

Motivaatioilmaston muuttaminen ja sen vaikutukset FC Interin akatemiaryhmässä

Kalle Parviainen



Tekijä(t) Kalle Parviainen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Motivaatioilmaston muuttaminen ja sen vaikutukset FC Interin akate- miaryhmässä	Sivu- ja liitesivumäärä 79
<p>Tämän tutkimuksen tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävä valmennusinterventio juniorijalkapalloryhmän toimintaan. Tarkoituksena oli tutkia, miten tehtäväsuuntautuneisuuden lisääminen motivaatioilmastossa vaikuttaa pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutukseen. Tutkimuksen tehtävänä on kuvata kolmen lukukauden mittaisen valmennusprosessia ja tuottaa tietoa motivaatioilmastoon muuttamisen kannalta toimivista käytännöistä, sekä muutoksen vaikuttavuudesta pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutukseen.</p> <p>Tutkimus on toimintatutkimus, jonka kohderyhmänä oli Turun Seudun Urheiluakatemian jalkapallon harjoitusryhmä. Toiminnan toteuttajana oli jalkapallojoukkue FC Inter, jonka pelaajia lähes kaikki harjoituksissa mukana olevat pelaajat olivat. Pelaajien ikä vaihteli 13- 18-vuoden välillä. Tutkimuksen aineisto pohjautuu havainnointiin perustuvaan tutkimuspäiväkirjaan.</p> <p>Kohderyhmässä valmentajien luoma motivaatioilmasto oli varsin minäsuuntautunut. Tutkimus ongelmana oli löytää keinot, miten valmentajien toiminta harjoituksissa saadaan muutettua tehtäväsuuntautuneisuutta korostavaksi. Valmennuksen muutoksen suunnittelussa ja toteuttamisessa tukeuduttiin oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä tehtyyn TARGET-malliin. Tavoitteena tehtäväsuuntautuneisuuden lisäämiseksi oli luoda motivaatioilmasto, jossa TARGET-mallin mukaiset valmennuksen kuusi kohdealuetta eli tehtävät, päätösvalta, tunnustuksen antaminen, ryhmittelyt, arviointi ja ajankäyttö perustuisivat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävään toimintamalliin. Muutoksen arviointi perustuu pääasiassa tutkijan tutkimuspäiväkirjaan tekemiin havaintoihin, jotka pohjautuvat TARGET-malliin kirjattujen minäsuuntautuneiden ja tehtäväsuuntautuneiden piirteiden muutokseen intervention aikana.</p> <p>Kohderyhmän pelaajien itseohjautuvuus oli heikkoa ja vuorovaikutus vähäistä sekä valmennukselle että kanssapelaajille. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään miten tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäämisellä voidaan tukea itseohjautuvuuden ja vuorovaikutustaitojen kehitystä, ja miten motivaatioilmastoon tehty muutos vaikuttaa pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutukseen. Vaikuttavuuden selvittäminen perustuu tutkijan ja kohderyhmän kahden muun valmentajan tekemiin havaintoihin, joissa pelaajien itseohjautuvuuden ja vuorovaikutuksen taso arvioitiin tutkimuksen alkupuolella ja kyseisten asioiden kehitystä seurattiin koko tutkimuksen ajan.</p> <p>Tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautuneisuuden lisääminen juniorijalkapalloilussa on toteuttavissa ja valmentajien jopa syvään juurtuneisiin toimintatapoihin on mahdollista vaikuttaa. Tutkimuksen mukaan näyttäisi, että tehtäväsuuntautuneisuuden korostamisella pelaajien itseohjautuvuutta ja vastuunottoa omasta kehittämisestä pystytään kehittämään. Myös vuorovaikutustaitojen kehittymistä tehtäväsuuntautuneisuuden korostamisella voidaan tukea. Vuorovaikutuksen ja itseohjautuvuuden kehittyessä, pelaajien rohkeus vaatia omia kehitystarpeita vastaavia harjoitteita kasvoi, ja kanssapelaajille annettu palautteenanto lisääntyi.</p>	
Asiasanat Motivaatioilmasto, valmennus, toimintatutkimus, muutos	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Motivaatio.....	2
2.1	Sisäinen motivaatio.....	3
2.2	Ulkoinen motivaatio.....	4
3	Motivaatioilmasto	6
3.1	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	7
3.2	Minäsuuntautunut motivaatioilmasto	9
4	Valmentaja motivaatioilmapiirin luoja.....	12
5	TARGET-malli.....	15
5.1	Tehtävät: Toiminta harjoituksissa	15
5.2	Päätösvalta: Osallistuminen ohjausprosessiin.....	16
5.3	Tunnustuksen antaminen.....	17
5.4	Ryhmittely	17
5.5	Arviointi	18
5.6	Ajankäyttö.....	19
6	Vuorovaikutus	20
7	Itseohjautuvuus.....	21
8	TSUA:n FC Interin jalkapalloakatemia.....	23
9	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	25
10	Menetelmät	27
10.1	Koehenkilöt/ kohderyhmä.....	28
10.2	Koeasetelma.....	28
10.3	Mittausmenetelmät.....	29
10.4	Aineiston käsittely ja analysointi.....	33
11	Työn eteneminen	35
11.1	Havainnot ennen interventiota.....	38
11.2	Syksy 2012: Kohti henkilökohtaista palautetta suorituksesta.....	41
11.3	Kevät 2013: Lisää tehtäväsuuntautuneisuutta.....	47
11.4	Syksy 2013: Ilmapiirin vaikutus pelaajiin	55
12	Työn tulokset.....	58
12.1	Syksy 2012 - Valmentajien kehitys palautteenantajana.....	58
12.2	Kevät 2013 - Uuden toimintatavan vaikutus harjoitustapahtumiin.....	61
12.3	Syksy 2013 – Harjoituksiin kehittymään ei viettämään aikaa.....	64
13	Pohdinta.....	67
13.1	Yhteenveto tuloksista	67
13.2	Tulevaisuuden näkökulmat.....	70
13.3	Tutkimuksen luotettavuus	72

1 Johdanto

”Vastuun antaminen valmennettaville on yhtä kuin heitteille jättö”, tämän on lausunut eräs Veikkausliigatason valmentaja. Lausahdus kuvastaa turhautumista siihen, että pelaajat menevät usein siitä mistä aita on matalin, jos vastuu harjoittelusta siirretään heille, jopa korkeimmalla sarjatasolla. Oman kokemuksen mukaan jalkapallovalmennuksessa vallitsee pääsääntöisesti käytäntö, jossa valmentaja oman päätösvallan mukaan suunnittelee ja toteuttaa harjoitustapahtumat, joissa pelaajat suorittavat harjoitteet tyytyen toteuttamaan valmentajan antamia käskyjä sekä olemaan objekteina omaan kehitykseen liittyvissä asioissa. Toimintamalli ei opeta pelaajia kantamaan vastuuta omasta harjoittelustaan.

Voiko pelaajia opettaa vastuullisuuteen ja itseohjautuvuuteen? Harjoituksissa vallitsevan motivaatioilmaston avulla uskotaan olevan mahdollista vaikuttaa asian oppimiseen. Tutkimuksessani suunnittelin, toteutin ja arvioin, kuinka motivaatioilmaston muuttaminen Turun Seudun Urheiluakatemiaan kuuluvan FC Interin harjoitusryhmän saadaan aikaiseksi ja miten motivaatioilmaston muuttaminen vaikuttaa yksittäisten pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutustaitoihin.

Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Koetussa ilmapiirissä voi korostua tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus. Valmentajan vaikutus valmennustilanteessa muodostuvaan motivaatioilmastoon on suuri, koska kaikki hänen tekemänsä pedagogiset ja didaktiset valinnat vaikuttavat siihen millaiseksi motivaatioilmasto harjoitustapahtumassa muodostuu eli millaiseksi urheilijat motivaatioilmaston kokevat.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostaminen on keskeisimpiä valmennuksen tavoitteita, etenkin lasten ja nuorten valmennuksessa. Motivaatioilmaston muokkaamiseen kehitetyn TARGET-mallin avulla valmentaja voi korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta vallitsevassa motivaatioilmastossa.

Jalkapallovalmennuksessa on pitkät ja kilpailuun pohjautuvat perinteet, joten muutoksen aikaan saaminen valmentajien käytännön toiminnassa ei ole helppoa (Dufva 2004, 86). Valmennustoiminnassa on mahdollista saada aikaan muutos, mutta se vaatii paljon aikaa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä varsin minäsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrää TARGET-mallia hyväksi käyttäen. Lisäksi tutkittiin ilmastossa aikaan saatujen muutoksien vaikutuksia ryhmään kuuluviin 13- 18- vuotiaisiin pelaajiin.

2 Motivaatio

Motivaatio on alun perin johdettu latinalaisesta sanasta *movere*, joka suomeksi käännettynä tarkoittaa liikkumista. Nykyisin motivaatiota on laajennettu tarkoittamaan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. (Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. 16.) Motivaatio käsitteenä tarkoittaa monimutkaista dynaamista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä kognitiiviset että sosiaaliset tekijät (Deci & Ryan 1985, 7). Aktiivisuus on ihmiselle luontaista ja ihmisessä motivaatio ilmenee erilaisena toimintana ja toiminnan suuntautumisena (Deci & Ryan 2000, 229). Motivaatio syntyy ihmisen persoonallisuuden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012, 48).

Motivaatiossa keskeinen kysymys on miksi joku toimii tietyllä tavalla. Esimerkiksi mikä saa urheilijat harjoittelemaan kurinalaisesti vuodesta toiseen. (Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. 11) Motivaatiolla on toiminnan voimakkuuteen, pysyvyyteen ja tehtävien valintaan vaikuttava ominaisuus. Urheilijan ollessa voimakkaasti motivoitunut, hän siis yrittää enemmän, sitoutuu ja keskittyy harjoitteluun. Tämä johtaa siihen, että motivoitunut urheilija myös suoriutuu tehtävästään paremmin. (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012, 48; Nikander & Rovio 2009, 232.) Motiivit puolestaan tarkoittavat tarpeita, haluja, viettejä sekä palkintoja ja rangaistuksia. Ne virittävät ja pitävät päämääräsuuntautuneesti yllä yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa. Ihminen voi tiedostaa omat motiivinsa tai ne voivat olla myös tiedostamattomia. (Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. 16.)

Motivaatio vaikuttaa kahdella tavalla ihmisen käyttäytymiseen. Se toimii energian lähteenä, ja saa näin meidät toimimaan tietyllä tavalla ja innokkuudella, antaen urheilijalle voimaa harjoitteluun. Motivaatio toimii myös käyttäytymisen suuntaajana. Ihmisen pyrkiessä tiettyyn tavoitteeseen motivaatio suuntaa käyttäytymistä tavoitteen mukaan. Kehitystä edistääkseen, urheilija valitsee harjoittelun ja muun elämän osalla toimintamalleja, jotka tukevat mahdollisuuksia tavoitteen saavuttamiseen. (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012, 48.)

Motiivit eli halukkuus työskennellä tavoitteen saavuttamisen eteen, voivat palkita joko sisäisesti tai ulkoisesti. Sisäisesti palkitsevat motiivit ovat esimerkiksi koettu ilo suorittaa tehtävää, ulkoisesti palkitseva kannuste voi olla esimerkiksi työskentely hyvän arvosanan tai muiden henkilöiden miellyttämisen vuoksi. Tämän mukaan ovat erotettavissa termit sisäinen ja ulkoinen motivaatio, jotka poikkeavat toisistaan toiminnan käynnistävän ja sitä suuntaavan motiivien luonteen puolesta. (Peltonen & Ruohotie 1992. 18)

2.1 Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että toimintaan osallistuminen tapahtuu ensisijaisesti toiminnan itsensä vuoksi. Motiiveina toimivat tällöin toiminnan aikaan saamat myönteiset tunnekokemukset. Sisäisesti motivoitunut urheilija kokee toimivansa ilosta toimintaa kohtaan ja ilman, että kukaan ulkopuolinen kontrolloisi liikaa hänen tekemisiään. (Deci & Ryan 1985, 43; Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 50 – 51.) Sisäinen motivaatio toimii käyttäytymisen energianlähteenä motivoiden yksilöä optimaalisiin haasteisiin ja itsensä kehittämiseen. (Deci & Ryan 1985, 43.) Sisäisen motivaation määrä voi vähentyä liiallisen kontrollin ja ulkopuolelta tulevan säätelyn seurauksena. Sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan voi ulkoisten palkkioiden seurauksena muuttua ulkoa ohjautuvaksi suorittamiseksi ja vähentää itsesäätelyn tuntemuksia. (Deci & Ryan 2000, 240.)

Jotta sisäinen motivaatio voisi syntyä, täytyy kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttyä. Sisäinen motivaatio syntyy koetun autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun pätevyyden tyydyttymisen seurauksena. (Liukkonen & Kangaspunta 2013; Deci & Ryan 2000, 233.) Kokemukset näiden perustarpeiden toteutumisista ovat hyvin yksilöllisiä. Sama harjoitus voidaan sisäisen motivaation perusteiden suhteen kokea urheilijoiden kesken eri tavoin. (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 51.)

Koettu autonomia tarkoittaa, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä (Liukkonen & Kangaspunta 2013; Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 53; Deci & Ryan 1985, 58). Päätöksenteon tapahtuessa ylhäältä alaspäin, eli valmentajalta valmennettavalle, heikentää se urheilijan motivaatiota pitkällä aikavälillä (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 53). Itsemääräämisteoriassa koetun autonomian ajatellaan olevan keskeisessä asemassa, sillä koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio toimintaa kohtaan sisäiseksi vai ulkoiseksi. Lapsi voi esimerkiksi pelata pitkään yksin jalkapalloa ja nauttia mahdollisuudesta eläytyä huippujalkapalloilijan rooliin, mutta aikuisen tullessa paikalle ja asettaessa rajat toiminnan toteuttamiselle, lajiin täysin uppoutuneen lapsen innostus pelaamiseen laskee koetun autonomian vähentymisen vuoksi. (Liukkonen & Kangaspunta 2013.) Motivoitumisen kannalta autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä niin junioreille kuin huippu-urheilijoille. Molempien saadessa kokea, että he todella voivat olla mukana päättämässä toimintaan liittyvistä yhteisistä asioista, sisäisen motivaation kehittymisen olosuhteet vankistuvat. (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 53.) Kiinnostusta laskevasta ulkopuolelta ohjatusta ja kontrolloivasta toimintavasta poiketen, autonomiset toimintatavat lisäävät kiinnostusta tehtäviä kohtaan. Koettu autonomia on yhteydessä kiinnostuksen kasvattamisen lisäksi myös sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan ja

parempiin oppimistuloksiin, sekä pätevyyden kokemuksiin ja aktiivisuuteen harjoittelua ja liikuntaa kohtaan. (Liukkonen & Kangaspunta 2013.)

Kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta on merkittävä motivaation lähde. Yksilön sitoutuessa ryhmään, jossa hän viihtyy ja tuntee olevan osa samaan tavoitteeseen pyrkivää joukkueetta lisää se yhteenkuuluvuuden tunnetta ja motivaatiota toimintaa kohtaan. Urheilujoukkueissa muodostuu helposti kilpailuasetelmista johtuen ryhmän jakautumista ”kuppikuntiin” ja pelaajien välistä ”kitkaa”. Yhdessäolo on ryhmän välillä runsasta, joten viihtymisen ja tehokkaiden suoritusten kannalta on tärkeää, että ryhmään muodostuu yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka tarkoittaa aitoa välittämistä ryhmän muista jäsenistä ja pelaajien välistä kannustamista kilpailutilanteissa. (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 53 – 54.)

Koetun pätevyyden määrä vaikuttaa ihmisen sisäisen motivaation määrään toiminnassa. (Deci & Ryan 1985, 58.) Koettu pätevyys on yhteydessä, persoonallisuutemme kulmakiiveen, itsearvostukseen. Itsearvostus on minäkäsityksemme arvioiva elementti, joka rakentuu kyvykkyyden kokemuksiemme perusteella. Kyvykkyyden eri alueita ovat muun muassa sosiaalinen, fyysinen, emotionaalinen ja älyllinen kyvykkyys. Kyvykkyyden alueiden vaikuttaminen itsearvostukseen riippuu arvoista eli siitä, kuinka tärkeänä pidämme kyvykkyysalueen osaamista itsellemme. Parhaimmillaan urheiluvalmennus voi tarjota kyvykkyyden kokemuksia lapsille ja nuorille monella osa-alueella ja näin tukea itsearvostuksen suotuisaa kehitystä. Valmennuksessa tulee korostaa itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista normatiivisen vertailun sijaan, jotta suotuisat vaikutukset ovat kaikkien urheilijoiden saatavilla. (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 51 – 52.)

2.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisesti motivoituneella henkilöllä kannuste toimintaan osallistumiseen on palkkio, pakote tai rangaistuksen pelko. Toiminta ei ole itsemääräytyntä, vaan motivoivana tekijänä on koettu sisäinen pakko. (Jaakkola, Telama & Kokkonen 2001, 15; Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 51.) Ulkoisena palkkiona voi olla esimerkiksi maine ja kunnia, arvostuksen nouseminen muiden silmissä tai toive rikastumisesta. Esimerkkinä rangaistukseen pohjautuvasta motivaatiosta ovat tunne kasvojen menettämisestä toisten silmissä, valmentajan tai vanhempien paheksunta sekä kielteinen palaute harjoittelussa tai kilpailusuorituksessa. (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 51.)

Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä ja se on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua. (Peltonen & Ruohotie 1992. 19; Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 51.) Runsaasta

ulkoisen kontrollinen määrästä johtuen motiivit voivat aiheuttaa ristiriidan henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 51). Ulkoinen motivaatio voi lyhyellä aikavälillä olla tehokas motivointikeino, mutta pidemmällä tähtäimellä sen vaikutus ei yllä sisäisen motivaation tehokkuuteen. (Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012, 51.)

3 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Liikunnassa ja urheilussa motivaatioilmastolla tarkoitetaan valmennustilanteissa vallitsevaa psykologista ympäristöä, jota tarkastellaan motivaation kehittymisen näkökulmasta. Koetussa ilmapiirissä voi korostua tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus. Valmentajan vaikutus valmennustilanteessa muodostuvaan motivaatioilmastoon on suuri, koska kaikki hänen tekemänsä pedagogiset ja didaktiset valinnat vaikuttavat siihen millaiseksi motivaatioilmasto harjoitustapahtumassa muodostuu eli millaiseksi urheilijat motivaatioilmaston kokevat. (Nikander 2009a, 355.; Liukkonen & Jaakkola 2012, 57; Liukkonen 2008. 17) Yhden keskeisen motivaatiotutkimuksen suuntauksen mukaan koettu psykologinen ympäristö vaikuttaa valmennettavan yksilön tai ryhmän hyvinvointiin ja motivaation kehittymiseen. Valmentajan tulisikin pyrkiä edistämään motivaation lisäämisen ja ylläpitämisen kannalta suotuisaa tehtäväkeskeistä motivaatioilmastoa. (Nikander & Rovio 2009, 232.)

Motivaatioilmaston ollessa tehtäväsuuntautunut urheilijan omien taitojen kehittäminen on etusijalla ja oppimisprosessi korostuu suhteessa itse suoritukseen. Harjoitteissa valmentaja kannustaa urheilijaa yrittämään parhaansa kaikissa suoritustilanteissa. (Nikander 2009a, 355.) Vastaavasti minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu suoritus-ten vertailu ja suorituksesta seuranneet lopputulokset. (Nikander & Rovio 2009, 233) Tällaisen ilmapiirin on todettu olevan yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, sekä alhaiseen viihtyvyyteen ja liikuntamotivaatioon (Liukkonen 2008.17)

Useat tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että motivaatioilmastolla on vaikutusta urheilijan käyttäytymiseen. (Nikander 2009a, 355.) Sosiaalisen ympäristön ja motivaatioilmaston vaikutuksen lasten ja nuorten motivaatioon liikunnallista elämäntapaa kohtaan on todettu tutkimuksissa olevan erittäin suuri. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 298.) Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa urheilijoiden on havaittu omaksuvan oppimisen kannalta tehokkaampia käyttäytymismalleja. Hyvä esimerkki tehokkaammista käyttäytymismallista on, että epäonnistumisen kokenut urheilija lannistumisen sijaan kokee tehdyt virheet osana oppimisprosessia. Valmentajan yksi keskeisimmistä pedagogisista tavoitteista olisikin luoda oppimista tukevalle ilmastolle suotuisat olosuhteet. (Nikander 2009a, 355.). Motivaatioilmasto ilmenee siinä miten ohjattavia ja valmennettavia arvioidaan eri tilanteissa, erilaisten ryhmittelyjen toteutuksessa, palkitsemisen perusteissa ja tavoissa sekä arviointikriteereissä. (Duda 1997, 6; Nikander 2009a, 355.)

Motivaatioilmastoiden vastakkain asettelu minä- tai tehtäväsuuntautuneeksi ei ole tarpeellista, vaikka perinteisesti ne nähdään varsin dikotomisesti, koska käytännössä ei ole olemassa ryhmää jossa motivaatioilmaston tilanne olisi vain minä- tai tehtäväsuuntautunut. (Nikander 2009b, 241.) Valmennuksessa voi korostua toinen elementeistä tilanteen mukaan tai mukana voi olla tasavertaisesti molemmat ilmastotyypit. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.)

Minäsuuntautuneisuus ei valmennuksessa ole haitallista ellei se ole yksipuolisesti hallitsevana ilman tehtäväsuuntautuneisuutta. Tällaiset tilanteet ovat kuitenkin harvinaisia. Haittavaikutuksilta voidaan välttyä tehtäväsuuntautuneisuutta korostamalla. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.) Minäsuuntautuneisuuteen liittyvää kilpailullista lähtökohtaa ja vertailua on joistain ryhmistä vaikea poistaa tai muuttaa, koska tietyissä ympäristöissä saavutettu tulos muihin nähden on onnistumisen mittari. Urheilijan, ryhmän tai joukkueen kehityksen kannalta tehtäväkeskeisen motivaatioilmaston vaaliminen olisi tärkeää, koska se sisältää urheilijan oppimista ja kehittymistä tukevia käytännön toimintamalleja, joista olisi etuja kaikilla tasoilla urheileville. Jopa aikuisten kilpaurheilussa tehtäväkeskeisyyden lisääminen motivaatioilmastossa olisi otettava nykyistä tilannetta paremmin huomioon. (Nikander 2009b, 241.)

3.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto

Oppimisen motivaatioilmastoa, jossa pääasiallinen tavoite on kehittää pelaajan omia taitoja, kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi motivaatioilmastoksi. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppimisprosessin merkitys korostuu suhteessa itse suoritukseen. Näin ollen suorittaja eli pelaaja suuntaa tavoitteensa suoritustensa parantamiseen ja pyrkii omaksumaan oppimisen kannalta tehokkaita käyttäytymismalleja. (Nikander & Rovio 2009, 232 – 233.) Valmentaja puolestaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa kannustaa pelaajaa uuden oppimiseen ja parhaansa yrittämiseen ja valmennettavan suorituksessa tapahtuvien virheiden hetkellä kannustaa jatkamaan yrittämistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299; Nikander & Rovio 2009, 232 – 233). Virheen tullen pelaaja ei lannistu vaan kokee epäonnistumisen osana oppimisprosessia (Nikander & Rovio 2009, 232 – 233).

Liikunnan tarjoamien positiivisten kokemusten, viihtymisen ja oppimisen kannalta tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on muodostunut avainkäsitteeksi. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostaminen valmennuksessa olisikin tärkeää. Etenkin lasten ja nuorten valmennuksessa tulisi pitää huoli, että motivaatioilmastossa tehtäväsuuntautuneisuuden määrä olisi minäsuuntautuneisuutta suurempi. Korkea tehtäväkeskeisyyden mää-

rä edesauttaa kaikkien pelaajien mahdollisuutta saada liikunnan parissa onnistumisia ja myönteisiä kokemuksia. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ajatellaan vaikuttavan positiivisesti liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen, joten vaikutukset ylettyvät myös myöhemmälle iälle. (Liukkonen 2008. 17)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmennettaville tarjotaan monipuolisia ja vaihtelevia harjoitteita, jotka sisältävät jokaiselle pelaajalle omaan taitotasoon suhteutettua haastavuutta. Valmennettaville annetaan normaalia käytäntöä enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan harjoitteluun. Pelaajalla on mahdollisuus asettaa omat tavoitteensa, joita kohti haluaa suunnata omaa harjoitteluaan. Oman taitotason mukaiset itse asetetut tehtävät ovat pelaajan omassa kontrollissa. Pelaajan itse omaan taitotasoonsa asettamat kehityskohteet ja –tavoitteet tarjoavat autonomian kokemuksia, koska ulkopäin tulevan kontrollin määrä on vähäisempi. Tehtävien eriyttäminen jokaiselle oman taitotason mukaiseksi vahvistaa pätevyyden kokemuksia, sillä eriyttämisen avulla kaikilla on mahdollisuus kehittää taitojaan omalla tasollaan. Autonomian ja pätevyyden kokemusten on havaittu olevan yhteydessä motivaation kehittymiseen. (Liukkonen 2008. 17 – 18.)

Motivaation lisäksi tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu olevan yhteydessä viihtymiseen, toimintaan sitoutumiseen, positiiviseen asenteeseen harjoitusryhmää kohtaan, vähäisiin suorituspaineisiin, haasteellisten tehtävien valintaan, hyvään koettuun pätevyyteen ja uskomukseen, että kova yrittäminen johtaa menestykseen. Nämä kaikki ovat merkittäviä hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota edistäviä seikkoja. (Duda 1997, 6; Liukkonen & Jaakkola 2012, 57).

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa vastuuta siirretään valmentajalta valmennettavalle, jopa lasten kanssa toimittaessa. Demokraattinen aikuinen ja valmentaja antaa myös lasten osallistua päätöksentekoon. Prosessiin voi kuulua vaikuttaminen yhteisiin pelisääntöihin, harjoitteisiin ja suoritustasossa edistymisen arvioitiin. Lapset saattavat helposti arvioida epärealistisesti oman kyvykkyytensä. Valmentajan tulee siis olla lapsen rinnalla ohjaamassa tehtävien ja tavoitteiden valintaa realistiseen suuntaan. (Liukkonen 2008. 18)

Palautte annetaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa yksityisesti ja sen perusteena on pelaajan kehittyminen hänen omissa taidoissaan. Positiivisen palautteen antaminen pelaajalle on tärkeää silloin kun hän yrittää päästä omaan parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvioinninkriteerien ei tarvitse perustua sosiaaliseen vertailuun tai lopputuloksiin. Toiminnan arviointi tehdään yksilön omissa taidoissa kehittymisen, henkilökohtaisten tavoitteiden, suoritusprosessin

sekä ryhmän jäsenten välisen yhteistyön perusteella. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ajankäyttö ei ole riippuvainen ennalta sovitusta tai määrätystä suunnitelmas-
ta. Joustavassa ajankäytössä oppimisen ollessa kesken, sitä ei pysäytetä, vaikka alun
perin harjoitteelle olisi asetettu vain tietty aika harjoitussuunnitelmassa. (Liukkonen 2008.
18)

3.2 Minäsuuntautunut motivaatioilmasto

Minäsuuntautuneessa oppimisen ilmapiirissä ei tehtäväkeskeisen motivaatioilmaston ta-
paan tarkkailun ja arvostelun kohteena ole itse suoritus, vaan siinä korostuvat suoritusten
vertailu ja lopputulokset. (Nikander & Rovio 2009, 233; Liukkonen 2008. 17) Urheilijat kil-
pailevat minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa toistensa kanssa ja onnistunutta suo-
ritusta tärkeämpää heille on siis ainoastaan onnistua muita paremmin. Vertailu tapahtuu
suhteessa toisten tekemiseen tai erilaisiin normitaulukoihin. (Liukkonen & Jaakkola 2013.
299 – 300.)

Minäsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa syntyy helposti huonommuuden
kokemuksia. Urheilijan mahdollisuus vaikuttaa pätevyyskokemuksiin ovat melko pie-
net, koska monet ulkoiset tekijät kuten esimerkiksi muiden saavuttamat tulokset vaikutta-
vat siihen kokeeko suorittaja onnistuneensa. (Nikander & Rovio 2009, 233; Nikander
2009a, 355.) Muiden loistavat onnistumiset saattavat aiheuttaa urheilijalle tunteen epäon-
nistumisesta, vaikka hän olisi suoriutunut omasta tehtävästään omaan tasoonsa nähden
hyvin.

