

“KUN VALMENTAJA LUOTTAA, NIIN SIT LUOTTAA ITEKKIN”:

Nuorten joukkuepalloilijoiden kokemuksia valmentajan valmennuskäyttämisen yhteydestä koettuun itseluottamukseen

Linda Kemppainen & Jutta Myllyniemi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Kempainen, L. & Myllyniemi, J. 2022. Nuorten joukkuepalloilijoiden kokemuksia valmentajan valmennuskäyttäytymisen yhteydestä urheilijan koettuun itseluottamukseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka pro gradu - tutkielma, 80 s, 3 liitettä.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin valmentajan valmennuskäyttäytymisen yhteyttä nuoren urheilijan koettuun itseluottamukseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää, mitkä valmentajan valmennuskäyttäytymisen tekijöistä tukevat ja heikentävät urheilijan koettua itseluottamusta. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, mitä urheilijat ajattelevat valmentajan valmennuskäyttäytymisen taustalla olevan. Urheilijoiden näkökulmasta aiheetta on tutkittu vain rajallinen määrä, jonka vuoksi näkökulma valittiin.

Tutkimusmenetelmänä toimi kvalitatiivinen puolistrukturoitu haastattelu. Aineisto koostui kuudesta 15–18-vuotiaan tavoitteellisen urheilijan haastattelusta, jotka kestivät keskimäärin 42 minuuttia (27–52 min.). Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 51 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin pyrkien lisäämään ymmärrystä urheilijoiden kokemuksista, jonka vuoksi tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen.

Tutkimus osoitti, että valmentajien valmennuskäyttäytyminen on yhteydessä urheilijoiden itseluottamukseen. Itseluottamusta vahvistavia tekijöitä olivat positiivinen ja rakentava palaute, vahvistaminen, kannustaminen, toimiva urheilija-valmentaja suhde, valmentajan luottamus urheilijaa kohtaan sekä positiivisen ilmapiirin luominen. Itseluottamusta heikentäviä tekijöitä olivat negatiivinen vuorovaikutus, kommunikoinnin ja luottamuksen puute, epätasa-arvoinen kohtelu sekä ongelmat palautteen annossa ja tunteiden säätelyssä. Urheilijoiden mukaan valmentajan valmennuskäyttäytymiseen vaikuttavat valmentajan omat ominaisuudet ja kokemus, urheilijan ja valmentajan välisen ihmissuhteen laatu sekä urheilijaan liittyvät tekijät, kuten ominaisuudet ja urheilullinen suoriutuminen. Lisäksi nähtiin, että valmentajan valmennuskäyttäytyminen on tilannesidonnaista ja siihen vaikuttaa valmentajan tunteet sekä odotukset joukkuetta tai urheilijaa kohtaan.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että valmentajan valmennuskäyttäytyminen on yhteydessä urheilijoiden koettuun itseluottamukseen ja urheilijat itse tiedostavat tämän hyvin. Vaikka yleisesti itseluottamusta tukevat tekijät ovat tiedossa, tutkimus osoitti, että urheilijoiden kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja urheilijat tarvitsevat valmentajalta itseluottamuksen tukemiseksi erilaisia valmennuksellisia toimia. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan korostaa luottamuksen, kommunikaation ja tasa-arvon merkitystä urheilijan koetun itseluottamuksen kannalta.

Asiasanat: itseluottamus, urheilija, valmentaja, vuorovaikutussuhde, valmennuskäyttäytyminen, joukkueurheilu

ABSTRACT

Kemppainen, L. & Myllyniemi, J. 2022. Experiences of young team players about the effects of a coaches coaching behavior on an athletes perceived self-confidence. Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 80 pp., 3 appendices.

The aim of this study was to find out what kinds of experiences athletes, who are between the ages of 15 to 18, and who play team sports in different ball sports have of how their coaches' coaching behavior has affected the state of their perceived self-confidence. The study examines factors about the coaches' behavior that the athletes feels have influenced their confidence in either a supportive or negative way. The study also examines what kind of factors the athletes consider to affect the coaching behavior of their coaches This subject was selected, because there is a limited amount of studies from athletes' point of view.

Research method is qualitative and the material for the study was collected with semi-structured interviews. The study material included six interviews from goal-directed athletes between the ages of 15 to 18 and the average duration was 42 minutes (27–52 min). The transcribed material accrued 51 pages in font size 12 and in line spacing 1. The material was analyzed by qualitative content analysis, and the aim was to understand athletes' experiences which makes the basis philosophy of science to be hermeneutic phenomenological.

The study showed that coaches' coaching behavior has an effect on athletes' self-confidence. Clearly confirming self-confidence factors included positive and constructive feedback from the coach as well as strengthening, encouragement, a working relationship between the coach and the athlete, the coaches trust in the athlete, and the atmosphere created by the coach. Factors that weakened self-confidence were the coaches poor feedback and emotional regulation, negative interaction, lack of communication, feeling that the coach did not trust you, and unequal treatment in the team. The reasons for the coaches coaching behavior were perceived to be the coaches own characteristics and experience, the characteristics of the athletes, the interpersonal relationship between the athlete and the coach, as well as the situation and the coaches feelings. In addition, it is seen that the coaching behavior of the coach is situation-specific and it is affected by the feelings of the coach as well as what expectations the coach has towards the team or the athlete.

Based on this research, it can be concluded that the coaches' coaching behavior affects the self-confidence of the athletes and the athletes themselves are well aware of this. Research has shown that athletes' experiences are individual and they need different things from a coach to support their self-confidence, although the factors that support their self-confidence are generally known. Research has also shown that communication is an important factor in reducing many of the factors that undermine self-confidence, thereby reducing an athletes uncertainty.

Key words: self-confidence, confidence, sport self-confidence, teamsport, athlete, coaching, coach-athlete relationship, coaching-behavior

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 ITSELUOTTAMUS	4
2.1 Itseluottamus urheilussa	4
2.2 Itseluottamuksen tasot ja vaihtelu.....	5
2.2.1 Optimaalinen itseluottamus	6
2.2.2 Matala itseluottamus.....	6
2.2.3 Liian korkea itseluottamus	8
2.3 Itseluottamuksen erityispiirteet joukkueurheilussa	9
3 VALMENNUSKÄYTTÄYTYMINEN	11
3.1 Valmennuskäyttämisen vaikutus urheilijan itseluottamukseen.....	13
3.1.1 Urheilijan ja valmentajan yhteensopivuus.....	15
3.1.2 Valmentajan odotukset urheilijaa kohtaan	16
3.1.3 Valmentajan vuorovaikutustaidot itseluottamuksen näkökulmasta	17
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	24
5.1 Tutkimukseen osallistujat	24
5.2 Aineiston keruu	25
5.3 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.....	26
5.4 Aineiston käsittely ja analyysi	27
5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	30
6 TULOKSET	32
6.1 Itseluottamusta tukeva valmennuskäyttämisen	33
6.1.1 Positiivinen ja rakentava palaute	33
6.1.2 Kannustaminen, rohkaisu ja vahvistaminen	35
6.1.3 Toimiva urheilija-valmentaja suhde	37

6.1.4 “Kun valmentaja luottaa, niin sit luottaa itekki”	39
6.1.5 “Jos pystyy olla oma itsensä, on helpompi onnistuu”	40
6.2 Itseluottamusta heikentävä valmennuskäyttäytyminen	42
6.2.1 “Yritä vielä kovemmin” -ongelmat palautteessa	42
6.2.2 “Ei näyttäis et on jotenki vihainen” -negatiivinen vuorovaikutus	44
6.2.3 Luottamuksen puutteesta riittämättömyyden tunteeseen.....	47
6.2.4 Sosiaalisen tuen puute	48
6.2.5 Urheilijat huomaavat epätasa-arvoisen kohtelun.....	48
6.2.6 Kommunikoinnin puute aiheuttaa epätietoisuutta	50
6.3 Miksi valmentaja toimii niin, kuin toimii -urheilijan näkökulma	52
6.3.1 Urheilijan ominaisuudet ja käyttäytyminen.....	53
6.3.2 Valmentajan ominaisuudet ja aiemmat kokemukset	55
6.3.3 Urheilullinen suoriutuminen.....	56
6.3.4 Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde.....	58
6.3.5 Tilannesidonnaisuus ja tunteet.....	60
7 POHDINTA.....	63
7.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset.....	63
7.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys.....	68
7.3 Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet.....	69
LÄHTEET	72
LIITTEET	
Liite 1: Saatekirje	
Liite 2: Sopimus tutkimushaastattelusta	
Liite 3: Haastattelukysymykset	

1 JOHDANTO

Valmentaja ottaa urheilijan vaihtoon heti epäonnistumisen jälkeen ja käskee urheilijaa yrittämään paremmin, kun toisessa tilanteessa valmentaja kertoo kuinka suoritusta tulisi parantaa, kannustaa urheilijaa ja antaa hänelle uuden mahdollisuuden. Nämä ovat esimerkkejä valmentajan valmennuskäyttäytymisen tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen. Vaikka itseluottamukseen vaikuttavat useat tekijät, valmentajalla on suuri mahdollisuus olla sekä kehittämässä että heikentämässä sitä.

Itseluottamus on kehitettävissä oleva ominaisuus (Weinberg & Gould 2019, 351; Liukkonen 2017) ja yksi tärkeimmistä urheilumenestykseen sekä urheilussa viihtymiseen johtavista tekijöistä (Feltz 2007; Liukkonen 2017; Vealey 2009; Weinberg & Gould 2019; Burton & Raedeke 2008). Lisäksi valmentaja on nuoren elämässä usein merkittävä aikuinen, jonka sanat ja teot muistetaan pitkään (Smith & Smoll 2012). Valmentajan toimilla urheilijan arjessa on usein suuri vaikutus urheilijan itseluottamukseen, joten on tärkeää, että valmentaja ymmärtää vastuunsa ja toimii itseluottamusta vahvistavalla tavalla tai ainakin tiedostaa oman toimintansa vaikutukset (Nicholls 2022). Jotta valmentaja pystyy toimimaan urheilijan itseluottamusta vahvistavalla tavalla, tulee oman valmennuskäyttäytymisen lisäksi olla tietoinen tekijöistä, jotka vaikuttavat urheilijan itseluottamukseen.

Tutkimuksia itseluottamukseen vaikuttavista tekijöistä on runsaasti, joten yleisesti on hyvin selvillä, mitkä valmennuskäyttäytymisen tekijät vaikuttavat itseluottamukseen. Tutkimusten mukaan itseluottamusta tukevia tekijöitä ovat esimerkiksi vuorovaikutukselliset keinot, kuten positiivisen ilmapiirin luominen, urheilija-valmentaja ihmissuhteen rakentaminen, urheilijoiden motivointi, tehtäväkohtainen palautteenanto, tavoitteenasettelun tukeminen sekä rohkaisu ja kannustaminen (Forlenza, Pierce, Vealey & Mackersie 2018). Lisäksi valmentajan tulisi urheilijoiden mukaan kyetä osoittamaan urheilijoille luottamusta sekä kohdella jokaista yksilöä tasapuolisesti (Cushion 2010; Burton & Raedeke 2008; Forlenza ym. 2018). Itseluottamuksen lisäksi on tutkittu urheilijan minäpystyvyyttä ja valmentajan vaikutuksia minäpystyvyyteen (Weinberg, Grove & Jackson 1992; Weinberg & Jackson 1990; Gould, Hegde, Peterson & Giannini 1989). Eri käsitteiden hyödyntämisen vuoksi on epäselvää, kuinka verrannollisia minäpystyvyydestä tehdyt tutkimukset ovat itseluottamukseen, vaikka sisältävät paljon samankaltaisuuksia. Lisäksi edellä mainitut tutkimukset valmentajan näkökulmasta minäpystyvyyden kehittämiseksi ovat suhteellisen vanhoja tutkimuksia.

Tutkimuksissa nousee usein esille havainto siitä, että asioista kysytään valmentajilta, mutta harvoin urheilijoilta (Forlenza ym. 2018; Vargas-Tonsing, Myers & Feltz 2004). Tästä poiketen Forlenza ym. (2018) selvittivät tutkimuksessaan laadullisen kyselyn muodossa yliopistourheilijoiden ajatuksia siitä, miten valmentaja voisi parhaalla mahdollisella tavalla tukea urheilijoiden itseluottamusta. Urheilijan näkökulmasta tutkimuksia valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaikutuksista koettuun itseluottamukseen on kuitenkin rajallinen määrä. Tutkimuksissa, joissa on tarkasteltu yleisesti valmentajien ja urheilijoiden näkemyksiä valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaikutuksista urheilijaan, on löydetty samankaltaisuuksien lisäksi eroavaisuuksia (Boardley, Kavussanu & Ring 2008). Urheilijoiden ja heidän valmentajien näkemykset valmentajan valmennuskäyttäytymisestä saattavat erota toisistaan ja valmentaja saattaa tiedostamattaan toimia eri tavalla, kuin olisi tarkoitus (Partington & Cushion 2013). Näkemysten eroavaisuuden vuoksi urheilijoiden näkemysten esiin tuominen on tärkeää. Vaikka tässä tutkimuksessa valmentajan näkemys jää avoimeksi, eikä vertailua urheilijan ja valmentajan kokemusten välillä voida toteuttaa, ovat kaikki esiin nousevat urheilijoiden kokemukset arvokkaita lisäämään ymmärrystä urheilijoiden näkökulmasta.

Yhteiskunnallisesti urheilijoiden psyykkiset voimavarat, urheiluvalmentajien vuorovaikutustaidot ja valmennuskäyttäytyminen sekä niiden vaikutukset urheilijaan ovat olleet ajankohtaisia aiheita (mm. Hämäläinen & Westerlund 2016; Latva-Teikari 2020; Turtola 2021). Lisäksi tutkijoiden omakohtaiset kokemukset tukevat ajatusta siitä, että valmentajien vuorovaikutustaidot sekä valmennukselliset taidot tukea urheilijoiden itseluottamusta vaihtelevat suuresti. Aiheen yhteiskunnallinen ajankohtaisuus, tutkijoiden omat kokemukset urheilussa sekä tutkimustiedon puute urheilijoiden näkökulmasta tukevat tutkimuksen motiivia saada urheilijoiden ääni kuuluville. Urheilijoiden näkökulmaa hyödyntämällä voidaan kehittää nuorten urheilijoiden urheiluvalmennusta kohti entistä tehokkaampaa urheilijoiden auttamista, itseluottamuksen tukemista ja näin urheilijoiden parempaa urheilussa viihtymistä sekä urheilumenestystä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää nuorten urheilijoiden kokemuksia kohtaamiensa valmentajien valmennuskäyttäytymisen vaikutuksista koetun itseluottamuksen tasoon urheilussa. Tutkimuksessa selvitetään valmentajan valmennuskäyttäytymisen tekijöitä, jotka ovat tukeneet tai heikentäneet urheilijoiden itseluottamusta. Lisäksi tutkimus pyrkii

lisäämään ymmärrystä urheilijoiden näkemyksistä ja tulkinnoista valmentajan valmennuskäyttäytymistä ohjaavista tekijöistä liittyen itseluottamuksen tukemiseen. Tutkimuksen kohderyhmänä toimii 15–18-vuotiaat joukkuepalloilijat. Tutkimukseen haastateltiin kuusi urheilijaa.

2 ITSELUOTTAMUS

Itseluottamuksella tarkoitetaan yksilön uskoa omiin kykyihin suoriutua halutusta tehtävästä onnistuneesti. Sitä pidetään yhtenä menestyksen tärkeimpänä tekijänä. (Feltz 2007; Liukkonen 2017; Vealey 2009; Weinberg & Gould 2019; Burton & Raedeke 2008) Liukkosen (2017) mukaan itseluottamus on tervettä ylpeyttä, mutta kyse ei ole siitä, että ajattelisi olevan muita parempi. Se ei ole toivomuksia, vaan uskomuksia ja odotuksia siitä, mitä tulee tapahtumaan (Burton & Raedeke 2008, 188). Itseluottamus on siis yksilön käsityksiä omista kyvyistä ja mahdollisuuksista onnistua suhteessa annettuun tehtävään, jolloin voidaan puhua myös minäpystyvyyden kokemuksesta, jota selittää Banduran (1977) minäpystyvyyden -teoria. Yksilön pystyvyyden kokemus on yhteydessä yksilön käyttäytymiseen, kuten siihen, millaisia tehtäviä valitsee ja kuinka sinnikkäästi työskentelee. Minäpystyvyyden nähdään tilannekohtaisena, tiettyyn tehtävään- tai tavoitealueeseen liittyvänä itseluottamuksen muotona. (Bandura 1977)

Joskus itseluottamus voidaan nähdä ilmassa leijuvana ominaisuutena tai synnynnäisenä tekijänä, jota joko on tai ei ole. Tästä oletuksesta poiketen on todettu, että itseluottamus psykologisena ominaisuutena on kehitettävissä pitkäjänteisen harjoittelun avulla (Weinberg & Gould 2018, 351; Liukkonen 2017). Itseluottamusta tarkasteltaessa tuleekin kiinnittää huomiota, onko sen kehittäminen jäänyt vähemmälle huomiolle fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämisen rinnalla (Beedie 2017; Nicholls 2022). On myös esitetty, että itseluottamus olisi yhden ominaisuuden sijaan ennemminkin moniulotteinen kokonaisuus, joka pitää sisällään useita variaatioita itseluottamuksesta eri tilanteita varten (Thomas, Lane & Kingston 2011; Hays, Maynard, Thomas & Bawden 2007). Optimaalisinta itseluottamus on silloin, kun käsitys omista kyvyistä on realistinen (Burton & Raedeke 2008, 188).

2.1 Itseluottamus urheilussa

Urheilijan itseluottamusta pidetään kokemuksena varmuudesta, joka urheilijalla on omiin kykyihin ja mahdollisuuteen olla menestynyt urheilussa (Vealey 1986). Urheilijat kokevat itseluottamuksen keskeisimpänä henkisenä taitona, jos haluaa menestyä ja asiana, joka määrittää henkistä vahvuutta (Feltz 2007; Vealey 2009). Sen kehittäminen ja ylläpitäminen nähdään usein myös tärkeimpänä psyykkisen valmennuksen osa-alueena (Vealey & Chase 2008), joka johtuu luultavasti sen tärkeydestä urheilussa pärjäämiselle ja siitä, että itseluottamus

voi olla usein haurasta (Vealey 2009). Urheilijat tavoittelevat kestäväää ja vakaata itseluottamusta (Bačanac, Milićević-Marinković, Kasum & Marinković 2014), joka mahdollistaa vahvan uskon itseän myös vaikeilla hetkillä sekä tilanteesta toiseen (Thomas ym. 2011).

Urheilijan koettuun itseluottamukseen voi vaikuttaa se, miten urheilija määrittelee itseluottamuksen. Itseluottamuksesta voi olla useita eri käsityksiä ja sen yksilöllinen vaihtelu näkyy esimerkiksi siinä, mitkä itseluottamuksen lähteistä koetaan merkityksellisiksi (Forlenza ym. 2018). Itseluottamus voi liittyä urheilussa esimerkiksi urheilijan taitoihin, fyysisiin tai psyykkisiin ominaisuuksiin, taktiseen osaamiseen tai näkemykseen itsestä suhteessa vastustajaan. Itseluottamuksen lähteiksi urheilijat ovat listanneet valmennuksen lisäksi muun muassa urheilusuorituksen valmistautumisen, aiemmat kokemukset ja saavutukset. Myös sosiaalisen tuen, luottamuksen ja itsetietoisuuden merkitys on noussut esiin. (Hays ym. 2007)

Tässä tutkimuksessa itseluottamuksen ja siihen vaikuttaneiden tekijöiden arviointi on urheilijan omien kokemusten ja näkemysten varassa. Tutkimuksessa ei käytetä mitään itseluottamuksen tasoa selvittävää lomaketta tai testiä, joten tämän vuoksi tutkimuksessa käytetään termiä 'koettu itseluottamus' pelkän itseluottamuksen sijaan.

2.2 Itseluottamuksen tasot ja vaihtelu

Itseluottamuksen taso saattaa vaihdella eri tilanteissa ja ympäristöissä. Itseluottamuksen taso voi vaikuttaa tunteisiin, joita itseluottamusta vaativa tilanne herättää ja se voi näkyä suorituksen aikana esimerkiksi rohkeudessa. Jos itseluottamus horjuu, psyykkisesti vahva urheilija kykenee nostamaan sen takaisin korkealle, hyödyntäen esimerkiksi sen taustalla vaikuttavia psykologisia taitoja, kuten vireystilan säätelyä, myönteistä ajattelua ja tavoitteenasettelua (Liukkonen 2017). Tällaisen psyykkisen säätelyn avulla voidaan pyrkiä hallitsemaan mieltä erilaisissa tilanteissa. Itseluottamuksen pysyessä korkealla epäonnistumisen jälkeen, eivät odotukset itseä kohtaan pääse laskemaan, jolloin mahdollistetaan teoria, jossa positiiviset odotukset ja uskomukset ruokkivat positiivisia tuloksia (Weinberg & Gould 2019, 342–343).

2.2.1 Optimaalinen itseluottamus

Optimaalisella itseluottamuksella on havaittu yhteys sinnikkyteen ja panostamiseen urheilua kohtaan (Vealey 2009), sillä kun urheilija luottaa omaan potentiaaliin menestyä myös työnteko on kovempaa ja lisää itseluottamusta entisestään (Burton & Raedeke 2008). Lisäksi sen on todettu ennustavan urheilu-uran pidempää kestoa (Vealey 2009) ja korkeampaa motivaatiota (Burton & Raedeke 2008, 189–191). Urheilijat, joilla on hyvä itseluottamus, tekevät vaikuttavampia päätöksiä, asettavat sopivan haastavia tavoitteita ja pystyvät ajattelemaan oikeanlaisia ja kausaalisia syitä sille, miksi ovat onnistuneet tai epäonnistuneet suorituksissa. Heidän on myös helpompi selvittää ahdistuksen tunteita ja selvittää epäonnistumisista, vaikka hyvä itseluottamus ei niiltä itsessään suojaa. (Hays, Thomas, Maynard & Bawden 2009; Vealey 2009; Burton & Raedeke 2008; Weinberg & Gould 2019, 339)

Optimaalinen itseluottamus auttaa olemaan läsnä hetkessä ja keskittymään käsillä olevaan tehtävään. Urheilija, jolla on optimaalinen itseluottamus, on usein rauhallisempi ja rentoutuneempi myös paineen alla. (Weinberg & Gould 2019, 145, 339; Burton & Raedeke 2008, 189–191) Optimaalinen itseluottamus auttaa urheilijaa keskittymään ja hallitsemaan omaa tunnetilaa. Optimaalisen itseluottamuksen omaavat henkilöt tai joukkueet urheilevat voittaakseen eikä hävitäkseen. Nämäkin seikat tukevat väitettä, että itseluottamus olisi yhteydessä onnistumiseen ja menestymiseen. (Weinberg & Gould 2019, 145, 339)

2.2.2 Matala itseluottamus

Matala itseluottamus voi näkyä urheilussa epävarmuutena ja epäonnistumisen pelkona, eikä urheilija usko voivansa suoriutua tehtävästä. Se voi johtaa siihen, että urheilija suoriutuu kilpailuissa tai otteluissa heikommin, kuin mihin hän muiden ominaisuuksiensa ansiosta pystyisi. Lisäksi se voi olla yhteydessä urheilussa koettuun ahdistukseen ja matalan itseluottamuksen omaavan urheilijan voi olla vaikeampi keskittyä käsillä olevaan tilanteeseen. Matala itseluottamus ajaa keskittymään heikkouksiin ja puutteisiin vahvuuksien sijaan. (Weinberg & Gould 2019, 340)

Itseluottamuksesta puhuttaessa itseluottamuksen puute eli matala itseluottamus yhdistetään usein epäonnistumisen pelkoon. Epäonnistumisen pelko voi johtaa epävarmuuteen ja heikentää uskoa suoriutua tehtävästä, joka voi vaikuttaa saavutettuun tulokseen (Weinberg & Gould 2019,

340). Urheilijat kokevat epäonnistumiset ja sen seuraamukset eri tavoin (Sagar, Lavallee & Spray 2007; Gustafsson, Sagar & Stenling 2017). Oleellista on, nähdäänkö epäonnistuminen uhkana vai mahdollisuutena kehittyä (Burton & Raedeke 2008, 189–191). Epäonnistuminen saattaa laskea itseluottamusta ja lisätä epäonnistumisen pelkoa, jolloin edellinen epäonnistuminen voi vaikuttaa seuraavan suorituksen laatuun. Epäonnistumisen pelkoa saatetaan peitellä, eikä siitä ole aina helppo puhua, sillä se saatetaan yhdistää itseluottamuksen puutteeseen, heikkouteen ja urheilijoihin, jotka eivät menesty. (Sagar ym. 2007)

Valmentajilla on erilaisia tapoja suhtautua epäonnistumisiin. Erilaiset valmennusmenetelmät voivat toimia eri urheilijoilla, mutta tutkimukset ovat yhtä mieltä siitä, että moittiminen epäonnistumisten jälkeen vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen negatiivisesti. Nuhtelun sijaan valmentajan tulisi kannustaa urheilijaa eteenpäin, nähdä epäonnistuminen mahdollisuutena kehittyä ja keskittyä löytämään suorituksesta edes osittaisia onnistumisia. (Plakona, Parcina, Ludvig & Tuzovic 2014, 53) Epäonnistumisen hetkellä valmentaja voi siis toiminnallaan vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen siinä hetkessä, sekä tulevaisuudessa.

Epäonnistumisen pelon on todettu olevan yhteydessä myös urheilussa koettuun ahdistukseen (Correia & Rosado 2018; Conroy, Willow & Metzler 2002). Ahdistuksesta ja sen määrästä puhutaan usein itseluottamuksen yhteydessä, sillä kognitiivinen ahdistus on itseluottamuksen rinnalla yksi merkittävimmistä tekijöistä urheilussa menestymisen kannalta (Woodman & Hardy 2003). Kognitiivinen ahdistuneisuus voi tarkoittaa esimerkiksi negatiivisia odotuksia itsestään ja käsillä olevasta tilanteesta sekä sen seurauksista (Morris, Davis & Hutchings 1981, 541). Tällaiset tekijät voidaan nähdä itseluottamuksen vastakohtana. Kognitiivisen ahdistuksen vaikutus itseluottamukseen on kuitenkin ollut epäselvä, sillä tutkimuksia on löydetty sekä puolesta että vastaan. On myös tutkimuksia, joissa kognitiivisen ahdistuksen vaikutus itseluottamukseen ei ole tilastollisesti merkittävä. (Woodman & Hardy 2003) Yksi selitys kognitiivisen ahdistuksen negatiivisesta vaikutuksesta urheilusuoritukseen on se, että kognitiivisen ahdistuneisuuden aiheuttama huoli vie keskittymistä pois käsillä olevasta tehtävästä (Wine 1971). On myös todettu, että kognitiivinen ahdistus yhdistettynä optimaaliseen itseluottamukseen voi lisätä urheilijan potentiaalia onnistua ahdistuksen lisätessä urheilijan vaivannäköä ja ponnistelua kyseistä tehtävää kohtaan (Woodman & Hardy 2003). Optimaalinen itseluottamus voi myös olla yhteydessä alhaisempaan kokemukseen ahdistuksesta (Jones & Swain 1995).

