneissä, ei niitä myöskään pelissä tehdä kovin todennäköisesti.

Liittyen näihin tekoihin, pelaajille perusteltiin eri pelitekojen merkitystä siitä näkökulmasta, että millä tavalla joukkueemme pääsee lähemmäs voittoa, jos toimimme pelissä näin. Tämä oli tärkeää tehdä, koska lähtökohtaisesti pelaajia on helpompi sitouttaa tekemään myös pieniä ja jopa epämurkavia asioita, kun he ymmärtävät, että mikä merkitys asialla on voittamisen ja lisäksi heidän oman kehityksensä kannalta.

Kun joukkueiden arjessa korostetaan paljon voittamista ja kilpailua, niin se johtaa tiettyihin lieveilmiöihin, jos kommunikointi joukkueelle jää vain siihen. Tämän takia oli tärkeää pitää kommunikoinnissa mukana myös asioita, jotka pitävät huolen siitä, että pelaajien tehtäväsuuntautuneisuutta ja psykologista turvallisuutta tuetaan kilpailun ohella.

5 TULOKSET

5.1 Kyselyjen tulokset

Seurassani Käpylän Pallossa otettiin tavoitteeksi marraskuussa 2021, että United-joukkueiden kilpailusuuntautuneisuutta saataisiin kehitettyä siten, että pelaajien tehtäväsuuntautuneisuus ja koettu psykologinen turvallisuus pysyvät korkealla tasolla. Tavoitearvo, johon isossa kuvassa pyrittiin, oli 4 asteikolla 1–5. Tämän lisäksi jokaisen joukkueen kohdalla otettiin huomioon lähtötaso ja tämän perusteella asetettiin jokaiselle joukkueelle oma tavoitearvo. Seurassamme ei oltu tyytyväisiä siihen, että kuinka kilpailusuuntautuneita joukkueemme ovat, etenkin suhteessa ulkomaalaisiin joukkueisiin, jotka osallistuvat Eerikkilässä järjestettävään kansainväliseen turnaukseen. Näitä arvoja mitataan Huuhkajapolku-tapahtuman yhteydessä tehtävillä kyselyillä. Kauden 2021–2022 aikana jokainen United-joukkue täytti kyselyn kaksi kertaa ja ajankohdat riippuivat siitä, että milloin kullakin joukkueella oli Eerikkilässä Huuhkajapolku-tapahtuma.

Listaan seuraavaksi jokaisen joukkueen kyselyjen tulokset kilpailusuuntautuneisuuden, tehtäväsuuntautuneisuuden ja psykologisen turvallisuuden osalta. Tautatietona on hyvä tietää, että Eerikkilän standardien mukaisesti tehtäväsuuntautuneisuuden raja hyvällä arvolle on 4,75, kilpailusuuntautuneisuudelle raja on 3,50 ja psykologiselle turvallisuudelle raja on 4,00. Seuraavaksi esittämäni lueumat ovat joukkueiden vastausten keskiarvoja.

Kilpailusuuntautuneisuus

2007 United	13.12.2021: 3,88	9.3.2022: 3,99
2008 United	5.12.2021: 3,64	18.9.2022: 3,98
2009 United	29.11.2021: 3,17	6.10.2022: 3,43
2010 United	10.4.2022: 3,61	27.11.2022: 3,81
2011 United	27.4.2022: 4,25	16.11.2022: 3,78

Tehtäväsuuntautuneisuus

2007 United	13.12.2021: 4,59	9.3.2022: 4,57
2008 United	5.12.2021: 4,33	18.9.2022: 4,41

2009 United	29.11.2021: 4,71	6.10.2022: 4,68
2010 United	10.4.2022: 4,81	27.11.2022: 4,52
2011 United	27.4.2022: 4,75	16.11.2022: 4,76

Psykologinen turvallisuus

2007 United	13.12.2021: 4,36	9.3.2022: 4,44
2008 United	5.12.2021: 3,92	18.9.2022: 4,21
2009 United	29.11.2021: 4,43	6.10.2022: 4,49
2010 United	10.4.2022: 4,46	27.11.2022: 4,33
2011 United	27.4.2022: 4,31	16.11.2022: 4,32

Tarkastelun alla on vuoden ajalta viisi joukkuetta. Osalla joukkueista kyselyjen kehitystä voi arvioida koko vuoden skaalalla ja osalla kyselyjen välissä on alle vuosi. Nämä riippuvat siitä, että kuinka usein joukkue kävi Eerikkilässä vuoden aikana. Koska kyselydataa tarkastellaan tässä opinnäytetyössä jokaisen joukkueen kohdalla pääasiassa vain kauden 2021–2022 osalta, mitään todella suuria johtopäätöksiä ei voida tehdä. Kahden joukkueen osalta jälkimmäinen kysely on tehty hieman uuden kauden alkamisen jälkeen. Voimme todeta, että mitä vaikutusta toimenpiteillä on ollut kauden 2021–2022 kehitykseen, mutta mitään isompia julistuksia ei kannata tehdä, koska kyse on vain viidestä joukkueesta ja yhdestä vuodesta, joka on loppupeleissä kohtuullisen lyhyt ajanjakso.

