PELAAJILLE VASTUUTA - INTERVENTIOTUTKIMUS 17-19 VUOTIAIDEN POIKIEN JALKAPALLOVALMENNUKSESSA

Antti Nikander

Liikuntapsykologian
lisensiaatintutkimus
Kesä 2002
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Antti Nikander

Pelaajille vastuuta - Interventiotutkimus 17-19 vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2002. 107 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida valmennusohjelma 17-19 vuotiaille jalkapalloa pelaaville poikajunioreille. Ohjelman tavoitteena oli edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Valmennusohjelman toteutuksen perustana käytettiin Amesin (1992), Epsteinin (1988,1989) mallia oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä. Tavoitteena oli luoda oppimisen motivaatioilmasto, jossa valmennuksen kuusi kohdealuetta; toiminta harjoituksissa, vallankäyttö, ryhmittelyt, arvostus, arviointi ja ajankäyttö perustuivat tehtäväsuuntautunutta oppimisen motivaatioilmastoa edistävään toimintamalliin. Tutkimukseen osallistui 28 rovaniemeläistä 17-19 vuotiasta poikajuniorijoukkueen jalkapalloilijaa sekä joukkueen valmennustiimi. Tutkimus on laadullinen tapaus- ja toimintatutkimus. Aineisto koostuu havainnoinnista, yksilö- ja ryhmäkeskusteluista, peli- ja harjoitustoimintaa käsittelevistä ryhmätöistä, kirjallisista kyselyistä sekä tutkimuspäiväkirjasta.

Yhteistyössä pelaajien ja valmennustiimin kesken ryhmään kehitettiin tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö, jossa pelaajalle annettiin koko ajan enemmän vastuuta prosessin edetessä. Pelaajat saivat osallistua mahdollisimman paljon valmennuksen suunnitteluun, käytännön valmennustoimintaan ja arviointiin. Tutkimuksessa kuvataan valmennusprosessia sekä pelaajien kokemuksia kahdeksan kuukauden valmennusprosessista. Tutkimuksessa keskityttiin psyykkisen valmennusprosessin onnistumiseen ja toteutuksen toimivuuden arviointiin eikä niinkään ohjelman mahdollisiin urheilusuoritusta edistäviin vaikutuksiin.

Tutkimuksen päätulos on se, että pelaajien vastuunotto lisääntyi. Vastuunotto näkyi tutkimuksessa seuraavin tavoin. Pelaajat muodostivat yhdessä valmennustiimin kanssa joukkueelle tärkeän toimintarungon, pelikirjan nimeltään: " Meidän joukkueen pelisäännöt " Tähän sisältyivät hyvän pelaajan ominaisuudet, joukkueen toimintasäännöt, pelaamista ja harjoittelua koskevat tekniset ja taktiset asiat, toiminnan tavoitteet voittaja-mallin avulla sekä peluuttamisen periaatteet ja kapteeniston kokoonpano. Pelaajien rooli joukkueen "Meidän joukkueen pelisääntöjen " muodostamisessa oli aktiivinen.. Tämän perusteella pelaajat opettelivat arvioimaan sekä omia että kanssapelaajiensa pelisuorituksia suullisen ja kirjallisen pelaaja-arviointilomakkeen avulla. Pelaajien tekemät kirjalliset arvioinnit kehittyivät sisällöltään lähtötasoa monipuolisemmiksi ja pelaajat antoivat palautetta myös suoraan arvioinnin kohteena olleelle kanssapelaajalle. Erityisesti maalivahtien tekemät arvioinnit toisensa pelisuorituksista kehittyivät kommenttien osalta huomattavasti. Valmennusohjelman kehittymisvaiheessa pelaajat opettelivat asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita otteluihin ja arvioimaan niiden toteutumista ottelujen jälkeen. Valmennusohjelman huipentumisvaiheessa pelaajat asettivat ottelukohtaisia tavoitteita ja harjoittelivat näiden tavoitteiden mukaisesti seuraavaa ottelua varten. Ottelun jälkeen pelaajat arvioivat asetettujen tavoitteiden mukaisen harjoittelun onnistumista pelaamassaan ottelussa. Pelaajat osallistuivat myös pelistrategian laadintaan ja toteutukseen. Käynnistysvaiheessa pelaajat vastasivat valmentajien esittämiin pelitaktisiin kysymyksiin harjoituksissa. Etenemisvaiheessa pelaajat analysoivat pelistrategisia osatekijöitä sekä harjoituksissa että otteluissa. Kehittymisvaiheessa pelaajat analysoivat harjoittelivat pelitaktisia asioita yhdessä valmentajan kanssa. Huipentumisvaiheessa pelaajat osallistuvat pelistrategian toteutukseen ottelun aikana.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tehtäväsuuntautuneessa valmennuksen motivaatioilmastossa voidaan parantaa pelaajien aktiivisuutta, sitoutuneisuutta ja heidän itseluottamustaan. Lisäksi pelaajien peli- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät valmennuksen aikana. Tutkimuksen avulla löysimme yhdessä pelaajien kanssa keinoja pelaajalähtöisen valmennuksen toteuttamiseen käytännössä. Tämän tutkimuksen perusteella on hyödyllistä yhdistää tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto erityisesti silloin kuin kyseessä on aikuisiän organisoitunut kilpaurheiluympäristö, jossa vahva kilpailullinen elementti on jo vallitsevana.

