

”TOSI FIKSU VALMENTAJA”.

JUNIORIJÄÄKIEKKOILIJOIDEN KOKEMUKSIA VALMENNUKSESTA

Maria Hietala

Anu Skyttä

Liikuntapedagogiikan

pro gradu –tutkielma

Kevät 2005

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Maria Hietala ja Anu Skyttä. ”Tosi fiksu valmentaja”. Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia valmentajasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. 2005. 62 sivua.

Urheilijoiden kokemuksia harrastuksistaan on tutkittu vain vähän. Tärkeää tämä olisi siksi, että valmentajat saisivat tukea omille valmennusideoilleen ja turvattaisiin urheilijoiden viihtyvyys sekä pysyvyys harrastuksen parissa. Tapaustutkimuksemme tarkoituksena oli tutkia edelleen pelaavien ja jo lopettaneiden jääkiekkoilijoiden mielipiteitä ja kokemuksia lajista, valmentajasta ja hänen valmennustyylistään sekä joukkueen merkityksestä pelaajille. Tutkimuskohteenamme olivat jääkiekkoilijat (n=7), jotka olivat pelanneet samassa keskisuomalaisessa joukkueessa. Pelaajat täyttivät 20 vuotta sinä vuonna, kun haastattelut tehtiin. Tutkimus käsitteli jaksoa jolloin pelaajat olivat C- ja B-juniori-ikäisiä eli 14 -17 -vuotiaita. Neljä haastatelluista pelaajista oli lopettanut jääkiekon pelaamisen kahden edellisen vuoden aikana ja kolme pelasi edelleen aktiivisesti edustustasolla. Lähtökohtana tutkimukseemme oli vähäiset tutkimukset valmennukseen liittyvistä asioista pelaajien näkökulmasta. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus, jossa aineisto kerättiin teemahaastatteluilla.

Lajin haasteellisuus ja tavoitteellisuus motivoivat pelaajia ja pitivät heidän kiinnostustaan yllä. He kokivat joukkueessa pelaamisen elämäntavaksi. Joukkueen hyvä ilmapiiri mainittiin yhdeksi tärkeimmäksi osatekijäksi viihtymiseen lajin parissa. Pelaajat antoivat valmentajastaan erittäin positiivisen kuvan. He kaikki tulivat mielestään hyvin toimeen valmentajansa kanssa ja he kunnioittivat ja arvostivat valmentajaansa. Pelaajien ja valmentajan välillä oli avoin ja läheinen suhde ja näin ollen luottamus oli molemmin puolista. Valmentajan valmennustyyliin kuului olennaisesti pelaajien motivoiminen kannustamalla ja tukemalla sekä palautteen antaminen rakentavassa muodossa. Valmentaja korosti pelaamista pelaajien vahvuuksien kautta. Pelaajille annettiin vapautta ja vastuuta ja heitä kannustettiin itsenäiseen ajatteluun. Pelaajat kokivat valmennuksen kautta ajattelutapansa kehittyneen sekä kasvaneensa henkisesti ihmisenä. Tämä tuli esille etenkin lopettaneiden pelaajien vastauksissa. Pelaajat olivat oppineet asettamaan tavoitteitaan realistisesti, jota he pitivät hyödyllisenä tulevaisuuden kannalta.

Johtopäätöksinä voimme todeta, että lajin parissa viihtyminen on sidoksissa eri osatekijöihin. Pelaajaa motivoi eniten oma kiinnostus lajia kohtaan ja toinen merkittävä tekijä on valmentaja ja hänen valmennusmetodinsa.

Avainsanat: kokemukset, valmennus, motivaatio, jääkiekko

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	4
2 JÄÄKIEKON LAJIPIIRTEITÄ	5
3 VALMENTAJA	7
3.1 Valmentajan ja pelaajien vuorovaikutus	9
3.2. Valmentajan palautteenanto	10
3.3 Valmennustyyleistä	12
3.4 Valmentaminen joukkuelajeissa	15
4 MOTIVAATIO JÄÄKIEKOSSA	16
4.1 Motivaatioilmasto	16
4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	17
4.3 Minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus	18
4.4 Itseohjautuvuus	19
5 YKSIÖ + YKSIÖ = JOUKKUE	21
5.1 Joukkueen muodostuminen	21
5.2 Toimivan joukkueen ominaispiirteitä	22
6 LOPETTANEET PELAAJAT	24
7 TUTKIMUSTEHTÄVÄT	26
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
8.1 Tutkimusmenetelmät	27
8.2 Aineiston analysointi	28
8.3 Haastatteluaineiston laatu, tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	29
8.4 Tutkimuskohde	31
9 TULOKSET	32
9.1 Pelaajien kuvailua	32
9.2 Jääkiekko harrastuksena	33
9.3 Pelaajien kokemukset valmentajasta ja valmennustyylistä	34
9.4 Mitä valmennus on antanut pelaajille	37
9.5 Joukkueen merkitys pelaajille	39
9.6 Lopettaneet ja edelleen pelaavat pelaajat	40
10 POHDINTA	43
LÄHTEET	52
LIITTEET	59
LIITE 1. Haastattelurunko	

1 JOHDANTO

Jääkiekko on suosittu laji ja harrastusmuoto Suomessa. Varsinkin nuoret pojat viihtyvät luistimien päällä. Jääkiekko ei kuitenkaan ole vain luistelua ja pelailua, vaan vaatii pelaajalta paljon muitakin ominaisuuksia sekä valmentajalta ammattitaitoista otetta valmennukseen. Jotta joukkue menestyisi, tulee erilaisten osatekijöiden olla kohdallaan. Halusimme hahmottaa näiden osatekijöiden suhdetta toisiinsa pelaajien näkökulmasta.

Idean tutkimuksemme tekemiseen saimme Professori Taru Lintuselta, joka esitteli meille jääkiekkjoukkueen, jota oli jo aikaisemmin tutkittu monesta eri näkökulmasta. Joukkueesta tutkimuksia ovat tehneet Rovio (2000; 2002), Kaija & Kujala-Leinonen (2001), Karinkanta & Simonen (2002), Kaarto & Kinnunen (2004) ja Salmi (2005). Joukkuetta oli valmennettu tietyllä (Salmi 2005; Rovio 2002) valmennustyyllillä tietyn ajan. Pelaajien kokemuksia ja mielipiteitä valmennuksesta ei näissä tutkimuksissa ole juuri tuotu esille. Me kiinnostuimme ja halusimme saada pelaajienkin äänet kuuluville.

Tutkimusta valmentajista ja valmennustyyleistä on tehty jonkin verran, mutta kyseisiä asioita ei juuri ole tutkittu pelaajien näkökulmista käsin. Esimerkiksi Hämäläinen (2003) kysyi tutkimuksessaan urheilijoilta, millaisia merkityksiä he antavat valmentajalleen ja hänen toiminnalleen ja millaisia odotuksia he asettavat valmentajalle. Aiemmat lapsi- ja joukkueurheiluun liittyvät tutkimukset ovat olleet pääosin määrällisiä ja käsitelleet lähinnä harrastusaktiivisuutta. Nuorten omien mielipiteiden esille tuomisesta ei myöskään ole tehty paljoa tutkimusta urheilupuolella (vrt. Lappalainen 1997). Kuitenkin Tissari (2004) ja Halme (2005) ovat tosin pro gradu -töissään tutkineet pelaajien omakohtaisia kokemuksia harrastuksestaan ja me jatkamme heidän aloittamaa tutkimussuuntaa.

Meitä tutkijoina kiinnostaa, mikä tekee kyseisestä lajista mielekkään ja kiinnostavan. Tarkoituksena on selvittää edelleen pelaavien ja jo lopettaneiden jääkiekkoilijoiden mielipiteitä ja kokemuksia jääkiekon pelaamisesta, valmentajasta ja valmennustyylistä sekä joukkueen merkityksestä pelaajille. Tutkimuksemme kohteena ovat 19-vuotiaat jääkiekkoilijat (n=7), jotka ovat pelanneet samassa keskisuomalaisessa joukkueessa.

2 JÄÄKIEKON LAJIPIIRTEITÄ

Jääkiekko on yksi suomalaisten eniten suosimista lajeista sekä harrastettavuudeltaan että seurattavuudeltaan. Jääkiekko on urheilulaji, jossa yhdistyvät yksilölliset ominaisuudet ja taidot sekä joukkuepelin täsmällisyys. Jääkiekko edellyttää monenlaista osaamista, kuten yhteistyötä, ymmärrystä, taitoa sekä fyysisiä että henkisiä ominaisuuksia. Se on joukkuepeli, jossa 20 - 30 pelaajaa tekee oman osuutensa auttaakseen joukkuetta pääsemään yhteiseen tavoitteeseen. (Westerlund 1997; Mölsä 2004, 17.) Juhani Tamminen (2002) kuvaa jääkiekkoa aktiiviseksi, nopeaksi, hektiseksi, yllättäväksi, värikkääksi, riittävän kovaksi ja sopivan aggressiiviseksi, peliksi johon lähes kaikkien on helppo samaistua.

Valmentajalta ja erityisesti pelaajalta vaaditaan erityisen paljon jääkiekossa. Pelaajan tulee hallita pelikäsitys, henkiset ja sosiaaliset pelivalmiudet, tekniset ja motoriset taidot, fyysiset valmiudet, sekä lajinomaiset henkiset että fyysiset taidot, pelitaidot eri pelitilanteissa ja rooleissa ja sisällyttää nämä vielä kentällisen yhteistyöhön, joukkueen ryhmädynamiikkaan ja joukkueen kokonaiseen pelisuoritukseen. (Westerlund 1997.) Gould, Greenleaf, Chung ja Guinan (2002) ovat tutkineet kuinka tietyt muuttujat vaikuttavat urheilijoiden suoritukseen olympialaisissa. Tutkimuksen mukaan urheilijat havaitsivat, että monet asiat vaikuttavat onnistumiseen olympialaisissa. Meidän tutkimuksen kannalta mielenkiintoisimpia tuloksia olivat joukkueeseen liittyvät tekijät, kuten voimakas koheesio, joukkueetovereihin luottaminen ja positiivinen valmentaja-urheilija suhde.

Jääkiekossa on keskitytty aikaisemmin fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen ja etenemiseen osista kohti kokonaisuutta. Pelianalyysia on tutkittu ja kehitetty 90-luvun alusta alkaen. Esimerkiksi on selvitetty sitä, mitkä tekijät vaikuttavat ottelun voittamiseen ja mitä ominaisuuksia jääkiekon pelaaminen vaatii pelaajilta sekä joukkueelta. Erittäin vähän on kuitenkin tietoa siitä, mitä henkisiä ominaisuuksia jääkiekon pelaaminen edellyttää. Lajista tiedetään, että siinä tarvitaan pelikäsitys- ja taito-ominaisuuksien lisäksi vahvaa henkistä kapasiteettia. Mitattuja henkisiä ominaisuuksia ovat saavutustarve, aggressiivisuus, itseluottamus, itsenäisyys sekä paineensietokyky. Muita tarkkailtavia persoonallisuuspiirteitä ovat määräälevyys

(dominoivuus), itsensä esilletuonti (narsismi) ja tunne-elämän kypsyyt. (Westerlund 1997.)

Ewing, Feltz, Schultz ja Albrecht (1988) ovat tehneet tutkimuksen eliittitason juniorijääkiekon pelaajista. Tutkimuksen tarkoituksena oli ymmärtää huippu-urheilijan luonteenpiirteitä, osallistumismotivaatiota ja mielialaa. Tutkimus tehtiin pelaajien harjoitusleirin aikana. Pelaajia voitiin erotella luonteenpiirteiltään vain heidän tuntemansa kyvykkyyden perusteella. Toiset olivat hermostuneempia kuin toiset ja toiset tunsivat itsensä kyvykkäämmäksi kuin toiset.

Osallistumisen tärkeimpinä syinä olivat halu päästä ylemmälle tasolle ja taitojen kehittyminen. Myös tunne siitä, että pelaaminen on kivaa sekä pelistä nauttiminen olivat osasyinä osallistumiseen. Suorituksia motivoivat onnistumisen tunteet, haastavat tehtävät sekä toisten pelaajien tai valmentajan miellyttäminen. Mielialakyselyssä jääkiekon pelaajat olivat energisiä, vihaisia, masentuneita ja kokivat jännitystä. Syitä näihin oli kyseinen leiri, josta valittiin pelaajia maajoukkueeseen. Koska kysymykset tehtiin kaavakemuodossa, spesifejä ominaisuuksia tai vastauksia ei pystytty tutkimaan. Tutkijat ehdottivatkin, että tulevaisuudessa pelaajia tulisi tutkia analyyttisemmin. (Ewing ym. 1988.)

3 VALMENTAJA

Valmentaja on erittäin tärkeä tekijä joukkueessa. Menestyäkseen valmentajalta vaaditaan monenlaisia piirteitä ja ominaisuuksia. Ertmerin, Richardsonin, Cramerin, Hansonin, Huangin, Lee'n, O'Connorin, Ulmerin & Um'n (2003) tutkimuksen mukaan menestyksekkäältä valmentajalta vaaditaan vahvoja ihmissuhdetaitoja sekä taitoja rakentaa luottamukselliset välit pelaajiin. Myös urheilijat ovat todenneet, että luottamus valmentajaan vaikuttaa merkittävästi onnistumiseen suorituksissa (Gould, Greenleaf, Chung ja Guinan 2002). Valmentajalta vaadittavia ominaisuuksia ovat myös hyvä päätöksentekokyky, joukkueensa pelaajien tuntemus sekä taito osata käsitellä heitä. Toisin sanoen taito johtaa ja pitää kuria, on tärkeää. Kalliopuskan, Nykäsen ja Miettisen (1995, 144) mukaan valmentajan tärkein ominaisuus on yhteistyökyky, sillä hän toimii ja työskentelee koko joukkueen sekä yksittäisten pelaajien kanssa. Samoin vahva lajitietämys on eduksi valmentajalle sekä kyky ilmaista itseään selvästi. Itsensä tunteminen ja kokemus tuovat lisää varmuutta joukkueen johtamiseen ja tavoitteiden asetteluun. Kokemuksen myötä huomion kiinnittäminen oleellisiin asioihin syventyy. (Miettinen 1992, 9; Kalliopuska ym. 1995, 142-147; Sinkkonen 1995, 122; Tamminen 2002.)

Tunnollinen valmentaja suunnittelee harjoitukset hyvin, antaa nopeasti oikeaa tietoa pelaajille ja yrittää aktivoida pelaajat päätöksen tekoon. Nämä ominaisuudet synnyttävät pelaajissa tunteen, että heidät otetaan tosissaan, joukkueen yhteenkuuluvaisuuden tunne lisääntyy sekä yhteisesti tehtyihin päätöksiin sitoudutaan paremmin ja näin ollen niihin pyritään voimakkaammin. (Miettinen 1992, 9-11; Tamminen 2002.) Valmennus onkin parhaimmillaan ryhmätyötä, jossa valmentajan persoonallisuus heijastuu. (Kalliopuska ym. 1995, 144.)

Miettinen (1992) toteaa kirjassaan, että valmentajan persoonallisuus on lähtökohta voittamiselle. Valmentajan voitontahtoinen asenne tulisi välittää myös pelaajille. Laios'n, Theodorakis'n ja Gargalianos'n (2003) tutkimuksessa valmentajat totesivat, että valmentajan persoona on merkittävä tekijä, joka vaikuttaa johtamistyylien tehokkuuteen. Myös kekseliäisyys ja kyvykyys mainittiin vaikuttaviksi tekijöiksi.

Tamminen (2002, 45) painottaa pelaajilleen, että halutessaan huippusuorittajaksi heidän tulee ymmärtää tietty periaate: ”Pelaat niin kuin harjoittelet.” Tällaisen asenteen tuloksena valmentaja voi luoda korkeita tavoitteita ja todellisen halun voittaa. Tulosten saavuttaminen vaatii valmentajalta päättäväisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja määrätietoisuutta niin valmennuksessa kuin itse pelitilanteissa. Kokemuksen kautta valmentajan persoonallisuus ja luottaminen omiin kykyihin vahvistuvat. Tämän avulla valmentaja pystyy tukemaan ja kannustamaan pelaajiaan parhaisiin tuloksiin. (Miettinen 1992, 16-17; Tamminen 2002.)

”Hyvä” valmentaja hyödyntää joukkueen psyykkiset vahvuudet ja kompensoi heikkoudet. Ihmissuhdetaitojen ja tunneälyn avulla, valmentaja pysyy tunnetilanteiden ajan tasalla. Haettaessa parasta mahdollista suoritusta, on aina tärkeä muistaa, että ihmiset reagoivat ensin useimmiten sydämellään ja sen jälkeen vasta järjellään, joten valmentajalle on tärkeää ymmärtää, miltä pelaajasta tuntuu. Tamminen (2002) toteaa, että pelaajan fyysinen kapasiteetti ei auta vähääkään, jos pelaajalla ei ole tarpeeksi henkistä voimaa. Psyykkinen kapasiteetti mitataan varsinkin uran alkuvaiheessa, kun huipulle on pitkä matka. Toisen kerran psyykkinen kapasiteetti testataan, kun henkilö on huipulla. Näin ollen joukkueen henkinen valmentaminen vaatii äärimmäistä tarkkuutta ja keskittymistä. Valmentajan täytyy olla kokoajan hereillä, sillä väärin hoidetut tilanteet voivat vahingoittaa joukkuetta pitkään. (Tamminen 2002, 41, 61-66.)

Jos vuorovaikutus pelaajien ja valmentajan välillä vaikeutuu, voi valmentaja menettää herkyyttään reagoida valmennussuhteeseen ja ympäristöön. Näin ollen valmentaja saattaa alkaa toteuttaa valmennusta mekaanisesti eikä osaa ottaa huomioon urheilijan tarpeita. Tällainen vuorovaikutus kiristää ilmapiiriä ja heikentää urheilijan kehittymistä. Tämän vuoksi valmentajan tulisi välillä pohtia valmentajuuttaan ja painotuksia valmennustyössään. (Kalliopuska 1999; Närhi & Frantsi 1998; Heino 2000, 98.) Kalliopuska ym. (1995,144) lisäävät tähän vielä oman motivaation tarkastelun tärkeyden.