Käpylän Pallolla oli tavoitteena saada kasvatettua joukkueiden kilpailusuuntautuneisuuden astetta ja kyselyjen tulosten perusteella voidaan todeta, että tässä on onnistuttu. Viidestä joukkueesta neljän kilpailusuuntautuneisuuden arvo nousi kauden aikana. Yhden joukkueen arvo laski, mutta on otettava huomioon, että heidän huhtikuun arvonsa oli poikkeuksellisen korkea tälle ikäluokalle. Tämän lisäksi joukkueessa oli kauden vaihteessa hieman vaihtuvuutta ja kun kysely ajoitui heti uuden kauden alkuun, tämä selvästi näkyi tuloksissa.

Mikä tärkeintä, kyselyjen perusteella on onnistuttu siinä, että kilpailusuuntautuneisuuden kasvattamisen ohella tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus ovat pysyneet korkealla tasolla. Vaikka tehtäväsuuntautuneisuuden osalta joukkueet eivät uusimmissa kyselyissä yltäneet arvoon 4,75, lukemat ovat

silti kohtuullisen korkeat ja huomattavasti kilpailusuuntautuneisuutta korkeammat. Lisäksi muutokset ylös tai alas ovat olleet kohtuullisen pieniä. Jos jollain joukkueella tämä arvo laskisi kilpailun lisäämisen myötä esimerkiksi alle neljään tai vielä alemmas, silloin olisi syytä tarkastella, että miksi näin on käynyt.

Tilanne psykologisen turvallisuuden osalta näyttää kyselyjen tulosten perusteella erittäin hyvältä. Kaikkien joukkueiden uusimman kyselyn arvo ylittää reilusti yli hyvä - arvon neljä, joten siinä on onnistuttu kyselyjen perusteella, että kilpailusuuntautuneisuutta lisätään siten, että psykologinen turvallisuus säilyy korkealla. Yhdellä joukkueella arvo on hieman laskenut toiseen kyselyyn, mutta lasku on melko marginaalinen ja arvo on edelleen reilusti yli neljän. Jos arvot laskisivat esimerkiksi 3,50 tai alle, niin olisi tärkeää pohtia, että mistä tämä johtuu ja mitä tulee muuttaa valmennuksessa.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteettia tukee muutama seikka. Ensimmäiseksi kaikki vastaajat ovat vastanneet täsmälleen samoihin kyselyihin kahdella eri kerralla, joten näemme selvästi jokaisen joukkueen kohdalla, että mihin suuntaan keskiarvot ovat liikahtaneet ensimmäisestä vastauskerrasta. Toiseksi olosuhteet ovat olleet kaikilla samat, eli kyselyyn on vastattu aina Eerikkilässä luokkahuoneessa yhden Eerikkilän työntekijän valvonnan alla.

Reliabiliteettia parantaisi, jos kyselydataa olisi saatavilla pidemmältä ajanjaksolta. Jos dataa olisi kolmen vuoden ajalta ja kilpailusuuntautuneisuus olisi nousut joka vuosi, emme voisi aukottomasti todeta, että kuluneen vuoden kasvu on täysin uusien toimenpiteiden ansiota, vaan asiassa voi vaikuttaa myös esimerkiksi pelaajien vanheneminen. Toki tämäkään ei täysin kumoaisi toimenpiteiden vaikuttavuutta, sillä se tosiasia ei muutu miksiäkään, että arvot ovat kehittyneet vuoden aikana sen jälkeen, kun uudet toimenpiteet otettiin käyttöön. Toimenpiteet näyttäytyisivät eri valossa, jos esimerkiksi arvot olisivat kaikilla joukkueilla laskeneet sen jälkeen, kun uusia käytäntöjä alettiin toteuttamaan.

6.2 Tutkimuksen validiteetti

Tutkimuksen validiteetti pitää hyvin, koska tutkimuksessa haluttiin selvittää, mihin suuntaan pelaajien kilpailusuuntautuneisuus, tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus kehittyvät ja mittari, eli kyselyt ovat pelaajien itsensä täyttämät.

Kyselyt liittyvät myös luotettavasti valittuun aiheeseen. Tutkimus pohjautuu pitkälti kyselyiden tuloksiin ja kyselyt pohjautuvat Edmondsonin tutkimuksiin hiekan kontekstiin paremmin muovattuna, joten voimme olla vakuuttuneita siitä, että kyselyiden tulokset vastaavat niihin kysymyksiin, joihin haluamme (Edmondson, 1999).

Validiteettiin vaikuttaa se, että kuinka keskittyneesti pelaajat ovat täyttäneet kyselyt. Mitä väsyneempänä pelaaja on kyselyihin vastannut, sitä suurempi riski on sille, että kysymyksiin on vastattu huolimattomasti. Kyseisten kyselyiden validiteettia voidaan parantaa sillä, että valmentaja korostaa pelaajille ennen kyselyihin vastaamista, että kyselyistä saatu tieto on valmentajille todella arvokasta ja että on tärkeää vastata jokaiseen kysymykseen todenmukaisesti ja huolellisesti.

6.3 Tulosten tarkastelu suhteessa alkuosan teoreettiseen viitekehykseen

Opinnäytetyön aineistoista keskeisin saatu tulos on se, että kilpailusuuntautuneisuuden aikaisempaa voimakkaampi panostaminen ei automaattisesti tarkoita sitä, että pelaajien tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus kärsivät, vaan kilpailua on mahdollista korostaa toiminnassa aiempaa voimakkaammin siten, että tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus pysyvät korkeissa lukemissa.

