

Millä keinoilla valmentajat tukevat urheilijoiden minäpystyvyyttä?

Kaisa Kärkinen ja Katariina Harjunen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2024

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Harjunen, Katariina & Kärkinen, Kaisa. 2024. Millä keinoilla valmentajat tukevat urheilijoiden minäpystyvyyttä? Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 51 sivua.

Minäpystyvyys on Albert Banduran kehittämä käsite, joka on osa sosio-kognitiivista teoriaa. Minäpystyvyys koostuu neljästä osa-alueesta, jotka toimivat tutkimuksemme runkona. Tutkimuksessamme on tarkoitus selvittää, millaisia keinoja salibandy- ja jalkapallourheilijoiden valmentajat käyttävät minäpystyvyyden tukemiseen. Tarkoitus ei ole yleistää tuloksia laajaan joukkoon, vaan selvittää pienen valmentajajoukon kokemuksia aiheesta. Teimme pro gradu -tutkielman yhteistyössä Palloliiton kanssa.

Teimme laadullisen tutkimuksen ja keräsimme aineiston haastatteluilla. Haastatelimme tutkimukseen kahdeksaa 12-14 -vuotiaiden salibandy- ja jalkapallourheilijoiden valmentajaa. Saimme tutkittavat henkilöt Palloliiton yhteyshenkilön kautta ja haastateltavat valittiin kohderyhmästä satunnaisesti. Aineisto kerättiin syksyn 2023 aikana etähaastatteluilla. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisälönanalyysillä. Tutkimuksemme viitekehyksenä toimii Albert Banduran minäpystyvyysteoria.

Tutkimuksen tulokset kertoivat, että valmentajat käyttivät monipuolisesti keinoja, jotka pohjautuivat minäpystyvyyden eri osa-alueisiin. Osa minäpystyvyyden osa-alueista saivat vahvempaa tukea kuin toiset. Psyykinen valmennus ja minäpystyvyys koettiin valmentajien osalta tärkeänä asiana ja urheilijan hyvinvointia edistävänä tekijänä.

Asiasanat: minäpystyvyys, valmennus, ohjaukskeinot, psyykinen valmennus, urheilu

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 URHEILUVALMENNUS	7
2.1 Mitä urheiluvalmennus on?	8
2.2 Urheiluvalmennus ohjauksen muotona	8
3 MINÄPYSTYVYYS	11
3.1 Minäpystyvyyden määritelmä.....	11
3.2 Minäpystyvyyden muodostumiseen vaikuttavat tekijät	12
3.2.1	Aiemmat kokemukset
12	
3.2.2.....	Sijaiskokemukset
13	
3.2.3.....	Verbaalinen vaikuttaminen
14	
3.2.4	Fysiologiset ja affektiiviset tilat
16	
3.3 Minäpystyvyyden dimensiot	17
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA	20
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
5.1 Tutkimusote	22
5.2 Tutkimukseen osallistujat	22
5.3 Aineiston keruu.....	23
5.4 Aineiston analyysi.....	24
5.5 Eettiset ratkaisut.....	26

6	TULOKSET	28
6.1	Aiemmat kokemukset	28
6.2	Sijaiskokemukset.....	30
6.3	Verbaalinen vaikuttaminen	32
6.4	Tunnetilat34	
7	POHDINTA	39
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	39
7.2	Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus	42
7.3	Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset	44
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tutkia millä keinoilla valmentajat tukevat urheilijoiden minäpystyvyyttä. Aihe on ajankohtainen, sillä nuorten hyvinvoinnin haasteet ovat lisääntyneet. Suomen urheiluvalmennuskulttuuri on murroksessa ja se on muuttumassa pehmeämpään suuntaan. Valmentajakeskeisestä valmennuksesta ollaan siirtymässä urheilijaa kokonaisvaltaisena ihmisenä kunnioittavaan valmentamiseen. Urheilumaailman epäkohtia ja urheilijoiden uupumista on nostettu yhä enemmän julkisesti yhteiskunnalliselle tasolle, mikä lisää psyykkisen valmennuksen tarvetta entisestään. Psyykkinen valmennus on nykypäivänä yhä tärkeämpi osa urheiluvalmennusta ja osaamista sekä uutta tutkimustietoa tarvitaan. Aiemmissä tutkimuksissa on keskitytty enemmän urheilijoiden fyysisiin vahvuuksiin luontevahvuuksien sijaan (Ludlam ym., 2017). Felzin ym. (2008) mukaan fyysisten ominaisuuksien sekä taitojen ohella myös psykologiset tekijät ovat merkittäviä urheilussa onnistumisen kannalta. Tutkimalla minäpystyvyyttä valmennuksen näkökulmasta voidaan syventää ymmärrystä siitä, miten valmennus vaikuttaa yksilön uskomuksiin omista kyvyistään ja miten nämä uskomukset puolestaan vaikuttavat valmennuksen tehokkuuteen. Teemme pro gradu -tutkielmamme ohjausalan maisteriohjelmassa, joten tavoitteenamme on tutkia urheiluvalmennusta ohjauksen muotona.

Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla kahdeksaa eri salibandy- ja jalkapallovalmentajaa ympäri Suomea. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Palloliiton kanssa. Haastattelut toteutettiin etäyhteyksin talvella 2023. Kyseessä on laadullinen tutkimus. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla analyysillä, jossa analyysia ohjasi Banduran minäpystyvyyden osa-alueet.

Tutkimuksessa ilmeni, että valmentajat hyödynsivät jokaista neljää minäpystyvyyden osa-aluetta työssään. Minäpystyvyyden neljä osa-aluetta ovat aiemmat

kokemukset, sijaiskokemukset, verbaalinen vaikuttaminen ja fysiologiset- ja affektiiviset tilat. Tutkimuksessa selvisi, että valmentajat hyödyntävät aiempia kokemuksia auttamalla pelaajia ymmärtämään omaa kehittymistään, vahvistamalla pystyvyyden kokemusta, harjoittamalla periksiantamattomuutta, pelisuoritukseen valmistautuessa sekä kannustamalla kokonaisvaltaiseen oppimiseen. Sijaiskokemukset nousivat valmentajien puheissa esille mallioppimisena, muiden pelaajien kokemusten esiintuomisena sekä joukkueena toimimisena. Valmentajat toivat esiin monia tapoja antaa verbaalista palautetta. Fysiologisten ja affektiivisten tilojen osa-alue ilmeni tunnetilojen hallitsemisena ja tiedostamisena, sekä mielikuvaharjoittelun käyttämisenä.

Tutkimuksemme myötä avautuu paljon mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita, jotka voivat syventää ymmärrystä nuorten urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta. Tutkimus todistaa, että minäpystyvyys psyykkisen valmennuksen osana 12-14-vuotiaiden urheilijoiden valmennuksessa on valmentajille tuttua, mutta siinä on vielä kehitettävää. Tutkimuksesta voisi tehdä myös johtopäätöksen, että psyykkisen valmennuksen koulutuksille on tarvetta ja koulutusmateriaalia olisi hyvä päivittää uuden tutkimustiedon valossa.

2 URHEILUVALMENNUS

Urheiluvalmennuksen käsitteet syntyivät Englannissa 1800-luvun alussa, vaikkakin urheiluvalmennus ja säännöllinen harjoittelu tunnettiin Kreikassa jo antiikin olympialaisten alkuaikoina (Kantola, 2007, 54-55). Valmentautumisen käsitteisiin sisältyi urheilijan elimistön toiminnan kehittäminen suorituskyvyn parantamiseksi harjoittelun ohella. Ammattimainen valmennuskulttuuri alkoi kehittyä 1950-luvulla Yhdysvalloissa ja Neuvostoliitossa, mistä se levisi muihin maihin seuraavalla vuosikymmenellä. Kilpailu koveni vuosien saatossa ja Suomen lajiliittojen tehostamisella urheiluvalmennuksen nousuvaihe alkoi Suomessa 1970-luvun alussa. Tällöin urheilu laajeni liikunnaksi. 2000-luvulla urheilu on eriytenyt useaan tavoitteiltaan, arvoiltaan ja toimintatavoiltaan eriäviin osa-alueisiin. Urheilu on nykypäivänä yhteiskunnallisesti merkittävä ja arvostettu toimija Suomessa.

Nykypäivänä Suomen aikuisurheilijoiden valmennus on kansainvälisestikin veraten korkealla tasolla, ja huippu-urheilijoiden valmennus on kehittynyt viime vuosikymmeninä valmennusopillisten tietojen sekä kokonaisvaltaisen valmennuskäsityksen kehittyessä. Sen sijaan lasten ja nuorten parissa toimivien valmentajien tiedot ja taidot eivät ole riittävän kattavat, jotta he voisivat ohjata lapsia ja nuoria pitkäjänteisesti sekä kokonaisvaltaisesti kasvun ja kehityksen näkökulmasta. (Hakkarainen ym., 2009) Suomessa lähes kuka tahansa voi ryhtyä valmentajaksi mikä on kysynnän näkökulmasta hyvä asia, mutta myös lasten ja nuorten valmennuksen tulisi pohjautua yhä enemmän koulutukseen sekä tutkittuun tietoon. Valmennuskulttuuri elää tällä hetkellä murrosvaihetta, sillä perinteisestä valmentajakeskeisyydestä ollaan siirtymässä kohti urheilijalähtöistä ja urheilijaa ihmisenä kunnioittavaa valmennusta (Hämäläinen ym., 2021).

2.1 Mitä urheiluvalmennus on?

Urheiluvalmennus on dynaaminen ala, joka pyörii urheilijan suorituskyvyn kehittämisen ympärillä. Valmennuksen ytimessä on yksilöiden tai joukkueiden ohjaaminen, jotta he saavuttaisivat täyden potentiaalinsa tietyssä urheilulajissa. Valmentajat eivät ole vain ohjaajia, vaan he ovat mentoreita ja strategeja, joilla on keskeinen rooli urheilijoiden yleisessä menestyksessä. Valmennustyö on monipuolinen prosessi, joka edellyttää vuorovaikutusta lukuisien erilaisten yksilöiden kanssa, joilla on erilaiset taustat ja lähtökohdat. Valmennustyössä kohtaavat erilaiset filosofiat, arvot ja henkilöiden ominaisuudet, kuten ikä, sukupuoli tai rotu (Potrac ym., 2002).

Valmennuksen onnistuminen rakentuu vahvalle yhteistyölle valmentajan ja urheilijan välillä, jossa he yhdessä määrittelevät tavoitteet ja kehittymisalueet. Valmennus ei ole vain suoritusten ja menetelmien tukemista, vaan myös yhteyden luomista eri ihmisten ja heidän elämänsä välille. (Potrac ym., 2002) Kokonaisvaltainen lähestymistapa ottaa huomioon fyysiset, tekniset ja mentaaliset tekijät, edistäen siten optimaalista suorituskykyä ja pitkäjänteistä urheilijan kehitystä. Tehokas valmennus antaa myös tukea urheilijoiden kohtaamiin henkisiin haasteisiin ja edistää ajattelutapaa, joka auttaa heitä huippusuoritusten saavuttamisessa.

2.2 Urheiluvalmennus ohjauksen muotona

Urheiluvalmennusta on tutkittu Suomessa hyvin vähän ohjauksen muotona, mutta valmennuksesta ja ohjauksesta on löydettävissä monia yhdistäviä tekijöitä. Molemmat vaativat viime kädessä vuorovaikutusta. Ohjaukselle asetetut tavoitteet eivät toteudu ilman kohtaamista, jossa osapuolet voivat tuoda esille näkemyksiään ja kuulla vastaavasti toisen ajatuksia. Sama pätee myös urheiluvalmennuksessa valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa. Tärkeä

muutostekijä onkin valmentamisen painopisteen muuttaminen valmentajan monologista urheilijan ja valmentajan väliseen dialogiin (Hämäläinen, 2021). Tässä tutkielmassa valmennuksen ohjauksellista otetta tarkastellaan kiinnittämällä huomiota erityisesti valmennuksessa tapahtuvaan minäpystyvyyden vahvistamiseen.