Nuorten joukkueita valmennettaessa tulisi painottaa niin valmentajan kuin valmennettavienkin itsetuntemusta. Erityisesti murrosiässä olevilla urheilijoilla oman identiteetin löytäminen on ajankohtaista ja se saattaa olla vaikeaa. Rannan (2004, 14) mukaan yleisesti nuorten ajattelun ja identiteetin kehittyminen on melko sekavaa aikaa

ja nuorten tunne-elämää luonnehditaankin usein ahdistuneeksi, epävarmaksi ja hämmentyneeksi. Valmentajan tulisi ottaa huomioon tällaiset psyykkiseen kasvamiseen ja kehittymiseen liittyvät asiat, jotta hän pystyisi luomaan kestäviä ja luottamuksellisia suhteita joukkueessa. Myös realististen tavoitteiden asettaminen onnistuu helpommin, jos valmentajan ja pelaajien kunnianhimot kohtaavat. Nuorten myönteistä minäkuvaa, itsetuntoa ja kuulumista joukkueeseen tulisi kehittää ja tukea. Tämän avulla voitaisiin saavuttaa kestäviä ja myönteisiä tuloksia. (Miettinen 1992, 17.) Huang, Chen, Chen ja Chiu (2003) suosittelevatkin tutkimuksensa tulosten perusteella, että valmentajien tulisi valmennuksessaan tukea valmennettaviaan myös sosiaalisesti.

3.1 Valmentajan ja pelaajien vuorovaikutus

Pelaajien tunteminen ja minä-sinä -suhteen luominen pelaajien kanssa tuo henkilökohtaisuutta suhteisiin ja näin ollen pelaajien viihtyvyys ja turvallisuus lisääntyvät. Pelaaja-valmennussuhde perustuu luottamukselle, jossa myös pelaajat tuntevat valmentajansa. Tällainen suhde ilmenee läheisenä henkilökohtaisena kontaktina. Näin ollen valmennussuhteesta tulee avoimempi. (Harre 1977, 29; Miettinen 1992, 9-11; Sinkkonen 1995, 122; Tamminen 2002, 96.) Hämäläinen (2003) toteaa tutkimuksessaan, että valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde perustuu toistensa tuntemiseen. Puhakaisen ja Suhosen (1999, 83-85) mukaan suhde pelaajan ja valmentajan välillä ei voi olla autoritaarinen. Pelaajan kehitys ei pääse oikeuksiin, jos valmentaja pakottaa ja pelaaja vain tekee.

Onnistuneen kommunikoinnin ensimmäinen edellytys on, että valmentaja haluaa puhua pelaajien kanssa. Kalliopuska ym. (1995) painottavat varsinkin joukkuelajeissa pelaajien kanssa käytävän henkilökohtaisten keskustelujen olevan erityisen tärkeitä sekä lisää, että näitä tulee myös harjoittaa jatkuvasti. Keskustelun tarve vaihtelee kuitenkin eri pelaajien välillä. (Kalliopuska ym. 1995, 145.) Hämäläisen (2003) tutkimuksessa pelaajat kokivat merkitykselliseksi valmentajan, jonka kanssa he pystyvät keskustelemaan myös urheilun ulkopuolisista asioista.

Toinen erittäin tärkeä elementti valmentajalle, on pelaajien kuunteleminen. Jotta valmentaja voi ymmärtää pelaajien kieltä, hänen on tultava pelaajien tasolle.

(Tamminen 2002, 96; Sinkkonen 1995,122). Harren (1977, 29) kirjan mukaan urheilija toivoo valmentajan huolehtivan hänestä ja ohjaavan häntä ennakkoluulottomasti. Hän haluaa sanoa mielipiteensä harjoittelustaan ja saada myös palautetta. Joskus urheilija vaatii saada selviä päätöksiä valmentajalta. Hyvä suhde urheilijan ja valmentajan välillä vaikuttaa positiivisesti urheilijan suorituksiin, käyttäytymiseen ryhmässä ja lisää hänen valmiuttaan harjoitella intensiivisesti tavoitteitaan kohden.

Luottamuksen rakentaminen pelaajiin ja pelaajien välillä on pohja menestymiselle. Luottamus syntyy ja perustuu valmentajan ja pelaajien väliseen ajatusten vaihtoon ja kuuntelemiseen. Valmentajan olisi hyvä tehdä pelaajille selväksi, että hän arvostaa pelaajien mielipiteitä ja haluaa kuulla niitä. Luottamuksen muodostuminen johtaa vastuuntunnon edistymiseen ja sen kautta joukkueovereiden tukemiseen. (Miettinen 1992, 26; Miettinen 1995, 62.)

Tärkein ja suurin anti, mitä nuorelle voi tarjota on tunne heidän omasta arvokkuudestaan ja tunne siitä, että kelpaa omana itsenään vaikka aina ei menestyisikään. Kyseinen ajatus luo perustan vahvalle ja terveelle itsetunnolle, ristiriitojen sietokyvyille sekä luovuudelle eli kyvyille ratkaista erilaisia ongelmia uudella tavalla. Hyvä itsetunto syntyy myös oman itsensä tiedostamisesta ja hyväksymisestä. Pelaajalla terve itsetunto näkyy reippautena, vastuuntuntona, toisen huomioimisena ja kannustamisena, sääntöjen noudattamisena, siistinä kielenkäyttönä, rehellisyytenä, kykyinä itsekuriin, suvaitsevuuteen sekä liikunnallisesta ilosta, jota pelaaja saa toteuttamalla itseään. Joukkuepeleissä hyvä itseluottamus ja luovuus ilmenevät rohkeutena ja vastuunottokykyinä sekä erilaisina onnistuneina pelikuvioina, syöttöinä ja maaleina. (Nykänen 1996, 13, 54.)

3.2. Valmentajan palautteenanto

Ihmiset tarvitsevat ja haluavat hyvin paljon palautetta. Palautteen avulla voidaan joko vahvistaa ihmisen käytöstä (positiivinen palaute) tai sammuttaa sitä (negatiivinen palaute). Tutkimusten mukaan positiivinen palaute motivoi, mutta myös antaa ihmiselle/oppijalle tietoa siitä, kuinka hän onnistuu siinä mitä tekee. Palaute välittömästi suorituksen jälkeen on kaikkein tehokkain. (Weinberg & Gould 1999, 116-119.)

Palautteenannossa ei tulisi keskittyä pelkästään suorituksen lopputulokseen, koska tämä lopputulos ei välttämättä ole pelaajan kontrolloitavissa (esimerkiksi pelaaja antaa maaliin johtavan syötön). Palautteenannossa tulisikin keskittyä pelaajan suoritukseen. (Weinberg & Gould 1999, 116-119.)

Palautteenantamisessa tulisi ottaa huomioon myös pelaajan taitotaso. Pelaajan taitojen kehittymistä tulisi seurata hänen omalla taitotasollaan eikä verrata tuloksia esimerkiksi jonkin kehittyneemmän pelaajan tuloksiin. Tämä johtaa tehtäväsuuntautuneisuuteen, joka luo harjoitteluun positiivista vaikutusta ja johtaa suorituksen paranemiseen. (Weinberg & Gould 1999, 116-119.)

Valmentajan tulisi usein kannustaa pelaajia, antaa paljon myönteistä palautetta ja välttää kielteisiä kommentteja. Valmentajan antaman palautteen on todettu vaikuttavan urheilijan itsetuntoon, koettuun pätevyYTEEN ja motivaatioon (Black & Weiss 1992; Paterson 1999.) Tamminen (2002) painottaa negatiivisten reaktioiden välttämistä ja positiivisen asenteen löytämistä. Virheet tulisi korjata, mutta on kuitenkin kiinnitettävä huomiota siihen millä tavalla palaute annetaan. Nykänen (1996) huomauttaa, että myönteinen palaute ei estä epäonnistumisen käsittelyä. Silloin, kun kritiikkiä tarvitaan, tulisi ensin antaa myönteinen palaute ja sen jälkeen vasta kritiikki. Tulisi muistaa, että kritiikinkin voi antaa myös myönteisessä hengessä ja kannustaen parempiin suorituksiin. (Miettinen 1992, 36; Nykänen 1996, 60; Tamminen 2002, 100.) Kritiikin antaminen pelaajalle tulisi kuitenkin antaa henkilökohtaisesti. Pelaajaa ei ole syytä nolata julkisesti yleisön tai joukkueen läsnä ollessa. (Kalliopuska ym. 1995, 161.) Tamminsen (2002, 103) mukaan, valmentajan pitäessä palautekeskusteluja, tulisi hänen muistaa keskustelujen säännöllisyys, rehellisyys ja avoimuus.

Palautettava voi antaa monella tavalla. Verbaalinen palaute on palautteenantotavoista yleisin ja helpoin. Sen avulla voidaan antaa negatiivista, positiivista sekä korjaavaa palautetta. Valmentaja voi huudella kannustuksia ja myönteistä palautetta harjoituksen ollessa käynnissä. (Weinberg & Gould 1999, 116-121.) Palautetta voi antaa myös kasvojen ilmeillä ja kehon eleillä. Myönteinen palaute voi myös olla esimerkiksi yksittäisessä harjoitustilanteessa selkään taputus, nyökkäys tai valmentaja voi omalla olemuksellaan viestittää, että ”Hyvä”. (Kalliopuska ym. 1995, 161; Weinberg & Gould 1999, 121.)

3.3 Valmennustyyleistä

Jokaisella valmentajalla on oma tyyli valmentaa. Wikström (2005) tuo esille pro gradu -työssään kuvan todella autoritaarisesta ohjaajasta (baletin opettaja). Opettajan valmennustyyliin kuuluu ehdoton tiukka kuri, joka tulee ilmi oppilaiden pelottelemisella, haukkumisella, alistamisella sekä fyysisellä rankaisemisella. Oppilaat kunnioittivat ja samalla pelkäsivät opettajaansa. He olivat oppineet olemaan varuillaan ja välttämään epäsovivaa käyttäytymistä. Tunteiden näyttäminen tuntui heistä kiellettyä. Tutkimuksen oppilaat kertoivat myös, että opettaja ei pystynyt ottamaan vastuuta siitä, mitä hän oli aiheuttanut monelle oppilaalle (henkinen kärsimys). (Wikström 2005.)

Halmeen (2005) pro gradu -työssä pelaajat kokivat valmentajan myös autoritaarisena. Pelaajat kokivat, että valmentaja ei kohdellut heitä tasapuolisesti, koska hän korosti voittamista ja näin ollen peluutti vain ”pro pelaajia”. Tämän myötä joukkueessa viihtyminen kärsi, eikä tiivistä vuorovaikutusta ilmennyt valmentajan ja pelaajien välillä. Pelaajien mielestä heillä ei ollut joukkuehenkeä.

Edellisten esimerkkien perusteella näemme tarpeelliseksi käsitellä erilaisia valmennustyyliä, koska niillä on suuri merkitys pelaajien viihtymiseen ja joukkueen hyvinvointiin sekä menestymiseen. Myös liikuntapedagogiikan emeritusprofessori Risto Telama on sanonut, että ”liikunta sinänsä ei kasvata hyvään tai pahaan, olennaista on miten opetus on järjestetty” (Karvinen 1991, 21).

Valmentajan valitsema valmennusote vaikuttaa siihen kuinka hän ottaa pelaajat, heidän tunteensa ja mielipiteensä huomioon. Juhani Tamminen (2002) myötäilee kiinalaista sananlaskua, jonka mukaan on olemassa neljänlaisia johtajia. Ensimmäiseksi on niitä johtajia, jolle nauretaan. Toiseksi on johtajia, joita pelätään (autoritaarinen). Kolmanneksi on johtajia, joita rakastetaan (demokraattinen) ja neljänneksi on johtajia, jotka johtavat huomaamattaan. Vain hyvin pieni joukko kuuluu tähän neljänneen kategoriaan, jotka ovat Tamminsen mielestä parhaita johtajia. Nämä johtajat saavat joukkueensa menestymään ja lisäksi joukkueelle syntyy tunne, että he itse ovat tehneet kaiken työn. (Tamminen 2002, 50.) Kalliopuska ym. (1995, 142-151) puhuu tästä

neljänneistä valmentajasta nimellä kokonaisvaltainen valmentajana. Selvennämme kokonaisvaltaista valmennustyyliä myöhemmin tässä osiossa.

Autoritaarisessa valmennusotteessa valmentaja on hyvin käskevä ja ohjaava. Kommunikaatio on yksisuuntaista eikä näin ollen vaadi valmentajalta niin paljon keskustelutaitoja. Autoritaariseen valmennusotteeseen voivat johtaa esimerkiksi ikäero, koulutuksen erilaisuus, valmentajan vastuu urheilijoiden kehittymisestä ja turvallisuudesta ja valmentamiseen liittyvät kokemuserot. Autoritaarisen valmennuksen etuina voidaan pitää nopeaa päätöksentekoa ja selvää roolijakoa, jotka tekevät valmennuksesta tietyllä tavalla tehokasta. Huonoja puolia autoritaarisessa valmennusotteessa ovat valmennussuhteen yksipuolisuus, joustamattomuus, viestinnälliset vaikeudet ja se saattaa johtaa myös urheilijan itsenäisyyskehityksen häiriintymiseen. (Heino 2000, 101-102; Kalliopuska 1996, 146.)

Esimerkiksi joukkuelajien urheilijat pitivät useammin autoritaarista johtamistyyliä demokraattista parempana verrattuna yksilölajien urheilijoihin (Gordon 1988). Myös Bakerin, Yardleyn ja Côtén (2003) tutkimus tukee tätä havaintoa. On myös osoitettu, että naisurheilijat pitävät demokraattisesta johtamistyylistä ja miesurheilijat enemmän autoritaarisesta tyylistä (Chelladurai & Arnott 1985, Chelladurai & Saleh 1980).

Demokraattinen valmennusote on keskustelevaa ja pohdiskelevaa ohjaamista ja johtamista joka tapahtuu yhteistyössä urheilijan kanssa. Ilmapiiri on avoin ja rento. Keskustelun kautta urheilijan mielipiteet tulevat selvästi esille ja näin ollen ristiriitatilanteita esiintyy vähemmän. Yhteistyö on usein hauskaa ja urheilija sitoutuu kantamaan vastuuta omasta kilpaurastaan. Vastuuta annetaan myös urheilijalle ja tämä lisää motivaatiota ja harjoittelu on mielenkiintoisempaa. (Heino 2000, 103-106.)

Huang, Chen, Chen ja Chiu (2003) totesivat tutkimuksensa tuloksen perusteella että valmentajien tulisi käyttää demokraattisempaa otetta niin kentän sisä- kuin ulkopuolellakin. Haittapuolia demokraattisessa valmennusotteessa on esimerkiksi työmoraalin löystyminen ja se, että valmentaja saattaa menettää kykynsä kommentoida asioita suoraan ja selkeästi, joka johtaa siihen että toiminnan laatua ei osata parantaa. Valmennettavalla tulee olla oma-aloitteisuutta ja vastuuntuntoa, jotta demokraattinen

valmennusote toimii. Tämä vaatii opettelua, joten demokraattinen valmennusote ei aina ole hyvä valinta. (Heino 2000, 103-106.)

Puhakainen kertoo Kalliopuskan ym. (1995, 143) kirjassa valmentajasta ja valmentajan tyylistä siten, että valmentamista ei voi aloittaa ennen kuin valmentajalla on selvä ihmiskäsitys. Ihmiskäsityksellä tarkoitetaan kaikkia olettamuksia ja tietämystä ihmisestä. Ihmiskäsitys ratkaisee Puhakaisen mukaan sen, miten ja mihin valmentajan valmennus suuntautuu. Kokonaisvaltaisen valmennustyylin mukaan ihmistä tulisi käsitellä yhtenä kokonaisuutena (holistinen), johon kuuluu sekä fyysinen, psyykinen sekä pelaajan elämäntilanteen valmentaminen. Dettmannin mukaan menestyvimmit valmentajat valmentavat yhä kokonaisvaltaisemmin urheilijoitaan tukemalla heidän itseohjautuvuuttaan sekä kasvattamalla elämään varten. Tällöin urheilija itse tietää kehittymisensä mahdollisuudet sekä osaa asettaa itselleen yhä korkeampia kasvun ja osaamisen tavoitteita. Dettmann painottaakin, että valmentajan tehtävä on auttaa pelaajaa: ”Pelaajille pitää luoda sellaiset olosuhteet, että he voivat jatkuvasti kehittyä.” Henrik Dettmann. (Kalliopuska ym. 1995, 145-146.)

Valmennusotteen valintaan ei ole löytynyt yhtä oikeaa mallia. Muutosta demokraattisemman ja kokonaisvaltaisemman valmennuksen suuntaan on tapahtunut, mutta hyvin hitaasti. (Närhi & Frantsi 1998, 34; Heino 2000, 101.) Verrattaessa valmentajien ominaisuuksia ja johtamistyyliä, on huomattu, että alemmantason valmentajat käyttävät enemmän demokraattista valmennusotetta kuin ylemmäntason valmentajat. (Jambor & Zhang 1997.) Puhakainen (1995, 157) tuo esille ”pehmo- ja kovisvalmentajan” vastakkain asettelun ja hän tuolloin totesi, että keskustelu valmentajan roolista ja perusluonteesta on vasta alkutekijöissään. Vielä kymmenen vuoden jälkeenkin käydään keskustelua samasta asiasta (Sihvonen 2005). Valmentajan tuleekin miettiä millaiset valmennus- ja toimintatavat hänelle sopivat ja ovat luontaisia ja millaisten valmennustapojen avulla hän parhaiten saavuttaa tuloksia (Heino 2000 101). Esa Rovio (2002, 124) pohtii väitöskirjassaan valmentamisen vaikeutta. Kuinka valmentaja tukisi urheilijaa parhaiten erilaisissa tilanteissa? Hän esittää myös kysymyksen: Voiko valmennus olla autoritaarista käskyjen jakamista, vai tuleeko sen olla intensiivistä yhteistyötä urheilijan kanssa?