2.2.3 Liian korkea itseluottamus

Urheilija, jonka itseluottamus on liian korkea, kokee usein omat taitonsa paremmiksi, kuin ne oikeasti ovat (Burton & Raedeke 2008). Liian korkea itseluottamus voi aiheuttaa urheilijalle suuria pettymyksen tunteita epäonnistumisen jälkeen ja urheilijan itseluottamus voi horjua (Burton & Raedeke 2008; Johnson & Fowler 2011). Bandura (1977) kuitenkin pohtii, onko todella olemassa liian korkean itseluottamuksen tila vai onko se vain seuraus epäonnistumisesta? Kun ennakkosuosikki häviää altavastajalle, saatetaan sitä perustella liian korkealla itseluottamuksella. Voittoa ei kuitenkaan perustella liian korkealla itseluottamuksella. (Bandura 1977) Ennakkosuosikilta saatetaan kysyä, olitteko liian varmoja voitosta ja suhtauduitteko vastustajaan ylimielisesti. Toisaalta on myös todettu, että joskus liian korkea itseluottamus voi olla positiivista lisäten kunnianhimoa ja päättäväisyyttä sekä onnistumista tukevaa ilmapiiriä, mutta tällaisissa tilanteissa saatetaan kuitenkin asettaa epärealistisia odotuksia tai tehdä toiminnasta vääränlaisia arvioita (Johnson & Fowler 2011).

Liian korkea itseluottamus voidaan nähdä myös valheellisena itseluottamuksena, jolloin itseluottamusta on liikaa suhteessa taitoihin ja kykyihin. Tällaisessa tilanteessa voidaan esimerkiksi päätyä aliarvioimaan vastustajaa ja sen seurauksena suoriutua alle oman tason. Liian korkealla itseluottamuksella saatetaan myös peitellä itseluottamuksen puutetta. (Weinberg & Gould 2019, 340) Urheilija voi myös esittää, että hänellä on hyvä itseluottamus, vaikka todellisuudessa yrittää paikata sisäistä pelkoaan. Usein valheellisen itseluottamuksen omaavat urheilijat pyrkivät välttämään tilanteita, jotka voivat horjuttaa itseluottamusta. He saattavat myös vältellä epäonnistumisia tai keksiä selityksiä heikolle suoritukselle. Palautteen antaminen tällaisille urheilijoille voi olla vaikeaa, sillä heidän on vaikea ottaa vastaan kritiikkiä omista suorituksista. Itseluottamuksen merkityksen ymmärtäminen menestymisen kannalta saattaa johtaa valheellisen itseluottamuksen luomiseen, jos todellista itseluottamusta ei ole. (Burton & Raedeke 2008)

2.3 Itseluottamuksen erityispiirteet joukkueurheilussa

Urheiluvalmentajan tehtävänä on kehittää urheilijan tai joukkueen suorituskykyä (Lyle 2011), mutta joukkueurheilussa valmentajan vastuulla on kehittää joukkueen lisäksi jokaista yksilöä sen sisällä. Yksilö- ja joukkueurheilussa urheilijan itseluottamukseen vaikuttavat pitkälti samat asiat, kuten fyysinen ja psyykkinen suorituskyky, sosiaalinen tuki ja urheilussa suoriutuminen, mutta joukkueurheilussa yksilön itseluottamukseen on lisäksi yhteydessä valmentajan suoriutuminen ja muut taidot, kuten johtajuus (Vealey 2001). Myös valmentajan oma itseluottamus voi vaikuttaa urheilijoiden ja koko joukkueen itseluottamukseen, sillä valmentajan itseluottamus on yhteydessä valmentajan valmennuskäyttäytymiseen (Plakona ym. 2014, 51).

Joukkueurheilun yhtenä erityispiirteenä voidaan nähdä se, että yksilö on vastuussa koko joukkueelle, ei vain itselleen. Joissain tutkimuksissa joukkueurheilussa on havaittu enemmän epäonnistumisen pelkoon liittyviä ajatuksia, kuin yksilöurheilussa, joka voi johtua siitä, että omalla suorituksella on vaikutusta myös muihin ihmisiin. Joukkueurheilussa ei haluta tuottaa pettymystä joukkuekavereille. (Coreia, Rosado, Serpa & Ferreira 2017; Sagar & Jowett 2012) Itseluottamusta tarkasteltaessa epäonnistumisen pelko onkin yksi tärkeä osa-alue tarkasteltavaksi. Syytä olisi selvittää, miten se näkyy yksilöillä sekä sosiaalisissa tilanteissa, joita joukkueurheilu tarjoaa.

Jokaisella urheilijalla on oma itseluottamus, mutta myös jokaisella joukkueella on yhteinen itseluottamus. Joukkueen itseluottamus koostuu joukkueen yhteisistä uskomuksista liittyen joukkueen taitoihin ja mahdollisuuteen onnistua. Urheilijan ja joukkueen itseluottamuksen taso voi olla eri tasolla esimerkiksi siten, että urheilijan oma itseluottamus on optimaalinen, mutta hän kuuluu joukkueeseen, jonka itseluottamus on heikko. (Vealey 2009) Joukkueurheilussa joukkueen yhteistä itseluottamusta pidetään jopa tärkeämpänä, kuin yksilöiden itseluottamusta (Burton & Raedeke 2008), sillä joukkueessa urheilijat tarvitsevat toisiaan, jotta halutut asiat voidaan joukkueena saavuttaa. Joukkueen itseluottamuksen on todettu olevan jopa tärkeämpi menestystä ennustava tekijä, kuin joukkueessa toimivien yksilöiden itseluottamuksen (Vealey 2009).

Joukkueen on yhdessä mahdollista saavuttaa yhteisvaikutus ja pelata paremmin, kuin yksilöiden taidot itsessään antaisivat olettaa. Joukkue, jolla on useita onnistumisia ja hyvä

johtajuus, usein saavuttavat tällaista yhteisvaikutusta. (Feltz & Lirgg 2001) Yksilöiden itseluottamus paranee, kun he tietävät oman roolinsa joukkueessa. Myös joukkueen yhteinen itseluottamus nousee, kun jokainen yksilö ymmärtää oman roolinsa ja kokee voivansa myös täyttää sen. Kun useat yksilöt kokevat täyttäneen oman roolinsa, joukkueen yhteisvaikutuksen tulisi kehittyä ja auttaa saavuttamaan useita peräkkäisiä onnistumisia. (Burton & Raedeke 2008) On siis tärkeää, että pelaaja on selvillä omasta roolistaan joukkueessa, sillä se voi auttaa sekä urheilijan oman itseluottamuksen että joukkueen itseluottamuksen kehittymisessä.

Poikkeavuudet optimaalisesta itseluottamuksesta, eli liian vähäinen tai liian korkea itseluottamus, voi vaikuttaa suoriutumiseen urheilussa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että jokainen on yksilö ja optimaalisen itseluottamuksen taso on yksilöllinen. (Weinberg & Gould 2019, 339) Yksilöllisyyden vuoksi onkin syytä tarkastella valmentajan toiminnassa sitä, pystyykö valmentaja tukemaan erityisesti joukkueurheilussa myös yksilöiden optimaalisen itseluottamuksen rakentumista. Samat keinot itseluottamuksen tukemiseksi tuskin sopivat jokaiselle yksilölle, sillä jokainen yksilö tavoittelee itselleen sopivaa itseluottamuksen tasoa ja painottavat yksilöllisesti eri itseluottamuksen lähteiden merkitystä (Forlenza ym. 2018). On havaittu, että matalan itseluottamuksen omaava urheilija kaipaa valmentajalta enemmän kannustusta ja positiivista valmennusta verrattuna korkean itseluottamuksen omaaviin urheilijoihin (Kenow & Williams 1992).

3 VALMENNUSKÄYTTÄYTYMINEN

Valmennuskäyttäytymisellä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa valmentajan tyyliä valmentaa ja käyttäytyä urheilijoiden kanssa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja se pitää sisällään valmentajan sanat ja teot. Valmennuskäyttäytymisen on usein todettu olevan yhteydessä urheilijan urheilulliseen suoriutumiseen, henkiseen hyvinvointiin ja ihmisenä kasvuun (Horn 2008). Lisäksi se voi vaikuttaa urheilijan psykososiaaliseen kehitykseen (Horn, Bloom, Berglund & Packard 2011).

Valmennuskäyttäytyminen voi olla yhteydessä urheilijan käyttäytymiseen, ajatteluun, oppimiseen, kokemuksiin, sisukkuuteen, motivaatioon sekä itseluottamuksen kehittymiseen. Se voi myös vaikuttaa urheilijan kokemukseen ahdistuksesta sekä urheiluharrastuksen pysyvyyteen. (Smith & Smoll 2002; Amorose 2007; Hays ym. 2007; Smith & Smoll 2007; Becker 2009) Tutkimukset ovat siis osoittaneet vahvan yhteyden urheilijan hyvinvoinnin ja valmentajan valmennuskäyttäytymisen välille. Sen pohjalta voidaan todeta, että urheilijan kannalta positiiviseksi koetulla valmennuskäyttäytymisellä voi olla suuria vaikutuksia urheilijan hyvinvointiin ja urheilu-uraan liittyen. Valmentajan valmennuskäyttäytyminen voi kuitenkin vaihdella, johtuen esimerkiksi valmentajan erilaisista odotuksista urheilijoita kohtaan (Cushion 2010; Burton & Raedeke 2008). Urheilijaan kohdistuvat odotukset voivat vaikuttaa siihen, miten valmentaja näkee urheilijan ja miten hän käyttäytyy juuri häntä kohtaan.

Urheilijoiden ja valmentajien näkemykset valmennuskäyttäytymisestä saattavat erota toisistaan ja valmentajat saattavat tiedostamattaan toimia eri tavalla, kuin olisi tarkoitus. Eroja voidaan havaita esimerkiksi käyttäytymisen vaihtelussa eri ympäristöjen välillä, harjoitteiden tarkoituksenmukaisuudessa sekä negatiivisen tai positiivisen palautteenannon määrässä. (Partington & Cushion 2013) Valmentaja saattaa esimerkiksi kokea antavansa riittävästi positiivista palautetta urheilijalle. Vastaavasti urheilija voi kokea palautteenannon riittämättömäksi tai ettei se jakaudu tasaisesti urheilijoiden välillä. Valmentajan näkemyksiin omasta valmennuskäyttäytymisestä vaikuttaa luonnollisesti se, millä tasolla valmentajan itsetietoisuus on (Cushion 2010). Tässä tutkimuksessa halutaan selvittää urheilijoiden kokemuksia kohtaamiensa valmentajien valmennuskäyttäytymisestä ja sen vaikutuksista itseluottamukseen, sillä urheilijoiden näkökulmasta tutkimustuloksia on vähemmän. Vaikka valmentajan näkemys jääkin tässä tutkimuksessa avoimeksi, eikä vertailua urheilijan ja hänen

valmentajansa kokemuksista voida täten toteuttaa, on tärkeää nostaa esiin urheilijoiden kokemuksia.

Valmennuskäyttäytymisen arviointiin ja kokemusperäisiin näkemyksiin ilman tieteellistä mittausta tai tilastointia voivat vaikuttaa ihmisten henkilökohtaiset taustat ja kokemukset. On havaittu, että urheilijan itseluottamuksen taso sekä koetun ahdistuksen määrä saattaa vaikuttaa siihen, miten urheilija kokee valmentajansa valmennuskäyttäytymisen kohdallaan (Kenow & Williams 1999). Kenow ja Williams (1992) nostivat esiin, että urheilijan lisääntynyt ahdistuneisuus ja matala itseluottamus ennusti urheilijan näkevän valmentajansa negatiivisemmassa valossa. Tässä tutkimuksessa halutaankin huomioida urheilijan kokemusten lisäksi myös urheilijan suhtautumisen tai taustatekijöiden, kuten koetun itseluottamuksen tason vaikutus kokemukseen valmentajan valmennuskäyttäytymisestä. Lisäksi tässä tutkimuksessa tarkastellaan, millaisia toimia valmentaja tekee kehittääkseen ihmissuhdetta urheilijoiden kanssa tai millaiset toimet tulevat käyttöön, kun valmentaja havaitsee urheilijalla ahdistuneisuutta tai alhaista itseluottamusta. Tällaisen tutkimuksellisen näkökulman nostivat esiin myös Kenow ja Williams (1999).

Valmentajien valmennuskäyttäytymisen, joka pitää sisällään kaikki sanat ja teot, lisäksi voidaan tarkastella erilaisia valmennustyyplejä. Yhtenä esimerkkinä positiivisia vaikutuksia ja tuloksia urheilussa tuottaneista valmennustyyleistä voidaan nähdä *autonomis-supportiivinen valmennustyyli* (Roxas & Ridinger 2016, 95-109; Rato Barrio, Ley, Schomöller & Dumon 2021), joka vahvistaa urheilijoiden psykologisten tarpeiden täyttymistä, kuten autonomiaa ja pätevyyden kokemusta (Deci & Ryan 2000). Tarpeiden täytyminen taas on yhteydessä lukuisiin psyykkisen hyvinvoinnin tekijöihin kuten motivaatioon ja sinnikkyyteen (Deci & Ryan 2000; Rato Barrio ym. 2021), mutta myös käyttäytymiseen joukkuekavereita kohtaan (Rato Barrio ym. 2021). Tärkeänä huomiona tämän tutkimuksen kannalta nousee esiin vahva yhteys itseluottamuksen ja autonomiaa korostavan valmennustyylin välillä (Weinberg & Gould 2018, 375–358).

Vastakohtana *kontrolloitu valmennustyyli* liitetään puolestaan urheilijan tarpeiden estämiseen, joka lisää henkistä huonovointisuutta tai muita terveydellisiä ongelmia, kuten syömishäiriöitä, masennusta ja uupumusta (Alcaraz, Torregrosa & Viladrich 2015, 86, 292–302; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch & Thogersen-Ntoumani 2011, 37, 1459–1473; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thogersen-Ntoumani 2011, 33, 75–102). Useiden tutkimusten mukaan

urheilijoiden kokemus autonomis-supportiivisesta valmennuksesta ennusti parempaa urheilijoiden kokemaa pätevyyttä itsestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta (Wayment & McDonald 2017; Amorose & Anderson-Butcher 2007; Borges-Silva, Ruiz-González, Salar & Moreno-Murcia 2017). Nämä tekijät ennustivat parempaa sisäistä motivaatiota ja lopulta parempaa itsetuntoa ja tyytyväisyyttä elämään (Borges-Silva ym. 2017; Wayment & McDonald 2017). On tärkeää, että valmentaja tiedostaa oman valmennuskäyttäytymisen ja valmennustyylin vaikutukset urheilijaan, jotta urheilijan hyvinvointia ja itseluottamusta voidaan tukea.

3.1 Valmennuskäyttäytymisen vaikutus urheilijan itseluottamukseen

Valmentajan valmennuskäyttäytyminen on yhteydessä urheilijan ja valmentajan väliseen ihmissuhteeseen ja sen laatuun. Valmentajan ja urheilijan välisen suhteen on havaittu olevan yhteydessä urheilijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin urheilullisen kehityksen lisäksi. (Jowett & Chaundy 2004) Valmentaja voi siis toiminnallaan vaikuttaa urheilijan kehittymiseen niin urheilijana kuin ihmisenä (Côté & Gilbert 2009; Jowett & Cockerill 2003). Urheilijoiden korkeampaan itseluottamukseen on yhdistetty valmentaja, joka on rohkaiseva, antaa paljon ohjeita ja on toimillaan urheilijan tukena (Smoll & Smith 1989). Valmentajan valmennuskäyttäytymisestä urheilijat korostavat sosiaalisen tuen, rohkaisun ja positiivisen palautteen sekä vahvistamisen merkitystä itseluottamuksen kannalta (Hays ym. 2007).

Toimivaa urheilija-valmentaja suhdetta kuvaavat usein sanat luottamus, arvostus, yhteistyö, yhteiset tavoitteet ja selkeät roolit (Jowett & Cockerill 2003). Esimerkiksi juuri luottamus valmentajaan nähdään merkittävänä tekijä joukkueen suorittamisessa (Dirks 2000, 1008) ja on näin tärkeää menestymisen kannalta, mutta on huomioitava, että urheilijan ja valmentajan välinen luottamus voi olla myös tuotos menestymisestä. Kun urheilija luottaa valmentajaan, hän pystyy siirtämään syrjään epäilykset, kysymykset sekä oman edun tavoittelun (Turunen 2016). Lisäksi luottamus lisää urheilijan yhteistyökykyä, vuorovaikutuksen aktiivisuutta sekä työntekoa yhteisten tavoitteiden eteen. Valmentajan valmennuskäyttäytymisestä erityisesti oikeudenmukaisuus ja sen näkyminen vuorovaikutustilanteissa saattaa vaikuttaa luottamukseen ja urheilijan sitoutumiseen. (Nikbin, Hyun, Iranmanesh & Foroughi 2014, 573) Urheilijan ja valmentajan välisen ihmissuhteen kehittäminen kuuluu valmentajan valmennuskäyttäytymiseen ja on osaltaan vaikuttamassa urheilijan itseluottamukseen.

Urheilijan itseluottamus voi myös kärsiä valmentajan huonosta valmennuskäyttäytymisestä. Matalaan itseluottamukseen on yhdistetty valmentaja, joka antaa paljon korjausohjeita (Smoll & Smith 1989) ja rankaisevaa palautetta positiivisen ja asiasisällöllisen palautteen sijaan (Amorose & Horn 2001). Gearity ja Murray (2011) tutkivat heikon valmennuksen psykologisia vaikutuksia urheilijoiden näkökulmasta, ja selvisi, että urheilijoiden mukaan tällaiset valmentajat heikensivät urheilijoiden henkisiä taitoja harhauttamalla, vahvistamalla itseluottamuksen puutetta, vähentämällä motivaatiota sekä hajottamalla joukkuetta (Gearity & Murray 2011). Itseluottamuksen voidaan ymmärtää muodostuvan erilaisista psykologisista taidoista, kuten myönteisestä suhtautumisesta asioihin sekä positiivisesta itsepuheesta (Liukkonen 2017). Esimerkiksi näihin psykologisiin taitoihin valmentaja voi valmennuskäyttäytymisellään vaikuttaa joko mahdollistaen tai estäen niiden kehityksen. Onkin syytä huomioida, missä määrin valmentajan oman esimerkin näyttäminen vaikuttaa urheilijoihin esimerkiksi asioihin suhtautumisessa. Voiko esimerkiksi valmentajan vuorovaikutustyyli olla yhteydessä urheilijan käsitykseen itsestään ja sitä kautta itsepuheeseen? (Liukkonen 2017) Myönteisyyttä ja positiivisuutta tulisi kyetä ankkuroimaan mieleen ja mielikuviin (Liukkonen 2017), joten onkin mielenkiintoista pohtia, saako urheilija tarpeeksi vahvistusta myös silloin, kun menee hyvin. Jos valmentajan vuorovaikutustyyllillä ja suhtautumisella asioihin on merkitystä urheilijan itsepuheeseen ja käsitykseen itsestä, olisi se hyvä mahdollisuus vahvistaa urheilijan myönteistä ajattelua ja mielikuvia.

Urheilijat haluavat onnistua ja kehittyä, eikä kukaan pidä epäonnistumisesta. Itseluottamuksen puute saattaa olla yksi tekijä alisuoriutumisen taustalla, joka voi olla seurausta epäonnistumisten kierteestä, jossa epäonnistumiset ruokkivat epäonnistumisia, eikä itseluottamus pääse kohoamaan onnistumisten myötä. Usko itseen hiipuu ja tarvitaan ohjausta, jonka avulla urheilija pääsisi takaisin positiiviseen kierteeseen. Valmentajan tehtävänä onkin pyrkiä ohjaamaan urheilija positiiviseen itseluottamuksen kierteeseen, jossa onnistumiset ruokkivat onnistumisia. Tehtävänä on myös pyrkiä katkaisemaan mahdollinen negatiivinen kierre, jossa epäonnistumiset johtuvat heikosta itseluottamuksesta ja heikko itseluottamus epäonnistumisista. (Burton & Raedeke 2008, 188)

3.1.1 Urheilijan ja valmentajan yhteensopivuus

Valmentajan ja urheilijan yhteensopivuudella tarkoitetaan keskinäisen ymmärryksen tasoa. Valmentajan ja urheilijan välistä keskinäistä ymmärrystä ja täten yhteensopivuutta on esitetty olevan kolmea eri tasoa. Ymmärtämättömyyden tasolla valmentaja ja urheilija ovat asioista eri mieltä, mutta eivät ole asiasta tietoisia, koska siitä ei ole keskusteltu. Yhteensopivan ymmärryksen tasolla valmentajan ja urheilijan ajatukset ovat samanlaisia, vaikka he eivät ole asiasta tietoisia. Tavoiteltavalla yhteisen ymmärryksen tasolla valmentaja ja urheilija ovat keskustelleet vuorovaikutukseen liittyvistä näkemyksistä, ja heillä on asioista samanlainen käsitys. (Macquet 2013, 295) Oikeanlaisen ymmärryksen tavoittamiseen vaaditaan valmentajalta kykyä ymmärtää ja hyödyntää omia vuorovaikutuksen keinoja. Tällaisia keinoja ovat sekä sanallinen että sanaton viestintä, jotka oikein yhdistettynä tukevat toisiaan. (Okada 2013, 400)

Valmentajan ja urheilijan tavoitteiden, persoonien ja uskomusten kohdatessa vuorovaikutus yksilöiden kesken on toimivaa ja luo positiivista ilmapiiriä. Niiden ollessa erilaisia, vuorovaikutussuhde voidaan kokea epäsopivaksi, joka voi johtua täyttymättömistä ja kohtaamattomista tarpeista. Yhteensopivuuden myötä molempien osapuolten tarpeet tyydyttyvät ja ilmapiiri muodostuu yhteistyökykyisemmäksi, joiden avulla esimerkiksi urheilijan itseluottamus pysyy optimaalisena. (Kenow & Williams 1999; Chelladurai 1984) Urheilijan ja valmentajan epäsopivuus voi johtua siis heikosta vuorovaikutussuhteesta, joka voi johtaa urheilijan turhautumiseen ja itseluottamuksen heikentymiseen. Tällaiset tunteet voivat olla yhteydessä urheilijan kokemukseen valmentajan valmennuskäyttäytymisestä. (Kenow & Williams 1999)

Valmentajan ja urheilijan yhteensopivuus voi siis olla yhteydessä siihen, miten urheilija kokee valmentajan valmennuskäyttäytymisen, kuten vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen. Lisäksi sillä voi olla vaikutusta urheilijan itseluottamukseen ja koettuun ahdistukseen. (Kenow & Williams 1997; Kenow & Williams 1999; Chelladurai 1984) Kun yhteensopivuus valmentajan kanssa koettiin hyväksi, urheilijat arvioivat valmentajan käyttäytymistä positiivisemmin. Urheilijan koetun ahdistuksen noustessa, valmentajan käyttäytymistä arvioitiin negatiivisemmin. Urheilijan itseluottamuksen kohotessa nousi myös valmentajan ja urheilijan yhteensopivuus. Urheilijan kokema ahdistus ja itseluottamuksen taso vaikuttaa kokemukseen ja arviointiin valmentajan käyttäytymisestä. Itseluottamuksen ja valmentajan sekä urheilijan

yhteensopivuuden välillä on yhteys, mutta ei ole varmaa, kumpaan suuntaan vaikutus on suurempaa. Vaikuttaako urheilijan huono itseluottamus yhteensopivuuteen valmentajan kanssa vai heikentääkö huono yhteensopivuus valmentajan kanssa urheilijan itseluottamusta. (Kenow & Williams 1999)

Urheilijan kokemuksiin valmentajan valmennuskäyttäytymisestä voivat olla yhteydessä myös urheilijan odotukset valmentajan käyttäytymisestä, urheilijan oma motivaatio, itseluottamus ja tavoitteet. Mikäli urheilija ajattelee valmentajan olevan esimerkiksi tiukka, reaktio valmentajan tiukkaan käyttäytymiseen ei ole niin negatiivinen, kuin jos asia tulisi yllätyksenä. Urheilija, jonka itseluottamus on heikko, kaipaa valmentajalta enemmän hyväksyntää. Valmentajan käytöksellä ei välttämättä ole niin suurta merkitystä urheilijan kohdalla, jonka itseluottamus on vahva ja joka haluaa menestyä ja kehittyä. (Smoll & Smith 1989)

3.1.2 Valmentajan odotukset urheilijaa kohtaan

Valmentajat muodostavat erilaisia odotuksia urheilijoita kohtaan erilaisten asioiden pohjalta, ne voivat liittyä esimerkiksi urheilijan potentiaaliin menestyä (Solomon 2010; Weinberg & Gould 2019, 343–345). Odotukset voivat muodostua persoonaan liittyvistä seikoista, kuten urheilijan fyysinen koko, sukupuoli, sosioekonominen tausta tai aikaisemmista urheilusuorituksista, kuten saavutukset, testitulokset, toisten valmentajien konsultointi ja käyttäytyminen harjoituksissa (Weinberg & Gould 2019, 344). Valmentajan odotukset urheilijaa kohtaan voivat vaikuttaa valmentajan valmennuskäyttäytymiseen kyseisen urheilijan kohdalla (expectation-performance relationship) (Solomon 2010; Weinberg & Gould 2019, 343–345). Odotukset voivat näkyä valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen määrässä, laadussa ja tyyllissä. Valmentaja saattaa viettää enemmän aikaa ja näin antaa enemmän huomiota, palautetta ja ohjeistusta heille, joita kohtaan odotukset ovat korkealla. Valmentajan käyttäytymisen lisäksi odotukset voivat vaikuttaa myös urheilijoiden ja muiden samassa toimintaympäristössä toimivien ihmisten käyttäytymiseen ja tunteisiin, sillä valmentajan huomion jakautuminen odotusten mukaan voi asettaa pelaajia eriarvoiseen asemaan. Paljon huomiota saava urheilija saattaakin nähdä valmentajan positiivisemmassa valossa, kuin matalammilla odotuksilla varustetut ja vähemmän huomiota saavat urheilijat. (Weinberg & Gould 2019, 343–345)

Valmentajat odotukset urheilijasta voivat vaikuttaa myös urheilijan suoriutumiseen niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla. Mikäli valmentajan odotukset urheilijasta ovat negatiivisia, voi se olla haitallista urheilijan suoriutumiseen urheilussa, motivaatiolle sekä sinnikkyydelle (Amorose 2003; Horn, Lox, & Labrador 2006). Mikäli valmentajan odotukset vaikuttavat siihen, keille valmentaja antaa palautetta, voi se vaikuttaa urheilijan suorituskäytännön kehittymiseen. Enemmän positiivista sekä rakentavaa palautetta ja kannustusta saavat urheilijat hyötyvät tässä tilanteesta. Se voi näkyä urheilusuoritusten ja tulosten lisäksi urheilussa ja kilpailuissa viihtymisessä sekä itseluottamuksen tasossa. Tällaiset seikat voivat ennustaa myös urheilu-uran pituutta. Urheilijat, joita kohtaan valmentajalla on korkeammat odotukset, voivat saada palautteen ja huomion lisäksi enemmän peliaikaa. (Weinberg & Gould 2019, 344–345)

Valmentajan valmennuskäyttäytymisen ollessa yhteydessä urheilijan kehittymiseen ja suoriutumiseen onkin tärkeää, että urheilijoita kohdeltaisiin tasa-arvoisesti. Urheilijat tunnistavat hyvin, millaista kohtelua he valmentajilta saavat ja näillä valmentajan käyttäytymisen eroilla on vaikutusta urheilijan kehittymiseen ja suoriutumiseen. Valmentajan odotukset voivat vaikuttaa valmentajan käyttäytymiseen, joka voi vaikuttaa urheilijan suoriutumiseen. Urheilijat, joilta valmentaja odottaa enemmän, usein kehittyvät nopeammin ja korkeammalle tasolle, heidän itseluottamuksensa ja motivaatio on korkeampaa, ja he suoriutuvat paremmin kuin urheilijat, joita kohtaan odotuksia on vähemmän. Valmentajan odotukset voivat vahvistua urheilijan suoritusten myötä etenkin silloin, kun suoritukset ovat samanlaisia, kuin odotukset. Tästä muodostuu itseään toteuttava teoria ja kehä, jossa lopulta urheilija vastaa valmentajan alkuperäisiä odotuksia. (Burton & Raedeke 2008) Huomattava määrä valmentajista ei ole tietoisia tai totuudenmukaisia siitä, millaista heidän valmennuskäyttäytymisensä urheilijoita kohtaan on (Smith, Ntoumanis & Duda 2010; Smith & Smoll 2002), joten olisi tärkeää saada valmentajille lisää tietoa aiheesta.

