

**VALMENTAJAN JA PELAAJAN VUOROVAIKUTUKSEN YHTEYS PELAAJAN
KOETTUUN ITSELUOTTAMUKSEEN U20 SM-SARJAN JÄÄKIEKKOILJOILLA**

Teemu Huttu & Joel Järvenpää

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Huttu, T. & Järvenpää, J. 2024. Valmentajan ja pelaajan vuorovaikutuksen yhteys pelaajan koettuun itseluottamukseen U20 SM-sarjan jääkiekkoilijoilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka pro gradu -tutkielma, 62 s, 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää valmentajan ja pelaajan välisen vuorovaikutuksen yhteyttä pelaajan koettuun itseluottamukseen. Tarkastelimme erilaisia valmennuksen toimintatapoja tukea pelaajan itseluottamusta sekä ylipäänsä sitä, mistä pelaajan itseluottamus U20 SM-sarjatason jääkiekkoilijoilla koostuu. Suomalaisessa kontekstissa jääkiekkoa on tutkittu varsin vähän, minkä vuoksi päädyimme aiheeseen, koska sen asema suurena lajina on merkittävä

Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen. Tutkimus on kvalitatiivinen, jossa tutkimusmenetelmänä toimi puolistrukturoitu teemahaastattelu. Haastattelimme yhteensä 6 pelaajaa sekä 3 päävalmentajaa kolmesta eri U20 SM-sarjatason joukkueesta. Kaikki pelaajat olivat täysi-ikäisiä. Haastattelut kestivät pelaajilla keskimäärin 29 minuuttia (21–39 min) ja valmentajilla keskimäärin 52 minuuttia (39–73 min). Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 58 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1. Aineisto käsiteltiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, minkä vuoksi analyysi pohjautui kirjallisuuteen itseluottamuksesta sekä vuorovaikutuksesta.

Pelaajan itseluottamukseen vaikuttivat eniten onnistumisen tunteet, itsetuntemus sekä saavutettu asema joukkueessa. Yksilöiden välillä oli eroja siinä, mitä he pitivät merkityksellisenä itselleen. Valmentajalla oli useita tapoja tukea pelaajan itseluottamuksen rakentamista ja tärkeimpinä niistä olivat tarkkojen tavoitteiden asettaminen ja niiden seuranta, pelaajaidentiteetin vahvistaminen, palautteenanto, kehityksen tukeminen sekä luottamussuhteen rakentaminen. Ristiriitaisesti pelaajat ja valmentajat kokivat tasapuolisen kohtelun hieman eri tavalla joukkueen sisäisessä vuorovaikutuksessa. Hyvän valmentajan ominaisuuksiin U20 SM-sarjan pelaajien mielestä kuului helposti lähestyttävyyys, pelaajakeskeisyys sekä tilanteen tunnistamisen taidot, eli missä kohtaa antaa palautetta tai ohjeita.

Tutkielman avulla voidaan päätellä, että valmentajalla on useita keinoja tukea pelaajan itseluottamuksen rakentamista. Jokainen urheilija on myös yksilö, minkä vuoksi valmentajan on tunnettava pelaajansa hyvin myös ihmisinä. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että kun pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde on toimiva ja avoin, on mahdollista löytää oikeat keinot auttaa pelaajaa. Vuorovaikutuksellista puolta valmentamisessa ja joukkueurheilussa ei tulisi sivuuttaa. Se tulee huomioida myös arkipäiväisessä toiminnassa.

Asiasanat: itseluottamus, joukkueurheilu, juniori, jääkiekko, vuorovaikutus

ABSTRACT

Huttu, T. & Järvenpää, J. 2024. The Connection between Coach-Player Interaction and Player Perceived Self-Confidence among U20 Elite Junior Ice Hockey Players. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 62 pp, 3 appendices.

The purpose of this study was to describe and understand the connection between coach-player interaction and player perceived self-confidence. We examined various coaching methods to support player self-confidence as well as what constitutes player self-confidence among U20 elite junior ice hockey players. In the Finnish context, ice hockey has been relatively under-researched, which is why we chose this topic, as its position as a major sport is significant.

The theoretical framework of the study is phenomenological-hermeneutic. The study is qualitative, employing a semi-structured thematic interview method. We interviewed a total of 6 players and 3 head coaches from three different U20 elite junior ice hockey teams. All players were of legal age. The interviews lasted on average 29 minutes for players (21–39 min) and 52 minutes for coaches (39–73 min). The transcribed material amounted to a total of 58 pages in font size 12 and single line spacing 1. The data was analyzed using theory-guided content analysis, drawing from literature on self-confidence and interaction.

Player self-confidence was mostly influenced by feelings of success, self-awareness, and achieved status within the team. Naturally, there were clear differences among individuals in what they considered meaningful to themselves. Coaches have several ways to support the development of player self-confidence, with the most important being setting and monitoring clear goals, strengthening player identity, providing feedback, supporting development, and building trust. Interestingly, players and coaches perceived fair treatment slightly differently within team interactions. According to U20 elite junior players, good coach qualities included approachability, player-centeredness, and situational awareness, knowing when to give feedback or instructions.

The thesis suggests that coaches have several means to support the development of player self-confidence. Each athlete is also an individual, which is why coaches need to know their players well as individuals too. When this coach-player interaction is strong and their relationship is open, it is possible to find the right ways to help players because not everything works the same for everyone. The interactive aspect of coaching and team sports should not be overlooked but rather considered in everyday activities.

Keywords: self-confidence, team sports, junior, ice hockey, interaction

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 JÄÄKIEKON ERITYISPIIRTEET	3
3 VUOROVAIKUTUS	5
3.1 Vuorovaikutusta edistäviä tekijöitä.....	5
3.1.1 Rehellisyys ja avoimuus.....	5
3.1.2 Tavoitteet.....	6
3.1.3 Motivaatio ja motivaatioilmasto.....	7
3.1.4 Koheesio.....	8
3.2 Vuorovaikutusta heikentäviä tekijöitä.....	9
3.2.1 Tunteiden käsittely ja paineensietokyky.....	10
3.2.2 Arjen kiireisyys ryhmäytymisen estäjänä	11
3.2.3 Kahdenväliset suhteet ja valta-asetat	12
4 PALAUTTEENANTO.....	14
5 ITSELUOTTAMUS.....	16
5.1 Urheilijan itseluottamus.....	16
5.2 Valmennusvuorovaikutuksen ja itseluottamuksen yhteys.....	18
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	21
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
7.1 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu.....	22
7.2 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.....	24
7.3 Aineiston käsittely ja analyysi	24
7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
8 TULOKSET.....	29
8.1 Pelaajan itseluottamus	30

8.1.1 Itsetuntemus.....	30
8.1.2 Onnistumisen tunteet	32
8.1.3 Asema joukkueessa.....	34
8.2 Pelaajan itseluottamuksen tukeminen.....	35
8.2.1 Tavoitteen asettelu	36
8.2.2 Pelaajaidentiteetin vahvistaminen	37
8.2.3 Palaute.....	39
8.2.4 Suorituksen tukeminen.....	43
8.2.5 Luottamussuhteen rakentaminen	44
8.3 Hyvä valmentaja.....	47
9 POHDINTA.....	49
9.1 Johtopäätökset tuloksista	49
9.1.1 Itseluottamus	50
9.1.2 Itseluottamuksen tukeminen.....	52
9.1.3 Hyvä valmentaja.....	54
9.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys	54
9.3 Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet.....	55
LÄHTEET	58

LIITTEET

Liite 1: Saatekirje

Liite 2: Sopimus tutkimushaastattelusta

Liite 3: Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Mediassa ja urheilijoiden haastatteluissa kuulee usein mainittavan urheilijan itseluottamuksen vaikuttaneen urheilijan suorittamiseen tai kilpailun lopputulokseen. Maailmalla huippu-urheilijat nimeävät itseluottamuksen tärkeimmäksi mentaaliseksi tekijäksi suorittamisen ja menestymisen kannalta (Vaelley 2009, 43). Ennen aiheen syvempää pohdintaa, on syytä määrittää, mitä itseluottamuksella käsitteenä tässä yhteydessä tarkoitetaan.

Itseluottamuksella tarkoitetaan luottamusta omaan kykyihinkin ja uskoon, että oma toiminta tuottaa tulosta (Liukkonen 2017). Itseluottamuksen rakentumiseen vaikuttaa olennaisesti urheilijan hyvinvointi, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Henkiseen hyvinvointiin taas vaikuttaa valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutussuhde. Valmentaja voi vahvistaa urheilijan itseluottamusta hyvällä vuorovaikutuksella, joka kuuluu hyvän valmentajan tärkeisiin taitoihin (Kenow & Williams 1992).

Valmennusvuorovaikutusta on alettu tutkia enemmän 2000-luvulla, mutta tutkimusta valmennusvuorovaikutuksen suhteesta urheilijoiden itseluottamuksen rakentumiseen ei ole liiemmin tehty. Tutkimukset ovat enemmänkin painottuneet valmennusvuorovaikutuksen suhteesta urheilijoiden motivaatioon.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää ja kuvata U20, eli alle 20-vuotiaiden SM-sarjan pelaajien ajatuksia itseluottamuksesta, sen rakentumisesta ja erityisesti mahdollisuuksista tukea urheilijan itseluottamusta valmentajana. Luonnollisesti valmentaminen perustuu vuorovaikutukseen, joten merkittävänä tekijänä on valmennusvuorovaikutus ja sen yhteys pelaajan itseluottamukseen. Vuorovaikutukseen kuuluvat kaikki sanat, eleet sekä ilmeet (Lintunen & Rovio 2009, 22–23). Onkin helppo ymmärtää, että valmennusvuorovaikutuksella tarkoitetaan vuorovaikutuksellisia keinoja edistää urheilijan kehittymistä.

Yliopistosarjojen mestaruuksia voittaneiden valmentajien keskuudessa Pohjois-Amerikassa tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että pelaajia kohdataan nykyään enemmän kokonaisvaltaisina ihmisinä, minkä takia lopputuloskin on ollut parempi (Urquhart ym. 2020, 342). Teittisen (2012, 132) mukaan autoritaariset valmentajat väistyvät urheilusta pikkuhiljaa vuorovaikutuksellisempien valmentajien tieltä. Vuorovaikutuksellisia puolia menestyksen taustalla on siis alettu ymmärtämään, minkä vuoksi seurojen kannattaisi kenties alkaa

panostamaan enemmän valmentajien vuorovaikutusosaamisen kehittämiseen tutkimustenkin valossa. Onhan Suomenkin kahden suurimman palloilulajin kaikkien aikojen meritoituneimmat valmentajat eli Jukka Jalonen sekä Markku Kanerva korostaneet monessa kohtaa vuorovaikutuksellisia puolia joukkueen menestyksessä ja matkassa kohti menestystä.

Molemmilla tutkijoilla on pitkä lajitausta jääkiekosta ja olemme saaneet pelata todella erilaisten valmentajien alaisuudessa. Liikuntapedagogiikan opinnot ovat lisänneet mielenkiintoa kohti valmennuksen vuorovaikutuksellista puolta ja innostaneet miettimään ryhmään liittyviä ilmiöitä tarkemmin. Tämän takia halusimme tuoda sekä pelaajien, että valmentajien näkökulmia esille itseluottamusta ja sen rakentumista koskien. Näin voidaan saada laajempi kuva koko ilmiöstä siihen liittyvine piirteineen.

Jääkiekon asema merkityksellisenä lajina on Suomessa kiistaton. Tutkimuksia lajin parissa ei kuitenkaan ole tehty kovin paljoa. Suurin osa niistä on tehty valmentajan näkökulmasta. Lajin ja sen ilmiöiden tarkempi tutkimus olisi myös yhteiskunnallisesti merkittävää, koska laji on näkyvyydeltään ja saavutettavuudeltaan niin suuri. (Tyni 2012, 17–18) Tässä tutkimuksessa on huomioitu suomalaisten lisäksi kansainvälisiä tutkimuksia muun muassa Pohjois-Amerikasta, koska myös siellä jääkiekolla on vahva asema suosittuna lajina. Tutkimuksen kohteena on Suomen korkein juniorien sarjataso miehissä eli U20 SM-sarja pelaajien sekä valmentajien näkökulmasta.

2 JÄÄKIEKON ERITYISPIIRTEET

Suomen jääkiekkosarjoissa ottelutapahtumaan saa merkittä osallistumaan 19 kenttäpelaajaa, kaksi maalivahtia ja toimihenkilöitä. Tämän lisäksi joukkueessa voi kokoonpanon ulkopuolella olla jopa viidestä kymmeneen pelaajaa enemmän (Teittinen 2012, 134). Toimihenkilöihin lukeutuvat muun muassa joukkueenjohtaja, valmentajat, huoltajat, lääkärit sekä fysioterapeutit. Mitä korkeammalla tasolla junioreissa pelaa, sitä enemmän taustalla työskentelee ihmisiä erilaisissa rooleissa. Heihin lukeutuvat muun muassa seurajohtajat, muut valmentajat kansallisten liittojen puolelta, maajoukkuevalmentajat ja pelaaja-agentit. U20 SM-sarjan vaiheessa puhutaan jo ammattimaisesta toiminnasta, jossa taustalla pyörii paljon edellä esiteltyjä toimijoita. U20 SM-sarjan pelaajat ovat alle 20-vuotiaita, jotka harjoittelevat tavoitteellisesti yli kymmenen tuntia viikossa. Osalla pelaajista voi olla tässä vaiheessa jo ammattilaissopimus ja toiset pyrkivät saamaan sen. Joukkueen toimintaan osallistuvien määrästä onkin helppo ymmärtää, että tämä luo yksittäiselle pelaajalle tai valmentajalle huomattavia haasteita kahdenvälisen vuorovaikutussuhteiden kannalta, koska luotavia ja ylläpidettäviä suhteita on niin monia (Rovio 2020, 314).

Suomen Jääkiekkoliitto on muodostanut pelaajapolun, mikä kattaa lapsikiekon innostumisvaiheen (5–9-vuotiaat), lastenkiekon valmistavan vaiheen (10–14-vuotiaat), huipulle tähtäävän tehostumisvaiheen (15–19-vuotiaat) ja huippu-urheiluvaiheen yli 20-vuotiaille (Tiikkaja 2016, 577). Tutkielmamme ikäluokka virallisesti asettuu siis huipulle tähtäävään tehostumisvaiheeseen, mutta sisältää jo vahvasti huippu-urheiluvaiheen tavoitteita. Jääkiekossa ammattilaistuminen tapahtuu usein kahdenkymmenen ikävuoden kohdalla ja lahjakkaammilla pelaajilla muutamaa vuotta aikaisemmin. Toisaalta U20 SM-sarjassa pelaa myös joitakin yli 20-vuotiaita pelaajia, joten sarja ei ole rajoitettu ainoastaan alle 20-vuotiaille. Yli-ikäisten pelaajien määrä vaihtelee joukkueittain paljon ja säännöt näiden pelaajien maksimimäärästä ovat muuttuneet tasaisesti muutaman vuoden välein.

Lajina jääkiekko vaatii yksittäiseltä pelaajalta monia asioita. Pelaajan lajitaidot ovat olennaisessa osassa, mutta niiden lisäksi hänellä pitää olla taktista osaamista sekä fyysisiä valmiuksia suoriutua kaukalossa. Henkisiä ominaisuuksia, kuten hyvää paineensietokykyä, julkisen arvostelun kestämistä ja omiin sekä muiden odotuksiin vastaamista ei voi unohtaa, koska pelaajilta vaaditaan myös psyykkisistä vahvuutta. Tämä saattaa vaikuttaa vuorovaikutukseen monella eri tavalla. Pelaajilla on myös hyvin erilaisia vahvuuksia. Tämä luo

valmentajalle hankaluuksia, koska hänellä on iso joukkue pelaajia hallittavana ja jokaisen heidän kykynsä pitäisi pystyä maksimoimaan joukkueen etua ajatellen niin pelitavan kuin yksilökehityksen kannalta. (Laaksonen 2012, 20–21)

3 VUOROVAIKUTUS

Urheilussa vaaditaan nykyään taitoa monipuoliseen tiedonkäsittelyyn yksilön kokemuksiin ja valmennustietoon peilaten, jotta menestyminen on mahdollista. Yksin ei kukaan pärjää, vaan dialogi ja yhteistyötaidot ovat olennaisia ryhmän toimimisen ja menestyksen kannalta. (Honkanen 2020, 105–116) Urheilulla on iso rooli sekä ihmisenä kasvamisessa (Honkanen 1999, 22–23; Tyni 2012, 12) että normien opettamisessa (Karjalainen & Auvinen 2012, 108–109).

Tällaisten tietojen valossa vuorovaikutuspuolta joukkueurheilussa ei voi sivuuttaa. Vuorovaikutus on ihmisten välistä kommunikaatiota sanoin, viestein, elein ja ilmein, joilla on tarkoitus vaikuttaa vastaanottajaan (Lintunen & Rovio 2009, 22–23). Viestintä ja kommunikaatio ovat niin läheisiä termejä vuorovaikutukselle, että tässä tutkielmassa ne tarkoittavat samaa asiaa. Lintusen ja Rovion (2009, 23–24) mukaan useat huippuvalmentajat ovat hyviä vuorovaikuttajia saaden joukkueen uskomaan itseensä ja mahdollisuuksiinsa monipuolisesti viestimällä, mutta toisaalta menestynyt valmentaja voi yhtä hyvin olla niukkasanainen ja analyttinen. Valmentaja on samalla myös rehellinen kaikille, kun hän valmentaa omalla persoonallaan ja siihen kuuluvilla piirteillä (Teittinen 2012, 123).

3.1 Vuorovaikutusta edistäviä tekijöitä

Seuraavissa alaluvuissa, *rehellisyys ja avoimuus, tavoitteet, motivaatio ja motivaatioilmasto* sekä *koheesio*, kuvaamme vuorovaikutusta edistäviä keinoja sekä toimintatapoja isoissa ryhmissä, kuten jääkiekkjoukkueessa.

3.1.1 Rehellisyys ja avoimuus

Hyvin toimivassa ryhmässä avoin vuorovaikutus on toiminnan edellytys (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 62; Rovio 2020, 323). Valmentajalla on tämän kulttuurin luonnissa iso merkitys. Välillä valmentaja ei edes tiedä joukkueen sisäisistä ongelmista esimerkiksi pukukopissa, vaan ihmettelee yhteistyön vaikeuksia. (Honkanen 2020, 107–108) Pelaajia

kannattaa siis sitouttaa yhteisten sääntöjen ja arvojen laadintaan, jotta tällaiset tilanteet eivät kulminoituisi ongelmiksi (Karjalainen & Auvinen 2012, 108–109).

Rehellisyydestä ja mielipiteiden jakamisesta johtuen syntyy myös ristiriitoja. Avoimuus auttaa ongelmanratkaisua vaativissa tilanteissa ja se helpottaa myös yksilöiden oloa. Tällöin erilaisia viestejä ei tarvitse jatkuvasti tulkita, sillä avoin ja rehellinen vuorovaikutus pyrkii selkeyteen. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 62; Rovio 2020, 323) Ristiriitojen ja konfliktien ratkaisu on joukkueiden toiminnassa arkipäivää ja niiden ratkaisuun vuorovaikutuksen laadulla on iso rooli (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 61–62).

3.1.2 Tavoitteet

Yksi tekijä joukkueen taustalla on yhteinen tavoite, jonka eteen joukkueen jäsenet työskentelevät (Lintunen & Rovio 2009, 21). Liukkosen ja Jaakkolan (2020, 50) mukaan urheilussa tavoitellaan usein suoritusta tai lopputulosta. Lopputulokseen perustuva tavoite on kuitenkin ongelmallinen ja yksipuolinen, minkä vuoksi tavoitteita kannattaa asettaa eri asioille ja painotuksille (Rovio 2009b, 133).

Joukkueelle on järkevää asettaa kaksoistavoite, mikä sisältää tehtäväkeskeisen tavoitteen sekä tunnetavoitteen (Karjalainen & Auvinen 2012, 105–107; Rovio 2009b, 140–141). Rovion (2009b, 141) mukaan tehtävätavoite sisältää ryhmän yhteen liittävän toiminnan eli jääkiekon harrastamisen ja pelaamisen, kun taas tunnetavoite sisältää kiinteyden ja yhtenäisyyden sekä vetovoiman ryhmään. Kaksoistavoitetta ei voi erotella, vaan molempien onnistuminen on aina yhteydessä toisen onnistumiseen (Rovio 2009b, 141). Ryhmän toiminta saattaa häiriintyä ja heikentyä, mikäli tunne- tai tehtävätavoitetta yritetään käsitellä erikseen (Karjalainen & Auvinen 2012, 107).

Pelaajat kannattaa ottaa mukaan tavoitteenasetteluun, koska silloin se on vaikuttavuudeltaan tehokkainta (Karjalainen & Auvinen 2012, 104–105; Liukkonen & Jaakkola 2020, 59). Rovion (2009b, 143) mukaan tavoitetta kannattaa myös tarkentaa ja perustehtävää jakaa osatavoitteisiin, eikä vain yleisellä tasolla puhua pelaajana kehittymisestä. Huomioitavaa on myös ryhmää ylläpitävä tekijä, koska tavoitteet sekä tarpeet ovat kilpailullisessa joukkueessa

hieman erilaisia harrastuspohjaiseen joukkueeseen verraten (Karjalainen & Auvinen 2012, 107).