Tämä tulos on ristiriidassa osan opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen kanssa, sillä esimerkiksi Jaakolan artikkelissa mainitaan, että useiden muiden tutkimusten tulosten mukaan korostunut kilpailusuuntautuneisuus on yhteydessä heikentyneeseen itsetuntoon (Castillo ym. 2011), alentuneeseen moraalikäsitteeseen (Kavussanu & Ntoumanis, 2003), itsensä epäilemiseen (Ntoumanis, Thøgersen & Smith, 2009) ja vahingolliseen perfektionismiin (Flett & Hewitt, 2005).

Toinen keskeinen tulos on se, että kyselyjen perusteella voidaan todeta, että pelaajien tavoiteorientaation kehittymiseen voidaan vaikuttaa suunnitelmallisella valmentamisella. Esimerkiksi kilpailusuuntautuneisuuden lukemat ovat pitkälti kohonneet ja taustalla on Käpylän Pallossa tehty päätös, että pelaajien kilpailusuuntautuneisuutta halutaan kasvattaa. Tämä havainto on linjassa muun muassa Holman kanssa, joka toteaa, että yksilöiden tavoiteorientaatio ei ole ikuisesti pysyvää, vaan se voi muuttua ajan kuluessa (Holma 2018, 27). Se voi varmasti muuttua monen eri ympäristössä vallitsevan tekijän vaikutuksesta ja suunnitelmallinen valmennusprosessi on yksi näistä tekijöistä.

Tämä tulos on linjassa myös Holman tekemään nostoon liittyen kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Soinin tutkimusten mukaan kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei laskenut liikuntatunneilla lasten viihtymistä silloin, kun myös tehtäväsuuntautuneisuus oli korkealla tasolla (Soini 2006; Soini ym. 2007). Näin ollen kilpailullisuus ei vähennä lasten nauttimista silloin, kun toiminnan keskiössä ovat myös oppiminen, yrittäminen ja itsensä kehittäminen (Soini ym. 2007).

Tämä on tärkeä näkökulma, koska kun mietitään mitä tahansa joukkue-toimintaa, on se sitten tavoitteellista toimintaa tai harrastepohjaista, niin lasten viihtyminen ja nauttiminen ovat varmasti toiminnassa toivottuja asioita. Valmentajien on siis täysin mahdollista valmentaa siten, että toiminnassa kilpaillaan kovaa ja korostetaan kilpailua, mutta samalla viihdytään ja nautitaan. Olennaista on se, että toiminta ei painotu yksipuolisesti kilpailuun, vaan myös tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus ovat keskiössä.

6.4 Tehtäväsuuntautuneisuuteen vaikuttaminen

Avaan seuraavaksi tarkemmin sitä, että millä tavoin ja millaisissa tilanteissa tehtäväsuuntautuneisuuden on hyvä korostua valmentajan kommunikoinnissa, jotta tätä puolta tavoiteorientaatiosta pystytään tukemaan kilpailusuuntautuneisuuden ohella. Pelaajat vastasivat kyselyssä väitteisiin, jotka löytyvät alla olevasta taulukosta.

Pelaajille on tärkeää yrittää parhaansa harjoituksissa.
Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta
Uuden oppiminen kannustaa meitä oppimaan yhä enemmän.
Pelaajille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan.
On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä.

Parhaansa yrittämistä on hyvä korostaa etenkin silloin, jos valmentaja havaitsee, että joku yksittäinen pelaaja tai useampi pelaaja ei laita kaikkea peliin harjoituksissa. Kaiken kehittymisen ja kilpailun lähtökohta on se, että pelaaja yrittää parhaansa ja tätä tulee vaalia ja vaatia. Tästä kohdasta voi hyvin kommunikoida

myös kilpailun yhteydessä, jos esimerkiksi puhutaan pelien voittamisesta tai peliajasta, niin karu fakta on se, että jos ei treeneissä anna kaikkeaan, niin pelien voittaminen vaikeutuu ja löysäilevä pelaaja on heikoilla taistelussa peliajasta niitä pelaajia vastaan, jotka yrittävät parhaansa joka tilanteessa.

Omien taitojen kehittämisen painottaminen korostuu, kun ajatellaan isoa kuvaa siinä, että kilpatoiminnan isoin tarkoitus on kasvattaa ja valmistaa pelaajia kohti ammattilaisuutta. Tällöin on hyvin tärkeää, että pelaajat kehittyvät yksilöinä vuosi vuodelta. Pelaajat kehittyvät eri osa-alueilla eri tahtiin ja jokaisen pelaajan on hyvä keskittyä täysillä omaan tekemiseen ja siihen, että harjoittelee mahdollisimman laadukkaasti. Arvioin, että tämän kohdan osalta optimaalisin korostushetki on valmentajan henkilökohtaiset hetket yksittäisen pelaajan kanssa, esimerkiksi kehityskeskustelut. Näillä hetkillä syvennyttään tarkasti jokaisen pelaajan tilanteeseen ja kehitysvauhtiin, seurataan testituloksia, puhutaan vahvuuksista, kehityskohteista ja niin edelleen. Tämä on otollinen hetki puhua esimerkiksi pienikokoisen pelaajan kanssa siitä, että hän antaa fysiikassa nyt tasoitusta, mutta on todella tärkeää keskittyä nyt kehittämään taitoja ja olemaan kärsivällinen, vaikka tällä hetkellä peliaika jäisikin hieman vähiin. Tätä näkökulmaa tukee Julkusen toteamus siitä, että menestykseen vaikuttavat monet sellaiset seikat, joita yksilö ei voi itse valita (Julkunen 2003, 426). On tärkeää muistaa, että iso peliaika on osa menestymistä ja siihen vaikuttaa auttamatta muun muassa pelaajan fyysinen koko, joka on asia, johon pelaaja ei itse pysty vaikuttamaan.