3.1.3 Valmentajan vuorovaikutustaidot itseluottamuksen näkökulmasta

Valmentajan työ on ihmissuhdetyötä, jossa oleellisessa asemassa ovat vuorovaikutustaidot. Valmentajan vuorovaikutuskäyttäytymisen ja sen oikeudenmukaisuuden on havaittu olevan yhteydessä muun muassa urheilijan luottamukseen valmentajaa kohtaan sekä sitoutumiseen urheilua kohtaan. Luottamus valmentajaa kohtaan voi taas näkyä yhteistyön ja vuorovaikutussuhteen laadussa. (Nikbin ym. 2014, 573) Urheilijan ja valmentajan väliset

vuorovaikutusongelmat voivat johtua muun muassa keskinäisen luottamuksen puutteesta tai epäsovivista tavoitteista. (Kristiansen, Tomten, Hanstad & Roberts 2012, 161)

Valmentajan sanallinen ja sanaton vuorovaikutus. Valmentajan vuorovaikutustaitoihin kuuluu oleellisena osana valmentajan sanallinen vuorovaikutus. Valmentajien tulisi olla tietoisia sanallisen vuorovaikutuksen vaikutuksesta urheilijoihin mutta joissain tutkimuksissa on havaittu tämän tietoisuuden olevan puutteellista, joka voi johtua esimerkiksi valmentajan heikosta itsetietoisuudesta tai kyvystä reflektoida omaa toimintaansa (Millar, Oldham & Donovan 2011). Urheilijan koettu itseluottamus saattaa vaikuttaa urheilijan kykyyn ymmärtää valmentajan sanallista vuorovaikutusta siten, että itseluottamuksen ollessa korkealla viestit ymmärretään helposti, mutta sen ollessa matalalla voi urheilija kokea haastavaksi monimutkaisten sanallisten viestien ymmärtämisen. Onkin tärkeää, että valmentajan sanallinen vuorovaikutus olisi selkeää ja ohjeet olisivat lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä. (Kenow & Williams 1992)

Valmentajan sanaton viestintä voi olla yhteydessä urheilijan kokemuksiin ja koettuun itseluottamukseen esimerkiksi ottelun aikana (Kenow & Williams 1992; Thrien & Furley 2021). Valmentajan kehonkieli, kuten ilmeet tai jalkojen tömistely erityisesti epäonnistuneiden suoritusten jälkeen saattaa aiheuttaa urheilijassa huolta tai hermostusta (Kenow & Williams 1992), joka ei ole optimaalista itseluottamuksen kannalta. Thrienin ja Furleyn (2021) tutkimus osoitti, että urheilijoiden mukaan johtavan joukkueen valmentaja on usein iloisempi, hallitsevampi, luottavaisempi ja ylpeämpi, kuin häviöllä olevan joukkueen valmentaja. Urheilijat myös usein tunnistavat valmentajan sanattomasta vuorovaikutuksesta, onko joukkue johto- vai tappioasemassa (Thrien & Furley 2021). Valmentajan sanattomalla vuorovaikutuksella voi olla merkitystä myös ottelun jatkon kannalta, jolloin voidaan pohtia, ruokkiiko menestys menestystä tai epäonnistuminen epäonnistumisia (Furley & Schweitzer 2020). Näkökulmaa voidaan pohtia myös itseluottamuksen kannalta: ruokkiiko valmentajan sanaton vuorovaikutus itseluottamuksen positiivista vai negatiivista kierrettä? Tunteita herättävä urheilu ei ole helpoin paikka valmentajalle hallita sanatonta vuorovaikutusta, mutta sen merkittävä vaikutus urheilijoiden itseluottamukselle ja urheilussa suoriutumiselle tulisi toimia motiivina kehittyä siinä.

Palautteen ja vahvistamisen merkitys itseluottamukseen. Valmentajan palaute on merkittävä tekijä urheilijan itseluottamuksen rakentumisessa (Burton & Raedeke 2008, 192–197;

Liukkonen 2017; Vealey 2009). Palautetta annetaan tilanteissa, joissa toimintaa halutaan arvioida. Palautteen antaminen on vuorovaikutustilanne, jossa palautetta tulisi pyrkiä antamaan tarkoituksenmukaisesti. Palautteen annon taidot ovat valmentajalle tärkeitä, sillä tarkoitus on kehittää urheilijoita, jotta he suoriutuisivat lajissaan paremmin. (Turunen 2016) Urheilijoiden korkeampaan itseluottamukseen on yhdistetty valmentaja, joka on rohkaiseva, antaa paljon ohjeita ja on toimillaan urheilijan tukena. Matalaan itseluottamukseen yhdistettiin valmentaja, joka antaa paljon korjausohjeita. (Smoll & Smith 1989) Parhaiten palaute auttaa urheilijan itseluottamuksen rakentamisessa, kun valmentaja on aito, luotettava, uskottava sekä hänellä on hyvä auktoriteetti (Burton & Raedeke 2008).

Jourden, Bandura ja Banfield (1991) sekä Feltz (1994) ovat luoneet perusteita, joiden avulla valmentajat pystyisivät antamaan palautetta kehittäväällä tavalla. Näihin perusteisiin pohjaten Nicholls (2022) painottaa, että palautetta annettaessa tulisi tunnistaa ja huomioida urheilijan tunnetila, sillä urheilija voi olla esimerkiksi turhautunut epäonnistuneesta suorituksesta. Urheilijalle tulisi kertoa, mitkä osat suorituksesta tai taidosta olivat onnistuneita ja lisäksi tuoda selkeästi esiin, miten urheilija voi korjata suorituksessa olleen virheen. Näin urheilija saa tietoonsa suorituksen osat, jotka ovat jo hallussa sekä ne, joita kehittämällä suoritus paranee. Palautteen anto tulisi lopettaa positiiviseen ja kannustavaan palautteeseen. (Nicholls 2022) Tällainen suorituksen laatuun kohdistuva palaute on tärkeämpää, kuin lopputulosta arvioiva palaute, sillä se antaa urheilijalle palautetta, jota hän ei sisäisen palautteen kautta välttämättä saa. Lopputulospalautteen kaltaisen tiedon urheilija taas tietää usein jo itse sisäisen palautteen kautta. (Jaakkola 2009, 341–345)

Itseluottamuksen ja suoritusten kannalta optimaalinen palautteenantotyyli saattaa vaihdella suorituksen haastavuuden mukaan. On selvää, että positiivisella palautteella voi olla itseluottamusta vahvistava vaikutus, mutta suorituksen haastavuuden mukaan voi vaihdella, tarvitseeko urheilija positiivisen palautteen lisäksi korjaavaa palautetta, havaintoja virheistä vai kenties molempia (Tzetzis, Votsis & Kourtessis 2008), sillä pelkkä positiivinen palaute ei kerro urheilijalle, mitä tehdä toisin, jotta suoritus kehittyisi. Optimaalista palautteen antamista on siis tutkittu itseluottamuksen kannalta, mutta on huomioitava, että onnistuneet suoritukset ruokkivat itseluottamusta (Bunker 1991). Voidaan siis tutkia palautteenannon menetelmien vaikutusta kohonneeseen itseluottamukseen ja onnistuneisiin suorituksiin, mutta huomioitavaa on, että itsessään onnistuneet suoritukset voivat toimia merkittävänä itseluottamuksen lähteenä.

Yksi valmentajan vuorovaikutukseen liittyvistä tekijöistä on vahvistaminen, jonka avulla valmentaja viestii urheilijalle tukea, arvostusta (Cranmer & Brann 2015, 195) ja hyväksyntää (Cranmer, Brann, & Weber 2016). Vahvistaminen on yhteydessä urheilijan itseluottamukseen (Cranmer, Brann & Weber 2018) ja sen tulisi tukea urheilijaa tunnistamaan vahvuutensa ja kehittämispotentiaalinsa: “who they are and who they can become” (Buber 1957). Cranmer, Ash, Fontana & Mikkilineni (2020) tutkivat vahvistamisen vaikutusta itseluottamukseen yliopisto-opiskelijoilla ja esittävät vahvistamismallin, jossa valmentaja osoittaa hyväksyntää, kunnioitusta ja lämpöä urheilijaa ja hänen aiempia suorituksiansa kohtaan sekä haastaa kehittymään lisää. Haaste osana vahvistamista auttaa urheilijaa tunnistamaan kehittämispotentiaalinsa ja näin lisätä urheilijan motivaatiota sekä kiinnostusta. Jatkuva hyväksyntä ilman haasteita pitkästyyttää ja toisaalta haasteet ilman vahvistusta voi vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen negatiivisesti (Cranmer 2019). Vahvistamisen avulla valmentaja auttaa urheilijaa tunnistamaan mitä hän jo osaa ja haasteen avulla ohjata oivaltamaan, mitä urheilijan voi oppia tulevaisuudessa sekä kannustaa kehittymään. Valmentajan tulisi uskaltaa haastaa urheilijaa kehittymään entisestään tukien haastetta hyväksynnällä ja välttämällä liiallista kritiikkiä.

Kannustamisen ja tsemppaamisen merkitys nousee esiin itseluottamusta käsittelevissä tutkimuksissa itseluottamusta tukevana tekijänä. Valmentajan kannustavat sanat, kuten “Anna mennä!”, “Hyvin menee!” tai “Pystyt siihen!”, voivat vaikuttaa positiivisesti urheilijan itseluottamukseen (Weinberg & Gould 2019, 126). Kannustaminen voi olla myös sanatonta, kuten taputus olalle, yläviitokset tai valmentajan ilmeet ja eleet, jonka merkitys voi olla joskus jopa merkittävämpää, kuin sanallinen viestintä (Kauppila 2005). Usein se kuitenkin tehostuu, kun valmentaja pystyy kannustamisen lisäksi sanoittamaan suorituksen tai käyttäytymisen osan, mikä meni erityisen hyvin (Weinberg & Gould 2019, 126). Tutkimuksessa tuleekin selvittää, saako urheilija valmentajalta osakseen kannustusta ja tsemppausta, joilla voi olla positiivinen yhteys urheilijan itseluottamukseen.

Valmentajan reagoinnin vaikutus itseluottamukseen. Valmentajan tyyli reagoida erilaisiin tilanteisiin, kuten häviöön voi vaihdella valmentajien välillä. Osa reagoi tunteiden kautta, positiivisesti, negatiivisesti tai pidättyväisesti. Osa rohkaisee ja motivoi urheilijoita positiivisin keinoin tai antaa palautetta suorituksesta ja osa valmentajista reagoi häviöön aggressiivisesti. Urheilijoiden näkökulma on, että pahimpia ovat negatiiviset reaktiot häviämiseen, kuten vihamielisyys, aggressiivisuus, epätarkka palaute ja rankaiseminen. Valmentajalta toivotaan

kärsivällisyyttä, selkeää ja motivoivaa palautetta sekä kontrollia omille negatiivisille tunteille ja reaktioille. (Sagar & Jowett 2012) Vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä voi olla haastavaa, mikäli tunnelataus on suuri. Vuorovaikutustilanteissa on tärkeää, että tunteet saadaan tasoittumaan, jotta ajattelu ehtii mukaan päätöksentekoon. Kun tunteet ovat suuria, viestit ja palaute on harvoin selkeää. (Gordon 2006; Lintunen & Kuusela 2009, 186)

Valmentajan suhtautuminen urheilijan epäonnistumisiin voi olla yhteydessä urheilijan itseluottamukseen. Onkin oleellista huomioida, näkeekö valmentaja epäonnistumisen mahdollisuutena kehittyä vai reagoidaanko siihen tavalla, joka voi alentaa urheilijan itseluottamusta, kuten kritisoida. (Burton & Raedeke 2008, 191) Myös urheilijan suhtautuminen epäonnistumisiin ja se, esiintyykö urheilijalla epäonnistumisen pelkoa, voi vaikuttaa urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen (Antonini Philippe, Sagar, Huguet, Paquet & Jowett 2011). Valmentajan valmennuskäyttäytyminen taas voi vaikuttaa siihen, pelkääkö urheilija epäonnistumisia (Sagar & Jowett 2012).

Lähtökohtaisesti urheilijan ei tulisi joutua pelkäämään, mitä epäonnistumisesta seuraa. Tällaiset pelätyt seuraukset voivat liittyä esimerkiksi siihen, miten valmentaja reagoi epäonnistumiseen. Valmentajan reaktio epäonnistumiseen, kuten suuttumus tai viha voi vaikuttaa negatiivisesti urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen. (Sagar ym. 2007) Usein epäonnistumisten ajatellaan koskevan kilpailuiden tai otteluiden häviämistä. Joukkueurheilussa kuitenkin vain yksi joukkue voi voittaa, jolloin häviäjien eli epäonnistujien määrä on suuri. Sagar ja Jowett (2012) haastavat ajattelemaan, tuleeko onnistuminen ja epäonnistuminen nähdä vain voittona tai häviönä.

Sosiaalisen tuen merkitys itseluottamukselle. Urheilijat tarvitsevat tukea ja varmistusta omalle toiminnalleen. Etenkin naisurheilijoille valmentajan sosiaalinen tuki on tärkeä itseluottamuksen lähde (Plakona ym. 2014; Vealey 2009). Urheilijat ovat tyytyväisempiä valmentajiinsa, mikäli he antavat urheilijoille oikeanlaista tietoa, tukea ahdistuksen tunteille ja arvostusta taidoille. Näillä on myös osoitettu olevan yhteys urheilijoiden kokemaan tyytyväisyyteen liittyen urheilukokemuksiin (Cranmer & Sollitto 2015, 261). Sosiaalinen tuki on vahvasti yhteydessä psykologisista perustarpeista yhteenkuuluvuuteen (Deci & Ryan 2000).

Valmentajilla on erilaisia keinoja toimia urheilijoiden kanssa ja vastata urheilijan tuen tarpeeseen. Valmentajat voivat vuorovaikutustilanteissa saada urheilijan tuntemaan itsensä

tärkeäksi kohdistamalla puheen yksilöllisesti jollekin urheilijalle. He voivat osoittaa olevansa kiinnostuneita urheilijasta myös urheilun ulkopuolisissa asioissa. Urheilijan toimintaa voi myös vahvistaa rohkaisemalla, antamalla kehittävää palautetta suorituksista ja osoittamalla arvostusta urheilijalle. (Cranmer & Brann 2015, 198–200)

Sosiaalinen tuki on tärkeää varsinkin silloin, kun urheilija on ollut loukkaantuneena. Loukkaantumisen jälkeen urheilijoilla on psykososiaalisia haasteita, kuten itsevarmuuden heikentymistä, ulkopuolisuuden tunnetta joukkueesta ja pelkoa uudestaan loukkaantumisesta. Valmentajan tarjoama sosiaalinen tuki on yksi tärkeimpiä tekijöitä tällaisessa tilanteessa. Sosiaalisen tuen tulisi olla yksilöllistä ja sopia loukkaantuneen tarpeisiin. Sosiaalinen tuki voi olla esimerkiksi joukkueen kannustaminen tuen antamiseen, uusien tavoitteiden asettaminen, positiivisen ajattelun edistäminen ja avoimen vuorovaikutusilmapiirin luominen. (Podlog & Diogini 2010, 1200)

Valmentajan ja urheilijan välillä ollessa luottavainen suhde, voi urheilija saada valmentajalta tukea ja he uskaltavat luottaa valmentajaan tärkeissä asioissa. Urheilijoiden luottaessa valmentajaan, he pystyvät turvallisesti kertomaan mielipiteistään, tunteistaan sekä vaikeuksistaan, harjoittelussa tai pelissä, ilman pelkoa tullakseen kritisoiduiksi. (Chen & Wu 2014, 349–362)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää 15–18-vuotiaiden joukkuepalloilijoiden kokemuksia valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaikutuksista koetun itseluottamuksen tasoon urheilussa.

Tutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten valmentajan valmennuskäyttäytyminen on vaikuttanut urheilijan koettuun itseluottamukseen?

- a) Mitkä tekijät valmentajan valmennuskäyttäytymisessä ovat tukeneet itseluottamusta?
- b) Mitkä tekijät valmentajan valmennuskäyttäytymisessä ovat heikentäneet itseluottamusta?

2. Millaisia tekijöitä urheilija näkee valmentajan valmennuskäyttäytymisen taustalla olevan liittyen itseluottamuksen tukemiseen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä osiossa kuvataan tutkimuksen toteuttaminen vaihe vaiheelta edeten kohderyhmän esittelystä osallistujien kartoittamiseen, aineiston keruuseen ja analyysiin. Tutkimuksen toteuttaminen raportoidaan tarkasti, jotta tutkimuksen menetelmällisen luotettavuuden arviointi mahdollistuu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 181). Syvällisemmän katsauksen mahdollistamiseksi tutkimuksen osallistujien kuvauksessa on hyödynnetty tutkimuksen aineistosta saatuja tietoja liittyen urheilijoiden tavoitteisiin, urheilu-uran kestoon sekä valmentajien lukumäärään. Lisäksi tässä osiossa tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Luotettavuuden tarkastelu jatkuu pohdinnassa tutkimuksen kriittisen tarkastelun yhteydessä.

5.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen haastateltiin tavoitteellisia 15–18-vuotiaita joukkuepalloilijoita. Kohderyhmän rajausta tehtiin joukkueurheiluun jättäen yksilölajien urheilijat sen ulkopuolelle. Joukkueurheilu rajattiin palloilulajeihin joukkuelajien eroavaisuuksien vuoksi. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti otoskoko on suppea (N=6), joten tutkimukseen ei ollut mahdollista sisällyttää kaikkia olemassa olevia joukkuepalloilulajeja. Tutkimuksen kannalta tutkittavien urheilulaji tai sukupuoli ei ole oleellinen asia, sillä tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin urheilijoiden kokemuksia, ei tehdä lajien tai sukupuolien välistä vertailua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada esiin urheilijoiden kokemuksia, jonka vuoksi kohderyhmän valinta oli harkinnanvaraista, sillä tutkittavilla tuli olla kokemusta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tutkittavat koostuivat sopivasta kohderyhmästä vapaaehtoisuuden mukaan, joka tuki tutkittavien satunnaista valintaa. Tutkittavien kohderyhmä siis määriteltiin, mutta tutkittavat määräytyivät kohderyhmästä satunnaisesti. Haastatteluiden jatkaminen olisi voinut synnyttää myös uutta tietoa, eikä aineiston saturaatio vielä toteutunut, mutta kuuden haastattelun jälkeen aineiston koettiin olevan riittävän laaja vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

Tutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat kaikki omien sanojensa mukaan tavoitteellisia urheilijoita, joka toimi myös yhtenä kohderyhmän kriteerinä. Osa urheilijoista tavoitteli ammattilaisuutta ja osa pääsyä suomen korkeimmalle sarjatasolle. Muut haastatteluissa esiin

nousseet tavoitteet liittyivät mestaruuden voittamiseen, urheilijan elämäntapoihin ja vastuun sekä roolin kasvattamiseen. Tutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat harrastaneet lajiaan 6–11 vuotta. Jokaisella urheilijalla oli ollut useita eri valmentajia uransa aikana, keskimäärin 5–10 eri valmentajaa. Erään urheilijan kohdalla valmentajia oli ollut oman arvionsa mukaan jopa yli 20. Tutkittavat urheilijat pelasivat jo aikuisten sarjoissa oman ikäisten sarjan lisäksi.

5.2 Aineiston keruu

Tutkittavien kartoitus aloitettiin ottamalla yhteyttä eri palloilulajien joukkueiden valmentajiin. Valmentajille lähetettiin sähköpostia, jossa oli mukana saatekirje (liite 1) ja sopimus tutkimushaastattelusta (liite 2) tutkittavalle. Valmentajat välittivät tiedon tutkimuksesta joukkueensa urheilijoille, jotka sopivat tutkimuksen kohderyhmään. Tutkimukseen osallistuvien urheilijoiden kriteereitä olivat 15–18-vuoden ikä sekä tavoitteellisuus urheiluharrastuksessa. Tutkimuksesta kiinnostuneilla urheilijoilla oli mahdollisuus ottaa yhteyttä tutkijoihin suoraan tai oman valmentajan välityksellä.

Haastatteluja varten muodostettiin haastattelua ohjaavat haastattelukysymykset (liite 3) kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Kysymykset muodostettiin vastaamaan ennalta laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Mahdollisia esiin tulevia vastauksia sekä niihin liittyviä jatkokysymyksiä pohdittiin etukäteen, vaikka ennako-oletusten tekoa vältettiin. Ennen haastatteluita haastattelukysymyksistä pyydettiin palautetta, jonka mukaan se muokattiin mahdollisimman toimivaksi synnyttämään tutkimuskysymysten kannalta tarkoituksenmukaisia vastauksia.

Tutkittavat haastateltiin yksitellen samassa ennalta sovitussa rauhallisessa ja suljetussa tilassa. Haastattelutilanteessa paikalla olivat molemmat tutkijat sekä haastateltava urheilija. Tutkimuksen aihe esiteltiin mahdollisille tutkittaville jo tutkittavien kartoitusvaiheessa mutta haastattelukysymyksiä ei esitetty tutkittavalle ennen haastattelua, eikä haastatteluun vaadittu valmistautumista ennakoon. Haastattelut nauhoitettiin yliopiston ääninauhurilla. Yksittäinen haastattelu kesti keskimäärin 42 minuuttia (27–52 min).

Haastattelun alussa haastateltaville kerrottiin haastattelun taustasta ja etenemisestä. Tutkittavalle kerrottiin sanallisesti haastatteluiden luottamuksellisuudesta, anonymiteetistä sekä äänitallenteiden käytöstä, jotka esiintyivät myös kirjallisesti tutkimuksen

suostumuslupalomakkeessa. Tutkittavan hyväksyessä tutkimukseen osallistumiseen liittyvät seikat, tutkittava allekirjoitti suostumuslupalomakkeen ja haastattelu aloitettiin.

Haastatteluissa edettiin haastattelurungon mukaan, mutta puolistrukturoidun haastattelun tapaan tutkijat poikkesivat kysymysjärjestyksestä, mikäli esiinnousseisiin aihealueisiin haluttiin syventyä. Jos kysymysrunkoon myöhemmin sisältyvä aihe nousi keskustelussa esiin aiemmin, poikettiin kysymysjärjestyksestä, jotta aiheiden tarpeettomalta vaihtelulta vältyttiin. Laadullisen tutkimuksen perinteisiin liittyvää kysymystä siitä, tuleeko kaikilta haastateltavilta kysyä samat kysymykset samassa järjestyksessä ja samoin sanavalinnoin pohdittiin (Tuomi & Sarajärvi 2018) ja päädyttiin siihen, että kaikki tutkimuksen viitekehyksen mukaan laaditut kysymykset esitettiin, mutta kysymysjärjestys sekä tarkentavat jatkokysymykset vaihtelivat haastatteluissa esiin nousseiden aiheiden mukaan.

5.3 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen, sillä tutkimuksessa tutkitaan yksilöiden kokemuksia. Fenomenologis-hermeneuttisessa lähestymistavassa tärkeää ovat kokemukset, merkitykset sekä yhteisöllisyys. (Alasuutari 2011, 55–60) Tutkimusmenetelmänä tutkimuksessa toimi laadullinen puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelu valittiin tutkimusmenetelmäksi, sillä tutkimuksen tarkoituksena oli ymmärtää kohderyhmään kuuluvien ihmisten ajatuksia syvemmin ja haastattelu tutkimusmenetelmänä mahdollistaa joustavan keskustelun, jossa asioita voidaan puolin ja toisin selventää (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelukysymykset määriteltiin ennakkoon, mutta haastateltavalle haluttiin antaa mahdollisuus vastata vapaasti omin sanoin ilman ennakkoon määriteltyjä vastausvaihtoehtoja. Koska tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda esiin kohderyhmän kokemuksia tutkittavasta aiheesta, korosti puolistrukturoitu malli haastateltavan omaa ajattelua. Tutkimuksen laatijat toimivat tutkimuksessa haastattelijoina ja heille puolistrukturoitu malli antoi vapauden poiketa tarvittaessa valmiiksi suunnitellusta kysymysrungosta. Tutkimusmenetelmälliset metodit tukivat ajatusta siitä, että jokainen haastattelu on uniikki, jolloin ennako-oletusten haastattelun mahdollisesta etenemisestä tulisi olla mahdollisimman vähäistä. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori s.a.)