Joukkueella on yhteisiä tavoitteita, mutta yksilötkin pitää huomioida ja valmentaa heitä myös yksilöinä joukkueen sisällä. Hyvänä keinona on hyödyntää yhteisiä keskusteluita kahden kesken sekä asettaa henkilökohtaisia tavoitteita pelaajaa kuunnellen. (Nikander 2009b, 362–365) Henkilökohtaisten tavoitteiden, kuten maalimäärien kasvattamisen, ei tulisi olla ristiriidassa joukkueen edun kanssa, vaan niiden pitäisi tukea myös ryhmän suorittamista (Jaakkola & Rovio 2020, 141).

3.1.3 Motivaatio ja motivaatioilmasto

Viihtyvyys sekä motivaatio ovat syitä sille, miksi nuori urheilija jatkaa joukkueurheilussa vuodesta toiseen (Konttinen 2019, 18). Ryhmässä ja sen toiminnassa tapahtuu jatkuvasti muutoksia nopealla aikavälillä, minkä vuoksi pitkäjänteinen toiminnan seuraaminen ja suunnittelu on tärkeää. Valmentajan tulee aistia ja huomioida päätöksenteossa jatkuvasti ryhmän sekä myös yksilöiden tuntemuksia. Kaikki nämä tiedot tulisi pystyä sisällyttämään päätöksentekoon ryhmän etua ajatellen. (Lintunen & Rovio 2009, 17–20)

Motivaatio jaetaan sisäiseen- ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on sitoutumisen kannalta keskeinen asia, koska yksilö pyrkii sen avulla prosessimaiseen kehitykseen tehtävässä, kokee autonomiaa eli päätäntävaltaa itseään koskevissa asioissa sekä yhteenkuuluvuutta joukkueen jäsenten kanssa. Ulkoisessa motivaatiossa puolestaan ohjaavina tekijöinä ovat saavutukset sekä suoritukset ja niistä saatavat palkinnot. (Jaakkola 2009, 333–334)

Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 290–292) mukaan liikuntapedagogiikassa motivaatioilmasto voi olla tehtävä- tai minäsuuntautunut ja sillä on yhteys oppilaiden motivaatioon. Myös juniorijääkiekkjoukkueen voi nähdä oppijaryhmänä, joka jakaa saman intohimon. Urheilukontekstissa puhutaan tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta (Liukkonen & Jaakkola 2020, 57). Jaakkolan ym. (2016, 113) mukaan suomalaisilla U18 SM-tason pelaajilla tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edisti toiminnassa viihtymistä. Spinkin ym. (2005, 547) mukaan motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuus yhdessä pelaajien tehtäväsuuntautuneisuuden kanssa lisäsi tekoja ryhmän parasta ajatellen sekä saavutettua

suurempaa tyydytystä yhteisestä toiminnasta. Valmentajan rooli motivaatioilmaston luonnissa ja ylläpidossa on todella tärkeä (Jaakkola 2009, 335).

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuvat vertailu muihin, saavutukset tai suoritusten lopputulokset. Sen on todettu olevan yhteydessä heikompaan motivaatioon ja siinä korostuu useammin ulkoinen motivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 57–59) Jaakkolan (2009, 335–336) mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee nuorten sisäistä motivaatiota. Sen avulla sitoutuminen joukkueeseen ja sen tavoitteisiin on vahvempaa. Kilpailu on rakennettu urheiluun sisälle, eikä sitä ole tarvetta kitkeä, mutta valmentajan kannattaa ratkaisuisaan miettiä sopivaa suhdetta kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneisuuden välillä. (Jaakkola 2009, 335–336)

Tavoitteellinen ryhmä vaatii toimiakseen kaksi perustaa: henkilökohtaisen päämäärän ja sosiaalisen päämäärän eli yksilön on pystyttävä toteuttamaan itseään osana ryhmää ja oltava mielellään sen eduksi (Karjalainen & Auvinen 2012, 104–105). Onkin luonnollista, että urheilujoukkueessa minäsuuntautunut- ja tehtäväsuuntautunut ilmapiiri kulkevat käsi kädessä. Ne eivät ole toistensa vastakohtia, vaan esiintyvät usein päällekkäin (Liukkonen & Jaakkola 2017, 292). Merkittävää onkin niiden painotus tai korostus, mutta pelaajien taso tai ikä vaikuttaa ilmapiirin rakentamiseen myös.

3.1.4 Koheesio

Pelaajat harrastavat jääkiekkoa pääosin omasta tahdostaan (Piispanen ym. 2009, 403). Tämä luo mahdollisuuksia myös vuorovaikutuksen kehittämiseksi, koska he oletettavasti haluavat samalla joukkueen kehittyvän. Joukkueen sisällä oleva kilpailuasetelma voi haastaa ryhmän yhtenäisyyttä, minkä vuoksi olisi järkevää pitää yhteenkuuluvuutta lisääviä henkeä nostattavia tapahtumia, kuten saunailtoja, seikkailutapahtumia tai vastaavia, koska niissä pelaajat pääsevät näkemään toisiaan myös harjoitustilanteiden ulkopuolella (Liukkonen & Jaakkola 2020, 54). U20 SM-sarjan pelaajilla yhteisiä tapahtumia on jo huomattavan paljon, mutta tapahtumien sijoittaminen jäähallin ulkopuolelle luo aina uudenlaisen pohjan ryhmäytyä paremmin.

Ryhmän koheesiolla eli kiinteyden tunteella on iso vaikutus sen toimintaan (Rovio 2009a, 155–157; Rovio ym. 2009a, 421–422). Filhon ym. (2014) mukaan koheesio on ryhmätason prosessi,

jolla kuvataan sosiaalisten siteiden ja tehtäväsieteen vahvuutta ryhmässä. Tämä on joukkuedynamiikkateorian mukaan tärkein joukkueprosessi (Filho ym. 2014). Karjalaisen ja Auvisen (2012, 112–114) mukaan koheesio tarkoittaa esimerkiksi jalkapallossa ryhmän jäsenten välillä olevaa yhtenäistä tunnetta siitä, että tehtävä, tavoite ja yhteistyö koetaan tärkeäksi. Tällä on merkitystä joukkueen sisäisiin muuttujiin, kuten vuorovaikutukseen (Karjalainen & Auvinen 2012, 112–114). Yksinkertaistettuna koheesio tarkoittaa siis ryhmän sisällä olevaa ilmiötä, johon kuuluu me-henki, yhteenkuuluvuuden tunne ja yhdessä tekemisen arvostus.

Spinkin ym. (2005, 541) mukaan koheesiota ja jäsenten kokemaa tyytyväisyyttä toimintaan on tutkittu jo yhdessä ensimmäisistä tutkimuksista aiheen parissa, koripallon puolella 1970-luvulla. Koheesiolla on tutkimusten mukaan positiivinen yhteys ryhmän suoriutumiseen (Geczi ym. 2022, 82; Karjalainen & Auvinen 2012, 115). Toisaalta Rovio ym. (2009a, 432) havaitsivat tutkimuksessaan 15–16-vuotiaista pelaajista, että liiallinen koheesio voi myös heikentää ryhmän suorituksia ja yhteistoimintaa. Yksilöllisyys ja yksilöt eivät saa hukkaa joukkoon, vaan liiallisen sosiaalisen koheesion kanssa kannattaa olla varuillaan ja olla tietoinen siitä (Rovio ym. 2009a, 432–433).

Johtavilla pelaajilla ja heidän motivaatiollansa on iso myötävaikutus muun joukkueen tekemiseen, minkä vuoksi valmentajan kannattaa panostaa kahdenvälisiin suhteisiin heidän kanssaan (Bucci ym. 2012, 254–255; Teittinen 2012, 125). Johtava pelaaja voi olla esimerkiksi joukkueen kapteeni tai muu suuressa roolissa oleva pelaaja. Buccin ym. (2012, 255) mukaan valmentajan kannalta on helpompaa toimia ja perustella joukkueen arkea, kun johtavat pelaajat ovat hänen tukenaan. Yhteisen toimintakulttuurin luonti ja sen pitkäjänteinen ylläpito edellyttää pelaajien ottamista mukaan prosessiin (Bucci ym. 2012, 255).

3.2 Vuorovaikutusta heikentäviä tekijöitä

Edellä esiteltiin muutamia aikaisempien tutkimusten perusteella tunnistettuja selkeitä tekijöitä hyvän vuorovaikutuksen taustalla. Vastaavasti on tunnistettavissa myös kääntöpuoli ja seuraavissa alaluvuissa, *tunteiden käsittely ja paineensietokyky, arjen kiireisyys ryhmäytymisen estäjänä* sekä *kahdenväliset valtasuhteet*, pyritään huomioimaan sellaisia seikkoja, joista erityisesti valmentajien, mutta myös ryhmien jäsenten tulee olla tietoisia.

3.2.1 Tunteiden käsittely ja paineensietokyky

Tutkimusten mukaan jääkiekossa vallitsee aggressiivinen ja väkivaltainen ilmapiiri (Loughead & Leith 2001; Visek & Watson 2005, 178). Laaksosen (2012, 20) mukaan hyvien lajitaitojen lisäksi jääkiekkoilijan täytyy olla psyykkisesti vahva pärjätäkseen. Vuorovaikutus- ja tunnetaidoilla voi siis nähdä olevan merkitystä lajiympäristössä toimimiseen ja pärjäämiseen.

Paineet ja odotukset näkyvät jokaisesta ihmisestä ulospäin eri tavalla. Tunnetilat vaikuttavat urheilusuoritukseen sekä myönteisesti että kielteisesti (Kokkonen 2020, 76). Jokainen ryhmä sekä yksilö kohtaa vastoinkäymisiä, joita joutuu käsittelemään (Salmi ym. 2009, 113–114). Joukkueessa ei tulisi ollenkaan hyväksyä kiusaamista, nolaamista tai vähättelyä, minkä lisäksi negatiiviset tunteet sekä tilanteet tulisi aina käsitellä toisia kunnioittavasti keskustelujen kautta (Karjalainen & Auvinen 2012, 116–117). Jääkiekossa tämä ei valitettavasti aina onnistu (Teittinen 2012, 123, 132), minkä lisäksi tilanteita spekuloidaan myös pukukopin ulkopuolelta.

Myös valmentaja saa näyttää erilaisia tunnetilojaan, mikä saattaa johtaa ongelmiin. Valmennustyyli jääkiekossa on muuttunut ajan saatossa vuorovaikutuksellisempaan suuntaan. Kuitenkin edelleen pelaajille huutamista ja pelaajien moittimista alentavasti pidetään toisinaan hyväksyttävänä. (Teittinen 2012, 122–123) Urheilijat kokevat monenlaisia tunnekuohuja ja valmentajan tehtävänä on kohdata ne valmennettavaa tukien, mikä ei aina ole helppoa (Kaski & Kuusela 2020, 121).

Jääkiekko on nykyään Suomen seuratuin urheilulaji ja sen näkyvyys mediassa on suuri (Konttinen 2019, 4). Suomessa juniorijääkiekko ei median puolelta kerää kovin isoa huomiota juniorimaajoukkueita lukuun ottamatta, vaikka vanhimmat ikäluokat ja niiden pelaajat paikallisuutisissa vaihtelevasti näkyvätkin. Kanadassa puolestaan junioriotteluissa käy keskimäärin tuhansia katsojia (Paul ym. 2019). Sturgesin (2022) mukaan Pohjois-Amerikassa myös juniorijääkiekkoon liittyy rahallisia tavoitteita ja liiketoimintaa. Eteneminen lajissa ja korkeammalle tasolle nouseminen tuovat näin ollen mukanaan myös ulkoisia paineita onnistumisille. Saman suuntaisia paineita on Suomessakin ja erityisesti U20 vaiheessa, koska pelaajalle ensimmäisen ammattilaissopimuksen saaminen voi olla kaikkein vaikeinta ja samalla taloudellisesti hyvin merkittävää.

Juniorijääkiekossa eteneminen ja hyvän roolin saavuttaminen vaatii onnistuneita suorituksia ja henkilökohtaista esiin nousua (Salmi ym. 2009, 97–98). Tällainen tilanne luo suorituspaineita ja Kokkosen (2020, 76) mukaan epäonnistumisen pelko johtaakin kilpailutilanteissa useammin heikompiin ratkaisuihin. Salmen ym. (2009, 98) mukaan pelaajien suorittaminen muuttuu helposti virheitä vältteleväksi ja varovaiseksi, mikä heikentää heidän pystyvyyden tunnettaan. Paineet voivat sopivassa suhteessa ja oikealla käsittelyllä myös tukea urheilusuoritusta (Kokkonen 2020, 74; Liukkonen 2016, 225).

3.2.2 Arjen kiireisyys ryhmäytymisen estäjänä

Suomessa juniorijääkiekossa ottelumääriä on pyritty suhteuttamaan siihen, että kehittymistä olisi mahdollista saavuttaa laadukkaasti harjoittelun avulla (Piispanen ym. 2009, 400–401). Suomen U20 SM-sarjassa pelattiin 47 runkosarjan ottelua kaudella 2023–2024 (Suomen Jääkiekkoliitto 2023). U20 SM-sarja on entiseltä nimeltään A-juniorit. Toisin on Pohjois-Amerikassa, jossa junioreissakin pelataan huomattavasti enemmän kuin Suomessa. Kanadan vastaavissa sarjoissa (Ontario Hockey League, Quebec Major Junior Hockey League, Western Hockey League) pelattiin 68 runkosarjapeliä kaudella 2023–2024 (Ontario Hockey League 2023; Quebec Major Junior Hockey League 2023; Western Hockey League 2023). Näiden lisäksi tulevat mahdolliset pudotuspelit sekä ennen sarjojen alkua pelattavat harjoitusottelut.

Suomessa sarjakaudella koulut ovat käynnissä ja yläkoulusta alkaen harjoittelua järjestetään myös aamuisin seurojen ja urheiluakatemioiden yhteistyöllä. Näiden vuoksi joukkueen tapahtumat lisääntyvät huomattavasti (Tiikkaja 2016, 576). U20 SM-sarjaa pelaavien nuorten elämän muillakin osa-alueilla tapahtuu muutoksia. Liiallinen stressi ja kuormitus voivat olla ongelmallisia, mikäli nuorelta ei löydy taitoja käsitellä koulutyön vaatimusten kasvamista tai elämässä itsenäistymistä (Nikander 2009a, 122).

Jääkiekkjoukkueeseen liittyy myös yleiset ryhmän toimintaa ohjaavat tekijät. Joukkueen toiminnasta vastaaminen ja valmentaminen vaatii valmentajalta paljon tilannetajua sekä kykyä havainnoida joukkueen ilmapiiriä (Rovio ym. 2009b, 286). Tuckmaniin (1965) viitaten Karjalaisen ja Auvisen (2012, 102–103) mukaan ryhmän toimintaan liittyvät viisi ryhmän eri kehitysvaihetta. Jokainen ryhmä kohtaa nämä toimintansa aikana. Vaiheet ovat muotoutumis-,

kuohunta-, normittamis-, toteuttamis- ja lopettamisvaihe. Toteuttamisvaiheessa ryhmän toiminta on parhaimmillaan, mutta sitä ennen pitää aikaisemmat vaiheet olla käyty läpi. (Tuckman 1965, Karjalaisen & Auvisen 2012, 102–103 mukaan)

Rovion ym. (2009b, 292–294) mukaan muotoutumisvaiheelle pitäisi antaa riittävästi aikaa ja selkeyttää joukkueen toimintatapoja sekä tavoitteita. Ajanjakso harjoituskauden alusta sarjojen alkamiseen on vain muutamia kuukausia vaihdellen monen eri syyn takia, minkä vuoksi aikaa ryhmäprosessien vaiheille ei ole paljoa. Lisäksi haasteena on, että pitkin kautta tulee vastoinkäymisiä tai muutoksia joukkueeseen, mikä vaikuttaa ryhmän kehitysvaiheeseen ja saattaa palauttaa sen takaisin edelliseen vaiheeseen (Rovio ym. 2009b, 292–294). Juniorivalmennusta tehdään pääosin siviilityön ohessa, eikä siihen ole ideaalitulanteen mukaisia valmiuksia, joten haasteet toiminnassa mukana olevilla aikuisillakin ovat ymmärrettäviä (Nikander 2009b, 361). U20 SM-sarjassa on seurojen resursseissa eroja siinä, löytyykö päätoimisia valmentajia useampia. Monessa tapauksessa apuvalmentajat ja muut toimihenkilöt käyvät valmentamisen lisäksi päätoimisissa palkkatöissä.

3.2.3 Kahdenväliset suhteet ja valta-asetat

Urheilussa on usein hierarkkisuutta eli arvojärjestystä, eikä jääkiekko ole poikkeus. Sen vuoksi toisissa rooleissa on enemmän valtaa kuin toisissa. (Rovio 2020, 318; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 72) Erilaisia rooleja voidaan antaa virallisesti, kuten kapteeniksi nimittäminen, mutta niitä syntyy myös epävirallisesti toisten ihmisten asettamana (Karjalainen & Auvinen 2012, 108). Valtaa omaavissa rooleissa vaikuttamismahdollisuudet ryhmän toimintaan ovat suuremmat, minkä mukana tulee myös vastuuta (Rovio 2020, 319).

Kahdenväliset vuorovaikutussuhteet ovat isossa joukkueessa suuri haaste, koska niitä on useita verrattuna ryhmän jäsenten määrään (Rovio 2020, 314). Tämä on haaste myös valmentajille, koska heidän tulisi onnistua luomaan jokaiseen pelaajaan henkilökohtainen vuorovaikutussuhde, minkä tulisi palvella sekä pelaajaa että valmentajaa. Tämä luo valmentajalle paineita ja vaatimusta myös ajankäytöllisesti, koska tasapuolisuus ei saisi unohtua. Niin valmentajat kuin pelaajat kokevat heidän välillään olevan kahdenvälisen vuorovaikutussuhteen hyvän ja toimivan valmennussuhteen yhdeksi tärkeäksi tekijäksi. (Teittinen 2012, 133–134)

Joukkueisiin syntyy usein alaryhmiä, koska samoin ajattelevat yksilöt löytävät helposti toisensa ja muodostavat syvempiä kiintyvyyssuhteita keskenään (Karjalainen & Auvinen 2012, 110–111). Tämä voi vaikuttaa ilmapiiriin positiivisesti niin, että mahdollisimman monet alaryhmät hyväksyvät toisensa ja jakavat mielipiteitään avoimesti. Ongelmia ilmapiirille puolestaan tulee, mikäli alaryhmät asettuvat vastakkain tai eivät kommunikoi avoimesti keskenään. (Rovio 2020, 315–316; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 63–64)

Karjalaisen ja Auvisen (2012, 117) mukaan valmentajan tulee olla tietoinen erilaisista alaryhmistä, koska ne voivat heikentää joukkueen yhteistä koheesiota huomattavasti rikkomalla toiminnalle asetettuja normeja esimerkiksi kiusaamalla tai syrjimällä. Yksi yleinen alaryhmä jääkiekossa muodostuu niistä pelaajista, jotka eivät mahdu kokoonpanoon, minkä vuoksi he saattavat luoda ryhmän sisälle ristiriitoja ja huonoa ilmapiiriä (Rovio 2009a, 157).

Alaryhmien merkitys korostuu vallankäytössä, koska usein ryhmillä on erilainen mahdollisuus vaikuttaa joukkueen toimintaan (Karjalainen-Auvinen 2012, 110; Rovio 2020, 318). Juniorijääkiekkjoukkueessa kapteeniksi saatetaan nimittää taidollisesti hyvä pelaaja, joka ei omaa hyviä vuorovaikutustaitoja. Tämä saattaa kerätä ympärilleen keskittymän samanlaisista yksilöistä, eikä tällainen välttämättä edistä joukkueen ilmapiiriä. (Karjalainen-Auvinen 2012, 110)

Usein viralliset valtasuhteet, kuten kapteenin valinta, ovat huomattavasti pysyvämpiä kuin epäviralliset valtasuhteet, joissa yksilö ominaisuuksillaan omaa valtaa muihin. Tämän takia esimerkiksi kapteenin valinta tulisi tehdä huolellisesti ja tasapuolisesti koko joukkueen etua ajatellen. (Rovio 2020, 318) Jääkiekossa myös vanhat meriitit vaikuttavat asemaan joukkueessa, kuten muutkin persoonaan liittyvät ominaisuudet tunteiden ilmaisusta hyviin vuorovaikutustaitoihin (Karjalainen-Auvinen 2012, 108). Parhaimmillaan ryhmässä johtajuus on kuitenkin tilannekohtaista ja vaihtuvaa (Rovio 2020, 318). Karjalaisen ja Auvisen (2012, 110) mukaan joukkueen avoin vuorovaikutus ja tiivis yhteenkuuluvuuden tunne vähentää tarvetta valtataisteluille, jotka heikentävät joukkueen sisäistä ilmapiiriä.