Pelaajien kanssa on hyödyllistä puhua siitä, miten treeneissä on käyty uusia asioita läpi ja käydä läpi sitä, miten niissä asioissa on kehitytty. Tämä jo itsessään saattaa sytyttää pelaajissa ekstrahalua oppia lisää uutta ja kehittyä vielä kovempaa tahtia. Lisäksi on hyödyllistä puhua siitä tunteesta, kun oppii uutta ja kuinka hyvä tunne se on. Tätä kautta voidaan kannustaa pelaajia oppimaan vielä lisää ja saada käyntiin positiivisen kierteen oppimisen ja kehittymisen osalta. Optimaalinen ajankohta tälle keskustelulle on esimerkiksi jakson lopussa, kun treeneissä on harjoiteltu jakson ajan uusia sisältöjä ja tällöin on luonnollista jutella siitä, että miten jakso on sujunut. Oppimisen korostaminen on vahvasti linjassa Soinin tutkimusten kanssa, joiden mukaan kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei laskenut liikuntatunneilla lasten viihtymistä silloin, kun myös

tehtäväsuuntautuneisuus oli korkealla tasolla (Soini 2006; Soini ym. 2007). Näin ollen kilpailullisuus ei vähennä lasten nauttimista silloin, kun toiminnan keskiössä ovat myös oppiminen, yrittäminen ja itsensä kehittäminen (Soini ym. 2007).

Omien taitojen kehittämisen merkitykseen voidaan tehokkaasti vaikuttaa oman ajan harjoittelun ja sen tärkeyden viestimisen kautta. Pelaajien on tärkeää ymmärtää, että jos haluaa huipulle, joukkuetreenit eivät riitä, vaan ne ovat vain osa kokonaisharjoittelumäärästä. Pelaajille on hyvä viestiä, että otollisin aika kehittää heidän omia henkilökohtaisia taitojaan on vapaa-ajan omatoiminen harjoittelu. Tätä kautta voidaan luoda merkitystä sille, että pelaajat pitävät tärkeänä sitä, että he yrittävät parantaa omia taitojaan, koska jos he laittavat vapaa-ajastaan tunteja taitojensa kehittämiseen, he lähtökohtaisesti pitävät sitä silloin tärkeänä asiana.

Valmentajan kommunikoinnilla on todella iso merkitys sen kannalta, että miten kovaa pelaajat jatkavat yrittämistä virheiden jälkeen. Tämä liittyy etenkin siihen, että miten valmentaja kommunikoi pelaajalle, joka on yrittänyt tehdä harjoiteltua ja sovittua asiaa, mutta epäonnistuu siinä. Jos valmentaja viestii vahvasti kommunikoinnillaan, että virheet ovat sallittuja ja aina pitää yrittää uudestaan, pelaajat hyvin todennäköisesti omaksuvat tämän ajattelutavan myös itselleen. Jos taas pelaaja saa toistuvasti moitteita virheistään, hän alkaa pelkäämään epäonnistumisia ja ei pidä niin tärkeänä sitä, että on tärkeää yrittää rohkeasti aina uudestaan epäonnistumisen jälkeen.

6.5 Psykologiseen turvallisuuteen vaikuttaminen

Viimeisenä käsittelen sitä, että mistä asioista pelaajien koettu psykologinen turvallisuus koostuu ja millä keinoilla valmentaja voi vaikuttaa siihen, että pelaaja kokee joukkueen turvalliseksi ja hyväksi paikaksi olla. Pelaajat vastasivat kyse-lyssä väitteisiin, jotka löytyvät alla olevasta taulukosta.

Harjoituksissa uskalletaan haastaa itseään ja tehdä virheitä.
Jos harjoituksissa tehdään virheitä, niitä ei käytetä pelaajaa vastaan.

Harjoituksissa uskalletaan avoimesti nostaa esiin vaikeitakin asioita ja haasteita.
Pelaajat uskaltavat sanoa, että he eivät osaa jotain ja pyytää apua.
Pelaajat uskaltavat olla oma itsensä tässä joukkueessa.
Pelaajien on helppo mennä puhumaan valmentajalle eri asioista.

Se, miten rohkeasti pelaajat uskaltavat haastaa itseään ja tehdä virheitä omassa ympäristössään, riippuu todella paljon siitä, että millaisen ilmapiirin valmentaja luo joukkueeseen. Jos valmentaja rohkaisee pelaajia virheiden jälkeen, niin pelaajat uskaltavat helpommin haastaa itseään. Tämä on toki osittain myös persoonakysymys pelaajien osalta, mutta sitä ei voi kiistää, että valmentajan vaikutus on massiivinen. Toivottuja kommentteja valmentajalta virheen jälkeen ovat esimerkiksi ”ei mitään, seuraava tilanne”, ”ei haittaa, virheitä sattuu” ja ”unohda se, seuraava tilanne tulee jo”. Jos taas valmentaja huutaa pelaajille tehdyistä virheistä, he eivät uskalla haastaa itseään ja tyytyvät helposti sellaisiin helppoihin ratkaisuihin, joilla todennäköisesti vältetään näkyvä virhe. Kulttuurin luominen, jossa uskalletaan tehdä virheitä, on todella tärkeä tekijä psykologisen turvallisuuden tukemisen kannalta, koska Edmondson määrittelee käsitteen olevan ”tiimin jäsenten yhteisesti jaettu hiljainen uskomus tai tunne siitä, että tiimissä yksilöt voivat ottaa henkilökohtaisia riskejä tulematta tuomituksi, syrjityksi tai muuten nolatuksi (Edmondson, 1999). Henkilökohtainen riski voidaan tulkita esimerkiksi rohkeana ratkaisuna pelitilanteessa, joka epäonnistuessaan johtaa näkyvään virheeseen