Edellisen perusteella voidaan sanoa, että valmentajalla ja hänen valmennusstrategioillaan on siis merkittävä vaikutus urheilijaan sekä hänen kehittymiseensä pelaajana että kasvamisessa ihmisenä. Englantilaisen urheilupsykologin ja valmentajienkouluttajan, Thorpen, mukaan valmentajan tehtävänä on luoda oppimiselle ja kehittymiselle otollisia tilanteita ja autettava pelaajaa oppimaan. (Kalliopuska ym. 1995, 163-164.)

3.4 Valmentaminen joukkuelajeissa

Valmentaminen joukkuelajeissa vaatii erilaisia otteita verrattuna yksilöurheilijoiden valmentamiseen. Joukkueiden valmentaminen vaatii voimakkaan valmennusotteen, jotta ryhmä pysyisi koossa ja kuri säilyisi. Näin ollen joukkuelajien valmentajat ovat hieman autoritaarisempia. Heino (2000) kuitenkin toteaa kirjassaan, että joukkuelajien valmentajien tulevaisuuden haaste on pyrkiminen keskustelelevampaan ja yksilöllisempään valmennusotteeseen.

Hyvä joukkue syntyy yksilöistä, jotka osataan ottaa huomioon omina persooninaan ja heidän kehittymisestään huolehditaan riittävästi. (Heino 2000 106; Rovio 2002, 81-88; Westerlund 1997.) Valmentajan tulisi muistaa, että kaikki pelaajat haluavat vastuuta ja he haluavat, että heihin luotetaan. Siksi olennainen tekijä pelaajien motivoinnissa on roolitus eli maksimaalisen tehtävän antaminen jokaiselle pelaajalle hänen kykyjensä ja osaamisensa puitteissa. (Rovio 2002, 81-88; Tamminen 2002, 67.) Joukkueen jäsenten on pystyttävä yhteistyöhön, jotta tavoitteita voitaisiin saavuttaa. (Heino 2000, 106; Rovio 2002, 81-88.)

4 MOTIVAATIO JÄÄKIEKOSSA

”Urheilijaa motivoi se, mistä hän saa tyydytystä”, toteavat Närhi ja Frantsi (1998, 55). Motivaatio on tiivistä työntekoa ja ponnistelua tietyn päämäärän saavuttamiseksi. Motivaatio koostuu useammasta tekijästä: suoritusmotivaatio (achievement motivation, competitiveness), motivaatio kilpailutilanteissa (stressitilanteet) sekä sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Myös persoonalliset tekijät, sosiaaliset tekijät sekä kognitiot on otettava huomioon yksilön motivaatiosta puhuttaessa. Gould painottaa motivaatiota määrittellessään, että pitää ottaa huomioon persoona sekä tilanne ja niiden yhteisvaikutus. (Weinberg & Gould 1999, 48-49.) Toisinaan urheilija motivoituu saavuttamaan jotakin ja joskus hän haluaa välttää tai päästä eroon jostakin. Toiset haluavat erottua joukosta toiset taas haluavat olla mahdollisimman samanlaisia kuin muut. Urheilijat ovat heränneet pohtimaan enemmän omaa motivaatiotaan esimerkiksi itsensä toteuttamisesta, fyysisten ja psyykkisten rajojen etsimisestä ja rikkomisesta, nauttimisesta ja muista hyvin henkilökohtaisista asioista. (Närhi & Frantsi 1998, 55-56.)

Seuraavassa käsittelemme yksilön motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, jotka koemme oleellisiksi tutkimuksemme kannalta.

4.1 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan psykologista ilmapiiriä, joka vallitsee vuorovaikutuksellisissa tilanteissa ja vaikuttaa yksilön hyvinvointiin, viihtymiseen sekä kyseisen yhteisön yhteistoimintaan ja ilmapiiriin (Weinberg & Gould 1999, 62; Ames 1992, 162.) Kaikki kyseisen yhteisön toimintatavat ja tehtävät vaikuttavat motivaatioilmastoon, jonka jokainen ihminen kokee omalla tavallaan, koska ihmisen persoonallisuudella, sekä aiemmilla sosiaalisilla ympäristöillä ja kokemuksilla on vaikutusta motivaatioilmaston kokemiseen. (Ames 1992.)

Kilpaurheilussa motivaatioilmasto on yleensä jonkin verran sekä tehtävä- että minäsuuntautunut. Motivaatioilmastoa tutkiessa onkin oleellista näiden kahden suuntautuneisuuden välinen suhde. Ryhmän tai joukkueen valmentajalla sekä ohjaajalla

on suuri vaikutus motivaatioilmaston muotoutumiseen. (Liukkonen 1998, 18.) Valmentajalla on merkitystä muun muassa persoonallisen tekemisen tukemiseen (Goudas 1998), rohkaisuihin saavuttaa asetettuja tavoitteita, vihjeiden ja palkkioiden antamiseen sekä tarkkojen odotusten laatimiseen (Roberts & Treasure 1995). Lisäksi motivoivaan ilmastoon kuuluu harjoittelun monipuolisuus, vaihtelevuus ja tavoitteisuus. Valmentajan tärkeä tehtävä on kehittää motivaatioilmapiiriä jatkuvasti, jotta urheilijan motivaatio voi säilyä ja kasvaa. (Närhi & Frantsi 1998, 57.) Motivaatioilmasto vaihtelee tilanteen mukaan, mutta jossain yhteyksissä se voi olla myös pysyvämpi tila (Liukkonen 1998, 18).

4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäisen ja ulkoisen motivaation mallit ovat olleet yleinen lähestymistapa ihmisen motivaatiota tutkittaessa. Sisäinen motivaatio on käyttäytymistä, jota tehdään itsensä takia ja henkilö saa tyydytyksen itse osallistumisesta. Ulkoisessa motivaatiossa käyttäytyminen on ulkoisten palkkioiden, rangaistusten ja pakon ohjaamaa. (Deci & Ryan 1985; Jaakkola & Liukkonen 2002, 111.) Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio on yhteydessä fyysisesti aktiiviseen elämäntyyliin ja aikomuksiin osallistua liikuntaan. (Esim. Lintunen, Valkonen, Leskinen & Biddle 1999; Sarlin 1995, 45.)

Sisäistä motivaatiota lisäävät ja vahvistavat koettu kyvykkyys ja autonomia. Positiivinen palaute ja koetut positiiviset tulokset vahvistavat myös sisäistä motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä konteksteissa (Jaakkola 2002, 21). Sisäistä motivaatiota heikentävät ulkoiset palkkiot ja paineet, negatiivinen palaute, negatiiviset tulokset ja kilpailu. Jos esimerkiksi tehtävät liikuntatunnilla ovat liian vaativia, voi tämä vähentää oppilaiden kyvykkyuden tunnetta ja näin ollen sisäistä motivaatiota. (Jaakkola 2002, 17, 21.)

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio on aikaisemmin nähty ns. kaksinapaisena ulottuvuutena. Tämän näkemyksen mukaan ihminen on joko sisäisesti tai ulkoisesti motivoitunut johonkin tiettyyn toimintaan. Nykyään tämä ajattelutapa on kuitenkin liian kapea näkemys motivaatiosta. Näin ollen sisäinen ja ulkoinen motivaatio ymmärretäänkin jatkumona amotivaatiosta (motivaation täydellinen puuttuminen) neljän ulkoista

motivaatiota edustavan ulottuvuuden kautta sisäiseen motivaatioon. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 109.)

4.3 Minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus

Suoritustavoitteet voivat olla tulossuuntautuneita tai tehtäväsuuntautuneita. Näistä käytetään myös nimitystä minä- ja tehtäväsuuntaaminen, jotka edellä jo mainitsimme. Urheilija voi havaita olevansa erittäin kyvykäs tai vain vähän kyvykäs. Tulos- tai minäsuuntautunut urheilija pyrkii vertailemaan itseään toisiin sekä kilpailemaan ja voittamaan vastustajat. Hän kokee tyydytystä ollessaan parempi kuin toiset. Jos hän ei ole paras, hän pettyy itseensä. Urheilijan ollessa minäsuuntautunut, on hänen havaittu kyvykkyytensä korkea ja hän kokee suoriutuvansa hyvin. Jos kyseisen urheilijan havaittu kyvykkyys on alhainen, hän luultavasti pettyy suoritukseensa.

Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy pääosin omaan suoritukseensa ja sen parantamiseen. Hänelle on tärkeämpää oman kehityksensä seuraaminen ja tulostensa parantaminen kuin toisten voittaminen. Tehtäväsuuntautuneen urheilijan havaittu kyvykkyys ei perustu hänen itsensä vertailemisesta toisiin. Hän kokee pätevyyttä, kun on oppinut jonkin uuden asian tai kehittynyt jossain ominaisuudessa. (Weinberg & Gould 1999, 60; Duda 1993, 422).

Nichols (1989) esitteli Dweckin ja hänen kollegoidensa tutkimuksia, joiden perusteella edellä mainitut suoritustavoitetyypit ovat toisistaan riippumattomia. Ne eivät ole toisiaan poissulkevia, joten ihminen voi olla samaan aikaan sekä minä- että tehtäväsuuntautunut, tai enemmän minäsuuntautunut ja vähemmän tehtäväsuuntautunut tai päinvastoin. Ihmiset voivat myös kokea olevansa korkeasti tai matalasti kyvykkäitä. (Duda 1988, 96; Nichols 1989; Weinberg & Gould 1999, 60-61.)

Duda lisää minäsuuntautuneisuuden linkittyvän urheilussa lisääntyvän statuksen saamiseen ja itsetunnon kehittymiseen, kun taas tehtäväsuuntautuneisuus opettaa elämisen taitoja ja sosiaalista vastuunottamista sekä kantamista. Tehtäväsuuntautuminen on positiivisesti sidottu henkilön yrityksiin ja ponnisteluihin, tyytyväisyyteen, sinnikkyYTEEN, havaittuun kompetenssiin, sisäiseen motivaatioon, sekä uskomukseen

siitä, että menestys urheilussa on kovan harjoittelemisen ja yhteistyön tulos. (Duda 1989.)

Minä- ja tehtäväsuuntautuneisuuden muodostumiseen vaikuttaa sosiaalinen ilmapiiri, joten valmentajilla, opettajilla ja ohjaajilla on erittäin tärkeä rooli siinä, millaisen psykologisen ilmapiirin he luovat (Weinberg & Gould 1999, 62-63). Ames'n mukaan myös tilannesidonnaiset tekijät sekä ihmisten yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat suoritustyyppien muodostumiseen. Jos ympäristössä vallitsee keskinäinen kilpailu, sekä painotetaan sosiaalista arviointia ja testausta sekä näihin perustuvaa palautetta, niin tuloksena on todennäköisemmin minäsuuntautunut suoritustavoitetyyppi. Kun tilannetta tai ympäristöä hallitsee virheiden suvaitseminen ja niistä oppiminen, positiiviset asenteet, henkilökohtaisten taitojen parantaminen, jatkuva yrittäminen ja osallistuminen osallistumisen takia, niin tämä todennäköisimmin johtaa tehtäväsuuntautuneeseen suoritustavoitetyyppiin. (Duda 1993, 422.)

Nikander (2002) tutkimuksessaan suunnitteli ja toteutti valmennusohjelman, jonka tavoitteena oli edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Pelaajille annettiin enemmän vastuuta prosessin edetessä ja he saivat osallistua mahdollisimman paljon valmennuksen suunnitteluun, käytännön valmennustoimintaan ja arviointiin. Tutkimuksen tuloksena oli pelaajien vastuunoton lisääntyminen, joka näkyi esimerkiksi aktiivisuutena joukkueen pelisääntöjen muodostamisessa sekä tavoitteiden asettamisessa. Johtopäätöksenä tuloksista Nikander toteaa, että tehtäväsuuntautuneessa valmennuksen motivaatioilmastossa voidaan parantaa pelaajien aktiivisuutta, sitoutuneisuutta ja heidän itseluottamustaan. (Nikander 2002.) Nuoren urheilijan kehittyminen on siis suotuisinta silloin, kun molemmat, ympäristö ja urheilija, itse ovat tehtäväsuuntautuneita (Liukkonen 1998).

4.4 Itseohjautuvuus

Ihminen, joka on vastuuntuntoinen ja itsenäinen, sitoutuu aidosti urheiluun. Nämä ominaisuudet kehittyvät valmennuksessa, joka perustuu kunnioitukseen ja urheilijan huomioimiseen hänen yksilöllisistä lähtökohdistaan käsin. Yksi keskeisimmistä

urheiluvalmennuksen tavoitteista on luoda urheilijasta itseohjautuva. Tämä voidaan toteuttaa yksilöä kunnioittamalla. (Närhi & Frantsi 1998, 53.)

Margolis'n ja McCabe'n (2003) mukaan itseohjautuvuuteen vaikuttavat tehtävän oikeanlainen haasteellisuus ja vaikeusaste. Tehtävän ollessa liian helppo tai liian vaikea, se ei motivoi. Annettujen tehtävien selittäminen vaikuttaa oppijan tiedolliseen ymmärrykseen eli hän ymmärtää, miten joku asia voi vaikuttaa elämään yleensä. Opettajalla ja valmentajalla on vahva vaikutus oppijan itseohjautuvuuteen. Opettajan/valmentajan kannustus, tuki ja saatavilla oleminen sekä sitoutuminen tehtävään lisää oppijan itseohjautuvuutta. (Margolis & McCabe 2003.)

Itseohjautuvuus on käyttäytymistä, joka on sisäisesti motivoitunutta, autonomista (Ahteenmäki-Pelkonen 1997; Liukkonen ym. 2002) tai joka tulee integroituneista henkilökohtaisista arvoista tai säätelevistä prosesseista (Sundholm 2000, 13). Ihmisellä tulee olla mahdollisuus valita, mitä hän haluaa tehdä (ei vain yhtä vaihtoehtoa) ja nämä vaikuttavat henkilön toimintaan eli ei ole pakkoa, painetta tai viettiä (Deci & Ryan 1985). Ahteenmäki-Pelkonen lisää itseohjautuvan ihmisen omaavan tietoista itseymmärrystä, sekä olevan aktiivinen aloitteissaan että kriittisesti tietoinen omaa oppimista ohjaavista tekijöistä. Täydellisesti itseohjautuva ihminen tunnistaa omat oppimistarpeensa kaikilla oppimisen alueilla. (Ahteenmäki-Pelkonen 1997, 59- 76.)

Itseohjautuvuuden kannalta on siis olemassa neljä perustekijää: työnmerkityksen tiedostaminen, tietoisuus asioiden edistämisestä työssä, kyvykkyyden tunne työtehtävien suhteen ja valinnan mahdollisuus (Liukkonen ym. 2002, 79). Mielekkääksi koettu tavoite säätelee niitä valintoja, joita yksilö tekee tietyn tavoitteen saavuttamiseksi. Itsesäättely alkaa siitä hetkestä, kun hän sitoutuu mielekkääksi kokemaansa tavoitteeseen. Tehtyään toimenpiteitä tavoitteen suuntaisesti hän arvioi näiden tekemisiensä vaikutusta. Jos hän ei ole tekemisiinsä tyytyväinen, hän korjaa toimenpiteitä tai tekee uusia valintoja toimiviksi, joilla saavuttaisi tavoitteen paremmin. Samalla hän arvioi omia kykyjään, taitojaan ja voimavaroja suhteessa tavoitteen edellyttämiin tehtäviin. Sitoutuminen tavoitteeseen merkitsee päätöstä ottaa henkilökohtaista vastuuta sen toteuttamisesta. (Liukkonen ym. 2002.)

5 YKSILÖ + YKSILÖ = JOUKKUE

”Joukkue on kuin pikkulintu kämmenellä, jos sitä puristaa liikaa, se menehtyy, jos sitä pitää liian löysästi, se pyrähtää karkuun. Joka tapauksessa se ruikkaa kämmenellesi”

Alpo Suhonen (Miettinen 1992, 25.)

Suhosen puheenvuorosta voidaan todeta, että valmentaminen on vaikeaa. Se on tasapainoilua onnistumisen ja epäonnistumisen välillä.

5.1 Joukkueen muodostuminen

Iso-Ahola (1986) esittää, että urheilujoukkue on ryhmä, joka koostuu tietystä yksilömäärästä, toisiinsa riippuvista ja toisiinsa vaikuttavista ryhmän jäsenistä. Jäsenet ovat kanssakäymisessä keskenään molemminpuolisesti havaittujen päämäärien saavuttamiseksi (Cratty 1989.) Mikä tahansa ihmisjoukko ei kelpaa ryhmäksi. Ryhmä on erikoinen kokoelma ihmisiä, joilla on yhteinen tunnusmerkki, tunne yhteisestä päämäärästä, rakenteelliset yhteiskunnalliset yhdysvaikutuksen mallit, rakenteelliset kommunikaatiomenetelmät, henkilöiden väliset ja tehtävään liittyvät vuorovaikutukset ja jäsenten välinen kiintyvyyssuhde. Pitkälle erikoistuneella ryhmällä (urheilujoukkueella) on selkeät roolit ja tehtävät sekä toimintaa ja käyttäytymistä säätelevät ja kontrolloivat tietyt normit ja sopimukset (esim. pelaajasopimus). (Iso-Ahola 1986.)

Urheilujoukkuetta pidetään varsin erikoistuneena ryhmänä, koska se täyttää kaikki ryhmälle asetetut vaatimukset. Sen jäsenet ovat molemminpuolisessa vuorovaikutuksessa keskenään ja he ovat riippuvaisia toisistaan ja toistensa suorituksista yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Joukkueen jäsenet tietävät kuuluvansa joukkueeseen ja he tietävät keitä muita ja minkälaisia henkilöitä siihen kuuluu. Jokainen joukkueen jäsen tietää yhteiset säännöt ja normit, joita hänen odotetaan noudattavan harjoituksissa, peleissä ja jopa vapaa-aikanaan. (Neva & Pesonen, 1995.) Kun pelaajia joukkueessa ohjataan omaan ajatteluun ja kontrolliin, ei erillistä kuria tarvitse painottaa. Kuri syntyy siten, että joukkue itse haluaa kuria. (Närhi & Frantsi 1998, 69.)