Avainsanat: psyykkinen valmennus, pelaajien vastuunotto ja osallistuminen, tavoitteenasettelu, suoritusten arviointi, tapaustutkimus, toimintatutkimus

ESIPUHE

Suhteeni jalkapalloon on ollut pitkä ja intohimoinen. Varhaislapsuudesta alkanut suhde on elänyt monia eri vaiheita. Pelaaminen on vaihtunut ohjaamisen ja valmentamisen kautta kouluttamiseen ja opettamiseen. Jalkapallo ei merkitse minulle määrätietoista menestyksen ja pokaalien metsästämistä. Minulle menestys ja mitalit ovat katoavaista ja ohi menevää. Tärkein asia mitä jalkapallo minulle antaa on mahdollisuus itseni toteuttamiseen.

Oman valmennusfilosofiani tärkein ohjenuora on humanistinen ihmiskäsitys, jonka perusolettamus on se, että ihminen on perusluonteeltaan hyvä. Ihmisten välillä tapahtuva tulokseen tai tavoitteeseen pyrkivä toiminta rakentuu luottamukselle ja avoimuudelle. Toimintaprosessin roolit muodostuvat yhteisesti rakentuen, eivät mihinkään instituutioon tai hierarkkiseen määräysvaltaan perustuen. Oman näkemykseni mukaan yhteiseen tulokseen pyrkiminen onnistuu parhaiten kaikkien prosessissa mukana olevien henkilöiden saadessa osallistua prosessin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tuloksia ja menestystä saadaan varmasti aikaan myös toisenlaisilla toimintatavoilla. Ennen toiminnan aloittamista on tärkeää löytää yhteinen tapa toimia siten, että ryhmän jäsenten roolit ja toimintatavat ovat sopivasti tasapainossa. Järjestelmästä tai menetelmästä huolimatta kaikkein tärkeintä on se, että ihminen kokee, että hänet hyväksytään osaksi toimivaa ryhmää aitona omana itsenään. Siteeraan erästä opettajakollegaani toteamalla myös minulle hyvin tärkeän mietelauseen: ”Tärkeintä on matka, ei määränpää”. Siis se miten matka kuljetaan ja mitä matkan aikana koetaan, siinä on minun sisältöni ja mahdollisuuteni itseni toteuttamiseen. Tämän tutkimuksen aikaisesta matkasta minä nautin kovasti ja uskon myös muiden mukana olleiden nauttineen. Nuorten jalkapalloilijoiden opettaminen ja ohjaaminen on yksi tärkeä osa kutsumustani. Koko prosessi oli minulle mahtava kokemus suuren intohimoni jalkapallon parissa.

Tutkimukseni ohjauksesta kiitän lämpimästi professori Taru Lintusta ja yliassistentti Esa Roviota. Ilman heidän apuaan työni ei olisi valmis vielä pitkään aikaan. He molemmat ovat auttaneet ja tukeneet minua kirjoitusprosessin aikana yli hankalien esteiden ja karikoiden. Olen oppinut prosessin aikana paljon. En kuitenkaan pidä itseäni tutkijana, vaan enemmänkin mietiskelijänä ja luovana pohtijana. Tämä työ on tutkimus, joka kertoo minun oppineen runsaasti uutta tutkimuksen tekemisestä. Toivottavasti pystyn oppimaan jatkossa yhä lisää ja jatkamaan tutkimustyön tekemistä myös tulevaisuudessa.

Suuri kiitos kuuluu tutkimusjoukkueen päävalmentajalle Vesa Tauriaiselle, seurajohdolle sekä joukkueen pelaajille. Tämä tutkimusraportti kertoo vain osan siitä, mitä tutkimuksen aikana olemme yhdessä kokeneet. Päävalmentajan ja minun välinen työsuhde kehittyi yhden kauden valmennusprosessin aikana ystävyyssuhteeksi, mikä jatkuu edelleen. Taloudellisesta tuesta kiitän Jyväskylän yliopistoa, jonka myöntämä tutkimusapuraha mahdollisti minulle vuoden virkavapaan ottamisen ja työni loppuunsaattamisen päätoimisen tutkimustyön avulla. Kiitokset myös Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen johtajalle professori Lauri Laaksolle sekä koko laitoksen henkilökunnalle. Kiitokset osoitan myös Esa Rovion johtamalle toimintatutkijoiden ryhmälle, jolta sain runsaasti uusia ideoita työhöni.

Kiitos Mervi, rakas vaimoni kaikesta tuestasi pitkän ja ajoittain kovin kivikkoisen työrupeamani aikana. Kaikista vaikeuksista huolimatta selvisin koettelemuksista ja yhteinen taipaleemme jatkuu nyt ja tulevaisuudessa. Kiitos siitä kuuluu Hänelle, jonka avulla opin nauttimaan elämäni jokaisesta hetkestä.

