

SOSIAALINEN TUKI URHEILUVALMENNUSSUHTEESSA
Yleisurheilijoiden kokemuksia

Heini Pitkänen

Viestinnän maisterintutkielma

Kevät 2021

Kieli- ja viestintätieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Tekijä Heini Pitkänen	
Työn nimi Sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteessa – Yleisurheilijoiden kokemuksia	
Oppiaine Viestintä	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Kevät 2021	Sivumäärä 89
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkielman tavoitteena oli kuvata yleisurheilijoiden kokemuksia sosiaaliselle tuelle antamistaan merkityksistä. Tutkimuksessa selvitettiin, millä tavoin sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteessa koetaan ja millainen merkitys tuella tai sen puuttumisella on valmennussuhteelle kilpaurheilussa. Tutkielman kohderyhmäksi valittiin 15–22-vuotiaat kilpayleisurheilijat, jotka edustivat tutkimukseen valittuja urheiluseuroja Satakunnan, Varsinais- tai Keski-Suomen alueilta. Tämä tutkielma toteutettiin empiirisenä tutkimuksena ja sen tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen verkkokysely. Tutkimusaineisto muodostui yhdestätoista kyselyvastauksesta ja saatu aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti.</p> <p>Tutkielman tulosten mukaan yleisurheilijat kokevat saavansa sosiaalista tukea valmentajaltaan monissa elämänsä tilanteissa, niin haasteiden kuin onnistumistenkin aikana, urheilussa ja sen ulkopuolella. Tulokset osoittavat urheilijoiden kokevan sosiaalisen tuen sekä urheilua vahvistavaksi että heikentäväksi. Vahvistavaa sosiaalinen tuki on sen vahvistaessa urheilijan suoriutumista, kuten pystyvyyttä sekä edistäessä ja ylläpitäessä tämän hyvinvointia. Heikentävänä sosiaalinen tuki puolestaan koetaan tilanteissa, joissa tuki ei edesauta urheilijan toimintaa, vaan se koetaan ennemminkin suoritusta haittaavana. Koetun tuen lisäksi valmentajalta myös odotetaan tukea. Urheilijat toivovat tukea erityisesti vaikeissa ja vaativissa elämäntilanteissa sekä muutoksissa, mutta tuen tarve myös onnistumisten ja tavanomaisen harjoittelun yhteydessä tunnustetaan. Kaiken kaikkiaan sosiaalisella tuella on keskeinen rooli urheiluvalmennussuhteessa, sillä tuen voidaan nähdä olevan yhteydessä kilpaurheilijoiden toimintaan ja valintoihin. Erityisen tärkeässä roolissa tukea pidetään muutosten ja vaikeiden tilanteiden aikana sekä päätöksenteossa niin urheilussa kuin myös urheilun ulkopuolisen elämän eri tilanteissa.</p> <p>Tutkielman tulosten avulla valmentajat voivat tehokkaammin tunnistaa, millaista sosiaalista tukea kilpaurheilijat urallaan tarvitsevat ja milloin tukea pidetään tarkoituksenmukaisena. Tulokset auttavat myös ymmärtämään tuen merkityksellisyttä urheilijoille ja heidän toiminnalleen. Tämä opinnäytetyö tarjoaa ajatuksia urheiluvalmennuksen kehittämiseksi ja tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää erilaisen yksilöurheilulajien toiminnassa myös yleisurheilun ulkopuolella.</p>	
Asiasanat Kilpaurheilu, sosiaalinen tuki, tuki, urheiluvalmennussuhde, viestintä, vuorovaikutussuhde, yleisurheilu	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VALMENTAJAN JA URHEILIJAN VUOROVAIKUTUSSUHDE KILPAURHEILUSSA	8
3	SOSIAALINEN TUKI VIESTINNÄN NÄKÖKULMASTA	14
	3.1 Sosiaalinen tuki vastaanottajan perspektiivistä	14
	3.2 Sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteen tarkastelussa.....	17
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
	4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	20
	4.2 Tutkimusmenetelmä	21
	4.3 Aineistonkeruu.....	24
	4.4 Kyselyaineiston kuvaus ja teoriaohjaava sisällönanalyysi	27
5	TULOKSET.....	36
	5.1 Sosiaalisen tuen ilmentyminen urheiluvalmennussuhteessa	36
	5.1.1 Vahvistavaksi koettu sosiaalinen tuki.....	37
	5.1.2 Heikentäväksi koettu sosiaalinen tuki	40
	5.1.3 Odotettu sosiaalinen tuki.....	41
	5.2 Sosiaalisen tuen merkityksellisyys urheiluvalmennussuhteessa	45
	5.2.1 Sosiaalisen tuen merkitys valmennussuhdetta vahvistavana.....	46
	5.2.2 Sosiaalisen tuen merkitys urheilijan toimintaa tukevana	48
	5.2.3 Sosiaalisen tuen merkitys urheilijan toimintaa heikentävänä.....	52
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	53
7	ARVIOINTI.....	61

8	PÄÄTÄNTÖ.....	69
8.1	Tutkimustulosten soveltaminen valmennustyöhön.....	69
8.2	Jatkotutkimushaasteet.....	72
	KIRJALLISUUS	75
	LIITTEET.....	84
	Liite 1: Saatekirje.....	84
	Liite 2: Kyselytutkimuslomake.....	85

1 JOHDANTO

Valmentajan ja urheilijan suhde kilpaurheilussa on viime vuosien aikana ollut ajan-kohtainen ja näkyvä teema. Urheiluvalmennussuhdetta on arvioitu yhä vahvemmin ja valmennustoimintaan kytkeytyviä haasteita nostettu entistä useammin julkiseen keskusteluun. Puhuttavia teemoja ovat varsinkin olleet valmentajan rooli ja tämän urheilijaan kohdistamat toimintatavat sekä valmentajan ja urheilijan välille muodostuneen suhteen merkitys (ks. esim. Latva-Teikari 2020; Varis 2018). Myös urheiluvalmentamisen vaikutuksia niin yksilöön kuin yhteiskuntaankin on tuotu voimakkaammin esiin (ks. esim. Hämäläinen & Westerlund 2016).

Eteenpäin vievä kilpaurheilu vaatii yksilön tinkimätöntä motivaatiota, periksiantamattomuutta sekä kokonaisvaltaista intohimoa harjoittelua ja valittua lajia kohtaan. Asetettujen tavoitteiden saavuttaminen ja tuloksellisuus eivät kuitenkaan synny ainoastaan urheilijan tekemistä, lajia tukevista valinnoista, vaan onnistuminen vaatii tuekseen myös hyvän suhteen valmentajaan. Valmentajan ja urheilijan yhteistyöllä voidaan nähdä olevan vaikutuksensa molempiin osapuoliin (Hämäläinen 2012, 243), mutta valmennussuhteella on keskeinen rooli erityisesti valmennettavan urheilu-uralla jo alkuvuosista lähtien, sillä Hämäläisen (2008, 105) mukaan valmentajat elävät osana urheilijan elämää ja sen mukanaan tuomia erilaisia vaiheita ja hetkiä. Myös urheilijan käsitys omasta itsestä rakentuu paljolti valmentajan luoman ihmiskäsityksen mukaan (Malvela 2012, 354). Varsinkin nuorelle urheilijalle suhde valmentajaan on merkityksellinen, sillä tällä ainutlaatuisella vuorovaikutussuhteella on roolinsa nuoren minäkuvan rakentumisessa sekä niiden valintojen ja käyttäytymisen muodostumisessa, jota yksilö niin urheilijana urallaan kuin myöhemmin urheilun ulkopuolella, kuten työelämässä toteuttaa. Pitkäaikainen omistautuminen niin urheiluun kuin valmennussuhteeseen voivat näyttäytyä myöhemmin esimerkiksi vahvana työhön sitoutumisena ja lojaaliuutena. Suhde valmentajaan toimii siis pohjana ja suunnannäyttäjänä yksilölliselle kehitykselle, motivaatiolle, menestykselle ja urheilu-uran jatkuvuudelle, mutta valmennussuhde voi myös määritellä pitkälti sitä, millaiseksi nuori urheilu-uransa jälkeen kasvaa ja kehittyy.

Jotta pitkäaikaistakin urheiluvalmennussuhdetta voitaisiin onnistuneesti ylläpitää, on molempien vuorovaikutusosapuolten, mutta erityisesti valmentajan toiminnalla sen säilyttämisessä keskeinen rooli. Valmentajan urheilijalleen osoittamalla toimintatavoilla voi olla kauaskantoiset, niin myönteiset kuin kielteisetkin seuraukset ja siten suhteen tarkasteluun on syytä kiinnittää huomiota. Tärkeäksi valmennussuhdetta määrittäväksi tekijäksi voidaan nostaa useissa urheiluvalmennusta koskevissa tutkimuksissa esiin nostettua sosiaalisen tuen käsitettä, sillä Cranmerin, Anzurin ja Sollitto (2017, 604) mukaan se voidaan nähdä urheilijalle kohdistettuna, valmentajan tärkeänä resurssina. Lisäksi sosiaalisella tuella on osoitettu olevan useita myönteisiä vaikutuksia urheilijan käyttäytymiseen ja toimintaan (Cranmer & Sollitto 2015, 255), jolloin ilmiön yksityiskohtaisempi tarkastelu urheiluvalmennussuhteessa ja urheiluran valinnoissa on mielekästä.

Käsitteenä sosiaalisella tuella tarkoitetaan vuorovaikutuksessa tapahtuvaa, tukea synnyttävää ja välittävää, hyvinvointia edistävää ilmiötä (Mikkola 2006, 24). Tässä tutkielmassa ilmiöllä viitataan Reesin ja Hardyn (2000) esittämiin emotionaaliseen, informatiiviseen, arvostavaan ja aineelliseen sekä urheiluun että sen ulkopuolellekin ulottuvaan sosiaaliseen tukeen (Rees & Hardy 2000, 332), jota urheilijat vastaanottavat valmentajaltaan urheiluvalmennussuhteessaan. Aiemmassa sosiaalista tukea käsittelevässä tutkimuksessa ilmiön tarkastelu on keskittynyt useimmiten sosiaalisen tuen suoriin yksilöllisiin vaikutuksiin, kuten esimerkiksi ongelmista ja stressitekijöistä selviytymiseen (ks. esim. Rees & Hardy 2000) tai hyvinvointiin kytkeytyviin alueisiin (ks. esim. Cranmer, Anzur & Sollitto 2017). Tietoa urheilijoiden käsityksistä valmentajan antamasta sosiaalisesta tuesta on kuitenkin vain vähän, vaikka aihe voidaan nähdä tärkeänä tutkimuskohteena urheiluviestinnässä (Cranmer & Sollitto 2015, 254).

Viestinnän ollessa keskeinen osa urheilusta saatuja kokemuksia, voidaan sitä tutkimusalueena pitää hyvin antoisana (Kassing ym. 2004, 358). Tämän tutkielman tavoitteena onkin kuvata yleisurheilijoiden kokemuksia sosiaaliselle tuelle antamistaan merkityksistä. Opinnäytetyöllä pyritään selvittämään, millä tavoin sosiaalinen tuki

urheiluvalmennussuhteessa koetaan ja millainen merkitys tuella tai sen puuttumisella on valmennussuhteelle kilpaurheilussa. Tutkielman tarkoituksena on lisätä urheilussa toimivien valmentajien käsitystä ja tietoutta urheiluvalmennussuhteesta ja siinä esiintyvistä tuen merkityksellisyydestä sekä auttaa kehittämään valmennuksessa käytettäviä keinoja urheilijoiden esittämien kokemusten pohjalta. Tutkielmalla toivotaan olevan merkitystä tulevaisuudessa valmentajan ja urheilijan välisen valmennussuhteen kehittämistyössä sekä valmentajien ja muun valmennustyössä työskentelevien tavassa toimia ja käyttäytyä yksittäisten urheilijoiden kanssa.

Kiinnostus aihepiirin tarkasteluun on lähtenyt omakohtaisista, pitkäaikaisista kokemuksistani yksilö- ja kilpaurheilijana. Läheisen, yksilöllisen ja kannustavan urheiluvalmennussuhteen yhteys urheilu-uran myönteisiin kokemuksiin sekä urheilussa että elämässä ylipäänsä tehtäviin päätöksiin edelleen myös uran päätyttyä on kannustanut ihmisläheisen aihealueen tutkimiseen sekä muiden yksilölajissa kilpailevien kokemusten ja merkityksenantojen tarkasteluun. Lisäksi mielenkiinto urheiluvalmennuksen kehittämiseen on edesauttanut ja ohjannut tämän opinnäytetyön aiheen valintaa.

Tässä tutkielmassa lähdän liikkeelle valmentajan ja urheilijan välisen suhteen tarkastelusta, jonka jälkeen siirryn kuvaamaan sosiaalisen tuen ilmiötä tutkielman keskeisenä käsitteenä. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen tarkastelen tutkielman kohderyhmää, aineistonkeruuprosessia ja metodologisia valintoja sekä laadullisessa verkkokyselytutkimuksessa saatuja tutkimustuloksia. Tutkielman lopuksi vertaan saatuja tuloksia aiempaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen sekä arvioin opinnäytetyössä tehtyjä valintoja ja niiden onnistuneisuutta. Esittelen myös tutkielman keskeisimmät tulokset ja niiden soveltamismahdollisuuksia valmennustyöhön sekä pohdin tutkittavaan ilmiöön liittyviä tarpeellisia ja kiinnostavia jatkotutkimushaasteita.

2 VALMENTAJAN JA URHEILIJAN VUOROVAIKUTUS- SUHDE KILPAURHEILUSSA

Tämän alaluvun tavoitteena on kuvata yksilö- ja kilpaurheilun ominaispiirteitä sekä tarkastella urheiluvalmennussuhdetta ja sen roolia urheilussa. Luvussa kuvataan urheiluvalmennussuhteen rakentumisen vaiheita sekä tarkastellaan valmentajan ja urheilijan valmennussuhdetta aikaisempaan tutkimustietoon ja kirjallisuuteen perustuen. Valmennussuhteen yhteyttä peilataan tämän alaluvun yhteydessä sosiaaliseen tukeen ja sen keskeiseen rooliin osana tätä opinnäytetyötä.

Luotettava ja joustava urheiluvalmennussuhde on valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa muodostuva, laadukkaan ja pitkäaikaisen urheilu-uran lähtökohta. Vuorovaikutuksella viitataan viestinnässä ilmenevään viestien sanalliseen ja sanattomaan luomiseen, vaihtoon, tulkintaan ja vastaamiseen ihmisten eli viestin lähettäjien ja vastaanottajien välillä (Isotalus & Rajalahti 2017, 15–16 & 18). Valmentajan ja urheilijan välille muodostunut suhde on urheilijapolun kantava rakenne, jota Cranmer ja Myers (2015, 101) kuvaavat myös urheilijoiden kokemusten kannalta uniikkina. Valmentaja ja urheilija oppivat tuntemaan toisensa pitkäaikaisessa prosessissa (Malvela 2012, 353), jonka rakentuminen alkaa jo valmennussuhteen varhaisessa vaiheessa muodostuen ja vahvistuen yhteisten vuosien aikana.

Valmentajan ja urheilijan välinen suhde voidaan viestinnän tutkimuskentässä nähdä kuuluvan interpersonaaliseen tutkimusperinteeseen ja vuorovaikutussuhteiden tasoon. Interpersonaalisessa tutkimuksessa viestintää tarkastellaan kahden osapuolen välisenä prosessina, jonka aikana kielellisesti ja/tai nonverbaalisesti luodaan ja käydään läpi erilaisia merkityksiä (Braithwaite, Schrodt & Carr 2015, 6). Vuorovaikutussuhteina voidaan puolestaan ymmärtää sellaiset interpersonaaliset suhteet, jotka perustuvat tietoisuuteen toisesta osapuolesta ja joita rakennetaan ja ylläpidetään viestinnässä (Trenholm & Jensen 2013, 30 & 33).

Jotta valmentajan ja urheilijan vuorovaikutussuhdetta voitaisiin paremmin ymmärtää, on se myös käsitteenä tämän tutkielman kontekstin, urheiluvalmennuksen yhteydessä mielekästä kuvata. Valmentajan ja urheilijan välinen suhde voidaankin määritellä kahdenväliseksi (Rhind & Jowett 2010,107) ja dynaamiseksi (Jowett & Poczwadowski 2007, 4), ”interpersonaaliseksi tilanteeksi, jossa valmentajien ja urheilijoiden tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen ovat vastavuoroisesti kytköksissä toisiinsa” (Kelley ym. 1983, Jowettin & Ntoumanisin 2004, 245–246 mukaan). Toisin sanoen urheiluvalmennuksessa valmentaja ja urheilija päättävät yhteisesti niistä valmennuksen ja vuorovaikutuksen keinoista, joilla urheilijan suorituskykyä kehitetään (Lämsä 2009, 30) ja asetettuja päämääriä tavoitellaan. On kuitenkin syytä huomioida, että päätös valmennussuhteen toimintatavoista ja käsitykset yhteisestä viestinnästä voivat valmennussuhteen aikana vaihdella ja muuttua, mikäli kyseessä on nuoren tai nuoren aikuisen urheiluvalmennus. Valmennettavan ollessa vielä uransa alussa, käsitys mahdollisuudesta tehdä päätöksiä urheiluvalmennussuhteessa on vasta kehitymässä.

Valmentajan ja urheilijan suhdetta voidaankin pitää jokseenkin erityisenä, sillä Hämmäläisen (2012, 243) mukaan suhteen on mahdollista näyttäytyä muuttuvana valmennussuhteen jatkuessa pidempään. Urheiluvalmennussuhteen aikana urheilija, mutta erityisesti valmentaja voi toimia monissa erilaisissa ja vaihtuvissa rooleissa (Hämmäläinen 2012, 243; Lämsä 2009, 30), jotka heijastuvat urheilijan toimintaan ja käyttäytymiseen. Valmentajat voivat Hämmäläisen (2012, 243–249) mukaan näyttäytyä muun muassa auktoriteettina, negatiivissävytteisenä, pelkoa aiheuttavana toimijana, kasvattajana, ystävänä tai urheilijan merkittävänä idolina. Valmentajan roolista kumpuava käyttäytyminen voidaan ajatella heijastavan siis pitkälti valmentajan ja urheilijan välisen suhteen syvyyttä, mutta myös sitä vuorovaikutusta, joka heidän välillään syntyy ja jota valmennussuhteen aikana ylläpidetään. Malvelan (2012, 357) mukaan hyvä vuorovaikutus onkin kytköksissä valmentajan persoonaan. Urheiluun liittyvät käytänteet voivat kuitenkin vaihdella valmennuksen aikana ja siten tätä kehityksen tarkastelua on myös suhteen aikana tarkoituksenmukaista tunnistaa.

Valmentajan ja urheilijan suhdetta on aikaisemmassa kirjallisuudessa tutkittu muun muassa suhteen ylläpitämisen (ks. esim. Rhind & Jowett 2010), johtajuuden (ks. esim. Cranmer 2016), laadukkuuden (ks. esim. Hampson & Jowett 2014; Rhind, Jowett & Yang 2012), motivaatiotekijöiden (ks. esim. Jowett ym. 2017) sekä uran (ks. esim. Sandström, Linnér & Stambulova 2016) näkökulmista. Valmentajan ja urheilijan välisen suhteen on osoitettu olevan yhteydessä muun muassa yhteiseen tehokkuuteen (Hampson & Jowett 2014, 458), urheilijan motivaatioon, hyvinvointiin (Jowett ym. 2017, 150) ja kehitykseen (Jowett & Cockerill 2003, 313) sekä suoritukseen fyysisesti ja kognitiivisesti (Davis ym. 2018, 1990–1991). Valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutussuhdetta on kuvattu aiemmin siis useista sekä suhdetasoa että yksilöllisiä vaikutuksia kuvaavista näkökulmista, joissa on pääosin käytetty määrällistä tutkimusmenetelmää. Suhteen välisestä viestinnästä tiedetään kuitenkin vain vähänlaaisesti (LaVoi 2007, 33) ja siten urheiluvalmennussuhteen aikana havaittuja yksilöiden kokemuksia on tässä laadullisessa tutkielmassa mielekästä, mutta myös tarpeellista ottaa lähempään tarkasteluun.

Valmentajan ja urheilijan välille rakennetun suhteen merkitys voidaan nähdä korostuvan erityisesti yksilöurheilussa valmennussuhteen muodostuessa vahvasta ja dynaamisesta, kahden välisestä vuorovaikutussuhteesta. Yksilöurheilussa urheilija on huomion keskipisteenä toimiva yksinäinen suorittaja (Lockhart, Black & Vincent 2010, 518), jonka vastuulla tekeminen on. Yksilöurheilijoiden nähdään olevan sitoutuneempia ja läheisempiä valmentajaansa sekä kokevan valmennussuhteensa enemmän toisistaan riippuvaiseksi. Myös valmentajan osoittama luottamus ja arvostus uskotaan yksilöurheilijoiden silmissä olevan suurempaa. (Rhind, Jowett & Yang 2012, 447.) Valmentajan ja urheilijan vuorovaikutussuhteen luonteen ja merkityksellisyyden voidaan kuitenkin nähdä riippuvan pitkälti siitä, onko kyseessä harrastuksenomainen aktiviteetti vai halutaanko yhdessä tavoitteellisesti tähdätä kohti kilpailuja ja menestystä. Vapaa-ajan harrasteluun verraten kilpaurheilulle on tyypillistä lajiin, asetettuihin päämääriin, arvoihin sekä toiseen vuorovaikutusosapuoleen vahva sitoutuminen, aktiivinen ja vastavuoroinen viestintä niin urheilussa kuin sen ulkopuolellakin sekä sisäinen motivaatio, halu ja valmius työntekoon, suunnitelmien

toteuttamiseen sekä suorituspaineen ja stressin alla toimimiseen. Urheilu kilpatasolla vaatii onnistuakseen kompromisseja, valintoja, muutoksia ja luopumista sekä periksiantamatonta ja lujaa asennetta. Onnistuakseen se edellyttää myös ymmärrystä, molemminpuolista luottamusta ja tinkimätöntä yhteistyötä sekä vuorovaikutusta.

Vuorovaikutuksen onnistuminen (Kaski 2006, 37) sekä valmentajan ja urheilijan välisen suhteen ylläpitäminen vaativat molemminpuolista vaivannäköä (Rhind & Jowett 2010, 107), vaikka urheiluvalmennussuhde voidaankin tilanteen mukaan nähdä hyvin ammattimaisena ja pitkänkin aikavälin suhteen. Se, että vuorovaikutuksen voidaan nähdä etenevän kohti tiettyä, toimivaa astetta, ottaa aikansa (Malvela 2012, 353). Valmentajan ja urheilijan suhteen laadun muodostumista voidaankin kuvata neljän erilaisen tekijän kautta, joita ovat läheisyys (closeness), sitoutuneisuus (commitment), vastavuoroisuus (complementarity) ja yhteissuuntautuminen (co-orientation) (Jowett 2007, 20; Rhind & Jowett 2010, 107). Näillä neljällä laadun rakentumisen muodolla voidaan tehokkaammin käsittää tiiviin, kahdenvälisen suhteen muodostumisen perustaa sekä havaita sen laadukkuuteen kytkeytyviä tekijöitä. Lisäksi ne selittävät niitä valintoja ja päätöksiä, joita suhteen aikana vuorovaikutusosapuolet osaltaan tekevät. Toisaalta on otettava huomioon, että urheiluvalmennussuhdetta voidaan pitää laadukkaana siitä huolimatta, että suhteesta ei löytyisikään samankaltaisuutta näille jokaiselle neljälle laadun rakentumisen muodolle.