Bloom, Stevens ja Wickwire (2003) toteavat tutkimuksensa perusteella, että valmentajalla on tärkeä merkitys joukkueen muodostumisessa ja kehityksessä. Valmentaja vaikuttaa jokaiseen näkökohtaan joukkueen toiminnassa. (Bloom, Stevens ja Wickwire 2003.) Yksilöistä tulisi muodostaa tiivis, taidollisesti ja saumattomasti pelaava joukkue. Valmentajan tulisi jatkuvasti aistia joukkueen ja sen jokaisen yksilön suoritusvalmiutta, fyysistä ja psyykkistä tilaa ja niiden kehittymistä. Näin ollen valmentaja voi vuorovaikutuksen avulla muokata valmennusmetodejaan joukkueen vaatimusten mukaan. (Miettinen 1992, 25-26.) Valmentajat pystyvät vaikuttamaan joukkuehenkeen käyttämällä demokraattista johtamistyyliä ja välttämällä autoritaarista johtamistyyliä. Myös ohjeiden ja positiivisen palautteen antaminen sekä sosiaalinen tuki ovat tärkeitä joukkuehengen vahvistamisessa. (Gardner, Shields, Bredemeier & Bostrom 1996.)

Gould'n, Greenleaf'n, Chung'n ja Guinan'n (2002) tutkimuksessa olympialaisissa menestyneet urheilijat totesivat, että suorituksen onnistumiseen vaikuttavat joukkueeseen liittyvät tekijät kuten voimakas koheesio, joukkueetovereihin luottaminen ja positiivinen valmentaja-urheilija suhde. Näin ollen tämä tutkimus tukee edellä mainittuja joukkueen muodostukseen liittyvien tekijöiden tärkeää merkitystä.

5.2 Toimivan joukkueen ominaispiirteitä

Carron (1998) esittää luettelon urheilujoukkueen perusominaisuuksista, jotka tulevat esille jokaisessa urheilujoukkueessa, mutta jotka vaihtelevat asteeltaan urheilulajista riippuen. Näitä perusominaisuuksia ovat ryhmäidentiteetti, yhteinen tavoite, strukturoidut vuorovaikutusmallit ja kommunikointitavat, yksilöllinen ja/tai tehtäväsidonnainen jäsenten välinen riippuvuussuhde sekä jäsenten välinen kiinteys.

Sosiaalipsykologisten tutkimustulosten perusteella voidaan kuvata seuraavanlainen hyvin toimivan ryhmän ihannemalli, jossa ryhmän jäsenet suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat toimintaansa systemaattisesti ohjaajansa avun turvin. Jäsenten keskinäinen hyväksyntä heijastuu vuorovaikutuksesta. Ryhmä työskentelee demokraattisesti antaen jokaiselle jäsenelle hänen kykyjensä mukaisen mahdollisuuden osallistua toimintaan.

Ryhmä tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on tietoinen ryhmänsä rajoistaan sekä ulkopuolisten odotuksista. Ryhmä ottaa vastuun myös itseään laajemmasta sosiaalisesta ympäristöstä. (Himberg & Jauhiainen 1998, 100-105.) Närhen ja Frantsin (1998, 69) mukaan ennen kuin joukkue uskaltaa antaa kaikkensa ja toimia kykyjensä edellyttämällä tavalla, on yksilöiden löydettävä turvallisuuden tunne ja oma paikkansa joukkueessa.

Hyvä joukkue koostuu siis hyvistä yksilöistä. Urheilujoukkue on sitä parempi, mitä tehokkaammin se pystyy ottamaan erilaiset ihmiset huomioon ja hyödyntämään kunkin erikoisosaamista koko joukkueen hyväksi. Näin ollen jokaisella pelaajalla on mahdollisuus toteuttaa itseään. Pelaajan usko omiin mahdollisuuksiin ja joukkueen kanssa toimiva yhteistyö kulkevat tiukasti käsi kädessä. Hyvä joukkuehenki ja me-henki syntyvät yhteistyöstä ja luottamuksesta, jotka taas lisäävät pelaajan rohkeutta ja itseluottamusta. Joukkuehenki näkyikin henkilökohtaisten onnistumisten juhlimisessa yhdessä sekä siitä, että epäonnistumiset eivät aiheuta yleistä arvostelua. (Närhi & Frantsi 1998, 69.)

Ryhmä on yksilölle kuin peili, johon hän voi heijastaa itseään ja toimintatapojaan. Yhteistoiminta kehittää ihmisen kykyä pohtia toimintansa eri puolia, tehdä valintoja sekä ottaa vastuuta omista ja yhteisistä valinnoista, mikä vahvistaa hänen toimintakykyään ja itsemääräämistään. Ryhmässä toimiminen voi myös kehittää yksilön persoonallisuutta. (Himberg & Jauhiainen 1998, 94-114.)

6 LOPETTANEET PELAAJAT

Urheilusta poisjääminen eli drop-out on monimutkainen ilmiö. Tutkimusten mukaan tähän ilmiöön vaikuttavia syitä on lukuisia, eikä yhden syyn vaikutusta voida arvioida erillään huomioimatta muiden tekijöiden samanaikaista vaikutusta. (Lindner, Johns & Butcher 1991.)

Suurelle osalle urheilijoista tavoitteellisen valmentautumisen lopettaminen on hyvin yksinkertainen päätös. Päätökseen vaikuttavat saavutettu menestys ja muut vaihtoehdot, joita sen hetkinen elämä tarjoaa. Lopettaminen on helpompaa, jos esimerkiksi elämässä odottavat muut mielenkiintoiset haasteet. Vaikeutta urheilu-urasta luopumiseen voi aiheuttaa se, että elämän muut haasteet ovat liian vaatimattomia. Koko elämä on periaatteessa rakentunut kyseisen harrastuksen ympärille ja näin ollen urheilija kokee turvallisemmaksi jatkaa tututtua elämänrytmiä. (Heino 2000, 87-89.)

Drop-out -ilmiössä urheiluharrastuksen lopettaminen on ennakoimatonta. Tällöin urheiluharrastuksen lopettaminen tapahtuu vasten nuoren tahtoa. Tässä tapauksessa lajin viehäytys kuitenkin säilyy nuoren mielessä. Nuoren omaehtoinen lopettaminen voi puolestaan olla pitkän harkinnan tulos. (Kalliopuska ym. 1995, 14; Ogilvie & Taylor 1993, 766.)

Urheiluharrastuksen lopettamisen selitysmalleja on muutamia (ks. esim. Gould 1987, 75; Lindner ym. 1991, 13). Lindner ym. (1991) kehitysteorian mukaan lopettamisen syyt ovat yleensä löydettävissä urheilun ulkopuolelta. Murrosiän psykososiaaliset ja fyysiset muutokset vaikuttavat nuoren päätöksen tekoon jatkaako hän urheilu parissa vai ei. Esimerkiksi nuoren kehon muutokset voivat aiheuttaa päätöksen lopettamisesta. Rahkilan, Lintusen, Silvennoisen ja Österbackan (1988) mukaan fyysinen koko ja voimataso vaihtelevat suuresti saman kalenterivuoden aikana syntyneillä. Kognitiivisen kehityksen myötä nuoren halukkuus itsemääräämiseen kasvaa ja hän voi alkaa kapinoida urheilijan elämäntapaa vastaan ja näin ollen motivaatio harrastamista kohtaan laskee. Lindnerin ym. (1991) toisen kehitysteorian, sosiaalisen vaihdon teorian, mukaan urheilija vertaa harrastuksen tuottamia hyötyjä tekemiinsä uhrauksiin ja arvioi niiden välistä tasapainoa. Kolmannen kehitysteorian mukaan lopettaminen voi perustua

sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen aiheuttamiin muutoksiin. Esimerkkinä tästä ovat nuoren lisääntynyt kiinnostus vapaa-aikaa kohtaan (kaverit, muut harrastukset, kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen).

Kärkkäisen ja Sahlstedtin (2003, 46) tutkimuksen mukaan ensimmäisiä lopettamisajatuksia herättäviä asioita olivat tulevaisuuden suunnitelmat, esimerkiksi koulu, työ ja oma elämänura. Iän lisääntyessä jääkiekon merkitys pelaajille muuttui vähitellen. Elämän muut osa-alueet nousivat tärkeämpään asemaan heidän elämässään. Pelaajat nostivat esille myös jääkiekon harjoittelun vaativuuden suhteessa annettuun peliaikaan. Tämän mukaan peliajan vähentyessä lajista nauttiminen myös loppuu, koska pelaaminen on juuri se asia, jonka takia peliä harrastetaan. (Kärkkäinen & Sahlstedt 2003, 46-47.)

Joskus urheilija voi lopettaa uransa vaikka hänellä voisi olla vielä mahdollisuudet menestyäkin. Nuori urheilija joutuukin usein käymään lopettamiseen liittyviä keskusteluja esimerkiksi kokeneitten laji-ihmisten kanssa. Itsenäisen päätöksen tekeminen saattaa olla vaikeaa, jos urheilija on epävarma lopettamispäätöksestään. Tällöin nuori urheilija saattaa noudattaa esimerkiksi seuran tahtoa ja jatkaa näin urheilu-uraansa. Aikuisten tulisi kuitenkin muistaa, että nuorella urheilijalla on oikeus luopua urastaan silloin, kun se on hänelle tärkeää. (Heino 2000, 88.)

7 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksemme alkuvaiheessa mielenkiintomme kohteena olivat pelaajien itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio. Tavoitteena valmennusohjelmassa, johon tutkittavamme osallistuvat, oli lisätä pelaajien itseohjautuvuutta. Harjoitusten yhteydessä pelaajia kannustettiin ajattelemaan harjoituksiin ja peliin liittyviä asioita sekä miettimään omaa kehitystään. Tiedämme nuorten jääkiekon pelaajien uhraavan paljon aikaa harrastukseensa. Näin ollen tavoitteenamme oli aluksi selvittää mikä saa heidät menemään päivästä toiseen hallille harjoituksiin.

Haastattelujen edetessä tutkimustehtävämme kuitenkin muuttuivat. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2004) mukaan tämä on laadulliselle tutkimukselle yleistä. Tutkimuksessamme mielenkiintoisimmiksi asioiksi haastatteluista nousivat pelaajien kertomukset valmentajista, heidän valmennustyylistään ja siitä, mitä valmennus on antanut pelaajille. Tutkimustehtävämme tarkentui koskemaan pelaajien mielipiteitä valmentajasta ja valmennustyylistä. Erittäin mielenkiintoiseksi muodostuivat myös pelaajien käsitykset siitä, mitä he ovat valmennuksesta saaneet. Tutkimme lisäksi, miksi pelaajat pelaavat jääkiekkoa ja kuinka he kokevat joukkueessa olemisen. Valitsimme tutkimukseen mukaan edelleen pelaavia ja jo lopettaneita ja tarkastelimme molempiin ryhmiin lukeutuvien pelaajien kokemuksia. Lopullisia tutkimustehtäviä ovat:

1. Miksi pelaaja pelaa jääkiekkoa?
2. Millaisia kokemuksia ja mielipiteitä edelleen pelaavilla ja lopettaneilla pelaajilla on valmentajasta ja valmennustyylistä?
3. Mitä valmennus on antanut pelaajille?
4. Millainen oli joukkueen merkitys pelaajille?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

8.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tapaustutkimus. Laadullisessa tapaustutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1999, 61). Tutkimuksessamme tapauksella tarkoitetaan pitkään pelanneiden jääkiekkoilijoiden kokemuksia ja mielipiteitä valmennuksesta ja valmentajista.

Tutkimuksessa tarkoituksena on, että pystytään kuvaamaan todellista elämää ja sen moninaisuutta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Sen, mikä tutkimuksessa on tärkeää, määräävät tutkittavat. Näin ollen hypoteesien tarkka laatiminen ei ole tarpeellista. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteinä korostuu tutkimuksen eri elementtien kehittyminen tutkimuksen edetessä. Käytännössä eri elementit, kuten tutkimustehtävät, teorian muodostus ja aineistonkeruu sekä analysointi, muotoutuvat tutkimuksen kuluessa. Tutkimusongelma ei välttämättä ole täsmällisesti ilmaistuna tutkimuksen alussa vaan se täsmentyy tutkimuksen aikana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 151-155; Moilanen & Rähä 2001, 51.)

Tutkimuskohde on valittava tarkoituksenmukaisesti, jotta perusteellinen syventyminen ilmiöön olisi mielekästä. Tutkimuskohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aineiston koolla laadullisessa tutkimuksessa ei ole välitöntä vaikutusta eikä merkitystä tutkimuksen onnistumiseen. Aineisto toimii tutkijan apuna ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Aineisto on kylläntynyt, kun uudet tapaukset eivät tuota tutkimusongelman kannalta enää uutta tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 151-155; Eskola & Suoranta 1999, 62)

Aineiston keruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua (LIITE 1), joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelulle on tyypillistä teemojen

määrittäminen etukäteen, mutta niiden järjestys ja muoto voivat vaihdella haastattelusta toiseen (Eskola & Suoranta 1999, 87). Teemahaastattelussa haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa eikä ole sidottu yksittäisiin tarkkaan määrättyihin kysymyksiin. Tämä mahdollistaa sen, että tutkittavien äänet saadaan kuuluville. Teemahaastattelun yhteydessä syntyvässä vuorovaikutuksessa haastateltavien on helpompi tuoda heille merkityksellisiä asioita ja tulkintoja ilmi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48; Hirsjärvi & Hurme 1991, 35.)

Haastattelutilanteessa olivat läsnä joko toinen tai molemmat tutkijat sekä yksi haastateltava kerrallaan. Vain toinen haastattelijoista kuitenkin suoritti haastattelun toisen observoidessa ja esittäessä mahdollisia tarkentavia kysymyksiä. Haastattelutilanteet olivat suhteellisen vapaamuotoisia. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin myöhemmin. Haastattelujen nauhoittaminen takasi meille tutkijoille täydellisen vapauden keskittyä haastateltavaan ja hänen kertomuksiinsa. Koimme tämän tutkimuksemme kannalta erittäin mielekkääksi ja toimivaksi vaihtoehdoksi.

Tutkimme jääkiekkoilijoita (n=7), jotka ovat pelanneet samassa keskisuomalaisessa joukkueessa. Pelaajat täyttivät 20 vuotta sinä vuonna, kun haastattelut tehtiin. Tutkimus käsitteli jaksoa jolloin pelaajat olivat C- ja B-juniori-ikäisiä eli 14 -17 -vuotiaita. Neljä haastatelluista pelaajista oli lopettanut jääkiekon pelaamisen kahden vuoden sisällä haastattelusta ja kolme heistä pelasi vielä aktiivisesti edustustasolla.

8.2 Aineiston analysointi

Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoitus on selkeyttää ja tiivistää aineistoa jättämättä kuitenkaan mitään olennaista informaatiota pois (Eskola & Suoranta 1999, 138.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja käsittely kietoutuvat tiiviisti toisiinsa ja jonkin tasoista analyysia tapahtuu jo aineiston keruun yhteydessä (Hakala 2001, 20).

Haastattelut litteroitiin eli purettiin kirjoitettuun muotoon mahdollisimman sanatarkasti, mutta merkityksettömiä välisanoja ei litteroitu. Litterointi pyrittiin tekemään

mahdollisimman pian haastattelun suorittamisen jälkeen. Haastatteluja oli seitsemän ja haastattelu aineistoa kertyi yhteensä 52 sivua.

Tämän jälkeen tutustuimme aineistoomme lukemalla sitä useaan otteeseen. Tärkeää on tuntea aineisto perinpohjaisesti (Eskola & Suoranta 1999, 152). Samalla pyrimme nostamaan tutkimuksemme kannalta merkitykselliset asiat esiin. Teemoitteluvaiheessa aineisto pilkottiin pienempiin osiin, tutkimusongelmaa valaiseviin teema-alueisiin. Huomasimme teemoittelevamme aineistoa jo järkeviin kokonaisuuksiin, joka onkin yksi yleisimmistä laadullisen aineiston analyysitavoista. (Eskola & Suoranta 1999, 175- 182; Moilanen & Rähä 2001, 53.) Luimme haastatteluja läpi ja alleviivasimme mielestämme tärkeitä teemoihin liittyviä asioita. Tämän jälkeen keräsimme kunkin haastattelun alleviivatut kohdat paperille pelaajakohtaisesti, jonka jälkeen yhdistelimme samoihin teemoihin kuuluvat asiat yhteen ja annoimme niille otsikot. Tutkimuksemme pääteema-alueiksi valitsimme pelaajien kertomukset jääkiekon pelaamisesta, kokemukset valmentajasta ja hänen valmennustyylistään, valmennuksen merkityksestä pelaajien elämään sekä joukkueen merkityksestä pelaajille.

8.3 Haastatteluaineiston laatu, tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuus perustuu haastatteluaineiston laatuun. Hyvällä haastattelurungolla, miettimällä edeltä käsin teemoja syventäviä lisäkysymyksiä sekä koehaastattelulla voidaan lisätä haastatteluaineiston laatua. Haastatteluaineiston laatua lisää myös haastattelupaikan rauhallisuus, haastattelun sujuva eteneminen sekä teknisen välineistön moitteeton toimiminen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184-185.)

Tutkimuksessamme teimme haastattelurungon kirjallisuuden, tutkimustehtävien sekä omien kokemusiemme ja mielenkiinnon pohjalta. Muokkasimme runkoa muutamaan otteeseen ennen koehaastattelua keskenämme sekä ohjaajien kanssa. Teimme koehaastattelun, jonka otimme kuitenkin mukaan aineistoomme, koska se onnistui hyvin.

Haastattelumenetelmän luotettavuus vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkijan ja tutkittavan suhde vaikuttaa haastattelun tuloksiin, koska tulos on aina seurausta haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnasta. Haastattelussa on taipumus antaa

sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastattelun tuloksiin vaikuttaa myös haastattelijan kokemukset haastattelijana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 192-194; Hirsjärvi & Hurme 2000, 189.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei tule unohtaa käsitteitä reliabelius ja validius, vaikka ne kuuluvatkin oleellisesti kvantitatiiviseen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa reliabelius määrittelee aineiston laatua. Tällöin reliabelius tarkoittaa paremminkin tutkijan toimintaa kuin haastateltavien vastauksia, eli siis sitä kuinka luotettavaa tutkijan analyysi materiaalista on. Reliabelius tarkoittaa myös sitä, että kaikki käytettävissä oleva aineisto on otettu huomioon sekä tiedot on litteroitu oikein. Tulos on reliabeli, jos useampi tuloksen tulkitsejä päätyy samaan tulokseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186-189.)

