

“JOS SEN PAPERIN KERRAN RYPISTÄÄ, NIIN KYL SE VAIKEE ON SAADA SUORAKSI”

Salibandypelaajien kokemuksia valmentajan vuorovaikutusosaamisesta ja sen merkityksestä pelaajan koetulle itseluottamukselle

Aino Aineslahti & Susanna Kuusisto

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Aineslahti, A. & Kuusisto, S. 2023. ”Jos sen paperin kerran rypistää, niin kyl se vaikee on saada suoraksi” Salibandypelaajien kokemuksia valmentajan vuorovaikutusosaamisesta ja sen merkityksestä pelaajan koettuun itseluottamukseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka pro gradu –tutkielma, 100s, 1 liite.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin valmentajan vuorovaikutusosaamisen merkitystä pelaajan koettuun itseluottamukseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää, miten pelaajat kokevat valmentajan vuorovaikutusosaamisen, sekä mitkä tekijät vahvistavat ja heikentävät pelaajan koettua itseluottamusta. Tarkastelun kohteena olivat myös pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde sekä joukkueen vuorovaikutus. Aihe valikoitui tutkijoiden taustan sekä mielenkiinnon myötä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin sekä itseluottamukseen.

Tutkimusmenetelmänä toimi kvalitatiivinen puolistrukturoitu haastattelu. Tutkimuksen kohdeyryhmänä oli kaksi miesten F-liiga –joukkuetta, joista molemmista haastateltavaksi valittiin kolme pelaajaa. Pelaajat valittiin heidän pelikokemuksensa mukaan. Tämän jälkeen haastatteluun valikoitui molemmista joukkueista yksi kokeneempi pelaaja, jonkin verran kokemusta omaava pelaaja sekä nuorempi pelaaja. Tähän päädyttiin, jotta saataisiin mahdollisimman kattava aineisto. Haastattelut kestivät keskimäärin 65 minuuttia (32min – 2h 19min). Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 127 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen, jotta pystyttiin lisäämään ymmärrystä pelaajien kokemuksista liittyen valmentajan vuorovaikutusosaamiseen.

Valmentajan vuorovaikutusosaamisesta merkittävänä tekijöinä nostettiin esiin urheilijalähtöisyys, positiivinen sekä rakentava palaute, salliva suhtautuminen virheisiin sekä oikeudenmukaisuus. Itseluottamusta vahvistavina tekijöinä nähtiin selkeä viestintä sekä kuuntelun ja keskustelun taidot. Sen sijaan negatiivinen palaute, syyttely ja perusteluiden sekä keskustelun puute heikensivät pelaajan koettua itseluottamusta. Kaiken kaikkiaan pelaajat kokivat valmentajan olevan merkittävä henkilö heidän itseluottamuksensa rakentumisen kannalta.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että valmentajan vuorovaikutusosaaminen on yhteydessä pelaajien koettuun itseluottamukseen. Tutkimus osoitti, että vaikka valmentajan vaikutus itseluottamusta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin tiedostetaan hyvin, on eri asia miten ne toteutuvat käytännössä. Pelaajien kokemukset ovat yksilöllisiä, mutta tietyt asiat korostuivat valmentajan vuorovaikutustaidoissa. Urheilijalähtöisen valmentajan koettiin ottavan pelaajat yksilöinä huomioon ja saavan pelaajat tuntemaan itsensä tärkeiksi. Valmennuksessa otettiin pelaajan tunteet, tarpeet ja ajatukset huomioon. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta valmentajan vuorovaikutuksen sekä valmentajan ja pelaajan välisen hyvän vuorovaikutussuhteen olevan merkittävää pelaajan itseluottamuksen kannalta.

Asiasanat: vuorovaikutustaidot, vuorovaikutussuhde, itseluottamus, urheilijalähtöinen valmentaja, palaute, valmennus, salibandy

ABSTRACT

Aineslahti, A. & Kuusisto, S. 2023. ”Jos sen paperin kerran rypistää, niin kyl se vaikee on saada suoraksi” Experiences of floorball players about the effects of a coach's interpersonal skills on player's perceived self-confidence. Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's Thesis, 100 pp., 1 appendix.

The aim of this study was to investigate the kind of experiences players have regarding a coach's interpersonal skills on their perceived self-confidence. The aim was to describe and understand how players experience coach's interpersonal skills and identify factors that strengthen or weaken players' perceived self-confidence. Additionally, the study focused on the interaction between the player and the coach, as well as team dynamics. The topic was chosen based on the researchers' background and interest in interpersonal skills, as well as self-confidence.

The research method was qualitative and the material for the study was collected with semi-structured interviews. The target group consisted of two men's F-League floorball teams, from which three players were selected for interviews in each team. The players were chosen based on their experience in floorball, with one experienced player, one moderately experienced player, and one younger player selected from each team to obtain comprehensive data. The interviews lasted an average of 65 minutes (32 min - 2 h 19 min). The transcribed text resulted in a total of 127 pages using font size 12 and single line spacing. The data was analyzed using qualitative content analysis. The research had a phenomenological-hermeneutic approach to increase understanding of players' experiences regarding coach's interpersonal skills.

The study revealed that a coach's interpersonal skills have an impact on a players' perceived self-confidence. The most significant factors of a coach's interpersonal skills were identified as athlete-centeredness, positive and constructive feedback, a permissive attitude towards mistakes, and fairness. Clear communication, listening skills, and the ability to engage in dialogue were seen as factors that enhance self-confidence. On the other hand, negative feedback, blaming, lack of justification and discussion were found to weaken a players' perceived self-confidence. Overall, players considered the coach to be a significant figure in the development of their self-confidence.

Based on the findings, it can be concluded that a coach's interpersonal skills are connected to players' perceived self-confidence. The research demonstrated that although the influence of the coach on factors that strengthen or weaken self-confidence is widely recognized, the actual implementation may vary. Players' experiences are individual, but certain aspects were highlighted in a coach's interpersonal skills. An athlete-centered coach was perceived to value players as individuals and make them feel important. Such coaching took into account the players' emotions, needs, and thoughts. The conclusion of the study is that a coach's interpersonal skills and good coach-player interaction have a significant impact on a player's self-confidence.

Key words: interpersonal skills, coach-athlete relationship, self-confidence, athlete-centered coach, feedback, coaching, floorball

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	VUOROVAIKUTUSTAITOJEN.....	3
2.1	Sanallinen viestintä.....	3
2.2	Sanaton viestintä	4
2.3	Kuuntelutaidot.....	5
2.4	Palautteenanto	6
2.4.1	Positiivinen palaute.....	7
2.4.2	Rakentava palaute.....	9
2.4.3	Palautteen laatu.....	10
2.5	Tunnetaidot osana vuorovaikutusta.....	11
3	VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSOSAAMINEN JOUKKUEURHEILUSSA. 14	
3.1	Valmentajan rooli vuorovaikuttajana	14
3.1.1	Valmentajan viestintä ja reagointi	18
3.2	Urheilijalähtöinen valmennus	20
3.3	Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde	22
3.4	Ilmapiiri joukkueessa.....	23
4	ITSELUOTTAMUS.....	25
4.1	Itseluottamus urheilussa ja siihen vaikuttavat tekijät	26
4.2	Itseluottamusta vahvistavat tekijät	29
4.3	Itseluottamusta heikentävät tekijät	30
4.4	Valmentajan rooli itseluottamuksen rakentumisessa	32
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	35
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	36
6.1	Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu.....	36

6.2	Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.....	37
6.3	Aineiston käsittely ja analyysi	38
6.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	42
7	TULOKSET.....	44
7.1	Valmentajan vuorovaikutusosaaminen.....	45
7.1.1	Myönteinen ja avoin vuorovaikutus	45
7.1.2	Palaute.....	47
7.1.3	”Virhe on lahja”.....	49
7.1.4	Urheilijälähtöisyys.....	50
7.1.5	Oikeudenmukaisuus ja tasavertainen kohtelu	51
7.1.6	”Tunteita saa ja pitää näyttää”.....	52
7.2	Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde	53
7.2.1	Myönteinen vuorovaikutussuhde.....	53
7.2.2	Luottamus, avoimuus ja arvostus	55
7.2.3	Valmentajan rooli	56
7.3	Joukkueen vuorovaikutus	56
7.3.1	Yhteisöllisyys	57
7.3.2	Avoin ilmapiiri	58
7.3.3	Valmentajan vaikutus joukkuehenkeen	59
7.4	Haasteet vuorovaikutuksessa	60
7.5	Koettu itseluottamus.....	62
7.6	Itseluottamusta vahvistavat tekijät	65
7.6.1	Myönteinen ja avoin vuorovaikutus	66
7.6.2	Itseluottamusta vahvistava valmentaja	69
7.6.3	Joukkueen merkitys itseluottamuksen rakentumisessa.....	71
7.7	Itseluottamusta heikentävät tekijät.....	72

7.7.1 Haasteet vuorovaikutuksessa.....	73
7.7.2 Itseluottamusta heikentävä valmennus	74
8 POHDINTA.....	76
8.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset.....	76
8.1.1 Valmentajan vuorovaikutusosaaminen	76
8.1.2 Itseluottamus	81
8.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys	84
8.3 Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet.....	85
LÄHTEET	89
LIITTEET	
LIITE 1: Haastattelukysymykset	

1 JOHDANTO

Urheiluvalmennus on viimeisten vuosikymmenten aikana ollut muutoksessa. Nykyvalmennuksessa arvostetaan urheilijalähtöisyyttä sekä vuorovaikutustaitoja. Kokkosen ja Holopaisen (2022) mukaan urheilijalähtöinen valmennus korostaa yhteistyötä ja vuorovaikutusta valmentajan ja urheilijan välillä autoritaarisen tyylin sijaan. Urheilija nähdään ensisijaisesti ihmisenä ja vasta toissijaisesti tavoitteellisena urheilijana, ja ymmärretään, että nämä kaksi asiaa ovat yhteydessä toisiinsa. (Kokkonen & Holopainen 2022) Urheilijan tuntiessaan itsensä arvostetuksi, hän on valmiimpi suoriutumaan ja hänen itseluottamuksensa vahvistuu onnistumisten myötä (Kim & Park 2020). Siksi urheiluvalmennuksessa on siirrytty korostamaan yhä enemmän vuorovaikutuksen merkitystä ja urheilijan kohtaamista (Louhimaa ym. 2020).

Vuorovaikutustaidot määritellään kohtaamisena sekä yhteisten aikomusten, ajatusten ja kokemusten jakamista urheilijan kanssa. Valmentajan on hallittava vahva itsetuntemus, itsesäätely, kuuntelutaidot ja kyky erottaa oma sisäinen ja ulkoinen maailma. (Kaski & Kuusela 2020, 117) Valmentajalta vaaditaan erityisesti taitoja palautteen, kannustamisen, motivoinnin ja ohjeiden antamisessa huippu-urheiluvalmennuksen kontekstissa (Hämäläinen 2003, 102). Itseluottamus taas on laaja käsite, joka on herättänyt paljon mielenkiintoa psykologiassa, kasvatustieteessä ja urheilussa. Tutkimukset ovat osoittaneet positiivisen yhteyden itseluottamuksen, onnellisuuden ja hyvinvoinnin välillä (Baumeister ym. 2003). Itseluottamus on keskeistä myös urheilun kannalta. Urheilijoiden korkean itseluottamuksen on todettu olevan yhteydessä parempiin urheilu-suorituksiin (Gould & Maynard 2009; Vealey & Chase 2008). Itseluottamus voidaan nähdä yhtenä psyykkisen valmennuksen merkittävimmistä ominaisuuksista (Vealey 2009).

Aikaisemman tutkimusnäytön valossa itseluottamus voi auttaa kansainvälisissä urheilukisoissa menestymisessä, jopa olympialaisissa asti. Vernacchian ym. (2000) tutkimuksessa olympiataison urheilijat nimesivät itseluottamuksen erääksi merkittävimmistä menestykseen vaikuttavista tekijöistä (Vernacchia ym. 2000). Samansuuntaisia tuloksia on saatu muissakin tutkimuksissa, joissa olympiavoittajien tyypilliseksi piirteeksi havaittiin niin korkea itseluottamus kuin luottamus joukkueeseen. Itsevarmat urheilijat kokivat, että itseensä ja joukkueeseen uskomisella on merkittävä positiivinen vaikutus suoritukseen. Sen sijaan epävarmat urheilijat kokivat, että olympiasuoritukseen vaikutti negatiivisesti heidän itseluottamuksensa sekä luottamuksen puute joukkueeseen. (Gould ym. 2002; Gould & Maynard 2009)

Valmentajan vuorovaikutustaitoja [esim. Battaglia ym. 2017, Carpentier & Mageau 2016, Jowett 2017 & Sagar & Jowett 2012] sekä itseluottamusta urheilussa [esim. Felzt & Lirgg 2001; Vealey 2001; Kanerva 2020,170–190] on tutkittu paljon, joten yleisesti on selvillä, miten valmentaja voi vuorovaikutusosaamisellaan tukea tai päinvastoin heikentää urheilijan itseluottamusta. Joukkue-urheilun kontekstissa itseluottamusta on tutkittu myös suhteellisen paljon, sen sijaan salibandyyn liittyen ei juurikaan. Tämän vuoksi aihetta päädyttiin tarkastelemaan tässä lajiympäristössä ja lähtökohtana oli pelaajien näkemykset valmentajien sijaan. On tärkeä saada pelaajien ääni kuuluviin, jotta valmentajat voivat ymmärtää paremmin oman valmennuskäytännön vaikutusta pelaajaan. Tämän tutkimuksen tulokset ovat mahdollisesti hyödynnettävissä salibandyvalmentajan vuorovaikutusosaamisen kehittämisessä.

Valmennus nähdään yhä enemmän opetuksen kaltaisena toimintana, ja siksi urheilumaailmassa on alettu korostaa valmennuksen pedagogiikkaa. Tämä suuntaus on erityisen tärkeä nuorten valmennuksessa, mutta se laajentaa myös aikuisten valmentamista kasvatukselliseen ja elinikäiseen oppimiseen. (Pulkkinen ym. 2013, 44) Tulevina liikunnanopettajina tutkijat ovat kiinnostuneita siitä, kuinka he voisivat omalla tunne- ja vuorovaikutusosaamisellaan tukea oppilaiden itseluottamusta sekä psyykkistä hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla. Toinen tutkijoista omaa myös vahvan taustan palloilulajien parista, ja erityisesti salibandysta. Tutkija pelaa itse edelleen ja toimii sen lisäksi juniorijoukkueen valmentajana. Mielenkiinnon sekä lajin ja sen erityispiirteiden hyvän ymmärryksen myötä tutkimuskohteeksi valikoitui nimenomaan salibandy. Molempien tutkijoiden opinnot liikuntapedagogiikan parissa taas tukevat tietämystä tunne- ja vuorovaikutusosaamista sekä itseluottamukseen vaikuttavista tekijöistä.

Tämän tutkielman tavoitteena on ymmärtää pelaajien kokemuksia valmentajan vuorovaikutusosaamisesta sekä sen merkityksestä pelaajan koetulle itseluottamukselle. Näitä ilmiöitä haluttiin tutkia nimenomaan kilpaurheilun kontekstissa ja näin kohdejoukoksi valikoitui kaksi miesten F-liiga joukkuetta. Tämän lisäksi tutkimuksessa käsitellään pelaajan ja valmentajan välistä vuorovaikutussuhdetta sekä joukkueen vuorovaikutusta. Näitä valmentajan vuorovaikutustaitoja sekä joukkueen vuorovaikutusta tarkastellaan suhteessa pelaajan koettuun itseluottamukseen.

2 VUOROVAIKUTUSTAITOT

Vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa valmentajan arkea. Lintusen ja Rovion (2009) mukaan vuorovaikutus on sosiaalinen tilanne, joka vaatii vähintään kahden henkilön läsnäolon. Itsensä selkeä ilmaiseminen on usein haasteellista. Toisinaan sanat ja eleet voivat olla jopa ristiriidassa keskenään. (Lintunen & Rovio 2009) Vuorovaikutustaidot sisältävät kyvyn ymmärtää sosiaalisia vihjeitä, kuten kehonkieltä, eleitä, ilmeitä ja äänensävyä. Näiden lisäksi myös tulkinnat toisen käyttäytymisestä, myönteisen vuorovaikutuksen ylläpitäminen sekä prososiaalinen toiminta, kuten avun tarjoaminen ja ystävälliset sanat liittyvät vuorovaikutustaitoihin. (Jones ym. 2013) Vuorovaikutus voi siis ilmetä monin eri tavoin, sanallisena kommunikointina tai sanattomana viestintänä. Ymmärrettävän viestin saamiseksi tarvitaan tasapainoa näiden kahden välillä. (Talvio & Klemola 2017)

Gordonin vuorovaikutusteoria (2006) korostaa vuorovaikutustaitojen merkitystä, kuten selkeää itseilmaisua minäviestein, kuuntelemista ja ongelmanratkaisutaitoja. Vuorovaikutusmalli auttaa tunnistamaan erilaisia vuorovaikutustilanteita ja käyttämään tarvittavia vuorovaikutustaitoja tilanteen mukaan. Minäviestit ja aktiivinen kuuntelu korostavat toisen henkilön tarpeiden kunnioittamista ja luottamusta sekä välttävät vallankäyttöä. (Gordon 2006, 180) Tässä luvussa käsitellään vuorovaikutustaidoista sanallista ja sanatonta viestintää, kuuntelun taitoja sekä palautteenantoa. Palaute on jaettu positiiviseen ja rakentavaan palautteeseen sekä palautteen laatuun.

2.1 Sanallinen viestintä

Sanallisessa viestinnässä puhe on keskeinen osa vuorovaikutusta. Sanallisen viestinnän ymmärtäminen vaatii molemmilta osapuolilta tulkintaa. (Gordon 2006, 23–24) Sanallinen viestintä sisältää äänen sävyn, voimakkuuden ja painotuksen merkityksen (Kokkonen & Holopainen 2022). Sanavalinnat, puheen laatu ja puhetapa vaikuttavat siihen, miten vastaanottaja tulkitsee viestin (Gordon 2006, 23–24). Selkeä viestintä edellyttää itsensä ilmaisemista ja hyvää itsetuntemusta, jotta omia tarpeita ja tunteita voidaan välittää muille (Kaski & Kuusela 2020, 119).

Selkeä sanallinen viestintä edellyttää kykyä puhua omasta puolesta, käyttäen niin sanottua minäviestiä. Minäviestiä käytetään ilmaisemaan omia ajatuksia, tunteita, tarpeita, arvoja, käsityksiä, toiveita ja haluja. (Talvio & Klemola 2017) Minäviestien käyttöä kohtaan on esitetty myös kritiikkiä. Osa on sitä mieltä, että positiivinen sinäviesti olisi tehokkaampi kuin myönteinen minäviesti, sillä ongelmaan keskittyvää minäviestiä ei oteta vastaan yhtä helposti kuin sinäviestiä. (Bippus & Young 2005) Minäviestejä on voitu tulkita myös syyttäväksi. Tästä kritiikistä huolimatta, minäviestit ovat hyödyllinen työkalu itsensä johtamisessa ja jämäkkyuden osoittamisessa. Ihmissuhteissa minäviestit, jotka eivät kohdistu toiseen henkilöön auttavat synnyttämään luottamusta, suojaavat omaa minäkuvaa ja edistävät ristiriitojen ratkaisua. (Kokkonen & Klemola 2013, 222–223)

2.2 Sanaton viestintä

Sanaton viestintä koostuu ilmeistä, eleistä, silmien liikkeistä, pään ja kehon asennoista, tilan käytöstä ja koskettamisesta. Tietoisesti käytettynä valmentaja voi hyödyntää sanatonta viestintää vahvistaakseen sanallista viestintäänsä. (Smith & Strand 2014; Weinberg & Gould 2011) Hymyileminen, nauraminen, urheilijan silmiin katsominen keskustellessa, taputtaminen sekä urheilijan käden, selän tai olkapään koskettaminen ovat esimerkkejä myönteisestä sanattomasta viestinnästä. Katsekontaktin välttely, kädet puuskassa seisominen, pään pudistelu, käsien levittely ja pyrkiminen mahdollisimman kauas häviöllä olevasta joukkueesta ovat esimerkkejä kielteisestä sanattomasta viestinnästä. (Smith & Strand 2014)

Sanaton viestintä voi toimia merkittävänä motivaation ja keskittymisen lähteenä oppimiselle. Se voi myös tarjota välineen huomion kiinnittämiseen ja ylläpitämiseen. (Zeki 2009) Kognitiivinen tiedonkäsittely alkaa oppijan kiinnittäessä huomiota ärsykkeisiin, ja siksi mielekästä oppimista tapahtuu vain silloin, kun oppija on keskittynyt (Cruickshankin ym. 2003). Opettajien sanatonta viestintää tutkiessa heidän katsekontaktinsa ja eleiden ansiosta oppilaat tunsivat olonsa mukavaksi, itsevarmaksi ja tärkeäksi. Opettajan nonverbaalinen viestintä luo opiskelijoille rentouttavan ja miellyttävän ilmapiirin, joka antaa heille itseluottamusta ja lisää osallistumista ja panosta oppitunnilla. Nonverbaalisen viestinnän merkityksestä tulisi olla tietoinen, koska sillä on yhteys motivoivaan, miellyttävään ja itsevarmaan ilmapiiriin. (Zeki 2009) Huomiot opettajan viestinnän merkityksestä ovat hyvin verrattavissa valmentajan ja hänen urheilijansa väliseen viestintään.

Jopa 50–70 prosenttia ihmisen viestinnästä on sanatonta (Weinberg & Gould 2011). Sanattoman viestinnän ollessa suurempi osa vuorovaikutusta, valmentajien on tärkeää varmistaa, että heidän kehonsa viestittää samaa kuin heidän äänensä, sillä pienetkin muutokset sanattomassa viestinnässä voivat vaikuttaa merkittävästi pelaajien saamaan viestiin (Smith & Strand 2014; Weinberg & Gould 2011). Valmentajan on syytä huomioida myös urheilijan sanattomat viestit, kuten katsekontakti ja ilmeet, sillä ne voivat kertoa paljon urheilijan olotilasta. Näitä viestejä voidaan käyttää joko itsenäisinä viesteinä tai tukemaan sanallista viestintää valmentajan ja urheilijan välillä. Valmentajan läsnäolo voi myös lisätä urheilijan itseluottamusta ja vahvistaa kokemusta siitä, että valmentaja on urheilijaa varten. (Kaski & Kuusela 2020, 119)

2.3 Kuuntelutaidot

Kuuntelun taitoja pidetään vuorovaikutuksessa tärkeimpinä taitoina. Kuuntelun taitoja ovat huomion kohdistaminen puhujalle, tilan antaminen tauoille, vastaanottoilmauksien käyttö puhujan kuuntelemiseen, ovenavaajien käyttö rohkaisemaan puhujaa jatkamaan ja aktiivinen kuuntelu, jossa kuuntelija varmistaa ymmärtäneensä puhujan viestin oikein ja auttaa mahdollisesti puhujaa järjestelemään ajatuksiaan ja tunteitaan. (Miller 2002, 34–35)

Aktiivisessa kuuntelussa pyritään tulkitsemaan puhujan viestiä ja ymmärtämään sen taustalla oleva tunne. Kuuntelija tekee tulkintoja puhujan sanomasta, eleistä ja äänensävyistä ja pyrkii kertomaan tulkintansa puhujalle varmistaakseen ymmärtäneensä oikein. (Gordon 2006, 94–109) Aktiivinen kuuntelu edellyttää tarkkaavaisuutta, empatiaa, toisen ajatusten hyväksymistä ja yksityiskohtien muistamista (Myers 2000). Sen avulla toinen osapuoli voi järjestellä ajatuksiaan ja käsitellä tunteitaan (Friedman 2005). Aktiivisen kuuntelun avulla voidaan myös käsitellä voimakkaita tunteita, kuten suuttumusta tai vihaa, ja selvittää niiden taustalla olevia syitä (Miller 2002, 37). Aktiivisesti kuunneltu henkilö tuntee viestinsä tulleen ymmärretyksi ja arvostetuksi (Friedman 2005).

Passiivinen kuuntelu ilmaisee valmentajan läsnäoloa, kunnioitusta ja empatiaa, korostaen urheilijan toimintaa. Valmentajan ilmeet, eleet, kehonkieli, silmien kontakti ja lyhyet täytesanat osoittavat urheilijalle, että häntä kuullaan. Aktiivinen kuuntelu taas auttaa valmentajaa toista-

maan urheilijalle välittyneen viestin omilla sanoillaan. Valmentajan kuuntelutaito auttaa urheilijaa prosessoimaan sanomansa ja ratkomaan mahdolliset ongelmat itsenäisesti ja autonomisesti. Kuulluksi tuleminen auttaa urheilijaa ymmärtämään itsensä paremmin ja siten edistää muutoksen etenemistä kohti tavoitteita. Samalla valmentajan omat ajatukset, asenteet ja tulkinat voivat muotoutua tavoitteiden mukaisiksi. (Kaski & Kuusela 2020, 118–119) Valmentaja voi oppia pelaajistaan ja ymmärtää heidän näkökulmansa paremmin kuuntelemalla heitä. Tämän lisäksi pelaajilta saatu palaute auttaa valmentajaa kehittämään sekä omaa toimintaansa että koko joukkuetta. (Pulkkinen ym. 2013, 109)

Valmentajan on tärkeää saada pelaajalle olo, että hän on tullut kuulluksi ja valmentaja ymmärtää mitä pelaaja ajattelee sekä tuntee. Pelaaja tekee tulkintoja muun muassa valmentajan ilmeistä ja eleistä, joten valmentajan on oltava tietoinen sanattomasta viestinnästään. Pelaajalle on tärkeää kokea tulleen aktiivisesti kuulluksi. Kuunteluntaitojen avulla valmentaja voi ymmärtää pelaajiansa paremmin sekä auttaa heitä kehittymään.

2.4 Palautteenanto

Palautteen tarkoitus on kertoa urheilijalle, kuinka hyvin hänen suorituksensa vastasi odotuksia (Hein & Koka 2007). Valmentajan antama palaute on onnistuneimmillaan silloin, kun se saa urheilijan tuntemaan iloa omasta osaamisestaan ja löytämään omat vahvuutensa sekä auttaa heitä parantamaan suoritustaan (Hämäläinen 2003, 102). Jokainen urheilija haluaa tietää, kuinka hän voi kehittyä paremmaksi ja odottaa saavansa palautetta valmentajaltaan sen mukaisesti (Pulkkinen ym. 2013, 122).

Valmentajan antaman palautteen tulisi olla konkreettista ja selkeää. Valmentajan yleinen lausahdus kuten "hyvä kolmas erä" ei riitä kertomaan pelaajalle, miten hän onnistui juuri sen erän aikana. Sen sijaan konkreettisempi palaute kuten "hyvä kolmas erä, teit todella paljon töitä hyökkäyspäässä" viestii pelaajalle konkreettisesti, että hänen panostaan hyökkäyspelissä arvostetaan. Pelaajan tulisi saada positiivista palautetta myös yrittämisestä ja esimerkillisestä käyttäytymisestä. Tällöin valmentajan palautteessa kiinnitetään huomiota asioihin, joihin pelaaja pystyy itse vaikuttamaan, ja todennäköisesti hän jatkaa tulevaisuudessa samanlaista käyttäytymistä. (Pulkkinen ym. 2013, 124)

Valmentaja voi palautteellaan olla tukemassa myös pelaajan itsetuntoa. Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan itsetunto on sitä, kuinka myönteisesti ihminen itsestään ajattelee. Hyvän itsetunnon omaava ajattelee hänellä olevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia piirteitä. Toisaalta hyvään itsetuntoon kuuluu realistien kuva itsestä, jolloin yksilö ymmärtää myös omat kehityskohteensa. Opettajan antamalla palautteella on vaikutusta siihen, miten oppilas uskoo omaan kykyihinsä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 17, 180) Opettajan antaman palautteen merkitystä voidaan verrata myös valmentajan antamaan palautteeseen.

Valmentajan mahdollisuus antaa palautetta pelaajilleen rajoittuu resursseihin, kuten käytettävissä olevaan aikaan, voimavaroihin sekä pelaajamäärään, vaikka valmentajan tavoitteena olisi antaa mahdollisimman paljon palautetta. Valmentaja kohtaa haasteen antaessaan yksilöllistä palautetta, sillä joukkueessa on useita kymmeniä pelaajia, joilla kaikilla on halu saada palautetta suorituksestaan. Yleinen palaute koko joukkueen suorituksesta ei riitä, mutta valmentaja voi esimerkiksi eriyttää pelaajia harjoituksissa pienempiin ryhmiin tai hyödyntää toista valmentajan apuna. Myös henkilökohtaiset keskustelut pelaajien kanssa ovat tehokkaita palautteen antamisen tapoja. (Pulkkinen ym. 2013, 123–124) Urheilijat pitivät kaikista hyödyllisimpänä sellaisia palautekeskusteluja, joissa valmentaja oli aktiivisesti osallistanut heitä ja näin ilmaissut arvostavansa heidän mielipiteitään (Nelson 2014).

Kommunikointi ja palaute ovat pienemmissä joukkueissa suoraa ja kaikki pelaajat ovat samanarvoisia. Suuremmissa joukkueissa kommunikointi on hierarkkisempaa ja viestit välittyvät esimerkiksi valmennuksen ja kapteeniston yhteistyön avulla. (Trenholm 2017, 178–179) Ryhmän kasvaessa sen kiinteys sekä joukkueen sisäisten suhteiden läheisyys heikkenevät. Ryhmän kehittyminen on myös hitaampaa, mitä suurempi se on. (Wheelan 2009) Joukkueen sisällä valmentajan on siis järkevää jakaa pelaajia pienryhmiin, sillä se lisää heidän keskinäistä vuorovaikutustaan. Esimerkiksi parityöskentely on yksi vaihtoehto lisätä vuorovaikutusta sekä keventää ilmapiiriä. (Kauppila 2006, 113)

2.4.1 Positiivinen palaute

Positiivisen palautteen, kuten kehujen ja rohkaisun, tarkoitus on kannustaa ja kertoa pelaajalle, mikä suorituksessa onnistui (Soto ym. 2020). Positiivinen palaute parantaa urheilijan suoritusta ja vahvistaa pitkällä aikavälillä hänen sisäistä motivaatiotaan ja pätevyyden kokemuksiaan sekä

lisää urheilijan sitoutumista ja sinnikkyyttä (Horn 2019; Wu ym. 2014). Myös opettajille tehdyssä tutkimuksessa tuodaan esiin positiivisen palautteen antamisen merkitys lasten motivaation, sinnikkyuden sekä oppimisen kehittämisen ja ylläpitämisen tukijana (De Meerster 2020). Henkilökohtaisella tasolla "hyvä" -sanalla kehumista pidetään merkityksellisenä ja tehokkaana tapana vahvistaa palautteen saajan identiteettiä (Lundin 2021).

De Meesterin ym. (2022) tutkimuksessa oppilaat, jotka saivat prosessikeskeistä positiivista palautetta (esim. "teit hyvin, arvostan yrittämistäsi"), jatkoivat pidempään kuin oppilaat, jotka saivat henkilökeskeistä (esim. "teit hyvin, olet erittäin lahjakas") ja neutraalia (esim. "teit hyvin") positiivista palautetta. Liikunnanopettajien antaman positiivisen palautteen tapa voi vaikuttaa oppilaiden sinnikkyYTEEN. Oppilaat, jotka saivat prosessikeskeistä positiivista palautetta henkilökeskeisen tai neutraalin positiivisen palautetta sijaan, valitsivat vaikeampia harjoituksia ja jatkoivat pidempään epäonnistumisen jälkeen. (De Meester ym. 2022)

Positiivista palautetta antaessa valmentajan tulisi kiinnittää huomiota mihin hän kohdistaa palautteen sekä miten palaute annetaan. Palautteen antaminen empaattisesti ja henkilökohtaisuuskiin menemättä vaikuttaa urheilijoiden hyvinvointiin, myönteisiin tunteisiin, motivaatioon ja itseluottamukseen (Carpentierin & Mageaun 2016). Positiivinen palaute harjoituksissa ja valmennuksen päätösten perustelevina urheilijoille yleensä luovat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston (Van Puvenbroeck ym. 2018). Myönteisellä palautteella on positiivinen vaikutus urheilijoiden pätevyyden kokemukseen ja sisäiseen motivaatioon, mikä puolestaan lisää heidän osallistumisaktiivisuuttaan harjoituksissa ja saa heidät viihtymään paremmin (Louhimaa ym. 2020).

Urheilijat pääasiassa toivovat valmentajiltaan myönteistä palautetta, jossa korostetaan onnistuneita suorituksia (Soto ym. 2020). Kannustaminen on tärkeää urheilusuorituksen jälkeen, koska onnistumiset voivat tulla itsestäänselvyudeksi ja virheiden huomaaminen korostuu. Valmentajan kannustava tuki on erityisen tärkeää heikoilla hetkillä, koska sen puuttuessa urheilija voi kokea olevansa yksin. Kannustaminen vaikuttaa myönteisesti urheilijan itsetuntoon ja heijastuu hänen elämäänsä myös urheilun ulkopuolella. (Hämäläinen 2003, 106–107, 117)

2.4.2 Rakentava palaute

Kielteisestä palautteesta on käytössä monia erilaisia termejä, kuten esimerkiksi rakentava palaute, korjaava palaute sekä kritiikki (Rytikangas 2011, 80). Tässä tutkielmassa kielteisestä palautteesta puhuttaessa käytetään termiä rakentava palaute. Kriittistä, eli rakentavaa ja korjaavaa palautetta annetaan, kun tarkoituksena on viestiä urheilijalle, miten hänen toivotaan käyttäytyvän tai toimivan. Palaute tulisi myös kohdistaa siihen, eikä urheilijan persoonaan. (Kaski 2006, 44–46) Urheilukontekstissa urheilijan kehitys ja suorituskyyky ovat merkittävästi riippuvaisia valmentajan kanssa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta, jossa urheilija saa tarpeellista tietoa niistä suorituskyyvyn osa-alueista, joita on tarpeen muuttaa. Rakentavassa palautteessa keskitytään suorituksen laatuun ja niihin tekijöihin, joissa urheilija on kokenut epäonnistuneensa, jotta hän voi tehdä asiat oikein tulevaisuudessa. (Tristán ym. 2021)

Valmentajan tulee tiedostaa rakentavan palautteen merkitys ja samanaikaisesti sen antamisen haasteellisuus. Aiemmissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että rakentava palaute on hyödyllistä ja tarpeellista. (Álvarez ym. 2010) Haasteellisuutensa vuoksi valmentajan on kiinnitettävä huomiota siihen, millaista palautetta annetaan, miten se annetaan, ja miten urheilijat ja valmentajat sen tulkitsevat. Palautteen muodolla on erilaisia vaikutuksia riippuen siitä, miten urheilijat sen vastaanottavat. (Mouratidis ym. 2010) Nämä tulkinnat voivat vaikuttaa urheilijan motivaatioon sekä toimintaan (Hein & Koka 2007; Mouratidis ym. 2010). Tämän vuoksi tarvitaan työkaluja, jotka auttavat valmentajia antamaan rakentavaa palautetta maksimoiden sen mahdolliset positiiviset vaikutukset ja minimoimalla negatiiviset vaikutukset (Carpentier & Mageau 2013).

Harjoitusten aikana annetulla rakentavalla palautteella on merkittävä rooli urheilijan motivaation, itseluottamuksen sekä autonomian kannalta. Toisaalta rakentavan palautteen on havaittu olevan negatiivisesti yhteydessä urheilijan pätevyyden kokemukseen. (Carpentierin & Mageau 2016) Joukkuevoimistelijoilla tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat, että rakentavan palautteen runsas antaminen lämmittely- ja ohjelmaosuuksilla sai voimistelijat arvioimaan heikomiksi oman osallistumisaktiivisuutensa ja harjoituksissa viihtymisensä (Louhimaa ym. 2020).

