

ONNISTUNUT SUORITUS JÄÄKIEKOSSA

**Tapaustutkimus TPS:n A-nuorten SM-sarjapelaajien kokemuksista kaudella
2013–2014**

Anssi Silfver

Liikuntapedagogiikan

pro-gradu – tutkielma

Syksy 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Anssi Silfver, 2014. Onnistunut suoritus jääkiekossa. Tapaustutkimus TPS:n A-nuorten SM-sarjapelaajien kokemuksista kaudella 2013–2014. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro-gradu – tutkielma 54s., 4 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, kuinka pelaajat kokivat onnistuneen suorituksen jääkiekossa. Halusin myös tietää, mikä on valmentajien rooli onnistuneessa suorituksessa. Lisäksi, pelaajat kertoivat, miten seuran toiminta mahdollisesti vaikutti suoritukseen jäällä. Viimeisenä teemana halusin tarkentaa mitä pelaajat ymmärtävät henkisellä valmennuksella.

Tämän tutkimuksen viitekehys muotoutui neljästä tärkeästä tekijästä, jotka valitsin oman valmentaja kokemuksen sekä aikaisempien samankaltaisten tutkimusten perusteella. Ensimmäinen tekijä oli koti ja läheiset ihmiset, toinen oli jääkiekon valmennusjärjestelmä Suomessa, kolmas tekijä oli seuran roolin tutkiminen ja neljäs oli henkinen valmennus.

Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen tapaustutkimus, joka suoritettiin talven 2013–2014 aikana. Kaiken kaikkiaan 25 pelaajaa vastaanotti sähköisen aineistonkeruulomakkeen ja niistä 14 pelaajaa osallistui tutkimukseen aktiivisesti. Tutkimusmetodi oli hermeneuttinen spiraali, koska tutkijan omalla vahvalla esiymmärryksellä oli iso merkitys. Lisäksi, pelaajien oli kätevää täyttää lomaketta älypuhelimella, tablet-tietokoneella tai kannettavalla tietokoneella. Lomakkeen täyttö ei myöskään ollut liian aikaa vievää.

Tutkimustulosten mukaan kodin ja läheisten rooli ei ollut niin merkittävä kuin aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet. Vain vähän yli puolet vastaajista piti kodin ja läheisten roolia ensisijaisen tärkeänä. Valmentajan rooli koettiin tärkeänä etenkin seuraavissa tekijöissä: oikeudenmukaisena palautteenantajana, positiivisen ilmapiirin luojana ja vuorovaikuttajana. Seuran tärkein rooli tutkimuksen mukaan oli mahdollistaa olosuhteet niin, että pelaajat pystyivät keskittymään täysin peliin ja valmistautumaan optimaalisesti otteluihin. Matkajärjestelyt ja ravinto olivat pelaajien mukaan asioita, joita seuran tulisi ottaa huomioon paremmin kauden aikana. Henkisen valmennuksen ymmärrys oli varsin kapeaa pelaajilla. Mielikuvaharjoittelu oli selvästi eniten käytetty pelaajien valmistautuessa peliin. Valmentamisen holistista näkökulmaa ei mainittu missään yhteydessä tutkimuksessa.

Avainsanat: Koti, seura, valmennus, henkinen valmennus, jääkiekko

ABSTRACT

Anssi Silfver (2014). Successful performance in ice hockey. A case study on how the players of TPS A juniors experienced successful performance during the season 2013-2014. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master`s Thesis, 55p., four appendices.

The purpose of this study was to find out how the players feel successful performance on ice hockey. I also want to clarify what coach`s role in success performance is. In addition, I wanted to know how the players felt the club or organization may affect the performance on ice. Furthermore the role of family`s support was studied. Last theme of the study was to solve what are the players` experience of mental training.

The frame of reference for this study consisted of four important factors which I chose based on my coaching experience and previous similar studies. The first factor was home and the people close to you, the second one was the coaching system of ice hockey in Finland, the third one was the question about the role of organization and the last one was mental training.

This case study was conducted during winter 2013-2014. 25 players received the electronic data collection form, however, 14 of them participated in the study actively. The research method was a hermeneutic spiral, because the researcher`s expertise play a crucial role in the study. In addition the form was not too time-consuming for the players and it was easy to fill with phones, laptops or tablet computers.

According to this study a little over 50% of players considered the support of people who are close to them highly important. Players appreciated and found the following coach`s factors important: fair feedback, interaction skills and how they create a positive atmosphere. The most important task of the organization was to create sufficient conditions which allow the players to concentrate fully when preparing for a game. For example taking care of nutrition and snacks on the game day was regarded as highly important. However, the surprising outcome of the study was the fact that the players` view on mental training was very narrow. The most used method by the players was imaginary training while preparing for a game. The holistic view of coaching was not mentioned at all.

Keywords: Home, organization, coaching, mental training and ice hockey

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	HENKINEN VALMENNUS	3
2.1	Kokonaisvaltainen valmennus käsitteenä – holistinen näkemys	3
2.2	Psyykkisen valmentautumisen taidot ja tekniikat	4
2.2.1	<i>Kilpailuun valmistautuminen.....</i>	4
2.2.2	<i>Itseluottamus.....</i>	5
2.2.3	<i>Flow-tila</i>	6
2.2.4	<i>Tavoitteiden asettaminen.....</i>	8
3	KODIN JA PERHEEN MERKITYS LASTEN URHEILUHARRASTUKSISSA.....	9
4	SEURATOIMINNAN MERKITYS URHEILIJOIDEN KEHITYKSESSÄ	13
4.1	Urheiluseurojen rooli ja asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa.....	14
4.2	Seuratoiminnan yleisiä haasteita.....	14
4.3	Jääkiekkoseurojen tila ja haasteet Suomessa	15
5	JÄÄKIEKON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ SUOMESSA.....	17
6	TUTKIMUKSEN AINEISTO, MENETELMÄ JA LUOTETTAVUUS	20
6.1	Tutkimuksen tavoitteet	21
6.2	Kvalitatiivinen tapaustutkimus	22
6.3	Hermeneuttinen spiraali	23
6.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset ratkaisut	24
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
7.1	Kodin ja lähimmäisten vaikutuksia suoritukseen	26
7.2	Valmentajien toiminta poikien kokemana	27
7.3	Seuran rooli onnistuneessa suorituksessa	30
7.4	Pelaajien kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta	32
7.4.1	<i>Henkisen valmennuksen menetelmät</i>	34
7.4.2	<i>Motivaatio.....</i>	35
7.4.3	<i>Itseluottamus pelaajien kokemana ja siihen vaikuttavat tekijät</i>	37
7.5	Eroaako valmistautuminen pelien ja harjoitusten suhteen?	40
7.6	Itsearviointeja omasta suorituksesta	42
8	POHDINTA	44
	LÄHTEET	49
	SÄHKÖISET LÄHTEET	53
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

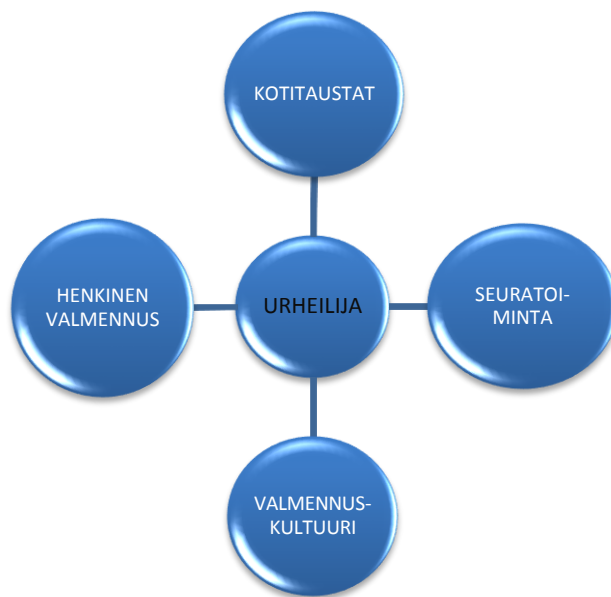
Jääkiekon asema suomalaisessa huippu-urheilukentässä on kiistanalainen. Kotoinen SM-liiga on kauttaaltaan ammattilaissarja, jossa pelaajat ovat täysipäiväisiä ammattilaisia. Opiskelijatkaan eivät ole jääneet paitsioon. Nykyään myös niille pelaajille, jotka suorittavat opintojaan pelaamisen ohella on olemassa varsin paljon erilaisia joustavia vaihtoehtoja. Urheilulukioita ja -akatemiaita on ollut toiminnassa jo melko kauan. Akatemiatoiminta jääkiekon osalta on kuitenkin uudehkoa ja kehityksen kohteena koko ajan niin, että se palvelisi pelaajaa mahdollisimman monipuolisesti ja helpottaisi tekemään oikeita ratkaisuja uran edetessä.

Monissa jääkiekkoon liittyvissä asioissa Suomi on maailman kärkitasoa, kun puhutaan valmentajakoulutuksista, jääajoista junioreille ja muista harjoitteluolosuhteista. Yksi asia, joka itseäni on kiehtonut jo vuosia, on henkisen valmennuksen ja ennen kaikkea valmistautumisen vaikutus suoritukseen.

Omalla pelaaja-urallani ei kukaan koskaan puhunut psyykkisestä valmennuksesta. Lopetin urani 2004–2005, ja siihen mennessä ei yhdessäkään joukkueessa, jossa pelasin, olin sitten Suomessa, Ruotsissa tai Ranskassa, puhuttu sanallakaan psyykkisestä valmennuksesta. Kuvaavaa psyykkisen valmennuksen asemalle jääkiekossa on, että Suomen Jääkiekkoliitto tavoittelee vasta nyt psyykkisen valmennuksen ohjelmaa maajoukkueiden käyttöön (Grönman, 2012). Seuratasolla junioripuolella henkisen valmennuksen asema on olematon ja paljolti kiinni valmentajan omasta ambitiosta ja kiinnostuksesta sitä kohtaan. Nyt kun olen valmentanut kahdeksan vuotta C ja B-nuorten sm-tasolla, olen entistä vakuuttuneempi henkisen valmennuksen tärkeydestä. Meillä on ollut mahdollisuus viimeisen kolmen vuoden aikana A, B ja C-nuorten valmentajien kanssa käydä urheilupsykologin luona säännöllisesti noin kerran kuukaudessa. Ajatuksena on kertoa joukkueen tilasta ja siitä, mikä toimii ja mikä ei. Monesti olimme paljon toisiltamme ja toistemme toimintatavoista, mitä voi sitten koettaa soveltaa omaan joukkueeseen. Usein palaveriemme päätteeksi olo on paljon rentoutuneempi, on tullut työkaluja eri ongelmien ratkaisuun ja ennen kaikkea tukea omien ajatusten taakse.

Aikaisemmassa opinnäytetyössäni tutkin maalintekoon vaikuttavia tekijöitä vuoden 2004 World Cupista silloisen valmentajakaksikon toiveesta. Silloinkaan ei henkistä puolta tutkittu lainkaan. Sen sijaan tämän tutkimuksen tarkoitus on vain ja ainoastaan henkisellä puolella ja otteluun valmistautumisessa. Mitä ajattelet ennen peliä? Mitä tunnet ennen peliä? Mitä teet

päivällä odottaessasi peliä? Miksi valmentaja ei kommunikoi kanssasi juuri lainkaan? Esimerkiksi tämän tyyppisiin asioihin haen vastauksia tutkimuksessani. Tarkoituksena on poikien kokemusten perusteella löytää valmistautumisesta tekijöitä, jotka edesauttavat onnistuneeseen suoritukseen. Samalla saadaan erilaisia kokemuksia, joita voidaan jakaa ja tätä kautta entistä useampi pelaaja voi löytää optimaalisen tavan valmistautua illan peliin. Tämän suuntaiseen tutkimukseen en ole törmännyt aikaisemmin juniorijääkiekon saralla, joten on erittäin mielenkiintoista ja haastavaa päästä analysoimaan pelaajien kokemuksia ja sitä kautta tuottamaan kenties uusia psyykkisen valmistautumisen näkökulmia, jotka johtavat onnistuneeseen lopputulokseen. Loppujen lopuksi urheilussa ja suoritustasossa on kysymys siitä, antaako psyykkisten tekijöiden vaikuttaa suoritukseen hallitsemattomasti vai haluaako säädellä niiden vaikutusta – joka tapauksessa ne vaikuttavat (Liukkonen, 1992). Kuvio 1 on kuvattu tekijöitä, jotka ovat onnistuneen suorituksen takana. Kirjallisuuskatsauksen edetessä tulen keskittymään näihin tekijöihin aikaisempaa tutkimusta ja kirjallisuutta hyödyntäen.



KUVA 1. Keskeisimpiä urheilijan suoritukseen vaikuttavia tekijöitä.

2 HENKINEN VALMENNUS

Henkinen valmentautuminen voidaan nähdä kokonaisvaltaisena valmentautumisen tutkimisena, pohtimisena, analysoimisena ja arvioimisena tai toisaalta vain yksittäisinä menetelminä, kuten esimerkiksi mielikuvaharjoitteluna (Kaski, 2006, 75). Valmennuksessa ja valmentautumisessa ovat psykologiset tekijät aina läsnä. On keskeistä löytää ne tekijät, jotka auttavat ja tukevat urheilijaa parhaiten sekä urheilu-uralla että elämässä yleensä. Valmentajalla, urheiluorganisaatioilla, tukijoukoilla ja perheellä on oma osuutensa urheilijan tukemisessa. (Kaski, 2006, 11) Näihin edellä mainittuihin tekijöihin palaan tarkemmin seuraavissa luvuissa. Weinberg & Gould (2003) määrittelevät urheilupsykologiaa niin, että urheilu- ja liikuntapsykologia on tieteellistä tutkimusta ihmisistä ja heidän käyttäytymisestään urheilussa ja siitä, miten he käytännössä soveltavat tästä omaksuttua tietoa (Weinberg & Gould, 2003,4).

Kasken tavoin Heino (2000) peräänkuuluttaa psyykkisen valmennuksen osuutta kokonaisuuteen, fyysiseen, taktiseen ja taitovalmennukseen ja niihin kokemuksiin, joita urheilija saa harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Psyykinen valmennus tarkoittaa yksilön kehittymiseen, suoriin, elämän hallintaan ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden huomioimista, varmistamista ja kehittämistä. (Heino, 2000, 14.)

2.1 Kokonaisvaltainen valmennus käsitteenä – holistinen näkemys

Valmennuksessa puhutaan nykyisin paljon urheilijan psyykkisestä valmentamisesta ja hänen henkisten voimavarojensa kehittämisestä. Harvoin kuitenkaan käy ilmi, mitä aiotaan valmentaa, kun urheilijan ”henkistä kanttia” parannetaan tai hänen psyykettään ”viritetään” huippukuntoon. Samalla puheista on tullut monesti pelkkää valmennuksellista liturgiaa, jolla ei ole paljoakaan tekemistä urheilijan henkisen kasvun idean toteuttamisessa. Urheilijan henkisestä kehittämisestä ja psyykkisestä valmennuksesta puhuttaessa joudutaan aina pätevästi toimittaessa selvittämään, mitä tällainen valmennus perusluonteeltaan on. (Puhakainen 1995, 39–40.)

Puhakainen luokittelee kokonaisvaltaisen valmennuksen osa-alueet seuraavasti:

- 1) Urheilijan kehon elintoimintoihin. Käytännössä tämä tarkoittaa urheilijan fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueiden kehittämistä.

- 2) Urheilijan koettu maailma ja maailmankuvan kehkeytyminen merkityssuhteiksi. Käytännön tasolla puhutaan psyykkisestä valmennuksesta, johon kuuluu Puhakaisen mukaan erilaisia psykologisia menetelmiä.
- 3) Urheilijan elämäntilanteesta aiheutuva problematiikka ja hänen toimintansa sosiaalisessa kentässä. Tässä yhteydessä voidaan tarkastella urheilija-valmentaja -suhdetta, urheilijoiden suhdetta toisiinsa joukkueen sisällä ja urheilijan suhdetta julkisuuteen tai sponsoreihin. (Närhi & Frantsi, 1998, 35–36.)

Valmentaminen on mitä suurimmassa määrin menossa entistä kokonaisvaltaisempaan suuntaan, jolloin puhutaan ihmisjohtamisesta. Valmennus on yhä enemmän ihmissuhdetyötä, joka edellyttää sekä valmentajalta että urheilijalta kykyä vuoropuheluun (Kalliopuska, Nykänen & Miettinen, 1996, 151).

2.2 Psyykkisen valmentautumisen taidot ja tekniikat

Puhuttaessa psyykkisen valmentautumisen taidoista ja tekniikasta on hyvä alusta asti määritellä niiden käsitteet. Weinberg & Gould (2003) määrittelevät mielellään esimerkiksi tavoitteen asettelun, mielikuvaharjoittelun ja keskittymisen psyykkisiksi perustaidoiksi. Matikka & Roos-Salmen (2012) kirjassa on taas käytetty Crespon, Reidin & Quinin (2006) käsitteellistä jakoa, jossa käydään läpi ensin tärkeimmät psyykkiset taidot ja sen jälkeen tärkeimmät psyykkisen valmentautumisen tekniikat, joiden avulla näitä taitoja voidaan kehittää (Matikka-Roos Salmi, 2012, 45). Edelleen Crespon ym. (2006) mukaan psyykkisten taitojen harjoittelun nerokkuus piileekin siinä, että saman tekniikan hyödyllinen vaikutus ulottuu yhtä aikaa useampaan kuin yhteen psyykkiseen taitoon.

2.2.1 Kilpailuun valmistautuminen

Kilpailuun valmistautumisella tarkoitan urheilijan psyykkisten ominaisuuksien merkitystä valmistautumisessa kilpasuoritukseen. Psyykinen kilpailuvalmius on onnistumisen perusta, ja se rakennetaan rauhassa ja ennakoiden. Kilpailemiseen tulee valmistautua yhtä lailla kuin itse kilpailutilanteeseen tai -suoritukseen. Urheilupsykologiassa paljon käytetty sanonta muistuttaa, että jos valmistautuminen epäonnistuu, saa valmistautua epäonnistumiseen (fail to prepare – prepare to fail). Siksi ei olekaan ihan sama, miten tulossa oleviin koitoksiin valmistautuu. (Granholm 2012.) Onnistuminen kaukalossa on siis suurelta osin kiinni siitä kuinka

onnistumme valmistautumisessa. Urheilijan olisi hyvä oppia tuntemaan oma henkilökohtainen tapansa valmentautua ja valmistautua myös henkisesti kilpailuihin tai peleihin. Jotta urheilija onnistuu tässä, tulee hänen tietää, miten keskittyä parhaiten ja miten hän onnistuu suuntaamaan huomionsa olennaiseen. Toisin sanoen, miten ollaan läsnä pelitilanteessa. Lisäksi on tärkeää, että urheilija oppii tunnistamaan itselleen sopivan olo- ja tunnetilan kilpailuissa ja miten se saavutetaan. (Kaski, 2006, 118)

Jokainen yksilö kokee ja aistii asioita eri tavoin, jolloin tiettyyn positiiviseen tunnetilaan voi päästä eri polkuja. Itseäni kiehtoo pelaajan kokemukset turnauksessa ja se miten ne vaikuttavat tulevaan suoritukseen ja sen onnistumiseen ja vastaavasti toisinpäin. Kokemukseni perusteella juniorijääkiekossa (C-A juniorit) edellä mainittuihin seikkoihin ei juuri kiinnitetä huomiota. Ristiriitaista tässä on se, kun tutkitusti tiedetään näiden vaikutus niin miksi niihin ei panosteta jo aikaisemmassa vaiheessa. Weinbergin & Goudin (2003) mukaan siihen on kolme perussyytä. Ensimmäinen on tiedon vähyys siitä, kuinka psykologisia taitoja valmennetaan. Toinen syy on psykologisten taitojen väärinymmärtäminen. Ihmiset eivät synny maailmaan henkisillä taidoilla varustettuina – on väärin ajatella mestareiden syntyvän maailmaan, jolloin henkisillä harjoittelumeکانismeilla ei olisi osuutta heidän menestykseensä. Kolmas selkeä syy on ajan vähyys. (Weinberg & Gould, 2003, 243–244.)