4 PALAUTTEENANTO

Urheilussa palautteenanto on yksittäisenä vuorovaikutukseen liittyvänä taitona olennainen ja sillä on huomattava merkitys pelaajan ja valmentajan väliseen kahdenväliseen suhteeseen (Teittinen 2012, 133–134). Vuorovaikutus on enemmän kuin pelkkää keskustelua henkilöiden välillä (Kaski & Kuusela 2020, 117). Sama pätee palautteenantamiseen, jossa kannattaisi huomioida myös eleet ja ilmeet, mitkä kuuluvat vuorovaikutukseen.

Positiivista ja rohkaisevaa palautetta voi antaa helpommin suoraan ja rehellisesti kuin negatiivista. Valmentajan olisi hyvä miettiä tarkkaan korjaavan tai kriittisen palautteen antamista ja sen suuntaamista. Välillä voi olla hyvä antaa aikaa ennen palautteenantamista, eikä antaa sitä heti suorituksen jälkeen. Valmentajan olisi hyvä olla palautetta antaessa rauhallinen, koska palautteisiin reagoiminen valmennettavilla on yksilöllistä. (Honkanen 2020, 109) Valmentajan palautteenantoa tukee myös valmennettavien yksilöiden tunteminen ja heidän tarpeidensa tiedostaminen (Teittinen 2012, 133–134). Kehittyminen kuitenkin vaatii usein korjaavaa palautetta. Koska valmentajien taustat vaihtelevat (Nikander 2009b, 361), eivät he välttämättä osaa antaa oikeanlaista ja kehittävästä palautetta. Rovion (2009a, 175) mukaan vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa palautteenannossa. Positiivisuuden korostaminen ja tehtäväkeskeisyys korjaaviin palautteisiin on järkevää, minkä lisäksi tärkeää on huomioida tilanteen vastavuoroisuus ja kuunnella myös palautteen saajan ajatuksia (Honkanen 2020, 109).

Jääkiekossa palautteet kohdistuvat usein teknisiin suorituksiin tai tehtyihin valintoihin pelitilanteissa. Palautteen tulee olla mahdollisimman konkreettista ja ymmärrettävää, jotta urheilija pystyy sisäistämään sen, mutta myös saavuttamaan palautteen asettaman tavoitteen (Jaakkola 2009, 343). Honkasen (2020, 109) mukaan palautteen tulisi olla myös tarkasti rajattua ja yksilöityä, minkä lisäksi Jaakkola (2009, 344) korostaa ohjailevan palautteen olevan parempaa kuin kuvailevan. Ohjailevassa palautteessa on mahdollista saada tietoa siitä, miten suoritusta olisi mahdollista kehittää, kun taas kuvaileva palaute lähinnä toteaa, miten suoritus meni (Jaakkola 2009, 344). Tärkeää on kuitenkin muistaa antaa palautetta tehtävän tai kehitettävän kohteen suunnassa, eikä kohdistaa sitä vastaanottajan persoonaan (Honkanen 2020, 109).

Rovio ym. (2009b, 295) toteavat, ettei palautteen antaminen ole aina miellyttävä kokemus palautteen antajalle tai sen saajallekaan. Minä-viestien käyttö ja yhteisen ymmärryksen

rakentaminen sekä sen varmistaminen jälkikäteen kysymällä vastaanottajalta hänen mielipidettään palautteesta on tärkeää, jotta väärinymmärryksiä ei syntyisi. Luottamuksellinen ilmapiiri edistää palautteen antamista ja sitä on mahdollista lisätä myös osallistamalla pelaajia käyttämällä kysymyksiä runsaasti. (Rovio ym. 2009b, 294–295)

Jääkiekon kaltaisessa joukkuelajissa valmentaja antaa palautetta suurelle määrälle pelaajia. Valmentajan on hyvin tärkeää tiedostaa millaiselle urheilijalle ja ihmiselle hän palautetta antaa. Eli toisin sanoen hänen on tunnettava pelaajansa niin hyvin, että hän tietää, millä keinoilla yksittäistä pelaajaa voi motivoida ja auttaa palautteen avulla. Myös pelaajan tulee osallistua tähän kahdenvälisen suhteen muodostamiseen, koska avoimella vuorovaikutuksella mahdollisuudet tehdä parempaa yhteistyötä ovat paljon paremmat. (Teittinen 2012, 131–134)

Nelsonin ym. (2014, 19–40) tekemässä tutkimuksessa tarkasteltiin videoiden avulla annettavia palautteita. Nykyään videoiden avulla valmentaminen on korostunut, koska tekniikan saatavuus sallii sen paremmin kuin ennen. Erityisesti huipputasolla ammattilaisissa, mutta myös junioreissa hyödynnetään videoita valmennuksen tukena. Tallenteiden kautta pystyy analysoimaan tarkasti peliä sekä yksilön että joukkuepelin näkökulmasta. Edellä on todettu, että yksilöllinen kohtaaminen palautteenannossa on tärkeää ja se pätee myös tallenteisiin, vaikka niillä on myös hyvä esitellä pelitapaa esimerkiksi kentällisille. Tallenteiden avulla on mahdollista vähentää subjektiivisten näkemysten vaikutusta palautteeseen, koska jälkikäteen tarkasteltuna pelitilanteita ja suorituksia pystyy havainnoimaan rauhassa pohtien yhdessä, mitä olisi voinut tehdä toisin tai paremmin. Niin valmentajat kuin pelaajatkin kokevat videot hyväksi tavaksi antaa ja saada palautetta, koska niistä näkyy konkreettisesti asiat, joihin pyritään vaikuttamaan. (Nelson ym. 2014, 19–40)

5 ITSELUOTTAMUS

Itseluottamuksella tarkoitetaan luottamusta omiin kykyihin ja uskoon, että oma toiminta tuottaa tulosta. Hyvän itseluottamuksen omaava henkilö tuntee varmuuden kokemusta. Itseluottamus on eräänlaista ylpeyttä, jonka mukaan ihminen toimii hänelle merkityksellisissä ja tärkeissä tilanteissa. Liukkosen (2017) mukaan itseluottamus on tärkein osa-alue menestykseen tähdätessä.

5.1 Urheilijan itseluottamus

Urheilijan itseluottamukseen kuuluu monia osa-alueita, joissa urheilija voi tuntea itseluottamusta. Nämä osa-alueet ovat: luottaminen omiin kykyihin, fyysiseen kuntoon, ratkaisuihin, keskittymisen säilyttäminen, hermostuneisuuden käsittely, virheistä palautuminen, esteiden ylittäminen, henkilökohtaisen perussuoritustason säilyttäminen ja voittaminen, sekä paremmuuden osoittaminen vastustajaan nähden. (Vaelley 2009, 44–45) Myös Roos-Salmen (2012, 152) tutkimuksessa on havaittu samainen yhteys: hyvällä itseluottamuksella varustettua urheilijaa kuvaa hyvin keskittymiskyky, itsekontrolli, positiivisuus ja positiivinen ajattelu kilpailutilanteissa. Valmennuksella voidaan vaikuttaa kaikkiin edellä mainittuihin itseluottamuksen osa-alueisiin, ja se voi kohdistua erilaisena eri osa-alueisiin. Valmennuksen ansiosta urheilija voi olla esimerkiksi luottavainen omaan fyysiseen kuntoonsa, mutta itseluottamus voi olla heikkoa keskittymiseen tai virheistä palautumiseen.

Maailmalla huippu-urheilijat nimeävät itseluottamuksen tärkeimmäksi mentaaliseksi tekijäksi suorittamisen ja menestymisen kannalta (Vaelley 2009, 43). Urheilupsykologit määrittelevät itseluottamuksen olevan urheilijan luottamusta omaan suoritukseen tavoitteen suunnassa (Weinberg & Gould 2019, 336). Jos urheilija ajattelee, että jokin asia tai suoritus menee huonosti, niin tuo ajattelu myös auttaa asiaa menemään huonosti. Tämä on yleistä myös huippu-urheilussa. Negatiivisesta ajattelusta ja huonosta suorittamisesta voi tulla sitä vahvistava kierre, jossa huono suorittaminen ruokkii negatiivista ajattelua ja tämä taas johtaa uuteen negatiiviseen suorittamiseen. (Weinberg & Gould 2019, 336)

Itseluottamusta voidaan kehittää, vaikka monesti sen kuvitellaankin olevan vain synnynnäinen ominaisuus, jota toisilla on tai ei ole (Liukkonen 2017). Huippu-urheilijoiden mielestä itseluottamuksen kehittäminen ja ylläpitäminen on yksi tärkeimmistä mentaalisen harjoittelun osa-alueista (Vaelley 2009, 43). Itseluottamuksen rakentumiseen ja kehittymiseen vaikuttavat useat tekijät, mutta tämä tutkielma on rajattu käsittelemään valmennuksen ja koko valmennusprosessin vaikutusta urheilijan itseluottamukseen. Toisin sanoen valmennusvuorovaikutus on vain yksi tekijä muiden joukossa, joka vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen.

Itseluottamusta voi olla liikaa, liian vähän, tai optimaalisesti. Optimaalinen itseluottamus on luottamista omiin kykyihin päästä asetettuihin tavoitteisiin. Liian vähäinen itseluottamus taas tarkoittaa luottamuksen puutetta omiin kykyihin, vaikka urheilija olisikin taitava. Tämä näyttäytyy yleensä urheilijan suorituksessa paineen alla, kuten pelin viimeisillä tiukan tilanteen hetkillä. Liiallinen itseluottamus on urheilijan omien kykyjen yliarviointia. Tämä näyttäytyy usein huonona valmistautumisena kilpailuun tai peliin. Tästä esimerkkinä sarjaa johtava, taitavampi joukkue häviää liiallisen itseluottamuksen takia altavastajalle sarjan viimeisellä paikalla olevalla joukkueelle. (Weinberg & Gould 2019, 339–340)

Itseluottamus on siis uskoa omiin kykyihin ja omaan suoritukseen. Roos-Salmen (2012, 151–152) mukaan urheilijan suoriutumisen, keskittymisen ja motivaation taustalla on hyvä itseluottamus. Heikon itseluottamuksen ja huonon itsetunnon omaavat urheilijat näkevät valmentajan vuorovaikutuksen kilpailutilanteessa useammin uhkaavana, kun taas hyvän itseluottamuksen omaavat urheilijat pystyvät ottamaan valmentajan vuorovaikutuksen neutraalimmin vastaan (Kenow & Williams 1992). Huippu-urheilijat ajattelevat hyvän itseluottamuksen olevan horjumatonta, vaikka eteen tulisikin esteitä tai huonoja suorituksia (Vaelley 2009, 43). Hyvän itseluottamuksen omaavilla urheilijoilla itseluottamus siis pysyy korkeana, vaikka suoritus olisikin paikoittain heikko.

Henkilökohtaisen itseluottamuksen lisäksi Vaelley (2009, 43–44) pitää joukkueurheilussa tärkeänä luottamusta joukkueeseen ja joukkuekavereihin. Pari- ja joukkuelajien menestyksessä tarvitaan luottamusta niin joukkuelaisiin kuin koko joukkueenkin tekemiseen. (Vaelley 2009, 44) Tästä hyvänä lajiesimerkkinä toimii muodostelmaluistelu, jossa luottamus toisiin vaikuttaa yksilön suorittamiseen. Aiemmin mainittu ilmapiiri on merkittävä tekijä arvioitaessa joukkueen

sisäistä luottamusta: hyvä ilmapiiri edesauttaa luottamuksen syntyä, kun taas huono ilmapiiri vaikuttaa siihen vähentävästi.

Itsearvostus on läheinen käsite itseluottamukselle. Persoonallisuutemme kivijalkana voidaan pitää itsearvostusta, joka tarkoittaa käsitteenä ihmisen arvostuksesta itseensä, ja siihen kuinka taitavaksi tai hyväksi hän itsensä kokee. Koetun pätevyyden osa-alueet, tiedollinen, fyysinen ja sosioemotionaalinen pätevyys rakentavat ihmisen itsearvostuksen. Ihminen, jolla on hyvä itsearvostus, luottaa itseensä paremmin, kuin henkilö, jolla on heikko itsearvostus. (Liukkonen 2017)

Ihmisen oma asenne on lähtökohtana itseluottamukselle ja asenne ohjaa tavoitteiden asettamista sekä tulosten saavuttamista. Ihmisen toimintaa ohjaa tunteet ja ajatuksemme vaikuttavat tunteisiimme. Positiivinen ajattelu johtaa yleensä positiivisiin lopputuloksiin. Positiivinen ajattelu onkin yksi itseluottamuksen rakentumisen perusta. Heikon itseluottamuksen omaavalle henkilölle tulee negatiivisia ja epäileviä tunteita, jotka vaikuttavat yleensä myös negatiivisesti suoritukseen. Negatiiviset tunteet ja epäilykset tuovat mukanaan jännitystä ja jopa pelkoa. Hyvällä itseluottamuksella varustetulla henkilöllä on selkeät mielikuvat tulevasta suorituksesta ja hänellä on myönteinen itsepuhelu. Näitä myönteisiä mielikuvia ja itsepuheluita voidaan kokemusten kautta tehdä vahvempia ja niitä voidaan harjoitella. (Liukkonen 2017) Myös Roos-Salmen (2012, 152) mukaan urheilijat, joilla on hyvä itseluottamus pystyvät ajattelemaan suoritusta tehokkaammin.

5.2 Valmennusvuorovaikutuksen ja itseluottamuksen yhteys

Urheilijat voivat nähdä valmentajan käyttäytymisestä ja vuorovaikutuksesta hänen tyytyväisyytensä tulokseen ja suoritukseen. Häviöllä olevan joukkueen valmentajan negatiivinen käyttäytyminen ja vuorovaikutus vaikuttaa urheilijoiden itseluottamukseen laskevasti. Valmentajan on tärkeää tiedostaa tämä asia, jolloin hänellä on mahdollisuus omalla käyttäytymisellään vaikuttaa urheilijoidensa suorittamiseen ja itseluottamukseen. Tunteita ja mielialaa on kuitenkin haastavaa muuttaa ja olla näyttämättä stressaavassa tilanteessa, kuten kilpailu. Kuitenkin valmentajan tulisi harjoitella tunteidensa näyttämistä ja vuorovaikutuksensa luonnetta myös haastavammissa tilanteissa, koska sillä voidaan vaikuttaa urheilijoiden suoritukseen ja heidän itseluottamukseensa. (Thrien & Furley 2021)

Sosiaalisella ympäristöllä on tärkeä rooli yksilön itseluottamuksen vahvistamisessa. Yksilön itseluottamusta voidaan vahvistaa korostamalla vahvuuksia, positiivisella palautteella ja tukemalla uusien taitojen oppimista. (Liukkonen 2017) Esimerkiksi paljon positiivista palautetta saava urheilija voi tuntea itsensä taitavaksi ja hyväksi, kun taas ei lainkaan palautetta tai jopa negatiivista palautettava saavan urheilijan itseluottamus voi laskea jopa olemattomiin (Weinberg & Gould 2019, 336). Itseluottamuksen rakentumisen kannalta uuden oppimisessa on tärkeää antaa palautetta prosessin edistymisestä (Liukkonen 2017).

Valmentajan vuorovaikutustyyli ja muu toiminta luo harjoitukseen ja kilpailutilanteisiin psykologisen ilmapiiriin, joka vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti urheilijan huippusuorituksiin vaikuttavien tekijöiden kehittymiseen. Isona osana urheilijan psykologista valmistautumista ja suorittamista on itseluottamus. (Liukkonen 2004, 228) Valmentajat muodostavat urheilijoilleen tietynlaiset odotukset, miten he voivat ja miten heidän tulee suoriutua niin harjoituksissa kuin kilpailutilanteissa. Nämä odotukset muodostuvat urheilijan fyysistä ja henkistä ominaisuuksista. (Weinberg & Gould, 2019, 344–345)

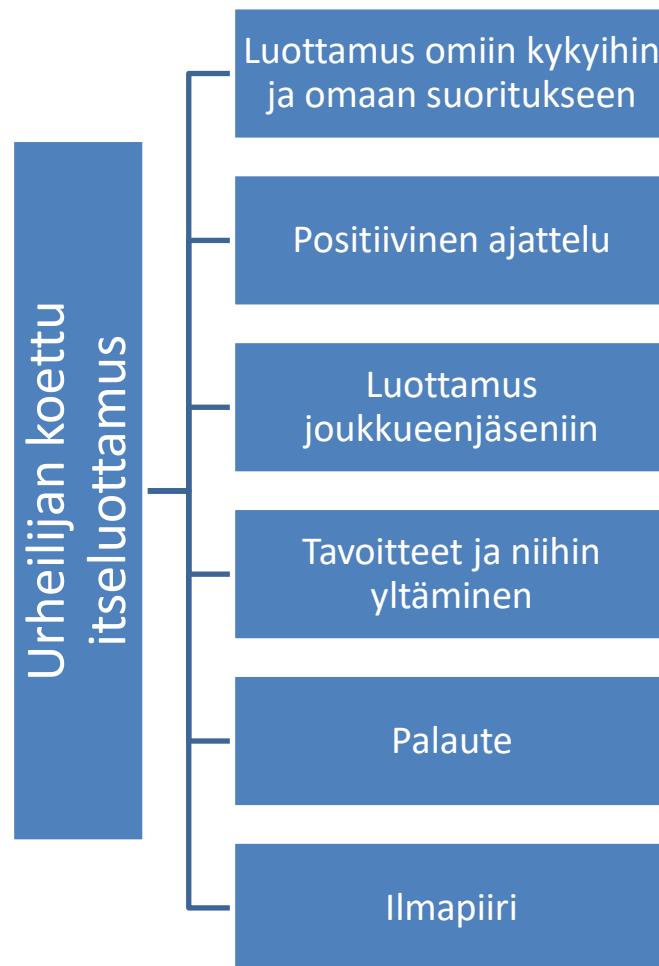
Urheilijan itseluottamuksen lisäksi valmentajan itseluottamus on tärkeässä asemassa joukkueen menestymisen kannalta. Vaelleyn (2009, 48–49) mukaan valmentajan itseluottamus vaikuttaa positiivisesti joukkueen itseluottamukseen, mutta näyttöä ei ole sen vaikuttamisesta yksilön itseluottamukseen. Joukkueen itseluottamus tarkoittaa joukkueen luottamusta heidän yhteisiin taitoihinsa suoriutua onnistuneesti tavoitteisiin nähden (Vaelley, 2009, 49).

Itseluottamus ei aina näy päällepäin ja monesti sitä on hankala valmentajan arvioida. Vaelleyn (2009, 44) mukaan urheilijan itseluottamusta voidaan kuitenkin mitata keskustelemalla tai havainnoimalla urheilijan käytöstä. Joukkueurheilussa pitää lisäksi muistaa, että yksilöllä on oma itseluottamus ja se voi poiketa joukkueen itseluottamuksesta (Vaelley 2009, 43). Urheilijan itseluottamus voi kohdistua tiettyyn suoritukseen, kuten esimerkiksi jääkiekkoilija voi tuntea hyvää itseluottamusta kiekon laukaisemiseen, ja puolestaan heikkoa itseluottamusta luistelunopeuteensa. Tämän tunnistaminen voi auttaa myös joukkueurheilun valmentajaa valitsemaan urheilijalle roolin joukkueessa. (Vaelley 2009, 44)

Carpentierin & Mageaun (2016) tutkimuksen mukaan urheilijat, jotka saivat positiivista ja autonomiaa tukevaa korjaavaa palautetta kokevat itseluottamuksen korkeammaksi kuin ne

urheilijat, jotka saivat negatiivista palautetta. Kannustaminen, tukeminen, voittamiseen vaadittavien taktiikoiden, myönteisen ilmapiirin luominen sekä suhtautuminen virheisiin myönteisesti ovat keinoja, joilla valmentaja voi vaikuttaa urheilijoiden itseluottamukseen jokapäiväisessä toiminnassa (Plakona ym. 2014).

Yhteenvetona voidaan todeta, että valmentajan ja valmennettavan välisellä vuorovaikutussuhteella sekä vuorovaikutusympäristöllä ja sen ilmapiirillä voi olla vaikutusta valmennettavan itseluottamukseen. Valmentaja voi vuorovaikutustyyllillään ja esimerkiksi palautteen laadulla ja määrällä vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen joko sitä kasvattavasti tai vähentävästi.



KUVA 1. Urheilijan koettuun itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena on laajentaa ymmärrystä valmentajan vuorovaikutuksen yhteydestä nuoren jääkiekkoilijan koettuun itseluottamukseen.