Valmentajan tavoitteena on auttaa urheilijaa tuntemaan, kehittämään ja johtamaan itseään. Kuten ohjauksessakin, urheilijan kehitysprosessin alkuvaiheessa on olennaista selvittää lähtötilanne eli millä tasolla urheilijan itsetuntemus on (Hämäläinen, 2021). Itsetuntemus on olennainen osa minäpystyvyyden käsitettä, sillä käsitys omasta pystyvyydestä vaikuttaa jokapäiväiseen elämäämme (Bandura, 1997). Ohjaaja tai valmentaja ei siis suoranaisesti pysty kasvattamaan ohjattavaa tai urheilijaa, mutta he auttavat häntä omassa kasvussaan ja luovat uskoa häneen. Peavy (1999) kuvaa ohjausta yksilöllisiin tarpeisiin sovitettuna toimintana ja elämisen konkreettisten ongelmien ratkaisemiseksi muodostettuna yhteistyösuhteena. Ohjaajan ajatellaan siis olevan objektiivinen tarkkailija ja asiantuntija, mikä kuvastaa hyvin myös valmentajan roolia urheiluvalmennuksessa.

Ohjaajan katsotaan olevan asiantuntija prosessissa, jossa ohjattava oppii itse käsittelemään kokemuksiaan, käyttämään resurssejaan, ratkaisemaan ongelmiaan ja suuntaamaan oppimistaan (Vehviläinen, 2001). Tätä voidaan peilata myös valmennukseen. Urheilijan minäpystyvyyden vahvistamiseksi on tärkeää, että valmentaja ohjaa urheilijaa refleктоimaan omaa toimintaansa ja näin ollen kehittämään osaamistaan. Valmennuksessa voidaan esimerkiksi käsitellä mennyttä harjoitetta ja nostaa sieltä esiin onnistumisia sekä epäonnistumisia.

Urheiluvalmennus tulee nähdä prosessina, jossa urheilija ja valmentaja sopivat yhteisen sopimuksen pohjalta niistä valmennuskeinoista ja -menetelmistä sekä vuorovaikutuksen muodoista, joiden avulla he pyrkivät kehittämään yhdessä ur-

heilijan suorituskykyä (Hakkarainen ym., 2009, 30-31). Ohjaus voidaan hahmottaa prosessiksi, jossa pyritään auttamaan ohjattavaa parantamaan oman elämänsä hallintaa. Tätä voidaan kutsua myös mahdollistamiseksi (Peavy, 1999). Sekä urheiluvalmennuksessa että ohjauksessa olennaisena haasteena on urheilijan tai ohjattavan motivointi itsensä kehittämisen prosessissa.

Myös palautteenanto on tärkeä osa urheiluvalmennusta ja ohjausta. Valmentajat antavat suuren määrän palautetta harjoitus- ja kilpailutilanteissa, jonka lisäksi urheilijat keräävät jatkuvaa palautetta muista lähteistä, kuten esimerkiksi kehoansa kuuntelemalla (Hakkarainen, 2009). Ohjauksen sekä valmennuksen yksi päätavoitteista on oppiminen, jonka kannalta palautteen antaminen ja saaminen on hyvin tärkeää. Positiivisen ja rakentavan palautteen avulla voidaan vahvistaa ohjattavan tai urheilijan minäpystyvyyttä.

3 MINÄPYSTYVYYS

3.1 Minäpystyvyyden määritelmä

Minäpystyvyyden käsite perustuu Albert Banduran vuonna 1977 julkistamaan sosiaaliskognitiiviseen teoriaan. Bandura määritteli minäpystyvyyden tarkoittavan "odotuksia omasta onnistumisestaan" eli yksilön uskona tai luottamuksena siihen, että hän onnistuu toimimaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla ja selviytymään tilannekohtaisista haasteista. Minäpystyvyys voi siis vaikuttaa toimintaan enemmän kuin todellinen taitotaso. Minäpystyvyys ei liity itse taitoon, kuten pallonheittoon, vaan se liittyy uskomukseen, että ihminen voi suoriutua taitojensa avulla erilaisista tehtävistä. (Zimmerman, 1995, 203). Minäpystyvyys on moniulotteinen ja voi vaihdella eri elämänalueiden ja tehtävien välillä.

Ihmiselle on olennaisen tärkeää luottaa omaan kykyihinsä, sillä tämä luottamus muodostaa perustan hänen motivaatiolleen, hyvinvoinnilleen ja suoriutumislleen. Mitä vahvempi minäpystyvyys, sitä parempi todennäköisyys ihmisellä on onnistua suorituksessaan. Mikäli yksilö ei ole vakuuttunut siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä omilla toimillaan, hänen on vaikeaa löytää motivaatiota toimintaan erityisesti kohtaamansa vaikeuksien keskellä. Useimmiten ihmiset karttavat tilanteita, joissa he eivät usko pystyvänsä hallitsemaan tapahtumia. (Bandura, 2006, 3).

Minäpystyvyys -uskomukset voivat teorian mukaan vaihdella kolmen ulottuvuuden mukaan; tason, vahvuuden ja yleisyyden. Minäpystyvyyden taso viittaa yksilön odotettuun suorituskyykyyn eri vaikeustasoilla. Esimerkiksi urheilija, jolla on korkea minäpystyvyys, asettaa itselleen korkeampia tavoitteita ja ottaa myös herkemmin vastaan valmentajan tarjoamia uusia haasteita. Onnistumiset

vahvistavat minäpystyvyyden tunnetta, mikä puolestaan kannustaa yksilöä asettamaan korkeampia tavoitteita ja pyrkimään entistä suurempiin saavutuksiin. (Bandura, 1997)

3.2 Minäpystyvyyden muodostumiseen vaikuttavat tekijät

Minäpystyvyyden käsite voidaan jakaa neljään eri tekijään, jotka vaikuttavat minäpystyvyyden muodostumiseen (ks. Kuvio 1). Neljä keskeisintä tekijää minäpystyvyyden rakentumisessa ovat aiemmat kokemukset, sijaiskokemukset, verbaalinen vaikuttaminen sekä fysiologiset ja affektiiviset tilat (Bandura, 1995). Nämä tekijät eivät kuitenkaan vaikuta minäpystyvyyden tunteeseen suoraan, vaan niiden vaikutus määräytyy sen mukaan, kuinka ihminen käsittelee tietoa kognitiivisen prosessoinnin kautta (Bandura, 1997).

3.2.1 Aiemmat kokemukset

Kokemukset ovat monimutkainen ja keskeinen osa ihmisen tietoisuutta ja mielen toimintaa. Ne ovat tapa, jolla havaitsemme, tulkitsemme ja prosessoimme ympäröivää maailmaa sekä omia tunteitamme ja ajatuksiamme. Kokemukset syntyvät kognitiivisten prosessien tuloksena. Tämä tarkoittaa, että ajatukset, tulkinnat ja muisti vaikuttavat siihen, miten koemme ympäröivän maailman ja itsemme. Samasta tilanteesta voi saada erilaisia kokemuksia riippuen siitä, miten sitä tulkitaan.

Bandura kutsuu aikaisempia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia mestaruuskokemuksiksi. Hän piti henkilökohtaisia saavutuksia ja mestaruuskokemusten merkitystä voimakkaimpina minäpystyvyyden lähteinä. Kun yksilöt onnistuvat suorittamaan tehtäviä tai voittamaan haasteita, he luottavat enemmän kykyihinsä. Toistuvat onnistumiset samanlaisissa tilanteissa vahvistavat heidän uskomuksiaan minäpystyvyydestä, kun taas epäonnistumiset voivat heikentää

niitä. Ihmiset suhtautuvat todennäköisemmin tuleviin tehtäviin luottavaisin mielin, jos he ovat kokeneet menestystä aiemmin. (Bandura, 1997, 80)

Aiemmat onnistumisen ja tai epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat henkilön käsitykseen kyvyistään ja minäpystyvyydestään. Toistuvat helpot ja nopeat kokemukset voivat kuitenkin aiheuttaa negatiivisia tunteita, sillä ihminen alkaa odottaa helppoja ja nopeita onnistumisia. Ihmisen on tärkeää kokea sekä onnistumisia että epäonnistumisia, jotta hän ymmärtää työnteon merkityksen. (Peltonen & Tossavainen, 2021, 185) Satunnaiset takaiskut ja vaikeudet palvelevat sitä ajatusta, että menestyminen vaatii yleensä jatkuvaa ponnistelua. Kun ihmiset ovat vakuuttuneita, että heillä on menestymiseen tarvittavat edellytykset, he kestävät vastoinkäymisiä ja toipuvat nopeasti takaiskuista. Tämän ajatusmallin avulla he selviävät vahvempina vastoinkäymisistä. (Bandura, 1997, 82)

3.2.2 Sijaiskokemukset

Muiden ihmisten onnistumiset ovat tärkeä osa minäpystyvyyden kehityksessä. Sijaiskokemuksista puhutaan silloin, kun yksilö vertaa itseään muihin. Banduran (1997) mukaan sijaiskokemukset vaikuttavat yksilön minäpystyvyyden tasoon, jos henkilö havaitsee toisella olevan samanlaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia kuin itsellään (ikä, sukupuoli, pituus, tausta) tai samanlainen kyky toteuttaa tehtävää. Seuraamalla muiden samantasoisten ihmisten onnistumisia henkilön minäpystyvyyden tunne voi kasvaa (Tossavainen & Pelkonen, 2019, 185).

Erityisesti silloin, jos henkilöllä on vähän tai ei ollenkaan kokemusta asiasta, havainnot muiden onnistumisista tai epäonnistumisista voivat vaikuttaa henkilön pystyvyyden kokemiseen (Fox, 1997). Toisen ihmisen onnistuminen voi toisaalta aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia, mutta se on mahdollista kääntää positiiviseksi asiaksi hyväksynnän kautta. Minäpystyvyyttä voikin kehittää keskustelemalla muiden kanssa, jotka ovat onnistuneet samassa tilanteessa, katsomalla

toisten onnistumisia sekä pohtimalla mitä voisi itse oppia muilta (Tossavainen & Pelkonen, 2019).

Urheilijoiden minäpystyvyyttä sekä suorituskykyä voidaan kehittää sijaiskokeuksien avulla. Mallioppimista on käytetty urheilupsykologiassa interventiotekniikkana, jotta saadaan aikaan muutosta ajattelussa tai käyttäytymisessä. Mallioppimisessa henkilö tarkastelee, havainnoi, tekee päätelmiä ja arvioi toisten käyttäytymistä sekä jäljittelee hyvänä kokemaansa käyttäytymistä ja toimintatapoja. Sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaaliset toimintaympäristöt ovat mallioppimisessa keskeisessä roolissa (Bandura, 1997). Mallioppimisen pitäisi ollakin osa tehokasta valmennuskoulutusta (Feltz & Lirgg, 2001). Urheilussa mallioppimisessa merkittäviä tekijöitä ovat observoitavan henkilön asema sekä henkilön osaamistaso ja samankaltaisuus verrattuna observoijaan (Feltz, Short & Sullivan, 2008, 91-92).

3.2.3 Verbaalinen vaikuttaminen

Verbaalisella vaikuttamisella viitataan tässä tutkimuksessa palautteen antoon valmentajalta urheilijalle. Palautteen anto on vuorovaikutuksen olennainen osa, joka vaikuttaa merkittävästi ihmisten kasvuun ja kehitykseen. Se tarkoittaa arvostelua, joka perustuu tilanteen ja suorituksen analysointiin ja palautteen antamiseen tai vastaanottamiseen. (Hätönen & Romppanen, 2007, 6) Sen tavoitteena on vaikuttaa toisiin ihmisiin puheen tai elekielen kautta. Saamme ympäristöstä ja itseltämme jatkuvasti palautetta omasta suoriutumisestamme. Se on keskeinen osa elämäämme ja se vaikuttaa käyttäytymiseemme eri tilanteissa. (Ranne, 2006, 9) Valmentajan antama palaute on todella tärkeää, sillä se edistää pelaajien ja joukkueiden kehitystä, parantaa suorituskykyä ja auttaa luomaan vahvoja joukkueita. Se ei ainoastaan tarjoa mahdollisuutta kehittyä yksilönä, vaan se myös vaikuttaa ihmisten välisiin suhteisiin ja yhteisöjen dynamiikkaan.