Gagnon-Dolbecin ym. (2017) tutkimuksessa havaittiin, että lacrosse -pelaajien koettu itseluottamus kasvoi positiivisen palautteen saaneilla pelaajilla ja väheni negatiivisen palautteen saaneilla pelaajilla. Kuitenkin suorituskyky pysyi tasaisena kaikilla pelaajilla. Kun tarkasteltiin urheilijoiden itseluottamusta, suorituskyvyssä ei ollut eroa pelaajien välillä, oli heillä korkeampi tai matalampi itseluottamus. Tämän tutkimuksen tulokset haastavat väitettä, että itseluottamus vaikuttaisi suorituskykyyn. (Gagnon-Dolbec ym. 2017)

Nuorille urheilijoille uhkaavasti ja kontrolloivasti annettu rakentava palaute aiheuttaa vahinkoa (Horn 2019). Äänekkäästi huutaminen tai pelaajien arvosteleminen huonosti sujuneiden harjoitusten tai otteluiden takia saa junioripelaajat kokemaan itseään negatiivisesti, turhautumaan ja tuntemaan häpeää. Tämä voi johtaa harkitsemaan urheiluharrastuksen lopettamista, kehittämään inhoa ja vihaa valmentajaa kohtaan sekä menettämään luottamusta ja kunnioitusta häntä kohtaan. (Battaglia ym. 2017) Lisäksi aggressiivisesti käyttäytyvän valmentajan harjoituksissa urheilijat eivät viihdy hyvin (Bekiari 2014). Soton ym. (2020) tutkimuksessa kokeneilla naiskäsipalloilijoilla negatiivinen palaute paransi kuitenkin lyhyellä aikavälillä urheilusuoritusta (Soto ym. 2020). Soton ym. (2020) tutkimusta mukailleen negatiivinen palaute voi siis joskus toimia herättelevänä toimenä urheilijoille. Kuitenkin pidemmällä aikavälillä se on todennäköisemmin haitallista.

2.4.3 Palautteen laatu

Nuorilla urheilijoilla tehdyssä tutkimuksessa itsemääräämisteoriasta huomattiin autonomiaa tukevan kommunikaation liittyvän positiivisesti hyvinvointiin sekä aikomuksiin jatkaa lajin parissa, ja liittyi negatiivisesti huonoon hyvinvointiin. Autonomiaa tukeva palaute voi olla motivoivaa myös silloin, kun urheilija kokee pätevyytensä lajissaan vielä liian alhaiseksi. (Mouratidis ym. 2010) Autonomiaa tukeva rakentava palaute, joka sisältää ratkaisuvaihtoehtoja, selkeät ja saavutettavissa olevat tavoitteet, vinkkejä, henkilökohtaisuuksiin menevien väitteiden välttämisen, huomaavaisen äänensävyn ja on empaattista, ennustaa urheilijoiden tuloksia enemmän kuin palautteen määrä ja muu valmentajien autonomiaa tukeva käyttäytyminen. (Carpentierin & Mageaun 2013)

Soton ym. (2020) kokeneille naiskäsipalloilijoille tehdyn tutkimuksen tulokset eivät tue aiempia havaintoja siitä, että palautteen tyyppi vaikuttaisi koettuun pätevyYTEEN. Urheilijoiden kokemus ja/tai suoritustaso saattavat lieventää palautteen vaikutusta. Sosiaalinen vertailu voi kuitenkin vaikuttaa itsearviointiin ja minäkäsitykseen. Urheilijoiden ollessa erittäin kokeneita, positiivinen palaute ei johtanut positiivisempiin tuloksiin koetun pätevyYDEN ja autonomisen motivaation suhteen. Hyvinvointiin negatiivinen palaute ei vaikuttanut merkittävästi, mutta se aiheutti vähemmän positiivisia tunteita fyysisen suorituksen jälkeen. Kokemattomilla pelaajilla negatiivinen palaute vähensi koettua elinvoimaisuutta, kun taas kokeneilla pelaajilla voi olla enemmän suoja sen vaikutuksilta. (Soto ym. 2020)

Carpentierin ja Mageaun (2016) tutkimuksessa tarkasteltiin palautteenantoa kahdella erilaisella lähestymistavalla. Muutosorientoidun palautteen (change-oriented feedback) avulla pyrittiin kehittämään urheilijan heikkouksia, kun taas edistämisorientoidun (promotion oriented feedback) palautteen tavoitteena oli vahvistaa jo hyviä osa-alueita. Tutkimuksessa havaittiin, että harjoituksen aikana saadun muutosorientoidun palautteen laadulla on merkittävä vaikutus siihen, miten urheilijat kokevat harjoittelun. Mitä enemmän palautetta urheilijat saivat, sitä enemmän heidän autonomisen motivaationsa, itseluottamuksensa ja tyytyväisyytensä valmentaja-valmennettava-suhteeseen kasvoivat. (Carpentier & Mageau, 2016) Menestyvät valmentajat käyttävät harjoituksissa palautetta, joka tähtää muutokseen ja innostaa urheilijoita saavuttamaan tavoitteitaan. Lisäksi he hyödyntävät autonomiaa tukevaa palautetta, joka auttaa urheilijoita tuntemaan itsensä vastuullisemmiksi. Tämä havainto vahvistaa viimeaikaisia tutkimuksia valmennuskäyttäytymisestä, jotka korostavat muutoksen tähtäävän palautteen olemista autonomiaa tukevaa, jotta se saavuttaisi positiivisia tuloksia [esim. Carpentier & Mageau 2013; Mouratidis ym. 2010]. Erityisesti urheilijat, jotka saivat tällaista palautetta, raportoivat korkeammasta motivaation, itsetunnon ja tarpeiden tyydyttymisen tasosta autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyYDEN näkökulmasta (Kim & Park 2020).

2.5 Tunnetaidot osana vuorovaikutusta

Tunteet ja niihin liittyvät ilmiöt kuuluvat jokapäiväiseen elämään. Tunteiden kanssa ollaan tekemisissä jatkuvasti, välillä tietoisesti ja välillä tiedostamatta. (Arajärvi & Thesleff 2020a, 232) Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä sekä tilanteeseen suhteutettua toiminnan säätelyä. Tunnetaitojen linkittyessä tiiviisti vuorovaikutustaitoihin, tutkielmassa

päädyttiin käsittelemään lyhyesti myös tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä tunteiden säätelyä. Näin voimme muodostaa kokonaisvaltaisen käsityksen valmentajan vuorovaikutusosaamisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Urheilijan on osattava tunnistaa ja ymmärtää itsessään herääviä tunteita sekä oppia säätelemään niitä, jotta hänellä on mahdollisuus suoriutua parhaalla mahdollisella tasolla harjoituksissa ja peleissä. Valmentaja voi auttaa urheilijaa tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan. Tämän lisäksi valmentamiseen liittyy valmentajan omien tunteiden säätelyn taidot.

Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. Tunteiden tunnistaminen auttaa yksilöitä ymmärtämään omia ja toisten tunteita, sekä kommunikoimaan tehokkaasti muiden kanssa (Brackett ym. 2011). Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa kykyä havaita, tunnistaa ja tulkita toisten ihmisten tunteita eri vihjeistä, kuten kasvojen ilmeistä, kehonkielestä ja äänensävyistä (Ekman 2003). Tunteiden ilmaiseminen voidaan määritellä prosessiksi, jossa yksilö ilmaisee tunteitaan, kuten iloa, surua, vihaa tai pelkoa, sanallisesti tai sanattomasti, esimerkiksi eleillä, ilmeillä, äänenpainolla, puheella ja kehonkielellä (Tamminen ym. 2022) Tunteiden ilmaiseminen on tärkeä osa sosiaalista vuorovaikutusta ja voi vaikuttaa merkittävästi yksilön ihmissuhteisiin ja elämänlaatuun (Ekman 2003).

Urheilutilanteet voivat herättää voimakkaita tunteita. Urheilija voi esimerkiksi kokea stressiä ja ahdistusta ennen kilpailua, mikä voi vaikuttaa keskittymis- ja suorituskykyyn. (Laborde ym. 2015) Urheilijat, jotka kykenevät ilmaisemaan tunteitaan avoimesti ja tehokkaasti, sopeutuvat yleensä paremmin ympäristöönsä ja kokevat näin ollen vähemmän stressiä (Larner ym. 2017). Lisäksi he voivat olla parempia joukkuepelaajia, koska he pystyvät kommunikoimaan sujuvammin joukkueen jäsenten kanssa (Hanin 2007). Kommunikoinnista sujuvampaa tekee myös valmentaja, joka kykenee tunnistamaan urheilijoiden tunteita. (Jowett & Ntoumanis 2004). Urheilijoiden on hyödyllistä löytää tasapaino tunteiden ilmaisemisen ja hallinnan välillä (Jones 2003). Valmentajien on pystyttävä tunnistamaan urheilijoiden tunteita ja reaktioita sekä osattava käyttää niitä positiivisella tavalla suorituksen parantamiseksi (Braun & Tamminen 2019).

Tunteiden säätely. Tunteiden säätelyllä vaikutetaan omien tunteiden kokemiseen, tunteiden keston, voimakkuuteen sekä ilmaisemiseen (Eisenberg ym. 2000). Tunteiden säätelyä tapahtuu tietoisesti ja tiedostamatta. Se voi olla pyrkimystä sallia ja sietää tunnetta, toisaalta hillitä sitä tai motivoida itseä kohti haluamia tavoitetta. (Arajärvi & Thesleff 2020a, 233) Tunteiden

säätelyssä keskeistä on se, tunnistaako ja hyväksyykö urheilija omat tunteensa. Muuten ensisijaiset, aitoon tunnetilaan liittyvät tunteet voivat korvautua toissijaisilla tunteilla. Tällöin toissijaiset tunteet voivat olla urheilijalle joko auttavia selvitysmiskeinoja tai suoritusta haittaavia tekijöitä. Esimerkiksi liiallinen kilpailujännitys voi johtua pelosta, joka jää tunnistamatta. Kun urheilija oppii tunnistamaan ja hyväksymään omat tunteensa, hän voi oppia myös säätelemään niitä tiettyihin tilanteisiin sopivalla tavalla. Esimerkiksi ennen kilpailusuoritusta hän voi rauhoittaa mielensä ja keskittyä huippusuoritukseen. (Kaski 2006)

Urheilijoiden kyvyn tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan on kilpaurheilijalle välttämätöntä, sillä tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja toimintaan suorituksen aikana (Kokkonen 2020; Laborde ym. 2015). Urheilijan tunteiden säätelyyn liittyy omien tunnetaitojen lisäksi myös yleisö, vastustaja, tuomarit, joukkuekaverit, valmentaja sekä kilpailun merkittävyys. Urheilussa valmentajan vastuulla on luoda yhtenäinen toimintakulttuuri, jossa kaikilla on samat pelisäännöt tunteiden ilmaisun suhteen. Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen tulisi olla joukkueessa sallittua kaikille. Se kertoo, että urheilija on hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Tunteiden ilmaisu ei heikennä valmentajan auktoriteettia, vaan voi tuoda lisää vastuuta ja ymmärrystä suhteeseen. (Kaski 2006) Valmentajan kyky säädellä tunteitaan voi nimenomaan olla arvokas työkalu. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että valmentaja rohkaisee, kannustaa, kehuu, innostaa, rauhoittelee, lohduttaa ja tukee urheilijoitaan. Valmentajan tiedostaessaan tunteiden säätelyyn liittyviä tekijöitä, hänen on helpompi ymmärtää pelaajia. Valmentajan esimerkki on erityisen tärkeä, koska urheilijat oppivat tarkkailemalla, miten valmentaja hallitsee omia tunteitaan ja käyttää niitä voimavaranaan paineen alla. (Kokkonen 2020)

3 VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSOSAAMINEN JOUKKUEURHEILUSSA

Salibandyjoukkueen valmentaminen edellyttää johtamista, joka sisältää päätöksentekoa, pelaajien motivoimista, palautteen antamista, vuorovaikutussuhteen luomista ja luotettavaa ohjaamista. Vuorovaikutuksella on erityisen suuri merkitys näissä usein arkisissa kohtaamisissa. (Pulkinen ym. 2013, 45) Urheilijat arvostavat valmentajalta asiantuntemusta, esimerkillisyyttä, vastuullisuutta ja omistautumista. Valmentajan kanssa keskustellessa tärkeää on kokemus siitä, että voi puhua mistä tahansa asiasta avoimesti. (Hämäläinen 2008, 7) Viimeisten vuosikymmenten aikana urheiluvalmennuksessa on korostettu yhä enemmän vuorovaikutuksen merkitystä ja urheilijan kohtaamista (Louhimaa ym. 2020).

Valmentajan kyvyllä perustella päätöksiään, ottaa huomioon urheilijoiden panos päätöksenteossa, tarjota vaihtoehtoja ja kysellä heidän mielipiteitään on positiivinen vaikutus motoristen taitojen oppimiseen (Legg ym. 2018). Valmentajan kyky perustella päätöksiään, tarjota valinnanmahdollisuuksia urheilijoille ja antaa suorituksesta korjaavaa palautetta, tukevat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja urheilijoiden autonomiaa (Occhino ym. 2014). Vaikka tiedetään, että valmentajan olisi tärkeää perustella valintojaan urheilijalle, niin on myös havaittu, että vaihtoehtojen antaminen ja mielipiteiden kysyminen ei ollut yleistä jalkapallovalmentajilla (Langdon ym. 2015). Myös joukkuevoimistelijoille tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että valmentajien oman toiminnan perustelu oli vähäistä (Louhimaa ym. 2020).

Tässä luvussa käsitellään valmentajaa vuorovaikuttajana, valmentajan roolia, valmennustyyliä, valmentajan viestintää, valmentajan reagointia, urheilijalähtöistä valmennusta, pelaajan ja valmentajan välistä vuorovaikutussuhdetta sekä ilmapiiriä joukkueessa.

3.1 Valmentajan rooli vuorovaikuttajana

Valmentajan vuorovaikutustaidot vaikuttavat urheilijan kokemaan motivaatioilmastoon harjoituksissa, mikä taas vaikuttaa harjoituksissa viihtymiseen (Louhimaa ym. 2020). Valmentajan ja urheilijan kommunikaation on perustuttava luottamukseen, toisen kunnioittamiseen, sitoutumiseen ja yhteistyöhön. Suoritusten aikaisen tehokkaan viestinnän tulisi pyrkiä yhteiseen ymmärrykseen urheilijoiden kanssa ja siihen, että urheilijat tulisi ottaa aktiivisesti mukaan viestintäprosessiin. (Jowett 2007; Moen & Kvalsund 2013) Urheilijan näkökulmasta empatia on tärkeää

ja se vaikuttaa suoraan urheilijan keskittymiseen ja ymmärrykseen omista suorituksistaan. Valmentajat tasapainoilevat läsnäolevan käyttäytymisen, kuten avoimien kysymysten ja kuuntelutaitojen sekä selkeiden ohjeiden välillä, jotta voisivat auttaa urheilijoita keskittymään oikeisiin asioihin. (Moen & Kvalsund 2013) Valmentaja voi vahvistaa urheilijan sisäistä motivaatiota selkeyttämällä urheilijan tavoitteita ja omaa visiotaan. Lisäksi yhteisöllisyys, erityisesti kuulumisen tunne sekä rohkaiseva palaute ja autonomian tunne vahvistavat sisäistä motivaatiota. Menestyksen on selitetty liittyvän psykologisiin ominaisuuksiin, kuten sisäiseen motivaatioon, kykyyn kehittyä rakentavan palautteen avulla, täydellisyyden tavoittelun säätelyyn, vahvaan itsevarmuuteen, positiiviseen ajatteluun, päättäväisyyteen, rentoutuneisuuteen suorituksessa sekä sitoutumiseen. (Liukkonen 2017)

Menestyvillä valmentajilla on useita ominaisuuksia, jotka erottavat heidät aloittelevista valmentajista. Näihin ominaisuuksiin kuuluvat muun muassa tunnollisuus, sovinnollisuus, delegointikyky, päätöksentekokyky, johtamiskyky, kyky kehittää muita sekä kontrollointi. Nämä ominaisuudet yhdessä luovat valmentajalle vahvan perustan työssään ja auttavat saavuttamaan tuloksia. Erityisesti vuorovaikutuksen näkökulmasta tärkeä piirre valmentajalle on sovinnollisuus, jolloin hän on yhteistyökykyinen, avulias sekä kykenevä luomaan hyviä ihmissuhteita. (Predoiu ym. 2020) Menestyvän valmentajan ominaisuuksiin voidaan liittää myös kyky vaikuttaa positiivisesti urheilijoiden oppimiseen ja suoritukseen, lajitekkinen osaaminen, urheilijoiden ymmärtäminen, kiinnostus urheilijoiden kehityksestä, hyvät vuorovaikutustaidot, joustavuus ongelmien hallinnassa sekä kyky auttaa urheilijoita selviytymään kilpailun ja harjoitusten aiheuttamasta negatiivisesta stressistä. (Zhang ym. 2018; Myers ym. 2017) Näin ollen voidaan todeta vaatimusten olevan aika korkealla valmentajalle ja häneltä vaaditaan paljon erilaisia ominaisuuksia ollakseen menestyvä valmentaja. Valmentajalta odotetaan monipuolisuutta, pelkkä lajiosaaminen ei riitä, vaan tarvitaan myös johtamisen taitoja sekä vuorovaikutusosaamista.

Valmentajan rooli urheilussa voi olla kahdenlainen, ”pelkkä valmentaja” hoitaa tehtävänsä, antaa palautetta ja auttaa keskittymään harjoitteluun. Hän on vaativa ja urheilija arvostaa hänen asiantuntijuuttaan, kun taas ”enemmän kuin pelkkä valmentaja” rakentaa läheisen suhteen urheilijaan, hänellä on aikaa ja halua keskustella myös urheilun ulkopuolisista asioista. Urheilija arvostaa molempia rooleja, mutta erityisesti läheisempää suhdetta ja merkitystä myös elämän muilla osa-alueilla. (Hämäläinen 2008, 87–88)

Valmentajan rooli kasvattajana on korostunut. Valmentaja on tavoitettavissa ja kiinnostunut kuulumisista. Vaikka valmentaja toimii usein kuin vanhempi, hän on silti erilainen auktoriteetti kuin vanhemmat tai opettajat. Hänelle on helpompaa kertoa asioita kuin omille vanhemmille. Valmentajan merkitys urheilijan elämässä voi olla hyvin merkittävä. Joskus valmentaja voi olla ainoa aikuinen, joka todella tietää, mitä nuorelle kuuluu. (Hämäläinen 2008, 148) Valmentaja, joka on valmis kohtaamaan urheilijan avoimesti ja kuunnellen, voi ohjata urheilijaa hänen henkilökohtaisella ja merkityksellisellä kasvupolullaan. Valmentaja tukee urheilijaa löytämään omat voimavaransa. (Masala 2019) Toisaalta taas valmentajan suuttuminen tai viha voivat vaikuttaa negatiivisesti urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen (Sagar ym. 2007). Usein pelaajan epäonnistuminen liitetään otteluiden häviämiseen. Tällöin urheilijan ei pitäisi kuitenkaan joutua pelkäämään epäonnistumisen seurauksia. Pelätyt seuraukset voivat liittyä esimerkiksi valmentajan reaktioon pelaajan epäonnistumisesta.

Pelkkä valmentajan läsnäolo voi jo lisätä urheilijan itsevarmuutta ja turvallisuuden tunnetta. Urheilijat luottavat valmentajiinsa ja uskovat, että he auttavat heitä kehittymään. Jopa pienet eleet, kuten hymy tai silmänisku, voivat kannustaa urheilijoita. Kun valmentajan ja urheilijan välillä on hyvä keskusteluyhteys, valmentajasta tulee mukava ihminen, jonka seurassa urheilija voi vapautua ja olla oma itsensä, myös huonoilla hetkillä ja virheiden teossa. Keskusteleva valmentaja on siis paljon enemmän kuin vain "pelkkä" valmentaja. (Hämäläinen 2003, 102, 109–110)

Sopiva kuri lisää urheilijan turvallisuuden tunnetta. Kun valmentaja asettaa selkeät säännöt ja pitää huolen niiden noudattamisesta, urheilijalla on luottavainen olo. Päätäväinen ja johdonmukainen valmentaja herättää arvostusta ja vaikuttaa asiantuntevalta. Hänen jämäkkyytensä osoittaa, että hän välittää urheilijan tekemisistä ja haluaa auttaa häntä menestymään. (Hämäläinen 2008, 108) Vaikka harjoitukset perustuvatkin pääasiassa valmentajan ohjaukseen, on tärkeää, että urheilija kokee vallan jakamisen. Moenin ja Kvalsundin (2013) tutkimuksessa korostui läsnäolevan käyttäytymisen merkitys suoritusten arvioinnin aikana sekä valmentajien aikomus edistää yhteistä ymmärrystä kommunikoimalla aktiivisesti urheilijoiden kanssa. (Moen & Kvalsund 2013)

Valmennustyyli. Urheilijat suosivat enemmän välittävää valmennustyyliä autoritaariseen tyyliin verrattuna (Milbrath 2017). Z-sukupolveen kuuluvat nuorisourheilijat ilmaisivat mieltymyk-

sensä valmentajaa kohtaan, joka pysyy rauhallisena eikä huuda. Heidän ihanteellinen valmentajansa on välittävä ja kannustava, hänellä on vankka lajiosaaminen ja hän ottaa huomioon joukkueen mielipiteen päätöksiä tehdessään. (Parker ym. 2012) Z-sukupolven määritelmä saattaa hieman vaihdella, mutta tässä tutkimuksessa Y-sukupolven oli määritelty vaihtuvan Z-sukupolven 2000-luvun taitteessa. Urheilijalähtöisen valmennustyylin toteuttamisen lisäksi valmentajan tulisi olla tietoinen oman valmennuksensa taustalla vaikuttavista asioista. Kun valmentajalla on selkeä käsitys omasta valmennusfilosofiastaan ja hän on tietoinen valmennuksen taustalla olevista keskeisimmistä arvoista ja tavoitteista, hän todennäköisemmin menestyy (Gilbert 2017, 32).

Valmentajan työssä vaadittavat ominaisuudet ovat muuttuneet viime vuosikymmeninä enemmän kasvatukselliseen suuntaan. Tämä on mahdollistanut pedagogisten elementtien, erityisesti liikuntapedagogiikan, integroimisen valmennustyöhön. Mosstonin (1985) kehittämä opetustyylien spektri, joka sisältää 11 erilaista opetustyyliä, soveltuu hyvin muokattuna myös valmentajan työssä käytettäväksi. Tärkein piirre opetustyylien spektrissä on yksilön huomioon ottaminen. Opetustyyliä ovat komentotyylinen opetus, tehtäväopetus, pariohjaus, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen harjoitusohjelma, vuorovaikutustyyli, itsearviointi ja yksilöllinen opetusohjelma. (Mosston & Ashworth 2002)

Urheilukontekstiin liittyy kuitenkin myös tilanteita, joissa valmentajien on käytettävä valtaansa ja otettava määräävä rooli, erityisesti kun kyseessä on tietty harjoitus tai pelitaktiikka. Vaikka valmentaja uskoisi ottavansa urheilijoiden tarpeet huomioon valmennuksessaan, vallassa on aina vastarintaa ja ristiriitoja. Valmentajat saattavat suunnitella ja kehittää ajoittain luovia harjoituksia, mutta nämä harjoitukset ovat silti todennäköisesti kurinalaisia, koska yleiset vallan lainalaisuudet pysyvät samoina. (Denison ym. 2017) Urheilijat voivat kuitenkin kokea myös mielihyvää haastaessaan itseään kovalla työllä ja ponnistelulla harjoituksissa tai peleissä (Gerdin & Pringle 2015).

3.1.1 Valmentajan viestintä ja reagointi

Valmentajan viestintä. Selkeät, lyhyet ja neutraalit ohjeet ovat yleensä parhaita urheilijan suorituksen kannalta, koska ne auttavat keskittymään liikkeen lopputulokseen sen sijaan, että huomio kiinnittyisi omaan kehoon. Valmentajan tulee harkita tarkkaan ohjeiden antamista kilpailutilanteessa, sillä ohjeet, jotka keskittyvät urheilijan kehoon ja sen liikkeisiin, saattavat häiritä jo automatisoituneita liikkeitä. Mielikuvien käyttö on hyvä keino siirtää urheilijan tarkkaavaisuutta pois omasta kehosta ja keskittää se sen sijaan ulkoisiin tekijöihin. (Kokkonen & Holopainen 2022) Mueller (2018) kuitenkin havaitsi tutkimuksessaan, että valmentajat kiinnittivät huomiota pelaajan kehollisiin, motorisiin ja toiminnallisiin tekijöihin suorituksen aikana ja käyttivät tätä tietoa hyväkseen antaen positiivista vahvistusta ja suoritukseen liittyvää palautetta (Mueller 2018).

Moenin ja Kvalsundin (2013) tutkimustuloksissa nousi esiin valmentajan viestinnän tärkeys suoritusten ymmärtämisen edistämiseksi. Tätä tukee myös aiemmat tutkimukset, joiden mukaan valmentajien on tärkeää aktivoida urheilijoitaan avoimilla kysymyksillä ja tarvittaessa ilmaista ohjeensa selkeästi. Rohkaisemalla urheilijoitaan tekemään omia havaintoja ja tukemalla heitä niiden analysoinnissa, he voivat auttaa urheilijoitaan kasvamaan ja kehittymään. Samalla valmentajien on tärkeää olla selkeitä ja suorita viestinnässään, jotta urheilijat ymmärtävät ohjeet ja voivat toteuttaa ne oikein. (Jowett 2007; Moen & Kvalsund 2013) Urheilijat kokevat valmentajien kanssa käytävän kommunikaation tärkeäksi suorituksen ja harjoittelun aikana. Valmentajan viestintä voi vaikuttaa urheilijan itsevarmuuteen, ahdistukseen, autonomiaan ja motivaatioon joko positiivisesti tai negatiivisesti riippuen kommunikaation laadusta. (Kim & Park 2020)

Harjoituksissa ja kilpailuissa vuorovaikutus on yksisuuntaista, valmentaja antaa ohjeita ja palautetta. Keskusteluyhteys kehittyy yleensä harjoitusten ulkopuolella ja vaatii ponnistelua tai tilan luomista, kuten pelimatkoja tai säännöllisiä keskusteluhetkiä. Valmentaja on useimmiten aloitteellinen keskustelun avaamisessa ja huomioi myös hiljaisemmat henkilöt. Hän kysyy kuumia ja avaa keskustelun, jos huomaa jonkin painavan urheilijan mieltä. (Hämäläinen 2008, 88) Keskustellessa urheilijoiden kanssa valmentajan tulisi olla ymmärtäväinen, kunnioittava, kärsivällinen, avulias ja huolehtivia urheilijoistaan (Sagar & Jowett 2012).

Valmentajan käyttämä syrjivä kielenkäyttö tai harjoituksissa vallitseva nöyryyttävä tai uhkaava ilmapiiri voivat haitata urheilijoiden psyykkistä turvallisuutta, yleistä hyvinvointia ja ilmapiiriä (Kokkonen & Holopainen 2022). Huutamisen käyttö vuorovaikutustyylinä saa pelaajat tuntemaan itsensä tarpeettomiksi ja häpeävän tilannetta. Pelaajien itsetunto kärsii, kun valmentaja huutaa huonosti sujuneiden harjoitusten tai otteluiden aikana. Tämä puolestaan johtaa siihen, että pelaajat voivat alkaa harkitsemaan lopettamista. Tämän lisäksi he voivat alkaa inhota valmentajaa sekä menettää kunnioitusta ja luottamusta tätä kohtaan. (Battaglian ym. 2017) Valmentajan on tärkeää myös tarkastella oman lajinsa vakiintuneita termejä. Puheessa voi esiintyä odotuksia tai oletuksia eri sukupuolten taidoista. (Kokkonen & Holopainen 2022) Esimerkiksi salibandyssä käytetään yleisesti termiä "miesvartiointi", joka voitaisiin korvata termillä "pelaajavartiointi".

Valmentajien viestinnällä on merkitystä, kun urheilijat kohtaavat tappioita kilpailuissa tai tekevät virheitä harjoituksissa. Valmentajan mukautuva viestintä voi vaikuttaa merkittävästi urheilijoiden motivaatioon, minäkuvaan, taitojen kehittymiseen ja lopulta urheilumenestykseen. Valmentajat voivat edistää urheilijoidensa oppimista luomalla ympäristön, jossa annetaan positiivista palautetta ja myötätuntoista viestintää myös tappion ja virheiden hetkellä. Toisaalta taas pelaajat korostavat kurin merkitystä ja valmentajan roolia virheiden jälkeen. Jotkut urheilijat ovat sitä mieltä, että valmentajan huutaminen harjoituksissa on hyväksyttävää, koska se auttaa pelaajia keskittymään ja työskentelemään kovemmin. Henkilökohtaisten loukkausten välttäminen on kuitenkin tärkeää. (Sagar & Jowett 2012) Valmentajan välittäessä pelaajasta urheilijan henkilökohtainen hyvinvointi on tärkeämpää kuin urheilulliset saavutukset. Valmentaja on läsnä ja tukemassa urheilijaa epäonnistumisen hetkellä. (Hämäläinen 2008, 79)

Valmentajan reagointi. Urheilijat kokevat valmentajien reaktiot hävittyihin kilpailuihin sekä myönteisinä että kielteisinä. Positiivisina reaktioina pidettiin valmentajan positiivisia tunteita (esim. rauhallisuus, onnittelu, kannustus), kilpailun jälkeistä analyysiä ja kannustamista, kun taas negatiivisina koettiin valmentajan negatiivisten tunteiden ilmaisu, vihamieliset reaktiot ja rankaiseva käyttäytyminen. Positiivisten reaktioiden havaitseminen herättää urheilijoissa yleensä positiivisia tunteita, kun taas negatiiviset reaktiot voivat aiheuttaa haitallisia vaikutuksia urheilijoihin henkilökohtaisella ja ihmissuhdetasolla. (Sagar & Jowett 2012) Valmentajien tulisi hyödyntää luonnollisia opettavaisia hetkiä sekä joukkueen menestyksen että epäonnistu-

misen hetkellä. Tämä voidaan saavuttaa parhaiten käyttämällä yksilöllistä huomioimista, olemalla positiivinen roolimalli sekä edistämällä myönteistä valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta. (Vella ym. 2013)

Urheilijat toivovat valmentajiltaan ominaisuuksia, kuten innostuneisuus, ystävällisyys, intohimoisuus ja helposti lähestyttävyyys. Erityisesti näitä kaivataan urheilijoiden hävitessä kilpailuja. Virheisiin reagoimiseen harjoituksissa urheilijat toivovat valmentajaltaan tiukkuutta, itsevarmuutta ja kovuutta sekä palautteessa rehellisyyttä ja avoimuutta. Valmentajien tulisi myös olla yhteistyökykyisiä ja ammattimaisia. Tärkeää on olla kärsivällinen mutta kriittinen, avulias ja ymmärtäväinen sekä halukas tekemään kovasti töitä urheilijan kanssa, jotta hän voisi oppia ja parantaa suoritustaan. (Sagar & Jowett 2012)

Kun urheilijat häviävät kilpailuja, valmentajien tyypillisimpiä reaktioita ovat emotionaalinen reaktio, vihamielinen reaktio, kilpailun jälkeinen palaute ja positiivinen kannustus. Tehdessään virheitä urheilijat toivovat valmennukselta ohjausta ja palautteen antamista, kuria ja motivointia sekä emotionaalista reaktiota. (Sagar & Jowett 2012) Battaglian ym. (2017) tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuorten kilpajääkiekossa käytettiin rangaistuksena penkillä istuttamista, huutamista, varusteiden siivoamista ja pelipaikkojen vaihtamista. Rangaistukset voivat vaikuttaa kielteisesti nuorten kehitykseen. Urheilijoiden vastauksista ilmeni, että rangaistukset vaikuttivat heidän itsetuntoonsa sekä suhteisiinsa valmentajan ja joukkueovereiden kanssa. (Battaglia ym. 2017)

3.2 Urheilijalähtöinen valmennus

Urheilijalähtöinen valmennus korostaa yhteistyötä ja vuorovaikutusta valmentajan ja urheilijan välillä autoritaarisen huutamisen sijaan. Urheilija nähdään ensin ihmisenä ja vasta toissijaisesti tavoitteellisena urheilijana, ja ymmärretään, että nämä kaksi asiaa ovat yhteydessä toisiinsa. (Kokkonen & Holopainen 2022) Urheilijan tuntiessaan itsensä arvostetuksi, hän on valmiimpi suoriutumaan ja hänen itseluottamuksensa vahvistuu onnistumisten myötä (Kim & Park 2020). Urheilupsykologit ja urheilupedagogit edistävät tänä päivänä urheilijakeskeistä ja itsenäisyyttä tukevaa valmennusta. Tavoitteena on tunnistaa urheilijoiden ainutlaatuiset ominaisuudet ja kehityserot sekä tehdä valmennuksesta kokonaisvaltaisempaa ja valmentajista huomaavaisempia.

Perinteisten valmennuskäytäntöjen perustuessa ennen valtasuhteisiin, on tärkeää muuttaa valmentajien asenteita, ajattelutapaa ja valmennustyyliä kohti voimaannuttavampaa lähestymistapaa. Urheilijakeskeisyys korostaa yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden huomioon ottamista, kun taas itsenäisyyden tukeminen kannustaa urheilijoita ottamaan vastuuta omasta kehityksestään. Valmentajan rooli on tukea ja ohjata urheilijoita omien vahvuuksien tunnistamisessa ja kehittämisessä, edistää itsemääräämisoikeutta ja ylläpitää avointa viestintää. (Denison ym. 2017) Valmentajan tarjoama autonomia ja urheilijan kognitiivisten toimintojen monipuolinen haastaminen lisäävät urheilijan ymmärrystä ja vastuunkantoa omasta kehityksestään (Jenny & Hushman 2014). On kuitenkin havaittu, että valmentajat kokevat erityisen haastavana oppimista edistävien kysymysten esittämisen ja keskustelujen ohjaamisen (Bowles & O'Dwyer 2020).

Urheilijälähtöisessä valmennuksessa keskeistä on urheilijan ohjaaminen siten, että hän pystyy yhdessä valmentajan kanssa tekemään päätöksiä. Valmennuksen tavoitteena on ymmärtää urheilijan tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Pedagogisesta näkökulmasta valmentajan rooli on ylläpitää sisäistä motivaatiota, kasvattaa vähitellen ottamaan vastuuta ja lopulta antaa mahdollisuuksia tehdä omia valintoja ja päätöksiä urheilu-uransa suhteen. (Blomqvist & Hämäläinen 2016) Urheilijälähtöisen valmennustyylin vahvuutena on, että se pyrkii saavuttamaan menestystä ja voittoja ilman, että urheilijan henkinen hyvinvointi ja joukkueen ilmapiiri kärsivät kompromisseista (Penney & Kidman 2014).

Valmentajan ollessa realistinen, hän ymmärtää, että tekniikkaan ja taktiikkaan keskittyminen voi parantaa urheilijan tai joukkueen suoritusta vain tiettyyn pisteeseen asti. (Denison ym. 2017) Valmentajat tiedostavat, että se edellyttää myös vahvaa vuorovaikutusosaamista (Bowles & O'Dwyer 2020; Côté & Gilbert 2009). Useimmat valmentajat uskovat rohkaisevansa urheilijoitaan itsenäiseen ajatteluun ja pyrkivät valmentamaan jokaista urheilijaa yksilönä (Mills & Denison 2013). Valmentajan tulisi pohtia onko yksilöllinen valmennus mahdollista, kun samalla toiminta ohjaa jatkuvaan kontrolliin ja asettaa toistuvia rajoituksia, tarjoten vain rajallisia mahdollisuuksia itsenäiseen ajatteluun. Esimerkiksi haasteita voi luoda spontaaniuteen kannustaminen samalla, kun pelaajien on säilytettävä "kurinalainen" peliasento kentällä sekä noudatettava joukkueen taktiikkaa. (Denison ym. 2017)

3.3 Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde

Urheilijan ja valmentajan vuorovaikutussuhde on aina vastavuoroinen: urheilijan ja valmentajan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa (Jowett 2017; Jowett & Poczwadowski 2007). Parhaimmillaan vuorovaikutussuhde on ennustettava, pysyvä ja huomioi urheilijan tunteet, tarpeet ja näkökulmat (Kokkonen 2017, 201). Yksi valmennuksen tärkeimmistä tekijöistä on urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen laatu. Heidän välilleen muodostuu erityinen suhde, jossa kumpikin tarvitsee toisiaan menestyäkseen urheilussa. Vuorovaikutus voi olla ohjaavaa, tukevaa ja kuuntelevaa sekä se voi tarjota hyväksyntää, mikä auttaa urheilijaa sekä valmentajaa saavuttamaan tavoitteensa. (Jowett 2017) On myös tärkeää, että vuorovaikutussuhde ei ole riippuvainen urheilijan suorituksesta, iästä, sukupuolesta tai pelitilasta (Stewart 2013). Heikot vuorovaikutustaidot taas voivat aiheuttaa haastavia tilanteita valmentajan ja valmennettavien välillä (Fraser-Thomas & Côté 2009).