Rovaniemellä 30.heinäkuuta 2002

Antti Nikander

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ
ESIPUHE

1. JOHDANTO ... *6*

2. URHEILIJAN KEHITYSTÄ TUKEVAN ILMAPIIRIN EDISTÄMINEN VALMENNUKSESSA ... *11*

2.1. Tavoitesuuntautuneisuusteoria ... **11**

2.2. Motivaatioilmasto ... **13**

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS ... *17*

4. TEHTÄVÄSUUNTAUTUNUTTA MOTIVAATIOILMASTOA EDISTÄVÄN VALMENNUSOHJELMAN TOTEUTUS ... *18*

4.1. Valmennusohjelman käynnistyminen ... **19**

4.2. Valmennusohjelman eteneminen ... **24**

4.3. Valmennusohjelman kehittyminen ... **43**

4.4. Valmennusohjelman huipentuminen ... **52**

5. AVAINTULOKSET ... *62*

5.1. "Meidän joukkueen pelisääntöjen" luominen ... **63**

5.2. Pelaajien arviointitaidot kehittyivät ... **64**

5.3. Pelaajat osallistuivat pelistrategian laadintaan ... **66**

6. METODOLOGISET VALINNAT ... *69*

6.1. Kohderyhmä ... **69**

6.2. Aineisto ... **70**

6.3 Tutkimuksen luonne ... **70**

6.4. Tutkimuksen luotettavuus ... **72**

7. POHDINTA ... *77*

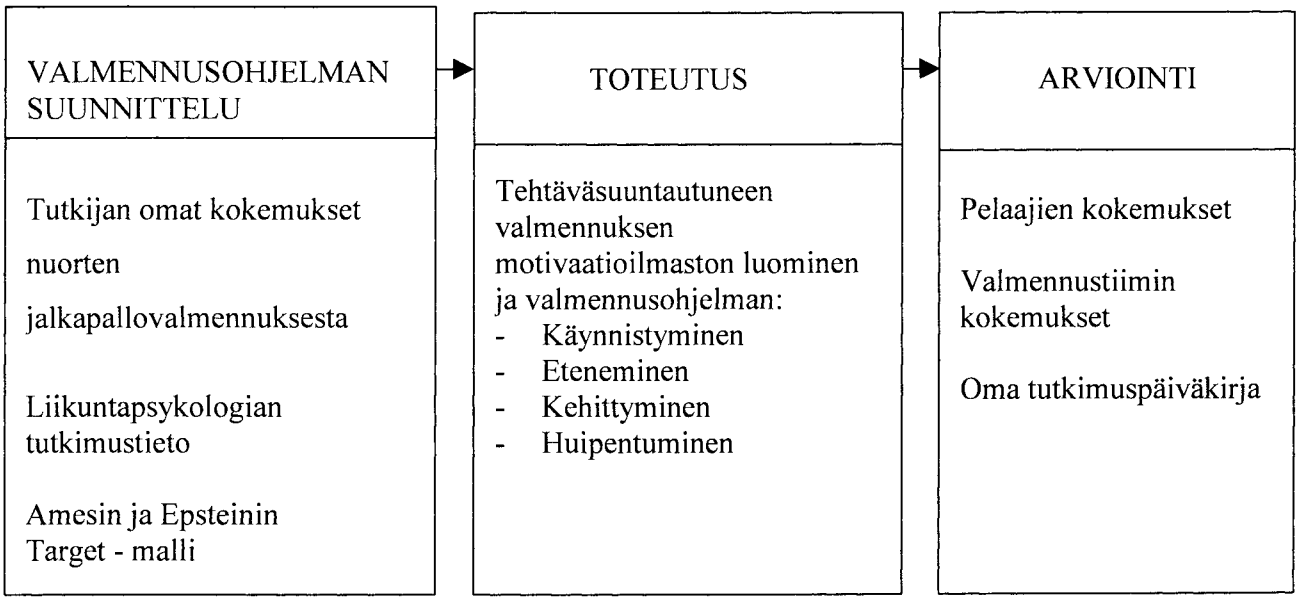
LÄHTEET ... *86*

LIITTEET ... *92*

1. JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida valmennusohjelma 17-19 -vuotiaille jalkapalloa pelaaville poikajunioreille. Ohjelman tavoitteena oli edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Ohjelma perustuu Amesin (1992) ja Epsteinin (1988,1989) Target - malliin oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä. Yhteistyössä pelaajien ja valmennustiimin kesken ryhmään kehitettiin tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö, jossa pelaajalle annettiin koko ajan enemmän vastuuta prosessin edetessä. Pelaajan vastuunottoa edistettiin siten, että he saivat osallistua mahdollisimman paljon valmennuksen suunnitteluun, käytännön valmennustoimintaan ja arviointiin. Tutkimuksessa kuvataan valmennusprosessia sekä pelaajien kokemuksia kahdeksan kuukauden valmennusprosessista.