Virheiden käyttäminen pelaajaa vastaan on vaikea aihe, koska tehokas tapa korjata pelaajien käyttäytymistä on bongata harjoitteessa jokin väärin tehty asia, pysäyttää peli ja käydä läpi, että miten kyseinen tilanne on hyvä ratkaista. Avainasia näillä hetkillä on se, että virheen tehnyttä pelaajaa ei syyllistetä tässä hetkessä kaikkien muiden edessä tyyliin ”taas teit tämän virheen, kuunteles nyt” tai vastaavalla tavalla. Yksi tapa hoitaa tilanne paremmin on aloittaa kysymällä pelaajalta, että ”huomasitko, että pelaaja x oli vapaana?” tai ”haluttiinko tässä pelata nopealla vai hitaalla rytmillä?” jos pelaaja esimerkiksi on ottanut liikaa kosketuksia ja menettänyt pallon. Valmentaja voi myös aloittaa sanomalla, että ”tämä oli hyvä

tilanne, käydään läpi. Näitä on tullut nyt aika monta, kyse ei ole vain tästä kerasta”, jolloin valmentaja voi poistaa valokeilaa sen pelaajan päältä, joka juuri hetki sitten on tehnyt jotain väärin ja esimerkiksi menettänyt pallon.

Sanojen lisäksi tärkeitä tekijöitä siinä, että miten pelaaja kokee tilanteen, ovat valmentajan äänensävy ja katse. Äänensävyssä on todella tärkeää välttää tivaa-vaa ja syyllistävää sävyä, vaikka aloittaisikin hetken kysymyksellä. Äänensävyn olisi hyvä olla tietyllä tavalla ymmärtävä ja utelias, jotta pelaaja ei kokisi oloaan todella epämukavaksi tilanteessa, vaan kokisi tilanteen enemmänkin tilaisuutena oppia. Valmentajan katseen tulisi olla myös sellainen, että hän haluaa auttaa pelaajaa, ei syyllistää.

Se, miten avoimesti hankalistakin asioista uskalletaan puhua, liittyy myös vahvasti valmentajan luomaan ilmapiiriin joukkueessa. Tämän voi mieltää siten, että joukkueessa pystytään keskustelemaan avoimesti valmentajan johdolla vaikeista asioista ja myös niin, että pelaajat uskaltavat esimerkiksi yhteisissä keskusteluissa nostaa esille asioita, jotka vaivaavat mieltä.

Valmentajan on tärkeää luoda sellainen kulttuuri, että mikään pelaajan mahdollinen huoli ei ole väärä asia tai sellainen asia, josta ei saisi sanoa. Sellaiset hetket ovat avainasemassa, kun pelaaja kutsuu valmentajaa nimeltä sanoakseen jotain. Valmentajan on tärkeää osoittaa kehonkielellään, että hän on valmis kuuntelemaan. Katsekontakti on tärkeää pitää ja myös hyväksyvät toteamukset kesken kysymyksen/lauseen ovat hyödyllisiä, jotta pelaajalle tulee olo, että hänet hyväksytään ja häntä kuunnellaan.

Valmentajan kommunikointi joukkuetta ja yksittäisiä pelaajia kohtaan on asia, joka määrittelee pitkälti sen, että uskaltavatko pelaajat kokevat sanoa, että eivät osaa jotain asiaa. Isossa roolissa on se, että miten valmentaja reagoi pelaajien kysymyksiin. Tärkeä lähtökohta on se, että tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa. Jos jokin pelaaja tulee nolatuksi valmentajan toimesta hänen kysyessään jostain epäselvästä asiasta, on hyvin todennäköistä, että ainakaan tämä pelaaja ei uskalla enää pyytää valmentajalta apua.

Joskus pelaajat saattavat kysyä kysymyksiä, jotka turhauttavat valmentajaa. Valmentajan on tärkeää olla kärsivällinen ja vastata pelaajien kysymyksiin kohteli-aasti. Ystävälliset ja luottamusta herättävät eleet korostuvat näissä kohtaami-sissa. Näin valmentaja luo joukkueeseen sellaista ilmapiiriä, että kaikkien mieli-piteet ja kysymykset ovat hyväksytyjä ja kaikkia autetaan aina, kun apua tarvi-taan.

Yksi tärkeä ulottuvuus liittyen tähän aiheeseen ovat pelilliset asiat. Pelaajilla on asioita liittyen omaan pelilliseen rooliin ja joukkueen pelitapaan, jotka heidän tu-lee hallita ja valmentaja olettaa, että pelaajat vähintään tiedostavat nämä asiat. Varmasti valmentajat lähtökohtaisesti toivovat, että jos pelaaja on epävarma siitä, että miten jokin tilanne tulisi pelata, niin hän tulee kysymään tästä valmentajalta. Jotta tämä toteutuisi, pelaajille on tärkeää muistuttaa säännöllisin väliajoin, että jos jokin asia on epäselvä, kysykää. Ei ole häpeä olla osaamatta ja sitten kysyä. Se on huono juttu, jos ei osaa, ei kysy ja sitten menee peliin epätietoisena omasta roolista, koska se vaikuttaa negatiivisesti koko joukkueen pelaamiseen. Pelaajille on tärkeää luoda sellainen olo, että heitä ollaan aina valmiita auttamaan ja avun pyytäminen ei ole häpeän aihe.