Validius merkitsee aineiston kannalta sen aitoutta. Aineisto on aitoa, kun tutkijat ja tutkimushenkilöt puhuvat samasta asiasta. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 129.) Validiuden toteamisessa voidaan käyttää triangulaatiota, jossa haastattelemalla saatuja tietoja vertaillaan muista lähteistä saatuihin tietoihin. Saavutettaessa yksimielisyys, voidaan todeta, että henkilön antama tieto, käsitys tai tulkinta on saanut vahvistusta. On kuitenkin otettava huomioon se, että ihmisten käsitykset todellakin vaihtelevat samasta kohteesta. Tällaiseen triangulaatioon liittyen tulee osoittaa lähteiden luotettavuus sekä tutkijan ja tutkittavien tulkintojen vastaavuus. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 189.) Tässä työssä oli mahdollisuus verrata pelaajien ja valmentajan näkökulmia toisiinsa.

Eettisiä ratkaisuja liittyy kaikkiin tutkimuksiin. Varsinkin ihmistieteissä eettisten kysymysten eteen joudutaan tutkimuksen joka vaiheessa. Eettisten näkökohtien oikea ja riittävä huomioiminen on vaativa tehtävä. Suunnitelmavaiheessa tulisi saada kohteena olevien henkilöiden suostumus sekä turvata luottamuksellisuus. Litteroitaessa haastatteluja luottamuksellisuus tulee ottaa huomioon ja noudattaa uskollisesti haastateltavien suullisia lausumia. Samalla tulisi ottaa huomioon, mitä itse haastattelutilanne voi aiheuttaa haastateltaville (esimerkiksi stressiä). (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19-20; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 25-28.) Tutkimuksemme valitut pelaajat kuuluivat joukkueeseen, jota on tutkittu aikaisemmin, kuten jo edellä mainitsimme.

Tutkittavat pelaajat osallistuiivat mielellään tutkimukseemme. Emme kokeneet, että haastattelu olisi ollut heille stressaava. Aineistoa käsitellään niin, että yksittäisen pelaajan tiedot eivät ole tunnistettavissa. Tässä työssä tämä on tehty niin, että pelaajien anonymiteetti säilyy esille tuoduissa sitaateissa sekä pelaajien kertomuksissa omista kokemuksistaan ja mielipiteistään. Pelaajien nimet eivät käy ilmi missään vaiheessa.

Tutkimuksessamme olemme käyttäneet pelaajien ilmauksia ja mielipiteitä kuvaamaan ilmiötä paremmin. Nämä sitaatit ovat kuvanneet useampien pelaajien kokemuksia kyseisestä aiheesta. Mukaan valittiin myös muutamia poikkeavia kommentteja, jotka eroavat yhtenevistä mielipiteistä.

8.4 Tutkimuskohde

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein harkinnanvaraista näytettä, jolloin tutkittavaksi valitaan kohde, jonka kautta tarkasteltavana olevaan ilmiöön ajatellaan voitavan mielekkäästi ja syvällisesti perehtyä (Kiviniemi 2001, 68). Valitsimme pelaajat haastatteluun heidän kyseisen valmennusjakson valmentajan antamien suosittelujen mukaan. Suosittelujen perusteluina olivat pelaajien tavoitettavuus tutkimushetkellä ja persoonallisuus. Näiltä pelaajilta odotimme saavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

Valittujen pelaajien tavoittaminen oli haasteellista. Tavoitimme lopettaneet pelaajat melko helposti, koska he olivat vielä samalla paikkakunnalla. Heidän aikataulunsa eivät olleet tiiviitä, vaikka he suorittivat samaan aikaan ylioppilaskirjoituksia. Näin ollen haastatteluajkojen sopiminen onnistui ongelmitta. Vielä pelaavien pelaajien tavoittaminen olikin huomattavasti vaikeampaa. Heidän yhteystietojen hankkiminen muodostui vaikeaksi. Eri vaiheiden jälkeen otimme itse yhteyttä joukkueen huoltajaan, joka auttoi meitä tämän ongelman kanssa. Seuraavaksi ongelmaksi muodostui pelaajien tavoittaminen. Osa oli suorittamassa asepalvelusta eri paikkakunnilla ja osa pelasi sekä harjoitteli tiiviisti miesten edustusjoukkueen kanssa. Loppujen lopuksi onnistuimme saamaan yhteyden pelaajiin ja saimme haluamamme haastattelut.

9 TULOKSET

9.1 Pelaajien kuvailua

Pelaajat ovat aloittaneet jääkiekon pelaamisen 6-9-vuotiaina. Mukaan tähän lajiin he päätyivät joko äidin, sisarusten tai kavereiden kautta. Aktiivisia harrastusvuosia pelaajille on kertynyt 9-14 vuotta, joten heillä on vankka pohja omille ajatuksilleen ja mielipiteilleen sekä lajista että erilaisista valmentajista.

Pelaajat kuvailivat itseään pääasiassa fyysisten ominaisuuksien kautta. Pelaajista kolme koki itsensä fyysisesti pienemmäksi kuin toiset, kun taas kolme pelaajaa mainitsi fyysisen kokonsa vahvuutenaan. Murrosiässä kokoerot voivat olla hyvinkin suuria, koska fyysinen kehittyminen on hyvin yksilöllistä (Rahkila, Lintunen, Silvennoinen & Österback 1988). Osa pelaajista mainitsi vahvuuksikseen luistelutaidon, peliälyn sekä asenne/tahto-ominaisuuden, joita kuvataankin jääkiekon pelaajien yksinä tärkeimmistä ominaisuuksista (Tamminen 2002). Lisäksi vahvuuksiksi mainittiin monipuolisuus, esimerkillisyys ja motivoituneisuus. Pelaajat pitivät itseään myös tasavertaisena toisiinsa nähden sekä ”hyvinä tyyppeinä”, osana joukkuetta.

*”...onhan se niinku ymmärrettävää, että jos on 30 cm pitempi pelaaja kun minä ja painaa 30 kg enemmän, kyllähän siinä saa vähän erilailla taistella, mutta kyllä siitä jotenkin selviytyy.” (L1)**

”No semmonen nopea ja vikkeli. En mä ollu sellanen isokokonen kulmissa rymistelijä vaan enemmän ajattelen aivoilla.” (L4)

”No mä olin silloin aika pieni silleen, et silloin oli se ikä, kun oli ne kokoerot aika isot...” (P2)

Heikkouksinaan pelaajat mainitsivat fyysisen pienen kokonsa (3 mainintaa). Jokainen pelaaja totesi taito-osa-alueiden kehittämisen jatkuvaksi haasteeksi.

* P= Edelleen pelaava, L= Lopettanut pelaaja. Numero kirjaimen perässä on pelaajan tunnus.

”... kaikkea taitoa ja ... tietenkin nopeutta ja kaikkia osa-alueita vois paljon kehittää.”

(P1)

9.2 Jääkiekko harrastuksena

Kysyttäessä minkälaista on pelata jääkiekkoa, jokainen pelaajista vastasi yksinkertaisesti että ”se on vaan niin mukavaa”. Lajin ominaisuuksiin kuuluvan haasteellisuuden ja tavoitteellisuuden takia harrastus motivoi ja piti kiinnostusta yllä. Kyseisellä joukkueella oli myös hyvät edellytykset menestyä, joka lisäsi kiinnostusta entisestään. Onnistumisen ja menestymisen myötä pelaajat saivat hyviä kokemuksia ja tämä kannusti kehittämään itseensä sekä lisäsi ”rakkautta” lajiin.

” Oli vaan semmonen hirveen draivi päällä koko ajan ja se oli se tavallaan jos puhutaan rakkaudesta lajiin, ni se oli ehkä parhaimmillaan ja se motivaatio oli korkeimmillaan just silloin ei niinku haitannu vaikka miten väsynyt oli ja aina teki mieli lähteä treeneihin...” (L2)

”Siitä saa paljon hienoja kokemuksia ja hyviä ystäviä.” (P3)

”Se on vaa hauskaa... Paha selittää, mä vaan tykkään pelata sitä!” (P1)

Luonnollisesti pelaamisesta tuli ammattimaisempaa iän karttuessa. Pelaajat, jotka edelleen pelaavat, mainitsivat pelaamisen olevan nykyään kurinalaisempaa ja ammattimaisempaa.

Kysyimme pelaajilta, mikä sai heidät lähtemään ”huonoina päivinä” harjoituksiin. Vastauksista kävi päällimmäisenä ilmi, että lojaalisuus joukkuetta kohtaan oli tärkein syy. He eivät kokeneet lähtemistä varsinaisena pakkona. Pelaajat olivat vain niin sitoutuneita joukkueeseen ja toimintaan, että osallistuminen harjoituksiin oli lähinnä itsestänselvyys. Harjoituksiin lähtemisen syinä mainittiin myös kaverit sekä harjoitusten mukavuus, koska siellä unohtui väsymys ja kaikki muu.

9.3 Pelaajien kokemukset valmentajasta ja valmennustyylistä

Haastateltavien pelaajien joukkueessa oli kolme valmentajaa. Kysyimme pelaajilta mielipiteitä ja kokemuksia kuitenkin vain pisimpään mukana olleesta päävalmentajasta ja hänen valmennustyylistään. Pelaajat antoivat valmentajastaan erittäin positiivisen kuvan. He kaikki tulivat mielestään hyvin toimeen valmentajansa kanssa, eikä heillä juurikaan ollut erimielisyyksiä eikä ristiriitoja. Ajatukset pelaajien ja valmentajan välillä olivat pelaajien mielestä yhteneviä. He kuvasivat olevansa samalla aaltopituudella. Heidän välillä oli avoin ja läheinen suhde ja luottamus olivat molemmin puolta. Tämä tuli ilmi esimerkiksi, kun pelaajat kertoivat pystyvänsä keskustelemaan valmentajansa kanssa muustakin kuin pelaamiseen liittyvistä asioista. Pelaajat pitivät valmentajaansa auktoriteettina, mutta myös kaverina. Valmennuksessa oli vahvasti mukana psyykkinen puoli, eli valmentaja kiinnitti huomiota muuhunkin kuin vain pelaajien taitoihin ja pelaamiseen.

Pelaajat määrittelivät valmentajansa määrätietoiseksi, joka osasi tarpeen tullen olla tiukka, mutta pysyi silti rauhallisena taktikkona. Hän teki pelaajien mielestä paljon töitä joukkueen eteen ja odotti kovaa työntekoa myös pelaajilta. Pelaajat kokivat tulleen kuulluksi valmentajan taholta. Pelaajat kunnioittivat ja arvostivat valmentajaansa. Sanotaankin, että lapset ja nuoret oppivat rehellisiksi ja avoimiksi, jos heidän esikuvansa (valmentaja) on sitä myös. Arvot, kuten arvostus, kannustus ja hyväksyvä ilmapiiri leviävät valmentajan kautta (Gordon 2004, 379-382; Nykänen 1996, 29-30).

Valmentaja antoi palautteen yleensä rakentavassa muodossa ja pelaajien mielestä tämä oli erittäin hyvä asia. Nykänen (1996, 13) toteaa, että kasvaakseen psyykkisesti vahvaksi, nuori tarvitsee paljon enemmän palautetta kuin aikuinen. Pelaajat kokivat saavansa palautetta tarpeeksi, sekä palautteen olevan rakentavaa ja myönteistä. Suurin osa pelaajista ei maininnut tarvitsevänsä sitä lisää.

”Kyl niinku on pakko nostaa hattua et noin paljon niinku uhrautuu, uhraa tavallaan omaa aikaa... tavallaan antautuu työlleensä niinku täysin... et se on kyl iso juttu.” (L2)

”... ehkä niinkun paras valmentaja, joka niinku mun uran aikana oli...” (L2)

”Tosi fiksu valmentaja, että ... ja tälleen ymmärti paljon pelistä ja teki paljon töitä pelin eteen ja meidän kehittymisen eteen.” (L2)

”...määrätietoinen, tiesi mitä se halusi... kuuli pelaajia ja teki älyttömästi töitä sen eteen, että meillä oli sellanen hyvä joukkuehenki ja kaikilla oli hyvä olla.” (P1)

”Rauhallinen taktikko, josta löytyi myös tarvittaessa temperamenttia. Hyvä valmentaja kaikin puolin.” (P3)

Valmentajasta ja valmennuksesta muodostunut kuva meidän tutkimuksessamme oli hyvin erilainen kuin mitä Halme (2005) kuvailee omassa tapaustutkimuksessaan toisesta samanikäisten junioreiden jääkiekkjoukkueesta. Halmeen tutkimuksessa pelaajat pitivät valmentajaansa ehdottomana auktoriteettina, ”ylijumalana”, jonka vuoksi heidän oli vaikea lähestyä valmentajaa niin pelaamiseen kuin muuhunkin elämään liittyvissä asioissa. Hämäläisen (2003) tutkimuksessa monet urheilijat kertoivat arvostavansa auktoriteettia, joka saa aikaan kuria, mutta valmentajan ei kuitenkaan tule olla yksinvaltiainen. Halmeen tutkimuksessa pelaajille annettiin mahdollisuus puhua asioistaan ja ottaa kantaa valmennukseen, mutta he eivät uskaltaneet, koska suhde valmentajan ja pelaajien välillä ei ollut avoin eikä kannustanut vuoro vaikutukseen. Pelaajat eivät saaneet mielestään vaikuttaa joukkueen toimintaan, he eivät saaneet vastuuta eivätkä vapautta. Vähäisen vaikuttamismahdollisuuden takia he eivät edes yrittäneet eivätkä halunneet ottaa vastuuta. Tämä johti muun muassa laiskotteluun silloin kun valmentaja ei ollut paikalla. Heitä ei siis ollut ohjattu omatoimisuuteen. (Halme 2005.)

Halmeen (2005) tutkimuksessa pelaajien mielestä valmentajat eivät huomioineet pelaajia tasa-arvoisesti. Tämä näkyi muun muassa palautteen annossa, sen laadussa sekä määrässä. Hyvät pelaajat huomioitiin paremmin, eli he saivat enemmän palautetta, kannustusta ja luonnollisesti myös peliaikaa. (Halme 2005.) Tutkimuksemme pelaajat eivät kokeneet valmennuksessa epätasa-arvoa. He kuvailivat valmentajan valmennustyyliä tasa-arvoiseksi ja ihmisläheiseksi. Nykäsen (1996, 11) mukaan valmentajien tulisi ymmärtää ja kunnioittaa nuorten maailmaa, sekä sitä että jokainen nuori on samanarvoinen. Urheiluvalmentajan ja liikuntaa ohjaavan ensisijainen työ on valmentaa nuorta elämää varten ja auttaa nuorta kasvamaan sellaiseksi persoonalliseksi yksilöksi, joka kykenee hyödyntämään kykyjään ja taitojaan.

Tutkimuksemme pelaajat kertoivat, että heidän valmentajansa kannusti hoitamaan myös kouluasiat hyvin. Valmentaja kannusti pelaajia tulevaisuuden suhteen siten, että jos pelaajista ei tule ammattilaisia jääkiekossa, niin heistä tulee ainakin hyviä ihmisiä. Kalliopuskan, Miettisen ja Nykäsen (1995, 26-27) mukaan urheilusta syrjäytymisen ehkäisemisessä pelaajien muun elämän sovittaminen yhteen valmennuksen kanssa on erittäin tärkeä asia. Esimerkiksi juuri koulunkäynnin yhteensovittaminen valmennuksen kanssa on tärkeää pelaajien tulevaisuutta ajatellen. (Kalliopuska ym. 1995, 26-27.)

Valmentajalla oli selkeät päämäärät ja tavoitteet, jotka ohjasivat joukkueen yhteisiä tavoitteita. Tämän kautta pelaajat pystyivät määrittämään henkilökohtaisetkin tavoitteensa. Rovion (2002) tutkimuksen mukaan valmentajan tulisi olla apuna määriteltäessä tavoitteita ja tukea pelaajaa hänen epäillessään mahdollisuuksiaan saavuttaa asettamiaan tavoitteitaan. Tavoitteen tulisi olla realistinen sekä sopivan haastava. Optimaalisten tavoitteiden määrittelemine herättää pelaajan mielenkiinnon saavuttaa asetettu tavoite sekä lisää sitoutumista sen saavuttamiseen. (Rovio 2002, 81.) Tutkimuksemme pelaajat määrittivät nämä tavoitteet yhteisissä palavereissa. Yhteisissä palavereissa käytiin läpi myös pelitaktiikkaa ja sen hetkisiä pinnalle nousseita asioita, kuten esimerkiksi erilaisia tunnetiloja (pelko, onnistuminen/epäonnistuminen). Erilaiset tunteet voivat vaikuttaa hyvin ratkaisevasti joukkueen ilmapiiriin ja hyvinvointiin, joten valmentajalla tulisi olla kyky kohdata niitä. Tulisi muistaa, että kaikki tunteet kuuluvat elämään ja ne tulisi myös sallia urheilussa. (Nykänen 1996, 36.)

Kaikki haastatellut pelaajat pitivät palavereita hyödyllisinä, mutta osa heistä koki, että niitä oli liikaa.

”No, oli niistä (palavereista) varmaan hyötyäkin, mut kyl se sillon tuntu siltä, et vois välillä niinku reenatakin. Mutta... kyl niistä varmaan oli kuitenkin hyötyä.” (P2)

Kahdella pelaajista oli vahva käsitys siitä, että palavereista oli selkeätä hyötyä sekä itselle että toisillekin pelaajille.

”Monet kaverit ei niinkun tykännyt valmentajan valmennustyylistä, et piettiin paljon palavereita ja käytiin asioita läpi just tän henkisen valmennuksen kautta. Mut mä olen

ihan eri mieltä tosta asiasta, et mun mielestä on tosi hyvä, että käytiin niitä asioita, ni nyt nuo pojat, ketkä on A-junnuissa finaali peleissä pelaa tällä hetkellä, ni varmasti on hyötyä, vaikka jotkut sanois että ei ole hyötyä. Väitän, että varmasti on hyötyä. ” (L1)

Valmentajan valmennustyyliin kuului olennaisesti pelaajien motivoiminen kannustamalla ja tukemalla. Nykänen (1996) kuvailee motivoivan ohjaajan olevan rohkaiseva ja kannustava, luovuutta ja suvaitsevuuksia arvostava, ei-autoritaarinen valmentaja. Motivoiva valmentaja ei etsi epäonnistumisia, vaan kiinnittää huomiota onnistuneisiin suorituksiin tai sellaisiin epäonnistuneisiin suorituksiin, jotka asianomainen haluaa sekä osaa korjata. (Nykänen 1996, 73.)