Granholm (2012) tuo esiin myös coping-menetelmät olennaisena osana kilpailuun valmistautumisesta. Näillä tarkoitetaan selviytymismalleja ja strategioita, joiden avulla ihminen yrittää tietoisesti selvittää stressiä aiheuttavista tilanteista. Coping-menetelmät voivat perustua ajatteluun, kuten suunnitteluun tai tilanteiden analysointiin tai käyttäytymiseen, kuten lepoon tai rentoutumisharjoitteluun. (Granholm 2012, 219.)

Heinon (2000) mukaan hyvän kilpailuvalmiuden edellytyksiä ovat realistinen tavoitteenasettelu ja sen saavuttamiseen liittyvä terve itseluottamus, kilpailusuoritusta tukevat ajatukset, tunnetilat ja sopiva energiamäärä. Näiden lisäksi Heino painottaa uskallusta reagoida kilpailuympäristön muutoksiin. (Heino, 2000, 251.)

2.2.2 Itseluottamus

Urheilussa onnistuminen koostuu kokemukseni perusteella monista pienistä kokonaisuuksista, joista itseluottamus ei ole pienin. Vahva itseluottamus auttaa urheilijaa suoriutumaan paremmin kilpailuissa, asettamaan haastavia tavoitteita ja uskomaan omiin kykyihinsä saavuttaa ne.

Urheilija, jolla on vahva itseluottamus, tekee useasti rohkeita päätöksiä suoritusilanteessa. (Forssell, 2012, 116–117.) Jääkiekossa tilanteet vaihtelevat nopeasti ja pelaajan on reagoitava vaistojen varassa myös maalinteossa. Harjoitteet tulisi luoda niin pelinomaisiksi, että pelissä pelaaja tunnistaisi maalintekoon vaadittavat työkalut. Amerikkalainen jalkapallovalmentaja Vince Lombardi toteaa Norman Vincent Pealen kirjassa: ”Missään pelissä ei ole järkeä ellei pyri voittamaan. Kaiken tulisi tähdätä voittoon – sekä pelin, työn että ajatusten”. (Peale, 2001, 119.) Näin ollen jääkiekossa kaiken hyökkäyspelaamisen pitäisi aina pyrkiä maalintekoon, kun ollaan kaukalossa. Paljon on kiinni myös siitä, kuinka paljon valmentaja vaatii maalintekotilanteissa pelaajilta. Itseluottamuksen kanssa läheinen käsite on itsetunto. Se, miten urheilija arvostaa itseään, pitää itsestään ja miten pystyvänä hän itseään pitää, vaikuttaa itseluottamukseen ja päinvastoin (Forssell, 2012, 119).

Vealeyn (2009) mukaan itseluottamus on kaikkein tärkein psykologinen taito, kun puhutaan ”henkisestä kovuudesta”. Tämän tiedostaen eliittuurheilijat ovat keskittyneet kehittämään ja ylläpitämään itseluottamuksen tasoa, koska he pitävät sitä tärkeimpänä asiana henkisen valmennuksen kentässä. Myös itseluottamuksen suuri vaikutus itse urheilusuoritukseen on kiistaton. Lisäksi urheilijat ovat huomanneet, että itseluottamus on herkkä ja ”särkyvä” psykologinen tila. Vealey korostaa vielä, että epävakaa itseluottamuksen tila on tutkitusti suurin tekijä hyvän ja huonon suorituksen taustalla. (Vealy, 2009, 43.)

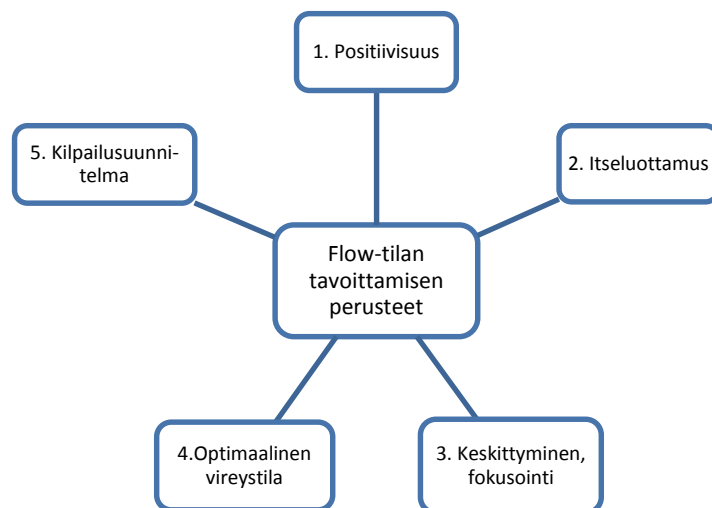
2.2.3 Flow-tila

Flow tarkoittaa suomeksi virtausta. Flow-ilmiossa on kyse toisaalta itseluottamuksen, toisaalta luovuuden vuorenhuipusta. Siinä yksilö kokee toiminnassaan niin suurta nautintoa, että kaikki muu tuntuu toisarvoiselta. Flow kokemuksen kesto saattaa vaihdella suuresti, muutamasta hetkestä viikkoihin. Kaikkia flow-kokemuksia ei voi tiedostaa, mutta niitä tulee helpoimmin silloin, kun taitotaso on korkea tai fysiikka hyvä. (Vasarainen & Hara, 2005, 73.)

Kun Csikszentmihalyi (1999) tutki totaalisen paneutumisen olotilaa monenlaisten ihmisten keskuudessa ja toiminnassa, löysi hän vastauksia, jossa flow eli virtaus olivat olleet ihmisten kuvailevia adjektiiveja tälle toiminnalle. Flow – termi pitää oikeastaan sisällään keskeisen sisällön siitä mitä tapahtuu, kun ihminen on täysin uppoutunut tekemiseensä. (Csikszentmihalyi & Jackson, 1999, 10–11.) Yksi flow-kokemuksen useimmin mainittuja ulottuvuuksia on, että sen kestäessä ihminen pystyy unohtamaan elämän kaikki ikävät puolet. Tämä flow’n ominaisuus on yksi merkittävä seuraus siitä, että iloa tuottavat toiminnot vaativat täydellistä

keskittymistä käsillä olevaan tehtävään. Silloin ei ajatuksissa ole tilaa toissijaisille informaatiolle. (Csikszentmihalyi, 2005, 94.)

Matikka (2012) tuo mielenkiintoisen näkökulman flow-ilmioon ja sen ilmentymiseen eri lajeissa. Hän ottaa esimerkeiksi golfin ja tenniksen. Hänen mukaansa tennis on lajina rytmikkäämpi ja sen kautta flow-tilan jatkuvuutta edistävä tekijä. Pallorallit tenniksessä yleensä kestävät kauemmin ja sen katsotaan olevan hyvän flown virittäjä. Kun taas golfissa yksi lyöntisuoritus on nopeasti ohi ja kävelymatka pallolle seuraavaa lyöntiä varten voi olla pitkäkin – siis ajallisesti. Matikka samalla painottaa, että flow-kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä, eikä yhtä suoraviivaista rataa niiden tavoittamiseen voi olla. (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 239–240.) Kuva 2 on eräänlainen malli, joka voi auttaa flow-tilaan vaikuttavien tekijöiden jäsentämisessä ja antaa siten helpotusta niiden tunnistamisessa ja harjoittelukohteiden priorisoinnissa (Matikka & Roos-Salmi, 2012.)



KUVA 2. Flow-tilan tavoittamisen perusteet (Matikka & Roos-Salmi 2012, 243).

Kun ajatellaan jääkiekkoa pelinä ja sen lainalaisuuksia on ilmeistä, että onnistuneeseen suoritukseen tarvitaan myös flow-kokemuksia. Peli on nopeatempoista ja tilanteet vaihtuvat sekunneissa hyökkäyksestä puolustukseen, jolloin pelaajien on pystyttävä reagoimaan mahdollisimman nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Ilman täydellistä keskittymistä ja uppoutumista peliin, pelaajan suoritus jää laihaksi.

2.2.4 Tavoitteiden asettaminen

”Jos et aseta itsellesi päämäärää, pysyt paikoillasi tai taannut.”

Paavo Nurmi

Tavoitteiden asettaminen on erittäin tehokas tekniikka suorituskyvyn parantamiseen, mutta se on pantava täytäntöön oikein (Weinberg & Gould, 2003). Samoilla linjoilla on Nikander (2009) todetessaan, että tavoitteiden asettaminen on yksi tärkeimmistä psykologisista apukeinoista, josta urheilija voi saada hyötyä pyrkiessään urallaan mahdollisimman hyviin tuloksiin. Tavoitteiden asettaminen voi vaikuttaa urheilijan käyttäytymiseen esimerkiksi vahvistamalla itseluottamusta, lisäämällä tyytyväisyyttä ja jopa vähentämällä kilpailutilanteen ahdistuneisuutta. (Nikander, 2009, 152.)

Tavoitteen asettamisen lähtökohtana tulee olla se, että sillä saadaan urheilijalle paras mahdollinen hyöty. Sen vuoksi asetetun tavoitteen tulee olla selkeä, konkreettinen ja täsmällinen. On myös tärkeää, että urheilijan ominaisuudet tai niiden osat määritellään tarkasti ja selkeästi tavoitteen asettamisessa. Tavoitteiden tulee olla riittävän haastavia, mutta samalla realistisia, mikä toisaalta takaa urheilijan motivaation tavoitetta kohtaan. Tärkeää on myös asettaa eri aikavälin tavoitteita. Näiden välitavoitteiden tarkoitus on tukea ja vahvistaa urheilijan matkaa kohti isompaa päämäärää. Säännöllisellä palautteen annolla on myös tärkeä vaikutus, koska näin urheilija saa palautetta onnistumisistaan. Nikanderin (2009) mukaan tavoitteiden asettaminen tulisi tehdä myös kirjallisena. Näin urheilija voi asettaa tavoitteensa julki omalla tavallaan esimerkiksi huoneen seinälle tai muuhun henkilökohtaiseen paikkaan. (Nikander, 2009, 155–156.)

Harwoodin (2005) mukaan on kaksi tapaa, miten urheilija kokee kyvykkyytensä ja saavutuksensa. On tehtävä-orientoitunut tapa ja ego-orientoitunut tapa. Urheilija, jolle on ominaista tehtäväorientoitunut tapa, on yleensä kova harjoittelemaan, pysyy keskittyneenä ja oppii uusia taitoja. Hänellä on myös terve käsitys omista kyvyistään ja jatkuva motivaatio osallistua harjoituksiin. Kun urheilija kokee menestyksen näin, hänen sanotaan olevan tehtävä-orientoitunut urheilija. Ego-orientoituneen urheilijan ensisijainen tavoite on taas todistaa kykyjään jopa suoritusten ja yrittämisen kustannuksella. Heillä on myös tapana verrata itseään muihin urheilijoihin ja osoittaa ylivoimaista kyvykkyyttä saadakseen itsestään positiivisen käsityksen. (Harwood, 2005, 19–20.)

3 KODIN JA PERHEEN MERKITYS LASTEN URHEILUHARRASTUKSISSA

Näin vastasi Teemu Selänne kun häneltä kysyttiin, kuinka hän kokee perhetaustojensa vaikuttaneen kehittymiseensä? ”*Jos perheestä ei tule ollenkaan tukea, niin kyllä nuoren urheilijan on hyvin vaikea päästä menestymään. Tietysti on poikkeuksia, mutta aina pitää olla joku toinen ihminen, jos perhe ei tue. Mutta kyllä perhe on kaiken A ja O. Se tuki ja rakkaus, mikä tulee perheestä, auttaa selviämään maailmalla muutenkin, ei ainoastaan urheilussa vaan joka paikassa. Tavallaan sellainen perusturva tulee kotoa, ja kannustus ja mahdollisuus. Jääkiekossakin on nuorena poikana isot, raskaat varusteet niin harva sitä bussilla lähtee harjoituksiin. Kyllä vanhempien rooli on aika iso ja vaativa siinä. Ja rahaakin menee, se ei ole mikään halpa harrastus varsinkaan, jos on useampia lapsia. Kyllä täytyy nostaa hattua kaikille vanhemmille ja perheille, jotka ovat taustalla tukemassa nuoria urheilijoita.*” (Kallionpuska, Nykänen ja Miettinen, 1996, 139.)

Selänne on varmasti asian ytimessä ja ilman vanhempien kokonaisvaltaista tukea, on lasten vaikea alkaa harrastaa saati sitten edetä lajissaan korkeammalle tasolle. Ilman vanhempien kannustusta ja hyväksyntää urheilu ei olisi niin suosittu harrastus. Useimmiten myös urheiluharrastuksen aloittamisesta päättävät lopullisesti vanhemmat. (Närhi & Frantsi, 1998, 140.) Monille perheille lasten harrastukset antavat iloista yhdessäoloa, uusia ystäviä ja joskus koko perheelle aktiivisen, osallistuvan elämän asenteen pelkän oleilun sijaan. Yhtä useat kuitenkin tuovat lapsensa seuraan mielessään urheilussa kehittyminen ja mahdollinen kilpaurheilu. (Närhi & Frantsi, 1998, 141.) Liikuntatieteilijä Lauri Laakso on kuvannut hyvin vanhempien lapsilleen asettamaa siirtotaakkaa: ”Ymmärrän hyvin, että suuri osa 10-vuotiaista pojista haaveilee olevansa Teemu Selänne, mutta että niin moni isä haaveilee olevansa Teemun isä, kuvaa jotakin yhteiskunnallista vinoumaa.” (Puhakainen, 1997, 187.)

Vanhempien oikeanlainen tukeminen ja sitoutuminen lasten liikuntaan ja harrastamiseen on oman kahdeksanvuotisen valmentajakokemukseni mukaan mennyt huonompaan suuntaan. Nyt puhun juniorijääkiekosta ja siihen liittyvistä haasteista. Laji on kallistunut viime vuosina paljon ja jo sen takia laji menettää harrastajia ja mahdollisesti myös tulevaisuuden lupauksia. Vanhempien sosioekonominen asema säätelee lasten mahdollisuutta harrastaa lajia tasavertaisesti. Vanhemmat maksavat jopa tuhansia euroja lastensa harrastamisesta (C ja B-juniori tasolla) ja osittain tästä syystä myös ovat halukkaita antamaan omia näkemyksiään, miten pitäisi valmentaa ja peluuttaa pelaajia. Toisin sanoen vanhemmilla on valtaa nykyään ihan eri tavalla

mitä esimerkiksi silloin, kun itse olin juniori. Ongelma lähtee osittain lajiliitosta ja seuroistakin. Kysymys on resursseista ja mihin niitä kohdennetaan. Nyt jääkiekkoliitto on palkannut seuroihin taitovalmentajia, jotka toimivat 8-13 -vuotiaiden kanssa samalla kouluttaen seurojen omia valmentajia. Tämän toiminnan tarkoitus on ennen kaikkea taata laatua ja jatkuvuutta juniorivalmennuksessa ottaen huomioon myös pelaajien yksilölliset erot.

Lapsuusvaiheen avaintavoite urheiluharrastuksessa on lapsen ”rakastuminen lajiin ja urheiluun”. Lajiin rakastuminen edellyttää onnistumisen elämysten saamista urheiluharrastuksen parissa. Lapsella on mahdollisuus onnistua harjoituksissa ja kilpailuissa, kun harjoitukset ja kilpailut ovat oikean tasoisia. Tärkeää on myös se, että valmentaja/vanhemmat kiinnittävät huomiota lapsen onnistuneisiin suorituksiin tai osasuorituksiin. (Forsman & Lampinen, 2008, 38.) Forsman ja Lampinen (2008) painottavat virikkeisen ympäristön merkitystä. Lapselle tulisi luoda ympäristö, jossa lapsi voi kehittyä kokonaisvaltaisesti. Tällöin tulisi huomioida lapsen fyysis-motorinen, kognitiivinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehittyminen. (Forsman & Lampinen, 2008, 39.)

Vanhemmilla on usein myös keskeinen suuntaajan rooli. Liikunnallisia virikkeitä voi tarjota erilaisten välineiden avulla tai käymällä seuraamassa liikuntatapahtumia, tutustumalla erilaisiin liikuntapaikkoihin, seuraamalla yhdessä liikuntatapahtumia tiedotusvälineistä, pelaamalla aiheeseen liittyviä pelejä jne. Lapsi aistii nopeasti, jos liikunnallinen sosiaalinen maailma näyttää vanhemmille tärkeänä. Myös tarinat isän, äidin, sisarusten tai isovanhempien omista liikunta- ja urheilusuorituksista luovat pintaa tämän maailman rakentumiselle. (Koski, 2004.)

Fredricksin & Ecclesin (2004) teorian mukaan vanhempien osallistuminen urheilussa voidaan jakaa kolmeen merkittävään rooliin. A) Vanhemmat roolimalleina, B) vanhemmat kokemuksen tulkitsijoina ja C) vanhemmat kokemuksen tarjoajina. Tutkijat olivat myös listanneet muutamia mielenkiintoisia seikkoja jokaisesta roolista. Otan esille niistä muutamia.

- *Vanhemmat roolimalleina:* Aktiivisilla vanhemmilla on aktiivisia lapsia. Vanhempien osallistuminen urheiluun on erityisesti tytöille tärkeää. Lisäksi tytöillä, jotka harrastavat urheilua, myös heidän vanhempansa ovat todennäköisesti liikunnallisesti aktiivisia, kun taas ei harrastavilla tytöillä, näin ei ole.
- *Vanhemmat kokemuksen tulkitsijoina:* Korkeampi vanhempien painostus liittyy keskeisesti lasten tuloksiin (stressi, ahdistus ja loppuun palaminen). Vanhempien alhainen ja maltillinen painostus sen sijaan tuottaa lapsille suurempaa nautintoa

urheilusta. Vanhempien uskomukset (koettu osaaminen, arvot ja nautinto) liittyvät positiivisesti lasten omaan osaamiseen, kiinnostukseen ja osallistumiseen. Lasten käsitykset vanhempien uskomuksista ovat vahvemmin sidoksissa lasten omiin käsityksiin, kuin mitä vanhemmat ovat itse raportoineet uskomuksistaan.

- *Vanhemmat kokemuksen tarjoajina:* Aikuiset tukevat ja rohkaisevat lapsiaan urheiluun monella tapaa sekä tarjoavat aikaa ja taloudellista tukea. Vanhempien kannustamisella/rohkaisulla on positiivinen vaikutus lasten urheiluharrastukseen. Vanhemmat kannustavat poikia enemmän fyysiseen aktiivisuuteen kuin tyttöjä ja tarjoavat enemmän urheilullisia vaihtoehtoja pojille kuin tytöille. Vanhempien yli-innoston voi johtaa lasten negatiivisiin tunnereaktioihin urheilua kohtaan ja pahimmillaan loppuun palamiseen. (Fredriks & Eccless, 2004.)