Choi ym. (2013) tutkimuksessa tutkittiin korealaisten korkeakoulu-urheilijoiden kokeman valmentaja-urheilijasuhteen ja kolmen psykologisen perustarpeen (pätevyys, autonomia ja yhteenkuuluvuus) välistä yhteyttä. Tutkimukseen osallistui 328 urheilijaa eri lajeista, ja tulokset osoittivat, että koettu valmentaja-urheilijasuhteen laatu oli yleisesti ottaen yhteydessä urheilijoiden psykologisiin perustarpeisiin. Erityisesti sitoutuminen ja läheisyys korreloivat merkitsevästi pätevyyden ja autonomian kanssa, kun taas vastavuoroisuus korreloi merkitsevästi pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kanssa. (Choi ym. 2013)

Valmentajan piirteistä rauhallisuus, kärsivällisyys ja ymmärtäväisyys näyttäytyivät erittäin tärkeinä pelaajan ja valmentajan välisessä vuorovaikutussuhteessa sekä valmentajan taidossa käsitellä omia tunteitaan (Mueller 2018). Valmentajat pystyvät hyödyntämään vuorovaikutussuhteensa opettaessaan elämäntaitoja nuorille urheilijoille (Vella ym. 2013). Valmentajan hyvät vuorovaikutustaidot, jotka perustuvat keskusteluun ja pelaajien kuuntelemiseen, vahvistavat pelaajien luottamusta. Valmentajan luottamus on erityisen arvokasta vaikeina hetkinä, kuten epäonnistumisen tai tappion hetkellä. (Hämäläinen 2008, 80)

Valmentajat, jotka asettavat urheilijoiden edut omien etujensa edelle, osoittavat välittämistä ja huolenpitoa. Tällainen toiminta osoittaa heidän kiinnostuksensa urheilijaa kohtaan ja luo ilmapiiiriä, jossa urheilijoiden luottamus valmentajaan vahvistuu. Valmentajan ja valmennettavan

suhteessa korostetaan luottamusta ja kunnioitusta, jotka syntyvät positiivisessa vuorovaikutuksessa. (Jowett 2007) Pelaajan ja valmentajan välisessä suhteessa on tärkeintä, että urheilija tuntee itsensä kuulluksi, häntä kohdellaan yksilöllisesti ja että valmentaja osoittaa välittävänsä hänestä. Myös ajattelun kehittäminen ja esimerkkinä toimiminen edistävät valmentaja-urheilija-suhdetta. (López de Subijana ym. 2021; Tiikkaja 2014, 125) Lisäksi suhteessa on tärkeää, että valmentaja on oikeudenmukainen ja tukee jokaisen urheilijan henkilökohtaista kehittymistä. Valmentajan kyvyt vuorovaikutukseen erilaisten ihmisten kanssa luovat suurimmat haasteet valmentajan ja valmennettavan välisessä suhteessa. (Tiikkaja 2014, 125)

Kahdenkeskiset kohtaamiset ja oikeudenmukaisuus toimivat luottamuksen rakennuspalikoina. Valmennussuhteessa luottamus rakentuu sekä läheisyyden että sitoutumisen perustalle. Valmentajan ja urheilijan välisessä suhteessa avoimuus on keskeinen tekijä, joka mahdollistaa urheilijan omana itsensä olemisen ja rohkeiden mielipiteiden esittämisen. (Tiikkaja 2014, 123, 127). Valmentajan persoonallisuus ja empatia vaikuttavat valmentajan ja urheilijan välisen suhteen laatuun. Pelaajan kokemukset valmentajan empaattisuudesta, ymmärtäväisyydestä ja herkkyydestä hänen tarpeilleen vaikuttavat heidän väliseensä vuorovaikutukseen. Tämä taas vaikuttaa siihen, kuinka tyytyväisiä pelaajat ovat harjoitteluun. (Jowett, Yang & Lorimer 2012) Cookin ym. (2021) tutkimuksessa olympialaisissa voittaneet valmentajat ilmensivät korkeampaa sopuisuutta verrattuna valmentajiin, jotka eivät olleet voittaneet. Tämä persoonallisuuden piirre edistää parempaa yhteistyötä valmentajien ja urheilijoiden välillä, mikä voi vaikuttaa myönteisesti valmennussuhteen laatuun. (Cook ym. 2021)

3.4 Ilmapiiri joukkueessa

Valmentajan toiminnalla on oma vaikutuksensa joukkueen sisäiseen vuorovaikutukseen. Välittävä ilmapiiri saa pelaajat sitoutumaan ja nauttimaan lajista enemmän. Tällöin pelaajat suhtautuvat myös positiivisesti joukkuekavereihinsa ja valmentajaansa sekä käyttäytyvät huomaavaisesti muita kohtaan. Välittävän ilmapiirin luomiseen tarvitaan kuitenkin välittävä aikuinen. Valmentaja voi kuuntelemalla, empaattisella suhtautumisella ja hyväksymisellä vaikuttaa ilmapiiriin. Arvostava ja pelaajaa tukeva ympäristö lisää pelaajien yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Fry & Gano-Owerway 2010)

Urheilijoiden motivaatioon vaikuttaa suora vuorovaikutus valmentajan kanssa. Urheilijat ovat kuvailleet erilaisia keinoja, joilla valmentaja voi edistää joukkueen yhteenkuuluvuutta. Näitä keinoja ovat muun muassa positiivinen puhe, yksilölliset valmennusmenetelmät, joukkueruokous ja omistautuminen. Toisaalta myös sarkasmin käyttö ja kiusoittelu sekä toisten urheilijoiden taitojen kehuminen voivat olla keinoja motivoida joukkuetta. (Turman 2003) Yhteenkuuluvuuteen liittyy myös yksi keskeisimmistä pelaajia yhdistävistä tekijöistä, voittaminen. Voittaminen ja häviäminen ovat merkittäviä yhteisiä kokemuksia, jotka kauden edetessä tiivistävät joukkuetta jatkuvasti. (Carron ym. 2012, 14) Yhteenkuuluvuuden lisäksi joukkueessa vaaditaan vahvaa tasapuolisuuden periaatetta. Joukkueen jäsenet usein olettavat, että tasapuolisuus tarkoittaa sitä, että kaikki harjoittelevat yhtä paljon ja saavat yhtä paljon huomiota. Jos joutuu harjoittelemaan enemmän kuin muut tai pelaajan suoritustaan korjataan enemmän, hän ei tunne oloaan tärkeäksi. Joukkueen sisäiset erot korostuvat, kun voittajia kehutaan, mikä voi johtaa jakautumiseen joukkueessa. Tämä kaikki on otettava huomioon, sillä kaikille on tärkeää tuntee olevansa arvokkaita joukkueessa. (Hämäläinen 2003, 105)

Valmentajan on hyvä huomioida oikeudenmukaisuus valmennuksessaan. Sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistämisessä korostuvat valmentajan oikeudenmukainen ja huolehtiva toiminta, jaetut oikeudet ja vastuut, kriittinen ajattelu, yhteisöllisyys sekä huippuosaaminen (Bredemeier & Shields 2019). De Backerin ym. (2014) tutkimuksessa belgialaisten elittiurheilijoiden sekä norjalaisten huippukäsipalloilijoiden kokema oikeudenmukaisuus sekä luotu motivaatioilmapiiri vaikuttivat positiivisesti joukkueiden toimintaan. Samalla pelaajien kokema sosiaalinen laiskottelu väheni. Valmentajalla todettiin olevan vaikutusta oikeudenmukaisuuteen sekä sen merkitykseen naisurheilujoukkueiden optimaaliselle toiminnalle. (De Backer ym. 2014)

Korostamalla jokaisen urheilijan yksilöllistä kehitystä joukkueen sisällä, luodaan ilmapiiriä, joka saa heidät keskittymään sekä parantamaan omaa suoritusta. Lisäksi se saa urheilijat uskomaan, että heidän ponnistelujaan ja yksilöllistä edistymistä arvostetaan joukkueessa. Valmentajien tulisi kiinnittää riittävästi huomiota pelaajien erilaisten ominaisuuksien korostamiseen. Pelaajia tulisi kannustaa yhteistyön tärkeyteen sekä asettamaan yksilöllisiä tavoitteitaan joukkueen tavoitteiden lisäksi. (De Backer ym. 2014) Pelaajien pyrkiessä yhdessä joukkueen tavoitteisiin, voidaan edistää joukkueen vuorovaikutusta sekä yhteisöllisyyttä ja jokaisella on mahdollisuus osoittaa arvonsa joukkueelle.

4 ITSELUOTTAMUS

Itseluottamus voidaan määritellä ihmisen käsitykseksi omista taidoistaan ja kyvyistään suhteessa tavoiteltuun lopputulokseen tai tehtävään (Zinsser ym. 2010). Käytännössä se on varmuuden tunnetta omaan tekemiseen, vahvaa uskoa omiin kykyihin, sekä luottoa siihen, että omat yritykset tuottavat tulosta (Locke & Latham 2013). Itseluottamukseen liitetään myös varmuuden tuntemukset, psyykkinen vahvuus, optimismi sekä pystyvyyden kokemukset. (Zinsser ym. 2010). Itseluottamus voidaan jakaa taipumukselliseen ja tilannekohtaiseen itseluottamukseen. Taipumuksellinen itseluottamus kuvaa yleistä varmuuden tunnetta omasta osaamisesta. Tilannekohtainen itseluottamus puolestaan on tilanteen ja tunnetilan mukaan vaihtelevaa varmuuden tunnetta onnistumisesta. (Kanerva 2020, 170).

Itseluottamukseen liittyy läheisesti minäkäsityksen, itsetunnon ja identiteetin käsitteet. Keltikangas-Järvisen (2017, 16–17) mukaan minäkäsitys kuvaa sitä, millainen kokonaiskäsitys ihmisellä on itsestään. Itsetunto ja itsearvostus voidaan nähdä osana minäkäsitystä. Itsetunto voidaan tulkita minäkäsityksen positiiviseksi puoleksi, johon liittyy myös yksilön käsitykset omasta arvokkuudestaan. (Keltikangas-Järvinen 2017, 16–17) Hyvä itsetunto ilmenee vastoinkäymisten sietämisenä ja rohkeutena tehdä itsenäisiä päätöksiä (Arajärvi & Thesleff 2020b, 69). Itsearvostus viittaa siihen, miten arvokkaana yksilö itseään pitää ja se on yksilön sisäinen tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas. (Keltikangas-Järvinen 2017, 16–17) Cooleyn (1902) mukaan itsearvostus rakentuu sosiaaliselle kanssakäymiselle. “Looking- class-self” -teorian mukaan yksilö peilaa itseään toisten ihmisten kautta. (Cooley 1902). Ihmisen ollessa kiinnostunut siitä, miten hän tulee nähdyksi muiden silmissä, alkaa hän havainnoida muiden ihmisten reaktioita omaan käyttäytymiseensä (Cooley 1902). Havainnoinnin perusteella yksilö muodostaa käsityksiä siitä, onko hän muiden silmissä arvostettu ja millaisena toiset ihmiset häntä pitävät (Cooley 1902).

Identiteetti on yksilön käsitys omasta itsestään, arvoistaan ja päämääristään. Ihmisen identiteetti voi rakentua useista osa-alueista, kuten harrastuksista, työstä tai parisuhteesta. (Arajärvi & Thesleff 2020b, 63) Urheilija tyypillisesti rakentaa identiteettinsä urheilun varaan (Kanerva 2020, 170). Ihminen hyötyy siitä, jos hänellä on tavoitteita useilla eri elämän osa-alueilla. Kokonaisvaltainen identiteetti suojaa urheilijaa vastoinkäymisten edessä ja on tärkeää myös uran siirtymien kohtaamisen kannalta. Lisäksi identiteetin kokonaisvaltaisuuden on todettu tukevan suorituskykyä. (Arajärvi & Thesleff 2020b, 63–69)

Itseluottamuksen kokonaisuutta voidaan lähestyä fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja asiantuntijuuteen liittyvien tekijöiden kautta. Fyysisiin tekijöihin liittyvät muun muassa energinen olo, hyvä toimintakyky ja kuormituksesta palautuminen. Psyykkinen osa-alue koostuu esimerkiksi itsensä tuntemisesta, ajatusmalleista sekä onnistumisen kokemuksista. Sosiaalisiin tekijöihin lukeutuvat muun muassa ympäristö, tiimihenki sekä yhteistyö muiden kanssa. Asiantuntijuuteen liittyvät esimerkiksi oman alan asiantuntemus, ydinosaamisen soveltaminen sekä mukautuvuus. (Kanerva 2020, 171) Seuraavaksi itseluottamusta lähestytään urheilun näkökulmasta ja esitellään urheiluitseluottamuksen käsite.

4.1 Itseluottamus urheilussa ja siihen vaikuttavat tekijät

Urheilijan itseluottamus on yksi keskeisimmistä psykologisista tekijöistä suorituskyvyyssä ja menestyksessä urheilussa (Vealey & Chase 2008, 66). Ihmisen luja luotto itseensä voidaan nähdä erääksi vahvimmista voimista (Kanerva 2020, 170). Itseluottamusta pidetään yhtenä tärkeimmistä taidoista ja ominaisuuksista niin huippu-urheilijoiden kuin tavallisenkin liikkujien keskuudessa. Itseensä uskomisen on merkittävä voimavara, jonka avulla ponnistella kykyjensä ääri rajoilla, keskittyä olennaiseen, sekä palautua haastavista tilanteista. Vahvalla itseluottamuksella varustetut urheilijat ovat paitsi menestyneitä, he myös oppivat nopeammin, kääntävät pettymykset oppimiskokemuksiksi ja kaiken kaikkiaan nauttivat urheilusta enemmän. Hyvä itseluottamus näkyy myös positiivisuutena, itsensä hyväksymisenä sekä taidokkaana itsekontrollina. Lisäksi vahvan itseluottamuksen omaavat henkilöt kantavat vastuun omista tekemisistään. He eivät siis syyttele muita ihmisiä tai etsi syytä ulkoisista tekijöistä. Itseensä luottavat urheilijat tiedostavat omat vahvuutensa ja heikkoutensa ja ovat motivoituneita harjoittelemaan kehitykseen. (Vealey 2009)

Urheiluitseluottamus merkitsee yksilön varmuuden tunnetta omaan menestymiseensä urheilussa (Vealey 1986). Lähtökohtana aiheen tutkimukselle on toiminut Vealeyn vuonna 1986 kehittämä urheiluitseluottamuksen malli. Malli muodostuu kolmesta keskeisestä osa-alueesta. Kaksi ensimmäistä ovat urheilijan taipumus itseluottamuksen kokemiseen sekä hyvien suoritusten ja tulosten tavoittelemisen kilpailutilanteessa. Kolmas osa-alue on itseluottamuksen kokemus tietyissä tilanteissa, joka syntyi näiden edellä mainittujen osa-alueiden vuorovaikutuksessa (Vealey 1986). Vealeyn (2001) urheiluitseluottamusta koskeva päivitetty malli koostuu

yhdeksästä itseluottamukseen vaikuttavasta tekijästä. Nämä tekijät ovat yhteydessä urheilijan itseluottamukseen heidän kokemiensa ajatusten, tunteiden ja toiminnan kautta. Saavutukset, itesääätely, sekä ympäristö ja ilmapiiri muodostavat tämän mallin pääkategoriat, joiden alle nämä yhdeksän itseluottamuksen lähdettä asettuu. (Vealey 2001) Seuraavaksi kuvataan näiden pääkategorioiden alle sijoittuvia tekijöitä.

Saavutukset pitävät sisällään urheilijan osaamisen ja kyvykkyyden. Osaamiseen liittyvät esimerkiksi uusien taitojen oppiminen ja kehittyminen. Kyvykkyys sen sijaan kuvaa menestymistä urheilussa, kuten voittoja tai sijoituksia. *Itesääätelyn* kategoria koostuu valmistautumisesta, johon kuuluu niin psyykkinen kuin fyysinen osa-alue. Itesääätelyyn liittyy myös kokemukset fyysisestä itsestä, kuten kehonkuva, paino ja ulkonäkö. *Ympäristö ja ilmapiiri* pitää sisällään viisi itseluottamuksen lähdettä. Ensimmäinen niistä on sosiaalinen tuki, joka muodostuu valmentajan positiivisesta palautteesta, rohkaisusta ja luottamuksesta urheilijaa kohtaan. Toinen osa-alue on valmentajan johtajuus. Se merkitse urheilijan luottamusta valmentajaan sekä uskoon valmentajan kyvyistä ja pätevyyydestä. Kolmantena ympäristön ja ilmapiirin alle sijoittuvana itseluottamuksen lähteenä on toisten onnistumiset ja hyvät suoritukset. Neljäntenä tekijänä on turvallinen ja miellyttävä ympäristö, jossa urheilijan on helppo olla. Viidentenä osa-alueena on suotuisat tilannetekijät, jotka pitävät sisällään esimerkiksi harjoitusten tauottamisen ja tilanteiden sujumisen. (Vealey 2001)

Itseluottamukseen vaikuttavaa kolme keskeistä tekijää ovat Kanervan (2020 173) mukaan minäkäsitys, optimismi ja minäpystyvyys. Minäkäsityksellä eli minäkuvalla viitataan ihmisen käsitykseen itsestään. Se tarkoittaa sitä, millaisena ihminen pitää itseään, millaisena hän kuvaa itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa. Optimismi merkitsee toiveikkautta ja luottamusta tulevaan sekä uskoa omaan onnistumiseen. Minäpystyvyyden käsite puolestaan kuvastaa uskoa omaan kykyihin sekä kykyyn suoriutua menestyksekkäästi tietystä tehtävästä. (Kanerva 2020, 173) Seuraavaksi kuvataan kutakin osa-aluetta yksityiskohtaisemmin.

Minäkäsitys. Minäkäsitys on yhteydessä niin yksilön ajatteluun, toimintaan kuin hänen itseluottamukseensa. Itsearvostus muodostuu useista eri osa-alueista, joista erityisesti koettu tärkeys on merkittävässä roolissa sen rakentumisessa. (Kanerva 2020, 174) Minäkäsitys voidaan kiteyttää seuraavasti: ”Minäkuva eli minäkäsitys on se käsitys, mikä ihmisellä on itsestään, millaisena hän itseään pitää ja minkälaisin määrein hän itseään, tavoitteitaan tai arvomaailmaansa kuvaa.” (Keltikangas-Järvinen 2017, 16–17)

Optimismi. Toinen itseluottamukseen vaikuttava keskeinen tekijä on Kanervan (2020) mukaan optimismi. Optimismin on todettu olevan yhteydessä muun muassa korkeampaan elämän tyytyväisyyteen, itsetuntoon, onnellisuuteen, sinnikkyYTEEN, sosioekonomiseen asemaan sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Nämä yhteydet selittyvät sillä, että optimistiset henkilöt suhtautuvat elämän myötä - ja vastoinkäymisiin eri tavalla kuin muut. Tämän pohjalta he myös tekevät elämässään parempia valintoja. Nämä valinnat ulottuvat myös terveystottumuksiin. Optimistiset henkilöt liikkuvat enemmän, nauttivat enemmän kasviksia ja hedelmiä, sekä kuluttavat vähemmän alkoholia. Tämä voi parantaa edelleen unenlaatua, vireystilaa ja johtaa parempaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvinvoiva ihminen puolestaan nauttii elämästään enemmän ja hänellä on energiaa tehdä itselleen merkityksellisiä asioita. (Kanerva 2020, 179)

Minäpystyvyyys. Kolmas itseluottamuksen kannalta merkittävä tekijä on minäpystyvyyys (Kanerva 2020, 173). Valtaosassa tutkimuksissa, jotka ovat käsitelleet itseluottamusta urheilussa, on teoreettisena viitekehyksenä käytetty Banduran (1997) minäpystyvyysteoriaa. Minäpystyvyysteoria liitetään usein eri motivaatioteorioihin. Minäpystyvyyys tarkoittaa ihmisen uskosta siitä, että hän on kyvykäs suoriutumaan onnistuneesti tietystä tehtävästä. Minäpystyvyyys muodostuu aikaisemmista kokemuksista, sijaiskokemuksista, verbaalisesta vaikuttamisesta sekä fysiologisista ja affektiivisista tiloista. On muistettava, että minäpystyvyyys on hyvin tilanne- ja tehtävisidonnaista ja näin ollen se voi vaihdella ihmisillä tilanteesta toiseen. (Bandura 1997; Kanerva 2020, 184) Aikaisemmat onnistumisen tai epäonnistumisen kokemukset muovaavat yksilön käsityksiä omista kyvyistään ja minäpystyvyydestään. Usko omaan osaamiseen ja kykyihin vahvistuu onnistumisten myötä ja vastaavasti heikentyy epäonnistumisten myötä. Jatkuvilla nopeilla ja helpoilla onnistumisilla on kuitenkin kääntöpuolensa. Kun ihminen alkaa odottaa nopeita ja helppoja onnistumisia, voi hän unohtaa työnteon merkityksen. Yksilön on tärkeää päästä kokemaan niin onnistumisia kuin epäonnistumisia. (Kanerva 2020, 185)

Minäpystyvyyden on todettu olevan yksi merkittävimmistä selviytymistä selittävistä tekijöistä haastavissa, voimakasta ponnistelua ja sinnikkyyttä vaativissa tilanteissa. Vahvan minäpystyvyyden omaava henkilö uskoo ja ajattelee selviytyvänsä edessä olevasta tehtävästä hyvin. Vastaavasti heikon minäpystyvyyden omaava henkilö uskoo epäonnistuvansa. Nämä uskomukset ja odotukset johtavat siihen, kuinka yksilöt lähestyvät tai välttävät uusia tehtäviä ja haasteita. (Kanerva 2020, 184) Minäpystyvyyden positiivinen kierre syntyy, kun yksilö uskoo onnistuvansa. Tällöin hän myös yrittää parhaansa ja harjoittelee. Näin hänen taitotonsa paranevat, joka

johtaa todelliseen onnistumiseen. Negatiivinen kierre muodostuu, jos yksilö lähtökohtaisesti ajattelee, ettei tule onnistumaan. Tällöin yksilö ei halua yrittää, koska uskoo epäonnistuvansa. Tämä johtaa edelleen tekemisen välttämiseen, tason heikkenemiseen ja lopulta epäonnistumiseen todellisuudessa. (Kanerva 2020, 188) Usko omaan onnistumiseen on siis merkittävä tekijä minäpystyvyyden ja itseluottamuksen kannalta.

4.2 Itseluottamusta vahvistavat tekijät

Itseluottamus näyttäytyy positiivisessa valossa urheilijan suoriutumisen ja menestyksen kannalta. Sen voidaan nähdä olevan yksi merkittävimmistä urheiluasuoritukseen yhteydessä olevista psyykkisistä tekijöistä. (Vealey 2009) Huomionarvoista on, että itseluottamus ei ole muuttumaton tai synnynnäistä. Sitä on mahdollista kehittää ja vahvistaa. (Roos-Salmi 2020, 150) Banduran (1997) minäpystyvyysteoria korostaa, että urheilijoiden usko omaan kyvykkyyteen vaikuttaa merkittävästi heidän suoritukseensa. Tällainen usko omiin kykyihin rakentuu muun muassa onnistumisen kokemuksista. (Bandura 1997)

Onnistumisten kokemusten on todettu vahvistavan itseluottamusta. Onnistumisista syntyy positiivinen kierre, jossa onnistumiset lisäävät uskoa omaan kyvykkyyteen, mikä johtaa taas seuraavaan onnistumiseen. Tämä nostaa entisestään itseluottamusta. (Roos-Salmi 2020, 154–155; Arajärvi & Thesleff 2020c, 446–448) Onnistumisten yhteys itseluottamukseen voi olla pitkäaikainen. Tutkimusten valossa voidaan todeta, että menestyksekkäät kokemukset voivat vaikuttaa myönteisesti urheilijan itseluottamukseen myös tulevaisuudessa. Tämä selittyy sillä, että onnistumiset voivat auttaa urheilijaa kehittämään positiivista käsitystä omasta itsestään urheilijana. Onnistumiset voivat lisätä myös urheilijan luottamusta siihen, että hän on kykenevä saavuttamaan tavoitteensa. (Arajärvi & Thesleff 2020c, 446–448)

Optimismi eli positiivisiin asioihin keskittyminen virheiden ja puutteiden sijaan voi kasvattaa urheilijan itseluottamusta. Urheilijan tulisi nauttia onnistumisistaan. Toisaalta optimistiseen ajatteluun kuuluu myös viheistä oppiminen. Urheilijan on tärkeää oppia hyväksymään epäonnistumiset ja käsittelemään niitä rakentavasti, sillä tämä voi auttaa häntä välttämään itseluottamuksen heikkenemisen. (Gould & Dieffenbac 2002) Myönteinen itsepuhe on eräs keino itseluottamuksen lisäämiseksi urheilussa. Urheilijan tulisi puhua itselleen positiivisesti ja rohkaista

itseään kehittymään. Hän voi esimerkiksi kertoa itselleen olevansa kykenevä ja pätevä. Tällainen myönteinen itsepuhe voi auttaa urheilijaa tuntemaan olonsa itsevarmemmaksi ja keskittyneemmäksi. (Horn 2011)

Eräs merkittävä itseluottamusta vahvistavista tavoista on harjoitella ja kehittää urheilullisia taitoja (Kanerva 2020, 170). Kun urheilija kokee, että hänen taitotasonsa on hyvä, luottaa hän enemmän omiin kykyihinsä (Feltz & Lirgg 2001). Myös mielikuvaharjoittelulla on mahdollista parantaa urheilijan itseluottamusta. Käytännössä se voidaan toteuttaa niin, että urheilija kuvittelee itsensä tekemässä onnistuneita urheilusuorituksia ja voittavansa kilpailuja. Tällainen mielikuvien käyttö voi auttaa urheilijaa parantamaan käsitystään sekä itsestään että suorituksestaan ja se edistää hänen henkistä valmistautumistaan. (Nicholls 2021)

Edellä mainittujen itseluottamusta vahvistavien keinojen lisäksi myös sosiaalisella tukiverkostolla voi olla merkittävä rooli urheilijan itseluottamukselle. Urheilijan tulisi ympäröidä itsensä kannustavilla ihmisillä, kuten valmentajilla, joukkuekavereilla ja ystävillä. Tällainen tukiverkosto auttaa urheilijaa jaksamaan vastoinkäymisten edessä. Nämä henkilöt voivat tarjota positiivista palautetta ja kannustusta, mikä edelleen vahvistaa urheilijan itseluottamusta (Nicholls 2021). Kaiken kaikkiaan itseluottamuksen kehittäminen on monitahoinen prosessi, joka vaatii niin kärsivällisyyttä, sitoutumista, kuin tukiverkoston hyödyntämistäkin.

4.3 Itseluottamusta heikentävät tekijät

Vaikka on useita tekijöitä, jotka edistävät itseluottamusta, tutkimustietoa on kertynyt myös sitä heikentävistä tekijöistä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilijoiden itseluottamus voi heikentyä merkittävästi epäonnistumisen seurauksena (Vealey & Chase 2019). Epäonnistumiset voivat vaikuttaa negatiivisesti myös urheilijan suorituskykyyn. Kun urheilija kohtaa epäonnistumisia, hän saattaa tuntea pettymystä ja epävarmuutta omista kyvyistään (Bandura 1977). Tämä voi johtaa negatiiviseen kierteeseen, jossa epäonnistuminen vähentää uskoa omaan kyvykkyyteen, mikä taas johtaa seuraavaan epäonnistumiseen. Jalkapalloilijoita koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että pelaajilla oli alhaisempi itseluottamus virheen tekemisen, kuten huonon syötön tai maalin päästön jälkeen (Hanton ym. 2004). Lisäksi epäonnistuminen voi johtaa huonoon itseluottamukseen ja epävarmuuteen myös tulevissa suorituksissa (Gould ym. 1993).

On tärkeää huomata, että urheilijan reaktio epäonnistumiseen voi vaihdella. Jotkut urheilijat voivat kääntää epäonnistumiset oppimiskokemuksiksi ja kasvaa niistä urheilijana (Bandura 1977). Tämä edellyttää kuitenkin, että urheilijat ovat valmiita käsittelemään epäonnistumisen syitä ja tekemään tarvittavia muutoksia suoritukseensa. Toisaalta jotkut urheilijat voivat kärsiä pitkäaikaisesta itseluottamuksen puutteesta, jotka voivat vaikuttaa heidän tuleviin suorituksiinsa (Vealey & Chase, 2019). Urheilijoiden itseluottamuksen heikkeneminen epäonnistumisten seurauksena korostaa valmentajien ja urheilijoiden tarvetta kehittää tehokkaita strategioita urheilijan psyykkisen valmiuden kehittämiseksi. Eräs hyödyllinen strategia on esimerkiksi auttaa urheilijaa käsittelemään epäonnistumisia ja löytämään tapoja kasvaa niiden avulla. Tämä voi auttaa vähentämään stressiä ja ahdistusta, sekä edistää positiivista kehitystä urheilijana. (Gould ym. 1993)

Eräs merkittävimmistä itseluottamusta heikentävistä tekijöistä epäonnistumisten ohella ovat kritiikki ja negatiivinen palaute. Liiallinen ja kohtuuton kritiikki voi johtaa urheilijan epäonnistumisen pelkoon ja suoritusahdistukseen. Tämä voi heikentää urheilijan itseluottamusta ja johtaa jopa urheilu-uran lopettamiseen. (Feltz & Lirgg 2001) Toinen itseluottamusta heikentävä tekijä on vastustajan ylivoimaisuus. Kun urheilija kohtaa vastustajan, joka on selvästi parempi, voi se vaikuttaa negatiivisesti hänen itseluottamukseensa (Feltz & Lirgg 2001). Nämä tekijät voivat johtaa pelon tunteeseen ja itsevarmuuden laskuun.

Kolmanneksi loukkaantumiset ja fyysiset rajoitukset voivat laskea urheilijan itseluottamusta (Vealey & Chase 2019). Loukkaantumisten kanssa kamppaileva urheilija saattaa menettää uskon omiin kykyihinsä ja tulla epävarmaksi. Tästä seurauksena voi olla henkinen paine ja heikentynyt suorituskyky. (Vealey & Chase 2019) Lisäksi henkilökohtaiset ongelmat ja stressi voivat vaikuttaa negatiivisesti urheilijan itseluottamukseen. Esimerkiksi ongelmat perheessä tai taloudelliset haasteet voivat viedä huomion pois urheilusta ja haitata siihen keskittymistä (Feltz & Lirgg 2001). Itseluottamusta heikentävät tekijät voivat siis johtaa urheilijan suorituskyvyn laskuun ja jopa urheilu-uran lopettamiseen. Näitä tekijöihin kuuluivat epäonnistumiset, negatiivinen palaute ja ylivoimainen vastustaja. Lisäksi loukkaantumiset, fyysiset rajoitukset, henkilökohtaiset ongelmat ja stressi voivat laskea urheilijan itseluottamusta.

4.4 Valmentajan rooli itseluottamuksen rakentumisessa

Valmentajalla on merkittävä rooli urheilijan itseluottamuksen rakentumisessa ja hänellä on vaikutusta urheilijan itseluottamukseen monin eri tavoin. Yksi keskeisimmistä valmentajan vaikutuksista on hänen suhtautumisensa urheilijaan. Valmentaja, joka osoittaa uskoa urheilijan kykyihin, voi vahvistaa urheilijan itseluottamusta ja motivaatiota. Toisaalta valmentajan negatiivinen suhtautuminen voi heikentää urheilijan itseluottamusta ja aiheuttaa suorituspaineita. (Feltz & Lirgg 2001)

Valmentajan tulisi tehdä kaikkensa onnistumisen kokemusten mahdollistamiseksi. Itseluottamuksen vahvistamisen kannalta valmentajan on ensiarvoisen tärkeää huomioida pienetkin onnistumiset. Huomio kiinnitetään siihen, missä ja miten on onnistuttu. Urheilijan saadessa palautetta siitä, mitä hän teki oikein tai oikeaan suuntaan, alkaa hän toistaa näitä onnistumisia. Samalla optimaalinen oppiminen mahdollistuu, kun mieliala pysyy tasaisemmin myönteisenä ja oppimista sekä suoriutumista tukevana. (Arajärvi & Thesleff 2020c, 446) Onnistumisten vahvistaminen kielellisesti on tehokkainta välittömästi onnistuneen suorituksen jälkeen (Roos-Salmi 2020, 155). Ennen kaikkea on tärkeää, että valmentajat ymmärtävät onnistumisten merkityksen itseluottamuksen vahvistumiselle ja käyttävät niitä tehokkaasti urheilijan psyykkisen valmiuden kehittämisessä.

Onnistumisiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi tavoitteita muuttamalla (Arajärvi & Thesleff 2020c, 446–448). Tavoitteen asettelussa tulisi huomioida urheilijan taitotaso eli niiden tulisi olla realistisia ja saavutettavissa olevia. Tavoitteeseen päästyään urheilijalle syntyy saavutuksen tunne, joka voi vahvistaa hänen itseluottamustaan. Valmentajat voivat tukea urheilijoiden itseluottamusta asettamalla saavutettavissa olevia tavoitteita, sekä tarjoamalla harjoittelumahdollisuuksia, jotka haastavat urheilijan kykyjä, mutta eivät ylitä niitä. Lisäksi valmentajien tulisi rohkaista urheilijoita kehittämään realistisia käsityksiä omista kyvyistään, sekä kannustaa heitä pyrkimään jatkuvaan kehittymiseen. (Feltz & Lirgg 2001)

Valmentajan antama taktinen ja tekninen opetus voi myös vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen (Vealey & Chase 2008). Valmentaja, joka opettaa selkeästi, voi auttaa urheilijaa kehittymään ja vahvistaa tämän itseluottamusta. Päinvastoin valmentaja, joka ei anna tarpeeksi opetusta, voi heikentää urheilijan itseluottamusta ja motivaatiota. (Feltz & Lirgg 2001) Lisäksi val-

mentajan suhtautuminen voittoihin ja tappioihin voi olla kytköksissä urheilijan itseluottamukseen (Vealey & Chase 2008). Valmentaja, joka painottaa oppimista ja kehittymistä voittojen sijaan, voi auttaa urheilijaa kehittämään realistista käsitystä omasta suorituskyvystään ja vahvistaa itseluottamusta. Sen sijaan valmentaja, joka painottaa voittoja ja häviöitä liikaa, voi aiheuttaa turhia paineita ja heikentää urheilijan itseluottamusta. (Feltz & Lirgg 2001) Valmentajan tulisi siis osoittaa uskoa urheilijan kykyihin, sekä painottaa oppimista ja kehittymistä tuloskeskeisyyden sijaan.

Valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot voivat vaikuttaa merkittävästi urheilijan itseluottamukseen (Mageau & Vallerand 2003). Tutkimukset ovat osoittaneet, että valmentajan antama positiivinen palaute ja rohkaisu voivat auttaa urheilijaa kehittämään itseluottamustaan. Hyvän valmentajan tulisi luoda kannustava ja positiivinen ilmapiiri (Jowett & Shanmugam 2016). Positiivinen ja tukea osoittava valmentaja voi auttaa urheilijaa vahvistamaan itseluottamustaan, kun taas negatiivinen ja kriittinen valmentaja voi heikentää urheilijan itseluottamusta ja suorituskyyä (Jackson & Csikszentmihalyi 1999). Myös valmentajan antama ristiriitainen palaute on liitetty itseluottamusta heikentäväksi vuorovaikutukseksi. Sen sijaan rakentava palaute on itseluottamusta vahvistavaa, sillä se auttaa oppimisessa ja kehitymisessä. (Feltz & Lirgg 2001) Valmentajan rakentava, kannustava ja positiivinen palaute voi kasvattaa itseluottamuksen lisäksi myös urheilijan motivaatiota (Amorose & Anderson-Butcher 2007). Esimerkiksi jääkiekkoilijoiden itseluottamusta koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että valmentajan positiivinen palaute lisäsi pelaajien itseluottamusta ja motivaatiota (Mageau ym. 2005). Toisaalta valmentajan kriittinen ja negatiivinen palaute voi heikentää urheilijan itseluottamusta ja motivaatiota, mikä vaikuttaa negatiivisesti suorituskyyyn (Bartholomew ym. 2011).

Myönteisen palautteen ohella valmentajan kuuntelutaidot voivat edistää urheilijan itseluottamusta (Jowett & Chaundy 2004). Lisäksi valmentajan tulisi harjoittaa kommunikaatiotaitojaan, jotta hän voisi välittää selkeitä ja kannustavia viestejä urheilijalle. Hyvä kommunikaatio auttaa urheilijaa ymmärtämään valmentajan odotukset ja antaa hänelle tarvittavan tuen ja ohjauksen (Côté & Salmela 2004). Tämän lisäksi valmentajan tulisi pyrkiä kehittämään empatiakykyään sekä taitoa tunnistaa urheilijan yksilölliset tarpeet ja tunteet. Näin valmentaja oppii tuntemaan urheilijan paremmin ja osoittamaan tukea ja ymmärrystä, mikä edistää urheilijan itseluottamusta ja sitoutumista. (Jowett & Ntoumanis 2004) Toisaalta puute valmentajan myönteisestä vuorovaikutuksesta ja ymmärryksestä urheilijan tarpeista voi heikentää urheilijan itseluottamusta ja motivaatiota (Bartholomew ym. 2011).