Haastattelukysymyksiä laadittaessa pyrittiin huomioimaan, että kysymykset herättävät keskustelua sekä pohdintaa, eikä esimerkiksi kysymyksen muotoilu ajaisi haastateltavaa

vastaamaan vain muutamalla sanalla, jolloin haastattelun etenemisestä voi tulla katkonaista. Haastattelun kysymysrunko pyrittiin muodostamaan riittävän kattavaksi saadaksemme riittävästi aineistoa, mutta huomiota kiinnitettiin myös siihen, ettei kysymyksiä ole liikaa, joka voisi ajaa haastattelijan siirtymään nopeasti seuraamaan kysymykseen. Haastattelukysymyksistä pyrittiin muodostamaan selkeitä vain yhtä asiaa kerrallaan kysyviä kysymyksiä. Lisäksi, vaikka puolistrukturoitu haastattelu antaa mahdollisuuden esittää kysymyksiä haastattelulle sopivassa järjestyksessä, päädyttiin muodostamaan haastattelun aloittavat hieman helpommin lähestyttävät ”lämmittely kysymykset”, joiden jälkeen siirryttiin syvällisempää pohdintaa vaativiin kysymyksiin. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori s.a.)

5.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Tutkimuksen aineisto eli haastattelut tallennettiin äänitiedostoina käyttäen yliopiston tietosuojattua ääninauhuria. Aineisto litteroitiin eli saatettiin tekstimuotoon aineistoa muokkaamatta. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 51 sivua, kun fonttikoko oli 12 ja riviväli 1. Myös haastattelijan kysymykset litteroitiin, sillä haastattelu on sosiaalinen tilanne, jolloin kysymyksenasettelu ja asian lähikonteksti saattavat vaikuttaa vastaukseen (Ruusu vuori 2010). Tutkimuksessa keskityttiin haastateltavan puheen sisältöön, eikä vuorovaikutuksen pieniä yksityiskohtia, kuten äänensävyjä, -voimakkuuksia tai -korkeuksia huomioitu, eikä täten litteroitu. Myöskään takelteluita, taukoja tai naurahduksia ei huomioitu, sillä ne eivät olleet aineiston analyysin kannalta oleellisessa asemassa.

Tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä laadullista sisällönanalyysiä. Laadullisessa sisällönanalyysissä tutkijan valinnat sekä tutkimuskysymykset määrittävät merkitysten rakentamista ja keskitytään niihin asioihin, aiheisiin ja teemoihin, jotka aineistossa ilmenevät (Vuori 2021). Aineiston analyysin alussa tutkimuskysymykset tarkastettiin aineistoon perehtymisen myötä niiden pysyen kuitenkin samoina, kuin tutkimukseen lähdeettäessä oli suunniteltu. Tutkimuskysymysten mukaan litteroidusta aineistosta etsittiin niihin vastaavia merkitysyksiköitä, eli haastateltavien sanatarkkoja kommentteja.

Taulukko 1 havainnollistaa aineiston analyysin vaihetta, jossa aineistosta nousseet merkitysyksiköt pelkistettiin. Aineiston analyysi tapahtui tutkimuskysymysten mukaan kolmessa eri osassa, jotka ovat 1) itseluottamusta tukevat tekijät, 2) itseluottamusta heikentävät

tekijät sekä 3) valmentajan valmennuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Taulukkoon 1 on sisällytetty jokaisesta osiosta kaksi merkitysyksikköä edellä mainitussa järjestyksessä. Pelkistämisvaiheessa merkitysyksikön pääsanoma pidettiin esillä.

TAULUKKO 1. Aineiston pelkistäminen

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>“Onnistumisista tulee kehuja tietenkin ja sitä kautta lisää niinku itseluottamusta.”</i> (urheilija 4)	Kehut onnistumisista
<i>“Se tuntuukin niinkun hyvältä kun sitä rakentavaa palautetta tulee, et valmentajaa kiinnostaa että kehitty.”</i> (urheilija 5)	Rakentava palaute ja kiinnostus urheilijan kehittymisestä
<i>“Ei se mukavaa oo et jos siinä joukkueen kuullen aletaan ehkä sitten haukkumaan”</i> (urheilija 6)	Haukkuminen joukkueen edessä
<i>“Mut ehkä sillee et on enemmän jatkuvasti jotai toisia pelaajia suosinu tai niille antanu sitä vastuuta enemmän.”</i> (urheilija 2)	Toisten pelaajien suosiminen ja vastuun antaminen toisille
<i>“Koska halutaan vaan niinku kehittää entistä enemmän niitä ketkä on jo niinku todella lahjakkaita.”</i> (urheilija 5)	Halu kehittää enemmän lahjakkaita pelaajia
<i>“Jos on menny yks huono suoritus nii siitä vähän niinku jollain tapaa rangaistaan eikä anneta uutta mahollisuutta.”</i> (urheilija 3)	Rangaistus epäonnistumisesta ja uuden mahdollisuuden puute

Taulukko 2 havainnollistaa tutkimuksessa tehdyn aineiston analyysin seuraavaa vaihetta, jossa aineistosta nousseiden merkitysyksiköiden pelkistykseen jälkeen pelkistykset muutettiin alaluokiksi niissä esiintyvien aiheiden mukaan. Alaluokat teemoiteltiin ja yhteensopivat alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, joille annettiin mahdollisimman kuvaava nimi. Näiden yläluokkien mukaan toteutettiin tulosten esittelyä kappaleessa 6. Lopuksi kaikki yläluokat saatettiin yhteen pääluokiksi, jotka tässä tapauksessa vastasivat hyvin tutkimuskysymyksiä. Taulukkoon 2 on sisällytetty esimerkit kaikista kolmesta tutkimuskysymysten mukaan muodostetusta luokitteluryhmästä.

TAULUKKO 2. Aineiston luokittelu

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Sanallinen ja rakentava palaute Kehut ja positiivinen palaute	Palaute	Itseluottamusta tukeva valmennuskäyttäytyminen
Tsemppaaminen ja kannustus Onnistumisista muistuttaminen Yhdessä keskusteleminen Rohkaisu ja haastaminen	Positiivinen vahvistaminen	
Negatiivinen ulkoinen olemus Huonon ilmapiirin luominen Haasteet tunteiden säätelyssä	Negatiivinen vuorovai- kutuskäyttäytyminen	Itseluottamusta heikentävä valmennuskäyttäytyminen
Luottamuksen puute Riittämättömyyden tunne Liian korkea vaatimustaso	Epävarmuus valmentajan luottamuksesta	
Urheilijan potentiaali, ikä, kokemus ja rooli Urheilijan suhtautuminen ja persoona	Urheilijan ominaisuudet ja käyttäytyminen	Valmentajan valmennus- käyttäytymiseen vaikutta- vat tekijät
Suosikkipelaajat Urheilijatuntemus Luottamus, kunnioitus ja kiinnostus	Urheilijan ja valmentaja välisen ihmissuhteen laatu ja toimivuus	

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

On huomioitava, että laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tutkimus perustuu tutkittavien kokemuksiin ja niiden ymmärtämiseen, eikä voida olla varmoja, kuinka vahvasti tutkittavan omat mielipiteet tai esimerkiksi urheilijan ja valmentajan yhteensopivuus vaikuttavat tutkimustuloksiin ja niiden luotettavuuteen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkittava ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, joten haastattelun lopputulos on heidän yhteistyönsä ja vuorovaikutuksen tulos. Haastattelija voi huomaamattaan vaikuttaa tai vahvistaa haastateltavan vastauksia. Tutkijan omat oletukset voivat myös näkyä haastateltavalle esimerkiksi kysymysten asettelun myötä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 23) On realistista todeta, että tutkittavien omat kokemukset ja pitkä joukkuepalloilu tausta on muovannut tutkijoiden henkilökohtaisia mielipiteitä tutkittavasta aiheesta toimien samalla aiheen valinnan motiivina. Tämä huomioitiin tutkimusta tehdessä aktiivisesti ja tutkijoiden vaikutus tutkimustuloksiin minimoitiin. Haastattelukysymyksiä tehtäessä kiinnitettiin huomiota siihen, että kysymyksiä esitetään useasta eri näkökulmasta antaen tutkittavalle mahdollisuus kertoa juuri hänelle tärkeistä aiheista. Haastattelun alussa painotettiin, että tutkijat pyrkivät olemaan mahdollisimman neutraaleja, eivätkä voi kommentoida juurikaan haastateltavan kertomuksia.

Aineiston analyysivaiheessa huomioitiin kohdat, jossa haastattelijan kysymyksenasettelun nähtiin ohjaavan haastateltavan vastausta ja tällaisiin aineiston kohtiin suhtauduttiin varauksella. Tutkimukseen osallistuvien kommentteja käytettiin sen mukaan, miten ja millaisiin kysymyksiin ne olivat annettu. Aineiston tai yksittäisten kommenttien turhaa tulkintaa pyrittiin siis välttämään, jotta aineiston luotettavuus säilyisi.

Tulosten analysoinnin luotettavuudessa ei ole käytetty mitään erillistä menetelmää, vaan aineiston analyysin luotettavuutta pyrittiin lisäämään tutkijoiden avoimella keskustelulla ja tarkalla koodaamistyöllä. Koodaamisvaiheessa tutkijat tekivät alun koodauksesta ensin erillään, jonka jälkeen koodauksesta keskusteltiin ja tarkasteltiin tutkijoiden koodauksen yhteneväisyyttä, jonka ollessa yhteisymmärryksessä, jatkettiin analyysia yhdessä. Tutkijat luokittelivat aineiston yhdessä, jotta luokittelusta pystyttiin keskustelemaan ja varmistamaan sen luotettavuutta. Luokittelujen valmistumisen jälkeen tutkijat palasivat niihin uudelleen erillisellä kerralla, ja keskustelivat uudelleen luokittelujen sopivuudesta. Keskusteluissa

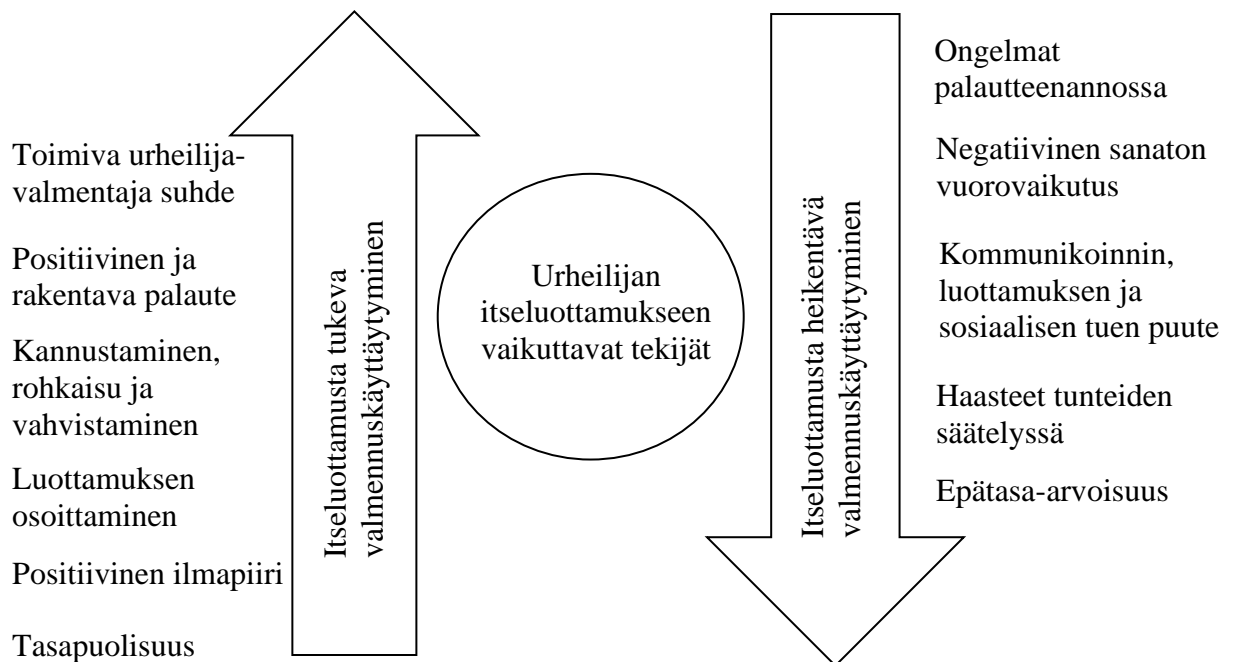
luokittelujen aikana pyrittiin huomioimaan ajatukset esimerkiksi luokkien määritelmien selkeydestä ja siitä, että luokat eivät olisi liian päällekkäisiä.

Osa tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua on eettisyys (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149). Tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, joten se on eettisesti luotettava (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7). Tutkimusta on ohjannut eettinen sitoutuneisuus ja se on tehty sekä raportoitu laadukkaasti. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa on pyritty huolellisuuteen ja tarkkuuteen sekä siihen, että se on esitetty mahdollisimman rehellisesti.

6 TULOKSET

Tutkimuksen tulokset esitellään luokiteltuna tutkimuskysymysten mukaan. Ilmiöitä kuvataan aineistositaatein ja ne esitellään aineiston analyysin pohjalta syntyneiden alaluokkien mukaan. Valmentajan valmennuskäyttäytyminen on tulosten mukaan vaikuttanut urheilijoiden itseluottamukseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Urheilijat nostavat esiin vaihtelevasti eri tekijöitä valmentajan valmennuskäyttäytymisen takaa liittyen esimerkiksi urheilijan tai valmentajan ominaisuuksiin, urheilulliseen suoriutumiseen sekä urheilijan ja valmentajan väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Tuloksissa esiin nousseet urheilijan itseluottamukseen vaikuttavat tekijät valmentajan valmennuskäyttäytymisessä on koottu kuvioon 1.

Kaikki haastateltavat kokivat, että valmentajan valmennuskäyttäytymisellä on ollut vaikutusta heidän koetun itseluottamuksensa tasoon urheilussa. Vaikutuksen merkittävyys sekä kesto kuitenkin vaihtelivat urheilijoiden välillä. Osa urheilijoista koki valmentajan vaikuttaneen itseluottamukseen pysyvämmiin tai pidemmällä aikavälillä. Suurin osa haastatelluista urheilijoista kuitenkin koki, että valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaikutus urheilijan itseluottamukseen on ollut hetkellistä ja ohimenevää. Hetkellinen vaikutus korostui itseluottamusta heikentävien tekijöiden kohdalla, kun taas itseluottamusta tukevat tekijät vaikuttivat urheilijoihin pidempiaikaisesti.



KUVIO 1. Urheilijan itseluottamukseen vaikuttavat tekijät.

6.1 Itseluottamusta tukeva valmennuskäyttäytyminen

Kaikissa haastatteluissa nousi esiin tekijöitä valmentajan valmennuskäyttäytymisestä, jotka ovat tukeneet urheilijoiden itseluottamusta. Urheilijoiden kokemuksissa painottuivat eri tekijät, mutta myös samankaltaisuuksia löytyi urheilijoiden välillä. Vaikka tutkimuksen tarkoituksena ei ole tehdä johtopäätöstä valmentajien kyvystä tai taidoista tukea urheilijoiden itseluottamusta, tutkijat kokivat tärkeäksi mainita, että kuuden urheilijan haastatteluissa painottuivat itseluottamusta tukevat tekijät enemmän, kuin itseluottamusta heikentävät tekijät. Itseluottamusta tukevaa valmennuskäyttäytymistä kuvaavat viisi teemaa, jotka ovat 1) positiivinen ja rakentava palaute, 2) kannustaminen, rohkaisu ja vahvistaminen, 3) toimiva urheilija-valmentajasuhde, 4) luottamuksen osoittaminen sekä 5) positiivisen ja tasapuolisen ilmapiirin luominen.

6.1.1 Positiivinen ja rakentava palaute

Valmentajan antama sanallinen palaute koettiin merkittäväksi tekijäksi urheilijoiden koetun itseluottamuksen kannalta painottuen kaikkien urheilijoiden haastatteluissa. Erään urheilijan kuvauksen mukaan itseluottamus nousee ja laskee valmentaja antaman palautteen mukana. Haastatteluissa korostui kehuja ja positiivisen palautteen merkitys. Onnistumisista saadut kehut sekä positiivinen palaute on urheilijoiden kokemuksen mukaan nostanut itseluottamusta. Urheilijat toivovat tsemppaavaa palautetta silloinkin, kun ei mene niin hyvin ja osa urheilijoista kertoo näin myös olleen.

“Jatkuvasti tulee kokoajan sitä palautetta ja sen palautteen mukana se itseluottamus sitten nousee ja laskee.” (urheilija 4)

“Onnistumisista tulee kehuja tietenkin ja sitä kautta lisää niinku itseluottamusta.” (urheilija 4)

“...et aina kaikki positiivinen on semmosta mikä saa sen itseluottamuksen nousemaan. Jos tulee paljon positiivista palautetta ja niinku rakentavasti asioita ilmastaan, niin ne aina nostaa sitä.” (urheilija 3)

“Vaikkei hyvin meniskää, nii silti ollu tsemppaavaa se palaute.” (urheilija 2)

Eräs urheilijoista korosti spontaanin palautteenannon merkitystä itseluottamuksen kannalta. Yllättäen arkisissa tilanteissa saatu palaute nosti kyseisen urheilijan itseluottamusta enemmän, kuin ennakkoon sovittu palautteenantotilanne.

“Keskustelu semmosissa spontaaneissa tilanteissa. Koska se kehityskeskustelu vaikka esimerkkinä, koska se on niin semmonen suunniteltu, et sit puhutaan näistä asioista ja susta pelaajana, niin kyl ehk siinäki tietää mitä sielt on tulossa, just sillai tietyllä tavalla vaikka ei tiääkää. Mut ehkä just jos yhtäkkiä jossai kopissa et hei tai sillee et se tulee sillee yllättäen, nii se ehkä on kaikista parasta tai tapa. Se tukee sitä parhaiten.”
(urheilija 1)

Positiivisen palautteen lisäksi urheilijat nostivat esiin rakentavan palautteen merkityksen itseluottamuksen kannalta. Urheilijan mielestä rakentava palaute voi olla merkki valmentajan kiinnostuksesta urheilijaa ja hänen kehitystään kohtaan. Rakentavaan palautteeseen toivottiin kuitenkin positiivista sävyä. Erään urheilijan kokemuksen mukaan myös rakentavalla tavalla annettu negatiivinen palaute on ollut yhteydessä parempaan itseluottamukseen. Sama urheilija painotti, että itseluottamuksen kannalta olisi oleellista saada riittävän laajasti asiapitoista palautetta, sillä se auttaa kehittymään.

“Se tuntuukin niinkun hyvältä kun sitä rakentavaa palautetta tulee, et valmentajaa kiinnostaa että kehitty.” (urheilija 5)

“...välillä vaikka onki ollu ehkä negatiivista mutta se on ollu semmosta kehittävää nii sillä on ollu osansa varmasti, et kokee justiin et on saanu lisää itseluottamusta. - - ...semmonen vähän pidempi mut et siin ois niinku asia melko paljon. Et se on siltä kannalta pitkä tavallaa.” (urheilija 2)

Eräs urheilijoista kertoi saaneensa rakentavaa palautetta enemmän, kuin positiivista palautetta. Sama urheilija koki rakentavan palautteen tärkeimmäksi palautteeksi itseluottamuksen kannalta. Vaikka positiivista palautetta tuli vähemmän, urheilija koki pystyvänsä luottamaan sen oikeellisuuteen. Voidaankin pohtia tarkoittaako urheilija sitä, että positiivista palautetta ei tulisi antaa kuitenkaan liikaa, jolloin sen merkitys voi laskea?

“Rakentavaa tulee eniten ja se onkin tärkeintä. Et mielummin sen kautta lähteekin rakentamaan sitä. - - Vaikka sieltä tulee aika paljon sitä negatiivista palautetta mutta sitten ku sieltä tulee sitä positiivista niin sen tietää että se on oikeesti totta.” (urheilija 5)

Valmentajalta saadusta kritiikistä eräs urheilijoista kertoi poimivansa neuvot, joiden avulla suoritusta voisi kehittää. Sama urheilija totesi, että *“tietysti kriittistä palautetta pitää pystyä ottaan ja koen että ihan niinku hyvin pystynki”*. Voidaanko siis ymmärtää, että urheilijan oma suhtautuminen kriittiseen palautteeseen voi vaikuttaa siihen, miten kritiikki on yhteydessä urheilijan itseluottamukseen? Lisäksi yksi urheilijoista kertoo koetun itseluottamuksen tason vaikuttaneen kohdallaan kokemukseen valmentajalta saadusta kritiikistä. Itseluottamuksen ollessa korkealla, on helpompi ottaa kritiikkiä vastaan.

“Myös niinku kritiikkikin nii mä ehkä yritän yleensä ainakin ottaa sen silleen että ottais siitä ne neuvot ja sitte niinku kehittää suorituksia ja sitä kautta voi luottaa niihin suorituksiin.” (urheilija 6)

“Mut kyllä se mullaki niinku vaihtelee, että tälläki kaudella syksyllä itseluottamus oli tosi alhaalla ja nyt se on taas noussu ja nyt se on tosi korkeella. Et uskallan tehdä asioita, ottaa kritiikkiä vastaa eri tavalla ja muuta.” (urheilija 3)

6.1.2 Kannustaminen, rohkaisu ja vahvistaminen

Urheilijoiden mukaan valmentajan kannustaminen ja tsemppaaminen on vaikuttanut urheilijan koettuun itseluottamukseen positiivisesti. Urheilijoiden mukaan itseluottamuksen kannalta tärkeää on saada valmentajalta kannustusta epäonnistumisen jälkeen. Valmentajan suhtautuminen epäonnistumiseen ja epäonnistumista seuraava käyttäytyminen nousi esiin kaikissa haastatteluissa. Epäonnistumisen tai heikomman vaiheen jälkeen valmentajat ovat pääsääntöisesti kannustaneet urheilijoita eteenpäin ja rohkaisseet jatkamaan, joka on tukenut urheilijoiden itseluottamusta.

“Tsemppaus siinä ja kyllä valmentajiltakin, jos tulee jotain kommenttia että ei mitään että seuraava tilanne” (urheilija 4)

“Jos on vaikka tullu, että itellä on menny joku suoritus huonommin ja sitä kautta niinku itseluottamus on vähän laskenu mut sitte valmentaja on tullu että vaikka joku heitto on menee ohi, kaks vapaahettoa peräkkäin, että sä oot viimeks heittäny kaks vapaahettoo viis vuotta sitte ohi että unoha tää näi ja sitä kautta sitte itseluottamus nousee.” (urheilija 4)

“Vaikka ois menny huonomminki nii on aika useesti tsempattu jatkamaan” (urheilija 2)

Rohkaisu nousi esiin yhtenä merkittävänä keinona tukea urheilijan itseluottamusta. Valmentaja on saattanut kehottaa urheilijaa luottamaan itseensä ja antanut tukensa rohkeille ratkaisuille pelikentällä. Valmentajan sanallinen rohkaisu on ollut merkittävä tekijä itseluottamuksen kannalta myös loukkaantumisen jälkeen. Loukkaantumisen jälkeen pelaajan paluuta joukkueen toimintaan tuki rohkaisun lisäksi valmentajan kannustaminen sekä kärsivällisyys.

“Sillee just et kehottaa et luottamaan itteensä, uskaltaa ottaa niitä ratkaisuja vaikka ei sujuiskaan välttämättä, et tukee sitä.” (urheilija 2)

“Kannusti vaikka tuli epäonnistumisia. Sano sitä ettei se haittaa että on vähemmän nyt päässy reenaamaan ku muut, et että ei se haittaa vaikka ei onnistu niinku muut tai pärjää heti. On antanu aikaa et pääsee siihen omaan suorittamiseen takasin.” (urheilija 2)

Urheilijat kokevat valmentajan sanallisen vuorovaikutuksen olevan tärkeässä asemassa urheilijoiden itseluottamuksen kannalta ottelun aikana. Valmentaja voi sanoillaan vahvistaa joukkueen itseluottamusta esimerkiksi vuoronvaihdossa, jakso- tai erätauolla. Joukkueen ollessa tappioasemassa valmentajat ovat tukeneet urheilijoiden itseluottamusta kannustamisen ja selkeiden ohjeiden kautta. Valmentajan sanallisesti luoma usko ja rauha joukkueeseen myös silloin kun ollaan tappioasemassa, on antanut “lisäbuustia” urheilijan tekemiseen ja auttanut ajattelemaan, että peli ei ole vielä menetetty, vielä on mahdollisuus kääntää ottelu voitoksi.

“Valmentaja on siinäkin aika isossa osassa et mitä vaikka vuoronvaihoissa et minkälaista kommenttia sieltä tulee, niin pystyy sen niinku yleensä yritän ainakin kääntää semmoseksi voimavaraksi et sitte ottaa siitä niinku semmosta lisäbuustia tai lisävoimaa siihen omaan suoritukseen.” (urheilija 6)

“Jos ollaan tappioasemassa ja siinä saa valmentajalta hyvät ohjeet ja semmosen niin sanotun ehkä tsemppauksen että tässä ei oo vielä mitään menetetty että mahdollisuudet on niinku hyvät että hoijetaan homma, niin kyl siinä saa niinku semmosen buustin että ei oo mikään ylitsepääsemätön asia” (urheilija 6).

Vahvistamisen rinnalle haastatteluissa nousi valmentajan luomat haasteet urheilijalle. Eräs urheilijoista kuvaili valmentajan asettamia haasteita sopivan haastaviksi, ei liian vaikeiksi eikä liian helpoiksi. Haasteet liittyivät kyseisen urheilijan kohdalla esimerkiksi onnistumisten määrään pelissä tai onnistumisiin jossain tietyssä tilanteessa. Treeneissä haasteet liittyivät onnistumisten lisäksi tapaan treenata. Urheilijan mukaan haasteet ruokkivat itseluottamuksen lisäksi myös motivaatiota ja niiden saavuttamisesta on tullut hyvä fiilis.

“Vähän niinku haasteita luo, et niitä vähän niinku pitäis saavuttaa. Oon kokenu et ihan hyviä on et saavuttais niitä haasteita. - - Ne on ollu just semmosia sopivan haastavia, ei mitenkää liian vaikeita mut sit ei myöskää liian helppoja. On ollu just hyviä ja oon kokenu et ne on just auttanu sitä ja motivaatio ehkä lisääntyny. - - On se ehkä nostanu itseluottamusta, varsinki jos on onnistunu siinä nii on tullu hyvä fiilis.” (urheilija 2)

6.1.3 Toimiva urheilija-valmentaja suhde

Urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen toimivuus nousi tuloksissa esiin liittyen useaan eri aiheeseen. Itseluottamusta tukevaa urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutussuhdetta haastatteluissa kuvailtiin luottamukselliseksi ja avoimeksi. Eräs urheilija koki tärkeäksi, että valmentajan kanssa pystyy keskustelemaan myös muista elämän osa-alueista. Urheilijan ja valmentajan yhteensopivuus nousi esiin kommentissa, jossa urheilija koki tärkeäksi valmentajan kanssa toimeen tulemisen myös pelikentän ulkopuolella. Urheilijan ja valmentajan yhteensopivuutta sekä urheilijan suhtautumisen vaikutusta kokemuksiin valmentajan valmennuskäyttäytymisestä tarkennettiin haastatteluissa kysymyksellä “Voiko suhtautumisesi valmentajaan vaikuttaa kokemuksiin valmentajasta?”, josta urheilijat olivat yhtä mieltä jakaen näkemyksen siitä, että urheilijan suhtautumisella voi olla vaikutusta kokemuksiin valmentajasta.