Motivoiva valmennustyyli näkyi myös valmentajan antamassa rakentavassa palautteessa. Valmentaja korosti pelaamista pelaajien vahvuuksien kautta. Esimerkiksi Ertmerin ym. (2003) mukaan valmentajan on hyvä kiinnittää huomiota kehittyviin taitoihin ja antaa näistä palautetta. Pelaajat kokivat, että valmentaja ikään kuin auttoi heitä eteenpäin peliurallaan. Hän ”houkutteli pelaajat pelaamaan”, kuten eräs haastatelluista pelaajista asian ilmaisi. Heille annettiin vapautta ja vastuuta ja heitä kannustettiin itsenäiseen ajatteluun. Nuoren saama hyväksyntä ja itsensä toteuttamisen vapaus näkyvätkin luovuutena ja liikunnan ilona kaukaloissa ja elämässä, toteaa Nykänen (1996, 54).

” Se oli enemmän semmoinen et se yritti aina rakentaa vaa sitä juttua ja nähä niitä hyviä juttuja...” (L3)

”Meille se oli ihan hyvä, et annettiin vastuuta, koska sit totta kai se kehittää sua pelaajana. Kun sä joudut ottaa ite vastuuta tälleennäin et se on niinku tuttu tilanne jälkeinpäin tai myöhemmässä vaiheessa, ku sulle annetaan joka tapauksessa vastuuta kun sä oot oppinu sen jutun...” (L2)

9.4 Mitä valmennus on antanut pelaajille

Kysymys siitä, mitä valmennus on antanut pelaajille, sai aikaan pidemmän miettimishetken kuin muut kysymykset. Tämä kysymys laittoi selvästikin pelaajat

pohtimaan omaa elämää, kokemuksiaan ja oppimistaan. Päällimmäisenä pelaajien vastauksista huokui henkinen kasvaminen ja ajattelutavan kehittyminen. Pelaajat kokivat tullessaan itseluottamukseltaan vahvemmiksi ja kärsivällisemmiksi valmennuksessa ollessaan. Yksi pelaajista kuvasi kasvamistaan ajatusmaailman rakentumisena siten, että pystyy käsittelemään erilaisia asioita paremmin omassa elämässään ja tuntee olevansa kypsempi ihmisenä. Pelaajat saivat paljon kokemusta tavoitteiden asettamisesta, kun he yhdessä valmentajan ja joukkueen kanssa miettivät yhteisiä tavoitteita. Näin ollen he kokivat oppineensa realistista tavoitteiden asettelua, jota he pitivät hyödyllisenä tulevaisuuden kannalta.

”Osaa nytten varmaan tavoitteita asettaa realistisesti ja tietää miten toimia... Ymmärtää esimerkiksi, että tekee koulussa läksyt, pitää asiat tehä että tulee jotain.”
(L4)

”Yleisesti ne on kasvattanut ne ajat aika paljon ihmisenä ja vähän muutenkin silleen vaikei enää pelaakkaan, saanu varmaan aika hyvän pohjan jatkaa tästä eteenpäin.”
(L4)

Valmentaja piti tärkeänä henkistä valmennusta sekä joukkueen ilmapiirin laatua. Ryhmähenkeä vahvistettiin esimerkiksi harjoitusten ulkopuolisella toiminnalla. Yksi pelaajista mainitsi muun muassa makkaranpaistoretket. Joukkueen hyvä ilmapiiri mainittiin yhdeksi tärkeimmäksi osatekijäksi, joka teki tästä joukkueesta erityisen. Pelaajat kokivat heidän ihmissuhdetaitojen kehittyneen. Osana näihin opittuihin taitoihin kuului myös vastuun ottaminen itsestään sekä toisten ihmisten huomioiminen.

”... joukkueessa on 20 eri ihmistä ja valmentajaa, on huoltajaa, linja-auton kuljettajaa, vastustajia, tuomareita, kaikkia. Kyllä siinä väkisin niinku oppii erilaisista ihmisistä ja ottaa erilaisia ihmisiä huomioon.” (L1)

”Varmaan tarvitaan tommosia ryhmähenkitaitoja aika paljon niinku työelämässä.”
(L4)

Kysyimme pelaajilta joukkueen sisäisestä kilpailusta. Kaikki pelaajat vastasivat kilpailua esiintyvän. Tämä näkyi kilpailuna joukkueeseen pääsystä, pelaajasta ja

pelipaikoista. Esiintyvää kilpailua pidettiin yleisesti hyvänä asiana. Kilpailu oli heidän mielestään tervehenkistä ja se lisäsi yrittämistä harjoituksissa. Närhi ja Frantsi (1998, 56) kertovat Liukkosen tutkimusten perusteella, että kilpailuilmapiiristä ei ole haittaa, jos samalla korostetaan myös tehtävällimpiä.

” Joukkueessa oli terve kilpailuhenki. Jokaisen pelaajan piti antaa joka päivä kaikkensa.” (P3)

9.5 Joukkueen merkitys pelaajille

Pelaajat kokivat joukkueessa pelaamisen elämäntapanaan. Tämä kuulostaa luonnolliselta, sillä pelaajilla oli harjoituksia lähes jokaisena päivänä viikossa sekä pelit päälle. Heidän elämä pyöri melkein kokonaan jääkiekon ympärillä. Lisäksi joukkueetoverit pitivät yhtä myös jäähallin ulkopuolella. Pelaajat tulivat hyvin toimeen keskenään ja he kokivat joukkueensa avoimeksi.

”Vietin lähes kaiken vapaa-aikani joukkuekavereitteni kanssa.” (P3)

”Suurin osa on vieläkin aika hyviä kavereita, että... Kyl ne oli sellasia joitten kanssa oli ihan pienestä asti pelannu, ni ei niitten kanssa ollu mitään ongelmia, että aika hyvin tultiin toimeen.” (P2)

”Lähes kaikki parhaat kaverit oli siellä joukkueessa.” (L3)

Yhteisten tavoitteiden kautta pelaajat puhalsivat yhteen hiileen. Yhden pelaajan mielestä joukkueen yhteisillä tavoitteilla oli erityisen tärkeä merkitys joukkueen hyvinvoinnille ja menestykselle. Tavoitteenasetteluun olikin kyseisessä joukkueessa panostettu erityisesti (vrt. Rovio 2002). Tavoitteenasettelun tärkeä merkitys kuuluu edelleen pelaajien vastauksista. Pelaajien mukaan joukkuehenki kärsi, jos kaikki eivät olleet samalla panoksella mukana. Jokainen haastateltavista nosti joukkueeseen sitoutumisen tärkeäksi asiaksi. Pelaajat kuvailivat joukkueensa pelaajia taitaviksi yksilöiksi ja totesivat kuuluvansa hyvään joukkueeseen.

”... Oli niinku tosi mahtavaa pelata semmosessa joukkueessa millä on tavoitteet.” (L2)

”Ehkä yks parhaimmista joukkueista missä oon ollu mukana.” (P2)

9.6 Lopettaneet ja edelleen pelaavat pelaajat

Valitsimme haastatteluun neljä lopettanutta pelaajaa. Ajattelimme hyötyvämmme lopettaneiden ja vielä aktiivisesti pelaavien pelaajien erilaisista vastauksista. HavaitSIMME muutamia eroavaisuuksia pelaajien vastauksissa.

Kaikkien lopettaneiden pelaajien lopettamispäätös oli heidän itsensä tekemä, eikä kukaan heistä ole katunut päätöstään jälkeinpäin. Suurimpina syinä he näkivät taloudellisen hyvinvoinnin turvaavan ammattilaisuuden saavuttamisen epävarmuuden. Tämän vuoksi he kokivat opiskelun tärkeänä osana heidän elämää. Pelaajien mukaan harjoittelu vie suurimman osan vapaa-ajasta ja he halusivat tehdä muutakin kuin olla hallilla.

”No mä lopetin... Lähinnä sen takia, että mä tajusin, että elämässä on jotain muutakin ja tota niinni vaikka jääkiekko oli edelleen kova juttu... Kyl mä aattelin, että mä haluan tehdä jotain muutaki elämässäni. Oon kyllä nyt jälkeinpäin huomannu, et se on ollu tosi hyvä ratkaisu. Ja nyt kun kattoo noita kavereita, jotka pelaa, ni niillä on aika epävarma tulevaisuus...” (L2)

Kärkkäinen ja Sahlstedt (2003, 41) tutkivat pro gradu -tutkielmassaan lopettaneiden pelaajien kokemuksia jääkiekosta. Heidän haastattelemansa pelaajat eivät olleet tyytyväisiä valmentajaansa ja he olisivat toivoneet valmentajalta seuraavia ominaisuuksia: vastuunantaminen, hyvät vuorovaikutustaidot, pelaajien kunnioittaminen ja kuunteleminen. Pelaajat eivät kokeneet pystyvänsä keskustelemaan valmentajiensa kanssa avoimesti, koska pitivät valmentajaa niin suurena auktoriteettina. Valmentajaa oli siis hyvin vaikea lähestyä. (Kärkkäinen & Sahlstedt 2003, 41.)

Tutkimuksessamme lopettaneiden pelaajien lopettamispäätökseen ei vaikuttanut heidän valmentajansa eikä hänen toimintansa. Esimerkiksi nähdessään entisen valmentajansa,

lopettaneet pelaajat juttelevat mielellään hänen kanssaan. Nämä pelaajat eivät jättäneet koko jääkiekkoharrastustaan, toisin kuin Wikströmin (2005) tutkimuksessa lopettaneet baletin harrastajat ovat jättäneet harrastuksensa kokonaan ja he ovat suuntautuneet täysin eri ammattialoille, johtuen traumaattisista kokemuksistaan. Osa tutkimuksemme lopettaneista pelaajista on aloittanut junioreiden valmentamisen ja osa on jatkanut pelaamista toisissa sarjoissa. Lopettaneille pelaajille tulisi tarjota erilaisia mahdollisuuksia toimia lajin parissa esimerkiksi puulaakitoiminta pitävät lajissa ja kaveripiirissä mukana (Kalliopuska ym. 1995, 30).

Lopettaneiden vastauksista kävi selvästi ilmi, että he ovat etääntyneet pelkästä suorittamis- ja tulostavoitteisesta ajattelutavasta. He osasivat nähdä valmennuksen laajempänä käsitteenä, johon sisältyy pelitaktiikoiden lisäksi myös erilaiset kasvatukselliset ja omaan elämään liittyvät hallintatekijät. Nämä tulivat esiin esimerkiksi tulevaisuuden suunnittelussa (koulu, ura, taloudelliset asiat) sekä omien rahkeiden riittämisen huomioonottamisessa (realistiset tavoitteet). He kokivat siis hyötyvänsä valmennuksesta ja pelaamisesta jääkiekkjoukkueessa myös kaukalon ulkopuolella. Osa lopettaneista pystyi suoraan sanomaan, että jääkiekko on kasvattanut heitä ihmisenä sekä kehittänyt heidän itsetuntoa. Vielä pelaavat pelaajat eivät painottaneet näitä kyseisiä asioita samalla tavalla kuin lopettaneet pelaajat.

”Mä rupesin ihan puntaroimaan, että musta ei tule jääkiekkoilijaa koskaan, mä en tule palkkaa saamaan. Mä en pysty elättään välttämättä koskaan itteeni ja mahdollisesti tulevaa perhettä.” (L1)

”Yleisesti ne on kasvattanu ne ajat aika paljon ihmisenä... saanu varmaan aika hyvän pohjan jatkaa tästä eteenpäin.” (L4)

” ...voi sanoa että koko jääkiekko on tuonut kärsivällisyyttä ja semmosta uskoa itteensä, voi sanoa että itseluottamusta ja semmosta että tietää että ite pystyy asioita tekemään paljon, jos oikein haluaa.” (L1)

Edelleen pelaavia pelaajia oli hieman vaikea tavoittaa, koska heidän aikataulunsa oli melko kiireinen. Saimme kuitenkin tavoitettua kolme edelleen pelaavaa pelaajaa ja haastateltua heidät.

Edelleen pelaavien pelaajien vastaukset eivät olleet niin syvällisiä kuin lopettaneiden pelaajien vastaukset. Tähän saattoi vaikuttaa se, kuten jo edellä mainitsimme, että lopettaneet pelaajat olivat jo etäänntyneet lajista ja harjoittelusta sen verran, että he pystyivät ajattelemaan ja näkemään asioita laajemmin ja toisenlaisesta näkökulmasta. Edelleen pelaavat ovat vielä niin tiukasti kiinni harjoittelussa, että he eivät pohdi valmennukseen ja harjoitteluun liittyviä asioita vielä niin syvällisesti.

Kysyimme myös vielä aktiivisesti pelaavilta ovatko he miettineet lopettamista. Kaksi heistä vastasi, että lopettaminen on käynyt mielessä. Syiksi he mainitsivat mahdolliset loukkaantumiset, harjoitusten vaativuuden sekä raskauden ja ajan puutteen.

”Totta kai niitä on aina joskus tullut mieleen... Mä pelaan niin kauan kuin on hauskaa. Nyt ainakin maistuu.” (P1)

10 POHDINTA

Tapaustutkimuksemme tarkoituksena on tutkia edelleen pelaavien ja jo lopettaneiden jääkiekkoilijoiden mielipiteitä ja kokemuksia jääkiekon pelaamisesta, valmentajasta ja valmennustyylistä sekä joukkueen merkityksestä pelaajille. Haastattelumme käsitteli aikaa jolloin pelaajat olivat junioreikäisiä ja pelasivat samassa joukkueessa.

Jääkiekko on yksi Suomen suosituimmista urheilulajeista, jota harrastetaan ja seurataan paljon. Jääkiekko vaatii pelaajalta paljon niin henkisesti kuin fyysisestikin. Pelaajat joutuvat uhraamaan lajiin paljon aikaa ja rahaa. Jääkiekko on tai sen on ikään kuin oltava elämäntapa, jos he aikovat siinä menestyä. Kuitenkin huipulle esimerkiksi SM-liigaan tai toisiin huippusarjoihin pääseminen on erittäin vaivalloista ja suuren työn takana ja vain murto-osa pelaajista voi päästä tällaiselle tasolle (Heiskanen 1997, 76-77; Westerlund 1997). Meitä tutkijoina kiinnostaa, että miksi nuoret jaksavat ja viitsivät harjoitella niin paljon. Mikä tekee tästä lajista uhrautumisen arvoisen? Onko kenties valmentajalla vaikutusta nuorten harrastusintoon?

Tutkimuksemme luotettavuutta pohdittaessa, mielestämme tutkimuksemme luotettavuus kärsii hieman aineiston pienestä koosta. Aineistomme alkoi kuitenkin kyllääntyä jo tälläkin määrällä haastateltavia. Valmentajista ja valmennustyyleistä on olemassa tutkimuksia, mutta aikaisempaa tutkimusta pelaajien mielipiteiden ja kokemusten kuulemisesta näistä aiheista ei ole juurikaan tehty. Näin ollen tutkimuksemme tuloksia pystymme vertaamaan vain muutamaaan kyseisestä aiheesta tehtyyn pro gradu –työhön sekä yhteen liseniaatin työhön. Olemme tämän aiheen tutkimisessa edelläkävijöitä Härmäläisen (2003), Tissarin (2004), Halmeen (2005) ja Wikströmin (2005) kanssa.

Jääkiekko lajina on meille tutkijoille melko vieras. Toinen meistä tutkijoista on pelannut aktiivisesti eri mailapelilajeja joukkueissa lähes koko ikänsä, joten hän pystyy peilaamaan hyvin pelaajien mielipiteitä ja kokemuksia omiin kokemuksiinsa. Toinen tutkijoista ei ole harrastanut joukkuelajeja, joten hän pystyy tarkastelemaan näitä mielipiteitä ja kokemuksia ulkopuolisen silmin. Tutkijoiden erilaiset taustat voivat olla haittana tutkimuksen luotettavuudelle, mutta tässä tapauksessa koemme tämän yhtenä vahvuutena tulosten tarkastelemisen kannalta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijoiden

omat kokemukset ja mielenkiinnon kohteet voivat antaa tulosten pohtimiselle oman lisänsä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 192-194; Hirsjärvi & Hurme 2000, 189).

Kirjallisuuden, aikaisempien tutkimusten ja oman tutkimuksemme perusteella näyttää siltä, että jääkiekko itse lajina on pelaajia kiehtova. ”Jääkiekkoa on vain niin mukava pelata”, kuten tutkimuksemme ja Tissarin (2004) tutkimuksen pelaajat kertovat. Pelaajat pitivät jääkiekkoa sen haasteellisuuden ja monipuolisuuden vuoksi erittäin mielenkiintoisena ja motivoivana. Toisaalta tämä on ymmärrettävää, sillä uhraavathan pelaajat suuren osan ajastaan kyseiselle lajille. Tuntuu erikoiselta, jos he eivät siitä pitäisi. Kuitenkin on tapauksia, joissa pelaaja pelaa jonkun muun takia kuin itsensä, esimerkiksi statuksen tai vaikka vanhempiansa vuoksi. Usein tällaiset pelaajat lopettavat pelaamisen esimerkiksi loppuun palamisen takia, koska he eivät nauti tekemisestään (ks. Kärkkäinen & Sahlstedt 2003; Kalliopuska ym. 1995).