On tärkeää huomata, että valmentajan rooli urheilijan itseluottamuksen rakentamisessa sekä tukemisessa on monimutkainen ja moniulotteinen. Valmentajan tulisi olla tietoinen omista tunteistaan ja reagoititavoistaan, jotta hän voi tukea urheilijan psyykkistä valmiutta parhaalla mahdollisella tavalla (Amorose & Anderson-Butcher 2007). Valmentajan tulisi myös pyrkiä kehittämään vuorovaikutustaitojaan urheilijan itseluottamusta ja suorituskykyä tukeviksi. Hyvät vuorovaikutustaidot voivat auttaa valmentajaa luomaan positiivisen ilmapiirin harjoituksissa ja kilpailuissa. Tällainen ilmapiiri edelleen edistää urheilijan psyykkistä valmiutta ja sitoutumista urheiluun. (Jowett & Chaundy 2004) Voidaan siis todeta, että valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot voivat vaikuttaa merkittävästi urheilijan itseluottamukseen ja suorituskykyyn. On tärkeää, että valmentajat pyrkivät kehittämään tunne- ja vuorovaikutustaitojaan, jotta he voisivat tukea urheilijoiden kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää pääsarjatason salibandypelaajien kokemuksia valmentajan vuorovaikutusosaamisesta sekä sen yhteydestä pelaajan koettuun itseluottamukseen. Tutkimuksessa käsitellään myös pelaajan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen sekä joukkueen vuorovaikutuksen merkitystä osana tätä kokonaisuutta.

Tutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten pelaajat kokevat valmentajan vuorovaikutusosaamisen joukkueurheilussa?
2. Miten pelaajat kokevat itseluottamuksen?
 - a. Mitkä tekijät ovat vahvistaneet pelaajan koettua itseluottamusta?
 - b. Mitkä tekijät ovat heikentäneet pelaajan koettua itseluottamusta?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä osassa kuvataan tutkimuksen eteneminen vaiheittain. Osiossa kerrotaan ensin tutkimuksen kohderyhmästä sekä aineiston keruusta. Tästä siirrytään tutkimuksen lähestymistavan ja menetelmien kuvaamiseen, jonka jälkeen avataan aineiston käsittelyä sekä aineiston analyysiä. Lopuksi tässä osiossa käsitellään tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Luotettavuuden tarkastelua jatketaan pohdinnassa tutkimuksen kriittisen tarkastelun yhteydessä.

6.1 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimukseen haastateltiin kuutta salibandyn pelaajaa kahdesta eri miesten F-liiga joukkueesta. Tutkimuksen kohderyhmä päädyttiin rajaamaan pelkästään salibandyyn, jotta aihetta päästiin tarkastelemaan juuri tässä lajiympäristössä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti otoskoko on suppea (N=6). Kohderyhmä rajattiin pelkästään pääsarjatasolla pelaaviin miesten joukkueisiin. Näin tutkimusjoukko on tarkkaan rajattu ja tutkimme ilmiöitä nimenomaan miesten salibandyssä. Tutkittavat valittiin tietyin perustein, jota määritteli heidän pelikokemuksensa lajin parissa. Toisella tutkijoista on pitkä tausta lajin parissa, joten hän valitsi pelaajat oman tietämyksensä mukaan. Molemmista joukkueista valikoitui yksi kokeneempi pelaaja, jonkin verran kokemusta omaava pelaaja sekä nuorempi pelaaja. Päädyimme valikoimaan pelaajat tällä perusteella, jotta aineisto olisi mahdollisimman kattava.

Ennen haastattelua tutkittaville tiedotettiin suullisesti tutkimuksen etenemisestä ja tietosuojaa koskevista asioista. Haastattelut nauhoitettiin yliopistolta lainaan saadulla ääninauhurilla. Myös tästä tiedotettiin haastateltaville. Ennen haastatteluja haastattelija perehtyi sanelimen käyttöön. Haastattelurunko laadittiin kirjallisuuden ja aiheesta aikaisemmin tehtyjen tutkimusten perusteella. Haastattelukysymysten laatimisessa hyödynnettiin Kemppaisen ja Myllyniemen (2022) pro gradu -tutkielmaa. Heidän aiheensa ollessa samankaltainen tämän tutkimuksen aiheen kanssa, koettiin hyödylliseksi laatia kysymykset saman suuntaisiksi. Näin ollen tulokset olisivat mahdollisesti osittain vertailtavissa. Kun haastattelurunko oli saatu valmiiksi, sitä testattiin kahdella haastateltavalla. Tämän jälkeen osaan haastattelukysymyksistä tehtiin muutoksia. Haastattelurungon lopulliseen versioon valikoitui 38 kysymystä ja sitä lähdettiin toteuttamaan tutkimusjoukolle. Haastattelut etenivät haastattelurungon mukaisesti, haastattelijan esittäen kuitenkin

kin tarvittaessa jatkokysymyksiä. Haastattelija pyrki haastattelutilanteessa olemaan mahdollisimman neutraali. Tällä tavoin pyrittiin minimoimaan tuloksiin vaikuttamisen mahdollisuus sekä saamaan haastateltavien ääni kuuluviin.

6.2 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii lisäämään ymmärrystä ilmiöistä. Sen tulokset eivät ole yleistettävissä, vaan ne avaavat nimenomaan valitun kohderyhmän näkökulmia. Laadullinen tutkimus on aina empiiristä eli se nojaa erilaisiin aineistoihin ja niiden analyysiin. Induktiivinen eli aineistolähtöinen tutkimus lähtee liikkeelle aineistosta. Näin ollen se ei lähtökohtaisesti painota mitään tiettyä teoreettista viitekehystä. Yksinkertaisimmillaan teorian voidaan laadullisessa tutkimuksessa ajatella olevan tieteellisen kirjallisuuden ja aiemman tutkimusnäytön jäsenneilyä esittämistä. (Juhila 2023)

Tämän tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen, sillä siinä tutkitaan urheilijoiden kokemuksia. Fenomenologinen analyysi toimii kattokäsitteenä erilaisille fenomenologian tieteenfilosofiseen suuntaukseen perustuville tutkimusorientaatioille. Fenomenologinen analyysi pohjautuu havainnointiin, sekä tutkimuskohteen kokemuksen pohdintaan ja reflektointiin. Sitä voidaan yhdistää useisiin muihin analyysitapoihin. Fenomenologien lähestymistapa korostaa tutkijan avoimuutta, jolloin tutkija pyrkii tarkastelemaan tutkimuskohdetta ilman ennalta määrättyjä oletuksia, määritelmiä ja teoreettisia viitekehyksiä. Hermeneuttisessa tutkimussuuntauksessa keskeistä on tutkimuskohteen syvälinen inhimillinen ymmärtäminen. Subjektiiivinen tulkinnallisuus korostuu ilmiöiden merkitysten tulkitsemisessa. Fenomenologis-hermeneuttisessa lähestymistavassa fenomenologian periaatteita yhdistetään kohteen tulkinnalliseen analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 34–39)

Tässä tutkimuksessa käytettiin haastattelumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa jokaiselle haastateltavalle esitetään samat kysymykset samassa järjestyksessä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006), mutta vastaukset eivät noudata tiettyjä vastausvaihtoehtoja (Eskola & Suoranta 1998, 86). Keskeistä on haastateltavien tulkinnat ja asioille antamat vuorovaikutuksessa syntyneet merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 2017, 48). Käsiteltävät teemat ja aihepiirit ovat etukäteen määriteltyjä, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat eri haastatteluissa (Eskola & Suoranta 1998, 86; Tuomi & Sarajärvi 2018, 85).

6.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Yksittäinen haastattelu kesti keskimäärin 65 minuuttia (32min – 2h 19min). Haastatteluiden jälkeen puhe siirrettiin sanelimelta muistitikulle. Muistitikut säilytettiin ainoastaan tutkijoiden hallussa. Toinen tutkijoista, joka ei ollut mukana haastatteluissa, kuunteli haastattelut saadakseen kokonaiskäsityksen aineistosta. Puhe litteroitiin peruslitteroinnin periaatteiden mukaisesti. Peruslitteroinnissa puhe litteroidaan sanatarkasti puhekieltä noudattaen, jättäen pois täytesanat, toistot, yksittäiset äännähdykset ja keskenjäävät tavut (Tietoarkisto, 2023). Puheesta pois jätettyjä täytesanoja tässä aineistossa olivat esimerkiksi “niinku”, “tota” ja “tuota”. Arkistoinimme erillisen tiedoston, mihin keräsimme pois jätettyjä täytesanoja ja toistoja. Näin pyrittiin vahvistamaan luotettavuutta ja takaamaan se, että pois jätettyjä osuuksia on mahdollista tarkistaa tarvittaessa jälkeenpäin.

Litteroinnissa käytettiin apuna Wordin litterointiin tarkoitettua toimintoa. Wordin työkalulla litteroidussa tekstissä oli kuitenkin puutteita, joten se tuli käydä manuaalisesti läpi. Suurin osa puhekielisistä ilmauksista oli esimerkiksi muutettu kirjakielelle, eikä Wordin litterointitoiminto tunnistanut kunnolla puhujia. Myös kokonaan vääriä sanoja esiintyi tekstissä ennen tarkistusta. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 127 sivua. Manuaalisen läpikäynnin jälkeen haastateltavien puheesta saatiin kattava aineisto, jota lähdettiin analysoimaan laadullisen sisällönanalyysin keinoin.

Suoritimme aineiston analysoinnin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Laadullisen aineiston sisällönanalyysi muodostuu kolmesta vaiheesta: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä aineistosta karsitaan pois tutkimuksen kannalta epäolennaiset tiedot. Käytännössä pelkistämisen voi tehdä esimerkiksi niin, että litteroidusta aineistosta etsitään tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja. Pelkistämistä seuraa aineiston klusterointi eli ryhmittely, jossa samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset yhdistetään omiksi ryhmikseen. Aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään sanatarkasti läpi ja pyrkimyksenä on etsiä samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Klusteroinnin jälkeen aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Tätä kutsutaan aineiston abstrahoinniksi eli käsitteellistämiseksi. Ryhmittely nähdään osana teoreettisten käsitteiden luomista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–125)

Aineiston analysointi aloitettiin tutustumalla litteroituun aineistoon. Sen jälkeen aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja, jonka apuna käytettiin värikoodeja. Analysoinnin alkuvaiheessa havaittiin, etteivät alkuperäiset tutkimuskysymykset sopineetkaan täysin aineistoon. Tehtyjen huomioiden pohjalta tutkimuskysymyksiä muokattiin paremmin aineistoon soveltuviksi. Tarkastelusta päädyttiin jättämään esimerkiksi pelaajan tunnetaitoja koskevat kysymykset kokonaan pois. Näin aiheen tarkempi rajaaminen sekä sen syvällisempi tarkastelu oli mahdollista. Tutkimuskysymysten tarkennuttua aineistosta etsittiin niihin vastaavia ilmauksia. Tämän jälkeen lähdettiin pelkistämään aineistoa säilyttäen kuitenkin koko ajan alkuperäisilmaukset. Näin pyrittiin varmistamaan aineiston autenttisuuden säilyminen sekä haastateltavien äänen kuuluminen. Taulukko 1 ja 2 havainnollistavat aineiston pelkistämisen prosessia. Taulukoissa on nähtävillä esimerkkejä alkuperäisilmauksista sekä niiden pohjalta muodostettuja pelkistettyjä ilmauksia. Ensimmäinen taulukko havainnollistaa vuorovaikutustaitoihin liittyviä ilmauksia ja toinen taulukko itseluottamukseen liittyviä ilmauksia.

TAULUKKO 1. Aineiston pelkistäminen, vuorovaikutus.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<i>”Kyl se on just se, että kertoo monipuolisesti ja suoraan, et oli sitte hyvää tai huonoa et pystyy sanoo sen kaiken. Et ei kerro pelkästään sitä huonoa tai pelkästään sitä hyvää, vaan et tulee molemmat sitte jos sille on syytä” (Pelaaja 3)</i>	Suora palaute pelaajan suorituksesta
<i>”Ehkä se luottamus siihen, että luottaa toiseen ja arvostaa toista ja ihan sama minkälainen persoona on, niin sitä kannattaa kuunnella ja yrittää oppii tuntee vielä paremmin.” (Pelaaja 2)</i>	Luottamus ja arvostus pelaajaa kohtaan

“Et tehään yhdessä mitä tahansa muuta kun yhdessä tekeminen vapaa-ajalla sählyy. Että se luo siihen, semmoiset tapah- tumat on, mitkä luo sitte semmosta, että tu- tustutaan paremmin.” (Pelaaja 6)

TAULUKKO 2. Aineiston pelkistäminen, itseluottamus.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<i>“Saa parhaan irti ku on kova itseluotta- mus.”</i> (Pelaaja 5)	Parhaansa esiin tuominen
<i>“No kyl semmone positiivine ja kannustava palaute on nostanu sitä omaa itseluotta- musta ja näkyny positiivisena suorituksena peleissä ja reeneissä.”</i> (Pelaaja 1)	Positiivinen ja kannustava palaute pelaajan itseluottamusta nostavana tekijänä
<i>“Toisaalta myös sitten samalla menee vä- listä toiseenkin suuntaan, et jos on tullu näppäilyvirhettä, jonkinlainen pallon mene- tys tai vastaava, niin sitten ne kohdat etenki seuraavalla kerralla voi olla vähän arempi, tai pelata se tilanne varmemmin, tai eri ta- voin, tai ei normaalisti, niin ne voi välistä ajaa siihen suuntaan.”</i> (Pelaaja 4)	Epäonnistumiset lisäävät varovaisuutta

Laadullisen sisällönanalyysin mukaisesti pelkistuksen jälkeen aineisto klusteroitiin eli ryhmi- teltiin. Aineisto luokiteltiin pelkistettyjen ilmausten pohjalta suurempiin merkitysyksiköihin. Merkitysyksiköt muodostettiin pienimmästä suurimpaan seuraavasti: alaluokka, yläluokka ja pääluokka. Alaluokat muodostettiin samankaltaisista pelkistetyistä ilmauksista. Näistä muo- dostettiin edelleen yläluokat, jotka yhdistivät alaluokkien sisällöt. Pääluokka toimi ikään kuin kattokäsitteenä, jonka alle kukin merkitysyksikkö asettui. Taulukot 3 ja 4 ilmentävät aineiston luokittelun etenemistä. Kustakin pääluokasta on nostettu taulukkoon yksi yläluokka sekä näiden

yläluokkien muodostamat alaluokat. Taulukko 3 havainnollistaa vuorovaikutuksesta ja taulukko 4 itseluottamuksesta esiin nousseita luokkia. Ryhmittelyn jälkeen aineistosta eroteltiin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto eli nostettiin esiin merkityksellisiä ja tutkimuskysymyksiimme vastaavia aineistolainauksia, joista tehtiin edelleen havaintoja ja tulkintoja. Valikoidun sisällön pohjalta lähdettiin muodostamaan teoreettisia käsitteitä eli siirryttiin laadullisen sisällönanalyysin viimeiseen vaiheeseen. Aineiston käsitteellistäminen syntyi ryhmittelyn tuloksena. Ryhmittely voidaan siis nähdä osana teoreettisten käsitteiden muodostamista. Nämä edellä kuvatut kolme vaihetta eli pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen muodostivat tämän laadullisen aineiston sisällönanalyysin.

TAULUKKO 3. Aineiston luokittelu, vuorovaikutus.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Kehut ja positiivinen palaute Rakentava palaute Suora palaute Oivaltamaan ohjaava palaute Tilannekohtainen palaute	Palaute	Valmentajan vuorovaikutusosaaminen
Luottamus Avoimuus Arvostus	Pelaajan ja valmentajan välisen ihmissuhteen laatu	Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde
Yhteinen tekeminen Luottamus Pelaajien selkeät roolit Pelaajien keskinäinen tsemppaaminen ja kannustaminen Omana itsenä oleminen	Yhteisöllisyys	Joukkueen vuorovaikutusta vahvistavat tekijät

TAULUKKO 4. Aineiston luokittelu, itseluottamus.

Alaluokka	Pääluokka	Yläluokka
Parhaansa esiin tuominen	Itsensä toteuttaminen ja	Koettu itseluottamus
Omana itsenä oleminen	omistautuminen	
Hyvin tehty työ		
Keskustelu ja kuuntelu	Myönteinen ja avoin vuo-	Itseluottamusta vahvistavat
Keskusteluyhteys	rovaikutus	tekijät
Selkeä viestintä		
Palaute		
Avoimuus, luottamus, rehel-		
lisyys		
Onnistumisen kokemuksen		
vahvistaminen		
Pelaajasta välittäminen		
Negatiivinen palaute	Haasteet vuorovaikutuksessa	Itseluottamusta heikentävät
Syyttely		tekijät
Epäonnistumiset		
Perusteluiden ja keskustelun		
puute		
Konfliktit		
Erimielisyydet		

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava se, että kaikki tutkimus on tutkijan muotoilemaa rakennelmaa. Se on tehty tietyistä puitteista tietyillä rakennusaineilla. Näin ollen jonkun toisen tuotos samanlaisista rakennusosista voi olla erilainen. Täten mikä tahansa tutkimus on aina eräänlainen versio tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta. Siihen ei siis koskaan voida täysin luottaa, eikä se tarjoa objektiivista, absoluuttista tietoa. Tutkijoiden tekemistä havainnoista on mahdollista toki tehdä joitakin johtopäätöksiä. Huomionarvoista kuitenkin on, että johtopäätökset ovat aina kontekstuaalisia eli muun muassa aikaan, paikkaan ja tutkijaan

sidottuja. Vaikka tieteessä pyritään mahdollisimman pätevään ja luotettavaan tutkimukseen, on sekin inhimillistä yrityksineen ja erehdyksineen. Toistamalla tutkimuksia uusissa olosuhteissa, kehittämällä tutkimusasetelmia, perehtymällä aihepiirin kirjallisuuteen sekä yhdistämällä erilaisia menetelmiä, tietolähteitä ja teorioita, voidaan tarkastella, onko aiheesta saadut tulokset yhdenmukaisia. Näin tutkimuksen informaatioarvoa ja luotettavuutta on mahdollista lisätä. (Saaranen & Puusniekka, 2006) Tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä. Tutkimuksesta saatiin kuitenkin arvokasta tietoa miesten F-liiga joukkueissa salibandyä pelaavien yksilöiden kokemuksista valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä itseluottamuksesta.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkija ja tutkittava ovat keskenään vuorovaikutuksessa, joten haastattelun lopputulos on heidän vuorovaikutuksensa ja yhteistyönsä tulos. Haastattelija voi huomaamattaan omalla toiminnallaan vaikuttaa haastateltavan vastauksiin. Kysymysten asettelun tai vastausten vahvistamisen myötä tutkijan omat oletukset on mahdollista nousta esiin. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 23) Tutkijoiden koulutustausta liikunnanopettajana ja heidän omat kokemuksensa urheilun parista ovat voineet muovata tutkijoiden ajatuksia sekä mielipiteitä aiheeseen liittyen. Lisäksi toisella tutkijoista on pitkä tausta salibandy parissa sekä pelaajana että valmentajana.

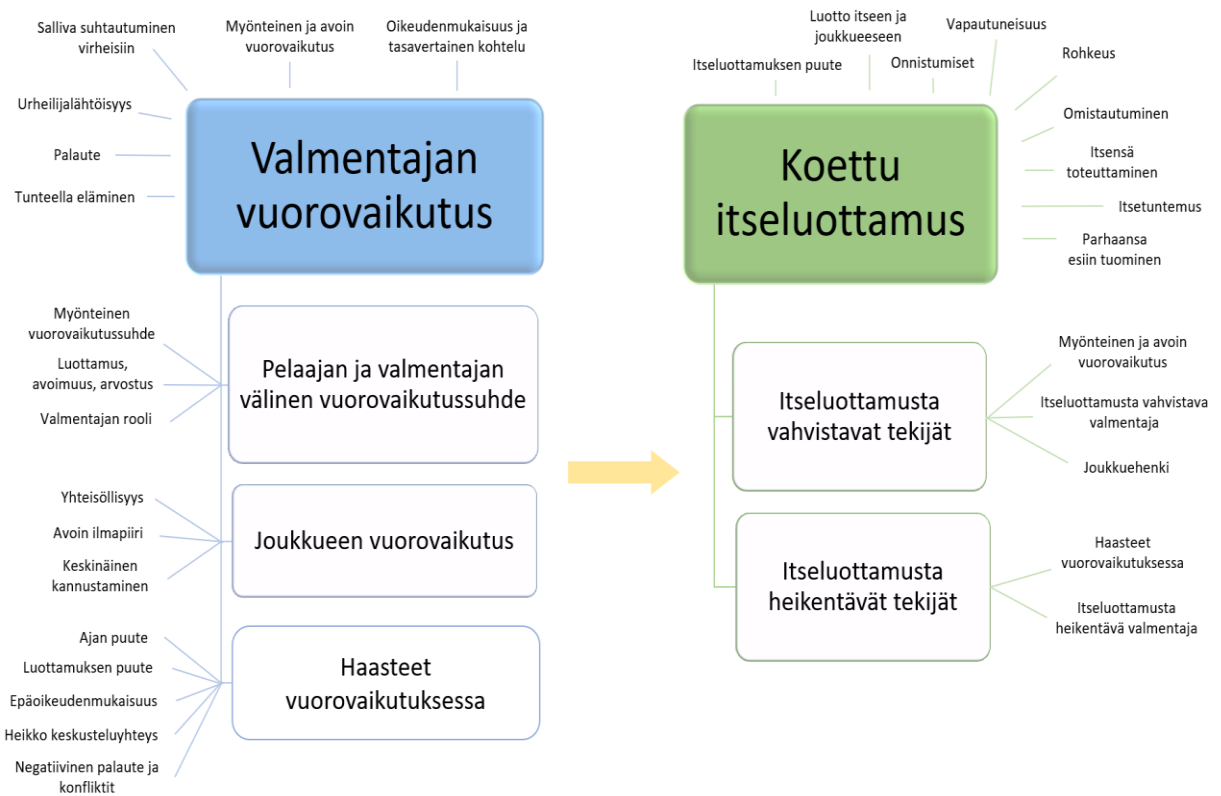
Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi tuoreiden, luotettavien ja kansainvälisten lähteiden monipuolinen hyödyntäminen. Luotettavuuden tarkasteluun ei käytetty erillisiä menetelmiä. Tutkijat suorittivat kuitenkin aineiston analysoinnin yhdessä, mikä mahdollisti tarkan analysointityön sekä avoimen keskustelun koko prosessin ajan. Pelaajien kertomaa pyrittiin käyttämään sen mukaan, millaisiin kysymyksiin he olivat vastanneet. Aineiston liiallista tulkintaa koitettiin välttää ja sen myötä säilyttämään tutkimuksen luotettavuus.

Luotettavuuden tarkasteluun liittyy tutkimuksen eettisyys. Eettisyys on osa laadukkaan tutkimuksen vaatimuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149) Tutkimuksen eettisyyttä lisää tutkittaville ennen haastattelua annetut tiedot tutkimuksen tarkoituksesta sekä vapaaehtoisuudesta. Tutkimuksessa tutkittavien anonymiteettiä pyrittiin suojaamaan siten, ettei heitä voi tunnistaa esimerkiksi aineistolainauksien perusteella. Tutkimus raportoitiin laadukkaasti ja sen kaikissa vaiheissa on pyritty tarkkuuteen ja huolellisuuteen. Tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan koko tutkimusprosessin ajan hyvää tieteellistä käytäntöä.

7 TULOKSET

Tässä osiossa tutkimuksen tulokset esitellään tutkimuskysymysten mukaan. Ilmiöitä kuvataan aineistositaatein ja ne esitellään aineiston analyysissä muodostuneiden luokitteluiden mukaan. Tulosten hahmottamisen helpottamiseksi on muodostettu kolme kuviota. Ensimmäinen kuvio kuvaa tuloksia kokonaisuudessaan, eli mitä merkityksiä pelaajat antoivat valmentajan vuorovaikutusosaamiselle sekä itseluottamukselle. Toinen ja kolmas kuvio tiivistävät tarkemmin itseluottamusta vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä.

Pelaajat nostivat esiin eri tekijöitä valmentajan vuorovaikutusosaamiseen, urheilijan ja valmentajan väliseen vuorovaikutussuhteeseen sekä joukkueen vuorovaikutukseen liittyen. Kaikki pelaajat kokivat valmentajan ja pelaajan välisen vuorovaikutussuhteen heille merkittäväksi. Myös itseluottamus koettiin erittäin tärkeäksi urheilussa. Pelaajat mielsivät valmentajalla olleen vaikutusta heidän koettuun itseluottamukseensa. Vaikutuksen merkittävyys kuitenkin vaihteli urheilijoiden välillä. Kuvio 1 havainnollistaa tutkimuskysymysten suunnassa aineistosta esiin nousseita teemoja. Aineisto muodostui kahdesta pääteemasta: valmentajan vuorovaikutuksesta ja itseluottamuksesta. Valmentajan vuorovaikutukselle annettiin suurta painoarvoa. Lisäksi pelaajat antoivat merkityksiä vuorovaikutussuhteelle sekä joukkueelle. Toisaalta haastatteluissa nousi esiin myös haasteet vuorovaikutuksessa. Valmentajan vuorovaikutusosaaminen näyttöytyi pelaajille joko heidän itseluottamustaan vahvistavana tai heikentävänä tekijänä.



KUVA 1. Valmentajan vuorovaikutuksen merkitys pelaajan itseluottamukselle.

7.1 Valmentajan vuorovaikutusosaaminen

Haastatteluissa pelaajat nostivat esiin useita erilaisia merkityksiä valmentajan vuorovaikutusosaamiselle. Valmentajan vuorovaikutusosaamisessa pelaajat arvostivat myönteistä ja avointa vuorovaikutusta, monipuolista palautetta, sallivaa suhtautumista virheisiin, urheilijälähtöisyyttä sekä oikeudenmukaisuutta. Valmentajan vuorovaikutukseen liitettiin myös pelaajien tunteiden hyväksyminen sekä niiden näyttämiseen kannustaminen.

7.1.1 Myönteinen ja avoin vuorovaikutus

Pelaajat kokivat valmentajan kannustamisen ja tsemppaamisen tärkeänä suorittamisen kannalta ja rohkaisevan sen yrittämään enemmän. Kannustamiseen liitettiin suorituksen kehuminen, niiden kautta uusiin onnistumisiin kannustaminen sekä sanaton viestintä, kuten “yläfemmojen” tai

“kivien” heittäminen. Onnistumisten huomiointi ja aito ilo pelaajan puolesta koettiin myös tärkeiksi taidoiksi valmentajalla. Pelaajien onnistuessa heistä tuntui hyvältä saada kehuja. Niiden koettiin nostavan itseluottamusta ja voimistavan positiivisia tunteita. Yksi pelaajista nosti esiin myös näkökulman siitä, että korkealla sarjatasolla positiivista palautetta ei loppujen lopuksi kovin paljon välttämättä saa, joten se tuntuu pelaajasta hyvälle. Positiivisen palautteen lisäksi kaksi pelaajaa toi esiin myös valmentajan roolin onnistumisiin johtavien syiden huomioinnissa. Valmentajan toiminnan lisäksi nostettiin esiin myös joukkuekavereiden vaikutus onnistumisten hetkillä muun muassa ylävitosina tai vaihtopenkillä reagoimisena. Yksi pelaaja mainitsi joukkuekavereiden reagoinnin vaikuttavan itseensä, toisin kuin valmentajalla ei koettu olevan vaikutusta.

“No kyllä meillä ainakin valmennus heittää lisää vettä kiukaalle, että sitte tsempataan. Varsinkin jos pelaaja suorittaa hyvin, niin kyllä sitä kehutaan, niin varmasti suorittaa vielä jatkossaki hyvin. Kehutaan siinä, jos on aihetta kehua. Sellanen reagointi myös valmennukselta, että jos pelissä kulkee, niin sitte saa enemmän vastuuta sitä kautta.”
(Pelaaja 5)

“No totta kai se hyvältä aina tuntuu. Mutta yhtä lailla se on tosiaan tärkeä, että ymmärrettäis miten me sinne päästiin. Ne kans ruokkii sitä ja tuo sitä vahviketta myös siihen omaan tekemiseen. Hyvältä tuntuu se maalin tekeminen, niin pelkästään se ja sit saa läpyt kaverilta ja valmentajalta vielä hyvät kommentit perään, niin se on selvä et se kasvattaa fiilistä. Mut sit vielä se tuo pohjaa sinne, että saadaan myös se ajattelemaan sitä, että mitkä asiat tähän johti.” (Pelaaja 4)

Jokainen pelaaja koki, että heidän harjoituksissaan on avoin ja keskusteleva ilmapiiri. Pelaajien tuodessa omia näkemyksiään esiin pelillisiin asioihin liittyen, valmentajan koettiin ottavan sen avoimesti vastaan ja olemaan valmis keskustelemaan sekä löytämään yhteisen ratkaisun tilanteeseen. Pelaajat kokivat valmentajan kuuntelevan ja ymmärtävän heidän näkökulmansa. Valmentajan kerrottiin myös odottavan pelaajien keskinäistä keskustelua pelillisistä asioista. Keskusteluyhteyden koettiin olevan avoin, mutta valmentajalla olevan kuitenkin viimeinen sana siinä, miten asiat tehdään.

“Hyvin ottaa vastaan. Ja ylipäättänsäkin kun joukkueelta tulee näkemyksiä, niin hyvin voidaan käydä sitä keskustelua sitten läpille, jos on jotain, että voisko tehdä näin. Se on

rakentavaa ja yks tärkeä osa kans, että miks joukkue hengittää tällä hetkellä hyvin.”
(Pelaaja 4)

7.1.2 Palaute

Pelaajat nostivat haastatteluissa esiin useasti valmentajan antaman palautteen. Pelaajat kokivat saavansa valmentajalta monipuolista palautetta, niin positiivista ja kannustavaa, kuin kehittävää ja rakentavaa. Palautteesta puhuttaessa nämä myös nivoutuivat helposti yhteen ja erilaisista palautteen muodoista puhuttiin samassa lauseessakin. Positiivinen palaute koettiin jokaisen pelaajan kohdalla erittäin merkitykselliseksi.

“Positiivista palautetta hyvistä suorituksista, onnistumisista, mut sitte taas epäonnistumisista tulee semmosta rakentavaa palautetta, kehitettäviä asioita. Niitä ehkä pääsääntöisesti. Kehitettäviä asioita niin peleissä ja reeneissä.” (Pelaaja 1)

Positiivisen palautteen lisäksi jokainen nosti myös rakentavan palautteen merkityksen korkealle. Pelaajien halu kehittyä ja saada itsestään paras irti vaatii valmentajalta palautetta sen suuntaisesti. Rakentavan palautteen koettiin olevan kuitenkin tehokkainta, kun se saatiin positiivisen kautta. Kaksi pelaajaa nosti esiin myös oivaltamaan ohjaavan palautteen merkityksen. Valmentajan toivottiin kannustavan pelaajia ajattelemaan itse, valmiiden ratkaisujen sijaan. Pelaajat toivoivat virheen sattuessa palautteen enemmän positiivisen kuin negatiivisen kautta. Pelaajat tietävät itse tehneensä virheen, joten he kokivat, ettei siitä tarvitse mainita erikseen. Enemmän toivottiin kannustamista sekä rakentavaa palautetta, jotta ensi kerralla voisi toimia toisin ja näin välttää virheen toistuminen.

“Kertoo enemmän niit vinkkei ja just näyttää vaikka esimerkkejä, jos liittyy pelillisiin juttuihin niin et mitä kannattais tehdä mitä joku muu tekee vaikka, et mist vois ottaa mallia.” (Pelaaja 2)

“Kun pelaajakin lähtökohtaisesti tietää tehneensä jo virheen ja varmasti sättii itse itseään jo riittävästi, niin sitte siihe joku muuki tulee kaveriksi vielä kertomaan asian, niin se ei ainakaan edesauta tilannetta. Että kannustava ja rakentava palaute on tässäkin

kohtaa, ite koen että se on parempi ratkaisu, kun sitte jatkaa sitä mitä pelaaja ehkä itelleen palautetta antaa.” (Pelaaja 4)

Oli palaute mitä tahansa, pelaajat toivoivat valmentajan sanovan suoraan, kuinka asiat ovat. Valmentajalta oletettiin kuitenkin taitoa suhteuttaa palaute tilanteen ja pelaajan mukaan. Suoran palautteen yhteydessä eräs pelaaja nosti esiin, että pelaajan saadessa suoraa tai negatiivista palautetta, pelaajan on ymmärrettävä sen liittyvän pelillisiin asioihin ja siinä ei ole tarkoitus loukata ketään. Pelaajaa lainaten, *“Mä en oo ihmisenä huono, vaikka mä teen kentällä virheitä.”* Tilannekohtaiseen palautteeseen liitettiin kyky lukea pelaajia, milloin kannattaa antaa palautetta ja milloin ei. Pelaajat kokivat tärkeäksi, että valmentaja osaisi tunnistaa, milloin antaa pelaajan käsitellä tilanteet itse ja milloin pelaaja tarvitsee neuvoja ja keskustelua. Tilannekohtaiseen palautteeseen liitettiin myös tarpeeton *“hyvä hyvä”* -palaute. Positiivinen palaute halutaan vain, jos sille on aihetta. Pelaajat tiedostivat kuitenkin, että toiset tarvitsevat välillä tällaista palautetta ja toiset eivät taas siedä sitä ollenkaan.

“Kyl se on just se, että kertoo monipuolisesti ja suoraan, et oli sitte hyvää tai huonoa et pystyy sanoo sen kaiken. Et ei kerro pelkästään sitä huonoa tai pelkästään sitä hyvää, vaan et tulee molemmat sitte jos sille on syytä.” (Pelaaja 3)

“No riippuen tilanteesta kyl välillä tulee, tai kuulee et valmentaja tavallaan huutaa tai antaa aika rajuakin palautetta tilanteista. Mut sit välillä se on sitä et valmentaja tulee istumaan viereen ja just yrittää antaa niitä vinkkejä ja neuvoja.” (Pelaaja 1)

“No kyl mä huomaan niit, et kenelle ei kannata ihan sanoa suoraan, et sit ne hajottaa mailaa tai menee hermo muutenki enemmän. Niin sitte ei ehkä niille kannata joka epäonnistumista sanoa, mut sit sellaset ketä ei kiinnostaa välttämättä niin paljoa, vaik toinen huutais pää punasena, niin sit niille voi vähän enemmän sanoa siit.” (Pelaaja 2)

Pelaajat toivat esiin myös, milloin mitäkin palautetta toivotaan. Yksi pelaaja toi esiin ylipäättään palautteen säännöllisyyden. Jokainen pelaaja nosti esiin palautteen antamisen erot harjoituksissa ja peleissä. Palautetta ei kaivattu joka vaihdossa, vaan se nähtiin ennemmin liiallisena tarkkailuna. Kukaan ei kaivannut henkilökohtaista palautetta juurikaan peleissä. Jos jotain palautetta pelissä kaivattiin, niin se oli viisikkotason palautetta, eli mitä oma kentällinen voisi tehdä paremmin. Palaute toivottiin myös mieluummin erätauoilla, kuin erän aikana. Palautteen

lisäksi valmentajalta toivottiin tilan antamista ja pelaajiin luottamista pelissä. Pelaajat kokivat parhaimmaksi, kun he saivat keskittyä pelaamiseen ja antaa pelin flow'n viedä. Tilan antamisen lisäksi pelissä kaivattiin peliin reagoimista sekä keskusteluyhteyttä. Pelaajat kokivat olevansa harjoituksissa valmiimpia vastaanottamaan henkilökohtaista palautetta kuin peleissä.

“No kyl se ehkä toimii enemmän silleen et erätauolla sit kopissa annetaan se palaute eikä niinkään siinä erän aikana tai vaihtojen välissä, et sillon yleensä valmentaja antaa pelaajan keskittyä siihen pelaamiseen ja antaa ite ratkoo niitä tilanteita. Mut sitte jos tulee jotain virheitä, niin sitte annetaan se palaute erätauolla ja annetaan se semmonsessa kehittävässä just et miten kannattais vaikka seuraavassa erässä toimia.” (Pelaaja 1)

7.1.3 ”Virhe on lahja”

Harjoituksissa tai peleissä epäonnistuessa kaikki pelaajat kokivat, että heillä on lupa epäonnistua. Näissä tilanteissa valmentajalta odotettiin vinkkejä ja neuvoja, mitä seuraavalla kerralla voi tehdä paremmin. Valmentajan suhtautumisen virheisiin koettiin olevan salliva ja korostavan uskallusta yrittää sekä kokeilla erilaisia ratkaisuja. Pelaajat tiedostivat, että virheitä tulee ja ne kuuluvat pelaamiseen. Niistä opitaan ja niiden kautta voi kehittää omaa sekä joukkueen pelaamista.