Tutkimuskysymykset, joihin pyrimme vastaamaan ovat:

1. Miten pelaajat kokevat itseluottamuksen rakentuvan ja miten pelaajien kokema valmentajan vuorovaikutus on yhteydessä siihen?
2. Miten valmentaja tukee pelaajan itseluottamuksen rakentumista?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kuvaamme tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheet. Käymme ensin läpi tutkimukseen osallistujien rekrytoinnin ja aineiston keräämisen. Sen jälkeen kuvaamme tutkimuksen lähestymistavan ja käyttämämme menetelmät. Lopulta kuvaamme aineiston käsittely- sekä analyysiprosessin, tarkastelemme tutkimuksen toteuttamisen luotettavuutta ja eettisyyttä.

7.1 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Haastattelimme U20 SM-sarjan kuutta pelaajaa sekä kolmea valmentajaa. Yhdestä joukkueesta haastatteluun osallistui päävalmentaja sekä kaksi pelaajaa. Katsoimme kahden edellisen kauden sarjataulukkoja miettiessämme, keihin päävalmentajiin otamme yhteyttä. Päädyimme valitsemaan yhden joukkueen sarjan kärkipäästä, toisen keskivaiheilta ja kolmannen sarjan häntäpäästä. Sijoitukset vaihtelevat kausien välillä, mutta isossa kuvassa jako oli selkeä.

Tämän jälkeen otimme yhteyttä mahdollisiin osallistujiin soittamalla. Soitimme yhteensä neljälle päävalmentajalle, joista kolme kiinnostui osallistumisesta nopeasti ja päädyimme lopulta tekemään haastattelut heidän kanssaan. Pelaajien rekrytointia jouduimme pohtimaan monesta eri näkökulmasta, mutta päädyimme lopulta siihen, että valmentaja oli mukana heidän rekrytoinnissaan. Lähetimme valmentajalle tutkimustiedotteen (liite 1), jonka pohjalta he lähestyivät pelaajia. Teimme selväksi, että haluamme eri roolin pelaajia ja kenties persoonia. Mielestämme ei olisi ollut järkevää kerätä kaikkien pelaajien yhteystietoja ja olla heihin yhteydessä suoraan. Myöskään pelkkien tilastojen perusteella emme halunneet valita pelaajia, koska silloin pelaajan rooli joukkueen sisällä olisi jäänyt sattuman varaan. Valmentaja tuntee pelaajansa ja uskoimme, että heidän avullaan saamme mahdollisimman monipuolisen otannan.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään syvempään ymmärrykseen jostakin ilmiöstä. Puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä otoksen sijaan, koska valitut yksilöt voivat tuoda paljon mielenkiintoisia näkökulmia jonkun aiheen ympärille. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 58–59) Tässä tutkimuksessa halukkaat pelaajat osuivat yllättävän hyvin toiveisiin eri roolin pelaajista ja samoja pelaajia olisimme saattaneet kysyä pelkkien tilastojenkin katsomisen jälkeen. Monipuolisemman tulkinnan kannalta oli tärkeää saada erilaisia pelaajia haastatteluun.

Valmentajat siis kysyivät pelaajien mielenkiintoa osallistua tähän tutkimukseen. Tämän tukena heillä oli tutkimustiedote (liite 1), jonka he antoivat pelaajalle. Tästä vaiheesta meillä ei luonnollisesti ole kovin paljon tietoa, mutta joka tapauksessa voidaan todeta, että tutkimuksemme herätti kiinnostusta, koska haastateltavat löytyivät nopeasti. Jokainen haastateltava oli yli 18-vuotias ja osallistui tutkimukseen vapaaehtoisesti. Haastateltavien löydyttyä olimme jokaiseen osallistujaan yhteydessä sähköpostilla sopiaksemme haastattelu-aikoja. Lopulta saimme jokaisen joukkueen haastattelut tehtyä kaikille haastateltaville saman päivän aikana, se helpotti aikataulujen osalta myös tekijöitä, joten kiitos siitä tutkimukseen osallistuneille. Myös tulosten luotettavuuden kannalta oli hyvä, etteivät haastateltavat ehtineet keskustella omista vastauksistaan keskenään haastatteluiden välillä.

Haastatteluja ennen suunniteltiin runko ja kysymykset haastatteluun, joilla oli mahdollista saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kun meillä oli runko valmiina, suoritimme pilottihaastattelun tiedekunnan sisällä. Saimme pilotista hyödyllistä tietoa siitä, mikä toimi tai ei toiminut haastattelussa sekä ehdottomasti tärkeän kokemuksen haastattelijana olemisesta sekä äänitystekniikan toimivuudesta. Pilotin jälkeen muokkasimme haastattelurungosta lopullisen version (liite 2).

Toteutimme haastattelut marras-, joulukuussa vuonna 2023. Ennen haastattelua pyysimme osallistujia allekirjoittamaan suostumuslomakkeen (liite 3). Päädyimme tekemään haastattelut etäyhteydellä tietokoneella, jotta jokaiselle haastattelulle olisi yhdenmukaiset olosuhteet. Kumpikin tutkija osallistui kaikkien haastatteluiden pitämiseen. Tutkijoiden aikataulut eivät mahdollistaneet kasvokkain järjestettäviä haastatteluja eri kaupungeissa, joten valinta oli lopuksi helppo.

Haastatteluihin käytimme Teams-sovellusta, minkä kautta saimme samalla tallenteen ja karkean litteraatin haastattelusta heti käyttöön. Teknisesti toteutus oli pääosin onnistunut. Yhden kerran haastattelu keskeytyi koneen sammuttua, mutta tallennus jäi kuitenkin voimaan siitäkkin huolimatta ja pääsimme jatkamaan haastattelua samasta kohdasta.

Haastattelut olivat hyvin vaihtelevia, vaikka ne täysin samalla haastattelurungolla ja kysymyksillä tehtiinkin. Pelaajien haastattelut (N=6) kestivät 21–39 min, keskimäärin 29 min. Valmentajien haastattelut (N=3) kestivät 39–73 min, keskimäärin 52 min. Luultavasti suuret

erot johtuvat siitä, että yksilöt refleктоivat hyvin eri tahtia haastattelukysymyksiä ja sanallistavat omia kokemuksiaan eri tyyleillä. Erityisesti pidemmissä haastatteluvastauksissa ajauduttiin helpommin aiheen viereen. Emme kuitenkaan keskeyttäneet haastateltavia, koska koimme, että laajat vastaukset voivat tarjota jotakin tärkeää pohdittavaksi. Pitkillä vastauksilla tarkoitamme 4–8 minuutin monologeja jonkun aiheen ympärillä. Kaikille haastateltaville esitimme kuitenkin samat kysymykset. Osassa haastatteluissa kysyttiin lisäkysymyksiä, mikäli haastateltavan vastaus tarjosi sellaiseen mahdollisuuden. Yleisesti käytimme lisäkysymyksiä pidempien vastausten saamiseksi, kuten: miksi, miten tai kuvaile lisää. Jokainen haastattelu oli selkeästi ainutkertainen ja tutkimukseen osallistuvan persoona tuli niissä esille.

7.2 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen, sillä tutkimuksen tarkoituksena oli yksilöiden kokemusten tutkiminen. Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa nojaa yksilöiden antamiin merkityksiin asioille sekä yhteisöllisyyteen, koska yksilö on suhteessa muihin ja ympäröivään todellisuuteen. (Niskanen 2006, 103–106) Hermeneuttinen luonne kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoittaa suuntausta merkitysten tutkimiseen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 22).

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa käsitellään samat aihepiirit, mutta kysymyksiä ei tarvitse käydä läpi kohta kohdalta, vaan haastateltavan vastauksissaan antamat merkitykset asioille ohjaavat haastattelun kulkua (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Haastattelukysymykset tehtiin ennakkoon, mutta halusimme jättää haastateltaville mahdollisuuden vastata kysymyksiin avoimesti omia kokemuksiaan laajasti esiin tuoden. Puolistrukturoidun haastattelun malli antoi meille haastattelijoille mahdollisuuden tarttua esille nostettuihin asioihin tarkemmin kysymällä jatkokysymyksiä haastattelukysymysten ulkopuolelta, mikäli niille oli tarvetta.

7.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Tutkimuksen aineisto tallennettiin aluksi yliopiston oppilastunnuksien taakse Office-ympäristöön, jonka jälkeen ne siirrettiin Jyväskylän yliopiston u-asemalle talteen. Tallennetut

etähaastattelut litteroitiin tekstimuotoon ymmärrettäväksi, jonka aikana poistimme samalla siihen liittyviä epäolennaisia äännähdyksiä tai ylimääräisiä toistoja. Tekstimuodossa litteroitua haastatteluaineistoa kertyi 58 sivua fontilla 12 ja rivivälillä 1. Litteroinnissa vaihdoimme pelaajien ja valmentajien nimet muotoon pelaaja 1, pelaaja 2, valmentaja 1, valmentaja 2... ja niin edelleen. Litteroinnin yhteydessä pelaajien, valmentajien ja joukkueiden nimien poistaminen suojelee haastateltavien anonymiteettiä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20).

Tutkimuksen aineiston käsittelyyn valitsimme teoriaohjaavan sisällönanalyysin, jossa teoreettiset käsitteet ovat jo valmiiksi tiedossa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Pääluokat vuorovaikutus sekä itseluottamus muodostuivat aiemmasta kirjallisuudesta. Alaluokkia muodostui pääluokkien alle aineistosta, mutta monet niistä esiintyivät kirjallisuudessa jo valmiiksi.

Analyysin teon alussa tarkastelimme tutkimuskysymyksiämme ja pyrimme niiden mukaan löytämään aineistosta vastaavia merkityksiä, jotka nousivat esiin haastateltavien sanomisista. Valitsemamme teemat haastattelussa tukivat tätä työtä, koska pystyimme johdonmukaisesti käymään aineistoa läpi. Nämä merkitykset olivat sanatarkkoja lainauksia, joita kopioimme Excel-tiedostoon koodaten niitä joko itseluottamukseen tai sen tukemiseen vuorovaikutuksen avulla.

Alaluokkia kertyi aluksi hyvin runsaasti, lähemmäs kolmekymmentä, mutta käymällä aineistoa läpi useamman kerran ja keskustelemalla luokittelusta päädyimme lopulta kahdeksaan alaluokkaan sekä erilliseen luokkaan hyvästä valmentajasta. Excel-sovellus toimi apuvälineenä loistavasti, koska emme tarvinneet typistettyjä ilmauksia ollenkaan, vaan saimme näkyviin vain yhden pelaajan tai kaikkien pelaajien sitaatit näkyviin tietyn luokan kohdalla. Sama toteutui myös valmentajien osalta.

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 1.) esittelemme esimerkkien avulla, kuinka alaluokkamme lopulta muodostuivat. Tulkinnan kannalta alaluokat ovat hyvin lähellä toisiaan ja usein päällekkäisiä, joten koodasimme joitakin sitaatteja useampaan eri alaluokkaan vain yhden alaluokan sijaan.

Taulukko 1. luokittelusta

Alkuperäisilmaus	Alaluokka
<i>”Käydään semmosta henkistä profilointia läpi, missä he arvioi itseään”</i> (Valmentaja 3)	Itsetuntemus
<i>”Jos yhdessä tilanteessa onnistuu niin siitä tulee itseluottamusta ja se kasvaa”</i> (Pelaaja 6)	Onnistumisen tunteet
<i>”No sellainen johtava pelaaja, että isossa ja merkityksellisessä roolissa”</i> (Pelaaja 3)	Asema joukkueessa
<i>”On niitä henkilökohtasia palavereja ja kertoo, että miten voi kehittyä lisää”</i> (Pelaaja 1)	Tavoitteen asettelu
<i>”Ei sun tarte keskittyä tommoseen asiaan. Sä pystyt tehdä tässä sarjassa paljon pisteitä, niin ei tarvi ylimääräseen keskittyä”</i> (Pelaaja 6)	Pelaajaidentiteetin vahvistaminen
<i>”Ne hetket milloin palautetta pitää antaa niin nekin pitäisi mun mielestä tunnistaa”</i> (Valmentaja 2)	Palaute
<i>”Jostakin syystä ei pääse pelaamaan ja sitten ei sanota mitään varsinaista syytä niin kyllä se vähän aina laskee itseluottamusta, että mitä tässä nyt on tehny väärin”</i> (Pelaaja 2)	Suorituksen tukeminen
<i>”Tulee sen takia oltua enemmän siinä alussa yhteydessä ja aina uusien pelaajien kanssa enemmän, että niinku tutustutaan toisiin”</i> (Valmentaja 1)	Luottamussuhteen rakentaminen

Alla oleva kuvio (Kuva 2.) esittelee tulososiota ohjaavan jaottelun. Pääluokat tulivat suoraan kirjallisuudesta, yläluokkien ollessa tutkimuskohteitamme. Alaluokat muotoituivat sekä kirjallisuudesta että aineistosta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Itsetuntemus Onnistumisen tunteet Asema joukkueessa	Pelaajien ja valmentajien kokemus itseluottamuksen rakentumisesta pelaajalla	Itseluottamus
Tavoitteen asettelu Pelaajaidentiteetin vahvistaminen Palaute Suorituksen tukeminen Luottamussuhteen rakentuminen	Pelaajien itseluottamuksen tukeminen	Vuorovaikutus

KUVA 2. Luokittelusta

7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus on laadullisen tutkimuksen kohdalla monen asian summa. Tutkimustilanteeseen vaikuttavat haastattelijoiden persoonat samoin kuin haastateltavienkin yksilöllisyys. Haastattelijat myös luovat ja suunnittelevat kysymykset sekä toteuttavat tutkimuksen, joten heidän omat kokemuksensa ja tietonsa aiheesta näkyvät jollakin tapaa aina lopputuloksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–172) Tämän tutkielman molemmilla tutkijoilla on vahva lajitausta ja omat mielipiteensä aiheesta, joten tavalla tai toisella ne ovat vaikuttaneet tehtyihin valintoihin tutkimuksen aikana. Teoria kuitenkin ohjasi tutkimusta alusta alkaen, joten sen voidaan nähdä vähentäneen tutkijoiden tekemien valintojen merkitystä kokonaisuudelle, koska sieltä muodostuivat tietyt päälinjat.

Aineiston keruun yhdenmukaisuus eri haastateltavien kanssa ja analyysin huolellinen tulkinta sekä aineiston sisäistäminen tukevat luotettavuutta. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 184–185) mukaan aineiston keruun ja käsittelyn laaduntarkkailu on tärkeää luotettavuuden kannalta. Teknisesti toimivien haastattelutilanteiden luominen sekä ylläpitäminen helpottaa niiden toteuttamista. Litterointivaiheeseen tämä vaikuttaa sen laatua parantaen tarkkuuden avulla, mutta puhtaaksi kirjoittaminen on myös luotettavampaa, kun sen tekee nopeasti varsinaisen haastattelun jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184–185) Huomasimme ensimmäisten haastatteluiden jälkeen, että on järkevämpää käyttää kuulokkeita etäyhteydellä tehdyissä haastatteluissa, joten tämä auttoi huomattavasti tarkkojen litteraattien tekemisessä ja

haastateltavan puheen tunnistamisessa. Suoritimme myös litteroinnit heti haastatteluiden jälkeen, jonka avulla myös aineiston sisältö selkeni molemmille tutkijoille.

Triangulaatiolla voidaan tarkoittaa Denzinin (1978) mukaan aineistoon liittyvää moninaisuutta eli haastateltavia on tutkimuksessa mukana eri tahoilta, tutkijoiden määrä on enemmän kuin yksi tai teoriaan liittyvä triangulaatiota, jossa huomioidaan useampia teoreettisia näkökulmia. Triangulaatioita käyttämällä voidaan nostaa tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 166–172) Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti otoksemme on pieni (N=9), mutta valmentajien ja eri roolin pelaajien näkökulmien avulla aineiston monipuolisuus vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Samoin kahden tutkijan yhteisellä toteutuksella onnistuu valintojen laajempi kyseenalaistaminen ja asioiden harkinta, jota toteutimme läpi tutkimuksen teon. Kahden tutkijan hyödyntäminen myös jokaisessa haastattelussa mahdollisti tasapuolisen haastattelutilanteiden luomisen, jolloin aineisto muodostui samankaltaisten tilanteiden kautta. Myös tieteenfilosofinen lähtökohtamme ohjaa laajempaan tarkasteluun kuin vain yksi teoria.

Eettisyys on myös osa tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua. Tuomen ja Sarajärven (2018, 148–151) mukaan siihen liittyy tutkimussuunnitelman laadukkuus, tutkimusasetelman sopivuus suhteessa tutkimuskysymyksiin ja eettinen sitoutuneisuus hyvään tutkimukseen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan luomien hyvien tieteellisten käytäntöjen avulla. Pyrimme tutkimuksen jokaisessa vaiheessa eettisesti kestävään ja huolelliseen näkökulmien tarkasteluun pohtien asioita yhdessä. Raportoinnissa pyrimme mahdollisimman tarkkaan ja huolellisesti esiteltyyn rehellisyyteen.

8 TULOKSET

Pelaajat kokivat itseluottamuksen vahvasti suoritusperusteiseksi ja liittivät sen onnistumisiin, vaikkakin tunnistivat lisäksi muitakin itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä. Nämä tekijät liittyivät omaan kehitykseen ja itsetuntemukseen pelaajana sekä etenkin rooliin, minkä joukkueessa on saavuttanut. Valmentajien mielipide oli huomattavasti enemmän prosessinomainen, jossa itseluottamus rakentuu pala palalta, jolloin myös pelaajan itsetuntemus voi kehittyä. Silti myös valmentajat tunnistivat itseluottamuksen rakentumisessa samoja seikkoja suorituksiin perustuen kuin pelaajatkin.

Kahdenkeskiset säännölliset keskustelut miellettiin palautteenannon ohella erityisesti kaikkein tärkeimmäksi tavaksi tukea pelaajan itseluottamusta sekä pelaajien että valmentajien osalta. Näistä keskusteluista käytettiin monia nimiä, mutta yleisesti voidaan todeta, että puhuttiin tavoite- tai kehityskeskusteluista. Tärkeäksi koettiin jatkuvuus tavoitteiden seurannassa sekä niihin palaaminen tietyin väliajoin, mutta ajan rajallisuus haastaa tätä. Useammassa joukkueessa oli menestyksekkäästi jaettu vastuita kehityskeskusteluista myös apuvalmentajille, mikä valmentajien mielestä oli järkevää myös pelipaikkakohtaisesti. Pelaajien osalta huomionarvoiseksi muodostui, että tiivis luottamussuhde apuvalmentajaankin tukee kiinnittymistä joukkueeseen ja yhteisesti sovittuihin tavoitteisiin.

Valmentaminen perustuu palautteen antamiseen ja siihen liittyvä mielenkiintoinen tulos. Kaikki valmentajat kokivat olevansa tasapuolisia ja antavansa yhtä paljon palautetta kaikille. Pelaajista puolestaan suurin osa koki eriarvoisuutta niin palautteiden määrässä kuin myös niiden määrässä riippuen asemasta joukkueessa. Sama ilmiö toistui myös kahdenkeskisten keskusteluiden määrässä ja kehittymisen seurannassa. Palautteen muoto oli selkeästi useammin keskustelevaa kuin käskevää, mutta pelin aikana tai rajallisella jääajalla harjoituksissa myös käskevän palautteen määrä nousee.

Koimme tarpeelliseksi tuoda ilmi myös tämän hetken U20 SM-sarjan pelaajien mielipiteet hyvästä valmentajasta. Tuloksien viimeinen luku *hyvä valmentaja* avaakin pelaajien ajatuksia heidän uraansa edistävästä ja kehittävästä valmentajasta. Pelaajat kokivat nykyaikaisen hyvän valmentajan nuorille olevan intohimoinen sekä pelaajakeskeinen, jolla on aito halu auttaa heitä urallaan eteenpäin.

8.1 Pelaajan itseluottamus

Tässä luvussa käymme tuloksia läpi alaluvuissa *itsetuntemus, onnistumisen tunteet* sekä *asema joukkueessa*. Luvun tarkoituksena on tuoda ilmi tutkimuksemme tulokset itseluottamuksen koostumisesta pelaajalla eli vastata kysymykseen, mistä pelaajan itseluottamus koostuu.

8.1.1 Itsetuntemus

Itsetuntemus on yksi iso tekijä itseluottamuksen taustalla (Liukkonen 2017). Kaikki pelaajat eivät sitä kuitenkaan tuoneet esiin selkeästi, vaikka aiheesta puhuivatkin. Joka tapauksessa moni heistä ymmärsi sen vaikutuksen laajasti. Myös valmentajat nostivat aiheen esille.

”Uskaltaa olla oma itsensä ja niinku ei pelkää, mitä muut ajattelee susta.” (pelaaja 1)

”Tietoisuutta siitä, että kykenee tai että taidot riittää johonkin.” (pelaaja 5)

”Se on tietysti aina sitten nuorten kanssa, et miten sä tunnet ittes ja miten uskallat olla oma ittes.” (valmentaja 3)

”Miten hyvin pelaajat tiedostaa tai on tietoinen itsestään.” (valmentaja 2)

Tuloksissa nousi esille itseluottamuksen ja itsetuntemuksen yhteys rohkeuteen yrittää uusia asioita kaukalossa. Toisaalta tämä näkyy myös kielteisellä puolella, etenkin tuloskeskeisessä ajattelutavassa, mistä pelaajan 3 sitaatti kertoo. Valmentajat ottivat esiin myös erityisesti kielteiset yhteydet, mutta mielenkiintoisesti eivät nostaneet myönteisiä yhteyksiä esille ollenkaan.