“Ollu silleen luotettavia että niille on pystyny puhumaan muistakin elämän asioista et jos on ollu arjessa jotain niin niille on pystyny avautua” (urheilija 5)

“Tulee vapaa-ajallakin nähtyä jossain peleissä ja tälleen et tulee niinku muutenki toimeen” (urheilija 5)

“Et jos on vaikka heti ite suhtautunu tosi negatiivisesti nii tottakai sä ajattelet ne asiat mitä se sulle sanoo tosi negatiivisesti. - - Et vaik alkuun oli hyvä fiilis valmennuksesta, nii sit ku se kääntyy ettei oookkaa, nii tottakai ne asiat ottaa paljon raskaammin ja ehkä henkilökohtaisemmin vaikka ne ei niin ois.” (urheilija 3)

Avoin kommunikaatioyhteys sekä yhdessä keskusteleminen itseluottamukseen liittyvistä asioista on vaikuttanut urheilijoiden itseluottamukseen positiivisesti. Valmentajalta saadut ohjeet itseluottamuksen tukemisessa koettiin merkitykselliseksi. Itseluottamuksen tukemiseen liittyviä ohjeita valmentajat ovat antaneet vaihdellen. Eräs valmentajista on painottanut ajattelun ohjaamiseen liittyviä taitoja sekä aiempien onnistuneiden suoritusten muistamista. Myös toisen urheilijan haastattelussa nousee esiin valmentajalta saatu vahvistaminen ja hyvin menneiden asioiden esiin tuominen. Toinen valmentaja on pyrkinyt tuomaan ajatusta omalta urheilu-uraltaan ‘rajattomasta itseluottamuksesta’, jolla pyritään painottamaan urheilijoiden suhtautumista itseluottamukseen voimavarana ja mahdollistavana tekijänä.

“Mie ainakin koen että se puhuminen just auttaa ja et sieltä tulee niinku oikeeta asiaa että mikä siinä sitte niinku auttais siihen itseluottamukseen.” (urheilija 5)

“Valmentajan kanssa ku on käyty läpi asioita tarkemmin henkilökohtaisesti, niin sit siinä on asiat selventyny.” (urheilija 6)

“Ollaan puhuttu paljon siitä että mitä pitäis niinku ajatella missäkin tilanteessa - - että se tulee niinku ihan lihasmuistista.” (urheilija 5)

“Sitä kautta tuomaan itseluottamusta siihen, että nää jutut on menny hyvin.” (urheilija 4)

“Meillä on vähän niinku että rajaton itseluottamus niinku semmonen juttu meillä että uskalla ottaa se haaste vastaan. Esim joku heittokisa tai joku ni että rajaton itseluottamus että mä voitan tän.” (urheilija 4)

“Ehkä siks ku oon sosiaalinen ja pystyy puhuu nii kyl ne on ehkä myös pystyny puhuu mulle ihan hyvin ja hyvin suhtautuen muhun. Joka toki on ihan kiva. Ei ainakaa vie yhtään alaspäin sitä itseluottamusta.” (urheilija 1)

6.1.4 “Kun valmentaja luottaa, niin sit luottaa itekki”

Haastattelujen mukaan valmentaja voi tukea urheilijan itseluottamusta sanojen lisäksi teoillaan. Teoilla valmentajat ovat osoittaneet luottamusta urheilijaa kohtaan. Urheilijoiden näkemyksen mukaan valmentajan osoittama luottamus on vaikuttanut urheilijan itseluottamukseen sitä tukevalla tavalla.

“Et näkee sen et se niinku luottaa myös itteen pelaajana, et se niinku nostaa sitä et luottaa itekki.” (urheilija 6)

Useissa haastatteluissa nousi esiin, että urheilijoiden näkökulmasta yksi valmentajan luottamusta osoittavista teoista on vastuun antaminen pelikentällä. Se voi tarkoittaa peliaikaa tai roolia tai jos *“yv:lleikki pääsee pelaamaan”* (urheilija 3). Myös vastuun antaminen muissa joukkueen tapahtumissa nousi esiin. Eräs urheilijoista korosti, että valmentajan luottamus näkyy vastuun antamisessa myös epäonnistumisten jälkeen. Sama urheilija koki, että vastuuta on annettu sopivan verran, ei liikaa. Vastuun saaminen on toiminut urheilijalle merkinä siitä, että on tehnyt asioita oikein ja on tärkeä henkilö joukkueelleen. Tällainen valmentajan teoilla osoittama luottamus nousi esiin useissa haastatteluissa itseluottamusta tukevana tekijänä.

“Tietenki jos hyvin menee nii on antanu vastuuta ja justiisa se itseluottamus nousee. - - Sit on ollu myös niitä hetkiä et jos itellä ois menny huonosti nii valmentaja antaa kuitenkin sitä vastuuta.” (urheilija 2)

“Ehkä just semmoset tilanteet et annetaan enemmän vastuuta, nii sit ne luo ittelle semmosta oloa, et no nyt mä oon tehny oikein ja nyt halutaan et mää niinku näytän ja otan sitä vastuuta. Et ehkä semmosetki tilanteet just vaikka et jos yv:lleikki pääsee pelaamaan, ni on sit tavallaa tärkeä henkilö siinä hetkessä joukkueelle. Et ehkä semmosetki asiat aina nostattaa sitä.” (urheilija 3)

Tulosten mukaan urheilijan itseluottamukseen vaikuttaa positiivisesti valmentajan usko ja kiinnostus urheilijaan sekä hänen kehittymiseensä. Urheilijoiden mielestä on tärkeää kokea, että valmentaja haluaa, että urheilija kehittyy ja hän käyttää aikaa urheilijan kehittymisen tukemiseen. Tavoitteellinen tekeminen ja tulevaisuuden suunnitelmien läpikäyminen urheilijan kohdalla lisää luottamusta mahdollisuuksiin kehittyä urheilijana.

“Antaa aikaa sille että haluaa että kehittyä pelaajana - - jotenki että se valmentaja uskoo että sen lyönnin oppis ja haluaa että oppii.” (urheilija 5)

“Ehkä myös semmonen tietynlainen tulevaisuuden näkymien tai suunnitelmien semmonen niinku läpikäyminen, et sit siitä tulee myös niinku semmonen et välttämättä vaikka vielä ei oo valmis tai huipulla et se matka on niinku sinne mahdollinen tai sillee.” (urheilija 6)

“Jos valmentaja ei vaikka nähny jotai mun onnistumista pelissä, nii se tulee pelin tai reenin jälkeen tai vaikka viikon myöhemmin, et "hei mä katoin videosta sun tilanteen, et teit kyllä tosi hyvin", nii semmonen on jääny kyl tosi hyvin mieleen.” - - Tulee semmonen olo että mä en oo turhaan tehny, tai ei se ikinä oo tietenkää turhaa, mut että ei tuu semmonen olo että sitä ei kiinnostas tai tulee semmonen arvokas olo sille tekemiselle.” (urheilija 1)

6.1.5 “Jos pystyy olla oma itsensä, on helpompi onnistuu”

Joukkueen ilmapiirin ja joukkuehengen merkitys nousi esiin kaikissa haastatteluissa merkittävänä tekijänä itseluottamuksen kannalta. Haastateltujen urheilijoiden mukaan valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa itseluottamusta tukevan ilmapiirin luomiseen. Valmentaja voi luoda myönteistä ilmapiiriä ja hyvää fiilistä tukemaan urheilijoiden itseluottamusta, onnistumista sekä viihtymistä. Itseluottamusta tukeva ilmapiiri on urheilijoiden kuvausten mukaan tasapuolinen, turvallinen, rento, avoin ja rehellinen.

“Jos valmentaja tuo semmosta hyvää fiilistä niin kyllähän se tarttuu kaikkiin, ja kyllähän se ruokkii myös sitä onnistumista ja sitä kautta myös sitä sen hetken itseluottamusta.” (urheilija 1)

Urheilijoiden mielestä optimaalisen itseluottamuksen kannalta on tärkeää, että kokee olevansa tärkeä osa joukkuetta sekä se, että voi olla joukkueessa oma itsensä. Näiden itseluottamusta tukevien seikkojen täyttymistä valmentaja voi urheilijoiden mukaan tukea ottamalla jokaisen joukkueen jäsenen huomioon tasapuolisesti sekä luomalla turvallista ja avointa ilmapiiriä. Lisäksi huumorin merkitys nousee esiin rennon ilmapiirin luomisessa, jolla voi olla vaikutusta itseluottamukseen.

“Ottaa yleensäkin niinku kaikki huomioon siinä ja jos on joku tapahtuma nii morjenstaa ihan kaikkia ja sitä kautta tuo sen että kaikki on sitä samaa porukkaa siinä”
(urheilija 4)

“Jos valmentaja luo semmosta ilmapiiriä että on niinku turvallista olla siellä, voi puhua kaikesta ja voi olla ihan oma ittensä siellä. - - Jotenkin jos pystyy tulla sinne pukukoppiin sillain että on niinku oma ittensä niin kyllä se tuntuu siltä että on helpompi onnistuu ku jos pitäis olla ihan hiljaa ja nauramatta nii sitte ei välttämättä onnistu ne suorituksetkaan jos pitää keskittyä siihen että pitää jotain roolia yllä itellänsä.”
(urheilija 5)

“Valmentajat on luonu just semmosta avointa ja koen et niinku turvallista ilmapiiriä et just että uskaltaa olla niinku oma ittensä ja niinku no just et on myös niinku tavoitteellinen ilmapiiri ja semmonen niinku että et niinku tänne tultiin tekemään asioita, mikä on myös niinku hyvä ja koen että niinkun toi tommonen avoin ja semmonen rehellinen ilmapiiri kyllä niinku on parantanut itseluottamusta.” (urheilija 6)

“Ehkä just se et on niinku tärkeä osa sitä joukkuetta ja riittää just silleen mitä on tehny ja miten käyttäytyy ja tekee hyviä asioita vaikka kentällä ja reeneissä ja tuo semmosta hyvää ilmapiiriä joukkueeseen niin kyllähä se tuntuu tosi hyvältä. Ja kyl se lisää sitä itsevarmuutta et on hyvä näin.” (urheilija 1)

“Välillä ottaa paineita siitä että mitä ne muut mieltii siellä reeneissä, niin kyllä se sitte helpottaa ku tietää että on turvassa siellä ympäristössä ja kukaan ei silleen arvostele sua.” (urheilija 5)

“Jos valmentaja heittää vähä jotain läppää siinä tai jotain niin tottakai se tuo vähän rennomman ilmapiirin ja sitä kautta parantaa sitä itseluottamusta. Kaikilla on niinku rentoo ja helppo olla siinä.” (urheilija 4)

Eräs urheilijoista arvotti positiivisuuden korkeimmalle valmentajan itseluottamusta tukevista tekijöistä. Valmentajan yleisen olemuksen toivottiin olevan kannustava ja urheilijan sanojen mukaan *“perusilmeen”* toivottiin olevan *“hymyileväinen”* (urheilija 1). Valmentaja voi sanattoman vuorovaikutuksen, kuten ilmeiden ja eleiden kautta osoittaa urheilijaa kohtaan tyytyväisyyttä. Tällainen tyytyväisyyden osoittaminen onnistuneen suorituksen jälkeen on vaikuttanut positiivisesti urheilijoiden itseluottamukseen.

6.2 Itseluottamusta heikentävä valmennuskäyttäytyminen

Kaikki haastatellut urheilijat toivat esille kokemuksia valmentajien valmennuskäyttäytymisestä, jotka ovat heikentäneet heidän itseluottamustaan. Urheilijoiden kokemuksissa painottui itseluottamuksen hetkellinen heikentyminen valmentajan valmennuskäyttäytymisen johdosta, eikä vaikutus urheilijoiden mukaan ollut usein pitkäaikaista. Hetkellisellä itseluottamuksen heikentymisellä urheilijat tarkoittivat sitä, että itseluottamus laskee, mutta nousee takaisin seuraavaan tilanteeseen, erään, otteluun tai harjoitukseen mennessä. Yhdessä haastattelussa kuitenkin nousi esiin myös pidempiaikainen vaikutus urheilijan kertoessa itseluottamuksen olleen *“syksyllä”* heikompi johtuen suurelta osin valmentajan valmennuskäyttäytymisestä. Osa haastatteluista alkoi urheilijan kokemuksella siitä, että valmentaja ei ole vaikuttanut heidän itseluottamukseensa sitä heikentävällä tavalla, mutta haastattelun edetessä heikentäviä tekijöitä löytyi kuitenkin useita. Itseluottamusta heikentävää valmennuskäyttäytymistä kuvaavat viisi teemaa, jotka ovat 1) ongelmat palautteenannossa, 2) negatiivinen sanaton vuorovaikutus, 3) kommunikoinnin, luottamuksen ja sosiaalisen tuen puute, 4) haasteet tunteiden säätelyssä sekä 5) epätasa-arvoisuus.

6.2.1 “Yritä vielä kovemmin” -ongelmat palautteessa

Valmentajien negatiiviseksi koettu sanallinen palaute oli yksi itseluottamusta heikentävistä tekijöistä, joka nousi esiin kaikissa haastatteluissa. Itseluottamuksen kannalta oleelliseksi koettiin tyyli, miten valmentaja palautetta antaa sekä mitä palaute pitää sisällään. Myös palautteen ajoituksella ja sillä, mistä palautetta annetaan, vaikutti urheilijan kokemuksiin siitä,

miten palaute vaikutti itseluottamukseen. Palautteet, joissa urheilijalle ei anneta keinoja parantaa suoritusta tai toistetaan palautetta, jonka urheilija on jo sisäisen palautteen kautta saanut, heikensivät urheilijoiden kokemaa itseluottamusta. Palautteen anto heti epäonnistumisen jälkeen, kun urheilijalla on tunteet pinnassa, koettiin epäsopivaksi.

“Et ku sit ehkä tietää vielä sen itekkin, et meni ehkä vähän vihkoon ja sit ku siit tullaan sanoo vaik montaki kertaa, nii sillen kyl hetkellisesti on semmonen olo et ei mikään onnistu ja mä oon ihan huono ja ei tästä tuu mitään.- - et ku tietää ite et ei onnistu ja ku joku tulee vielä sanoo siitä vaikka sä tiität et itekkin et se ei menny hyvin.” (urheilija 1)

“...ku ei oo ollu luottamusta omaan pelaamiseen, just sen takia et jos on tullu vähän huonoja suorituksia nii sit on saanu kuulla niistä, ei ehkä sillee positiivisuuden kautta et niistä sais ottaa oppia vaan ehkä niinku et ”voitko nyt yrittää paremmin” - - “kun yritin syöttää, nii mulle huudettiin et syötä lapaan, nii sitte mää sanoin niinku et yritin syöttää, nii tuli takas kommentti et ” yritä vielä kovemmin”.” (urheilija 3)

“Jos on tullu vaikka huono vaihto, nii samantien sanotaan asiasta eikä annetaa ees viittä sekuntia aikaa rauhottua. Et sit tavallaan ku ite käy ylikierroksilla siitä tilanteesta nii siihe viel sit pusketaa lisää, nii sit se vaa räjähtää käsiin.” (urheilija 3)

Ajoituksesta yhtenä esimerkkinä nousi esiin heti epäonnistuneen tilanteen jälkeen annettu negatiivinen palaute, jossa urheilija koki tunteiden vaikuttavan heikentävästi siihen, miten tällaista palautetta pystyy ottamaan vastaan.

“No aika paljon on et se on just et samantien sen tilanteen jälkeen, ja mitä oon muiden pelaajien kanssa niinku puhunu, nii se ei ehkä oo se paras, mikä kaikista ois. Jos on tullu vaikka huono vaihto, nii samantien sanotaan asiasta eikä annetaa ees esim 5 sekuntia aikaa rauhottua. Et sit tavallaan ku ite käy ylikierroksilla siitä tilanteesta nii siihe viel sit pusketaa lisää, nii sit se vaa räjähtää käsiin.” (urheilija 3)

Eräs urheilija kertoi, kuinka yrittämisen ja siinä epäonnistumisen jälkeen kommentit *“miksi et tehnyt niin”* aiheuttivat syyllistä oloa ja tunnetta riittämättömyydestä.

“Et mäki oon vaan ihminen et mä en niinku pysty kaikkeen välttämättä.” (urheilija 3)

Valmentajan antamat “yritä kovemmin” -tyyliset palautteet ovat urheilijalle usein melko tyhjiä. Tällainen palaute ei anna urheilijalle tietoa siitä, kuinka hän voisi parantaa suoritustaan. Urheilija pohtii, miten voi yrittää vielä kovemmin, jos yritti jo suoriutua tehtävästä parhaansa mukaan ja antoi kaikkensa ja miten edes yritetään kovemmin.

Urheilijat näkivät myös selkeän negatiivisen palautteen antamisen koko joukkueen edessä haitalliseksi itseluottamuksen kannalta, vaikka se ei olisikaan tapahtunut juuri itselle. Se koettiin jopa nöyryyttävänä.

“Ei se mukavaa oo et jos siinä joukkueen kuullen aletaan ehkä sitten haukkumaan.”
(urheilija 6)

“Aika paljon ollu näiden valmentajien kanssa myös sitä, et annetaan koko joukkueen eessä yksittäiselle pelaajalle sen palautteen, niinku asiasta mikä ei välttämättä muille kuuluis. Vähän viel niinku nöyryyttää sitä pelaajaa.” (urheilija 3)

Palautteenannon haasteina urheilijoiden kommentteista nousi esille myös ristiriitaisuudet tai epävarmuudet siitä, mitä valmentaja on tarkoittanut. Osa urheilijoista nosti esille tilanteita joissa sanallisen palautteen oikeaa tarkoitusta oli jäänyt miettimään. Epävarmuutta tuli esimerkiksi ohimennen sanotusta palautteesta aiheuttaen tunteen siitä, että tarkoittiko valmentaja sitä, mitä hän sanoi. Eräs urheilijoista kertoi, että tällaisissa epävarmuutta aiheuttavissa tilanteissa palaute saatetaan ottaa helpommin *“itseensä”*.

6.2.2 “Ei näyttäis et on jotenki vihainen” -negatiivinen vuorovaikutus

Valmentajan negatiivisena koettu vuorovaikutuskäyttäytyminen vaikutti urheilijoiden itseluottamukseen sitä heikentäen. Tällaisiksi tekijöiksi nousivat valmentajan sanaton vuorovaikutus, kuten negatiivinen ulkoinen olemus sekä ilmeet ja eleet. Vihaiset katseet, välinpitämättömyys, vähäsanaisuus sekä kädet puuskassa oleminen ja ärtyneeltä näyttäminen olivat tekijöitä, jotka heikensivät urheilijoiden itseluottamusta.

“niin ei siinä nyt välttämättä mitään niinku semmosta kunnon tsemppaamista mutta ei silleen että näyttäis että on jotenki vihanen. - - Tuli semmosia vihasia katseita” (urheilija 5)

“Jos on semmonen välinpitämätön tai semmonen hirveen vähäsanainen tai hirveen kädet puuskassa ja hirveen ärtyneen näkönen, niin kyllähän se tuo semmosta et onks kaikki nyt ihan ok. Et toki semmonen vaikuttaa toki, et vaikka ei ees tarkoituksella ois mitenkään ärsyyntyneen näkönen, nii ehk tulee kyl semmonen olo. ” (urheilija 1)

Urheilijan epävarmuutta lisäsi myös sanattoman ja sanallisen viestinnän ristiriita. Kun vuorovaikutus on negatiivista tai ristiriitaista, urheilijalle tulee epäilyksiä valmentajan tarkoituksista, koska hän ei voi vuorovaikutuksen vuoksi olla siitä varma.

“Et ehkä tommoses vaikuttaa jos kädet on puuskassa ja ihan kulmakarvat rypyssä ja sit tulee et "tsemppiä", nii eihä se nyt ihan mee yks yhteen.” (urheilija 1)

“Ja sit jos taas näyttää et on jotenki tosi pettynyt, nii jää vähä miettimään sitä et mikä siinä nyt oli.” (urheilija 2)

Urheilijat kokivat valmentajan omien tunteiden säätelyn haasteet vaikuttavan heidän itseluottamukseensa negatiivisesti. Tilanteita, joissa valmentaja ei osannut säädellä omia tunteita olivat esimerkiksi yhtäkkinen huutaminen ilman syytä tai selkeästi oman huonon päivän purkaminen urheilijoihin.

“Sitte jos sillä itellä on huono päivä niin sitte se purkaa sitä meihin, niin sekään ei oo kovin kiva.” (urheilija 5)

Tunteiden säätelyn haasteet saattoivat näkyä myös palautteessa, joka oli selkeästi tunteiden sävyttämä ja jonka urheilijat kokivat negatiivisella tavalla.

“Et sit vaan tuli huutoo ja että niinku ootte iha surkeita ja otetiin aikalisä missä hän ei sano niinku mitää että, oli vaan että nyt niinku yrittäkää. Et siinä tilanteessa pitäis ehkä saaha sit saaha niitä konkreettisia neuvoja.” (urheilija 6)

“Jonku häviön jälkeen valmentaja on ollut ehkä vähän tuoltunut ja sitte tuntuu että heittää vaan jonku semmosen, että sen ois voinu muotoilla hyvinkin semmoseksi rakentavaksi että teit tollasen virheen mut sit se on vaan suora semmonen negatiivinen heitto..” (urheilija 6)

“..mutta heti huomaa että ei oo hyvä päivä jos heti ensimmäisellä kerralla jo kiroillen huutaa. Semmoset ihan perus jutut vaan sanoo huutamalla että ei yritä ees puhua.” (urheilija 5)

Myönteinen ilmapiiri ja sen luominen nousi esiin itseluottamusta tukevana tekijänä. Sama näkyi myös itseluottamusta heikentävänä tekijänä, mikäli valmentaja ei aktiivisesti luonut joukkueeseen hyvää ilmapiiriä tai ilmapiiri joukkueessa oli jollain tavalla negatiivinen. Urheilijoiden mukaan ilmapiirin luominen on ollut valmentajakohtaista osan luodessa joukkueeseen myönteistä ilmapiiriä painottaen sen merkitystä, kun taas osa valmentajista on ajoittain tuonut joukkueeseen negatiivista, itseluottamusta heikentävää ilmapiiriä. Ilmapiirin luominen oli vahvasti yhteydessä valmentajan sanattomaan vuorovaikutukseen sekä sanattoman ja sanallisen vuorovaikutuksen ristiriitaan. Lisäksi urheilijoiden epätasa-arvoinen kohtelu, kuten joidenkin pelaajien suosiminen nousi esiin ilmapiiriin vaikuttavana tekijänä. Eräs urheilijoista pohtii myös valmentajan ja urheilijoiden välisen suhteen vaikutusta ilmapiiriin. Jos urheilijoilla oli negatiivisia tunteita valmentaja kohtaan johtuen esimerkiksi aiemmista negatiivisista kokemuksista, oli valmentajan haastavaa luoda joukkueeseen myönteistä ilmapiiriä.

“Just jos tuntuu että kaikki luottaa suhun nii sit se itseluottamus on varmaa korkeemmalla ku siinä, että ei ihan tavallaa koe itseä sisäiseksi siihe joukkueeseen.” (urheilija 2)

“Ei ehkä just suoranaisesti mun itseluottamukseen, mutta kyllähän se vaikutti jos kukaan muukaan ei onnistu nii eihä sitä itekkään jaksa samalla tavalla vaikka panostaa.” (urheilija 1)

“Viime kaudella toi ehkä vähän huonompaa ilmapiiriä sinne joukkueeseen, joka kyl vaikutti vähän kaikkiin.” (urheilija 1)

6.2.3 Luottamuksen puutteesta riittämättömyyden tunteeseen

Yksi suuri urheilijoiden mainitseva itseluottamusta heikentävä tekijä oli tunne siitä, että valmentaja ei luota urheilijaan. Urheilijoille luottamuksen puutteen kokemusta loivat tilanteet, joissa esimerkiksi sovituista pelipaikoista poikettiin tai urheilija ei saanut epäonnistumisten jälkeen uutta mahdollisuutta.

“Tietyllätapaa tiedostaa et se valmentaja luottaa mutta sit kuitenkin jos tulee semmonen olo että vaikka et on sovittu joku et tehtäis näin ja sit ei tehäkään ja sit alkaa siin pohtii et eiks tää valmentaja sittenkään luota muhun ja enks mä nyt osaakkaa.” (urheilija 6)

“Jos on nopeesti ottanu vaihtoon, että jos on tullu jostain vaikka pari epäonnistumista nii heti sen jälkeen, että ei oo antanu yrittää yhtää enempää vaikka ei ois heti onnistunukkaa. - - Ei oo antanu seuraavaa mahdollisuutta, ehkä semmonen on voinu vähän laskee sitä.” (urheilija 2)

“Et jos on menny yks huono suoritus nii siitä vähän niinku jollain tapaa rangaistaan eikä anneta uutta mahdollisuutta. Se on ehkä semmonen kuitenkin mikä on isoin, sen palautteen antamisen sillain kestää, mut sit ku tulee tommosia konkreettisia tekijöitä mitkä sitä sit tolleen musertaa.” (urheilija 3)

Luottamuksen puutteen ohella urheilijat toivat esiin kokemuksia myös riittämättömyyden tunteesta. Riittämättömyyden tunnetta tuli usein tilanteista, joissa urheilija ei kokenut saavansa tarpeeksi vahvistusta tai positiivista kannustusta tekemästään työstä.

“Vähän tietenki että jos vaikka tekee jonku hyvän suorituksen ja valmentaja ei kehuukaan niin ehkä se tuntuu siltä että silti ei niinku riitä.” (urheilija 5)

“Jos piti silleen ottaa vähän johtajan roolia niin tuli paljon enemmän kritiikkiä itelle ja tuntu että piti tehdä niinku ite kaikki työ siinä joukkueessa nii ehkä sieltä tuli vähän just ilkeitä katseita. Niin ehkä se tuntui hetkellisesti että ei niinkun riitä.” (urheilija 5)

6.2.4 Sosiaalisen tuen puute

Urheilijoiden kokemusten mukaan sosiaalisen tuen puute voi vaikuttaa itseluottamukseen negatiivisesti. Sosiaalisen tuen puute näkyi urheilijoiden mukaan siinä, että valmentajien kanssa ei voinut puhua tärkeistä asioista tai he eivät ole tukeneet urheilijoita esimerkiksi vaikeiden tilanteiden keskellä.