Tutkimuksen edetessä mielenkiintomme kohdistui pelaajien puheenvuoroihin valmentajasta ja valmennustyylistä. Pelaajat painottivat ja kertoivat näistä asioista innostuneesti, koska kokemukset edellä mainituista asioista olivat olleet hyviä. Ei ole kuitenkaan itsestään selvää, että pelaajien kokemukset valmentajasta tai hänen valmennustyylistä olisivat hyviä ja antoisia. Omia havaintojamme tutkittavista pelaajista voimme verrata Wikströmin (2005), Halmeen (2005) sekä Kärkkäisen & Sahlstedtin (2003) tekemiin tutkimuksiin, joissa valmennettavien huonot kokemukset valmentajasta ja hänen tavoistaan toimia erosivat tutkimuksemme pelaajien hyvistä kokemuksista. Kärkkäisen & Sahlstedtin (2003) tutkimuksessa pelaajat kuvailivat piirteitä, joita olisivat halunneet valmentajassaan tai valmennuksessaan näkyvän (ks. sivu 42). Halmeen (2005) tutkimuksessa suhde pelaajien ja valmentajan välillä ei aina toiminut hyvin (ks. sivu 36). Wikströmin (2005) tutkimuksessa valmennettavat olivat ikään kuin turtuneet ja muokanneet itseään sopeutumaan valmentajan tahtoon, esimerkiksi ymmärtämällä ja puolustelemalla hänen tapojaan toimia. Huomasimme tutkimuksemme edetessä, että haastateltavilla pelaajilla oli valmennukseen liittyvistä asioista paljon sanottavaa ja syvällistä pohdintaa. Näin ollen yritimme saada pelaajilta asiasta tarkempaa informaatiota.

Valmentajalla ja hänen valmennustyyllillään on huomattava merkitys pelaajan kehittymisessä ja kokemusten muodostumisessa. Tämä tulee esiin esimerkiksi siinä, kun tutkimuksemme pelaajat kertovat hyvistä kokemuksistaan vielä pitkän ajan jälkeenkin.

Tässä onkin mielenkiintoinen mahdollisuus verrata kyseisen joukkueen valmentajan kuvausta ja jääkiekkoilijoiden kokemuksia valmennusprosessista yhdellä pelikaudella. Valmentaja (ks. Salmi 2005) kuvaa haasteita, jotka liittyivät itseohjautuvuuden tukemiseen ja ryhmän joutumiseen turvattomaan tilaan sekä ryhmän kehityksen vaikeutumiseen. Valmentajan ääni on paikoin turhautunut ja hän on neuvoton joissakin tilanteissa. Jääkiekkoilussa ilmenee vuorovaikutusongelmia. Näihin valmentaja ja valmennustiimi puuttuvat kuitenkin aktiivisesti. Pelaajien muistellessa noita muutaman vuoden takaisia aikoja, antavat he varauksettoman kiitoksen valmentajan toiminnalle. Valmentajan pätevyyttä kuvaa se, että hän selviytyy haasteellisesta tilanteesta. Tätä valmentajan toimintamallia, jota hän tarjosi pelaajille, voi ehkä soveltaa muuallakin kuin jääkiekossa.

Valmennus on pelaajissa herättänyt siis suuria tunteita. Jos näitä kokemuksia ei olisi tai ne olisivat negatiivisia, voisi tämä olla nuorelle urheilijalle kohtalokasta. Wikström (2005) kuvailee tutkimuksessaan omia traumaattisia kokemuksiaan harrastamastaan lajista, jotka ovat ajan myötä unohtuneet, mutta nousseet uudestaan pinnalle tutkimuksen myötä. Wikström sai tukea omille kokemuksilleen tytöiltä, jotka kuuluivat samaan harjoitusryhmään. Tutkimuksen myötä hän on pystynyt ymmärtämään, että hänen kokemuksensa ja traumansa ovat peräisin valmentajan autoritaarisuudesta eikä vain hänen omista ajatuksistaan ja tuntemuksistaan.

Tärkeänä tekijänä pelaajat pitivät valmentajan ja pelaajan välistä vuorovaikutussuhdetta, joka antoi motivaatiota harjoitteluun ja pelaamiseen. Vuorovaikutus toimi hyvin molempiin suuntiin. Pelaajat kokivat olevansa samalla ajatustasolla valmentajansa kanssa ja he pystyivät luottamaan toisiinsa. Silloin kun valmentaja itse on avoin pelaajaa kohtaan, pelaajan on helpompi olla avoin valmentajaa kohtaan (Närhi & Frantsi 1998, 43). Tällaisen hyvän ja avoimen suhteen kautta vuorovaikutus on keskustelun omaista. Valmentaja pyrki siis tasapuoliseen dialogiin pelaajien kanssa. Nämä keskustelut, jotka tapahtuivat joko yhteisissä palaverissa, pienryhmissä tai henkilökohtaisissa palaverissa, antoivat pelaajille monta kanavaa saada äänensä

kuuluviin. Pelaajilla oli mahdollisuus tuoda asiansa esille myös joukkueen kapteeniston kautta. Nämä asiat loivat pelaajalle tunteen vaikuttamisen mahdollisuudesta joukkueen asioihin, harjoitteluun ja pelaamiseen. Närhen ja Frantsin (1998) mukaan valmentajan kuunnellessa mitä sanottavaa urheilijalla on, pystyy hän osoittamaan, että urheilija itse voi vaikuttaa omiin asioihinsa. Kuuntelemalla ja kunnioittamalla pelaajan mielipiteitä, valmentaja samalla tukee pelaajan ajattelun kehitystä. (Närhi & Frantsi 1998, 40-42.)

Tunne vaikuttamisen mahdollisuudesta pelaajalle ei ole kuitenkaan itsestään selvyyttä. Halmeen (2005) tutkimuksessa pelaajille oli annettu tilaisuus sanoa mielipiteensä, mutta he eivät siihen kuitenkaan kokeneet pystyvänsä. Heidän valmentajansa on liian vahva auktoriteetti, joka ikään kuin pakottaa pelaajia sanomaan ajatuksensa ”nyt”. Valmentaja ei ehkä huomaa asettavansa pelaajia epämiellyttävään pakko-tilanteeseen, jolloin pelaaja ei koe turvalliseksi vastata tai haluta vaikuttaa asioihin. Tämä voisi olla seurausta siitä, että valmentaja ei ole antanut selkeää mallia vastuunotosta, jota pelaajat voisivat hyödyntää omassa toiminnassaan. Tästä päätellen pelaajien ja valmentajan vuorovaikutussuhde ei ole ollut tasa-arvoinen eikä ole toiminut molempiin suuntiin.

Tutkimuksemme pelaajat kokivat valmentajansa eräänlaisena auktoriteettina, joka johti joukkuetta yhteisten tavoitteiden suuntaisesti. Valmentajan auktoriteettiasema ei kuitenkaan perustunut ainoastaan johtamiseen ja käskyttämiseen, vaan hän ansaitsi auktoriteettiasemansa esimerkillään omasta kovasta työnteostaan. Tämän esimerkkinsä kautta hän odotti myös pelaajilta vahvaa panostusta harjoitteluun ja pelaamiseen. Närhen ja Frantsin (1998) mukaan kuriin ja huutamiseen perustuva autoritaarinen asema kertoo valmentajan epävarmuudesta. Sen sijaan asettuminen yhteistyöhön ja vuorovaikutussuhteeseen urheilijoiden kanssa vaatii taitoa. (Närhi & Frantsi 1998, 39.)

Erona moniin joukkueisiin, tutkimuksemme pelaajat kokivat valmentajansa myös eräänlaisena kaverina, jonka kanssa he tulivat hyvin toimeen. Tämä kaverveisuus ei ole verrattavissa esimerkiksi pelaajien väliseen kaverveisuuteen, sillä tähän valmentajan ja pelaajan välillä olevaan suhteeseen vaikuttavat esimerkiksi valmentajan valtasuhteet (auktoriteettiasema). Tämä pelaajien mainitsema kaverveisuus tuli ilmi esimerkiksi siinä, että he pystyivät keskustelemaan myös jääkiekon ulkopuolisista asioista. Mielestämme tämä vaikuttaa hyvältä, että valmentaja osaa ottaa huomioon myös nuorten pelaajien henkilökohtaisetkin asiat. Tutkimustenkkin mukaan valmentajien tulisi antaa

valmennettaville myös sosiaalista tukea (Huang, Chen, Chen ja Chiu 2003). Luultavasti nuoren mielessä pyöri paljon muitakin askarruttavia asioita kuin jääkiekko, jotka mahdollisesti vaikuttavat pelaamiseen ja harjoitteluun keskittymiseen. Toimivassa valmennussuhteessa osapuolet kunnioittavatkin toisiaan ihmisinä, eikä vain pelkästään pelaajana ja valmentajana (Närhi & Frantsi 1998, 43).

Pelaajat olivat oppineet ymmärtämään valmentajan arvomaailmaa. He olivat sisäistäneet näitä samoja arvoja ja toimivat niiden mukaisesti. Pelaajat kunnioittivat valmentajaansa todella paljon. Luulemme tämän johtuvan siitä, että hän pystyi olemaan pelaajille samaan aikaan sekä auktoriteetti että helposti lähestyttävä aikuinen. Valmentaja ja pelaajat tekevät yhteistyötä paljon ja saattavat viettää päivittäin enemmän aikaa yhdessä kuin pelaaja viettää aikaa omien vanhempiensa kanssa. Joten, jos valmentaja ajattelee valmennuksessa vain itseään ja omia tulostavoitteitaan eikä hänen arvomaailmansa käy yhteen pelaajien ja heidän vanhempiensa kanssa, niin tämä voi vaikuttaa haitallisesti urheilijan kypsymiseen ja kasvamiseen sekä ihmisenä että pelaajana.

Toiseksi mielenkiintoiseksi ja mielestämme merkittäväksi tulokseksi nousivat pelaajien ajatukset siitä, mitä he ovat saaneet valmennuksesta. Vastauksista kävi selvästi ilmi pelaajien henkinen kasvamisen ja ihmisenä kypsyminen. Varsinkin lopettaneet pelaajat olivat pohtineet syvemmin valmennuksen tuomaa antia. Tämä voi johtua siitä, että he ovat jo etääntyneet lajista ja näin ollen näkevät asiat nyt laajempina kokonaisuutena. Pelaajat sanoivat haastatteluissa suoraan, että nämä kyseiset ajat ovat kasvattaneet heitä niin henkisesti kuin fyysisestikin. Pelaajat osasivat mielestämme eritellä asioita, jotka liittyvät ”kypsymisen” käsitteeseen. Tärkeimpänä he kokivat ajatusmaailman kehittymisen siten, että he pystyvät käsittelemään erilaisia omaan elämään liittyviä asioita paremmin ja laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen. Pelaajat ymmärsivät koulutuksen merkityksen tärkeäksi, koska valmentaja oli kannustanut heitä hoitamaan myös kouluun liittyvät asiat hyvin.

Lopettaneet pelaajat olivat pohtineet tulevaisuutta ehkä enemmän kuin edelleen pelaavat. Esimerkiksi lopettaneiden pelaajien huoli taloudellisesta hyvinvoinnista kannusti heitä hankkimaan koulutuksen kautta ammatin. Tulevaisuuden pohtimisen ja valmentajan ohjauksen myötä pelaajat osasivat asettaa realistisia tavoitteita liittyen itseensä ja yleisesti elämään. Tässä on todennäköisesti auttanut pelaajien harjoittelema

tavoitteenasettelu, sillä kuuluivathan he Rovion (2002) tavoitteenasettelun ohjelmaan ja tutkimukseen. Edelleen pelaavien vastaukset eivät ehkä sen takia olleet niin syvällisiä, koska he ovat vielä tiukasti kiinni itse lajissa ja harjoittelussa. He vain keskittyvät nykyhetkeen.

Pelaajat kokivat oman minäkuvansa kehittyneen pelaamisen ja valmennuksen aikana. He tunsivat, että luottamus omiin kykyihin oli kasvanut. Heistä oli tullut myös kärsivällisempiä. Varsinkin yksi tutkituista pelaajista kertoi oman kärsivällisyytensä kasvaneen niin paljon, että hän pystyi kontrolloimaan hermostumisen tunnettaan hallitusti, vaikka tätä tunnetta saatettiin koetella. Eli tämä pelaaja oli tullut selvästi tietoiseksi kyvystään hallita omia tunteitaan ja kärsivällisyyttään ja näin ollen pelaaja osasi hyödyntää tätä kykyään käytännössä. Luulemme, että kyseinen pelaaja osaa soveltaa tätä kykyä myös muilla elämän osa-alueilla.

Ihmissuhdetaitojen kehittyminen pelaajilla nousi vahvasti esille. Tämä on suoraan johdettavissa valmentajan persoonallisista valmennusmetodeista, joissa hän käytti paljon vuorovaikutusta hyväkseen. Valmentaja toimi itse malliesimerkkinä pelaajille, joten heidän oli helppo omaksua ja ehkä samaistua kyseisiin vuorovaikutusmetodeihin. Näin ollen he jälkepäin kokevat kehittyneensä varsinkin toisten ihmisten huomioimisessa sekä vastuunottamisesta itsestään että toisistaan. Pelaajat osasivat nähdä ihmissuhdetaidot tulevaisuuden kannalta erittäin hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi peilaten työelämään ja elämään yleensä.

Me, tutkimuksen tekijät, tulevat liikunnan pedagogit ajattelempa, että meidän tehtävänäme koulumaailmassa on kasvattaa ja tukea nuoren kehittymistä ajattelevaksi aikuiseksi. Huomaamme, että tutkittavan joukkueen valmentaja on tehnyt tätä samaa työtä. Pelaajien puheesta käy ilmi, että hän on onnistunut hyvin tässä kasvattamistyössään. Antoisaa tässä on se, että pelaajat ovat ymmärtäneet valmentajan ajatukset ja tavoitteet. Vieläkin hienompaa on se, että pelaajat osaavat antaa arvoa valmentajan tekemälle työlle ja nähdä tämän hyödyllisyyden myös tulevaisuuden kannalta. Mielestämme kyseisen valmentajan valmennusmetodeja, esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyen, olisi mahdollista käyttää myös kouluissa tapahtuvassa opetuksessa ja kasvatuksessa.

Valmentajan ja valmennuksen lisäksi tärkeä asia juniorikiekkoilijan elämässä on itse joukkue. Useimmat haastatelluista pelaajista olivat pelanneet samojen pelaajien kanssa pienestä asti. Pelaajat kertoivat viettävänsä aikaa toistensa kanssa myös kaukalon ulkopuolella. Useimmat heistä kävivät samaa koulua. Tästä päätellen pelaajat saattavat viettää lähes koko päivän toistensa kanssa. Uskomme, että pelaajat tuntevat toisensa erittäin hyvin ja he ovat oppineet lukemaan toisiaan ja heidän reaktioitaan hyvin erilaisissa tilanteissa. Näin ollen pelaajat pystyvät tukemaan toinen toisiaan sekä voiton että tappion hetkellä ja osaavat kannustaa toisiaan oikealla tavalla. Nykäsen (1996, 29) mukaan yksi joukkueen välttämätön perusarvo on myötätunto, jonka kautta pelaaja voi samaistua pelitoverin rooliin myös huonoina hetkinä. Pelaajat kertoivat saaneensa palautetta valmentajan lisäksi myös joukkueovereiltaan.

MacPhail'n, Kirkin ja Kinchin'n (2004) tutkimuksen mukaan ryhmän jäsenten tulisi viettää aikaa yhdessä oppiakseen tuntemaan toisensa ja tämän avulla voidaan selvittää vaikeuksista. Erilaiset ihmiset oppivat tuntemaan toisensa ryhmässä ja vaikka he eivät olisikaan parhaimpia ystäviä niin he tulevat silti toimeen keskenään. Tällainen työskentely lisää ihmissuhdetaitoja. (MacPhail, Kirk & Kinchin 2004.)

Pelaajien tuntiessa toisensa, uskomme heidän luottavan myös toisiinsa. Palmusen ja Frantsin (2000) mukaan tällainen luottamus syntyy myös yhdessä tekemisen kautta. Luottamuksesta syntyy avoimuus, joka mahdollistaa rehellisyyden asiassa kuin asiassa. Luottamuksen syntymiseen menee aikaa ja siihen tarvitaan yhteisiä kokemuksia. (Palmunen & Frantsi 2000, 47.)

Pelaajat tunsivat olonsa kotoisaksi ja turvalliseksi tässä joukkueessa. Joukkueessa vallitsi siis salliva ilmapiiri, jossa jokainen pelaaja hyväksyttiin omana itsenään. Salliva ilmapiiri vahvisti joukkueen ryhmähenkeä, jota myös pidettiin hyvänä. Joukkueessa oli ollut vaikeuksia esimerkiksi vuorovaikutuksen suhteen, kuten jo edellä mainitsimme (ks. Salmi 2005). Joukkueen vaikeuksista huolimatta pelaajat olivat tyytyväisiä sen aikaiseen joukkueensa. Joukkueen ihmissuhteet voivat vuorovaikutuksessa joko vahvistua tai mahdollisesti jopa pirstaloitua (Palmunen & Frantsi 2000, 47).

Sitoutuminen joukkueeseen oli vahvaa. Tähän vaikutti yhteinen halu saavuttaa tavoitteet, jotka oli asetettu yhdessä. Pelaajat olivat siis motivoituneita tekemään

yhdessä työtä joukkueen menestymisen eteen. Tämä lisäsi omalta osaltaan joukkueen sisäistä kilpailua, jonka pelaajat kokivat vain hyvänä asiana. Pelaajat kokivat, että tällainen kilpailu lisäsi jokaisen parhaansa yrittämistä sekä itsensä että joukkueensa eteen. Parhaimmillaan kilpailu voi lisätä urheilijan itsetuntoa, luottamusta sekä urheilusta nauttimista (Weinberg & Gould 1999, 107-115).

Haastatelluista pelaajista neljä oli lopettanut jääkiekon pelaamisen kahden vuoden sisällä haastatteluhetkestä. He kertoivat, että lopettamispäätös oli jokaisen henkilökohtainen päätös. Kysyimme pelaajilta olisiko lopettamiseen voinut vaikuttaa esimerkiksi perhesuhteet tai loukkaantumiset. Pelaajat vastasivat tähän kuitenkin kieltävästi ja sanoivat, että he vain halusivat tehdä elämässään jotain muutakin. Myös koulutus ja taloudelliseen hyvinvointiin liittyvät asiat olivat osasyynä lopettamispäätökseen, jotka jo edellä mainitsimmekin. Kukaan lopettaneista ei ollut katunut päätöstään.