Vanhemmat esittävät siis tärkeää roolia lasten harrastusten alkuvaiheessa. Toiset vanhemmista ovat intensiivisempiä kuin toiset seuraamaan lastensa edesottamuksia harjoituksissa ja peleissä. Hellstedt (1987) on luokitellut vanhempien osallistumisen kolmeen osaan; ei innostuneet, kohtalaisesti innostuneet ja yli-innostuneet vanhemmat. Tämä luokittelu kuvaa vanhempien asteittaista osallistuvuutta, kiinnostusta, tietoisuutta ja myös sitä miten he käyttäytyvät lastensa harrastusten parissa. Vanhemmille, jotka eivät niinkään osallistu lasten harrastuksiin, on ominaista, etteivät he tue toimintaa sen paremmin henkisesti kuin fyysisesti. He eivät ole kiinnostuneita tulevista kilpailuista, panostavat varusteisiin vähän ja välttelevät talkoita, joilla kerätään varoja seuralle. Hellstedtin (1987) mukaan sopivasti innostuneille vanhemmille on ominainen piirre joustavuus, mutta he myös ohjaavat lapsiensa urheilu-uraa hyvin määrätietoisesti. Päätös nuoren urheilijan osallistumisesta ja suorituksista kuuluu lapselle itselleen, vaikka vanhemmat antavatkin monia kannustimia. Toisin kuin ei kiinnostuneet vanhemmat, keskitason kiinnostuksen omaavat vanhemmat ovat kiinnostuneita valmentajien palautteesta koskien lapsen kehitystä ja mikä tärkeintä, he osaavat erottaa tästä vanhemmuuden roolin. Lisäksi he auttavat asettamaan realistisia tavoitteita tarjoamalla taloudellista ja henkistä tukea liioittelematta. Yli-innokkaat vanhemmat usein painottavat liikaa voiton tärkeyttä ja heidän on vaikea erottaa omia tarpeitaan lastensa tarpeista. Osa näiden vanhempien itsetunnosta liittyy heidän lastensa menestykseen ja he pyrkivät realisoimaan täyttämättömiä odotuksiaan, unelmiaan ja halujaan lastensa kautta asettamalla tavoitteet usein täysin epärealistisiksi. (Hellstedt, 1987.)

Myös Côtén (1999) tutkimuksen mukaan lasten aloittaessa harrastusta vanhempien rooli on ensisijaisesti saada lapsi kiinnostumaan urheilusta ja samalla tarjota lapsille monipuolisia nautinnollisia hetkiä liikunnan parissa ilman intensiivistä harjoittelua. Pää tarkoituksena on lasten urheilun kautta kokema ilo ja jännityksellisyys. Niin kauan kun lapsilla on hauskaa, urheilulajin valinta ei ole niin tärkeää. (Côté, 1999, 401.) Juuri edellä mainitut tekijät tulisi olla arkipäivää lasten urheilukasvatuksessa. Iso asia olisi saada myös vanhemmat ymmärtämään, mitä positiivisia vaikutuksia on monipuolisella lajikulttuurilla lapsien tulevaisuutta ajatellen. Kaikista ei tarvitse tulla huippu-urheilijoita tai edes liikunnallisesti aktiivisia. Pääasia olisi, että nuoret ymmärtävät, mistä terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa koostuu.

Carlssonin (1988) tutkimuksen tulokset osoittavat, että varhaisnuoruuden aikana kontrolliryhmässä olevat pelasivat enemmän tennistä kuin eliittipelaajat tekivät. Ero oli selkeä erityisesti 13–15-vuotiaiden ikäryhmissä. Eliittipelaajat erikoistuvat tennikseen tämän iän ohitettuaan. Ne kontrolliryhmän pelaajat, jotka harrastivat myös muuta urheilua tenniksen ohella, lopettivat muut lajit keskimäärin 11-vuotiaana. Eliittipelaajat keskimäärin keskittyivät pelkkään tennikseen vasta 14-vuotiaana. Tämä osoittaisi, että varhaisiässä tapahtunut ammattimainen harjoittelu ja yhteen lajiin erikoistuminen ei edesauttanut eliittipelaajien kehitystä tenniksessä. Lisäksi tulokset korostavat monipuolisen ja ei-ammattimaisen urheilun tärkeyttä varhaisnuoruuden aikana. (Carlsson, 1988, 252.)

Koti ja perhe muodostavat tärkeän kulmakiven, kun puhutaan lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta. Vanhempien esimerkki on ensisijaisen tärkeää lasten asenteille liikunnallisuutta kohtaan ja siihen miten liikunta tulevaisuudessa liittyy heidän elämäänsä. Siitä huolimatta, vaikka tuki ja resurssit olisivat kodin puolesta kunnossa, ei lapsesta välttämättä tule kansainvälisen tason urheilijaa saatikka sitten huippu-urheilijaa. Hyviä esimerkkejä löytyy jalkapallon parista, kuten Zlatan Ibrahimovic, joka on luonut ilman perheen tukea merkittävän uran köyhistä olosuhteista nykyiseen tähteyteen. Lisäksi esimerkkinä Edin Džeko on Bosnian sodan jaloista noussut yhdeksi Englannin valioliigan kirkkaimmaksi tähdeksi. Muita samankaltaisia tarinoita löytyy varmasti monien muidenkin lajien parista.

4 SEURATOIMINNAN MERKITYS URHEILIJOIDEN KEHITYKSESSÄ

Urheiluseurojen historia on maassamme yli 150 vuotta vanha. Alussa lajeja ja seuroja oli vain muutamia, mutta nyt 2010-luvulla urheiluseurojen ja lajien määrä on kasvanut ja toiminta monimuotoistunut moninkertaiseksi. Noin miljoona ihmistä eli viidennes suomalaisista on vuosittain mukana organisoidussa liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa. (Mäenpää & Korkatti, 2012) Vapaaehtoinen seuratoiminta on suomalaisen liikuntakulttuurin kivijalka. Urheilu- ja liikuntaseurat ovat liikuttaneet kansalaisia jo useiden sukupolvien ajan. Ohjaajat ja valmentajat, talkoolaiset ja seurapäätäjät ovat tehneet tehtävänsä pyyteettömästi korvauksia haikailematta tai palkkioita pyytämättä. (Itkonen, Heikkala, Ilmanen & Koski, 2000, 5.)

Oman valmentajakokemukseni ja pitkän seuratoiminnassa mukana oloni perusteella voin todeta, että talkoo- ja vapaaehtoistyö seuran tai joukkueen hyväksi on vähentynyt voimakkaasti. Tämä ihmetyttää siinä mielessä, kun ajattelee esimerkiksi jääkiekkoa harrastavien lasten kuukausimaksuja kaiken muun lisäksi. On aina niitä, jotka ovat kiinnostuneita esimerkiksi talkoista, mutta suurempi osa on halukkaampi maksamaan itse talkoiden sijaan. Tämä taas voi johtaa perheissä taloudellisiin ongelmiin ja pahimmillaan jopa harrastuksen loppumiseen. Toisin sanoen perheiden sosioekonominen asema säätelee osaltaan lasten mahdollisuuksia harrastaa eri lajeja. Näin menetetään lahjakkaita poikia tai tyttöjä edullisempien harrastusten pariin.

Suomessa on laaja kirjo urheiluseuroja ja niiden vastuulla on myös laadukkaan toiminnan tuottaminen lapsille. Mäenpää ja Korkatti (2012) ovat jakaneet urheiluseurat yhdeksään eri tyyppiin. On lajin *erikoisseuroja*, jotka ovat kohdistaneet toimintansa yhteen lajiin. *Yleisseuroissa* harrastettavia lajeja on kaksi tai useampi. *Huippu-urheiluseurat* ovat yleensä organisoituneet kohtuullisen pienen urheilijamäärän ympärille omaksi yhdistykseksi. Näillä seuroilla on kohtuullisen iso liikevaihto ja päätoimisia työntekijöitä. Esimerkiksi jääkiekon SM-liigaseurat ovat tällaisia. On *juniorieurheiluseuroja*, jotka ovat keskittyneet vain juniorieurheiluun. Jääkiekossa näitä juniorieurheiluun keskittyviä urheiluseuroja on eniten. *Veteraanien eli yli 30-vuotiaiden kilpaurheiluseurat* ovat yksi urheilu- ja liikuntakulttuurin kasvaneista osista. Näiden lisäksi on vielä luokiteltu erikseen harrasteliikuntaseurat, kylä- tai kaupunginosaseurat, irralliset ”kevytseurat” kuten työpaikkojen tai oppilaitosten rekisteröityneet urheiluseurat ja vammaisurheiluseurat. (Mäenpää & Korkatti, 2012.) Kaikilla edellä mainituilla seuratyypeillä on ensisijaisen tärkeä asema suomalaisten lasten, nuorten ja

vanhempien liikuttajina. Mitä laajempi seurakenttä lisättyinä laadukkaalla ohjaamisella tai valmentamisella sitä parempia urheilijoita tulee. Tämä tukee myös huippu-urheilua.

4.1 Urheiluseurojen rooli ja asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa

Yhteiskunta ja elämäntavat ovat muuttuneet monella tavalla ja tasolla. Liikunta- ja urheilukulttuuri elää tiiviissä vuorovaikutussuhteessa ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Pasi Koski kiteytti yleisympäristön muutoksen vuonna 2009: ”Suomalainen yhteiskunta on nyt moniarvoisempi, ristiriitaisempi, eriytyneempi, ennustamattomampi ja impulsiivisempi.” Liikunta ja urheilu eri muodoissaan ovat iso osa suomalaista yhteiskuntaa. Lähes kaikki suomalaiset ovat fyysisesti aktiivisia edes jollain tavalla. Kaksi miljoonaa suomalaista seuraa televisioista huippu-urheilun kiinnostavimpia lähetyksiä. Yli miljoona suomalaista osallistuu vuosittain urheiluseuratoimintaan. (Mäenpää & Korkatti, 2012.)

Urheiluseurojen rooli ja asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa on keskeinen ja suuri. Fyysinen aktiivisuus, liikunta, urheilu ja huippu-urheilu muodostavat kuitenkin laajan ja laadullisesti haastavan kokonaisuuden. Vastuita ja roolia riittää myös muille toimijoille. (Mäenpää & Korkatti, 2012.)

Seuratoiminta on suunnattu ennen kaikkea lapsille ja nuorille. Näin ollen vanhemmatkin kiinnittyvät luonnollisesti omien lapsien mukana seuratoimintaan tai ainakin ovat sen kanssa tekemisissä. Keskeisin selittäjä seuratoimintaan osallistumisen taustalla onkin alaikäiset lapset ja niiden määrä. (Koski, 2000, 47.) Nykyään seuratoiminta on kasvanut – kiitos laajentuneen lajikulttuurin ja näin ollen myös iäkkäämmille on tullut parempi mahdollisuus löytää oma mieleinen harrastus. Uusia niin sanottuja trendilajeja on viimeisten vuosien aikana syntynyt lajikartalle. Hyviä esimerkkejä on parkour, frisbeegolf ja vaikka geokätköily. Liikuntakulttuurin kirjavoituessa ja eriytyessä ovat myös olosuhteet eri toimintamuotojen harrastamiseen pääsääntöisesti paremmat kuin 1980-luvun puolivälissä. Tuolloin ei ollut hiihtoputkia, keinonurmia tai muovimäkiä. (Koski, 2009.)

4.2 Seuratoiminnan yleisiä haasteita

Seuratoiminnassa yhtenä suurimpana haasteena on toimihenkilöiden vastuunkanto. Vastuuta on tarjolla seuran johtamisessa, sen taloudessa, organisaation ylläpidossa ja esimerkiksi

valmennuksen kehittämisessä. Ongelman tästä tekee se, että usein edellä mainitut tekijät kasautuvat vain muutamille ihmisille. (Heino, 2000, 158.)

Omaan kokemukseeni perustuen ja monta vuotta isossa organisaatiossa valmentaneena voin sanoa, että työnkuvat seuran johtoportaassa ovat kovin värikkäät. Puuttuu selkeä työnjako, jonka tulisi olla hyvin hoidetun organisaation kulmakiviä. Tähän toki vaikuttaa talous ja sponsorointi, joilla mahdollistetaan lisätyövoima tarvittaessa. Kaikki vaikuttaa kaikkeen myös urheilumaailmassa. Yhteiskunnallinen tila tälläkin hetkellä on kovin haasteellinen lisäeuroille, joita urheiluseurat kaipaisivat.

Itkosen, Ilmasen ja Matilaisen tutkimuksessa, jossa käsitellään urheilun sponsorointia Suomessa, kävi ilmi, että yritykset sponsoroivat urheilijaa tai joukkuetta, jos se takaa hyvää näkyvyyttä firmalle. Lähes puolet tutkimukseen vastanneista yrityksistä oli tätä mieltä. Vastaavasti selkein urheilusponsoroinnin uhkakuva oli doping. (Itkonen, Ilmanen & Matilainen, 2007, 42.)

Honkonen (1999) ottaa esille tärkeän asian, kun puhutaan seuratoiminnasta ja niiden junioreista. Hän puhuu pääsääntöisesti joukkueurheilusta ja haluaa korostaa lasten ja nuorten tasavertaista kohtelua seuroissa. Honkonen korostaa, että toimintaa, joka eriarvoistaa lasten ja nuorten kohtelua, ei saisi mitenkään tukea yhteiskunnallisista varoista. (Honkonen, 1999, 33.)

4.3 Jääkiekkoseurojen tila- ja haasteet Suomessa

Jääkiekkoseurat Suomessa voivat pääsääntöisesti hyvin. Seurat, jotka pelaavat junioreiden SM-sarjoja, ovat keskittyneet tavoitteelliseen pelaajien kehitystyöhön. Tämä tarkoittaa yleensä, että esimerkiksi harjoituksia on monesti enemmän kuin niin sanotuilla harrasteseuroilla, toiminta on organisoidumpaa ja tavoitteet ovat kovat. Nyt ei saa ymmärtää väärin, että asettaisin seuroja eriarvoiseen asemaan niiden joukkueiden sarjatason mukaan. Päinvastoin on tärkeää, että jääkiekossa on eri tasolla toimivia seuroja, mikä mahdollistaa lajin harrastamisen ja vielä sillä tasolla, jolla pelaaja haluaa. Näin myös kynnys lajin aloittamiseen madaltuu.

Jääkiekkoliitto on myös taloudellisesti auttanut seuroja viime vuoden aikana, kiitos hyvin menneiden MM-kotikisojen 2012. Vuoden 2012 MM-kotikisojen tuotot käytetään aikaisempien vuosien tapaan lajin kehittämiseen ruohonjuuritasolla. Merkittävin yksittäinen satsaus on 25 päätoimisen lasten taitovalmentajan palkkaaminen yhdessä seurojen kanssa.

Taitovalmentajat sijoittuvat 22 paikkakunnalle. Seurayhteistyön kautta taitovalmennuksen piiriin saadaan suurin osa 10–14 -vuotiaista lapsista. Lajitaitojen lisäksi syksyllä 2013 aloittavat taitovalmentajat vievät kentälle viestiä ”rispektin” merkityksestä. (Suomen jääkiekkoliitto, 2013.)

Vaikkakin jääkiekkoliitto on panostanut valmentajakoulutukseen ja sitä kautta laadun parantamiseen juniorivalmennuksessa, on se edelleen yksi suurimmista haasteista. Intohimoisia, osaavia, lasten kanssa toimeentulevia ja ennen kaikkea heistä välittäviä valmentajia on verrattain vähän nykyjuniorijääkiekossa. Härkösen (2009) mukaan valmentajilla on keskeinen rooli lasten ja nuorten kasvattamisessa urheilijaksi ja urheilulliseen elämäntapaan. Edelleen Härkönen painottaa, että hyvä valmentaja saa harjoituksiin positiivisen hengen ja lapsiin suhtaudutaan myönteisesti. Myös lapsen mielipiteitä tulisi ottaa huomioon. (Härkönen, 2009.)

Yksi iso ongelma juniorijääkiekkoilussa on sen kalleus. Laji on kallistunut vuosien saatossa huimasti. Kausimaksut ovat nousseet ja kun sen lisäksi varusteet eivät ole halvimmasta päästä, monelle kynnyks on liian korkea aloittaa laji. Esimerkiksi Turun seudulla on tietyt ikäluokat jääkiekon harrastajista kovin pieniä osittain edellä mainitun syyn takia tai sitten hakeudutaan pienimpiin seuroihin, joissa harrastuksen hinta on huokeampi.

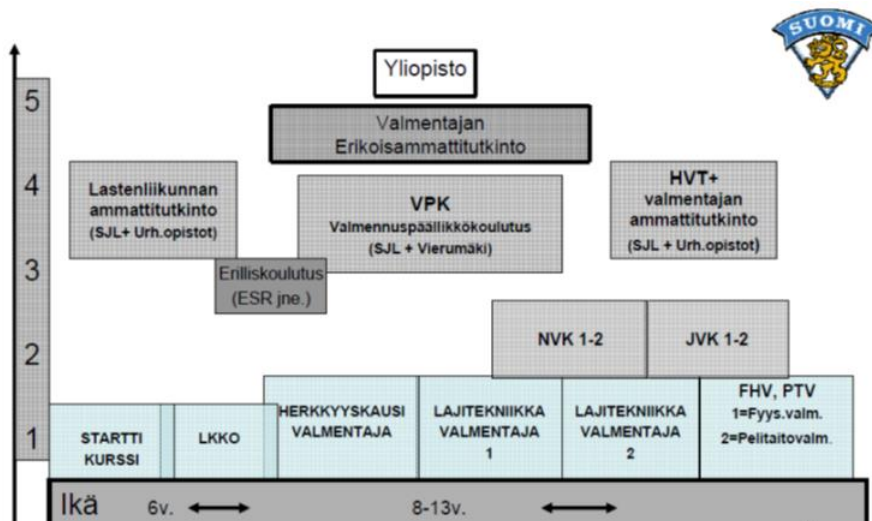
5 JÄÄKIEKON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ SUOMESSA

Suomi-kiekon strategia vuosiksi 2011–2014 on jaoteltu kolmeen teemaan: visio, missio ja tahtotila. Visiolla tarkoitetaan intohimoa jääkiekkoa kohtaa, missiolla haetaan jääkiekosta lisäarvoa ihmisten elämään ja tahtotilaan liittyy useita kehitysalueita. Tässä muutamia esimerkiksi:

- urheilijan kokonaisvaltaisen ja tavoitteellisen kehityksen tukeminen
- osaamisen lisäämisen kaikilla tasoilla
- seurojen toiminnan ja tason nostaminen ja toimintaedellytysten parantaminen
- arvostuksen, innostavan yhteistyön ja yhteisöllisyyden rakentaminen

Nämä neljä tahtotilan kohtaa on vielä pilkottu pienempiin osiin, jotka tukevat isoa teemaa. (Suomen jääkiekkoliitto, 2009, 11.)

Jotta näihin kunnianhimoisiin tavoitteisiin päästäisiin, on myös valmennuskoulutuksen oltava kunnossa. Suomessa siirryttiin vuonna 1994 nykyiseen viisiportaiseen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmään. Tasojen 1-3 koulutuksen jälkeen toimitaan yleensä otehtävissä, kulukorvauksilla tai ilman. Tasolla 4 suoritetaan valmentajan ammattitutkinto (VAT) tai valmentajan erikoisammattitutkinto (VeAT). Tason 5 voi saavuttaa suorittamalla Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella Liikuntatieteiden maisterin tutkinnon valmennus- ja testausopissa. (Härkönen, 2009, 52.)