Läheisyydellä viitataan molemminpuoliseen, emotionaaliseen läheisyyteen (Jowett & Ntoumanis 2004, 246), jossa sekä valmentaja että urheilija osoittavat toisilleen voimakkaita, tunteisiin vetovia merkityksiä, kuten esimerkiksi kunnioitusta, luottamusta (Rhind & Jowett 2010, 107) ja arvostusta (Jowett ym. 2017, 144). Erityisesti luottamuksen siirtäminen voidaan nähdä tärkeänä osa-alueena tämän tutkielman kohderyhmän, nuorten keskuudessa, sillä Hämäläisen ym. (2013, 16) mukaan itseluottamuksen rakentumisella on keskeinen rooli urheilijan nuoruusvaiheessa. *Sitoutuneisuudella*, kognitiivisena tekijänä puolestaan tarkoitetaan niitä aikomuksia, joilla vuorovaikutusosapuolet haluavat ylläpitää suhdettaan tällä hetkellä ja tulevaisuudessa (Rhind & Jowett 2010, 107) sekä muodostaa suhteestaan läheisen ja terveen

(Jowett ym. 2017, 144). *Vastavuoroisuus* taas merkitsee valmentajan ja urheilijan molemminpuolisesti tapahtuvaa, harjoittelun aikaista vuorovaikutusta (Jowett & Ntoumanis 2004, 246), joka voi näyttäytyä esimerkiksi ystävällisyytenä (Rhind & Jowett 2010, 107), reagoitakykynä ja halukkuutena (Jowett ym. 2017, 144). Viimeisenä neljästä tekijästä määritellään *yhteissuuntautuminen*, jolla siis viitataan avoimen viestinnän kautta syntyneisiin, valmentajan ja urheilijan yhteisiin näkemyksiin, kuten tavoitteisiin ja arvoihin (Jowett & Ntoumanis 2004, 246) sekä yleisiin harjoittelussa ylläpidettyihin käytänteisiin ja mahdollisuuksiin.

Valmentajan ja urheilijan välisen suhteen tarkastelu voidaan nähdä olevan yhteydessä myös sosiaaliseen tukeen vuorovaikutussuhteissa, sillä Mikkolan (2006, 61) mukaan sosiaalinen tuki on yksi vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisen keskeisistä tekijöistä. Lisäksi tuen antajan ja vastaanottajan välinen vuorovaikutussuhde pohjaa kontekstin ja tilanteen kanssa yhteisesti tuen tehokkuutta (Sarason, Sarason & Pierce 1994, 106), jolloin suhteen olemus on siis olennaisena osana muodostamassa tuen ilmentymisen moniulotteista ja vaiherikasta, mutta yksilöllisesti rakentuvaa prosessia.

Urheiluvalmennusta vuorovaikutussuhteena voidaan kokonaisuudessaan pitää keskeisenä, molempien vuorovaikutusosapuolten ajattelua, valintoja sekä toimintaa koskettavana ja määrittävänä lähtökohtana, sillä Rhindin ja Jowettin (2010, 107) mukaan tässä dyadisessa, haasteellisessakin suhteessa osoitetut tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen ovat vastavuoroisesti kytköksissä molempiin osapuoliin. Urheiluvalmennussuhde määrittää lisäksi myös sitä, miten urheilija kehittyy ihmisenä (Jowett & Cockerill 2003, 313). Suhteen merkityksellisyys korostuu erityisesti yksilöurheilun toiminnassa, sillä Siasin (2009, 2) mukaan yhteys osapuolten välillä voidaan nähdä olevan vahvempi suhteen tullessa läheisemmäksi. Hämäläisen ym. (2013, 15) mukaan pienemmissä ryhmissä valmentaminen vaatii valmentajalta valmennettavan erityistä tuntemista sekä panostusta vuorovaikutukseen. Yksilöurheilussa urheilija tulee ottaa yksilöllisesti vahvemmin huomioon ja siten myös hänelle osoitettava vuorovaikutus sekä tuki ovat merkityksellisiä. Valmentajan ja urheilijan yhteistyöllä voidaan puolin

ja toisin nähdä olevan elämänmittaisia merkityksiä (Hämäläinen 2012, 243) ja siten suhteen rakentaminen ja ylläpitäminen ovat olennaisia urheiluvalmennuksessa.

3 SOSIAALINEN TUKEA VIESTINNÄN NÄKÖKULMASTA

Tässä alaluvussa kuvaan sosiaalista tukea käsitteenä ja tarkastelen tähän laaja-alaiseen ja moniulotteiseen ilmiöön kytkeytyviä keskeisiä tunnusmerkkejä ja näkökulmia viestinnän tutkimusalan näkökulmasta. Kuvaan sosiaalista tukea aiemman, kirjallisuudessa esitetyn tutkimustiedon perusteella, mutta tuon esille tuen roolin myös tämän tutkielman ydinkäsitteenä. Lisäksi luvussa kerron sosiaalisen tuen ilmentymisestä ja merkityksellisyydestä tarkemmin urheiluvalmennussuhteen kontekstissa ja esittelen neljä, tämän tutkielman kannalta keskeistä sosiaalisen tuen ulottuvuutta, jotka myös myöhemmin ohjaavat tämän opinnäytetyön toteutusta.

3.1 Sosiaalinen tuki vastaanottajan perspektiivistä

Sosiaalinen tuki (social support) on verbaalisessa ja nonverbaalisessa vuorovaikutuksessa (Albrecht & Adelman 1987, 19) syntyvä ja välittyvä, sosiaaliseen ympäristöön vahvasti kytkeytyvä laaja-alainen, yksilön viestintäsuhteita korostava ilmiö (Mikkola 2006, 24), joka pyrkii vähentämään esimerkiksi itseen, tilanteisiin tai suhteisiin liittyviä epävarmuustekijöitä (Albrecht & Adelman 1987, 19). Sosiaalisella tuella kuvataan tarjoajan ja vastaanottajan välistä vuorovaikutusprosessia (Albrecht & Adelman 1987, 19–20), jossa hyväksytyksi tuleminen tunne kasvaa (Mikkola 2006, 26). Sosiaalisen tuen käsitteellä voidaan tehokkaasti luonnehtia tuen ilmenemisen muotoja, mutta myös lähemmin tarkastella tätä vuorovaikutuksessa tapahtuvan ilmiön prosessia eri näkökulmista. Sosiaalisen tuen yksityiskohtainen kuvaaminen on kuitenkin hieman haasteellista, sillä Reesin ja Hardyn (2000, 328) mukaan ilmiölle ei ole olemassa yhtä tiettyä, tarkkaa määritelmää.

Sosiaaliseen tukeen nähdään viitattavan usein myös supportiivisen viestinnän (supportive communication) käsitteellä (Mikkola 2006, 31), jolla tarkoitetaan aikomuksiin perustuvaa verbaalista ja nonverbaalista käyttäytymistä (MacGeorge, Feng & Burleson 2011, 317). Supportiivisen viestinnän käsitteen pohjautuessa vahvasti

toiminnallisuuteen, kuten tuen osoittamiseen (Mikkola 2006, 31), ei sen käyttöä voida nähdä tämän tutkielman lähtökohtaisen näkökulman, tuen vastaanottamisen yhteydessä yhtä tarkoituksenmukaisena, kuin sosiaalisen tuen moniselitteistä käsitettä. Lisäksi supportiivinen viestintä kuvaa ja tarkastelee viestintää pikemminkin sanomien muodostumisen, kuin vastaanottajan toiminnan ja tulkinnan perspektiivistä (Mikkola 2006, 32), jota juuri tässä tutkielmassa kuitenkin ensisijaisesti tavoitellaan. Supportiivisen viestinnän tunnusmerkkejä on kuitenkin tärkeää havaita ja erottaa, jotta sosiaalista tukea tämän tutkielman keskeisenä tarkasteltavana ilmiönä voitaisiin tarkoituksenmukaisemmin selittää ja tunnistaa.

Aikaisemmassa tutkimuksessa sosiaalista tukea on tarkasteltu pitkälti hyvinvoinnin näkökulmasta (Goldsmith 2009, 913), sillä sosiaalisella tuella on osoitettu olevan vahva yhteys terveyttä koskeviin tuloksiin (Cohen 2004, 682), kuten esimerkiksi psykologiseen hyvinvointiin (Arslan 2018, 907), työperäisen kuormituksen hallintaan (Mikkola 2009, 37) sekä parempaan elämänlaatuun ja tuotteliaisuuteen (Goldsmith 2009, 913). Tässä tutkielmassa ei kuitenkaan haluta pureutua niinkään sosiaalisen tuen, terveyden ja hyvinvoinnin välisiin yhteyksiin, vaan ensisijaisesti tarkastella niitä yksilön valintoja ja käyttäytymistä, jotka ovat yhteydessä sosiaalisen tuen tai sen puutteellisuuden kokemuksiin urheiluvalmennussuhteessa. Tällaisen yksilölliseen toimintaan pohjautuvan lähtökohdan valinta edesauttaa uudenlaisen, ennestään vähälle tarkastelulle jääneen näkökulman selvittämistä.

Sosiaalista tukea laaja-alaisena ilmiönä on tutkimuskirjallisuudessa pyritty kuvaamaan kahdesta erilaisesta näkökulmasta: sosiologisen ja psykologisen näkemyksen kautta. Sosiologisen näkökulman mukaan sosiaalinen tuki nähdään viestinnässä ylläpidettyjen sosiaalisten verkostojen osana, kun psykologinen lähtökohta puolestaan viittaa sellaisiin yksilön kognitiivisiin ja emotionaalisiin prosesseihin, joissa tukea havaitaan saatavaksi. (MacGeorge, Feng & Burleson 2011, 319–320 & 322.) Ilmiötä on siis tarkasteltu sosiaalisen integraation ja tukiverkostojen, havaitun tuen sekä määritetyn tai vastaanotetun tuen aihealueilla (Goldsmith 2009, 913), joista tässä tutkielmassa halutaan keskittyä juuri vastaanotetun tuen lähempään selittämiseen. Tuen

vastaanottamisen yksityiskohtaisemmalla tarkastelulla tämän tutkielman tutkimuskohdetta voidaan tarkastella tuen saajana sekä tehokkaammin osoittaa ja arvioida niitä aineistosta nousevia yhteyksiä, jotka ilmentävät tätä moniulotteista ja -tulkin- taista ilmiötä. Selvittäessä sosiaalisen tuen ilmentymisen kokemuksia ja tukeen kyt- keytyviä merkityksenantoja, halutaan ilmiön tarkastelu nähdä tässä tutkielmassa tuen vastaanottajan näkökulmasta.

Tuen vastaanottamisella (received social support) tarkoitetaan tukea tarvitsevan tai sitä vastaanottavan (Mikkola 2006, 52) yksilön havaintoja sosiaalisilta verkostoilta saa- mastaan vastaanotetusta tuesta (MacGeorge, Feng & Burleson 2011, 321), jossa tuen kokemukseen kytkeytyy sekä käsitys omasta itsestä että myös muista vuorovaikutus- osapuolista (Mikkola 2006, 53). Tuen vastaanottamiseen liittyy vahvasti tukea sisältä- vien viestien (supportive messages) kytkeminen, sillä Albrechtin ja Adelmanin (1987, 20) mukaan niiden voidaan nähdä vaikuttavan muun muassa yksilöiden tunteisiin sekä suhteen tasoon. Supportiivisten viestien ilmaiseminen tapahtuu sekä verbaali- sesti, kielellisesti että nonverbaalisesti esimerkiksi erilaisten ilmeiden ja eleiden kautta. Tukea sisältäviä viestejä puolestaan tulkitaan tuen antajan ja vastaanottajan määrittämänä sisällöllisesti sekä omaperäisenä, dynaamisena muun muassa asenteita ja käyttäytymistä muuttavana vuorovaikutuksena, jolloin viestien sisältöä voidaan ilmaista, mutta myös kokea ja ymmärtää eri tavoin sekä tuen antajan että vastaanot- tajan toimesta. (Albrecht & Adelman 1987, 20–22.) Supportiiviset viestit voidaan vuo- rovaikutustilanteissa yleisesti, mutta myös erityisen läheisissä ja pitkäaikaisissakin suhteissa kokea tilanteen mukaan hyvin yksilöllisesti, varautuneestikin. Bodien ym. (2011, 239) mukaan supportiivisten viestien voidaan kuitenkin nähdä toimivan te- hokkaammin vastaanottajan ollessa siihen motivoitunut.

Sosiaalinen tuki voidaan joskus nähdä myös epäedullisena (Rees 2007, 228) ja päin- vastaisena, kielteisenäkin (Goldsmith 2009, 913), vaikka sen vastaanottamista pide- täänkin useimmiten positiivisena. Haluttomuus tuen vastaanottamiseen voi johtua muun muassa tuen mukanaan tuomasta kielteisestä lopputuloksesta, negatiivisesta vastaanottamisprosessista, tukitoimien hyödyttömyydestä, epämiellyttävästä

kontekstista tai epäluotettavasta tuen antajasta (Vangelisti 2009, 42–43). Sosiaaliseen tukeen kytkeytyvää kielteisyyttä voidaan havaita urheilun kontekstissa esimerkiksi harjoitus-, leiri- ja kilpailuolosuhteissa. Joskus valmentajan tai muun urheiluvalmennussuhteessa toimivan osoittama yksilöön kohdistuva tuki ei aina tavoita urheilijan odotuksia, toiveita tai mieltymyksiä ja siten sen kokeminen voidaan vastaanottaa kielteisenä, turhana tai jopa omaa harjoitus- tai kilpailusuoritusta heikentävänä ja häiritsevänä toimintana. Osoitettuun tukeen voidaan siis suhtautua negatiivisesti ja näin ollen sen tarkoitus nähdään tehottomampana (Vangelisti 2009, 43). Sosiaalisen tuen sekä negatiivisen että positiivisen näkökulman ymmärrys osana yksilön vastaanottamisprosessia mahdollistaa tuen tehokkaamman hyödyntämisen ja vahvistaa sitä vuorovaikutusosapuolten molemminpuolista toimintaa, jossa tukea ilmenee.

3.2 Sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteen tarkastelussa

Sosiaalisen tuen ilmiön voidaan nähdä olevan ratkaisevassa roolissa valmentajan ja urheilijan välisessä urheiluvalmennussuhteessa. Niinpä tässä tutkielmassa sosiaalista tukea ja sen ilmenemisen muotoja tarkastellaan muuttuvan, moniulotteisen ja dynaamisen urheiluvalmennussuhteen kontekstissa, jossa tuen olemassaolon merkitys voidaan ymmärtää keskeisenä, yksilön ajattelua, valintoja ja käyttäytymistä ohjaavana toimintana.

Vastaanotetulla sosiaalisella tuella on osoitettu olevan yhteys urheilijan kokemuksiin valmentajasta ja urheilusta (Cranmer & Sollitto 2015, 260–261) sekä urheilijan selviytymiseen erilaisista stressi- ja ongelmatilanteista (Rees & Hardy 2000, 344). Lisäksi vastaanotetun sosiaalisen tuen laadun voidaan oletettavasti nähdä vaikuttavan muun muassa urheilijan suorituksen tasoon, nautintoon sekä loukkaantumisista palautumiseen (Rees 2007, 224). Rees ja Hardy (2000) selvittivät tutkimuksessaan korkealla tasolla kilpailevien, sekä yksilö että joukkueurheilua harrastavien naisten ja miesten kokemuksia sosiaalisesta tuesta. Tutkimustuloksissaan he esittelivät neljä, urheiluunkin kytkeytyvää tuen ulottuvuutta, joita ovat emotionaalinen (emotional),

arvostava (esteem), informatiivinen (informational) ja aineellinen (tangible) tuki (Rees & Hardy 2000, 332). Nämä neljä dimensiota voidaan käsittää olevan myös olennainen osa urheilijan ja valmentajan vuorovaikutussuhteessa ilmenevän sosiaalisen tuen kokonaisvaltaista ja yksityiskohtaista ymmärrystä, mutta ne auttavat myös käsittämään ilmiön moniulotteista luonnetta.

Emotionaalinen tuki viittaa empatian (Cranmer, Anzur & Sollitto 2017, 606) ja hyväksynnän, kuten esimerkiksi rohkaisun (Mikkola 2006, 44), sympaattisen kuuntelun (Wills & Shinar 2000, 88), huolen (Cutrona & Suhr 1994, 116) sekä välittämisen ja luottamuksen osoittamiseen (Cohen 2004, 677). *Arvostava tuki* puolestaan kuvastaa valmentajan, urheilijalleen osoittamaa varmuutta (Cranmer, Anzur & Sollitto 2017, 606) ja arvostusta (Cutrona & Suhr 1994, 116), kuten urheilijan pystyvyyden ja varmuuden vahvistamista (Rees & Hardy 2000, 334). *Informatiivinen tuki* taas tarkoittaa sellaisen tiedon osoittamista (Mikkola 2006, 45), joka auttaa yksilöä haasteista suoriutumisessa (Cohen 2004, 676; Wills & Shinar 2000, 88) ja jolla voidaan nähdä olevan merkitystä esimerkiksi urheilijan kehityksessä (Cranmer, Anzur & Sollitto 2017, 606). Tällainen informatiivinen tuki voi Reesin ja Hardyn (2000, 335) mukaan ilmetä muun muassa palautteen antamisena, teknisinä ja taktisina neuvoina sekä päätöksenteossa. Viimeisenä sosiaalisen tuen muodoista määritellään *aineellinen tuki*, jolla kuvataan tuen ja resurssien (Mikkola 2006, 45), kuten esimerkiksi harjoitussuunnitelmien, erilaisten maksujen ja juoksevien asioiden hoitamisen (Rees & Hardy 2000, 336), kuten kuljetusten ja ruoan tarjoamista (Cutrona & Suhr 1994, 116) urheilijalle.

Nämä sosiaalisen tuen muodot auttavat urheilijaa muun muassa selviytymään paineellisista tilanteista, monenlaisista huolista sekä muista urheilu-uralla esiintyvistä haastavista tilanteista (Rees & Hardy 2000, 333–336) ja siten niitä voidaan pitää merkittävinä tekijöinä niin urheiluvalmennussuhteessa kuin myös yksilön tehokkaamman, tarkoituksenmukaisemman ja pitkäaikaisemman urheilu-uran mahdollistamisessa. Nämä ulottuvuudet edesauttavat löytämään niitä sosiaaliseen tukeen kytkeytyviä yhteyksiä, joita urheiluvalmennussuhteen vuorovaikutuksessa mahdollisesti

ilmenee. Ne rakentavat osaltaan myös tämän tutkielman lähtökohtaa ja niitä oletuksia, joita kilpaurheilijoita koskevista tuloksista uskotaan saavutettavan.

Tässä tutkielmassa tätä tuen nelijakoa halutaankin hyödyntää aineiston analysoinnin, mutta myös ilmiön tarkastelun ja kuvaamisen ensisijaisena lähtökohtana, sillä tutkielmassa tuen vastaanottamisen prosessi halutaan tunnistaa. Tätä moniulotteista näkökulmaa käytettäessä, halutaan kuitenkin huomioida ja korostaa tuen ilmentymisen mahdollisuutta ja tarvetta kaikissa urheilu-uran eri vaiheissa. Niinpä sosiaalisen tuen voidaan tässä tutkielmassa nähdä ulottuvan jokaiseen uraan kytkeytyvään vaiheeseen ja tilanteeseen, niin urheilussa kuin mahdollisesti sen ulkopuolellakin.

Aiemmin sosiaalista tukea ja sen vaikutuksia on tarkasteltu valitsemalla tutkimukseen mukaan eri urheilulajien, kuten yksilö- ja joukkueurheilijoiden edustajia (ks. esim. Cranmer & Sollitto 2015; Brown ym. 2018). Tämän tutkielman keskiössä ei kuitenkaan ole kuvata eri urheilulajeja edustavia urheilijoita, vaan tarkastella tätä monialaista ilmiötä ainoastaan yhden lajin, yleisurheilun näkökulmasta sekä ottaa huomioon monen ikäisiä urheilijoita eri seuroista lajin sisällä. Näin voidaan saada kokonaisvaltaisempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa yhden tietyn urheilulajin osalta sekä kehittää ja vahvistaa lajin parissa tehtävää valmennustyötä entistä kohdennetummin. Tässä opinnäytetyössä halutaan myös selvittää sosiaalisen tuen vastaanottamista niissä urheilijan elämän erilaisissa tilanteissa ja tapahtumissa, joissa tuki olisi nähty tarpeellisena ja toivottavana, urheilijan elämänsuuntaakin edesauttavana lähtökohtana.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen toteutus -luvussa kerron tutkielman keskeiset tavoitteet ja niistä muodostuneet tutkimuskysymykset sekä esittelen tutkimusmenetelmän pääpiirteet. Kuvaan tutkielman kohderyhmän, nuorten kilpaurheilijoiden valintaa ja ne käytännön toteutuksen vaiheet, jotka tämän tutkielman aineistonkeruuvaiheeseen sisältyivät. Luvun loppupuolella kuvailen tutkielman tutkimusaineiston kokoamisen ja pureudun yksityiskohtaisesti aineiston analyysin moninaisiin vaiheisiin ja valintoihin teoreettista taustakirjallisuutta hyödyntäen.

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tavoitteena on kuvata yleisurheilijoiden kokemuksia sosiaaliselle tuelle antamistaan merkityksistä. Työllä pyritään selvittämään, millä tavoin sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteessa koetaan ja millainen merkitys tuella tai sen puuttumisella on valmennussuhteelle kilpaurheilussa. Tutkielman tavoitteita pyritään selvittämään kahden tutkimuskysymyksen avulla:

1. Millaista sosiaalista tukea urheilijat urheiluvalmennussuhteessa saavat?
2. Mitä urheiluvalmennussuhteessa saatu sosiaalinen tuki urheilijalle merkitsee?

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyritään selvittämään, esiintyykö urheilijan ja valmentajan vuorovaikutussuhteessa sosiaalista tukea tai kokevatko urheilijat ylipäänsä saavansa valmentajiltaan sosiaalista tukea urheiluvalmennussuhteensa aikana. Tämän tutkimuskysymyksen avulla pyritään saamaan tietoa myös siitä, millaista mahdollista sosiaalista tukea urheilijat urheiluvalmennussuhteessa urheiluurallaan kokevat saavansa. Toisen tutkimuskysymyksen avulla halutaan puolestaan tarkastella, millainen rooli ja merkitys sosiaalisella tuella kilpaurheilijoille nähdään olevan eli miten urheilijat arvelevat sosiaalisen tuen olevan yhteydessä heidän

ajatteluunsa, toimintaansa, käyttäytymiseensä ja valintoihinsa urheilu-uralla ja mahdollisesti myös sen ulkopuolella.

Tässä tutkielmassa sosiaalinen tuki voidaan moniulotteisena ilmiönä operationaalistaa eli käsitteellistää urheiluvalmennussuhteessa tai sen ulkopuolella, urheilijan valmentajaltaan vastaanottamaksi fyysiseksi tai psyykkiseksi tueksi, jota urheilijat joko suoraan tai epäsuoraan ilmaisevat vastauksissaan kokeneensa ja tunnistaneensa. Suoraa ilmaisutapaa luonnehtivat ne urheilijoiden ilmaukset, joissa ilmiölle annetaan yksiselitteinen ja suoraviivainen, kokemuksia havainnollistava selite tai merkitys ilman tulkinnanvaraa. Epäsuorina tapoina pidetään puolestaan niitä ilmaisuja, joissa tukea kuvataan kerronnallisesti ja kuvailevasti, omia kokemuksia peilaten, mutta joissa ilmiölle ei anneta täsmällisiä ja selkeitä, suoraan erotettavia merkityksiä. Epäsuorissa urheilijoiden ilmaisutavoissa tuen ilmentymisen ja ilmiölle osoitettujen merkitysten tunnistaminen antavat mahdollisuuden tulkinnan, päättelyn ja johtopäätösten toteutumiselle.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tämän tutkielman tutkimusmenetelmäksi valikoitui ilmaisullisesta rikkaudestaan ja monitasoisuudestaan tuttu kvalitatiivinen (Alasuutari 2011, 64) eli laadullinen tutkimus. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2003, 152) mukaan se mahdollistaa tutkitavan kohteen kokonaisvaltaisemman tutkimisen ja siten se sopii tämän yleisurheilijoiden kokemuksia kuvaavan tutkielman menetelmäksi. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa ei tarvitse asettaa ennako-olettamuksia (Eskola & Suoranta 2008, 19), mikä sopi kokemusperäisen eli empiirisen ilmiön tutkimiseen.

Tutkielman kysymysteemojen käsitellessä henkilökohtaisia ja arkaluontoisia, jopa vaikeasti sanoitettavia aiheita, haluttiin vastaajille mahdollistaa oma, yksilöllinen tilansa kokemusten käsittelemiseen. Lisäksi mahdollisuutta matalan kynnyksen vastaanamiseen pidettiin nuorten kohderyhmän keskuudessa tehtävän tutkimuksen

toteutuksen kannalta tärkeänä. Näitä lähtökohtia tukevaksi, tämän tutkielman aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kyselytutkimus. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin kuuluvalla kyselytutkimuksella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83) voidaan kerätä tehokkaasti mittava tutkimusaineisto (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 182) sekä selvittää ihmisten ajatuksia, toimintatapoja (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84), mielipiteitä ja asenteita (Vehkalahti 2019, 11). Kyselyä voidaan pitää myös tämän tutkielman tavoitteeseen muokattavana aineistonkeruumenetelmänä, sillä Vallin (2018, 92) mukaan se voidaan toteuttaa paperisen lomakkeen sijaan myös verkossa. Verkkokyselyllä voidaan kerätä tehokkaasti tietoa seurojen maantieteellisestä sijainnista huolimatta ja siten sen hyödyntäminen tämän tutkielman aineistonkeruumenetelmänä voitiin nähdä tarkoituksenmukaisimpana vaihtoehtona.