Palautteen antamisen ja saamisen tulisi olla vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa urheilijan ja valmentajan on mahdollista keskustella palautteen sisällöstä (Irons, 2008, 39). Keskustelemalla yhdessä urheilijan kanssa palautteesta ja sen antamisesta, saadaan yhteisymmärrys palautteen merkityksestä. Sen jälkeen urheilijan ja valmentajan on helpompi kehittää palauteprosessia. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen, 2014, 41.), Palautteen on tarkoitus korjata virheellisiä käsityksiä ja toimintoja, sekä kannustaa urheilijaa parantamaan suoritustaan (Aalto, 2004, 10). Palautteen anto edellyttää avointa ja rehellistä viestintää, jolloin molemmat osapuolet ymmärtävät palautteen tarkoituksen. Ilman palautteenantoa urheilija voi taantua. (Aalto, 2004, 7). Kun urheilija saa yksilöllistä palautetta, hän pystyy kehittymään kehityskohtiinsa ja muokkaamaan toimintaansa halutulla tavalla. Urheilijan itsetuntemus paranee, kun hän saa palautetta, jonka avulla opiskelija ymmärtää paremmin omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Hän voi myös havaita itsessään uusia piirteitä, joita hän ei ole aiemmin huomannut. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen, 2014, 13 – 14.)

On olemassa positiivista ja kehittävää palautetta. Molemmat palautteenantotavat pyrkivät edistämään urheilijoita suorituksissaan, mikäli ne on muodostettu oikein. Kehittävästä palautteesta voidaan käyttää myös nimeä kriittinen, korjaava tai negatiivinen palaute, mutta valmennuksen kontekstissa käytämme termiä kehittävää palaute, sillä sen tarkoitus on kehittää urheilijaa eteenpäin suorituksissaan.

Positiivinen palautteenanto vahvistaa ja kannustaa kohderyhmää. Se antaa urheilijalle merkin siitä, että hän voi jatkaa suoritustaan. Positiivinen palaute voi motivoida urheilijaa ja se luo myönteisen ilmapiirin vuorovaikutukselle. Parhaimmillaan yksilöön suunnattu palaute voi merkittävästi lisätä hänen haluaan olla aktiivinen ryhmän jäsen. Positiivisen palautteen vastaanottaminen voi nostaa koko ryhmän ilmapiirin laatua, sekä lisätä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Tämä puolestaan helpottaa yksilöiden oman mielipiteen ilmaisua joukkueen keskuudessa. (Rytikangas, 2011, 82) Hyvä palaute voi myös edistää urheilijan

itseluottamusta, koska se tuo esiin asiat, joissa urheilija on onnistunut. (Burnett & Mandel, 2010, 146) Valmentaja voi käyttää vakuuttavia argumentteja, joiden avulla hän luo yhteisymmärrystä ja myönteisiä suhteita.

Kehittävä palaute keskittyy urheilijan parannuskohteisiin ja virheisiin. Sen avulla urheilija voi työstää omia kehityskohteitaan ja muuntautua sen myötä paremmaksi urheilijaksi. Kehittävään palautteenantoon kuuluu rehellisyys, kehityksen korostus, konkreettiset esimerkit, kuunteleminen ja myönteinen ilmapiiri. Palautteen pitäisi olla rakentavaa ja sillä täytyy olla hyvät perustelut. (Ranne, 2006, 79) Urheilijalle annettavan palautteen tulisi aina keskittyä hänen toimintaansa eikä koskaan liittyä hänen persoonallisuuteensa tai ominaisuuksiinsa. Näin palautteenanto on tehokasta, eikä sillä loukata urheilijaa. On myös tärkeää, että kehittävä palaute toimintaan liittyen viittaa aina tiettyyn tapahtumaan tai hetkeen. (Rasila & Pitkonen, 2009, 23.)

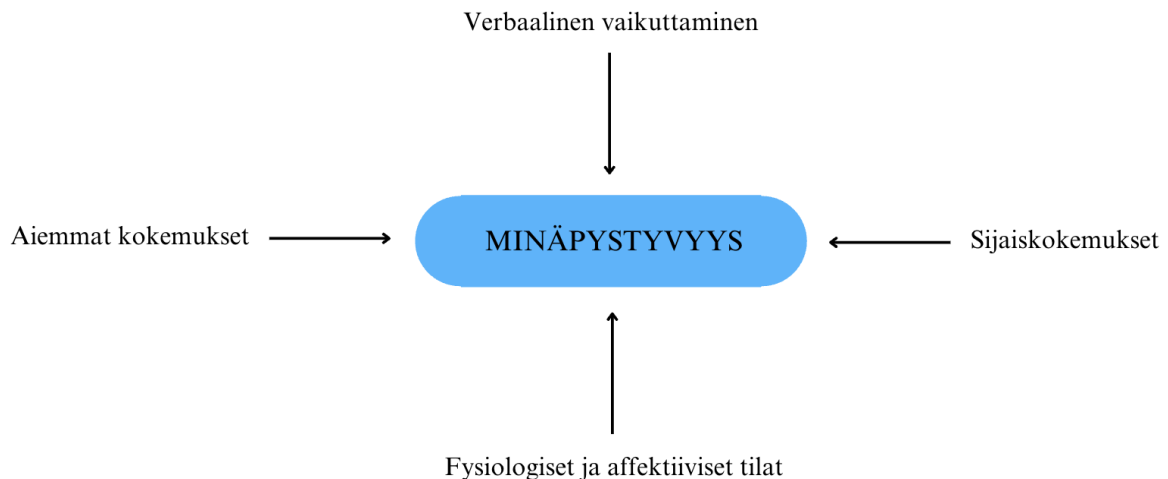
3.2.4 Fysiologiset ja affektiiviset tilat

Minäpystyvyyteen vaikuttaa olennaisesti myös erilaiset fysiologiset sekä affektiiviset tilat, jotka tarkoittavat tunnetiloja ja tunteita erityisesti ahdistavissa ja stressaavissa tilanteissa (Bandura, 1997). Ihminen saa jatkuvasti informaatiota ympäristöltään ja itseltään, mikä vaikuttaa hänen kyvykkyytensä tunteeseen tietyssä tehtävässä. Ihmisen tunteilla ja aisteilla on suuri merkitys hänen tekemiseensä ja minäpystyvyyteensä (Tossavainen & Pelkonen, 2019, 186). Esimerkiksi jos kokee olonsa hyvin stressaantuneeksi ja jännittyneeksi, ei välttämättä edes uskalla lähteä suorittamaan tehtävää tai urheilija saattaa olla menemättä treeneihin.

Olennaista on kuitenkin tunnistaa omat tunteensa ja oppia toimimaan omien arvojensa mukaisesti. Jokaisella urheilijalla on urheilusuoritusta haittaavia ja edesauttavia tunnetiloja. Onkin tärkeää tietää oma henkilökohtainen optimaalinen tunnetila eri tilanteissa, kuten kilpailuun valmistautumisessa, sekä opetella vaikuttamaan omiin tunteisiinsa eri keinoin (Virolainen & Virolainen, 2017). Tässä

myös valmentajalta vaaditaan hyviä tunnetaitoja ja ammattitaitoa minäpystyvyyden tukemisessa.

KUVIO 1. Minäpystyvyyden osa-alueet.



3.3 Minäpystyvyyden dimensiot

Minäpystyvyyteen sisältyy myös kolme eri dimensiota eli ulottuvuutta (ks. Kuvio 2). Minäpystyvyyden vahvuus vaikuttaa siihen, kuinka kestäviä henkilön minäpystyvyyssuhteukset ovat, kun taas uskomusten yleisyys ja voimakkuus vaikuttavat siihen, miten helposti ne voidaan yleistää tehtävästä tai alueelta toiseen (Bandura, 1977).

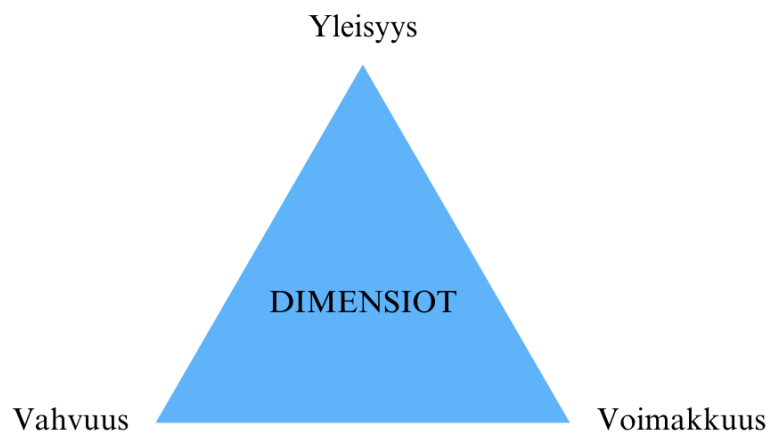
Yleisyys tarkoittaa sitä, kuinka tarkka tai yleinen henkilön minäpystyvyys on. Se viittaa siihen, kuinka monissa suoritteissa ihmiset arvioivat olevansa taitavia ja kuinka nämä yksilöt arvioivat kykynsä siirrettävyyttä eri tehtäviin tai toimintoihin (Feltz & Lirgg, 2001, 6-7; Feltz, Short & Sullivan, 2008, 6). On hyvin luonnollista, että ihmisellä on joillakin osa-alueilla korkeampi minäpystyvyys ja toisella alueella taas alhaisempi. Korkea yleinen minäpystyvyys heijastaa vahvaa uskoa omaan kykyihin monilla eri aloilla ja toimii tehokkaana pohjana itseluottamuksen kehittymiselle. Jos yksilö luottaa siihen, että hän menestyy monilla elämän osa-

alueilla, on todennäköistä, että hän asettaa itselleen enemmän haasteita ja sitoutuu harjoitteluun aktiivisemmin. Tämä johtaa kehittyneeseen osaamiseen ja tuleviin menestyksiin, luoden samalla positiivisen kierteen, joka vahvistaa entisestään itseluottamusta. (Tossavainen & Pelkonen, 2019, 186)

Voimakkuus korreloi henkilön valitsemien tehtävien laadun ja haastavuuden kanssa. Osa ihmisistä valitsee helpoimman tavan suorittaa tehtävä, kun taas osa haastaa itseään ja valitsee haastavamman tavan. Jos ihmisen minäpystyvyyden tunne on voimakas, hän lähtee suorittamaan haastavampaa tehtävää. Voimakkuus tarkoittaa siis vaatimustasoa, johon ihminen uskoo kykenevänsä. (Tossavainen & Pelkonen, 2019, 186)

Vahvuus tarkoittaa henkilön omaa kokemusta pätevyydestään. Mitä vahvempi henkilön kokemus on, sitä sisukkaammin hän kohtaa haasteita ja vaikeuksia (Bandura, 1997). Minäpystyvyyden vahvuus kuvastaa, kuinka sitkeästi henkilö jatkaa tehtävää haasteista huolimatta sekä kuinka voimakkaana hänen uskonsa säilyy ajan kuluessa (Tossavainen & Pelkonen, 2019, 187). Minäpystyvyyssuskomusten vahvuus vaikuttaa uskomusten pysyvyyteen eli siihen, kuinka herkästi ne muuttuvat ja kuinka helposti niiden muotoutumiseen pystytään vaikuttamaan. Heikot pystyvyyssuskomukset ovat herkemmin muutettavissa, kun taas vahvat minäpystyvyyssuskomukset eivät välttämättä muutu edes voimakkaidenkaan odotusten ja uskomusten vastaisten kokemusten myötä (Bandura, 1977, 84-85.) Minäpystyvyyden kokemus on herkkä muutokselle. Pienetkin vihjeet pystymättömyydestä tehtävän aikana heikentävät minäpystyvyyden kokemusta riippumatta tehtävän lopputulemasta tai tehtävän todellisesta haastavuudesta. (Aro, Järviluoma, Mäntylä, Mäntynen, Määttä & Paananen, 2014, 16.)

KUVIO 2. Minäpystyvyyden dimensiot.



4 TUTKIMUKSEN TARCOITUS JA TUTKIMUS- ONGELMA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, millä keinoilla valmentajat tukevat urheilijoiden minäpystyvyyttä 12-14-vuotiaiden jalkapalloilijoiden sekä salibandypelaajien valmennuksessa. Tutkimuksessa käytetään puolistrukturoitua haastattelua, johon osallistui kahdeksan valmentajaa.