Tutkimustietoa vastaavanlaisista laadullisista valmennuksen toimintatutkimuksista on olemassa varsin vähän. Ames (1992) ym. ovat käyttäneet Target – mallia lähinnä tutkiessaan koululuokassa oppilaiden oppimismotivaatiota. Tämä tutkimus on pääosin metodiltaan määrällistä. Tutkimukseni lähti liikkeelle valmennusohjelman suunnittelusta, jota seurasi valmennusprosessin toteutus ja arviointi. Tutkimukseni eteneminen vaiheittain on kuvattu kuvassa 1.



Kuva 1. Tutkimuksen eteneminen.

Sain ensikosketukseni organisoituun jalkapallotoimintaan jo 6-vuotiaana, kun isäni vei minut Hämeenlinnan Palloilijoiden harjoituksiin. Tuon alkusysäyksen jälkeen olen ollut jalkapallon parissa päättyvä vuosi 2001 mukaan laskien 31 vuotta. Jalkapallon valmennus- ja ohjaustehtävät aloitin 20-vuotiaana vuonna 1984 ja ammatillisen valmentajakoulutukseni sain Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisestä tiedekunnasta, josta valmistuin vuonna 1995 Liikuntatieteiden maisteriksi valmennuksen suuntautumisvaihtoehdon käyneenä. Tämän jälkeen siirryin Suomen Palloliiton Keski-Suomen piirin päätoimiseksi piirijohtajaksi. Työhöni kuului piirin nuoriso-, koulutus- ja valmennustoiminnan suunnittelu ja organisointi. Toimin myös työni puolesta Keski-Suomen piirin eri ikäisten poikien ja tyttöjen piirijoukkueiden valmennuspäällikkönä vuosina 1994-1997. Elokuusta 1998 alkaen olen toiminut kolme vuotta Lapin Urheiluopistolla Rovaniemellä opettajana, kouluttajana ja jalkapallovastaavana. Tehtäviini ovat kuuluneet mm. Nuorten jalkapallovalmentajakoulun ja Valmentajan erikoisammattitutkinnon kouluttajatehtävät. Olen saanut tähän mennessä valmentajaurallani toimia jalkapallovalmentajana lähes kaikissa ikäluokissa pikkujunioreista aikuisiin asti. Tämä työ valmistui virkavapaalla Jyväskylän yliopistolta saamani vuoden mittaisen tutkimusapurahan ansiosta.

Suoritin vuosina 1997 - 2000 Liikuntapsykologian European Masters Degree in Exercise and Sport Psychology tutkinnon. Tutkinnon aikana minulla oli mahdollisuus saada kansainvälistä tietoa Kölnin Urheilukorkeakoulusta Saksasta ja suorittaa tutkintoon kuuluva ulkomaan opintojakso Oslon Liikuntakorkeakoulussa Norjassa. Oslossa perehdyin liikuntapsykologian tutkimustietoon ja tutustuin ensimmäisen kerran Amesin (1992) ja Epsteinin (1988,1989) Target – malliin. Lisäksi tein liikuntapsykologian syventäviin opintoihin kuuluvana laudaturtyön, jossa aihe oli tämän tutkimuksen kanssa samankaltainen (Nikander, 2000). Toteutin vuonna 1999 toimintatutkimuksen Pohjois-Suomen piirin 14 – vuotiaiden poikajoukkueella. Tutkimuksen kontaktimäärä oli huomattavasti alhaisempi verrattuna tähän tutkimukseen, koska kysymyksessä oli seurajoukkuetta harvemmin kokoontuva piirijoukkue. Tästä tutkimuksesta saamieni positiivisten kokemusten ja havaintojen rohkaisemana päätin toteuttaa samaa aihealuetta käsittelevän toimintatutkimuksen 17-19 vuotiaiden seurajoukkueen pelaajille.

Kokemukseni ja ammattitaitoni karttuessa olen kiinnittänyt erityistä huomiota nuorten jalkapalloilijoiden harrastusmotiiveihin ja tavoitteisiin eri ikävaiheissa. Olen myös seurannut nuorten joukkueiden valmentajien ja vanhempien toimintaa sekä pyrkinyt analysoimaan heidän mukanaolonsa motiiveja ja tavoitteita. Kiinnostukseni selvittää nuorten jalkapalloilijoiden toiminnan motiiveja sekä niiden pelaajissa aiheuttamia toimintatapoja ja reaktioita herättivät minussa laajemman kiinnostuksen ihmisen käyttäytymisen arviointia ja yleisimmin psyykkistä valmennusta kohtaan.