“Kyl me on puhuttu siitä, että on parempi vaikka häviäis pelin silleen että yrittää, kun se ettei mee ees yrittää sinne kentälle, että se on pahin mahdollinen. Että kyl meillä on lupa myös epäonnistua siellä peleissäkin ja kaikki epäonnistuu siellä kentällä, se on varma juttu.” (Pelaaja 3)

“No virheet on totta kai semmonen lahjakin tavallansa, että niistä oppii lähtökohtaisesti, että ei jatkuvasti tee samaa samaa virhettä.” (Pelaaja 4)

Pelaajan epäonnistuessa valmentajan vuorovaikutukseen liittyen nostettiin esiin, että se on hyvin tilannesidonnaista. Vuorovaikutus koettiin kannustavana ja positiivissävytteisenä, mutta samalla tuotiin esiin suoran palautteen merkitys. Epäonnistumisten hetkellä kaivattiin tsemppaamista, mutta välillä taas joukkueen koettiin tarvitsevan herättelyä hieman räväkämmin keinoin.

Yksi pelaajista nosti tärkeäksi taidoksi myös sen, että valmentaja osaa kertoa pelaajalle hänen ajatuksensa olleen suorituksen taustalla ihan oikea, vaikka toteutus epäonnistuisikin. Pelaajat kokivat virheisiin olevan helpompi kiinnittää huomiota, joten valmentajan on tärkeää kertoa mitä hyvää suorituksessa oli.

“Niin niissä kohtaa se valmentajan viesti on äärimmäisen tärkeä siinä kohtaa. Että ajatus oli oikea, toteutus jäi vähän vajaaksi, niin se muodosti sen virheen. Mutta et se palautte sieltä oli kuitenkin, että oikeaa asiaa oli tekemässä ja kannustaa siihen, että seuraavallakin kerralla kokeilla ja jatkaa näin, et toteuttamiseen sitten vielä vain kiinnittää pikkusen huomiota. Niin se on tosi tärkeä siinä, että miten se valmentaja sieltä reagoi niissä kohdissa.” (Pelaaja 4)

7.1.4 Urheilijälähtöisyys

Valmentajien koettiin olevan taitavia tunnistamaan tilanteita sekä lukemaan pelaajia. Jokainen pelaaja nosti esiin, että valmentaja osaa lukea tilannetta, milloin on hyvä antaa palautetta ja milloin kannattaa antaa tilaa ja omaa rauhaa. Pelaajat kokivat, että valmentaja osaa tulkita hyvin pelaajia ja sallii kaikkien tunteiden näkymisen. Osa pelaajista mainitsi valmentajan kyvyn olevan jopa erinomainen pelaajatuntemuksessa. Pelaajasta kiinnostuneisuuden ja pelaajan kehittämiseen panostamisen koettiin olevan arvostettavia piirteitä valmentajalla. Valmentajan on hyvä osoittaa, että hän välittää jokaisesta pelaajasta sekä heidän kehittymisestään yhtä paljon. Kuitenkin ymmärrettiin, että se voidaan näyttää eri tavalla.

“No mun mielestä kyl meidän valmentaja osottaa et se on kiinnostunu ihan kaikista pelaajista ja kehityksestä saman verran. Vaikka ois isomman roolin pelaaja nii antaa ihan yhtä paljon neuvoja ja vinkkejä niille pienemmän roolin pelaajille. Eri tavalla vaan.” (Pelaaja 1)

Vuorovaikutussuhteeseen koettiin liittyvän vahvasti valmentajan kiinnostus pelaajaa kohtaan sekä pelaajatuntemus. Pelaajat kokivat tärkeäksi, että valmentaja on kiinnostunut siitä, mitä pelaaja ajattelee ja tuntee. Sen lisäksi valmentajan tulisi olla kiinnostunut myös siitä, millainen persoona pelaaja on ja millainen hän on salibandykentän ulkopuolella.

“Se on tosi tärkeää, että sä tunnet ja tiedät mitä pelaaja ajattelee ja miten se kokee tämän hetken ja ajattelee toiminnasta.” (Pelaaja 4)

“Se on musta tosi tärkeätä kanssa, että on kiinnostunu muustakin kuin pelkästään säilystä.” (Pelaaja 6)

7.1.5 Oikeudenmukaisuus ja tasavertainen kohtelu

Suurin osa pelaajista koki, että joukkueessa kohdellaan pelaajia oikeudenmukaisesti. Oikeudenmukaisuus määriteltiin niin, että kaikki ovat samanarvoisia ja kaikilla on samat säännöt. Joukkueessa ei hyväksytty, jos joku alkaa toimia täysin oman mielensä mukaan. Mikäli pelaaja ei noudattanut sääntöjä, niin erilainen kohtelu koettiin oikeudenmukaisena muita kohtaan. Haastattelussa nousi vahvasti esiin, että tasapuolisen kohtelun tulisi olla lähtökohta toiminnalle. Osa pelaajista mainitsi, että kohtelu vaihteli tai aikaisemmista valmentajista oli päinvastaisia kokemuksia. Kahden pelaajan mielestä valmentaja ei kohdellut pelaajia eri tavalla. Neljä pelaajaa sen sijaan kokivat valmentajan kohtelun olleen erilaista tai vaihtelevan tilanteen mukaan. Erilainen kohtelu näkyi esimerkiksi siten, että toiset saivat enemmän mahdollisuuksia kuin toiset. Erilaiseen kohteluun koettiin vaikuttavan myös pelaajien erilaiset ominaisuudet ja persoonat. Yksi pelaajista oli kuitenkin eri mieltä, että pelaajan ja valmentajan välinen suhde ei vaikuttanut pelillisiin asioihin. Kyseinen pelaaja koki, että päätökset tehdään ajatellen joukkueen parasta ja menestymistä.

“Ei kellään oo mitään etuoikeuksia, että kaikki on samanarvoisia. Ja samat säännöt kaikilla.” (Pelaaja 5)

“No kyllä mä suurin piirtein koen, että käyttäytyy. On siinä semmonen, että jos, ja varsinkin, jos teet just niitä asioita mitä koutsi haluaa, niin silloin kaikki on ns. samalla viivalla. Mutta sit jos sä et toimi niitten mukaan, niin mun mielestä se on ihan oikeinkin että voi olla, että se on pikkasen kovempaa se kohtelu.” (Pelaaja 6)

“Niin, no varmasti osaksensa, myös sitä kohtelua on eri tavoin, että kun ollaan vähän erilaisia joku meistä ja tehdään asioita eri tavoin ja näin niin totta kai se, että parhaalla mahdollisella tavalla aina kunkin kans toimia. Näin varmasti on luontevaaki. --

Tietysti kyllä hyvä muistaa huomioida se, että erilaisia kuitenkin ollaan ja ei voida tietyn sapsluunan mukaan mennä kaikkien kanssa, että siinä tietysti aina vähän tasapainoilua. Mutta varmasti hyvään lopputulokseen sillä päästään, että ei mennä tietyllä tavoin.”
(Pelaaja 4)

Jokainen pelaaja mainitsi valmentajalla olevan erilaisia odotuksia pelaajia kohtaan liittyen heidän potentiaaliinsa, suoriutumiseensa tai kykyihinsä. Erilaisiin odotuksiin koettiin vaikuttavan pelaajan taitotaso sekä pelillinen rooli. Ykköskentän pelaajilla oli esimerkiksi tuloksenteko vastuuta enemmän kuin kolmoskentän pelaajilla. Erilaisten odotusten koettiin myös näkyvän valmentajan toiminnassa. Valmentaja antoi enemmän palautetta niille pelaajille, joilta odotettiin tulosta pelissä. Näiden pelaajien kanssa käytiin myös pidempiä henkilökohtaisia tai viisikko-kohtaisia palaverieita. Pelaajien omien henkilökohtaisten tavoitteiden koettiin myös vaikuttavan valmentajan toimintaan. Jos tavoitteet olivat korkealla, valmentaja oli valmis käyttämään enemmän aikaa kehittääkseen pelaajaa. Joillakin pelaajilla oli myös enemmän aikaa ja resursseja käytettävissä harjoitteluun, joten heille voitiin tehdä henkilökohtaisia harjoitusohjelmia. Palautteen ja ajankäytön lisäksi odotukset vaikuttivat siihen, kuinka paljon vastuuta valmentaja antoi pelaajalle. Erilaisen kohtelun koettiin kuitenkin olevan normaalia ja tämä ilmeni jokaisesta haastattelusta. Yksi pelaaja nosti tosin erilaisten odotusten sekä kohtelun tuovan paineita. Jokaisella pelaajalla oli erilaiset vähimmäistavoitteet, joihin heidän odotettiin pääsevän. Jos vaatimukset olivat korkealla, niihin pääseminen vaati pelaajalta paljon enemmän illasta toiseen.

“Mun mielestä joukkueurheilussa on erilaisia ihmisiä ja erilaisia pelaajia, niin kyllä sitten on ihan luonnollista, että valmentajalla on erilaisia odotuksia. -- Jos miettii vaikka että me mennään erätauolla pukukoppiin niin, jos ykköskentän hyökkääjä ei oo tehny kahteen erään maalia ja kolmoskentän hyökkääjä ei oo tehny kahteen erään maalia, niin kyllä se palaute sille ykköskentän hyökkääjälle on erilainen mikä kolmoskentän hyökkääjälle.” (Pelaaja 5)

7.1.6 ”Tunteita saa ja pitää näyttää”

Jokaisessa haastattelussa tuotiin esiin tunteiden kuuluvan pelaamiseen. Pelaajat kokivat myös, että joukkueessa hyväksytään kaikki tunteet ja niiden annetaan näkyä harjoituksissa sekä peleissä. Kuitenkin niin, että niistä ei ole muille haittaa. Tunteiden näyttämiseen kannustettiin ja

sitä jopa vaadittiin, niin valmentajan kuin muiden pelaajien osalta. Kuitenkin tiedostettiin, että jokainen näyttää tunteitaan eri tavalla, toiset vahvemmin kuin toiset.

“Kyllä meidän valmennus antaa, kaikkennäköiset tunteet varmasti, saa näyttää ja pitää näyttää tunteita, mutta justiin silleen, että joku mailan hajottaminen ei sitten kuulu. Mutta siis kyllä tunteita saa näyttää ja pitää näyttää.” (Pelaaja 5)

Tunteella elämisen koettiin olevan tärkeää, niin pelaajilla kuin valmentajilla. Jokaisessa haastattelussa tuotiin esiin, että tunteet kuuluvat urheiluun. Vaikka valmentajat ja pelaajat eivät aina pystyisi hallitsemaan tunteitaan, niin se ymmärretään, kun on eletty pelin sisällä. Se kertoo, että valmentajaa kiinnostaa mitä pelaajat tekevät ja miten pelissä käy. Tunteiden koettiin olevan tärkeä osa peliä, ilman niitä sen kuvailtiin olevan muun muassa *“virkamies salibandya”*.

“Mut toki eletään tunteella, että mä kyl tykkään siit just et vaik menee välil yli, mut sit taas se on sitä et oikeesti halutaan voittoa. Niin se on ihan hyvä kyllä.” (Pelaaja 2)

7.2 Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde

Pelaajan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen koettiin olevan merkittävä tekijä pelaajan suorittamiselle ja sillä koettiin olevan tärkeä rooli päivittäisessä tekemisessä. Vuorovaikutussuhteen ollessa toimiva, pelaaja pystyi keskustelemaan avoimesti valmentajansa kanssa ja sen koettiin näkyvän myös pelaamisessa.

7.2.1 Myönteinen vuorovaikutussuhde

Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde koettiin todella tärkeäksi. Asteikolla 1–10 pelaajat arvioivat sen olevan 9–10 välillä. Yksi pelaaja painotti sen merkityksen olevan ehdottomasti kymmenen. Kaksi pelaajaa arvioi tärkeyden olevan yhdeksän ja kolme pelaajaa 9–10 välillä. Yksi pelaajista nosti esiin oman vuorovaikutussuhteensa olevan hyvä valmentajan kanssa, mutta huomaavan silti, että kaikilla näin ei ole. Heikko vuorovaikutussuhde peilautui pelaajan näkemyksen mukaan suorittamiseen ja kentällä onnistumiseen.

“Jos olis joku ei niin taitava vuorovaikutustaidoissa valmentajana, niin sitten jotenkin kokisi, et ei se ole omanlainen valmentaja kenen kaa haluaa tehdä yhteistyötä. Mutta tähän mennessä kaikki menny ihan hyvin, niin ei ole tavallaan siit mitään valittamista. Mut välillä huomaa kyllä, että joidenkin pelaajien kaa valmentajalla ei mee hyvin, niin kyllä se peilautuu suoraan sinne arkeen ja tekemiseen muutenkin.” (Pelaaja 2)

Pelaajan ja valmentajan väliseen vuorovaikutussuhteeseen vaikutti keskusteluyhteys sekä keskustelun säännöllisyys. Kaikilla haastateltavilla oli mahdollisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin valmentajan kanssa, ja heistä kaikki olivat käyneet useita keskusteluita kauden aikana. Valmentajan kanssa oli käyty muutamia pidempiä keskustelutuokioita ja sen lisäksi lyhyempiä keskusteluja esimerkiksi ennen harjoituksia tai soittamalla pelaajalle. Keskusteluyhteys koettiin merkityksellisenä. Pelaajat nostivat esiin valmentajan taidon rakentaa toimiva suhde, vaikka pelaaja ja valmentaja eivät tulisi toimeen kovin hyvin. Yksi pelaaja toi esiin myös sen, että peliin liittyvistä asioista puhuttaessa oli osattava jättää henkilökohtaiset asiat keskustelun ulkopuolelle.

“No semmonen, mä sanoisin että säännöllisyys siinä vuorovaikutuksessa. Että se ois säännöllistä, et ei ainoastaan jutella silloin, kun menee hyvin ja on se vaihe, vaan että silloin kun on se pimeä marraskuu, niin silloinkin jutellaan että kun on vähän huonompi-kin hetki.” (Pelaaja 3)

“Just se keskusteluyhteys, minkälainen se on. Että ei tarvi olla parhaita kavereita, mutta pitää pystyä keskustelemaan asioista niin kun ne on. Ja jättää ne henkilökohtaiset asiat ulkopuolelle, että kun puhutaan vaan pelistä, niin silloin puhutaan vaan pelistä.” (Pelaaja 6)

Jokaisen pelaajan mielestä pelillisistä asioista oli helppo puhua valmennukselle. Viiden pelaajan mukaan valmennuksen kanssa oli myös helppo jakaa henkilökohtaisia asioita ja vuorovaikutuksen koettiin olevan avointa. Yhden pelaajan mielestä henkilökohtaisten asioiden jakaminen ei ollut aina niin luontevaa. Tämä ei johtunut kuitenkaan valmentajasta, vaan omasta kokemuksesta henkilökohtaisten asioiden jakamisen haasteellisuudesta. Pelaajat kokivat jakamisen ja avoimuuden tärkeäksi, sillä salibandyn ulkopuolisen elämän koettiin vaikuttavan arkeen ja

harjoituksissa suorittamiseen. Pääsarjatasolla harjoitus- ja pelitapahtumia oli paljon ja joukkueen kanssa oltiin tiiviisti, joten avoimuus koettiin joukkueen voimavaraksi. Jokaisessa haastattelussa todettiin pelaajien tulevan kuulluksi valmentajan toimesta.

“Mikä on musta hyvin tärkeätä valmentajassa, se et siinä on eroa, että kuunteleeko se vaan sua. Tärkeintä on se, että pelaajalla on semmonen olo, että hän tulee kuulluksi. Että silleen ei oo merkitystä sillä, että tapahtuuko sille. Jos mää meen vaikka sanoon, että mä koen, että tämmöseen asiaan pitäis meidän keskittyä ja koutsi jos on vähän silleen joo joo joo, niin sitten mä en koe, että mä oon tullu kuulluksi. Mut sit taas jos siitä pystyy muutaman sanasen keskustelemaan ja unohtaa sen jälkeen sen, mutta mulle jää semmonen olo, että sehän kuunteli mua. Niin se on niinku se. Itse kokee sen tosi tärkeeks siinä. Et siinä on se pieni ero. Mutta pelaajalle pitää jäädä semmonen tunne, että sua kuunnellaan.” (Pelaaja 6)

7.2.2 Luottamus, avoimuus ja arvostus

Pelaajan ja valmentajan välisessä suhteessa pelaajat kokivat tärkeäksi luottamuksen, avoimuuden ja arvostuksen. Molemminpuolinen luottamus koettiin vuorovaikutussuhteen pohjaksi. Avoin ilmapiiri vaikutti siihen, että uskallettiin keskustella avoimesti puolin ja toisin mielen päällä olevista asioista. Pelaajat pitivät tärkeänä, että jokainen voi tuoda valmennukselle esiin omia ajatuksiaan ja tunteitaan, jolloin niitä ei tarvitse valmentajan selän takana spekuloida. Pelaajan ja valmentajan välistä suhdetta kuvatessa tuotiin esiin myös pelaajan kunnioittaminen sekä valmentajan kuuntelutaidot.

“En muista kuka on joskus sanonu tälleen näin, mut jos sen kerran sen paperin rypistää niin kyl se vaikee on saada suoraks. Et jos sitä luottamust ei anna sille toiselle takasin, niin ei ehkä sit tee asioita sen pelaajan eteen ainakaan mitään ylimäärästä.” (Pelaaja 2)

“Ja että ollaanko me kaikki vetämässä sitä yhtä köyttä vai onko siinä sitten jotain mutkaa myös matkassa, et se on tosi tärkeä osa tota pelaaja-valmentaja –suhdetta, et siellä voi jutella ja kysyä ja kommentoida ja tuoda sitä omaa omaa juttua esiin.” (Pelaaja 4)

7.2.3 Valmentajan rooli

Valmentajan ja pelaajan väliseen vuorovaikutussuhteeseen liitettiin valmentajan rooli. Tämä näkyi valmentajan suhtautumisena pelaajiin sekä siinä, millainen auktoriteetti hän oli. Valmentajan lämminhenkisyys koettiin vuorovaikutusta tukevana ominaisuutena ja moni koki olevansa läheinen valmentajan kanssa. Yksi pelaaja mainitsi myös valmentajan roolin kasvattajana nuorille pelaajille.

“Just siinä, että millainen auktoriteetti ja minkä tyyppinen se on siellä pelaajille treeneissä ja peleissä ja toki se on sellasta isompaa vuorovaikutusta koko jengin nähden.”
(Pelaaja 2)

“Se, että se koutsi toimii tuossa varsinkin nuorten pelaajien kohalla isona kasvattajana. Nyt kun on kuunnellu noita, koutsi käy paljon semmosta nuorempien pelaajien kanssa myös muista, että millä tavalla sitten. Että, tässä on muutaki kun sählyy vaan.” (Pelaaja 6)

Valmentajan toiminnassa tärkeää on myös yhteistyökyky sekä aitous ja omana itsenä oleminen. Vaikka ei tulisi pelaajan kanssa toimeen, niin valmentajan on silti osattava löytää oikeat tavat toimia pelaajan kanssa. Valmentajan aitoutta arvostettiin myös hänen ollessa tunteiden vallassa, vaikka tilanteeseen reagointi oli ollut vahvempaa, mitä sen kuuluisi olla.

“Että joskus voi läikkyä ylitte ja näin, mut et se on kuitenkin tärkeätä et niissäkin on semmonen aitous ja oma itsensä pystyy olemaan, niin se on musta ainaki tosi tärkeä.”
(Pelaaja 4)

7.3 Joukkueen vuorovaikutus

Joukkueen vuorovaikutuksessa pelaajat pitivät tärkeänä yhteisöllisyyttä, avoimuutta, luottamusta ja keskinäistä kannustamista. Joukkueessa viihtymiseen vaikutti se, että jokainen sai olla oma itsensä ja pelaajat hyväksyivät toisensa sellaisena kuin he ovat. Ilmapiiiri koettiin hyväksi

sen ollessa myönteinen, avoin sekä turvallinen. Valmentajan koettiin vaikuttavan rennon ja turvallisen ilmapiirin luomiseen, mutta pelaajilla kuitenkin olleen suurempi vaikutus joukkueen sisäiseen vuorovaikutukseen.

7.3.1 Yhteisöllisyys

Joukkuehenkeä ylläpitävinä ja nostattavina tekijänä pelaajat nostivat esiin yhteisen tekemisen merkityksen. Salibandyn ulkopuoliset aktiviteetit joukkueen kesken koettiin äärimmäisen tärkeäksi. Jokainen pelaaja mainitsi yhteisen tekemisen vapaa-ajalla vaikuttavan joukkueen yhteisöllisyyteen sekä viihtyvyyteen. Vapaa-ajan toiminnassa pelaajat pääsivät tutustumaan toisiinsa paremmin ja näkivät millaisia persoonia kukin on kentän ulkopuolella.

“Just on haluttu tehdä enemmän porukalla juttuja vapaa-ajalla ja tälleen näin, niin sitä kautta kaikki on päässy jengiin sisään ja jokanen ehkä tähtää siihen samaan päämäärään. -- Niin sit taas nyt jotenkin tuntuu, että on viel kovempi jengi ja silleen viel halutaan voittaa enemmän kimpassa, niin ehkä sekin luo sellast et menee paremmin ja muutenki se vuorovaikutus on muihin pelaajiin parempi.” (Pelaaja 2)

Yhteisöllisyyteen pelaajat liittivät luottamuksen, selkeät roolit sekä pelaajien keskinäisen tsemppaamisen ja kannustamisen. Joukkuehengen kannalta koettiin tärkeäksi, että pelaajat voivat luottaa toisiinsa ja iloitsevat toisten onnistumisista. Jokaisella pelaajalla oli oma roolinsa joukkueessa, niin pelillisesti kuin sosiaalisesti. Joukkuehengen kannalta oli kuitenkin tärkeää, että jokainen tiedostaa oman roolinsa. Jos oma käsitys roolista eroaa todellisuudesta, voi haasteita joukkueen vuorovaikutuksessa esiintyä. Yksi pelaaja nosti nuorten pelaajien löytäneen oman sosiaalisen roolinsa. On siis tärkeää, että jokainen löytää oman paikkansa joukkueessa.

“Tuntuu, että kaikki on läsnä tossa joukkueessa ja kaikki nauttii toisten onnistumisista. Hyvä on joukkuehenki. Kaikki kannustaa toisiaan.” (Pelaaja 1)

“On ollu hyvin paljon vaihtuvuutta ja nyt sitte ehkä ensimmäinen vuos tässä näin kun on semmonen. Roolit on lähestulkoon täysin selvät jokaiselle pelaajalle, tai pelilliset. Ja sitten nuoret ja uudet pelaajat on nyten löytäny myös sen oman sosiaalisen roolin siellä.” (Pelaaja 6)

Joukkueeseen kuuluu 20–25 pelaajaa ja siten myös yhtä monta persoonaa. Joukkuehengen muodostumiseen koettiin vaikuttavan se, millaisia yksilöitä joukkueeseen kuuluu. Pelaajat pitivät tärkeänä, että jokainen voi olla oma itsensä ja jokaisen erilaisuus hyväksytään. Yksi pelaaja toi esiin myös, että joidenkin pelaajien persoona ja läsnäolo on voinut vaikuttaa koko joukkueen ilmapiiriin heikentävällä tavalla.

“Et siellä kyllä pystyy pelaaja toteuttaa itseään ja olemaan oma itsensä. Niin näin koen ja näen asian, että on tosiaan hyvä ilmapiiri joukkueessa.” (Pelaaja 4)

“Meillä on paljon erilaisia persoonia, jotka sopii sitte aika hyvin yhteen ja meillä on hyvä joukkuehenki.” (Pelaaja 5)

7.3.2 Avoin ilmapiiri

Avoimella ja myönteisellä ilmapiirillä koettiin olevan positiivinen vaikutus joukkuehenkeen ja joukkueen keskinäiseen vuorovaikutukseen. Luottamus oman itsensä lisäksi muihin joukkueen jäseniin koettiin joukkuehenkeä vahvistavana tekijänä. Pelaajat kokivat, että voivat jakaa henkilökohtaisia asioita joukkueessa ja luottivat siihen, että ne myös pysyvät joukkueen sisällä. Kaikki pelaajat määrittelivät nykyisessä joukkueessaan vallitsevan myönteinen ilmapiiri. Ilmapiiriä kuvailtiin todella hyväksi, ja jopa loistavaksi. Tähän vaikutti toisten onnistumisista iloittaminen ja keskinäinen kannustaminen. Pelaajilla oli myös halu tehdä yhdessä asioita, ja monet mainitsivat yhdessä tekemisen kulttuurin.

”Et sillä lailla tossa on hyvät kemiat ja yhdessä tekemisen meininki niin nämä kaikki muodostaa sitä joukkuehenkeä niin koen että meillä on hyvä ilmapiiri ja joukkuehenki tällä hetkellä joukkueessa.” (Pelaaja 4)

“Hyvä, avoin ja sellanen luottamuksellinen. Et sellasia mitä tapahtuu siellä joukkueen sisällä niin niitä ei kyllä sitte, tai ne pysyy joukkueen sisällä. Kaikki uskaltaa olla oma ittensä ja avoin.” (Pelaaja 5)

Joukkueen vuorovaikutuksesta puhuttaessa avoimuus nousi jokaisessa haastattelussa esiin ja se arvotettiin hyvinkin korkealle. Avoimuuteen liitettiin rohkeus sanoa ääneen asioita. Asioista avoimesti puhuminen ja rehellisyys miellettiin joukkuehenkeä nostattaviksi tekijöiksi.

“Et kyl me ollaan painotettu sitä, et kaikkien pitää uskaltaa puhua ja se myös auttaa sitä joukkueen pärjäämistä ja joukkuehenkeä kun asioista puhutaan ja joukkueen sisällä on hyvä vuorovaikutus ja osaa ottaa myös vastaan sitä palautetta.” (Pelaaja 1)

“Et nyt on kyllä tosi hyvä, että pelaajat sanoo jos joku juttu ärsyttää valmennuksessa tai tapa toimia ja taas toisin päin. Et kyl meillä on semmonen rehellinen vuorovaikutus tällä hetkellä.” (Pelaaja 3)

7.3.3 Valmentajan vaikutus joukkuehenkeen

Pelaajat kokivat valmentajalla olleen vaikutusta joukkuehenkeen. Neljä pelaajaa nosti valmentajan roolin suureksi sen muodostumisessa. Valmentajan persoonalla nähtiin olevan osaltaan vaikutusta siihen, millainen ilmapiiri joukkueeseen muodostui. Pelaajista välittäminen ja keskusteluyhteyden ylläpitäminen nähtiin vuorovaikutusta tukeviksi keinoiksi. Niin ikään myös valmentajan asettamien sääntöjen ja selkeiden roolien koettiin vaikuttavan joukkuehenkeen. Kaksi pelaajaa mainitsi valmentajalla olleen vain hieman vaikutusta joukkuehengen luomiseen, sillä he kokivat pelaajilla olevan suurempi merkitys sen luomisessa. Nämä pelaajat kokivat valmentajan liittyvän joukkueen rakentamiseen ja pelillisiin asioihin sekä ilmapiirin luomiseen. Pelaajien muodostaessa joukkueen, myös valmentajalla nähtiin kuitenkin olevan paikka joukkueessa ja yhteishengen luomisessa.

“Tosi iso. Aidosti kuuntelee pelaajia ja ottaa pelaajien näkemykset huomioon ja kysyy pelaajilta, mitä kuuluu ja käy sitä keskustelua lähtökohtaisesti kaikkien kanssa ja ymmärtää vanhana pelaajana itekin, että mikä merkitys joukkuehengellä on siihen tekemiseen ja tavoitteeseen pääsemiseen niin sen vuoksi varmasti vaalii. Ja on totta kai persoonaltaan semmonen, että haluaakin olla osa joukkuetta myöskin.” (Pelaaja 4)

“No ei välttämättä ehkä ees niin iso. Et kyl se ehkä se pelaajien keskinäinen kannustaminen ja tsemppaaminen on tärkeempi asia joukkuehengen kannalta, kun sitte se valmennuksen. Et pelaajat keskenään luo sen joukkuehengen ja valmennus sitte liittyy enemmän siihe pelilliseen asiaan.” (Pelaaja 1)

7.4 Haasteet vuorovaikutuksessa

Vuorovaikutuksen haasteita ilmeni niin valmentajan toiminnassa kuin pelaajan ja valmentajan välisessä suhteessa sekä joukkueen vuorovaikutuksessa. Valmentajan vuorovaikutusosaamisen ei koettu olevan aina onnistunutta ja rakentavaa. Vuorovaikutuksen haasteiksi pelaajat kokivat luottamuksen puutteen, joka näkyi muun muassa peliajassa tai peluutukseen liittyvissä ratkaisuissa. Valmentajan luottamuksen puutteeseen liitettiin myös pelaajan oman toiminnan merkitys. Jos pelaaja ei toimi yhteisten sääntöjen mukaan, niin koettiin oikeudenmukaiseksi, että ei ole enää muiden kanssa samalla viivalla.

“Ottaa vaikka ihan viimeseks sekunniksi jotain tiettyy pelaajaa pois ja laittaa toista kentälle tai silleen ihan sekunnin ajaksi, vaikka se ei edes koskis palloa, ettei luota johonkin toiseen, sitten se näkyy vähän sen luottamuksen puutteessa.” (Pelaaja 2)

Luottamuksen puutteen lisäksi epäoikeudenmukaisuus koettiin valmentajan vuorovaikutusta heikentävänä tekijänä. Tämä tuotiin esiin pelaajien haastatteluissa eriarvoisena kohteluna. Pelaajat huomasivat helposti, jos saivat erilaista kohtelua kuin toiset pelaajat. Epäreiluksi miellettiin, jos joku sai vapauksia tehdä asioita eri tavalla. Erityiskohtelu koettiin isoksi haasteeksi joukkueessa, jos sellaista oli esiintynyt jonkun pelaajan kohdalla.

“Et semmonen erityiskohtelu, niin sitä näkyy joittenki kohalla, mut se on lähinnä sitte, siinä vedetään matto alta koko joukkueelta ja kyl sen kaikki tietää, kun joku siellä oikeesti saa jostain erityiskohteluu. Mutta semmosta tulee aina välillä. Se on sit sen joukkueen yks semmonen syöpä asia, mistä alkaa kaikki huonot asiat lähteen ja kaikki on sitte epäselvää siinä. Mutta tällä hetkellä meillä ei oo semmosta tilannetta tavallaan. Mutta semmosia on ollu tossa.” (Pelaaja 6)

Valmentajan vuorovaikutuksen haasteeksi nousi myös negatiivinen palaute sekä henkilökohtaiset konfliktit. Virheiden sattuessa negatiivinen palaute sekä huutaminen koettiin vaikuttavan koko joukkueen tekemiseen. Pelaajan kohteluun on koettu vaikuttavan myös se, miten valmentajan kanssa tullaan toimeen.

“No vaik ekoi kertoi pääsee kentälle tai just jos tulee vaik epäonnistuminen tai joku tällanen virhe, niin sit huudetaan siel kiroillaan siel vaihtopenkil ja sit se luo siihen vähän huonoo henkee tavallaan meiän muuhun tekemiseen. Ja sitte joku voi alkaa ajatella siit, et jos itte tekee virheen niin et miten sit penkki reagoi. Et kyl sitä kumminki kimpas tehään ja yritetään mennä sen positiivisen kautta, niin kyl se ois hyvä et kaikki ois siin sitoutuneit siihen. Eikä ainakaan tylytettäis suoraan muiden kuullen siin, suoraa sitä mitä tulee kielen päälle ekana mieleen.” (Pelaaja 2)

Pelaajan ja valmentajan välistä vuorovaikutusta koettiin heikentävän luottamuksen sekä ajan puute. Osa pelaajista oli huomannut, että toisiin pelaajiin valmentaja luottaa enemmän kuin toisiin. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että osa pelaajista ei saanut niin paljon mahdollisuuksia kuin toiset tai he joutuivat tarkkailun kohteeksi. Tämä vaikutti myös kyseisten pelaajien pelamiseen lisäämällä suorituspaineita. Ajan puute koettiin vuorovaikutusta heikentäväksi tekijäksi, mutta samalla ymmärrettiin myös realiteetit, ettei valmennuksella ollut loppujen lopuksi kovin paljoa aikaa käytettävissä yksittäisten pelaajien kanssa käytäviin keskusteluihin.

“Tuntuu että välillä joutuu jotkut pelaajat johonkin koirankoppiin, et vaikea sieltä tulla pelille, kun miettii niin paljon.” (Pelaaja 2)

“Et se, mikä siinä on aina se haaste, että mistä me revitään se aika, että pelaajat ja valmentajat pystyy vuorovaikuttamaan riittävällä tasolla. Että meilläkin on kuitenkin se 22 äijää, niin sitä ei tietenkään kaikkien kanssa määräänsä enempää kerkeä ja pysty, vaikka valmentajia ois useampikin.” (Pelaaja 4)

Joukkueen vuorovaikutusta koettiin heikentävän heikko keskusteluyhteys valmentajan kanssa. Myös epäoikeudenmukaisuuden nähtiin vaikuttavan joukkuehenkeen sekä itseluottamukseen. Valmentajan rooli johtajana ja rajojen asettajan koettiin tärkeänä. Pelaajilla ei saisi olla eri oikeuksia toisiin nähden. Valmentajan rooli oli pitää huolta säännöistä ja niiden noudattamisesta

ja sitä kautta luoda turvallinen ilmapiiri jokaiselle toimia. Pelaajien rikkoessa sääntöjä, kaikkien tulisi olla samalla viivalla, eikä tilanteeseen suhtautumiseen saisi vaikuttaa pelillinen rooli.

“Mutta se on erittäin tärkeätä, että se koutsin rooli on siinä johtaa sitä. Koska sit kaikki tämmöset, jos joku rikkoo rajoja, niin se syö sitä itseluottamusta ja yhteishenkeä ja kaikkee sitä. Ja sit alkaa tulee sitä, että miks toi sai tehä tolleen noin ja siitä ei tullu mitään ja silti se saa pelata.” (Pelaaja 6)

7.5 Koettu itseluottamus

Pelaajat arvioivat asteikolla 1–10, kuinka tärkeäksi he kokivat itseluottamuksen urheilussa. Itseluottamus määriteltiin hyvin merkittäväksi urheilussa suoriutumisen kannalta. Neljä pelaajaa vastasi itseluottamuksen tärkeyden tasoksi 10. Loput kaksi haastateltavaa arvioivat itseluottamuksen tärkeydeksi 8–9. Pelaajat arvioivat myös, millä tasolla he ajattelivat oman itseluottamuksensa tason olevan. Itseluottamuksen taso määriteltiin pääosin hyväksi. Kaksi pelaajista arvioi itseluottamuksensa tason olevan 8–9 välillä. Itseluottamuksen tason määritteli sanallisesti hyväksi kaksi pelaajaa. Vain yksi pelaaja arvioi itseluottamuksensa tason numerolla 7. Eräs pelaaja vastasi hänen itseluottamuksensa tason vaihtelevan harjoittelu- ja pelitilanteissa. Itseluottamus nähtiin merkittävänä voimavarana, joka auttaa niin salibandykentällä kuin elämän muilla osa-alueilla. Kentällä itseluottamuksen koettiin auttavan pelaajia toteuttamaan itseään ja määrittävän uskallusta tehdä ratkaisuja. Yksi pelaajista oli jopa sitä mieltä, että salibandy on kokonaan itseluottamuslaji. Itseluottamuksen merkityksen koettiin siis olevan todella suuri pelisuorituksen kannalta.

“No mä oon sitä mieltä, et salibandy on pelkästään itseluottamuslaji oikeastaan. Että jos sitä ei oo, niin se on oikeastaan ihan sama mitä sä teet kentän ulkopuolella ja näin, niin sit pelissä sä et pysty suorittaan, jos ei sulla oo sitä itseluottamusta.” (Pelaaja 3)

Haastateltavia pyydettiin kertomaan, mitä itseluottamus heille tarkoittaa ja miten se näkyy urheilussa. Kokemukset ja tulkinnat itseluottamuksesta vaihtelivat pelaajasta toiseen. Salibandyn ulkopuolella itseluottamus sai merkityksiä muun muassa omana itsenä olemisena sekä rohkeutena kertoa omia mielipiteitä. Yhteistä oli kuitenkin se, että kaikki pelaajat peilasivat itseluot-

tamustaan vahvasti urheiluun. Urheilussa itseluottamus näyttäytyi pelaajille muun muassa itsensä toteuttamisena, parhaansa esiin tuomisena, itsetuntemuksena ja omistautumisena. Itseensä luottaminen ilmeni myös vapautuneisuutena ja rohkeutena tehdä ratkaisuja pelikentällä. Lisäksi pelaajat liittivät koettuun itseluottamukseen onnistumisen kokemukset sekä luottamuksen omaan itseen ja joukkueeseen. Toisaalta pelaajat nostivat esiin myös itseluottamuksen puutteen näkökulman.