Tällaista yleistyvää kyselymuotoa (Vehkalahti 2019, 48) voidaan pitää helppona ja aikaa säästävänä (Miettinen & Vehkalahti 2013, 84), vastaajille vaivattomampana (Räsänen & Sarpila 2013, 74) sekä nuorempien kohderyhmälle soveltuvana menetelmänä (Valli 2018, 102). Kyselyssä muodostuneiden vastausten aineisto voidaan myös tehokkaasti tallentaa tietokoneelle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195) eikä litteointia tarvitse siten siis suorittaa (Valli & Perkkilä 2018, 118). Nämä sähköisen aineistonkeruumenetelmän mukanaan tuomat edut vähentävät aineiston analysoinnin aikana tapahtuvia käsittelyvirheitä (Valli & Perkkilä 2018, 118) ja valittu menetelmä nopeuttikin saatujen vastausten läpikäyntiä ja kokoamista tämän tutkielman kohdalla huomattavasti.

Vaikka verkkokyselyalustoja onkin useita erilaisia, valittiin tämän tutkielman verkkokyselyn toteutukseen tutkijalle jo entuudestaan tuttu ja hyväksi todettu Webropol-ohjelma. Tämä verkkokyselyalusta mahdollistaa yhdelle avonaiselle lomakkeelle tehtävän kysymysten asettelun ja siten aiemmin annettujen vastausten tarkastelun (Valli & Perkkilä 2018, 122–123), mikä laajemmassa, kokemuksista kartoittavassa kyselyssä nähtiin tarpeellisena ja vastausten antamista edesauttavana toimintona. Lisäksi vastausten ajankohtainen seuranta ja analysointia tukeva raportointi alustalla tekivät aineistonkeruusta johdonmukaisempaa sekä sujuvampaa, mutta mahdollistivat

tarvittaessa myös tutkijan nopean reagoinnin, kuten yhteydenoton useampaan uuteen seuraan tutkimusta toteuttaessa.

Alun perin kyselytutkimuksen rinnalla myös haastattelun toteuttamista voitiin pitää varteen otettavana vaihtoehtona tutkimusmenetelmän valinnassa. Joustava, keskustelun mahdollistava sekä haastattelun aikana muokattava menetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85) olisi voinut olla nuorten, etukäteen vaikeasti ennustettavaan tutkimukseen soveltuvaa. Haastattelun toteutuminen olisi voinut edesauttaa osallistujien omien näkemysten, kokemusten ja havaintojen esilletuontia tehokkaammin ja laajalaisemmin sekä mahdollistaa kokonaan myös uusien, keskustelun yhteydessä heränneiden kokemusten ja merkityksenantojen syntyminen.

Kyselytutkimuksen mahdollistama anonyymi sekä itsenäinen vastaamismahdollisuus nähtiin kuitenkin merkittävämpänä ja päätöstä tukevana valintana urheilussa usein ilmenevien, arkaluontoisten ja vaikeidenkin aiheiden käsittelyssä. Kyselytutkimus mahdollisti jokaiselle vastaajalle itsenäisen tilan henkilökohtaistenkin kysymysten pohdintaan ja ilmaisuun ilman häiriötekijöitä, kuten esimerkiksi ennestään vastaajille mahdollisesti tutun kyselyn pitäjän läsnäoloa. Arkaluontoiseksi koetut asiat voidaankin myöntää helpommin haastattelutilanteen ollessa etäisempi (Räsänen & Sarpila 2013, 69) ja siten siis verkossa tehtävä kysely voitiin nähdä omien ajatusten ja tunteiden esilletuonnin mahdollistajana. Kyselyllä voitiin saada kerättyä myös laajalaisempi aineisto, jolloin tutkittavasta aiheesta saatiin monipuolisempi kokonaiskuvaus.

Tutkimuksen onnistumista voidaankin siis pitkälti edesauttaa kyselylomakkeen ja kysymysten yksityiskohtaisella suunnittelulla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 185) ja valinnalla sekä johdonmukaisella aihealueiden muodostamisella. Verkossa toteutettu kysely rakennettiin siten, että kyselyrunko jaettiin kahteen osioon sisältäen tutkielman taustasta nostetut keskeiset, sosiaalisen tuen sekä urheiluvalmennussuhteen teemat. Sosiaalisen tuen ollessa kuitenkin tutkielman ydinkäsite, haluttiin kyselyn pääpaino säilyttää juuri tämän ilmiön tarkastelussa ja siten kyselyn

ensimmäisessä osiossa tarkasteltiin sosiaaliseen tukeen liittyviä kokemuksia ja tuelle annettavia urheilijoiden merkityksenantoja. Sosiaalista tukea käsittelevillä kysymyksillä tarkasteltiin niin tuen ilmentymistä kuin sen merkityksellisyyttäkin urheiluvalmennussuhteessa. Kyselyn toisessa osassa puolestaan nostettiin esiin valmentajan ja urheilijan välinen suhde ja sen aikana tapahtuneet muutokset, mutta myös muuhun urheiluvalmennussuhteeseen liittyvän kokemuksen kertominen mahdollistettiin. Vaikka kyselyssä esiintyikin kaksi toisistaan eroavaa teemaa, pyrittiin kysymykset rakentamaan siten, että osiot tukivat toisiaan mahdollisimman hyvin ja myös kysymysrunkoa voitiin pitää johdonmukaisena.

Jotta tutkimuksesta saatiin mahdollisimman kattava ja monipuolinen sekä vastaajien kokemusten pohdintaan mahdollistava, muodostui tämän tutkielman kysely avoimista kysymyksistä. Avoimilla kysymyksillä voidaan edesauttaa uusien näkökulmien esiintymistä sekä tuoda esiin tunteiden voimakkuutta ja aihepiiriin liittyvää tietämystä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 186 & 188), joka erityisesti urheiluun liittyvän ilmiön tutkimuksessa oli keskeistä, jopa odotettua. Tarkastellessa urheilijoiden kokemuksia tiiviistä, dynaamisesta ja pitkäaikaisestakin valmennussuhteesta, on mahdollista odottaa kuvailevia, taustoittavia ja kerronnallisiakin vastauksia. Avoimilla kysymyksillä mahdollistetaan siis vastaajien itseilmaisu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201), jolloin omien kokemusten sanoittamisesta ja perustelemisesta voitiin mahdollistaa vapaampaa ja rajattomampaa. Avoimien kysymysten lisäksi kyselytutkimuslomakkeen alussa oli monivalintakysymykset, joilla kerättiin kyselyyn vastanneiden keskeisiä taustatietoja eli urheilijoiden ikää ja heidän valmennussuhteensa kestoja.

4.3 Aineistonkeruu

Tämän tutkielman kohderyhmäksi valittiin 15–22-vuotiaat nuoret kilpayleisurheilijat. Tähän ikäjakaumaan kuuluvilla urheilijoilla voidaan useimmiten katsoa olevan jo vuosien urheilu-ura takanaan ja siten erilaisia kokemuksia

urheiluvalmennussuhteessa vaikuttavista, urheilu-uraakin suuntaavista tekijöistä. Toiseksi lajivalinnan toteutuessa yleisesti 15–16-vuoden iässä (Lämsä 2009, 40), urheilijat osaavat arvioida ja pohtia urheilu-uransa kulkua sekä tiettyyn lajiin kohdistetun tutkimuksen kysymyksiä tarkoituksenmukaisesti, omia havaintoja, näkemyksiä ja kokemuksia hyödyntämällä. Ikävuodet 15:sta 22:een voidaan useimmiten nähdä myös kriittisimpinä urheilu-uran vaiheina. Tässä nuoruuden ja nuoren aikuisuuden vaiheissa omat tarpeet, mieltymykset ja kiinnostuksen kohteet vahvistuvat ja siten myös halu tehdä päätöksiä jatkosta urheilijana kasvaa. Tässä tutkielmassa olikin mielekästä tarkastella näiden nuorten kilpaurheilijoiden kokemuksia, jotka ovat urallaan ratkaisujen ja valintojen edessä tai jotka ovat päätöksensä jatkosta juuri kilpaurheilijana tehneet.

Tämän tutkielman aineistonkeruu aloitettiin kartoittamalla puhelimitse yleisurheilu-seuroja ja heidän urheilijoidensa mahdollisuutta opinnäytetyöhön osallistumiseen. Ensimmäisissä seurojen valmennusjohtoon tehdyissä yhteydenotoissa läpikäytiin tutkielman luonnetta, tavoitetta ja kohderyhmän valintaa sekä tapaa kerätä aineisto. Keskustelua käytiin myös kyselyn toteutuksen järjestelyistä, kuten urheilijoiden motiivoinnista ja kannustamisesta, jotta vastauksia saataisiin mahdollisimman laajasti kerättyä.

Ennen varsinaisen aineistonkeruun toteuttamista kyselyssä esitettyjen kysymysten tarkoituksenmukaisuus haluttiin kuitenkin vielä varmistaa toteuttamalla alustava, kokeileva kyselytutkimus. Pilottikyselylomake lähetettiin sähköisesti kahdelle, tutkielman kohderyhmän ulkopuolelle kuuluvalla vastaajalle, joilla tiedettiin olevan ennestään tausta kilpailevana yksilöurheilijana. Näin voitiin varmistaa, että kysymyksillä saavutettiin sellaisia vastauksia, joita niillä alun perin toivottiinkin saavutettavan. Samalla myös kysymysten ymmärrettävyys, selkeys ja johdonmukaisuus voitiin selvittää. Lisäksi saatujen vastausten perusteella kyselyyn voitiin tehdä vielä yksityiskohtaisia tarkennuksia ja lisäyksiä, jotta vastausten antaminen varsinaisessa kyselyssä olisi vastaajille lähtökohtaisesti varmempaa ja tehokkaampaa, mutta myös tutkielman lähtökohtaista tavoitetta palvelevampaa.

Tutkielman varsinainen kysely toteutettiin siis julkisen nettilinkin kautta Webropol-verkkokyselynä. Seurojen yhteyshenkilöille lähetettiin sähköpostitse kyselyn kohderyhmälle laadittu informoiva saatekirje (ks. Liite 1) verkkokyselylinkkeineen, jota yhteyshenkilöt tahoillaan kohderyhmään kuuluville jakoivat. Saatekirjeen liitteeksi liitettiin myös tietosuojailmoitus sekä tutkimustiedote, jotta tutkittavat saivat tutkimukseen osallistumiseen liittyvät yksityiskohtaiset tiedot ja näin myös tutkimuksen aineistonkeruun eettisyys otettiin huomioon. Saatekirjeessä korostettiin vastausten anonymiteettiä ja luottamuksellisuutta sekä osallistumisen vapaaehtoisuutta, jotta kynnys osallistumiseen olisi mahdollisimman matala. Lisäksi saatekirjeen päätteeksi alaikäisiä, alle 18-vuotiaita urheilijoita ohjattiin keskustelemaan vanhemman tai huoltajan kanssa suostumuksesta kyselyyn vastaamiseen. Saatekirjeestä pyrittiin siis muodostamaan helposti lähestyttävä ja motivoiva, mutta myös informoiva kokonaisuus, jotta se kannustaisi mahdollisimman monia kilpayleisurheilijoita vastaamaan.

Saatekirje lähetettiin jokaisen valitun seuran toimesta suoraan urheilijoiden tai heidän vanhempiansa/huoltajiensa sähköposteihin urheiluseurojen sähköpostilistojen kautta. Näin voitiin parhaiten varmistaa kyselyn näkyvyys ja saavutettavuus sekä myös sellaisten nuorten urheilijoiden tavoitettavuus seurojen sisällä, joilla sähköpostia ei tutkimushetkellä mahdollisesti ollut käytössään. Vastaajien anonymiteetti pyrittiin säilyttämään tutkielman aineistonkeruun jokaisessa eri vaiheessa. Tutkittaviin liittyviä tunnistettavia henkilö ja/ tai -taustatietoja, kuten esimerkiksi sukupuolta, seuraa tai lajia ei kysytty eikä tutkimukseen valittujen seurojen nimiä tai tarkkaa maantieteellistä sijaintia mainittu. Myöskään seurojen toimi - ja yhteyshenkilöt eivät teknologiavälitteisen kyselyn käytön myötä olleet tietoisia niistä urheilijoista, jotka kyselyä tarkastelivat tai lopulta siihen osallistuivat. Näin voitiin varmistua, etteivät vastaajat olleet tunnistettavissa tutkimuksen aikana tutkijalle tai urheiluseurojen toimijoille.

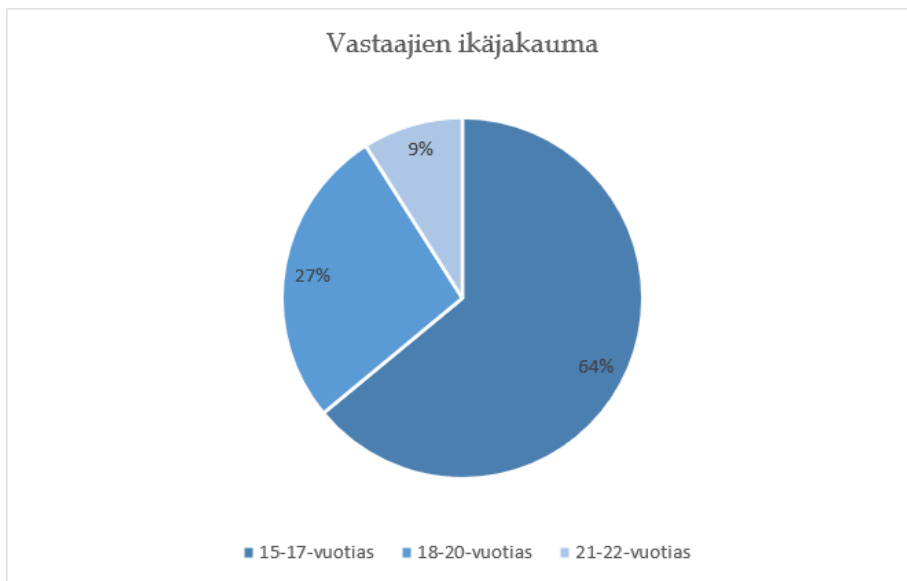
Varsinaiseen kyselyyn (ks. liite 2) oli mahdollista vastata kahden viikon ajan saatekirjeen lähettämistä seuroille. Vastausajan aikana urheilijoille lähetettiin myös yksi muistutusviesti seurojen sähköpostilistojen kautta kyselyyn vastaamisesta. Tutkijan toimesta valmiiksi kirjoitettu muistutusviesti lähetettiin seurojen yhteyshenkilöiden kautta noin viikkoa ennen kunkin seuran vastausajan päättymistä. Muistutusviestissä kerrottiin vielä uudestaan tutkimuksen kohderyhmä ja vastausten merkityksellisyys sekä tarkka päivämäärä tutkimuksen päättymiselle. Tällaisella muistutuksella urheilijoita pyrittiin vielä toistamiseen aktivoimaan, motivoimaan ja innostamaan tutkimukseen osallistumisesta ja kyselyvastausten lähettamisestä. Kaiken kaikkiaan verkossa tehtävän kyselyn avulla saatiin yhteensä yksitoista (11) vastausta.

Tähän tutkielmaan tavoitettiin kymmenen eri yleisurheiluseuraa Satakunnan sekä Varsinais- ja Keski-Suomen alueilla edustavaa 15–22-vuotiasta yleisurheilijaa, jotka tutkimushetkellä (syksyllä 2020 ja keväällä 2021) kilpailivat jossakin yleisurheilun lajissa. Tutkimuskohteen valintaa perustelivat urheiluseurojen vaihteleva maantieteellinen sijainti sekä niiden keskinäiset kokoerot. Erikokoisten seurojen valintaan pyrittiin myös siitä syystä, että tutkimukseen toivottiin urheilijoita eri kilpailutasoilta, kuten kansalliselta tasolta maajoukkueeseen ja jotta urheilijoiden kokemuksista saatiin mahdollisimman monipuolisia ja erilaisiin valmennustaustoihin perustuvia. Esimerkiksi isommissa urheiluseuroissa urheilijan taustalla saattaa olla useampia valmentajia, kun taas pienikokoisissa seuroissa koko valmennustoiminta saattaa perustua yhden tai muutaman henkilön panokseen. Lisäksi tutkimuskohteen valintaan vaikuttivat tutkijan omat, kilpaurheilun mukanaan tuomat kontaktit yleisurheiluseuroihin ja heidän valmennuksestaan ja ohjauksestaan, mutta myös yleisestä seura- ja valmennustoiminnastaan vastaaviin toimijoihin.

4.4 Kyselyaineiston kuvaus ja teoriaohjaava sisällönanalyysi

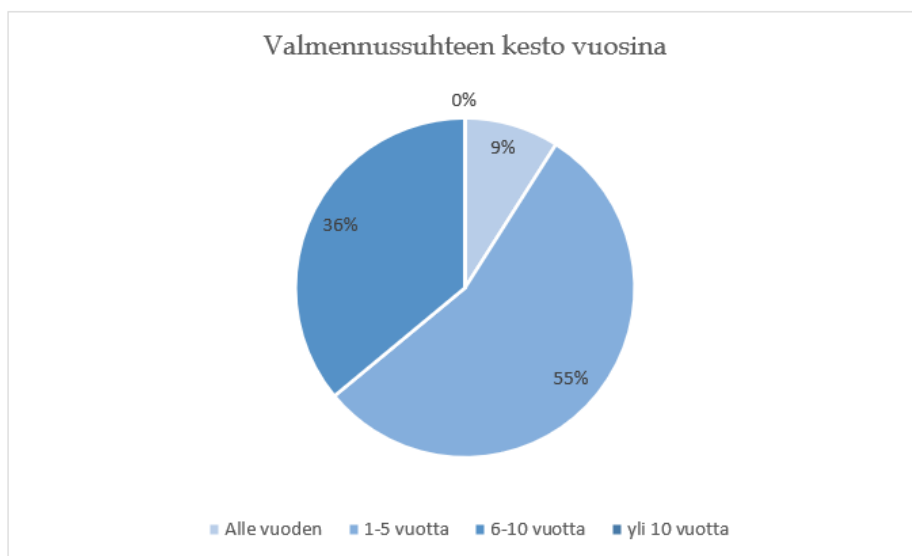
Analysoitavaa aineistoa saaduista kyselyvastauksista kertyi yhteensä noin viisi ja puoli sivua (kirjaisintyyppi: Times New Roman, pistekoko 12, riviväli 1,5).

Analyysissä edettiin tutkielman kyselyrunгон mukaisesti tema- ja kysymysalueitain, mutta kokonaisuudessaan aineisto käsiteltiin kuitenkin yhtenä massana. Vastatulosten raportoinnin yhteydessä jokaisen vastaajan vastauslomake käytiin läpi yhtenä yksittäisenä vastauksena niin, että kuhunkin tulosten yhteydessä esitettyyn aineistoesimerkkiin voitiin saada yksittäisen ilmaisun esittäneen numero (esim. vastaaja 4 jne.). Vastaajien numerointi muodostui verkkokyselyalustan antaman satunnaisen järjestyksen mukaisesti eli vastausten antamisen ajankohta ei esimerkiksi kulkenut kronologisesti vastaajanumeroinnin kanssa. Osallistuneista muodostettiin kyselyn taustaa kuvaavien monivalintakysymysten mukaisesti sekä ikäjakaumaa että valmennussuhteen kestoa esittelevät kuviot (ks. kuviota 1 alla ja kuviota 2 seuraavalla sivulla), joiden avulla voitiin tiiviisti kuvata ja esittää kyselyyn osallistuneiden kilpaurheilijoiden taustatekijöitä.



KUVIO 1 Vastaajien ikäjakauma (N=11)

Tutkimukseen vastaajien ikäjakauma (ks. kuviota 1) muodostui siten, että enemmistö (64 %) kyselyyn vastaajista kuului 15–17-vuotiaiden urheilijoiden joukkoon, kun taas vähiten vastauksia (9 %) saatiin kohderyhmän vanhimpien, 21–22-vuotiaiden urheilijoiden ikäryhmästä.



KUVIO 2 Valmennussuhteen kesto vuosina

Yli puolet (55 %) (ks. kuviota 2) kyselyyn vastaajista oli toiminut nykyisen valmentajansa kanssa 1–5 vuoden ajan. Seuraavaksi eniten kokemuksiaan kyselytutkimukseen kirjasivat urheilijat, joilla oli valmennussuhdetta saman valmentajan kanssa takanaan 6–10 vuotta. Yli 10 vuotta samassa urheiluvalmennussuhteessa olleita yleisurheilijoita ei vastaajissa tämän tutkielman kohdalla esiintynyt.

Urheilijoiden kokemusten analysointiin valittiin tässä tutkielmassa teoriaohjaava sisällönanalyysi. Teoriaohjaavan analyysin menetelmässä teoriaa ja aiemmin hankittua tietoa hyödynnetään analyysin tukena, mutta samalla analyysissä annetaan mahdollisuus myös uusille, aineistosta nouseville ajatuksille (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Tekstianalyysiin perustuvassa sisällönanalyysissä teksteistä pyritään hakemaan erilaisia merkityksiä ja saadut kirjalliset aineistot eli niin sanotut dokumentit pyritään kuvaamaan sanallisessa muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117 & 119). Tällaisella laadullisella analyysillä aineistoa pyritään tiivistämään, mutta samanaikaisesti löytämään uudenlaista tietoa ja sisältöä (Eskola & Suoranta 2008, 137). Lähtökohta, johon aineiston päättely perustuu, on abduktiivinen, joka tarkoittaa valitun teoriapohjan ja aineistolähtöisyyden yhdistämistä keskenään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110).

Teoriaohjaava analyysi valikoitui tämän tutkielman analyysimenetelmäksi, sillä tutkielman teoreettisesta viitekehystä voitiin nostaa esiin kiinnostavia, tutkittavia ilmiöitä monipuolisesti kuvaavia taustoja ja siten niiden hyödyntäminen kyselyssä nähtiin tarkoituksenmukaiseksi. Tutkielman teoreettisesta taustasta kyselyä ohjauvaksi lähtökohdaksi nousseet sosiaalisen tuen ja suhteen laadun rakentumisen muodot sekä tuen haluttomuuden piirteet, näyttäytyivät niin kyselylomakkeen kysymysten muodostuksessa kuin kysymysten yhteydessä olevissa, vastausta tukevissa ja suuntaa antavissa esimerkeissä. Aineistolähtöisyyden hyödyntämistä analysoinnin vaiheessa puolestaan tukivat tutkimuskysymyksissä, ja tutkielman tavoitteissa tavoitellut yleisurheilijoiden kokemukset ja heidän sosiaaliselle tuelle antamansa merkitykset. Jotta näitä vastaajien kokemuksia ja merkityksenantoja voitiin selvittää, oli tärkeää, että analyysillä annettiin mahdollisuus uusille, mahdollisille merkityksille eikä ennestään tutkitun mallin tai teorian mukaisesti rajata analyysin ulkopuolelle.