KUVA 3. Suomen jääkiekkoliiton valmennusjärjestelmän rakenne. (Suomen jääkiekkoliitto, 2009, 11.)

Kuviossa 3 on kuvattu, miten jääkiekkoliitto käyttää viisiportaista valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmää. Koulutukset ovat avoimia kaikille toimintaan haluaville. Kuvio havainnollistaa selkeästi milloin esimerkiksi herkkyyskausivalmennus tulisi aloittaa, samoin koska fysiikan kehittäminen tai pelitaitovalmennus on ajankohtaista. Lajitaitoharjoittelu ei ole pelaajan ikään sidonnainen vaan sitä tulisi tehdä paljon jo 7-10 -vuotiaana. Jatkokoulutusosassa tasolla 2 on NVK (nuorten valmentajakoulutus) ja JVK (jääkiekkovalmentajakoulutus). NVK on kaksiosainen ja siellä paneudutaan fysiologiaan, pelitaitoihin ja hyökkäys- ja puolustuspelaamiseen. JVK menee edelleen syvemmälle itse lajiin ja sen lainalaisuuksiin. Käydään läpi muun muassa pelin opettamista ja pelitapaa. Fyysisellä puolella tulee testaus, suunnitelma, tavoitteet ja kausisuunnitelma. Henkistäkään puolta ei unohdeta ja siellä ilmapiirin luominen ja johtaminen ovat läpikäytäviä asioita. Myös elämänhallinnallisia asioita käydään läpi. Tasot neljä ja viisi on huipulle tähtäväää valmentajakoulutusta. Kuten kaaviosta näkyy, on lasten liikunnan (1-7-vuotiaille) ammattitutkinto myös sijoitettu tasolle neljä. Tämän tulisi taata lapsille heti varhaislapsuudessa laadukasta ohjaamista erilaisissa liikuntaleikkikouluissa. (Suomen jääkiekkoliitto, 2009, 24–25.)

VALMENTAKOULUTUSJÄRJESTELMÄ (painopisteet)



VALMENTAJAKOULUTUS:

VALMISTAVAKOULUTUS

- HVT + VAT (huippuvalmentajatutkinto + valmentajan ammattitutkinto)

JATKOKOULUTUS

- JVK (jäähkiekkovalmentajakoulutus)
- NVK (nuorten valmentajakoulutus)

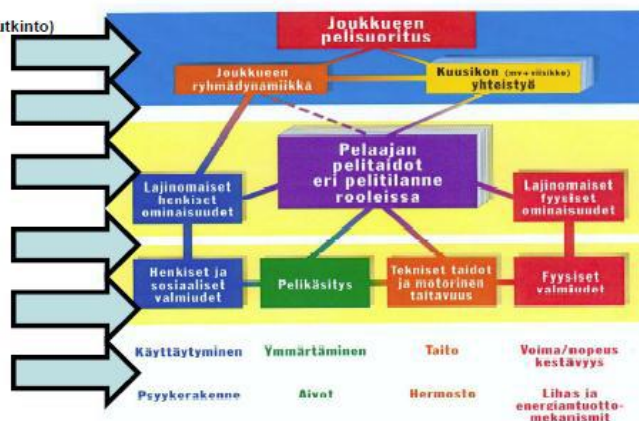
PERUSKOULUTUS

- FHV (fyysisenharjoittelun valmentaja)
- PTV (pelitaito valmentaja)
- LTV 2 (lajitekniikkavalmentaja 2)
- LTV 1 (lajitekniikkavalmentaja 1)
- HKV (herkkyyskausivalmentaja)

OHJAAJAKOULUTUS

- Starttikurssi
- Kiekkokouluohjaajakoulutus

PELAAJAN JA JOUKKUEEN KEHITTÄMINEN



KUVA 4. Suomen jääkiekkoliiton valmennuskoulutusjärjestelmä, josta käy ilmi eri valmentajakoulutus ja mihin se suhteutuu pelaajan ja joukkueen kehittämisessä. (Suomen jääkiekkoliitto, 2009, 9).

Henkiset ja sosiaaliset valmiudet, pelikäsitys, tekniset ja motoriset taidot ja fyysiset valmiudet (kuvio 4.) ovat avainominaisuuksia alle murrosikäistä pelaajaa valmennettaessa. Pelaamisen perusteiden opettelu (pelikäsityksen kehittäminen) tulee aloittaa riittävän aikaisin, jotta kokonaiskuva pelistä alkaa kehittyä yhtä aikaa teknisten ja fyysisten ominaisuuksien kanssa. (Lamminaho, Piispanen & Tervonen, 2009, 400.)

6 TUTKIMUKSEN AINEISTO, MENETELMÄ JA LUOTETTAVUUS

Ensimmäinen ajatukseni oli tehdä tutkimus, joka käsittelisi jääkiekossa maalintekoa ja mitä siinä onnistuminen vaatii pelaajalta. Ajattelin lähteä tutkimaan asiaa psyykkisen valmistautumisen näkökulmasta. Miten pelaaja valmistautuu otteluihin ja miten hän käytännön tasolla maalintekoon tarvittavia ominaisuuksia harjoittelee. Sittemmin ohjaajan kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen tulin tulokseen, että on parempi tutkia pelaajien kokemuksia onnistuneesta suorituksesta. Tutkimuksen kohde tarkentui myös syksyllä 2013. Lähestyin jääkiekkoliittoa tutkimuksen kanssa ja sainkin heiltä hyväksyvän vastauksen. Heillä oli kova mielenkiinto asiaa kohtaan ja he olivat aidosti innostuneita tutkimuksen luonteesta. Joukkue olisi ollut alle 18-vuotiaiden maajoukkue, mutta ongelmaksi muodostui aikataulutuksen ja joukkueen kauden tärkeys, koska keväällä 2014 käytiin ikäluokan MM-kilpailut. Päävalmentajalla oli pieni pelko, että tutkimus olisi sekoittanut poikien valmistautumista. Ymmärsin asian ja siirryin etsimään uutta kohderyhmää.

Uusi kohderyhmä löytyi lopulta läheltä, kun Turun Palloseuran (TPS) A-nuorten valmentaja näytti tutkimukselle vihreää valoa. Mielenkiintoni nousi paljon, koska kysymyksessä on joukkue, jonka pelaajistoa olen itse valmentanut muutamia vuosia sitten. Samoin valmentajan tunnen hyvin.

Sain gradun ohjaajaltani 15.10.2013 hyväksynnän aineistonkeruuseen. Seuraavana päivänä menin perehdyttämään päävalmentajan tutkimukseen ja kuuntelemaan hänen ajatuksiaan aiheista joita olin ajatellut kysyä pojilta. Keskustelumme aikana lisäsimme yhden kysymyksen patteristoon, mutta muuten runko pysyi samana.

18.11.2013 oli poikien vuoro perehtyä tutkimuksen sisältöön. Menin HK-areenalle, ja harjoitusten jälkeen perehdytin noin 45 minuutin ajan pelaajat tutkimukseen ja sen sisältöihin. Kaikki pelaajat sitoutuivat tutkimukseen, minkä jälkeen hoidin lupa-asiat kuntoon. Kaiken kaikkiaan jaoin aineistonkeruulomakkeen yhteensä 25 pelaajalle, kolmelle maalivahdille, kahdeksalle puolustajalle ja 14 hyökkääjälle. Vastausinnostukseen palaan tuonnempana tutkimuksessa.

Tutkimuksen aineisto kattaa kaiken kaikkiaan 22 ottelua ajanjaksolta 20.11.2013 - 2.2.2014. Kyseessä on siis pitkittäistutkimus, jonka aikana oli tarkoitus myös seurata, muuttuuko pelaajien käsitys tutkimistani teemoista 74 päivän aikana. Aineiston keruu tapahtui sähköpostin

välityksellä ja ohjeistus oli, että mahdollisimman pian pelien jälkeen pojat palauttaisivat lomakkeen sähköpostiini. Näin toimien pelaajien muistijälki oli vielä tuore ja he muistivat asioita paremmin. Oli myös mahdollista, että pelaajat vastasivat osaan kysymyksiin ennen peliä, jos vain kokivat sen aiheelliseksi. Samoin pelaajat saivat valita itse ne pelit, joista tekivät analyysin lomakkeelle. Toisin sanoen en antanut mitään tarkkaa ottelumäärää, joka kaikkien olisi hyvä täyttää.

Tutkimus eteni kaiken kaikkiaan hyvin. Tutkimuspäiväkirjassa on merkintä 31.12.2013. Tuolloin olin aamuharjoitusten jälkeen hallilla ja tein pienet muutokset kysymyksiin yksi, kolme ja seitsemän. Muutoksien tarkoitus oli, että kyseisissä teemoissa pelaajat ottavat huomioon koko peliä edeltäneen viikon pelipäivän sijaan, vastatessaan kysymyksiin. Kun kysytään valmentajan vuorovaikutuksesta, lähimmäisten roolista tai itseluottamuksen tasosta, katsoin, että näiden teemojen kanssa on hyödyllisempää käyttää hieman pidempää ajanjaksoa kuin muiden teemojen kohdalla. Viikolla saattaa nousta hyvinkin sellaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat vielä loppuviikon peliin ja siihen valmistautumiseen.

Oma roolini tutkimuksen aikana oli lähinnä havainnoida, miten pojat lomakkeita täyttivät. Heti perehdytysvaiheen jälkeen yksi pelaaja soitti ja kysyi voisinko kertoa uudelleen esimerkkitapaukset, jotka olin näyttänyt kaikille ensimmäisellä kerralla. Kieltäydyin, koska pelkäsin tämän olevan liian johdattelevaa ja samalla sen rajoittavan pelaajan omia tuntemuksia teemoihin.

6.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli saada pelaajilta kokemuseräistä tietoa siitä, miten he kokevat onnistumisen jääkiekko-ottelussa. Viitekehys muotoutui neljästä isosta teemasta eli lähimmäisten vaikutus suoritukseen, valmennuksen vaikutus, seuran vaikutus ja mitä pelaajat ymmärtävät henkisellä valmennuksella. Näiden teemojen ympärille tein aineistonkeruulomakkeen, joka jakautui teemoittain seuraavasti; Perheen rooliin liittyen yksi kysymys, valmennukseen liittyen yksi, seura organisaatioon yksi ja viisi kysymystä henkisen valmennuksen käsitteestä. Tämän lisäksi on vielä yksi itsearviointi kysymys, jonka pelaajat arvioivat ohjeiden mukaan (liite 1). Aineistonkeruulomake on esitelty liitteessä 1. Tavoitteena oli myös löytää apuvälineitä tulevaisuuden valmennuksen eri osa-alueille. Esimerkiksi kumpuaako poikien kokemuksista jotain sellaista, joka auttaa heitä toistuvasti onnistumaan peliin valmistautumisessa tai onko jotain erityistä, miksi vaikkapa motivaatioilmasto on

poikkeuksellisen hyvä tässä joukkueessa. Toisaalta tämä antaa myös valmentajalle työkaluja omaan toimintaan, kun hän tutkimuksen valmistuttua saa lukea, miten pojat ovat kokeneet valmentajan mahdollistaneen onnistunutta suoritusta.

6.2 Kvalitatiivinen tapaustutkimus

Laadullista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi. Kun laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse (human instrument), voi aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen katsoa kehittyvän tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. (Kiviniemi, 2007, 70.) Tämä pätee varsin hyvin oman tutkimukseni kulkuun, kun kesken prosessin huomasin, että yhteen teemaan on puututtava ja muutettava sitä tarkoituksenmukaisemmaksi. Kiviniemi (2007) korostaa aineiston rajaamisen tärkeyttä. Varsinkin aloittelevalla tutkijalla on halukkuus käsitellä kaikkia tutkimuksen edetessä eteen tulevia mielenkiintoisia asioita. Kun mielenkiinto kohdistuu tavallisesti liiankin moniin kohteisiin ja tutkimukseen halutaan sisällyttää sisällöllisesti hyvin runsaasti erityyppistä ainesta, liittyy tähän samalla hajanaisuuden riski. (Kiviniemi, 2007, 73.)

Tapaustutkimus voidaan ymmärtää keskeiseksi kvalitatiivisen metodologian tiedonhankinnan strategiaksi. Lähes kaikki strategiat käyttävät lähestymistapanaan tapaustutkimusta. Toisin sanoen lähes kaikki kvalitatiivinen tutkimus on tapaustutkimusta. Erojakin on tiedonhankinnassa, jolloin tutkimuksen kohde ja tapa millä tietoja hankitaan, luokittelee aina käytännön strategian. (Metsämuuronen, 2008.)

Laineen ym. (2007) mukaan tapaustutkimuksen lähtökohtana on ilmiö tai tapaus, joka kiinnostaa tutkijaa. Hänellä on usein ilmiöstä aiempaa tietämystä ja sen pohjalta muodostuu alustava tutkimusongelma. Ongelman selvittämiseksi aletaan kehitellä täsmentäviä tutkimuskysymyksiä, jotka johtavat erilaisten empiiristen aineistojen pariin. Samalla tutkijan on mietittävä, millä keinoin tietty aineisto auttaa vastaamaan tutkimuskysymykseen. Menetelmien käyttö on siis mietittävä suhteessa aineistoon ja aineisto on kerättävä tutkimuskysymys mielessä pitäen. Tapaus yhdistettynä tutkimuskohteeseen ja –kysymyksiin määrittää sen, mitkä ovat keskeisiä aineistoja ja kysymyksiä. (Laine, Bamberg & Jokinen, 2007.)

6.3 Hermeneuttinen spiraali

Omaan tutkimukseeni luonnollisin metodologinen lähestymistapa on niin sanottu hermeneuttinen spiraali tai kehä. Itselläni on vahva esiymmärrys tutkittavasta aiheesta, johtuen monivuotisesta juniorivalmentajan taustasta. Lisäksi kokemuksiin perustuva tutkimusmateriaali antaa hyvän mahdollisuuden löytää jotain, joka saattaa muuttaa tutkijan esiymmärrystä. Hermeneuttisen kehän spiraaliluonne tulee ilmi muun muassa siinä, että tulkintaprosessin edetessä esiymmärrys muuttuu; mikäli mitään muutosta ei tapahtuisi, tulkitsija kiertäisi samaa kehää ilman, että tutkimuskohteesta saatu tieto syvenisi (Siljander, 1988.)

Hermeneuttisen kehän metodologiseen luonteeseen kuuluu aina aluksi tutkittavaan aiheeseen teoriaan perehtyminen. Itselleni tämä tarkoitti aikaisempien tutkimuksien läpi käymistä ja samalla hyödynsin omaa kokemuksellisuutta valmentaja vuosiltani. Tutkija ei testaa muiden teorioita vaan luo omansa. Se syntyy vähitellen avoimessa vuorovaikutuksessa aineiston kanssa ja toimii aineiston luokittelun pohjana. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari, 1994.) Seuraava askel oli aineiston hankintaprosessi, jonka päätin suorittaa aineistonkeruulomakkeella, mikä oli tässä yhteydessä toimiva ratkaisu. Syrjälä ym. (1994) korostavat tutkijan vankkaa perehtyneisyyttä aineistoon ja sitä miten hyvin tutkija tiedostaa oman viitetaustansa, sitä objektiivisemmin hän tavoittaa tutkimusjoukon tarkoittaman merkityksen. (Syrjälä ym. 1994.) Itse huomasin oman kokemuksellisuuden olleen isossa roolissa, sillä aineistoa tulkittaessa ja luokiteltaessa havaitsin melko pian keskeisiä asioita, joita pelaajilta nousi esiin eri kysymysten kohdalla. Syrjälä ym. (1994) painottaa vielä, että tutkijan on hyvä seurustella aineistonsa kanssa jatkuvasti, ensin merkityksiä tulkitessaan, sitten aineistoa luokitellessaan ja vielä raporttia kirjoittaessaan. (Syrjälä ym. 1994.) Lopuksi on teorian muodostuksen eli keskeisten tulosten julkaisuvaihe. Silloin kun tutkija ei saa aineistosta uutta tietoa esiin, tutkimus saturoituu ja tutkija päättää tutkimuksen. Alla on kuvattu koko prosessi. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Hermeneuttinen kehä. (Syrjälä ym. 1994, 125.)

Yksi keskeinen hermeneuttiseen spiraaliin liittyvä momentti on osien ja kokonaisuuden suhde tulkintaprosessissa. Tällä tarkoitetaan yleisesti sitä, että tulkittava ilmiö on mahdollista ymmärtää sen yksittäisten osien ja kokonaisuuden välisen ”vuoropuhelunomaisen” suhteen kautta. Teksti voidaan ymmärtää sen sisältämien yksittäisten osien (sanojen, käsitteiden, lauseiden jne.) avulla, mutta kyseisten osien merkitystä ei voida täysin ymmärtää suhteuttamatta niitä kokonaisuuteen. (Siljander, 1988.)

6.4 Tutkimuksen luotettavuus- ja eettiset ratkaisut

Tutkimuksissa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2004.) Tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Yleensä puhutaan tutkimuksen reliaabeliuudesta ja validiudesta. Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Mittauksen tai tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa siis sen kykyä antaa ei – sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym.2004.)

Validius (pätevyys) taas tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Mittarit ja menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Esimerkiksi kyselylomakkeen kysymykset voi vastaaja ymmärtää

eri tavalla mitä tutkija on ajatellut. Jos taas tutkija käsittelee saatuja tuloksia edelleen alkuperäisen oman ajattelumallinsa mukaisesti, ei tuloksia voida pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi. 2004)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Mitä avoimemmin tutkija kuvaa tutkimuksen eri vaiheita, olosuhteita, mahdollisia häiriötekijöitä, lisättyä tutkijan omalla itsearviointilla tilanteesta on tutkimuksen luotettavuuden katsottu olevan hyvää tasoa. (Hirsjärvi. 2004.)

Oman tutkimuksen luotettavuudesta kertoo avoin tutkimuspäiväkirja, mistä käy selvästi ilmi tutkimuksen aikana tehdyt muutokset ja miten tutkimus on edennyt. Toisaalta tiettyjä haasteita toi tutkijan suhde pelaajiin ja valmentajaan. Niistä kerron myöhemmin pohdinta-osiossa.

Hyvän tutkimuksen tekeminen niin, että eettiset näkökohdat tulevat riittävästi ja oikein huomioon otetuksi, on vaativa tehtävä (Hirsjärvi & ym. 2004). Itse hoidin lupa-asiat kuntoon heti alkajaisiksi. Joukkueessa oli tutkimuksen alkaessa alle 18-vuotiaita viisi poikaa. Heidän tuli pyytää huoltajilta suostumus tutkimukseen. Tein myös lupa-lomakkeen muille pelaajille, jonka he allekirjoittivat perehdytyksen jälkeen. Kerroin joukkueelle miksi teen tämän tyyppisen tutkimuksen, miten siitä voi hyötyä itse kukin ja mikä oli tutkimuksen tarkoitus. Korostin kaiken olevan vapaaehtoista ja anonymiteetti säilyy läpi prosessin. Nimiä ei tule missään tutkimuksen vaiheessa esille. Liitteistä löytyvät lupalomakkeet. Lupasin myös joukkueelle saunaillan ikään kuin kiitokseksi, jos tutkimukseen sitoudutaan kunnolla.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset eli pelaajien kokemuksia kustakin teemasta. Etenen viitekehyksen perusteella luotujen teemojen mukaan alkaen vanhempien ja lähimmäisten roolista, valmentajien toiminnasta, seuran käytäntöjen vaikutuksesta ja päädyn lopulta siihen, miten informantit ymmärsivät psyykkisen valmentautumisen. Tarkoituksena on tuoda pelaajien ääni näkyviin niin suoraan kuin mahdollista. Tekstissä on kurssiivein kirjoitettuja sitaatteja, jotka ovat suoria lainauksia aineistosta. Sitaatit tuovat syvyyttä ja mielenkiintoa tuloksiin, samalla tutkimuksen luotettavuus paranee.