Urasiirtyminen voi olla usein traumaattinen kokemus. Rakkaan urheilu-uran lopettaminen saattaa olla kivulias ja samalla tyhjän aukon elämään luova kokemus. Tutkimuksemme pelaajat eivät tätä kuitenkaan kokeneet näin, vaan heillä oli hyviä kokemuksia jääkiekon pelaamisesta. Osa pelaajista jatkoi toimintaa jääkiekon parissa valmentamalla junioreita ja yksi pelaaja mietti pelaamista puulaakisarjoissa. Näin ollen he eivät kuitenkaan olleet jättäytyneet kokonaan jääkiekon parista pois, mikä kuvaa sitä, että heille ei ole itse lajista jäänyt traumaattisia muistoja.

Yhteenvedonomaaisesti voimme todeta, että monet asiat vaikuttavat hyvien kokemusten saavuttamiseen urheilun parissa. Mitään tekijää (laji, valmentaja, valmennustyyli, joukkue) ei voida erotella toisistaan, vaan ne kaikki ovat riippuvaisia toinen toisistaan. Jokaisella näistä tekijöistä on siis oma tärkeä merkityksensä. Mielestämme ehkä kuitenkin suurin merkitys urheilun parissa viihtymiseen urheilijan oman kiinnostuksen lisäksi on kuitenkin valmentajalla. Valmentaja on se, joka osaa nähdä asiat kokonaisuuksina ja pystyy vaikuttamaan koko systeemin toimintaan.

Jatkotutkimusta ajatellen mielestämme olisi mielenkiintoista tehdä sama haastattelu isommalla otoksella ja eri joukkueissa pelaavista jääkiekkoilijoista niin junioreista kuin vanhemmistakin pelaajista. Tutkimuksemme perusteella voisimme olettaa, että

vanhempien pelaajien ajattelu on syvällisempää ja kehittyneempää heidän kokemuksiansa vuoksi ja näin ollen tutkimukseen saataisiin syvällisempää näkökulmaa. Jos tutkimuksemme tehtäisiin pitkittäistutkimuksena, saataisiin mahdollisesti selville pelaajien ajatusmaailman kehittyminen, joka olisi myös erittäin mielenkiintoista.

LÄHTEET

- Ahteenmäki-Pelkonen, L. 1997. Kriittinen näkemys itseohjautuvuudesta. Systemaattinen analyysi Jack Mezirowin itseohjautuvuuskäsityksistä. Helsinki: Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 157.
- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climates, and motivational process. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. 161-176.
- Baker, J., Yardley, J. & Côté, J. 2003. Coach behaviours and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport Psychology* 34, 226-239.
- Black, S. J. & Weiss, M. R. 1992. The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sports and Exercise Psychology* 14, 309-325.
- Bloom, G. A., Stevens, D. E. & Wickwire, T. L. 2003. Expert coaches' perceptions of team building. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 129-143.
- Carron, A.V. 1998. *Group dynamics in sport*. Morgantown, W.V: Fitness Information Technology.
- Chelladurai, P. & Arnott, M. 1985. Decision styles in coaching: Preferences of basketball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 56, 15-24.
- Chelladurai, P. & Saleh, S.D. 1980. Dimensions of leadership behavior in sports. Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology* 2, 34-45.
- Cratty, B.J. 1989. *Psychology in contemporary sport*. 3th ed. New Jersey: Prentice-Hall.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Duda, J.L. 1988. The Relationship between goal perspectives and persistence and intensity among recreational sport participants. *Leisure Sciences* 10, 95-106.
- Duda, J.L. 1989. Relationship between task and ego orientation and the perceived purposes of soccer for semi-professional and amateur players. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19, 302-311.
- Duda, J.L. 1993. Goals: a Social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. Teoksessa R.N. Singer, M. Murphey & K.L. Tennant (toim.) *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan Publishing Company. 421-433.

- Ertmer, P.A., Richardson, J., Cramer, J., Hanson, L., Huang, W., Lee, Y., O'Connor, D., Ulmer, J. & Um, E.J. 2003. Critical characteristics of professional development coaches: Content expertise or interpersonal skills? Saatavilla www-muodossa: <[URL:http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage_01/0000000b/80/24/45/57.pdf](http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage_01/0000000b/80/24/45/57.pdf)>. (Luettu 18.5.2005).
- Eskola, J & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Ewing, M.E., Feltz, D.L., Schultz, T.D. & Albrecht, R.R. 1988. Psychological characteristics of competitive young hockey players. Teoksessa E.W. Brown & C.F. Branta (toim.) Competitive sports for children and youth. Champaign, IL: Human Kinetics. 49-61.
- Gardner, D.E. Shields, D.L. Bredemeier, B. J. Bostrom, A. 1996. The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist* 10 (4), 367-381.
- Gordon, S. 1988. Decision Styles and Coaching Effectiveness in University Soccer. *Canadian Journal of Sport Science* 13 (1), 56-65.
- Gordon, T. 2004. Toimiva perhe. Hämeenlinna: Karisto.
- Goudas, M. 1998. Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. *Perceptual and Motor Skills* 86 (1), 323-327.
- Gould, D. 1987. Understanding attrition in children's sport. Teoksessa D. Gould & M. R. Weiss (toim.) *Advances in Pediatric Sport Sciences. Volume Two. Behavioral Issues*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 61-85.
- Gould, D., Greenleaf, C., Chung, Y. & Guinan, D. 2002. A survey of U.S Atlanta and Nagano Olympians: Variables perceived to influence performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 73 (2), 175-186.
- Hakala, J. T. 2001. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 10-23.
- Halme, J. 2005. Nuorten puheenvuoro – etnografia juniorijääkiekkoilusta. *Liikuntapsykologian pro gradu -tutkielma*. Jyväskylän yliopisto.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Heiskanen, H. 1997. Jääkiekon amatööriseurojen nykytila. Raportti 1997-05-23. Jääkiekon Tuki Ry. Helsinki: Yliopistopaino.

- Himberg, L. & Jauhinien, R. 1998. Suhteita: Minä me ja muut. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huang, J.M., Chen, S., Chen, C.W. & Chiu, T.C. 2003. A study of perceived leadership styles, preferred leadership styles, and team cohesion of high school basketball teams in East Taiwan. Missouri journal of health, physical education, recreation, and dance 13, 38-46. Saatavilla www-muodossa:
<URL <http://search.epnet.com/login.aspx?direct=true&db=sph&an=S-882873&loginpage=Login.asp> (Luettu 19.5.2005).
- Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto.
- Iso-Ahola, S.E. & Hatfield, P. 1986. Psychology of sports. A social psychological approach. Dubuque, Iowa: Brown.
- Jambor, E. A.& Zhang, J. J. 1997. Investigating leadership, gender, and coaching level using the revised leadership for sport scale. Journal of Sport Behavior 20 (3), 313-321.
- Jaakkola, T. 2002.Changes in student motivation, goal orientation and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: LIKES.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Itsemääräämismotivaatio. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Jyvässeudun paino.
- Kaarto, T. & Kinnunen, J. 2004. Pelaajan sosiaalinen asema poikien jääkiekkjoukkueessa: laadullinen tapaustutkimus. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kaija, J. & Kujala-Leinonen, T. 2001. Muutokset juniorijääkiekkjoukkueen ryhmäkoheesiossa ja sosiaalisissa suhteissa pelikauden aikana. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kalliopuska, M., Miettinen, H. & Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä? Vantaa: Mestarioffset.

- Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. 1999. Voittoon, huipulle! Forssa: Nordmanin kirjapaino.
- Karinkanta, K. & Simonen, J. 2002. Unelmana NHL – yksilön tavoiteohjelmalla päämäärään. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Karvinen, J. 1991. Lapsi ja urheilu: perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68-84.
- Kärkkäinen, P. & Sahlstedt, R. 2003. ”Hokkarit naulaan!” Pelaajien kokemuksia jääkiekon lopettamisesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Laios, A., Theodorakis, N. & Gargalianos, D. 2003. Leadership and power: two important factors for effective coaching. *International sports journal* 7 (1), 150-154.
- Lappalainen, S. 1997. Lasten soittoharrastus – iloa ja riemua vai itkua ja hammasten kiristystä. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto
- Lindner, K.J., Johns, D.P. & Butcher, J. 1991. Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior* 14, 3-16.
- Lintunen, T., Valkonen, A., Leskinen, E. & Biddle, S. J. H. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9 (6), 344-353.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. LIKES-Research Sports on Sport and Health 114.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, M. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön?: mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- MacPhail, A., Kirk, D. & Kinchin, G. 2004. Sport education: Promoting team affiliation through physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 23 (2), 106-122.
- Margolis, H. & McCabe, P.P. 2003. Self-efficacy: A key to improving the motivation of struggling learners. *Preventing School Failure* 47 (4), 162-169. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa):

<http://bll.epnet.com/citation.asp?tb=0& ug=sid+9FFC4068%2D7812%2D4C72%2DA113%2DC5BF65A11D73%40sessionmgr5+BB83& us=hd+True+SLsrc+ext+344B& usmtl=ftv+True+137E& uso=hd+False+db%5B0+%2Dafh+CE61&bk=S&EBSCOContent=ZWJjY8Pe9HePp7hrvNf4a6Gmr4CPpreFo665e6GWxpjDpfJ%2Fpq24e6KnrbjQ3%2B151N7uvuMA&rn=&fn=&db=afh&an=10990240&sm=&cf=1>. (Luettu 18.5.2005).

- Miettinen, P. 1992. Valmentaminen ja johtaminen. Jyväskylä: Gummerus.
- Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. Jyväskylä: Gummerus.
- Moilanen, P. & Rähkä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 44-67.
- Mölsä, J. 2004. Jääkiekkovammat – epidemiologinen tutkimus jääkiekkovammoista Suomessa. Väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 157. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.
- Neva, S. & Pesonen, A. 1995. Nuorten lentopalloilijoiden ryhmäkoheesio ja psykologiset ominaisuudet. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Nicholls, J.G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard university.
- Nikander, A. 2002. Pelaajille vastuuta - interventiotutkimus 17-19 vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa. Liikuntapsykologian lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto.
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta: Kirjapaino.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otava.
- Ogilvie, B. & Taylor, J. 1993. Career termination issues among elite Athletes. Teoksessa R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (toim.) Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan Publishing Company. 761-775.
- Palmunen, P. & Frantsi, T. 2000. Urheilun seitsemän totuutta – johtamisen reseptit. Porvoo: WSOY.
- Paterson, G. D. 1999. Coaching for the development of athlete self-esteem: The relationship between the self-perceptions of junior cricketers and their

- perceptions of coaching behaviour. *Sociology of Sport Online* 2 (1). Saatavilla
www-muodossa:
- <URL <http://phyped.otago.ac.nz/sosol/v2i1/v2i1a1.htm> (Luettu 20.5.2005).
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Akateeminen väitöskirja.
Tampereen yliopisto.
- Puhakainen, J. & Suhonen, A. 1999. Valmentaja ja filosofi. Helsinki: Likes.
- Rahkila, P. Lintunen, T., Silvennoinen, M. & Österback, L. 1988. Physical fitness of
novice ice hockey players in relation to skeletal age. Teoksessa R. M. Malina
(toim.) *Young athletes. Biological, psychological, and educational
perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics. 193-202.
- Ranta, K. 2004. Sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko lapsuus- ja
nuoruusiällä. Teoksessa M. Almonkari & R. Koskimies (toim.)
*Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia
37*. Helsinki: Hakapaino. 9-18.
- Roberts, G.L & Treasure, D.C. 1995. Achievement goals, motivational climate and
achievement strategies and behaviours in sport. *International Journal of Sport
Psychology* 26 (1), 64-80.
- Rovio, E. 2000. Tavoitteenasetteluohjelman suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi
joukkuelajissa. Liikuntakasvatuksen lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto.
- Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen
ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien
jääkiekkjoukkueessa. Väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133.
Jyväskylä: LIKES.
- Salmi, O. 2005. Riippuvaisesta itseohjautuvaksi ryhmäksi – Tapauskuvauus jääkiekosta.
Liikuntapedagogiikan lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Julkaisematon
käsikirjoitus.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylä:
Jyväskylä University Printing House and Sisäsuomi.
- Sihvonen, P. 2005. Leijonien mahdoton tehtävä. *Urheilulehti* 19, 12-17.
- Singer, R. N., Murphey, M. & Tennant, L. K. 1993. *Handbook of research on sport
psychology*. New York: Macmillan. 400-430.
- Sinkkonen, J. 1995. Pienistä pojista kunnan miehiä. Juva: WSOY.
- Sundholm, L. 2000. Itseohjautuvuus organisaatiomuutoksessa. Jyväskylä: Jyväskylän
yliopisto.

- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E., & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tamminen, J. 2002. Aurinkokuningas. Helsinki: Ajatus kirjat.
- Tissari, M. 2004. Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia harrastuksestaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 1999. Foundations of sport and exercise psychology. 2nd ed. Human Kinetics.
- Westerlund, Erkkä. 1997. Jääkiekko. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 527-544.
- Wikström, J. 2005. Kynttilä vakan alla. Kokemuksia baletti-harrastuksesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelurunko

Haastattelurunko

- Nimi
 - Ikä
 - Mistä kotoisin?
 - Mitä tekee tällä hetkellä?
 - Kuinka kauan pelannut?
1. Milloin olet aloittanut jääkiekon pelaamisen?
 - Miten? esim. isoveljen mukana?
 2. Minkälaista oli / on pelata jääkiekkoa?
 - Miksi? Voitko tarkentaa?
 3. Mikä sai / saa sinut lähtemään ”huonoina päivinä” harjoituksiin?
 - tietyt säännöt? –pakko
 - kaverit
 - rutiinit? paremmat fiilikset?
 4. Mitä odotit harjoituksilta? Oliko sinulla niistä joitain ennakko-odotuksia? yleensä?
 - Oliko joku harjoitus mukavampi kuin toiset? ”suosikkiharjoitus”
 - Jos joku harjoitus ei ollut niin mukava tai jossa olit huonompi, niin miltä se tuntui? Miten reagoit?
 5. Teitkö muita harjoituksia joukkueharjoitusten lisäksi?
 - Mitä? Kuinka useasti? Miksi?

LOPETTANEET (6& 7)

6. Miksi lopetit?
 - Miksi? (esim. miksi ei ollut niin kivaa?)
 - Mistä päättelit niin? Vaikuttivatko elämäntilanteet?

7. Oliko joitain jääkiekon ulkopuolisia asioita, jotka vaikuttivat lopettamispäätökseesi?

- Oliko oma päätös?

7. Voisitko kuvailla valmentajaasi?

- Oliko hän kaverisi? auktoriteetti?

8. Millainen valmennustyyli hänellä oli?

- oliko hänellä jokin tietty tyyli / tapa valmentaa? esim. määräävä, tulostavoitteinen?

9. Millaisia nämä valmennustavat olivat mielestäsi?

10. Mitä hyvää / huonoa valmennuksessa oli?

- miksi? Miten voisi mielestäsi parantaa?

11. Olivatko ajatuksesi yhteneviä valmentajasi kanssa?

- miten huomasit sen? miten tämä tuli esiin?

12. Tekivätkö valmentajat mielestäsi riittävästi töitä harjoitusten / joukkueen eteen? esim. treenasitteko enemmän heikkouksia? valmentajan panos yleensä?

13. Jos nyt ajattelet tätä kyseistä valmennusta, niin näetkö valmennuksen nyt eri tavalla?

esim. valmentajien käyttäytyminen, miksi he tekivät jotain tietyllä tavalla?

14. Saitko päättää / vaikuttaa joukkueesi asioihin?

- valmennukseen?
- omaan pelaamiseen?
- miten, millä tavalla?

15. Oliko sinulla mielestäsi liikaa – liian vähän vastuuta?

- miten ilmeni? miten olisi pitänyt korjata?

16. Oliko teillä joitain tiettyjä sääntöjä harjoituksissa tai vapaa-ajalla?

- oliko se mielestäsi hyvä asia?
- olisitko halunnut lisätä tai poistaa jotain?

17. Onko tämä valmennus vaikuttanut elämääsi?

- ajattelutapa, asioihin suhtautuminen, opiskelu, ihmissuhteet?

18. Mikä oli / on tavoitteesi pelaamisen suhteen jääkiekossa?

- toteutuivatko ne?
- oliko joukkueella yhteisiä tavoitteita?

19. Minkälainen olet / olit jääkiekkoilijana?

- vahvuutesi?
- heikkoutesi?
- roolisi harjoituksissa, peleissä, pukuhuoneessa?
- oliko sinulla ongelmia joillain taitojen osa-alueella?
- Koitko olevasi huonompi kuin toiset?
- Miten kehityit mielestäsi pelaajana / ihmisenä?

20. Milloin koet / koit onnistuvasi jääkiekossa? milloin sinusta tuntui hyvälle?
esim. maalin tehdessä, treenatessa, omissa onnistuneissa suorituksissa, joukkue voitti?

21. Saitko mielestäsi riittävästi peliaikaa?

- miksi?
- mistä luulet tämän johtuvan?

22. Saitko mielestäsi palautetta riittävästi?

- minkälaista palautetta sait?
- olisitko halunnut palautetta lisää? mistä?

23. Miten valmentaja huomioi sinut? toiset pelaajat? eroja?

- kuinka koit sen?

24. Miten tulit toimeen valmentajasi / joukkueesi kanssa?

- oliko teillä merkittäviä ristiriitoja?
- jos kyllä, miten selvititte ne?

25. Vietitkö vapaa-aikaasi joukkueetovereittesi kanssa?

- millaisissa merkeissä? Pidätkö heihin vielä yhteyttä?

26. Oliko joukkueesi sisällä kilpailua? esim. pelipaikoista?

- miten se ilmeni?
- oliko sillä vaikutusta joukkueeseen / pelaamiseen? miten?
- miten sinä itse koit sen?

27. Oliko sinulla hyvä olla tässä joukkueessa?

28. Haluaisitko kommentoida tai kertoa vielä jostain asiasta?

29. Askarruttaako / kaiveleeko jokin pelaamiseen liittyvä asia mieltäsi?

Kiitos, voimmeko palata asiaan, jos haluamme tarkentaa jotain tiettyä asiaa?