”Kyllä se määrittää kaikki sun ratkaisut, että se että miten sä elehdit ja toimit, että jos itseluottamus on kunnossa niin uskaltaa kokeilla juttuja.” (pelaaja 4)

”Jos tulee huonoja ratkaisuja sitten ei oikein enää uskalla yrittää ja tulee ehkä semmosta turhautumista.” (pelaaja 3)

”Pelaaja eli oikeastaan sillä ensimmäisellä vaihdolla, että minkälainen kokemus ja tunne hänelle tuli siitä ekasta vaihdosta. Ja jos se meni ihan reisille niin sitten siitä pelistä ei tullu kyllä yhtään mitään.” (valmentaja 1)

”Monta kertaa pelaaja on sanonut, että mulla hävis se itseluottamus pelin aikana. Vaikka itse koen, että se on suoritustunne.” (valmentaja 2)

Itseluottamus on hankala käsite. Pelaajat korostivatkin pidemmän aikavälin merkitystä itseluottamukselle ja sen kehittymiselle. Itsetuntemukseen kuuluu käsitys itsestään sekä omien toimintatapojensa tunnistamista suhteessa tavoitteeseen (Weinberg & Gould 2019, 336). Pelaajat kokivat jokapäiväisten rutiinien sekä elintapojen vaikuttavan positiivisesti seuraavaan suoritukseen.

”Että on harjoitellut hyvin ja tietää, että on kunnossa niin silloin. Silloin on paljon semmoinen rauhallisempi ja luottavaisempi fiilis lähteä tekemään kaikkea.” (pelaaja 4)

”Sekin vaikuttaa siihen itseluottamukseen, että tietää, että syö hyvin ja nukkuu hyvin niin kyllä sitten ne omat taidot tulee esille ja pystyy pelaamaan hyvin.” (pelaaja 3)

Valmentajien ajatukset itseluottamuksen kehittymisestä prosessina olivat melko yhdenmukaisia pelaajien kanssa. Valmentajat nostivat prosessinomaisuuden itseluottamuksen kehittämisessä huomattavasti vahvemmin esille.

”Miten se itseluottamus voisi pitkällä aikavälillä kehittyä, niin sitten jos fysiikka harjoittelussa sulla on painojen seuranta koko ajan. Sähän näet progressiivisesti, että mulla on 2 viikkoa sitten ollut 5 kiloa pienemmät painot ja 4 viikkoa sitten mulla on ollut 10 kiloa pienemmät painot, että jos sitä kehittymistä löytäisi, niin kyllä se vaikuttaa siihen itseluottamuksen kehittymiseen.” (valmentaja 2)

”Mä en usko siihen, että joku tekee 5 maalia, tottakai sillon tuntuu hyvältä, mut ei se niinku sitä itseluottamusta pitkällä aikavälillä paranna välttämättä.” (valmentaja 3)

Taitoon perustuvassa lajissa itsetuntemus on myös merkittävä palautteen antaja. Itsetuntemuksen avulla saatu palaute on tärkeää, koska valmentaja ei aina pysty sitä antamaan jatkuvasti erilaisista tilanteista. Näin ollen se vähentää epätietoisuutta omasta tekemisestään ja omalta osaltaan tukee itseluottamuksen kokemista. Suoritusta tekeväälle pelaajalle voi olla haastavaa nähdä oman suorituksen merkitystä pelille isossa kuvassa. Valmentajat huomioivat myös tärkeäksi pelaajan oman tuntemuksen suorituksesta ja pitivät tärkeänä sisäisen palautteen roolin pelaajana kehittämisessä.

”Se itsetuntemus on tärkeää, että itse edes niinku tajuaa, että ei se koutsikaan aina ehdi kaikille antaa posia joka tilanteesta.” (pelaaja 3)

”Palautteen annon tyyli ei niinkään vaikuta sitten mun itseluottamukseen, kun tietyllä tapaa on jo omassa päässä analysoinut tai käynyt tilanteen läpi.” (pelaaja 5)

”Missä ollaan päästykin hyvin eteenpäin, et mitkä asiat on semmoisia, et tarviiks valmentajan antaa palautetta vai pystytsä sä niinku itte sen toteemaan, että jos sä teet jotain mokii tai teet hyvin juttui. -- Kyllähän se on äärimmäisen tärkeä juttu sen kehittymisen kannalta on, et pystyy peilaamaan se urheilija sitä omaa tasoa, omaa suoritusta johonkin.” (valmentaja 3)

8.1.2 Onnistumisen tunteet

Onnistumisen tunteet koettiin olevan vahvasti yhteydessä pelaajan kokemaan itseluottamukseen pelaajien ja valmentajien haastatteluissa. Pelaajat kokivat hyvien suoritusten vaikuttava positiivisesti myös seuraavaan suoritukseen. Valmentajat nostivat onnistumisen tunteet ja positiiviset kokemukset esille isommassa kuvassa, kun taas pelaajat puhuivat enemmän yksittäisten suoritusten merkityksestä.

”Jos yhdessä tilanteessa onnistuu, niin siitä tulee semmoinen itseluottamus ja sitten se kasvaa ja kasvaa kun tulee niitä hyviä tilanteita putkeen.” (pelaaja 6)

“No kyllä se niinku lähtee pienistäkin onnistumisesta ja siitä onnistumisen tunteesta. Ni se ko tavallaan kertaantuu, niin se rakentaa sitä itseluottamusta lisää sitä koko ajan.” (pelaaja 5)

“Positiivisista kokemuksistahan se itseluottamus rakentuu.” (valmentaja 2)

Valmentajat eivät haastatteluissa nostaneet yksittäisten hyvien suoritusten painoarvoa itseluottamuksen kannalta kovinkaan korkeaksi vaikkakin uskoivat sen tuovan hetkellistä hyvää tunnetta.

”Mä en usko siihen, että joku tekee 5 maalia, tottakai silloin tuntuu hyvältä, mut ei se niinku sitä itseluottamusta pitkällä aikavälillä paranna välttämättä.” (valmentaja 3)

Pelaajat ja valmentajat nostivat esille onnistumisen tunteen vaikutuksen nautintoon ja hyvään yleiseen tunteeseen peli- tai treenitilanteen aikana. Nautinnon tunne koettiin positiiviseksi tekijäksi, kun haastateltavat puhuivat itseluottamuksen rakentumisesta.

“Vaikka jos pelis tulee onnistumisia, niin sitten tulee semmoinen hyvä fiilis ja uskaltaa yrittää lisää.” (pelaaja 1)

“Sit hän saa nautintoo siitä, mitä hän tekee ja kokee olevansa siinä hyvä ja pärjäävänsä ja kehittyvänsä, niin siitähän se tulee.” (valmentaja 3)

Pelaajan oman onnistumisen tunteen lisäksi tunteen vahvistamisen tärkeys koettiin merkittäväksi haastateltavien keskuudessa. Onnistumisen tunne kertaantui, kun valmentaja oli huomannut ja huomioinut hyvän suorituksen esimerkiksi palautteen avulla.

“Muistan ku tein eka maalin. Niin sai aika hyvin tota kehuja valmentajalta, niin se kyllä niinku nosti fiilistä ja itseluottamusta” (pelaaja 1)

“Sitten että koutsu antaa niinku hyvää palautetta ja tälleen nii tietää, että itsellä onnistuu niin se se auttaa tosi paljon siihen suorittamiseen.” (pelaaja 3)

8.1.3 Asema joukkueessa

Pelaajat toivat haastatteluissa esille oman aseman merkityksen joukkueessa itseluottamukselle monella tapaa. Usein puhuttiin niin sanotuista rooleista, jotka ohjaavat tekemistä. Tällaiset roolit ovat isoissa joukkueissa yleisiä ja ne saattavat olla yhteydessä yksilön uskallukseen yrittää uusia asioita tai suoriutua parhaalla tasolla. Luottamus koettiin tärkeäksi tekijäksi itseluottamukselle niin pelaajien välillä kuin valmentajienkin suunnalta.

”Osoitetaan sitä, että joukkue ja valmennus luottaa ja saa niinku vastuuta niin se myös ruokkii itseluottamusta.” (pelaaja 5)

”Mä koen aika isoksi, että oon noissa kärkiketjuissa ollut ja sitä kautta varsinkin niinku luottamus hyökkäyspään tehoihin ja siihen, että me pystytään tekee maaleja on aika iso.” (pelaaja 6)

”Mitä paremmin pystyt eriyttämään näitä asioita, että sulla on ylivoimapelaajat ja alivoimapelaajat erikseen ja, että jokaiselle löytyisi joku merkityksellinen tehtävä ja sitten kun ne niissä omissa rooleissa onnistuu, niin pyri korostamaan sitä.” (valmentaja 2)

Tutustuminen muihin joukkuelaisiin koettiin tärkeäksi pelaajien suunnalta ja siihen myös haluttiin panostaa. Haastateltavat kokivat, että uuden pelaajan mukaan ottaminen arkisiin toimintoihin oli yksi hyvä tapa helpottaa hänen pääsyään joukkueeseen sisään. Joukkueen edun mukaista oli, että kaikki pelaajat tunsivat kuuluvansa ryhmään ja jokainen otettiin huomioon. Pelaajat ja valmentajat nostivat haastatteluissa esille ryhmään kuulumisen ja toisista välittämisen tärkeyden.

”Eihän se nyt välttämättä ikinä helppoa ole, kun tulee jostain ulkopaikkakunnalta ihan uutena.” (pelaaja 5)

”Varsinkin jos rooli on pieni, - - ja sitten sä saat vaikka negaa niin jää vähän semmoinen niinku kolkko ja etäinen fiilis, että niinku ei ole edes samaa ryhmää, että se pitäisi kuitenkin olla silleen, jos vietetään paljon aikaa yhdessä ja kaikki tehdään

kimpassa niin olisi hyvä, että kaikki tuntee olevansa samaa porukkaa. Tuntuu, että jos ei niinku sitä keskustelua käydä niin sitten siinä osaa jää ulkopuolelle.” (pelaaja 4)

“Se on tärkeätä, että sillä pelaajalla on semmoinen kokemus, että hänellä on merkitys ja hänestä välitetään.” (valmentaja 1)

Pelaajat kokivat tärkeäksi tasa-arvoisen kohtelun joukkueessa. Useammalla pelaajalla oli kokemuksia epätasa-arvoisesta kohtelusta tietyn roolin tai aseman takia. Tämä näkyi muun muassa palautteissa sekä vuorovaikutuksen määrässä valmentajan kanssa.

”Jotkut pelaajat on hänen kanssaan ollut ennenkin tekemisissä, niin on sitten vähän isommassa roolissa kuin ne, jotka ei ole ollut, mutta on ehkä hieman parempia ja sitten ehkä semmoinen niinku palautteenanto on erilaista tietyille pelaajille.” (pelaaja 6)

”Tottakai vähän toimii sillai, että kyllähän ne jotku saa enemmän aikaa ja niitä valmennetaan vähän sillai tarkemmin kellä on iso rooli. Kyllähän ne on enemmän tekemisissä valmentajan kanssa.” (pelaaja 4)

”Ne, jotka pelaa eniten ja on isoimmassa roolissa. Niin, niille ei ehkä tuu niin helposti sitä rapaa niskaan jos tekee jonkun virheen.” (pelaaja 1)

Valmentajat taas kokivat kohtelevansa pelaajiaan tasa-arvoisesti ja pyrkivänsä antamaan heille tasavertaisesti ohjausta ja valmennusta.

”Siinä kohtaa pitää eritellä myöskin se, että riippumatta siitä mikä sun pelillinen rooli joukkueessa on, silti jokaista kohdellaan tasapuolisesti.” (valmentaja 2)

8.2 Pelaajan itseluottamuksen tukeminen

Tässä luvussa kerromme tutkimuksen tuloksia pelaajan itseluottamuksen tukemisen näkökulmasta eli pyrimme vastaamaan kysymykseen, miten pelaajan itseluottamusta voi tukea. Alaluvut *tavoitteen asettelu, pelaajaidentiteetin vahvistaminen, palaute, suorituksen tukeminen*

sekä *luottamussuhteen vahvistaminen* ohjaavat käsittelyssä olevaa aihetta, mutta on syytä huomioida, että monet tekijät voivat näkyä useammassa kohdassa yhtä aikaa.

8.2.1 Tavoitteen asettelu

Urheilussa tavoitteen asettelu on tärkeää monestakin syystä. Tavoitteet asettavat selkeän päämäärän, jota kohti yritetään päästä. Samalla on mahdollista seurata kehitystä tavoitteen suunnassa, millä voi olla vaikutusta itseluottamukseen. Pelaajat puhuivat paljon kehityskeskusteluista ja kehityskohteista, joita arvioidaan.

”Niitä pieniä paliksia on ollut, niin sitten katottu, että mitä pitäis kehittää. Jos niitä kehityskohteita on silleen itekin huomannut, että saanut vähän parannettua, niin kyllä se silleen nostattaa itseluottamusta, että tässähän niinku kehittyi.” (pelaaja 2)

”Ennen kautta jo täytettiin semmoiset niinku jokaisen kehityskohteet ja vahvuudet. Sitten niitä seurataan ja käydään läpi niinku tässä kauden mittaan.” (pelaaja 4)

Valmentajilla oli monipuolisempi näkemys tavoitteiden asettamisesta sekä niiden mahdollista vaikutuksista pelaajan itseluottamukseen. He asettivat tavoitteita yhdessä pelaajien kanssa useammalle tasolle niin tuloksellisesti kuin pelillisesti. Tärkeää oli tavoitteiden saavuttamisen ja haastavuuden raja, jottei tavoitteet ole epärealistisia.

”Sitten tavoitteenasetteluun, että me saataisiin niistä tavoitteista ensinnäkin semmoiset, että ne on riittävän haastavia, mutta saavutettavissa. Ja sitten, kun pelaaja onnistuu niissä, niin sitten se tukee itseluottamuksen kehittymistä.” (valmentaja 2)

”Semmosia pienempiä tavoitteita niille pelaajille, jotka on helpompi onnistua ja sitä kautta se itseluottamus voi kasvaa.” (valmentaja 1)

Alaluku *suorituksen tukeminen* on tavoitteiden ja niiden seurannan kannalta hyvin läheinen. Tavoitteidenkin asettamiseen liittyi pitkän aikavälin seuranta, jossa saman teeman ympärillä voidaan olla pitkin kautta. Tärkeää onkin katsoa tavoitteisiin pääsyä tai siihen johtavaa matkaa sekä vähintään palata niihin uudelleen. Valmentaja 2 kiteytti tämän osuvasti.

”Tehdään tavoitteenasetteluna tämmöistä niinku lyhyen aikavälin ja pitkän aikavälin tavoiteasettelua. Se alkaa sillä ensin, että mitä keväästä jouluuun ja mitä sitten joulusta kevääseen. Mitkä on niitä asioita, missä mä haluan, mitä mä haluan saavuttaa? On ne sitten omaan kehittymiseen liittyviä tai sitten pelaamiseen, tilastoihin tai johonkin semmoisiin.” (valmentaja 2)

Kiinnostavaa on, että ainoastaan yksi valmentaja toi esiin jaksotavoitteet, mitkä jääkiekossa tarkoittaa usein joukkueen pistetavoitteita esimerkiksi seuraavan kuuden pelin aikana. Toki emme haastatteluissa tällaisista varsinaisesti kysyneet, vaikka joukkueissa näitä kausi- sekä jaksotavoitteita tehdäänkin. Yksikään pelaaja ei myöskään tuonut esille joukkueen tavoitteita, vaan kaikissa haastatteluissa korostui nimenomaan yksilöille annettavat tarkat ja rajatut tavoitteet.

”Niillä kehityskohteilla niinku tukee siihen, että tulee semmoinen tunne, että ne niinku oikeasti haluaa kehittää. Sitten kun vähän saa niist jotakin kiinni, nii kyllä se vähän silleen buustaa.” (pelaaja 2)

”Olen yrittänyt antaa niinku enemmän rajatunmpia aiheita mihin keskittyä. Joku pelillinen juttu esimerkiksi.” (valmentaja 1)

”Tehdään harjoitteluun semmoista painopistesuunnitelmaa, minkä pelaaja itse mieltii. Esim. No nyt mulla on hyökkäysalueen hyökkäyspelissä maalintekotilanteisiin murtautuminen se mun tavoite, että mä kehityn tässä. Ja sitten se kirjoittaa sen auki, että mitä merkitystä sillä on hänelle ja miten se kehitty siinä asiassa ja miten se arvioi sitä kehittymistä.” (valmentaja 2)

8.2.2 Pelaajaidentiteetin vahvistaminen

Pelaajaidentiteetin vahvistaminen valmentajan vuorovaikutuskäyttäytymisellä perustuu enimmäkseen palautteeseen pelaajan suorituksesta. Pelaajaidentiteetin vahvistamiseen liittyy vahvasti myös tavoitteiden asettelu ja omien vahvuuksien sekä heikkouksien tiedostaminen.

Pelaajat ja valmentajat kokivat tavoite- ja kehitymisenseurantakeskustelut olennaisiksi kehittymisen kannalta.

“Hyvä, että on niitä henkilökohtaisia palavereja ja kertoo, että miten voi kehittyä lisää ja antaa sitä palautetta koko ajan.” (pelaaja 1)

“Niitä pieniä paliksia on ollut ja niissä on katottu, että mitä pitäisi kehittää. Ja sitten jos niitä kehityskohteita on ja niinku silleen itekin huomannut, että saanut vähän parannettua, niin kyllä se vähän silleen nostattaa itseluottamusta, että tässähän niinku kehittyi.” (pelaaja 2)

“Käydään pelaajaidentiteettiin liittyviä asioita, missä käydään läpi pelaajan ominaisuuksia ja sitä, että missä se pelaaja kokee olevansa hyvä ja missä se haluaisi kehittyä ja missä se vahvuudet ja missä se heikkoudet on, jotta sen käsitys itsestä kehittyisi.” (Valmentaja 2)

Asema joukkueessa luvussa puhuimme jääkiekkjoukkueen sisällä vallitsevista rooleista. Pelaajien roolit jakautuvat yleensä heidän vahvuuksiensa mukaan. Roolien tiedostaminen ja hyväksyminen helpottaa oman roolin tehtävien suorittamista ja hyvät suoritukset roolissa taas vahvistavat itseluottamusta. Valmentaja voi palautteellaan vahvistaa pelaajan käsitystään omista taidoista ja roolissa suoriutumisessa (Nelson 2014, 19–40).

“Oli kiekonpitotreeni ja sitten annoin siinä poikkarin vastustajaan, niin se tuli sanomaan, että ei sun tarte keskittyä tuommoiseen asiaan, ettäkö sä pystyt tehdä tässä sarjassa paljon pisteitä. Niin, että ei tarvitse keskittyä niinku tuommoiseen ylimääräiseen.” (pelaaja 6)

“Viime kaudella tuli ainakin paljon niinku posia siitä, että meidän ketju teki paljon maaleja ja ei me sitten otettu omiinkaan niin hirveästi. Ja mulla oli semmoinen rooli, että mä olin enemmän puolustavassa roolissa siinä ketjussa. Sillä kaudella seurattiin puolustamisen ja hyökkäämisen tehokkuutta, nii siitä sain positiivista palautetta.” (pelaaja 3)

“Hän on mun palautteen kautta oppinut enemmän löytämään sitä tyhjää tilaa, käyttää sitä ja pääsemään sinne vahvuuksiin ja maalintekoalueelle paremmin, kun ilman tuota palautetta.” (valmentaja 1)

Pelaajat ja valmentajat kokivat tärkeäksi avoimen keskustelun pelaajan suorittamisesta. Erityisen tärkeäksi keskustelu koettiin siinä tilanteessa, kun pelaaja ei mahtunut pelaavaan kokoonpanoon. Pelaajat halusivat tietää valmentajan ratkaisun takana olevat perustelut. Keskustelu ja perustelut vähensivät kokoonpanon ulkopuolelle jätetyn pelaajan pettymyksen tunnetta. Pelaajien osalta negatiivisia vaikutuksia nousi esille, kun perustelut olivat vajaita tai niitä ei saanut ollenkaan.

“Osalle ainakin mun pelikavereista on sanottu, kun ne ei oo päässyt pelaamaan ja ne on kysynyt, että miksi? Niin on sanottu, että ei vaan riitä, mutta ei ole kerrottu niinku, että mitä vois kehittää tai parantaa.” (pelaaja 1)

“Epätietoisuutta vähän, että mitä mun pitäis tehdä tai mitä mää oon tehnyt väärin.” (pelaaja 2)

“Sitten tietenki ku oon johtavassa roolissa, nii silläkin on näkemyksiä, että miten mun toiminta voisi olla erilaista tai mitä voisi tehdä enemmän tai paremmin.” (pelaaja 4)

“Mitä tos on jutellu pelaajien kaa, ni jos he ei ollu kokoonpanossa, niin sit jos he tulee keskustelemaan ja sitten oon kysynyt, että mihin he itte laittais ittensä tos kokoonpanos, niin se on ollu aika sit kuitenkin sama, se heidän oma näkemys siitä.” (valmentaja 3)

8.2.3 Palaute

Kilpaurheilussa palaute eri muodoissaan on välttämätöntä, jotta urheilija voi kehittyä. Sekä pelaajat että valmentajat arvostivat tarkkaan rajattua spesifiä palautetta. Erityisesti valmentajat pyrkivät vähentämään yleisen palautteen määrää.