Runsaan sosiaalisen vertailun määrä motivaatioilmastossa voi aiheuttaa urheilijoille tar-
peen välttää epäonnistuminen onnistumisen tavoittelun sijaan (Liukkonen & Jaakkola
2013. 299 – 300). Epäonnistumisen pelko saa helposti urheilijan valitsemaan itselleen
omaan tasoon nähden väärän tasoisia haasteita, jotta hän voisi välttää epäonnistumiset.
Urheilijan kokiessa jatkuvasti epäonnistumisia, hänen oppimisensa ja kehityksensä kan-
nalta on epäsuotuisaa toimia kilpailulliseen vertailuun keskittyvässä minäsuuntautuneessa
motivaatioilmapiirissä, ellei hänellä ole valmiuksia sosiaaliseen vertailuun. (Liukkonen &
Jaakkola 2013. 299 – 300; Nikander & Rovio 2009, 233.) Epäonnistumisen kokemukset
vähentävät urheilijan jaksamista yrittämiseen. Tämä vaikuttaa suoraan suorituskyvyn
heikkenemiseen. (Nikander & Rovio 2009, 233.)

Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston on havaittu olevan yhteydessä alhaiseen liikunta-
motivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, alhaiseen viihtyvyyteen ja alhaiseksi
koettuun liikunnan tärkeyteen terveydelle. (Liukkonen 2008. 17) Ilmapiirissä korostuvat

myös ulkoinen motivaatio, heikentynyt kiinnostus toimintaa kohtaan, minäorientaatio sekä kielteiset uskomukset kilpailusuorituksiin vaikuttavista tekijöistä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.) Toistuvat epäonnistumiset aiheuttavat vaaran urheilijan motivaation menettämiseen ja jopa urheiluharrastuksen lopettamiseen. (Nikander & Rovio 2009, 233.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoitteet ja toimintatavat ovat valmentajan omien mieltymysten mukaan laadittuja ja vaihtelevuus harjoitteissa on vähäistä. Ilmastossa kaikki urheilijat tekevät samanlaisia ja samantasoisia harjoitteita ilman, että yksilöiden väliset erot ja tarpeet otettaisiin huomioon. Tämä johtaa siihen, että osalla harjoitteet ovat liian helppoja ja toisille niissä on liikaa haastavuutta. Vaihtoehtojen puuttuminen ja ylhäältä alaspäin tehtävä päätöksenteko vähentää autonomian kokemuksia ja näin ollen alentaa liikuntamotivaatiota. (Liukkonen 2008. 18.)

Lasten urheilussa aikuisjohtoinen päätöksenteko ei tue lasten pätevyden kokemuksia, koska aikuisjohtoisessa toimintatavassa nuorilla urheilijan aluilla ei välttämättä ole mahdollisuutta tehdä asioita omalla taitotasollaan. Lapsi- ja aikuisjohtoista päätöksentekoa ei nähdä toisiaan poissulkevinä tekijöinä. Demokraattista päätöksentekoa pidetään yhtenä liikuntamotivaation eniten vaikuttavista tekijöistä. On kuitenkin usein liikuntalajista ja ryhmästä riippuvaista kumpi tavoista on toiminnassa luontevampaa. (Liukkonen 2008. 18.) Jalkapallossa lasten mukaan ottamista ja opettamista päätöksentekoon olisi hyvä lisätä iän karttuessa, jotta pelaajista voisi kasvaa vahvan motivaation omaavia, vastuullisia ja itseohjautuvia pelaajia ja aikuisia.

Palaute minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa annetaan pääsääntöisesti julkisesti ryhmän edessä, riippumatta siitä onko se positiivista vai negatiivista. Positiivisen palautteen antaminen vain tilanteissa, joissa urheilija on saavuttanut hyvän tuloksen suhteutettuna muihin lisää sosiaalista vertailua ryhmän keskuudessa. Tämän kaltainen palautteenanto aiheuttaa varsinkin nuorille urheilijoille kokemuksen siitä, että valmentaja vertailee joukkueen jäsenten suorituksia keskenään ja kontrolloi heidän käyttäytymistään. Näin suoritettu palautteenanto ei tue lasten autonomian ja pätevyden kokemuksia. (Liukkonen 2008. 18)

Ryhmiä muodostaminen minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tapahtuu kykyjen mukaan. Pelaajien kykyjen mukaan jaetut ryhmät eivät tue sosiaalista vuorovaikutusta, koska niissä korostuvat lopputulokset ja sosiaalinen vertailu. Ei siis ole perusteltua jakaa joukkuetta jatkuvasti hyviin ja huonoihin joukkueisiin tai ryhmiin. Ei pidä kuitenkaan sekoittaa ryhmien homogeenistä muodostamista taitotason perusteella suoritettavaan eriyttämiseen, sillä eriyttäminen on joissakin tapauksissa hyödyllistä, mutta ryhmän jaottelu vaatii

ohjaajalta tarkkaavaisuutta sekä herkkää empatiakykyä havainnoida ja tunnistaa lasten tuntemuksia. (Liukkonen 2008. 18)

4 Valmentaja motivaatioilmapiirin luoja

Yksilön motivaatio toimintaa kohtaan syntyy aina useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta, näitä ovat esimerkiksi sisäinen ja ulkoinen motivaatio, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus ja sosiaalinen ympäristö. Valmentaja ei pysty vaikuttamaan persoonaan sidottuihin motivaatiotekijöihin, mutta valmennustilanteessa sosiaalisen ilmapiirin muokkaamisella hän voi edesauttaa sisäisen motivaation määrän kasvua. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57)

Ohjaajan oma kilpailullisuus muokkaa myös ilmapiiriä helposti kilpailusuuntautuneeksi. Itseään kilpailuhenkisinä pitävien valmentajien on siis pidettävä erityisesti huolta tehtäväkeskeisen motivaatioilmaston muodostamisesta. Myös ryhmän jäsenten suuntautuneisuudella on merkitystä motivaatioilmaston muotoutumiseen. Voimakkaasti kilpailullisessa ryhmässä motivaatioilmasto kehittyy minäsuuntautuneeseen suuntaan, ja vastaavasti ryhmässä olevat tehtäväsuuntautuneet harjoittelijat muokkaavat ilmastoja kohti tehtäväsuuntautuneisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 300.)

Motivaatioilmastosta tehdyt tutkimukset osoittavat, että valmentajan on suositeltavaa korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta harjoitusryhmää ohjatessaan. Ohjaajan korostaessa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa hän pystyy vaikuttamaan myönteisesti ohjattavien motivaatioon. Lisäksi toiminnalla on havaittu olevan edistävä vaikutus muun muassa suoritustaitoihin, sinnikkyteen vaikeissa tehtävissä, sisäiseen motivaatioon, muiden ryhmän jäsenten auttamishalukkuuteen, tyytyväisyyden ja oppimisen tunteisiin, sekä tavoiteorientaatioon, jolla tarkoitetaan harjoittelijan onnistumisen kriteerien suuntautumista omaan kehittymiseen ja yrittämiseen, eikä toisten voittamiseen. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tyypillisen epäonnistumisen pelon ja suoritusahdistuneisuuden on havaittu vähenevän. (Nikander & Rovio 2009, 233.)

Jalkapallon perinteet ovat pitkät ja osin kilpailulliset. Ilmapiirin muuttaminen ei ole helppoa, eikä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lisääminen tapahdu lajissa nopeasti. Varsinkin lasten ja nuorten parissa valmennustyötä tekevien ymmärrystä on lisättävä siitä tosiasiaista, ettei kilpailun ja menestyksen tule olla lasten liikunnassa etusijalla. Oikeanlaisen motivaatioilmaston luomisella ja lapsilähtöisellä toiminnalla on suuri merkitys junioripelaajien sisäisen motivaation kehittymiseen. (Dufva 2004, 86.)

Aikuisten urheilussa menestyminen määritellään yleisesti tavoitteen saavuttamisen mukaan. Tavoite voi olla esimerkiksi kilpailun, turnauksen ja sarjan voittaminen. Nuorten parissa toimivan valmentajan on tärkeää muistaa, että menestymisen määrittely juniorivalmennuksessa tapahtuu erilailla kuin aikuisten toiminnassa. Menestys lasten ja nuorten

urheilussa tarkoittaa, vertailuun perustuvasta määrittelystä poiketen, urheilijoiden yleis- ja lajitaitojen ja psyko-fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. (Nikander 2009a, 351).

Oleellista motivaatioilmaston luomisessa on, minäsuuntautuneen motivaatioilmaston kitkemisen sijaan, keskittyä lisäämään tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrää riittävän korkealle tasolle. Minäsuuntautuneisuuden määrä ei ole merkityksellinen, jos tehtäväsuuntautuneisuutta on vähintään yhtä paljon. Kilpailut ja sosiaalinen vertailu kuuluvat oleellisesti liikuntaan ja urheiluun, joten minäsuuntautuneisuutta ei edes olisi mahdollista poistaa kokonaan. Jotta urheilijat voisivat kokea onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia muutenkin, kuin kilpailullisten lopputulosten avulla, on urheilijan motivaation kannalta tärkeää korostaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston elementtejä. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 305.) Erityisen tärkeää on huomioida heikompitasoiset urheilijat joilla mahdollisuudet saada positiivisia onnistumisen kokemuksia normatiivisen vertailun avulla ovat vähäiset. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 62.)

Valmentaja voi vaikuttaa motivaatioilmaston muodostumiseen tehtäväsuuntautuneeksi suuntaamalla valmennustoimintansa pelaajien omaan kehitykseen ja antamalla kehittymiselle tarpeeksi aikaa. Hänen tulee myös korostaa oppimista ja yrittämistä sekä harjoittelun merkitystä yksilön henkilökohtaisten taitojen kehittymiselle. Harjoiteltavista tehtävistä tulee muodostaa sopivan haasteellisia, jotta onnistumisen kokemusten saavuttaminen olisi riittävän usein mahdollista. Pelaajien ei tule olla valmentajalle pelinappuloita ja välineitä saavuttaa menestystä itselleen, vaan toiminnassa pelaajien tulee olla keskiössä. (Dufva 2004, 85.)

Ryhmän ohjaaja ei pysty suoraan vaikuttamaan ohjattavien motivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 301.) Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että motivaatioilmastolla pystytään vaikuttamaan tavoiteorientaatioon (Jaakkola, Liukkonen & Kokkonen 2003, 34.) Ja näin ollen ilmapiirillä pystytään luomaan olosuhteet yksilön sisäisen motivaation kehittymiseen, joka on yhteydessä tavoiteorientaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 301.) Oppimisen motivaatioilmasto muodostuu valmentajan eri harjoitustilanteissa toteuttamien arviointien, ryhmittelyjen toteuttamisvalintojen, palautteen ja palkitsemisen perusteiden ja tapojen sekä toiminnanarviointikriteerien kautta. Valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseen kannustamalla urheilijaa yrittämään ja tekemään parhaansa kaikissa suoritusilanteissa. Harjoittelijoita tulee opettaa keskittymään harjoitteluun ja tekemään sen tunnollisesti. Valmentaja voi epäonnistumisen hetkellä tukea tehtäväsuuntautuneisuutta, auttamalla urheilijaa ymmärtämään, että virheet kuuluvat olennaisesti oppimisprosessiin. (Nikander 2009a, 349 – 350.) Näin toimiessaan valmentaja saa pelaajan kokemaan olonsa turvalliseksi, eikä hän tunne epäonnistumisen

pelkoa harjoitustilanteessa (Liukkonen 2008. 18). Valmentajan tulisi pyrkiä lisäämään urheilijoiden oma-aloitteisuuttaja ja vastuunottoa. Harjoittelijoiden mukaan ottamisella harjoittelun suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, valmentaja pystyy lisäämään valmentavien kokemusta motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuudesta. (Nikander 2009a, 349 – 350.)

Valmentajan tulee pitää huoli, ettei oppimisympäristöstä muodostu liian kilpailuhenkinen. Erilaiset kilpailut kuuluvat olennaiseksi osaksi urheiluharrastusta ja ne opettavat harrastajalle monia kykyjä ja taitoja. Motivaatioilmaston luojana valmentajan tehtävä on toiminnallaan varmistaa, ettei urheilijan tai urheilijoiden tarvitse kokea liian usein huonommuuden kokemuksia joutumalla sosiaalisen vertailun kohteeksi tai kilpailutilanteisiin harjoituksissa. (Nikander 2009a, 350.)

5 TARGET-malli

TARGET-malli on Amesin (1992) ja Epsteinin (1988, 1989) alun perin koulumaailmaan kehitetty malli, johon on kerätty oppimisen motivaatioilmastoon ja sen muokkaamiseen liittyviä tekijöitä (Nikander 2007, 26). Nikander (2002, 2007) on valmennustutkimuksissaan mukaillut TARGET-mallista urheiluvalmennukseen soveltuvan mallin. (Liukkonen 2008, 18; Nikander & Rovio 2009, 234; Liukkonen & Jaakkola 2013, 301.) Mallissa kuvataan tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteitä. Sen avulla valmentaja pystyy muokkaamaan motivaatioilmastoa ja korostamaan tehtäväsuuntautuneen oppimisen motivaatioilmastoa toiminnassaan. Malli sisältää kuusi kohdealuetta, joiden on havaittu olevan yhteydessä motivaatioilmaston luontiin. Mallin nimi TARGET muodostuu englanninkielisten toimintaympäristöön liittyvien rakennetekijöiden alkukirjaimista. (Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing) Samat tekijät suomeksi ovat tehtävät, päätösvalta, tunnustuksen antaminen, ryhmittely, arviointi, ja ajankäyttö. (Nikander & Rovio 2009, 234. Liukkonen & Jaakkola 2013, 301.)

5.1 Tehtävät: Toiminta harjoituksissa

Harjoituksissa, jossa vallitsee tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia. Jokaisella ryhmän jäsenelle pyritään eriyttämään yksilön omaan taitotasoon suhteutettu haastavuustaso. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301 – 302.; Nikander & Rovio 2009, 234 – 235.) Harjoittelijoita autetaan asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita. Yksilölliset tavoitteet yhdessä oman suoritustaso mukaan asetettujen harjoitteiden kanssa lisäävät yksilön autonomian kokemuksia, mahdollisuuksia vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa, sekä ne tuottavat harjoittelijalle pätevyyden kokemuksia omasta kyvykkyydestä ja taidoista. (Nikander & Rovio 2009, 234 – 235; Liukkonen & Jaakkola 2013, 302.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa kaikki tekevät samoja harjoitteita riippumatta harjoittelijoiden erilaisista ominaisuuksista. Tehtävien ollessa kaikille samat haastavuustaso, harjoitteet voivat olla urheilijoiden omaan tasoon suhteutettuna liian helppoja tai niissä voi olla liikaa haastavuutta. (Nikander & Rovio 2009, 235 – 236.) Urheilijoiden edellytysten mukaan eriytetyt monipuoliset ja vaihtelevat harjoitteet tukevat oppimista ja edistävät tehtäväsuuntautuneisuutta. Sosiaalinen vertailun tarve harjoittelijoiden välillä vähenee, koska vertailukohtia tehtävien erilaisuudesta johtuen on vaikeampi löytää. Kaikkien suorittaessa samanlaista harjoitetta minäsuuntautuneisuus lisääntyy, sillä arvioinnin kriteeriksi tulee urheilijoiden taitoerojen tulkitseminen heidän suorituseroistaan. (Nikander 2009a, 355.)

Harjoituksissa suoritettavien harjoitteiden haastavuuden säätelyn lisäksi harjoittelijoiden yksilöllisten tarpeiden, kuten joukkuelajeissa pelipaikan mukaan tapahtuva harjoitteiden eriyttämisen huomiointi on keskeinen osa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomista. Pelipaikan mukaan tehtävän eriyttämisen tarkoitus on tarjota pelaajalle sellaisia ominaisuuksia ja taitoja kehittäviä harjoitteita, joiden hallitseminen kuuluu oleellisena osana pelaajan pelipaikan vaatimuksiin. Harjoitteiden vaatimustasoa mukautetaan pelaajan tason mukaan ja tapahtuvan kehityksen myötä harjoittelijalle sopivaksi. Pelipaikan mukaan tehtävä eriyttäminen vaatii suunnitteluvaiheessa valmentajalta paljon aikaa ja asiantuntemusta, jotta yksilöiden pelipaikkakohtaisten suorituskehittämisen todella toteutuisi käytännön harjoitustilanteessa harjoitustavoitteen mukaisesti. (Nikander & Rovio 2009, 236.)

5.2 Päätösvalta: Osallistuminen ohjausprosessiin

TARGET-mallin mukaisessa minäsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa päätöksenteko tapahtuu ylhäältä alaspäin valmentajan kontrolloidessa ja päätäessä toimintatavoista. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa vastaavasti arvostetaan yhteistyötä ohjaajan kanssa ja korostetaan urheilijoiden vastuuta ja valinnan mahdollisuutta. Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus osallistua ohjausprosessiin. (Nikander & Rovio 2009, 238.) Urheilijat otetaan mukaan päätöksentekoon ja toiminnan suunnitteluun ja arviointiin, sekä harjoitusten sisällön suunnitteluun. Käytännössä pelaajat ovat valmentajan mukana lähes kaikissa ohjausprosessin vaiheissa yhteisten pelisääntöjen luonnissa, tavoitteiden asettamisessa, harjoitusten sisältöjen suunnittelussa ja harjoitteiden valinnassa. (Nikander & Rovio 2009, 238; Liukkonen & Jaakkola 2013. 302.) Tällaiset demokraattiset toimintatavat merkitsevät osittain vastuun siirtämistä ohjaajalta ryhmän jäsenille. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 302.)

Valmentajan mukanaolo prosessissa on tärkeää, sillä pelaajan arvioidessa epärealistisesti oman tasonsa, voi pelaajien yksilöllisten tavoitteiden asettaminen epäonnistua. Epäonnistuneen tavoitteen asetteluun seurauksena urheilija voi pyrkiä kohti liian helppoja tai vaikeita tavoitteita, sekä valita harjoituksissa omaan tasoonsa suhteutettuna väärän tasoisia haasteita. Valintojen tekemisvaiheessa valmentajan on hyvä olla tukemassa ja ohjaamassa urheilijaa. (Nikander & Rovio 2009, 238.) Osallistuminen harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen sitouttaa ryhmän jäseniä toimintaan ja lisää autonomian kokemuksia. Toiminta koetaan ylhäältä määrättyjen tavoitteiden toteuttamisen sijaan omassa päätösvallassa olevaksi asiaksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 302.)

Ryhmää ohjaavan henkilön auktoriteetilla on suuri vaikutus ryhmän jäsenten motivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 302.) Vallankäytössä tehtäväsuuntautuneisuutta korostaa, sekä urheilijan pätevyyden ja autonomian tunnetta lisää, aitojen päätöksentekomahdollisuuksien tukeminen. Urheilijalla tulee olla päätösvaltaa omien harjoitussisältöjen valinnassa. Valintavaihtoehtoiksi tulee olla tarjolla useita urheilijan tasoon suhteutettuja vaihtoehtoja, joista urheilijalla on mahdollisuus valita häntä kiinnostavia tehtäviä. (Nikander 2009a, 356.)

5.3 Tunnustuksen antaminen

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa annettu palaute on julkista ja suorituksia vertailevaa, ja se kohdistuu kilpailulliseen menestykseen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa huomiointi ja arvostus kohdennetaan yrittämiseen, yksilölliseen edistymiseen ja suoritusprosessiin. Palautteessa keskitytään suoritukseen, ei suorittajan persoonaan. (Nikander & Rovio 2009, 240.) Tunnustuksen antamisella pyritään urheilijan motiivointiin, mutta siihen ei tulisi liittyä lahjontaa tai kontrollointia (Nikander 2009a, 356).

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palautteen ja huomion saamiseen kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus. (Nikander & Rovio 2009, 240.) Pääsääntöisesti harjoitteen tekijä haluaa saada palautetta suorituksistaan. Palautteen antamisessa on tärkeää antaa tunnustusta kovasta harjoittelusta, yrittämisestä, yhteistyöstä ja henkilökohtaisten taitojen kehittymisestä. Tunnustuksen antaminen urheilijalle olisi hyvä tehdä yksityisesti. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 302 – 303.) Henkilökohtaisesti tehty palautteenanto lisää urheilijan tyytyväisyyttä omaan suoritukseen, muttei aiheuta tarvetta suoritusten sosiaaliseen vertailuun. (Nikander 2009a, 356.) Julkisesti annettu palaute johtaa ryhmän sisällä sosiaaliseen vertailuun riippumatta siitä onko palaute positiivista tai negatiivista. Positiivinen palaute ei muodosta urheilijalle myönteistä autonomian ja fyysisen pätevyyden kokemusta, jos se annetaan ainoastaan silloin, kun suorituksen tekijä on onnistunut tekemään muita paremman suorituksen. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 302 - 303.)

5.4 Ryhmittely

TARGET-mallin mukaan tehtäväsuuntautuneisuutta motivaatioilmastossa voi korostaa käyttämällä joustavia ryhmittelytapoja. Joukkuelajeissa joustavat ryhmittelytavat tarkoittavat esimerkiksi pelaajien jakamista harjoituksissa pelipaikan mukaan määräytyviin ryhmiin. (Nikander & Rovio 2009, 241). Keskeistä ryhmittelyssä on ryhmien jakotapojen vaihtelevuus. Jos ryhmittelyssä muodostetaan pienryhmiä, ne tukevat mahdollisuutta urheilijoiden tasapuoliseen huomiointiin. Pienessä ryhmässä jokaisella on paremmat mahdolli-

suudet vaikuttaa toimintaan ja saada onnistumisen kokemuksia kuin suuressa ryhmässä tapahtuvassa harjoittelussa. (Nikander 2009a, 356.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoitteiden tulee olla monipuolisia, vaihtelevia ja niissä tulisi olla jokaisen pelaajan kykyihin suhteutettua haastetta. Tehtäviä tulee kuitenkin käytännössä eriyttää pelaajien osaamistason mukaan. Eriyttämisessä pelaajat jaetaan harjoittelemaan ryhmiin, joissa harjoittelijan taitotason mukaisia tehtäviä on tarjolla. (Nikander & Rovio 2009, 237) Ryhmien muodostaminen yhteistoiminnallisilla perusteilla on motivaatioilmaston kannalta yksilöllisen vertailun mukaan tehtyä ryhmittelyä parempi tapa jakaa ryhmä. Ryhmien jaottelu heterogeenisiin ryhmiin ehkäisee sosiaalista vertailua ryhmän sisällä ja vaikuttaa myönteisesti harjoittelijan motivaatioon. (Nikander & Rovio 2009, 241). Kun ryhmät muodostuvat heterogeenisesti esimerkiksi erilaisilla fyysisillä ja teknisillä ominaisuuksilla varustetuista harjoittelijoista, tuetaan myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Liukkonen & Jaakkola 2013, 303). Joustavat ryhmittelytavat edistävät sosiaalisia taitoja ja lisäävät ryhmän jäsenten positiivista ja keskinäistä riippuvuutta. (Nikander & Rovio 2009, 242.) Minä suuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmittely tehdään ryhmän jäsenten kykyjen mukaan. Ryhmän sosiaalisen vertailun määrää lisää pelaajien jakaminen taitaviin ja huonoihin. Tällöin harjoittelijoille tulee ilmeiseksi ketkä kuuluvat parhaisiin pelaajiin ja ketkä ovat valmentajan mielestä ryhmän huonoimmat. (Nikander & Rovio 2009, 241; Liukkonen & Jaakkola 2013, 303)

5.5 Arviointi

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arviointikriteereinä käytetään pelaajan omissa taidoissa kehittymistä, yrittämistä, henkilökohtaisia tavoitteita, suoritusprosessia ja ryhmän välistä yhteistyötä. TARGET-mallin mukaan tehtäväsuuntautuneisuutta voidaan korostaa ottamalla pelaajat mukaan arviointiprosessiin ja keskustelemalla pelaajan suorituksen onnistumisesta vertaamalla sitä hänen omaan taitotasoonsa ja resursseihinsa. (Nikander & Rovio 2009; Nikander 2009a, 356; Liukkonen & Jaakkola 2013, 304.) Tehtäväsuuntautuneen arviointiprosessin toteutusta edistää pelaajan kannustaminen ja tukeminen henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisessa, sekä omien suoritustensa arvioinnissa. Kokemus siitä, että voi olla itse kontrolloimassa omaa toimintaansa, kasvattaa pelaajan autonomian kokemusta. (Nikander & Rovio 2009.) Minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa puolestaan tukee sosiaaliseen vertailuun ja lopputuloksiin suuntautuva arviointi, (Liukkonen & Jaakkola 2013, 304; Nikander & Rovio 2009, 242). jolla on negatiivisia vaikutuksia harjoittelijan pätevyyskokemuksiin ja siten myös kielteinen vaikutus liikuntamotivaation kehittymiseen (Liukkonen & Jaakkola 2013, 304; Nikander 2009a, 356).

Pelaajalle harjoituksissa tai otteluissa tapahtuneet virheet nähdään tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa osana oppimisprosessia. Virheiden korjaamisessa TARGET-mallin mukaan ohjataan pelaajaa itsearviointiin suorituksen tapahtumista. Virheen käsittelyssä tilanne tulisi eritellä pienempiin osiin ja keskustella sen jälkeen keinoista suorituksen korjaamiseksi esimerkiksi paremmista ratkaisuvaihtoehdoista ja suoritusta kehittävästä harjoitteista. (Nikander & Rovio 2009, 243; Liukkonen & Jaakkola 2013. 304.)

Harjoitteen suorittajan motivaatioon vaikuttaa ryhmänohjaajan tapa arvioida suorituksen onnistumista ja epäonnistumista. Eryityisesti harjoittelijan persoonallisuuteen liittyvä arvostelu, sekä kunnioituksen puute harjoittelijan tekemiä valintoja kohtaan, vähentävät harjoittelijan toiminnassa kokemaa viihtyvyyttä. Harjoittelijan kokema ahdistus, joka aiheutuu arvostelutavasta ja sosiaalisesta suorituspainesta, vaikuttaa haitallisesti suoritustilanteessa, ja heikentää vähitellen yksilön motivaatiota liikuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 304)

5.6 Ajankäyttö

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoitusaika on kaikille harjoittelijoille sama (Nikander 2009a, 356). Näin toimittaessa pelaajien yksilöllinen oppimistahti jää huomioidamatta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoiteltavien asioiden oppimiseen käytetty aika ja harjoitteen suoritusmäärät ovat joustavia (Liukkonen & Jaakkola 2013. 304; Nikander 2009a, 356).

Erona minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon, jossa lahjakkaimpien pelaajien oppimiseen käytetään enemmän aikaa, tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa jokaisen valmennettavan oppimista pidetään yhtä tärkeänä. Ryhmän jäsenten asioiden oppimiseen tarvittava aika on yksilöllinen, joten harjoitteluun on varattava kaikille riittävästi aikaa, jotta asioiden sisäistäminen onnistuisi jokaiselta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaajalla tulee olla mahdollisuus tarpeen mukaan poiketa alkuperäisestä harjoitus suunnitelmastaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013. 304) Harjoittelijoille laaditaan henkilökohtaisia oppimisaikatauluja. Oppimisaikataulut eivät ole ainoastaan valmentajan päätösvallassa, vaan urheilijat voivat myös itse olla määrittelemässä harjoitteluun käytettävän ajan määrää, valmentajan antaessa tarvittaessa hänelle ohjeita ja tukea. (Nikander 2009a, 356.)

6 Vuorovaikutus

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kohtaamista, jossa ihminen jakaa omia ajatuksiaan, tunteitaan ja aikomuksiaan toiselle. Valmennus- ja kilpailutilanteissa vuorovaikutus on urheilussa aina läsnä. Valmennustilanne on vuorovaikutusta parhaimmillaan, joten toisen kohtaaminen tilanteessa on aina merkityksellistä. (Kaski & Kuusela 2012, 117.) Liikunta ja urheilu sisältävät toimintaa, kohtaamisia ja mahdollisuuksia yhteistyöhön, joita voi käyttää sosioemotionaalisten taitojen opetustilanteina ja harjoittelupaikkoina. Ohjaajan tai valmentajan keskittyessä ainoastaan fyysisen suoritustason parantamiseen jäävät nämä tilanteet helposti havaitsematta ja hyödyntämättä. (Lintunen & Kuusela 2009, 180.)

Harjoitus- ja kilpailutilanteet ovat usein helposti muiden nähtävissä ja arvioitavissa. Jos harrastaja kokee suoritustilanteessa turvattomuutta, arkuutta tai nolostumista, syntyy vaara toiminnasta vetäytymisestä ja harrastuksen lopettamisesta. Tilanteiden ilmapiiriä on mahdollista kehittää harjoittelijan kannalta myönteisemmäksi, kun ohjaaja omaa taidot erilaisten vuorovaikutustilanteiden kohtaamiseen sekä ymmärryksen ryhmän vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Vuorovaikutukseen panostava valmentaja voi lisätä osallistujien viihtymistä ohjaustilanteissa ja antaa myönteisiä liikuntakokemuksia. Innostavan ilmapiirin muodostaminen vuorovaikutuksen keinoin helpottaa oppimista ja fyysistä kehittymistä, lisää emotionaalista hyvinvointia ja motivaatiota, vähentää stressiä, ja tukee turvallisuuden kokemuksia oppimisesta (Lintunen & Kuusela 2009, 180.)

Vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa tilanteen muodostumiseen osallistujille turvalliseksi. Turvallisessa ympäristössä ryhmänjäsen uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista omat tarpeensa, tunteensa ja ajatuksensa avoimesti. Vuorovaikutuksen avulla voidaan kannustaa yrittämään ja saada osallistuja tuntemaan olevansa arvostettu. (Lintunen & Kuusela 2009, 179.) Osallistujien vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta on keskeistä, että valmentaja toimii sosioemotionaalisten taitojen käytön mallina ja taitojen oppimisen, sekä niiden käytön mahdollistajana. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen on yhteisöllinen ja systeeminen ilmiö, joka ilmenee vuorovaikutusprosesseina ja – prosesseissa, esimerkiksi hyvänä ilmapiirinä, turvallisuudentunteena ja avoimuutena ryhmässä. (Lintunen & Kuusela 2009, 182.)

7 Itseohjautuvuus

Itseohjautuvuutta voidaan tarkastella joko prosessina tai tietoisuuden tilana. Jos itseohjautuvuus käsitellään tietoisuuden tilana, sen oletetaan olevan suhteellisen pysyvä yksilön ominaisuus. Mikäli tarkastelussa korostetaan prosessia, itseohjautuva oppilas nähdään olevan kykeneväinen suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan omaa oppimisprosessiaan. (Mäkinen 1998, 12.)

Itse ohjatussa oppimisessa uuden taidon opiskelussa ensisijainen vastuu omasta kasvu- ja oppimisprosessista on opiskelijalla itsellään. Vastuu pitää sisällään prosessin suunnittelun ja toteuttamisen, tavoitteiden asettamisen ja niiden toteuttamisen sekä oppimisprosessin edistymisen ja saavutettujen oppimistulosten arvioinnin. (Mäkinen 1998, 12.) Jalkapallossa oppimisen voidaan ajatella tarkoittavan lajissa hyödyllisten taitojen harjoittelun tuloksesta syntynyttä kehitystä. Itseohjautuvuuden käsite jalkapalloon siirrettynä tarkoittaa omasta kehityksestä vastuunottamista oppimisprosessin kaikissa vaiheissa.

Itseohjautuva oppija on sisäisesti motivoitunut ja itseään sekä omaa oppimistaan ja sen tuloksia tarkasteleva, kontrolloiva ja arvioiva. Oppijan itseohjautuvuuden voimakkuus ja määrä on määriteltävissä sen mukaan, miten aktiivinen ja motivoitunut oppija on metakognitiivisesti, motivationaalisesti ja toiminnallisesti omaan oppimiseen liittyvissä asioissa. Itseohjautuva oppija on metakognitiivisen prosessin käsitteiden avulla määriteltynä tavoitteita asettava, toimintaa suunnitteleva ja organisoiva, sekä oppimisprosessissa eri vaiheita tarkkaileva ja arvioiva toimija. Määrittelyssä motivaatioprosessin käsittein itseohjautuva oppija on omiin opiskelu- ja oppimistaitoihinsa luottava, itseään arvostava ja sisäisesti motivoitunut. Ulkopuolisen silmin itseohjautuvuuden voi havaita oppijassa omaloitteisuutena, yritteliäisyytenä ja sitkeytenä oppimiseen liittyvissä asioissa. Itseohjautuva oppija pyrkii omaa oppimistaan ja kyvykkyyttään kehittäessä hakemaan apua ja neuvoja, ohjausta, sekä oikeanlaisen ympäristön, jossa oppimisen edellytykset olisivat hyvät. (Zimmerman 1990, 4 – 6.)

(Mäkinen 1998, 22.)

Edistääkseen oppijan itseohjautuvuutta ohjaajan tulee

- vähentää asteittain opiskelijan riippuvuutta ohjaajasta
- auttaa opiskelijaa ymmärtämään, miten käyttää oppimisresursseja
- auttaa opiskelijaa määrittelemään oppimistarpeensa
- auttaa opiskelijaa ottamaan yhä enemmän vastuuta oppimisprosessista
- suhteuttaa oppisisältö opiskelijan ajankohtaisiin ongelmiin, kysymyksiin ja ymmärryksen tasoon
- auttaa opiskelijaa päätöksenteossa
- kasvattaa reflektiivistä, itsekorjaavaa lähestymistapaa oppimiseen
- edistää ongelmanasettelua ja ongelmanratkaisua
- vahvistaa kasvatettavansa oppimiskäsitystä oppijana ja toimijana
- korostaa kokemuksellista, osallistujakeskeistä ja projektiivista opetus- ja oppimisilmapiiriä
- tehdä moraalinen ero sen välillä, että opiskelijaa joko autetaan ymmärtämään valintamahdollisuuksien koko kirjo ja kehitetään hänen päätöksentekotaitojaan tai että häntä rohkaistaan yksittäisten valintojen tekemiseen

8 TSUA:n FC Interin jalkapalloakatemia

Turun Seudun Urheiluakatemia eli TSUA on yhteistyöverkosto, johon kuuluvat Turun kaupunki, oppilaitokset, urheilijat, urheilun lajiliitot, urheiluseurat sekä urheilun tukipalveluja tarjoavia tahoja. TSUA tekee yhteistyötä muiden urheiluakatemioiden ja Olympia-komitean kanssa. Akatemia järjestää valmennusta Suomen huipun saavuttaneille lahjakkaimmille junioreille yhteistyössä turkulaisten yläkoulujen kanssa. (Turun Seudun Urheiluakatemia 2015a)

Urheiluakatemioiden toiminnan alaisuuteen kuuluvat toisen ja kolmannen asteen oppilaitokset. Akatemioiden tehtävänä on mahdollistaa urheilijoille siviiliuran rakentaminen samalla tukien huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren kokonaisvaltaista valmentautumista ja kehittymistä. Joillain alueilla urheiluakatemit ovat aloittaneet yhteistyön myös liikuntapainotteisten yläkoulujen kanssa. Liikunta- ja urheilupainotteisia yläkouluja on Suomessa, vuonna 2009 tehdyn kartoituksen mukaan hieman laskentatavasta riippuen 40–50. Varsinaista liikuntapainotteisten yläkoulujen välistä verkostoa ei Suomessa tällä hetkellä ole. (Liukkonen & Kangaspunta 2013)

Turun Seudun Urheiluakatemian perustehtävä on Urheiluakemiaohjelman mukaisesti mahdollistaa siviiliuran rakentaminen huippu-urheilu-valmentautumisen rinnalla. Tuloksetkaasti huipulle pyrkiville lahjakkaille urheilijoille Turun Seudun Urheiluakatemia edistää ja tuottaa opiskelumahdollisuuksia, sekä tarjoaa heille laadukasta päivittäisvalmentautumista korkeatasoissa olosuhteissa ammattiosaajien johdolla, jossa mukana yhdessä toimivat eri tahojen kanssa yhdessä palkatut ammattivalmentajat, sekä yhdessä luotu ja valmennukseen integroitu asiantuntijaverkosto. (Turun Seudun Urheiluakatemia 2015b)

Turun alueella akatemiatoiminta on kansallisesti, jopa kansainvälisesti hyvällä tasolla. Toiminnan laatuun vaikuttavia asioita on paljon, sillä kuntien tai koulujen itsenäisillä päätöksillä perustettujen ja toimivien liikuntapainotteisten yläkoulujen tuki urheilijan kehittymistä ajatellen on hyvin koulu- ja henkilösidonnaista. Parhaimmillaan koulun tarjoama tuki näkyy; liikuntatuntien ja valinnaistuntien määrissä sekä sisällöissä, liikuntapainotteisten luokkien tai ryhmien perustamisena, myötämielisenä ja harjoittelua tukevana suhtautumisena urheilijan leirityksiä ja kisamatkoja kohtaan, tuntien joustavalla korvattavuudella, tuntiasetteluna – joka huomioi urheilijan seuraharjoittelun asettamat haasteet, liikunnanopettajan ja urheilijan lajivalmentajan välisenä yhteistyönä. (Liukkonen & Kangaspunta 2013)

FC Inter on Suomen johtavia jalkapalloseuroja. Kansallisesti mitattuna se on yksi eniten pelaajia Veikkausliigatasolle tuottava seura. Seuralla on Veikkausliigassa pelaavan edus-

tusjoukkueen lisäksi 10 joukkuetta juniori-ikäluokissa 12- vuotiaista ylöspäin. FC Interillä seuran omien kasvattien määrä edustusjoukkueessa on suuri. Tämä on osoitus siitä, että junioritoiminta on kansallisesti vertailtuna hyvällä tasolla. FC Inter kokee akatemian olevan junioreilleen hyvä väylä seuran edustusjoukkueeseen. Toiminnan tavoitteita ovat luoda junioreille optimaaliset harjoitusolosuhteet, auttaa harjoittelun ja opiskelun yhteensovittamisessa, tukea ja ohjata nuoren urasuunnittelua, helpottaa terveydenhuoltopalveluiden saatavuutta, tukea yksilöä perinteisessä joukkuelajissa ja saada vuosittain 2 – 3 pelaajaan seuran edustusjoukkueeseen tai nuorisomaajoukkueisiin.

FC Inter vuonna 2003 irtaannutti oman seuran pelaajat pois urheiluakatemian järjestämästä harjoittelusta, johon kuului akatemiaan kuuluvat FC Interin ja TPS:n poikapelaajat, sekä alueen tyttöpelaajat, ja alkoi itse järjestää pelaajilleen seuran omien henkilöiden toteuttamana harjoittelua, joka tapahtui akatemian yhteistä harjoittelusta poiketen selvästi pienemmässä ryhmässä. Vuodesta 2011 lähtien toimintaa on toteutettu nykyisen kaltaisessa ryhmässä johon kuuluu sekä yläkoulua käyviä että toisen asteen opintoja suorittavia pelaajia. Vuosittain seura itse pystyy käytännössä valitsemaan ketkä pelaajat toimintaan osallistuvat. Pelaajien määrä vaihtelee vuosittain yleensä 15 – 20 pelaajan välillä. Valmennusryhmään kuuluu kolme kenttäpelaajien valmentajaa ja yksi maalivahtivalmentaja.

9 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimus käsittelee tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistämistä jalkapalloilun akatemiatoiminnassa. Tutkimuksessa toteutettiin tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävä valmennusinterventio kohderyhmän harjoitustoimintaan. Tehtäväsuuntautuneen motivaation määrän lisäämiseen pyrittiin oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteitä kuvaavaa TARGET-mallia hyväksi käyttämällä luomaan muutos ryhmän toiminnassa havaitussa motivaatioilmastossa, jossa tehtäväsuuntautuneisuuden määrä oli vähäinen.

Työn tutkimusongelmat ovat, miten valmentajien toimintaa voidaan muuttaa ja miten tehtäväsuuntautuneisuutta pystytään lisäämään FC Interin akatemiajoukkueen harjoituksissa vallitsevassa motivaatioilmastossa. Tutkimusongelmana olivat myös miten TARGET-malliin pohjautuvalla tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäämisellä voidaan tukea itseohjautuvuuden ja vuorovaikutustaitojen kehitystä, sekä miten motivaatioilmastoon tehty muutos vaikuttaa pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutukseen. Valmentajan vaikutus motivaatioilmaston muodostumiseen on suuri. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäämisen osalta tutkimus kohdentuu valmentajiin ja heidän toimintatapojen muuttamiseen. Tutkimuskysymys on, miten valmentajien toimintatapoihin saada aikaan muutos ja mitä keinoja käyttämällä muutoksen aikaansaaminen on mahdollista.

Työni avulla pyrittiin kehittämään FC Interin akatemiaryhmän toimintaa ja tältä osin seuran juniorituotantoa, muuttamalla akatemiaryhmän harjoituksissa vallitsevaa motivaatioilmastoa. Pelaajien kasvua pyritään ohjailemaan ja tukemaan suuntaan, jossa heillä olisi nykyistä toimintamallia paremmat mahdollisuudet kehittyä itseohjautuvammaksi ja paremmat vuorovaikutustaidot omaaviksi pelaajiksi ennen mahdollista siirtymistä seuran Veikkausliigajoukkueeseen. Pyrkimyksessä löytää keinoja motivaatioilmaston muuttamiseen, kehitysprosessissa on tukeuduttu voimakkaasti tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostamiseen kehitettyyn TARGET-malliin. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäämiseksi toimintatutkimuksessa on pyritty saattamaan TARGET-mallin teoria käytäntöön.

Interventioon perustuvia tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistäviä tutkimuksia on tehty vähän. Pääosa motivaatioilmastosta tehdyistä tutkimuksista on määrällisiä kyselymittariin perustuvia poikkileikkaustutkimuksia. Interventiotutkimuksien niukan määrän lisäksi, ne ovat olleet kestoltaan lyhyitä, usein vain yhden ohjaustapahtuman mittaisia. Aiemmissa tutkimuksissa kuvataan varsin vähän tutkimuksen toteuttamista, joten ne lisäävät heikosti tietoa ohjelmissa vaikuttavista keskeisistä tekijöistä. (Nikander 2009b. 234.) Tutkimukseni tarkoitus on tuottaa asiasta lisää, monista muista aiemmista tutkimuk-

sista poikkeavalla tavalla tuotettua, käytännön hyötyyn tähtäävää tietoa. Interventio-
n pituus on poikkeuksellisen pitkä ja tutkimuksen kuvauksessa pyrin konkreettisten esimerk-
kien kautta tuomaan esille motivaatioilmaston muutoksen kannalta keskeisiä tekijöitä.

10 Menetelmät

Nimensä mukaisesti toimintatutkimuksessa toteutuvat samanaikaisesti sekä tutkimus että toiminta. Toimintatutkimus ei ole ainoastaan tutkijan tai tutkijoiden työtä, vaan siinä on mukana myös ihmisiä käytännön työelämästä, ja siinä pyritään työelämässä olevien käytäntöjen ongelmien tiedostamiseen ja niiden poistamiseen. Toimintatutkimus on jatkuvaa toiminnan parantamista ja sen keskeisenä elementtinä on muutos, joka on pysyvä. (Kananen 2014, 11.)

Työ on toimintatutkimus, jossa tehdään kolmen lukukauden mittainen interventio kohderyhmän harjoitustoimintaan. Kohderyhmässä vallitsevaan psykologista ympäristöä työssä tarkastellaan motivaation kehittymisen näkökulmasta. Tutkimus perustuu laadulliseen tutkimusotteeseen ja sen tutkimuksen aineisto pohjautuu havainnointiin perustuvaan tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuspäiväkirjaan on kirjattu mahdollisimman tarkasti motivaatioilmastoon, itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutukseen liittyviä havaintoja, joita tehtiin koulujen lukukausien aikana yleensä kaksi kertaa viikossa. Konkreettisia kirjattavia asioita olivat mitä harjoiteltiin, missä harjoitukset pidettiin, mitä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa tapahtui, mitkä olivat tutkijan toiminnan vaikutukset valmentajiin, mitkä olivat valmentajien toiminnan vaikutukset pelaajiin, sekä asiat joita valmentajaryhmän välisissä keskusteluissa käsiteltiin ja niiden vaikutukset valmennustyöhön ja siinä haluttuun muutokseen. Tutkimusmateriaalina olevat havainnot on kirjattu päiväkirjaan harjoitustapahtumien päätyttyä ja valmentajien kanssa yhdessä tehtyjen harjoitusten purkamisen jälkeen. Tutkimuksen aikana aineistoa, joka liittyi tutkittavaan aiheeseen ja jaksoittain asetettuihin tutkimuskysymyksiin, kerääntyi runsaasti. Aineiston runsaudesta johtuen aineistoa täytyi tiivistää, jotta analyysin tekeminen muuttui helpommin tehtäväksi. Tiivistämisen yhteydessä tutkimuspäiväkirjan materiaalia on koodattu, jonka seurauksena tutkimusaineisto luokiteltiin. Luokittelun avulla tutkimuksen kannalta olennaisimmaksi nähdyt asiat nousivat esiin materiaalista, ja niiden perusteella on tehty johtopäätökset motivaatioilmaston, itseohjautuvuuden ja vuorovaikutuksen tilasta.

Toimintatutkimuksen mukaisesti työ etenee sykleittäin, jossa yhteen suunnitelmaan perustuvaa kokeilua seuraa reflektoinnin jälkeinen parannettu suunnitelma ja kokeilu. Kokeilujen ja tutkimuksen vuorovaikutuksena syntyy etenevä spiraali. Toimintaa pyritään kehittämään useiden peräkkäisten suunnittelu- ja kokeilusykliden avulla. (Heikkinen 2007, 16.) Työ on jaettu lukukausien mukaan, joista jokaiselle on asetettu omat tutkimuskysymykset. Havainnoitavina asioina ovat motivaatioilmasto, vuorovaikutus ja itseohjautuvuus. Jokaiselle havainnoitavalle asialle on tehty oma mittarinsa, jonka avulla tutkimuspäiväkirjaan kirjattu havainnointi on tehty. Tutkimuksen edetessä vaikuttavuuden havainnointi tapahtuu

vertaamalla sekä valmentajien että pelaajien toimintatapojen alkuselvitystilaan ja tutkimuksen aikana tehtyihin aiempiin havaintoihin. Koko tutkimuksen ajan havaintojen tekemiseen on käytetty samoja mittareita alkutilanne kartoituksesta aina intervention loppuun saakka.

10.1 Koehenkilöt/ kohderyhmä

Kohderymänä tutkimuksessa oli FC Interin akatemiaryhmä. Ryhmään kuului tutkijan lisäksi kaksi valmentajaa, jotka molemmat omasivat juniori- ja aikuisjalkapallossa yli kymmenvuotisen valmentajakokemuksen. Pelaajien määrä ryhmässä vaihteli tutkimuksen aikana 15 – 20 pelaajaan. Pelaajat olivat kaikki poikia ja heidän ikänsä vaihteli 13 – 18 vuoden välillä. Tutkimus keskittyi ainoastaan kenttäpelaajiin, eikä maalivahtivalmennukseen tai maalivahtien havainnointiin ole tutkimuksellisesti suuntauduttu.

10.2 Koeasetelma

Perinteisessä tutkimusasetelmassa tutkija on ulkopuolinen ja objektiivinen. Toimintatutkimuksessa vastaavasti tutkija tekee tutkimuskohteeseensa tarkoitukselliseen muutokseen suuntautuneen intervention. Toimintatutkimuksessa tutkija ei pyri olemaan ulkopuolinen ja neutraali, vaan aktiivinen vaikuttaja ja toimija. Toimintatutkija käynnistää muutoksen ja rohkaisee ihmisiä pyrkimään kehittämään asioita omalta kannaltaan paremmiksi. (Heikkinen 2007, 19 – 20.) Työssäni interventio kohdistui motivaatioilmaston muuttamiseen. Muutosprosessissa kohderyhmään kuuluvien valmentajien valmennustapoja pyrittiin kehittämään, ja valmentajissa tapahtuneen muutoksen avulla oli tarkoitus lisätä pelaajien kokemaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrää.

Toimintatutkimuksen tekijänä jouduin roolissani tietoisesti tasapainoilemaan osallistumisen ja vetäytymisen välillä. Tutkijana olin toimintatutkimusta tehdessäni subjektiivinen kanssaeläjä ja kokija, kouluttaen ja kannustaen muutokseen. Parhaimmillaan kenttävaiheen aikana oppiminen on dialogista, osallistujien tasavertaista keskustelua, ongelmaratkaisua ja tiedon muodostumista. Välillä tutkija eläytyy osallistujien kokemuksiin, kuitenkin samalla ottaen etäisyyttä ja arvioiden tutkimustilannetta neutraalisti ja kriittisesti. Tutkijan tuodessa liian innokkaasti omia muutosehdotuksia ja kehitysideoita voi se olla tutkimukseen osallistujille liikaa. Yhteisten työskentelytapojen muodostuminen vie aikaa. (Huovinen & Rovio 2007, 102.)

Tutkijan aineistoon suhtautumiseen ja sen analysointiin vaikuttaa tutkimuskohteen tarkasteluasetelma. Perinteisessä tutkimusasetelmassa tutkija kerää aineiston ulkopuolisesta näkökulmasta, jonka jälkeen hän analysoi ja tekee päätelmänsä sen pohjalta. Toimintatut-

kijalle oma kokemus on aineistoa, joten hän käyttää tekemiään havaintoja tutkimusmateriaalina. Tutkijan ymmärrys asiasta syntyy vähittäin. Hiljalleen tapahtuvaa ymmärtämisen ja tulkinnan prosessia nimitetään hermeneuttiseksi kehäksi, tämän vuoksi toimintatutkimusta pidetään hermeneuttisena prosessina. (Heikkinen 2007, 20.)

10.3 Mittausmenetelmät


Motivaatioilmaston mittaaminen on vaikeaa, koska se on jokaisen yksilön henkilökohtaisesti kokema asia. Motivaatioilmaston mittarin suunnittelun pohjana käytin TARGET mallia, jossa on kuuden osa-alueen osalta valmentajan ratkaisut ja toimintatavat, jotka vaikuttavat motivaatioilmastoon. Mallissa on eriteltyä sekä tehtävä- että minäsuuntauneisuutta lisäävät tekijät kaikista osioista, ja sen avulla tehtäväsuuntautuneisuuden korostaminen nähdään mahdolliseksi toteuttaa. Motivaatioilmaston mittaaminen työssä pohjautuu aiempien tutkimusten perusteella tehtyyn oletukseen, että TARGET-mallin mukainen tehtäväsuuntautuneisuutta korostava harjoitusten toteutus muuttaa valmennettavien kokemaa motivaatioilmastoa.

Harjoituksista tutkimuspäiväkirjaan dokumentoitiin tehtyjen harjoitteiden toteutustavat ja valmentajien toiminnassa havaitut piirteet, jotka TARGET-mallin mukaan korostavat tehtäväsuuntautunutta tai minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Seurattavat asiat olivat tehtävät, vallankäyttö, ryhmittely, arvostus, arviointi ja ajankäyttö. Tehtävien osalta tarkasteltiin miten harjoittelijoiden yksilölliset kehitystarpeet ja ominaisuuksiin suhteutettu eriyttäminen otetaan huomioon. Konkreettisina havainnoitavina asioina, joita päiväkirjaan kirjattiin, olivat tekevätkö kaikki pelaajat samoja harjoitteita vai harjoitellaanko harjoituksissa yksilön kehitystarpeita, esimerkiksi pelipaikkakohtaisesti tarvittavien taitoja ja ominaisuuksia. Vallankäyttöä tutkittiin tarkastelemalla pääsevätkö pelaajat vaikuttamaan harjoituksien suunnitteluun. Päiväkirjaan dokumentoitiin kysyvätkö valmentajat pelaajilta pelaajalta henkilökohtaisia kehitystoiveita, joita pelaaja toivoisi harjoittelun suunnittelussa otettavan huomioon, sekä kehitysehdotuksia jo tehtyihin harjoitteisiin. Ryhmittelyn havainnoinnissa keskityttiin tarkastelemaan jaetaanko ryhmät parhaimpiin ja heikompiin vai erilaisten ryhmittelytapojen mukaan esimerkiksi pelipaikkakohtaisesti. Arvostuksen ja arvioinnin osalta havainnoitiin saavatko kaikki pelaajat, myös heikompi tasoiset, palautetta ja huomiota, sekä keskittykö palautteenanto yrittämiseen ja yksilölliseen edistymiseen vai lopputulokseen ja vertailuun. Lisäksi tutkimuspäiväkirjaan kirjattiin palautteeseen liittyvissä arvostuksessa ja arvioinnissa onko palaute henkilökohtaista ja suoritukseen suuntautunutta vai julkista ja normatiivista, sekä seuraako virheistä rangaistus vai suhtaudutaanko niihin osana oppimisprosessia. Ajankäytön osalta havainnoidaan pitäytyäänkö harjoitteiden

sisällä ja pidempiaikaisissa harjoitussuunnitelmissa tiukasti kiinni vai voiko suunnitelmia muuttaa, mikäli kehittymisen kannalta se olisi suotuisaa.

Taulukossa 1 pyritään havainnollistamaan seurattavien asioiden lähtötilanne ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä, joiden määrän muutosta valmennusintervention aikana kohderyhmässä tutkittiin.

TAULUKKO 1 Valmennustoiminnan motivaatioilmaston tunnuspiirteet

TARGET-malliin perustuva motivaatioilmaston mittari	
Tehtäväilmastoa korostava toimintatapa (tavoiteltava ilmasto)	Minäilmastoa korostava toimintatapa (tutkimusryhmässä vallitsevampi ilmasto)
	
Tehtävät	
Eriytetty osallistujien edellytysten ja tarpeiden mukaisesti. Valmentaja auttaa pelaajia asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita.	Samanlaiset kaikille
Vallankäyttö	
Pelaajien vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava. Yhteistyötä arvostetaan.	Kontrolloiva, joukkueen sisäistä kilpailua rohkaisevaa
Ryhmittely	
Joustavia / erilaisia ryhmittelytapoja.	Kilpailullisiin tehtäviin perustuvat ryhmittelyt.
Arvostus	
Yrittämistä, yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista arvostava. Kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta.	Kilpailumenestykseen perustuvaa.
Arviointi	
Kriteerinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista. Ohjataan itsearviointiin. Virheet nähdään osana oppimista.	Julkista ja normatiivista. Huomio lopputulokseen. Virheistä rangaistaan.
Ajankäyttö	
Varataan aikaa kehittymiseen; autetaan laatimaan harjoitteluaikatauluja.	Rajattu suoritus aika.

Työn tarkoitus on selvittää motivaatioilmaston muutoksen vaikutusta pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutukseen. Työssä vuorovaikutuksen osalta tarkastellaan, miten

vuorovaikutuksen määrä ja laatu muuttuu pelaajien välillä ja pelaajalta valmentajalle motivaatioilmaston muutoksen seurauksena, ja muuttuuko palautteenanto pelaajien välillä suoritukseen keskittyväksi, kun siihen opastetaan ja myös valmennuksen suuntautuminen kohdistuu aiempaa enemmän vain suoritukseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen. Konkreettisine havainnoitavina asioina olivat 1) vuorovaikutuksen määrä pelaajien välillä erityisesti eri-ikäisten pelaajien kesken, 2) keskittykö vuorovaikutus suorituksesta annettuun opastavaan palautteenantoon, 3) vuorovaikutuksen määrään pelaajalta valmentajalle, 4) pelaajalta valmentajalle annetun harjoittelun toteutukseen ja suunnitteluun liittyvän palautteenannon määrä, sekä omien näkemysten ja ideoiden esittämisen määrä.

Itseohjautuvuuden osalta tutkitaan, miten tehtäväsuuntautuneisuuden lisääminen vaikuttaa pelaajien aktiivisuuteen määrittellä omia kehitystarpeita, sekä miten muutos vaikuttaa pelaajien oma-aloitteisuuteen tehdä valintoja omaa kehitystä tukevista toimenpiteistä. Itseohjautuvuuden mittari (TAULUKKO 2) perustuu Koron 1993 koulumaailmaa varten tekemään määrittelyyn itseohjautuvan oppijan ominaisuuksista. Pääpaino Koron taulukon ominaisuuksista oli suunnitelmallisuudessa eli käytännössä tarkkailtiin 1) pystyvätkö pelaajat kysyttäessä vastaamaan mitkä ovat heidän henkilökohtaiset kehityskohteensa ja -tavoitteensa, 2) tekevätkö pelaajat kehityskohteita tukevaa toimintaa harjoituksen sisällä, esimerkiksi syöttöharjoituksessa, jos kehityskohde on vasemman jalan syöttötaito pyrkiikö pelaaja saamaan paljon kehityskohdetta tukevia toistoja harjoitteen sisällä, 3) ja myös ohjatun harjoituksen ulkopuolella, esimerkiksi tekemällä ennen harjoituksia tai harjoitusten jälkeen omia kehitystavoitteita tukevia harjoitteita 4) vaativatko pelaajat harjoituksista heidän kehityskohteita tukevaa harjoittelua ja pyytävätkö he valmentajaa muokkaamaan harjoitteita niiden mukaisiksi. Tutkimuksen alkupuolella ryhmän pelaajien itseohjautuvan oppijan ominaisuuksia havainnoitiin harjoitustilanteissa, joiden perusteella tehtiin analyysi itseohjautuvuuden määrästä tutkimuksen lähtötilanteessa. Itseohjautuvuuden kehitystä tarkkailtiin koko tutkimuksen ajan ja havainnot kirjattiin säännöllisesti tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuksen viimeisen kolmanneksen aikana ominaisuuksien määrän kasvuun kiinnitettiin erityistä huomiota.