Nuorten joukkueen valmentajan suurimpia haasteita on liian kilpailullisen oppimisympäristön välttäminen. Nuoret pelaajat vertaavat harjoituksissa taitojaan ja osaamistaan toinen toisiinsa. Valmentajan tehtävä on luoda harjoituksiin ja otteluihin motivaatioilmasto, jossa pelaajien huomio kohdistuu sosiaalisen vertailun lisäksi pelaajan ja joukkueen oppimisprosessiin. Nuoren jalkapalloilijan on omaksuttava ja opittava suuri määrä erilaisia lajikohtaisia ja yleisiä taitoja pystyäkseen kehittymään hyväksi ja taitavaksi jalkapalloilijaksi. Jos oppimista laiminlyödään pidemmän aikaa, oppimiskyky heikkenee. Jalkapallo on laji, jossa pelaajan on hallittava laaja ja vaikea harjoitteisto. Automatisoituneet, vakio-oloissa tehtävät liikkeet eivät enää kehitä taitavuutta. Erilaisia fyysisiä ominaisuuksia voidaan kehittää varsin yksinkertaisilla liikkeillä, mutta taitavuutta kehittävien harjoitusten on oltava vaikeusasteeltaan koordinatiivisesti ja motorisesti sopivia sekä haastavuudeltaan kehityksen myötä eteneviä. Harjoittelu vaatii nuorelta pelaajalta kykyä keskittyä suoritusten toteuttamiseen ja vuorovaikutustaitoja kommunikoitaessa kanssapelaajien ja valmentajan kanssa. Sinnikkyys harjoittelussa on siis hyvin tärkeää myös kaikkien lahjakkaimmille pelaajille. Tätä voidaan edistää tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla.

Oikeanlaisen oppimisen motivaatioilmaston luominen onkin valmentajalle keskeinen haaste. Valmentajan tehtävänä on kannustaa ja auttaa pelaajaa omien taitojen kehittämisessä sekä kannustaa häntä yrittämään ja tekemään parhaansa. Uuden oppiminen ja kehittyminen motivoivat pelaajaa eteenpäin ja hän kokee itsensä pätevämmäksi. Lähtökohtana tälle kokonaisvaltaista valmennusajatusta korostavalle nuorten jalkapalloilijoiden psyykkisen valmennuksen kokeilulle olivat monivuotiset käytännön havaintoni siitä, että nuorten jalkapallovalmennusta nykyäänkin toteutetaan varsin perinteisesti ja yksipuolisesti.

Perinteinen lähtökohta valmennukselle on se, että valmentaja antaa ohjeet sekä harjoituksissa että otteluissa ja vuorovaikutus tapahtuu valmentajalta pelaajalle. Valmentaja antaa ohjeet, pelaaja kuuntelee ja toimii ohjeiden mukaisesti kysymättä mitään.

Tutkittavat olivat Rovaniemeläisen poikien juniorijalkapallojoukkueen pelaajia. Joukkueeseen kuului yhteensä 28 17- 19 vuotta täyttänyttä pelaajaa. Oma roolini tutkimuksen kohteena olleessa poikien jalkapallojoukkueessa oli tutkijan roolin lisäksi toimia joukkueen toisena valmentajana. Joukkueen valmennustiimiin kuului lisäkseni päävalmentaja. Joukkueen päävalmentaja oli pelannut ennen valmentamisen aloittamista yli 10 vuotta kansallisella pääsarjatasolla eri seuroissa. Tämä oli hänen ensimmäinen valmennusvuotensa pelaajauran päättymisen jälkeen. Tutkimuksen alkamishetkellä hän opiskeli paikallisessa ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi ja minä olin yksi hänen valmennuksen opettajistaan. Valmennusprosessin osallistuminen kuului hänen viimeisen opiskeluvuoden syventäviin käytännön valmennuksen opintoihinsa. Hän kertoi pelanneensa uransa aikana useiden sekä koti- että ulkomaisten valmentajien valmennuksessa.

Tutkimuksessani laadin suunnitellun käytännön valmennusohjelman peruslähtökohdat ja rungon. Tutkimustarkoituksen alkumäärittelyn jälkeen valitsin sopivan tutkimusryhmän, jolle tein alkukyselyt ja kartoitukset sekä kerroin mistä tutkimusprosessissa oli kysymys ja mitä prosessi tulee käytännössä pitämään sisällään. Annoimme kaikille halukkaille pelaajille mahdollisuuden tulla mukaan joukkueen toimintaan. Marraskuussa 2000 halukkaita pelaajia oli yhteensä 34. Heistä kuusi pelaaja jäi toiminnasta pois omasta päätöksestään tammikuun alkuun mennessä. Valmennusohjelman käynnistysvaiheessa (luku 4.1.) tekemässäni alkukartoituksessa pelaajat täyttivät kyselyn, jossa he arvioivat oman suorituskykynsä vahvuudet, kehittämisalueet, tavoitteet jalkapalloilijoina sekä odotukset valmennustoiminnan suhteen. Lisäksi haastattelimme kaikki pelaajat yhdessä päävalmentajan kanssa. Pelaajat aloittivat omien ja kanssapelaajien suoritusten suullisen arvioinnin. Valmennusohjelman etenemisvaiheessa (luku 4.2.) pelaajat aloittivat yhdessä valmennustiimin kanssa muodostamaan tutkimuksen tärkeintä toimintakokonaisuutta nimeltään: " Meidän joukkueen pelisäännöt ". Tähän sisältyivät kaikki toiminnan arvot, tavoitteet, käyttäytymisen pelisäännöt sekä pelaamista ja harjoittelua koskevat tekniset ja taktiset asiat pelaajien kielellä ilmaistuna.