“Kyl mä mahdollisimman paljon pyrin treeneissä ja peleissä siihen, et palaute on sitä yksilöllistä, et se ei ois niin paljon sitä ryhmä palautetta, koska siinä on niin paljon ilmaa aina, et se ois sille yksilölle spesifii palautetta.” (valmentaja 3)

“Enemmän semmoista yksityiskohtaista palautetta, kun käydään niit vaihtoja ja yksittäisiä tilanteita läpi.” (pelaaja 5)

“Sitten jos tekee, vaikka jonkun virheen pelissä. Niin, se saattaa näyttää sen videolta ja kertoa, että mitä siinä pitäisi tehdä oikeasti.” (pelaaja 1)

Pelaajat selkeästi arvostivat suoraa palautetta ja rehellisyyttä niin toisiltaan kuin myös valmentajalta. Rakentavan palautteen määrä korostuu kilpaurheilussa, mutta sitäkin pitää osata antaa hyvin, pelaajaa alentamatta.

“Jotkut tietenkä antaa silleen rakentavasti hyvin palautetta. Sitten on tietenkä niitäkin pelaajia, jotka sen ehkä vähän huonosti antaa sen sillee niinku paskana niskaan.” (pelaaja 2)

“Ite ainakin tykkään, että se annettas silleen rakentavasti, että silleen kertoo, että miten sen vois tehdä, eikä lyttää sillee maahan.” (pelaaja 3)

“Korjaavaa, rakentavaa palautetta enimmäkseen. Paskaa tulee silloin kun on kyse välinpitämättömydestä.” (valmentaja 2)

Iso teema, mikä korostui negatiivisen palautteen kohdalla, oli itseluottamuksen kannalta yksilön moittiminen joukkueen edessä. Valmentajat tunnistivat saman ilmiön, mutta silti pelaajilla oli kokemuksia tällaisesta toimintatyylisestä.

“Minkälaisen viestin joukkueen edessä annat pelaajasta, että missään vaiheessa ei tulisi semmoista tilannetta, että mä työnnän jonkun bussin alle siellä niinku joukkueen edessä.” (valmentaja 2)

“Koutsi koko kopin edessä haukkuu ja se niinku puhuu siitä suorituksesta ja puhuu negatiivissävyytteistä ja antaa paskaa. Niin ei siitä kyllä ole helppoa lähteä sitten seuraavaan erään.” (pelaaja 3)

“Aina ku saa semmoista negaa kaikkien edessä, niin kyllähän se on aika lailla semmoinen pahin tilanne sen niinku itseluottamuksen kannalta.” (pelaaja 4)

Pelissä ja harjoituksissa jäällä annettava palaute on enemmän käskevää. Pelaajat kuitenkin arvostivat korkeammalle keskustelevan palautteenannon tyylin. Palautteisiin on siis hyvä palata myöhemmin.

“Pelien ja reenien sisällä se on enemmän semmoista käskevää, mut sit treenin jälkeen vaikka, ku käy valmentajan kopissa ja kysyy jostakin asiasta niin sit se on enemmän semmoista keskustelevaa ja käydään sitä asiaa niinku enemmän läpi.” (pelaaja 5)

“Pelien aikana se on käskevää. Sitten vaikka treenien ja pelien jälkeen niin sitten se on semmoista keskustelevaa.” (pelaaja 1)

“Ihan keskusteluksi muodostuu asiat ja niitä mietitään yhdessä. Mä aina ite pyrin saamaan sen sillee, että vaikka miksi juuri noin.” (pelaaja 2)

“Palaute ei aina ole niinku hyvää tai tunnu hyvältä. Niin ei se varmaan itseluottamusta paranna, mutta yritän just siksi sitä kysyvää, kysyvää juttuu siinä palautteen annossa, että miten tää mielestäsi meni. Etten mää sitä itseluottamusta automaattisesti ainakaan nakerra.” (valmentaja 1)

Kilpaurheilussa tunteet ovat usein vahvoja, mutta niitä pitäisi osata hallita. Liialliset tunteenpurkaukset kääntyvät usein itseään vastaan erityisesti peleissä, jolloin palautteenantokin kärsii.

“Hänellä kyllä on semmoinen tietynlainen tulinen puoli, että sitten, kun menee hermot niin ne menee ja tulee sitä palautetta aika suoraankin.” (pelaaja 5)

“Pelissä se on kovempaa ja silleen rajumpaa se palautteenanto niinku pelaajien kesken. Siinä ehkä tulee se kilpailuhenkisyys ja ehkä myös niinku vaatimustaso enemmän julki kuin treeneissä. Sitä kautta tulee semmosta rajumpaa ja semmosta negatiivisempaa kommenttia.” (pelaaja 6)

“Hetket milloin palautetta pitää antaa niin nekin pitäisi mun mielestä tunnistaa.”
(valmentaja 2)

Palautteen antamiseen on monia keinoja. Yksityiskohtaisiin palautteenantoihin kuuluukin erilaiset lähestymistavat ja tulokulmat. Joskus voi riittää pelkkä suullinen palaute, mutta apuvälineitä on hyvä myös hyödyntää yksilöitä ajatellen.

“Kyl mä pyrin niinku mahdollisimman monipuolisesti kaikkii, kaikkia keinoja siin käyttää: videoita, piirtämistä, puhumista.” (valmentaja 3)

“Pakkikoutsin kanssa välillä semmoisia pikku palavereita, että katotaan kahen kesken videoita ja käyään vähän semmoista läpikoontia, että miten on mennyt asiat.”
(pelaaja 2)

Tasapuolisuus on noussut tuloksissa aikaisemminkin esiin, eikä sitä voi palautteenannossakaan sivuuttaa. Useampi pelaaja koki epätasa-arvoa palautteiden määrässä, vaikka kiinnostavasti valmentajat näkivät tasapuolisuuden olevan hyvällä tolalla.

“Rooli vaikuttaa aika paljon siihen, miten se palaute tulee.” (pelaaja 4)

“Jos jollakin pelaajalla ei jää syöttö lapaan ja kiekko karkaa, niin sille huudetaan aina siitä samasta. Että joillekin pelaajille huudetaan enemmän niistä asioista. Jos on joku vähän heikompi ja sillä niinku kiekko pyörähtää lavan yli, niin sille annetaan negaa ja sille huudetaan. Sitten jollakin vähän paremmalla ihan samalla tavalla vaikka kiekot pomppii, niin sille ei niinku sanotaan oikein mitään, nii niissä sen huomaa.” (pelaaja 3)

“Aina kun mulla on mahdollisuus niin annan huomiota ja kehui ja tasapuolisesti pyrin käymään kaikkia läpi, otan kontaktia.” (valmentaja 2)

8.2.4 Suorituksen tukeminen

Useampi pelaaja koki, ettei hänellä ollut selvää se, miten suoritusta tulisi kehittää tai mitä pitäisi tehdä toisin, jotta pääsisi esimerkiksi pelaamaan enemmän. Tällainen epävarmuus voi vaikuttaa itseluottamukseen (Weinberg & Gould 2019, 336). Jääkiekon kaltaisessa lajissa on tärkeää saada kuulla syyt ratkaisuiden taustalla, jotta yksilöllä on mahdollisuus paneutua asiaan.

”Jostakin syystä ei pääse pelaamaan ja sitten ei sanota mitään semmoista varsinaista syytä, niin kyllä se vähän aina laskee sitä itseluottamusta, että mitä tässä nyt on tehny väärin.” (pelaaja 2)

”Osalle mun pelikavereista on sanottu, kun ne ei oo päässyt pelaamaan ja ne on kysynyt, että miksi. Niin on sanottu, että ei vaan riitä, mutta ei ole kerrottu niinku, että mitä vois kehittää tai parantaa.” (pelaaja 1)

Joukkueurheilussa kaverin kannustaminen ja tsemppaaminen on yllättävän tärkeää. Välttämättä tämä ei aina tule esille varsinaisena palautteena, vaan enemmänkin toteamuksena tai eleillä. Sekä pelaajat että valmentajat kokivat hyvän ilmapiirin ylläpitämisen merkittäväksi asiaksi.

”Varsinkin hyvien suorituksien jälkeen jos joku tulee sanomaan kehui tai antaa kivet tai jotai tämmöstä, niin kyllähän se boostaa itseluottamusta. Se niinku rohkaisee tekemään vielä lisää lisää samanlaisia juttuja.” (pelaaja 3)

”Sitten niinku nostaa esille, kun siellä tulee onnistumisia, niin ne nimenomaan siinä aiheessa. Toivon, että se vaikuttaa siihen itseluottamukseen.” (valmentaja 1)

Vuorovaikutuksellisesti joukkueissa oli jaettu vastuita pelipaikkakohtaisesti. Päävalmentaja koettiin kuitenkin tärkeimmäksi yksittäiseksi auktoriteetiksi tai vaikuttajaksi, mutta monessa tapauksessa läheisimmät kontaktit olivat apuvalmentajiin. Suorituksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että pelaaja kokee itsensä merkitykselliseksi ja tähän taas kuuluu kahdenkeskiset suhteet valmentajiin. Seuraavassa alaluvussa *luottamussuhteen rakentaminen* käsitellään hieman samaa asiaa, mutta eri näkökulmasta.

”Me ollaan kuitenkin koko tää puol vuotta panostettu tosi paljon tohon arjen läsnäoloon ja vuorovaikutukseen. Me ollaan niinku saatavilla kaikki valmentajat, ketä täs on.”
(valmentaja 3)

”Pakit käy sen pakkikoutsin kanssa silleen lähtökohtasesti ja sitten päävalmentaja ja toinen apuvalmentaja hyökkääjien kanssa.” (pelaaja 2)

”Päävalmentajan kanssa se on niinku semmoista ison kuvan ja yleistä, että tietenkin sitten apukoutsit vaikka ketä pyörittää niinku pakkeja, niin tietenki niiden kanssa käydään tarkemmin läpi.” (pelaaja 4)

8.2.5 Luottamussuhteen rakentaminen

Pelaajan ja valmentajan välinen luottamussuhde rakentuu monista eri asioista. Kaikki haastateltavat kokivat aidon välittämisen tärkeäksi hyvän luottamussuhteen rakentumisessa. Kokonaisvaltainen välittäminen pelaajaa kohtaan sisältää haastateltavien mielestä myös jääkiekon ulkopuoliset asiat.

”Semmonen pelaajaläheinen, että se pystyy asettua vähän niin se pelaajan tasolle. Pystyy myös jauhaa just perusnormi asioistakin, että ei pelkästään siitä jääkiekosta ja tajuaa, että vaikka ollaan alle 20-vuotiaita, eli paljon nuorempia kuin se valmentaa vaikka yleensä, nii se osaa asettua sen pelaajan asemaan.” (pelaaja 3)

”No tällä hetkellä se palaute tulee rauhassa ja silleen, että siinä halutaan opettaa. Se on tärkeää, että valmentajasta oikeasti näkee, että se voi auttaa ja haluaa auttaa.”
(pelaaja 4)

”Jos jollakin on vaikeeta pelissä tai treeneissä tai näkee ettei ihan niin kivaa oo, niin sitten pyrkii ottamaan kiinni, että onks jotain mielen päällä.” (valmentaja 3)

Huonon suorittamisen tai välinpitämättömän toiminnan taustalla voi olla jääkiekon ulkopuolisiakin ongelmia. Hyvällä pelaaja-valmentajavuorovaikutussuhteella voidaan helpottaa ongelmaa ja se lisää valmentajan ymmärrystä välinpitämättömälle käytökselle.

Luottamussuhde auttaa pelaajia avautumaan vaikeista asioista, jotka voivat koskea jäähallin ulkopuolista elämää.

“Olet vihainen jollekin pelaajalle, kun se suoriutuu huonosti ja vetelee välinpitämättömästi. Sillä on oikeasti vaikka tyttöystävän kanssa mennyt poikki ja sitten kun minä en tiedä sitä, niin se saa vähän turhaan negatiivista palautetta siitä, että se on löysä harjoituksissa. Tämä on esimerkki siitä, että kuinka avoimia me pystyisimme olemaan ja luottaa siihen, että pystytään puhumaan asioista toisille avoimemmin.”
(Valmentaja 2)

“On se sitten just jäähalliasioita tai mitä tahansa niin kyllä mä koen, että valmentajalle voin mennä puhumaan ihan mistä tahansa. Et en ole kyllä missään kohtaa joutunut miettimään sitä, että viitsiikö jotain sanoa vaiko ei.” (pelaaja 5)

Toisaalta U20-ikävaihe on myös vahvaa itsenäistymisen aikaa, koska pelaajat ovat toisen asteen opinnoissa ja osa voi tehdä myös korkeakouluopintoja yhtä aikaa pelaamisen kanssa. Edellä käsiteltiin mielenkiintoa ja ymmärrystä siviilipuolen asioihin, jotka tietenkin voivat näkyä yksilön käytöksessä ja vaativat siksi avointa keskustelua. Mielenkiintoisesti pelaajat toivat haastatteluissa koulun ja urasuunnittelun esille lähinnä vain sivulauseen osana, kun taas valmentajat korostivat sitä, että pelaajilla tulevaisuus on vielä tässä vaiheessa auki. Realismia kuitenkin on, että harvasta pelaajasta tulee pitkää uraa tekevä ammattilainen.

”Ei ole sillee, että pelkkä jääkiekko niinku, mistä jutellaan valmentajien kanssa. Kun asuu yksin ekaa kertaa, niin se siitä paljon kyselee, kaverisuhteista, perheestä, parisuhteesta, koulusta ja tällaisista asioista.” (pelaaja 6)

”Puhutaan paljon siitä, et sulla pitäis olla jotain muutakin kuin tää jääkiekko. Koska meillä on muutamia pelaajia, jotka pelkästään pelaa, mut heillä ei oo kuitenkaan ammattilaissopimustakaan. Et niinku, miten he sen oman elämänsä rakentaa ja mikä on se plan b sitten, et jos tästä ei tuukkaan ammattia. Niin mitä he sitten tekis ja miten he niinku siihen valmistautuu.” (valmentaja 3)

Jääkiekkjoukkueen vuorovaikutussuhteet ovat muuttuvia, mutta niitäkin voi yrittää käytännöllisillä toimilla jouduttaa varsinkin uuden ryhmän aloittaessa toiminnan. Sekä pelaajat että valmentajat toivat esiin, kuinka helpottaa uusien pelaajien tuloa osaksi joukkuetta.

”Joukkue kasataan niin tehdään ne paikat sinne koppiin. Yritetään saada niinku niitä toimimaan sitä kautta jo niinku kaikkien kanssa.” (valmentaja 1)

”Eihän se nyt välttämättä ikinä helppoa ole, kun tulee jostain ulkopaikkakunnalta uutena jätkänä joukkueeseen mukaan eikä entuudestaan tunne ketään. Kyllä se ihan selkee oli meille kaikille ennen siinä pelanneille, että yritetään tehdä se mahdollisimman helpoksi ja otetaan jätkiä heti mukaan siihen juttuun. Jos lähdetään vaikka loppu verkalle tai lounaalle treenin jälkeen, niin aina otetaan niitä uusia jätkiä mukaan. Et kyl me ainakin yritettiin sitä heidän sisääntuloa siinä helpottaa.” (pelaaja 5)

Haastateltavat pelaajat nostivat esille tasa-arvoisemman kohtelun myös vuorovaikutussuhteen osalta. Kaikkien pelaajien huomioiminen ja pelaajan sekä valmentajan käymät henkilökohtaiset keskustelut koettiin tärkeäksi yhteenkuuluvuuden ja tasa-arvoisen kohtelun osalta. Tämä rakentaa pelaajan ja valmentajan välistä luottamussuhdetta paremmaksi. Näitä henkilökohtaisia keskusteluja myös jokaisessa joukkueessa toteutettiin, mutta hieman eri tavoilla.

”Tietyn ajanjakson välein jokaisen kanssa käydyt yksityiset keskustelut niin edellisessä seurassa oli se todella hyvä ja siinä tuli ehkä semmoinen yhteenkuuluvampi tunne kaikille ja se tuntui tasa-arvoisemmalta.” (pelaaja 6)

”Minähän olen ohjelmoinut erilaisia vuorovaikutustilanteita, palaveriteita pelaajien kesken mitkä on sitten tämmöisiä kehityskeskusteluja. Niitä me tehdään ehkä 4-5 kauden aikana.” (valmentaja 2)

Haastatteluissa pelaajat arvostivat mahdollisuutta vaikuttaa asioihin. Samalla kuulluksi tuleminen koettiin positiiviseksi tekijäksi pelaajan arjen hyvinvoinnin kannalta. Haastateltavien valmentajien keskuudessa tätä asiaa ei kuitenkaan yllättäen nostettu kovinkaan selkeästi esiin.

“No vaikka koutsi sanoo jotain, että pitäisi tehdä joku asia eri lailla mitä itse ajattelen. Nii on tärkeää pystyä sanomaan oma mielipide siihen ja silleen keskustella siitä, että ei pelkästään toimita silleen, miten koutsi sanoo.” (pelaaja 3)

“Tulee semmoinen hyvä fiilis, että sun mielipiteet painaa ja pääset vaikuttamaan asioihin. Varmaa myös jokainen kokee, että niillä on joskus jotain fiksumaa sanottavaa niin se on ihan mukavaa, että sitte kuunnellaan sitä. --- Kyllä nykyinen valmentaja haluaa kuulla meidän mielipiteet ja jos jotain sanoo niin se ei vaan jää siihen sanomisen tasolle vaan sen mukaan voidaan myös toimia.” (pelaaja 4)

Pelaajilla ja valmentajilla voi olla eri käsitys siitä, kuinka valmentaja toimii ja perustelee omat valintansa esimerkiksi pelaajan peliajan osalta. Tuloksissa pelaajat kertoivat useasti törmänneensä tilanteeseen, ettei vaikkapa kokoonpanosta puuttumista oltu perusteltu pelaajalle.

“Just tuo, että vaikka kertois enemmän, että miksi ei pelaa tai niinku perustelisi enemmän niitä omia ratkaisujaan, ettei tarvis kysyä.” (pelaaja 1)

“Pelaaja laitetaan tyylisiin vaikka sivuun niin kyllä se nyt pelin jälkeen pitää käydä sen pelaajan kanssa läpi, että miksi tein tällaisen valinnan.” (valmentaja 1)

8.3 Hyvä valmentaja

Hyvän valmentajan määritelmiä on monia. Halusimme kuitenkin nostaa esiin myös U20-ikäisten jääkiekkoilijoiden mielipiteet hyvästä valmentajasta. Monet ominaisuudet tulivat esille, kuten pelaajaläheisyys, rehellisyys sekä oma-aloitteisuus.

“Todella pelaajakeskeinen. Välillä tulee semmoinen olo, että se on niinku yks joukkuealaisista, että silleen on helppo jutella.” (pelaaja 6)

“Kyllä pitää olla niinku rehellinen ja semmoinen avoin. Ja sitten semmoinen oma-aloitteinen.” (pelaaja 1)

Vuorovaikutuksellisesti pelaajat arvostivat myös valmentajan kykyä tunnistaa tilanteita ja hallita omia tunteitaan. Sama kyky näkyi myös vastauksissa koskien palautteiden ajoittamista ja virheistä keskustelua.

“Auttaa joukkuettakin pitää ne ajatukset olennaisessa, jos tuomari vaikka tekee virheen niin ei välttämättä tarvitse heti lähteä niinku ihan hirveästi siihen möykkään, kun sitten se kääntää koko joukkueen keskittymistä siihen tuomarin toimintaan, kun pitäis siihen peliin keskittyä.” (pelaaja 5)

“Sitten se kyllä tietää niinku, että milloin pitää antaa vaan olla, että se ei koskaan tule ampumaan sua alas mistään virheistä.” (pelaaja 4)

“Heikompi tason valmentaja ei oikein osannut asettua siihen pelaajien asemaan, että se niinku huusi ihan turhista asioista.” (pelaaja 3)

Avoimuus nousi merkittäväksi tekijäksi. Sen taustalla pelaajat näkivät vahvaksi tekijäksi aidon kiinnostuksen ja halun auttaa urallaan eteenpäin pyrkiviä nuoria. Monesti puhuttiin myös intohimosta ammattia kohtaan.