Siihen, että uskaltaako pelaaja olla joukkueessa täysin oma itsensä, liittyy monta eri ulottuvuutta. Luonnollisesti valmentajan esimerkki on todella isossa roolissa sen kannalta, että pelaajat kokevat, että heidät hyväksytään joukkueessa sellai-sina, kuin he ovat.

Valmentajan on tärkeää pitää huoli siitä, että joukkueessa on kiusaamiselle nol-latoleranssi. Kiusaaminen on yksi pahimpia esteitä sille, että pelaaja ei uskalla olla oma itsensä. Valmentajan on tärkeää luoda selkeät raamit sille, miten pelaa-jat ja valmentajat kohtelevat toisiaan niin elein, kuin sanoin. Kaikki halveeraavat ja selkeästi ivalliset kommentit esimerkiksi pelisuorituksista tulisi kitkeä pois. Toi-silta saa ja pitääkin vaatia parempaa suorittamista, mutta on tärkeää tehdä selkeä ero, että milloin vaaditaan ja milloin mennään rajan väärälle puolelle.

Kiusaamisen kitkeminen on siinä mielessä vaikeaa, että suurin osa kiusaamista-pauksista tapahtuu silloin, kun valmentaja ei ole näkemässä ja kuulemassa, esimerkiksi pukukopissa treenejä ennen tai treenien jälkeen. Näin ollen valmentaja on usein kuulopuheiden varassa sen osalta, että mitä on tapahtunut. Tästä huolimatta jokainen mahdollinen kiusaamistapaus on otettava vakavasti. Pelaajille on tärkeää viestiä, että jokainen joukkueen jäsen on yhtä tärkeä ja jokaisella on oikeus olla oma itsensä ja tuntea olonsa joukkueessa sellaiseksi, että tässä joukkueessa on hyvä olla.

Valmentajan oma käytös pelaajia kohtaan vaikuttaa myös paljon siihen, että uskaltavatko pelaajat olla oma itsensä. Yksi avainasemassa oleva asia on valmentajan palaute pelaajien pelisuorituksia kohtaan. Yksi hyvä ohjenuora on se, että palautteen tulisi lähtökohtaisesti kohdistua pelaajan suoritukseen tai siihen, mitä suorituksessa tulisi tehdä paremmin, eikä missään nimessä pelaajan persoonaan. Jos pelaaja ei esimerkiksi juokse kohti palloa riittävän kovalla vauhdilla, valmentaja voi antaa palautetta sanomalla ”nopeammin x” tai ”x, meidän pitää juosta kovempaa kohti palloa”. Tällöin palaute ei kohdistu pelaajan persoonaan ja palaute on lisäksi konkreettinen ohje. Sen sijaan, jos valmentaja tiuskaisee, että ”taas x laiskottelet, aina sama juttu”, palaute kohdistuu pelaajaan persoonaan ja leimaa tätä laiskaksi ihmiseksi. Tällainen kommentointi on omiaan heikentämään pelaajan koettua psykologista turvallisuutta joukkueessa.

Siihen, miten matalalla kynnyksellä pelaaja kokee voivansa mennä juttelemaan valmentajalle eri asioista, liittyy paljon samoja asioita, joista olen kirjoittanut jo edellisten kohtien osalta. Isossa kuvassa on tärkeää, että valmentaja käyttäytyy siten, että pelaajat kokevat hänet helposti lähestyttävänä ihmisenä. Tämän suhteen rakentaminen luonnollisesti vie jonkin verran aikaa ja se rakentuu monista pienistä asioista.

Valmentajan on tärkeää tervehtiä jokaista pelaajaa heidän saapuessaan treeneihin. Kohtaamisen laatutekijöitä ovat pelaajan kutsuminen nimeltä, katsekontakti, jämäkkä kättely ja hymy. Jos tilanne sen sallii, on myös hyvä kysyä kuulumisia ja vielä parempi, jos pystyy mainitsemaan jostain asiasta, josta pelaajan kanssa on

puhuttu aiemmin tai on tiedossa, että pelaaja on sinä päivänä tai edellisenä päivänä tehnyt jotain siihen liittyvää, kuten matikan koe, tai jokin futismatsi.

Suhteen rakentamisessa auttaa, jos valmentajalla on hyvä huumorintaju. Jos pelaajat pitävät valmentajaa oikealla tavalla hauskana tyyppinä, tämä madaltaa heidän kynnystään tulla juttelemaan valmentajan kanssa mistä tahansa asiasta. Sopivissa kohdissa on tärkeää pystyä vitsailemaan pelaajien kanssa, sillä valmentajan on hyvä osoittaa pelaajille, että hänestä löytyy muitakin puolia, kuin tiukka ja jämässä treenien vetäjä. Esimerkiksi aika ennen treenejä tai treenien jälkeen on otollinen tälle. Myös treenien aikana yksittäisiä sopivia hetkiä voi ilmaantua, mutta treenien aikana pääkeskittymisen on luonnollisesti oltava itse tekemisessä.