Tämän perusteella pelaajat opettelivat arvioimaan sekä omia että kanssapelaajiensa pelisuorituksia kirjallisen pelaaja-arviointilomakkeen avulla. Lisäksi pidimme pelaajille fyysisen suorituskyvyn testit, joiden perusteella pelaajat saivat henkilökohtaiset harjoitusohjelmat. Valmennusohjelman kehittymisvaiheessa (luku 4.3.) pelaajat päättivät joukkueen tavoitteista, peluuttamisesta ja valitsivat joukkueen kapteeniston. Lisäksi pelaajat asettivat ottelukohtaisia henkilökohtaisia tavoitteita ja osallistuivat joukkueen tavoitteen asetteluun VOITTAJA – mallin avulla. Valmennusohjelman huipentumisvaiheessa (luku 4.4.) pelaajat asettivat henkilökohtaisia ottelutavoitteita ja harjoittelevat niiden mukaisesti ennen ottelua. Pelaajat osallistuivat myös pelistrategian laadintaan ja toteutukseen. Lisäksi pelaajat osallistuivat joukkueen tavoitteen asetteluun täsmentämällä VOITTAJA – mallia.

Käytin tutkimusaineiston keräämisessä eri menetelmiä: havainnointia, yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, erilaisia kirjallisia ja suullisia ryhmätöitä, kirjallisia arviointeja ja kyselyitä sekä tutkimuspäiväkirjaa. Valmennusprosessi sisälsi useita yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, joissa pelaajat keskustelivat tutkimuksen pääteemoista. Lisäksi pidin joukkueen muun valmennustiimin ja erityisesti joukkueen valmentajan kanssa lukemattoman määrän palavereita ja keskustelutuokioita.

Auttaakseni lukijaa hahmottamaan tutkimuksen paremmin, olen jakanut tutkimuksen toteutuksen ja avaintulokset omiin kappaleisiin. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävän valmennusohjelman toteutus on kuvattu luvussa 4. Tutkimuksen avaintulokset ja pelaajien vastuunoton arviointi on esitetty luvussa 5. Sijoittamalla tutkimuksen metodologiset valinnat omaan lukuunsa kappaleeseen 6. olen pyrkinyt helpottamaan tutkimusorientoituneen lukijan perehtymistä aiheeseen. Lopuksi pohdin tutkimusteni tuloksia kappaleessa 7. Lukuohjeeksi lukijalle voin kertoa, että kun käytän tutkimuksen raportoinnissa minä muotoa, niin puhun itsestäni ja me muodolla tarkoitan valmennustiimiä eli itseäni ja joukkueen päävalmentajaa.

2. URHEILIJAN KEHITYSTÄ TUKEVAN ILMAPIIRIN EDISTÄMINEN VALMENNUKSESSA

Suoritin Liikuntapsykologian European Masters Degree in Exercise and Sport Psychology tutkinnon vuosina 1997-2000. Tutkinnon aikana minulle avautui talvella 1998 mahdollisuus suorittaa tutkintoon kuuluva puolen vuoden ulkomaan opintojakso Oslon Liikuntakorkeakoulussa Norjassa. Tuona aikana törmäsin professori Glynn Robertsin johdatuksella ensimmäistä kertaa tavoitesuuntautuneisuus- ja motivaatioilmastokäsitteisiin. Kiinnostuin aiheesta ja oppimani perusteella totesin tehtäväsuuntautunutta oppimisen motivaatioilmastoa käsittelevän teorian soveltuvan hyvin nuorten jalkapallovalmennukseen. Työni ohjaajan innoittamana päätin, että teen toimintatutkimuksen, jossa tehtäväsuuntautunutta oppimisen motivaatioilmastoa hyödynnetään nuorten jalkapallovalmennukseen käytännön valmennustoiminnan kautta.

2.1. Tavoitesuuntautuneisuusteoria

Tavoiteorientaationäkökulma motivaatioon on saanut alkunsa useiden kasvatuspsykologien tutkimuksista. Tärkeimpiä heistä olivat Carol Ames (1992), Carol Dweck (1986), Dweck & Leggett (1988) ja erityisesti John Nicholls (1984,1989). Liikuntapsykologiaan lähestymistapaa on soveltanut edellisten tutkijoiden kanssa yhteistyötä tehnyt Glyn Roberts (1992). Nicholls (1984) totesi, että ihmisellä on enemmän kuin yksi käsitys omasta kyvykkyydestään. Nicholls (1989) mukaan tavoiteorientaatio voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Duda (2001) on pyrkinyt yhdenmukaistamaan käsitteisiin liittyvää terminologiaa ja määritellyt Nichollsin (1984) työn pohjalta nämä käsitteet tavoitesuuntauksiksi. Ihmisen oma tavoiteorientaatio voi olla joko tehtäväsuuntautunut tai minäsuuntautunut. Näillä tarkoitetaan siitä, miten me arvioimme pätevyyttämme ja määrittelemme menestyksen taitoa vaativien tehtävien yhteydessä. Tehtäväsuuntautuneet ihmiset kokevat pätevyyttä kun he ovat oppineet uuden tehtävän tai kehittyneet jonkin omaisuuden osalta. Minäsuuntautuneille ihmisille on tärkeää pätevyyden ja paremmuuden osoittaminen muihin verrattuna. Minäsuuntautunut ihminen kokee menestyneensä, kun hän kykenee osoittamaan olevansa parempi kuin muut (Ames, 1992; Dweck & Legget, 1988; Duda & Whitehead, 1998; Duda,1992; Roberts, 1992).