Aineiston analysoinnissa mukailtiin Tuomen ja Sarajärven (2018, 123), aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheita. Alkuperäisestä rungosta poiketen joitakin vaiheita, kuten esimerkiksi ensimmäinen kuuntelu- ja kirjoitustyön vaihe jätettiin pois, sillä tämän tutkielman verkkokyselystä saadut vastaukset voitiin liittää suoraan tekstitiedostoon ilman erillistä litterointia. Lisäksi alkuperäisessä taulukossa yksittäin esitetyt etenemisen vaiheita, kuten pelkistämisen vaihe kuvattiin yhtenä, yhdistettynä vaiheena. Myös analyysin eri vaiheita nimettiin tiiviimmin. Tällaisen vaiheittaista etenemistä kuvaavan rungon hyödyntämisen avulla aineiston tarkastelussa voitiin toimia johdonmukaisesti kaikki vaiheet asianmukaisesti toteuttaen. Tutkielman analysoinnissa edettiin seuraavien päävaiheiden mukaisesti (ks. kuviota 3 seuraavalla sivulla):

1. Aineiston lukeminen ja läpikäynti
2. Aineiston pelkistäminen (koodaus)
3. Aineiston ryhmittely
4. Yläluokkien muodostaminen
5. Pääluokkien muodostaminen

KUVIO 3 Kyselyaineiston analysoinnin vaiheet (Mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2018, 123)

Aineiston lukeminen ja läpikäynti. Ensimmäisenä analysoinnin vaiheena koko aineisto luetaan tavanomaisesti läpi kokonaiskuvan hahmottamiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Tässä analyysin vaiheessa tarkastelin saatujen vastausten yhteyttä kyselyssä esitettyihin kysymyksiin. Ennen kuin varsinainen analyysi aloitetaan, on kuitenkin tarpeen valita ja määritellä joko sanoista, lausumista tai ajatuskokonaisuuksista muodostunut analyysiyksikkö (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122), jonka perusteella saatua aineistoa lähdetään yksityiskohtaisesti tarkastelemaan. Tässä tutkielmassa analyysiyksiköksi valikoin merkityskokonaisuuden, joka kuvasi urheilijan sosiaaliselle tuelle ja urheiluvalmennussuhteelle antamia merkityksiä. Näitä merkityksenantoja tunnistin esimerkiksi sellaisissa epäsuorissakin vastauksissa, joissa tuen roolia urheilijalle ja hänen kokemilleen tilanteilleen kuvattiin sekä vastauksissa, joissa urheilijat kertoivat tuen yhteydestä uralla tehtyihin valintoihin ja päätöksiin. Analyysiyksikkönä toimivat myös ne ajatuskokonaisuudet, jotka havainnollistivat urheiluran ja urheiluvalmennussuhteen aikana tapahtuneita muutoksia niitä piirteitä

peilaten, joita valmentajan ja urheilijan välisessä urheiluvalmennussuhteessa ja sen muutoksessa koettiin urheilijoiden kokemusten perusteella ilmenevän.

Aineiston pelkistäminen (koodaus). Tutkielman analyysin seuraavana vaiheena toteutettiin aineiston pelkistäminen, redusointi, jossa tutkimustehtävän perusteella aineistosta koodataan eli valitaan kuvaavimmat ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123) ja merkityksenantojen ydin (Moilanen & Räihä 2010, 55). Koodaamisen avulla aineistosta voidaan koota ne ilmaukset, joissa tutkittavasta aiheesta puhutaan (Eskola & Suoranta 2008, 155) ja teemat, jotka perustuvat tekstin sisältöön (Moilanen & Räihä 2010, 55). Tässä tutkielmassa valitsin koodit siten, että luin läpi jokaisen vastauksen kyselylomakkeessa esitettyjen kysymysten ja niiden muodostaman järjestyksen mukaisesti huolellisesti, jonka jälkeen poimin vastauksesta ne yksittäiset merkitykset, jotka kuvasivat ja ilmensivät sosiaalisen tuen ja/ tai urheiluvalmennussuhteen ilmiöitä. Tätä koodausten valintaa edesauttoi tutkielman teoreettinen tausta, kuten esimerkiksi sosiaalisen tuen muodot, jotka ohjasivat ilmiötä kuvaavien ilmausten löytymistä saaduista vastauksista.

Tässä pelkistämisen vaiheessa jätin koodaamatta erikseen sellaiset ilmaisut, jotka toimivat johdatteluina ja perusteluina vastaajan kokemuksille tai joiden ei tulkittu vastaavan tau tukevan pyydettyä kysymystä. Ulkopuolelle jäivät kohdat, joista yksittäistä kokemusta tai merkityksenantoa ei voitu tunnistaa. Tällaisiksi koodien ulkopuolisiksi vastauksiksi laskettiin esimerkiksi urheilijoiden kokemuksia johdattelevat ilmaukset, kuten *"en tiiä"* ja *"siinä olisi monta merkitystä"*. Lisäksi poistin valituista aineistoesimerkeistä yksittäiset vastaajan asuinpaupunkia tarkentavat nimet ja muutin ne tulosten raportoinnissa anonyymiksi, jotta vastaajan mutta myös osallistuneiden seurojen yksityisyys voitiin edelleen analyysissä säilyttää. Myös erään vastauksen yhteen lisätty emoji jätettiin aineistoesimerkin ulkopuolelle. Vaikka joitakin ilmaisuja ei omina koodeinaan hyödynnettykään, käytettiin niitä osittain havainnollistamaan tulosten yhteyteen lisättyjä, koodin saaneita aineistomerkkejä. Kokonaisuudessaan muodostin saadusta vastausaineistosta 68 erilaista koodia. Jotkut koodit, kuten esimerkiksi kuulluksi tuleminen tai urheilun ulkopuolinen tuki toistuivat eri

kysymysteemojen alla useampaan kertaan mutta lopulliseen koodien kokonaismäärään laskettiin vain kertaalleen aineistossa esiintyneet koodit.

Aineiston ryhmittely. Pelkistämisen vaihetta seuraa aineiston ryhmittely. Tässä, toiselta nimeltään klusteroinnissa, aineistosta pyritään etsimään keskenään samankaltaisia käsitteitä, jotka siten yhdistetään omaksi luokakseen ja nimetään sisältöä parhaiten kuvaavalla nimellä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.) Käytännössä toteutin klusteroinnin siis siten, että kävin läpi aiemmin pelkistämisen vaiheessa koodatut ilmaukset yksittäin uudelleen ja vertailun päätteeksi sijoitin yhteen keskenään sisällöllisesti lähimmät käsitteet. Tällä tavoin pystyin hahmottamaan, millaiset samaa tarkoittavat sanomat ja merkityksenannot voitiin muodostaa yhdeksi, tutkittavaa ilmiötä kuvaavaksi käsitteeksi, alaluokaksi. Tämän jälkeen nimesin luokat siten, että valittu alakuokan nimi käsitti ja kokosi tiiviisti jokaisen yksittäisen koodin tarkoituksen. Muodostin esimerkiksi valmentajan läsnäolon ja valmentajan osoittaman kuuntelemisen koodeista yhteisesti kuulluksi tulemisen -alaluokan, kun valmentajan osoittama kannustus ja valmentajan myönteinen kommentointi puolestaan kokosivat alaluokan, jonka nimesin kannustamiseksi.

Klusteroinnin yhteydessä tarve myös joillekin uusille koodeille syntyi kokonaisuuk-
sien muodostamisen ja tarkentumisen yhteydessä. Tässä aineiston analyysin vai-
heessa näin siis vielä kerran tarpeelliseksi verrata saatuja vastauksia ja kysytyjä ky-
symyksiä keskenään, jotta alaluokkien muodostaminen olisi tarkoituksenmukaisem-
paa. Kokonaisuudessaan muodostin koodeista yhteensä 21 erilaista alaluokkaa. Osaa
saaduista alaluokista hyödynsin alkuperäiskoodien tapaan kuitenkin useammin kuin
kerran eri kysymysteemoihin vastatessa, enkä siten enää laskenut niitä kokonaismää-
rään yksittäisinä, uusina alaluokkina. Koodeista muodostuneita alaluokkia olivat:

- ohjeistaminen
- kannustaminen
- kuulluksi tuleminen
- urheilun ulkopuolinen tuki
- turhauttavaksi koettu tuki
- häiritseväksi koettu tuki
- vastoinikäymisissä saatu tuki

- onnistumisissa saatu tuki
- urheilutilanteessa saatu tuki
- lähentyminen valmennussuhteessa
- valmennussuhteen muuttumattomuus
- itsevarmuuden vahvistajana
- pystyvyyden edistäjänä
- vastoinkäymisestä selviämisessä
- urheilussa kehittymisen edistäjänä
- urheilu-uran vahvistajana
- muutoksen tekemisen vahvistajana
- urheilun ohella tehtävän toiminnan vahvistajana
- urheilukäyttäytymisen muuttumattomuuden osoittajana
- vuorovaikutuksen puute valmentajanvaihdoksen vahvistajana
- kehittymisen hidastuminen valmentajanvaihdoksen vahvistajana

Yläluokkien muodostaminen. Seuraavassa analysoinnin vaiheessa toteutetaan abstrahointi, jossa analyysissä muodostuneita luokituksia yhdistellään eli analyysin olemassa olevista alaluokista muodostetaan ylempiä luokkia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123 & 125). Toteutin tämän yläluokkien muodostuksen tässä tutkielmassa siten, että kyselyvastausrunkoa edelleen kysymyksittäin hyödyntäen hahmottelin, miten saatu alaluokka kuvasi tutkittavaa ilmiötä ja sen perusteella hahmottelin kokoavan luokan. Aineiston analysoinnin aikana halusin vielä tarkentaa joidenkin alaluokkien nimiä paremman ymmärrettävyyden takaamiseksi. Yläluokkien muodostuksen apuna käytin koko aineiston analyysin ajan hyödynnettyä kyselylomakkeen kysymysrunkoa, sillä sen avulla pystyin tehokkaasti yhdistämään ja jaottelemaan, mitkä alaluokat vastasivat kuhunkin kysymykseen ja teema-alueeseen. Esimerkiksi muodostin odotetun sosiaalisen tuen yläluokan yhdessä niistä verkkokyselyn kysymyksistä, jotka käsitelivät urheilijan tilanteita ja elämän tapahtumia, joissa tukea olisi tarvittu tai kuvattiin tarvittavan. Kokonaisuudessaan muodostin alaluokista yhteensä kuusi (6) yläluokkaa, joita kuvasivat:

- vahvistava sosiaalinen tuki (koettu)
- heikentävä sosiaalinen tuki (koettu)
- odotettu sosiaalinen tuki
- valmennussuhdetta vahvistavana
- urheilijan toimintaa tukevana
- urheilijan toimintaa heikentävänä

Pääluokkien muodostaminen. Aineiston analyysin viimeisessä vaiheessa muodostetuista yläluokista koostetaan niin sanotut aineiston pääluokat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Muodostin tämän tutkielman pääluokat niin, että ne kuvasivat parhaalla mahdollisella tavalla sekä ala että yläluokkien sisältöä ja kokonaisuutta. Muodostusvaiheessa pyrinkin tarkoin miettimään, mitä yläluokkia voisi yhteisesti tarkastella yhden sisältöä kuvaavan pääluokan alla. Muodostin yläluokat pääluokkiin siten, että tuen ilmenemistä kuvaavat luokat eli koetun ja odotetun tuen luokat muodostivat keskenään ensimmäisen pääluokan, kun sosiaalisen tuen merkityksellisyyttä sekä valmennussuhteen muutosta kuvaavat luokat toisen aineiston pääluokista. Yläluokat yhdistäviä pääluokkia muodostin loppujen lopuksi siis yhteensä kaksi (2) ja ne olivat: sosiaalisen tuen ilmentyminen urheiluvalmennussuhteessa sekä sosiaalisen tuen merkityksellisyys urheiluvalmennussuhteessa.

5 TULOKSET

Tämän tutkielman tavoitteena on kuvata yleisurheilijoiden kokemuksia sosiaaliselle tuelle antamistaan merkityksistä. Työssä pyritään selvittämään, millä tavoin sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteessa koetaan ja millainen merkitys tuella tai sen puuttumisella on valmennussuhteelle kilpaurheilussa. Seuraavissa tuloksia käsittelevissä alaluvuissa tarkastelen sosiaalisen tuen ilmentymistä ja tutkittavaa ilmiötä kuvaavia urheilijoiden kokemuksia niin koetun kuin odotetunkin tuen näkökulmista. Lisäksi kuvaan luvussa sosiaalisen tuen yhteyttä ja roolia sekä urheiluvalmennussuhteeseen että urheilijan yksilölliseen toimintaan niin sitä vahvistavista kuin heikentävistäkin näkökulmista. Tuloksilla vastaan myös kahteen, tässä tutkielmassa asetettuun tutkimuskysymykseen, jotka ovat: *millaista sosiaalista tukea urheilijat urheiluvalmennussuhteessa saavat ja mitä urheiluvalmennussuhteessa saatu sosiaalinen tuki urheilijalle merkitsee.*

5.1 Sosiaalisen tuen ilmentyminen urheiluvalmennussuhteessa

Sosiaalinen tuki näyttäytyi urheiluvalmennussuhteessa laaja-alaisena, useisiin erilaisiin hetkiin ja tilanteisiin liittyvänä ilmiönä. Tulosten mukaan urheilijat kokivat saavansa sosiaalista tukea valmennussuhteessa monenlaisissa tuen eri muodoissa, mutta koetun sosiaalisen tuen rinnalla myös valmentajan tuen tarpeellisuus urheilijoiden kokemuksiin pohjautuvissa tuloksissa tunnistettiin. Sosiaalista tukea urheiluvalmennussuhteessa kuvataankin siis tuloksissa sekä vahvistavan ja heikentävän koetun tuen että odotetun sosiaalisen tuen näkökulmista (ks. taulukkoa 1 seuraavalla sivulla).

TAULUKKO 1 Sosiaalisen tuen ilmentyminen urheiluvalmennussuhteessa

Sosiaalisen tuen ilmentyminen urheiluvalmennussuhteessa	Vahvistava sosiaalinen tuki (koettu)	Ohjeistaminen Kannustaminen Kuulluksi tuleminen Urheilun ulkopuolinen tuki
	Heikentävä sosiaalinen tuki (koettu)	Turhauttavaksi koettu tuki Häiritseväksi koettu tuki
	Odotettu sosiaalinen tuki	Kannustaminen Kuulluksi tuleminen Vastoinkäymisissä saatu tuki Onnistumisissa saatu tuki Urheilutilanteessa saatu tuki Urheilun ulkopuolinen tuki

5.1.1 Vahvistavaksi koettu sosiaalinen tuki

Urheiluvalmennussuhteessa sosiaalista tukea koettiin useissa erilaisissa, toisistaan poikkeavissa asiayhteyksissä ja konteksteissa. Valmennuksessa koettua tukea kuvattiin tuloksissa sekä urheilua vahvistavana että myös sitä heikentävänä tekijänä (ks. taulukkoa 1). Vahvistavaksi koetun sosiaalisen tuen kokemuksiin lukeutuivat ohjeistamisen, kannustamisen ja kuulluksi tulemisen sekä urheilun ulkopuolisen tuen kokemukset.

Ohjeistaminen. Urheilijat kokivat saavansa urheilu-urallaan ohjeistusta yleisestä urheiluun liittyvästä neuvonannosta ja ohjeistuksesta suoritusta ja siihen liittyvää tekniikkaa koskeviin yksityiskohtaisiin vinkkeihin. Valmentajan antamaa ohjeistusta kuvattiin muun muassa seuraavanlaisesti:

” [--] Hän (valmentaja) on ohjeistanut ja antanut tekniikkavinkkejä paljon” (Vastaja 5)

Kannustaminen. Tulosten mukaan urheilijat kokivat saavansa valmentajaltaan kannustusta sekä harjoituksissa että kilpailutilanteissa. Kannustaminen näyttäytyi valmentajan osoittamana myönteisenä kommentointina sekä tuen ja palautteen antamisena myös onnistumisten jälkeen. Kannustamisen kokemusten yhteydessä tuella osoitettiin olevan vahvistava yhteys urheilijan pystyvyyteen. Seuraavissa aineistoesimerkeissä urheilijat kuvailevat valmentajaltaan eri tilanteissa ja tarkoituksissa kokeemaansa kannustusta:

”Valmentajani on tukenut ja kannustanut kisoissa ja treeneissä hyvin. [--]” (Vastaja 5)

(valmentaja) ”Tsempannut ja kertonut virheitä ja onnistumisia” (Vastaja 7)

Myös valmentajan urheilijalleen osoittama luottamus katsottiin kuuluvan osaksi urheilussa koettua kannustusta. Luottamuksen vastaanottamista ja sen myötä vahvistavaa pystyvyyden kokemusta havainnollisti seuraava ilmaus, jossa kuvataan urheilijan käsitystä valmentajan osoittaman luottamuksen yhteydestä valmennettavan suorittamiseen ja tuloskehitykseen:

”Kysyin valmentajaltani ennen ensimmäisiä kisojani että mitä hän luulee minkä ajan saan 100m johon hän vastasi että noin 12.50s tai sinne päin. Olin sitä edeltävänä kesänä juossut 13.20 ja ajattelin itsekkin että 12.50 on ihan looginen. No juoksin kuitenkin ensimmäisissä kisoissa 12.06 ja SM kisoissa menikin sitten 11.96” (Vastaja 5)

Kuulluksi tuleminen. Urheilijat kokivat kuulluksi tulemisen tunnetta tilanteissa, joissa valmentaja osoitti valmennettavalleen kuuntelemista, myötäelämistä ja oli tilanteessa läsnä. Myös valmennussuhteen avoimuus lisäsi urheilijan kuulluksi tulemisen

kokemusta. Vastaanotettua kuulluksi tulemista kuvattiin muun muassa seuraavissa aineistoesimerkeissä:

”(valmentaja [--] ja elänyt fiiliksessä mukana kisoissa [--]” (Vastaaja 10)

”Valmentajan kanssa on helppo puhua asiat suoraan [--]” (Vastaaja 1)

Kuulluksi tulemisen kokemukseksi tulkittiin myös urheilijan kokemus valmentajan rakentamasta, myönteiseksi koetun ilmapiiriin tunteesta. Tällaista urheilijan kokemaa myönteisen ilmapiiriin kokemusta havainnollistettiin seuraavassa ilmaisussa, jossa urheilija kuvailee valmentajalta, urheilu-uransa aikana saamaa sosiaalista tukea:

”Valmentajani on tukenut minua monin tavoin vuosien varrella. Jatkuvaa tukea saan häneltä (valmentajalta) positiivisen ilmapiiriin kautta.” (Vastaaja 4)

Urheilun ulkopuolinen tuki. Urheiluun liittyvän vahvistavan sosiaalisen tuen lisäksi myös urheilun ulkopuolista tukea koettiin urheiluvalmennussuhteessa saatavan. Tuki urheilun ulkopuolella muodostui valmentajan tarjoamista kuljetuksista, taloudellisesta tuesta, avun antamisesta, yksityisasiosta puhumisesta sekä valmentajan osoittamasta välittämisestä urheilun ulkopuolella. Myös urheilijoiden kokemukset kokonaisvaltaisen tuen saamisesta tunnistettiin. Eräässä vastauksessa urheilun ulkopuolista sosiaalista tukea koettiin myös tilanteessa, jossa suoranaista halua tuelle ei ollut eikä tuen tarvetta valmentajalle osoitettu. Urheilun ulkopuolista tukea kuvastivat seuraavat urheilijoiden ilmaisut:

”(valmentaja) tarjoaa kahvit palavereissa ja tarjoaa kyytiä kotiin jos treeneissä on mennyt kauan. Usein puhumme myös kaikesta muustakin urheilun ulkopuolella, kuten politiikasta tai vaikkapa muikkeista. Olin kerran myös juuri muuttanut (kaupunkiin x) ja JYSKistä tilaamani sänky vaati viallinen ja valmentajani toi muutamat työkalut ja auttoi korjaamaan sen.” (Vastaaja 3)

” [--] Olen myös saanut pieniä rahamääriä valmentajaltani, koska hän on halunnut tukea minua muuten vain, vaikken ole tätä koskaan häneltä pyytänyt tai tarvinnut.” (Vastaaja 4)

5.1.2 Heikentäväksi koettu sosiaalinen tuki

Vaikka sosiaalinen tuki koettiin tulosten mukaan pääosin vahvistavana, nähtiin sen saaminen joissakin urheilu-uran vaiheissa ja tilanteissa kuitenkin myös kielteisenä (ks. taulukkoa 1 tulosluvun alussa). Heikentävänä urheilijat pitivät sosiaalista tukea silloin, kun saadun tuen koettiin hankaloittavan urheilijan suoriutumista tai kehittymistä sekä tilanteissa, joissa tukea tarjottiin urheilijan keskittymisen kannalta epäoptimaaliseen aikaan. Kokemukset kielteisestä tuesta kasvoivat myös hetkinä, joissa urheilijan asema suorituksen aikana koettiin henkilökohtaisesti heikompana tai huonompana. Heikentävää sosiaalista tukea kuvasivat turhauttavaksi koettu tuki ja häiritseväksi koettu tuki.

Turhauttavaksi koettu tuki. Sosiaalinen tuki koettiin heikentäväksi silloin, kun tuki nähtiin urheilijoiden silmissä turhauttavaksi ja puutteelliseksi. Tällaisen turhauttavaksi koetun tuen kokeminen liittyi vahvasti urheiluharjoitustilanteisiin sekä hetkeen, jossa valmentajan ja urheilijat ajatukset olivat ristiriidassa keskenään. Turhauttavaksi koettua tukea kuvattiin seuraavanlaisin urheilijoiden ilmauksin:

”Ei ole itselle varsinaisesti epämiellyttävää palautetta tullut, mutta välillä kokenut vähän turhauttavaksi, jos hiotaan jotain tekniikkaa ja valmentaja ja itsekkään ei tiedä miten saataisiin joku virhe korjattua” (Vastaaja 2)

”Valmentajani tuki ei koskaan tunnu epämiellyttävältä huonoin esimerkki minkä keksin on se kun valmentaja kehuu uutta ennätystä johon olen kuitenkin tyytymätön, koska oletukseni oli epärealistinen.” (Vastaaja 3)

Häiritseväksi koettu tuki. Haitalliseksi tuki koettiin tulosten mukaan myös silloin, kun tuen saaminen koettiin suoritusta häiritseväksi, tarpeettomaksi tai urheilijan mielialaa heikentäväksi. Häiritseväksi sosiaalinen tuki tulkittiin sen hyödyllisyyden ymmärtämisestä huolimatta myös silloin, jos tukea osoitettiin urheilijalle joissakin epämiellyttävissä tilanteissa, kuten heikosti menneissä harjoituksissa tai

kilpailutilanteissa. Lisäksi kokemuksissa urheilijan halu itsenäiseen keskittymiseen ennen suoritusta nähtiin korostuvan. Häiritseväenä koettua tukea kuvattiin seuraavissa aineistoesimerkeissä, joissa urheilijat kertoivat syistä, joiden perusteella tuki koettiin häiritseväksi:

"Tuki on joskus ehkä turhaa/häiritsevää ennen kisaa, sillä haluan silloin olla vain itseni ja omien ajatusteni kanssa." (Vastaaja 8)

"jos treeneissä tai kisoissa menee huonosti, valmentajan neuvot ärsyttävät vaikka ovat hyödyllisiä" (Vastaaja 10)

"Joissain kilpailutilanteissa, joissa itselläni menee huonommin, valmentajan jotkut kommentit saattavat olla siinä tilanteessa täysin turhia, jotka vain huonontavat mieltäni." (Vastaaja 11)

Joistakin kielteisistä tuen kokemuksista huolimatta sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteessa koettiin urheilijoiden mukaan kuitenkin pääosin positiivisena. Tulosten mukaan tällaisia epämiellyttäviä tuen kokemuksia ei urheilu-uralla juurikaan koettu tai tukea ei näissä koetuissa tuen tilanteissa pidetty kielteisenä tai erityisen epämiellyttävänä:

"En usko/ muista kokeneeni tämän kaltaista tilannetta" (Vastaaja 4)

"En nyt ole kokenut sitä (tukea) millään tavalla epämiellyttäväksi" (Vastaaja 6)

5.1.3 Odotettu sosiaalinen tuki

Urheiluvalmennussuhteen aikana koetun sosiaalisen tuen lisäksi tukea valmentajalta myös toivottiin saatavan (ks. taulukkoa 1 tulosluvun alussa). Sosiaalista tukea odotettiin aina yksittäisistä tilanteista henkisesti ja fyysisesti kuormittaviin elämänmuutoksiin sekä haasteellisiin hetkiin niin urheilussa kuin sen ulkopuolellakin. Odotetun sosiaalisen tuen muotoja tulosten mukaan olivat kannustaminen, kuulluksi

tuleminen, vastoinkäymisissä saatu tuki, onnistumisissa saatu tuki, urheilutilanteissa saatu tuki ja urheilun ulkopuolinen tuki.