Tutkimusongelmamme on syntynyt Banduran minäpystyvyyden teorian, ohjauksen teemojen sekä suomalaisen valmennuskulttuurin pohjalta. Tutkimusongelmamme on mielenkiintoinen, sillä minäpystyvyyttä ei ole tutkittu vielä paljoa eikä siitä ole tehty monia tutkimuksia valmennuksen saralla. Kotimaisessa tutkimuskirjallisuudessa on keskitytty erityisesti jalkapallon sekä salibandyn fysiologisiin haasteisiin ja fyysiseen suorituskyykyyn eikä niinkään psyykkiseen valmennukseen. Tutkimuskysymyksen valintaan on vaikuttanut myös omat taustatietomme ja käsityksemme aiheesta, sillä meillä molemmilla on kokemusta urheilumaailmasta urheilijan sekä valmentajan roolissa. Tavoitteenamme onkin tehdä ennaltaehkäisevää työtä toteuttamalla tutkimus minäpystyvyydestä yhtenä psyykkisen valmennuksen tärkeänä osana.

Minäpystyvyyttä voidaan tukea eri keinoin sitä määrittelevät tekijät huomioimalla ja niitä hyödyntämällä. Minäpystyvyyden tekijöitä ovat aikaisemmat kokemukset, sosiaalinen vertailu, sosiaalinen ja verbaalinen vaikuttaminen sekä fysiologiset ja affektiiviset tilat. Näitä neljää osa-aluetta hyödynnetään tutkimuksemme aikana muun muassa haastattelukysymysten ja -rungon rakentamisessa ja niihin paneudutaan tarkemmin aineiston analyysissä.

Tutkimuskysymys on:

- Millä keinoilla valmentajat tukevat urheilijoiden minäpystyvyyttä?

Varsinainen tutkimuskysymys kattaa laajasti kaiken, mitä tutkimuksessamme haluamme tutkia. Tutkimuskysymyksen lisäksi halusimme kartoittaa valmentajien taustaa valmennus- ja pelaajaurallaan sekä missä seurassa he työskentelevät haastatteluhetkellä, vaikka emme tuo kyseisiä tietoja esiin tutkimuksessa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme rakentumista vaihe vaiheelta. Aluksi esittelemme tutkimusotteen, tutkimukseen osallistujat sekä aineiston keruun. Seuraavaksi selitämme, miten aineistoa on analysoitu. Viimeisessä kappaleessa avaamme tutkimuksemme eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä.

5.1 Tutkimusote

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä halusimme tutkia 12-14-vuotiaiden kilpatason valmentajien keinoja tukea urheilijoiden minäpystyvyyttä heidän kokemuksiansa kautta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä eli tässä tapauksessa valmentajien keinoja tukea urheilijoiden minäpystyvyyttä.

Tässä tutkimuksessa tieteenfilosofisena tutkimusotteena on fenomenologinen lähestymistapa, sillä näemme yksilöiden eli valmentajien kokemukset tärkeänä osana tutkimusta. Erityisesti kasvatustieteessä käytetyn fenomenografisen tutkimusotteen tavoitteena on tuoda esiin ihmisten erilaisia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Voidaan ajatella, että jokaisella yksilöllä on hyvinkin erilaisia ja toisistaan poikkeavia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä.

5.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksemme kohderyhmänä on valmentajat, jotka valmentavat 12-14-vuotiaita jalkapalloilijoita tai salibandy pelaajia kilpatasolla. Tavoitteenamme oli saada kahdeksan valmentajaa mukaan tutkimukseemme, joista neljä olisi jalkapallovalmentajia ja neljä salibandyvalmentajia. Vaikka kartoitimme valmentajien kokemustaan, se ei ollut olennainen asia kohderyhmää valittaessa.

Lähetimme kyselyn valmentajille Eerikkilän psyykkisen valmennuksen kehittäjän Aleks Tossavaisen kautta, joka ystävällisesti lupautui ottamaan yhteyttä kyseisen ikäluokan valmentajiin. Kun saimme yhteyden kahdeksaan valmentajaan, lähetimme heille sähköpostilla tutkimuksen tiedotteen, tutkimusluvan sekä tietosuojalomakkeen. Näin pidimme jo etukäteen huolta tutkimuksen sisällön ymmärtämisestä sekä tutkimusluvan varmistamisesta ennen haastatteluja. Varsinainen tutkimuslupa nauhoitettiin haastattelun alkuun. Haastattelut olivat täysin anonyymeinä toteutettuja.

Emme numeroi haastateltaviamme tutkimuksessamme, sillä se ei ole tutkimuksen tuloksen kannalta relevanttia. Tässä tutkimuksessa tutkitaan valmennuksen keinoja minäpystyvyyden vahvistamiseksi, eikä tällöin tutkittavien tunnistettavuudella tai moniäänisyydellä ole merkitystä. Tutkittavien vastaukset olivat samansuuntaisia, joten emme kokeneet haastateltavien numeroinnin olevan senkään kannalta oleellista. Emme tutki keinojen ilmaantuvuutta, jolloin tutkittavien keinojen määrä ei ole oleellinen.

5.3 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin haastattelemalla valmentajia. Kun halutaan tietää, miksi ihminen toimii niin kuin toimii ja mitä hän ajattelee, on järkevää kysyä asiaa häneltä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 84). Valitsimme haastattelun kyselytutkimuksen sijaan sen joustavuuden vuoksi. Kuten Tuomi & Sarajärvi (2018, 85) toteavat, haastattelussa on mahdollisuus toistaa kysymys, käydä keskustelua haastateltavan kanssa sekä oikaista väärinkäsityksiä. Näin ollen haastattelussa onkin tärkeintä saada mahdollisimman paljon tietoa kyseisestä asiasta.

Käytimme tutkimuksessamme aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua eli temahaastattelua. Temahaastattelu etenee keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Etuna

teemahaastattelussa on, että haastattelun aikana voidaan syventää sekä tarkentaa kysymyksiä haastateltavien vastausten perusteella (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 87-88). Tutkimuksessamme haastattelu perustui tutkittavan ilmiön eli minäpystyvyyden neljään tekijään. Vaikka tutkimuksen viitekehystenä on minäpystyvyyden käsite, se ei tule suoraan esiin haastattelussa, eikä näin ollen ohjaa haastateltavia vastaamaan tietyllä tavalla.

Lähestyimme kohderyhmää sähköpostilla, johon liitimme tutkimuksen tiedotteen, tietosuojailmoituksen sekä tutkimusluvan. Kahdeksan valmentajaa vastasivat myönteisesti tutkimukseemme osallistumiseen ja ilmoittivat vastauksena sähköpostiimme osallistuvansa tutkimukseemme. Haastattelu oli täysin vapaaehtoinen, ja pyysimme tutkimusluvan vielä suullisesti haastateltavilta ennen haastattelun virallista aloittamista.

Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä Microsoft Teams -ohjelman kautta syksyllä 2023. Kohderyhmämme valmentajat asuvat eri puolella Suomea, joten koimme etähaastattelun sopivaksi ja joustavaksi vaihtoehdoksi. Haastattelupaikamme oli yksityinen tila, jolla huomioimme haastateltavien anonymiteetin ja yksilönsuojan. Haastattelut nauhoitettiin puhelimen sovelluksella ja ne litteroitiin hyödyntämällä Microsoft Wordin litterointiominaisuutta. Litteroitu aineisto oikoluettiin ja siitä poistettiin ylimääräisiä puhekielessä toistuvia sanoja. Haastattelut kestivät keskimäärin 30 minuuttia ja tuottivat noin 4 sivua tekstiä yhtä haastattelua kohti.

5.4 Aineiston analyysi

Laadullinen analyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin (Eskola, 1998, 181). Tässä tutkimuksessa käytimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Teoriaohjaava analyysi nojaa tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Aineiston analyysia ohjaa siis val-

mis aikaisemman tiedon perusteella luotu teoria, kehys tai malli (Tuomi & Sara-järvi 2018, 110). Analyysiyksiköt nousevat hankitusta aineistosta, mutta niiden tulkintaa ja ryhmittelyä ohjaa teoria. Minäpystyvyyden teoriaan sisältyy myös kolme eri dimensiota, mutta ne eivät ole tässä tutkimuksessa analyysin kohteena.

Muodostimme haastattelukysymykset osittain ohjaavan teorian perusteella. Emme maininneet kysymyksissä suoraan minäpystyvyyden käsitettä, vaan pyrimme soveltamaan ne käytännön keinoihin. Käytimme neljää minäpystyvyyden osa-aluetta eli aiemmat kokemukset, sijaiskokemukset, verbaalinen vaikuttaminen ja fysiologiset- ja affektiiviset tilat. Näihin osa-alueisiin sisältyy erilaisia minäpystyvyyttä vahvistavia keinoja. Haastattelukysymyksiä muodostaessa halusimme välttää minäpystyvyyssanan käyttöä, koska emme halunneet johdatella valmentajien vastauksia tiettyyn suuntaan. Minäpystyvyyssanana voi olla monelle myös vieras ja haastateltavat voivat ymmärtää sen eri tavalla, eli halusimme välttää väärinkäsityksiä. Haastattelukysymyksiä oli neljä, ja yksi kysymys kohdentui aina yhteen minäpystyvyyden osa-alueeseen.

Luimme litteroidut aineistot useaan kertaan läpi ja kirjasimme ylös aineistossa toistuvia teemoja. Pyrimme poimimaan aineistosta minäpystyvyyden osa-alueisiin liittyviä ilmaisuja. Aineistosta poimittiin siis systemaattisesti analyysirungon eli haastattelukysymyksien mukaisia asioita, jotka kuvasivat valmentajien keinoja urheilijoiden minäpystyvyyden tukemisessa. Nämä koottiin yhteen taulukoon, joka perustui tutkimuksemme viitekehukseen.

Aineiston pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin. Tämä tarkoittaa sitä, että pelkistämisen jälkeen ilmauksista etsitään yhteneväisyyksiä ja eroja ja samankaltaiset yksiköt ryhmitellään alaluokiksi. Alaluokalle annetaan ryhmää kuvaava nimi. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi verbaaliseen palautteeseen löytyi useampi yhtenevä ilmaus, jotka koottiin yhteen. Teimme tuloksista taulukon, johon siirsimme tulokset. Luokittelimme aineiston neljään ryhmään,

jotka pohjautuvat Banduran minäpystyvyyden teoriaan. Valitsimme kaksi kategoriaa, jotka jakoivat aineiston yksinkertaistettuihin ilmaisuihin ja konkreettisiin valmennuksen keinoihin. Näin aineistosta muodostui selkeämpi kuva ja pystyimme analysoimaan tutkimuksen tuloksia.

5.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksessamme pyrimme noudattamaan korkeita tieteellisiä ja eettisiä standardeja varmistaaksemme kerätyn tiedon avoimuuden ja luotettavuuden säilymisen (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten arvioinnissa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa (Guillemin ym., 2004.) Tutkimuksen suorittaminen ja raportointi on toteutettu selkeästi ja puolueettomasti. Osallistuminen haastatteluihin on ollut täysin vapaaehtoista, ja haastateltavat ovat myöntyneet tietosuojaehtoihin ennen haastattelua. Videopuhelun alussa kerroimme haastateltaville tutkimuksen tarkoituksesta, ja heillä oli vapaus antaa vastauksensa ilman ohjausta tiettyyn suuntaan. Osallistujilla oli myös mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkijoille tarvittaessa. Haastattelut toteutettiin todella vapaamuotoisesti, haastateltavat saivat kertoa vapaasti ajatuksiaan ja kokemuksiaan aiheesta, eikä heitä keskeytetty haastattelun aikana. Heillä oli myös oikeus olla vastaamatta kysymyksiin tai lopettaa haastattelu. Pidimme huolen siitä, että haastattelut käytiin yksityisessä tilassa tietosuojalain määrittämällä tavalla.