Valmentajan ja pelaajan väliset kehityskeskustelut ovat tärkeässä osassa tämän suhteen muodostamisessa. Jos pelaajalla on jotain haasteita tai huolia, niin on hyvä, että on alusta, jossa näistä asioista voidaan avoimesti puhua ja tässä yhteydessä valmentajan on hyvä kertoa pelaajalle, että jos tämä tai mikä tahansa muu asia mietityttää, niin aina voi tulla juttelemaan, sillä valmentaja on aina valmis kuuntelemaan ja auttamaan. Tällainen kommunikointi on omiaan lisäämään pelaajan turvallisuuden tunnetta ja luottamusta valmentajaa kohtaan.

6.6 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Opinnäytetyön ensimmäinen tavoite oli selvittää, että miten aikaisempaa voimakkaampi kilpailusuuntautuneisuuden korostaminen vaikuttaa pelaajien tehtäväsuuntautuneisuuteen ja psykologiseen turvallisuuteen. Koen, että tämä tavoite saavutettiin, sillä tulokset osoittivat sen, että kilpailusuuntautuneisuuden korostaminen ei automaattisesti tarkoita sitä, että pelaajat olisivat vähemmän tehtäväsuuntautuneita ja kokisivat heikompaa psykologista turvallisuutta. Opinnäytetyön iso johtopäätös on se, että nuorten urheilijoiden joukkuetoiminnassa voidaan korostaa vahvasti kilpailusuuntautuneisuutta siten, että pelaajien tehtäväsuuntautuneisuus ja psykologinen turvallisuus pysyvät korkealla, jos tällainen toimenpide koetaan tarpeelliseksi. Avainasia on se, että jokainen osa-alue otetaan toiminnassa ja etenkin valmentajan kommunikoinnissa huomioon. Valmentajan on

tärkeää tiedostaa, että mistä asioista puhuminen pelaajien kanssa vaikuttaa mi-
hinkin osa-alueeseen.

Toivon, että opinnäytetyö osoittaa kaikille juniorivalmentajille sen, että juniorien
tavoiteorientaatiota ja psykologista turvallisuutta on mahdollista kehittää laaduk-
kaalla valmentamisella. Kilpailun korostamisen suhteen on tärkeää muistaa se,
että jos näkökulma on pelkästään kilpailun korostaminen ja muut osa-alueet
unohdetaan, silloin todennäköisesti syntyy ongelmia. Valmentajan on tärkeää tie-
dostaa ja ymmärtää, että mitä ongelmia kilpailun korostamisesta mahdollisesti
syntyy ja tämän jälkeen hänen on tärkeää tietää, että miten näitä ongelmia en-
naltaehkäistään ja ratkaistaan painottamalla kommunikoinnissa tehtäväsuuntau-
tuneisuutta ja psykologista turvallisuutta.

Yksi mielenkiintoinen näkökulma liittyen tähän aiheeseen on se, että valmentajan
on hyvä tuntea pelaajansa. Pelaajien voimasuhteista on hyvä olla kartalla, koska
on todennäköistä, että joukkueen sillä hetkellä heikoimmat pelaajat ovat alttiimpia
kilpailullisen ympäristön haittapuolille. Näin ollen valmentajan on hyvä tiedostaa
ne pelaajat, joille on tärkeää kohdistaa enemmän kommunikointia, joka painottuu
esimerkiksi tehtäväsuuntautuneisuuteen. Parhaimmiston osalta tätä kommuni-
kointia ei todellakaan tule unohtaa, mutta vaikuttaisi siltä, että heikommilla pelaajilla on tälle isompi tarve.

Mielenkiintoinen pohdittava asia liittyen aiheeseen on se, että miksi suomalaisten
pelaajien kilpailusuuntautuneisuutta tulisi nostaa lähemmäs ulkomaalaisten pe-
laajien lukemia, kun selviä uhkia kilpailusuuntautuneisuuden korostamisessa on
näkyvissä. Avainsana on merkitys. Treeneistä ja peleistä on tärkeää luoda suo-
malaisille pelaajille aiempaa merkityksellisempiä. Parhaat ulkomaalaiset joukku-
eet ovat keskimäärin suomalaisia joukkueita edellä ja tätä eroa halutaan kuroa
kiinni. Kun treeneissä kilpaillaan aiempaa kovempaa, treenitapahtuman merkitys
kasvaa. Merkitys lisää tunnetta. Lisääntynyt tunnetaso luo automaattisesti ko-
vempaa intensiteettiä ja kamppailua treeneihin ja tämä on avainasia siinä, että
voisimme saavuttaa ulkomaalaisia kilpakumppaneita.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi se, että tutkittaisi sitä, että kuinka kilpai-
lusuuntautuneita yksilöitä ovat olleet ne suomalaiset pelaajat, jotka ovat pelan-
neet tai pelaavat nyt jalkapalloammattilaisena joko Suomessa tai ulkomailla. Mitä

isompi joukko pelaajia haastateltaisi, sitä kattavamman kuvan saisi. Olisi tärkeää selvittää tästä näkökulmasta, että kuinka tärkeää kilpailusuuntautuneisuuden korostaminen on. Pelaajilta olisi hyvä kysyä, että kuinka kilpailusuuntautuneeksi he itsensä kokevat ja kuinka kilpailusuuntautuneita olivat ne ympäristöt, joissa he nuorempina pelasivat.