Kannustaminen. Tulosten mukaan urheilijat toivoivat saavansa valmennussuhteessaan kannustusta, myönteistä kommentointia sekä luottamuksen osoittamisen kokemuksia. Positiivista, urheilua vahvistavaa tukea kaivattiin urheilu-uran vastoinkäymisissä, kuten loukkaantumisten ja huonojen kausien aikana. Urheilijat kuvasivat kannustamisen tarpeellisuutta seuraavissa urheilutilanteissa:

”Loukkaantuminen kesken kilpailukauden, jonka takia jouduin olemaan kuitenkin ”vain” muutamana viikoksi juoksematta, eli ei ollut pahin mahdollinen loukkaantuminen. Olisin toivonut valmentajaltani ylipäättään tukea ja tsemppiä. [--]” (Vastaja 11)

”2020 kesällä reväytin takareiden ja se oli suuri syy miksi en päässyt vielä sinä vuonna maa-joukkueeseen. Tähän olisin kaivannut positiivista puhetta ja jonkun ratinalisoimaan, että kaikki ei ole vielä menetetty ja sitä juuri sain.” (Vastaja 3)

Kannustamiseksi katsottiin myös urheiluvalmennussuhteessa kaivattua urheilijan itsevarmuutta vahvistavaa tukea. Tätä valmentajalta toivottua tukea odotettiin silloin, kun omaan itsevarmuuteen kaivattiin parannusta ja edistystä. Itsevarmuutta vahvistavan tuen tarvetta ilmaistiin seuraavassa lyhyessä ja tiiviissä ilmaisussa, jossa urheilija kuvailee itsevarmuutta vahvistavan tuen tarvetta valmentajalta kokemaansa merkitykselliseen tilanteeseen:

”Itsevarmuuden kohentamiseen” (Vastaja 7)

Kuulluksi tuleminen. Tulosten mukaan urheilijat toivoivat urheiluvalmennussuhteessaan avoimuutta, valmentajan myötäelämistä sekä molemminpuolista ymmärrystä. Myös kuulluksi tulemisen kokemusta kaivattiin niin tavanomaisessa harjoitteluarjessa kuin myös haasteellisimmissä tilanteissa, kuten loukkaantumisen jälkeen. Odotettua kuulluksi tulemistä kuvattiin seuraavien aineistosta nousevin esimerkein:

”Nuorempana oli sellaisia päiviä jolloin olisi halunnut mennä bilettämään, mutta jatkuva reenaaminen esti mahdollisuuden. Jälkeen päin olisi kannattanut puhua valmentajalle suoraan ja sopia asiasta erikseen.” (Vastaja 1)

” [--] Vaikka valmentaja oli varmasti pettynyt (urheilijan loukkaantuminen kilpailukauden aikana), olisi sen voinut siinä hetkessä ilmaista muulla tavalla kuin että ”tämä oli nyt tässä, en usko sinun pääsevän enää samalle tasolle”. (Vastaja 11)

Osaksi kuulluksi tulemista tulkittiin myös kokemus joustavuuden tarpeellisuudesta. Joustavuuden odottaminen kytkeytyi erityisesti tilanteeseen, jossa hyväksyntää ja muutosta aiempiin toimintatapoihin toivottiin valmentajalta. Odotettua valmentajan joustavuutta havainnollistettiin seuraavassa ilmaisussa, jossa urheilija oli esittänyt valmentajalleen halukkuutensa muun yleisurheilulajin kokeiluun ja harjoitteluun tuloa:

”Olisin halunnut sitä korkeushyppyä harjoitella ja testata mutta (valmentaja) ei ole tullut nyt treeneissä vastaan vaikka on pyytänyt haluaisin tietää kuinka paljon sitä korkeutta tulee” (Vastaja 6)

Vastoinkäymisissä saatu tuki. Erityisesti sosiaalista tukea toivottiin tulosten mukaan urheilussa sattuneiden vastoinkäymisten, kuten epäonnistumisten ja loukkaantumisten aikana. Näissä haasteellisissa tilanteissa valmentajalta kaivattiin luottamuksen osoitusta sekä tukea henkisen hyvinvoinnin ja motivaation vahvistamiseksi:

”Loukkaantumiset tai huonot kaudet aina lannistavat ja vievät motivaatiota, jolloin on tärkeää että valmentajat ”uskovat sinuun” ja tukevat näissä tilanteissa erityisen paljon.” (Vastaja 9)

”Toivoisin valmentajalta tukea epäonnistumisen käsittelemiseen (olen kyllä saanut sitä) [--]” (Vastaja 8)

Onnistumisissa saatu tuki. Urheiluvalmennussuhteessa myös onnistumisen kokemuksen hetkinä sosiaalista tukea pidettiin tärkeänä ja pystyvyyttä vahvistavana tekijänä. Onnistumisissa valmentajan osoittama tuki henkisen hyvinvoinnin vahvistajana korostui. Onnistumisessa odotettua tukea kuvattiin seuraavassa urheilijan henkilökohtaista kokemusta kuvaavassa ilmaisussa:

[--], onnistumisen jälkeen valmentajan sanat ”tästä on hyvä jatkaa eteenpäin” auttavat aina.” (Vastaja 11)

Urheilutilanteessa saatu tuki. Tuloksissa ilmeni, että joidenkin urheilijoiden kohdalla sosiaalista tukea kaivattiin ainoastaan urheilua koskevissa asioissa myös sellaisissa urheilu-uran vaiheissa ja tilanteissa, jolloin urheilija oli saattanut kohdata erilaisia haasteita ja vastoinkäymisiä, kuten loukkaantumisia. Tällaista urheilutilanteessa odotettua tukea kuvailtiin seuraavien urheilijoiden ilmaisemin esimerkein:

”Vaikka vastaan on tullut vammoja ja epäonnistumisia, niin en ole koskaan tuntenut tarvitsevani enempää tukea, kuin jo saan treeneissä.” (Vastaja 4)

”Toivon valmentajani tukea vain silloin kun on kysymys urheilusta ja treenaamisesta” (Vastaja 5)

Urheilun ulkopuolinen tuki. Urheilussa odotetun sosiaalisen tuen lisäksi myös tuen tarve urheilun ulkopuolella ja siellä koetuissa muuttuvissa tilanteissa nähtiin urheilijoiden keskuudessa tarpeellisenä. Tukea kaivattiin muun muassa opiskeluun ja terveyteen liittyviin asioihin, mutta tuen toivottiin jatkuvan myös elämänmuutoksessa, kuten toiselle paikkakunnalle muuttaessa. Tulosten mukaan odotettuun urheilun ulkopuoliseen tukeen liittyi vahvasti kokemukset suhteen avoimuudesta ja valmentajan osoittamasta myötäelämisestä. Urheilun ulkopuolista tukea kuvaavat seuraavat aineistosta nousevat urheilijoiden esimerkit, jossa urheilijat kuvailevat valmentajaltaan toivomaa sosiaalista tukea:

”koulusioissa ja terveyteen liittyvissä jutuissa” (Vastaja 10)

”Toivoisin että tuki jatkuis samana, vaikka muutankin muualle opiskelemaan.” (Vastaja 4)

” [--] Valmentajan olisi hyvä ottaa myös huomioon minun jaksaminen ja mahdollisesti kysyä onko joku vialla esim. urheilun ulkopuolisessa elämässä, jos en näytä olevan ihan ok.” (Vastaja 11)

5.2 Sosiaalisen tuen merkityksellisyys urheiluvalmennussuhteessa

Sosiaalisen tuen roolia urheiluvalmennussuhteessa voidaan pitää kilpailevalle urheilijalle hyvin merkityksellisenä ja tärkeänä. Sekä urheiluvalmennussuhteen että urheilu-uralla tehtävien valintojen ja päätösten sekä yksilöllisen toiminnan määrittäjänä tuen rooli on ainutlaatuinen ja tarpeellinen: tuki toimii sekä urheilijapolun perustavanlaatuisena rakentajana ja lähtökohtana, mutta myös urheilu-uran keskeisenä muodostajana ja suunnannäyttäjänä. Sosiaalisen tuen merkitystä urheiluvalmennussuhteessa kuvataan sekä valmennussuhdetta vahvistavasta että urheilijan yksilöllistä toimintaa tukevista ja heikentävistä näkökulmista (ks. taulukkoa 2).

TAULUKKO 2 Sosiaalisen tuen merkityksellisyys urheiluvalmennussuhteessa

Sosiaalisen tuen merkityksellisyys urheiluvalmennussuhteessa	Valmennussuhdetta vahvistavana	Kuulluksi tuleminen Lähentyminen valmennussuhteessa Valmennussuhteen muuttumattomuus
	Urheilijan toimintaa tukevana	Itsevarmuuden vahvistajana Pystyvyyden edistäjänä Vastoinkäymisestä selviämässä Urheilussa kehittymisen edistäjänä Urheilu-uran vahvistajana Muutoksen tekemisen vahvistajana Urheilun ohella tehtävän toiminnan vahvistajana Urheilukäyttäytymisen muuttumattomuuden osoittajana
	Urheilijan toimintaa heikentävänä	Vuorovaikutuksen puute valmentajanvaihdoksen vahvistajana Kehittymisen hidastuminen valmentajanvaihdoksen vahvistajana

5.2.1 Sosiaalisen tuen merkitys valmennussuhdetta vahvistavana

Urheilijat havainnollistivat suhdettaan valmentajaansa useista erilaisista näkökulmista tarkasteltuna. Tulosten mukaan urheilijat kuvasivat suhteensa valmentajaan monin tavoin muuttuneena, mutta kokonaisuudessaan urheiluvalmennussuhde urheilu-uran aikana nähtiin hyvin neutraalina ja myönteisenä. Valmennussuhdetta vahvistavia tekijöitä (ks. taulukkoa 2 edellisellä sivulla) kuvasivat kuulluksi tulemisen, valmennussuhteen lähentymisen ja valmennussuhteen muuttumattomuuden kokemukset.

Kuulluksi tuleminen. Tulosten mukaan urheilijat kuvailivat suhteensa valmentajaan tulleen avoimemmaksi ja myös uskalluksen suorapuheisuuden lisääntyneen. Lisäksi molemminpuolinen ymmärrys ja toistensa tunteminen edesauttoivat suhteessa toimimista. Kuulluksi tulemisen kokemusta valmennussuhteessa kuvasivat seuraavat urheilijoiden ilmaiset:

”Valmentajani on oppinut tuntemaan minut paljon paremmin. Hän tietää mitkä ovat vahvuuteni, heikkouteni ja näkee ulkoapäin millaisella fiiliksellä olen.” (Vastaja 11)

”Valmennussuhde on vasta aika alussa, sillä nykyinen valmentajani on ollut minulla vasta alle vuoden, mutta näiden kuukausien aikana pystyn avoimemmin puhumaan mieltä painavista asioista [–]” (Vastaja 8)

Lähentyminen valmennussuhteessa. Urheilijat kokivat suhteensa valmentajaan muuttuneen läheisemmäksi, rennommaksi ja helpommaksi. Myös urheilijan taito ottaa vastaan palautetta valmentajalta nähtiin yhteisen valmennussuhteen aikana kehittyneen. Lisäksi eräessä vastauksessa nousivat esiin suhteen etenemistä läheisemmäksi edesauttaneet molemminpuolinen ymmärrys ja tunteminen. Valmennussuhteen muuttamista läheisemmäksi kuvailtiin tuloksissa seuraavanlaisesti:

”Suhteestani valmentajan kanssa on tullut läheisempi. Se ei ole koskaan kuitenkaan tuntunut etäiseltä millään tasolla vaikka valmentaja välillä vähän unohtelee välillä asioita.” (Vastaaja 4)

”Suhde on muuttunut vuosien aikana hyvin paljon [--], helpommaksi, [--]” (Vastaaja 9)

” [--] Tietysti vuosien varrella kun oppii tuntemaan toista ja tietää miten toinen toimii tai haluaa niin väkisinkin sitä kasvaa lähemmäksi.” (Vastaaja 2)

Lähentymiseksi tulkittiin myös kunnioituksen lisääntyminen ja valmentajan kokemuksen vahvistumisen valmennussuhteessa. Tulosten mukaan urheilijan suhde valmentajaan nähtiin muuttuneen aiempaan verraten kunnioittavammaksi yhteisen valmennustaipaleen mentyä eteenpäin. Urheilijat kuvasivat valmentajansa osaamisen vahvistuneen ja ilmentyvän suhteessa yhä vahvemmin. Myös tasavertaisuuden koettiin ajan kuluessa päätöksiä tehdessä kehittyneen. Lisäksi eräässä urheilijan vastauksessa tasavertaisuuden kokemus heijastu molemminpuolisena ymmärryksenä. Valmennussuhteen kunnioitusta kuvattiin seuraavien urheilijoiden ilmaisujen kautta:

”Valmentajani oli alusta asti silmissäni mukava ja hauska ja on edelleen, mutta ajan edetessä hänen pätevyytensä ja kokemuksensa on tullut enemmän esiin.” (Vastaaja 3)

” [--] Kunnioitus itseltäni valmentajaa kohtaan on noussut vuosi vuodelta ja todennäköisesti sama linja tulee jatkumaan. ” (Vastaaja 4)

”Nuorempana tuntui siltä, että valmentaja teki enemmän päätöksiä puolestani, mutta nykyään asioista sovitaan keskenään ja päästä yhteisymmärrykseen [--]” (Vastaaja 1)

Valmennussuhteen muuttumattomuus. Valmennussuhde koettiin useista muutoksista huolimatta joidenkin urheilijoiden mukaan myös muuttumattomana. Urheilijat kuvasivat valmennussuhdettaan hyvin neutraalina ja tasaisena. Tätä muuttumattomuuden kokemusta urheilijoiden vastauksissa kuvasivat kokemukset valmennussuhteen tasaisuudesta:

” (Suhde valmentajaan) Aika lailla samanlaisena pysynyt. [--]” (Vastaaja 2)

”En nyt tiää ihan samanlainen (suhde valmentajaan) se on kuin ennenki että ei mitenkää kummoisempi että ihan normaali” (Vastaaja 6)

5.2.2 Sosiaalisen tuen merkitys urheilijan toimintaa tukevana

Sosiaalinen tuki toimii myös urheilijan yksilöllisen toiminnan lähtökohtana ja edistäjänä (ks. taulukkoa 2 toisen tulosluvun alussa). Tuen merkityksellisyyden nähtiin korostuvan erityisesti suurissa muutoksissa tai haasteellisissa hetkissä niin urheilussa kuin sen ulkopuolellakin sekä tilanteissa, joissa urheilijan kyvykkyydelle ja pystyvyydelle vaadittiin vahvistusta. Tuella oli roolinsa myös urheilussa kehittymisen vahvistajana. Urheilijan toimintaa tukevana sosiaalinen tuki näyttöytyi itsevarmuuden vahvistajana, pystyvyyden edistäjänä, vastoinkäymisestä selviämässä, urheilussa kehittymisen edistäjänä, urheilu-uran vahvistajana, muutoksen tekemisen vahvistajana, urheilun ohella tehtävän toiminnan vahvistajana sekä urheilukäyttäytymisen muuttumattomuuden osoittajana.

Itsevarmuuden vahvistajana. Sosiaalisen tuen rooli itsevarmuuden vahvistajana nähtiin tulosten mukaan merkityksellisenä, urheilijan henkisen hyvinvoinnin ja suorittamisen tukipilarina. Tulokset osoittivat, että tuen koettiin vahvistavan sitä varmuuden ja itseluottamuksen tunnetta, jota urheilija valmennussuhteessaan kokee. Itsevarmuuden kokemuksen merkityksellisyyttä kuvattiin tuloksissa seuraavanlaisin urheilijoiden ilmauksin:

”Se (tuki) on tärkeää ettei itsevarmuuteni romahda” (Vastaaja 7)

”Valmentajan tuki antaa luottamusta omaan tekemiseen” (Vastaaja 1)

Pystyvyyden edistäjänä. Sosiaalisella tuella koettiin olevan merkitystä myös urheilijan pystyvyyden ja kyvykkyyden edistäjänä. Urheilijat kuvasivat pystyvyyttä

vahvistavan tuen lisäävän fyysisen jaksamisen tunnetta sekä henkisen hyvinvoinnin, kuten myönteisen ajattelun kokemusta harjoittelussa:

”Tuki on tärkeää, koska se antaa energiaa treeneihin, eikä tarvitse miettiä liikoja. Treeneihin voi mennä aina hyvin mielin. [--]” (Vastaja 4)

”(Tuki) Auttaa jaksamaan treenaamaan niitäkin treenejä, mitä pitää tehdä yksin.” (Vastaja 2)

Vastoinkäymisestä selviämässä. Valmentajan osoittama sosiaalinen tuki auttoi urheilijaa selviämään myös haasteellisiksi koetuista ajoista, kuten erilaisista urheilussa vastaan tulleista vastoinkäymisistä ja epäonnistumisista. Vaikeassa tilanteessa tuen nähtiin myös lisäävän urheilijan jaksamista. Vastoinkäymisestä selviämistä kuvasti seuraava urheilijan ilmaisu:

”Tuki auttaa selviytymään haastavista hetkistä, esimerkiksi silloin, kun kisat eivät mene hyvin tai jos ei ole niin hyvässä kunnossa kuin muut.” (Vastaja 8)

Urheilussa kehittymisen edistäjänä. Tulosten mukaan sosiaalista tukea pidettiin tärkeänä osana riittävää urheilijan kypsymistä ja urheilussa etenemisen mahdollisuutta. Tuen nähtiin edistävän henkistä ja fyysistä kehittymistä sekä myönteistä, suorituksiin kytkeytyvää ajattelutapaa. Kehittymistä edistävän tuen kuvailtiin pitävän tärkeää roolia myös urheilijan omien rajojen tunnistamisessa ja asettamisessa. Sosiaalisen tuen merkitys urheilussa kehittymisen edistäjänä ilmeni seuraavissa urheilijoiden kokemuksissa:

”[--] Tuki on myös auttanut minua kasvamaan urheilijana tulos positiivisemmaksi omista suorituksistani, vaikkei aina niihinkään tyytyväinen olisi.” (Vastaja 4)

”osaisi paremmin tietää omat rajat ja milloin on liikaa, myös oman parhaan mahdollisen suorituskyvyn tietäminen ja mitä se vaatii olisi mielenkiintoista” (Vastaja 10)

Urheilu-uran vahvistajana. Sosiaalisella tuella koettiin olevan erityinen ja merkittävä rooli urheilu-uran vahvistajana. Tutkielman tulosten mukaan tuki nähtiin ohjaajana ja suunnannäyttäjänä, motivaation lisääjänä sekä henkisen hyvinvoinnin ja itsetunnon vahvistajana. Urheilijat kokivat tuen muodostavan rungon kilpaurheilulle sekä vahvistavan halua lähteä rakentamaan ja/ tai jatkamaan elämää urheilijana. Myös valmentajan yleinen panostus urheilijaa kohtaan sekä valmennussuhteen ulkopuolelta tullut tuki nähtiin edistävän intoa, motivaatiota ja mielenkiintoa uran jatkamiseen:

”Valmentajan tuki on todella tärkeä osa urheilu-uraa. Jos valmentaja ei tue urheilijaa ei urheilijalla ole myöskään motivaatiota treenata” (Vastaaaja 5)

”Minusta erityisesti nuoremmat urheilijat tarvitsevat tukea jotta tulevaisuudessa suunta olisi oikea, joten tuella on iso merkitys.” (Vastaaaja 9)

” Tuki on ollut tärkeä osa tähänastista urheilu-uraa. Pidin pari vuotta taukoa ja tulini takaisin valmentaja alkoi heti tukea ja kannustamaan treenaamiseen joka antoi minulle motivaatiota ja sai minut pysymään urheilussa vaikka kuinka huono itsetunto tai mieliala olisikin ollut” (Vastaaaja 5)

Muutoksen tekemisen vahvistajana. Valmentajan osoittama tuki kannusti, rohkaisi ja vahvisti urheilijoita tekemään merkittäviä, sekä yksityiselämän että urheilu-uran jatkamisen kannalta tärkeitä valintoja ja selviämään näistä muutoksista onnistuneesti. Valmennussuhteen läheisyys, kunnioitus ja neuvonanto rohkaisivat ja helpottivat kilpaurheilijoita tekemään päätöksiä esimerkiksi lajivalinnassa sekä laji- ja ryhmävaihdossa:

”Minun valmentajani on minulle kuin läheinen kaveri ja hän on kokenut joten kun olisin halunnut pitää 100m päälaajina valmentajani järkevää ja kokenutta ääntä oli helppo kuunnella ja vaihtaa pää laji 200m ja 400m, koska ne ovat minulle sopivampia. Lisäksi jos en olisi ollut niin läheinen valmentajaani (kaupunkiin x) muutto urheilun perässä olisi tuntunut paljon pelottavammalta ja vaikeammalta.” (Vastaaaja 3)

”lajivalinnassa ja ryhmän vaihtamisessa olen saanut valmentajilta tukea ja se teki vaihdosta ja valinnasta helpompaa” (Vastaaaja 10)

Tuen merkitystä elämässä tapahtuneiden muutosten, kuten toiselle paikkakunnalle muuton aikana pidettiin tärkeänä, sillä sosiaalisen tuen koettiin helpottavan uuteen tilanteeseen sopeutumista. Eräs urheilija kuvaili sosiaalisen tuen merkitystä elämänmuutoksesta selviämisessä seuraavasti:

”Tuki auttaa paljon. Juurikin kun olin muuttanut (kaupunkiin x) enkä tuntenut sieltä paljon ihmisiä oli mahtavaa että oli valmentajani, johon pystyi luottaa [--].” (Vastaja 3)

Urheilun ohella tehtävän toiminnan vahvistajana. Urheilussa saatu sosiaalinen tuki toimi erään tuloksen perusteella myös urheilijan oman, urheilun ohella tehtävän valmennustyön mahdollistajana ja vahvistajana. Valmennuksen joustavuus edesauttoi oman uran rinnalla tehtävän toiminnan ja samanaikaisesti henkilökohtaisen urheilu-uran jatkamista:

”Tuki näkyy siinä mm että kun urheilun sivussa teen valmennusta niin voimme tiettyinä päivinä joustaa aikataulujen suhteen.” (Vastaja 1)

Urheilukäyttämisen muuttumattomuuden osoittajana: Toisaalta tulosten mukaan sosiaalisen tuen merkityksellisyyttä kuvattiin joskus siten, ettei tuella nähty olevan muutosta urheilijan urheilukäyttämiseen tai vastaavasti minkäänlaista muutosta ei uralla vielä ollut ilmennyt tai muutos oli seurausta valmennussuhteen ulkopuolisista seikoista. Urheilukäyttämisen muuttumattomuuden osoituksen kokemusta kuvasi tämän tutkielman tuloksissa seuraava ilmaus, jossa urheilija kuvailee tuen saamisen tai vastaavasti sen puuttumisen yhteyttä urheilu-uralla tehtäviin valintoihin tai päätöksiin:

”Valmennuksen aloittaminen ei juurikaan ole muuttanut omaa urheilemistani” (Vastaja 7)

5.2.3 Sosiaalisen tuen merkitys urheilijan toimintaa heikentävänä

Sosiaalisen tuen merkityksellisyys nähtiin urheilijan toimintaa tukevien tekijöiden rinnalla eräässä urheilijan kuvaamassa kokemuksessa myös urheilua heikentävänä (ks. taulukkoa 2 toisen tulosluvun alussa). Sosiaaliselle tuelle annettiin heikentäviä merkityksiä vuorovaikutuksen ollessa puutteellista sekä urheilijan kehittymisen hidastuessa.