Pelaajat kokivat, että itseluottamus määrittää peliä ja auttaa toteuttamaan itseään salibandykentällä. Kun itseluottamus on korkealla, pelaaja saa itsestään "parhaan irti". Itsetuntemus esiintyi aineistossa omien rajallisuuksien ja mahdollisuuksien tiedostamisena. Siihen liitettiin myös oman roolin tunnistaminen ja se, että joukkueessa saa olla oma itsensä. Kentällä omana itsenä oleminen näkyi siten, että pelaaja pystyy pelaamaan omalla tasollaan, eikä hän yliajattele tilanteita tai pelejä. Yksi pelaajista nosti itseluottamuksen yhteydessä esiin myös tekojensa takana seisomisen. "Mokien" sattuessa ne hyväksytään ja niistä voidaan hieman jopa vitsaillakin. Omistautumisella viitattiin "hyvin tehtyyn työhön". Harjoittelun kautta rakentuneen tekemisen tason koettiin rakentavan itseluottamusta.

"No kyllä se on mun mielestä oikeastaan kaikki kaikessa, että jos pelaajaa suorittaa kovalla itseluottamuksella, nii se näkyy ihan kaikessa. Että sillä on merkitystä, mitä sä saat ittestä irti ja mitä sä uskallat tehdä isossa roolissa." (Pelaaja 5)

"No itseluottamus, se on että pystyy ensinnäkin olla oma ittensä. Vaikka salibandyssa, niin pelata sillä omalla tasollaan siellä ettei yliajattele tilanteita tai pelejä, vaan pelaa samalla lailla, oli ne sitten koulun pelit tai liigapelit." (Pelaaja 3)

Itseluottamus salibandykentällä ilmeni vapautuneisuutena suorittamisessa. Se esiintyi aineistossa myös varmuutena ja rohkeutena tekemiseen. Itseensä luottava urheilija kykeni tekemään sellaisia ratkaisuja, jotka hän koki kentällä tärkeiksi, eikä pelännyt näiden seuraamuksia. Itseluottamuksen ollessa kunnossa, pelaajan ei tarvinnut miettiä kentän ulkopuolisia asioita tai muiden mielipiteitä. Kun itseluottamus oli korkealla, näkyi se "flow -tilassa" pelaamisena.

"Että ehkä semmonen vapautuneisuus siinä suorittamisessa ja pystyy tekeen just niitä juttuja mitä ite kokee siellä kentällä tärkeiksi. Ei pelkää seuraamuksia, et ehkä semmonen kentällä olosta." (Pelaaja 6)

Onnistumisilla oli myönteinen vaikutus pelaajan kokemaan itseluottamukseen urheilussa. Onnistumisten koettiin lisäävän onnistumisia, joka puolestaan lisäsi rohkeutta tekemiseen jatkossakin. Tärkeäksi itseluottamuksen kannalta koettiin myös onnistumisten läpikäynti. Luottamus itseän tarkoitti pelaajille niin luottamusta omaan tekemiseen kuin onnistumisiinkin. Itseluottamukseen liitettiin myös itsevarmuuden käsite. Kun luottaa itseensä, tuntee itsensä itsevarmemmaksi. Tällöin koettiin, että *“kaikki menee muutenkin paremmin”*. Itseensä luottamisen lisäksi myös joukkuekavereihin luottaminen koettiin tärkeäksi. Luottamuksen avulla tavoitteiden saavuttaminen on mahdollista.

“No, onnistumiset ruokkii monesti niitä onnistumisia ja sitä kautta kun sä tiedät että sä oot tehny asioita hyvin, sä oot onnistunu, niin väistämättä se näkyy myös siinä et sulla on se rohkeus tehdä niitä asioita myös sitten jatkossaki. Et kyl siten kuvailisin sitä. Niinhän se urheilussa parhaiten näkyy itseluottamus.” (Pelaaja 4)

“No kyllä se varmaan tarkoittaa sitä, että miten mä koen eri tilanteissa. Miten mä tuun onnistumaan ja luotanks mä itteeni. Sitten jos mä luotan itteeni ja tiedän mitä mä teen ja oon varma siitä, niin sitten jotenkin tuntee itsensä itsevarmaksi ja menee muutenkin kaikki paremmin, kun on itsevarma ittestään.” (Pelaaja 2)

Pelaajat antoivat merkityksiä myös itseluottamuksen puutteelle. Itseluottamuksen puute näkyi muun muassa rohkeuden puutteena ja keskittymisen herpaantumisena. Yksi pelaajista kuvaili vaihtojen ja pelin menevän ohitse, jos itseluottamus on matala. Itseluottamuksen puute näkyi myös siten, ettei pystytä *“heittäytymään pelille”*. Eräs pelaaja mainitsi, että itseluottamus tulee yleensä esille silloin, kun se on kateissa ja näkyy kentällä muun muassa arkailuna.

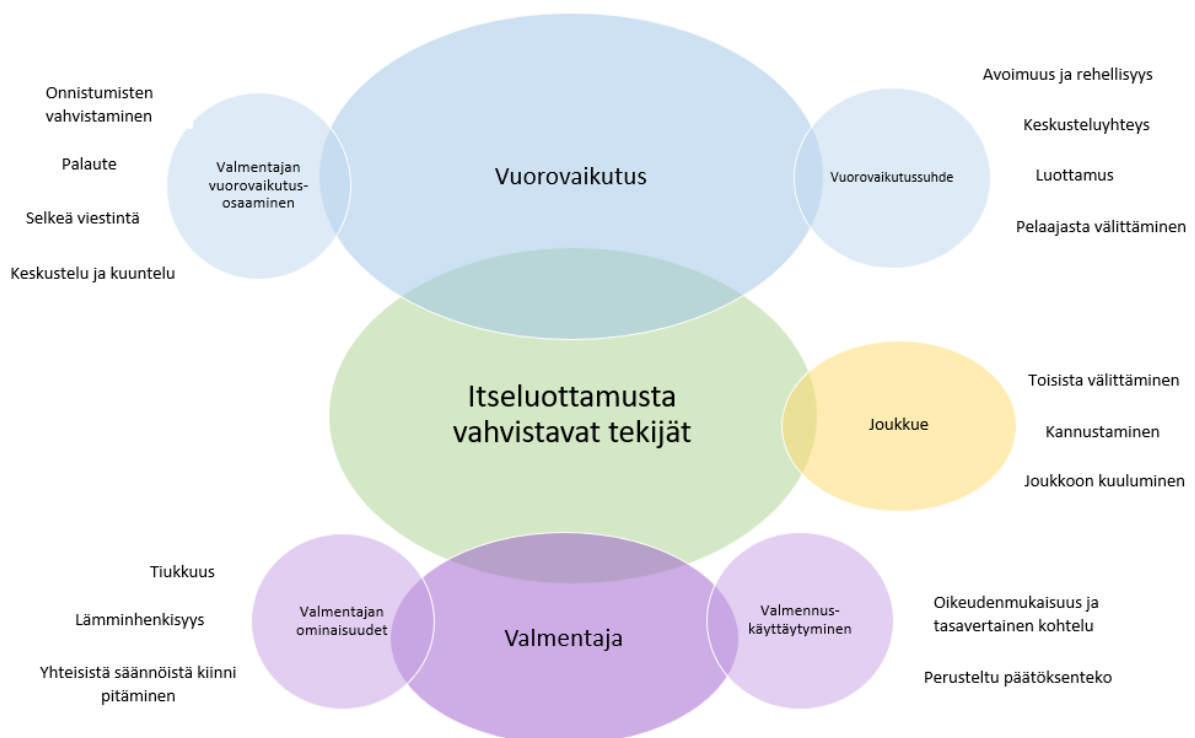
“Et siin se näkyy jos ei oo itseluottamusta, niin sitten ei pysty heittäytyä sille pelille.” (Pelaaja 3)

“Se itseluottamus yleensä tulee kyl niis kohtaa esille kun sitä ei oo, tai kun se on kateissa. Kyllähän se nyt aina tietty itseluottamus on, mutta joskus se on vähän kateissa. Ja sit se näkyy otteissa kentällä hieman arkailuna tai vastaavana.” (Pelaaja 4)

7.6 Itseluottamusta vahvistavat tekijät

Itseluottamusta vahvistavista tekijöistä nousi esiin erityisesti valmentajan merkitys sen rakentumisessa. Kaikki kuusi pelaajaa olivat sitä mieltä, että valmentaja on vaikuttanut heidän itseluottamukseensa. Neljä pelaajista koki valmentajan roolin olleen merkittävää heidän itseluottamuksensa muodostumisessa. Yksi pelaajista arvioi sen olleen melko merkittävää hänen itseluottamuksensa rakentumiselle. Ainoastaan yksi pelaaja arvioi valmentajan toiminnan vaikutuksen olleen vähäisen ja merkittävän välillä.

Tässä tutkimuksessa itseluottamusta vahvistavista tekijöistä korostui vuorovaikutus. Siihen liittyi niin valmentajan vuorovaikutusosaaminen kuin pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde. Vaikka vuorovaikutuksen merkitys painottui tuloksissa, myös erinäisten valmentajan ominaisuuksien ja valmennuskäyttäytymisen koettiin vahvistavan sitä. Lisäksi pelaajat toivat esiin joukkueen merkityksen itseluottamukselle. Kuvio 2 havainnollistaa näitä aineistosta esiin nousseita pelaajan itseluottamusta vahvistavia tekijöitä. Seuraavaksi näitä teemoja avataan tarkemmin.



KUVA 2. Itseluottamusta vahvistavat tekijät.

7.6.1 Myönteinen ja avoin vuorovaikutus

Itseluottamusta vahvistava valmentajan vuorovaikutusosaaminen koostui onnistumisen kokemuksen vahvistamisesta, palautteesta, keskustelusta ja kuuntelusta sekä selkeästä viestinnästä. Itseluottamus nähtiin vahvistuvan onnistumisten myötä. Onnistumiset muodostavat positiivisen kehän, jossa onnistumiset lisäävät onnistumisia. Niin ikään onnistumisen kokemuksen vahvistaminen valmentajan toimesta koettiin tärkeänä. Onnistumisten huomiointi ja niistä oikeaan aikaan annettu positiivinen palaute nostivat pelaajan koettua itseluottamusta.

“Kyl sit huomaa et jos se antaa jotain tiettyä palautetta ja sit onnistuu siinä, niin tuntuu et sit tulee itelle semmonen filis, et luottaa itteen ja siihen valmentajaan. Sitä kautta se itseluottamus nousee sen onnistumisien myötä ja tällasten näin.” (Pelaaja 2)

“Että kaikki kuitenkin kentällä tietää, tai pitäis tietää, että millon onnistuu, niin sitte se pienikin posi sieltä, niin se yleensä tuo pelaajalle semmosta, vahvistaa sitä itseluottamusta, kun se tulee oikeeseen aikaan.” (Pelaaja 6)

“Just sen oman positiivisen tunteen vahvistamista tai semmosta et pystyy todentamaan itelle sen, et jos itellä on ollu tunne, vaikka että onnistuin tossa pelissä ja sit myös valmentaja viestii siitä, niin sillä tavalla.” (Pelaaja 3)

Itseluottamusta nostattava palaute on aineistomme mukaan laadultaan rakentavaa, kannustavaa ja positiivista. Rakentava palaute auttaa pelaajaa onnistumaan. Valmentajan antamat opit kasvattivat itseluottamusta välillisesti, kun pelaaja huomasi oppivansa ja onnistuvansa näiden neuvojen avulla. Rakentavaa palautetta toivottiin valmennukselta jopa enemmän. Positiivisen ja kannustavan palautteen koettiin paitsi nostavan itseluottamusta, myös näkyvän myönteisesti urheilusuorituksissa. Kannustamisen avulla valmentaja toi esiin hyviä asioita pelaajan toiminnassa. Kaiken kaikkiaan valmentajalta saatu positiivinen ja kannustava palaute koettiin erääksi tehokkaimmista itseluottamusta vahvistavaksi keinoksi.

“No kyl semmone positiivine ja kannustava palaute on nostanu sitä omaa itseluottamusta ja näkyny positiivisena suorituksena peleissä ja reeneissä” (Pelaaja 1)

“Sitte anto tietenkkin positiivista palautetta ja opetti asioita miten kannattaa tehdä. Kyl se luo sellast itseluottamusta ainakin ittelleen, et ei vitsi et kun oppii jonkun uuden jutun, niin täähän on hyvä ja tätä voi käyttää peleissä. Sitte kun onnistuu pelissä, niin sit tuntuu et sehän on valmentaja ansioo, vaik itte on tehny sitä, mut kumminki.” (Pelaaja 2)

“Et sopiva kannustaminen aina kuuluu. Se on ainakin itellä ollut se paras tapa, että millä omaa tekemistä pystyy kohentaa ja tuoda esiin niitä asioita, niin se on se, ja sitä tuleekin.” (Pelaaja 4)

Keskustelemisen ja kuuntelemisen avulla jaetaan näkemyksiä ja pyritään löytämään yhteisymmärrys. Keskustelun avulla määritetään niin pelaajan henkilökohtaista suoriutumista kuin joukkueenkin suoriutumista. Keskusteleminen oli yhdelle pelaajista myös tapa käsitellä asioita ja toi mielenrauhaa. Keskustelu, kuuntelu ja ylipäättään vuorovaikutus nähtiin tärkeänä osana itseluottamusta. Selkeä viestintä näkyi selkeiden odotusten asettamisena. Itseluottamukselle loi pohjaa suora ja positiivissävytteinen valmennustyyli, jossa pelaajille tehtiin selväksi se, mitä valmentaja heiltä odottaa. Tehokkaaksi itseluottamusta tukevaksi keinoksi nostettiin myös se, että valmentaja viestii selvästi, missä on onnistuttu hyvin. Itseluottamusta nosti edelleen näihin valmentajan asettamiin odotuksiin vastaaminen.

“Kun vuorovaikutus pelaa ja kuunnellaan niin on kyllä tärkeä osa sitä sitä itseluottamusta.” (Pelaaja 4)

“No puhuu suoraan, mitä mieltä se on ja sitte mä kerron mun näkemykseen ja sitte vähän mietitään että kohtaako ne. Mutta semmonen suora, tai rehellinen palaute tai sellainen keskustelu.” (Pelaaja 5)

“No tehokkaimpia on varmaan semmoset, että kertoo selvästi, että mitä sulta odotetaan ja missä oot onnistunu hyvin.” (Pelaaja 3)

Itseluottamusta vahvistava pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde oli laadultaan avointa ja rehellistä. Tärkeäksi koettiin keskusteluyhteys, luottamus ja pelaajasta välittäminen. Myös pelaajantuntemus liitettiin osaksi toimivaa ja itseluottamusta vahvistavaa vuorovaikutussuhdetta. Avoimuus ja rehellisyys näkyi niin keskustelun kuin palautteen annonkin saralla. Keskusteluyhteys valmentajan ja pelaajan välillä koettiin merkityksellisenä. Keskustelun avulla

voitiin vaihtaa näkemyksiä ja aikaansaada yhteisymmärrystä. Pelaajan ja valmentajan välisessä vuorovaikutussuhteessa samanlaiset näkemykset esimerkiksi pelaajan rooliin liittyen koettiin itseluottamusta vahvistavaksi. Molemminpuolinen vuorovaikutus auttaa ymmärtämään myös pelin ulkopuolisia henkilökohtaisia asioita, jotka saattavat mahdollisesti vaikuttaa pelaamiseen. Pelaajat tiedostivat, että jokaisella pelaajalla on tietynlainen suhde valmentajaan.

“Puhuu avoimesti. Avointa keskustelua ja osaa rakentavasti antaa palautetta. Nykyisen valmentajan kanssa esimerkiksi tällasta. -- Puhuu suoraan, mitä mieltä se on ja sitte mä kerron mun näkemykseen ja sitte vähän mietitään että kohtaako ne. Mutta semmonen suora, tai rehellinen.” (Pelaaja 5)

“Että kun pelaajalla on aina tietynlainen suhde valmentajaan ja se, että jos valmentajan ajatus ja pelaajan ajatus siitä roolista kohtaa, niin sillo ollaan samalla sivulla ja se ajatusmalli on samanlainen sitte siinä.” (Pelaaja 6)

Aineistomme pohjalta itseluottamukseen vaikutti positiivisesti myös valmentajan luottamus ja pelaajasta välittäminen. Pelaajasta välittäminen näkyi muun muassa pelaajan arvostamisena, hänen tärkeydestään viestimisenä, sekä kiinnostuksen osoittamisena. Valmentajan kiinnostus pelaajaa kohtaan koettiin motivoivana ja itseluottamusta kasvattavana tekijänä. Luottamuksen ansaitseminen ja sen osoittaminen valmentajan toimesta nähtiin merkityksellisenä itseluottamuksen rakentumisessa. Käytännössä valmentaja osoitti luottamusta pelaajalla. Luottamukseen liitettiin osaltaan myös se, ettei pelaajia rangaistu heikoista suorituksista.

“Se vaikuttaa positiivisesti myös itseluottamukseen, ku huomaa et se valmentaja on kiinnostunut susta ja sun kehityksestä nii, se myös motivoi ja kasvattaa itseluottamusta.” (Pelaaja 1)

“Valmentaja viestii, että kuinka tärkeä oot ja luotetaan ja tälleen, niin kyllä se lisää sitä itseluottamusta.” (Pelaaja 3)

“Itse oon näin kokenu asian, että sillo kun se luottamus on ansaittu jollain tavalla ja sitte se on luonu itellekin sitä tosi vahvaa itsetuntoa ja itseluottamusta, että kun koutsinkin luottaa.” (Pelaaja 6)

Pelaajan ja valmentajan väliseen vuorovaikutussuhteeseen liittyi myös pelaajan persoona ja rooli. Pelaajat tunnistivat oman roolinsa mahdollisen vaikutuksen valmentajalta saatuun luottamukseen. Mitä enemmän pelaajalle annettiin tulosvastuuta ja mitä suurempi hänen pelillinen roolinsa oli, sitä enemmän häneen myös luotettiin. Jokaisen pelaajan ollessa yksilö, taitava valmentaja osaa suhteuttaa vuorovaikutuksen kullekin pelaajalle sopivaksi. Pelaajansa tunteva ja urheilijalähtöinen valmentaja pyrkii viestimään siten, että kyseinen pelaaja ymmärtää hänen viestinsä parhaalla mahdollisella tavalla. Pelaajantuntemus ja urheilijalähtöisyys näkyi aineistossa myös valmentajan haluna kehittää pelaajia yksilöllisesti.

“No sillä on hyvin iso merkitys. Että, asioita voi sanoa niin eri tyyleillä ja tavoilla. -- Jos koutsilla on hyvät vuorovaikutustaidot, niin se osaa tietyille pelaajille sanoa sen, niinkun niille sopii parhaiten.” (Pelaaja 6)

“No se näkyy siinä, että kyllä valmentaja yrittää jokaista pelaajaa kehittää yksilöllisesti siinä joukkueen kehittämisen ohella, et pitää just kaikille niitä palavereita ja näyttää sen halun myös kehittää jokaista pelaajaa yksilönä.” (Pelaaja 1)

7.6.2 Itseluottamusta vahvistava valmentaja

Itseluottamusta vahvistava valmennuskäyttäytyminen. Valmentajan positiivinen vuorovaikutus näkyi hänen toiminnassaan. Itseluottamusta vahvistava valmennuskäyttäytyminen ilmeni oikeudenmukaisuutena ja pelaajien tasavertaisena kohteluna. Itseluottamusta vahvistava valmennuskäyttäytyminen piti sisällään myös perustellun päätöksenteon. Esimerkiksi tilanteissa, kun pelaajaa ei ollut valittu kokoonpanoon, valmentajan oli tärkeää perustella päätöksensä. Pelaajat kokivat, että muuten asia voi jäädä mietityttämään pitkäksi aikaa ja syödä itseluottamusta. Perusteltu päätöksenteko loi selkeyttä ja turvaa pelaajalle. Yksi pelaajista mainitsi valmentajan oikeudenmukaisella ja tasavertaisella kohtelulla olleen vaikutusta hänen itseluottamukseensa. Hän mainitsi, että samantasoisten pelaajien tasapuolinen kohtelu on äärimmäisen tärkeää, jotta molemmilla on mahdollisuus päästä pelaamaan.

“Et ymmärtääkö pelaaja sen päätöksen ja onko siitä mahdollista käydä keskustelua, ja haluuko koutsi käydä keskustelua, vai haluaako se vaan sanoa, että sä et pelaa tänään. No miks? No, sä nyt et vaan pelaa. Vai sitte että, no mä nään sen koko kuvan näin, että

kun sä huilaat tossa noin, niin sit sä tuut tuolla pelaamaan ja me halutaan nytte nähä miten toi pelaa, me tietään mitä me saadaan susta, et sun ei tarvi näyttää mitään, vaan että halutaan kattoo muita, et se on vaan yks huili tuolla. Sit taas kun me pelataan niin me tarvitaan sua. Et siinä on eroja, millä tavalla sen sanoo.” (Pelaaja 6)

“Että sellanen aito kilpailutilanne on koko ajan, niin se tasapuolinen kohtelu näissä kohtaa on äärimmäisen tärkeä, kun koetaan, että on kaks yhtä hyvää pelaajaa niin sitten että siinä on molemmilla mahdollisuus päästä pelaamaankin ja se kyllä meillä tällä hetkellä toteutuu tosi hienosti.” (Pelaaja 4)

Itseluottamusta vahvistavia valmentajan ominaisuuksia olivat pelaajien mukaan tiukkuus, yhteisistä säännöistä kiinni pitäminen ja lämminhenkisyys. Näiden lisäksi mainittiin valmennuksen toimesta luodun arvopohjan olleen hyvä kasvualusta itseluottamukselle. Yksi pelaajista muisteli lämminhenkistä valmentajaa, joka oli toiminut junioripelaajille eräänlaisena “isähahmona”. Hän oli kiinnostunut pelaajista niin salibandykentällä kuin sen ulkopuolellakin ja näytti luottamustaan pelaajille. Kyseinen valmentaja toi esiin myös pelaajien roolit, joiden kautta jokaisella oli oma paikka joukkueessa. Tämä vahvisti pelaajan kokemuksen mukaan paitsi koko joukkueen, myös yksilön itseluottamusta.

“Se oli niin semmonen tiukka ja niitten yhteisten sääntöjen mukaan pelaava -- niillä on se tietty sama pohja, minkä arvojen päälle meidät on opetettu siellä. Se on luonu semmosen hyvin vahvan pohjan itelle, vaikka sen itseluottamuksen kannalta.” (Pelaaja 6)

“Se oli taas semmonen isähahmo, mikä johti pojan kollaaisia omalla tyylillään ja tämmösellä. Että oli tiukka silloin ku tarvi ja keskitty siihen kokonaiskuvaan ja oli kiinnostunu pelaajien ulkopuolisesta, mitä tekee kentän ulkopuolella, ja anto sitä luottamusta ja oli semmonen hyvin lämmin valmentaja siinä. Ja sen kanssa pysty keskustelemaan ja kaikki tämmöset näin. Että sille oli tärkeä, tai tärkeintä oli se, että jokaisella on se oma rooli. Ja sitä kautta se oma paikka siellä joukkueessa. Ja se sitten vahvistaa sitä koko joukkueen, ja jokaisen yksilön sitä itseluottamusta ehkä siinä.” (Pelaaja 6)

Kaiken kaikkiaan valmentajaa pidettiin tärkeänä henkilönä itseluottamuksen rakentumisen kannalta. Valmentaja vahvisti urheilijan itseluottamusta muun muassa kannustamalla, antamalla

positiivista palautetta, selkeällä viestinnällä sekä huomioimalla onnistumiset. Seuraava aineistolainaus kiteyttää valmentajan tärkeyden.

“Että on oikeestaan, sen pelaajan itseluottamuksen kannalta, niin se valmentaja on toiseksi tärkein ihminen, mikä siihen vaikuttaa sen pelaajan itsensä lisäksi. Ja joillakin pelaajilla se voi olla ehkä se tärkein asia, mikä vaikuttaa sen pelaajan itseluottamukseen, että minkälainen valmentaja on.” (Pelaaja 6)

7.6.3 Joukkueen merkitys itseluottamuksen rakentumisessa

Joukkueen sisällä pelaajien keskinäisen välittämisen, toistensa kannustamisen ja joukkoon kuulumisen koettiin luovan itseluottamusta. Näiden ohella nostettiin esiin myös valmentajan merkitys joukkueen vuorovaikutukselle, sekä yhteiset säännöt. Yhteisten sääntöjen sopiminen ja niistä kiinni pitäminen koettiin joukkueen ilmapiiriin kannalta merkitykselliseksi. Pelaajien roolien läpikäyminen teki ilmapiiristä rehellisen. Valmentajan kannustaminen ja toimet joukkueen hyvinvoinnin eteen olivat vaikuttaneet joukkueen ilmapiiriin myönteisesti. Turvallisessa ilmapiirissä pelaajat pystyivät olemaan oma itsensä, toteuttamaan itseään ja suoriutumaan parhaalla mahdollisella tasolla. Näillä tekijöillä koettiin olevan yhteys itseluottamukseen.

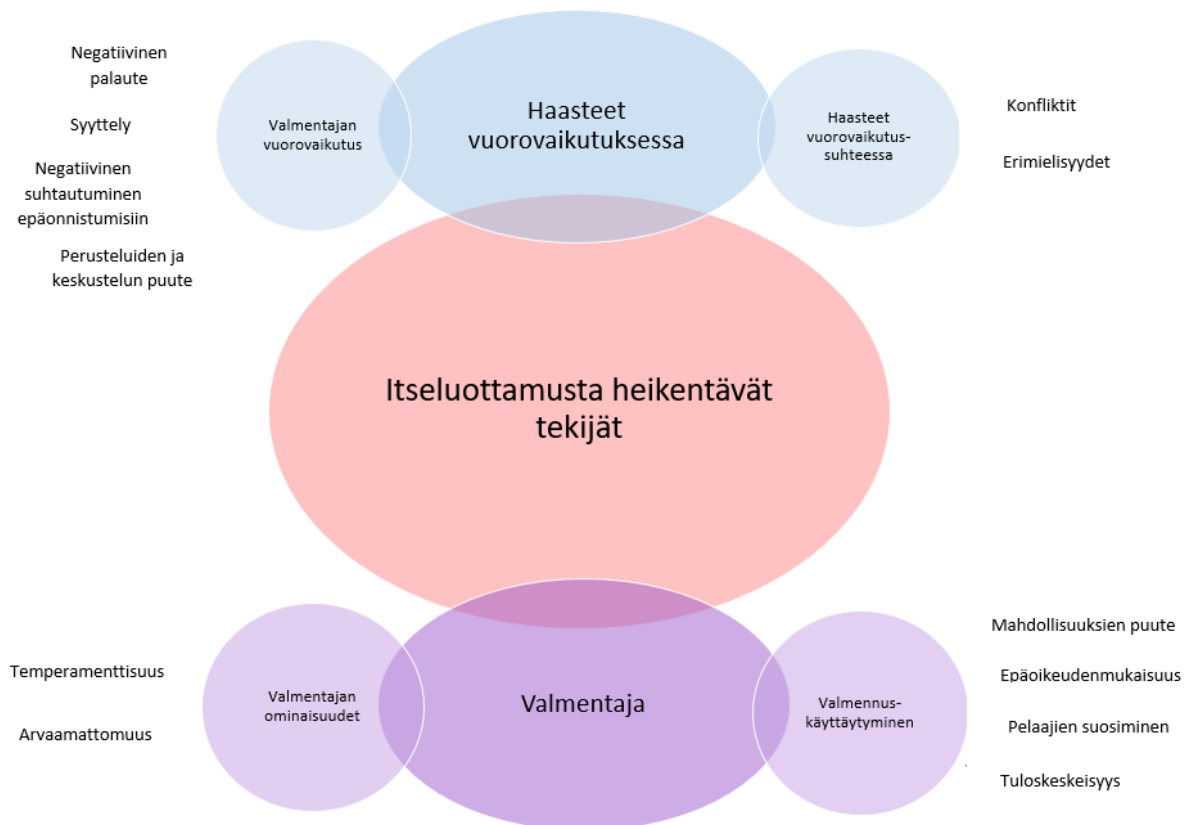
“Sillä on myös vaikutusta itseluottamukseen, aika paljonki. Että on just hyvä fiilis pelata siinä joukkueessa ja kokee että ne muut pelaajat välittää susta tai on kiinnostuneita siitä, et sä pelaat hyvin ja kannustaa ja tsemppaa niin, on vaikutusta myös itseluottamukseen.” (Pelaaja 1)

“Valmentaja on iso palanen joukkueen toimintaa ja kuinka joukkueessa toimitaan. Että, se on myös tälläkin saralla tärkeä henkilö sitä pönkittää ja kasvattamaan ja kannustaa siihen, että joukkueessa voidaan hyvin ja tekee asiat niin, että joukkueessa tosiaan voidaan hyvin, niin ne on niitä. Ja sitä kautta sitten myös pelaaja pystyy olemaan oma itsensä ja näin, niin on myös sitä, että sen toteuttaminenkin on aina helpompaa ja pystyy suorittamaan parhaalla mahdollisella tasolla. Niin totta kai se vaikuttaa myös sinne itseluottamukseen.” (Pelaaja 4)

7.7 Itseluottamusta heikentävät tekijät

Itseluottamusta vahvistavissa tekijöissä korostui enemmän vuorovaikutukseen liittyvät teemat, kun taas sitä heikentävissä tekijöissä annettiin laajemmin merkityksiä myös valmentajan ominaisuuksille ja valmennuskäyttäytymiselle. Itseluottamusta heikentävät tekijät muodostuivat itseluottamusta heikentävästä vuorovaikutuksesta, johon lukeutui sekä valmentajan vuorovaikutus että haasteet pelaajan ja valmentajan välisessä vuorovaikutussuhteessa.

Pelaajat nostivat vuorovaikutuksen lisäksi esiin myös muita itseluottamusta heikentäviä valmentajan ominaisuuksia ja valmennuskäyttäytymisen piirteitä. Toisin kuin itseluottamusta vahvistavien tekijöiden kohdalla, aineistosta ei noussut esiin sellaista joukkueen toimintaa, joka olisi heikentänyt itseluottamusta. Kuvio 3 havainnollistaa aineistosta esiin nousseita pelaajan itseluottamusta heikentäviä tekijöitä.



KUVA 3. Itseluottamusta heikentävät tekijät.

7.7.1 Haasteet vuorovaikutuksessa

Itseluottamusta heikentävä valmentajan vuorovaikutus muodostui negatiivisesta palautteesta, syyttelystä, negatiivisesta suhtautumisesta epäonnistumisiin sekä perusteluiden ja keskustelun puutteesta. Negatiivinen palaute sai aikaan liiallista miettimistä ja turhautumista, joka edelleen johti heikentyneisiin pelisuorituksiin. Valmentajan antama negatiivinen palaute tai haukkuminen jäi mietityttämään ja se puolestaan laski itseluottamusta. “Tylyttäminen” mainittiin aineistossa hypoteettisena itseluottamusta heikentävänä tekijänä. Mikäli valmentaja ainoastaan “tylyttäisi”, eikä loisi pelaajille itseluottamusta, eivät saavutuksetkaan olisi mahdollisia. Valmentajan palaute oli synnyttänyt pelaajalle välillä tunteen siitä, että hän oli syyllinen joukkueen häviämiseen. Tällainen syyttely koettiin itseluottamusta heikentäväksi. Heikkous palautteen annossa näkyi väärään aikaan annettuna palautteena. Tämän lisäksi myös epäonnistumiset olivat yhteydessä pelaajan itseluottamukseen. Valmentajan negatiivinen suhtautuminen epäonnistumisiin koettiin vaikuttavan pelaajan itseluottamukseen heikentävästi. Pelaajassa itsessään epäonnistumiset voivat saada aikaan varovaisuutta.

“Sitte taas se negatiivinen (palaute) saattanu näkyä vähän semmosena turhautumisena tai liiallisena miettimisenä pelissä, mikä on johtanu huonoihin suorituksiin reeneissä.”
(Pelaaja 1)

“Kylhän kaikki muukin vaikuttaa pelaamiseen, mut kyl jos valmentaja tylyttäis pelkättään vaan eikä lois sitä itseluottamust, nii ei varmaan oltais tässä tai päästy ikinä pitkälle. Tai mihinkään liigaan pelaan, jos ei ois ollu sellaisii valmentajia, ketkä luo sitä itseluottamust pelaajalle ja muutenki jengille.” (Pelaaja 2)

”Ja sitte jos on negatiivinen asenne niitä epäonnistumisia kohtaan ja semmonen syyttelevä niin sit se on vaikuttanu negatiivisesti.” (Pelaaja 1)

Perusteluiden ja keskusteluyhteyden puute esiintyi esimerkiksi valmentajan arvaamattomana toimintana ja “mielivaltaisena” päätöksentekona. Nämä puutteet näkyivät niin, ettei tehtyjä päätöksiä ja toimintaa käyty läpi pelaajan kanssa. Tämä loi pelaajalle epävarmuutta ja heikensi pelaajan ja valmentajan välistä luottamussuhdetta. Keskusteluyhteyden puute näkyi myös epä-tietoisuutena. Pelaaja koki tärkeäksi, että tehdyistä päätöksistä keskustellaan ja ne perustellaan.

Näin pelaajan ei tarvitse jäädä pohtimaan itse syytä päätöksen taustalla tai kokea riittämättömyyden tunnetta.

“Ja sit se epätietoisuus siitä roolista ja kaikista näistä. Niin sekin on yksi asia, mikä sitten. Kun ei tiää, mitä koutsi haluaa, niin ei tiää sitten myöskään että mitä siellä tehdäänkään, tai tekee.” (Pelaaja 6)

Haasteet pelaajan ja valmentajan välisessä vuorovaikutussuhteessa näkyivät henkilökohtaisina konflikteina ja erimielisyyksinä. Pelirooleihin liittyen avoin keskustelu koettiin tärkeäksi, jotta voitaisiin saavuttaa samanlaiset näkemykset. Aina yhteisymmärrystä ei tosin pitkänkään keskustelun jälkeen saatu syntymään. Pelaaja kuvasi tätä niin, että valmentaja ei saanut pelaajaa ymmärtämään “omaa paikkaansa”. Tällainen erimielisyys voi olla itseluottamusta heikentävää. Hyvät vuorovaikutustaidot omaava valmentaja tunsi pelaajansa ja osasi kohdentaa viestinsä pelaajalle sopivalla tavalla. Vastaavasti valmentajan heikkoihin vuorovaikutustaitoihin liitettiin se, että valmentaja ilmaisi asiansa omalla tavallaan riippumatta pelaajan tarpeista. Tässä voi olla vaarana se, ettei pelaaja ymmärrä valmentajan viestiä. Sillä on siis suuri merkitys, miten valmentaja asiansa kullekin pelaajalle ilmaisee.

“On ollu vaikutusta, et totta kai sitä ehkä tulee vähän semmoseks varovaisemmaksi sitten itekin. Että jos jollakin on sukset ristissä, niin kyl se vähän laittaa varpailleen.” (Pelaaja 3)

”Ja sit taas jos on huonot, niin se sanoo sen sillä omalla tylhillään. Että just tossa on ollu koutseja, joilla on ollu vähän, no sanotaan heikommat vuorovaikutustaidot, niin sit ne on saattanu vaan sanoo sen silleen, ettei pelaaja vaikka ymmärrä sitä asiaa. Kun taas sitten, sen voi sanoo silleen hyvinkin. Mutta se et, millä tavalla se asia sanotaan, niin sillä on iso merkitys.” (Pelaaja 6)

7.7.2 Itseluottamusta heikentävä valmennus

Itseluottamusta heikentävä valmennuskäyttäytyminen piti sisällään mahdollisuuksien puutteen, epäoikeudenmukaisuuden, pelaajien suosimisen, vähäisemmän peliajan ja tuloskeskeisyyden.