25 pelaajaa vastaanotti kyselylomakkeen ja kaikkiaan 14 pelaajaa vastasi säännöllisesti. Tutkimuksen vastausprosentti oli 56. Yksi maalivahti, kuusi puolustajaa ja seitsemän hyökkääjää olivat aktiivisesti mukana tutkimuksessa ja vastasivat säännöllisesti kysymyksiin.

7.1 Kodin ja lähimmäisten vaikutuksia suoritukseen

Jämsän (2013) tutkimus osoittaa, että perhe ja kaverit olivat selvästi suurin lasten harrastamista tukeva taho. Saman osoittaa oma tutkimukseni, josta ilmenee, että kahdeksan pelaajaa kuudestatoista koki perheen kannustamisen ja tsemppaamisen ensiarvoisen tärkeäksi tekijäksi. Alla olevat sitaatit vahvistavat käsitystä lähimmäisten roolista ja sen tärkeydestä.

”Vanhemmat olivat positiivisilla mielin ja sain heistä saman positiivisuuden lähtiessäni hallille.”

”Vanhemmat tsemppasivat, ei oikein muuta”

”Kyllä ainakin kun tyttöystävän kanssa on kaikki hyvin niin se auttaa minua parempaan suoritukseen. Myös kaverit siinä, että he kannustavat kun menee hyvin ja huonosti. Perheessä kun on asiat hyvin, niin silloin peli kulkee myös hyvin. Vaikka tänään meni peli todella huonosti, niin kaikki edellä mainitut asiat olivat hyvin”.

”Kaikki ihan hyvin eli kyllä on. Tuki ollut hyvää ja kannustavaa”

Ottaen huomioon informanttien ikärakenteen, on todennäköistä, että osa heistä seurustelee ja tässäkin tutkimuksessa muutama pelaaja toi esille tyttöystävän merkityksen seuraavasti;

”Vanhemmat ja tyttöystävä ovat olleet positiivisia minua kohtaan, mutta siltikään peli ei kulje, eikä tule onnistumisia”.

”Naisten kanssa ollut vähän ongelmia, Se vei ehkä keskittymistä hiukan, mutta ei paljoakaan”

”Ei mitään erityistä vaikutusta. Epävarma tilanne tyttöystävän kanssa ehkä aiheutti pientä murhetta, mutta en usko, että vaikutti kovin suuresti”.

Kaiken kaikkiaan seurustelu huomioitiin, mutta oma tutkimukseni osoittaa, että sen vaikutus suorituksiin oli verrattain vähäistä. Vaikka suurin osa pelaajista koki lähipiirin tuen positiivisella tavalla, oli myös iso joukko pelaajia, jotka eivät kokeneet lähipiirin tukea niin merkittävänä. Tähän saattaa olla osittaisena syynä juuri ikä. A-juniorit olivat tutkimuksen aikana 17–20 -vuotiaita, jolloin he saattavat asua jo yksin ja näin ollen lähimmäisten roolia ei koettu tärkeäksi.

”Ei vaikutusta peliin mitenkään kummemmin”.

”En ollut oikein viikolla tekemisissä vanhempien kanssa, niin eivät oikeastaan vaikuttaneet. Tyttöystävän kanssa on yleensä kiinnitetty huomiota muihin asioihin niin kuin tälläkin viikolla”.

”Lähimmäiset eivät auttaneet mitenkään valmistautumiseen”.

Tutkimuksen aikana vastaukset olivat samansuuntaisia alusta loppuun eli mitään uutta ei noussut aineistosta esille 74 päivän aikana. Positiivinen palaute vanhemmilta ja lähimmäisiltä koettiin edesauttavan otteluun valmistautumisessa ja sitä kautta se antoi myös edellytykset onnistumisiin peleissä. Toisaalta voi tulkita, että ne lähimmäiset, jotka säännöllisesti seuraavat pelaajan otteita peleissä ja ovat aidosti kiinnostuneita pelaajan onnistumisista, ovat myös aktiivisesti vuorovaikutuksessa pelaajan kanssa. Tunnen tutkimusjoukon hyvin ja myös suuren osan heidän vanhemmistaan, joten tiedän heidän olleen aktiivisesti aina peleissä ja seuraavan pelaajan edesottamuksia. Aina kun itse olin lehtereillä, näin siellä myös pelaajien vanhempia.

7.2 Valmentajien toiminta poikien kokemana

Niin nuorten kuin vanhempienkin valmennuksessa erittäin merkittävää roolia esittävät vuorovaikutustaidot. Se kuinka hyvin valmentaja hallitsee vuorovaikutuksen taidot ja tuntee

urheilijansa, on merkitystä suorituksen onnistuvuuteen. Kun urheilijoilta kysytään, millainen on hyvä valmentaja, korostuu vastauksissa ennen kaikkea valmentajan vuorovaikutustaidot ja halu keskustella. (Kaski, 2006.) Leo-Pekka Tähti määrittää Kasken (2006) teoksessa vuorovaikutuksen seuraavanlaisesti: *”Hyvä valmentaja kuuntelee urheilijaa. Lisäksi hänen pitää osata perustella urheilijalle omia näkemyksiään. Hyvän valmentajan kanssa voi puhua jopa omasta yksityiselämästään”*. (Kaski, 2006.)

Oma tutkimukseni tukee edellä mainittuja faktoja. Keskeisemmäksi aiheeksi vastauksista nousi valmentajan palautteenanto ja oikeudenmukaisuus siinä. Palautteen antamisen tulisi kohdistua aina asiaan ja käyttäytymiseen, ei ihmisen ominaisuuksiin. Myönteisen palautteen tulee tuoda esille onnistumiset ja niiden merkitys kokonaisuudelle. Tehokas palautteenanto ei voi olla ympärilyövä vaan sen tulisi olla tarkka ja oikein ajoitettu. Kriittisen eli korjaavan ja rakentavan palautteen tulisi sisältää havaintoja siitä, mitä tapahtui ja tietoa siitä, mikä on toivottu tekeminen. (Kaski, 2006.)

Vähäisessä roolissa oli myös pelaajien fyysinen kuormitus, joka koettiin aika-ajoin raskaaksi. Toisin sanoen valmentajien rakentama viikko-ohjelma koettiin raskaaksi varsinkin silloin, kun pelejä oli paljon. Samalla on hyvä muistaa, että valmentajien suunnitelmassa ohjelmaa, on takana ajatus, miksi harjoittelu välillä on raskaampaa ja miksi ei. Valmentajan on pystyttävä perustelemaan rasituksen tarkoitus ja, että se palvelee isompaa kokonaisuutta.

”Sain valmennukseltakin positiivista palautetta viime pelistä ja antoivat minun jatkaa samalla paikalla, joka kertoo siitä, että jotain olen tehnyt oikein. Se nosti pykälän itseluottamusta”.

”Valmennus uskoi meihin sata prosenttisesti vaikka reissu oli myöhässä tunnin verran ja eikä lyönyt meille mitään ylimääräisiä paineita”.

”Tänään valmennus tsemppasi minua tosi paljon, koska onnistuin pelissä aika hyvin ja se auttoi minua parempaan suoritukseen”.

Positiivinen ja kannustava palaute koettiin erittäin tärkeäksi pelaajien vastauksissa. Se koettiin myös edesauttavan suoritusta, mutta ei kaikissa tapauksissa. Palautteenannon oikeudenmukaisuus on tärkeää joukkueurheilussa. Seuraavassa käyn läpi muutamia esimerkkejä siitä, kuinka pelaajat kokivat epäoikeudenmukaisuutta palautteenannossa.

”Valmennus auttaa minua eniten sillä, että he antavat positiivista palautetta myös, eivätkä pelkkää negatiivista. Omalta osaltani valmennus ei ole auttanut minua edellä mainitussa asiassa yhtään”.

”Viikonlopun peleissä tuli jotain positiivisia ja kannustavia sanoja. Välillä tuntuu, että valmentajat kehuvat vain tiettyjä pelaajia”.

”Kehuttiin taas vain tiettyjä pelaajia. Vaikka itse onnistui, niin ei keuhuttu”.

Niin kuin edellä mainittiin, palautteenannon vaikeus on siinä, että sitä saa usein vain niin sanotut valmentajan luottomiehet. Muille palautteen määrä on vähäisempää ja samalla pelaajan oma identiteetti kärsii, jopa niin, että itseluottamus tekemiseen katoaa kokonaan. Se heijastuu joukkueen muihin yksilöihin ja sitä kautta myös joukkueen ilmapiiriin.

Harjoittelun fyysinen rasitettavuus koettiin myös osatekijänä onnistuneeseen suoritukseen. Myös valmennuksen avoimuus ja rehellisyys koettiin positiivisena asiana. Erehtyminen on inhimillistä myös valmennukselle.

”Valmennus mokasi pahasti peliin valmistautumisen minkä he myönsivät. Elettiin liikaa edellisessä pelissä”.

”Valmennus ei ole antanut meidän kunnolla levätä viikon aikana joten olimme aika loppu henkisesti että fyysisesti”.

”Raskas treeni viikko, joten jalka alkoi hiukan painaa”.

”Seitsemän pakin peluutus ei ainakaan sovi itselle ja kulunut viikko on treenattu aika kovaa, minkä takia paikat vähän jumissa”.

Jos joukkueen halutaan toimivan tehokkaasti, valmentajien pitää kommunikoida selvästi, rehellisesti ja suoralla tavalla. Lisäksi empaattisuus, johdonmukaisuus ja reagointikyky yksilön eroavaisuuksiin ovat ensisijaisen tärkeitä, kun luodaan menestyksellistä valmentaja-valmennettava suhdetta. (Hardy, Burke & Crace. 2005.)

Hämäläinen (2008) on tutkinut väitöskirjassaan myös valmentajan roolia urheilijan menestyksessä. Hänen aineistostaan nousee esiin valmentajan asiantuntijuus. Kun valmentaja ylittää urheilijan omat tiedot, ansaitsee hän urheilijan arvostuksen. Myös urheilija kokee itse

tietävänsä lajista paljon, joten ihan helpolla valmentaja ei urheilijan arvostusta saa. Hämäläisen aineiston mukaan on tärkeitä, että valmentaja huomioi urheilijan ajatukset. Asiantunteva valmentaja, joka jyrää urheilijan mielipiteet, tuskastuttaa. Urheilija toivoo valmentajan edes joskus myöntävän olleensa väärässä tai valmentajan virheen paljastuminen saattaa tuntua helpottavalta. (Hämäläinen, 2008). Tämä tukee omaa tutkimustani, jossa vuorovaikutus koettiin tärkeäksi osatekijäksi valmennuksen ja valmennettavien välillä. Samoin jo edellä mainittu valmentajien virheiden myöntäminen on inhimillistä, eikä se poista valmentajien pätevyyttä työstään. Päinvastoin pelaajat arvostivat sitä, että virheiden sattuessa ne myönnettiin, jolloin se koettiin positiivisena asiana joukkueen ilmapiiriin ja joukkuehengen kannalta.

Hämäläisen (2008) aineistosta toisena merkittävänä menestystä mahdollistavana tekijänä nousi esiin valmentajan omistautuneisuus (Hämäläinen, 2008.) Omassa aineistossa se ei noussut missään vaiheessa merkittävään rooliin. Tunnen valmentajan ja hänen toimintatapansa, jolloin se ei itseäni yllätä. Tosin aineistonkeruulomakkeen kysymys ei suoranaisesti johdata vastaajaa pohtimaan valmentajan omistautuneisuutta suhteessa onnistumiseen tai sitten pelaajat eivät kokeneet sitä merkittävänä tekijänä. Valmentajan välittäminen tai välinpitämättömyys oli esillä myös Hämäläisen (2008) aineistossa. Välittäminen on sitä, että valmentajalle tuntuu olevan tärkeämpää urheilija kuin urheilu. Aineistossa samaistettiin valmentaja ”varavanhemmaksi”, kun kuvattiin valmentajan roolia junioriurheilussa esimerkiksi kasvatukseen. Valmentaja opettaa käytöstapoja, asettaa rajoja, vaatii urheilijalta asioita, antaa vastuuta ja opettaa ryhmässä toimimisen saloihin. (Hämäläinen, 2008)

7.3 Seuran rooli onnistuneessa suorituksessa

Urheiluseuran tai organisaation tuki yksittäiselle joukkueelle on tärkeä osa sen menestykseen. Omassa tutkimuksessa oli kysymyksessä A-juniorijoukkue, joka pelaa nuorten SM-sarjaa ja on hallinnollisesti emoseuran eli HC TPS:n alaisuudessa. Nykypäivänä resurssit säätelevät paljon esimerkiksi sitä kuinka rahaa jyvitetään junioripuolelle. Ilmasen, Itkosen ja Matilaisen (2007) tutkimus osoitti näkyvyyden olevan suurin yksittäinen peruste sponsorirahan saamiselle. A-nuorten sarja on parantanut näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa ja ihmisten on helppo nykyään seurata joukkuetta joko Facebookissa tai Twitterissä. Se on lisännyt huomattavasti joukkueen näkyvyyttä valtakunnallisesti ja samalla kiinnostus peleihin on lisääntynyt.

Pelaajien kokemuksista tässä tutkimuksessa käy selvästi ilmi, kuinka seuran rooli olisi voinut olla suurempi etenkin vieraspeleissä. A- nuorten SM-sarjassa pelimatkoja on koitettu rajoittaa

järjestämällä viikonlopputurnauksia Vierumäelle tai jollekin muulle keskeiselle paikkakunnalle, etteivät kustannukset nousisi kohtuuttomiksi jo ennestään kalliissa lajissa. Kaiken maksavat tietenkin pelaajien vanhemmat, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta.

”Pitkä reissu peli takana ja seuraavana päivänä tällainen kärkikamppailu niin jotenkin olisi voitu tehdä toisin”..

”Seura ei auttanut kyllä yhtään. Lähtö pelipäivän aamuna Kuopioon ei ollut paras tapa lähestyä peliä”.

”Seurantoiminta vieraspelimatkoilla vaikuttaa negatiivisesti paljonkin ja miksei kotipeleissäkin, koska ei ole eväitä juuri lainkaan”

”Viikolla ei mitenkään, mutta viikonloppuna olisi voinut olla Helsingin turnauksessa välipalaa mukana. Hyvä juttu oli, että yövyimme hotellissa la-su yön”.

Pelaajat kokivat välipalojen puutteen erätauoilla epäkohdaksi, samoin kuin liiallisen matkustamisen pelipäivänä. Kokemuksista ilmeni myös, että seuran tekemät ratkaisut ovat aina tilannekohtaisia ja mahdollisuuksien mukaan pyritään valitsemaan ratkaisu, jossa pelaaja ja joukkue ovat keskiössä. Siitä seuraavassa muutama esimerkki;

”Seura (TPS) on järjestänyt minut tuonne (Salon Kiekkohait) pelaamaan, muuten en osaa sanoa”.

”No sanotaan näin, että ilman liigan pelaaja pulaa en olisi päässyt ykköskenttään näyttämään”.

Toisin sanoen seuran velvollisuuksiin kuuluisi aina löytää korvaava pelipaikka, jotta pelaajan kehittyminen olisi mahdollista. Samoin loukkaantumistilanteet voivat avata hyviä näyttöpaikkoja pelaajille niin kuin tässäkin tapauksessa. Seuran sisällä oleva kilpailutilanne pelipaikoista oli myös positiiviseksi koettu asia. Kilpailutilanteen koettiin lisäävän keskittymistä peleihin, joten *”otteluun ei tule lähdettyä puolivaloilla”* – niin kuin eräs pelaaja toteaa.

7.4 Pelaajien kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta

Psyykkinen valmennus on aina sidoksissa valmennuksen kokonaisuuteen, fyysiseen, taktiseen ja taitovalmennukseen ja niihin kokemuksiin, joita urheilija saa harjoitus- ja kilpailutilanteissa (Heino, 2000). Heinon (2000) mukaan psyykkinen valmennus tarkoittaa yksilön kehittymiseen, suoriutukseen, elämän hallintaan ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden huomioimista, varmistamista tai kehittämistä (Heino, 2000). Kaski (2006) korostaa, että valmennuksessa ja valmentautumisessa ovat aina psykologiset tekijät läsnä. Valmentautumisen psykologia pitää sisällään niin urheilijan omat kuin valmentajan interventiot eli pyrkimykset suoriutumiseen. Valmentautumisen psykologiaan kuuluu osana vuorovaikutus, tavoitteiden asettaminen, kilpailuihin valmistautuminen ja yksilön sisäiset tekijät. (Kaski, 2006).

Sutinen (2013) tutki pro – gradu tutkielmassaan miten neljä jo uransa lopettanutta ammattijääkiekkoilijaa koki uriansa aikana henkisen valmentamisen menetelmien vaikutuksia. Kaikki neljä pelasivat aikoinaan NHL:ssä (National Hockey League). He eivät kokeneet, että hyötyivät siitä mitenkään erityisesti. Pelaajien mukaan ainoat kokemukset henkiseen valmennukseen he saivat nuorten maajoukkueleireiltä. Ja useasti kysymyksessä olivat rentoutusharjoitukset tai mielikuvaharjoitteet. Siitä huolimatta he kuitenkin näkivät, että tulevaisuudessa henkinen valmennus on iso osa jääkiekkovalmennusta. Sen sijaan he näkivät kokonaisvaltaisen ihmisen valmentamisen tärkeänä etenkin juniorivalmennuksessa, jossa tavoitteena on auttaa, kasvattaa ja opastaa heidät hyväksi ihmisiksi.

Edelleen Sutisen (2013) mukaan valmennusprosessi on suhde ihmisen kaikkein keskeisimmän olemuksen kanssa. Ihmisen ruumiillisuuden ja tunnollisuuden vaihtelut olemuksessa vaikuttavat myös muiden olemuksiin. On tärkeää ymmärtää ruumiillisuuden ja tunnollisuuden suhde, koska ne vääjäämättä vaikuttava yksilön olemukseen. Toki vaikutukset ovat aina yksilöllisiä ja vaikutukset ovat erilaisia yksilöiden välillä. Esimerkkinä Sutisen aineistosta nousi itseluottamuksen ja tekemisen merkitys. Kun urheilija on hyvässä fyysisessä kunnossa ja luottaa tekemiseensä, samalla hänen henkinen valmiutensa vahvistuu toistojen kautta. (Sutinen, 2013).

Oma tutkimukseni tuki osaltaan Kasken näkökulmaa henkisestä valmennuksesta. Toistuvasti esiin nousi vuorovaikutuksen tärkeys, kommunikointi ja tavoitteiden asettelu. Myös itsetunnon ja itseluottamuksen tärkeyttä painotettiin ja eniten juuri silloin kun pelaaja kohtaa vaikeita aikoja.

”Henkinen eli psyykkinen valmennus perustuu hyvään vuorovaikutukseen valmentajan (urheilupsykologi) ja urheilijan eli minun välillä. Henkinen valmennus auttaa urheilijaa kohti huippusuoritusta/tulosta”.