“Hyvä valmentaja nykypäivänä on aika pelaajaläheinen ja semmoinen avoin. Semmonen, että sille pystyy sanomaan mistä tahansa milloin tahansa, että ei, ei niinku tarvitse pelätä sitä, että se syö elävältä, kun menee sinne koutsin koppiin ja kertoo jostain. Semmoinen tietynlainen avoimuus ja aito halu auttaa on varmaan niinku ne suurimmat tekijät.” (pelaaja 5)

“Mun mielestä se on niinku intohimoa ammattia kohtaan ja semmoinen, että se niinku paistaa siitä, että se on semmoinen aktiivinen pelaajia kohtaan.” (pelaaja 4)

9 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja saada laajempi käsitys itseluottamuksesta jääkiekon U20 SM-sarjan pelaajien sekä valmentajien näkökulmista. Siihen sisältyi itseluottamuksen rakentuminen sekä myös sen tukeminen joukkueurheilussa valmentajan toimesta. Sekä pelaajien että valmentajien näkökulmien huomioiminen mahdollisti itseluottamuksen eri tekijöiden laajemman tarkastelun. Samalla voitiin havaita myös eroavaisuuksia, koska osittain tulokset olivat ristiriidassa pelaajien ja valmentajien osalta. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen, vaan ilmiön syvällisempään tarkasteluun henkilökohtaisten kokemusten avulla. Yhtä sarjatasoa ajatellen tutkimuksen otos on riittävä, mutta silti kaikki aineistosta nostetut tulokset ovat subjektiivisia yhden pelaajan tai valmentajan kokemuksia aiheesta.

Huomioitavaa on, että niin pelaajat kuin valmentajatkin ovat saattaneet reflektoida ajatuksia myös menneiltä vuosilta ja heidän puheissaan on voinut näkyä myös menneisyyden tapahtumia tai osallisia. Negatiiviset kokemukset jäävät erityisesti ihmisillä mieleen, joten on luonnollista, että haastattelussa pelaaja on voinut tietämättään viitata edellisiin valmentajiin tai toimintatapoihin. Pyrimme kuitenkin ohjeistuksessa ja haastattelutilanteessa pysymään vain kyseisen ikäluokan toiminnassa.

9.1 Johtopäätökset tuloksista

Valmentajan vuorovaikutus oli vahvasti yhteydessä pelaajan koettuun itseluottamukseen. Valmentajat ja pelaajat nostivat esille pelaajan itsetuntemuksen, onnistumisen tunteet, luottamuksen ja aseman joukkueessa puhuttaessa pelaajan itseluottamukseen vaikuttavista asioista. Valmentaja voi tukea pelaajan itseluottamusta omalla toiminnallaan paljon ja haastateltavat mainitsivat tärkeiksi asioiksi tavoitteen asettelun, pelaajaidentiteetin vahvistamisen, palautteen, suorituksen tukemisen ja luottamussuhteen rakentamisen.

Haastateltavat nostivat esiin paljon itseluottamusta tukevia sekä heikentäviä asioita, jotka he itse kokivat tärkeiksi tai olivat kohdanneet pelaaja- tai valmentajauransa aikana. Haastateltavien vastausten välillä oli myös pieniä eroja johtuen siitä, mitä asioita haastateltavat arvottivat korkeammalle puhuttaessa pelaajan itseluottamukseen vaikuttavista tekijöistä. Suurimpia eroja

valmentajan ja pelaajien vastauksissa tuli, kun puhuttiin pelaajien tasa-arvoisesta kohtelusta. Molemmat osapuolet mainitsivat tasa-arvoisen kohtelun monen aiheen kohdalla, mutta he kokivat käytännön toiminnan eri tavalla. Valmentajat sanoivat kohtelevansa pelaajiaan tasa-arvoisesti vuorovaikutuksen, huomioimisen, vastuunannon ja palautteen osalta, kun taas pelaajat kokivat monesti eri arvoista kohtelua näillä osa-alueilla. Kokemukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja joku pelaaja voi tuntea saman asian eri tavalla kuin toinen.

9.1.1 Itseluottamus

Haastatteluissa itseluottamuksen tuntemisesta ja sen rakentumisesta puhuttaessa haastateltavat nostivat itsetuntemuksen tärkeäksi tekijäksi. Aikaisemman tutkimuksen mukaan itseluottamukseen liittyy vahvasti luottaminen omiin kykyihin ja luottaminen suoritukseen tavoitteiden suunnassa (Vaelley 2009, 43; Weinberg & Gould 2019, 336). Omien taitojensa tunnistaminen auttaa tuomaan pelaajan parhaan suorituksen esille. Omien taitojen tunnistamisen lisäksi haastateltavat korostivat myös rohkeuden tuoda omia taitojaan esille. Tähän vaikutti vahvasti tunne edellisistä suorituksista. Haastateltavien kokemukset vahvistivat Weinbergin & Gouldin (2019, 336) näkemystä siitä, että hyvät suoritukset ruokkivat rohkeutta yrittää asioita uudelleen positiivisella mielellä, kun taas edelliset huonot suoritukset toivat pelaajille negatiivista ajattelua, joka vaikutti myös seuraavaan suoritukseen negatiivisesti.

Onnistumisen tunteet mainittiin moneen kertaan keskusteltaessa pelaajan itseluottamukseen vaikuttavista tekijöistä. Pelaajien mielestä yksittäinen suoritus vaikutti vahvasti heidän itseluottamukseensa, kun taas valmentajat ajattelivat sen vaikuttavan sen hetkiseen suoritustunteeseen, jonka he erottivat pelaajan itseluottamus käsitteestä. Valmentajat toivat vahvemmin esille sen, että pelaajan itseluottamus rakentuu prosessinomaisesti pidemmällä aikavälillä. Yksittäisten hyvien suoritusten merkitystä ei kuitenkaan voi vähätellä, koska niiden ketjumainen reaktio vahvistaa pelaajan itseluottamusta pidemmälläkin aikavälillä. Onnistumisen tunteet rinnastuvat myös yleiseen hyvään oloon ja nautinnon tunteeseen, joka vaikuttaa pelaajan positiiviseen ajatteluun, jolla myös Roos-Salmi (2012, 152) tutkimuksessa tutkimuksessaan kuvaa hyvällä itseluottamuksella varustettua urheilijaa.

Pelaajat toivat haastatteluissa esille oman aseman merkityksen joukkueessa itseluottamukselle monella tapaa. Joukkueeseen sisälle pääsy ja ryhmäytyminen on tärkeää pelaajan hyvinvoinnin

ja sitoutumisen osalta. Nämä seikat taas koettiin vaikuttavan pelaajien suoritukseen ja rohkeuteen yrittää uusia asioita. Joukkueurheilussa pelaajille muodostuu erilaisia rooleja, jotka taas ohjaavat heidän tekemistään. Sopivien roolien löytäminen ja niiden sisäistäminen on tärkeää pelaajan suoriutumisen kannalta. Oman roolin löytäminen ja siinä onnistuminen tuo paljon positiivisia kokemuksia, jotka taas vaikuttavat positiivisesti pelaajan itseluottamukseen. Jossain tapauksissa pelaaja ei hyväksy hänelle osoitettua roolia, jolloin negatiiviset tunteet ja onnistumisen kokemukset ovat vaikeammin saavutettavissa.

Yksilön pääseminen joukkueeseen sisään koettiin tärkeäksi asiaksi puhuttaessa itseluottamuksen vaikuttavista tekijöistä. Tutustuminen toisiin joukkueenlaisiin ja se, että yksilöstä välitetään, nousivat vahvasti esille haastatteluissa. Ryhmän muotoutumisvaihe sijoittuu kauden alkuun ja tälle vaiheelle pitäisi antaa riittävästi aikaa ja selkeyttää joukkueen toimintatapoja sekä tavoitteita (Rovio ym. 2009b, 292–294). Ryhmytymiseen tulisi siis kiinnittää paljon huomiota varsinkin kauden alussa, jolloin joukkue saataisiin yhtenäiseksi ja sitoutuneeksi mahdollisimman aikaisin. Pelaajien ja valmentajien on tärkeää myös huomioida uutena esimerkiksi ulkopaikkakunnalta tulevat, joilla ei välttämättä ole samassa kaupungissa sosiaalista verkostoa ja yksinäisyyden tunne voi tulla helpommin.

Pelaajat kokivat valmentajan epätasa-arvoisen kohtelun vaikuttavan itseluottamukseen heikentävästi. Osa haastateltavista pelaajista koki valmentajiensa kohtelevan eri roolin tai erilaisessa asemassa olevien pelaajien saavan eriarvoista kohtelua. Tämä näkyi esimerkiksi valmentajan antamassa palautteessa, jossa suuremman roolin pelaaja ei saa niin helposti negatiivista palautetta kuin pienemmän roolin pelaaja. Eriarvoinen kohtelu ilmeni myös vuorovaikutuksen määrässä, jota pelaajat saivat valmentajaltaan. Jotkut pelaajista kokivat, että joitakin pelaajia ohjeistetaan ja halutaan viedä eteenpäin enemmän ja määrätietoisemmin kuin pienemmän roolin pelaajia. Valmentajat taas kokivat, että he kohtelivat pelaajiaan tasa-arvoisesti näillä osa-alueilla, vaikka rooli olisikin pienempi kuin toisella pelaajalla. Me tutkijat pohdimme tämän johtuvan valmentajien tiedostamattomasta käyttäytymisestä, jossa valmentaja ei ole kiinnittänyt asiaan huomioita ja haastattelussa ajatteli, että on toiminut kaikille joukkueen jäsenille tasa-arvoisesti. Tasa-arvoiseen kohteluun valmentajien tulisi kiinnittää huomiota entistä enemmän, koska myös Burtonin & Raedeken (2008) mukaan urheilijat yleensä huomaavat helposti sen, miten valmentaja käyttäytyy pelaajiaan kohtaan ja onko tuo käyttäytyminen tasa-arvoista vai ei.

9.1.2 Itseluottamuksen tukeminen

Motivaatio on taustalla urheilijan kehittämisessä ja jokapäiväisen työskentelyn taustalla. Tutkimukset osoittavat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäävän toimintaan sitoutumista sekä joukkueessa viihtymistä (Jaakkola ym. 2016, 113; Spink ym. 2005, 547). Tuloksissa nousikin esille vahvasti säännölliset kahdenkeskiset keskustelut, joissa pureudutaan tarkemmin yksilön suorituksiin, mutta myös asetetaan tavoitteita, joita kohti pyrkii. Pelaajat kokivat erittäin tärkeäksi tämän kaltaisen toimintatyylin, jossa tavoitteita asetellaan monelle eri asialle, eikä vain tulokselle tai pisteille. Itseluottamuksen tukemisen kannalta onkin olennaista seurata ja antaa palautetta nimenomaan kehitysprosessista (Liukkonen 2017). Joukkueen arvoista ja toimintatavoista puhuttiin myös paljon, koska ne ohjaavat ryhmän toimintaa. Pelaajat halusivat olla mukana tekemässä päätöksiä ja valmentajat toivoivat pelaajien osallistuvan enemmän keskusteluihin pelistä ja harjoitteista. Yhteisen toimintakulttuurin luontiin ja tavoitteiden asettamiseen kannattaakin ottaa pelaajat mukaan, jolloin niiden vaikuttavuus on suurempi (Bucci ym. 2012, 255; Karjalainen & Auvinen 2012, 104–105; Liukkonen & Jaakkola 2020, 59). Näiden ajatusten valossa voi nähdä, että motivaatio, tavoitteet sekä itseluottamus kulkevat käsi kädessä vaikuttaen toisiinsa ja kehittymiseen.

Palautteen antaminen on valmentamisen perusta ja taidot siihen ovat olennaisia valmentajille. Palautteen tulisi olla mahdollisimman tarkkaa ja yksilöityä, jotta sen asettamaan tavoitteeseen voisi päätyä (Honkanen 2020, 109; Jaakkola 2009, 343). Tuloksien mukaan valmentajat selkeästi pyrkivät kohti yksilöllistä spesifiä palautetta, mikä on hyvä asia. Pelaajat olivat samoilla linjoilla, mutta korostivat palautteiden tyyliä valmennukselle tyypillisissä korjaavissa palautteissa. Rovion ym. (2009b, 295) mukaan palautteen antaminen tai vastaanottaminen voi olla epämiellyttävää. Negatiivisena annettu palaute harvoin kohottaa pelaajan itseluottamusta. Pelaajat korostivatkin myönteisesti annettua keskustelemaa palautetta kehittymisen kannalta. Honkasen (2020, 109) mukaan olisikin hyvä antaa palautetta pelaajaa kuunnellen ja suoritusta tukien positiivisuuden kautta.

Konkretia näkyi vahvasti vastauksissa koskien palautteita tai tavoitteiden asettamista. Valmentajat korostivat erityisesti sitä, että tavoitteen tai palautteen tulisi olla niin selkeä, että sen ymmärtää ja sitä kohti voi pyrkiä. Useissa haastavammissa tilanteissa, kuten pelaajan ollessa kokoonpanon ulkopuolella tämä voi olla todella vaikeaa. Olisi kuitenkin tärkeää kohdata

pelaaja rehellisesti näissäkin tilanteissa, mutta kuitenkin niin, että pystyisi antamaan konkreettisia asioita, joissa tulisi parantaa, että pelipaikka kokoonpanosta jatkossa löytyisi. Rehellisyys oli muutenkin arvostettava asia ja sen takia suoraakin palautetta pidettiin arvossa, kunhan se oli rehellistä ja ansaittua.

Jotta edellä mainitut palautteisiin liittyvät yksityiskohdat voivat onnistua, täytyy valmentajan tuntea pelaajansa. Pelaajien tuntemus isossa joukkueessa asettaa haasteita, mutta on olennaista, koska valmentajan olisi hyvä tietää millaisilla keinoilla auttaa ja motivoida yksittäisiä pelaajia. Tähän vaaditaan se, että tiedostaa millaiselle ihmiselle ja urheilijalle palautetta antaa. (Teittinen 2012, 131–134) Pelaajat arvostivat valmentajien kiinnostusta heihin ihmisinä myös jäähallin ulkopuolella. Kahdenvälinen luottamussuhde osittain myös rakentui juuri tämän varaan, että kysellään siviilielämästä ja ollaan tietoisia kunkin yksilön sen hetkisestä elämäntilanteesta. Tällainen avoimuus sekä kiinnostus ihmistä kohtaan myös näkyi haastateltavien joukkueissa, koska puhuttiin paljon muistakin asioista jääkiekon ohella.

Itseluottamuksen tukemiseen liittyy myös sen kääntöpuoli eli sen heikentäminen. Valitettavasti moni pelaaja kertoi kokeneensa tai nähneensä yksilön moittimista koko joukkueen edessä. Tällainen nolaaminen ja haukkuminen laskee helposti itseluottamusta yrittää asioita uudelleen tai suoritua omalla tasollaan. Ristiriitaisesti puolestaan valmentajat kokivat huomioivansa tämän hyvin ja välttävänsä negatiivisen palautteen antamista yksilöille joukkueen edessä. Kirjallisuuden valossa joukkueessa ei tulisi hyväksyä tällaista nolaamista, eikä palautetta saisi osoittaa vastaanottajan persoonaan (Honkanen 2020, 109; Karjalainen & Auvinen 2012, 116–117). Epäonnistuneet suoritukset, jotka johtavat esimerkiksi joukkueen häviöön voivat jo itsessään laskea pelaajan itseluottamusta, jolloin valmentajankin kannattaa tarkkaan miettiä, miten ja milloin sellaisista tilanteista antaa palautetta vai onko se edes tarpeellista, mikäli pelaaja selkeästi ymmärtää itsekkin oman virheensä taustat ja vaikutukset.

Tunteiden hallinta ja niiden kontrolloiminen on osa urheilua sekä valmentamista (Kokkonen 2020, 76). Luultavasti edellä mainittuun negatiiviseen palautteen antoon liittyi vahvat tunnetilat, jotka vain ryöpsähtivät pinnalle. Ne vain tulisi osata kohdata oikein ja välillä antaa aikaa ennen palautteenantoa, jotta molemmat osapuolet ovat rauhallisia (Honkanen 2020, 109). Sekä pelaajat että valmentajat tunsivat tämän ilmiön ja pyrkivät siihen. Keskustelevan palautteen määrä korostui nimenomaan suoritusten jälkeen rauhallisissa tilanteissa, joissa oli aikaa pysähtyä miettimään mennyttä tarkemmin.

9.1.3 Hyvä valmentaja

Jokaisella pelaajalla on aina oma mielipiteensä hyvästä valmentajasta, mutta yhteiset suuret linjat olivat hyvin samanlaisia. Pelaajat arvostivat pelaajakeskeistä ja helposti lähestyttävää valmentajaa, joka oikeasti välittää heistä ja pyrkii kehittämään yksilöitä. Myös kirjallisuudessa puhutaan samoista asioista (Honkanen 2020, 109; Teittinen 2012, 133–134).

Hyvän valmentajan taitoihin miellettiin selkeästi vuorovaikutustaidot palautteen osalta. Tilanteen tunnistaminen palautteen antamisessa oli myös pelaajien mielestä merkityksellistä. Voisikin nähdä, että jokaisen valmentajan kannattaisi näitä asioita miettiä aina silloin tällöin, koska arkisessa tekemisessä ei tietenkään joka asiaa ehdi juurta jaksaaen pohdiskella.

Tutkimuksen valmentajat työskentelevät päätoimisesti työssään junioreiden korkeimmalla tasolla Suomessa ja he korostivat omaa kehittymisen haluaan työssään valmentajana. Aineistosta nousi monessa eri osiossa esille, että kokemusten ristiriitoja valmentajien ja pelaajien väliltä löytyy. Olivat ne sitten palautteen tasapuolisuudessa tai pelaajien kohtelussa. Kuten ryhmän jäsenten yleensä, niin myös valmentajien kannattaisi aina välillä asettua pois omasta asemastaan ja pohtia omia toimintatapojaan ulkopuolisen näkökulmasta, koska sieltä löytyvien ajatusten avulla tiettyjä asioita voisi tehdä paremmin ryhmää ajatellen. Usein sanotaan, että joukkue on yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki, mikä tässä kontekstissa tarkoittaa konkreettisesti sitä, että myös taidollisesti heikoimpia tulee huomioida tarpeeksi monipuolisesti.

9.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys

Tutkijat näkevät tutkimuksen erityisen hyödyllisenä niin nykyisille kuin myös tuleville valmentajille. Valmennuskulttuuri jääkiekossa on muuttumassa (Teittinen 2012, 132). Koska valmentaminen perustuu vuorovaikutukseen, olisi tarpeeksi hyvä osaamisen taso silläkin saralla yhtenä onnistumisen elementtinä mukana valmennuksessa. Mielestämme tämän tutkimuksen kaltaista tietoa olisi hyvä lisätä valmentajien koulutuksiin yhä enemmän. Jääkiekon sisällä merkittäväksi hyötyjäksi koemme myös nuorempien sekä lasten valmentajat, joilla ei useinkaan

ole kattavia valmennuskoulutuksia käytynä tai pakkoa käydä sellaisia. Lapsesta asti rakentuvaan itseluottamukseen kuuluu tässä tutkimuksessa esiteltyt seikat monien muiden ohella, joten varmasti valmentamiseen olisi hyödyllistä tietoa saatavilla.

Emme ole tässä tutkielmassa yrittäneet siirtää aiheita koulumaailmaan tai muihin lajeihin. Tämän vuoksi on huomioitava, että ihmisiä valmennetaan tai opetetaan niissä ihan samalla tavalla kuin jääkiekossakin. Kilpailu tekee suurimman eron koulumaailmaan, mutta tehtäväsuuntautuneisuuden korostaminen näkyy myös urheilussa ja nimenomaan nuoren kehittymisen tukipilarina. Suurten ryhmien lainalaisuudet toimivat ja ovat voimassa muissakin isoissa joukoissa, minkä vuoksi ryhmien vetäjien kannattaa olla tietoisia omista mahdollisuuksistaan ylläpitää sekä kehittää ryhmää ja siinä toimivia yksilöitä. Liikuntapedagogiikan opintoja tehneille nämä ovat melko selkeitä asioita, mutta liikunnan laajalla kentällä niin urheilussa kuin koulumaailmassa työskentelee huomattava määrä myös eri taustojen ihmisiä, joille tämän tutkimuksen tuloksista ja johtopäätöksistä voisi olla hyötyä.

Tutkimusta tehtiin pelaajista, joten niitä ei voi olla huomioimatta myöskään hyötyjien osalta. Kaikki pelaajat sekä urheilijat kokevat itseluottamuksen ja toimivan ryhmän eri tavalla, mutta näkevät ja ymmärtävät siitä usein vain oman näkökulmansa. Ammatillisuuteen tähtäävässä joukkueurheilussa on paljon yhteistä lajien välillä, joten tutkimuksesta voisi hyötyä myös nuori urheilija, jolla on halua itsensä monipuoliseen tiedolliseen sekä taidolliseen kehittämiseen. Itseen vielä etsivälle nuorelle urheilijalle monipuolisempi näkökulmien tarkastelu voisi luoda uuden tavan käsitellä valmentajalta saamaansa palautetta syvällisemmin.