Itseluottamukseen koettiin vaikuttavan kielteisesti se, jos valmennus ei ollut antanut mahdollisuutta näyttää potentiaaliaan. Niin ikään epäoikeudenmukainen kohtelu söi pelaajan itseluottamusta. Osa pelaajista sai lisähuomiota, joka loi pelaajalle tunteen siitä, että “kaikki ei ole samalla viivalla”. Tämän koettiin heikentävän niin pelaajan omaa itseluottamusta kuin pelaajan ja valmentajan välistä luottamussuhdetta. Pelaajien suosiminen ilmeni siten, että valmentaja oli suosinut hänelle entuudestaan tuttuja pelaajia. Myös vähäisemmän pelaajan eli kentältä pois ottamisen koettiin vaikuttavan negatiivisesti. Yksi pelaajista kuvailee, kuinka “tulos tai ulos” -tyyppinen ajattelutapa heikensi itseluottamusta. Tuloskeskeinen valmennustyyli sai aikaan sen, että pelaajat joutuivat olemaan jatkuvasti “varpaillaan” tekemisistään ja epävarmoja siitä, saavatko he pelata seuraavassa pelissä.

“Et ei anna sitä mahollisuut näyttää sitä taitoa mitä oikeasti on. Ja ehkä jos on parempi muita, niin sitten ei kumminkaan anna sitä mahollisuutta. Mut ei nyt silleen oo aikuisuralla periaatteessa tullut mitään tollasia vastaan kumminkaan.” (Pelaaja 2)

“Ja sitte just semmonen, tulos tai ulos -tyyppinen, peliaikoihin ja näihin nähen. Niin se on ehkä semmonen, mikä söi sillon, siinä joukkueessa sitä pelaajien itseluottamusta. Kun kaikkien, melkein siis kaikkien piti olla koko ajan varpaillaan siitä, et mitä tekee, että muuten on, saattaa olla sitten takissa tai ei oo seuraavassa tapahtumassa tai muuta vastaavaa. Se ehkä jäi semmosena hyvin voimakkaana mieleen, että kun ei ollut semmosta.” (Pelaaja 6)

Itseluottamusta heikentävät valmentajan ominaisuudet. Valmentajan persoonan piirteistä itseluottamusta heikentäviksi mainittiin muun muassa temperamenttisuus ja arvaamattomuus. Yksi pelaajista ilmaisee valmentajan toimintaa siten, että “*ikinä ei oikein tienny sitte että minkälaista*”. Hän kuvaili valmentajaa, joka teki nopeita ratkaisuja ja otti välittömästi pois peliltä, jos toiminta ei miellyttänyt häntä tai tulosta ei tullut. Kyseisen valmentajan persoonallisuutta ei koettu myöskään nuorten kanssa toimimiseen sopivaksi, eikä hän luonut kontaktia oman seuransa ulkopuolelta tuleviin.

“Hän oli hyvin tämmönen, jollain tavalla temperamenttinen, tiukka. Ja hänellä oli tapana se, että jos ei joku homma toimi heti, niin tehään hyvin nopeita ratkaisuita, että sit laitetaan vilttiin. Et semmosta tapahtu paljon. -- Niin se oli semmosta toistuvaa ja ikinä ei oikein tienny sitte, että minkälaista.” (Pelaaja 6)

8 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää pääsarjatason salibandypelaajien kokemuksia valmentajan vuorovaikutusosaamisesta sekä sen merkityksestä pelaajan koetulle itseluottamukselle. Lisäksi tavoitteena oli kuvata pelaajan ja valmentajan välistä vuorovaikutussuhdetta sekä joukkueen vuorovaikutusta. Kyseisiin tutkimuskohteisiin pyrittiin löytämään vastauksia haastatteluiden avulla. Haastatteluissa pelaajilta kysyttiin laajasti heidän näkemyksistään tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen sekä heidän itseluottamukseensa vaikuttaneista tekijöistä. Tässä luvussa kuvataan keskeisimpiä tuloksia sekä pohditaan, mistä nämä ovat voineet johtua.

8.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Valmentajan vuorovaikutusosaaminen oli vahvasti yhteydessä pelaajan koettuun itseluottamukseen. Valmentajan vuorovaikutusosaamisen lisäksi pelaajat nostivat esiin valmennuskäyttäytymiseen liittyviä asioita sekä joukkueen merkityksen pelaajan itseluottamukselle. Aineistosta nousi vahvimmin esiin valmentajan myönteinen vuorovaikutusosaaminen, valmentajan salliva suhtautuminen epäonnistumisiin, palautteenanto, oikeudenmukaisuus ja tasavertainen kohtelu sekä pelaajan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen laatu. Valmentajan vaikutus pelaajan itseluottamukselle koettiin olevan joko sitä vahvistava tai heikentävä. Pelaajat kokivat erittäin merkitykselliseksi sen, että valmentaja on kiinnostunut pelaajasta ja että valmentaja saa hänet tuntemaan itsensä tärkeäksi.

8.1.1 Valmentajan vuorovaikutusosaaminen

Valmentajan vuorovaikutusosaaminen koettiin tässä tutkimuksessa tärkeänä jokaisen pelaajan toimesta. Valmentajan vuorovaikutuksessa arvostettiin positiivisuutta ja avoimuutta. Tämä näkyi muun muassa pelaajan kannustamisena, onnistumisten huomiointina, “kivien heittämisenä” sekä avoimena kommunikointina. Aikaisempien tutkimusten perusteella selkeä kommunikaatio auttaa urheilijaa ymmärtämään valmentajan odotukset. Tämä antaa urheilijalle tarvittavan tuen ja ohjauksen (Côté & Salmela 2004). Kommunikaation ja kuunteluntaitojen lisäksi yhtenä tärkeänä tekijänä pidettiin keskusteluyhteyttä pelaajan ja valmentajan välillä. Pelaajan ja valmentajan välisessä vuorovaikutussuhteessa keskustelu on monesti valmentajasta lähtöistä. Pelaajat

pitävät merkityksellisenä sitä, että valmentaja kyselee kuulumisia ja on kiinnostunut heistä myös kentän ulkopuolella. Tutkimuksen perusteella pelaajien itseluottamusta lisäsivät valmentajan hyvät vuorovaikutustaidot, jotka perustuvat keskusteluun ja pelaajien kuuntelemiseen. Côtén ja Gilbertin (2009) mukaan valmentajilta edellytetään oppimistaitoja, jotka keskittyvät urheilijan osaamisen kehittämiseen sekä tämän prosessin tukemiseen. Tämä vaatii molemminpuolista luottamusta ja yhteydenpitoa urheilijan ja valmentajan välillä. (Côté & Gilbert 2009, 313)

Valmentajan vuorovaikutus voi joko auttaa tai häiritä urheilijan kykyä löytää optimaalinen viirtäytymisen taso ja saavuttaa huippusuoritus paineen alla. Valmentajan tulisi keskittyä positiivisen ilmapiirin luomiseen, joka korostaa pelaajien vahvuuksia ja lisää heidän luottamustaan onnistumisten kautta. (Kim & Park 2020) Gould ym. (2007) toteavat valmentajien käyttävän palautteen antamisessa vuorovaikutustaitoja. Joskus palautetta annetaan tiukasti ja ankarasti, vaikka vuorovaikutustaidoissa yleisesti korostetaan positiivista lähestymistapaa. (Gould ym. 2007) Tässä tutkielmassa nousi salibandyn kontekstissa esiin, että pelaajat kaipaavat palautetta tilanteeseen suhteutettuna. Gould ym. (2007) painottavat myös, että valmentajan on kuitenkin tärkeää pitää epäonnistumisen hetkillä huolta siitä, että tiukka ja ankara palaute kohdistuu suoritukseen tai käyttäytymiseen, ei pelaajan persoonallisuuteen. Riippumatta palautteen sisällöstä, pelaajan on tärkeää tuntee, että hänestä välitetään ihmisenä. (Gould ym. 2007)

Salliva suhtautuminen virheisiin liitettiin valmentajan reagoimiseen pelaajan epäonnistuessa. Muutama pelaaja totesi virheen olevan lahja, eli he ymmärsivät, että niitä sattuu kaikille ja ne kuuluvat urheiluun. Muutama pelaaja nosti esiin luvan epäonnistua. Tästä voidaan päätellä, että valmentajat ovat onnistuneet luomaan kannustavan ilmapiirin, jossa pelaajat uskaltavat epäonnistua. Ihan aina näin ei kuitenkaan ollut, vaan välillä valmentajan todettiin käyttävän huutamista sekä räväkämpää keinoja joukkueen herättelyyn. Voidaankin pohtia, että miten valmentajan kannattaa puuttua pelaajien toistuviin virheisiin ja onko esimerkiksi huutamisesta missään tilanteessa hyötyä. Puhuttaessa valmennuskulttuurin muuttumisesta vuorovaikutuksellisempaan, on valmennus kuitenkin pitkään pohjautunut autoritäärisen huutamisen kaltaiseen toimintaan. Autoritäärisuus näkyy siis edelleen ja esimerkiksi valmentajan huutaminen voidaan kokea joko herättelynä tai päinvastoin pelaajan lyttämisenä. Sagarin ja Jowetin (2012) mukaan urheilijoiden mielestä valmentajan huutaminen on sallittua, sillä se saa pelaajan keskittymään ja työskentelemään kovemmin. Toisaalta valmentajan on kiinnitettävä huomiota henkilökohtaisten loukkausten välttämiseen. (Sagar & Jowett 2012)

Palautteenanto miellettiin keskeisenä osana valmentajan vuorovaikutusosaamista ja sille annettiin paljon erilaisia merkityksiä. Hyvä palaute saa pelaajan iloitsemaan onnistumisesta ja auttaa häntä kehittymään. Palautteen tarkoitus on kertoa urheilijalle, kuinka hyvin hänen suorituksensa vastasi odotuksia (Hein & Koka 2007). Tutkimuksessa pelaajat nostivat tärkeimpänä positiivisen palautteen merkityksen. Korkealla tasolla pelatessaan, sitä ei aina koettu kuulevan niin paljon, sillä valmentajat keskittyivät pelaajien lajitaitojen kehittämiseen. Näin ollen huomio kiinnittyy helposti siihen, mitä voisi tehdä paremmin. Pelaajat kokivat huomaavansa monesti omat virheensä helpommin ja niihin ei tarvittu ulkopuolista enää asiasta huomauttamaan. Valmentajaa kaivattiin korostamaan onnistumisia. Positiivisen palautteen lisäksi pelaajat kaipaavat kuitenkin rakentavaa palautetta, mutta sekin mielellään positiivisen kautta.

Negatiivinen palaute voi horjuttaa pelaajan itseluottamusta ja vaikuttaa suoritukseen heikentävästi. Soton ym. (2020) tutkimuksessa tuotiin esiin, kuinka kokemattomilla pelaajilla negatiivinen palaute vähensi koettua elinvoimaisuutta, kun taas kokeneet pelaajat sietivät kritiikkiä sekä negatiivista palautetta paremmin (Soto ym. 2020). Soton ym. (2020) tutkimus mukailee hyvin tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia palautteenannosta. Pääsarjatasolla pelaajat ovat tottuneet ottamaan vastaan palautetta ja sitä jopa kaivattiin. Sitä kuvailtiin jopa niin, että jos ei saisi ollenkaan palautetta, niin ihmeteltäisiin, mikä on vialla. Soton ym. (2020) tuloksia tukee myös se, miten pelaajat puhuvat huutamisen ja tiukempaan sävyyn annetun toimivan heille välillä herättelevänä tekijänä. Tämän lisäksi tutkimuksessa nousi esiin, että palaute toivottiin saottavan suorasti. Palautteesta puhuttaessa pelaajat nostivat esiin palautteen tilannesidonnaisuuden, he korostivat valmentajan taitoa löytää oikeat keinot antaa kullekin pelaajalle palautetta. Valmentajan toivottiin tunnistavan, koska antaa pelaajalle neuvoja ja koska taas tilaa miettiä itse. Urheilijat ovat pitäneet kaikista hyödyllisimpänä sellaisia palautekeskusteluja, joissa valmentaja on aktiivisesti osallistanut heitä ja näin ilmaissut arvostavansa heidän mielipiteitään (Nelson 2014).

Oikeudenmukaisuus ja tasavertainen kohtelu. Oikeudenmukaisuus arvoitettiin todella tärkeäksi valmentajan toiminnassa. Oikeudenmukaisuutta ja tasavertaista kohtelua odotettiin, mutta samalla ymmärrettiin erilaiset odotukset pelaajia kohtaan. Pelaajat ymmärsivät, että kilpaurheilun luonteeseen kuuluen, joukkueen tavoitteena on menestyä. Pelaajat ovat sitoutuneet joukkueen tavoitteisiin ja korkeaan vaatimustasoon. Menestyäkseen ja voittaakseen, valmentajan tavoitteena on muodostaa paras mahdollinen kokoonpano peleihin. Erilaisiin odotuksiin koettiin vai-

kuttavan pelaajan taitotaso sekä pelillinen rooli. Tämä tarkoittaa sitä, että toisilta odotetaan pe-
leissä enemmän kuin toisilta. De Backerin ym. (2014) mukaan oikeudenmukaisuus sekä luotu
motivaatioilmapiiri vaikuttavat positiivisesti joukkueiden toimintaan. Valmentajalla on todettu
olevan vaikutusta oikeudenmukaisuuteen joukkueessa sekä sen merkitykseen urheilijoiden op-
timaaliselle suorittamiselle. (De Backer ym. 2014)

Erilaisten pelillisten roolien myötä ymmärrettiin, että kohtelu on myös erilaista. Ykköskentän
pelaajilla on esimerkiksi enemmän vastuuta maalien teosta, kuin kolmoskentän pelaajilla. Tämä
näkyi myös valmentajan toiminnassa, antamalla vastuuta sekä palautetta enemmän niille, joille
odotukset olivat suuremmat. Ykköskentän pelaajilla saattaa tämän myötä olla myös suuremmat
paineet onnistua illasta toiseen, kun taas kolmoskentän pelaajilla paineet ovat pienemmät, ja
tämä saattaa vaikuttaa pelaajien suorittamiseen. Erilainen kohtelu ymmärrettiin ja jokainen pe-
laaja nosti haastatteluissa esiin tämän olevan täysin normaalia. Erilaisen kohtelun ollessa nor-
maalia, oikeudenmukaisuus nousi kuitenkin esiin yhteisten sääntöjen noudattamisena. Pelaajat
odottivat jokaisen noudattavan joukkueen sääntöjä, ja valmentajan rooli oli pitää huolta niiden
toteutumisesta. Jos pelaaja ei noudattanut sääntöjä, silloin erilainen kohtelu koettiin oikeuden-
mukaisena. Valmentajan oikeudenmukaisuus hänen toiminnassaan ja päätöksissään vahvistivat
pelaajan luottamusta valmentajaa kohtaan. Sen sijaan eriarvoinen kohtelu nähtiin vuorovaiku-
tusta heikentävänä tekijänä. Pelaajat huomasivat helposti, jos jotkut saivat erilaista kohtelua tai
erityisiä oikeuksia muihin nähden. Erityiskohtelu nostettiin isoksi haasteeksi joukkueessa, jos
tällaista oli uran varrella tullut kohdalle.

Roolien merkitys nousi monessa eri kontekstissa esiin haastatteluissa. Selkeät roolit tarkoittavat sitä, että joukkueen jäsenet tuntevat omat tehtävänsä suhteessa jouk-
kueen tavoitteisiin. Tämä johtaa parempaan ymmärrykseen omista ja muiden rooleista sekä
keskittää energiaa toimintaan. (Lintunen ym. 2015) Kun jokaisella joukkueen jäsenellä on sel-
keä tehtävä ja he voivat toimia omassa roolissaan, syntyy optimaalinen tilanne, jossa jokainen
voi olla oma itsensä ja tuoda parhaansa esiin (Kaski 2006, 159). Valmentajalla on iso vastuu
tehdä roolit pelaajille selkeiksi, sillä jos ajatukset rooleista eivät kohtaa niin voi syntyä ristirii-
toja pelaajien ja valmentajan välillä. Esimerkiksi pelaaja voi kokea olevansa tietyn tason pe-
laaja, mutta valmentaja ei näe asiaa samalla lailla ja ei myöskään anna mahdollisuutta näyttää
sitä. Roolit voivat täten vaikuttaa myös oikeudenmukaisuuden kokemukseen. Jos roolit ovat
selkeät, niin erilaiset odotukset ja erilainen kohtelu on helpompi hyväksyä. Epäoikeudenmu-

kaisuutta kohdataan todennäköisemmin silloin, jos ei koeta saavan tarpeeksi peliaikaa tai roolitus on epäselvää. Pelaajan on tärkeää tietää, mitä häneltä odotetaan. Valmentajan on tuotava odotukset esiin, mutta ennen kaikkea saada pelaajat uskomaan ne. Jos verrataan ison roolin pelaajaa sellaiseen pelaajaan, joka on enimmäkseen neloskentässä, he voivat tulkita valmentajan toiminnan ja kohtelun hyvin eri lailla.

Omalla taitotasolla ja sillä, kuinka paljon saa peliaikaa, on varmasti vaikutusta pelaajien itsetuottamukseen. Vaikka valmentaja omaisi hieman heikommat vuorovaikutustaidot, mutta pelaaja saa pelata täydet minuutit ja onnistuu suorituksissaan, niin epäilemättä itsetuottamus on korkeammalla. Tällöin valmentajan vuorovaikutuksella ei välttämättä ole niin iso merkitys. Verrattuna taas siihen, jos pelaaja istuu pelistä toiseen penkillä, eikä saa juurikaan peliaikaa. Tällöin palaute voidaan ottaa mahdollisesti henkilökohtaisemmin tai tulkitaan valmentajan sanomisia liikaa. Burtonin ja Raedeken (2008) mukaan joukkueen itsetuottamus kasvaa, kun jokainen jäsen ymmärtää oman roolinsa ja valmistautuu täyttämään sen. Urheilijat kokevat korkeampaa itsetuottamusta, kun heillä on selkeä käsitys omasta roolistaan. Joukkueen menestyksen kannalta on tärkeää, että pelaajat luottavat toisiinsa. Positiivinen ja kannustava joukkueen ilmapiiri edistää pelaajien keskinäistä luottamusta. Tämä näkyy urheilijoiden pyrkimyksenä parempiin suorituksiin ja kasvaneena itsetuottamuksena. (Burton & Raedeke 2008, 197–198)

Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde koettiin hyväksi, kun se oli tiivis ja läheinen sekä molemmat pystyivät luottamaan toisiinsa. Vuorovaikutussuhteessa pidettiin tärkeänä avoimuutta ja toisen kunnioittamista. Vuorovaikutusta vahvisti hyvä keskusteluyhteys valmentajan ja pelaajan välillä. Forsman ja Lampinen (2009) korostavat kaksisuuntaista vuorovaikutusta valmentajan ja urheilijan välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan tulee osata esittää urheilijalle kysymyksiä, joiden avulla aktivoidaan hänen ajatteluaan. Sen lisäksi saadaan myös tietoa hänen ajatuksistaan ja tunteistaan. Tavoitteena on kehittää urheilijan kognitiivisia taitoja ja parantaa joukkueen ilmapiiriä. Myönteistä ilmapiiriä luo positiiviset tunteet, kuten ilo, tyytyväisyys, avoimuus ja kunnioitus. (Forsman & Lampinen 2009, 24–25) Tutkimuksessa myönteiseen ilmapiiriin liitettiin valmentajan vuorovaikutuksen ja toiminnan lisäksi myös joukkueen keskinäinen vuorovaikutus. Se nähtiin avoimena ilmapiirinä sekä erityisesti vapaa-ajalla yhteisenä tekemisenä.

Urheilijalähtöinen valmentaja. Kaiken kaikkiaan urheilijat arvostivat siis urheilijalähtöistä valmentajaa, joka osasi ottaa jokaisen huomioon ja kohdata heidät juuri sellaisena kuin he ovat.

Urheilijan tuntiessaan itsensä arvostetuksi, on hän valmiimpi suoriutumaan ja hänen itseluottamuksensa vahvistuu onnistumisten myötä (Kim & Park 2020). Pelaajat mielsivät, että valmentajan olisi välttämätöntä saada pelaajansa tuntemaan itsensä tärkeäksi. Pelaajat kokivat merkitykselliseksi, kun valmentaja osoitti olevansa kiinnostunut heistä sekä siitä, millaisia persoonia pelaajat he ovat kentän ulkopuolella. Urheilijalähtöinen valmentaja panostaa pelaajien kehittämiseen ja hänellä on taito tunnistaa tilanteita sekä lukea pelaajia.

Tutkijoiden opiskellessa liikunnanopettajiksi, tutkimus valmentajan vuorovaikutusosaamisesta on hyvin hyödynnettävissä oman opettajuuden pohtimiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä aliarvioidaan usein opettajien työssä, vaikka näitä taitoja käytetään päivittäin (Jones ym. 2013). Opettajien työ voidaan rinnastaa samankaltaiseksi kuin urheilijoiden kanssa toimivien valmentajien. Tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa vuorovaikutustaitoja tuotiin esiin myös opettajan näkökulmasta, sillä tutkijat kokivat opettajuuden ja valmentajuuden olevan hyvin samankaltaista. Koulu- ja urheilumaailma eivät eroa kovinkaan merkittävästi, vaikka niin saatetaan monesti ajatella. Urheilumaailman erottaa selkeimmin toiminnan vapaaehtoisuus sekä pelaajien sisäinen motivaatio, kun taas koulumaailmassa oppilaita ohjaa oppivelvollisuus. Opetuksessa ja valmennuksessa on kuitenkin samankaltaisuuksia liittyen motivaatioon, viihtyvyyteen, vuorovaikutukseen ja itseluottamukseen. Opettajilla, yhtä lailla kuin valmentajilla, on tavoitteena edistää fyysisesti aktiivista elämäntapaa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Opettajuudesta ja pedagogisesta osaamisesta on selkeästi hyötyä urheiluvalmennuksessa, jos otetaan huomioon, että monet menestyneet suomalaiset maajoukkue-tason valmentajat ovat koulutukseltaan pedagogeja. Tällaisia tunnettuja valmentajia ovat muun muassa jääkiekon parista Jukka Jalonen ja Erkki Westerlund sekä jalkapallon puolelta Markku Kanerva.

8.1.2 Itseluottamus

Pelaajat määrittelivät itseluottamuksen urheilussa erittäin tärkeäksi. Aineistosta nousi esiin sekä itseluottamusta vahvistavia että heikentäviä tekijöitä. Itseluottamusta vahvistavissa tekijöissä korostui valmentajan vuorovaikutusosaaminen, kun taas itseluottamusta heikentävissä tekijöistä nousi esiin enemmänkin valmennuskäyttäytymiseen ja valmentajan piirteisiin liittyviä sisältöjä.

Valmentaja koettiin tärkeäksi henkilöksi itseluottamuksen tukemisessa. Valmentajan luottamus, lämminhenkisyys ja pelaajasta välittäminen muodostivat pohjan pelaajan itseluottamukselle. Valmentajan kiinnostus pelaajaa kohtaan saa hänelle tunteen siitä, että hän on arvokas ja tärkeä. Kuten valmentajan, myös opettajan tulee olla kiinnostunut oppilaistaan sekä korostaa heidän arvokkuuttaan ja tärkeyttään. Jokaisen ihmisen itseluottamuksen kannalta olisi tärkeää, että hänellä olisi ympärillään ihmisiä, jotka näkevät hänet positiivisessa valossa – ja myös viestivät siitä niin sanallisesti kuin sanattomasti.

Valmentajan vuorovaikutusosaaminen koettiin merkityksellisenä itseluottamuksen kannalta. Positiivisen ja kannustavan palautteen avulla sekä onnistumisen kokemukset huomioimalla valmentajan on mahdollista kasvattaa pelaajan itseluottamusta (Soto ym. 2020). Valmentajan antama positiivinen palaute, kehu ja kannustus saavat pelaajan huomaamaan entistä paremmin omia onnistumisiaan (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Arajärvi & Thesleff 2020c, 446–447). Aikaisemman aiheesta tehdyn tutkimuksen tavoin [esim. Kanerva 2020, 184–188] pelaajat näkivät onnistumisien muodostavan positiivisen kehän, jossa “onnistumiset ruokkivat onnistumisia”. Tämä lisäsi pelaajan uskoa omiin kykyihinsä ja luottamusta onnistumisiin jatkossa. Onnistumiset jo itsessään siis nostivat pelaajan itseluottamusta. Lisäksi pelaajat kokivat tärkeäksi sen, että valmentaja huomioi nämä onnistumiset. Tällainen onnistumisien jälkeinen positiivinen vahvistaminen on todettu tehokkaaksi itseluottamusta tukeväksi keinoksi (Roos-Salmi 2020, 155). Positiivisten tunteiden vahvistaminen onnistumisten yhteydessä koettiin itseluottamusta vahvistavana tekijänä myös tässä tutkimuksessa. Onnistumisten hetkellä pelaajat kertoivat saaneensa osakseen kannustusta ja kehuja. Mikäli valmentaja haluaa tukea valmennettaviensa itseluottamusta, on oikeaan aikaan annettu positiivinen palaute pelaajan onnistuessa tärkeää.

Selkeä viestintä sekä keskustelu- ja kuuntelutaidot nähtiin aikaisemman tutkimusnäytön tavoin tärkeinä itseluottamusta tukevinä tekijöinä valmentajan vuorovaikutuksessa. Selkeä viestintä auttaa pelaajaa ymmärtämään oman roolinsa ja sen, mitä häneltä odotetaan. (Carpentierin & Mageaun 2013; Jowett 2007; Moen & Kvalsund 2013) Selkeiden odotusten lisäksi oman roolin tiedostaminen ja tavoitteiden kirkastaminen luovat pelaajille turvaa ja ehkäisevät epävarmuutta. Myös pelaajan ja valmentajan välinen keskusteluyhteys sekä avoin kommunikaatio nousi pelaajan itseluottamuksen kannalta merkitykselliseksi tekijäksi. Kun asioista keskustellaan puolin ja toisin, on mahdollista vaihtaa näkemyksiä ja aikaansaada yhteisymmärrys. Vaikkei yhteis-

ymmärrystä aina täysin saavutettaisikaan, on erilaiset näkemykset hyvä ottaa huomioon. Molempien osapuolten on tärkeää saada kertoa oma mielipiteensä ja kokea tulevansa kuulluksi. Pelaajat nostivat esiin sen, kun valmentajan ja pelaajan ajatusmalli peliroolista ja pelaajaan kohdistuvista odotuksista kohtaa, on toiminta selkeää ja itseluottamusta tukevaa.

Itseluottamusta heikentävistä tekijöistä nousi esiin negatiivinen palaute, epäonnistumiset ja niihin suhtautuminen, sekä perusteluiden ja keskusteluyhteyden puute. Epäonnistumiset, kritiikki ja negatiivinen palaute voivat heikentää urheilijan itseluottamusta merkittävästi. Seurauksena voi olla urheilijan epäonnistumisen pelko, suoritusahdistus ja jopa urheilu-uran lopettaminen. (Feltz & Lirgg 2001) Valmentajan negatiivinen palaute voi heikentää paitsi urheilijan itseluottamusta, myös hänen motivaatiotaan ja suorituskykyään (Bartholomew ym. 2011). Tutkimuksemme tulokset mukailevat tätä huomiota. Lisäksi valmentajan negatiivinen ja syyttelevä asenne epäonnistumisia kohtaan koettiin itseluottamusta heikentäväksi.

Pelaajat nostivat esiin myös epäonnistumisten vaikutuksen omalle itseluottamukselleen. Virheen sattuessa pelaaja saattoi tulla varovaisemmaksi. Heti virheen tekemisen jälkeen urheilijan itseluottamuksen on havaittu olevan matalampi (Hanton ym. 2004). Epäonnistumisista voi syntyä negatiivinen kierre, jossa epäonnistumiset heikentävät uskoa omiin kykyihin. Epäonnistuminen voi johtaa huonoon itseluottamukseen ja epävarmuuteen myös tulevaisuudessa. (Gould ym. 1993) Epäonnistumisten lisäksi keskusteluyhteyden puute sai pelaajan epävarmaksi, sillä ilman keskustelua on vaikea tietää, mitä valmentaja häneltä odottaa. Erimielisyydet pelirooleihin ja odotuksiin liittyen koettiin itseluottamusta heikentäväksi. Perusteluiden puute tuli esille esimerkiksi tilanteissa, jossa pelaajaa ei ollut valittu kokoonpanoon. Tehdyt päätökset tulisi aina perustella, jottei pelaajan tarvitse itse pohtia mahdollisia syitä ja kokea riittämättömyyden tunnetta. Arvaamaton valmennuskäyttäytyminen ja pelaajien epäoikeudenmukainen kohtelu nähtiin paitsi yksilön omaa itseluottamusta, myös joukkueen luottamusta heikentävänä tekijänä.

Itseensä uskomisen ja luottaminen on merkittävää paitsi urheilussa suoriutumisen, myös elämänlaadun kannalta (Baumeister ym. 2003). Itseluottamus voi näkyä monilla muillakin elämän osa-alueilla, vaikka urheilijat tyypillisesti liittyvät sen urheiluun (Kanerva 2020, 170). Urheilijoiden olisi kuitenkin tärkeää saavuttaa pätevyyskokemuksia myös urheilukontekstin ulkopuolella. Tämä voi auttaa urheilijaa käsittelemään paremmin esimerkiksi urheilu-uransa loppumista. (Arajärvi & Thesleff 2020b, 63–69)

Itseensä luottaminen ja omaan onnistumiseen uskominen näkyy positiivisesti urheilusuorituksissa. Sillä, mitä ihminen ajattelee itsestään, on merkittävä vaikutus myös hänen toimintaansa. Jos ihminen uskoo olevansa hyvä ja onnistuvansa, muodostuu siitä ikään kuin itseään toteuttava ennuste. Mikäli yksilö taas kokee olevansa huono ja epäonnistuvansa tehtävässään, muuttuu hänen toimintansakin näitä odotuksia vastaavaksi. (Kanerva 2020, 184–188) Yksilöä ympäröivät ihmiset voivat olla keskeisessä roolissa hänen itseluottamuksensa tukemisessa (Nicholls 2021). Erityisesti läheisissä ihmissuhteissa välittämisen osoittaminen ja lämmin kohtaaminen ovat äärimmäisen tärkeitä. Jokainen meistä on vastuussa siitä, miten kohtaamme kanssaihmiset. Pienikin kehu tai myötätuntoinen katse voi herättää toisessa ihmisessä tunteen siitä, että hän on tärkeä ja arvokas.

Tämän tutkimuksen perusteella valmentaja on hyvin merkittävä henkilö urheilijan elämässä. Vaikka toimitaan kilpaurheilun ympäristössä, niin valmentajan osaaminen ei ole pelkästään taitojen ja taktiikan opettamista pelaajille, vaan valmentajana toimiminen on paljon kokonaisvaltaisempaa. Näin ollen voidaan todeta, että valmentajan vuorovaikutuksella on merkittävä rooli pelaajan itseluottamukselle. Erään pelaajan sanoja mukailen, kun valmentaja luottaa, niin silloin luottaa itsekin.

8.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys

Tutkimuksia ja sen tuloksia voidaan hyödyntää parempaan ymmärrykseen pelaajien näkemystä valmentajan vuorovaikutusosaamiselle sekä siihen, miten valmentaja voisi tukea pelaajan itseluottamusta. On tärkeää saada esiin urheilijoiden näkemys ja pyrkiä ymmärtämään heidän kokemusmaailmaansa. Tutkimus tuo esiin konkreettisia asioita valmentajan vuorovaikutusosaamiseen liitettyistä asioista. Pelaajien näkemykset valmentajan vuorovaikutusosaamisesta antaa tärkeän näkökulman pelaajan ajatuksista, jotka saattavat helposti jäädä varjoon arjen valmennuskontekstissa. Tuloksia voidaan hyödyntää tukemaan valmentajien toimintaa kohti parempaa valmennusosaamista pelaajan itseluottamuksen tukemiseksi.

Tulokset eivät ole yleistettävissä, sillä kukin pelaaja tekee tulkintoja valmentajan toiminnasta omista lähtökohdistaan käsiin ja niihin vaikuttaa myös pelaajan aikaisemmat kokemukset. Nämä ovat kuitenkin tärkeitä kokemuksia, jotka on hyvä ottaa huomioon. Kun pohditaan, miksi pelaaja kokevat asiat niin kuin kokevat ja mikä vaikutus valmentajalla on tähän, voidaan palata

tutkimuksessa esiin nousseihin valmentajan vuorovaikutusosaamisen sekä luottamuksen merkitykseen. Tutkimustulosten avulla voidaan tuoda esiin valmentajille, miten pelaajat voivat mahdollisesti kokea heidän toimintansa sekä millainen merkitys valmentajan vuorovaikutusosaamisella on pelaajalle.

Tutkimuksen kontekstiksi valikoitui kilpaurheiluympäristö, mutta tutkijoiden koulutustaustan ja tulevan ammatin perusteella mielenkiinnon kohteena oli myös tutkimuksen hyödynnettävyys liikunnanopetukseen. Valmentajan ja liikunnanopettajan työ pitää sisällään osittain samanlaisia piirteitä. Molemmissa tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä roolissa. Toisaalta valmennukselliset ja liikunnanopetukselliset tavoitteet poikkeavat osaltaan toisistaan. Kilpaurheilussa tähdätään suorituskyvyn maksimoimiseen ja tuloksen tekemiseen. Koululiikunnan tavoitteena sen sijaan on tukea oppilaan terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää hänen kokonaisvaltaista kasvuaan ja kehitystään. Itsetunnon tukeminen on myös eräs liikunnanopetuksen keskeisistä tavoitteista (Jaakkola & Sääkslahti, 2013). Itseluottamus ja itsetunto ovat käsitteinä erilliset, mutta ne jakavat useita samoja piirteitä (Arajärvi & Thesleff 2020b, 67). Vaikka kilpaurheilun ja koululiikunnan tavoitteet ovat osittain ristiriitaisia, myös yhtäläisyyksiä löytyy. Itseluottamuksen ja itsetunnon tukeminen ovat varmasti kummassakin kontekstissa tavoiteltavan arvoisia. Tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohteena oli se, millaisilla keinoilla valmentaja voi tukea pelaajan itseluottamusta. Vaikkeivat laadullisen tutkimuksen tulokset olekaan yleistettävissä, voi niistä saada silti suuntaviivoja nuorten itseluottamuksen tukemiseen. Positiivinen ja kannustava palaute, selkeä viestintä ja onnistumisten huomiointi ovat keinoja, joilla sekä valmentaja että opettaja voivat tukea itseluottamusta.

8.3 Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet

Laadullisessa fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa on olennaista ottaa huomioon ilmiöön liittyvien ennakko-oletusten sekä tutkijoiden taustan vaikutus tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Toisella tutkijoista on pitkä tausta lajin parissa, niin pelaajana kuin valmentajana. Lajitaustan myötä hänellä on vahva ymmärrys lajista ja sen tuomista vaatimuksista valmentajan vuorovaikutusosaamiselle. Lajitaustan ollessa hyödyksi tutkimuksen teossa, se asettaa kuitenkin haasteita esimerkiksi tulosten tulkintaan, objektiivisuuteen sekä luotettavuuteen. Lajin seuraaminen ja sen parissa toimiminen voi toisaalta myös lisätä varovaisuutta

aineiston tulkintaan ja siinä nousseiden asioiden esiin tuomiseen. Tutkimuksen vahvuutena koettiin, että toisella tutkijoista oli pitkä lajitausta, kun taas toisella tutkijoista ei ollut lainkaan kokemusta salibandysta. Tulosten tulkinnassa pyrittiin pohtimaan kriittisesti taustojen merkitystä tulkinnoille sekä hyödyntämään erilaista ymmärrystä aiheeseen liittyen. Aineistolle pyrittiin olemaan uskollisia ja tulkinnoissa mahdollisimman neutraaleja. Toisaalta tiedostettiin omat lähtökohdat ja se, että ne vaikuttavat väistämättä tulosten tulkintaan. Syvällisempi perehtyminen erilaisiin tieteenfilosofisiin lähtökohtiin ja metodologioihin olisi voinut lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Kehityskohteena tutkijoilla on jatkossa lisätä ymmärrystä erilaisista metodologioista ja tieteenfilosofisista lähtökohdista, jotta tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaisin ja sopivin menetelmä löytyy.

Tutkimuksen vahvuudeksi koettiin erittäin laaja aineisto ja tutkijoiden mielenkiinto sekä syvälinen perehtyminen aineistoon. Laajan aineiston ollessa tutkimuksen yksi vahvuuksista, se koettiin samalla myös heikkoudeksi. Haasteita aiheutti tämän lisäksi myös tutkimuksen tarkka rajaaminen sekä aineiston analysointi. Alun perin tarkastelun kohteena olivat niin hyvän valmentajan piirteet, joukkueen vuorovaikutus kuin pelaajan ja valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot. Lisäksi toisena laajana kokonaisuutena käsiteltiin itseluottamusta. Kerätty aineisto osoittautui hyvin mielenkiintoiseksi, jolloin lähes koko sisältö tuntui merkitykselliseltä. Hyvässä tutkimuksessa aihe tulisi olla tarkkaan rajattu. Tämä mahdollistaa syvällisen perehtymisen aiheeseen. Mikäli rajauksessa on puutteita, jää tutkimus helposti pintaraapaisuksi ja punainen lanka voi olla kadoksissa. Tarkempi aiheen rajaus esimerkiksi pelkästään valmentajan vuorovaikutusosaamisen merkityksestä pelaajan itseluottamukselle olisi voinut selkeyttää analysointia. Se olisi mahdollistanut syvällisemmän aineiston tarkastelun ja tutkimuksen johdonmukaisuus olisi säilynyt todennäköisesti paremmin.