“siinä ois niinku kaivannu kuitenkin sitä semmosta yhteyttä siihen valmentajaan että siitä huomaa niinku heti että oli semmonen valmentaja kenen kanssa ei oo pystyny puhumaan niistä asioista tai olemaan oma ittesä.” (urheilija 5)

“Ne on tienny siitä et sillo syksyllä oli vaikeeta, mut silti koko ajan lisää sain sitä kuraa niinku niskaan.” (urheilija 3)

Valmentajan vahvistaminen nähtiin lisäävän itseluottamusta, mutta kokemuksia oli lisäksi vahvistamisen vastakohtadasta tai sen kohdistumisesta negatiivisiin asioihin, kuten virheistä muistuttamiseen, joka vaikutti itseluottamukseen heikentävästi.

“Tein tossa ton jutun väärin että ens kerralla en tee sitä väärin, mut sit se et niitä tulee aina välillä et sitte toistetaan vielä vuodenkin jälkeen niitä samoja virheitä niin se ehkä alkaa sitte jo vähän ärsyttää. - Siinä ehkä tulee vähän semmonen huono fiilis ja myös sitte ehkä itseluottamus siinä ehkä vähän silleen, vähän ehkä semmosta haparointia ” (urheilija 6)

6.2.5 Urheilijat huomaavat epätasa-arvoisen kohtelun

Urheilijoiden haastatteluissa tuli esille urheilijoiden huomaavan, mikäli valmentaja toimii eri urheilijoiden kohdalla eri tavoin tai jos heillä on esimerkiksi erilaisia odotuksia eri urheilijoita kohtaan. Urheilijat kokivat monesti valmentajan käyttäytymisen olevan epätasa-arvoista ja kokivat eriarvoisen kohtelun laskevan heidän itseluottamustaan. Urheilijat kertoivat epätasa-arvoisuuden näkyvän esimerkiksi suosimisena, vastuun epätasaisena jakautumisena sekä etuoikeuksina. Kuten aiemmin mainittiin, epätasa-arvoinen kohtelu, kuten toisten pelaajien suosiminen oli yhteydessä myös joukkueen ilmapiiriin.

“Ollu joskus silleen, että niinku valmentaja on pitänyt vähän niinku eri arvosena joihinki toisiin pelaajiin kohden. Niin sitte se vähän laski sitä itseluottamusta, että huomaa että pitää jotain toista niinku parempana, kuin niinku itseensä.” (urheilija 4)

“Mut ehkä sillee et on enemmänä jatkuvasti jotai toisia pelaajia suosinu tai niille antanu sitä vastuuta enemmän, Semmoset tilanteet on joskus niinku vähän laskea sitä itseluottamusta.” (urheilija 2)

“Oli niinku periaatteessa ylimääräisiä treenejä, että pääsee treenaamaan, niin niistä ei tullu oikeen kunnolla infoa että missä ne on ja millon ne on, että ei päässy sitte mukaan siihen treenitapahtumaan.” (urheilija 4)

Eräs urheilija kertoi epätasa-arvoisuuden näkyvän siinä, kuinka paljon valmentajat pelaajilta vaativat. Urheilija koki erilaisen vaatimustason epäreiluksi ja se aiheutti tilanteita, joissa urheilijan itseluottamuksen taso laski.

“Että vaikka sen ymmärtää että kun on tavoitteet niin sitten halutaan myös vaatia, mutta sit et se tuntu musta sit ehkä vähän epäreilulta, et sitten multa niin paljon enemmän ootettiin kun muilta.” (urheilija 3)

“Et jos toiselta vaaditaan enemmän, ni seki on vähän, kyl mä ymmärrän et ne tavoitteet on siinä, mutta kummiski pitäis ku on tästä kaudesta kyse nii pitäis mennä tasapuolisuuden mukaan.” (urheilija 3)

Epätasa-arvoista kohtelua koettiin myös siinä, millä perusteilla urheilijat saivat esimerkiksi peliaikaa tai pelata tietyssä roolissa. Osa urheilijoista koki, ettei omalle työnteolle saa vastinetta samalla, kun osa saman joukkueen pelaajista saa peliaikaa, vaikka työnteko sen eteen olisi alhaisempaa. Epätasa-arvoinen kohtelu näkyi myös vaatimustason vaihteluna pelaajien välillä.

“Just se et vaikka kuinka paljon tekis töitä ja kuinka paljon tulis onnistumisia nii ei silti saa vastinetta sille, nii on se mun mielestä aika väärin. tai se että jos meidän kokeneimmat pelaajat, ja samalla taitavimmat, et vaikka niil ois kuinka huono peli et ei ne silti tipu ikinä kakkosee. Siinäki ei oo nii tasa-arvosta.” (urheilija 3)

“Mut kyl sitä välillä mieltii, et vaikka tekee ite ihan sikana töitä, ja sit joku vanhempi joka on pelannu mua 10 v enemmän ei tee puoliakaan siitä mitä mä teen, ja silti sen vaan annetaan olla eikä siltä vaaditakaan sen enempää, nii eihän se ikinä kivalta tunnu.” (urheilija 1)

6.2.6 Kommunikoinnin puute aiheuttaa epätietoisuutta

Valmentajan heikon tai puutteellisen kommunikaation koettiin heikentävän urheilijoiden itseluottamusta. Urheilijat toivoivat valmentajalta mieluummin suoraa puhetta kuin hiljaisuutta, vaikka palaute olisikin negatiivista. Kommunikoinnin puute aiheuttaa urheilijoille epätietoisuuden tunnetta, sillä he ovat tilanteissa kokeneet, että asioista pitäisi puhua.

“Ehkä se jos ei neuvo että on vaan ihan hiljaa. Mieluummin antaa negatiivista palautetta suoraan.” (urheilija 5)

“Ehkä on just semmonen olo jääny että jääny jotenki vähä epätietoisuuteen, se tilanne on vaan tullu ja sit se on yleensä vaan menny myös se, et ei sitä oo käsitelty tai sillee et ois just toivonu enemmän että sanotaan vaikka just suoraan että asia on nyt näin eikä sitte jää semmosii epäselviä että miks kävi näin.” (urheilija 6)

“Tällä hetkellä jos on oikeesti ollu huonoja asioita, nii niistä vois kuitenkin ihan rehellisesti sanoo, eikä sillee et lähtee vähän peittelee sitä.” (urheilija 3)

Kommunikoinnin puute näkyi myös esimerkiksi epätietoisuudessa siinä, mikä oma rooli peleissä tulee olemaan. Eräs urheilija koki tällaiset tilanteet haastaviksi, sillä valmistautuminen peleihin henkisesti on vaikeaa, mikäli oma rooli ei ole selkeä.

Valmentajan kommunikaation puute ja hiljaisuus aiheuttaa urheilijoille tunnetta valmentajan välinpitämättömyydestä. Urheilijat kokivat, että tällaisissa tilanteissa valmentajaa ei kiinnosta heidän tekemisensä.

“Ehkä välillä tulee semmonen olo että valmentajaa ei kiinnosta ehkä tietyllä tapaa et mitä mä nyt teen.” (urheilija 6)

“Et jos on ihan hiljaa niin tuntuu että sitä ei niinku kiinnosta ees.” (urheilija 5)

Osa urheilijoista koki urheilijan ja valmentajan välisen ihmissuhteen vaikuttavan valmentajan kiinnostukseen esimerkiksi antaa palautetta tai huomioida urheilijaa harjoituksissa.

“Et oon kokenu semmosta et niinkun vaikka että tuntuu että kaikkia vieressä olevia neuvotaan et hei korjaappa tosta tommonen ja sit vaikka kattoo jonku mun suorituksen ja sit tuntuu että ei saa niinku mitään apua ehkä sit siihen.” (urheilija 6)

6.3 Miksi valmentaja toimii niin, kuin toimii -urheilijan näkökulma

Tutkimuksen yhtenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää, millaisia tekijöitä urheilija näkee valmentajan valmennuskäyttäytymisen taustalla olevan liittyen itseluottamuksen tukemiseen. Tämä näkökulma lisää ymmärrystä urheilijan ajattelusta ja kokemuksista valmentajan valmennuskäyttäytymisestä. Haastatteluissa nousi esiin urheilijan ominaisuuksiin ja käyttäytymiseen sekä valmentajan ominaisuuksiin ja aiempiin kokemuksiin liittyviä tekijöitä. Urheilijat perustelivat valmentajan toimintaa myös urheilijan tai joukkueen suoriutumisen kannalta. Lisäksi urheilijan ja valmentajan välisen ihmissuhteen laadulla ja syvyydellä koettiin olevan merkitystä siihen, miten valmentaja toimii urheilijaa kohtaan. Huomionarvoista oli myös se, että valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaihtelun koettiin olevan tilannesidonnaista, johon vaikuttavat myös tunteet. Tuloksissa esiin nousseet urheilijoiden näkemykset valmentajan valmennuskäyttäytymistä ohjaavista tekijöistä on koottu kuvioon 2.



KUVIO 2. Urheilijoiden näkemyksiä valmentajan valmennuskäyttäytymistä ohjaavista tekijöistä.

6.3.1 Urheilijan ominaisuudet ja käyttäytyminen

Haastattelussa selvitettiin urheilijoiden kokemuksia valmentajan erilaisista odotuksista urheilijoita kohtaan. Osa urheilijoista koki, että urheilijan potentiaali on vaikuttanut valmentajan valmennuskäyttäytymiseen. Potentiaalinen mukainen valmennuskäyttäytyminen vaikuttaa valmentajan vaatimustasoon: valmentaja haastaa enemmän urheilijoita, joissa näkee enemmän potentiaalia. Eräs urheilijoista painotti, että urheilija voi omalla toiminnallaan näyttää potentiaalinsa ulospäin.

“Mitä enemmän valmentaja näkee sitä potentiaalia niin sitä enemmän se tietenkään niinku haastaa sitä pelaajaa tai urheilijaa niinku olemaan parempi ja tekemään asioita kovempaa.” (urheilija 4)

“Kyllä valmentaja huomaa, mitä urheilija ite haluaa ja sitä kautta kaikki ne potentiaali ja halu ja ne näkyy ulospäin sun omassa tekemisessä.” (urheilija 4)

Urheilijan potentiaaliin liittyen haastatteluissa nousi esiin myös vastakkainen näkemys, sillä erään urheilijan kokemusten mukaan potentiaalilla ei ole vaikutusta siihen, millaisia odotuksia valmentajalla on tai miten valmentaja käyttäytyy eri urheilijoita kohtaan. Sama urheilija kuitenkin koki urheilijan taitotason vaikuttavan valmentajan valmennuskäyttäytymiseen siten, että tasokkaammat urheilijat saavat osakseen korkeampia odotuksia. Taitotasoon liittyen esiin nousi kokemus siitä, että valmentaja olisi kiinnostuneempi kehittämään enemmän lahjakkaita urheilijoita, kuin ei niin lahjakkaita. Urheilijan taitotaso saattoi urheilijan kokemuksen mukaan vaikuttaa myös siihen, mitä uusia taitoja urheilija saa valmentajan mukaan harjoitella: taitavat pelaajat opettelevat harjoituskauden aikana useita eri taitoja verrattuna taitotasoltaan heikompiin pelaajiin. Lisäksi harjoitusten sisältö saattoi vaihdella taitotason mukaan: taitotasoltaan heikommille on tullut harjoituksissa enemmän odottelua ja seisoskelua. Tämän vuoksi urheilijan mielestä oletetusti kokoonpanosta ulkopuolelle jäävien *“ei kannattais ees tulla siinne reenehin”* (urheilija 5). Taitotason lisäksi urheilijan rooli joukkueessa on voinut vaikuttaa valmentajan valmennuskäyttäytymiseen, jolla on ollut vaikutusta joidenkin haastateltujen urheilijoiden itseluottamukseen.

“niistä kyvyistäkin että vähän ehkä tasokkaimmilla ehkä odotukset on sitte vielä ehkä korkeemmalla et sitte ehkä sen mukaan se menee.” (urheilija 6)

“Koska halutaan vaan niinku kehittää entistä enemmän niitä ketkä on jo niinku todella lahjakkaita.” (urheilija 5)

“Mutta sitte taas muille niinku opetetaan kaikkia, annetaan niinku mahdollisuudet kaikkeen.” (urheilija 5)

“Esim. kapteenistopelaajat. Vaikka pelaaja oli ollut poissa pitkään. Et on niinku tämmöstä et jotku pelaajat saa sillä et menee vaan ilmottamaan jonku asian, nii sillä saa tahtonsa läpi. Meidän ehkä nuoremmat pelaajat jos menis sanomaan niin se saattais ennemmin pahentaa tilannetta ku parantaa.” (urheilija 3)

Urheilijat kokevat valmentajan käyttäytymiseen vaikuttavan sen, miten he itse käyttäytyvät. Se, miten urheilijat suhtautuvat valmentajaa kohtaan, voi urheilijoiden mukaan näkyä heidän käyttäytymisessään. Urheilijoiden käyttäytyminen taas voi vaikuttaa valmentajan suhtautumiseen urheilijaa kohtaan. Haastatteluiden mukaan urheilijat kokivat voivansa omalla toiminnallaan vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti siihen, miten valmentaja käyttäytyy heitä kohtaan.

“Koska jos mä aattelin niistä tosi negatiivisesti ja huonosti ja et meil ei synkkaa yhtään, et se on iha ärsyttävä ja se ei osaa mitää, nii kyllähä se sillo myös mun käyttäytyminen, ilmeet ja eleet ois sitä kohtaa sillee et ehkä vaikuttais miten se käyttäytyy mua kohtaan. Et kyl mä väitän et se vaikuttaa mitä mä aattelen ni se myös heijastaa niiden käyttäytymisen mua kohtaan.” (urheilija 1)

“Varmasti voi vaikuttaa että jos heti ekan kerran ku sä meet johonki sen valmentajan pitämään tapahtumaan niin jos sä meet sinne heti ekana että emmä halua olla täällä ja mitä tääki tekee täällä, nii kyllähän nyt varmaan vaikuttaa siihen ja kyllä varmaan valmentajakin huomaa sen ja sitä kautta sille valmentajallekin voi tulla jotain oletusarvoja siitä urheilijasta.” (urheilija 4)

“Ehkä kun ite pyrkii oleen mukava ja semmonen aktiivinen ja iloinen ja helposti lähestyttävä, niin kyl mä koen et se edesauttaa sitä et mua kohtaan ollaan samalla tavalla.” (urheilija 1)

“Joko valmennus ajattelee mut nyt eri kannalta, tai ne oikeesti nyt näkee sen et mulla on nyt halu ja halu kehittyä.” (urheilija 3)

“Jos se on kokenu et joku pelaaja ei ois sitä kohtaa ollu oikeudenmukainen.” (urheilija 3)

6.3.2 Valmentajan ominaisuudet ja aiemmat kokemukset

Urheilijat kokivat, että valmentajan omalla lajitaustalla on vaikutusta valmentajan valmennuskäyttäytymiseen. Valmentajan oma urheilijatausta on erään urheilijan näkemyksen mukaan voinut vaikuttaa siihen, miten valmentaja toimii: *“ehkä se käyttäytyy vaan niinku ite haluis että sitä kohtaan käyttäydytään pelaajana ja varsinki ku on valmentaja joka on ite pelannu nii varmasti tietää että miten niinku ite haluis että valmentajat käyttäytyy.”* (urheilija 5) Valmentaja on tuonut joukkueen toimintaan ajatuksia sekä toimivaksi koettuja toimintatapoja omalta urheilu-uralta. Toisaalta valmentajan kokemattomuus lajissa tai valmentajana on näyttäytynyt urheilijalle merkittävänä tekijänä, jolla urheilija perustelee valmentajan toimintaa.

“Valmentajan oma juttu ollu joskus että rajaton itseluottamus, että sillä hän niinku tulee ja voittaa meijät kaikki. Sitte se yrittää meihinki tartuttaa sitä samaa hommaa.” (urheilija 4)

“Jos on ite vaikka niinku nuorempana tai tän ikäsenä että miten oma valmentaja on vaikka tominu ja minkä kokenu hyväksi tai mitä on muilta valmentajilta oppinu, tai miten ne toimii nii semmoset voi varmaa vaikuttaa. Ehkä myös se et on ite kokeillu erilaisia tapoja ja huomannu siinä eroja.” (urheilija 2)

“Voi olla se kokemattomuus, jos ei tiää ite lajista nii paljoo.” (urheilija 3)

Urheilijat toivat esiin näkökulmia, joiden mukaan ajattelevat valmentajansa toimivan. Eräs urheilijoista kertoo valmentajan suhtautumisesta epäonnistumisiin urheiluun kuuluvina asioina: *“Tuo ihan esille sen että epäonnistumiset on niinku et niitä tulee et niitä ei voi välttää et niinku niistä pitää just päästä vaan niinku eteenpäin.”* (urheilija 6). Sama urheilija kokee, että valmentajan ajatusmaailmaan kuuluu halu *“tavoitella sitä parasta pelaajan kohdalla.”*

(urheilija 6). Eräästä valmentajasta kerrotaan, että urheilijan kokemuksen mukaan valmentaja *“halus semmosen kunnon luottamussuhteen valmennustouhuun”* (urheilija1). Urheilijat siis tekevät valmentajien valmennuskäyttäytymisen takana olevista näkökulmista erilaisia tulkintoja.

Valmentajan arvomaailmaan liittyen painottuvat erilaiset näkökulmat. Haastatteluiden mukaan urheilija saattaa kokea, että valmentajan arvostaa yhteisten sääntöjen noudattamista tai täysillä treenaamista. Urheilijoiden mukaan valmentaja saattaa antaa vastuuta, kuten peliaikaa sen mukaan, mitä valmentajana arvostaa. Arvostaako esimerkiksi kovaa fyysistä kuntoa vai lajitaitoja?

“Jos on ollu esim jotai aikatauluja et miten niitä on noudattanu tai miten on vaikka reenannu, että onko niinku täysillä vetänyt tai näi.” (urheilija2)

“Vähän heikompi kuntonen, ettei pystyis pelaa koko peliä, nii se on herkästi se ylimääräinen pelaaja, et tulee ehkä vähän tommosta, et se ei mee niin paljoa taitojen mukaan.” (urheilija 3)

Urheilijoiden mukaan valmentajan valmennuskäyttäytymiseen vaikuttaa valmentajan oma persoona. Urheilijoiden haastatteluissa painottuu myös se, pystyykö valmentaja urheilijan kokemuksen mukaan olemaan oma itsensä.

“Koen että niinku et ketä valmentajia on nyt tässä itellä ollu nii on sillee niin sanotusti myös omia itsejään.” (urheilija 6)

“Jos valmentajakin on oma ittensä ja semmonen puhelias ja äänekäs eikä silleen sisäänpäinsuuntautunut.” (urheilija 5)

6.3.3 Urheilullinen suoriutuminen

Halu menestyä nousi esiin urheilijoiden kuvauksissa valmentajien valmennuskäyttäytymistä ohjaavana tekijänä. Menestymisen halu nähtiin pääsääntöisesti positiivisena tekijänä liittyen valmentajan valmennuskäyttäytymiseen. Eräs urheilijoista arvosti valmentajan tekemää työtä

joukkueen menestymisen eteen. Toinen urheilija näki menestymisen tavoittelun olevan yksi syy peluuttamiseen liittyvien asioiden taustalla.

“Valmentajalla on tavote saada siitä joukkueesta se maksimaalinen niinkun potentiaali irti ja sitte niinku sitä kautta et mitä on vaikka asetettu tavoitteeksi niin sitte niinku viii se joukkue sinne et jos on vaikka mitalitavoitteta tai näin nii valmentaa niin hyvin et ollaan sit siellä peleissä.” (urheilija 6)

“pystyn niinku arvostamaan sitä kaikkea mitä se tekee niinku mejän joukkueen etteen, – - kun se tekee niin paljon töitä sen eteen että me menestyttäis.” (urheilija 5)

“Et kyl siinä on luultavasti ihan joku semmonen joku niinku pelillinen syy että ei sit luultavasti liity siihen että ei luottais tai tää ei onnistukkaan nyt tässä kohtaa.” (urheilija 6)

Urheilijan tai joukkueen suoriutumiseen liittyvät tekijät nousivat urheilijoiden haastatteluissa esille valmentajan valmennuskäyttäytymistä selittävänä tekijänä. Heikompi suoritustaso tai epäonnistumiset ovat joidenkin urheilijoiden kohdalla vaikuttaneet valmentajan käyttäytymiseen siten, että vastuuta on pienennetty tai uutta mahdollisuutta ei ole annettu. Aiemmat suoritukset ovat erään urheilijan kohdalla myös vaikuttaneet valmentajan odotuksiin tulevista suorituksista.

“Jos on vastuuta annettu eikä oo mennykkään niin hyvin, nii sit tavallaa heti otetaan pois siitä ettei uskalleta antaa niinku toista mahollisuutta.” (urheilija 3)

“Jos on menny yks huono suoritus nii siitä vähän niinku jollain tapaa rangaistaan eikä anneta uutta mahollisuutta.” (urheilija 3)

“Jos on nähny jotai hyviä suorituksia vaikka jossain muualla, niin saattaa olettaa et pystys ei nyt aina mut useemmin semmoseen ku mitä sit todellisuudessa pystyis.” (urheilija 2)

Urheilijan tavoitteiden nähtiin vaikuttavan valmentajan valmennuskäyttäytymiseen. Tavoitteista kertominen vaikutti erään urheilijan kohdalla valmentajan urheilijaan kohdistuviin odotuksiin.

*“Epäilen sitä et ku mä oon menny sanomaan niille mun tavoitteet, - -
ku tavoitteet on korkeella ja valmennus tietää siitä, nii tottakai ne sillo oottaa enemmän multa.”*
(urheilija 3)

6.3.4 Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde

Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde koettiin yhdeksi valmentajan valmennuskäyttäytymisen taustalla vaikuttavaksi tekijäksi. Ihmissuhteen syvyys sekä urheilijan ja valmentajan välinen tuttuus vaikutti urheilijoiden kokemusten mukaan valmentajan valmennuskäyttäytymiseen. Joukkueen uusia pelaajia kohtaan vuorovaikutus oli varovaisempaa, kuin joukkueessa pidempään olleita kohtaan. Urheilijan ja valmentajan tuntiessa toisensa pidemmältä ajalta vaikutti vuorovaikutuksen avoimuuteen. Lisäksi vuorovaikutuksen syvyys vaikutti erään urheilijan kokemuksen mukaan valmentajan huomion ja ohjeistuksen jakautumiseen.

“Varsinkin ehkä nyt uusia kohtaan, että niitä nyt kuitenkin siileen varotaan tai että ei nyt ihan suoraan niille mittään sano, mitä kuitenkin sit meille vois sanoa.” (urheilija 5)

“Ehkä sit niinku muita jotka on vaikka tuntenut sen valmentajan aikasemmi nii ne sit ehkä pystyy avoimemmin myös sit siellä niinku treenipuolella olee ehkä ja niinku kommunikoimaan.” (urheilija 6)

“Jos ei se suhde niin sanotusti ehkä niin syvä niin tuntuu.. et oon ehkä kokenu myös semmosta, et sit se valmentaja ei ehkä niin kohdista aina kuitenkaan tasapuolisesti kaikille sitä huomiota niin sanotusti tai anna vaikka neuvoja.” (urheilija 6)

Urheilijan ja valmentajan välisen ihmissuhteen syvyys nähtiin myös suosimisena. Valmentajan käyttäytyminen vaihteli eri urheilijoiden välillä sen mukaan, kuka tai ketkä olivat valmentajan suosiossa. Nämä “lemparit” saivat osakseen enemmän huomiota ja ohjeistusta muiden

jäädessä osittain varjoon. Eräs urheilija koki suosimisen liittyvän siihen, kenestä valmentaja tykkää.

*“Onhan siellä nyt aina semmosia vähän lemppareita ja niihin keskitytään enemmän. -
- Ne muut sitte siellä saattaa jäähä vähän varjoon että siellä ku on sitte siinä roolissa
että valmentaja vähän suosii. - - Ne on ne ketä ehkä niinku neuvoe eniten”* (urheilija 5)

*“Muutamman valmentajan kohdalla on saattanu huomata et osa suosii enemmän tai
tykkää enemmän toisista ku toisista.”* (urheilija 2)

Haastatteluissa nousi esiin urheilijoiden kokemus siitä, että valmentaja luottaa heihin ja joukkueeseen, joka näkyy valmentajan valmennuskäyttäytymisessä. Luottamuksen lisäksi urheilijoiden mukaan valmentajan kiinnostus urheilijoita kohtaan vaikuttaa siihen, miten valmentaja heidän kanssaan toimii. Eräs urheilijoista kuitenkin nosti esiin valmentajasta huokuvan kunnioituksen puutteen, jonka koki vaikuttavan valmentajan käyttäytymiseen. Toisaalta samassa kommentissa nousi esiin valmentajan kiinnostus valmennustyötä kohtaan. Urheilija koki, että valmentajan sanat ja teot olivat ristiriidassa kunnioituksen puutteen vuoksi.

*“Kun valmentajalta saa hyvät ohjeet ja semmosen niin sanotun ehkä tsemppauksen että
tässä ei oo vielä mitään menetetty että mahdollisuudet on niinku hyvät että hoijetaan
homma, niin kyl siinä saa semmosen buustin että ei oo mikään ylitsepääsemätön asia.”*
(urheilija 6)

“Tavallaa se valmentajaki tietää et me pystytään siihen.” (urheilija 1)

*“Mut että ei tuu semmonen olo että sitä ei kiinnostas tai tulee semmonen arvokas olo
sille tekemiselle.”* (urheilija 1)

*“Mitä se nyt niinku ajattelee ku se tekee näin että ei välttämättä jos halua jatkaa vaikka
meillä valmentajana nii sitte ote ei kuitenkaan vaikuta siltä että kiinnostais hirveesti
kunnioittaa meitä.”* (urheilija 5)

6.3.5 Tilannesidonnaisuus ja tunteet

Urheilijoiden mukaan valmentajan valmennuskäyttäytyminen on tilannesidonnaista. Käyttäytyminen vaihtelee esimerkiksi harjoitusten ja otteluiden välillä näkyen esimerkiksi suhtautumisessa epäonnistumisiin. Eräs urheilijoista mainitsee valmentajan käyttäytymisen olleen otteluissa kiihkeämpää, kuin harjoituksissa. Sama urheilija kuitenkin toteaa sen olevan ihan hyvä, että valmentajan käyttäytyminen vaihtelee harjoitusten ja otteluiden välillä ja ymmärtävän sen johtuvan siitä, että pelitilanne “sytyttää” eri tavalla. Urheilijalle on kuitenkin tärkeää, että valmennuksen “kivijalka” on harjoituksissa ja otteluissa sama liittyen esimerkiksi vaatimustasoon ja vuorovaikutukseen.