”Valmentajan ja pelaajan välistä kommunikaatiota. Valmentajan pitäisi kertoa pelaajalle missä onnistui ja missä ei”.

”Henkisellä valmentamisella vaikutetaan pään sisäisiin asioihin kesken ottelun. Miten reagoi esimerkiksi onnistumiseen/epäonnistumiseen. Vaikutetaan myös siihen miten valmistautuu otteluihin”.

”Se on yksilön itsetunnon ja luottamuksen vahvistamista. Esimerkiksi miten pelaaja pääsee yli vaikeista jaksoista”.

”Henkinen valmennus on harjoittelua oman mielen kanssa niin, että saisi parhaan tunnetilan peliin lähdeettäessä”.

Pelaajat siis ymmärsivät varsin perinteiseen tapaan henkisen valmennuksen – käsitteen. Muutamat pelaajat ymmärsivät henkisen valmennuksen lähinnä erilaisina psyykkisen valmentautumisen tekniikoina, kuten mielikuvina, itseluottamuksen parantamisena tai tavoitteiden asetteluna. Merkille pantavaa oli, että kukaan pojista ei lähestynyt henkistä valmennusta holistisesta näkökulmasta, jossa pelaaja olisi pohtinut omaa asemaansa joukkueessa ja suhdettaan valmentajaan ja muihin pelaajiin. Mielenkiintoista oli myös se, että vain yksi pelaajaa toi esiin oikeanlaisen tunteen löytämisen ennen suoritusta.

Puhakainen (1995) on tutkinut väitöskirjassaan ihmisen valmentamista ja pyrkinyt syventämään näkemystä ihmisestä. Hän kehottaakin ”alusta alkaen holistisuuteen urheilijan kehittämisessä” kaikissa niissä kehittämispyrkimyksissä, jotka kohdistuvat urheilijaan. Erityisesti niissä valmennuksellisissa kohtaamisissa, joissa ollaan tekemisissä lasten ja nuorten kanssa, on valmennuksellisia kysymyksiä lähestyttävä holistisuuden kautta. Puhakaisen mukaan tämä on tärkeää, koska lapsi tai nuori ei tietoisesti pysty ohjaamaan tai säätelemään oman valmennuksen ehtoja tai toteutumista. Vaarana on, että nuoren urheilijan monipuolista kehitystä tukahdutetaan väärällä valmentautumisella. Hän korostaa myös, että urheilijan valmentautumista ei pyrittäisi liiaksi kiihdyttämään eikä häntä myöskään valmennuksellisessa mielessä nähdä vain tiettyjen rajoitettujen urheilusuoritusten, jonkun spesifin urheilulajin vaatimien ominaisuuksien tai varhaisen lajivalinnan näkökulmasta. (Puhakainen, 1995.)

Valmennuksen ytimenä on pidettävä Puhakaisen (1995) mukaan urheilijan kokemusmaailmaa. Urheilijan tilanteen merkitystä tulisi korostaa enemmän, jolloin otettaisiin huomioon urheilijan elämäntilanne ja olemassaolon eri perusmuodot, joka on se kohdeyksikkö johon valmennustoiminta kokonaisuudessa perustuu. (Puhakainen, 1995.)

Flow-tilaa käsiteltiin kirjallisuuskatsauksessa ja varsinkin viittä eri perustetta, joilla on mahdollista tavoitella flow-tilaa. Tutkimukseni tuloksissa mainittiin pääsääntöisesti näistä kahta eli itseluottamusta ja kilpailusuunnitelmaa, jonka rinnastan vastaamaan tavoitteiden asettelua. Ottaen huomioon lajin luonteen ja kuinka tärkeää olisi tavoitella optimaalista vireystilaa, keskittymisen fokuointia ja positiivista ilmapiiriä, ei näitä juuri mainittu henkisen valmentautumisen yhteydessä. On perusteltua pohtia, onko joukkueessa puhuttua henkisen valmennuksen merkityksestä tai onko seuralla ollut halukkuutta järjestää resursseja psyykkiseen valmennukseen. Omaan kokemukseeni perustuen ongelma on varmasti valtakunnallinen ja sen eteen tehdään koko ajan työtä. Lajina jääkiekko on nuori henkisen valmennuksen saralla ja näin ollen on ymmärrettävää, että A-nuorten tasolla siihen panostetaan marginaalisesti vielä nykyään.

7.4.1 Henkisen valmennuksen menetelmät

Tässä osiossa käyn lävitse pelaajien kokemuksia henkisen valmennuksen menetelmistä. Lähinnä kysymys oli siitä, kuinka tuttua on erilaisten psyykkisten menetelmien käyttö joukkueessa yleisellä tasolla. Käyvätkö pelaajat esimerkiksi säännöllisesti urheilupsykologin vastaanotolla tai mitä psyykkisen valmennuksen tekniikoita he käyttävät valmistautuessa suoritukseen. Jos edelliseen teemaan oli kapeahko vastausrunko, niin ei tullut yllätyksenä, että henkisen valmennuksen tekniikoita käytetään todella vähän oman tutkimukseni perusteella. Mielikuvaharjoittelu oli oikeastaan ainoa mitä pelaajat toivat esiin, kun he valmistautuvat peleihin.

”Vähän mielikuvaharjoittelua”.

”Pyrin jatkamaan siihen mihin viimeksi jäin ja olin miettimättä mitään turhia peliasioita. Käyn kuitenkin vähän ennen peliä mielessäni tilanteita joita tulee usein pelin aikana ja miten siinä kohtaan kannattaa toimia. Käyn myös tilanteita läpi, jotka ovat jääneet esim. viime peleistä mieleen (positiiviset/negatiiviset) ja sitä kautta pyrin saamaan vielä pienen pykälän lisää itseluottamusta omaan tekemiseen”.

”Käytän urheilupsykologia epäsäännöllisesti. Auttaa minua tosi paljon. Joskus ennen peliä teen mielikuvaharjoitteita. Usein kuuntelen musiikkia ja teen rituaalini”.

”Pääosin mielikuvaharjoittelua, voimasanojen käyttö on jäänyt vähän viime kaudesta”.

”Hieman mietin peliä ja vastustajaa läpi, mutta melko vähän”.

Pelaajien kokemuksissa ei ollut muutoksia tutkimuksen aikana eli pääsääntöisesti samaa henkisen valmennuksen menetelmää käytettiin läpi tutkimuksen. Pelipaikoittain oli havaittavissa pieniä eroja, mikä on luonnollista. Etenkin hyökkääjät kävivät mielikuvissaan läpi pääsääntöisesti maalintekotilanteita, aloituksia kentän eri osa-alueella ja kaksinkamppailutilanteita. Puolustajat taas keskittyivät enemmän maalinedustapelaamiseen, kaksinkamppailuihin ja avauspelaamiseen. Maalivahti keskittyi pääsääntöisesti vain omaan suoritukseen, pois lukien erikoistilanteet, joita hän oli käynyt lävitse maalivahtivalmentajan kanssa.

Sutisen (2013) mukaan perinteiset henkisen valmentautumisen harjoitteet voivat auttaa ammattiurheilijaa, jos perusteet on jo uran alkuvaiheessa tehty urheilijan maailmakatsomuksen kautta. Sen sijaan Sutinen alleviivaa, että junioriurheilussa tulisi opettaa ja ymmärtää arvojen, uskomusten ja asenteiden merkitys. (Sutinen, 2013).

7.4.2 Motivaatio

Motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää käyttäytymisemme kokonaisuudessa. Ensinnäkin motivaatio toimii energian lähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme. Jos pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa käyttäytymistämme sen suuntaan. Hyvin motivoitunut urheilija valitsee sellaisia harjoitteita ja muussakin elämässään sellaisia toimintatapoja, jotka edesauttavat kehittymistä lajissa. (Liukkonen & Jaakkola, 2012.)

Motivaatiosta puhuttaessa on nostettava esiin sisäisen ja ulkoisen motivaation merkitys ja se kuinka ne mahdollisesti vaikuttavat suoritukseen. Jos urheilija kokee, että ulkopuoliset syyt suhteessa urheilijaan muuttaa hänen käytöstään, on seurauksena urheilijan itsemääräämisoikeuden ja motivaation laski. Kun taas urheilijat ovat itse vaikuttaneet omaan käyttäytymiseen, kokevat he suurempaa autonomiaa ja motivaatio nousee. (Eliot, 2004.) Liukkonen ja Jaakkolan (2012) mukaan sisäinen motivaatio edustaa optimaalisempaa

motivaation muotoa kuin ulkoinen motivaatio. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella vaikka kohtaisikin vastoinkäymisiä. Hän keskittyy huolellisemmin harjoituksiin ja kilpailuihin verrattuna ulkoisen motivaation omaavaan urheilijaan. Kilpailutilanteessa sisäisesti motivoitunut urheilija kokee vähemmän paineita, koska hän osallistuu toimintaan sen itsensä takia, eikä pelkästään saavuttaakseen palkintoja ja kunniaa. (Liukkonen & Jaakkola, 2012.)

Omassa tutkimukseni tarkoitus oli myös selvittää pelaajien motivaatio tasoa pelipäivinä. Selvästi suurin osa pelaajista koki motivaation olevan *”hyvä, kohtalainen tai positiivinen”*. Mielenkiintoista oli lukea syitä, miten pelaajat määrittelivät hyvän tai kohtalaisen motivaation kulloinkin. Ylivoimaisesti suurimpia yksittäisiä motivaatiota nostattavia tekijöitä oli vastustaja, onnistumiset ja positiivinen palaute valmentajalta. Toisin sanoen ulkoinen motivaatio oli vallitsemassa asemassa vastauksissa. Yhdessä vastauksessa pelaaja toteaa: *”Hyvä, koska tuli taas sellainen olo, että haluan olla paras”* ja toisessa: *”Pelipäivä joten hyvä motivaatio on”*. Näistä voi tulkita motivaation tulleen sisältä päin. Kun pelaaja toteaa haluavansa olevan paras, silloin keskiössä on pelaajan oma kehitys ja se on suurin motivointitekijä, eikä esimerkiksi ottelun tulos tai voitosta saatavat kolme pistettä. Myös toisessa kommentissa, jossa pelaaja vakuutti motivaation olevan hyvä, kun on pelipäivä. Näin ollen motivoivana tekijänä toimi peli itse. Voidaan tulkita pelaajan nauttivan pelistä, joka itsessään jo motivoi pelaajaa parempaan suoritukseen ja valmistautumiseen. Aina voi miettiä, miten on sitten tämän tyyppisten pelaajien harjoittelumotivaatio, jos pelipäivänä motivaatio on kohdallaan, mutta harjoituksissa ei olla motivaation suhteen samalla tasolla. Tämä näkyy pelaajan yksilöllisessä kehittämisessä, koska harjoittelun laatu vaihtelee motivaation mukaan. Seuraavassa on vielä pelaajien määritelmiä pelipäivän motivaatiotasosta ja tuntemuksista, joita he ovat kokeneet tutkimuksen aikana.

”Hyvä oli motivaatiotila, viimeksi kun oli tällainen samanlainen turnaus, niin voitettiin vain yksi peli kolmesta, joten siitä haluttiin lähteä parantamaan”.

”Pelini oli vaikea valmistautua vastustajan huonon menestyksen takia eikä motivaatiotilakaan ollut ihan huipussaan sillä näihin peleihin ei syty samalla tavalla kuin kärkikamppailuihin”.

”Motivaatiotilani oli hyvä kaikin puolin, paitsi yksi asia kyllä laski sitä. Sunnuntaina peli Vaasassa, reissuun menee koko päivä”.

”Pelipäivänä oli motivaatio hyvällä tasolla ja tähän vaikuttaa juuri päällä oleva kilpailutilanne. Oikein ei välipelejä saisi tulla”.

”Jokerit, sarjatornaus, scoutit (kykyjenetsijät) > hyvä”.

”Motivaationi on hyvä tällä hetkellä ja minusta on kiva mennä treeneihin kehittymään ja antamaan itsestään paras mahdollinen irti”.

Viimeisestä sitaatistakin voi ajatella motivaation tulevan sisältäpäin, koska pelaajasta on kiva mennä harjoituksiin juuri kehittymään ja sitä kautta saada itselleen pätevyyden tunteita. Sen sijaan on hieman hämmentävää, että vastustajan huono menestys sarjassa on motivaatiota laskeva tekijä. Ottaen kuitenkin huomioon pelaajien tavoitteet, jotka lähes kaikilla olivat ammattilaisuus jääkiekkoilijana, on huolestuttavaa, jos esimerkiksi sunnuntain pitkä pelimatka Vaasaan on motivaatiota laskeva tekijä. Toisaalta tämä kertoo myös siitä, että onko pelaajan sitoutuneisuus tavoitteisiin vaadittavalla tasolla ja mitkä ne tavoitteet oikeasti ovat. Kilpailutilanne pelipaikoista koettiin myös motivaatiota nostavaksi tekijäksi. Varsinkin kun se on oikeudenmukainen eli pelaajat kokivat saavansa vastuuta enemmän onnistuessaan tai hän sai mahdollisuuden jatkaa isossa roolissa hyvin menneen pelin jälkeen. Valmentajalle tilanne on haastava, koska hänen tulisi kohdella pelaajia tasa-arvoisesti, jolloin vain harjoittelu ja onnistumiset määrittelisivät kuka kulloinkin on ansainnut pelipaikan. Usein kuitenkin valmentajilla on niin sanotut ”luottomiehet”, jotka saavat ikään kuin tehdä virheitä enemmän kuin muut ja pelaavat siitä huolimatta.

Valmennuksella on iso rooli myös positiivisen motivaatioilmaston luomisessa. Liukkonen ja Jaakkola (2012) korostavat että tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan myönteistä vaikutusta muun muassa viihtyvyyteen, toimintaan sitoutumiseen, positiiviseen asenteeseen joukkuetta kohtaan, vähäisimpiin suorituspaineesiin, haasteellisten tehtävien valintaan, hyväksi koettuun pätevyyteen ja uskomukseen, että kova yrittäminen johtaa menestykseen. (Liukkonen & Jaakkola, 2012.)

7.4.3 Itseluottamus pelaajien kokemana ja siihen vaikuttavat tekijät

Itseluottamuksen nostavat yhdeksi tärkeimmäksi taidoksi ja ominaisuudeksi niin tavalliset liikkujat kuin huippu-urheilijat. Itseensä uskomisen antaa tärkeän voivavaran ponnistella kykyjen ääri rajoilla, keskittyä oleelliseen sekä palautua haastavista tilanteista. Hyvän itseluottamuksen omaavat urheilijat eivät usein vain ole menestyksekkäitä, vaan he myös oppivat nopeammin, kääntävät pettymykset oppimiskokemuksiksi ja nauttivat yksinkertaisesti urheilusta enemmän. (Roos-Salmi, 2012.)

Kaski (2006) tuo taas esiin itseluottamustason haurauden, sillä se voi vaihdella jopa yhden kilpailun tai pelin sisällä laidasta laitaan. Itseluottamusta vahvistaa laadukas harjoittelutausta: kaikki mahdollinen on tehty, mitä on voitu. Myös myönteinen ajattelu lisää itseluottamuksen tasoa: ”olen parempi kuin vastusta” tai ”osaan tämän tempun”. Kilpailukauden ensimmäiset kilpailut tai pelit ovat myös itseluottamuksen kannalta ratkaisevia, ei siis ihme, että joissain lajeissa niihin panostetaan heti. (Kaski, 2006.)

Omassa työssäni tarkasteltiin pelaajien itseluottamuksen tasoa ensin vain pelipäivien osalta, mutta tammikuun alusta lähtien otettiin koko peliä edeltänyt viikko mukaan tarkasteluun. Tämä tehtiin siksi, koska itseluottamukseen vaikuttaa paljon valmentajan vuorovaikutus pelaajan kanssa ja yleensä pelipäivinä sitä on vähän. Näin ollen oli perusteltua ottaa koko peliä edeltävä viikko mukaan tutkimukseen ja seurata ilmeneekö pelaajien kokemuksista jotain, mikä ratkaisevasti vaikuttaa itseluottamukseen.

Osa pelaajien kokemuksista oli melko pintapuolisia ja vastaukset olivat tyyliä: *”Oli paljon itseluottamusta”*, *”Pelipäivän ja oikeastaan koko viikon tuntui hyvältä ja itseluottamus on ihan hyvällä tasolla”*, *”Itseluottamus on ollut hyvä koko viikon ja kauemminkin”* tai *”Itseluottamukseni oli normaalilla hyvällä tasolla”*. Näistä voi tulkita, että osa pelaajista ei kovinkaan kriittisesti pohdi, miksi itseluottamuksen taso oli kuvailtujen sitaattien kaltainen. Ja kuitenkin itseluottamus omiin kykyihin on avainasemassa lajissa, jossa tilanteet muuttuvat nopeasti ja pelaajan on tehtävä ratkaisut nopeasti. Suurin osa pelaajista kuitenkin löysi myös syyn senhetkisen itseluottamuksen tasoon. Suurin tekijä oli aikaisemmat onnistumiset sekä harjoituksissa että peleissä.

”Itseluottamus oli hyvä sillä tiesin treenanneeni kovaa ja hyvin, mikä oli auttanut valmistautumisessani peliin”.

”Itseluottamuksen taso oli kuitenkin hyvä, onnistumisiakin oli tullut viime peleissä siihen malliin, ettei tarvinnut puristaa”.

”Hyvä itseluottamus, ei ole ollut huonoja pelillisiä jaksoja”.

”Itseluottamus oli hyvä. Aamujää meni hyvin ja sitä kautta pelissäkin oli hyvä”.

Yksikään pelaaja ei maininnut valmentajan roolin vaikuttaneen itseluottamukseen, mikä oli mielenkiintoista. Kaski (2006) korostaa kuinka valmentaja voi tukea urheilijan itseluottamusta

auttamalla urheilijaa asettamaan realistiset tavoitteet kaudelle, yksittäisiin kilpailuihin ja harjoituksiin (Kaski, 2006.) Yksi tekijä, miksi valmentajan rooli ei tässä korostu saattaa olla tutkijan perehdytysvaiheessa avoimeksi jätetty kohta juuri tämän kysymyksen kohdalla. Toisin sanoen en halunnut rajata vastauksia, vaan tietoisesti pyrin vain saamaan selville niin laajasti kuin mahdollista, mitkä tekijät kulloinkin vaikuttivat pelaajien itseluottamukseen. Voidaan siis tulkita, että valmentajalla ei tässä tutkimuksessa ole mitään tekemistä pelaajien itseluottamusten kanssa. Pelaajien itseluottamusta ohjaa tutkimuksen mukaan pelaajien oma ja joukkueen onnistuminen.

Muutama pelaaja pystyi tunnistamaan aika tarkastikin, miksi itseluottamus ei ihan paras mahdollinen ollut ja samalla tunnistamaan pelistä ne osa-alueet joissa epävarmuutta ilmeni. Myös pelko onnistumisesta vaikutti itseluottamukseen, koska pelaaja pelkäsi epäonnistuneen suorituksen vievän häneltä pelipaikan tai aseman pienenemiseen joukkueessa.