Aineiston analysoinnin alkuvaiheessa tutkimuskysymysten kriittinen tarkastelu ja tutkimuksen kannalta olennaisen erottaminen oli tarpeen. Pelaajan tunnetaidot päädyttiin esimerkiksi jättämään kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle. Sen sijaan tutkimuksessa keskityttiin valmentajan vuorovaikutusosaamiseen liittäen tunnetaidot osaksi sitä. Tämä koettiin hyväksi ratkaisuksi, sillä näin tutkimusta onnistuttiin rajaamaan hieman tarkemmin ja se mahdollisti aineistosta lähöisin olevan analyysin. Tutkimuskysymysten uudelleen tarkastelun jälkeen aineiston analyysi helpottui ja tutkimuksen kohde tarkentui huomattavasti. Aineiston analysoinnin luotettavuuden kannalta suotuisaa on se, että tutkijat tekivät analysoinnin yhdessä. Näin pyrittiin varmistamaan tulosten tulkintojen yhteneväisyys.

Laadullisen sisällönanalyysin edetessä aineistoa ja luokitteluja tarkistettiin useaan otteeseen. Laadullisen sisällönanalyysin etenemistä pyrittiin myös raportoimaan. Tulosten luotettavuutta lisää se, että huomio säilytettiin alkuperäisaineistossa läpi prosessin. Vaikka luokittelut oli jo tehty, alkuperäisilmauksiin palattiin useaan otteeseen tulosten oikeellisuuden varmistamiseksi. Toisaalta laajan aineiston vuoksi analysoinnissa nousi esiin haasteita. Tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää luokittelua. Luokittelut olivat osittain päällekkäisiä ja niitä jouduttiin yhdistämään useaan otteeseen. Aineiston analysointia olisi helpottanut ala- ja yläluokkien tarkempi määrittely. Tutkimuksen edetessä laajat kokonaisuudet ja olennainen aines alkoivat kuitenkin hahmottua selkeämmin.

Tutkimuksen aiheen rajaamisen ollessa haaste, sen vahvuutena voidaan pitää kuitenkin kohderyhmän rajausta. Tarkastelun keskittyessä miesten F-liigan pelaajiin, tulokset kertovat kokemuksista nimenomaan pääsarjatasolla salibandyssä. Tutkimuksen vahvuuksiin koettiin kuuluvan myös tutkimuksen ajankohta. Haastattelut toteutettiin helmikuun alussa eli noin puolessa välissä kuluva kaudella. Tämä mahdollisti sen, että tutkittavat pystyivät pohtimaan miten tutkimuksen kohteena olleet valmentajan vuorovaikutusosaaminen sekä oma itseluottamus ovat näkyneet kuluvalle kaudella ja he pystyivät peilaamaan sitä aiempiin kausiin. Kauden alussa olisi voinut tulla mahdollisesti erilaisia vastauksia, kun uusi kausi on vasta aluillaan ja pelaajat ovat innoissaan tulevasta, verrattuna kauden aikaiseen arkiseen tekemiseen.

Haastattelukysymysten luodessa pohjan koko tutkimukselle, niiden muotoiluun käytettiin paljon aikaa. Kysymysten ollessa epätarkkoja, voidaan päätyä tilanteisiin, jossa vastaaja ajattelee eri tavoin kuin tutkija. Tällaisessa tapauksessa tulokset voivat vääristyä. (Valli 2010, 103–104) Haastattelukysymyksiä ja –runkoa testattiin kahteen kertaan ennen varsinaisia haastatteluita. Molemmat näistä haastateltavista pelasivat myös pääsarjatasolla, toinen salibandyssä ja toinen futsalissa, joten kysymysten toimivuutta päästiin testaamaan oikeaan kohderyhmään. Näin varmistimme, että kysymykset olivat selkeitä ja ymmärrettäviä sekä tutkimukselle olennaisia. Tutkimukseen osallistuneita pelaajia haastatellessa päädyttiin siihen, että lajitaustan omaava tutkija toteutti kaikki haastattelut. Tähän ratkaisuun päädyttiin, sillä näin haastattelijalla on ymmärrys lajikontekstista ja lajin termistöstä. Haastattelun testaamisesta koettiin olleen paljon hyötyä varsinaisia haastatteluita varten. Haastattelut toteuttanut tutkija osasi tarvittaessa esittää jatkokysymyksiä ja tarkentaa pelaajien vastauksia. Aineiston analyysin vaiheessa haastattelijan kokemattomuus tuli kuitenkin esiin, sillä muutaman kysymyksen kohdalla tarkentavia jatkokysymyksiä

olisi kaivattu. Haastatteluita tulkitessa oli otettava huomioon pelaajien aiemmat kokemukset sekä yksilöllinen suhtautuminen tutkittavaan aiheeseen liittyen. Tämän lisäksi myös tutkijoiden tuli kiinnittää huomiota oman taustansa lisäksi kokemuksiinsa ja tulkintoihinsa ympäröivästä maailmasta, sillä omat kokemukset ja arvot saattavat vaikuttavat tulkintaan.

Tutkielman aineisto näyttöytyi positiivisessa valossa. Valmentajan positiivisen vaikutuksen noustessa haastatteluista voimakkaammin esiin, on mahdollista, etteivät pelaajat ole haastattelutilanteessa uskaltaneet tuoda samalla tavoin esiin asian negatiivista puolta. Vaikka pääsääntöisesti pelaajat kokivat valmentajan kohtelevan kaikkia tasavertaisesti, on tiedostettava, että tämä kokemus koskee vain näitä kyseisiä pelaajia. Olisi mielenkiintoista tietää, olisiko esimerkiksi pelaajilla, jotka eivät saa juurikaan peliaikaa tai vastuuta valmennukselta, samanlaiset kokemukset valmentajan tasavertaisesta kohtelusta. Lisäksi kiinnostusta herättää se, olisiko heidän kokemuksensa valmentajan itseluottamusta vahvistavasta vaikutuksesta samansuuntaisia, vai antaisivatko he enemmän merkityksiä myös itseluottamusta heikentäville tekijöille.

Tutkimuksen aikana nousi esiin jatkotutkimusaiheita liittyen valmentajan tunne- ja vuorovaikutusosaamiseen sekä pelaajan koettuun itseluottamukseen liittyen. Pelaajat nostivat tutkimuksessa esiin valmentajan lisäksi myös joukkueen merkityksen pelaajan itseluottamukselle. Pelaajat kertoivat, etteivät halua tuottaa joukkueelleen pettymystä. Näin ollen valmentajan vaikutuksen lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin joukkueen sekä ilmapiirin merkitystä pelaajan itseluottamukselle. Tämän tutkimuksen kohdistuessa pelkästään F-liigan salibandy pelaajiin, olisi mielenkiintoista saada aiheen parista tutkimustietoa myös muiden lajien pääsarjatasoilta sekä päästä vertailemaan näitä tuloksia. Kohdejoukon valikoituessa miesten joukkueisiin, aiheita voisi tutkia myös naisten puolella. Tämän lisäksi myös vertailu naisten ja miesten odotuksista valmentajille olisi mielenkiintoinen tutkimuksen kohde. Jatkotutkimuksen puitteissa voitaisiin tarkastella myös sitä, eroavatko taitotasoltaan erilaisten pelaajien kokemukset itseluottamukseen vaikuttavista tekijöistä. Mikäli saataisiin laajemmin tietoa itseluottamukseen vaikuttavista tekijöistä eri taitotason pelaajilta, olisi siitä varmasti hyötyä valmentajille. Kun nämä tekijät olisivat valmentajalla tiedossa, olisi itseluottamuksen vahvistaminen mahdollista kullekin yksilölle sopivalla tavalla. Kuitenkin tämän tutkimuksen tulokset ovat jo suuntaa antavia ja niitä voidaan mahdollisesti hyödyntää esimerkiksi salibandyliiton valmennuskoulutuksissa valmentajien vuorovaikutusosaamisen kehittämisessä.

LÄHTEET

- Álvarez, O., Castillo, I. & Falco, C. (2010). Estilos de liderazgo en la selección Española de taekwondo [Leadership styles in the spanish national taekwondo team]. *Rev. de Psicol. del Deporte* 19, 219–230.
- 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. *Psychology of Sport and Exercise* 8 (5), 654–670.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.001>.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020a). Tunteet ja tunnetaidot. Teoksessa Arajärvi, P. & Thesleff, P. (toim.) *Suorituskyvyn psykologia*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 232–233.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020b). Perustarpeet ja persoonallisuus. Teoksessa Arajärvi, P. & Thesleff, P. (toim.) *Suorituskyvyn psykologia*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 65–69.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020c). Itseluottamus ja itsepuhe. Teoksessa Arajärvi, P. & Thesleff, P. (toim.) *Suorituskyvyn psykologia*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 429–469.
- 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. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 33 (1), 75–102.
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>.
- Battaglia, A. V., Kerr, G. & Stirling, A. E. (2017). Youth athletes' interpretations of punitive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology* 29 (3), 337–352.
doi:10.1080/10413200.2016.1271370.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest* 4 (1), 1–14. doi:10.1111/1529-1006.01431.
- Bekiari, A. (2014). Verbal aggressiveness and leadership style of sports instructors and their relationship with athletes' intrinsic motivation. *Creative Education* 5 (2), 114–121.
doi:10.4236/ce.2014.52018.

- Bippus, A. M. & Young, S. L. (2005). Owing your emotions: Reactions to expressions of self-versus other-attributed positive and negative emotions. *Journal of Applied Communication Research* 33 (1), 26–45. doi:10.1080/0090988042000318503.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. (2016). Valmennusosaaminen urheilijapolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja, & K. Häkkinen, *Huippu-urheiluvalmennus* (toim.) Lahti: VK- Kustannus Oy, 48–49.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E. & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass* 5 (1), 88–103. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x.
- Braun, C. & Tamminen, K. (2019). Coaches' interpersonal regulation and the coach-athlete relationship. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité* 105, 37–51. doi:10.1051/sm/2019011.
- Bredemeier, B. L. & Shields, D. L. (2019). Social justice, character education, and sport: A position statement. *Quest* 71 (2), 202–214. doi:10.1080/00336297.2019.1608270.
- Bowles, R. & O'Dwyer, A. (2020). Athlete-centred coaching: perspectives from the sideline, *Sports Coaching Review* 9 (3), 231–252. doi:10.1080/21640629.2019.1649901.
- Burton, D. & Raedeke, T. D. (2008). Self-Confidence. Teoksessa D. Burton & T. Raedeke (toim.) *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics, Champaign, IL, 187–202.
- Carpentier, J. & Mageau, A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 14 (3), 423–235. doi:10.1016/j.psychsport.2013.01.003.
- Carpentier, J. & Mageau, G. A. (2016). Predicting sport experience during training: the role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 38 (1), 45–58. doi:10.1123/jsep.2015-0210.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. & Eys, M. (2012). Group dynamics in sport. 4. painos. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24 (2), 14.
- Choi, H., Cho, S & Huh, J. (2013). The association between the perceived coach-athlete relationship and athletes' basic psychological needs. *Social Behavior and Personality: An International Journal* 41 (9), 1547–1556. doi:10.2224/sbp.2013.41.9.1547.
- Cook, G. M., Fletcher, D. & Peyrebrune, M. (2021). Olympic coaching excellence: A quantitative study of psychological aspects of Olympic swimming coaches. *Psychology of Sport & Exercise* 53, 1–8. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101876.

- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's Sons, 184.
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching* 4 (3), 307–323. doi:10.1260/174795409789623892.
- Côté, J. & Salmela, J. H. (2004). The organizational and motivational antecedents of team confidence among elite female players. *International Journal of Sport Psychology*, 35 (2), 98–118.
- Cruikshank, D. R., Jenkins, D. B. & Metcalf, K. K. (2003). *The Act of Teaching*. McGraw-Hill, New York.
- De Backer, M., Boen, F., De Cuyper, B., Høigaard, G. & Vande Broek, G. (2014). A team fares well with a fair coach: Predictors of social loafing in interactive female sport teams. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 25 (6), 897–908. doi:10.1111/sms.12303.
- De Meester, A., Galle, J., Soenens, B. & Haerens, L. (2022). Perseverance in motor tasks: the impact of different types of positive feedback. *Physical Education and Sport Pedagogy* 1–14. doi:10.1080/17408989.2022.2054969.
- De Meester, A., Van Duyse, F., Aelterman, N., De Muynck, G.-J. & Haerens, L. (2020). An Experimental, Video-Based Investigation into the Motivating Impact of Choice and Positive Feedback among Students with Different Motor Competence Levels. *Physical Education and Sport Pedagogy* 25 (4), 361–378. doi:10.1080/17408989.2020.1725456.
- Denison, J., Mills, J. P. & Konoval, T. (2017). Sports' disciplinary legacy and the challenge of 'coaching differently', *Sport, Education and Society* 22 (6), 772–783. doi:10.1080/13573322.2015.1061986.
- Eisenberg, N., Fades, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal on Personality and Social Psychology* 78, 136–157.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. Teoksessa Singer, R. N. Hausenblas, H. A. & Janelle C. M. (toim.), *Handbook of sport psychology 2. painos*. New York: John Wiley & Sons, 340–361.

- Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus, 24–28.
- Fraser-Thomas, J. & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist* 23, 3–23. doi:10.1123/tsp.23.1.3.
- Friedman, N. (2005). Experiential listening. *Journal of Humanistic Psychology* 45 (2), 217–238. doi:10.1177/0022167804274355.
- Fry, M. D. & Gano-Overway, L. A. (2010). Exploring the contribution of the caring climate to the youth sport experience. *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (3), 294–304. doi:10.1080/10413201003776352.
- Gagnon-Dolbec, A., McKelvie, S. J. & Eastwood, J. (2017). Feedback, sport-confidence and performance of lacrosse skills. *Current Psychology* 38 (2). doi:10.1007/s12144-017-9720-7.
- Gilbert, W. (2017). Coaching better every season. *Human Kinetics*, Champaign, IL, 32.
- Gordon, T. (2006). Toimiva koulu. Suom. M. Savolainen. Jyväskylä: Gummerus, 98–180.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L. & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology* 19 (1), 16–37. doi:10.1080/10413200601113786.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology* 14 (3), 172–204. doi:10.1080/10413200290103482.
- Gould, D., Jackson, S. A. & Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15 (3), 134–159. doi:10.1123/jsep.15.2.134.
- Gould, D. & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences* 27 (13), 1393–1408. doi:10.1080/02640410903081845.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. KIHU- Research Institute for Olympic Sports, Finland. Teoksessa Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (toim.) *Handbook of sport psychology*. 3. painos, 31–58. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (4), 477–495. doi:10.1016/S1469-0292(03)00040-2.

- Hein, V. & Koka, A. (2007). Perceived feedback and motivation in physical education and physical activity. Teoksessa: M.S. Hagger, N.L.D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics, Champaign, IL, 127–140.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2017). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Horn, T. S. (2019). Examining the impact of coaches' feedback patterns on the psychosocial well-being of youth sport athletes. *Kinesiology Review* 8 (3), 244–251.
doi:10.1123/kr.2019-0017.
- Horn, T. S., Lox, C. L. & Labrador, F. (2011). Self-talk and sports performance: Meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science* 6 (4), 348–356.
doi:10.1177/1745691611413136.
- Hämäläinen, K. (2003). Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintyö. Viitattu 7.3.2023.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu2003907761>.
- Hämäläinen, K. (2008). *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*, Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka. 2. Uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Jenny, S. E. & Hushman, G. F. (2014). A case study of a successful men's NCAA Division I distance running coach: To what extent is decisionmaking humanistic? *Sport Journal*, 1–16.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist* 17, 471–486. doi:10.1123/tsp.17.4.471.
- Jones, S. M., Bouffard, S. M. & Weissbourd, R. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan* 94 (8), 62–65.
doi:10.1177/003172171309400815.
- Jowett, S. (2007). Coach-athlete relationships ignite sense of groupness. Teoksessa M. R. Beauchamp & M. A. Eys. *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*, New York, Routledge 16 (4), 63–77.

- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology* 16, 154–158. doi:10.1016/j.copsyc.2017.05.006.
- Jowett, S. & Chaundy, V. (2004). The effects of coach–athlete relationship on performance and well-being in collegiate athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 26 (4), 393–408.
- Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 14 (4), 245–257. doi:10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x.
- Jowett, S. & Poczwadowski A. (2007). Understanding the coach–athlete relationship. Teoksessa: S. Jowett & D. Lavallee (toim.) *Social psychology in sport*. Human Kinetics, Champaign, IL, 3–14.
- Jowett, S. & Shanmugam, V. (2016). Predicting coach-athlete relationship quality and its impact on quality of sport behavior and mental toughness. *Journal of Sports Sciences* 34 (2), 148–156.
- Jowett, S., Yang, X. & Lorimer, R. (2012). The role of personality, empathy, and satisfaction with instruction within the context of the coach-athlete relationship. *International Journal of Coaching Science* 6 (2), 3–20.
- Juhila, K. (2023). Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Laadullinen tutkimus ja teoria*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tietoaarkisto. Viitattu 9.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>.
- Kanerva, M. (2020). Itseluottamus. Teoksessa Kanerva, M. (toim.) *Psykykinen valmennus*. EU: Fitra 2020, 170–190.
- Kaski, S. (2006). *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita Prima Oy, 44–46, 159.
- Kaski, S. & Kuusela, M. (2020). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 117–125.
- Kauppila, R. A. (2006). *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 113.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. 20. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 180, 16–17.
- Kempainen, L. & Myllyniemi, J. (2022). ”Kun valmentaja luottaa, niin sit luottaa itekkin”: Nuorten joukkuepaloilijoiden kokemuksia valmentajan valmennuskäyttäytymisen yhteydestä koettuun itseluottamukseen. *Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos*.

- Pro gradu -tutkielma. Viitattu 28.5.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81482/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202206063099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kim, Y. & Park, I. (2020). “Coach really knew what I needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach-athlete interactions among Korean Olympic archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 1–13. doi:10.3390/ijerph17093101.
- Kokkonen, M. (2020). *Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä*. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Kokkonen, M. & Holopainen, S. (2022). Viesteissä on voimaa valmennuksessa. *Liikunta ja tiede* 59 (3), 38–41.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. (2013). Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus, 204–235.
- Laborde, S., Dosseville, F. & Allen, M. S. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26 (8), 862–874. doi:10.1111/sms.12510.
- Langdon, J., Schlote, R., Harris, B., Burdette, G. & Rothberger, S. (2015). Effects of a training program to enhance autonomy supportive behaviors among youth soccer coaches. *Journal of Human Sport & Exercise* 10 (1), 1–14. doi:10.14198/jhse.2015.101.01.
- Larner, R. J., Wagstaff, C. R. D., Thelwell, R. C. & Corbett, J. (2017). A multistudy examination of organizational stressors, emotional labor, burnout, and turnover in sport organizations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27 (12), 2103 - 2115. doi: 10.1111/sms.12833.
- Legg, E., Newland, A. & Bigelow, R. (2018). Somebody’s eyes are watching: The impact of coaching observations on empowering motivational climates and positive youth development. *Journal of Park & Recreation Administration* 36 (4), 90–106. doi:10.18666/JPra-2018-V36-I4-8885.
- Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. (2015). Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus, 154– 161.

- Lintunen, T. & Rovio, E. (2009). Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 13–26.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykkinen vahvuus, Mielen taitojen harjoituskirja*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2013). *New Developments in goal setting and task performance*. Teoksessa Williams, J. M. E. 2010. (toim.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- López de Subijana, C., Martin, L. J., Ramos, J. & Côté, J. (2021). How coach leadership is related to the coach-athlete relationship in elite sport. *International Journal of Sport Sciences & Coaching* 16 (6), 1239–1246. doi:10.1177/17479541211021523.
- Louhimaa R.-M., Lyyra N. & Kokkonen, M. (2020). Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoiden harjoituskokemuksiin. *Liikunta & Tiede* 57 (3), 83–90.
- Lundin, K. (2021). Using “good” as feedback: Meaningless or meaningful in sports contexts? A comment on praise and feedback on the personal level. *Scandinavian sport studies forum*, 11, 113.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences* 21 (11), 883–904. doi:10.1080/0264041031000140378.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F. & Provencher, P. J. (2005). Passion and coaching: The impact of coaches' motivational style and autonomy support on athlete' satisfaction and physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 27 (3), 372–394. doi:10.1123/jsep.27.3.372.
- Masala, D. & Lazzard, E. (2019). Coach and/or educator? *Journal of Physical Education and Sport* 19 (5), 1928–1932. doi:10.7752/jpes.2019.s5286.
- Milbrath, M. J. (2017). Athlete-centered coaching: What, why, and how. *Track Coach* (218), 6939–6944. https://www.researchgate.net/publication/311951642_Athlete-centered_coaching_What_why_and_how.
- Miller, K. (2002). *Toimiva koulu. Koulun ihmissuhdetaitojen kurssi. Ohjaajan käsikirja*. Suom. T. Staffans. Helsinki: Gordonin toimivat ihmissuhteet ry, 34–37.
- Mills, J. P. & Denison, J. (2013). Coach Foucault: Problematizing endurance running coaches' practices. *Sports Coaching Review* 2, 136–150. doi:10.1080/21640629.2014.913871.

- Moen, F. & Kvalsund, R. (2013). Subjective beliefs among sport coaches about communication during coach-athlete conversations. *Athletic Insight Journal* 5, 229–249.
- Mouratidis, A., Lens, W. & Vansteenkiste, M. (2010). How you provide corrective feedback makes a difference: the motivating role of communicating in an autonomy supporting way. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 32, 619–637. doi:10.1123/jsep.32.5.619.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Mueller, S. & Ruiz, M. C. (2018). Coaches' perceptions of athletes' psychobiosocial states: The case of three tennis coach-athlete dyads. *International Sport Coaching Journal* 5 (2), 156–168. doi:10.1123/iscj.2017-0045.
- Myers, S. (2000). Empathic listening. Reports on the experience of being heard. *Journal of Humanistic Psychology* 40 (2), 148–173.
- Myers, N. D., Park, S. E., Ahn, S., Lee, S., Sullivan, P. J. & Feltz, D. L. (2017). Proposed sources of coaching efficacy: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 39 (4), 261–276. doi:10.1123/jsep.2017-0155.
- Nelson, L. J., Potrac, P. & Groom, R. (2014). Receiving video-based feedback in elite ice-hockey: a player's perspective. *Sport, Education and Society* 19 (1), 19–40. doi:10.1080/13573322.2011.613925.
- Nicholls, A. R. (2021). Maximising sports confidence. Teoksessa Nicholls, A., R. (toim.) *Psychology in Sports Coaching*. 3. painos. London: Routledge, 218–230.
- Occhino, J. L., Mallett, C. J., Rynne, S. B. & Carlisle, K. N. (2014). Autonomy-supportive pedagogical approach to sports coaching: research, challenges and opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching* 9 (2), 401–416. doi:10.1260/1747-9541.9.2.401.
- Parker, K., Czech, D., Burdette, T., Stewart, J., Biber, D., Easton, L., Pecinovsky, C., Carson, S. & McDaniel, T. (2012). The preferred coaching styles of generation Z athletes: A qualitative study. *Journal of Coaching Education* 5 (2), 5–23. doi:10.1123/jce.5.2.5.
- Predoiu, R., Predoiu, A., Cosma, G., Bota, A. & Mitache, G. (2021). Contributions to the shaping of the successful coach personality profile. *Journal of Sport and Kinetic Movement* 1 (37), 4–13. doi:https://doi.org/10.52846/jskm/37.2021.1.
- Penney, D. & Kidman, L. (2014). Opening call for discourse: Athlete centered coaching: A time for reflection on meaning, values, and practice. *The Journal of Athlete Centered Coaching* 1 (1), 1–5.

- Pulkkinen, S., Korsman, J. & Mustonen, J. (2013). Valmentaminen salibandyssä. Jyväskylä: PS-kustannus, 44–45, 109, 122–126.
- Roos-Salmi, M. (2020). Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. Roos-Salmi, M. 2020. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 3. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 149–162).
- Roos-Salmi, M. (2020). Itsepuhe. Teoksessa Matikka, L. Roos-Salmi, M. 2020. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 3. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 164–168.
- Rytikangas, I. (2011). Kehity ja jaksa tiimissä. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy, 80.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (Viitattu 12.5.2023) <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>.
- Sagar, S. S. & Jowett, S. (2012). Communicative acts in coach–athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication* 76 (2), 148–174. doi:10.1080/10570314.2011.651256.
- 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. doi:10.1080/02640410601040093.
- Smith, D. & Strand, B. (2014). What is a coach saying when no words are spoken? *Journal of Youth Sports* 7 (2), 20–23.
- Soto, D., García-Herrero, J.A. & Carcedo, R. J. (2020). Well-being and throwing speed of women handball players affected by feedback. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176064>.
- Talvio, M. & Klemola, U. (2017). Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tamminen, K., Wolf, S. A., Dunn, R. & Bissett, J. E. (2022). A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. *International review of sport and exercise psychology* 21, 1–38. doi:10.1080/1750984X.2022.2132526.
- Tietoarkisto. (2023). Kvalitatiivisen datan käsittely. Verkkosivu. Viitattu 9.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>.
- Tiikkaja, J. (2014). Ihmisen valmentaminen. Helsinki: Auditorium, 123–127.
- Trenholm, S. (2017). Thinking through communication. *An Introduction to the Study of Human Communication*. 7. painos. New York: Routledge, 178–179.

- Tristán, J., Ríos-Escobedo, R. M., López-Walle, J. M., Zamarripa, J., Narváez, M. A. & Alvarez, O. (2021). Coaches' corrective feedback, psychological needs, and subjective vitality in Mexican soccer players. *Frontiers in Psychology* 11, 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2020.631586.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. EU: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2011). Fenomenologis-hermeneuttinen perinne ja tulkinnallinen tutkimus. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. EU: Tammi, 34–39.
- Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behavior* 26 (2), 86-104.
- Valli, R. (2010). Vastaaja asettaa tulkinnalle haasteita. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Juva: WS Bookwell. 103–104.
- Van Puvenbroeck, S., Stouten, J. & Vande Broek, G. (2018). Coaching is teamwork! The role of need-supportive coaching and the motivational climate in stimulating proactivity in volleyball teams. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (1), 319–328. doi: 10.1111/sms.12895.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. Teoksessa R. N. Singer, H. A. Hausenbals & C. M. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Vealey, R. S. (2009). Confidence in Sport. Teoksessa W. Bitton. *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Chichester, UK: Blackwell Publishing, 43–52.
- Vealey, R. S. & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. Teoksessa T. S. Horn & A. L. Smith (toim.) *Advances in sport psychology 3*. painos. Human Kinetics, Champaign, IL, 65–97.
- Vealey, R. S. & Chase, M. A. (2019) Performance, Anxiety, Arousal and Coping in Sport. Teoksessa T. S. Horn & A. L. Smith (toim.) *Advances in sport psychology 4*. painos. Human Kinetics, Champaign, IL, 211–223.
- Vealey, R. S. & Hayashi, S. W., Garner-Holman, M. & Giacobbi, P. (1986). Conceptualization of sports-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. New York: John Wiley & Sons, 550-565.
- Vella, S. A., Oades, L.G. & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy* 18 (5), 549–561. doi:10.1080/17408989.2012.726976.

- Vernacchia, R. A., McGuire, R. T., Reardon, J. P. & Templin, D. P. (2000). Psychological characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology* 31, 5–23.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*, 225–243.
- Wheelan, S. A. (2009). Group size, group development, and group productivity. *Sage Publications* 40 (2), 247–262.
- Wu, A. M. S., Lai, M. H. C. & Chan, I. T. (2014). Coaching behaviors, satisfaction of needs, and intrinsic motivation among Chinese university athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 26 (3), 334–348. doi:10.1080/10413200.2014.888107.
- Zeki, C. P. (2009). The importance of nonverbal communication in classroom management. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1443–1444. doi:10.1016/j.sbspro.2009.01.254.
- Zhang, S., Beattie, S., Pitkethly, A. & Dempsey, C. (2018). Lead me to train better: Transformational leadership moderates the negative relationship between athlete personality and training behaviours. *The Sport Psychologist* 33 (2), 119–128. doi:10.1123/tsp.2018-0055.
- Zinsser, N. Brunker, L. & Williams, J. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. Teoksessa J. Williams (toim.) *Applied sport psychology*. 6. painos. New York: Mc Graw Hill.

LIITE 1. Haastattelukysymykset

Taustakysymykset

1. Minkä ikäinen olet?
2. Kuinka kauan olet harrastanut salibandya?
3. Kuinka kauan olet pelannut liigatasolla?
4. Monessa eri seurassa olet pelannut urasi aikana? Monessako liigajoukkueessa olet pelannut?
5. Oletko harrastanut jotain muita lajeja urheilu-urasi aikana?
6. Millaisia tavoitteita sinulla on urheilijana? Millaisia tavoitteita sinulla on tälle kaudelle?
7. Millaiseksi koet roolisi joukkueessasi?
 - Pelillinen/sosiaalinen
 - Koetko ne omaksi?
8. Kuinka monta eri valmentajaa sinulla on ollut urheilu-urasi aikana?
 - Onko valmentajat vaihtuneet usein vai oletko toiminut jonkun/joidenkin valmentajan kanssa pidempään yhtäjaksoisesti?
9. Miten olet yleisesti tullut toimeen valmentajien kanssa? Mikä on vaikuttanut tähän?

Lämmittelykysymykset

10. Mitä itseluottamus sinulle tarkoittaa?
11. Miten sinun mielestäsi itseluottamus näkyy urheilussa?
12. Arvioi asteikolla 1–10, kuinka tärkeää itseluottamus on sinulle urheilussa?
13. Millaiseksi koet oman itseluottamuksesi tason urheilussa? Eroaako se harjoittelu- ja pelitilanteissa?
14. Onko joukkueessasi puhuttu itseluottamuksesta? Jos on, kuka siitä on puhunut? Onko valmentaja puhunut teille itseluottamuksesta?
15. Arvioi asteikolla 1–10, kuinka tärkeäksi koet pelaajan ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen?

Haastattelukysymykset

Vuorovaikutus

16. Millainen on mielestäsi hyvä valmentaja? Miksi?
17. Mitkä asiat ovat mielestäsi tärkeitä pelaajan ja valmentajan välisessä vuorovaikutuksessa?
18. Onko sinulla mahdollisuus henkilökohtaisiin keskustelutuokioihin valmentajan kanssa kauden aikana? Järjestetäänkö näitä keskusteluita jokaisen pelaajan kanssa?
19. Koetko, että sinun on helppo kertoa pelaamiseen liittyvistä asioista valmentajalle? Entä muuhun elämään liittyvistä asioista?
20. Millaista ja millä tavoin valmentaja antaa palautetta? Millaista palautetta haluaisit saada valmentajalta harjoituksissa? Entä peleissä?
21. Millaisen palautteen koet kehittävän sinua parhaiten?
22. Jos mietit vuorovaikutusta, miten valmentaja toimii, kun pelaaja epäonnistuu harjoituksissa? Entä pelissä? Miltä se sinusta tuntuu?
23. Jos vielä mietit vuorovaikutusta, miten valmentaja toimii, kun pelaaja onnistuu? Miltä se sinusta tuntuu?
24. Miten sinä kuvailisit nykyisen joukkueenne vuorovaikutusta? Millainen joukkuehenki teillä on? Millainen vaikutus valmentajalla on siihen? Onko jotain, mitä joukkueenne vuorovaikutuksesta puuttuu tai mitä toivoisit lisää?

Tunnetaidot

25. Tunnistatko harjoitus-/pelitilanteissa erilaisia tunteita?
 - 25.1 Millaisia tunteita olet tunnistanut? (ilo, turhautuminen, sisuuntuminen, ärsyyntyminen?)
 - 25.2 Mitä ajattelet, kun näitä tunteita tulee?
 - 25.3 Millaisissa tilanteissa olet huomannut näitä tunteita?
 - 25.4 Millaisia tunteita seuraavat tilanteet herättävät? 1) Menetät pallon tai teet huonon suorituksen 2) epäonnistut ratkaisevalla hetkellä 3) onnistut ratkaisevalla hetkellä 4) epäonnistut rankkarissa 5) onnistut rankkarissa
 - 25.5 Tunnistatko tilanteissa, mikä kyseisen tunteen taustalla on? (Mikä tilanne aiheutti sen ja miksi reagoit näin?)

- 25.6 Miten toimit näissä tunnetiloissa? Vaikuttavatko tunteet pelaamiseen? (positiivisesti/negatiivisesti/neutraalisti?)
26. Koetko, että pelaajat näyttävät tunteitaan harjoituksissa/peleissä?
- 26.1 Millaisia tunteita näytetään? Millaisia ei?
- 26.2 Miten valmentaja suhtautuu näihin tunteisiin?
- 26.3 Keskustellaanko näistä tunteista?
- 26.4 Miten valmentaja toimii, jos hän havaitsee jollain pelaajalla vahvan tunteen?
27. Millaiseksi koet valmentajan kyvyn havaita itsessäsi ja muissa pelaajissa heräviä tunteita?
28. Sanoittaako valmentaja omia tunteitaan? Kertooko hän esim. olevansa pettynyt tai ylpeä.
29. Millaisena koet valmentajan kyvyn säädellä omia tunteitaan? Antaako hän esimerkiksi vihan tunteen tai turhautumisen vaikuttaa jollain tapaa käyttäytymiseensä? Entä positiivisten tunteiden vaikutus?

Itseluottamus

30. Koetko, että valmentajalla on ollut vaikutusta itseluottamukseesi?
- Miten kuvailisit vaikutuksen merkitystä? Onko se ollut hyvin vähäistä, merkittävää vai jotain siltä väliltä?
31. Muistatko valmentajan/valmentajia, jolla on ollut positiivinen vaikutus itseluottamukseesi?
- Mitä hän teki? Miten usein?
 - Mitkä itseluottamusta tukevista keinoista on mielestäsi ollut kaikista tehokkaimpia?
32. Muistatko valmentajan/valmentajia, jolla on ollut negatiivinen vaikutus itseluottamukseesi?
- Mitä hän teki? Miten usein?
 - Millainen valmentajan toiminta on heikentänyt itseluottamustasi eniten?
33. Millaiseksi olet kokenut valmentajien vuorovaikutuksen itseluottamuksen näkökulmasta?
- Onko valmentajan sanallinen ja sanaton vuorovaikutus mielestäsi yhteneviä? Oletko huomannut ristiriitoja näissä? Jos olet, millaisia?

- Miten valmentaja on reagoinut onnistumisiin ja epäonnistumisiin? Onko se vaikuttanut itseluottamukseen? Miten?
 - Koetko, että voit jakaa ajatuksiasi valmentajan kanssa? Koetko tulevasi kuulluksi?
 - Miten valmentaja suhtautuu, jos tuot omia näkemyksiä esiin harjoituksissa?
34. Onko valmentaja osannut tukea itseluottamustasi sinulle sopivalla tavalla?
- Onko jotain, mitä toivoisit valmentajalta lisää itseluottamuksesi tukemiseksi?
35. Millainen ilmapiiri joukkueessa on? Miten valmentaja on vaikuttanut siihen ja onko sillä ollut vaikutusta itseluottamukseen?
36. Koetko, että valmentaja käyttäytyy kaikkia urheilijoita kohtaan tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti?
- Onko sillä ollut vaikutusta sinun itseluottamukseesi? Miten?
37. Koetko, että valmentajalla on erilaisia odotuksia pelaajia kohtaan liittyen esimerkiksi pelaajan potentiaaliin, suoriutumiseen tai kykyihin?
- Näkyvätkö nämä odotukset valmentajan toiminnassa? Jos kyllä, niin millaisista asioista huomaat erilaiset odotukset?
 - Kohdellaanko pelaajia eri tavalla? Jos ei, niin mikä valmentajan toiminnassa saa sinut kokemaan näin?
 - Miltä tällaiset odotukset ja mahdollisesti niistä johtuva käyttäytyminen sinusta tuntuu?
38. Voiko oma suhtautumisesi valmentajaan vaikuttaa kokemuksiin valmentajasta? Mitkä asiat ajattelet vaikuttavan tähän?