Tietojen käsittelyssä kaksi olennaista käsitettä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkimus on suunniteltu, suoritettu ja raportoitu noudattaen tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia, ja sen synnyttämät aineistot on tallennettu tutkijan omalle tietoturvasuojatulle laitteelle. Haastateltavien anonymiteetista on huolehdittu niin, ettei heidän nimiään tai muita henkilötietoja mainita tutkimuksessa. Anonymisointi on suoritettu haastatteluiden litterointivaiheessa, jolloin haastateltavien tunnistetiedot on muunnettu.

Tunnistetietojen muuntaminen tarkoittaa esimerkiksi haastateltavien henkilötietojen poistamista (Ranta & Kuula-Luumi, 2017). Tässä tutkimuksessa olemme sitoutuneet siihen, että saatuja tietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen, ja tutkimusaineisto hävitetään arviointiprosessin valmistuttua.

Tutkijan eettinen sitoutuneisuus on oleellinen osa hyvää tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi, 2009) ja tutkijan kriittisyys tutkimustaan kohtaan ei vähennä tutkimuksen arvoa vaan kohentaa sitä. Olemme pitäneet tutkimuksessa alusta alkaen huolen siitä, että tutkimus on laadukkaasti ja tarkasti toteutettu. Yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimuksessamme kunnioitetaan tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia.

6 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset. Jaottelimme aineiston Banduran (1997) neljän minäpystyvyyden osa-alueen mukaan, jotka ovat aiemmat kokemukset, sijaiskokemukset, verbaalinen vaikuttaminen sekä tunnetilat. Havainnollistamme aineiston jaottelua Taulukon 1. avulla. Käytämme lainauksissa hakasulkeita, kun viittaamme edellämainituun aiheeseen.

Tutkimuksen tulososuudessa vastataan tutkimuskysymykseen:

1. Millä keinoilla valmentajat tukevat urheilijoiden minäpystyvyyttä?

6.1 Aiemmat kokemukset

Pyrimme kartoittamaan valmentajien keinoja hyödyntää aiempia kokemuksia urheilijoiden minäpystyvyyden vahvistamisessa kysymällä heiltä käsittelevätkö he urheilijoidensa kanssa heidän suorituksiaan treeneissä ja millä tavalla he käsittelevät onnistumisia sekä epäonnistumisia. Tutkimus osoitti, että valmentajat käyttävät monipuolisesti valmennuksen keinoja, jotka tukevat urheilijoiden minäpystyvyyttä aiempien kokemusten kautta ja he pyrkivät keskittymään onnistumisiin harjoitustilanteissa.

Tutkimuksessa nousee esiin, että valmentajat auttavat urheilijoita ymmärtämään heidän omaa kehittymistään aiempien kokemusten kautta välittömän palautteen, sanallistavan havainnoinnin sekä videopalautteen keinoin. Valmentajat pyrkivät antamaan välitöntä palautetta harjoitteiden aikana onnistumisista ja kannustavat siihen, että epäonnistuneesta suorituksesta huolimatta seuraava harjoite onnistuu paremmin. Urheilijan pystyvyyden tunnetta pyritään vahvistamaan harjoitustilanteissa valmentajien mukaan myös sillä, että yksittäisistä epäonnistumisista huolimatta he antavat positiivista palautetta harjoitteesta kokonaisuutena. Valmentajat kokevat tärkeänä sanallistavan havainnoinnin treeni- ja pelitilanteissa. He kuvailevat, että selkeällä sanallisella palautteella heillä on

mahdollisuus auttaa urheilijaa ymmärtämään kehittymistään ja parantamaan suorituksiaan peilaamalla niitä aiempiin onnistumisiin sekä epäonnistumisiin. Valmentajat kertovat hyödyntävänsä valmennuksessaan myös videoita. He katsovat videoita menneistä suorituksista ja peleistä yhdessä urheilijoiden kanssa. Tarkoituksena on toimia dialogissa urheilijan kanssa niin, että videopalaute käydään yhdessä läpi. Urheilijat pääsevät refleктоimaan omia onnistumisiaan ja epäonnistumisiaan itse ennen valmentajan antamaa palautetta. Valmentajat kokevat siis myös urheilijoiden itsereflektion olennaiseksi osaksi heidän omaa kehittymistään. Valmentajien mukaan tarkoitus on, että urheilijat analysoivat omia suorituksiaan. Valmentajat kommentoivat aiempien onnistumisten ja epäonnistumisten läpikäyntiä harjoitusympäristössä seuraavin esimerkein:

“--pyritään kyllä mahdollisimman paljon valmennustiimin kanssa tuomaan sinne positiivisuutta siitä, että se harjoitus on onnistunut kyllä ja se, että ei onnistu maalinteossa ei tarkoita, että se harjoitus on epäonnistunut...--”

“--me halutaan normalisoida se, että niitä [epäonnistumisia] tapahtuu ja kaikissa harjoitteissa joka ikisessä tapahtumassa joku epäonnistuu jollain tavalla...--”

Valmentajat edistävät valmennuksen keinoillaan myös urheilijoiden pitkäjänteisyyttä ja sisukkuutta. Valmentajat kertovat pitävänsä tärkeänä sitä, että urheilijat itse ymmärtäisivät työnteon ja yrittämisen merkityksen kehityksessään, ja harjoitteet suoritetaan aina loppuun saakka epäonnistumisesta huolimatta. Yksi valmentajista kuvasi asiaa seuraavalla tavalla:

“--tavallaan, että ne [pelaajat] itse ymmärtää sen, että sillä yrittämisellä ja työnteolla ja näillä asioilla me päästään ja te pääsette nimenomaan viemään itsenne eteenpäin...--”

“--harvoin lopetetaan mitään harjoitusta kesken sen takia että se ei onnistu, että “siirrytäänpä seuraavaan koska se ei onnistu”, vaan kyllä me aina käydään lävitse ne asiat, että jää kaikille kuitenkin semmoinen muistijälki siitä, että jos siinä on joku epäonnistunut, niin se kuitenkin käydään yhteisesti läpi, että miksi joku ei onnistu ja sitten pyritään tsemppaamaan siihen, että seuraava onnistuu kyllä paremmin...--”

Peliin valmistautuminen ja voittamiseen sekä häviämiseen neutraalisti suhtautuminen koetaan olennaisena osana valmennusta. Valmentajat kertovat kannustavansa urheilijoitaan siinä, että lähtökohdat peliin on kaikille joukkueille samat sarjataulukosta riippumatta. He tukevat urheilijoiden pystyvyyden kokemusta muistuttamalla siitä, ettei ulkoisiin tekijöihin pysty itse vaikuttamaan ja tärkeämpää onkin keskittyä omaan valmistautumiseen. Yksi valmentajista kuvaili prosessia seuraavalla tavalla:

“--aletaan jo miettimään etukäteen sitä että no hei, ne on meillä taas vastassa, että me ei voida vaikuttaa niihin asioihin. Käännetään siihen omaan ajatukseen ne hyvät jutut siellä, että no miten me viimeksi siellä pelattiin ja miten me ollaan nyt treenattu, ja ajatus menisi niihin asioihin mihin pystytään vaikuttamaan, jotta me oltaisiin valmiimpia...--”

Urheilijoiden suoritusten onnistumisista ja epäonnistumisista kertoessa valmentajat nostivat esille myös ajatuksia urheilijasta kokonaisvaltaisena ihmisenä. Valmentajat kuvasivat, että urheilussa onnistumiset eivät ole pelkästään voittamista peleissä, vaan elinikäisiä oppeja ja arvoja. Seuraava valmentajan esi-merkki kuvastaa asiaa hyvin:

“--se tulos ei ole se ainut lahja mikä me tästä saadaan tai minkä ne lapset saa. Vaikka ne muut voittaa kuinka monta mitalia, se suurempi lahja ja ne suuremmat arvot tulee sieltä, että millaisia ihmissuhteita sä luot, millaisia kykyjä tää antaa työelämään...--”

6.2 Sijaiskokemukset

Pyrimme selvittämään sijaiskokemusten hyödyntämistä osana minäpystyvyyttä samoilla haastattelukysymyksillä kuin kartoittaessa aiempia kokemuksia eli kysymällä valmentajilta käsittelevätkö he urheilijoidensa kanssa heidän suorituksiinsa treeneissä ja millä tavalla he käsittelevät onnistumisia sekä epäonnistumisia. Tutkimuksessa nousi esiin kolme valmennuksen keinoa, jotka perustuvat sijaiskokemusten hyödyntämiseen minäpystyvyyden vahvistamisessa.

Tutkimuksessa valmentajat kertoivat tuovansa esiin yksittäisten urheilijoiden onnistuneita suorituksia joukkueen edessä sekä mallioppimisen kautta. Asia jatkoi myös mielipiteitä. Osa valmentajista tuo urheilijoiden yksittäisiä onnistumisia sekä epäonnistumisia esille sanallisesti treeneissä niin, että muiden suorituksia voi peilata omaan pelaamiseen ja urheilija oppii myötäelämään muiden hyvissä ja huonoissa hetkissä. Tutkimuksessa nousi esiin mallioppimisen hyödyntäminen urheilijan minäpystyvyyden vahvistajana. Kun yksittäinen urheilija onnistuu harjoitteessa, osa valmentajista kertoi antavansa positiivista palautetta koko joukkueen kuullen. Osa valmentajista kommentoi tämän olevan kuitenkin tilanne- ja urheilijakohtaista, ja yksi valmentajista koki yksittäisen pelaajan onnistumisten nostamisen tarpeettomana koko joukkueen edessä. Valmentajat korostivat puheessaan myös virheiden normalisointia harjoitustilanteissa. Myös valmentajan rooli koetaan esimerkkinä toimimisena urheilijoille. Esimerkkeinä sijaiskokemusten hyödyntämisestä valmennuksen keinoina valmentajat kuvasivat seuraavilla tavoilla:

“--mä tiedä voiko sanoa statuksesta tai asemasta siinä joukkueessa ja persoonallisuudestakin ehkä kiinni, että miten näkyväksi sitä sitten tehdään. Haluaako vaikka vielä erikseen treenien päätteeksi nostaa esiin, että ei viitsi Pekka nyt teki upean suorituksen tässä tilanteessa...--”

“--yksittäinen hieno onnistuminen harjoitusten aikana, niin sitten esimerkiksi taputetaan hänelle ja päätetään harjoitus...--”

“--käydään me kehumassa ja ikään kuin tehdään se niin, että kaikki varmasti kuulee, että saa ikään kuin sen palautteen koko joukkueen edessä...--”

“--siitä, että me voitetaan tai joku yksilö onnistui ja tekee ihan mielettömän hienon maalin, mä oon jopa tarkoituksenmukaisestikin itse vähän semmoinen hillitympi, että mä en aseta muiden edessä ketään ensinnäkään jalustalle erikoishyväksi...--”

“--mulla on nollatoleranssi, että jotain pelaajaa nolottaisi tai hävettäisi siinä ryhmän edessä, että “sä et ikinä onnistu tässä että ei näin voi tehdä” niin ei missään nimessä, se (palaute) kohdistuu aina siihen toimintaan...--”

“--ainahan me halutaan meidän valmennusympäristössä toivottaa niille pelaajille, että on OK tai on hienoa onnistua. On myös hienoa, epäonnistuu. Se on täysin OK...--”

6.3 Verbaalinen vaikuttaminen

Keräsimme valmentajilta verbaalisen vaikuttamisen keinoja kysymyksellä “Mitä ajattelet palautteenannosta? Kerro konkreettisia esimerkkejä millä tavalla annat palautetta urheilijoillesi”. Valmentajien vastauksista nousi monia erilaisia palautteenannon keinoja, jotka tukevat urheilijan minäpystyvyyttä teorian mukaan. Käytämme palautteesta kahta erilaista termiä, positiivista ja kehittävää palautetta.

Aineistosta nousi esille, että valmentajat pyrkivät sitomaan palautteenannon johonkin tiettyyn suoritukseen tai tilanteeseen. Tätä tyyliä käyttäessä he kokivat, että palaute ei jää irralliseksi suoritteesta. Näin urheilijalle jää myös pysyvämpi muistijälki palautteesta yhdistettynä tilanteeseen. He kuitenkin mainitsivat, että kehittävä palaute on usein parempi antaa vasta tilanteen jälkeen. Kesken suorituksen annettu palaute harvemmin vaikuttaa urheilijan suoritukseen positiivisesti.

“--sen täytyy olla mahdollisimman tarkkaan sidoksissa johonkin tiettyyn asiaan. Elikkä kun sitä palautetta annetaan, niin sen palautteen tulisi olla kohdennettu riittävään tarkasti siihen asiaan, mihin sillä palautteella halutaan puuttua. Esimerkki voisi olla vaikka että hyvin suunnattu ensimmäinen kosketus...--”

“-- mä en huuda sitä palautetta sinne kentälle, vaan kun suorite on loppunut ja pelaaja tulee vaihtoon niin siinä vaiheessa pyritään käymään se yksilöllinen palaute läpi. Mä en koe että pelaaja saa siitä hirveästi, että mä huudan sinne kentälle ohjeita kesken kaiken, kun se voi rajoittaa sitten pelaajan omaa ajattelua tilanteessa ja tavallaan sitä ratkaisuakin...--”

Valmentajat kokivat, että palautetta antaessa on tärkeää puhua nuoren kieltä. Sillä varmistetaan, että urheilija ymmärtää sen mitä valmentaja haluaa hänelle viestiä, eikä tilanne jää epäselväksi. Tähän auttaa myös pelaajan tuntemus, jolloin valmentaja tietää millä tasolla pelaajan kielellinen ja termistön osaaminen on.

Edistynyt professionaalinen kieli voi olla urheilijalle liian vaikeaa käsittää ja se hankaloittaa palautteen välittymistä.

“--täytyy ajatella, että ymmärtääkö se pelaaja sitä palautetta. Olisi tietysti tärkeää valmentajan roolissa tietää, että mitä se pelaaja tietää tai mitä se ei tiedä...--”

Valmentajat pyrkivät antamaan kehittävän palautteen kahden kesken ja kysymysten kautta. Kun valmentajat näyttivät esimerkkitilanteita videoilta, he halusivat antaa urheilijalle aikaa kommentoida pelisuorituksiaan ensin. Sen jälkeen he kertoivat tilanteesta oman näkemyksensä. Tämä vaikuttaa siihen, että valmentajan kommentit eivät ohjaile urheilijan mielipiteitä. Monilla valmentajista oli tärkeää, että urheilija saa aikaa ja tilaa kertoa oman mielipiteensä neutraalissa ja avoimessa ympäristössä.

“--ajan salliessa pyrin ottamaan aina yksittäisiä pelaajia 50 minsaks koneen äärelle, että katsotaan pelistä videoita. Siinä oli just sitten tietysti hyviä suorituksia ja semmoisia suorituksia mitä voi tehdä paremmin. Mä sitten lähetän jokaiselle videoklippejä WhatsAppiin. Mä en heti kirjoita palautetta. Mä laitan vaan ne klipit ja sitten ne itse kommentoi niitä eka, että tein tässä näin ja tässä voisin tehdä näin. Sen jälkeen mä kommentoin heidän vastauksia ja annan palautetta...--”

Yksilön tunteminen nousi esiin valmentajien vastauksista. He kokivat, että mitä paremmin valmentaja tuntee yksilön, sitä paremmin hän osaa kohdistaa ja muotoilla palautteen. Jokainen pelaaja voi kaivata erilaista palautetta ja valmentajan täytyy tietää, mikä on tehokkain keino antaa sitä. Valmentajat kertoivat, että motivoiva palaute on tärkeä antaa välittömästi. Sillä on positiivinen vaikutus urheilijan mielialaan ja se antaa urheilijoille merkin siitä, että he tekevät jotain oikein. Valmentajat kokivat, että jokaisessa palautteessa on oltava jokin tärkeä sanoma tai neuvo. Turhan palautteen antaminen ei johda mihinkään. Se turhauttaa urheilijaa ja sitä kautta myös koko joukkuetta.

“--jos valmentaja huutaa, että syöttäkää kovempaa ja itsekin syyllistynyt tähän. Mutta sitten kun alkaa miettimään sitä, että se nuori ajattelee että en mä tän kovempaa saa syötettyä, et mitä mä teen. Itse oon

pyrkinyt vähentämään koko ajan noita huutoja. Sen palautteen pitäisi aina sisältää jonkun niin kun vinkin tai neuvon tai konkreettisen ajatuksen...--”

“--sitten kun mä tunnen sitä pelaajaa ja osaan lukea niiden tunnereaktioita niin sitten mä osaan sen pohjalta sanoittaa ja muokata omaa lähestymistä siihen pelaajaan. Sitä kautta me päästään siihen ytimeen kiinni ja mahdollisesti just siihen tunnekäsittelyyn...”

Positiivinen palaute ja sen antaminen nousi jokaisen valmentajan vastauksissa tärkeäksi osaksi. Positiivista palautetta annettiin kahden kesken ja samalla käytiin dialogia eri suoritteista ja niiden onnistumisista. Osa valmentajista mainitsi, että välillä positiivinen palaute annetaan myös koko joukkueen edessä, jolla pyritään kohottamaan urheilijan itsetuntoa. Aineistosta nousi myös esiin se, että koko joukkueelle annettava palaute ei edistä urheilijoiden pystyvyyden tunnetta.

“--jos mä antaisin vaan palautetta pelkästään niinku joukkueelle esimerkiks “no hei tänään meni treenit ihan OK, mutta meillä on vielä paljon parannettavaa” niin tässä tulee ajatus siitä, että koskeeko tää nyt 20 pinnaa noista pojista vai koskeeko se 80 pinnaa niin tavallaan siinä on aika iso ero...--”

“-- meillä on tavoite, että kaksi kolmasosaa annetusta palautteesta olisi niinku positiivista...--”

“--nautitaan niistä pienistäkin onnistumisista mitä siellä kentällä tulee. Vaikka joku ihan pieni yksittäinen hyvä syöttö tai pallonriiston vastustajalta. Sen kautta haetaan voimaa ja luodaan positiivista tunnetta itselle sitten muille...”

6.4 Tunnetilat

Banduran (1997) neljäs minäpystyvyyden osa-alue on fysiologiset ja affektiiviset tilat. Pyrimme selvittämään valmentajien keinoja tunnetilojen käsittelemiseen ja hyödyntämiseen kysymyksellä “Käsittelettekö eri tunnetiloja treeneissä?

Kerro tapoja, joilla käsittelette urheilijoiden tuntemuksia/tunteita” ja “Hyödynnätkö valmennuksessa mielikuvaharjoittelua? Millä tavoin?”. Valmentajien vastauksista nousi esiin kaksi pääprosessia: Tunnetilojen hallitseminen ja tiedostaminen, sekä mielikuvaharjoittelun käyttö.

Valmentajat pyrkivät hallitsemaan ja tiedostamaan urheilijoiden tunnetiloja monipuolisin keinoin. Pelitilanteet voivat aiheuttaa urheilijoille monenlaisia yllättäviäkin tunteita. Adrenaliinin tuotanto lisääntyy ja tunnetilat vaihtuvat äkillisesti. Valmentajat kertoivat, että he asettavat panoksia harjoituksissa erilaisiin harjoitteisiin. Tämä valmistaa urheilijat pelitilannetta varten ja he osaavat suhtautua paremmin siellä tuleviin tunteisiin. Pyritään luomaan siis mahdollisimman realistisia pelinomaisia harjoitteita. Tässä hyödynnetään myös mielikuvaharjoittelua luomalla mielikuvia tulevista tilanteista. Valmentajat mainitsivat myös tuulettamisen harjoittelun olevan olennainen osa pelinomaisia harjoituksia.

“-- Elikkä me halutaan luoda panosta meidän harjoituksiin, jotta se mallintaisi sitä tunnetta, että sillä voittamisella ja häviämällä on merkitys. Sen avulla pelitilanteessa ei rupeaa jännittämään kun on tiukat paikat vaan me halutaan, että ne pelaajat on tottunut tiukkoihin paikkoihin siellä harjoituskentillä. Me tahallaan luodaan sellaisia harjoitteita esimerkiksi joku pilkkukisa, joka on kerrasta poikki, että heti kun joukkue ensimmäinen epäonnistuu niin sun joukkue on hävinnyt. Ollaan otettu myös semmoisia sääntöjä sitten kun sun joukkue vaikkapa voittaa, niin sitä täytyy tuulettaa juhlia koko joukkueen kanssa. Näillä pyrittiin niinku mallintamaan niitä tunteita mitä tulee jalkapallopelissä...--”

*“--tietyllä tavalla kuitenkin urheilu on tulokseen sidottua. Välillä naurattaa, välillä itkettää ja välillä *****. Ne tunteet on niin läsnä urheilussa, että halutaan se tehdä jollain tasolla ainakin tutuksi harjoitusympäristössä...--”*

Valmentajat pyrkivät luomaan harjoituksiin sekä peleihin turvallisen keskustelu ympäristön omilla eleillä ja toiminnalla, jotta urheilija uskaltaa näyttää tunteensa. Kun valmentaja toimii itse esimerkkinä, on urheilijan helpompi toimia avoimesti. Valmentajat keskustelivat urheilijoiden kanssa tunteiden nimeämisestä ja niiden hyväksymisestä. He halusivat tehdä myös selväksi, että kaikki tunteet kuuluvat urheiluun, myös negatiiviset. Tunteita on helpompi käsitellä, kun jokainen urheilija osaa niitä nimetä.

“--tunteiden näyttäminen on OK, eikä siis eikä pelkästään vaan OK vaan toi on just se mitä kuuluikin tapahtua. Jos sä et saa ratkaisevaa pilkkua kiinni ja me pudotaan jostain turnauksesta niin sen kuuluu harmittaa ja sen kuuluu niinku ärsyttää ihan valtavasti. Se vaan kertoo siitä että tää merkkää sulle jotain että on sulle tosi tärkeitä...--”

“--tunteiden nimeäminen tuossa lasten kanssa on tärkeätä ja tuntuu että pelaajat tarvitsee siinä selkeästi apua, että mikä se tunnetila on. Siitä pääsee sitten paremmin yli kun tiedostaa sen...--”

Valmentajat kokivat tärkeäksi, että he kehittävät omia vuorovaikutus- ja tunnetaitojaan. Valmentajat olivat kehittäneet taitojaan erilaisilla koulutuksilla ja itse-reflektiolla. Näiden taitojen avulla he kykenivät reagoimaan paremmin urheilijoiden tarpeisiin ja tunteisiin. Osa valmentajista oli ottanut käyttöön kuulumisten kyselyn ja tunnetilojen kartoituksen harjoitusten alussa. He kokivat, että tämä auttoi ymmärtämään urheilijoiden reaktioita ja käyttäytymistä harjoitusten aikana. Sen avulla oli myös helpompi itse suhtautua tilanteisiin.

“--se nykynuori on niin kiven takana niin just sen yksilön avautuminen tai että että se uskaltaa sulle puhua niin liittyy siihen turvalliseen ympäristöön. Mä oon pyrkinyt sitä rakentamaan koko ajan, että just näistä tunteistakin pystyisi puhumaan. Pyrin siihen, että kaikki olisi samalla viivalla ja jokainen saisi olla oma itsensä ja että meillä ei olisi kategorisointia siitä, että joku on hyvä tai joku on huono tai joku pelaa kilpajoukkueessa...--”

“--oon kysynyt pojilta, että onko miten virkeä fiilis tällä hetkellä, onko väsymystä ja oletteko muistanut pitää itsestänne huolta. Näin mulla on vähän taustaa siihen, että miten se treeniwiikkokin voidaan aloittaa. Treeni saattaa mennä pahasti ohi kaikilta, jos siihen lähdetään vähän semmoisella valmistautumisella, että on suoraan tultu viikonlopun jälkeen treenille. Treeniaika on vielä valitettavasti maanantaina ja pojat tulee melkein suoraan koulusta siihen. Oon kokenut tän aika pakolliseksi, että käydään lävitse, että minkälainen tunnetila pojilla siinä treenissä on...--”

TAULUKKO 1. Minäpystyvyyden tukemisen keinot

Minäpystyvyyden osa-alueet	Prosessi	Konkreetitset toimenpiteet
Aiemmat kokemukset	Autetaan pelaajaa ymmärtämään omaa kehittymistään	<ul style="list-style-type: none"> - Välitön palaute ja sanallistava havainnointi harjoitteissa - Videopalautte menneestä harjoitteesta/pelistä käydään keskustellen läpi yhdessä pelaajan kanssa - Pyydetään pelaajaa analysoimaan itse mennyttä suoritustaan
	Pystyvyyden kokemus	<ul style="list-style-type: none"> - Vaikka harjoitteessa jokin osa-alue epäonnistuu, annetaan positiivista palautetta kokonaisuudesta
	Periksiantamattomuuden harjoittelu ja sinnikäs harjoittelu	<ul style="list-style-type: none"> - Kannustetaan, että harjoittelemalla seuraava harjoite onnistuu paremmin (kehittymisen ymmärtäminen) - Ymmärrys siitä, että kehittymistä tapahtuu, kun yrittää ja tekee töitä tavoitteidensa eteen
	Peliin valmistautuminen	<ul style="list-style-type: none"> - Aistitaan tunnelmaa etukäteen muistelemalla edellistä pelireissua positiivisen kautta - Kannustus siihen, että lähtökohdat kaikilla samat sarjataulukosta riippumatta, ensimmäiset minuutit pelissä tärkeät
	Kokonaisvaltainen oppiminen	<ul style="list-style-type: none"> - Onnistumiset eivät ole pelkästään voittamista peleissä, vaan elinikäisiä oppeja ja arvoja
Sijaiskokemukset	Muiden pelaajien kokemusten esiin tuominen	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaajien epäonnistumisten ja onnistumisten esiin tuominen sanallisesti ja niiden normalisointi, jokainen tekee virheitä
	Mallioppiminen	<ul style="list-style-type: none"> - Yksittäisen pelaajan onnistuneen suorituksen nostaminen joukkueen edessä esim. treenin päätteeksi, valmentaja toimii esimerkkinä
	Koko joukkueena toimiminen	<ul style="list-style-type: none"> - Korostetaan sitä, että yksilö ei ratkaise kaikkea, vaan koko joukkue merkitsee
Verbaalinen vaikuttaminen	Palautteenanto	<ul style="list-style-type: none"> - Palautteen sitominen johonkin tiettyyn suoritukseen/asiaan - Puhutaan pelaajan "kieltä", varmistetaan ymmärrys - Kehittävä palaute kahden kesken ja kyselyn kautta. Neutraali lähestymistapa. - Palaute videolla olevien esimerkkien kautta. Pelaajalla mahdollisuus kommentoida omaa suoritustaan ensin. - Urheilijalle tilaa puhua ja kertoa oma mielipide - Yksilön tunteminen ja palautteenanto sitä kautta - ¾ palautteesta positiivista - Palaute suorituksen jälkeen, ei kesken tilanteen - Motivoiva palaute harjoituksissa välittömästi - Yksilöllistäminen ja kohdentaminen - Palaute sisältää aina vinkin tai neuvon. Ei turhaa palautetta, joka ei johda mihinkään. - Positiivista palautetta koko joukkueen edessä
Tunnetilat	Tunnetilojen hallitseminen ja tiedostaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Panoksen asettaminen harjoituksissa. Valmistaa urheilijat pelitilannetta ja sen tuomia tunteita varten. - Keskustellaan tunteiden hyväksymisestä ja nimetään niitä. Myös negatiiviset tunteet kuuluvat lajiin. - Turvallisen keskustelu ympäristön luominen eleillä ja omalla toiminnalla, jotta nuori uskaltaa näyttää tunteensa. - Kuulumisten kysely ja tunnetilojen kartoitus harjoitusten alussa. - Valmentajan tunne-/ ja keskustelutaitojen kehittäminen
	Mielikuvaharjoittelun käyttö	<ul style="list-style-type: none"> - Pelinomaiset kilpailut harjoituksissa - Harjoitellaan tuulettamista

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää valmentajien keinoja tukea nuorten urheilijoiden minäpystyvyyttä. Tätä selvittäessä lähdimme tarkastelemaan valmentajien ajatuksia valmennuskeinoista, joita he käyttävät työssään valmentajina. Analysoimme valmentajien vastauksia Banduran (1997) neljän minäpystyvyyden osa-alueen avulla. Valitsimme Banduran teoksen tutkimuksemme taustalle, sillä se on arvostettu teoria sosiaaliskognitiivisessa tieteessä.

Tuloksista nousi esille, että valmentajat hyödyntävät aiempia kokemuksia auttamalla pelaajia ymmärtämään omaa kehittymistään, vahvistamalla pystyvyyden kokemusta, harjoittamalla periksiantamattomuutta, pelisuorituksiin valmistautuessa sekä kannustamalla kokonaisvaltaiseen oppimiseen. Sijaiskokemukset nousivat valmentajien puheissa esille mallioppimisena, muiden pelaajien kokemusten esiintuomisena sekä joukkueena toimimisena. Valmentajat toivat esiin monia tapoja antaa verbaalista palautetta. Fysiologisten ja affektiivisten tilojen osa-alue ilmeni tunnetilojen hallitsemisena ja tiedostamisena, sekä mielikuvaharjoittelun käyttämisenä.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että valmentajien käyttämät keinot urheilijoiden minäpystyvyyden tukemisessa tukevat Banduran (1997) minäpystyvyysteoriaa. Myös Tossavainen & Peltonen (2021) kuvaavat teoksessaan minäpystyvyyden osa-alueiden vahvistamista samankaltaisin keinoin. Toisaalta minäpystyvyyttä ei ole tutkittu vielä riittävästi tutkimuksemme viitekehyksessä eli urheiluvalmennuksessa ohjauksen muotona. Voidaan siis todeta, että tutkimuksemme tulokset ovat johdonmukaisia ja mukailevat edellisiä aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja teoriapohjaa.

Tutkimuksen tulokset vastasivat osittain odotuksiamme. Suurin osa valmentajista olivat tietoisia keinoista, joilla tukea urheilijoiden minäpystyvyyttä. Olimme

positiivisesti yllättyneitä valmentajien osaamisesta aiheeseen liittyen. Valmentajien vastauksista nousi esille, että urheilijoiden henkinen hyvinvointi ja sen tukeminen oli heille tärkeä asia. Vastauksista oli havaittavissa, että osa keinoista olivat muovautuneet koulutuksen ja kokemuksen myötä.

Aiemmat kokemukset ovat urheilijoille merkittävin minäpystyvyyden lähde (Feltz ym., 2008). Tutkimuksessa ilmeni, että valmentajat hyödyntävät aiempia kokemuksia sekä epäonnistumisia harjoitustilanteissa kannustamalla urheilijoita kokemusten pohjalta. Onnistumisiin tartuttiin erityisesti harjoitustilanteissa, joissa niitä tapahtui, mutta aiempien onnistumisten hyödyntäminen urheilijoiden minäpystyvyyden vahvistamisessa jäi vähäisemmäksi. Valmentajat osasivat vastata ammattimaisesti epäonnistumisiin ja ymmärsivät niiden tärkeyden urheilijan kehityksen kannalta. Tämän minäpystyvyyden osa-alueen vahvistaminen oli tutkimuksen mukaan hyvin valmentajalähtöistä ja toimintatapoja olisi voinut laajentaa myös urheilijoiden käyttöön esimerkiksi päiväkirjan muodossa.

Sijaiskokemukset nousivat esiin valmentajien kertoessa tuovansa esiin yksittäisten urheilijoiden onnistuneita suorituksia joukkueen edessä sekä mallioppimisen kautta. Valmentajat ymmärsivät muiden urheilijoiden onnistumisten seuraamisen tärkeäksi osaksi urheilijan pystyvyyden kokemusta. Valmentajat kuvasivat aiheita positiivisin ja kannustavin keinoin, jolloin mahdolliset negatiiviset tunteet muiden onnistumisten seuraamisesta jäi tutkimuksessa huomioimatta.

Valmentajat hyödynsivät todella tehokkaasti verbaalista vaikuttamista. Tämä oli selkeästi vahvin osa-alue valmentajien osaamisessa. Palautteenantoa oli monenlaista, non-verbaalista ja verbaalista, ryhmittäistä ja yksilöllistä sekä kehittävää ja positiivista. Vastauksissa ilmeni valmentajien kyky tarjota kehittävää palautetta monipuolisesti. Ryhmittäiset palautteet edistivät yhteistyötä ja joukkuehenkeä, kun taas yksilölliset palautteet tukivat yksittäisten urheilijoiden henkilökohtaista

kehittymistä. Mielestämme valmentajien kokonaisvaltainen palautteenantostrategia on yksi tärkeimmistä peruspilareista, kun rakennetaan menestyvää ja hyvinvoivaa urheilujoukkuetta.

Havaitsimme merkittävimmän puutteen mielikuvaharjoittelun käytössä, joka linkittyy minäpystyvyysteorian fysiologisten ja affektiivisten tilojen osa-alueeseen. Haastatteluissa nousi esille, että osa valmentajista ei hyödyntänyt mielikuvaharjoittelua lainkaan. Se koettiin haastavana ja vieraana valmennuskeinona, mutta samalla valmentajat pitivät mielikuvaharjoittelua hyödyllisenä työvälineenä. Tossavainen ja Peltonen (2021) mainitsevat kehonkäytön ja hengitysharjoitusten yhteyden urheilijan tunne- ja vireystilaan. Tämä tukikeino jäi kokonaan puuttumaan valmentajien vastauksista.

Tässä tutkimuksessa tutkimme urheiluvalmennusta ohjauksen muotona. Valmennuksen ja ohjauksen toimintatavoissa ilmenee samankaltaisuuksia. Molemmilla alueilla minäpystyvyyden vahvistaminen on erittäin tärkeää. Aihe on mielenkiintoinen, koska urheiluvalmennusta ohjauksen muotona on tutkittu erittäin vähän. Olemme ohjausalan maisteriohjelmassa ja olemme toimineet urheilumailmassa, joten halusimme saada molempien alojen perspektiiviä tutkimusaiheeseemme.

Tutkimus tuotti uutta tietoa siitä, että jalkapallo- ja salibandyvalmentajat käyttivät minäpystyvyyttä tukevia valmennuskeinoja melko tehokkaasti, mutta joillain osa-alueilla keinot olivat puutteellisia. Tutkimuksesta ja sen tuloksista voi saada uutta materiaalia ja työvälineitä omaan valmennukseen, sekä koulutuskäyttöön. Toivomme, että tutkimuksen sisällöistä on hyötyä alan ammattilaisille.

7.2 Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyviä tieteellisiä käytäntöjä kaikissa tutkimuksen vaiheissa (Kuula, 2011; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Olemme seuranneet tarkasti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013) ohjeita, jotka korostavat yleistä huolellisuutta ja rehellisyyttä tutkimuksen tekemisessä, tulosten raportoinnissa sekä tutkimuksen arvioinnissa.

Tutkimuksemme luotettavuutta arvioimme Eskolan ja Suorannan (2014) esittämällä kriteereillä, joita ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistettavuus. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkijan tekemän aineiston käsitteellistämisen ja tulkinnan vastaavuutta tutkittavien käsityksiin tutkimusaiheesta (Eskola & Suoranta, 2014). Olemme pyrkineet takaamaan uskottavuuden tarkalla litte-roinnilla ja ilmaisemalla jokaisen haastateltavan vastaukset heidän sanomallaan tavallaan. Epäselvät ja vaikeasti ymmärrettävät vastaukset on jätetty kokonaan pois aineistosta, jotta omat tulkinnat ja johtopäätökset eivät vääristäisi valmentajien ilmaisuja.

Tutkimuksen siirrettävyys liittyy tulosten yleistettävyyteen muihin samankaltaisiin tutkimuksiin. Vaikka tutkimuksessa oli vain 8 haastateltavaa, tulokset ovat mielestämme sovellettavissa muihin samankaltaisiin tutkimuksiin, tarjoten lisätietoa tästä aiheesta ja henkisen valmennuksen tärkeydestä. Tutkimuksen otos ei ollut kuitenkaan niin kattava, että tutkimuksen perusteella voitaisiin tehdä suuria johtopäätöksiä. Tämä voidaan nähdä tutkimuksen rajoitteena, sillä pienen otoksen kannalta tutkimus ei anna merkittävää tietoa kansallisella tai kansainvälisellä tasolla.