“On se vähän erilaista harjoituksissa ja sitte pelitilanteessa. Harjoitustilanteessa on niinku et saa mokata ja sitä kautta, mut sitte pelitilanteessa se on taas, että jos tulee joku moka nii sitte pitäis niinku että ei ainakaan sen jälkeen sais tulla sitä samaa mokaa. Sitte treeneissä taas voi tulla pari kertaa ja sitä kautta sitte taas oppia. Pelitilanteessa on vähän jyrkempi niinku se, että paljonko saa epäonnistua.” (urheilija 4)

“Pelissä sit on vielä semmosta niinku - emmä tiää mikä se sana on - ei nyt ehkä agressiivisempaa mut semmosta niinku ehkä kiihkeempää jollain tavalla.” (urheilija 6)

“Koen et se on myös ihan hyvä että harjoituksissa ja peleissä on eri ehkä tietyllä tapaa mutta niinku se vaatimustaso on aika samana pysyny, et se on hyvä. Et harjoituksissa on jo kova vaatimustaso et se ei tuu sit yllätyksenä pelissä. Et kuitenki se peli sytyttää erilaila.” (urheilija 6)

Urheilijoiden haastatteluissa nousi esiin valmentajan omien tunteiden vaikutus valmennuskäyttäytymiseen. Eräs urheilijoista pohti joukkueen tai yksittäisen urheilijan suoriutumisesta nousseiden tunteiden vaikuttavan valmentajan käyttäytymiseen ja koki valmentajan tunteiden hallinnan puutteelliseksi. Tunteiden vallassa valmentaja on sanonut negatiivisesti suurempia kommentteja. Tärkeissä otteluissa tai tiukoissa tilanteissa valmentaja on myös vaikuttanut stressaantuneelta, joka tukee urheilijoiden käsitystä valmentajan valmennuskäyttäytymisen olevan tilannesidonnaista. Lisäksi valmentajan käyttäytymiseen vaikutti urheilijan kokemuksen mukaan se, onko valmentajalla hyvä vai huono päivä.

“Ehkä se tuntuu siltä että valmentaja ois jotenkin katkera siitä että edelliset suoritukset ois menny jotenki huonosti. - - Eka jos on semmonen että tsemppaa ja neuvoa ja kertoo jos joku on menny väärin niin jos yhtäkkiä on vaan hiljaa niin kyllä sen huomaa aika selkeesti (että on katkera).” (urheilija 5)

“Jos oltiin häviöllä, ja sit tota jotenki tuli ittellekki vähä semmonen olo et hän ei sitä ehkä osannu käsitellä.” (urheilija 6)

“Vaikka jotku tärkeimmät pisteet, niin kyllä se on aika semmosta, en mä tiä kireetä, mut kyl siit huomaa et on vähän semmonen stressi päällä.” (urheilija 1)

“Valmentajakaan ei oo sitä (negatiivista kommenttia) sitte lopulta ehkä ihan niin pitkälle miettiny että on sit heittäny ehkä vähän tuohtuneena.” (urheilija 6)

“Jos on huono päivä niin saattaa ihan yhtäkkiä tulla joku huuto vaikka ei ois tehny mitään väärin.” (urheilija 5)

Urheilijoiden mukaan valmentajan valmennuskäyttäytymiseen vaikuttaa valmentajan suhtautuminen onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Edellisessä kappaleessa mainittu tilannesidonnaisuus ja tunteiden vaikutus näkyi myös valmentajan käyttäytymisessä hävityn ottelun jälkeen. Eräs urheilijoista kuitenkin nosti esiin, että valmentajan ärsyyntyminen epäonnistumisiin tai häviöön saattaa johtua siitä, että hän uskoo joukkueen tai urheilijan pystyvän parempaan. Valmentajan käyttäytyminen riippuu erään urheilijan näkemyksen mukaan siitä, *“kuinka iso epäonnistuminen on.”* (urheilija 1) Onnistumiset ja epäonnistumiset jäävät valmentajalle mieleen, jotka ovat vaikuttaneet valmentajan peluuttamiseen ja vastuun jakamiseen seuraavissa tilanteissa. Pelaajaan, joka on onnistunut aiemmin, luotetaan myös jatkossa.

“Häviön jälkeen valmentaja on ollu ehkä vähän tuohtunut ja sitte tuntuu että heittää vaan jonku semmosen että sen ois voinu muotoilla hyvinkin semmoseksi rakentavaksi että teit tollasen virheen mut sit se on vaan suora semmonen negatiivinen heitto.” (urheilija 6)

“Tavallaa se valmentajaki tietää et me pystytään siihen, niin kyllä sitäki varmaan ärsyttää jos meneeki huonosti.” (urheilija 1)

“Niin kyllä nyt varmaan sitte jää valmentajalle muistiin että missä ollaan epäonnistuttu ja missä onnistuttu ja sitte seuraavaan peliin jos on samanlaisia tilanteita niin kyllä se varmaan vaikuttaa että ketä siellä kentällä on ja kehen on se luotto että osaa tehdä sen asian niinku oikein ja kellä ei vielä riitä siihen.” (urheilija 4)

7 POHDINTA

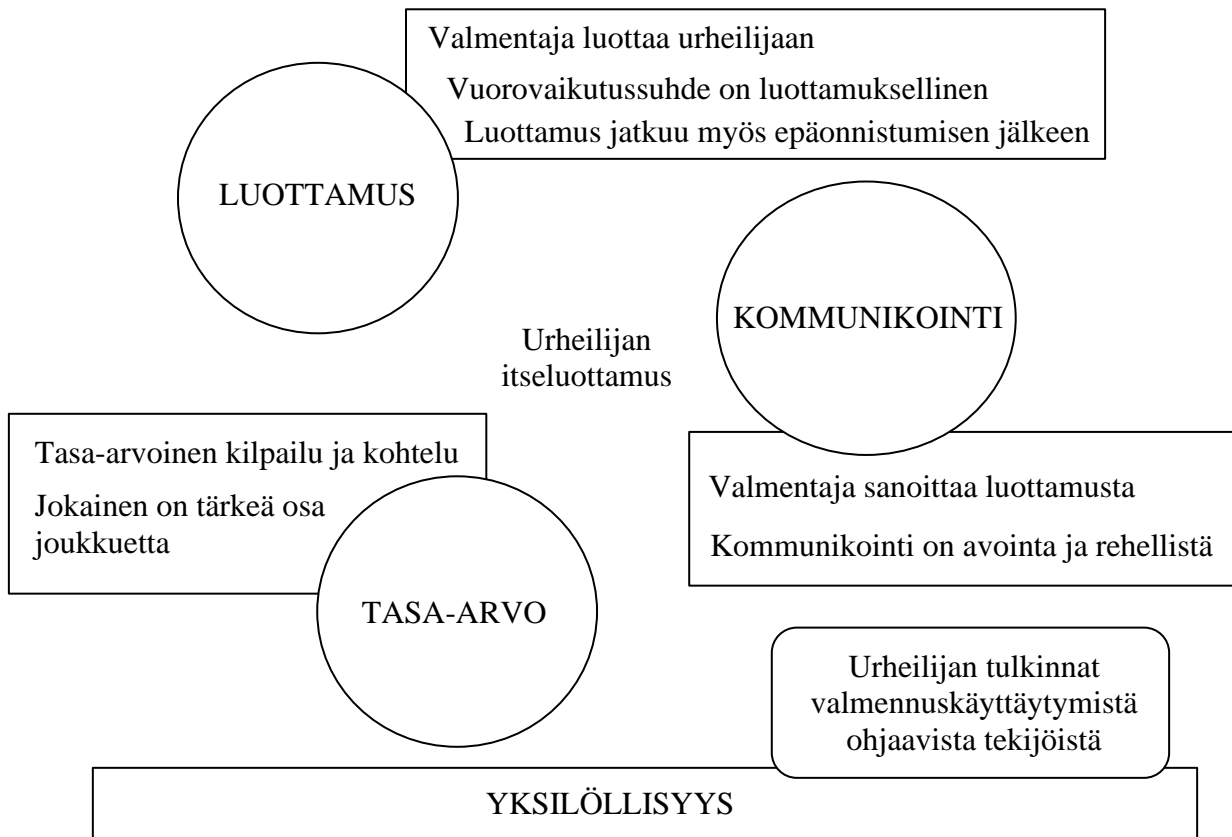
Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheilijoiden kokemuksia valmentajan valmennuskäyttäytymisen yhteydestä koetun itseluottamuksen tasoon. Tutkimuksessa etsittiin haastattelun keinoin valmentajan valmennuskäyttäytymisen tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet urheilijoiden itseluottamukseen sitä vahvistaen tai heikentäen. Lisäksi tutkimus pyrki saamaan käsitystä siitä, millaisia tekijöitä urheilija näkee valmentajan valmennuskäyttäytymisen taustalla olevan eli yksinkertaistaen vastauksia etsittiin urheilijan näkökulmasta kysymyksen, miksi valmentaja toimii, kuin toimii.

7.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Valmentajan valmennuskäyttäytyminen oli vahvasti yhteydessä urheilijan itseluottamukseen. Itseluottamusta tukevia tekijöitä olivat positiivinen ja rakentava palaute, kannustaminen, rohkaisu, vahvistaminen, luottamuksen osoittaminen sekä positiivisen ilmapiirin luominen. Lisäksi toimiva urheilija-valmentaja suhde sekä valmentajan valmennuskäyttäytymisen tasapuolisuus nousivat itseluottamusta tukeviksi tekijöiksi. Itseluottamusta heikentäviä tekijöitä olivat ongelmat palautteenannossa, negatiivinen sanaton vuorovaikutus, negatiivisen ilmapiirin luominen sekä luottamuksen, kommunikoinnin ja sosiaalisen tuen puute. Lisäksi valmentajan haasteet tunteiden säätelyssä sekä epätasa-arvoinen kohtelu koettiin vaikuttavan itseluottamukseen negatiivisesti.

Kaikissa haastatteluissa nousi esiin sekä itseluottamusta tukevia että heikentäviä tekijöitä, joita urheilijat olivat kohdanneet eri valmentajien kohdalla. Painotukset tekijöiden välillä vaihtelivat eri urheilijoiden kertomuksissa mutta keskeisten tutkimustulosten piirteitä esiintyi kuitenkin lähes kaikissa haastatteluissa. Tuloksista voitiin havaita kolmen teeman selkeä painotus, jotka ovat luottamus, kommunikointi ja tasa-arvo (kuvio 3). Nämä kolme teemaa nousivat esiin useassa eri yhteydessä tutkittavien kertomuksissa ja ne saivat tuekseen muita tutkimustuloksissa nousseita tekijöitä. Urheilijan itseluottamuksen kannalta on oleellista, että valmentaja osoittaa urheilijalle luottamusta tukien sitä kommunikoinnin ja tasa-arvoisen kohtelun avulla. Keskeisten teemojen lisäksi on huomioitava, että tulokset olivat hyvin yksilöllisiä ja tulkinnat valmentajan valmennuskäyttäytymistä ohjaavista tekijöistä voivat

vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen sekä siihen, millaista valmennuskäyttäytymistä yksilö tarvitsee itseluottamuksen tukemiseksi.



KUVIO 3. Urheilijan yksilöllisen itseluottamuksen rakentuminen luottamuksen, kommunikoinnin ja tasa-arvon teemojen mukaan.

Luottamus. Urheilijan ja valmentajan välinen luottamus itseluottamukseen vaikuttavana tekijänä nousi yhdeksi merkittäväksi teemaksi tutkimuksessa. Aiemmat tutkimustulokset painottivat itseluottamuksen kannalta sitä, pystyykö urheilija luottamaan valmentajaansa (Dirks 2000; Turunen 2016; Nikbin ym. 2014; Chen & Wu 2014), mutta tämän tutkimuksen mukaan merkittävämpää oli se, kokeeko urheilija, että valmentaja luottaa häneen. Kokemus valmentajan luottamuksesta lisäsi urheilijoiden itseluottamusta, kun taas epäilykset valmentajan luottamuksesta heikensivät sitä. Luottamukseen liittyen urheilijat painottivat valmentajan tekojen merkitystä ja tulkinnat valmentajan luottamuksesta johtuivat pääsääntöisesti valmentajan teoista, kuten vastuun antamisesta tai toiminnasta epäonnistumisten jälkeen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että urheilijan tulkintojen tueksi valmentajalta tulisi saada

luotettavaa tietoa esimerkiksi peluutukseen ja vastuun jakamiseen liittyen, jolloin pääsemme tutkimuksen toiseen keskeiseen teemaan, eli kommunikointiin.

Kommunikointi. Tutkimustuloksissa valmentajan kommunikointi nousi esiin useaan otteeseen liittyen urheilijan itseluottamuksen tukemiseen. Kommunikointi liittyi valmentajan tapaan antaa palautetta, keskustella urheilijoiden kanssa ja siihen, miten valmentaja toimii vuorovaikutuksessa urheilijoiden kanssa epäonnistumisten jälkeen. Valmentajan palautteenantotyylillä, ajoituksella sekä palautteen sisällöllä nähtiin olevan vaikutusta siihen, tukeeko vai heikentääkö palaute urheilijan itseluottamusta. Suurin osa haastatelluista urheilijoista ymmärsi rakentavan palautteen merkityksen ja tavoitteellisina urheilijoina kokivat sen tärkeäksi myös itseluottamuksen kannalta, sillä se auttaa kehittymään. Näitä tukee aiempi tutkimustieto urheilijaa ja hänen itseluottamustansa kehittävän palautteen sisällöstä, jossa tärkeää on onnistumisten sanoittaminen sekä ohjeet virheiden korjaamiseen (Nicholls 2022). Voidaan päätellä, että rakentavan ja asiasisällöllisen palautteen antamista ei tulisi pelätä, sillä urheilijat kokevat sen kuuluvan urheilussa asiaan. Selkeästi oikealla tavalla annettu rakentava palaute on urheilijoiden itseluottamuksen kannalta tärkeässä roolissa, sillä sen avulla urheilijat saavat joko vahvistusta omalle tekemiselle tai mahdollisuuksia kehittää sitä. Burtonin ja Raedeken (2008) mukaan palaute auttaa itseluottamuksen rakentumisessa parhaiten juuri silloin, kun valmentaja on luotettava, aito ja uskottava. Siksi onkin tärkeää itseluottamuksen kannalta, kokevatko urheilijat voivansa luottaa valmentajaan ja hänen antamaan palautteeseen.

Urheilijat toivoivat valmentajalta selkeää kommunikointia ja kannustamista myös epäonnistumisten jälkeen, mutta kertoivat valmentajan valmennuskäyttäytymisen olevan tilannesidonnaista, johon vaikuttaa usein valmentajan omat tunteet. Tilannesidonnaisuus korostui epäonnistuneiden suoritusten jälkeen tai silloin, kun ottelussa oltiin häviöllä. Tällaisissa tilanteissa valmentajan tunteiden hallinta koettiin puutteelliseksi vaikuttaen negatiivisesti urheilijoiden itseluottamukseen. Tätä tukee myös aiempi tutkimustieto, jossa urheilijoiden mukaan itseluottamukseen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat valmentajan vihamielisyys, aggressiivisuus, epätarkka palaute sekä rankaiseminen (Sagar & Jowett 2012). Tällaista käyttäytymistä esiintyy usein juuri silloin, kun tunteet ovat pinnassa. Urheilijoiden näkökulmasta rehellinen kommunikointi ja selkeä palaute, urheilijan toimien vahvistaminen sekä omien negatiivisten tunteiden hallinta olivat tärkeitä itseluottamusta tukevia tekijöitä. Sagar ja Jowett (2012) totesivat samojen asioiden olleen merkityksellisiä tekijöitä, joita urheilijat valmentajiltaan toivoivat.

Tasa-arvo. Itseluottamukseen vaikuttavana valmennuskäyttäytymisen tekijänä melkein kaikissa haastatteluissa nousi valmentajan käyttäytymisen tasa-arvoisuus. Etenkin epätasa-arvoisuus koettiin itseluottamusta heikentävänä tekijänä. Urheilijat tunnistavat hyvin, millä tavoin valmentaja käyttäytyy joukkueessa urheilijoita kohtaan ja sen, onko käyttäytyminen tasa-arvoista (Burton & Raedeke 2008), ja se näkyi selkeästi myös tämän tutkimuksen haastattelujen kohdalla. Tämä on tärkeä huomio, sillä valmentajan käyttäytyminen on yllättävän läpinäkyvää urheilijoille ja esimerkiksi erilaiset odotukset eri urheilijoita kohtaan tunnistetaan hyvin. Valmentajien tulisikin pystyä arvioimaan kriittisesti omaa valmennuskäyttäytymistä ja sitä, kuinka se urheilijoille näkyy. Aiempien tutkimuksien mukaan valmentajilla on haasteita tunnistaa omaa valmennuskäyttäytymistä sekä arvioida sitä kriittisesti (Smith, Ntoumanis & Duda 2010; Smith & Smoll, 2002).

Epätasa-arvoisuus joukkueessa on yhteydessä myös joukkueen ilmapiiriin, jolla koettiin olevan vaikutusta itseluottamukseen. Valmentajan tulisi olla luomassa joukkueessa toimivaa ja tasa-arvoista ilmapiiriä, sillä epätasa-arvoisuus joukkueessa voi tuoda urheilijalle kokemuksen, ettei ole tärkeä osa joukkuetta. Itseluottamusta tukevaa ilmapiiriä kuvailtiin tutkimustulosten mukaan sanoilla turvallinen, luottamuksellinen, avoin, rento ja tasapuolinen, jotka ovat yleisesti tiedossa olevia itseluottamusta tukevia tekijöitä myös aiemman tutkimustiedon mukaan (mm. Jowett & Cockerill 2003). Aiemmissä tutkimuksissa on noussut esiin teema urheilijan ja valmentajan yhteensopivuudesta, jossa sen nähtiin olevan yhteydessä osapuolten tarpeiden täyttymiseen sekä vuorovaikutukseen ja näiden myötä ilmapiirin muodostumiseen (Kenow & Williams 1999; Chelladurai 1984). Tuleekin siis pohtia, kuinka urheilijan ja valmentajan välinen suhde voi vaikuttaa kokemukseen ilmapiiristä, sillä negatiiviset tunteet valmentajaa kohtaan vaikuttivat urheilijan kokemuksiin valmentajasta ilmapiirin luoja.

Valmennuskäyttäytymistä ohjaavat tekijät. Tutkimuksen yhtenä vahvuutena nähdään näkökulman esiin nostaminen siitä, mitä urheilijat näkevät valmentajan valmennuskäyttäytymisen takana olevan. Tämä näkökulma toi esiin mielenkiintoisia urheilijoiden pohdintoja, jotka saattavat jäädä usein huomiotta. Pohdinnat valmentajasta ja hänen motiiveistaan käyttäytyä urheilijaa kohtaan tietyllä tavalla perustuvat urheilijoiden tulkintoihin, eikä niiden perusteella voida vetää johtopäätöksiä valmentajan todellisista motiiveista. Aiemman tutkimustiedon mukaan urheilijoiden ja valmentajien näkemykset valmennuskäyttäytymisestä saattavat erota toisistaan ja valmentajat saattavat tiedostamattaan toimia eri tavalla, kuin olisi tarkoitus (Partington & Cushion 2013). Voidaankin pohtia,

voivatko näkemykset myös valmentajan valmennuskäyttäytymistä ohjaavien tekijöiden osalta erota valmentajan ja urheilijan välillä. Tärkeintä tämän näkökulman esiin nostamisella on, että urheilija tekee valmentajan toiminnasta tulkintoja ja nämä tulkinnat voivat vaikuttaa urheilijan kokemuksiin valmentajasta ja olla osaltaan vaikuttamassa esimerkiksi itseluottamukseen tai viihtymiseen urheiluharrastuksessa.

Urheilijan ja valmentajan välisen kommunikoinnin tulisi olla avointa, sillä sen avulla voidaan poistaa urheilijan epävarmuutta liittyen valmentajan toimintaan. "Miksi se nyt toimii noin?" -kysymys voi saada epätietoisuuden vuoksi monenlaisia vastauksia ja tulkintoja, jonka vuoksi olisi tärkeää panostaa vuorovaikutuksen toimivuuteen. Valmentaja toimii omien motiivien ja valmennusfilosofian ohjaamana, mutta voidaan pohtia, onko urheilija tietoinen näistä valmentajan käyttäytymistä ohjaavista tekijöistä tai vastaavasti, onko valmentaja tietoinen urheilijan tulkinnoista liittyen valmennuskäyttäytymiseen. Kommunikaation avulla valmentaja voi avata valmennusfilosofiaa sekä arvojaan urheilijalle, joka voi lisätä urheilijan ja valmentajan välistä keskinäistä ymmärrystä. Se voi myös auttaa saavuttamaan tavoitellun yhteisen ymmärryksen tason lisäten urheilijan ja valmentajan yhtensopivuutta (Macquet 2013, 295), jolla on havaittu useita positiivisia vaikutuksia itseluottamukseen sekä siihen, miten urheilija kokee valmentajansa valmennuskäyttäytymisen (Kenow & Williams 1997; Kenow & Williams 1999; Chelladurai 1984).

Yksilöllisyys. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita yksilöiden kokemuksista valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaikutuksista itseluottamukseen sekä näkemyksistä liittyen siihen, mitä yksittäinen urheilija arvioi valmentajan valmennuskäyttäytymisen takana olevan. Tutkimuksen yhtenä keskeisenä tuloksena halutaan korostaa kokemusten yksilöllisyyttä, sillä vaikka haastatteluissa nousi esiin runsaasti samankaltaisia teemoja, esiintyi niiden painotuksissa isojakoin eroja urheilijoiden välillä. Haastattelujen myötä tutkijoilla heräsi pohdintaa yksilön ominaisuuksien, kuten persoonan vaikutuksesta siihen, miten valmentajan valmennuskäyttäytyminen koetaan itseluottamuksen kannalta. Koska jokainen urheilija on yksilö, on lisäksi huomioitava, etteivät samat valmennuskeinot välttämättä sovi jokaiselle sellaisenaan. Tämä huomio urheilijoiden yksilöllisyydestä ja erilaisten valmennuskeinojen hyödyntämisestä nousi esiin urheilijoiden toimesta myös Forlenzan ym. (2018) tutkimuksessa. Lisäksi monet urheilijoista painottivat oman käyttäytymisen vaikutusta siihen, miten valmentaja toimii urheilijaa kohtaan. Tulokset tukevat ajatusta siitä, että urheilijat ovat yksilöitä, ja tarvitsevat valmentajalta ja hänen valmennuskäyttäytymiseltään erilaisia asioita.

Onkin siis perusteltua pohtia, miten valmentaja voi ottaa urheilijat huomioon yksilöinä myös itseluottamuksen tukemisen kannalta. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että urheilijan yksilöllinen huomioiminen itseluottamuksen kannalta vaatii urheilijan tuntemista, joka puolestaan vaatii kommunikointia urheilijan kanssa.

7.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys

Tutkimusta ja sen tuloksia voidaan hyödyntää urheilijoiden näkökulman ymmärtämiseen siitä, miten valmentaja voi toiminnallaan vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen. Tuloksia voidaan hyödyntää valmentajien tukimateriaalina kohti entistä tehokkaampaa itseluottamusta tukevaa valmennuskäyttäytymistä. Tutkimustulosten ja urheilijoiden kommenttien avulla voidaan herättää myös yhteiskunnallista keskustelua siitä, kuinka valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa urheilijoiden itseluottamukseen.

Urheilijoiden näkemykset valmentajan valmennuskäyttäytymistä ohjaavista tekijöistä avaa tärkeän näkökulman urheilijoiden ajatuksista, jotka saattavat usein jäädä pimentoon. Urheilija tekee tulkintoja valmentajan toiminnasta ja tulkinnat voivat olla yhteydessä urheilijan kokemuksiin valmentajasta. Tulkintojen oikeellisuudesta tässä tutkimuksessa ei voida olla varmoja, mutta ne ovat urheilijoiden tärkeitä kokemuksia, jotka tulisi joka tapauksessa ottaa huomioon. Kun mietitään, miksi urheilija kokee asiat näin ja miten tähän kokemukseen voidaan vaikuttaa, palataan urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen avoimuuteen, luottamuksellisuuteen ja siihen, että asiat käydään läpi poistaen mahdollista epätietoisuutta. Tutkimuksen näkökulmaa ja tutkimustuloksia voidaan hyödyntää avaamaan valmentajille, millaisia ajatuksia urheilijat voivat valmentajaansa kohdistaa hänen valmennuskäyttäytymisensä perusteella.

Tutkimuksen alkuperäinen ajatus oli löytää aiheesta samankaltaisuuksia myös koulujen liikunnanopetukseen, mutta urheiluvalmennuksen ja liikunnanopetuksen tavoitteiden poiketessa toisistaan, liian suurten yhtäläisyyksien ja johtopäätösten tekoa niiden välille pyrittiin välttämään. Toisin kuin liikunnanopettajan, urheiluvalmentajan tehtävänä on kehittää urheilijan tai joukkueen suorituskykyä kilpailullisiin tarkoituksiin (Lyle 2011). Tästä huolimatta tutkijat pohtivat tutkimustulosten hyödynnettävyyttä liikunnanopetuksessa ja päätyivät siihen, että useat teemat ovat hyödyllisiä ja tärkeitä myös liikunnanopetuksen näkökulmasta. Tutkijat kokevat, että liikunnanopetuksessa opettajalla on mahdollisuus tukea

oppilaiden itseluottamusta tutkimuksessa esiin nousseilla keinoilla, vaikka tutkimus käsittelee urheiluvalmennusta.

7.3 Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen yhtenä vahvuutena voidaan nähdä aiheen rajausta valmentajan valmennuskäyttäytymiseen pelkän vuorovaikutuksen sijaan. Tutkijoiden näkökulman mukaan valmennuskäyttäytymisen tutkiminen nosti esiin tärkeitä näkökulmia, jotka olisivat voineet jäädä tarkastelun ulkopuolelle tarkasteltaessa vain vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä. Tällaisia näkökulmia olivat esimerkiksi luottamuksen osoittaminen teoilla ja valmentajan valmennuskäyttäytymisen tasa-arvoisuus. Tätä pohdintaa tukee tutkimuksen tarkoitus, jossa haluttiin saada kokonaisvaltainen käsitys siitä, miten valmentajat ovat vaikuttaneet urheilijan itseluottamukseen.

Pohdintaa herätti haastattelurungon toimivuus, sillä kysymykset perustuivat tutkijoiden tulkintaan siitä, mikä tutkimuksen viitekehukseen liittyen on oleellista. Tarkan kysymysrunгон hyödyntäminen saattoi ohjailta tutkimustulosten jakautumista, vaikka kysymyksiä pyrittiin muodostamaan useasta eri näkökulmasta. Tutkijoiden keskustelussa nousi esille, olisiko avoimempi haastattelu voinut olla toimivampi tapa, jolloin käsiteltävät aiheet olisivat nykyistä enemmän nousseet urheilijalta itseltään. Toisaalta kysymykset olivat osittain melko avoimia, vaikka tarkkojakin kysymyksiä esiintyi. Urheilijoilta saatiin kuitenkin kiitosta siitä, että haastattelua ohjasi tietyt kysymykset, sillä vapaa kerronta olisi ollut urheilijoiden mukaan haastavaa.