Vuorovaikutuksen puute valmentajanvaihdon vahvistajana ja kehittymisen hidastuminen valmentajanvaihdon vahvistajana. Tuen heikentyvyyden näkökulmat kytkeytyivät urheiluvalmennussuhteessa ilmenevän vuorovaikutuksen puutteellisuuden ja urheilijan kehittymisen hidastumisen kokemukseen. Vuorovaikutus tulkittiin puutteelliseksi silloin, kun viestintä valmentajan ja urheilijan välillä ei katsottu onnistuvan urheilijalle odotetulla tavalla. Kehittymisen hidastumista puolestaan kuvasi kokemus, jossa urheilija koki kehityksensä ja edistymisensä kilpaurheilijana nykyisessä urheiluvalmennussuhteessa pysähtyneen. Näitä urheilijan toimintaa heikentäviä tekijöitä kuvattiin yhteisesti seuraavassa urheilijan urheilu-uran jatkoa koskevaa päätöstä kuvaavassa ilmaisussa, jossa nämä koetut heikentävät tekijät lisäsivät ja vahvistivat urheilijan varmuutta valmentajanvaihdoksesta:

”Olen vaihtanut valmentajaa kahdesti ja syyt siihen olivat ettei kommunikaatio sujunut parhaalla mahdollisella tavalla eikä kehitystä tapahtunut” (Vastaaja 9)

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkielman tavoitteena oli kuvata yleisurheilijoiden kokemuksia sosiaaliselle tuelle antamistaan merkityksistä. Työllä pyrittiin ensiksikin selvittämään, millä tavoin sosiaalinen tuki urheiluvalmennussuhteessa koetaan. Tässä tutkielmassa urheilijat kokivat valmentajansa osoittavan heille monipuolisesti, niin henkistä kuin fyysistäkin sosiaalista tukea. Näitä samankaltaisia tuloksia havaitsivat tutkimuksessaan myös Poucher, Tamminen ja Kerr (2018), jotka tarkastelivat naisolympiaurheilijoille tarjottavaa sosiaalista tukea. Heidän tutkimustulostensa mukaan urheilijat vastaanottivat niin emotionaalista, informatiivista ja arvostavaa kuin aineellistakin sosiaalista tukea (Poucher, Tamminen & Kerr 2018, 220), minkä voidaan ajatella kuvaavan tuen laaja-alaisuutta kilpaurheilussa.

Myös tässä tutkielmassa urheilijoiden vastaanottama sosiaalinen tuki voitiin nähdä jakautuvan edellä mainitun tuen nelijaon mukaisesti. Emotionaalista tukea havaittiin silloin, kun urheilijat tulivat kuulluksi ja kokivat olevansa osa valmentajan ylläpitämää myönteistä ilmapiiriä. Emotionaalista ja samalla myös arvostavaa tukea koettiin tilanteissa, joissa urheilijaa kannustettiin ja luottamusta osoitettiin. Informatiiviseksi tueksi laskettiin valmentajan urheilijalleen osoittama ohjeistus, kun aineelliseksi tueksi puolestaan tulkittiin urheilijoiden kokemukset valmentajan osoittamasta välittömästä tuesta. Myös aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa kokemukset vastaanotetun sosiaalisen tuen muodoista näyttäytyivät pitkälti yhteneväisinä. Cranmerin, Anzurin ja Sollitton (2017, 614–615), entisiä lukiolaisurheilijoita tarkastelevan tutkimuksen mukaan emotionaalinen tuki näyttäytyi empatian tai huolen osoituksina, arvostava tuki luottamuksen ja arvon, kuten kyvykkyyden osoittamisena ja informatiivinen tuki vastaavasti suoritukseen ja menestykseen liittyvänä ohjeistuksena ja neuvonantona. Aineellista tukea puolestaan kuvattiin Reesin ja Hardyn (2000, 336), 18–27-vuotiaille yksilö- ja joukkueurheilijoille toteutetussa tutkimuksessa sekä harjoituksissa ja kilpailuissa, että urheilun ulkopuolella osoitettavana suorana avunantona. Tuen muotojen yhteneväisyydestä voidaan päätellä sosiaalisen tuen näyttäytyvän

urheilussa pitkälti samanlaisena urheilijoiden erilaisista taustatekijöistä, kuten iästä tai yksilö- ja joukkueurheilutaustasta huolimatta. Havaintojen voidaankin ajatella olevan osoituksia urheilijoiden kokeman sosiaalisen tuen monipuolisuudesta eri urheilun konteksteissa ja vaiheissa sekä siitä, että tuen on havaittu ulottuvan myös sellaisiin urheiluvalmennussuhteen ulkopuolisiin tilanteisiin ja tapahtumiin, joissa urheilu ei itsessään ole läsnä.

Koettua sosiaalista tukea tarkastellessa voitiin tämän tutkielman yhteydessä tehdä toinenkin mielenkiintoinen ja tärkeä havainto, sillä urheilijoiden vahvistavien kokemusten lisäksi sosiaalinen tuki voitiin kokea joskus myös heikentäväksi, vaikka tuki sinänsä olisi ymmärretty hyödyllisenä. Tässä tutkielmassa tuki koettiin heikentäväksi silloin, kun tuen vastaanottaminen koettiin turhauttavaksi, esimerkiksi mielialaa heikentäväksi ja kun tuki koettiin häiritseväksi, kuten epämiellyttävässä tilanteessa vastaanotetuksi. Näiden kielteisten tuen kokemusten voidaan nähdä olevan samankaltaisia Vangelistin (2009, 42) artikkelin kanssa, jonka mukaan tuki voidaan kokea hallowuttomana muun muassa silloin, kun tuesta saatu lopputulos koetaan kielteisenä tai kun tuen vastaanottamisen prosessia pidetään negatiivisena. Myös aiemmassa tutkimuksessa urheilijoiden erilaisia käsityksiä valmentajan antamasta tuesta tunnistettiin (Rees, Freeman, Bell & Bunney 2012, 238). Näistä kielteisistä tuen kokemuksista voidaan päätellä kilpaurheilijoilla olevan hyvin erilaisia, toisistaankin poikkeavia näkemyksiä siitä, millaisena he sosiaalisen tuen vastaanottamisen kokevat ja millaisten tilanteiden yhteydessä tuen saamista pidetään tarkoituksenmukaisena ja tarpeellisena, omalle suoriutumiselle ihanteellisena. Urheilijoiden osoittamien kielteisten kokemusten voidaan tulkita olevan osoituksia myös siitä, miten häilyvä ja yksilöllinen raja tuen kielteiseksi kokemiseen voi olla.

Vaikka urheilijat kokivat saavansa sosiaalista tukea valmentajaltaan monipuolisesti, tukea silti myös odotettiin erilaisten tapahtumien ja tilanteiden yhteydessä. Koetun tuen lisäksi tukea odotettiin ja toivottiin saatavan valmentajalta urheiluvalmennussuhteessa ja urheilijoiden elämän erilaisissa tilanteissa. Myös Kristiansenin ja Robertsin (2010, 686), nuorten eliittuurheilijoiden kokemuksia kilpailustressistä kuvaavassa

tutkimuksessa tuen tarpeellisuus tunnistettiin. Urheilijoiden ajatukset tuen tarpeesta voidaan tässä tutkielmassa nähdä kuitenkin olevan jokseenkin ristiriitaisia Poucherin, Tammisen ja Kerrin (2018, 221) tutkimukseen, jonka tulosten mukaan joidenkin urheilijoiden ei nähty kysyvän valmentajaltaan tietynlaista, erityistä tukea, sillä heillä ei ollut käsitystä omasta tuen tarpeestaan. Tässä tutkielmassa urheilijoilla voitiin taas tulkita olevan käsityksiä siitä, millaista tukea he urheilussa tarvitsevat tai olisivat tiettyssä urheilu-uransa tilanteessa tarvinneet. Näiden havaintojen voidaankin ajatella kuvaavan nuorena iässä olevien urheilijoiden odotuksia ja toiveita sosiaaliselle tuelle. Toisin sanoen nuoret ja nuoret aikuiset hakevat useimmiten vielä paikkaansa urheilijana ja tarve tuelle lisääntyy, kun oma tietotaito ja urheiluosaaminen sekä käsitykset kilpaurheilun toimintatavoista ja käytänteistä sekä niiden mukanaan tuomista, muuttuvistakin tilanteista ei ole vielä riittävää täysin itsenäiseen työskentelyyn. Hieman vanhemmat kilpaurheilijat ovat vastaavasti ehtineet kerryttää uransa aikana monenlaisia kokemuksia: tarkat, tietyt rutiinit sekä omat, yksilölliset tavat toimia niin harjoituksissa kuin kilpailutilanteissakin on ehditty rakentaa, jolloin osoitus tuen tarpeellisuudesta valmentajalle voidaan mahdollisesti nähdä erilaisena ja joskus haasteellisempaanakin.

Odotetun tuen kokemukset voidaan nähdä liittyvän pitkälti myös siihen, minkä ikäisestä valmennettavasta on kyse, sillä Hämäläisen mukaan (2012, 243) myös urheilijalla voidaan nähdä olevan erilaisia rooleja valmennussuhteen aikana. Esimerkiksi nuoremassa iässä olevalle urheilijalle valmentaja voi toimia Hämäläisen (2012, 248) mukaan valmentajan roolin ohella myös vanhemman roolissa, jossa valmentaja huolehtii ja ohjaa urheilijaa muillakin elämän alueilla. Nuoren aikuisen valmennuksessa valmentajan merkitys korostuu puolestaan ennemminkin urheilijan vertaisena: aikuisuudessa valmentaja toimii useimmiten valmennettavan uralla mentorina ja neuvonantajana. Näissä eri elämänvaiheissa urheilijan tukeen liittyvät odotukset voivat siis vaihdella ja näyttäytyä hyvinkin erilaisina aiempiin valmennussuhteen vaiheisiin verrattuna.

Odotetun tuen kokemusten analysointi toi esiin myös erään toisenkin kiinnostavan tuloksen, sillä vaikka tukea odotettiin, voitiin urheilijoiden myös havaita kokevan sitä saavansakin urheiluvalmennussuhteessaan samanaikaisesti. Tällaisiin odotettuihin ja myös koettuihin sosiaalisen tuen muotoihin lukeutuivat kannustamisen, kuuluksi tulemisen, vastoinkäymisissä saadun tuen, onnistumisissa saadun tuen, urheilutilanteessa saadun tuen sekä urheilun ulkopuolisen tuen kokemukset eli jokainen urheilijoiden osoittamista odotetun tuen muodoista. Tämän päätelmän voidaan pitkälti nähdä kertovan niistä sosiaalisen tuen muodoista, joita urheilijat pitävät erityisen merkityksellisinä ja tarpeellisina urheiluvalmennussuhteessaan. Havainnosta voidaan siis päätellä, että näillä tietyillä tuen muodoilla ajatellaan olevan keskeinen ja perustavanlaatuinen rooli urheiluvalmennussuhteessa ja siten tuen kokemista uudelleen ja useammin urheilijoiden keskuudessa pidetään tärkeänä. Aikaisemmassa tutkimuksessa urheilijoiden havaittiin pitävän tärkeänä moninaisen tuen vastaanottamista (Poucher, Tamminen & Kerr 2018, 220) ja tämän tuloksen pohjalta voidaankin ymmärtää, miten laaja-alaisesti ja erilaisten tilanteiden yhteydessä urheilijat sosiaalista tukea odottavat.

Toisaalta on kiinnostavaa huomata, miten odotetun tuen muotojen voitiin havaita ilmentyvän myös urheilijoiden koetun tuen kokemuksissa tämän tutkielman tuloksissa. Monesti isommissa seuroissa yksittäiseen urheilijaan ei välttämättä ehditä kiinnittämään samanlaista henkilökohtaista huomiota, kun pienemmissä seuroissa, joissa urheilijalla saattaa olla henkilökohtainen valmentaja vastaamassa ainoastaan hänen yksittäisistä tarpeistaan aina urheilussa ja sen ulkopuolella. Toisaalta isommissa seuroissa valmentajalla saattaa taas olla rooli ainoastaan valmennustyötä tekevänä, kun pienemmissä seuroissa valmentajat toimivat usein sekä valmentajana että urheilijan muistakin asioista huolehtivana huoltajana. Isommissa seuroissa valmentajan voidaan siis ajatella pystyvän keskittyvän ainoastaan urheilijan valmennukseen, jolloin valmennukseen liittyvät kokemukset ja sosiaalisen tuen osoittaminen saattaa olla tarkoituksenmukaisempaa. Odotettua ja koettua tukea olisikin mielekäästä tarkastella yhdessä tulevaisuuden tutkimuksessa, jotta voitaisiin saada yksityiskohtaisempaa tietoa tuen yhteydestä toisiinsa.

Yksityiskohtaisempaa tietoa tutkielmasta ylipäänsä saadaan tarkastellessa saatuja tuloksia myös toisen tutkimustavoitteen valossa. Tutkielman toisena tavoitteena oli kuvata, millainen merkitys tuella tai sen puuttumisella on valmennussuhteelle kilpaurheilussa. Tähän tavoitteeseen päästiin tarkastelemalla urheilijoiden kokemuksia valmennussuhteesta urheilu-uran aikana ja heidän sosiaaliselle tuelle antamiaan merkityksiä. Tässä tutkielmassa havaittuja suhteen muutosta kuvaavia urheilijoiden kokemuksia voidaan tarkastella Jowettin (2007) sekä Rhindin ja Jowettin (2010) esittämien, valmentajan ja urheilijan suhteen laadun rakentumisen muotojen kanssa, joista voitiin löytää kiinnostava yhteys tämän tutkielman tuloksiin nähden. Näissä aikaisemmissa tutkimuksissa laadun muodostamista kuvattiin läheisyyden, sitoutuneisuuden, vastavuoroisuuden ja yhteissuuntautumisen piirteiden mukaan (Jowett 2007, 20; Rhind & Jowett 2010, 107). Tässä tutkielmassa suhde valmentajaan kuvattiin muuttuneen läheisemmäksi, kuten kunnioittavammaksi ja myös kuulluksi tulemisen kokemus, kuten esimerkiksi avoimuuden ja molemminpuolisen ymmärryksen kehittyminen tunnistettiin. Vaikka tämän tutkielman tulokset eivät täysin suoraviivaisesti ja yksiselitteisesti ilmaisekaan jokaista neljää laadun rakentumisen muodon sisältöä, voidaan suhteen muutosta kuvaavien merkityksenantojen ja niistä tehtyjen tulkintojen ymmärtää kertovan valmentajan ja urheilijan välisen suhteen laadukkuutta kuvaavista piirteistä. Toisin sanoen suhde valmentajaan voidaan siis urheilijoiden kokemusten perusteella käsittää muuttuneen laadukkaammaksi yhteisten valmennusvuosien aikana.

Useita tässä tutkielmassa kuvattuja valmentajan ja urheilijan välisen suhteen muutosta kuvaavia piirteitä on myös löydetty Beckerin (2009) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin ja kuvattiin urheilijoiden kokemuksia hyvästä valmentajasta. Hänen tutkimuksensa tulosten mukaan urheilijat kuvasivat valmennussuhteitaan samanaikaisesti niin ammattimaisiksi kuin henkilökohtaisiksikin ja esiin nousivat suhteen läheisyyden rakentuminen sekä valmentajan osoittama mahdollisuus päätöksentekoon (Becker 2009, 104 & 106), joiden merkityksellisyys urheilijoiden kokemuksissa myös tämän tutkielman yhteydessä voitiin tunnistaa. Nämä yhteneväisten suhdetta

kuvaavien kokemusten voidaankin päätellä kertovan valmentajan moninaisesta roolista, mutta myös urheilijoiden odotuksista valmennustoimintaa kohtaan. Molemmissa tulee esiin samankaltaisia valmennussuhteen piirteitä, joita kilpaurheilijat pitivät merkityksellisinä ja tärkeinä urheilu-urallaan.

Vaikka urheilijan suhdetta valmentajaan kuvattiin niin muuttuneena kuin muuttumattomanakin, urheilijoiden esittämät kokemukset näyttäytyivät ainoastaan myönteisinä tai neutraaleina. Urheilijat eivät siis antaneet suhteelle kielteisiä merkityksiä, oli kyseessä sitten valmennussuhteessa tapahtuneet muutokset tai suhteen muuttumattomuuden kokemukset. Tästä havainnosta voidaankin päätellä, että valmentajan ja urheilijan välisen suhteen muutokset tai sen ennallaan pysyminen nähtiin urheilijana kussakin suhteessa tarkoituksenmukaisena ja kyseisellä uran hetkellä sopivana. Toisaalta neutraalit kokemukset voivat myös kertoa, että urheilijoilla ei välttämättä vielä nuoresta iästään johtuen ole vertailupintaa muihin, aiempiin mahdollisiin valmennussuhteisiin, jolloin käsitys omasta suhteesta ja sen nykytilasta voi siten olla erilainen. On myös mahdollista, että urheilijat eivät voi tehdä valmennuksellisia muutoksia uransa aikana esimerkiksi valmentajan- tai seuravaihdoksen muodossa, jos mahdollisuutta ei esimerkiksi seuran tai urheilijan kotikaupungin sisällä ole.

Näiden urheilijoiden merkityksenantojen voidaan nähdä jatkuvan kiinnostavana myös tarkastellessa tuen merkityksellisyttä urheilijalle. Tässä tutkielmassa sosiaalisen tuen koettiin toimivan urheiluvalmennussuhteessa merkittävässä, urheilijan suuntaakin ohjaavassa roolissa. Erityisen tärkeänä sosiaalista tukea pidettiin sen edesauttaessa urheilijaa muutoksissa ja haasteellisissa tilanteissa sekä edistäessä ja vahvistaessa tämän itsevarmuutta, pystyvyyttä ja urheilu-uraa. Myös aiemmasta tutkimuksesta löytyi yhteneväisyyksiä tämän tutkielman sosiaalisen tuen merkityksellisyttä kuvaavien havaintojen kanssa, jossa siis tuen kokemuksille valmennussuhteessa osoitettiin merkittävää painoarvoa. Sitoutuneita ja urheilun keskeyttäneitä nuoria kilpaurheilijoita tarkastelevan tutkimuksen mukaan urheilijoiden nähtiin arvostavan motivaatiota, uskoa ja rohkeutta sekä kuuntelemista ja palautetta osoittavaa valmentajaa (Fraser-Thomas, Coté & Deakin 2008, 652). Yhteneväisistä, toisiaan

tukevista havainnoista voidaankin havaita, että nämä tietyt tuen ulottuvuudet voidaan nähdä toistuvan kokemuksissa, joita urheilijat havainnollistavat ja pitävät arvossa. Vaikka urheilijat osoittivat sosiaaliselle tuelle vahvoja, tärkeitä merkityksiä, voitiin tuki vahvistavan roolin rinnalla nähdä kuitenkin joskus myös urheilijan toimintaa heikentävänä urheilijan kehityksen hidastuessa ja valmentajan vuorovaikutuksen ollessa puutteellista ja näin ollen vahvistaessa valmentajanvaihdoksen toteutumista. Näistä havainnoista voidaankin päätellä tuen puuttumisen toimivan merkittävänäkin sysäyksenä urheilijan tekemiin päätöksiin ja valintoihin urheilijan uralla. Toisaalta myös se, millä keinoin tukea osoitetaan, voidaan havaita olevan yhteydessä urheilijan osoittamaan merkityksenantoon. Esimerkiksi heikot viestintätaidot korostuivat niin ikään Fraser-Thomasin ym. (2008, 652–653) tutkimustuloksissa, jossa osoitettiin, etteivät autoritääristä valmennusotetta hyödyntävät valmentajat pysty kommunikoidaan tai viestimään nuorten kanssa. Onkin hyvä pohtia, minkälainen yhteys tuen vahvistavalla kokemuksella sekä valmentajan valmennusosaamisella ja vuorovaikutustaidoilla on ja siten tätä yhteyttä voitaisiinkin tulevilla tutkimuksilla yrittää pohtia.

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää, millä tavoin sosiaalinen tuki urheiluvallennussuhteessa koetaan ja millainen merkitys tuella tai sen puuttumisella on valmennussuhteelle kilpaurheilussa. Urheilijoiden kokemusten pohjalta voitiin havaita, että sosiaalista tukea vastaanotettiin monipuolisesti niin urheilussa kuin sen ulkopuolellakin ja tuki koettiin useimmiten myönteisenä. Joskus tukea pidettiin myös heikentävänä tuen vastaanottamisen hankaloittaessa urheilijan toimintaa ja suoritusta urheilussa. Vastaanotetun tuen lisäksi tukea valmentajalta myös odotettiin. Useimmiten odotetun tuen kokemukset liittyivät haastaviin urheilu- ja elämäntilanteisiin ja muutoksiin, mutta tuen odotus myös onnistumisissa tunnistettiin. Kaiken kaikkiaan sosiaalisella tuella voitiin havaita olevan tärkeä, jopa ratkaiseva merkitys nuorten urheilijoiden elämässä. Tuella nähtiin olevan rooli haasteellisista hetkistä ja muutoksista selviämisessä, mutta myös urheilijan kehittymisen ja urheilu-uran vahvistajana. Näiden tutkielman tulosten voitiin siis nähdä vastaavan niihin kysymyksiin, joita tämän opinnäytetyön avulla pyrittiin selvittämään.

Tämän tutkielman havaintojen voidaan pitkälti nähdä vahvistavan aiempia tutkimustuloksia suhteen ja tuen moniulotteisuuden kokemuksista sekä sosiaalisen tuen merkityksellisyydestä urheiluvalmennussuhteessa, vaikka myös eroavaisuutta voitiin tunnistaa. Kaiken kaikkiaan sosiaalisella tuella voidaan todeta olevan keskeinen ja vahva merkitys urheiluvalmennussuhteessa niin urheilijan henkisen hyvinvoinnin, pystyvyyden ja kehittymisen kuin rohkaisun, sopeutumisen sekä uran vahvistumisen ja jatkuvuuden kokemuksiin. Urheilijoiden voidaan myös päätellä odottavan valmentajaltaan tukea sekä urheilussa että sen ulkopuolella, onnistumisten ja epäonnistumisten hetkinä pystyäkseen parhaimpaansa ja motivoituakseen jatkamaan urheiluuraansa. Niinpä nämä havainnot osoittavat, että valmentajalla ja hänen toiminnallaan urheiluvalmennussuhteessa on tärkeä rooli urheilijan harjoitteluun ja kilpailullisiin suorituksiin, mutta samalla myös valintoihin ja päätöksiin niin urheilu-uralla kuin urheilun ulkopuolisessa yksityiselämässäkin.

Tulokset osoittautuivat myös pitkälti samankaltaisiksi niiden ajatusten ja olettamusten kanssa, joita ennen tutkimusta, oman urani pohjalta urheiluvalmennussuhteesta ja tuen merkityksellisyydestä odotin. Kokemukseni ovat näyttäneet, että valmentajalla ja hänen osoittamallaan tuella on myönteisiä vaikutuksia pitkään urheilu-urankin päätyttyä. Vielä vuosien lopettamispäätöksen jälkeen koen mielekkääksi tavata ja olla yhteydessä vanhaan valmentajaani, joka osoitti minulle runsaasti tukea erilaisissa urani vaiheissa, oli kyseessä sitten menestyksen vuodet, loukkaantumisten kierre tai jo kilpaurani viimeiset vaiheet. Luottamuksellinen ja vastavuoroinen suhde näkyy edelleen lämpimänä molemminpuolisena vastaanottamisena sekä arvostuksena niin urheilukentillä kuin urheilun ulkopuolellakin, mutta myös ajoittaisena yhteydenpitona toistemme kuulumisista ja elämänkulusta. Vahva, nuorena luotu valmennussuhde on myös vahvistanut innostustani kuulua yhä osaksi myönteistä ja kannustavaa seurayhteisöä. Valmennussuhde on ohjannut käsityksiäni niin omasta itsestä kuin siitä, millä tavoin arjessa ja elämässä ylipäänsä toimin. Vuorovaikutussuhde on määrittänyt, mitä asioita olen halunnut kuljettaa voimavaroina elämässäni sekä osoittanut, millaista sosiaalinen tuki voi kilpaurheilussa parhaimmillaan olla.

7 ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioidaan tämän opinnäytetyön aikana tehtyjä valintoja ja yksittäisiä ratkaisuja esitettyjä arviointikriteerejä mukaillen sekä kuvataan niitä tutkimusprosessin aikana ilmentyneitä muuttuneita tekijöitä, joilla nähtiin olevan merkitystä lopullisen tutkielman toteutuksessa. Lisäksi luvussa pohditaan niitä asioita, jotka tekivät tutkielmasta onnistuneen tai johon vastaavasti olisi voitu etsiä vaihtoehtoja ratkaisua tarkoituksenmukaisemman lopputuloksen mahdollistamiseksi.

Tämän tutkielman arvioinnissa hyödynnettiin Tracyn (2013, 230) kahdeksaa laadullisen tutkimuksen arviointikriteerin luokitusta, joista tämän tutkielman kannalta keskeisimmiksi valikoituvat arvokas aihe (worthy topic), täsmällisyys (rich rigor), rehellisyys (sincerity), uskottavuus (credibility), eettisyys (ethical) ja merkityksellinen johdonmukaisuus (meaningful coherence). Näiden kuuden edellä mainitun kriteerin lisäksi tutkielman arvioinnissa hyödynnettiin Mäkelän (1990, 53) esittämää tutkimuksen toistettavuuden arviointikriteeriä. Sekä Tracyn (2013) että Mäkelän (1990) kuvaamat kriteerit päätyivät osaksi tämän tutkielman arviointia, sillä valitun kirjallisuuden avulla tutkimusprosessia eri vaiheineen voitiin kuvata kattavasti, pienimmätkin yksityiskohdat huomioiden. Lisäksi käyttäessä arviointikriteerejä erilaisista näkökulmista, niin kotimaisesta kuin kansainvälisestäkin teoksesta, myös arvioinnin luotettavuutta voitiin samalla vahvistaa.

Arvokas aihe. Tutkimuksen arvokkaalla aiheella viitataan sellaiseen tutkimusaiheeseen, joka voidaan nähdä ajankohtaisena, kiinnostavana sekä merkityksellisenä ja jonka avulla voidaan esimerkiksi selvittää vähemmälle tarkastelulle jääneitä näkökulmia (Tracy 2013, 230–231). Tämän opinnäytetyön aihetta voidaan näiden esitettyjen kriteerien valossa pitää arvokkaana, sillä tutkielma kuvaa sosiaalisen tuen ilmiötä vähäisesti tarkastellun näkökulman, urheilijoiden kokemana. Sosiaalisen tuen tarkastelua voidaan urheiluvalmennussuhteen kontekstissa pitää hyödyllisenä myös siksi, että se antaa konkreettisen hyödyn tulevaisuuden valmennustyön kehittämiseen sekä valmiuden ymmärtää tuen tarpeellisuutta ja merkityksellisyyttä yksilöllisessä

urheiluvalmennuksessa. Lisäksi urheilijan ja valmentajan välisen suhteen sekä urheiluvalmennuksen toiminnan tarkastelua voidaan pitää erityisen ajankohtaisena, sillä teema on puhuttanut viimeisten vuosien aikana urheilutoimijoiden ja eri seurojen keskuudessa yhä enemmän ja tarve tutkimukselle on siis olemassa.

Täsmällisyys. Täsmällisyydellä tarkoitetaan huolellisesti ja asianmukaisesti toteutettua tutkimusta, jonka teoreettinen perusta, otos sekä aineiston keräys ja analysointi ovat merkityksellisen tuloksen saavuttamisen kannalta tarpeeksi riittäviä ja täsmällisiä (Tracy 2013, 230–231). Tämän tutkielman teoriaperustaan valikoitiin kaikki tutkimuksen tavoitteelle ja sen mahdolliselle tarkastelulle merkitykselliset asiakokonaisuudet ja teoreettiset näkökulmat. Teoreettisen viitekehyksen muodostuksessa pyrittiin karsimaan kaikki työlle epäolennainen sisältö pois, jotta se vastaisi mahdollisimman tarkasti ja luontevasti sitä tarvetta, jota tutkielman taustaluvuilla haluttiin saavuttaa.

Tutkielman aineistonkeruu ja otoksen riittävyys sen sijaan haastoivat tutkijaa opinäytetyöprosessin aikana. Alun perin aineistonkeruu oli tarkoitus toteuttaa paikan päällä tehtävänä paperisena kyselytutkimuksena kolmelle yleisurheiluseuralle, jolloin vastausmäärä olisi voitu maksimoitua ja mahdollisiin kyselyyn liittyviin haasteisiin reagoida osallistujien kanssa kasvokkain. Myös omaa henkilökohtaista taustaani kilpaurheilijana olisi voitu paikan päällä tehokkaammin hyödyntää esiteltäessä kyselyä sekä kertoessa tutkimuksen tarpeellisuudesta, merkityksellisyydestä ja ajankohtaisuudesta. Nopeasti etenevän koronavirusepidemian vuoksi kysely päättyi kuitenkin toteuttamaan sähköisenä, jonka seurauksena vastaajamäärä jäi huomattavasti odotettua alhaisemmaksi. Matalan osallistumisaktiivisuuden vuoksi näin tarpeelliseksi alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen ottaa yhteyttä vielä useampaan eri kookoiseen seuraan, jotta vastausmäärää saataisiin nostettua. Lopulta tutkielmaan osallistui kolmen sijaan yhteensä kymmenen eri urheiluseuraa ja saatujen vastausten sisällöllinen rikkaus takasivat lopulta riittävän aineiston analysointia varten.

Vaikka kyselyä pidettiin tässä tutkimusasetelmassa sopivimpana menetelmänä, oli toteuttamisessa haasteensa. Kyselytutkimuksen haittana voidaan esimerkiksi pitää epävarmuutta vastaajien suhtautumisesta tutkimukseen ja heidän selvyyttään aihealueesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 182). Erityisesti nuorten keskuudessa kyselyssä esiintyvien termien ja käsitteiden ymmärtäminen saattaa olla joskus ongelmallista ja siten vastausten antaminen voi hankaloitua. Myös vastaajien tavoittaminen verkossa tehtävällä kyselyllä voidaan nähdä haasteellisena (Vehkalahti 2019, 48) verrattuna paikan päällä tehtävään paperiseen kyselyyn, jossa vastaajat kohdataan kasvotusten. Näitä edellä mainittuja haasteita pyrittiin tässä tutkielmassa kuitenkin mahdollisimman tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti ratkaisemaan lähestymällä vastaajia matalalla kynnyksellä saatekirjeen muodossa sekä rakentamalla kyselytutkimuslomaketta helposti lähestyttävään, kiinnostavaan ja selkeään, vastausten antamista tukevaan muotoon.

Vastaaminen olisi voitu vastaajien keskuudessa nähdä kuitenkin mielekkäämpänä, mikäli avoimia kysymyksiä olisi ollut vähemmän. Toisaalta on myös mahdollista, että aiheita pidettiin kohderyhmässä turhana tai vastaavasti vallitsevalla poikkeusajalla ja etäharjoittelulla oli laskeva yhteys urheilijoiden vastaushalukkuuteen. Toisaalta pitkä, asenteisiin kytkeytyvä kysely voi laskea vastaajien kiinnostuneisuutta sähköisiin lomakkeisiin (Räsänen & Sarpila 2013, 81), mikä saattaa osittain selittää urheilijoiden matalaa vastausaktiivisuutta.

Tässä tutkielmassa aineiston analysointi pyrittiin toteuttamaan täsmällisesti ja mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Analysointivaiheessa jokainen vastaus käytiin huolellisesti useampaan kertaan läpi, jotta virheet voitiin minimoida. Joissakin vastauksissa annettu merkityksenanto saattoi kuitenkin olla epäsuora tai vastauksessa oli viitattu johonkin toiseen kyselyn aiemmista vastauksista epäselvästi, jolloin analysointi perustui täysin tutkijan henkilökohtaiseen tulkintaan. Päätelystä johtuen on siis mahdollista, että jokin ilmaus jätettiin kokonaan koodauksen ulkopuolelle tai tulkittiin alkuperäisestä tarkoituksesta poiketen. Vastauksia läpikäydessä tein myös huomion, että kyselylomakkeen kysymysten yhteydessä olleet vastaajaa tukevat

apuesimerkit saattoivat johdatella vastausta liikaa, sillä joidenkin kysymysten kohdalla saatu vastaus kytkeytyi tai jopa toisti suoraan annettua vastausesimerkkiä. On siis syytä pohtia, olisivatko vastaukset voineet olla hyvinkin paljon erilaisia, mikäli johdattelevia apuesimerkkejä ei kysymysten yhteydessä olisi esiintynyt vai olisiko esimerkkien puuttuminen vastaavasti vaikeuttanut yksittäisten kysymysten ymmärrystä ja vahvistanut osallistujien halua vastaamatta jättämiseen.

Lisäksi tutkijan vahva kilpaurheilutausta ja sen mukanaan tuomat henkilökohtaiset kokemukset ennako-olettamuksineen saattoivat ohjata niin aineiston analysointia kuin tutkielman tulosten ja aiemman tutkimuksen vertailua ja niistä tehtävää pohdintaa. On siis otettava huomioon, että tutkijan omat näkemykset ja kokemusperä sekä taustalla oleva aiempi tietotaito urheiluvalmennuksesta saattoivat johdatella lopputulosten muodostamista. Myös tutkielman taustasta nousseet mallit ja niissä esiintyneet jaottelut olivat ohjaamassa lopullisen luokittelun muodostamista vielä tutkielman tulosten raportoinnin loppupuolellakin.

Rehellisyys. Rehellisyyden arviointikriteeri kuvaa sellaista tutkimusta, jossa valintoja ja haasteita kuvataan läpinäkyvästi ja jossa tutkimuksen tavoitteita ja mahdollisia epäonnistumisia on kuvattu (Tracy 2013, 230 & 233). Tämä tutkielman tavoitteita on kuljetettu mukana työn eri vaiheissa ja niitä on pyritty tukemaan ja vahvistamaan sisällöllisin valinnoin. Myös työssä tehtyjä valintoja, lisäyksiä ja poistoja, kuten esimerkiksi aineiston analysoinnissa toteutettuja vaiheita tai analysoinnin ulkopuolelle jätettyjä ilmaisuja on nostettu esiin. Myös tutkielman arvioinnissa työn eri vaiheiden muutoksia ja valintoja on kuvattu totuudenmukaisesti.

Uskottavuus. Uskottavuuden arviointikriteerillä viitataan tutkimukseen, joka sisältää konkreettisia yksityiskohtia, näkyvää, kuvattua sisältöä sekä kiteytyksiä ja pohdiske-lua, jotka luovat varmuuden työlle (Tracy 2013, 230 & 235). Tämän tutkielman kohderyhmäksi haluttiin valita vastaajia mahdollisimman erilaisilta maantieteellisiltä sijainneilta sekä eri kokoisista seuroista, joissa urheilun taso näyttäytyi monipuolisena ja laaja-alaisena. Näin pyrittiin varmistamaan, että vastauksilla voitaisiin saavuttaa

vaihtelevia näkökulmia sosiaalisesta tuesta urheiluvalmennussuhteessa. Uskottavuutta vahvistettiin myös ennen varsinaisen aineistonkeruun aloittamista toteutettavalla pilottitutkimuksella, jonka avulla lopullisesta kyselylomakkeesta saatiin yhä tarkempi, johdonmukaisempi ja selkeämpi, vastaajia palveleva kokonaisuus. Tarkalla ja harkitulla kyselylomakkeella voitiin vahvistaa vastaajien kokemusta työn uskottavuudesta ja kannustaa heitä vastaamiseen.

Uskottavuus näyttäytyi myös tutkimuksen toteutuksen ja tulosten kuvaamisen vaiheissa, joissa hyödynnettiin monipuolisia sisältöä kuvaavia esittelytapoja. Toteutuslukua vahvistettiin visuaalisilla kuvituksilla, kuten ikäjakaumaa ja valmennussuhteen kestoa esittäville kuvioilla, jotka kuvasivat tutkimukseen osallistuneiden taustatekijöitä ja edesauttoivat ymmärtämään saatujen tulosten lähtökohtia paremmin. Tuloksissa hyödynnetyt taulukot puolestaan tiivistivät ja yhteneväistivät sekä helpottivat ymmärrystä saaduista tutkimustuloksista, kuten eri analyysistä saatujen luokkien muodostamisesta. Lisäksi tutkielmassa pyrittiin kauttaaltaan pohtimaan ja kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman laaja-alaisesti sekä yhdistämään päätelmiä johdonmukaisesti keskenään, jotta yhteys aiemman tiedon ja tämän tutkielman välillä voitaisiin tarkoituksenmukaisesti tunnistaa.

Eettisyys. Eettiset kriteerit täyttävällä tutkimuksella tarkoitetaan työtä, joka pitää sisällään menetelmällisen, tilanteellisen ja kulttuurisen sekä suhdetasoon liittyvän etiikan peruseriaatteet. Tutkielmassa on otettu huomioon yksityisyyden ja luottamuksellisuuden näkökulmat sekä tutkimukseen osallistuneiden tarpeet. Myös säännöt menettelytavoista ovat asianmukaiset. (Tracy 2013, 230, 243 & 245.) Eettisyyttä pyrittiinkin läpi työn noudattamaan, mutta sen merkityksellisyys korostui etenkin aineistonkeruun sekä analyysin toteutuksen vaiheissa.

Aineistonkeruutapaa valitessa mietittiin tarkoin, miten vastaajille voitaisiin luoda mahdollisimman rauhallinen, asianmukainen ja luottamuksellinen vastausympäristö, jotta henkilökohtaista ja mahdollisesti arkaluontoistakin aihetta voitaisiin onnistuneesti käsitellä. Aineistonkeruun onnistumiselle oli tärkeää, että vastaajille

voitiin luoda turvallinen ja mielekäs vastausympäristö, jota verkossa tehtävän kyselyn valinta edesauttoi. Eettisyys otettiin huomioon myös lähestyessä tutkittavia saatekirjeellä, jossa korostettiin vastaamisen vapaaehtoisuutta, anonymiteettiä sekä luotamuksellisuutta. Lisäksi kirjeen yhteydessä lähetettiin tietosuojalomake ja tiedote tutkimuksesta, joissa tarkennettiin henkilötietojen käsittelyyn sekä tutkimuksen osallistumiseen, kulkuun ja lopputuloksiin liittyvät tiedot. Aineistonkeruuvaiheessa anonymiteetistä ja tutkimuksen luotettavuudesta muistutettiin toistamiseen vielä verkkokyselylomakkeelle siirryttäessä. Verkkokyselyn alussa, ennen varsinaisten kysymysten aukeamista, alle 18-vuotiaiden vastaajien pyydettiin myös merkitsemään kohta, jossa vahvistettiin suostumus nuoren tutkimukseen osallistumisesta. Näin pyrittiin varmistamaan, että alaikäisten vanhemmat tai huoltajat olivat tietoisia tutkimuksesta ja lupa vastaamisesta oli myönnetty.

Verkossa tehtävä nimetön kysely varmisti urheilijoiden itsenäisen päätöksenteon ja vastausmahdollisuuden tutkimukseen osallistumisesta ilman muiden urheilijoiden, valmentajien tai tilanteen aiheuttamaa painetta. Verkkokysely poisti siten myös valmentajien ja yhteistyöseurojen tietoisuuden niistä urheilijoista, jotka tutkimukseen lopulta vastasivat. Vastauslomakkeen lopuksi vastaajille annettiin jo kysytyjen kysymysten lisäksi myös mahdollisuus kertoa muista omakohtaisista, aiheeseen liittyvistä kokemuksista, jotta aiemmat kysymyskohdat eivät olisi rajanneet tai jättäneet mitään tärkeää tietoa tai kokemusta vastauksesta pois.

Urheiluseurojen ollessa vastuussa kyselyn edelleen lähettämisestä urheilijoilleen, on kuitenkin syytä huomioida vastaajien mahdollinen epätasapuolisuus tutkimukseen osallistumisessa. Kun tutkija ei henkilökohtaisesti vastannut suoraan kyselynsä etenemisestä, ei voida olla varmoja siitä, saapuiko saatekirje ja siten linkki kyselylomakkeeseen kohderyhmälle. Ei myöskään voida selvittää, miten paljon kunkin seuran urheilijalla oli aikaa vastata kyselyyn se saatuaan tai tavoittiko tutkimus tutkittavat ylipäänsä riittävän ajoissa ennen kyselyn päättymistä.

Analysointivaiheessa saatuja vastauksia säilytettiin salasanan takana ja käsittely pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman hyvin tutkijan omia, yksityisiä tiloja hyödyntämällä. Vastausten analysoinnissa pyrittiin pitämään huolta myös siitä, että vastaajien ilmaisut pysyivät mahdollisimman alkuperäisinä ja siten niitä ei tuloraporttiin siirrettäessä juurikaan muutettu lukuun ottamatta joitakin asiakokonaisuuksia tarkentavia ja selkeyttäviä tekstitason korjauksia, kuten merkittäviä kirjoitusvirheitä. Ainoat huomattavat poistot tehtiin niiden ilmaisujen yhteydessä, jotka olisivat paljastaneet vastaajan asuinkaupungin ja siten hänen edustamansa urheiluseuran. Tällaisilla pienillä, mutta tärkeillä muutoksilla vastaajan anonymiteettiä pystyttiin tarkoituksenmukaisesti suojelemaan.

Merkityksellinen johdonmukaisuus. Merkityksellisellä johdonmukaisuudella tarkoitetaan tutkimusta, joka saavuttaa sille asetetut tarkoitukset sekä tavoitteet ja jonka toteuttamisessa hyödynnetään tutkimuksen tavoitteille sopivia toimintatapoja (Tracy 2013, 230 & 246). Johdonmukaisuuden voidaan tämän tutkielman lopputulosta peilaten nähdä toteutuneen, sillä tutkimuksella saavutettiin ne tavoitteet, joita sille sen alussa asetettiin. Tutkielman teoreettinen tausta, kyselytutkimusrunko sekä tutkimusmenetelmä valittiin ja rakennettiin tavoitteet saavutettavalla tavalla. Myös tuloksissa saatiin vastaus tutkielman taustasta johdettuihin tutkimuskysymyksiin.

On kuitenkin syytä huomioida, että kaikkiin yksittäisiin kyselylomakkeessa esitettyihin kysymyksiin ei saatu vastauksia, mikä saattoi vääristää joidenkin kysymyskohdian tulosta. Anonymiteettiä suojatessa ei myöskään tiedetä, mistä seuroista osallistujia saatiin, jolloin saadut vastaukset voivat käsitellä ja kuvata ainoastaan yhden tiettyssä seurassa työskentelevän valmentajan toimintaa ja hänen valmennettaviensa kokemuksia tietyssä ympäristössä ja tilanteissa. Toisaalta Vehkalahden (2019, 95) mukaan tietyltä, samalta alueelta tulleiden vastaajien ei nähdä haittaavan kyselytutkimusta.

Toistettavuus. Viimeisellä, seitsemännellä kriteerillä halutaan arvioida tutkielman toistettavuuden mahdollisuutta, joka Mäkelän (1990, 53) mukaan tarkoittaa siis

analyysin yksiselitteistä kuvausta siinä käytetyistä luokittelu- ja tulkintasäännöistä eli mahdollisuutta saavuttaa samankaltaiset tulokset uudelleen soveltaen. Toistettavuutta tämän tutkielman kohdalla voidaan pitää mahdollisena toteuttaa, sillä tutkielman kohderyhmä, aineistonkeruuvaihe ja tutkimusmenetelmä sekä siihen kytkeytyvät siirtymät, valinnat ja toteutustavat on kuvattu ja perusteltu vaiheittain. Kyselytutkimusrunkoa muodostamassa ollut teoriapohja esitettiin ja kuvattiin yksityiskohteisesti. Lisäksi analyysiyksikön valinta on määritelty tarkoin ja analyysin tulkinta päättelytapoineen kuvattu tarkasti. Myös aineiston analyysin ulkopuolelle jätetyt ilmaisu- ja merkityskokonaisuudet sekä aineistoesimerkkeihin tehdyt tekstitason muutokset tai poistot ovat tarkoin lukijalle avattu.

8 PÄÄTÄNTÖ

Tässä päätäntöluvussa esitellään tiiviisti ja kiteyttäen tämän opinnäytetyön keskeisimmät tutkimustulokset sekä kuvataan niitä käytännön tason mahdollisuuksia ja ohjeita, joita tämän tutkielman tulokset voivat tulevaisuuden kilpaurheiluvallennukselle ja valmentaja-urheilija-vuorovaikutussuhteen kehitystyölle tarjota. Luvun loppupuolella tarkastellaan myös tutkielman aiheeseen liittyviä jatkotutkimushaasteita, joiden avulla sosiaalista tukea urheiluvallennussuhteessa voitaisiin jatkossa entistä tehokkaammin ja laaja-alaisemmin viestinnän tutkimusalalla tutkia.

8.1 Tutkimustulosten soveltaminen valmennustyöhön

Tämän opinnäytetyön mukaan sosiaalista tukea koettiin urheilussa ja sen ulkopuolella sekä haasteellisten että onnistuneiden tilanteiden yhteydessä. Tutkielmassa urheilijoiden kokemukset sosiaalisesta tuesta nähtiin useimmiten urheilua vahvistavana, mutta joskus myös sitä heikentävänäkin. Vahvistavaksi sosiaalinen tuki tulkittiin silloin, kun tuki edesauttoi ja kehitti urheilijan suorittamista sekä vahvisti tämän henkistä hyvinvointia ja urheilun ulkopuolista toimintaa sekä kokemuksia kyvykkyydestä urheilijana. Heikentäväksi saatua tukea puolestaan kuvattiin tilanteissa, joissa tuki koettiin hyödyttömänä, urheilijan toimintaa ja suoritusta haastavana.

Näitä tutkimustuloksia koetusta tuesta voidaan myös valmennustyössä käytännössä hyödyntää. Tulosten avulla valmentajat saavat konkreettista tietoa siitä, minkälaisia tuen muotoja urheilijat korostavat ja millaista tukea valmentajat voivat muun muassa urheilijoilleen valmennussuhteessa tarjota. Lisäksi valmentajat voivat tehokkaammin havaita, milloin tuki voidaan kokea jollain tapaa urheilua heikentäväksi. Valmennussuhteen aikana valmentaja voi hakea urheilijaltaan tietoa siitä, millaista tukea urheilija on valmennussuhteessaan kokenut ja pidetäänkö saatua tukea tarpeellisena, toivottuna ja riittävänä. Jokaisen valmennussuhteen ollessa yksilöllinen ja muuttuva, tuen kokemuksista olisi merkityksellistä käydä ajantasaista keskustelua oman

urheilijan kanssa henkilökohtaisesti, jotta tietoa juuri yksittäisen valmennettavan kokemusten pohjalta voidaan saavuttaa.

Tässä tutkielmassa urheilijat myös odottivat ja toivoivat saavansa valmentajaltaan tukea. Tukea kaivattiin vaativissa ja haasteellisissa elämäntilanteissa sekä tapahtumissa, kuten loukkaantumisten ja vastoinkäymisten sekä yksityiselämän muutosten aikana, mutta tuelle nähtiin tarvetta myös onnistumisissa ja urheilijan muussa arjessa. Kokonaisuudessaan sosiaalista tukea pidettiin urheiluvalmennussuhteessa tärkeänä, urheilijan uraa ja urheilun ulkopuolista elämää vahvistavana ja ohjaavana. Sosiaalista tukea koettiin pääosin urheilijan yksilöllistä toimintaa tukevana, mutta tuelle annettiin myös heikentäviä merkityksiä sen ollessa urheilijoiden kokemuksissa puutteellista. Erityisen tärkeässä roolissa sosiaalista tukea pidettiin niissä urheilun ja sen ulkopuolisissa tilanteissa, joissa urheilijat kokivat muutoksia ja haasteita. Tuen rooli korostui toisaalta myös niissä uran vaiheissa, joissa urheilijat näkivät tarvetta oman toimintansa ja varmuutensa vahvistamiselle.

Saadut tulokset osoittavatkin urheiluvalmentajalle, minkälaista tukea urheilijat pitävät tarpeellisena ja millaisissa tilanteissa tukea valmentajalta odotetaan. Tiedot auttavat valmentajaa ymmärtämään niitä urheilijan odotuksia, jotka kohdistuvat myös urheilun ulkopuolelle. Tutkimustulokset ohjaavat valmennustyötä tekeviä hahmottamaan tuen merkityksellisyyttä ja roolia urheilijan elämän eri alueilla sekä kertomaan, millaisia tekijöitä urheilija tuo esiin suhteestansa valmentajaan ja millaisia muutoksia hän arvostaa. Tieto urheilijan osoittamista merkityksistä antaa valmentajalle myös mahdollisuuden punnita, arvioida ja kehittää omaa valmennuskäyttämistään ja sen mahdollisia hyötyjä tai haittoja urheilijalle.

Käytännön valmennuksessa valmentajan ja urheilijan olisi tärkeää keskustella jo suhteen alussa urheilijan odotuksista sekä henkilökohtaisista että yhteisistä tavoitteista, jotta valmennussuhteen toimintatavoille olisi selkeät lähtökohdat. Yhdessä olisi tarpeen myös selvittää, millainen rooli valmentajalla suhteessa valmennettavaan halutaan urheilu-uralla olevan. Valmentajan ja urheilijan suhteen muuttuessa nuoren

urheilijan valmennuksesta aikuisen valmennukseen, on tietyin väliajoin, kuten esimerkiksi uuden kauden alkaessa tai päättyessä olennaista antaa molemmin puolin palautetta valmennussuhteen toiminnasta sekä tarkastella yhteisesti asetettuja pelisääntöjä ja tavoitteita. Myös keskustelua tuen roolista urheilijalle voidaan suhteen ja uran jatkuvuudelle pitää tärkeänä. Kun valmentajalla on käsitys urheilijalle tärkeästä tuesta ja sen yhteyksistä urheilijan toimintaan, voi tukea olla uran aikana tarkoituksenmukaisempaa ja jopa luontevampaa osoittaa. Vaikka tavoitteena onkin valmennuksen kehittäminen, voidaan myös vastavuoroisuuden valmennussuhteen edistämässä nähdä olevan merkityksellistä. Kun valmennussuhteessa on selkeä käsitys sekä urheilijan että valmentajan henkilökohtaisista odotuksista, tuen osoittaminen, mutta myös vastaanottaminen on tehokkaampaa. Urheilijan ollessa tietoinen siitä, mitä valmentajalta odottaa, vaatii ja toivoo motivoituakseen jatkamaan valmennustyötä, siten myös urheilijalla on näin ollen selkeämpi rooli ja tehtävä valmennettavana.

Tämän tutkielman tulokset edesauttavat vahvistamaan kokonaisvaltaista ymmärrystä siitä, millaista tukea urheilijat urallaan kaipaavat ja millainen merkitys tuella nähdään urheilijoille olevan. Tässä tutkielmassa saadut tulokset auttavat myös tunnistamaan ja ymmärtämään niitä urheilijoille merkityksellisiä myönteisiä ja kielteisiä tilanteita, jolloin sosiaalinen tuki koetaan urheilijan toimintaa vahvistavana tai vastaavasti sitä heikentävänä. Lisäksi urheilijoiden henkilökohtaiset kokemukset edesauttavat valmentajia havaitsemaan valmennussuhteessa tapahtuneita muutoksia ja niiden yhteyttä sekä valmennussuhteen että urheilijan yksilölliseen kehitykseen.

Näitä tutkielmassa saatuja keskeisiä ja kuvaavia tuloksia voidaan hyödyntää laajalaisesti ja monipuolisesti urheilun valmennustyössä ja ohjauksessa yleisurheilun rinnalla myös muissa kilpa- ja yksilöurheilun lajeissa. Urheilijoiden kokemukset ja niistä ohjattu tieto edesauttavat urheiluvalmennussuhteen toimintaa ja vahvistavat ymmärtämään sosiaalisen tuen kokemisen merkityksellisyyttä, tarpeellisuutta ja vaikuttavuutta yksilölajien urheilijoiden valmennuksessa yhä paremmin. Sosiaalisesta tuesta ja urheiluvalmennussuhteesta saatua tietoa voidaan käyttää myös

tarkoituksenmukaisesti sekä yksilöurheilun että siihen kytkeytyvän valmennuksen suunnittelussa ja tulevaisuuden kehitystyössä jo varhaisiän kilpaurheiluvallmennuksesta lähtien.

8.2 Jatkotutkimushaasteet

Tutkittavan aiheen monipuolisuutta voitaisiin myös tulevaisuuden tutkimuksessa lähteä soveltamaan ja kohderyhmän tasolla entisestään tarkentamaan. Kiinnostavana ja urheilutoimijoita hyödyntävänä jatkotutkimustarpeena nähdään eri kokoisten seurojen tulosten keskinäinen vertailu, joka tarkalla kohderyhmän valinnalla voitaisiin toteuttaa. Tällaisella vertailulla voitaisiin tuoda esiin eri kokoisille seuroille tyypillisiä piirteitä sekä kuvata näiden seurojen vahvuuksia, haasteita ja kehitettäviä kohteita yksilöllisemmin. Lisäksi voitaisiin konkreettisesti tarkastella, millaisia mahdollisia valmennuksellisia eroja isojen, keskikokoisten ja pienten seurojen välillä esiintyy ja millaisia yhteyksiä niillä koetaan valmennettavan urheilu-uraan ja sen aikana kytkeytyviin päätöksiin ja valintoihin olevan. Näin ollen myös seurat voisivat saada kohdennetumpia tutkimustuloksia toimintansa tueksi. Tarkemmalla kohderyhmän tarkastelulla voitaisiin myös verrata eri sukupuolten välisiä eroavaisuuksia koetun sosiaalisen tuen ja urheiluvalmennussuhteen muutoksen kokemuksissa, jolloin henkilökohtaisen valmennuksen toimintatapoja ja suhteen käytänteitä voitaisiin tehokkaammin urheilijakohtaisesti muodostaa niin valmennussuhteen alkaessa kuin myös jo sen aikana.

Sosiaalisen tuen merkityksellisyyttä urheiluvalmennussuhteessa voitaisiinkin lähteä selvittämään laadullisen tutkimusasetelman sijaan määrällisestä, kvantitatiivisesta asetelmasta. Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä voitaisiin saada laajaa ja tarkkaa numeraalista tietoa aiheen merkittävydestä sekä verrata osallistuneiden urheilijoiden vastauksia keskenään. Määrällisellä tutkimustavalla voitaisiin myös lisätä seurojen ja yksittäisten urheilijoiden halukkuutta tutkimukseen osallistumiseen, sillä monivalintana toteutettava vastausmahdollisuus saattaisi laskea tutkimukseen

vastaamisen kynnystä. Suuremman vastausmäärän avulla myös uusien kokemusten ja näkökulmien saavuttaminen toisi lisäarvoa tutkimuksessa saaduille tuloksille. Lisäksi kvantitatiivisesta tutkimusmenetelmästä saatuja tuloksia voitaisiin tehokkaasti peilata aiempiin, määrällisesti toteutettuihin, ilmiötä kuvaaviin tutkimuksiin.

Kohderyhmän laajentaminen jo uransa päättäneisiin urheilijoihin voitaisiin myös jatkotutkimuksen kannalta nähdä kiinnostavana vaihtoehtona ja mahdollisuutena uuteen tutkimusnäkökulmaan. Tarkastelemalla jo valmennussuhteensa päättäneitä, kilpaurheilu-uransa taakseen jättäneitä entisiä urheilijoita, voitaisiin konkreettisesti kuvata sosiaalisesta tuesta ja urheiluvalmennussuhteesta saatujen kokemusten yhteyttä lopullisiin, uran ratkaiseviin valintoihin ja päätöksiin sekä tarkastella niitä tuen ja urheiluvalmennussuhteen tekijöitä, jotka nähtiin näiden aktiivisten urheiluvuosien aikana merkityksellisinä. Samalla sosiaalisen tuen tai sen puuttumisen yhteyttä urheilijan nykyiseen elämään ja siellä tehtäviin valintoihin ja päätöksiin voitaisiin tunnistaa. Myös tuen tarpeen arviointia urheilu-uran eri vaiheissa voitaisiin näin ollen tehokkaammin selvittää. Tämän jatkotutkimushaasteena vaikeutena voidaan kuitenkin nähdä jo uransa päättäneiden urheilijoiden tavoittaminen, jolloin tutkijan tulisi hyödyntää omia, henkilökohtaisia kontaktejaan tai vaihtoehtoisesti pyrkiä selvittämään lopettaneiden urheilijoiden tavoitettavuutta muilla keinoin, kuten urheiluseurojen kautta.

Yhtenä jatkotutkimushaasteena voidaan nostaa esiin myös tutkimustarve tuen osoittajan näkökulmasta. Tulevaisuuden tutkimuksessa olisi kiinnostavaa selvittää, millaista osaamista valmentajan tulisi hallita ollakseen tuen osoittajana taidokas ja vastatakseen mahdollisimman hyvin urheilijoiden odotuksiin. Esimerkiksi tieto siitä, millaisista syistä tuen osoittaminen on valmennuksessa nähty haasteellisena ja millaisia käytännön resursseja valmentajat kokevat tarvitsevansa pystyäkseen tehokkaaseen tuen osoittamiseen, voisivat edesauttaa ja kannustaa entisestään sosiaalisen tuen ilmentymistä valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutussuhteessa. Tällaisen tiedon selvittämisellä myös urheilijoilla olisi tarkoituksenmukaisempi ja syvempi käsitys valmentajansa toimintatavoista ja niiden periaatteista. Lisäksi urheilijan samaa

tieto tuen osoittamisen mahdollisista haasteista sekä siitä osaamisesta, joita valmentajat kokevat tarvitsevansa tehokkaan tuen osoittamiseen, voisi edistää valmennettavan oman roolin tarkastelua ja toiminnan kehittämistä vastavuoroisena vuorovaikutusosuutena edesauttaen samalla valmentajan tuen osoittamisen prosessia.

Sosiaalista tukea urheiluvalmennussuhteessa voidaan siis tarkastella useista erilaisista näkökulmista ja sen tutkimusasetelmaa onkin mahdollista soveltaa tutkijan ja halutun lähtökohdan tarpeen mukaan monipuolisesti. Urheiluvalmennussuhteeseen ja sosiaaliseen tukeen liittyvää tutkimusta voidaan nähdä tarvittavan myös tulevaisuudessa, sillä valmennussuhteen ja tuen yhteyttä urheilijalle voidaan pitää merkityksellisenä ja kokonaisvaltaista urheilu-uraa ajatellen tarpeellisenä. Valmennussuhteen ja tuen kokemukset eivät myöskään ainoastaan ulotu valmennettavan urheiluuran ajalle, vaan urheiluvalmennuksen aikana saadut kokemukset voivat kantaa urheilun jälkeen pitkälle yksilön arkeen aina heijastuen ja ohjaten sen ympärillä olevaa, kuten opiskelua, työelämää sekä perhe- ja parisuhteita. Kokemukset urheiluvalmennussuhteesta muodostavat ainutkertaisen lähtökohdan nuoren elämälle niin urheilijana kuin ihmisenäkin.

KIRJALLISUUS

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Albrecht, T. L. & Adelman, M. B. 1987. Communicating social support: A theoretical perspective. Teoksessa T. L. Albrecht & M. B. Adelman. (toim.) Communicating social support. Newbury Park: Sage, 18–39.

Arslan, G. 2018. Social exclusion, social support and psychological wellbeing at school: A study of mediation and moderation effect. *Child Indicators Research*, 11 (3), 897–918. Doi: 10.1007/s12187-017-9451-1

Becker, A. J. 2009. It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 4 (1), 93–119. Doi: 10.1260/1747-9541.4.1.93

Bodie, G. D., Burlison, B. R., Gill-Rosier, J., McCullough, J. D., Holmstrom, A. J., Rack, J. J., Hanasono, L. & Mincy, J. 2011. Explaining the impact of attachment style on evaluations of supportive messages: A dual-process framework. *Communication Research*, 38 (2), 228–247. Doi: 10.1177/0093650210362678

Braithwaite, D. O., Schrodtt, P. & Carr, K. 2015. Introduction. Meta-theory and theory in interpersonal communication research. Teoksessa D. O. Braithwaite & P. Schrodtt (toim.) Engaging theories in interpersonal communication. Multiple perspectives. 2. painos. Thousand Oaks: Sage, 1–24.

Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A. & Cotgreave, R. 2018. Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive

phenomenological analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 36, 71–80. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.01.003

Cohen, S. 2004. Social relationships and health. *The American Psychologist*, 59 (8), 676–684. Doi: 10.1037/0003-066X.59.8.676

Cranmer, G. A. 2016. A continuation of sport teams from an organizational perspective: Predictors of athlete-coach leader-member exchange. *Communication & Sport*, 4 (1), 43–61. Doi: 10.1177/2167479514542151

Cranmer, G. A., Anzur, C. K. & Sollitto, M. 2017. Memorable messages of social support that former high school athletes received from their head coach. *Communication and Sport*, 5 (5), 605–621. Doi: 10.1177/2167479516641934

Cranmer, G. A. & Myers, S. A. 2015. Sports teams as organizations: A leader-member exchange perspective of player communication with coaches and teammates. *Communication and Sport*, 3 (1), 100–118. Doi: 10.1177/216749513520487

Cranmer, G. A & Sollitto, M. 2015. Sport support: Received social support as a predictor of athlete satisfaction. *Communication Research Report*, 32 (3), 253–264. Doi: 10.1080/08824096.2015.1052900

Cutrona, C. E. & Suhr, J. A. 1994. Social support communication in the context of marriage. An analysis of couples' supportive interactions. Teoksessa B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.) *Communication of social support. Messages, interactions, relationships, and community*. Thousand Oaks: Sage, 113–135.

Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M. & Gustafsson, H. 2018. The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: Implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sport Sciences*, 36 (17), 1985–1992. Doi: 10.1080/02640414.2018.1429176

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Fraser-Thomas, J., Coté, J. & Deakin, J. 2008. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (5), 645–662. Doi: 10.1016/j.psychsport.2007.08.003

Goldsmith, D. J. 2009. Social support. Teoksessa K. Foss., A. Littlejohn. & W. Stephen. (toim.) *Encyclopedia of communication theory*. Thousand Oaks: Sage, 913–914.

Hampson, R. & Jowett, S. 2014. Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24 (2), 454–460. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01527.x

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.–9. painos. Helsinki: Tammi.

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

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127. Jyväskylän yliopisto.

Hämäläinen, K. 2012. Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus, 243–250.

Hämäläinen, K., Suomen Olympiakomitea. & Valmennuksen suuntautumisopiskelijat 2013–2014 Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. 2013. Valmennusosaamisen malli

urheilijan polulla. Teoksessa K. Hämäläinen (toim.) Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen olympiakomitea: Edita Prima, 11–19. Saatavana: <https://urly.fi/1YpU> [Viitattu 24.2.2021]

Hämäläinen, K. & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Suomen valmentajat. Saatavana: https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf [Viitattu 23.4.2021]

Isotalus, P. & Rajalahti, H. 2017. Vuorovaikutus johtajan työssä. Helsinki: Alma Talent.

Jowett, S. 2007. Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee. (toim.) Social psychology in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 15–27.

Jowett, S., Adie, J. W., Bartholomew, K. J., Yang, S. X., Gustafsson, H. & Lopez-Jiménez, A. 2017. Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multicultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 143–152. Doi: 10.1016/j.psychsport.2017.06.004

Jowett, S. & Cockerill, I. M. 2003. Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (4), 313–331. Doi: 10.1016/S1469-0292(02)00011-0

Jowett, S. & Ntoumanis, N. 2004. The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14 (4), 245–257. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x

Jowett, S. & Poczwadowski, A. 2007. Understanding the coach-athlete relationship. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee. (toim.) Social psychology in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–14.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Suomen psykologiliitto. Helsinki: Edita.

Kassing, J. W., Billings, A. C., Brown, R. S., Halone, K. K., Harrison, K., Krizek, B., Mean, L. J. & Turman, P. D. 2004. Communication in the community of sport: The process of enacting, (re) producing, consuming and organizing sport. *Annals of the International Communication Association: Communication Yearbook* 28 (1), 373–409. Doi: 10.1080/23808985.2004.11679040

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A. & Peterson, D. R. (toim.) 1983. *Close relationships*. New York: Freeman.

Kristiansen, E. & Roberts, G. C. 2010. Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 (4), 686–695. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x

Latva-Teikari, K. 8.2.2020. ”Taitoluisteluvalmentaja lopetti ilkeilyn – jos on ihmisenä kiltti, saako sitä olla myös valmentajana?” Yle Uutiset. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-11192834> [Viitattu 30.10.2020]

LaVoi, N. M. 2007. Interpersonal communication and conflict in the coach-athlete relationship. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee. (toim.) *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 29–40.

Lockhart, B. D., Black, N. & Vincent, W. J. 2010. Perceptions of self of division 1 team and individual sport athletes. *Perceptual and Motor skills*, 110 (2), 517–521. Doi: 10.2466/pms.110.2.517-521

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 15–42.

MacGeorge, E. L., Feng, B. & Burleson, B. R. 2011. Supportive communication. Teoksessa M.L. Knapp & J.A. Daly (toim.) The SAGE handbook of interpersonal communication. 4. painos. Thousand Oaks: Sage, 317–354.

Malvela, M. 2012. Käytännön kokemuksia naisurheilijan valmennuksesta. Teoksessa A. Mero., A. Uusitalo., H. Hiilloskorpi., A. Nummela. & K. Häkkinen (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvallmennus. Lahti: VK-Kustannus, 353–383.

Miettinen, J. & Vehkalahti, K. 2013. Verkkokyselytutkimusten otosten valinta. Teoksessa S-M. Laaksonen., J. Matikainen. & M. Tikka (toim.) Otteita Verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 84–104.

Mikkola, L. 2006. Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Jyväskylä Studies in Humanities 66. Jyväskylän yliopisto.

Mikkola, L. 2009. Sosiaalinen tuki työssä: Katsaus 2000-luvun tutkimuskirjallisuuteen. Prologi – Puheviestinnän vuosikirja 2009, 26–47. Jyväskylä: Prologos ry.

Moilanen, P. & Rähä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola. & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 46–69.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42–61.

- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A. & Kerr, G. 2018. Providing social support to female olympic athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40 (4), 217–228. Doi: 10.1123/jsep.2018-0008
- Rees, T. 2007. Influence of social support on athletes. Teoksessa S. Jowett & D. Lavellee. (toim.) *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 223–231.
- Rees, T., Freeman, P., Bell, S. & Bunney, R. 2012. Three generalizability studies of the components of perceived coach support. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34 (2), 238–251. Doi: 10.1123/jsep.34.2.238
- Rees, T. & Hardy, L. 2000. An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14 (4), 327–347. Doi: 10.1123/tsp.14.4.327
- Rhind, D. J. A. & Jowett, S. 2010. Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*. 22 (1), 106–121. Doi: 10.1080/10413200903474472
- Rhind, D. J. A., Jowett, S. & Yang, S. X. 2012. A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. (Report). *Journal of Sport Behavior*, 35 (4), 433–452.
- Räsänen, P. & Sarpila, O. 2013. Internet-lomake vai ei? Verkkokyselylomake postikyselyitä täydentävänä tiedonkeruun menetelmänä. Teoksessa S-M. Laaksonen., J. Matikainen. & M. Tikka (toim.) *Otteita Verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino, 68–83.
- Sandström, E., Linnér, L. & Stambulova, N. 2016. Career profiles of athlete-coach relationships: Descriptions and interpretations. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11 (3), 395–409. Doi: 10.1177/1747954116645012

Sarason, I. G., Sarason, B. R. & Pierce, G. R. 1994. Relationship-specific social support. Toward a model for the analysis of supportive interactions. Teoksessa B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.) Communication of social support. Messages, interactions, relationships, and community. Thousand Oaks: Sage, 91-112.

Sias, P. M. 2009. Organizing relationships. Traditional and emerging perspectives on workplace relationships. Thousand Oaks: Sage.

Tracy, S. J. 2013. Qualitative research methods: collecting evidence, crafting analysis, communicating impact. Chichester: Wiley-Blackwell.

Trenholm, S. & Jensen, A. 2013. Interpersonal communication. 7. painos. Oxford, New York: Oxford University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 92-116.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 117-128.

Vangelisti, A. 2009. Challenges in conceptualizing social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (1), 39-51. Doi: 10.1177/0265407509105520

Varis, N. 2018. Kiira Korpi: ”Urheilija–valmentaja -suhde voi muodostua jopa läheisriippuvuudeksi”. Yle Dokumentit, 19.3.2018. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/03/19/kiira-korpi-urheilija-valmentaja-suhde-voi-muodostua-jopa-laheisriippuvuudeksi> [Viitattu 30.10.2020]

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 28.9.2020]

Wills, T. A. & Shinar, O. 2000. Measuring perceived and received social support. Teoksessa S. Cohen., L. G. Underwood & B. H. Gottlieb. (toim.) Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists. Oxford, New York: Oxford University Press, 86–135.

LIITTEET

Liite 1: Saatekirje

Hei sinä yleisurheilussa kilpaileva 15–22-vuotias nuori!

Olen tekemässä viestinnän Pro Gradu -tutkielmaani Jyväskylän yliopistoon ja etsin nyt loppu-työni kyselyä varten vastaajiksi 15–22-vuotiaita kilpayleisurheilijoita. Tutkielmassani kerään yleisurheilijoiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta urheiluvalmennussuhteessa. Kyselyni koostuu kymmenestä kysymyksestä ja aikaa sen tekemiseen kuluu noin 15–30 minuuttia. Kysymysten yhteyteen on annettu vastausta tukevia esimerkkejä, mutta omia kokemuksia voi pohtia juuri itselleen sopivista näkökulmista. Kysely tehdään nimettömästi ja siihen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja se tullaan hävittämään tutkimuksen päätyttyä. Tietosuojailmoitus ja tiedote tutkimuksesta ovat nähtävillä tämän sähköpostin liitteenä, ja saatavilla itselleen minulta pyydettyä. Mikäli olet alle 18-vuotias, keskustelethan vanhempasi tai huoltajasi kanssa tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkielmalla toivotaan tulevaisuudessa olevan merkitystä urheilijan ja valmentajan välisen valmennussuhteen kehittämistyössä sekä valmentajien ja muun valmennustyössä työskentelevien tavassa toimia ja käyttäytyä yksittäisten urheilijoiden kanssa.

Olen erittäin kiitollinen jokaisesta vastauksesta. Mikäli jokin kyselyssä mietityttä, minuun voi ottaa rohkeasti yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla.

Kiitos osallistumisestasi!

Pääset kyselyyn tämän linkin kautta: (linkki kyselyyn)

Urheilullisin terveisin,
Heini Pitkänen
Jyväskylän yliopisto, viestinnän oppiaine
Yhteystiedot

Liite 2: Kyselytutkimuslomake

Kyselytutkimuslomake

Tämä kysely on osa Jyväskylän yliopiston, viestinnän oppiaineessa toteutettavaa Pro gradu -tutkielmaa, joka tarkastelee yleisurheilijoiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta urheiluvalmennussuhteessa. Tutkielman kohderyhmänä ovat 15–22-vuotiaat yleisurheilijat. Kyselyssä on yhteensä 10 kysymystä: kaksi taustoittavaa monivalintaa ja kahdeksan ilmiötä tarkastelevaa avointa kysymystä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin. 15–30 minuuttia. Kysely tehdään nimettömästi ja siihen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja se tullaan hävittämään tutkimuksen päätyttyä. Mikäli jokin asia jäi askarruttamaan, kysy rohkeasti neuvoa. Kiitos osallistumisestasi!

1) Oletko

- a) 15–17-vuotias
- b) 18–20-vuotias
- c) 21–22-vuotias

2) Rastita seuraava kohta, mikäli olet alle 18-vuotias*

Olen keskustellut vanhempani tai huoltajani kanssa ja saanut luvan osallistua tutkimukseen

3) Kuinka pitkään olet toiminut nykyisen valmentajasi kanssa?

- a) Alle vuoden
- b) 1–5 vuotta
- c) 6–10 vuotta
- d) yli 10 vuotta

Sosiaalista tukea on monenlaista ja se voikin näyttäytyä valmennussuhteessa sekä sanallisesti että erilaisin ilmein ja elein. Sosiaalinen tuki voi ilmetä hyväksynnän ja empatian osoittamisena, kuten kannustamisena, rohkaisuna, motivointia, kuuntelemisena ja luottamuksena. Se voi olla myös valmentajan urheilijalle osoittamaa varmuutta, kuten itsetunnon vahvistamista tai kyvykkyyttä suoriutua kilpailutilanteesta. Sosiaalinen tuki voi kohdistua myös tekniseen suorittamiseen, kuten esimerkiksi neuvoihin, palautteeseen, ohjeistukseen, opetukseen jne. Lisäksi sosiaalinen tuki voi olla valmentajan urheilijaa varten hoitamia juoksevia asioita, kuten lisenssit, kilpailu- ja leiri-ilmoittautumiset, matkustukset, sponsorit jne.

4) Kuvaile esimerkein, miten valmentajasi on tukenut sinua urheilu-urallasi?

5) Muistele jotain sinulle merkityksellistä (myönteistä tai kielteistä) urheilussa tai sen ulkopuolella kokemaasi tilannetta. Millaista tukea olisit tällöin kaivannut valmentajaltasi (esim. harjoitteluun, itsevarmuuden kohentamiseen, myötäelämiseen, joustavuuteen, vahvuuksien nostamiseen jne.)?

- 6) Kuvaile millaisessa elämäntilanteessa tai -tapahtumassa (kuten esimerkiksi epäonnistumisen/onnistumisen jälkeen, opiskelussa, terveyden, perhe tai -parisuhteiden muutoksissa jne.) toivoisit saavasi valmentajaltasi tukea?

- 7) Kuvaile, millainen merkitys tuella mielestäsi on/olisi sinulle urheilijana?