Tutkimuksen varmuus liittyy tutkijan ennakkokäsitysten vaikutukseen tuloksiin. Olemme tietoisesti pohtineet ennakkokäsityksiämme ja niiden vaikutusta tutkimuksen tuloksiin, pyrkien lisäämään tutkimuksen luotettavuutta selkeillä ja

perustelluilla valinnoilla. Laadullisessa tutkimuksessa puolueettomuus on keskiössä, ja olemme huomioineet taustamme vaikutuksen tutkimusprosessiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten yhteneväisyyttä aiempiin tutkimuksiin (Eskola & Suoranta, 2014). Tästä aiheesta ei ole tehty samankaltaista tutkimusta, joten emme pystyneet vertaamaan tuloksia toisiin tutkimuksiin. Minäpystyvyyttä on tutkittu paljon, mutta nuorten urheilun maailmassa se on vielä melko tuore aihe. Lisäksi urheiluvalmennus ohjauksen keinona on lähes tutkimaton aihe, jonka saralla pyrimme tuottamaan uutta tietoa.

Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa merkittävästi myös objektiivisuus, joka tarkoittaa tutkijan pyrkimystä välttää omien uskomusten, asenteiden ja arvostusten sekoittamista tutkimuskohteeseen. Vaikka täydellisen objektiivisuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta, tutkijoiden on avoimesti tuotava esille omat taustansa ja suhteensa tutkittavaan ilmiöön. Sekä minä että kollegani olemme toimineet aiemmin urheiluvalmentajina, ja tutkimuksemme liittyy vahvasti henkilökohtaiseen mielipiteeseemme henkisen valmennuksen merkityksestä. Hypoteesin muodostaminen voi olla haastavaa, kun tutkimuskohde on itselle tärkeä, mutta olemme tiedostaneet omat lähtökohdamme ja ilmaisseet sen meidän tutkimuksessamme.

Luotettavuuden kannalta on olennaista arvioida tutkittavien määrää ja valintakriteereitä. Saimme valmentajien yhteystiedot Palloliiton yhteyshenkilön kautta ja heidät valittiin tutkimukseen satunnaisesti. Valmentajat toimivat eri joukkueissa ympäri Suomea, joten tulokset vastaavat maanlaajuista tilannetta. Tutkittavia oli yhteensä kahdeksan, neljä salibandyvalmentajaa ja neljä jalkapallovalmentajaa. Jaoimme tutkittavat puoliksi, jotta tulos olisi mahdollisimman todennukainen molempien lajien kannalta. Sukupuolinäkökulman huomioimiseksi mukana oli sekä tyttö- että poikajoukkueiden valmentajia.

Pyrimme muodostamaan haastattelukysymykset mahdollisimman kattavasti, jotta saisimme valmentajat mainitsemaan kaikki käytetyt keinot. Minäpystyvyyttä ei kuitenkaan määritelty ennen haastattelua valmentajille, koska emme halunneet johdatella heidän vastauksiaan mihinkään suuntaan. He vastasivat kysymyksiin omien tietojen ja taitojensa mukaan. Voi siis olla, että valmentajat eivät tunnista kaikkia minäpystyvyyttä tukevia valmennuskeinoja ja siten myöskään mainitse niitä haastattelussa.

7.3 Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset

Tämän tutkimuksen myötä avautuu paljon mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita, jotka voisivat syventää ymmärrystä nuorten urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta. Tutkimus todistaa, että minäpystyvyys psyykkisen valmennuksen osana 12-14-vuotiaiden urheilijoiden valmennuksessa on valmentajille tuttua, mutta siinä on vielä kehitettävää. Tutkimuksesta voisi tehdä myös johtopäätöksen, että psyykkisen valmennuksen koulutuksille on tarvetta ja koulutusmateriaalia olisi hyvä päivittää uuden tutkimustiedon valossa.

Psyykkisten tekijöiden vaikutus suorituskyykyyn voisi tarjota lisää syvyyttä tutkimukseen. Tässä yhteydessä voitaisiin perehtyä tarkemmin siihen, miten motivaatio, keskittymiskyky ja stressinhallinta liittyvät minäpystyvyyteen ja miten näitä tekijöitä voidaan vahvistaa valmennuksen keinoin. Psyykinen ja fyysinen terveys ovat yhteydessä toisiinsa. Kun molemmat osa-alueet ovat tasapainossa, urheilija saa maksimaalisen hyödyn suoritukseensa. Myös pedagogiikan ja kasvatustieteiden osaamisesta olisi suuri hyöty urheiluvalmennukselle ja sen päivittämiselle. Pedagogiikan sisällyttäminen valmennuskoulutukseen toisi lisää ymmärrystä urheilijasta kokonaisvaltaisena ihmisenä etenkin, jos kyseessä on kasvuiässä oleva lapsi tai nuori.

Minäpystyvyyden tukemisen pitkäaikaisvaikutusten seuranta voisi toimia tutkimuksen jatkumona. Tutkimalla pelaajien kehitystä pidemmällä aikavälillä voitaisiin arvioida, miten varhainen minäpystyvyyden tukeminen vaikuttaa heidän pitkän aikavälin suoritukseensa ja osallistumiseensa lajiin. Tällä hetkellä tutkitaan drop off -ikää, jolloin nuoret urheilijat ovat taipuvaisia lopettamaan urheiluharrastuksensa. Minäpystyvyyden tukeminen urheiluharrastuksen lopettamisen ehkäisynä voisi olla hedelmällinen tutkimuskohde. Nuoret ovat murrosiän kynnyksellä henkisesti kuormittuneita, ja urheiluharrastuksen kautta tuleva henkinen tuki voisi lisätä heidän fyysistä- ja psyykkistä hyvinvointiaan.

Toisaalta aihetta olisi hyvä tutkia myös määrällisin menetelmin. Kvantitatiivisella tutkimusotteella voitaisiin tutkia samaa aihetta yleistettävyyden näkökulmasta ja suuremmalla otannalla. Olisi mielenkiintoista selvittää laajemmin, millä tasolla psyykinen valmennus on tällä hetkellä Suomessa, kuinka monipuolisesti sitä osataan hyödyntää ja kuinka tärkeänä osana urheiluvalmennusta se nähdään. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, korreloiko valmentajien kokemus- ja koulutustausta heidän asenteisiinsa ja osaamiseen psyykkisen valmennuksen kontekstissa. Tutkimus voitaisiin toteuttaa valmentajia kontaktoimalla tai perehtymällä itse urheilijoiden kokemuksiin aiheesta.

Näiden jatkotutkimusaiheiden pohjalta voitaisiin lisätä ymmärrystä psyykkisestä valmennuksesta nuorilla urheilijoilla. Lisäksi ne voisivat tarjota käytännön näkökulmia valmentajille ja valmennusohjelmien suunnittelijoille, edistäen tehokkaampia valmennusmenetelmiä sekä tukien nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista kehitystä. Tutkimuksien avulla voitaisiin saada aikaan positiivista muutosta niin nuorille, kuin valmentajillekin.

LÄHTEET

Aalto, M. (2004). *Parjaavasta kolautteesta korjaavaan palautteeseen*. Ryttylä: My Generation.

Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. (2014). *Palaute kuuluu kaikille*. Espoo: Human interest.

Bandura, A. (2006). *Adolescent development from an agentic perspective*. Teoksessa Pajares, F. & Urdan, T. (toim.) *Self-efficacy Beliefs of Adolescents*. (s. 1–43). (Greenwich: Information Age Publishing.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Burnett P. C. & Mandel V. (2010). *Praise and Feedback in the Primary Classroom: Teachers' and Students' Perspectives*. Australian Journal of Education & Developmental Psychology. 10, 145 – 154. Saatavana [www-muodossa: http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ906941.pdf](http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ906941.pdf) Luettu: 20.4.2015

Feltz, D., & Lirgg, C. (2001). *Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches*. https://www.researchgate.net/publication/228781578_Self-efficacy_beliefs_of_athletes_teams_and_coaches

Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. IL: Human Kinetics. Champaign.

Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 10.painos. Tampere: Vastapaino.

Guillemin, M. & Gillam, L. (2004). *Ethics, Reflexivity, and "Ethically Important Moments" in Research*. <https://doi.org/10.1177%2F1077800403262360>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. (2009). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. VK-Kustannus.

Hämäläinen, P., Dettmann, H., Jalonen, J., Lehtosuo, M., Miettinen, M., Oksanen, A., . . . Westerlund, E. (2021). *Myötätuntoinen valmennus*. Minerva.

Hätönen H. & Romppanen B. (2007). *Arviointi ja palaute oppimisen ja kehityksen tukena*. Helsinki: Educa-instituutti.

Irons A. (2008). *Enhancing learning through formative assessment and feedback*. New York: Routledge.

Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys* (2. uudistettu painos). Vastapaino.

Ludlam, K. E., Bawden, M., Butt, J., Lindsay P. & Maynard I. W. (2017). *Perceptions of engaging with a super-strengths approach in elite sport*. *Journal of Applied Sport Psychology* 29, 251-269. doi: 10.1080/10413200.2016.1255278

Peavy, R. V., & Auvinen, P. (1999). *Sosiodynaaminen ohjaus: Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön*. Psykologien kustannus.

Potrac, P., Jones, R., Armour, K. (2002). *It's All About Getting Respect': The Coaching Behaviors of an Expert English Soccer Coach*. *Sport, Education and Society*, Vol. 7, No. 2, pp. 183– 202, 2002.

Ranne, J. (2006). *Anna palaa! Käytännön palautetaitokirja*. Helsinki: Ai-ai.

Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. (2017). *Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC*. Teoksessa Hyvärinen, M. Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. E- kirja.

Rytikangas, I. (2011). *Kehity ja jaksaa tiimissä*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 30.10.2023.)

Tossavainen, A., & Peltonen, A. (2023). *Psyykinen valmennus* (3. painos). Peltonen Performance.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vehviläinen, S. (2001). *Ohjaus vuorovaikutuksena*. Gaudeamus.

Violainen, I. & Violainen, H. (2017). *Mielen voima urheilussa*. Viisas elämä Oy.

Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. Teoksessa Bandura, A. (toim.) *Self-efficacy in Changing Societies*. (s. 202–231). New York: Cambridge University Press.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Käsittelettekö eri tunnetiloja treeneissä? Kerro tapoja, joilla käsittelette urheilijoiden tuntemuksia/tunteita.
2. Mitä ajattelet palautteenannosta? Kerro konkreettisia esimerkkejä millä tavalla annat palautetta urheilijoillesi.
3. Käsittelettekö urheilijoidesi kanssa heidän suorituksiaan treeneissä? Millä tavalla käsittelette onnistumisia? Entä epäonnistumisia? (Millaisissa tilanteissa?)
4. Hyödynnätkö valmennuksessa mielikuvaharjoittelua? Millä tavoin?

Liite 2. Kutsukirje

Moikka!

Olemme Jyväskylän yliopiston ohjausalan maisteriopiskelijoita ja olemme tekevässä tutkimusta valmentajien keinoista tukea urheilijoiden minäpystyvyyttä. Otamme yhteyttä sinuun pyytääksemme sinua haastatteluun urheilijan minäpystyvyyden tukemisessa valmentajan näkökulmasta. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska toimit valmentajana 12-14-vuotiaiden kilpatason joukkueessa.

Olemme olleet yhteydessä gradumme tiimoilta Aleks Tossavaisen kanssa, joka ohjasi tämän viestin eteenpäin sinulle. Haastattelu on osa pro gradu -tutkimustamme. Löytyisikö sinulta aikaa seuraavan kolmen viikon aikana? Voit laittaa meille päivämääräehdotuksia ja ajan, mitkä sopisivat sinulle parhaiten.

Haastattelu kestää noin puoli tuntia ja se järjestetään etänä Microsoft Teamsissa. Tässä viestissä on liitteenä gradumme tiedote (tietoa tutkimuksesta), suostumuslomake sekä tietosuojailmoitus. Varmistamme suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen haastattelun alkaessa.

Kiitos jo etukäteen,

Terkuin Kaisa Kärkinen ja Katariina Harjunen