Laadullisessa fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa on oleellista ottaa huomioon tutkijoiden taustan sekä ilmiöön liittyvien ennako-oletusten vaikutus tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Tämä näkökulma huomioitiin läpi tutkimusprosessin ja sitä avattiin tutkimuksen luotettavuutta käsittelevässä kappaleessa, mutta se on oleellinen osa myös tutkimuksen kriittistä tarkastelua. Tutkimukseen lähdeittäessä tutkijoilla oli pitkä kokemus urheilijan roolista ja erilaisista valmentajista kokemusten pitäessä sisällään kuitenkin sekä positiivisia että negatiivisia piirteitä. Tutkijoiden yhtenä näkökulmana aiheeseen liittyen oli oletus siitä, että urheilijoiden näkökulma on usein piilossa ja siihen tulisi keskittää enemmän resursseja. Tutkimuksen analyysivaiheessa tutkijat pyrkivät etäännyttämään omat ennako-oletuksensa ja suhtautumaan aineistoon siten, että kaikki kokemukset olivat yhtä arvokkaita.

Tulokset esiteltiin sellaisenaan, mutta varmoja ei voida olla siitä, missä määrin tutkijoiden oma aiheeseen perehtyneisyys näkyy tuloksissa tai pohdinnassa, johon nostettiin tutkijoiden tulkinnan mukaan tutkimuksen keskeisimmät tulokset.

Tutkimus nosti esiin valmentajan valmennuskäyttäytymisen tekijöitä, joilla on joko positiivinen tai negatiivinen yhteys urheilijan itseluottamukseen. Lisäksi tutkimus avasi mielenkiintoisen näkökulman urheilijan ajatusmaailmasta liittyen valmentajan valmennuskäyttäytymisen takana oleviin tekijöihin. Aiempaa tutkimustietoa valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaikutuksista urheilijan itseluottamukseen on vain vähän urheilijan näkökulmasta. Tutkimus osoitti aiheen tärkeyden ja sen, että urheilijoiden ääntä tulisi saada laajemmin kuuluviin. Urheilijan näkemysten, kokemusten ja tulkintojen ymmärtämisen avulla voidaan päästä kiinni itseluottamusta tukeviin ja heikentäviin tekijöihin. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti otoskoko on suppea, jolloin tulosten yleistäminen ei ole mahdollista eikä tarkoituksenmukaista. Mielenkiintoista olisikin selvittää laajemmalla kvantitatiivisella otannalla urheilijoiden näkökulmaa liittyen itseluottamukseen ja miten valmentajat ovat toiminnallaan vaikuttaneet siihen.

Tutkimusta kriittisesti tarkasteltaessa voidaan pohtia haastateltujen urheilijoiden itseluottamuksen tason vaikutusta urheilijoiden näkemyksiin valmentajastaan. Aiempiin tutkimuksiin viitaten urheilija, jolla on hyvä itseluottamus, pystyy ajattelemaan oikeanlaisia ja kausaalisia syitä onnistumisille ja epäonnistumisille sekä selvittää urheiluun liittyvät epämiellyttävät tunteet helpommin (Hays ym. 2009; Vealey 2009; Burton & Raedeke 2008; Weinberg & Gould 2019, 339). Lisäksi itseluottamuksen puute voi johtaa keskittymään heikkouksiin ja puutteisiin vahvuuksien sijaan (Weinberg & Gould 2019, 340). Voidaankin pohtia, voivatko tällaiset itseluottamuksen tasoon liittyvät tekijät vaikuttaa myös urheilijan suhtautumiseen valmentajaa kohtaan ja näin kokemuksiin siitä, miten valmentaja on vaikuttanut urheilijan itseluottamukseen. Haastatellut urheilijat tunnistivat yhdeksi valmentajan valmennuskäyttäytymistä ohjaavaksi tekijäksi urheilijan oman käyttäytymisen vaikutuksen, joka tuki osaltaan tämän pohdinnan syntyä. Tutkimuksen aineistossa oli saatavilla urheilijoiden koetun itseluottamuksen tasoa selittävät kuvailut, mutta aiheen rajauksen vuoksi ei ollut mahdollisuutta toteuttaa itseluottamuksen tason ja urheilijan kokemusten välistä vertailua. Jatkossa olisikin mielenkiintoista selvittää, onko itseluottamuksen tasolla vaikutusta kokemuksiin valmentajan valmennuskäyttäytymisestä, joka jäi tässä tutkimuksessa avoimeksi. Lisäksi näkökulmaa voitaisiin syventää mittaamalla itseluottamusta siihen sopivalla mittarilla

tai testillä. Tällöin itseluottamuksen tason arvioiminen ei olisi vain urheilijan omien tulkintojen varassa.

Tutkimusta tehdessä esiin nousi jatkotutkimusaiheita liittyen yksilön itseluottamuksen tukemiseen joukkueurheilussa. Mielenkiintoisin jatkotutkimusaihe liittyy yksilön itseluottamukseen joukkueurheilussa, sillä tutkimuksessa nousi esiin useita kommentteja liittyen siihen, miten joukkuelaji vaikuttaa itseluottamukseen. Tätä jatkotutkimuksen tärkeyttä voidaan perustella liittyen myös aiempaan tutkimustietoon siitä, että joukkueurheilussa ei haluta tuottaa pettymystä joukkuekavereille (Coreia ym. 2017; Sagar & Jowett 2012). Olisi tärkeää tunnistaa, millaisia keinoja valmentajalla on siihen, että saataisiin joukkueurheilun positiiviset asiat korostumaan niiltä osin, kuin ne vaikuttavat itseluottamukseen. Mielenkiintoista olisi selvittää, poikkeako saman joukkueen urheilijoiden kokemukset valmentajan valmennuskäyttäytymisestä liittyen itseluottamuksen tukemiseen.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. & Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0 (4. uud. p.). Vastapaino.
- Alcaraz, S., Torregrosa, M. & Viladrich, C. 2015. How Coaches' Motivations Mediate Between Basic Psychological Needs and WellBeing/Ill-Being. *Res. Q. Exerc. Sport* 2015, 86, 292–302.
- Amorose, A. J. 2003. Reflected appraisals and perceived importance of significant others' appraisals as predictors of college athletes' self-perceptions of competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 60-70.
- Amorose, A. J. 2007. Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. 2001. Pre-to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 355-373.
- Amorose, A. J. & Anderson-Butcher, D. 2007. Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychol. Sport Exerc.* 8, 654–670
- Antonini Philippe, R., Sagar, S. S., Huguet, S., Paquet, Y., & Jowett, S. 2011. From teacher to friend: the evolving nature of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 42(1), 1-23.
- Atkinson, J. W. 1957. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64(6p1), 359.
- Baćanac, L., Milićević-Marinković, B., Kasum, G., & Marinković, M. 2014. Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in top athletes with and without disabilities: Pilot study. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 59-70.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. & Thogersen-Ntoumani, C. 2011. Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *J. Sport Exerc. Psychol.* 2011, 33, 75–102.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. & Thogersen-Ntoumani, C. 2011. Self-Determination Theory and Diminished Functioning. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 2011, 37, 1459–1473.

- Becker, A. J. 2009. It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93-119.
- Beedie, C. 2017. *Research in sport psychology*. New York: Nova Science Publisher's, Inc.
- Black, S. J., & Weiss, M. R. 1992. The Relationship Among Perceived Coaching Behaviors, Perceptions of Ability, and Motivation In Competitive Age-Group Swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 309–325.
- Boardley, I. D., Kavussanu, M., & Ring, C. 2008. Athletes' perceptions of coaching effectiveness and athlete-related outcomes in rugby union: An investigation based on the coaching efficacy model. *The sport psychologist*, 22(3), 269-287.
- Borges-Silva, F., Ruiz-González, L & Salar, C., 2017. Moreno-Murcia, J.A. Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness./Motivation, self-esteem and life satisfaction in women practicing fitness classes. *Cult. Cienc. Deporte*, 12, 47–53.
- Buber, M. 1957. Distance and relation. *Psychiatry*, 20(2), 97.
- Bunker, L. K. 1991. The role of play and motor skill development in building children's self-confidence and self-esteem. *The Elementary School Journal*, 91(5), 467-471.
- Burton, D. & Raedeke, T, D. 2008. Self-Confidence. Teoksessa D. Burton & T. Raedeke (toim.) *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics, 187–202.
- Carlsson, A., & Lundqvist, C. 2016. The Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S): A psychometric evaluation of the Swedish version. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(1), 116-123.
- Chelladurai, P. 1984. Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6(1), 27–41.
- Chen, L. H., & Wu, C. H. 2014. Gratitude enhances change in athletes' self-esteem: The moderating role of trust in coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 349-362.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. 2002. Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90.
- Coreia, M. E., Rosado, A., Serpa, S., & Ferreira, V. 2017. Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(2), 185-193.
- Correia, M. E. & Rosado, A. 2018. Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.

- Côté, J., & Gilbert, W. 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Cranmer, G. A. 2019. *Athletic coaching: A communication perspective*. New York, NY: Peter Lang
- Cranmer, G. A., & Brann, M. 2015. “It makes me feel like I am an important part of this team’’: An exploratory study of coach confirmation. *International Journal of Sport Communication*, 8, 193–211.
- Cranmer, G. A., Brann, M. & Weber, K. D. 2018. Challenge Me!: Using Confirmation Theory to Understand Coach Confirmation as an Effective Coaching Behavior. *Communication and sport*, 6(2), 239-259.
- Cranmer, G. A., Brann, M., & Weber, K. D. 2016. Quantifying coach confirmation: The development and preliminary validation of the coach confirmation instrument. *Communication & Sport*. Advance online publication.
- Cranmer, G., Ash, E., Fontana, J. L., & Mikkilineni, S. 2020. Communication for the win: task benefits of coach confirmation in collegiate athletics. *Communication Quarterly*, 68(5), 539–559.
- Cranmer, G. A., & Sollitto, M. 2015. Sport support: Received social support as a predictor of athlete satisfaction. *Communication Research Reports*, 32(3), 253-264.
- Cronin, L. D., & Allen, J. B. 2015. Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist*, 29(1), 62-71.
- Cushion, C. 2010. Coach behaviour. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 43-61.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dirks, K. T. 2000. Trust in leadership and team performance: Evidence from NCAA basketball. *Journal of applied psychology*, 85(6), 1004.
- Feltz, D. L. 1994 ‘Self-confidence and performance’, in D. Druckman and R. A. Bjork (Eds.), *Learning, remembering, believing: Enhancing human performance*, Washington, DC: National Academy Press, pp. 173–206.
- Feltz, D. L. 2007. Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 278–294). Human Kinetics.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. 2001. Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of sport psychology*, 2(2001), 340-61.

- Forlenza, S. T., Pierce, S., Vealey, R. S., and Mackersie, J. 2018. 'Coaching behaviors that enhance confidence in athletes and teams', *International Sport Coaching Journal*, 5, 205–212.
- Furley P. & Schweizer G. 2020. Body language in sport. In: Tenenbaum G and Eklund RC (eds.) *Sport psychol.* 4th ed. Hoboken, NJ: Wiley. pp. 1201–1219.
- Gardner, D. E., Shields, D. L. L., Bredemeier, B. J. L., & Bostrom, A. 1996. The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10(4), 367-381.
- Gearity, B. T., & Murray, M. A. 2011. Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. *Psychology of sport and exercise*, 12(3), 213-221.
- Gordon, T. & Savolainen, M. 2006. *Toimiva koulu. LK-kirjat.*
- Gould, D., Hedge, K., Peterson, K., & Giannini, J. 1989. An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 128-140.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. 2017. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2091-2102.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. & Bawden, M. 2007. Sources and Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. 2009. The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of sports sciences*, 27(11), 1185-1199.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.* Gaudeamus Helsinki University Press.
- Horn, T. S., Bloom, P., Berglund, K. M., & Packard, S. 2011. Relationship between Collegiate Athletes' Psychological Characteristics and Their Preferences for Different Types of Coaching Behavior. *The Sport Psychologist*, 25(2), 190–211.
- Horn, T. S., Lox., C. L., & Labrador, F. 2006. The self-fulfilling prophecy theory: When coaches' expectations become reality. In J.M. Williams & V. Krane (7th Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 82-107). New York: McGraw-Hill.
- Horn, T. S. 2008. *Coaching effectiveness in the sport domain.*
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. (s.a.) *Haastattelut. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen*

- tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 27.4.2022]
- Hämäläinen, K., & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. *Valmentaja*, 5, 2016.
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus. 341-345.
- Johnson, D. D., & Fowler, J. H. 2011. The evolution of overconfidence. *Nature*, 477(7364), 317-320.
- Jones, G., & Swain, A. 1995. Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9(2), 201-211.
- Jourden, F. J., Bandura, A., and Banfield, J. T. 1991 'The impact of conceptions of ability on self-regulatory factors and motor skill acquisition', *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 213–226.
- Jowett, S., & Chaundy, V. 2004. An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. 2003. Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 29.3.2022.]
- Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-kustannus.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. WSOY, Helsinki.
- Kenow, L. J. & Williams, J. M. 1992. Relationship between Anxiety, Self-Confidence, and Evaluation of Coaching Behaviors. *The Sport psychologist*, 6(4), pp. 344-357.
- Kenow, L., & Williams, J. M. 1997. Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to anxiety and self-confidence. Manuscript submitted for publication.
- Kenow, L., & Williams, J. M. 1999. Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 251-259.
- Kristiansen, E., Tomten, S. E., Hanstad, D. V., & Roberts, G. C. 2012. Coaching communication issues with elite female athletes: Two Norwegian case studies. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 22(6), e156-e167.

- Latva-Teikari, K. 2020. ”Taitoluisteluvallmentaja lopetti ilkeilyn – jos on ihmisenä kiltti, saako sitä olla myös valmentajana?” Yle Uutiset. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-11192834> [Viitattu 20.05.2022]
- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. 179–205.
- Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus - Mielen taitojen harjoituskirja. PS-Kustannus.
- Lyle, J. 2011. ‘What is a coach and what is coaching?’, in I. Stanford (Ed.), *Coaching children in sport*, London: Routledge, pp. 5–16.
- Macquet, A. C. 2013. Getting Them on the Same Page: A Method to Study the Consistency of Coaches' and Athletes' Situation Understanding During Training Sessions and Competitions. *Sport Psychologist*.
- Millar, S. K., Oldham, A. R., & Donovan, M. 2011. Coaches' self-awareness of timing, nature and intent of verbal instructions to athletes. *International journal of sports science & coaching*, 6(4), 503-513.
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. 1981. Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. *Journal of Educational psychology*, 73(4), 541.
- Nicholls, A. R. 2022. *Psychology in sports coaching: theory and practice*. Third edition. Routledge.
- Nikbin, D., Hyun, S. S., Iranmanesh, M., & Foroughi, B. 2014. Effects of perceived justice for coaches on athletes' trust, commitment, and perceived performance: A study of futsal and volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(4), 561-578.
- Okada, M. 2013. Embodied interactional competence in boxing practice: Coparticipants' joint accomplishment of a teaching and learning activity. *Language & communication*, 33(4), 390-403.
- Partington, M., & Cushion, C. 2013. An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(3), 374-382.
- Plakona, E., Parcina, I., Ludvig, A. & Tuzovic, A. 2014. Self-confidence in sports. *Sport Science* 47 (1), 47–55.
- Podlog, L., & Dionigi, R. 2010. Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury. *Journal of sports sciences*, 28(11), 1197-1208.

- Rato Barrio, M., Ley, C., Schomöller, A., & Dumon, D. 2021. Mental Well-Being or Ill-Being through Coaching in Adult Grassroots Sport: A Systematic Mapping Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6543.
- Roxas, A. S. & Ridinger, L. L. 2016. Relationships of coaching behaviors to student-athlete well-being. *Higher education politics & economics*, 2(1), pp. 95-109
- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 424–431.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 10.05.2022.]
- Sagar, S. S., & Jowett, S. 2012. The Effects of Age, Gender, Sport Type and Sport Level on Athletes' Fear of Failure: Implications and Recommendations for Sport Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 6(2).
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. 2007. Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of sports sciences*, 25(11), 1171-1184.
- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. 2010. An investigation of coach behaviors, goal motives, and implementation intentions as predictors of well-being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 17-33.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. 2002. Youth sports as a behavior setting for psychosocial interventions.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L. 2012. *Sport psychology for youth coaches: Developing champions in sports and life*. Rowman & Littlefield Publishers : Distributed by National Book Network.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. 2007. Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors. In S. Jowette & D. Lavalley (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 75–90). Human Kinetics.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. 1989. Leadership behaviors in sport: a theoretical model and research paradigm 1. *Journal of applied social psychology*, 19(18), 1522-1551.
- Solomon, G. B. 2010. The assessment of athletic ability at the junior college level. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(1), 37-46
- Thomas, O., Lane, A. & Kingston, K. 2011. Defining and Contextualizing Robust Sport-Confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23: 189–208.

- Thrien, F. & Furley, P. 2021. Nonverbal expressions of soccer coaches during the game and their potential effects on observers. *International journal of sports science & coaching*, 16(5)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos*. Tammi.
- Turunen, T. 2016. *Urheiluvalmentajan vuorovaikutusosaaminen*. [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201611254794>
- Turtola, K. 2021. Urheilijoiden tunteet ovat korostuneet Tokiossa – voimavaravalmentaja: "He uskaltavat puhua asioista, joista ei ennen uskallettu". *Yle Uutiset*. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-12048225> [Viitattu 20.05.2022]
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Viitattu 2.5.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Tzetzis, G., Votsis, E. & Kourtessis, T. 2008. The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes. *Journal of sports science & medicine*, 7(3), pp. 371-378.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D., & Feltz, D. L. 2004. Coaches' and Athletes' Perceptions of Efficacy-Enhancing Techniques. *Sport Psychologist*, 18(4).
- Vealey, R. 2001. Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes, in Singer, R. N.; Hausenblas, H. A.; Janelle, C. - *Handbook of Sport Psychology*, US: John Wiley & Sons.
- Vealey, R. 2009. Confidence in Sport. Teoksessa B.W. Brewer. (toim.) *Handbook of Sports Medicine and Science. Sport Psychology*. Chichester, UK: Blackwell Publishing, 43–52.
- Vealey, R. S. 1986. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. 2008. Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 68–97, 430–435). Human Kinetics.
- Vuori, J. 2021. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/> [Viitattu 10.05.2022.]

- Wayment, H. A. & McDonald, R. L. 2017. Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training. *J. Strength Cond. Res.*, 31, 3137–3145
- Weinberg, R. & Gould, D. 2019. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. 1992. Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The sport psychologist*, 6(1), 3-13.
- Weinberg, R., & Jackson, A. 1990. Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 164-174.
- Wine, J. 1971. Test anxiety and direction of attention. *Psychological bulletin*, 76(2), 92.
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. 2003. The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.

Liite 1: Saatekirje

Jyväskylän
Liikuntatieteellinen tiedekunta

Yliopisto

SAATEKIRJE

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Teemme Pro gradu -tutkielmaa, jossa tutkimme valmentajan toiminnan vaikutuksia urheilijan itseluottamukseen. Tarkoituksena ei ole tutkia yksittäisten valmentajien vaikutusta, vaan ottaa huomioon kaikki urheilijan urallaan kohtaamat valmentajat. Tutkimustieto urheilijoiden näkökulmasta on melko vähäistä, joten olisi tärkeää saada urheilijoiden ääntä kuuluviin aiheesta, jotta valmennustoimintaa voitaisiin kehittää.

Tarkoituksena on haastatella tavoitteellisia nuoria (15-18 -vuotiaita) joukkueurheilijoita. Toiveenamme on päästä haastattelemaan urheilijoita useista eri palloilulajeista. Järjestyisikö teidän joukkueestanne 1-2 kohderyhmään sopivaa urheilijaa haastateltavaksi?

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, haastattelu äänitetään ja haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti eikä haastateltavan henkilöllisyys paljastu muille, kuin tutkijoille. Jos haluatte tarkempia tietoja tutkimuksen toteuttamisesta, olkaa rohkeasti yhteydessä.

Välittäisittekö viestiä joukkueenne urheilijoille, jotka voivat olla meihin suoraan yhteydessä halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Vaihtoehtoisesti yhteyttä voi ottaa myös valmentajien välityksellä. Tutkimukseen osallistumisesta tulisi ilmoittaa myös urheilijan vanhemmille, vaikka erillistä lupaa heiltä ei vaadita.

Urheilijalle:

- Haastattelut toteutetaan mahdollisuuksien mukaan kasvotusten sinulle sopivana ajankohtana maaliskuun aikana.
- Haastattelutilanne kestää noin 45-60 minuuttia ja pohjautuu ennakkoon laadittuihin kysymyksiin.
- Haastattelussa jutellaan itseluottamuksesta ja siitä, miten valmentajasi ovat vaikuttaneet siihen kohdallasi.
- Haastattelutilannetta ei kannata jännittää. Kaikki kokemukset ovat tärkeitä, eikä ole oikeita tai vääriä vastauksia. Haastateltavana saat vastata vapaasti, mitä nyt tuleekaan mieleen. Aina voi myös täydentää, palata tai perua.

Liite 2: Sopimus tutkimushaastattelusta

Jyväskylän Yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

SOPIMUS TUTKIMUSHAASTATTELUSTA

Haastattelu liittyy Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisellä laitoksella tehtävään pro-gradu tutkielmaan, jonka aiheena on valmentajan valmennuskäyttäytymisen vaikutus urheilijan koettuun itseluottamukseen. Tutkimuksen ohjaajana toimii Markus Soini (0504414022 / markus.m.s.soini@jyu.fi).

Tutkimusmateriaalin kerääminen tapahtuu haastattelemalla. Haastattelut ovat luottamuksellisia. Ne tallennetaan äänitiedostoksi ja kirjoitetaan myöhemmin puhtaaksi sanatarkasti. Puhtaaksi kirjoituksen yhteydessä kaikki nimitiedot muutetaan ja muut tunnistamisen mahdollistavat tiedot poistetaan tai muutetaan. Haastattelumateriaalia käytetään opinnäytetyön raportoinnissa siten, että tekstissä esitetään haastateltavien puheesta sanatarkkoja lainauksia. Viittauksissa haastattelupuheeseen huolehditaan siitä, että puhujia ei ole niiden perusteella mahdollista tunnistaa. Henkilöiden tunnistuksen mahdollistavaa materiaalia ei julkaista. Aineistona käytettäviä äänitallenteita ei esitetä julkisesti missään, vaan ne ovat ainoastaan tutkimuskäytössä ja säilytetään lukitussa tilassa. Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön/opinnäytetöiden valmistuttua.

Suostumus

Suostun osallistumaan edellä kuvattuun haastatteluun. Annan suostumukseni myös siihen, että haastattelukeskusteluani käytetään edellä esitetyllä tavalla. Olen saanut tiedon siitä, mihin sitoudun ja minulla on oikeus perua tämä sopimus milloin haluan.

_____ / _____

Haastateltavan allekirjoitus ja nimen selvennys

Tutkijoiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset

Liite 3: Haastattelukysymykset

Taustakysymykset

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mitä lajia harrastat ja millä sarjatasolla?
3. Kuinka kauan olet harrastanut kyseistä lajia?
4. Oletko harrastanut jotain muita lajeja?
5. Millaisia tavoitteita sinulla on urheilijana?
6. Millaiseksi koet roolisi joukkueessasi?
- Pelillinen ja/tai sosiaalinen – koetko ne omaksi?
7. Kuinka monta eri valmentajaa sinulla on ollut urheilu-urasi aikana?
- Onko valmentajat vaihdelleet usein vai oletko toiminut jonkun/joidenkin valmentajan kanssa pidempään yhtäjaksoisesti?
8. Miten olet yleisesti tullut toimeen valmentajien kanssa?

Lämmittelykysymykset

9. Miten itseluottamus mielestäsi näkyy urheilussa?
10. Kuinka tärkeä asia itseluottamus on sinulle urheilussa?
11. Millaiseksi koet itseluottamuksesi tason urheilussa?
12. Puhutaanko joukkueessasi itseluottamuksesta? Tai puhuuko valmentaja?

Pohdintakysymykset

Osa 1:

13. Onko valmentajasi vaikuttanut itseluottamukseesi?
- Miten kuvaillet vaikutuksen merkitystä? Onko se ollut vähäistä, hyvin merkittävää vai jotain siltä väliltä?
14. Muistatko valmentajan/valmentajia, joka on vaikuttanut itseluottamukseesi positiivisesti?
- Mitä hän teki? Miten usein?
15. Mitkä itseluottamusta tukevista keinoista on ollut kaikista tehokkaimpia?
16. Muistatko valmentajan/valmentajia, joka on vaikuttanut itseluottamukseesi negatiivisesti?
- Mitä hän teki? Miten usein?
17. Mitkä valmentajan toimet ovat heikentäneet itseluottamustasi eniten?

18. Onko valmentajan valmennuskäyttäytyminen vaihdellut erilaisissa tilanteissa (harjoitukset, pelin tilanteet), jolla on ollut vaikutusta itseluottamukseesi?
19. Millaiseksi olet kokenut valmentajien vuorovaikutuksen itseluottamuksen näkökulmasta?
- Onko valmentajan sanallinen ja sanaton vuorovaikutus mielestäsi yhteneviä? Millaisista asioista huomaat ristiriidan, jos sellaista on?
 - Millaista ja millä tavoin valmentaja antaa palautetta?
20. Millaista ilmapiiriä valmentajat ovat joukkueessa luoneet ja onko sillä ollut vaikutusta itseluottamukseen?
- Onko suhtautuminen asioihin ollut myönteistä tai kielteistä?
 - Miten valmentajat ovat reagoineet onnistumisiin ja epäonnistumisiin? Onko se vaikuttanut itseluottamukseen? Miten?

Osa 2:

21. Koetko, että valmentaja käyttäytyy kaikkia urheilijoita kohtaan oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti?
- Onko se vaikuttanut sinun itseluottamukseesi? Miten?
22. Onko valmentaja tukenut itseluottamustasi sinulle sopivalla tavalla?
23. Mitä luulet, miksi valmentaja toimii niin kuin toimii?
24. Koetko, että valmentajalla on erilaisia odotuksia urheilijoita kohtaan liittyen esimerkiksi urheilijan potentiaaliin, suoriutumiseen tai kykyihin?
- Jos kyllä, niin mistä asioista huomaat erilaiset odotukset?
 - Jos ei, niin mikä valmentajan toiminnassa saa sinut kokemaan niin?
 - Miltä odotukset ja mahdollisesti niistä johtuva käyttäytyminen tuntuu?
25. Valmentajan ja urheilijan yhteensopivuus voi vaikuttaa koetun itseluottamuksen tasoon. Koetko, että olette olleet valmentajan kanssa yhteensopivia esimerkiksi tavoitteiden, arvojen ja persoonan osalta?
26. Voiko suhtautumisesi valmentajaan vaikuttaa kokemuksiin valmentajasta?