9.3 Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet

Tutkielman vahvuutena voidaan pitää aineistonkeruuprosessia. Suoritimme kaikki haastattelut yhdessä, joka olin meidän tutkijoiden mielestä arvokasta ja aineiston luotettavuuden kannalta erittäin merkityksellistä. Yhdessä tehtävät haastattelut olivat tasapuolisia jokaiselle haastateltavalle verrattuna siihen, että olisimme pitäneet niitä yksin. Haastattelujen tasapuolisuuden osalta koemme hyväksi myös sen, että kaikki haastattelut suoritettiin samalla tavalla etänä, eikä esimerkiksi joitakin haastatteluita kasvotusten ja toisia etänä. Tämä toimintatapa lisää haastattelutilanteiden tasapuolisuutta ja luotettavuutta. Viimeisimmissä haastatteluissa ei myöskään noussut enää uusia isompia löydöksiä esille, joten otoksemme riitti

yhdessä monipuolisen haastattelurungon kanssa keräämään tietoa tutkittavasta aiheesta monipuolisesti. Aineisto siis kylläntyi.

Vahvuutena voidaan pitää myös valintaa tutkimukseen osallistuvista joukkueista sarjan kärkipäästä, keskivaiheilta ja häntäpästä, jolloin saimme monipuolisemman otannan erilaisella menestyksellä toimivien joukkueiden arjesta. Pelaajien rekrytointi oli ainoa kysymyksiä herättävä kohta, koska emme voi varmuudella tietää, kuinka paljon valmentajan omat ajatukset ja mielipiteet ohjasivat pelaajien valintaa, mutta saman ratkaisun heidän kohdallaan tekisimme edelleen. Otimme eettisyyden hyvin huomioon pelaajien ja valmentajien identiteetin suojaamisen osalta. Teimme litteroinnin sanatarkasti, mutta muutimme viittauksissa vahvan murteen pois ja jätimme mainitut nimet mainitsematta.

Tutkimuksen rajoitteena voidaan pitää muutamaa asiaa. Puolistrukturoidun haastattelun pitäminen toki jättää hieman vapauksia kysyä lisäkysymyksiä, mutta pyrimme pysymään aiheessa, emmekä eksymään liikaa aiheen viereen. Tällä toimintamallilla saimme vastauksia tutkijoita kiinnostaviin kysymyksiin, mutta samalla mahdollisuus laajoille haastateltavilta itseltään lähteille ajatuksille saattoi heikentyä. Kenties avoimella haastattelulla olisi löytynyt ilmiöstä jotakin muutakin tietoa.

Laadullinen tutkimus ei pyri muutenkaan yleistettävyyteen, mutta tämän tutkimuksen rajoitteena on hyvin kilpailuhenkinen otos ammattilaisuuteen pyrkiviä urheilijoita sekä ammattivalmentajia, joilla on osaamista ja ymmärrystä lajin raadollisuudesta huipputasolla tai vähintään sen murrosvaiheessa ammattilaisuuden kynnyksellä. Haastateltavilla valmentajilla saattaa myös olla paljonkin koulutusta tutkimuksen aiheen parissa, mutta emme tiedä sitä, koska emme tällaista kysyneet. Harrastejoukkueissa myöskään pelaajat eivät välttämättä siedä yhtä hyvin negatiivista ja kovaa suoraa palautetta kuin huipulle tavoittelevat yksilöt, minkä vuoksi tällaiset asiat voivat näkyä heidän vastauksissaan ja ajatuksissa.

Molemmilla tutkijoilla on pitkä tausta jääkiekossa pelaajan roolissa ja toisella tutkijalla on myös valmentajakokemusta. Molemmilla on ollut paljon eri valmentajia ja kokemuksia valmentajan vuorovaikutuskäyttäytymisen vaikutuksista pelaajien itseluottamukseen. Nämä omat kokemukset ovat mahdollisesti vaikuttaneet ennakkokäsityksiimme, tutkimuksemme etenemiseen haastattelukysymyksiä rakentamisessa, haastattelutilanteissa ja aineiston analysoinnissa. Pyrimme kuitenkin olemaan mahdollisimman neutraaleja jokaisessa

tutkimuksen vaiheessa ja onnistuimme siinä mielestämme melko hyvin. Reflektoimme paljon tutkimuksen eri vaiheissa ja haastoimme toisiamme, jotta pystyimme tekemään perusteltuja ratkaisuja.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin suurimmaksi osaksi valmentajan vuorovaikutuskäyttäytymisen yhteyteen pelaajan itseluottamuksen rakentumisessa, mutta me tutkijat pohdimme, olisiko ollut mielekästä ottaa mukaan valmentajan kokonaisvaltaisempi valmennuskäyttäytyminen, joka olisi kattanut myös muun toiminnan vuorovaikutuksen ulkopuolelta.

Mielestämme aihetta tulisi tutkia ehdottomasti lisää, koska Suomessa laji on niin merkityksellinen ja kaikki hyöty pelaajien kehitykselle on suotavaa. Mielenkiintoinen asetelma voisi olla yhden kauden mittainen seurantatutkimus, jossa paneuduttaisiin kunnolla ja tarkasti yhden joukkueen vuorovaikutusympäristöön ja sen käytäntöihin arjessa. Siihen voisi yhdistää itseluottamuksen eri keinoilla tai tutkia yksittäisen pelaajan kokemuksia omasta kehityksestä. Toisaalta määrällisellä tutkimuksella voitaisiin tavoittaa isompi otos saman sarjan pelaajista ja saada samasta aiheesta hieman yleistettävämpää tietoa, koska onhan lätkä niin nättiä.

LÄHTEET

- Bucci, J., Bloom, G. A., Loughhead, T. M. & Caron, J. G. (2012). Ice hockey coaches' perceptions of athlete leadership. *Journal of Applied Sport Psychology* 24 (3), 243–259. doi:10.1080/10413200.2011.636416.
- Burton, D. & Raedeke, T. D. 2008. Self-Confidence. Teoksessa D. Burton & T. Raedeke (toim.) *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics, 187–202.
- Carpentier, J., & Mageau, G. (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, 45–58.
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesion–performance relationship in sport: A 10-year retrospective meta-analysis. *Sport sciences for health*, 10(3), 165-177. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0188-7>
- Geczi, G., Gurisatti, L. & Komlosi, L. (2022). Complex ice hockey team performance model based on expert interviews. *Physical Culture and Sport studies and Research* 95 (1), 76–84. doi:102478/pcssr-2022-0013.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Honkanen, S. (2020). Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 105–116.
- Honkonen, R. (1999). Joukkueurheilun nuorisotoiminnan myytit ja todellisuus. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) *Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino, 17–35.
- Jaakkola, M. & Rovio, E. (2020). Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 137–148.
- Jaakkola, T. (2009). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus, 333–348.
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N. & Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26 (1), 109–115. doi:10.1111/sms.12410.

- Karjalainen, P. & Auvinen, A. (2012). Ryhmädynamiikka. Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. Helsinki: UNIpress, 100–118.
- Kaski, S. & Kuusela, M. (2020). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 117–125.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6(4), 344–357.
- Kokkonen, M. (2020). Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 69–87.
- Konttinen, N. (2019). Jääkiekkoharrastuksen jatkumiseen vaikuttavat tekijät juniori-iässä: seurantatutkimuksen kohderyhmänä vuonna 2000 syntyneet jääkiekkoilijat. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 65.
- Laaksonen, A. (2012). Jääkiekon lajianalyysi. Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. Helsinki: UNIpress, 20–24.
- Lintunen T. & Rovio, E. (2009). Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–27.
- Liukkonen J. (2004). Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A. Mero, Urheiluvalmennus: Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. VK-kustannus.
- Liukkonen, J. (2016). Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus, 207–229.
- Liukkonen, J. (2017). Psykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 22.3.2024.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2020). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 48–68.

- Loughead, T. M. & Leith, L. M. (2001). Hockey coaches' and players' perceptions of aggression and the aggressive behavior of players. *Journal of Sport Behavior* 24 (4), 394–407.
- 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
- Nikander, A. (2009a). Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 103–123.
- Nikander, A. (2009b). Lasten ja nuorten joukkueen valmentaminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 361–370.
- Niskanen, S. (2006). Fenomenologinen hermeneutiikka. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemusten tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Dialogia, 103–106.
- Ontario Hockey League. (2023). OHL announces 2023-24 regular season schedule. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2024. <https://chl.ca/ohl/ohl-announces-2023-24-regular-season-schedule/>.
- Paul, R., Weinbach, A. & Riccardi, N. (2019). Attendance in the Canadian Hockey League: the impact of winning, fighting, uncertainty of outcome, and weather on junior hockey attendance. *International Journal of Financial Studies* 7 (1). doi:10.3390/ijfs7010012.
- Piispanen, A., Lamminaho, J. & Tervonen, T. (2009). Jääkiekko. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 399–403.
- Plakona, E., Parcina, I., Ludvig, A., & Tuzovic, A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science* 47 (1), 47–55.
- Quebec Major Junior Hockey League. (2023). QMJHL reduces schedule to 64 games. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2024. <https://chl.ca/article/qmjhl-reduces-schedule-to-64-games/>.
- Roos-Salmi, M. (2012). Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka, M. Roos-Salmi, J. Liukkonen, P. Rintala, T. Lintunen & M. Ruiz, (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 151–152.
- Rovio, E. (2020). Ryhmäilmiöt. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 309–325.

- Rovio, E. (2009a). Ryhmän kiinteys eli koheesio. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 155–178.
- Rovio, E. (2009b). Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 127–154.
- Rovio, E., Eskola, J., Kozub, S., Duda, J. & Lintunen, T. (2009a). Can high group cohesion be harmful? A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research* 40 (4), 421–435. doi:10.1177/1046496409334359.
- Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. (2009b). Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 283–316.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. (2009). Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmät. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 59–85.
- Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T. (2009). Ryhmä kehitystä ohjaavia voimia. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 87–122.
- Spink, K., Nickel, D., Wilson, K. & Odnokon, P. (2005). Using a multilevel approach to examine the relationship between task cohesion and team task satisfaction in elite ice hockey players. *Small Group Research* 36 (5), 539–554. doi:10.1177/1046496405275229.
- Sturges, A. J. (2022). Junior hockey's impact on psychosocial development. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 1–25. doi:10.1080/19357397.2022.2084323.
- Suomen Jääkiekkoliitto. (2023). Nuorten sarjatoiminta 23-24. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2024. <https://www.finhockey.fi/index.php/joukkueelle/sarjatoiminta#sarjojen-pelaamistavat-miehet-naiset-ja-u16-u22-nuoret>.
- Teittinen, T. (2012). Millainen on hyvä valmentaja? Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) *Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille*. Helsinki: UNIPress, 119–137.
- Thrien, F., & Furley, P. (2021). Nonverbal expressions of soccer coaches during the game and their potential effects on observers. *International journal of sports science & coaching*. 16 (5), 1063–1073.
- Tiikkaja, J. (2016). Jääkiekon lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus, 564–579.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tyni, M. (2012). Jääkiekko osana suomalaista yhteiskuntaa. Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. Helsinki: UNIPress, 9–19.
- Urquhart, D., Bloom, G. & Loughhead, T. (2020). The development, articulation, and implementation of a coaching vision of multiple championship-winning university ice hockey coaches. *International Sport Coaching Journal* 7 (3), 335–346. doi:10.1123/iscj.2019-0096.
- Vaelley, R. (2009). Confidence in sport. Teoksessa B. W. Brewer handbook of sports medicine and science sport psychology. Blackwell Publishing, 43-53.
- Visek, A. & Watson J. (2005). Ice hockey players` legitimacy of aggression and professionalization of attitudes. *The Sport Psychologist* 19 (2), 178–192. doi:10.1123/tsp.19.2.178.
- Weinberg, R. S. K., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (Seventh edition.). Human Kinetics.
- Western Hockey League. (2023). WHL unveils 2023-24 regular season schedule. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2024. <https://chl.ca/whl-oilkings/whl-unveils-2023-24-regular-season-schedule/>.

SAATEKIRJE

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Teemme Pro gradu -tutkielmaa, jossa tutkimme U20 SM-sarjan jääkiekkoilijan itseluottamuksen rakentumista. Pelaajien ja valmentajien kokemusten tutkiminen haastattelemalla on tärkeää, koska haluamme saada molemmilta puolilta ääntä kuuluviin. Aikaisempaa tutkimusta aiheen parissa ei juurikaan ole. Tutkimuksen avulla saadaan tärkeää tietoa itseluottamukseen liittyvistä tekijöistä tämän vaiheen jääkiekkoilijoilla.

Tarkoituksena on haastatella tavoitteellisia nuoria (U20 SM-sarjan) jääkiekkoilijoita sekä päävalmentajia. Toiveenamme on saada haastatteluun kaksi pelaajaa joukkueestanne sekä päävalmentaja. Ainoa rajoitteemme on, että pelaajan tulee olla yli 18-vuotias. Onnistuisiko tämä?

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää milloin haluaa. Haastattelu tallennetaan ja haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti eikä haastateltavan henkilöllisyys paljastu muille, kuin tutkijoille. Jos haluatte tarkempia tietoja tutkimuksen toteuttamisesta, olkaa rohkeasti yhteydessä.

Välittäisittekö viestiä joukkueenne urheilijoille, jotka voivat olla meihin suoraan yhteydessä halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Vaihtoehtoisesti yhteyttä voi ottaa myös valmentajan välityksellä.

Tietoa osallistujille:

Haastattelut toteutetaan marras-, joulukuussa etätoteutuksena Teamsin kautta. Haastattelutilanne kestää noin 30–40 minuuttia ja pohjautuu ennakkoon laadittuihin kysymyksiin. Haastattelu voidaan toteuttaa mieluiten tietokoneen välityksellä, mutta puhelimenkin kautta se onnistuu. Vaatimuksena on rauhallinen tila, jossa voit olla oma itsesi.

Olemme kiinnostuneita nimenomaan sinun kokemuksistasi, joten haastattelua ei tarvitse jännittää. Oikeita tai väriä vastauksia ei siis ole. Tulethan haastatteluun avoimin mielin ja pohdit menneitä kokemuksia kriittisesti.

LIITE 2. Haastattelukysymykset

Pelaajille:

Alkukysymykset

- Monesko vuosi tämä on sinulle U20 SM-sarjassa?
- Millaiseksi koet roolisi joukkueessa tällä hetkellä? Entäpä millainen roolisi on kopissa ja millaiseksi koet roolisi joukkuelaisten keskuudessa?
- Oliko mielestäsi helppo sopeutua teidän joukkueeseen? Mitkä asiat tähän vaikuttivat?

Joukkueen sisäinen vuorovaikutus (pelaaja-pelaaja)

- Minkälaista vuorovaikutusta kopin sisällä käydään ilman valmentajaa?
- Millaista palautetta pelaajat keskenään antavat toisilleen?

Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutus

- Millaisissa tilanteissa valmentaja on kohdannut sinut yksilöllisesti? Kuvaile esimerkein? Löytyykö lisää jään ja oheisharjoittelun ulkopuolelta? Esimerkiksi pelireissuilta tai muista yhteisistä tapahtumista?
- Koetko vuorovaikutussuhteen kaksisuuntaiseksi eli valmentaja kuuntelee ja huomioi myös sinua? Miten tämä ilmenee?
- Koetko valmentajan sanallisen sekä sanattoman vuorovaikutuksen olevan yhteneviä, vai löytyykö niistä eroja? Millaisia?
- Minkälaisista asioista koet, että valmentajalle voi mennä puhumaan matalalla kynnyksellä? Perustelee.

Itseluottamus

- Kuvaa minkälaiset asiat rakentavat itseluottamustasi pelaajana?
- Miten valmentajan vuorovaikutus on parantanut sinun itseluottamustasi? Muistatko esimerkkitalanteita?
- Miten valmentajan vuorovaikutus on heikentänyt sinun itseluottamustasi? Muistatko esimerkkitalanteita?

Hyvä valmentaja

- Millaisia vuorovaikutustaitoja hyvä valmentaja mielestäsi omaa?

-Kuvaile nykyisen valmentajasi vuorovaikutustaitoja? Kerro esimerkkejä, miten nämä ilmenevät.

-Kohtelee ko valmentaja mielestäsi kaikkia pelaajia oikeudenmukaisesti sekä tasapuolisesti?

Perustele

-Miten parantaisit tai muuttaisit hänen vuorovaikutustansa?

Palaute

-Minkälaista palautetta saat valmentajalta? Mistä asioista saat palautetta?

-Millaisissa tilanteissa valmentaja antaa sinulle palautetta?

-Millaista palautetta valmentaja antaa? Esimerkiksi spesifiä tarkkaa palautetta tai yleistä.

-Vaihtelee ko valmentajan antama palaute eri tilanteissa?

-Miten koet valmentajan antaman palautteen vaikuttavan itseluottamukseesi?

-Koetko, että valmentajan palaute on keskustelevaa vai käskevää? Perustele esimerkeillä.

Valmentajille:

Alkukysymykset

-Kuinka kauan olet valmentanut jääkiekkoa? Monesko vuosi tämä on sinulle U20 SM-sarjan päävalmentajana? Entä tämän joukkueen?

-Oliko tai onko pelaajien helppo sopeutua teidän joukkueeseen?

-Miten koet oman asemasi pelaajien keskuudessa?

-Koetko, että pelaajat ovat löytäneet oman paikkansa joukkueen jäseninä?

Joukkueen sisäinen vuorovaikutus (pelaaja-pelaaja)

-Minkälaiseksi koet pelaajien keskinäisen vuorovaikutuksen?

-Millaista palautetta pelaajat keskenään antavat toisilleen?

-Millä keinoilla pyrit edistämään kopin sisäistä vuorovaikutusta? Anna esimerkkejä.

Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutus

-Pyritkö aktiivisesti kohtaamaan pelaajia yksilöllisesti? Millaisissa tilanteissa? Onko teillä jotain käytäntöjä, mitkä helpottavat yksilöllistä kohtaamista?

-Millä keinoin pyrit vuorovaikutukseen pelaajien kanssa pelien ja harjoitusten ulkopuolella?

-Koetko vuorovaikutussuhteen kaksisuuntaiseksi sinun ja pelaajien välillä?

-Koetko pelaajan sanallisen ja sanattoman viestinnän yhteneväiseksi?

-Koetko, että pelaajat voivat tulla puhumaan sinulle matalalla kynnyksellä? Minkälaisista asioista he tulevat juttelemaan?

Itseluottamus

-Miten näkemyksesi mukaan pelaajan itseluottamus rakentuu?

-Miten tuet pelaajien itseluottamuksen rakentumista? Entä vuorovaikutuksen näkökulmasta?

-Millaiset toimesi voivat mielestäsi heikentää pelaajan itseluottamusta? Entä vuorovaikutuksen näkökulmasta?

Pelaajien yksilöllisyys

-Miten koet pelaajien yksilöllisen kohtaamisen vaihtelevan vuorovaikutustilanteissa?

-Millä tavoin pyrit kohtelemaan pelaajia tasa-arvoisesti?

Palaute

-Mikä rooli palautteella on sinun mielestäsi pelaajan kehittymiseen?

-Minkälaista palautetta annat pelaajille? Entä millaisella tyylillä annat palautteen?

-Millaisissa tilanteissa annat pelaajalle palautetta? Löydätkö esimerkkien avulla eroja pelien ja harjoitusten välillä?

-Miten koet antamasi palautteen vaikuttavan pelaajan itseluottamukseen? Oletko huomannut oman palautteenantosi selkeästi heikentäneen tai vahvistaneen yksittäisen pelaajan itseluottamusta? Anna esimerkkejä.

LIITE 3. Sopimus tutkimushaastattelusta

Jyväskylän Yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

SOPIMUS TUTKIMUSHAASTATTELUSTA

Haastattelu liittyy Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisellä laitoksella tehtävään pro gradu - tutkielmaan, jonka aiheena on jääkiekon U20-SM sarjan pelaajan itseluottamuksen rakentuminen. Tutkimuksen ohjaajana toimii Arja Sääkslahti (0408053974 / arja.saakslahti@jyu.fi).

Aineistonkeruu tapahtuu haastatteluilla. Haastattelut ovat luottamuksellisia. Ne nauhoitetaan ja kirjoitetaan myöhemmin puhtaaksi sanatarkasti. Puhtaaksi kirjoituksen yhteydessä kaikki nimitiedot muutetaan ja muut tunnistamisen mahdollistavat tiedot poistetaan tai muutetaan. Haastattelumateriaalia käytetään opinnäytetyön raportoinnissa siten, että tekstissä esitetään haastateltavien puheesta sanatarkkoja lainauksia. Viittauksissa haastattelupuheeseen huolehditaan siitä, että puhujia ei ole niiden perusteella mahdollista tunnistaa. Henkilöiden tunnistuksen mahdollistavaa materiaalia ei julkaista. Aineistoa käsittelevät ainoastaan tutkimuksen tekijät, eikä siihen pääse käsiksi muut, koska sitä säilytetään tietoturvallisesti salasanalla suojatussa tilassa. Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Suostumus

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

Päivämäärä _____

Haastateltavan allekirjoitus ja nimen selvennys

Tutkijoiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset