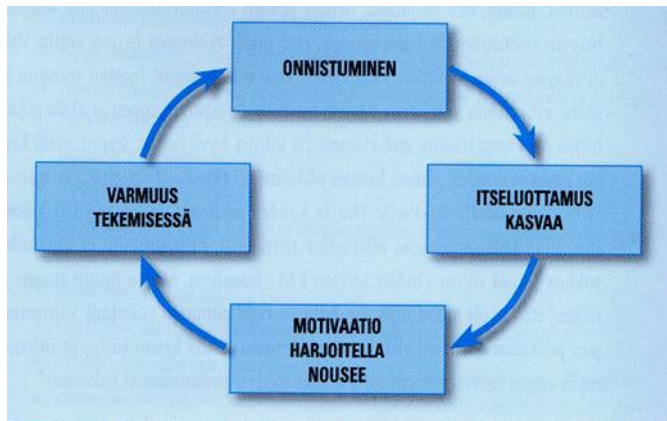
”Itseluottamustaso oli pykälän korkeammalla kuin viime pelissä, mutta ei se aivan tapissakaan ollut. Se johtuu siitä, että perseen alla on koko ajan pieni pelko siitä, kun jos se peli ei onnistukaan niin kuin pitäisi, niin lähtöpässit ovat aika varmat ykköskentästä”.

”Edeltävän päivän ihan hyvä peli vaikutti jonkin verran, mutta itseluottamus on silti aika alhainen kiekollisena ja hyökätessä”.

”Itseluottamus varsinkin hyökkäyspään juttuihin on huono, kun ei ole tullut onnistumisia tai vastuuta siihen suuntaan”.

”Itseluottamuksen taso on muuten erittäin hyvä, mutta maalintekotilanteissa on itseluottamus täysin hukassa ja se näkyy sitten onnistumisten puutteena”.

Onnistumisen kehä (kuvio 6.) kertoo kuinka itseluottamuksen kasvaessa harjoittelumotivaatio nousee. Tämän seurauksena varmuus tekemisessä parantuu ja seurauksena on, että onnistumisen mahdollisuus suorituksessa kasvaa. Onnistumisen kehässä osatekijät ruokkivat toinen toisiaan.



KUVIO 6. Onnistumisen kehä. (Kaski, 2012)

7.5 Eroaako valmistautuminen pelien ja harjoitusten suhteen?

Tutkimukseni mukaan 11 pelaajaa 14 vastanneesta koki, että heidän valmistautumisensa eroaa harjoitusten ja pelien suhteen. Valtaosa pelaajista koki, että pelipäivinä keskittyminen oli suuremmissa roolissa kuin harjoituksissa, tunnetila oli pelipäivinä eri ja latautuminen myös henkisesti puolella oli huoleellisempaa. Myös pelipäivästä pyrittiin luomaan erityinen niin sanottu ”juhlapäivä”, jolla koettiin olevan vaikutusta siihen kuinka paljon pelaaja saa itsestään irti pelissä. Samassa yhteydessä nostettiin esiin tuttujen rituaalien ja rutiinien merkitys, varsinkin silloin, jos tunnetila ennen peliä ei ole ollut ihan optimaalinen. Kaiken kaikkiaan pelaajat kokivat, että harjoituksiin valmistautuu paljon rennommin, jolloin ”läppä” lentää, kun taas peliin valmistautumiseen suhtauduttiin suuremmalla vakavuudella.

Granholmin (2012) käsitykset tukevat osaltaan pelaajienkin kokemuksia rituaalien ja rutiinien osalta. Hänen mukaansa rituaalit ja rutiinit tuovat tuttuuden ja turvallisuuden tunteita, luovat kilpailupäivään rakennetta ja helpottavat mahdollisen stressin käsittelyä. Samalla hänen mukaansa peliä edeltäneeseen viikkoon kannattaa myös luoda toimivia rutiineja ja tapoja, kuten rentoutumista ja mielikuvaharjoittelua. (Granholm, 2012.)

Vieraspeleissä peliin valmistautumisen luonne eroaa luonnollisesti, koska matka pelipaikkakunnalle vaihtelee tunnista useampaan tuntiin. Pitemmällä vieraspelimatkoilla tai turnausviikonloppuina valmistautumiseen on hyvät olosuhteet, koska asutaan hotellissa ja kaikki toiminta rakennetaan niin, että pelit ovat keskiössä. Seuraavassa on muutamia pelaajien kuvauksia siitä, kuinka heidän mielestään valmistautumisen eroaa pelien ja harjoitusten suhteen.

”Sen verran, että ennen peliä teen vähän mielikuvaharjoituksia tulevista mahdollisista suorituksista, mitä en ennen treenejä tee”.

”Ei mitenkään, pyrin pitämään ne lähes samanlaisena.. Ainut tietenkä mikä tässä eroaa, niin on tuo matkustaminen, mutta ei muuten”.

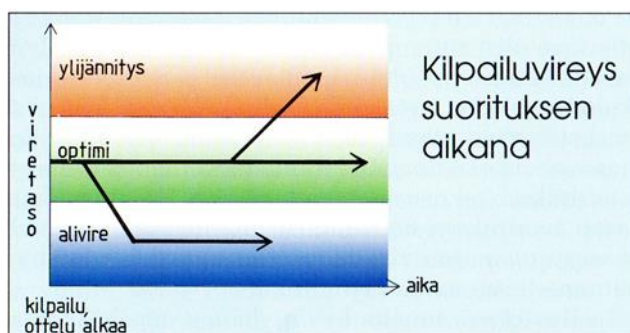
”Eroaa. Pyrin luomaan pelipäivistä erityisiä ns. juhlapäiviä. Mielestäni sillä tavoin saan itsestäni parhaan irti, kun tiedän jo hallille tullessa tämän olevan erityinen päivä”.

”Kyllä eroaa. Peliin lähtiessä tunnetila on aina aivan eri kuin normaalissa treeneissä. Voi olla tiettyjä treenejä kun tunnetila esim. pienpelissä nousee pelin tasolle”.

”Kyllä peliin valmistautuessa teen koko päivän asiat enemmän harkinneesti ja yritän keskittyä peliin jo edellisen treenin jälkeen”.

Pelaajien kokemuksista käy myös ilmi kuinka yksilöllistä valmistautuminen voi olla peliin tai harjoituksiin. Granholm (2012) toteaa, että urheilijan on hyvä oppia tuntemaan, minkälaiset tunnetilat ja tunteet auttavat onnistuneeseen kilpailusuoritukseen. Oleellista on opetella saavuttamaan näitä kilpailusuorituksen kannalta itselle hyödyllisiä tunteita ja optimaalista tunnetilaa. (Granholm, 2012.)

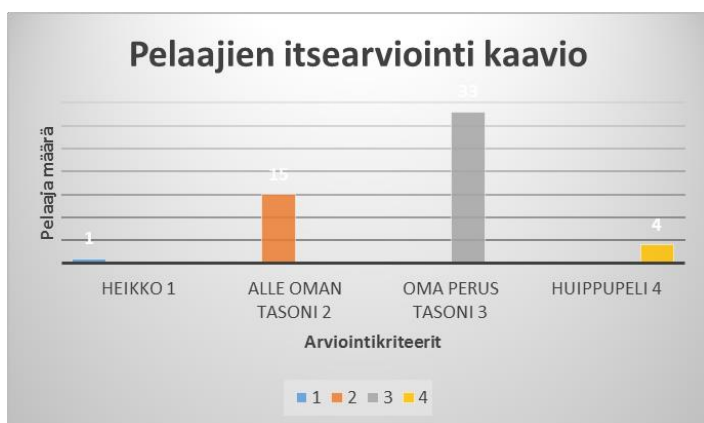
Heinon (2000) mukaan urheilijoiden tulisi pyrkiä mahdollisimman hyvään kilpailuvireeseen juuri ennen suorituksen alkua. Samaan tulisi tähdätä myös harjoittelussa. Jääkiekko-ottelu kestää 60 minuuttia ja sen aikana mieliala voi vaihdella kovastikin, mikä taas vaikuttaa vireystasoon. Ihanteellista olisi, että suoritus pysyisi kilpailuvireen optimaalialueella koko ajan (Kuvio 7). Jos urheilijan vire putoaa ala-alueelle, hän menettää otteensa suoritukseen. (Heino, 2000).



KUVIO 7. Kilpailuvireys suorituksen aikana. (Heino, 2000)

7.6 Itsearviointeja omasta suorituksesta

Tutkimuksen viimeinen vaihe oli pelaajien suorittama itsearviointi omasta pelisuorituksesta. Arviointiasteikko oli jaoteltu siten, että 1 = pelisuoritus heikko, 2 = pelisuoritus alle oman tasoni, 3 = pelisuoritus omaa perustasoani ja 4 = huippupeli. (Liite 1.) Merkille pantavaa oli, että 22 pelin aikana vain yksi pelaaja koki suoritustason olleen heikko. Kaikkien vastausten keskiarvoksi tuli ~ 2.8. Selvästi suurin osa pelaajista koki pelanneensa omalla perustasollaan, mikä näkyi myös joukkueen menestyksessä tutkimusajankohtana. Joukkue voitti 18 ottelua 22 ottelusta, jolloin voi todeta, että pelaajien itsearviot olivat realistisia, koska suurin osa joukkueen pelaajista pelasi omalla perustasollaan tai lähellä sitä. Suoritusten tasaisuus oli myös selkeää, mikä näkyy huippupelien (4) ja heikkojen pelien (1) arviointien vähäisessä määrässä.



KUVIO 8. Pelaajien arviot omasta suorituksesta asteikolla 1-4.

Mielenkiintoista sen sijaan oli mennä numeraalisen arvioinnin taakse ja tulkita aineistosta syitä, miksi pelaaja antoi suoritukselleen juuri tietyn numeron. Halusin, että pelaajat joutuvat pohtimaan perusteluja antamilleen arviolleen. Olivatko esimerkiksi omat tehopisteet olleet merkittävässä osassa vai joku muu pelillinen osa-alue, kun pelaaja arvioi suoritustaan. Entä kuinka paljon joukkueen suoritus vaikutti oman suorituksen analysointiin? Pelaajat kuvailivat seuraavasti oman perustasonsa pelaamista:

”Pelini oli aika perus varmaa virheetöntä pelaamista, lukuun ottamatta muutamia maalipaikkoja joista olisi pitänyt maalit iskeä”.

”Vaikka tuli tehoja niin en aivan ollut huipussaan vaan jotain siitä jäi puuttumaan..”.

”Ei suurempia virheitä, pari huonoa sijoittumista, kerran hyökkääjä pääsi ohi, muuten perus varma peli muutama hyvä blokki ja plussana maali”.

”Pelasin omalla tasollani. Pelattiin kolmella kentällä, niin oli helppo päästä peliin kiinni. Sain muutaman hyvän laukauksen ja pelasin hyvin hyökkäyspäässä ja puolustin hyvin puolustuspäässä”.

”Luistin kulki paremmin kuin eilen ja sain pelattua omanlaista peliäni”.

Pelaajien kokemuksista edellä mainittujen lisäksi on havaittavissa, että omat tehopisteet eivät niinkään luokitelleet lopullista onnistumista pelissä vaan pohdinta oli kokonaisvaltaisempaa. Hyökkääjillä usein onnistuminen mitataan tehopisteiden valossa, mutta tutkimuksen perusteella ne koettiin tärkeänä, mutta ei ratkaisevana tekijänä onnistumista arvioitaessa. Puolustajat luonnollisesti kokivat pääsääntöisesti kaksinkamppailuissa onnistumisen, oikean sijoittumisen, kiekkojen blokkauksen ja järkevän kiekollisen pelaamisen, olevan merkittävä asia suoritusta arvioitaessa. On muistettava, että pelaajien roolit joukkueessa ovat erilaisia, jolloin se vaikuttaa myös itsearviointeihin. Esimerkiksi puolustavalta puolustajalta ja hyökkäävältä puolustajalta odotetaan erilaisia asioita pelissä, jolloin he myös tekevät itsearviota eri näkökulmasta.

8 POHDINTA

Henkiseen valmennukseen osuus on vielä suurelta osin olematonta, kun puhutaan valmennuksen kokonaiskuvasta. SM-liigajoukkueilla on varmasti käytössä urheilupsykologi, mikäli tarve vaatii. Suomen mittakaavassa SM-liiga on täysiverinen ammattilaissarja ja silloin myös kaikki valmennuksen osa-alueet tulisi olla kunnossa. Eteenpäin varmasti mennään koko ajan, mutta kehitettävää riittää varmasti. Kysymys on osaltaan myös resursseista ja siitä miten seuroissa budjetit jyvitetään, mitä pidetään tärkeänä ja mitä ei. Mitään yhteistä linjaa tähän ei ole jääkiekkoliiton tai SM-liigan osalta sovittu. Nuorten maajoukkueetasolla on nyt otettu taannoin myös urheilupsykologi osaksi valmennusta, mikä varmasti avaa markkinoita seurojen suuntaan.

Fyysisessä urheilusuoritukseen valmistautumisessa olemme varmasti ajan tasalla ja jokainen osaa valmistaa kehonsa suoritukseen parhaalla mahdollisella tavalla. Psykkisen valmistautumisen puolella riittää töitä, sillä pelin luonne vaatii pelaajalta monenlaisia henkisiä ominaisuuksia. Kysymys on pelaajien kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja siksi olisi tärkeää saada henkiseen valmennukseen apuja myös junioripuolelle.

Oman tutkimukseni tavoitteena oli selvittää pelaajien kokemusten kautta, mikä on onnistunut suoritus jääkiekossa ja kuinka paljon siihen vaikuttaa viitekehyksessä olleet teemat. Teemat viitekehukseen valitsin sekä oman kokemuksen että aikaisempien tutkimuksien perusteella. Neljäksi keskeisimmäksi teemaksi valikoitui kotitausta, valmennuskulttuuri, seuratoiminta ja henkinen valmennus.

Aineistonkeruulomake oli mielestäni sopivin tapa kerätä tietoa poikien kokemuksista, koska ottaen huomioon melko tiiviin pelitahdin, oli tutkimus tehtävä siten, että se ei häiritse poikien harjoittelua ja pelejä ja toiseksi sen oli oltava helposti täytettävä. Aineistonkeruulomake oli sähköisessä muodossa, mikä mahdollisti nopeankin täyttämisen jo ennen peliä tiettyjen kysymysten kohdalla ja vastaavasti melko pian pelien jälkeen jolloin kokemukset olivat vielä tuoreessa muistissa. Tästä osoituksena oli vastauksia, joita oli lähetetty esimerkiksi puhelimella tai tablettitietokoneella vieraspelimatkoilta heti kun pelin jälkeen oli siihen mahdollisuus. Olisiko teemahaastattelu ollut tutkimuksen luonteelle sopivampi? Mielestäni ei, koska nyt saatiin laajempi materiaali. Lisäksi teemahaastattelu olisi vienyt enemmän tutkijan aikaa ja vaivaa sekä olisi tarkkaan pitänyt valita ajankohta, milloin haastattelut olisi tehty.

Tutkimus oli kvalitatiivinen ja se toteutettiin tapaustutkimuksena. Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Samoin kohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2001, 152.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta kertoo muun muassa suorat lainaukset ja miten avoimesti kysymyksiin oli vastattu. Oliko sillä vaikutusta, että pelaajat ja valmentaja olivat minulle tuttuja entuudestaan. Olinhan valmentanut suurinta osaa pelaajista menneinä vuosina. Olisivatko he vastanneet toisin jollekin tuntemattomalle ihmiselle? Olen pohtinut näitä kysymyksiä jälkeinpäin ja varmasti asiassa on kaksi puolta. On mahdollista, että osa pelaajista ei vastannut ollenkaan kyselyyn juuri tämän takia. He saattoivat pohtia, että olin yhteydessä valmentajaan tutkimuksen aikana, vaikka alusta asti tein heille selväksi tämän olevan moraalin vastaista. Toisaalta vastaamattomista suurin osa suoritti varusmiespalvelua ja näin kokivat, että he eivät pystyneet sitoutumaan kyselyyn siihen vaadittavalla tavalla.

Mitä tulee vastauksiin, luulen niiden olevan totuudenmukaisia, koska tunnen kulttuurin ja suurimman osan pelaajien tavoitteista lajin sisällä. Luotettavuudesta kertoo myös se, että kenenkään tutkimukseen vastanneen pelaajan henkilöllisyys ei paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimusluvat hankin myös pelaajilta, alaikäisten vanhemmilta ja seuralta hyvissä ajoin ennen tutkimuksen alkua. Tutkimukseni aikana pitämäni tarkka tutkimuspäiväkirja puoltaa myös luotettavuutta.

Saamani tulokset olivat aika lailla omien ennakkokäsitysten mukaisia, muutamia mielenkiintoisia poikkeuksia lukuun ottamatta. Tein tietoisesti valinnan tutkimuksen alussa pelaajien perehdytysvaiheessa, antaen vain kerran heille esimerkkinä itse täytetyn lomakkeen. Tämän jälkeen he olivat ”omillaan”. Olisin ehkä saanut monipuolisempia vastauksia, jos olisin kerran tai kaksi tutkimuksen aikana kerrannut alussa tuomiani näkökulmia kysymyksiin. Toisaalta uskoin, että 16–19-vuotiaan tavoitteellisen nuoren jääkiekkoilijan on itse kriittisesti pohdittava tutkimuskysymyksiä monipuolisesti kehittääkseen itsereflektointia ja itsetuntemusta.

Tuon esille viitekehyksessä olleista teemoista keskeisimmät asiat, joita tutkimuksessa ilmeni. Kahdeksan kuudestatoista pelaajasta piti kodin ja lähimmäisten tuen olevan ensiarvoisen tärkeää. Aikaisempia tutkimuksia lukiessani kodin ja perheen tuki on ollut selkeästi isommassa roolissa kuin mitä itse sain tulokseksi. Olisin kuvitellut sen olevan omassa tutkimuksessani selkeästi yli sen mitä nyt sain (50 %). Onko syy siinä, että suuri osa pelaajista asuu omassa asunnossaan ja näin kontaktit lähimmäisten kanssa jäivät vähäisemmäksi vai onko vanhempien

rooli ikään kuin pienenemään päin lasten kasvaessa ja ottaessa enemmän vastuuta omasta elämästään. Samalla tutkimuksesta ilmeni, että osa lähimmäisistä on todella tiiviisti mukana ja seuraa jopa harjoituksia pelien lisäksi, kun taas toinen puoli ei jostain syystä ehdi olemaan niin paljon lapsen harrastuksessa mukana. Muutama pelaaja nosti tyttöystävän roolin esille ja vaikeudet parisuhteessa koettiin vaikuttaneen suoritukseen negatiivisesti. Kaiken kaikkiaan kodin ja läheisten tukea ei koettu tässä tutkimuksessa niin suurena kuin ennalta odotin. Tähän toki voi vaikuttaa moni asia, mihin tutkimuksen kysymyksenasettelu ei anna vastausta.

Mikä on sitten valmentajan rooli onnistuneessa suorituksessa? Oman tutkimukseni aineistosta nousi esiin selkeästi palautteenanto ja ennen kaikkea sen oikeudenmukaisuus. Pelaajat kokivat ensisijaisen tärkeänä positiivisen palautteen, mutta myöskin negatiivisen palautteen, mikä tulisi antaa rakentavassa ja korjaavassa hengessä. Kaikkein pahimmaksi koettiin, mikäli palautetta ei tule laisinkaan harjoitusten ja pelien lomassa. Tämä lienee ongelma laajemminkin, koska helposti valmentaja fokusoi palautteen vain tiettyihin pelaajiin ja usein ne ovat niitä, joilta odotetaan onnistumisia muita useammin. Myös pelaajien roolit joukkueen sisällä ovat kovin erilaiset, jolloin palautteenanto kohdistuu vain tiettyihin pelaajiin useammin. Esimerkiksi yli – tai alivoimatilanteessa pelataan usein samoilla pelaajilla, jolloin on luonnollista, että he saavat useammin palautetta. Myös päällekkäisestä palautteesta oli aineistossa kommentteja. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajan tullessa jäältä vaihtoitioon, antaa ensin toinen valmentaja palautteen, jonka jälkeen toinen tulee ja antaa vielä uuden palautteen. Pahimmassa tapauksessa palautteet ovat vielä ristiriitaisia keskenään. Toisin sanoen valmentajilla tulisi olla selkeä linja siitä kuka antaa kellekin palautetta. Näin uskoisin sen olleen myös TPS:n A-nuorten joukkueen osalta, mutta toki yksittäisiä sekaannuksia aina sattuu.

Seuratoiminnan vaikutus onnistuneeseen suoritukseen oli kovin ennakkokäsitysteni mukainen. Aineistosta keskeisemmäksi asiaksi nousi matkustusaikataulujen laatiminen niin, että aikaa jää riittävästi peliin valmistautumiseen. Toisin sanoen pitkät (300-700km.) pelimatkat tulisi tehdä siten, että bussimatkan päätteeksi olisi lepo, eikä peli. Osan pitkistä pelimatkoista joukkue tekikin näin. Puutteeksi koettiin myös välipalojen puute erätauoilla. Satunnaisesti niitä oli tarjolla, mutta ei säännöllisesti. Tämä kaikki liittyy tietysti läheisesti seuran resursseihin ja siihen miten niitä priorisoidaan. On vähintäänkin ihmettelyn paikka, jos esimerkiksi välipalat puute pelitapahtuman yhteydessä on liikaa pyydetty. Joukkueen kokonaisbudjetista tämä on kuitenkin vain murto-osa, mutta niin tärkeä palanen ajatellen pelaajien energian kulutusta. Sen sijaan seura hoiti velvoitteen hyvin niiden pelaajien kohdalla, jotka eivät mahtuneet

pelaavaan kokoonpanoon. Heidät seura lainasi johonkin lähialueen edustusmiehistöön, jolloin huolehdittiin myös näiden pelaajien peliajasta ja sitä kautta kehittämisestä.

Mielenkiintoista oli lukea vastauksia siitä, mitä pelaajat ymmärtävät henkisellä valmennuksella ja mitkä seikat nousevat esiin, kun puhutaan motivaatiosta ja itseluottamuksesta. Selkeästi suurin osa toi esiin vuorovaikutuksen valmentajan ja pelaajan välillä, kommunikoinnin ja tavoitteiden asettelun. Pelaajat kokivat, että säännöllinen vuorovaikuttaminen on tärkeää ja se, että heidän äänensä tulisi myös kuuluviin. Sen koettiin parantavan joukkuehenkeä ja välittämisen tunnetta pelaajistossa. Tämä on aikaa vievää valmentajalta, mutta palkitsevaa ennemmin tai myöhemmin. Kukaan pelaajista ei tuonut tässä yhteydessä esille valmentamisen holistisuutta, jolloin valmentaja olisi paneutunut kulloisenkin pelaajan elämäntilanteeseen ja sitä kautta lähestynyt henkistä valmentamista. Toisin sanoen valmentajan tulisi olla kiinnostunut yksilön situaatiosta ja sen mukaan muokata valmennusmetodeja. Ammattitasolla jääkiekossa tähän suuntaan ollaan menossa pienin askelin, ja samalla pelaajat kantavat entistä suuremman vastuun esimerkiksi kesäharjoittelusta. Kukaan muu ei tunne pelaajan kehollisuutta niin hyvin kuin pelaaja itse. A-nuorten tasolla tätä ilmiötä ei vielä suuremmin näy. Siihen yhtenä syynä voi olla valmentajien osa-aikainen työsuhte ainakin pienimmillä seuroilla.

Henkisen valmentamisen menetelmistä kaikkein suosituin peleihin valmistautuessa oli mielikuvaharjoittelu. Muutama pelaajaa kirjoitti käyttävänsä musiikkia tunnelatauksen nostamisessa ja käyvänsä samat rutiinit läpi aina ennen peliä. Tämän lisäksi muutama oli käyttänyt säännöllisesti urheilupsykologin palveluja. Pelaajien motivaatiota muokkasivat tutkimuksen mukaan eniten vastustaja, onnistumiset ja valmentajilta saatu positiivinen palaute. Motivaatiolähteet tulivat siis suurelta osin ulkoapäin. Muutamaa pelaajaa motivoi itse peli ja se, että pääsee pelaamaan sekä halu olla paras illan pelissä. Joukkueen sisällä vallitseva kilpailutilanne mainittiin muutamissa vastauksista.

Itseluottamusta arvioitaessa moni ei kovinkaan kriittisesti pohtinut, miksi se ei ollut niin hyvä kuin se voisi olla. Toki siihen vaikuttaa edellä mainitut tekijät, kuten motivaatiotila, onko valmentajalla luottamusta pelaajaa kohtaan ja kodin ja perheen tuki. Suurin itseluottamusta ohjaava tekijä oli onnistumiset peleissä ja harjoituksissa. Muutama pelaaja pohti kriittisesti, mikä oli vikana kun en onnistunut hyökkäyspäässä tai miksi maalinteko oli niin vaikeaa. Tämän tyyppistä pohdiskelua olisin odottanut enemmän.

Tutkimuksen aikana olleesta 22 pelistä joukkue voitti 18. Oliko tutkimuksella jotain tekemistä noinkin kovan voittoprosentin takana? En tiedä, mutta voihan se olla, että pelaajat keskittyivät kysymyspatteriston aiheisiin astetta vakavammin kuin normaalisti, joka taas edesauttoi peleihin valmistautumisessa ja onnistumisessa. Jatkossa olisi varmasti paikallaan tutkia asiaa laajemmin monen eri joukkueen voimin. Tällöin saataisiin varmasti monipuolisempaa tietoa siitä, miten eri joukkueissa kiinnitetään huomiota peliin valmistautumiseen ja onko havaittavissa suuria eroja alueittain niin toimintavoissa kuin resursseissakin. Toiseksi tutkimuskysymyksiä voisi muokata siten, että tutkija antaisi vastausvaihtoehtoja monipuolisesti ja pelaaja valitsi kulloinkin sopivan vaihtoehdon. Näin tutkimus olisi kvantitatiivinen ja otos oleellisesti suurempi

Olen tutkijana ensikertalainen ja aluksi kauhistutti, miten kaikesta selviän. Työn edetessä ja itselle sopivan aiheen löydyttyä, oli oikeastaan erittäin mielenkiintoista ja haastavaa tehdä tämän kaltainen tutkimus. Taustoihini nähden tutkijana olen melko tyytyväinen lopputulokseen. Sain suurelta osalta haluamiani tuloksia, joista varmasti on hyötyä tulevaisuuden valmennusprojekteissani. Lopuksi haluan kiittää TPS:n A- nuorten pelaajia ja valmennusjohtoa mahdollisuudesta tehdä tämä tutkimus.

LÄHTEET

- Carlson, R.C. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: Aanalysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal* , 5, 252.
- Côté, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 1999, 13, 401. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Crespo, M., Reid, M & Quinn, A. 2006. *Tennis psychology: 200+ practical drills and the latest research*. International Tennis Federation.
- Csikszentmihalyi, M. 2005. *Elämän virta – Flow*. Tutkimuksia onnesta, sitä kun kaikki sujuu. Rasalas, Helsinki.
- Csikszentmihalyi, M & Jackson, S, A. 1999. *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. IL: Human Kinetics, 10-11.
- Eliot, J, F. 2005. *Motivation: The need to achieve*. . Teoksessa Murphy, S (toim.) *The sport Psych Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics. 7. USA.
- Forsman, H., Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen – oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä.
- Forssell, C. 2012. *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*, Helsinki 116–117,119.
- Fredricks, J. A ., & Eccles, J. S. 2004. Parental influences on youth involvement insport. In M. R. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 156-157). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Granhölm, P. 2012. *Kilpailuun valmistautuminen*. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Tammerprint Oy, Tampere. 217-219.
- Grönman, T. 2012. *Hyviä suorituksia ja hyvinvointia: psyykinen valmennusohjelma jääkiekossa*. Turun yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Harwood, C. 2005. *Goals: More than just the score*. Teoksessa Murphy, S (toim.) *The sport psych handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics. 19–20.
- Hardy, C, J., Burke, K, L. & Crace, R, L. 2005. *Coaching: An effective communication system*. Teoksessa Murphy, S (toim.) *The Sport Psych Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics. 192. USA.
- Heino, S. 2000. *Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!* Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

- Hellstedt, J. C. (1987), The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 153-154.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Tummavuoren kirjapaino Oy, Vantaa. 152
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä. 216-217.
- Honkonen, R. 1999. Joukkueurheilun nuorisotoiminnan myytit ja todellisuus. Teoksessa Honkonen, R & Suoranta, J (toim.) *Höntsyä vai tehovalmennusta?* Tampereen yliopistopaino, Tampere. 33.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilijan maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127.
- Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A & Riski, J. (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. VK-kustannus Oy, Jyväskylä. 44, 52.
- Itkonen, H., Ilmanen, K. & Matolainen, P. 2007. Urheilun sponsorointi Suomessa. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos. *Kopijyvää*, Jyväskylä. 42
- Jämsä, J. 2013. Hikoillen tai hengailen – hyvää oloa ja hymyä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kallionpuska, M., Miettinen, P. & Nykänen, H. 1996. *Voittoon, huipulle!* Nordmanin kirjapaino oy, Forssa. 139, 151.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita. Helsinki.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70, 73
- Koski, P. 2000. Liikunta kansalaisaktiivisuutena. Teoksessa Itkonen, H., Heikala, J., Ilmanen, K. (toim.) *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152. Tammer-Paino Oy.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät, kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. 195

- Koski, P. 2009 Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa, SLU:n julkaisusarja 7/2009, Suomen Liikunta ja Urheilu
- Koski, P. 2009. Seurakenttä monipuolistuu, eriytyy ja ammattimaistuu. Liikun ja Tiede-lehti 4 (46) 2009. 6.
- Laine, M., Bamberg, J & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen taito. Gaudeamus Helsinki University Press, Helsinki.
- Lamminaho, J., Piispanen, A. & Tervonen, T. 2009. Jääkiekon taitovalmennuksen pääperiaatteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy, Jyväskylä. 400.
- Liukkonen, J. 1992. Psyhyke ratkaisee – henkisten voimavarojen kehittyminen urheilussa. Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 16. Helsinki. 42.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Tammerprint Oy, Tampere. 48, 54, 65.
- Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy, Tampere. 45, 239-243.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä.
- Mäenpää, P & Korkatti, S. 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittämisestä ja kehittämistä. SLU-julkaisurja 1/2012. Sporttipaino oy.
- Nikander, A. 2009. Tavoitteen asettamisen lähtökohtia. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy, Jyväskylä. 152-156.
- Närhi, A & Frantsi, P. 1998. Psyhykinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Otavan kirjapaino, Keuruu.
- Peale, N, V. & Jaatinen, K., 2001. Sen teet mihin uskot. Hämeenlinna, Karisto. 119.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista: holistinen ihmiskäsitys ja sen heurestiikka. Tampereen yliopisto.
- Puhakainen, J. 1997. Kesytetyt kehot. Vammalan kirjapaino oy, Vammala. 187. Edita, Helsinki.

- Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.)
Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Tammerprint
Oy, Tampere. 150.
- Siljander, P. 1988. Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntauksset. Oulun yliopisto,
kasvatustieteiden tiedekunta 55.
- Sutinen, I. 2013. Perceptions about coaching and individual development in professional ice-
hockey: A qualitative study. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –
tutkielma.
- Syrjäjä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja.
1.-2. painos. Kirjayhtymä Oy, Helsinki. 123-125.
- Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuepeleissä. Helsinki: Edita. 73.
- Vealey, R. 2009. Confidence of sport. Teoksessa Blackwell, W. (toim.) Handbook of sports
medicine and science. Sport Psychology. Chichester, UK: Blackwell Publishing.
- Weinberg, R, S & Gould, D. 2003. Foundations of sport and exercise psychology.
Champaign, IL: Human Kinetics, 5,243- 245.

SÄHKÖISET LÄHTEET

Suomen jääkiekkoliitto, 2013. viitattu 12.9.2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.finhockey.fi/?x18668=2823048>

Suomen jääkiekkoliitto, 2009. viitattu 12.9.2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://finhockey-fi-bin.directo.fi/@Bin/e730f23d1e803b70c705daa30287cd2c/1379005741/application/pdf/759337/JaaKIEKKOLIITONKOULUTUSJaRJESTELMa09-.pdf>, 24-25.

Suomen jääkiekkoliitto, 2009, viitattu 12.9.2013. Saatavilla www-muodossa:

http://finhockey-fi-bin.directo.fi/@Bin/5190e7b6c929d6908c463f056e01059e/1379004623/application/pdf/745489/Suomi-kiekonstrategia_2011-14.pdf

Kuva 5. Hermeneuttinen spiraali, viitattu 25.6.2014. Saatavilla myös www-muodossa:

http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ ja_tiedon_hankinta/07_tutkimuksen_logiikka/7_3_2hermeneuttinen_ keha

LIITTEET

Liite 1

NIMI:

KYSELYN OTTELUNRO:

OTTELU:

TULOS:

PV:

1. Arvioi omaan kokemukseesi perustuen onko lähimmäistesi (äiti, isä, sisarukset, tyttöystävä ja kaverit) ihmisten tuki mahdollistanut onnistuneeseen suoritukseen.

2. Arvioi omaan kokemukseesi perustuen miten valmennus on mahdollisesti ollut mahdollistamassa onnistunutta suoritusta.

3. Arvioi oman kokemuksesi perusteella kuinka seuran toiminta on vaikuttanut omiin suorituksiisi?

4. Mitä ymmärrät henkisellä valmennuksella?

5. Käytätkö henkisenvalmennuksen menetelmiä ennen peliä?

6. Arvioi omaa motivaatiotilaasi.

7. Kuvaile itseluottamuksen tasoa pelipäivänä.

8. Eroaako valmistautumisesi pelien ja harjoitusten välillä?

9. Arvioi oma pelisuoritus asteikolla 1-4. 1=heikko, 2=alle oman tasoni, 3= oma perustasoni, 4=huippupeli. Perustele myös miksi mielestäsi suoritus oli arviosi (1-4) mukainen.

PALAUTA TÄYTETTY LOMAKE > anssi.silfver@gmail.com

KYSELYLOMAKE PEREHDYTYKS TUNNILLE

1. Arvioi omaan kokemukseesi perustuen onko lähimmäistesi (äiti, isä, sisarukset, tyttöystävä ja kaverit) ihmisten tuki mahdollistanut onnistuneeseen suoritukseen. Onko esimerkiksi suhde joihinkin edellä mainittuihin ollut koetuksella lähiaikoina? Onko jostain syystä keskittyminen ollut vajaan liittyen perhesuhteisiin? Kuinka tärkeäksi lähimmäiset kokevat suorituksesi? Tai onko jotain muuta mikä on vaikuttanut keskittymiseesi?

2. Arvioi omaan kokemukseesi perustuen miten valmennus on mahdollisesti ollut mahdollistamassa onnistunutta suoritusta. Oletko saanut rakentavaa palautetta valmentajalta? Onko ilmapiiri rento? Oletko ollut vuorovaikutuksessa valmentajan kanssa säännöllisesti? Koetko olevasi tärkeä joukkueelle? Motivoiko valmentaja pelaajiaan riittävästi? Tai jokin muu asia mikä askarruttaa mieltä valmennuksen taholta.

3. Arvioi oman kokemuksesi perusteella kuinka seuran toiminta on vaikuttanut omiin suorituksiisi? Pääsetkö pelipäivän aamujäille, jos niitä on? Onko vieraspeleillä kaiken toiminnan keskipisteenä tuleva peli? Onko seura tai sinä seuran kanssa asettanut tavoitteita sinulle lähitulevaisuuteen (1-2 vuotta)? Voit nostaa esille muitakin seurasta esille tulleita asioita, jotka koet vaikuttavan päivittäiseen tekemiseesi.

4. Mitä ymmärrät henkisellä valmennuksella?

5. Käytätkö henkisen valmennuksen menetelmiä ennen peliä? Mielikuvaharjoittelua, tavoitteiden asettelua, rentoutumista tai jotakin muuta? Käytkö säännöllisesti urheilupsykologin luona?

6. Arvioi omaa motivaatiotilaasi. Mikä siihen vaikuttaa ja miksi? Ohjaako motivaatiotasi ulkoinen vai sisäinen tekijä?

7. Kuvaile itseluottamuksen tasoa pelipäivänä. 1.1.2014 > myös peliä edeltäneeltä viikolta

8. Eroaako valmistautumisesi pelien ja harjoitusten välillä? Jos eroa niin kuvaile miten ja miksi?

9. Arvioi oma pelisuoritus asteikolla 1-4. 1=heikko, 2=alle oman tasoni, 3= oma perustasoni, 4=huippupeli. Perustele myös miksi mielestäsi suoritus oli arviosi (1-4) mukainen.

Liite 3

HEI, HYVÄ JÄÄKIEKKOILEVAN NUOREN HUOLTAJA

Opiskelen Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja teen tutkimusta aiheesta ” Onnistunut suoritus jääkiekossa, tapaustutkimus TPS:n A-nuorten SM-liigapelaajien kokemuksista kaudella 2013–2014”. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa pelaajien valmistautumista otteluun ja myös sitä miten valmennus, seura ja koti ovat siinä osallisena. Näiden asioiden kartoitus auttaa toivottavasti kaikkia asianomaisia kehittymään omassa roolissaan ja näin tukemaan itse pelaajan onnistumisia pelissä.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja aineisto kerätään kyselylomakkein. Lomakkeet käsitellään täysin luottamuksellisesti. Tulokset käsitellään nimettömästi, joten yksittäisen pelaajan henkilöllisyys ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Allekirjoittamalla alla olevan osion annatte lapsellenne luvan osallistua tutkimukseen. Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta, voitte olla yhteydessä minuun.

Ystävällisin terveisin,

Anssi Silfver

Palauta tämä osa tutkijalle ennen tutkimuksen alkua.

Annan lapselleni _____ luvan osallistua yllämainittuun tutkimukseen.

(lapsen nimi)

Huoltajan allekirjoitus

Liite 4

HYVÄ JÄÄKIEKKOILEVA NUORI

Jääkiekossa valmistautumisen merkityksellä tiedetään olevan vaikutusta onnistuneeseen suoritukseen kaukalossa. Jotta pelaajat ymmärtäisivät paremmin valmistautumisen vaikutukset suoritukseen ja valmentajat osaisivat valmentaa myös pelaajia ”pelivalmiuteen”, olisi tärkeä kuulla Sinun kokemuksistasi otteluun valmistautumisessa.

Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeella, joihin Itse vastaat sopivana ajankohtana pelin jälkeen tai joihinkin kysymyksiin ennen peliä, jos on mahdollista. Tutkimuksen tulokset ovat vain tutkijan käsiteltävissä. Tulokset käsitellään nimettömästi, joten yksittäisen pelaajan henkilöllisyys ei tule esiin.

Kiitos avustasi!

Anssi Silfver

Tutkija

FT Kalervo Ilmanen

Ohjaava opettaja

Jyväskylän yliopisto