7 LÄHTEET

Ntoumanis N, Biddle SJH. Affect and achievement goals in physical activity: a meta-analysis. *Scand J med Sci Sports*: 1999; 9: 315-332.

McCarthy PJ, Jones MV, Clark-Carter D. Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychol Sport Exerc* 2008; 9: 142-156.

Nicholls JG. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.

Duda JL, Balaquer G. Coach-Created Motivational Climate. In: Jowett SD, Lavallee D, eds. *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics 2007, 117-130.

Jaakkola, T. & Ntoumanis, N & Liukkonen, J. 2015. Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 26 (1): pp. 109-115.

Castillo I, Duda JL, Alvarez MS, Merce J, Balaguer I. Motivational climate, approach-avoidance achievement goals and well-being in young soccer players. *Revista de Psicologia del Deporte* 2011; 20: 149-164.

Kavussanu M, Ntoumanis N. Participation in sport and moral functioning: does Ego orientation mediate their relationship? *J Sport Exerc Psychol* 2003; 25: 501-518.

Ntoumanis N, Thogersen EC, Smith A. Achievement goals, self-handicapping and performance: A 2x2 achievement goal perspective. *J Sports Sci* 2009; 27: 1471-1482.

Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Curr Direct Psychol Sci* 2005; 14: 14–18.

Holma, T. 2018. 12–14-vuotiaiden salibandypelaajien omatoiminen lajiharjoittelu ja sen yhteydet pelaajien motivaatioon, tavoiteorientaatioon, koettuun pätevyyteen ja harjoitusten motivaatioilmastoon. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro Gradu-tutkielma.

Hagger, Martin. 2012. ”Advances in Motivation in Exercise and Physical Activity”. Teoksessa: *The Oxford Handbook of Human Motivation*, toim. Richard Ryan. Oxford: Oxford University press, 479-504.

Weiss, Maureen; Amorose, Anthony & Kipp, Lindsay. 2012. ”Youth Motivation and Participation in Sport and Physical Activity”. Teoksessa: *The Oxford Handbook of Human Motivation*, toim. Richard Ryan. Oxford: Oxford University press, 520–553.

Soini, Markus. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistojen julkaisuja E. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.

Soini, Markus; Liukkonen, Jarmo & Jaakkola, Timo. 2007. ”Motivational climate and PE Mark as Antecedents of Enjoyment in School PE”. Teoksessa ”*The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health*”, toim. Pilvikki Heikinaro-Johansson, Risto Telama & Eileen McAvoy. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston julkaisuja. Department of Sport Sciences Research Reports 4, 142-151.

Roberts, Glyn & Kristiansen, Elsa. 2012. ”Goal setting to enhance motivation in sport”: Teoksessa ”*Advances in motivation in sport and exercise*” toim. Glyn Roberts & Darren Treasure. Champaign: Human Kinetics, 207-231.

Liukkonen, Jarmo; Jaakkola, Timo & Soini, Markus. 2007. ”Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa”. Teoksessa ”*Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*” toim. Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen. Jyväskylä: Werner Söderström oy. 157–170.

Papaioannou, Athanasios; Zourbanos, Nikos; Krommidas, Charalampos & Ampatzoglou, George. 2012. ”The place of Achievement Goals in the Social Context of Sport: A Comparison of Nicholls and Elliotts Models”. Teoksessa ”*Advances in*

motivation in sport and exercise” toim. Glyn Roberts & Darren Treasure. Champaign: Human Kinetics, 59-90.

Wang, Chee & Biddle, Stuart. 2007. “Understanding young people’s motivation towards exercise: An integration of sport ability beliefs, achievement goals theory, and self-determination theory”. Teoksessa “Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport” toim. Martin Hagger & Nikos Chatzisarantis. Champaign: Human Kinetics, 193–208.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf

Edmondson, A. 2018. The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth. John Wiley & Sons.

Frazier, M.L., Fainshmidt, S., Klinger, R.L., Pezeshkan, A., & Vracheva, V, 2017. Psychological safety: A meta-analytic review and extension. *Personnel Psychology* 70(1), 113-165.

Newman, A., Donohue, R., & Eva, N. 2017. Psychological Safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*, 27, 521-535.

Rozovsky, J. 2015. The five keys to a successful Google team. Viitattu 3.1.2022 re:Work – The five keys to a successful Google team.

Edmondson, A.C. 1999. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.

Pulkki, J. 2007. Kilpailun kasvatuksellisista ongelmista. Tampereen yliopisto. Aineenopettajakoulutus. Pro Gradu-tutkielma.

Julkunen, R. 2003. Niukkuuden tuotantoa. *Yhteiskuntapolitiikka* 4/2003.

Hilpelä, J. 2004b. Ihmiskäsitys uusliberalistisessa koulutuspolitiikassa. *Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu, osa 2/5* (toim. Mietola, R. & Outinen, H.) Helsinki. Saatavilla [www-muodossa <URL. http://www.helsinki.fi/ktl/julkaisut/ktp-2003/osa2.pdf>](http://www.helsinki.fi/ktl/julkaisut/ktp-2003/osa2.pdf) (luettu 15.2.2005).

Wilenius, R. 1987a. Kasvatuksen ehdot. Kasvatusfilosofian luonnos. Jyväskylä: Atena.

Bordieu, P. 1999b. Televisiosta. (Alkuteos: Sur la television, julk. 1994, 1996 ja 1997, suom. Arppe, T.) Helsinki: Otava.