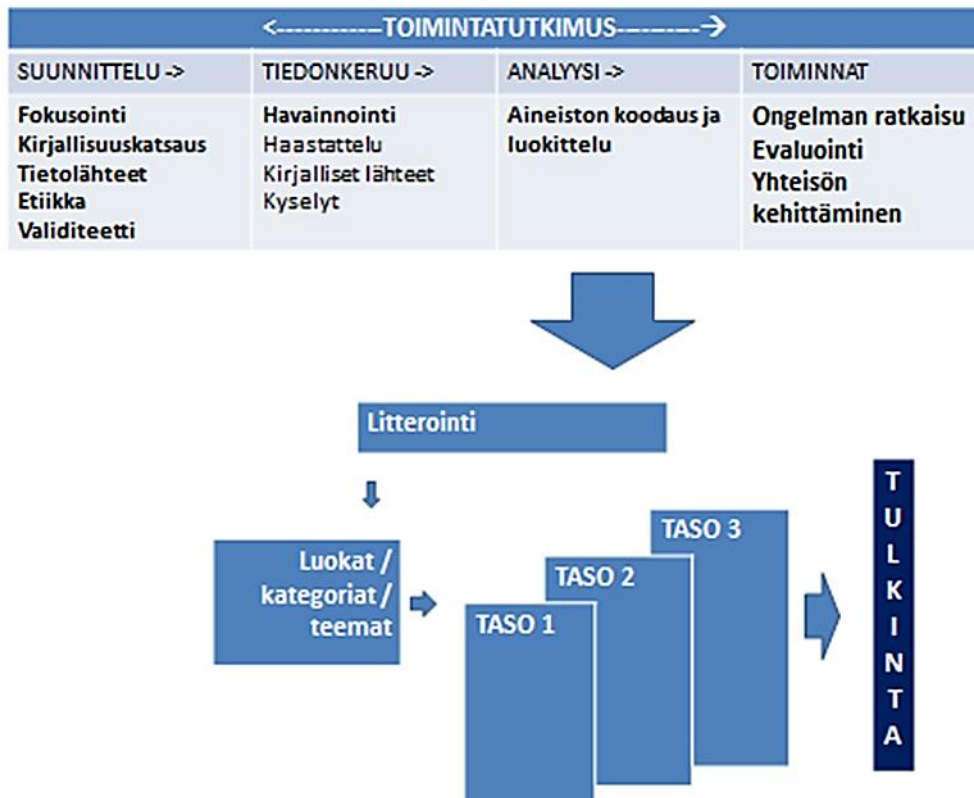
TAULUKKO 2 Itseohjautuvan oppijan ominaisuudet (Koro 1993, 35 – 36.)

Itseohjautuvan oppijan ominaisuudet	
Vastuullisuus	
Ulkoinen ohjaaminen <ul style="list-style-type: none"> - työskentelyn säännöllisyys - omatoiminen oppimisresurssien hankinta - vastuu opiskelijatovereille - itse asetettujen aika- ja laatutavoitteiden saavuttaminen 	Sisäinen työskentely <ul style="list-style-type: none"> - oma ajattelu - reflektiivisyys (oman toiminnan kriittinen tarkastelu ja arviointi)
Itsensä hyväksyminen oppijana	
<ul style="list-style-type: none"> - kehittyä myönteisten kokemusten kautta (liittyy itsetuntoon) 	
Suunnitelmallisuus	
<ul style="list-style-type: none"> - kyky määrittää omat oppimistarpeensa - kyky asettaa em. pohjalta tavoitteensa - kyky valita oikeat ja joustavat keinot tavoitteiden saavuttamiseksi 	
Sisäinen motivaatio	
<ul style="list-style-type: none"> - kiinnostus oppimiseen, vaikka ulkoinen kontrolli, palkkiot ja rangaistukset puuttuvat 	
Sisäinen arviointi	
<ul style="list-style-type: none"> - kyky arvioida omaa oppimistaan - kyky vastaanottaa puolueetonta arviointia ulkopuoliselta arvioitsijalta 	
Avoimuus uusille kokemuksille	
<ul style="list-style-type: none"> - kyky avoimuuteen, uteliaisuuteen, ongelmien ja epävarmuuksien sietoon - kyky leikkimielisyyteen oppimisessaan 	
Joustavuus	
<ul style="list-style-type: none"> - valmius tarvittaessa muuttaa opiskelunsa tavoitteita ja opiskelutapoja - valmius kokeilla uusia ratkaisuja 	
Itsenäisyys	
<ul style="list-style-type: none"> - rohkeutta kyseenalaistaa normaalisti hyväksytyt oppimisen olosuhteet ja muuttaa niitä 	
Yhteistyökyky	
<ul style="list-style-type: none"> - solidaarisuutta, avoimuutta, kykyä molemminpuoliseen kunnioitukseen ja vastavuoroisuuteen perustuvaan vuorovaikutukseen oppimisyhteisössä, sillä itseohjattu oppiminen ei ole oppimista eristyksessä tai yksin 	

10.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittelyvaiheessa tutkimuspäiväkirjasta tehtiin aihekokonaisuuksien ja pääteemojen etsimistä joiden perusteella tapahtui johtopäätösten tekeminen. Valmennusintervention aikana aineistosta tehtiin kolme tutkimusaineiston koontia ja järjestämistä. Päiväysten ajankohdat määrittyivät tutkimussuunnitelman mukaisesti lukukausien loppuun.

TAULUKKO 3 Aineiston analysoinnin vaiheet



Taulukko 3 kuvaa toimintatutkimuksen etenemistä ja sitä kuinka suunnittelun, tiedonkeruun ja analysoinnin kautta muutosta kohderyhmässä voidaan saada aikaiseksi. Suunnitteluvaihe alkoi jo vuonna 2010, jonka jälkeen tapahtui tutustumista aiheeseen koskevaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Pitkäaikaisen aiheeseen paneutumisen vuoksi tutkimussuunnitelman teko kohderyhmän löydyttyä oli mahdollista toteuttaa nopealla aikataululla.

Tiedonkeruu vaiheessa tutkimusaineistoa kerättiin tutkimuspäiväkirjaan havainnoimalla. Intervention pituudesta ja havainnointikertojen suuresta määrästä johtuen tutkimusaineistoa kertyi todella paljon. Tutkimusaineiston suuresta määrästä johtuen sitä täytyi analysointivaiheessa selkeyttää ja tiivistää, jotta aineiston sisään voitiin nähdä paremmin. Jo tutkimusaineiston keräämisvaiheessa paneuduttiin kerättyyn aineistoon, jotta analyysivaiheen tekeminen määrällisesti suuresta aineistosta helpottuisi.

Analysointivaiheessa tapahtui luokittelua. Työssä tehty luokittelujärjestelmän luominen perustuu deduktioon eli teoriapohjaiseen luokitteluun. Taulukosta 4 voi havaita, että koo- dausta ohjasivat paljon tutkimusongelmat ja tutkimuskysymykset. Tällä pyrittiin siihen, että aineistosta nousisi esiin tutkimusongelmiin ja kysymyksiin liittyvät tekijät. Kun aineistosta etsittiin ratkaisuja tutkimusongelmiin ja niistä johdettuihin tutkimuskysymyksiin niin luokit- telusta tuli taulukon mukaisesti ikään kuin jonkinlainen kehikko, joka aineiston päälle olisi laitettu ja sen avulla voitiin nähdä paremmin aineiston sisälle.

TAULUKKO 4 Tutkimusaineiston luokittelu

TUTKIMUSAINIETO					
MOTIVAATIOILMASTO		ITSEOHJAUTUVUUS		VUOROVAIKUTUS	
Minä- suuntautunut	Tehtävä- suuntautunut	Pelaajakohtaisesti		PELAAJA => PELAAJA	
	T	Suunnitelmellisuus		Määrä	Laatu
	A	Vastuullisuus		PELAAJA => VALMENTAJA	
	R	Sisäinen motivaatio		Määrä	Laatu
	G	Sisäinen arviointi		Pelaajakohtaisesti	
	E	Avoimuus			
	T	Joustavuus			
		Itsenäisyys			
Valmentajakohtaisesti		Pelaajakohtaisesti			
Aineiston luokittelu ajankohdat					
Kevät 2012		Syksy 2012		Kevät 2013	
				Syksy 2013	

11 Työn eteneminen

Tutkimuksen interventiovaiheessa on havaittavissa kolme toimintatutkimukselle ominaista sykliä. Valmennusintervention kesto oli poikkeuksellisen pitkä, joten lukijan työtä helpottaakseni olen ryhmitellyt etenemisen kolmeen erilliseen jaksoon. Jaksot on tehty lukukausittain ja niille asetettujen tavoitteiden mukaisesti.

TAULUKKO 5 Työn eteneminen

TYÖN ETENEMINEN			
	HAVAINNOINNIN PAINOPIS-TE	JAKSON TUTKIMUS KYSY-MYKSET	JAKSON TUTKI-MUSTAVOITE
ALKUTILAN-TEEN SELVI-TYS (ennen interventiota)	Pelaajat ja valmennusryhmä	Mikä on motivaatioilmaston lähtötilanne TARGET-mallin mukaan arvioiden? Mikä on pelaajien lähtötilanne vuorovaikutuksen ja itseohjautuvuuden osalta?	Tarkan ja yksityiskoh- taisen lähtötilanne selvityksen tekemi- nen, jotta vaikutta- vuuden tutkiminen olisi mahdollista.
SYKSY 2012 – Valmenta- jien palaut- teenannon muuttaminen	Selkeästi enemmän val- mentajien toi- minnassa	Miten valmentajien palaut- teen antoa voidaan muuttaa tehtäväsuuntautunutta moti- vaatioilmastoa korostavaksi?	Löytää keinot valmen- tajien palautteenan- non muuttamiseen TARGET-mallin mu- kaiseksi
KEVÄT 2013 – Tehtä- väsuuntautu- neen motivaatioilmaston korostaminen	Pelaajia enem- män valmen- nusryhmässä	Miten tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa voidaan korostaa tutkimusryhmän harjoituksissa? Miten valmentajan ja pelaa- jan välistä vuorovaikutusta voidaan lisätä ja sen laatua kehittää?	TARGET-mallin si- säänajo akate- miaryhmän toimin- taan. Vuorovaikutustaitojen ja itseohjautuvuuden kehityksen tukemi- nen.
SYKSY 2013 – Motivaa- tioilmaston muutoksen vaikutukset pelaajiin	Pääasiassa pe- laajissa	Miten tehtäväsuuntautunei- suuden korostaminen moti- vaatioilmastossa vaikuttaa pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutustaitojen kehiti- tymiseen?	Vaikuttavuuden ha- vainnointi.

Työssä tutkimus interventiovaihe esitetään kolmessa eri osiossa, joista jokaiselle on asetettu omat painotuspisteet tutkimusongelmien ja -kysymysten osalta. Havainnoinnin pääpainopiste siirtyy valmentajista pelaajiin projektin edetessä sykleittäin ja tutkimusongelmien sekä kysymysten vaihtuessa. Ensimmäisen lukukauden aikana muutoksen ja havainnoinnin kohteena ovat pääasiassa valmentajat. Toisen lukukauden aikana tarkastelun alla olivat sekä valmentajat että pelaajat. Viimeisessä kolmanneksessa keskittymisen ensimmäinen prioriteetti on pelaajien toiminnassa.

Ennen intervention alkua kirjattujen havaintojen perusteella tehtiin TARGET-malliin pohjautuva analyysimallin osioiden lähtökohtatilanteista, joita tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa voitiin käyttää intervention vaikuttavuuden selvittämiseen. Lähtötilanteessa harjoituksissa vallitsevaa toimintaa kuvasi TARGET-mallia mittarina käyttäen karkeasti ottaen kaikki minäsuuntautuneen motivaation tunnuspiirteet ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteet olivat todella vähäisiä. Pelaajien vuorovaikutukseen ja itseohjautuvuuteen liittyviä asioita kirjattiin tutkimuspäiväkirjaan koko tutkimuksen ajan. Intervention alkupuolella, vaikka pääpainopiste oli valmentajissa, havainnoitiin pelaajia vuorovaikutuksen ja itseohjautuvuuden osalta, jotta asioiden lähtötila pystyttiin varmistamaan. Varmuus lähtötilanteen arvioinnin pätevyydestä oli tärkeää tehdä, sillä ennen intervention alkua tehtyjen ryhmän havainnointien määrä oli vähäinen. Huolellisesti tehdyn alkutilanteen karkeoituksen avulla tulosten ja vaikuttavuuden selvittäminen tuli mahdolliseksi työn edetessä. Tutkimuksen viimeinen kolmannes, syksy 2013, painottui motivaatioilmastossa tapahtuneen muutoksen vaikutusten havainnointiin pelaajien toiminnassa.

Tutkimuksessa on pyrkimys havainnoida pelaajien välisen vuorovaikutuksen määrää ja laatua. Pelaajat ovat tottuneet kulttuuriin, jossa palautteenanto on sosiaaliseen vertailuun perustuvaa, kärkeästä ja virheisiin keskittyvää, ja se on tarttunut myös tavaksi pelaajien välisessä vuorovaikutuksessa. Laadun osalta on tarkoitus havainnoida muuttuuko palautteenanto pelaajien välillä suoritukseen keskittyväksi, kun siihen opastetaan ja myös valmennuksen suuntautuminen kohdistuu aiempaa enemmän vain suoritukseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen.

Tutkimuksessa on tarkoitus havainnoida motivaatioilmastossa lisätyn tehtäväsuuntautuneisuuden vaikutusta yksittäisten pelaajien itseohjautuvuuteen. Havainnoissa keskitytään pelaajien vastuunottoon omasta kehityksestä. Itseohjautuvuuden tilan ja sen kehityksen seuraamisessa, ja havainnoitujen asioiden kirjaamisessa on käytetty tutkijan omia ja valmennusryhmän havaintoja, siitä miten pelaajien kyky ja aktiivisuus määritellä kehitystar-

peitaan muuttuu, sekä miten oma-aloitteista kehittymistä tukevien toimenpiteiden valinta pelaajilla on oppimisprosessissa kohti omia tavoitteita.

Jotta lukijan olisi helpompi päästä perille toiminnan muuttamisessa käytettyihin keinoihin ja tapaan, jolla muutosprosessia tehtiin ja muutoksen vaikutuksia havainnoitiin, on työhön valittu tutkimuspäiväkirjasta yksittäisiä esimerkkitapahtumia harjoituksissa. Tapahtumiksi on valittu mahdollisimman yksinkertaisissa harjoitteissa tapahtuneita konkreettisia tilanteita, jotta jalkapalloa vähemminkin tuntevan lukijan olisi mahdollista päästä sisälle käytännön tapahtumaan. Tilanteissa pyritään myös kuvaamaan vuorovaikutustilanteita ja pyritään antamaan kuvaus ryhmän tilasta, jonka avulla muutoksen havaitseminen olisi helpompaa.

Kerrontapa on valittu tutkimuksen lukijakunnan mukaan, jolle työ on kohdennettu. Valitus tavassa tulevat perinteisestä tutkimuskerrontatavasta poiketen esille minä ja me muodot. Koen, että kerrontatavan kautta voin luoda parhaiten lukijalla todellisuutta tutkimuksen etenemisestä. Kerronnassa tekijänä on minä, kun toimija tai havainnoija on tutkija itse ja me, kun kerrotaan valmennusryhmämme teoista. Valmennusryhmään kuului minun lisäksi kaksi valmentajaa. Lukijan tulee muistaa, että työ käsittelee akatemiaryhmän toimintaa, jonka motiivit ja tapa harjoitella poikkeavat seuran junioritoiminnassa muutoin tehtävästä valmennustoiminnasta, sillä ryhmä ei osallistu ryhmänä mihinkään kilpailutoimintaan, vaan tarkoitus on kehittää yksilöitä.

Tutkijana pyrin kertomaan asiat rehellisesti niin kuin olen ne kokenut. Raportoinnissa yritän tuoda tapahtumat esille mahdollisimman helposti ymmärrettävässä muodossa ja luomaan kerronnallani lukijalle todellisuutta ryhmän toiminnassa tapahtuneista asioista.

11.1 Havainnot ennen interventiota

Tutkimuspäiväkirjaan kirjatut havainnot ennen tutkimuksessa tehtyä interventiota perustuvat keväällä 2012 tutkijan harjoitustoiminasta ulkopuolisena tekemiin havaintoihin 1) ryhmän motivaatioilmastosta, 2) pelaajien välisestä, sekä valmentajan ja pelaajan välisestä vuorovaikutuksesta, 3) pelaajien itseohjautuvuudesta kertovista piirteistä. Havainnot pohjautuvat kunkin asian tutkimiseen asetettuihin mittareihin. Havaintojen tueksi on huomioitu kokemukset harjoituksen sisältä tutkijan ollessa harjoittelijana ryhmässä, sekä akatemia-toimintaa seuranneiden edustusjoukkueen pelaajien, seuran juniori- ja edustusjoukkueen valmentajien näkemyksiä, siitä millaisia pelaajia ”juniorimylly” tuottaa ja millaiseksi valmennus akatemia-toiminnassa yleisesti koetaan. Tukija itse on toiminut pelaajana seurassa joulukuusta 2010 lähtien ja seurannut tiiviisti seuran junioritoimintaa, joten ymmärryksen luominen vallitsevasta ryhmän ja seuran tilanteesta on syntynyt pitkäaikaisen tarkkailun perusteella ja keskusteluissa monien toimijoiden kanssa muodostuneeseen kokonaiskuvaan ennen syksyllä 2012 alkanutta interventiota.

Tutkimusryhmässä oli ongelmia monella tasolla. Pelaajien sitoutuminen ryhmän toimintaan oli heikkoa ja itseohjautuvuus vähäistä. Toimintaan osallistuminen oli epäsäännöllistä ja tapahtui näkemystemme mukaan ulkoisten motiivien vuoksi ja pelaajien osallistumisaktiivisuudesta oli pääteltävissä, ettei toimintaa yleisesti koettu pelaajien keskuudessa tärkeäksi mahdollisuudeksi kehittää itseään kohti omia tavoitteita. TSUA:n ja FC Interin tarjoamassa harjoittelussa harjoituksissa motivaatioilmasto oli varsin minäsuuntautunut. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuvat harjoittelijoiden ulkoinen motivaatio, heikentynyt kiinnostus toimintaa kohtaan, minä orientaatio sekä kielteiset uskomukset kilpailusuorituksiin vaikuttavista tekijöistä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58).

Perinteinen lähtökohta valmennukselle on, että vuorovaikutus tapahtuu lähes poikkeuksetta valmentajalta pelaajalle. Valmentaja antaa ohjeet, pelaaja kuuntelee ja toimii nöyrästi ohjeiden mukaisesti kysymättä mitään. (Nikander 2002, 9) Tämä toimintatapa toteutui tutkimusaineiston mukaan myös akatemiaryhmän valmentajien ja harjoituksiin saapuneiden pelaajien kohdalla. Tutkimuspäiväkirjaan tehtyjen havaintojen perusteella valmentajien harjoituksiin luoma motivaatioilmastossa tehtäväsuuntautuneisuuden määrä oli vähäinen. Harjoitteissa jokaiselle ryhmän jäsenelle ei pyritty erittämään yksilön omaan taitotasoon ja tarpeisiin suhteutua haastavuutta, vaan tehtävät olivat suurelta osin kaikille samat. Harjoitukset tehtiin joko koko harjoitusryhmän kesken tai pelaajat jaettiin iän mukaan. Valta päätöksentekoprosessissa harjoituksiin liittyen oli lähes täysin valmentajilla, koska valmentajat tarjosivat vain harvoille pelaajille ja heillekin harvoin mahdollisuutta päästä vaikuttamaan harjoittelun kehityskohteiden asettamiseen ja harjoittelun suunnitteluun. Arvi-

oinnin ja arvostuksen ensisijaisina kriteereinä havaintojen mukaan eivät olleet yksilöllinen edistyminen, vaan pääasiassa julkinen palautteenanto keskittyi virheiden osoittamiseen ja pelaajien vertailuun. Henkilökohtaisen palautteen antamista oli nähtävissä harvoin, eikä itsearviointiin ohjaamista ollut havaittavissa.

Tutkimusaineiston mukaan omasta kehityksestä vastuunottaminen ja itseohjautuvuuden taso oli alhainen. Pelaajien toiminnassa ei ollut nähtävissä henkilökohtaisten kehityskohdeiden harjoittelua ennen harjoituksia tai harjoitusten jälkeen. Poikkeuksena oli muutama pelaaja, jotka harjoittelivat vapaapotkua harjoitusten jo päätyttyä. Pelaajien aktiivisuutta harjoitusprosessin kehittämiseen omia tarpeita vastaavaksi ei havainnointikertojen aikana ollut havaittavissa, eikä valmentajan mukaan sitä tapahtunut paria poikkeustapausta lukuun ottamatta muulloinkaan.

Harjoitustapahtumaan liittyvän vuorovaikutuksen määrä pelaajien välillä oli tutkimuspäiväkirjan havaintojen perusteella vähäistä, erityisesti eri-ikäisten pelaajien välillä. Pelaajien välillä ei ollut nähtävissä toimintaa, jossa pelaaja olisi auttanut toista pelaajaa oppimaan suoritukseen liittyviä neuvoja antaen. Jos palautetta tehdystä suorituksesta annettiin se, tapahtui pääsääntöisesti hyvää suoritusta kehuen tai epäonnistumista ivallisesti muistuttaen. Tutkimusaineiston mukaan vuorovaikutus pelaajalta valmentajalle oli vähäistä. Useat pelaajista vain toteuttivat harjoitteita ja vain harvat puhuivat tapahtumien aikana valmentajille, muuta kuin sääntöjen ja harjoituksen toteutukseen liittyviä kysymyksiä esimerkiksi ”monella kosketuksella pelataan” ja ”montako pelaajaa mihinkin paikkaan tarvitaan”.

Monilla seuran omilla kasvateilla on ongelmana toimia itseohjautuvasti ja ottaa vastuuta omasta kehityksestään. Tämä tulee esille sekä akatemian läpikäyneiden edustusjoukkueen pelaajien että seuran akatemiajoukkueen pelaajien toiminnasta. Monet heistä tulevat harjoituksiin tekemään nöyrästi valmentajan laatimat harjoitteet ja toivovat niiden kehittävän itseään kohti omia tavoitteita. Harjoituksissa ja harjoitusten ulkopuolella oma toiminta ei ole kuitenkaan monenkaan kohdalla kehittymistä tukevaa ilman ulkopuolista kontrollia. FC Interin Veikkausliiga joukkueeseen nousevat omat juniorit omat pääsääntöisesti osallistuneet akatemiatoimintaan usean vuoden ajan ennen liittymistään seuran miesten edustusryhmään. Akatemiatoiminnassa pelaajien, fyysisten ja teknisten ominaisuuksien lisäksi, on hyvä mahdollisuus vaikuttaa edustusjoukkueeseen kasvavien pelaajien motivaation ja tavoiteorientaation syntyyn ja kehittymiseen.

Ongelmana FC Interin liigaryhmään tulevalla junioreilla on usein säilyttää oma suoritustaso korkeana, myös vaikeina hetkinä. Monesti otteluissa Veikkausliigaan taitotasoltaan hyvät pelaajat menettävät uskon omiin kykyihinsä ja jopa lamaantuvat, kun pelissä eteen

tulee vaikeuksia esimerkiksi vastustajan ottaessa johtoaseman. Useilla seuran oman juniorimyllyn käyneillä oman tekemisen tason heittelemisen on voimakasta otteluiden aikana. Pelaajien taitotaso on korkea ja parhaimmillaan pelaajat voivat olla sarjan huipputasoa. Monen suoritustaso on kuitenkin todella haavoittuvainen. Flow - tilan kadotessa ja ongelmien tullessa eteen esimerkiksi joukkueen joutuessa pelissä tappioasemaan, monen pelaajan suoritustaso voi laskea romahdusmaisesti. Tämän havainnon tein ollessani itse pelaajana edustusjoukkueessa. Keskustelut seuranpäävalmentaja ja muiden joukkueeseen kauan kuuluneiden pelaajien kanssa tukivat päätelmäni, sillä he olivat havainneet nuorissa pelaajissa saman asian. Tämän kaltainen toiminta yhdistetään tavoiteorientaatioltaan minäsuuntautuneisiin ihmisiin, joilla motivaation taso pysyy korkeana niin kauan, kuin he ovat varmoja omista kyvyistään. Tällöin motivaatio on kestoltaan lyhyt aikaista ja varsin haavoittuvaa, sillä korkeat kyvykkyyden kokemukset ovat uhattuina koko ajan.

Havaintojen perusteella voi päätellä, että monien junioripelaajien on vaikea asettaa itseään subjektiksi omaan kehitykseen liittyvissä asioissa. Omani ja Interin edustusjoukkueen valmennuksen mielikuva junioripelaajista on hieman karrikoidusti se, että he kuvittelevat ajan kulumisen tekevän heistä parempia pelaajia ja, että on vain ajan kysymys milloin he pelaavat edustusjoukkueen miehistössä. On tietysti olemassa monia ulkopuolisia asioita, jotka vaikuttavat näiden junioripelaajien kehitykseen ja asemaan seurassa, mutta kuitenkin, tehtävä orientaatiolle ominainen, omaan kehittymiseen suuntautuminen on pelaajan ainoa asia, johon voi oikeastaan vaikuttaa.

Yhtenä seuran tavoitteena on kehittää oman juniorituotannon avulla pelaajia seuran Veikkausliigamiehistöön ja juniorimaajoukkueisiin. Seura haluaa tarjota junioripelaajilleen tekniikan ja fyysisten ominaisuuksien lisäksi, myös psyykkisten ominaisuuksien osalta kehittävän ympäristön, jonka kehittämisessä toimintatutkimukseni on tärkeässä roolissa.

Harjoitellessani itse pelaajana viikon akatemia-ryhmän mukana havaitsin, että pelaajien sitoutuminen aamuisin tapahtuvaan akatemian harjoitteluun oli todella huonoa ja osallistumismäärä pieni. Keskusteluni ryhmän valmentajan kanssa tuki viikon perusteella tekemäni oletuksiani. Lisäksi havainnoin ryhmän toimintaa kolmen harjoituskerran ajan toiminnasta ulkopuolisena. Omien havaintojeni ja valmentajan kokemuksen perusteella pelaajilla oli harjoituksissa omaa kehitystä tärkeämpänä motivaationa valmentajan miellyttäminen ja negatiivisen palautteen välttäminen. Valmentajan mukaan pelaajien suurin motivaatio osallistua toimintaan on se, että toiminta on osa koulutoimintaa ja siihen opetuslaki velvoittaa osallistumaan siihen. Koska poissaoloihin ei kuitenkaan puututtu koulumaailmasta totutulla tiukkuudella ja johdonmukaisuudella, pelaajat jättivät usein osallistumatta tunneille. Poissaoloista ilmoittaminen etukäteen valmentajalle tapahtui harvoin.

11.2 Syksy 2012: Kohti henkilökohtaista palautetta suorituksesta

Tutkimus akatemiaryhmän kanssa käynnistyi koululaisten syyslukukauden alkamisen jälkeen. Alkuperäinen tavoitteeni syyslukukaudelle oli päästä nopealla aikataululla havainnoimaan, kuinka valmennusryhmämme toiminnan avulla motivaatioilmaston muuttaminen tehtäväsuuntautuneemmaksi vaikuttaa ryhmän pelaajiin. Tutkimukseni ongelmat, tutkimuskysymykset ja havainnoinnin kohteet muuttuivat varsin pian. Jo muutaman harjoituskerran jälkeen havaitsin tavoitteen epärealistiseksi, koska valmennusryhmämme toiminta oli oletukseni vastaisesti vielä varsin minäsuuntautuneisuutta korostavaa. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun olen tekemässä laadullista toimintatutkimusta ja koin ensimmäisen kriisin tutkimukseni suhteen jo heti sen alkutaipaleella.

Olin antanut ennen lukukauden alkua muille valmentajille mielestäni selkeät ohjeet, joissa kerroin kuinka toivoisin heidän toimivan, jotta valmennus olisi tutkimukseni kannalta oikeanlaista. Luotin, että tehtäväsuuntautuneisuuden määrä motivaatioilmastossa olisi jo selkeästi muuttunut valmentajille annetun ohjeistuksen seurauksena. Kuvitelmani asian siirtymisestä käytäntöön osoittautui vääräksi. Kokemattomana tutkijana aloin jo epäillä tutkimuksen onnistumismahdollisuuksia.

Muutamien päivien ajan reflektoin omaa toimintaani ja mietin, kuinka työtä voi jatkaa. Myönsin itselleni, että olen tehnyt ison virhearvion valmentajien kyvystään omaksua uudenlainen tapa valmentamiseen teorian kautta. Valmennusryhmä seisoj alusta asti tutkimukseni ja muutoksen tarpeen takana, mutta muutoksen tapahtuminen itse valmennustoiminnassa vei arviotani paljon kauemmin. Syy ei ollut valmennusryhmään kuuluvissa henkilöissä, vaan tapani ”opettaa” asia oli toimimaton ja käytin aikaa valmentajien perehdyttämiseen aiheeseen aivan liian vähän. Molempien valmentajaryhmän jäsenten kohdalla muutoksen aikaan saamiseksi olisi ollut hyödyllistä panostaa heidän tietouden lisäämiseensä TARGET-mallin mukaisesta toimintatavasta selvästi tehtyä enemmän.

Yritin ennen interventiota lisätä tietoisuutta tehtäväkeskeisestä motivaatioilmastosta ja TARGET-mallista kirjallisesti. En usko, että valmentajaryhmän jäsenet olisivat omaksuneet tietoa tai ainakaan onnistuneet siirtämään tietoa käytäntöön tavalla, jolla heitä asiasta informoin, vaikka olisin lisännyt heille antamani teoratiedon määrää. Käsitykseni mukaan molemmat olivat käytännön kautta oppijia ja tämä minun olisi pitänyt ottaa huomioon ja opastaa heitä sen mukaisesti. Voi olla, että valmentajien vanhat toimintamallit olivat niin syvästi sisäistettyjä, että niiden muuttaminen oli hankalaa, vaikka asia ajatuksen tasolla ymmärrettiinkin. Alkuperäisen suunnitelman muuttamisen jälkeen päätin, että pyrin aikaan

saamaan muutoksen valmentajien toiminnassa käytäntöön perustuvan opastuksen kautta. En pyrkinyt enää suoraan teoretiedolla muutostyöhön, vaan vähitellen keskustelujen ja käytännön esimerkin kautta.

”Kurt Lewin kuvasi interventiota metaforalla termofysiikasta. Kun sosiaalista toimintaa, esimerkiksi jonkin organisaation työn organisointia, muutetaan, se pitää ensin sulattaa (unfreezing). Toimintaa tarkastellaan ja pohditaan sen perusteita, ja yhteisön ilmapiiriä valmistellaan toiminnan muuttamiseksi. Sulatuksen jälkeen on muutoksen (changing) vuoro. Kun uutta käytäntöä on kokeiltu ja testattu riittävästi ja se sujuu, se pakastetaan (freezing) eli kehitetyt käytänteet vakiinnutetaan.” (Heikkinen 2007, 28). Omassa alkuperäisessä tutkimussuunnitelmassani valmennuskäytäntöjen sulattaminen olisi jäänyt kokonaan tekemättä ja muutokseenkin käytetyn ajan arvioin täysin väärin. Joten suunnitelman lähes uusiksi laittaminen oli täysin perusteltua.

Itselläni usko TARGET-mallin toimivuuteen oli vankka ja näkemys selkeä siitä miltä toiminta kuuluisi näyttää tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrän ollessa korkea suhteessa minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Minua vaivasi tilanne, jossa näkemykseni poikkesi suuresti toiminnan sen hetkisestä tilanteesta. Ymmärrettyäni, ettei minun ole tarpeen kitkeä minäsuuntautuneisuutta kokonaan pois, vaan pääasia on lisätä tehtäväsuuntautuneisuuden määrää, toiveikkuus työn onnistumisesta kasvoi.

Uudistetussa suunnitelmassa muutin tutkimusaikataulua ja tavoitteita ensimmäisen lukukauden osalta. Koska minulla oli mahdollisuus venyttää tutkimuksen aikataulua, päädyin intervention keston kasvattamiseen yhdestä lukuvuodesta puoleentoista lukuvuoteen eli kolmeen lukukauteen. Vaihtoehtoina päätöstä tehdessä, oli pyrkiä nopeasti muuttamaan valmentajien toimintaa, jotta tutkimuksen alkuperäisen tavoitteen, motivaatioilmaston muutoksen pelaajissa aiheuttaman vaikuttavuuden, seuraamiseen jäisi enemmän aikaa tai pidentää intervention aikaa. Päädyin jälkimmäiseen, koska vaarana liian aggressiivisissä valmentajien neuvomisessa olisi ollut valmentajien luottamuksen ja sitoutumisen heikentyminen, ja näin ollen koko työn vaarantuminen. Huovinen ja Rovio (2007, 102). pitävät tutkijan saavuttamaa luottamusta ensiarvoisen tärkeänä, sillä ilman toimivia ja luottamuksellisia suhteita kenttätyö ja aineiston kerääminen vaikeutuvat ja saattavat käydä jopa mahdottomiksi.

Jakson tutkimuskysymykseksi muotoutui jakson alkupuolella tapahtuneen virheen vuoksi seuraavanlaiseksi, miten valmentajien palautteenantoa voidaan muuttaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa korostavaksi. Havainnoitavana asiana oli käytyjen keskustelu-

jen ja oman esimerkin vaikutus valmentajien käytännön valmennukseen eli muuttuuko valmentajien palautteen antaminen harjoitustilanteessa tehtäväsuuntautuneeksi.

TARGET-mallin kuudesta ohjaamisen osa-alueesta joiden oletetaan liittyvän motivaatioilmastoon, kehityksen ja havainnoinnin kohteeksi asetettiin tunnustuksen antaminen ja arviointi. TARGET-mallin mukaan minäsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa tunnustuksen antaminen on kilpailumenestykseen perustuvaa ja arviointi julkista, normatiivista, lopputuloskeskeistä ja virheistä rankaisevaa. Tunnuspiirteet olivat vahvasti esillä valmennusryhmämme toiminnassa ja vuorovaikutuksessa pelaajille. Koska valmennustoiminnassa tavoiteltiin tehtäväsuuntautuneisuuden edistämistä, valmentajia tuli ohjata kohti toimintamallia, jossa tunnustuksen antaminen tulisi olla yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantumista huomioivaa ja arvostavaa, kaikki huomioon ottavaa ja yrittämistä arvostavaa, sekä arvioinnin osalta edistymistä ja oppimista kriteereinä käytävää, itsearviointiin ohjaavaa ja virheet osana oppimista näkevää toimintaa. Tutkimuspäiväkirjaan pyrin havainnoimaan miten nämä teoriat saadaan jakson aikana vietyä käytäntöön eli miten valmennusryhmämme toiminta saadaan entistä enemmän huomioimaan asiat käytännön valmennustyössä.

Valmennusryhmän vuorovaikutuksen kehittämiseksi pyrittiin lisäämään pelaajien turvallisuuden tunnetta ja sen avulla saimme luotua pohjaa jonka päälle vuorovaikutus, itseohjautuvuus, vastuuttaminen omasta kehityksestä voisi rakentua. Terveessä ja turvallisesa kehitysympäristössä urheilija viihtyy, eikä hän koe harjoitus- ja suoritustilanteita ahdistaviksi, eikä itsetuntoaan uhatuksi (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012, 49). Tärkein asia jolla ajattelin valmennusryhmämme pystyvän toimimaan turvallisuuden lisäämiseen, oli palautteenannon muuttaminen tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa tukevaksi. Palautteen antamista pyrittiin muuttamaan virheet osana oppimisprosessia näkeväksi, jolloin pelko virheisiin pelaajien keskuudessa voisi vähentyä ja turvallisuuden tunne lisääntyä.

Perehdyttämisen ja kouluttamisen kannalta tärkeimmät hetket olivat ennen ja jälkeen harjoituksia pukuhuoneessa valmentajien kanssa pidetyt keskustelut, sekä kentällä tapahtuva oman esimerkin antaminen. Tietomäärän kasvattamisen lisäksi tavoite oli saada muutosta myös käytännössä eli valmennustoiminnan muuttaminen harjoituskentällä. Valmentajana olin varsin kokematon muihin valmentajiin nähden, sillä muilla valmentajilla oli takanaan jo mittava valmentajaura sekä juniori- että aikuisjoukkueiden valmentamisesta. Itselläni oma pelaajaura oli vielä kesken ja valmennuskokemus heihin nähden vähäinen. Asetelmasta poikkeavan teki myös se, että intervention aikana toinen valmennusryhmän jäsenistä toimi valmentajanani FC Interin edustusjoukkueessa. Olin hieman epävarma siitä, että jos pyrin liian aggressiivisesti ajamaan TARGET-malliin pohjautuvaa toimintatapaa käytäntöön, voi

seurauksena olla oman arvostuksen lasku valmennusryhmän jäsenenä, koska omasta valmennuskokemuksesta ja pitkästä peliurastani huolimatta olin heidän silmissään vielä aikalailla oppipoika valmennuksen saralla.

Lähdinkin rauhallisesti liikkeelle ja pyrin keskustelujen kautta ohjaamaan harjoitustoiminnan suunnittelua haluamaani suuntaan ja saada valmentajia huomaamaan toimintatavan muutoksen tarpeet ja hyödyt. Koin saavuttaneeni melko nopeasti valmennusryhmän arvostuksen ja tasavertaisen aseman valmennusryhmän jäsenenä. Tämän jälkeen minun oli helpompi vaikuttaa tapahtumien suunnitteluun ja valmentajat ottivat minulta hyvin vastaan palautetta heidän valmennuksesta. Kävimme valmennusryhmän kanssa keskusteluja aina ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen. Keskusteluissa nostin usein esille palautteenannon ja kuinka suuri vaikutus valmentajan palautteella on pelaajien tunteeseen omasta pätevydestään, sitä kautta heidän motivaatioon. Puhuimme asioista useimmiten yleisellä tasolla. Tarkoitukseni ei ollut kertoa kenellekään valmentajalle hänen tekemistään virheistä, vaan tuoda tietoisuuteen vaihtoehtoinen, omasta mielestäni ja tutkimukseni kannalta toimivampia toimintatapoja. Keinoina tavoitteeseen pääsemiseen oli keskustelujen lisäksi oman esimerkin näyttäminen.

Muutama viikko toiminnan aloittamisen jälkeen pidimme pelaajien kanssa yksilölliset keskustelut akatemiatoiminnasta. Tapaamisissa olivat läsnä valmennusryhmä sekä pelaajat yksitellen. Nuorempien pelaajien mukana oli myös heidän vanhempansa, mutta lukioikäiset pelaajat saivat osallistua jutusteluun ilman huoltajaa. Rauhallisissa keskusteluissa aiheena olivat pelaajan viihtyminen ryhmässä ja pelaajan itse hänelle tärkeäksi kokemat kehityskohteet. Tapaamisissa painotimme paljon, että toimimme harjoituksissa ainoastaan pelaajaa varten ja yksilöllisten ominaisuuksien kehittäminen on meidän tärkein prioriteetti. Tapaamisessa sain myös kertoa jokaiselle pelaajalle ja mahdollisesti heidän huoltajilleen tekeillä olevasta tutkimuksesta, vastailin työhön liittyviin kysymyksiin ja sain kirjalliset suostumukset pelaajien osallistumisesta tutkimustoimintaan. Keskusteluissa minulla oli hyvä mahdollisuus lisätä myös valmentajien tietoutta TARGET-mallista ja saada iskostettua heihin ajatusta meidän velvollisuudesta suunnata toimintamme tavoite enemmän pelaajien yksilöllistä kehitystä ja tarpeita vastaavaksi. Mielestäni ilta, jolloin keskustelutuokiota akatemiapelaajien ja heidän vanhempiensa kanssa pidettiin, oli tutkimuksen kannalta käänteentekevä. Kokemukseni mukaan tapaamiset kirkastivat meille valmentajille, että tehtäväkeskeisen motivaatioilmastolla tulee olemaan jatkossa olennainen rooli valmennustoiminnassamme. Käänteentekeväksi tilaisuuden teki se, että sen jälkeen muutosta lähdettiin selkeämmin tekemään yhdessä. Tilaisuus oli toimiva tapa valmista yhteisön ilmapiiriä valmiiksi tulevalle muutokselle valmennustoiminnassa. Ehkä tilaisuuden jälkeen

itsekin toin valmentajien välisissä keskusteluissa näkemyksiäni rohkeammin julki, koska olin vakuuttuneempi, etten ole asiani kanssa yksin.

Lähtökohta palautteenannossa lukukauden alkupuolella oli, että valmennusryhmämme keskittyi liikaa virheiden osoittamiseen. Virheitä ei nähty osana oppimisprosessia, vaan epäonnistumisia ja niistä annettu palaute oli melko kärkeästä ja jopa pelaajaa lyttävää. Liian usein palautteessa keskityttiin virheestä huomauttamiseen, eikä siihen kuinka suoritusta voisi kehittää paremmaksi. Palautteenannossa pelaajien iän ja yksilöllisen tason huomioiminen jäi monesti huomioimatta, vaikka pelaajien suuresta ikähaitarista johtuen fyysiset valmiudet ja pelilliset taitotasot poikkesivat merkittävästi toisistaan. Pelaajien suorittaminen oli paljolti valmentajalta saatavan negatiivisen palautteen välttämiseen pyrkivää, eikä harjoitteluntavoite suuntautunut henkilökohtaisten taitojen kehittymiseen. TARGET-mallissa toimintatapa nähdään motivaatioilmastossa minäsuuntautuneisuutta korostavaksi.

Keskustelujen ja oman esimerkin avulla tavoite oli saada aikaan muutoksia valmentajien palautteenantotavassa. Harjoittelun suunnittelussa yritimme kehittää palautteenannolle suotuisempia olosuhteita, jossa valmentajan olisi aiempaa helpompi ottaa uudenlainen toimintatapa käyttöön valmennustyöskentelyssään. Esimerkkinä muutoksesta jonka harjoituksissa teimme, tulee esille muun muassa jalkapalloharjoituksiin usein kuuluvista syöttöharjoituksissa, joissa on monta eri toimintapistettä ja jokaisessa pisteissä tehtävä suoritus on erilainen. Aikaisemmin lähes kaikki vuorovaikutus valmentajalta pelaajalle tuli julkisesti ja sen viesti oli suorituksen onnistumisesta suhteessa ryhmän yleiseen taitotasoon riippuen yleensä joko ”hyvä” tai virheestä huomauttaminen, jossa kerrottiin usein vain kuinka asiaa ei pitäisi tehdä. Uudessa toimintatavassa valmentajille jaettiin selkeämmät roolit. Yksi valmentajista oli päävastuussa harjoitteen järjestelystä ja toteuttamisesta ja kaksi muuta valmentajaa keskittyi henkilökohtaisen palautteen antamiseen eri suorituksista harjoitteen päätavoitteiden mukaisesti. Jos yksi valmentaja keskittyi ensimmäisen kosketuksen suuntaan ja puhtauteen harjoitteen yhdessä toimintapisteessä, pystyi toinen tarkkailemaan pelaajan toimintaa ennen pallon saamista toisessa toimintapisteessä. Koska harjoitteessa tulee aina pieniä jonoituksia ja hengähdystaukoja, ne toimivat hyvinä hetkinä henkilökohtaisen palautteen antamiseen ja realististen tavoitteiden asettamiseen seuraaviin suorituksiin.

Jakson tutkimusongelma ja tavoite liittyi valmentajien vuorovaikutukseen ja palautteenantoon pelaajille, mutta tehtäväsuuntautuneisuutta pyrittiin lisäämään varsinkin jakson loppupuolella TARGET-mallin muitakin kohdealueita mukaan ottamalla. TARGET-mallin kohdealueista ryhmittely nousi ajanjaksolla seuraavaksi tekijäksi jonka kehittäminen oli

luontevaa ottaa kehityskohteeksi. Ryhmässämme oli paljon valmentajia ryhmän kokoon nähden, joten pystyimme jakamaan pelaajat niin, että yhdelle valmentajalle tuli vain alle kymmenen pelaajaa. Lukukauden alkupuolella iso osa harjoituksista tehtiin yhtenä ryhmänä ilman pelaajien jakamista pienempiin harjoitteluryhmiin. Jos ryhmittelyä tehtiin, se tapahtui pelaajien iän mukaisesti. Tämä johti siihen, että pelaajat tekivät akatemiaharjoituksissa paljon samoja harjoitteita kuin oman seurajoukkueensa mukana. Suurin ero omassa joukkueessa tehtäviin harjoituksiin oli, että pelaajien jakamisen jälkeen ryhmä, jossa harjoitteet tehtiin, oli pienempi. Pienempi ryhmä antoi valmentajille seurajoukkueen olosuhteita paremmat olosuhteet opetustekoihin, koska mahdollisuus antaa enemmän palautetta yksittäiselle pelaajalle kasvoi.

Jakson aikana teimme kokeilun, jossa pelaajat jaettiin omiin harjoitteluryhmiinsä pelipaikan mukaisesti. Onnistuneen kokeilun jälkeen teimme valmennusryhmän kanssa yhdessä päätöksen, että pelaajien jakamisesta pelipaikkakohtaisiin ryhmiin tehdään jatkossa säännöllisesti. Uudessa ryhmittelytavassa pelaajat jaettiin pelipaikkakohtaisesti. Puolustajat, keskikenttäpelaajat ja hyökkääjät muodostivat omat harjoitusryhmänsä. Pelipaikoittain jaetuissa ryhmissä harjoitteissa pystyttiin ottamaan aiempaa enemmän huomioon pelaajien henkilökohtaiset kehitystarpeet, kun pelaajat olivat jaettu, yleensä 5 – 8 pelaajan, ryhmiin pelipaikkakohtaisesti.

Tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastossa kaikilla tulisi olla mahdollisuus harjoittaa omaan taitotasoon suhteutettuja tehtäviä. Asiaa kehittäessämme jouduimme esimerkiksi ratkaisemaan seuraavanlaisen ongelman. Harjoituksiimme syyskaudella 2012 kuului usein koko ryhmänä tehty syöttöharjoitus. Jouduimme valmennustiimin kanssa keskustelemaan kysymyksestä, voimmeko taata kaikille sopivan haastavan harjoitteen kaikkien harjoitellessa yhdessä. Onko vanhempien pelaajien mukauduttava nuorempien kanssa toimimiseen syöttämällä heille voimaltaan hiljaisempia syöttöjä, jotta haaste syötön vastaanottajalle ei olisi liian suuri? Ja onko nuoremmilta pelaajilta saadut syötöt lähes liigataso- n pelaajille liian vähäisen haasteen antavia? Valmennustiimimme mielipiteet jakautuivat. Päädyimme jatkamaan yhteisiä harjoitteita. Päädyimme ratkaisuun, jossa vanhempien pelaajien syötön voimaa ei lähdetty rajoittamaan, mutta syötön puhtaus tuli erityisen tarkkailun alle. Nuorempien pelaajien taidolle kovat, mutta puhtaat ja pomppimattomat syötöt olivat kehityksen kannalta sopivan haastavia. Vanhempien pelaajien vastaanottaessa syöttöä nuoremmalta pelaajalta oli nopeus jolla syötetty pallo heille saapui vähäisempi. Harjoitteen haastavuutta säädeltiin asettamalla jokaisen omaan taitotasoon suhteutetut tavoitteet muun muassa ensimmäisen kosketuksen puhtauteen, kosketuksen suuntaan ja kosketuksen sopivaan pehmeuteen liittyen. Sekä valmennustiimin että pelaajien

jien mielestä harjoitteesta tuli kaikille henkilökohtaiseen taitotasoon sopivan haasteen tarjoava.

Pelaajien jakaminen ryhmiin, joissa fyysisten ja teknisten taitojen erot olivat todella suuria, aiheutti haasteen sille kuinka voimme turvata, että jokainen pelaaja voi saada harjoituksissa omaan tasoon nähden sopivan haastavia harjoitteita, jotta kehitykselle olisi suotuisat olosuhteet. Koska ryhmässämme oli kokeneita valmentajia, haasteen ratkaiseminen onnistui ilman ongelmia. Valmentajat onnistuivat eriyttämään tehtävät pelaajien ominaisuuksien mukaisesti. Harjoitteissa, joissa oli fyysisen kontaktin mahdollisuus, jaoimme pelaajat enemmän fyysisen kehityksen mukaan. Esimerkiksi puolustajien 1vs1 harjoitteessa 80-kiloinen pelaaja ei koskaan joutunut vastakkain vasta murrosikänsä kynnyksellä olevan pelaajan kanssa. Muutoin tässäkin harjoitteessa alkuasetelmaa muuttelemalla saatiin säädeltyä harjoitteen haastavuutta. Muuttujina harjoitteessa olivat alueen koko, sekä puolustajan etäisyys hyökkääjään alkutilanteessa. Mitä suurempi alueen koko ja/tai pidempi etäisyys pelaajien välillä alkutilanteessa, sitä haastavampi tilanne puolustajalla ja sama päinvastoin. Koska iästä riippumatta kaikkien pelaajien perustaitotaso oli korkealla, muuttujia säätelemällä samojen harjoitteiden tekeminen eri-ikäisille onnistui. Tämä toki vaati valmentajalta suunnittelua ja pelisilmää. Muuttujien kuuluminen harjoitteisiin aiheutti yllättävän vähän vertailua pelaajien välillä, koska pelaajilla oli mahdollisuus itse valita suoritteensa haastavuus.

Tutkimukseen kuuluu pelaajissa tapahtuvien muutosten havainnointi itseohjautuvuuden ja vuorovaikutuksen osalta, motivaatioilmaston muutoksen jälkeen. Jotta tutkimuksen edessä olisi mahdollista vertailla luotettavasti pelaajissa tapahtunutta muutosta, jakson havainnoinnissa keskityttiin myös pelaajien lähtötason havainnointiin ja kirjaamiseen erityisesti tutkimuksen kohteena olevissa asioissa.

Tutkimusaineiston keräämisessä tutkimuspäiväkirjaan kirjasin jakson aikana todella paljon aivan turhia asioita, mutta koin asian niin, että ylimääräistä on helpompi laittaa roskiin, kuin katua jälkeinpäin jonkun asian havainnoinnin unohtuneen. Havainnoin jaksolle asettamien tutkimusongelmien lisäksi monia kohteita, joihin mielestäni olisi ollut tarpeellista puuttua. Asioiden kiinnostavuuden vuoksi niiden poisrajaaminen oli vaikeaa, mutta välttämätöntä, jottei tutkimuksestani tulisi liian laaja-alainen ja pinnallinen.

11.3 Kevät 2013: Lisää tehtäväsuuntautuneisuutta

Kevätlukukauden 2013 alkaessa palautteenanto valmentajilta pelaajille oli kehittynyt paljon, joten toiminnan kehittämisen tavoitteet oli perusteltua siirtää reflektoinnin ja parannel-

lun suunnitelman jälkeen uusiin ongelmakohtiin. Alkuperäisen tutkimusaikataulun suhteen muutostyö oli etuajassa, sillä olimme jo syyslukukaudella ottaneet, tunnustuksen antamisen ja arvioinnin lisäksi, TARGET-mallin kohdeosioista ryhmittelyn vähitellen käyttöön. Edellisellä jaksolla kehityskohteina olleissa TARGET-mallin kohdeosioissa arvostus ja arviointi, tehtäväsuuntautuneisuuden määrä havaittiin tutkimuspäiväkirjan perusteella lisääntyneen tutkimuksen alkukartoitustilaan verrattuna, mutta tutkimuksessa käytetyn motivaatioilmaston mittarin perusteella kehitystä muiden kohdealueiden kohdalla ei ollut oleellisesti havaittavissa tutkimuksen lähtötilanteeseen, lukuun ottamatta uudesta ryhmittelytavasta syntyneitä muutoksia. Monen kohdealueen osalta minäsuuntautuneisuuden piirteet olivat voimakkaasti havaittavissa ja tehtäväsuuntautuneisuuden merkit vähäisiä. Uusi tavoite oli lisätä edelleen tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrää TARGET-malliin pohjautuen, ja saada uudenlaisen toimintatavan toteuttaminen vakiinnuttamaan paikkansa valmennustiimimme valmennuskäytännössä.

Vuorovaikutuksen laatu valmentajalta pelaajalle oli kehittynyt syyslukukaudella paljon. Tavoitteeksi asetettiin vuorovaikutuksen kasvattaminen myös toiseen suuntaan eli pelaajalta valmentajalle, sekä pelaajien välisen vuorovaikutuksen määrän ja laadun kehittäminen. Jakson tutkimus kysymyksiksi muodostui miten tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa voidaan korostaa harjoituksissa ja miten valmentajan ja pelaajan välistä vuorovaikutusta voidaan lisätä ja sen laatua kehittää.

Ensimmäisellä jaksolla olin havainnut, ettei puhtaan teorian kautta vaikuttaminen ole toimiva keino saada aikaan muutosta kohderyhmän valmentajien toiminnassa harjoituskentällä, joten muutoksen tekemistä oli perusteltua jatkaa valmentajien kanssa käytävien keskustelujen ja oman esimerkin kautta vaikuttamisella, jotka olivat tutkimuspäiväkirjaan tehtyjen havaintojen perusteella osoittautuneet toimiviksi keinoksi muutoksen aikaan saamiseen kohderyhmässä.

Olimme jo syyslukukaudella kokeilleet pelaajien jakamista ryhmiin pelipaikoittain ja todenneet muutoksen hyödylliseksi. Valmentajaryhmän kanssa teimme keskustelujen jälkeen päätöksen, että pelipaikkakohtainen harjoittelu otetaan käyttöön jokaisessa harjoituksessa. Valmentajaryhmän keskusteluissa toin käsittelyyn TARGET-mallin tehtäviin ja vallankäyttöön liittyviä aiheita ja näkökulmia. Valmentajat kokivat, että pelipaikoittain tehdyn ryhmittelyn avulla heillä on aiempaa toimintamallia luontevampi ympäristö ja paremmat mahdollisuudet tehtävien eriyttämiseen, päätösvallan siirtämiseen harjoitus- ja kehitysprosessiin vaikuttamisesta pelaajille ja pelaajien auttamiseen henkilökohtaisten kehitystavoitteiden asettamisessa. Koska pelipaikkakohtaisen ryhmittelyn käyttö loi havaintojen mukaan hyvät olosuhteet muiden TARGET-mallin kohdealueiden mukaan ottoon ja tehtä-

väsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäämiseen, toiminnan kehittelyä jatkettiin paljolti uudenlaisen ryhmittelytavan ympärille. Kevätlukukauden edetessä ryhmittelyistä tuli joustavampia. Ryhmittelyä ei tehty enää vain pelipaikkakohtaisesti, puolustajat, keskikenttäpelaajat ja hyökkääjät, vaan ryhmää jaettiin TARGET-mallin mukaisesti vaihtelevasti. Ajoitain esimerkiksi keskuspuolustajat tai vasemman laidan pelaajat saivat erikoisharjoittelua, jota pelaajat kokivat tarvitsevansa.

Valmennusryhmän keskusteluissa painotin, että pelaajille on tärkeää tarjota mahdollisuutta saada valtaa harjoituksen suunnittelusta. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut käytännössä sitä, että ennen harjoituksia valmentaja olisi kysynyt mitä tehdään ja harjoitus olisi toteutettu vastausten mukaisesti. Valmennusryhmää kannustettiin käymään keskusteluja harjoittelijoiden kanssa ja ottamaan huomioon esitetyt toiveet tulevien harjoitusten suunnittelussa. Aina ryhmittely ei ollut mitenkään sidoksissa pelipaikkaan, vaan urheilijan tavoitteisiin. Esimerkkeinä tästä ovat nopeus- ja ketteryysharjoitteet, ensimmäiseen kosketukseen keskittyvät harjoitteet ja pääpeliä kehittävät harjoitteet. Valmentajan ja pelaajan välisten keskustelujen avulla pelaajat pääsivät vaikuttamaan selvästi aiempaa enemmän siihen mihin harjoittelussa keskityttiin. Ehkä selkein esimerkki yksilöllisiin tarpeisiin suuntautumisesta, on erään hyökkääjän kohdalla pallon puskemiseen liittyvän pelkotilan lieventäminen. Pelaaja oli saanut pääpallotilanteessa kovan iskun päähänsä, ja sen seurauksena hän ei pitkään aikaan ollut enää uskaltanut puskea rohkeasti palloa. Pelaaja oli pitkä ja hän koki pituutensa vuoksi pääpelin voivan kehittyä hänelle todelliseksi vahvuudeksi jos rohkeus puskemiseen saataisiin takaisin. Kehityskohteeseen panostettiin harjoituksiin järjestetyillä henkilökohtaisilla harjoitteilla ja asian huomioimisella ryhmissä tehtävissä harjoitteissa. Kehitysprosessissa pelaaja itse pääsi vaikuttamaan paljon omiin harjoitteisiinsa, sillä sopivan haasteen määrittäminen oli valmentajan osalta tilanteessa lähes mahdotonta. Toimintatapa pelaajan kanssa on hyvä osoitus pelaajien henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisesta, tehtävien eriyttämisestä ja yksilökohtaiseen kehityskohteeseen suuntautumisesta, sekä päätösvallan siirtämisestä valmentajalta pelaajalle harjoitus- ja kehitysprosessin toteuttamisessa.

Pelaajien arvostus akatemiaharjoittelua kohtaan nousi ensimmäisen lukukauden aikana paljon ja harjoittelu koettiin monen pelaajan osalta joukkueharjoittelua tärkeämmäksi. Koska valmennusryhmään kuului seuran valmennuspäällikkö ja nuorempien ikäluokkien valmennusvastaava, mahdollistui pelaajilta tulleen palautteen huomioiminen heidän kokonaisharjoittelussaan. Muutaman pelaajan kohdalla harjoittelun kokonaisuormittavuus muodostui lukukauden aikana, varsinkin sen alkupuolella, liian suureksi optimaalisen kehityksen kannalta. Tämän havainnon teki joidenkin kohdalla pelaaja itse ja joidenkin kohdalla valmennusryhmämme. Pelaajien mielipide huomioon ottaen päädyimme ratkaisuun,

jossa kuormituksen vähentäminen tehtiin pelaajan harjoittelun keventämisellä seurajoukkueessa. Käytännössä tämä tarkoitti, että liiallisesta ylikuormituksesta kärsivä pelaaja jätti seurajoukkueen harjoituksia väliin tai teki niiden aikana palauttavaa ja huoltavaa harjoittelua, mutta osallistui normaalisti akatemiaryhmän harjoitteluun. Näin toimimalla pelaaja pääsi osallistumaan omaa harjoittelua ja kehitystä koskevaan päätöksentekoon, myös kokonaisvaltaisemmin akatemiakentän ulkopuolella.

Pelaajien kuuntelemisella harjoituksen kuormittavuudesta ja heidän mukaan ottamisella kokonaisharjoittelun määrän ja rasittavuuden suunnitteluun, pystyimme siirtämään päätösvaltaa ja vastuunottoa valmentajalta pelaajalle. Näin toimimalla loimme pelaajalle mahdollisuuden autonomian kokemuksiin ja tunteen aidosta vaikuttamismahdollisuudesta omaan harjoitteluun ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Vastuun siirtäminen tämän asian osalta muodosti riskin, että pelaajat joko tietoisesti tai tiedostamattaan käyttävät mahdollisuuttaan väärin. Pelaajan kokiessa olevansa jatkuvasti ”aivan puhki” pyrimme keskustelun kautta pääsemään tietoisiksi hänen tuntemuksistaan ja harjoittelun lisäksi kuormitustsoon liittyvistä tekijöistä, ravinnosta ja levosta. Vastuuta päätöksen teosta annettiin paljon pelaajalle itselleen. Valmennusryhmän kanssa koimme, että pelaajat kantoivat vastuun hyvin, eikä tunnetta luottamuksen pettämisestä ollut. Pelaajien toiminta on hyvä osoitus itseohjautuvuuden määrän kasvusta, sillä arviomme mukaan moni pelaaja olisi aiemmin mennyt siitä mistä aita on matalin ja väärinkäytöksiä olisi oletuksemme mukaan tullut. Vastuun kantamisen voi nähdä merkinä sisäisen motivaation kasvusta, jonka muodostumiseen autonomian kokemukset liittyvät oleellisesti.

Vuorovaikutus pelaajilta valmentajille oli aluksi melko vähäistä. Pyrimme kehittämään vuorovaikutusta kyselemällä pelaajilta heidän mielipiteitään, sekä ennen kaikkea olemaan aidosti läsnä ja kuuntelemaan. Harjoittelun suunnittelun osalta meille olisi ollut tärkeää olla tietoisia mitä ominaisuuksia ja taitoja kukin yksilö haluaa kehittää. ”En tiiä”, ”ei oo väliä” olivat alkuun yleisimpiä vastauksia varsinkin nuorimpien pelaajien kohdalla. Keskustelut, muistuttivat vuorovaikutuksen yksipuolisuudesta johtuen pikemminkin haastatteluja. Yritimme kukin valmentaja helpottaa vastausten löytymistä auttamalla pelaajaa pääsemään ajatuksissaan pelitilanteeseen ja siihen millaisia taitoja hän pelissä omalla pelipaikallaan tarvitsee ja millaisia taitoja olisi tarpeen kehittää. Tällä tavalla vastaukset monipuolistuivat jo paljon ”varmaa pääpeli”, ”ehkä keskityksiä” ja ”varmaan vasen jalka vois olla parempi” olivat vastauksina jo meille valmentajille ”en tiiä”- vastauksia selkeästi informatiivisempia. Pelaajan valitsemiin kehityskohteisiin vaikuttivat näkemyksemme mukaan pelaajan oman ajatustyön ohessa myös mielikuva siitä mitä pelipaikalla yleisesti pidetään tarpeellisina taitoina ja puutteet joita muut ihmiset ovat kertoneet heillä olevan, mutta joka tapauksessa

mahdollisuus auttaa pelaajia asettamaan henkilökohtaisia kehityskohteita oli nyt olemassa.

Valmentajia rohkaistiin ottamaan käyttöön tapa, jossa harjoitteiden keskellä tai harjoitusten jälkeen pyritään pelaajilta kysymällä varmistamaan oliko harjoite tai harjoitus heille kehittävä ja keskityttiinkö siinä heidän kehityskohteisiinsa riittävästi. Tarkoitus oli kehittää harjoitusympäristön motivaatioilmastoa TARGET-mallin päätösvalta-osion kohdalla tehtäväsuuntautuneemmaksi, sekä kehittää pelaajien vuorovaikutustaitoja ja luoda itseohjautuvuuden edistymiselle suotuisia olosuhteita. Valmennusryhmä otti keskustelujen kautta esitetyn muutosehdotuksen hyvin vastaan ja toimintatapa muodostui nopeasti käytännöksi harjoituksissa. Vuorovaikutuksen kehittäminen pelaajien oli kanssa tältä osin haastavaa, mutta kangertelevasta alusta huolimatta päätösvaltaa pyrittiin tarjoamaan pelaajille usein ja säännöllisesti. ”Ihan hyvä” oli pelaajien ylivoimaisesti yleisin vastaus ja tie pois tilanteesta, joka selvästi aiheutti hämmennystä pelaajissa. Tilanne, jossa pelaajilla itsellään oli valtaa vaikuttaa harjoituksen kulkuun ja suunnitteluun, oli heille uusi. Pelaajille tarjottiin päätösvaltaa, mutta asetelmaan tottumattomat pelaajat eivät vielä osanneet tarttua siihen. Vuorovaikutuksen helpottamiseksi tilanteista pyrittiin tekemään pelaajille luonteva osa harjoitusta. Ennen harjoitusta ja sen jälkeen oli aikaa keskustella jonkun pelaajan kanssa. Alkuverryttelyyn kuuluvan venyttelyn ja harjoitteiden välissä oleva lyhyt aika olivat myös mahdollisuus keskusteluun. Valmentajaryhmämme tarkoitus oli, pelaajien kokemaa arvostuksen tunnetta edistääkseen, antaa jokaiselle pelaajalle säännöllisesti mahdollisuus kertoa näkemys myös omasta vireyden tilasta, mielipiteistä harjoittelusta ja tarvittavista harjoitteista, sekä ennen kaikkea toimimalla näin haluttiin osoittaa pelaajalle, että hänen mielipiteensä on tärkeä ja se että se huomioidaan.

Pelaajien välisen vuorovaikutuksen määrän havaittiin jo tutkimuksen alkuselivityksessä olevan vähäinen suurella osalla pelaajista, eikä muutosta alkutilanteeseen ensimmäisen jakson jälkeen ollut merkittävästi nähtävissä. Vuorovaikutuksen luonne oli yleensä toisen pelaajan suorituksen lopputulokseen suuntautuvaa. Toisten pelaajien hyvät suoritukset huomioitiin kannustavasti, mutta varsinkin naljailevan palautteen kertominen epäonnistumisen jälkeen tehtiin usein kovaäänisesti ja toista pelaajaa lyttävästi. Tällaisen toiminnan ajatellaan palloilulajeissa usein kuuluvan yhtenä osana harjoittelukulttuuriin, enkä nähnyt itsekään tarpeelliseksi lähteä sitä varsinaisesti kieltämään, mutta sen rinnalle oli tarpeellista saada toisenkinlaista vuorovaikutusta. Negatiivinen palaute annettiin yleensä vain itseään vanhemmalle tai samanikäiselle, emmekä kokeneet siitä aiheutuvan kenellekään suurta vahinkoa. Pelaajien välillä usein havaitun negatiivisen palautteenannon tapa lisäsi motivaatioilmastossa minäsuuntautuneisuutta, mutta tutkimuksen tarkoitus oli lisätä tehtäväsuuntautuneisuutta minäsuuntautuneisuuden kitkemisen sijaan.

Tutkimuspäiväkirjaan tehdyistä havainnoista tuli esille, ettei pelaajilla ole pelipaikoittain tehdyissä harjoitteissa riittävästi tietoa suorituksen ydinkohdista. Suurella osaa ryhmän pelaajista oli kysyttäessä vaikeaa nimetä suorituksessa ydinkohtia ja valmentajien tekemän johdattelunkin avulla niiden löytäminen oli monelle pelaajalle haastavaa. Näkemys-temme mukaan puutteet perustietämyksestä teki palautteen antamisen itse suorituksesta heille vaikeaa. Valmennustilanteessa pyrimme pelipaikkakohtaisen taidon harjoittelussa usein pilkkomaan suoritukset ydinkohtiin, vaikka jo ydinkohtien löytäminen oli pelaajille hankalaa. Pelaajia autettiin havaitsemaan teknisesti puhtaan suorituksen tekemisen kanalta tärkeät avainasiat ja harjoitustilanteessa tapahtuneiden valintojen toimivuus.

Pelaajien välistä vuorovaikutusta lähdettiin kehittämään pariohjaus- opetustyyliä käyttäen. Pariohjaus- opetustyyliässä valmentaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan, sekä seuraa ja arvioi ohjattavien parien työskentelyä. Opetustyyliässä oppijan roolina on tehdä parinsa kanssa annettua tehtävää omaan tahtiin siten, että toinen suorittaa ja toinen antaa suorituksesta palautetta. Koska oppijapari antaa palautetta toisilleen heille annettujen kriteerien mukaisesti, valmentajan tehtävä on opetustyyliässä antaa palautetta erityisesti parin työskentelystä ja yhteistyöstä. Pariohjauksessa yksilöllistä palautetta on mahdollista saada paljon, joten se sopii erityisesti taitoharjoitteluun, jossa on tärkeää saada yksilöllistä palautetta, sekä ryhmiin joiden tavoitteena on ohjattavien vuorovaikutustaitojen kehittäminen. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317 – 318.)

Esimerkkinä vuorovaikutusta ja tekniikkaa kehittävstä harjoitteesta on tutkimuspäiväkirjasta poimittu yksinkertainen potkutekniikkaharjoitus. Monella pelaajalla oikean jalan potku oli teknisesti hyvä, mutta vasemman jalan potkutekniikka puutteellinen. Harjoitteessa pelaajat laukoivat palloa laukaisuseinään pyrkien osumaan annettuun kohteeseen. Pelaajat laukoivat palloa ensin paremmalla jalallaan ja sen jälkeen huonommalla. Suoritusten jälkeen laukoja ja hänen parinsa pyrkivät havainnoimaan mitä oikea jalka tekee vasenta paremmin tai päinvastoin. Valmentaja kiertää ainoastaan seuraamassa työskentelyä ja auttaa pelaajia jos ongelmakohtien löytäminen muodostuu mahdottomaksi.

Tämä on myös harjoite, jossa vuorovaikutuksen parantuminen kehittyi jo yhden harjoitteen aikana todella paljon. Aluksi syyksi epäpuhtaaseen suoritukseen kerrottiin esimerkiksi ”kun se on vasen jalka”, mutta harjoituksen edetessä palautetta toiselta pelaajalta suorittajalle tuli muun muassa ”sun tukijalka on liian lähellä palloa” ja ”toi sun nilkka on liian koukussa, oikeella se on paljon suurempana”. Harjoituksen päätteeksi pariohjaustyyliillä tehdyn harjoitteen jälkeen kaikki suorituksen ydinkohdat saatiin nimettyä ja jokainen pelaaja oli saanut palautteen siitä mitä suorituksessa voisi parantaa.

Esimerkki tutkimuspäiväkirjasta, jossa on havaittavissa vuorovaikutuksen lisääntymistä pelipaikkakohtaisen harjoittelun ohessa, on 1 vastaan 1 tilanteiden harjoittelu puolustajien kanssa. Ennen harjoitteen alkamista kävimme 1 vastaan 1 tilanteen ydinkohdat puolustajien kanssa. Päätimme, että keskitymme seuraamaan harjoitteessa puolustajan etäisyyttä hyökkääjään, sijoittumista suhteessa hyökkääjään ja peliasentoa. Yksinkertaisessa harjoitteessa rajatulla alueella hyökkääjä yrittää ohittaa puolustajan, joka pyrkii pallonriistoon. Sovittiin ennalta parit palautteenantoon eli suorituksen jälkeen puolustanut pelaaja saa aina palautteen suorituksiinsa seuraavalta pelaajalta. Tämä oli ensimmäinen harjoite, jossa otimme tällaisen, osittain myös vuorovaikutuksen lisäämiseen keskittyvän opetustavan käyttöön pelipaikkakohtaisessa harjoittelussa. Palautteenanto oli pelaajille vaikeaa, vaikka ydinkohdat olimme käyneet läpi. Aluksi osa pojista yritti välttyä antamasta palautetta, varsinkin nuorimmat olivat arkoja kertomaan omia näkemyksiään toiselle, etenkin toisen ollessa häntä vanhempaa ikäluokkaa. Pelaajien antamat palautteet olivat usein ”ihan hyvin meni” ja ”no se meni ohi”. Autoimme pelaajia huomaamaan tapahtuvan epäkohdan esimerkiksi ”seuraa ensi kerralla miten puolustaja on sijoittunut” tai ”nyt hyökkääjä pääsee tulemaan pakkia vastaan aika kovalla vauhdilla, seuraa voisko sitä estää jotenkin”. Palautetta alkoi tulla kaikilta jatkuvasti enemmän. Pelaajat tarvitsivat paljon kannustusta palautteen antoon. Välittämättä siitä, oliko palautteessa kerrottu tieto ollut mielestäni olennainen osa suoritusta, se otettiin huomioon, kannustettiin palautteenannon jatkamiseen ja opastettiin mihin muuhun suorituksen seuraamisessa voisi kiinnittää tarkkaavaisuutta. Pelaajien taitojen kehittyessä ja siirryttäessä haastavampiin ja monimutkaisempiin tehtäviin pelaajien välinen palautteenanto pidettiin osana harjoituksia.

Esimerkissäni palautteen antamisen muuttamiseen oli syöttödrilliharjoite. Syöttödrillit ovat osa lähes kaikkien jalkapallojoukkueiden harjoitusrutiineja. Usein niissä palautteen antaminen tapahtuu julkisesti ja arviointi on normatiivista. Näin oli tilanne myös meidän toiminnassamme tutkimuksen alkupuolella. Jo edellisen lukukauden aikana tutkimusaineiston perusteella oli havainnoitu, että valmennustilannetta selkiyttävä roolien jakaminen mahdollistaa paremmin henkilökohtaisen palautteen antamisen. Tehtävänjaossa valmentajat keskittyivät seuraamaan harjoitteen eri toimintapaikoissa tehtäviä suorituksia ja suuntasi palautteen antamisen pääasiassa vain siihen. Suorituksen jälkeen pelaajan odottaessa vuoroa seuraavaan suoritukseen eri paikalla valmentajalla oli mahdollisuus antaa palautetta. Palautteen avulla pyrimme auttamaan pelaajia itse löytämään keinot, joilla seuraavalla kerralla suorituksesta voisi tehdä oman kehityksen kannalta paremman. Esimerkiksi ”voitko peliasennollasi helpottaa puhtaamman kosketuksen saamista?” tai ”mieti voitko ensimmäisellä kosketuksella päästä syöttämään pallon paremmasta kulmasta laitapelaajalle?”.

Muutostavoite edelliseen jaksoon tässä jo aiemmin esitetystä syöttöharjoitteesta oli vastuun siirtäminen aiempaa enemmän valmentajalta pelaajalle. Valmentajien rooli muutettiin asetelmassa harjoituksen toteuttajasta yksilöiden oppimisen tukijaksi, jossa jokaisella pelaajalla oli mahdollisuus saada valmentajalta yksilöllistä tukea ratkaisuihinsa ja valintoihinsa, sekä neuvoja ja tukea henkilökohtaisen taitotason kehittämiseen ja realististen lyhyen tähtäimen tavoitteiden asettamiseen. Tehtävänjako valmentajien kesken mahdollisti koko ryhmän yhdessä tekemään harjoitteeseen TARGET-mallin mukaisen tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston mukaan tuomisen.

Pelaajia opastettiin arviomaan itse omia suorituksia teknisten suorituksen lisäksi myös pelinomaisissa harjoitteissa tehtävien valintojen osalta. Pyrimme valmentajien kanssa korostamaan, että meidän mielipiteet pelissä tehtävistä ratkaisuista eivät ole mitään absoluuttisia totuuksia, vaan ainoastaan meidän näkemyksiämme. Se, että joskus valmentajienkin mielipiteet ratkaisujen osalta poikkesivat toisistaan, osoitti pelaajille, ettei ole olemassa yhtä ainuttakaan oikeaa tapaa suoriutua pelitilanteista, vaan jokainen tilanne on ainutlaatuinen ja ratkaisun tekeminen on loppujen lopuksi aina pelaajan oma valinta. Pelaajan omaa valintaa tukemalla pyrimme kasvattamaan pelaajia itseohjautuvuuteen, ja tarjoamaan autonomian ja pätevyiden kokemuksia.

Esimerkki pelaajien tekemästä itsearviointista omista ratkaisuista ja vastuunottamisesta omasta kehityksestä on tapaus 2 vastaan 1 tilanneharjoitteesta. Harjoitteesta 2 hyökkääjää yrittivät tehdä maalin yhden puolustajan ja maalivahdin koettaessa estää sen synnyn. Tilanteessa puolustajana on erittäin tunnollinen poika joka havaintojeni mukaan oli aina valmis nöyrästi toteuttamaan, tapauksesta riippumatta, valmentajien ohjeita. Tilanteessa hän sijoittautui aivan liian alueen oikeaan laitaan ja hyökkäävät pelaajat pääsivät helposti maalitekoon. Tilanteen jälkeen poika oli pettyneen oloinen ja maalivahdilta tullut huutoon tuskin kohotti mielialaa. Pyysin pelaajan juttelemaan, joka vastasi heti, että tilanne oli mennyt surkeasti. Kun kysyin mitä hän ajatteli tilanteesta ja mihin hän pyrki, pelaaja kertoi tarkoituksella sijoittuneensa hyökkäyssuunnasta katsottuna oikeaan laitaan, koska vastassa oli puhtaasti vasenjalkainen pelaaja ja hän kertoi yrittäneensä ehtiä häiritsemään niin, että hyökkääjä joutuu tekemään maalintekoyrityksen hätäisesti heikommalla jalallaan. Vaikka pojan tekemä valinta ja sijoittuminen olivat tähän tilanteeseen mielestäni vääriä, hetki oli tutkimuksen kannalta yksi antoisimmista. Pelaaja oli aivan itse ratkaisumallin ja halusi koittaa sitä käytännön tilanteessa. Annoin pelaajalle ison tunnustuksen rohkeudesta, sillä vielä puoli vuotta aiemmin hän olisi oletukseni mukaan käyttänyt ainoastaan valmentajalta saamiaan malleja. Kannustin häntä jatkamaan omien valintojen tekemistä ja kerroin harjoituksissa tehtävien kokeilujen auttavan toimivien ratkaisujen löytymistä peliti-

lanteessa. Lisäksi mietimme yhdessä tilanteen, jossa hänen ratkaisunsa olisi ollut toimivampi ja mitä siinä voisi vielä muuttaa. Valinta ei ollut perustelematon, se oli ainoastaan toteutettu huonosti ja väärässä tilanteessa.

Ensimmäisen lukukauden aikana tekemäni tutkimuspäiväkirjan laajan ja pikkutarkan kirjaamisen sijaan keskityin, edellisen jakson analysoinnista oppineena, jaksolla selkeämmin vain jakson tavoitteisiin ja tutkimusongelmiin oleellisesti liittyviin tapahtumiin. Tämä helpotti melkoisesti päiväkirjasta tutkimukselle tärkeimpien asioiden tiivistämisessä, luokittelussa ja analyysien tekemisessä.

11.4 Syksy 2013: Ilmapiirin vaikutus pelaajiin

Syyslukukauden 2013 alkaessa pyrin tarkkailemaan valmentajien toimintaa, kesäloman aiheuttaman pitkän tauon jälkeen. Kesäloman aikana valmentajat olivat toimineet omissa seurajoukkueissaan. Mielenkiintoista oli nähdä ottavatko valmentajat edellisillä lukukausilla luodut ja toimiviksi havaitut käytännöt mukaan valmennukseen. Oli olemassa riski, että tauon aikana asiat ovat unohtuneet ja tapahtuu paluu tutkimusta edeltäneeseen mieluunsauntuneeseen toimintamalliin. Olin varautunut siihen, että valmentajien uudelleen koulutus täytyy tehdä ensimmäisten harjoituskertojen jälkeen, mutta olettamukseni osoittautui vääräksi. Tehtäväsuuntautuneisuuden taso motivaatioilmastossa oli harjoituksissa korkea. Molemmilla oli uusia ideoita kuinka toimintaa voisi vielä kehittää. Toinen valmentajista oli jopa vienyt luomaamme toimintatapaamme osaksi oman seurajoukkueen toimintaa. Toimintamallin vakiintumisesta johtuen oli mahdollisuus suunnata toiminnan kehitys uusiin kohteisiin.

Edellisten lukukausien aikana olimme havainneet, että suoritusten teknisten ydinkohtien ja pelitilanteissa tehtävien valintojen korostaminen lisää pelaajien vastuunottoa omasta kehityksestä ja vuorovaikutusta ryhmän keskuudessa. Valmennusryhmämme näki tarpeelliseksi, että pelaajien kokonaisvaltaisen ymmärryksen määrää urheilijan elämästä tarvitsee lisätä, jotta pelaajien mahdollisuus toimia itseohjautuvasti oman kehityksen parhaaksi olisi mahdollista. Tutkimuskentän siirtäminen pelikentän ulkopuolelle ei ollut työni alkupe-
räisissä suunnitelmissa. Urheilijan elämä on kaiken kattava kokonaisuus, joten itseohjautuvaksi urheilijaksi kasvattaminenkin tulee nähdä laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Syyslukukauden 2013 alettua pidimme pelaajille ensimmäisen harjoituksen sijaan tilaisuuden, jonka tarkoitus oli kertoa ryhmän uusille pelaajille ja kerrata vanhoille pelaajille ryhmän toimintatavoista ja tavoitteista. Lisäksi pidin lyhytmuotoisen koulutuksen pelaajille ravintoon ja lepoon liittyen. Edellisen lukukauden alussa varsinkin ryhmässä uutena aloit-

taneet ja heidän vanhempansa kokivat joukkueharjoittelun lisäksi ohjelmaan tulleen akatemiaharjoittelun rasittavan poikia liikaa. Emme kokeneet valmennusryhmän kanssa aamuharjoittelun nostavan liikaa kokonaisharjoittelumäärää ja kuormittavuutta. Päätimme kokeilla voisiko riittävästä unen määrästä ja ravinnosta pidettävä opetus tai pikemminkin keskustelutilaisuus auttaa ongelmassa. Lisäksi opetuksessa yhdessä läpi käytyjen käytännön esimerkkien tarkoitus oli lisätä pelaajien tietoisuutta arjessa tehtävien omien valintojen vaikutuksesta kehittymiseen, jotta heillä olisi mahdollisuus ottaa siitä vastuuta.

Tutkimuksellisesti reviiirin laajentaminen oli riski, mutta itseohjautuvuuden kasvattamisen kannalta sivujuonne tuntui tarpeelliselta ja mielenkiintoiselta kehityskokeilulta. Tutkimusta tukevaksi mittariksi otin erittäin käytännönläheisen ja epäakateemisen kohteen, välipalan. Olimme kertoneet ravintoa käsitelleessä ryhmäkeskustelussa aamuharjoituksen jälkeen nautitun välipalan olevan kehitykseen pyrkivälle urheilijalle tärkeä osa ravintoa ennen koulupäivän alkamista. Harjoitusten jälkeen pystyin oman kokemukseni mukaan melko huomaamattomasti havainnoimaan onko pelaajilla evästä mukana. Välipalan mukanaolo oli yksinkertainen mittari itseohjautuvuuden mahdollisesta lisääntymisestä, sillä näin toimissaan pelaaja toimii oman kehityksen eteen, ei rangaistuksen pelossa.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrä oli tutkimusaineiston perusteella kasvanut TARGET-mallin jokaisen kuuden kohdealueen osalta, joten tutkimuksen alkuperäisen suunnitelman mukaisesti motivaatioilmaston vaikutuksia vuorovaikutukseen ja itseohjautuvuuteen voitiin nyt tarkastella. Havainnoinnissa keskityttiin seuraamaan yksittäisten pelaajien itseohjautuvuuden kannalta keskeisimpien asioiden tarkasteluun. Myös vuorovaikutuksen havainnointi oli jakson pääasiallisena tavoitteena, vaikka tutkimusryhmän pelaajien vuorovaikutuksen määrä oli lisääntynyt jo edellisen jakson aikana ja sen laatu monipuolistunut. Vaikka havainnoinnin suuntautuminen oli pelaajissa tapahtuvassa muutoksessa, harjoitusten kehittämistä jatkettiin valmennuksen osalta ja tehtäväsuuntautuneisuuden määrää pyrittiin entisestään nostamaan. Lukukauden aikana lisäsimme pelipaikkakohtaisen ja henkilökohtaisiin kehityskohteisiin suuntautuvan harjoittelun määrää ajallisesti. Harjoituksiin aiemmin kuuluneiden kaikille yleisten syöttöharjoitusten määrä väheni ja tilalle tuli enemmän henkilökohtaisempaa opetusta muun muassa pelipaikkakohtaisten harjoitusten muodossa.

Harjoitusten perusrakenne vakiintui seuraavanlaiseksi. Pelaajat jaettiin heti harjoituksen aluksi kehitettävien tavoitteiden mukaisiin ryhmiin, jossa pienryhmän kanssa harjoiteltiin harjoitustapahtuman ensimmäinen puolisko pelaajien kehityskohteiden ja ominaisuuksien mukaisia tehtäviä. Pyrimme siihen, että harjoituksen loppupuolella pystyisimme yhdistämään harjoittelun isompiin ryhmiin, jos tavoitteet kohtaavat eri harjoitusryhmien välillä.

Esimerkiksi harjoitteesta, jossa kaikkien ryhmien yhdistäminen tuli mahdolliseksi, olivat keskitystilanteet. Ryhmien jaossa puolustajat, laitapelaajat, hyökkääjät ja maalivahdit harjoittelivat kaikki omia tehtäviään keskitystilanteissa harjoituksen ensimmäisellä puoliskolla. Esimerkiksi puolustajat peliasentoa ja sijoittumista keskityshetkellä, laitapelaajat keskitystekniikkaa, hyökkääjät itselle tilaa tekevää ja puolustajaa harhauttavaa liikettä ja maalivahdit keskityspallojen hakemista. Harjoituksen toisella puoliskolla ryhmät yhdistettiin. Kaikki pääsivät kehittämään harjoituksen alkupuolella harjoiteltuja asioita pelinomaisemmassa ympäristössä, harjoituksen kehityskohteiden säilyessä samana läpi harjoituksen ja palautteen keskittyessä vain suoritukseen ja kehityksen edistymiseen. Valmentajat antoivat palautetta pääasiassa vain pelaajille joiden tehtäviin he olivat keskittyneet harjoituksen alusta asti.

12 Työn tulokset

Työn tulokset esitetään käyttäen samoja lukukausittain tehtyjä ajanjaksoja, kuin työn tavoitteissa. Työn tavoitteissa jokaiselle jaksolle oli asetettu omat tutkimusongelmat, tutkimuskysymykset ja päätavoitteet, joiden onnistumista ja tilanteensa tapahtunutta muutosta tarkastellaan työn tulokset- osiossa, jossa kyseinen asia on ollut muutoksen kohteena. Myös kerrontatapa on työn eteneminen- osion mukainen minä ja me muoto.

Ennen valmennusintervention alkua tapahtuneiden ja intervention alkupuolella tehtyjen tutkimuspäiväkirja merkintöjen perusteella ryhmän harjoituksissa vallitsevassa motivaatioilmastossa tehtäväsuuntautuneisuuden määrä oli alhainen ja minäsuuntautuneisuuden piirteet olivat kaikissa TARGET-mallin kohdealueissa hallitsevana. Tutkimuksen aikana tehtäväsuuntautuneisuuden määrä lisääntyi. Havainnointiaineiston perusteella valmennusryhmä alkoi käyttää TARGET-mallin mukaisia tehtäväsuuntautunutta motivaatioilma-
toa korostavia toimintatapoja tehtävien, vallankäytön, ryhmittelyn, arvostuksen, arvioinnin ja ajankäytön kohdealueissa.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistämisen, alkutilanteeltaan voimakkaasti minäsuuntautuneessa ympäristössä, nähtiin tutkimuksessa vaikuttaneen pelaajien itseohjautuvuuden lisääntymiseen. Tapahtuneen muutoksen jälkeen pelaajalta valmentajalle suuntautuneen vuorovaikutuksen, sekä pelaajien välisen vuorovaikutuksen määrän havaittiin lisääntyneen ja laadun monipuolistuneen.

12.1 Syksy 2012 - Valmentajien kehitys palautteenantajana

Valmennusryhmän toimintatavoissa jakson aikana tapahtui motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuutta edistänyt muutos. Muutoksen aikaansaaminen ei onnistunut tutkimuksen alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, jossa TARGET-mallin mukaisia tehtäväsuuntautuneisuutta korostavia valmennustapoja yritettiin saattaa valmennusryhmän käytännön valmennustyöhön kirjallisten opasteiden kautta ja nopealla aikataululla. Ennen intervention alkua jaetulla tietopakettilla, joka sisälsi asiaa mm. tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta ja sen luomisesta, ei ollut tutkimusaineiston mukaan vaikutusta valmentajien toimintatapoihin.

Päiväkirjaan tehtyjen havaintojen perusteella valmennusryhmän toimintaan harjoituskentällä jakson aikana pystyttiin vaikuttamaan harjoituksia ennen ja niiden jälkeen aiheesta säännöllisesti käydyillä keskusteluilla ja oman esimerkin avulla. Tilanteen alkukartoituksessa ja jakson alkupuolella valmentajien tekemässä ohjaustyössä ei ollut merkkejä teh-

täväsuintautuneisuuden lisäämiseen tähtäävästä toiminnasta, eikä motivaatioilmaston kehittämisestä haluttuun suuntaan. Jakson loppupuolella oli tutkimuspäiväkirjan perusteella havaittavissa, että keskustelujen kautta tehty valmentajien kouluttaminen oli vaikuttanut valmennusryhmän ohjaukseen. Tehtäväsuintautuneisuus valmennusryhmän luomassa motivaatioilmastossa edistyi erityisesti palautteenantoon liittyvien arvioinnin ja arvostuksen osalta. Tutkimuspäiväkirjaan kirjattujen havaintojen perusteella omalla esimerkilläni oli vaikutusta valmentajien käyttämiin ohjaustapoihin. Esimerkiksi antaessani itse pelaajille paljon henkilökohtaista palautetta, tämä aktivoi myös valmennusryhmän muut jäsenet toimimaan samoin.

Harjoitusten suunnittelussa tehdyillä selkeillä roolien jaolla harjoituksiin saatiin lisättyä mahdollisuuksia henkilökohtaisen palautteen antamiseen. Tutkimuspäiväkirjaan tehtyjen merkintöjen mukaan harjoitteissa, joissa valmentajien roolit oli jaettu ja kaikki tiesivät milloin ja mistä asiasta heidän tulee henkilökohtainen palaute antaa, suoritukseen keskittyvää palautteenantoa tapahtui selvästi enemmän kuin harjoitteissa, joissa rooleja ei ollut jaettu. Tutkimusaineistoon kirjattujen valmentajien kommenttien mukaan asetelman selkeys helpotti yhtenä ryhmänä toteutetuissa harjoitteissa heidän työtään henkilökohtaisen ja yksilöllisen palautteen antajana. Toinen valmentajaryhmän jäsenistä kommentoi harjoitusten jälkeisessä keskustelussa roolien jakamista näin: ”Nyt mä tiedän, ettei mun tarvii yrittää nähdä kaikkea mitä harjoituksessa tapahtuu, vaan pystyn keskittymään tarkemmin yksittäisiin suorituksiin ja niiden kehittämiseen. Ja palautetta ei tarvii enää huutaa kentän toiselle puolelle, vaan sen voi nyt antaa henkilökohtaisesti.”

Tutkimusaineiston perusteella lähtötilanteessa valmennusryhmän tapa antaa pelaajille palautetta oli minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa korostavaa. Päiväkirjaan tehdyn dokumentoinnin mukaan palautteenannolla tapahtunut pelaajien arviointi tapahtui lähes poikkeuksetta julkisesti ja keskittyi suorituksen lopputulokseen ja vertailuun. Havainnointiaineiston perusteella ensimmäisen lukukauden aikana pelaajien arvioinnissa lisääntyi tehtäväsuintautuneen motivaatioilmaston piirteet. Valmentajat jakson edetessä alkoivat antaa enemmän palautetta, joka keskittyi henkilökohtaiseen oppimiseen ja kehittämiseen. Alkutilanteessa henkilökohtaisesta palautteen antamisesta havaintoja oli vain satunnaisesti. Jakson loppupuolella tilanteita, joissa valmennusryhmän jäsenet antavat palautteen henkilökohtaisesti oli määrällisesti saman verran kuin tilanteita, joissa palaute annettiin julkisesti.

Tehtäväsuintautuneen arviointiprosessin toteutus edistyi pelaajien kannustamisen ja tukemisen osalta. Valmentajien kannustavasta palautteenannosta oli havaintoja jo tutkimuksen alkukartoitusvaiheessa, mutta kannustavan palautteen määrä kasvoi valmennusryh-

män kaikkien jäsenten osalta. Erityisesti yhden valmentajan kohdalla kannustavan palautteen antamisen määrä päiväkirjaan tehtyjen merkintöjen mukaan lisääntyi merkittävästi ja varsinkin tämän valmentajan kohdalla negatiivissävyytteisesti virheisiin keskittyvä palautteenanto väheni, sekä pelaajien tukeminen henkilökohtaiseen kehittymiseen lisääntyi. Kyseisen valmentajan osalta muutosta pelaajan tukemisessa tapahtui harjoituksissa pelaajalle tapahtuneiden virheiden kohdalla. Tutkimuksen alkutilanteeseen verrattuna havainnot hänen pelaajille antamastaan henkilökohtaisesta palautteesta, jossa pyrkimys oli virheiden osoittamisen sijaan opastaa pelaajaa esimerkiksi teknisesti puhtaampiin suorituksiin tai hänen näkemyksen mukaisesti taktisesti toimiviin ratkaisuihin, lisääntyivät koko jakson ajan. Tutkimuspäiväkirjan mukaan, tutkimuksen alkuvaiheessa tehdyistä havainnoista esiintyi harvoin tapauksia, joissa virheisiin suhtauduttiin osana oppimisprosessia, mutta jakson loppupuolella näin tapahtui lähes pääsääntöisesti.

TARGET-mallin kohdealueista jakson toisena kehityskohteena olleen arvostuksen osalta henkilökohtaisen palautteen antamisen lisääntyminen lisäsi tehtäväsuuntautuneisuuden määrää samoin kuin arviointi-osion kohdalla. Pelaajien mahdollisuudet tulla huomioiduksi ja saada tunnustusta yrittämisestä ja yksilöllisestä edistymisestä lisääntyivät jakson aikana. Pelaajien suuresta ikäjakaumasta johtuen erot pelaajien ominaisuuksissa poikkesivat selvästi toisistaan. Tutkimusaineiston mukaan pääsääntöisesti ikänsä vuoksi heikompiteoiset pelaajat saivat fyysisesti ja teknisesti kehittyneempiä pelaajia vähemmän palautetta valmentajilta tutkimuksen alkukartoituksen ja jakson alkupuolen aikana. Valmentajaryhmän kesken käytyjen keskustelujen ja oman esimerkin näyttämisen seurauksena jakson lopulla palautteen antaminen jakautui tasaisemmin harjoittelijoiden kesken. Valmennusryhmässä lisääntyi suoritusprosessiin, yrittämiseen ja yksilölliseen edistymiseen kohdennut tunnustuksen antaminen. Havaintojen määrä pelaajien vertailuun perustuvasta tunnustuksen antamisesta vähentyi ja harjoittelijan henkilökohtaisen tason mukaan annettu palaute suorituksista ja kehittymisestä lisääntyi.

Aiempien tutkimusten perusteella voidaan olettaa, että arvioinnin ja tunnustuksen antamisen muutos lisäsi pelaajien turvallisuuden tunnetta. Palautteessa tapahtuneen muutoksen perusteella on nähtävissä, että vaikuttamisen keinot valmentajiin olivat toimivia ja teorian siirtyminen käytäntöön tutkimusryhmän valmentajien osalta toteutui. Vaikka minäsuuntautuneisuuden määrä ei ole merkitsevä, jos tehtäväsuuntautuneisuuden taso on vähintään yhtä korkea, tutkimusaineiston perusteella voidaan kuitenkin todeta jakson aikana valmennustoiminnassamme tapahtuneen muutoksen vähentäneen myös minäsuuntautuneisuuden määrää erityisesti arvioinnin ja tunnustuksen antamisen osalta.

Aikaisemmin pelaajien sitoutuminen ja osallistuminen akatemiaharjoituksiin oli ollut heikkoa. Saavutimme muutaman kuukauden aikana selkeän muutoksen pelaajien asenteissa toimintaa kohtaan. Valmentajaryhmämme sai positiivista palautetta sekä pelaajilta että heidän vanhemmiltaan. Pojat pitivät saamiemme tietojen mukaan akatemiatoimintaa oman joukkueen harjoituksia tärkeämpinä tapahtumina. Asenteen muutos oli havaittavissa myös pelaajien harjoituksista poissaolojen vähäisyydestä ja pelaajien elämisen lisääntymisenä harjoituksissa eli harjoitteita ei vaan suoritettu vaan niihin heittäytyttiin tunteella aiempaa voimakkaammin.

12.2 Kevät 2013 - Uuden toimintatavan vaikutus harjoitustapahtumiin

Tehtäväsuuntautuneisuutta kohderyhmän motivaatioilmastossa onnistuttiin lisäämään monipuolisesti tehtyjen ryhmittelytapojen avulla. Tutkimuspäiväkirjan perusteella tutkimuksen alkutilanteessa harjoitusryhmä teki suuren osan harjoitteistaan yhtenä ryhmänä, ja harvoin tapahtuneiden ryhmittelyjen perusteena oli pelaajien ikä. Syyslukukauden 2012 alkupuolella ryhmittelyn perusteet olivat samat, mutta jakson aikana pelaajien ryhmittelyä pelipaikoittain alettiin käyttää säännöllisesti. Kevät 2013- jaksolla toiminnan kehittäminen pelipaikoittain tarpeellisten ja pelaajien henkilökohtaisten kehityskohteiden perusteella korosti tehtäväsuuntautuneisuuden määrää kohderyhmässä.

Tutkimuspäiväkirjan mukaan alkukartoitustilanteessa pelaajat pääsivät harvoin vaikuttamaan harjoituksien suunnitteluun. Havaintoja tapauksista, jossa pelaajalle olisi tarjottu mahdollisuutta päästä vaikuttamaan harjoitteluun muulla tavoin kuin osallistujana ei alkukartoitustilanteessa ollut päiväkirjan mukaan nähtävissä ja tehtäväsuuntautuneisuuden määrä motivaatioilmastossa vallankäytön kohdealueessa vähäinen. Tehtäväsuuntautuneisuutta onnistuttiin lisäämään rohkaisemalla valmentajia ottamaan käyttöön valmennustapa, jossa pelaajille tarjotaan säännöllisesti mahdollisuutta päästä vaikuttamaan harjoittelutapaan asioihin. ”Mä oon jo aikaisemmin toivonut, että olisin voinu antaa pelaajien tulla enemmän vaikuttamaan harjoitusten suunnitteluun. Mut tän prosessin aikana se mihin oon pyrkiny, on tullut mahdolliseksi ja siirtyny oikeesti käytäntöön.” kertoi toinen valmentajista yhden harjoituksen jälkeen. Valmentajat päiväkirjan mukaan kysyivät pelaajilta henkilökohtaisesti ja säännöllisesti toiveita harjoitteluun ja kehitysehdotuksia jo tehtyihin harjoitteisiin, jotta ne vastaisivat pelaajan henkilökohtaisia tarpeita.

TARGET-malliin kuuluvan tehtävät kohdealueen osalta jakson aikana motivaatioilmasto muodostui tehtäväsuuntautuneemmaksi. Tutkimusaineiston perusteella harjoituksissa tehtävät harjoitteet olivat pääsääntöisesti kaikille samat ennen interventiota ja tehtäväsuuntautuneisuuden määrä kohdealueen osalta vähäinen. Tehtäväsuuntautuneisuus

lisääntyi tehtävät-kohdeosion kohdalla valmennusryhmän toiminnassa tehdyn muutoksen seurauksena, jossa pelaajien suorittamat tehtävät ja harjoitteet valittiin yksilöllisten kehitystavoitteiden ja pelipaikan mukaan. Pelipaikoittain jaetuista ryhmistä, joissa oli 5-8 pelaajaa, muodostui heterogeenisiä, koska saman pelipaikan pelaajia oli sekä aivan nuorimmissa seitsemäsluokkalaisissa, kuin myös liigajoukkueen portteja kolkuttelevissa lukioikäisissä pojissa. Sosiaalisen vertailun tekeminen vähentyi ryhmittelyyn avulla pelaajien niin välillä kuin myös meidän valmentajien tekemässä pelaajien arvioinnissa ja tunnustuksen antamisessa. Toiminnan tavoite suuntautui havaintojemme mukaan entistä selkeämmin itse suoritukseen ja kehittymiseen. Eräs Veikkausliigatasolle nousut pelaaja totesi, ettei hänelle ollut mikään ongelma harjoitella maalintekoa selkeästi nuorempien pelaajien kanssa, koska keskittyminen oli puhtaasti omassa kehityksessä ja omassa suorituksissa.

Harjoittelun suuntautuminen pelipaikkakohtaisten taitojen kehittämiseen toi tutkimusryhmässä valmentajille selkeämmän ympäristön, jossa toiminnan tavoite kohdentui luontaisesti joukkueen kehittämisen sijaan yksilöihin. Yksilöihin keskittymisen lisääntymisen seurauksena pelaajien harjoittelemista tehtävistä tuli yksilöllisiä kehityskohteita tukevia ja haastavuudeltaan jokaisen taitotason huomioonottavia. Tutkimuspäiväkirjaan kirjatusta keskusteluista nousi esille, että asetelman selkeys ja poikkeavuus ryhmittelyyn, johon pelaajat olivat tottuneet, auttoi joidenkin pelaajien mukaan heitä huomaamaan, että toiminta harjoituksissa voi antaa heille hyvät kehitysmahdollisuudet ja näin lisäsi heidän motivaatiota toimintaa kohtaan. ”Tehään vaan lisää noit pelipaikkakohtaisii treenejä. Niit me kuitenkin tarvitaan, eikä sellasia oikein saa omassa joukkueessa.” sanoi yksi ryhmän vanhimmista pelaajista harjoituksen jälkeen, jolloin pelipaikkakohtaiseen harjoitteluun varattu aika oli ollut keskimääräistä harjoitusta vähäisempi.

Tutkimusaineiston perusteella pelaajien vuorovaikutustaidoissa tapahtui lukukauden aikana parannus. Tilanteita, joissa pelaajat esittivät harjoitteluun liittyviä omia ajatuksiaan valmentajille tai kanssapelaajille, esiintyi tutkimuspäiväkirjassa alkutilannekartoituksessa ja intervention alkupuolella harvoin. Vielä käsiteltävän jakson alkaessa havaintoja, joissa pelaaja tuo kysyttäessä tai keskusteluissa oman näkemyksen rohkeasti esille tapahtui vain joidenkin pelaajien kohdalla. Määrätietoisesti jatkettuna kehityssuunnitelman toteuttamisen seurauksena, jossa pyrittiin vuorovaikutuksen kehittämiseen ja vastuun siirtämiseen valmennettavalle, saatiin lisättyä pelaajien vuorovaikutusta valmentajille. Jakson loppupuolella havaintoja pelaajan valmentajalle antamasta harjoittelua koskevasta palautteesta, tapahtui päiväkirjan mukaan tutkimuksen ja jopa jakson alkupuolta useammin. Tosin tutkimusaineiston mukaan vuorovaikutus vaati usein valmentajan esittämän kysymyksen, jotta pelaajat aktivoituivat palautteenantajiksi.

Vuorovaikutuksen määrän lisäksi myös sen laatu muuttui. Tutkimuspäiväkirjan mukaan jakson alkupuolella pelaajista valtaosalla oli vaikeuksia antaa vastaus valmentajan henkilökohtaisesti esittämiin kysymyksiin, jotka liittyivät harjoitteluun ja omien kehityskohteiden asettamiseen. Vastauksen antaminen vaati usein valmentajilta vastauksen löytymistä helpottavien kysymysten tekemistä. Tutkimusaineiston mukaan jakson lopulla moni pelaajista pystyi kysyttäessä nimeämään omat kehityskohteensa ja kehitysehdotuksia harjoiteltaviin asioihin lukukauden alkua selkeämmin. Selkeyden lisääntyminen on suhteutettu pelaajalta aiemmin saatuun vastaukseen. Esimerkiksi muutamalle pelaajalle jo muun kuin ”en tiedä”- tai ”ehkä”- vastauksesta poikkeavat vastaukset olivat kehitystä, ja joidenkin kohdalla kyky esittää tarkempia kehityskohteita oli parantunut.

Tutkimusaineiston perusteella saatiin lisättyä pelaajien välistä vuorovaikutusta ja laadullista muutosta tapahtui myös kanssapelaajalle annetussa palautteessa. Jakson aikana pelaajien välisen vuorovaikutuksen kehittämiseen pyrittiin lisäämään pelaajien välistä vuorovaikutusta pariohjauksen avulla. Pelaajien välinen kanssakäyminen harjoituksessa opettavien asioiden osalta oli, varsinkin ikäluokkien välillä, tutkimusaineiston mukaan ennen jakson alkua vähäistä. Jakson edetessä päiväkirjassa lisääntyivät havainnot pelaajien välisestä palautteesta, jotka olivat opastavalla tavalla suorituksen kehittämiseen suuntautuneita. Lisäksi pelaajien ikä ei tutkimuksen aiempiin havaintoihin verraten ollut jakson lopulla rajoittava tekijä palautteenannossa, sillä kirjattujen havaintojen perusteella palautteenannon kerrat toisen ikäluokan pelaajille lisääntyivät. Muutoksen selkeys oli helpommin todettavissa vanhempien pelaajien nuoremmille ryhmänjäsenille annetun opastuksen lisääntymisen kohdalla. Pelaajien välisen vuorovaikutuksen laadun kohdalla pelaajien välinen palaute muuttui selkeästi opastavammaksi ja kanssapelaajan kehitystä aiempaa paremmin tukevaksi. Määrätietoisuuden vuorovaikutuksen parantamiseen tähtäävän toiminnan jatkaminen toi tulosta, vaikka kaikkien osalta muutos ei ollutkaan iso. Merkittävää on kuitenkin kaikkien havainnoitujen pelaajien osalta, että kehitystä tapahtui.

Jakson aikana uudenlainen toimintatapa valmennusryhmän keskuudessa vakiintui. Toimintamme vakiintumisen ja ajatusmallin selkiytymisen johdosta joustavuus ajankäytön osalta lisääntyi. Harjoituksen kokonaisuudesta oli rajattu, mutta harjoituksen sisällä ajankäyttö oli joustavaa. Muutokset alkuperäisiin jaksosuunnitelmiin ja jopa harjoituksen sisällä tehdyt muutokset onnistuivat ja tapahtuvat yksilöiden oppimisen ehdoilla.

Tutkimuspäiväkirjan mukaan harjoituksissa tapahtui useasti tilanne, jossa esimerkin kautta vaikuttaminen osoittautui toimivaksi keinoksi vaikuttaa valmennusryhmän muihin jäseniin. Kun aloin itse antamaan henkilökohtaista palautetta ja realistisia lyhyen tähtäimen

tavoitteita pelaajille, myös valmennusryhmän muut jäsenet lisäsivät jatkuvasti samanlaista käyttäytymistä omassa valmennustoiminnassaan.

12.3 Syksy 2013 – Harjoituksiin kehittymään ei viettämään aikaa

”Enää jätkät ei tule tänne viettämään aikaa, vaan kehittymään.” Valmentajaryhmän jäsenen kommentti kuvaa hyvin sitä muutosta, joka pelaajissa tapahtui ja allekirjoitan itse täysin tuon kommentin. Muutos pelaajien toiminnassa tutkimuksen lähtöasetelmaan on merkittävä. Pelaajien sitoutuminen, vastuunotto ja itseohjautuvuus lisääntyivät, sekä vuorovaikutus on monipuolistunut ja määrällisesti kasvanut. Harjoitustapahtumissa on tapahtunut suuri muutos aikaisempaan kaikilla TARGET-malliin kirjatulla osa-alueilla.

Tutkimusaineiston mukaan pelaajien itseohjautuvuus lisääntyi, pelaajien aktiivisuudessa määritellä omia kehitystarpeita tapahtui suuri muutos. Tutkimuspäiväkirjan mukaan pelaajien taidot kertoa henkilökohtaiset kehityskohteensa ja tavoitteensa kehittyivät tutkimuksen aikana. Muutosta näiden asioiden määrittelyssä tapahtui jo edellisen jakson aikana ja tällä jaksolla vastaukset muodostuivat jälleen yksityiskohtaisemmiksi ja niissä eriteltiin tarkemmin millaiset tilanteet pelissä ovat ongelmina ja osa pelaajista kertoi jopa oman näkemyksensä siitä miten sitä pitäisi harjoitella.

Tutkimuksen alkupuolella ja sitä edeltäneen ryhmän havainnoinnin aikana tutkimuspäiväkirjan perusteella toiminnassa ei ollut merkkejä pelaajien toiminnasta, jossa harjoittelija pyrkii tekemään omia kehityskohteita tukevaa toimintaa harjoituksen sisällä tai sen ulkopuolella. Intervention jälkeen tutkimusaineistossa esiintyi suuren osan pelaajista kohdalla useita havaintoja, jossa pelaaja itse tekee harjoitteesta omia kehityskohteitaan tukevan, vaikka valmentaja ei olisi hänelle eriytettyä tehtävää antanutkaan.

Myös ohjatun harjoituksen ulkopuolella monet pelaajat tekivät harjoitteita, joita he kokivat tarpeelliseksi kehittää ja valintoja, jotka tukivat urheilijan elämäntapaa ja kehittymistä. Toiminnassa kasvoi jatkuvasti pelaajien määrä jotka tekivät oma-aloitteisesti kehitystä tukevia toimenpiteitä ja omien tavoitteiden mukaisia harjoitteita ilman ohjausta harjoitusten ulkopuolella. Aiemmin he käyttivät yleisesti ajan ennen harjoituksia harjoituksen alun odoteluun ja harjoitusten jälkeen kentälle ei usein jäänyt montakaan pelaajaa tekemään loppuverryttelyä tai omia harjoitteita. Tutkimuspäiväkirjan mukaan itseohjautuvuudesta kertovaa toimintaa ei havaittu muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta itseohjautuvuuden alkutilanteen selvityksestä. Pelaajien toiminnassa kentällä ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen oli havaittavissa merkkejä itseohjautuvuuden kasvusta.

Omasta kehityksestä vastuunottamisesta osoituksena on myös pelaajien toiminta harjoitusten jälkeen heidän jo poistuttua kentältä. Aikaisemmin monet pelaajat suuntasivat läheiseen markettiin ostamaan välipalaa, joka sisälsi yleensä epäterveellistä naposteltavaa. Pelaajille ryhmäkeskusteluna toteutetun opastamisen jälkeen lähes kaikilla oli aamu-harjoituksissa mukanaan terveellinen välipala, jonka he nauttivat ennen kouluun menoa. En usko motiivin välipalojen kuljettamiseen olleen pelko siitä, että joku tarkistaisi niiden mukana oloa, vaan oma valinta antaa itselleen paremmat mahdollisuudet kehittymiseen. Syynä muutokseen saattoi olla osalla pelaajista tietoisuuden lisääntyminen asian tärkeydestä ja osalla esimerkin ottaminen muista erityisesti vanhemmista pelaajista. Tutkimuksellisesti välipalat toimivat osittain itseohjautuvuuden muutoksen havainnointia tukevana erillisenä mittarina. Päätelmäni mukaan muutos harjoitusten jälkeisessä käyttäytymisessä kertoo myös muutoksesta itseohjautuvuudessa.

Syyslukukaudella 2013 pelaajat olivat aiempaa selvästi vaativampi valmennusryhmäämme kohtaan. Tutkimusaineiston mukaan pelaajat halusivat vaikuttaa paljon oman harjoittelun suunnitteluun ja vaativat heille yksilökohtaisesti kehittäviä harjoitteita. Mikäli he eivät kokeneet jotakin harjoitetta kehittäväksi ja heidän tarpeitaan vastaavaksi, he joko pyysivät meitä muuttamaan harjoitetta tai jotkut jopa antoivat oman mielipiteensä kuinka harjoitetta tulisi muuttaa. Merkkejä vaativuudesta harjoitteita kohtaa oli tutkimuspäiväkirjassa havaittavissa jo edellisen lukukauden aikana. Tämän jakson aikana pelaajien, jotka halusivat perusharjoitteiden sijaan heille tarkemmin räätälöityjä harjoitteita, määrä kasvoi. Itseohjautuvuuden ja vastuunottamisen lisääntyminen omaan kehitykseen liittyvissä asioissa tulee esille myös harjoitteissa tehtävistä suorituksista. Havaintojemme mukaan pelaajat alkoivat entistä enemmän oma-aloitteisesti etsiä ja löytää tapoja tehdä omien tavoitteiden mukaisia tehtäviä ja valita oman taitotasonsa mukaisia haasteita yksilöharjoitteiden lisäksi myös isommassa ryhmässä suoritetuista yleisistä harjoitteista.

Mielestäni ryhmän yksilöissä tapahtunutta itseohjautuvuuden muutosta kuvaa ryhmän nuorimpiin kuuluvan keskuspuolustajan paikkaa pelaavan pojan suoritus harjoituksissa. Tilanteessa pojan piti syöttää keskiympyrästä laittaan, josta hyökkäys eteni muiden pelaajien voimin maalinteko tilanteeseen. Olimme puhuneet aiemmissa tapahtumissa, että keskuspuolustajalla olisi pelinkannalta hyödyllistä osata, lähes täydellä voimalla potkaistava alakierteinen lähes maatapitkin kulkeva, syöttö hyökkääjälle ja laitapelaajalle. Teknisesti suoritus on haastava. Tämä tekninen suoritus oli asetettu kyseisen pelaajan henkilökohtaiseksi kehityskohteeksi. Tilanteessa poika yritti kyseisellä tekniikalla syöttää pallon laittaan, kuitenkin siinä onnistumatta ja hyökkäys täytyi aloittaa alusta, ja yhdeltä valmentajalta tullut palaute oli todella negatiivinen. Tilanteessa pelaaja kuitenkin uskalsi yrittää

oman taitotasonsa ylärajoilla olevaa suoritusta ja kehittää omaa kehityskohdettaan. Olen varma, että syyslukukaudella 2012 kyseistä yritystä ei olisi nähty. Suorituksen epäonnistuminen ei ollut yllätys, koska pelaajan taitotasolla onnistumisen mahdollisuus oli yhtä suuri epäonnistumisen kanssa. Epäonnistuneen suorituksen jälkeen poika otti uuden pallon ja, aiemmasta epäonnistumisesta ja negatiivisesta palautteesta huolimatta, yritti uudestaan samaa teknistä suoritusta, laittamalla potkuun vielä aiempaa enemmän voimaa. Potku onnistui täydellisesti. Onnistumista tärkeämpää, oman tutkimukseni ja pelaajan kehityksen kannalta, oli nähdä pelaajan itse ottaneen lisää vastuuta omasta kehityksestään. Suorittaessaan hän ei oman tuntemuksensa mukaan surrut mennyttä, eikä pelännyt tulevaa, vaan harjoitteli suoritusta, jonka kehittämisen koki itselleen tärkeäksi. Muutos aiempaan tuli hienosti esille tuossa lyhyessä tapahtumassa. Kävin tilanteen läpi hänen kanssaan harjoitteen päätyttyä ja kannustin omien taitojen kehittämiseen vaikka välillä kuraa lentäisikin päälle.

13 Pohdinta

Vastaavanlaisia toimintatutkimuksia ei ole jalkapallon akatemiaryhmiin tehty ja tutkimukseni kaltaisen todella pitkäaikaisen valmennusintervention tekeminen akatemiaympäristössä voi monelle tutkijalle olla vaikeaa toteuttaa. Oma kokemukseni jalkapallon parista, joka pitää sisällään mm. 13-vuotisen ammattilaisuran, sekä valmennus- ja ohjauskokemuksista usean vuoden ajalta eritasoisista ryhmistä ja urheilijoista mahdollisti tutkimuksen tekemisen kaksoisroolista, sekä tutkijana että valmentajana.

Yli 25 vuotta jalkapallokentillä paljon aikaani eri rooleissa viettäneenä uskallan väittää, että yhtenä ongelmakohtana suomalaisessa juniorijalkapalloilussa on, että valmennuksessa vallitsee usein minäsuuntautunut motivaatioilmasto, eikä FC Inter ja tutkimuksen kohderyhmänä oleva akatemiaryhmä ole tässä asiassa poikkeuksia. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei tue tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tavoin sisäistä motivaatiota ja tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota, vaan ulkoista motivaatiota ja minäsuuntautunutta tavoiteorientaatiota. Näkemykseni mukaan suuri määrä juniorivalmentajia ohjaustoiminnassaan, tietoisesti tai tiedostamattaan, luovat harjoituksissa vallitsevasta motivaatioilmastosta minäsuuntautuneen. Koska motivaatioilmastolla on havaittu olevan vaikutusta mm. pelaajan motivaatioon ja tavoiteorientaatioon, valmentajien motivaatioilmastoon vaikuttamistaidoilla on vaikutusta siihen millaisia jalkapalloilijoita suomalainen juniorityö tuottaa.

13.1 Yhteenveto tuloksista

Näkemykseni mukaan tutkimuksessa saatiin onnistuneesti lisättyä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrää FC Inter akatemiaryhmän harjoituksissa. Kaikissa tehtäväsuuntautuneisuuden korostamiseen suunnitellun TARGET-mallin kohdealueissa (tehtävät, päätösvalta, tunnustuksen antaminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö) tehtäväsuuntautuneisuuden määrää pystyttiin intervention aikana lisäämään.

Tutkimusmateriaalista oli tehtävissä johtopäätökset, että tutkimuksen alkutilanteeseen verraten intervention seurauksena arviointi keskittyi valmentamisessa enemmän suoritukseen ja yrittämiseen, tunnustuksen antamisen perusteeksi nousi motivointi ja henkilökohtaisen palautteen antaminen lisääntyi. Enää pelaajien ei tarvinnut pelätä virheestä seurannutta julkista ja kärkevää palautetta, jonka määrä tutkimusaineiston perusteella väheni merkittävästi. Ryhmittelyyn tehdyn muutoksen seurauksena sosiaalisen vertailun määrä vähentyi ja harjoiteltavat tehtävät palvelivat yksilöllistä kehitystä suoritettavan asian ja

haastavuuden osalta aiempaa enemmän. Ajankäytön joustavuus lisääntyi ja pelaajien vaikutusmahdollisuudet harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen kasvoivat.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että muutoksen aikaansaamiseksi on tärkeää löytää oikeanlaiset keinot vaikuttaa valmentajien toimintaan, jotta uudenlainen toimintatapa siirtyy teoriasta käytäntöön. Muutos ei näyttäisi tapahtuvan nopeasti, joten muutosprosessiin tulee varata tarpeeksi aikaa. Prosessin läpiviemiseen tarvitaan päättäväisyyttä ja reagointikykyä, jotta toiminnan kehitys voisi jatkua tehokkaasti kohti tavoitteeksi asetettua voimakkaasti tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa.

Havainnointiaineiston perusteella muutoksen saaminen aikaan on mahdollista, jopa vuosikymmeniä valmennustyötä minäkeskeisemmällä tavalla tehneissä kokeneissa valmentajissa. Muutos vaatii aikaa ja oikeita työkaluja. Itselläni olisi ollut aikaa, mutta käytin sen aluksi väärin. Myös työkalujen valinta tuli opittua kantapään kautta. Valmentajien valmennustoiminnan muuttaminen kirjallisten opasteiden avulla ei alkukartoitustilaan verrattain, saanut seuranta-ajan kuluessa aikaan muutosta valmennusryhmän toiminnassa. Intervention aikana toimivaksi tavaksi muutoksen tekoon ryhmän kohdalla osoittautui valmennuskäytäntöihin vaikuttaminen keskustelujen ja oman esimerkin kautta tehty kouluttaminen. Näitä keinoja käyttäen tehtäväsuuntautuneisuutta motivaatioilmastossa korostavien ohjaustapojen määrä lisääntyi tutkimuksen aikana verrattuna lähtötilanteeseen, jossa niiden esiintyminen tutkimuspäiväkirjan havainnoissa oli vähäistä. Erityisen toimivaksi käytännöksi osoittautui valmennusryhmän kanssa käyty keskustelu, jota johdattelin, mutta valmentajat saivat itse keksiä ratkaisun toiminnassamme olevaan ongelmaan tai kehitys-idean harjoitusten toteuttamiseen. Näin muutos käytäntöön tapahtui kirjattujen havaintojeni mukaan tehokkaammin kuin, että minä olisin itse kertonut ”vastauksen” heille.

Tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että tehtäväsuuntautuneisuuden lisäämisellä motivaatioilmastoon voidaan vaikuttaa pelaajien itseohjautuvuuteen ja vuorovaikutustaitoihin positiivisesti. Pelaajien oma-aloitteisuus tehdä omaa kehitystä tukevia valintoja lisääntyi harjoituksissa ja myös harjoitusten ulkopuolella. Intervention aikana vuorovaikutus pelaajilta valmentajille lisääntyi, ja halukkuus vaikuttaa harjoitusten suunnitteluun ja etenemiseen kasvoi. Vaatimustaso harjoitteita kohtaan lisääntyi, eikä enää ”ihan hyvä” harjoite ollut pelaajien mielestä itselle ja omiin kehityskohteisiin peilaten kehittävä. Pelaajien välisessä vuorovaikutuksessa palautteenannon määrä ja laatu parani. Ryhmässä pelaajien valmiudet kyseisten ominaisuuksien osalta vaihtelivat suuresti tutkimuksen alkupuolella ja kehitysvauhti vaihteli suuresti, mutta kehitystä oli nähtävissä koko ryhmän osalta.

Harjoituksissa, joissa kolmen hengen valmennusryhmästäimme puuttui yksi jäsen, tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ylläpitäminen hankaloitui, mutta ei oleellisesti. Vastaavasti, jos olin harjoituksissa yksin, tehtäväsuuntautuneisuuden määrää oli selkeästi vaikeampi pitää yllä. Kaikkien TARGET-mallin osatekijöiden kohdalla oppimisen motivaatioilmasto liukui huomattavasti minäsuuntautuneemmaksi, kuin mitä ilmaston tila olisi ollut kahden tai kolmen valmentajan ollessa mukana harjoituksissa. Aikaa pelaajien henkilökohtaisille tarpeille ja yksilöiden oppimisen tukemiseen ei ollut riittävästi.

Havaitsimme toiminnassamme mukana olleissa pelaajissa huikeita kehitystarinoita, jotka mielestäni olivat osaltaan seurausta itseohjautuvuuden kasvusta, jonka muodostumisessa auttoi tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston mukainen runsas mahdollisuus saada palautetta harjoituksissa ja pelipaikkakohtaisen valmennuksen määrän lisääntyminen. Ehkä suurimman tason noston teki keskuspuolustaja, joka vuodessa kehittyi A-junioritason ”peruspelaajasta” yhdeksi Veikkausliigajoukkueen avainpelaajista. Hän kertoi syyksi nopeaan kehittymiseensä, että akatemiaharjoittelussa hän ymmärsi mitä puolustaminen on. Koskaan aikaisemmin sitä ei hänen mukaansa ollut hänelle opetettu. Itse näen kyseisen pelaajan ja muiden isoja kehitysaskelaita ottaneiden pelaajien kohdalla pelipaikkakohtaisen harjoittelun lisäämistäkin tärkeämmäksi tekijäksi pelaajien vastuunottokyvyn kehittymisen. Mielestäni pelaaja ei voi jättää omaa kehitystään ainoastaan valmentajan vastuulle, vaan vastuuta pelaajan tulee kantaa paljon myös itse ja siihen pelaajia oman näkemykseni mukaan tulisi myös kasvattaa valmennuksen keinoin.

Syksyllä 2012 akatemia ryhmässä mukana olleista pelaajista neljä pelasi kaudella 2013 FC Interin mukana virallisissa otteluissa ja heistä kolme teki Veikkausliigadebyyttin. Yhteinen piirre tulokkaissa oli, että he eivät lähteneet edustusjoukkueen mukana vain selviytymään kentällä vaan onnistumaan ja tekemään parhaan mahdollisen suorituksen. Kaikki heistä onnistuivat tavoitteessaan. He erottuivat hieman alavireisessä edustusjoukkueessa pelirohkeudellaan ja jopa taidoillaan.

Ei voi suoraan sanoa pelaajien onnistumisten edustusjoukkueessa olleen seurausta valmennusryhmämme aikaan saamasta tehtäväkeskeisen motivaatioilmaston lisäämisestä akatemia harjoittelussa. Syitä pelaajien kehittymiseen ja onnistumiseen liigatasolla on paljon. Uskon, että toiminnallamme oli kuitenkin positiivinen vaikutus pelaajiin heidän siirtymässään uusiin haasteisiin.

Ongelmana edustusjoukkueeseen nousseilla pelaajilla oli aiemmin oman tason säilyttäminen pelissä eteen tulleiden vastoinkäymisten edessä. Tutkimukseen osallistuneiden pelaajien kohdalla on nähtävissä, ettei esimerkiksi pelissä tappioasemaan joutuminen ro-

mahduta heidän suoritustasoaan, vaan toiminta vaikuttaisi keskittyvän otteluissa enemmän itse suoritukseen. Kehityksen voi nähdä olevan seurausta asiaan paneutumisesta seuran akatemiatoiminnassa eli motivaatioilmaston muutoksessa.

13.2 Tulevaisuuden näkökulmat

Jalkapallon juniorivalmennuksessa valmentaminen on näkemykseni mukaan edelleen pääasiassa aikuisjohtoista ja palautteenanto keskittyy harjoitus- ja pelitapahtumissa opettamisen sijaan usein virheiden osoittamiseen. Moni valmentaja nostaa valmennuksen tärkeimmäksi asiaksi korkean vaatimustason ylläpitämisen, minkä koen itsekin tärkeäksi. Liian usein tämä käytännössä tarkoittaa vain ankaraa virheiden osoittamista. Jokainen penkkiurheilija pystyy sanomaan monessa tilanteessa milloin suoritus ei ole onnistunut. Virheen osoittaminen on helppoa, mutta kuinka paljon se opettaa pelaajaa. Valmentamisessa virheiden osoittamisen aikakausi pitäisi olla jo historiaa, sillä pelaajien kehittämisen kannalta tehokkaampiakin keinoja on olemassa.

Pelipaikkakohtaisten taitojen opettaminen jää usein liian vähälle. Vallitsevan valmennuskulttuurin vuoksi suomalaisen jalkapallovalmennuksen tuotteena syntyy pelaajamäärään suhteutettuna paljon hyviä perustaitotason omaavia pelaajia, joilta kuitenkin puuttuvat pelipaikkakohtaiset erikoistaidot. Pelipaikkakohtaisen harjoittelun lisäämisellä olisi mahdollista kehittää pelaajista ekspertejä omissa tehtävissään ja enemmän kansainväliseen uraan pystyviä pelaajia.

Vaikka intervention aikana akatemiaryhmän pelaajien itseohjautuvuutta, sekä vuorovaikutuksen laatua ja määrää saatiin parannettua, ei pelaajien valmiudet näiltä osin ole vieläkään edes lähellä optimaalista tasoa. Toiminnassamme tuli esille, että vastuun siirtäminen pelaajille ja mukaan ottaminen päätöksentekoon aiheutti hämmennystä. Tämä kieli siitä, että asia ei ollut heille aiemmin tuttu. Pelaajia tulisi opettaa kantamaan vastuuta omasta harjoittelustaan ja kehityksestään jo akatemiaikää aiempina vuosina nykyistä toimintatapaa enemmän. Liian kapeille hartioille vastuuta ei voi kasata liikaa, mutta vähitellen tehdyn vastuun lisäämisen avulla kyvyt kantaa vastuuta kehittyisivät ja juniori-ian jälkeen taidot itseohjautuvuuteen voisivat olla selkeästi paremmalla tasolla. Sekä itseohjautuvuuden että vuorovaikutustaitojen kehittyminen vaatii aikaa. Kärsivällisesti ja johdonmukaisesti toteutettuna jalkapallovalmennuksessa on mahdollista luoda muutokselle suotuisat olosuhteet, joissa pelaajien kokema ilmapiiri tukee itseohjautuvuuden ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä.

Tutkimuksessa valmentajien palautteenannossa intervention ensimmäisellä jaksolla tapahtuneella muutoksella voi olla vaikutusta pelaajien välisen vuorovaikutuksen määrän ja laadun kehittymiseen. Valmentajiin keskittyneen muutostyön jälkeen palautte suuntautui aiempaa enemmän suoritukseen ja virheet nähtiin osana oppimista. Valmentajien näyttämällä vuorovaikutuksen mallilla voi olettaa olleen vaikutusta suoritukseen suuntautuneen opastavan palautteenannon lisääntymiseen myös pelaajien välisessä vuorovaikutuksessa.

Vuorovaikutuksen avoimuuden lisääntyminen tutkimusryhmässä antoi valmentajalle paremman mahdollisuuden ottaa pelaajat osalliseksi harjoittelun suunnitteluun ja arviointiin. Vuorovaikutuksen kehittymisen koettiin olleen tärkeässä osassa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostamisessa, sekä harjoittelijoiden autonomian ja pätevyyden kokemusten mahdollistamisessa. Motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuuden lisäämiseen pyrittäessä vuorovaikutustaitoihin panostamisen voi nähdä tutkimuksen perusteella olevan toimiva keino tehtäväsuuntautuneisuuden määrän kasvattamiseen.

Vuorovaikutustaitojen ja itseohjautuvuuden lisääntymisen jälkeen tutkimuksen kohderyhmänä olleet pelaajat alkoivat vaatia itselleen omien tavoitteidensa mukaisia harjoitteita. Oman kokemukseni mukaan moni juniorivalmentaja kokisi tämän kaltaisen toiminnan kiu-kutteluna tai hyökkäyksenä omia valmennustaitoja kohtaan, ja tämän vuoksi pelaajat helposti leimataan ongelmapelaajiksi. Jalkapallossa on syvälle juurtunut valmennuskulttuuri, jossa toiminta harjoituksissa on pääasiassa valmentajajohtoista. Syy ristiriitojen ja väärinymmärrysten syntyymiseen voi olla valmentajan puolelta epävarmuus omista taidoista ja tottumattomuus demokraattisempaa päätöksentekoa haluaviin pelaajiin. Pelaajilla, jotka haluavat vaikuttaa harjoitusprosessiin, vuorovaikutustaidot voivat olla puutteelliset ja tämän vuoksi palaute valmentajalle annetaan usein provosoiden, eikä seurauksena useinkaan ole haluttu muutos vaan oman aseman heikkeneminen valmentajan silmissä. Vastuunottaminen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen voisi olla, tutkimuksesta saatujen tietojen perusteella, hyvä nähdä valmennuksessa ja valmentajakoulutuksessa pelaajien hyveinä, joiden kehittämiseen olisi tärkeä kiinnittää huomiota etenkin akatemiavalmennuksessa.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että TARGET-mallia hyväksi käyttäen tehdyllä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostamisella pystytään vaikuttamaan pelaajien vuorovaikutustaitojen ja itseohjautuvuuden kehittymiseen. Pelaajien vuorovaikutustaidot ja niiden kehittyminen vaihtelevat suuresti. Havaitsin omassa toiminnassani monesti piirteen, joka vaikuttaa negatiivisesti hiljaisempien ja ujoimpien pelaajien kehitykseen ja vaikutusmahdollisuuksiin. Oma vuorovaikutukseni suosi liian usein avoimimpia ja mielipiteitään rohkeammin esille tuovia pelaajia, sillä pienryhmissä käydyissä keskusteluissa, esimerkiksi puolus-

tajien kanssa, hiljaisemmat pojat pääsivät toisinaan liian harvoin ääneen ja äänekkäämmät pelaajat ottivat monesti tilan haltuun. Näin toimiessani toiminnasta muodostui liiaksi itseään toteuttava ennuste, joka ryhmätilanteissa vain kasvatti pelaajien välisiä eroja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä ja vaikutusmahdollisuuksien saannissa. Arempien pelaajien kohdalla on mielestäni erityisen tärkeää antaa heille aikaa henkilökohtaisissa keskusteluissa ja huomioida heitä usein, jotta kaikille pelaajille voisi muodostua harjoituksissa motivaation kehittymiselle arvokkaita autonomian kokemuksia.

Nykyisen toimintamallin muuttaminen myös nuorempien juniorien tasolla antaisi mahdollisuuden asiaan keskittymiseen jo pelaajauran aiemmassa vaiheessa. Jo nuorimpien junioreiden ottaminen yhä enemmän mukaan harjoittelun suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin yhteistyössä valmentajan kanssa, opettaa nuorimmista ikäluokista alkaen jalkapallossa vaadittavia tietoja ja taitoja. Vastuuta saadessaan pelaajat oppivat paremmin suhteuttamaan jalkapallon osaksi elämää ja sen muita osa-alueita, mikä tukee kokonaisvaltaista urheilijaksi kasvamista.

Tutkimuksessani oli nähtävissä, että pelaajien välisen vuorovaikutuksen määrään ja laatuun on mahdollista vaikuttaa. Olisi mielenkiintoista tutkia kasvaako junioripelaajista toistensa kehityksen tukijoita, jos heitä opastetaan ja kannustetaan suoritukseen keskittyvän palautteenantoon heti pelaajauran alkutaipaleen alusta alkaen. Toinen mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi, miten tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistämistä voitaisiin lisätä seuran junioritoiminnassa. Tutkimuksen perusteella valmentajien toimintatapojen muuttaminen vie paljon aikaa, eikä kirjallisesti tehtyä koulutusta nähty toimivana tapana muutoksen aikaan saamiseen. Työssä voisi tutkia voiko tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistämiseen keskittyvällä seuran valmentajien tutoroinnilla saada seuratasolla muutosta pelaajien kokemassa motivaatioilmastossa.

13.3 Tutkimuksen luotettavuus

Toimintatutkimuksen luotettavuutta on sen luonteen vuoksi vaikeaa arvioida. Tieteellisissä määrällisissä tutkimuksissa luotettavuutta tarkastellaan yleensä validiteetti ja reliabiliteetti käsitteiden kautta. Käsitteet pohjautuvat luonnontieteisiin, joten ne eivät sovellu kovinkaan hyvin työni kaltaisen toimintatutkimuksen luotettavuuden mittariksi. Myöskään laadullisen tutkimusmenetelmän luotettavuusmittarien soveltuvuus nähdään toimintatutkimuksien kohdalla ongelmalliseksi, vaikkakin toimintatutkimus luetaan laadullisen tutkimuksen piiriin kuuluvaksi. (Kananen 2014, 124 – 125.) Tutkimus perustuu laadulliseen tutkimustapaan, joten työn luotettavuuden arviointi tapahtuu työssäni sen kautta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat luotettavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. (Kananen. 2014, 132). Työni arvioinnissa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerein on huomioitava, että tulkintamahdollisuuksia tutkimuskohteesta voi olla muitakin ja työn tulokset ovat työni luonteesta johtuen tutkijasta riippuvaisia. Tutkimuksen tulosten voidaan katsoa pätevän toimintatutkimukselle ominaisesti vain tapauksessa, jota se käsitteli (Kananen 2014, 135).

Työni luotettavuutta lisää se, että tutkimustulokset ovat tutkittavien kannalta luotettavia ja uskottavia. Tutkimustulokseni ovat lukeneet ja hyväksyneet tutkittavat, jotka ovat todenneet kirjatut tulokset luotettaviksi ja paikkaansa pitäviksi. Tutkimusprosessin havainnointiin ja tulkintojen tekemiseen osallistui, meneillään olevien toimintasykliä aikana, tutkijan lisäksi kaksi valmennusryhmän jäsentä, joten tulokset eivät ole ainoastaan tutkijan omien näkemysten varassa. Työssä tulokset on esitetty objektiivisesti ja tutkimuksesta nousseet tulokset perustuvat aineistoon, eikä omia mielipiteitä ole sotkettu tutkimustuloksiin.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten pitävyyttä myös muissa tapauksissa ja yhteyksissä, ja se näin ollen rinnastetaan kvantitatiivisen tutkimuksen yleistettävyyden käsitteeseen. Siirrettävyyden ei katsota olevan laadullisen tutkimuksen varsinaisen tarkoituksen (Kananen 2014, 132, 135). Työssä on dokumentoitu mahdollisimman tarkasti lähtötilanne, tutkimusprosessi ja tehdyt oletukset, jotta tulosten yleistettävyyden muihin tapauksiin olisi mahdollista.

Tutkimustulosten riippuvuus tai pysyvyys tarkoittaa tieteellisessä tutkimuksessa sitä, että jos tutkimus toistetaan, tutkimustuloksissa ei tulisi olla muutoksia (Kananen 2014, 133). Toimintatutkimukseni riippuvuuden varmistaminen ei onnistu samoin kuin kvalitatiivisissa tutkimuksissa, joissa pysyvyyden todentaminen on helpompaa. Riippuvuutta on työssä varmistettu dokumentoinnin laadulla, jolloin ulkopuolisilla arvioijilla on mahdollisuus tarkistaa tutkimuksessa tehtyjen ratkaisujen virheettömyys.

Vahvistettavuuden osoittaminen työssä on vaikeaa, sillä on mahdotonta kieltää tosiasiaa, että joku toinen tutkija olisi voinut päätyä toisenlaisiin tutkimustuloksiin. Tutkija lähtee toimintatutkimukseen aina omista lähtökohdistaan, joten tulkinnoissa on vaihtelevuuden mahdollisuus (Kananen 2014, 133).

Tutkimuksen luotettavuutta lisää intervention poikkeuksellisen pitkä kesto, jonka vuoksi havainnointikertojen määrä on suuri ja yksittäisestä tapahtumasta tehtyjen havaintojen vaikutus jaksojen jälkeen tehtyihin johtopäätöksiin pieni. Tämän vuoksi havainnot pelaajien ja valmentajien toiminnasta ovat luotettavia ja mahdollisuus virhearvioille, joita vain

muutamien havainnointikertojen tehdyn arvioinnin perusteella olisi voinut tulla, on pieni. Pitkäaikaisen valmennusintervention aikana toimintatutkimukselle ominaisen hermeneuttisen prosessin avulla tutkittavan kohteen ja asian ymmärrys on syntynyt vähitellen selkeäksi kokonaiskuvaksi.

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan saturaatiosta eli aineiston kylläännyttämisestä. Saturaatio tarkoittaa, että tutkimuksesta saatua materiaalia on riittävästi, eivätkä uudet tapaukset tuo aiheeseen lisää tietoa. (Huovinen & Rovio 2007, 104.) Havaintojeni mukaan tämä piste tutkimuksessani ylittyi viimeisen lukukauden puolenvälin aikoihin. Vaikka toiminnan kehittäminen jatkui toki tämänkin jälkeen, tuli uusia suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektoinnin ja uudelleen suunnittelun spiraaleita, ei sen anti tutkimukseni kannalta ollut merkittävää.

Lähteet

Deci, E.L. 1975. Intrinsic motivation. New York: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M 2000. The “what” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11. 227 – 268.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum Press.

Duda, J-L. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. *Liikunta & Tiede* 4, 4–7.

Dufva, V-P. 2004. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 159. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES
Jyväskylä 2004

Heikkinen, H.L.T. 2007 Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa: Heikkinen, H.L.T., Rovio, E & Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. tarkastettu painos. Dark Oy. Vantaa.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Huovinen, T & Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat, s. 94 – 113.

Jaakkola, T. 2002. Osaava ohjaus antaa onnistumisen kokemuksia. Osa.3. s.13 – 15.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Kokkonen, J. 2003. Muutokset 9-luokkalaisten oppilaiden tavoiteorientaatiossa liikunnanopettajien täydennyskoulutuksen aikana. *Liikunta & Tiede*. Osa.1. s. 33 – 38.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T., Telama, R. & Kokkonen, J. 2001. Vuoden mittaisen liikuntaintervention vaikutus yhdeksäs luokkalaisten liikuntamotivaatioon ja itsemääräämismotivaatioon. *Liikunta & Tiede*. Osa.1. s. 14 – 21.

Kananen, J., 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 185. Jyväskylä.

Kaski, S. & Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa: Matikka, L & Roos-Salmi, M. *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy. Tampere.

Kokkonen, J., 2003. Motivaatioilmastoon odotettua vaikeampi vaikuttaa. *Liikunta & Tiede*. Osa.1. s.62.

Koro, J. 1993. Aikuinen oman oppimisensa ohjaajana. Itseohjautuvuus, sen kehittyminen ja yhteys oppimistuloksiin kasvatustieteen avoimen korkeakouluopetuksen monimuotokokeilussa. Kasvatustieteen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.

Koski, P. 2003. Joukkue rakentuu merkityksille. *Liikunta & Tiede*. Osa.3. s. 24 – 26

Lintunen & Kuusela 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä: Teoksessa. Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki.

Liukkonen, J. & Kangaspunta, M. 2013 Lahjakkaan yksilön tukeminen. Luettavissa: <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/lahjakuus-lasten-ja-nuorten-urheilussa>. Luettu 16.4.2015.

Liukkonen, J. 2008. Motivaatio ilmaston tarkkailu kannattaa. *Liikunta & Tiede*.45.1 s.16-19

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013 Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. *Taitolajina työ*. Edita Prima Oy. Helsinki.

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa: Matikka, L & Roos-Salmi, M. *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy. Tampere

- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Drop out, burn out... Mistä jatkoaikaa harrastukselle?. Liikunta & Tiede. Osa.4 s.12-14.
- Mäkinen, L. 1998. Oppilaan itseohjautuvuus ja sitä edistävä ohjaus peruskoulun yläasteelle siirtymisen vaiheessa. Kasvatustieteiden tiedejulkaisusarja No 46. Joensuu.
- Nikander, A. 2002. Pelaajille vastuuta – Interventiotutkimus 17-19vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa. Liikuntapsykologian lisensiaattityö. Jyväskylän yliopisto. 2002. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9675/antnik.pdf?...> Luettu 16.4.2015
- Nikander, A. 2009a. Valmennuksen psykologia ja didaktikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T, Kalaja, S. Lämsä, J, Nikander, A.& Riska, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Nikander, A & Rovio, E. 2009. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen. Teoksessa. Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki.
- Nikander, A. 2007. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä
- Nikander, A. 2009b. Motivaatioilmastotutkimukset. Teoksessa. Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki.
- Nikander, A. 2009c. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T, Kalaja, S. Lämsä, J, Nikander, A.& Riska, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatiot. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.
- Tuomaala, S., Huotari, P. & Liukkonen, J. 2009. Ilo suksilla – kouluhiihtotapahtuma lasten kokemana. Liikunta & Tiede. Osa.1. s. 30 – 35.

Turun Seudun Urheiluakatemia 2015a Luettavissa: <http://urheiluakatemia.fi/huippu-urheilijalle>. Luettu 16.4.2015

Turun Seudun Urheiluakatemia 2015b Luettavissa
<http://urheiluakatemia.fi/toiminnankuvaus> Luettu. 16.4.2015

Virkkunen, H. 2002. Puhetta peliin – juniorivalmennuksesta puuttuu keskustelu. Liikunta & Tiede. Osa. 3 s. 16.

Yli-Piipari, S. & Jaakkola, T. 2006. 12–16-vuotiaiden kilpatanssijoiden viihtyminen yhden harjoituskauden aikana. Liikunta & Tiede. Osa.6 s.52 – 56

Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. Liikunta & Tiede. Osa.6 s. 61 – 67.

Zimmerman, B.J. 1990. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. Educational Psychologist 25, 3 – 17.