Tavoitesuuntautuneisuusteorian mukaan Ames (1992) toteaa, että tehtäväsuuntautunut käyttäytyminen johtaa myönteisempiin motivaatiomalleihin. Minäsuuntautuneen ihmisen motivaatio on korkea niin kauan kuin ihminen on varma kyvyistään. Tämänkaltainen motivaatio on kestoltaan lyhytaikaista ja varsin haavoittuvaa, sillä korkeat kyvykkyydenkokemukset ovat uhattuna koko ajan (Ames,1992; Roberts,1992). Tehtäväsuuntautuneet ihmiset yrittävät kovemmin, suoriutuvat taitojensa mukaisesti valitsevat haasteellisempia tehtäviä eivätkä lopeta tai keskeytä yrittämistä (Ames,1992; Dweck & Legget,1988; Nicholls, 1989; Roberts,1992; Duda 2001). Kun minäsuuntautuneesti ajatteleva ihminen kokee alhaisia pätevyydenkokemuksia, niin se aiheuttaa hänen motivaationsa alenemista sekä mahdollisesti yrittämisen lopettamista, huononevia suorituksia ja jättäytymistä pois liikunnan parista kokonaan (Roberts,1992). Minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus ovat tutkimusten mukaan kaksi erillistä ominaisuutta, joiden osalta ihmiselle voi muodostua erilaisia mainittujen kahden ominaisuuden yhdistelmiä. Sekä minä- että tehtäväsuuntautuneilla ihmisillä on halu kilpailla ja voittaa (Nicholls,1989). Erona voidaan kuitenkin pitää kilpailukokemusten merkityksen ja yleensä kilpailemisen syitä. Minä- ja tehtäväsuuntautuneella ihmisellä on samankaltainen tarve tavoitella voittoa, mutta erilainen kyky kohdata tappio (Duda & Nicholls,1992; Roberts,1992). Tehtäväsuuntautuneelle ihmiselle tappion kohtaaminen on helpompaa, ja voidaankin todeta, että asiassa on pohjimmiltaan kysymys siitä, miten me näemme urheilun merkityksen elämässämme (Roberts,1992; Duda & Nicholls,1992).

Nichollsin (1989) teorian mukaan minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus ovat kaksi erillistä ominaisuutta, joita ihmisellä voi olla molempia, jompaakumpaa tai ei kumpaakaan. (Boyd & Callaghan 1994, Duda 1988, Treasure, Kavaussanu & Roberts 1996). Urheilijalle on tärkeää saada myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä urheilusta. Voidaan olettaa, että urheilijan, jonka tavoiteorientaatio on sekä minä- että tehtäväsuuntautunut on parempi mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä urheilusta. Kysymys on urheilijan minä- että tehtäväsuuntautununeen tavoiteorientaation yhdistelmän sopivasta suhteesta.

2.2. Motivaatioilmasto

Nykytutkimuksen mukaan motivaatioilmasto määritellään liittyväksi valmennustilanteen pedagogisiin ja psykologisiin tekijöihin, joilla on vaikutusta osallistujan käyttäytymiseen. Motivaatioilmasto koostuu siitä kuinka ihmistä arvioidaan eri tilanteissa, erilaisten ryhmittelyjen toteutuksesta, palkitsemisen perusteista ja tavoista sekä arviointikriteereistä (Ames,1992; Roberts,1992; Ames & Archer, 1988). Roberts ja Ames (1992) erityisesti korostavat oppimisen motivaatioilmaston merkitystä. Ames (1992) on tehnyt erilaisia tutkimuksia motivaatioilmaston merkityksestä kouluopetuksessa ja saadut myönteiset tulokset ovat sovellettavissa myös urheiluvalmennukseen. Robertsin (1992) mukaan urheilijan ympärille rakentuva motivaatioilmasto voi olla joko minä- tai tehtäväsuuntautunut.

Tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa pyritään urheilijan omien taitojen kehittämiseen. Urheilijaa kannustetaan yrittämään ja tekemään parhaansa kaikissa suoritustilanteissa. Oppimisprosessin merkitys korostuu suhteessa itse suoritukseen. Tutkimusten mukaan (Ames & Archer 1988) motivaatioilmastolla on vaikutusta urheilijan käyttäytymiseen. Oppimiseen suuntautuvassa ilmapiirissä urheilija omaksuu oppimisen kannalta tehokkaampia käyttäytymismalleja. Tämä ilmenee urheilijan haluna keskittyä tehtävien ja suoritusten huolelliseen tekemiseen, haluna valita yhä haasteellisempia tehtäviä, tunnollisena harjoitteluna sekä siten, että urheilijalla on aina tähtäimenä paras mahdollinen suoritus (Duda, 2001). Näin toimiva urheilija ei lannistu epäonnistumisista, vaan hän kokee ne osana oppimisprosessia. Amesin (1992) tutkimuksen mukaan myös oppilaat, jotka työskentelevät oppimiseen suuntautuneessa ilmapiirissä, viihtyvät myös oppimisympäristössään paremmin kuin kilpailusuuntautuneessa ilmapiirissä työskentelevät oppilaat.

Minäsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa on tyypillistä urheilijan omien suoritusten vertailu muiden tekemiin suorituksiin tai tuloksiin. Urheilija saa pätevyydenkokemuksia olemalla parempi kuin kanssakilpailijansa. Hänen mahdollisuutensa vaikuttaa pätevyyden kokemuksiin ovat vähäiset, koska erilaiset ulkoiset tekijät kuten muiden urheilijoiden saavutukset muodostavat niitä. Tästä johtuen huonommuuden kokemuksia syntyy minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa varsin helposti (Roberts 1992; Duda, 1992). Jos urheilija ei ole psyykki-

sesti valmis sosiaaliseen vertailuun ja hän kokee epäonnistumisia kilpailutilanteissa, on hänelle oppimisen kannalta haitaksi joutua ilmapiiriltään kilpailusuuntautuneeseen harjoitusympäristöön (Ames, 1992). Tällöin on vaarana, että urheilija valitsee tehtäväkseen väärän tasoisia tehtäviä välttyäkseen haasteilta. Epäonnistumisten ja negatiivisten kokemusten jälkeen urheilija ei jaksa enää yrittää ja hänen suorituskykynsä heikkenee. Urheilija, joka harjoittelee kilpailusuuntautuneessa ympäristössä ja kokee usein epäonnistumisia, voi olla vaarassa joutua syrjään urheiluharrastuksestaan (Ames 1992). Opettajilla ja valmentajilla on suuri merkitys oppimisen motivaatioilmaston luomisessa. Taulukossa 1. on nähtävissä tehtävä- ja minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle tyypillisiä piirteitä.

Taulukko 1. Oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteitä Amesin (1992); Ames & Archerin (1988); Epsteinin (1988,1989) mukaan.

	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	Minäsuuntautunut motivaatioilmasto
Tehtävät: Toiminta harjoituksissa	Tehtävät eriytetty osallistujien edellytysten mukaisesti, valmentaja auttaa pelaajia asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita	Samanlaiset kaikille
Vallankäyttö: Pelaajien osallistuminen ohjausprosessiin	Pelaajien vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava, yhteistyötä arvostetaan	Kontrolloiva, joukkueen sisäistä kilpailua rohkaiseva
Ryhmittely: Ohjattavien yhdessätyöskentelytavat ja niiden toistuvuus	Joustavia ryhmittelytapoja Erilaisia ryhmityksiä	Kilpailullisiin tehtäviin perustuvaa
Arvostus: Syyt tunnustuksen antamiseen, palkkiot, mahdollisuus palkkioihin	Huomioidaan ja arvostetaan yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista; kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta, yritystä arvostetaan	Kilpailumenestykseen perustuvaa
Arviointi: Suorituskriteerit, arvioiva palaute	Arvioinnin kriteerinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista Ohjataan itsearviointiin Virheet osa oppimista	Huomio lopputulokseen Julkista, normatiivista Virheistä rangaistaan.
Ajankäyttö: Aikataulun joustavuus, oppimisvauhti, harjoitusten organisointi	Varataan aikaa kehittymiseen; autetaan laatimaan harjoitteluaikatauluja	Rajattu suoritusaika

Interventiotutkimuksia, joissa tarkoituksena on ollut motivaatioilmaston muuttaminen tai edistäminen on tehty useita. Pääosa tutkimuksista on ollut lyhytkestoisia. Interventiot ovat keskittyneet yksittäisen harjoitustapahtuman aikana tapahtuviin muutoksiin (Duda & Chi, 1989; Orgell & Duda, 1990; Vallerand et al., 1986; Walsh, Crocker & Bouffard, 1992). Tutkimustulokset osoittavat, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto koettiin kognitiivisesti, suoritustehokkuuden ja käytöksen osalta tilanteeseen sopivana. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto koettiin tilanteeseen huonommin sopivana. Pidempiaikaiset interventiot ovat olleet kestoltaan kahdesta viikosta yhteen vuoteen. Treasure (1999) tutki kahden viikon interventiossa 12-vuotiaiden tyttö- ja poikaoppilaiden käsityksiä motivaatioilmastosta, uskomuksia menestyksestä, tehtävävalintoja sekä tyytyväisyyttä koululiikunnassa tavoiteorientaatioperustaltaan tehtävä- ja minäorientoituneessa luokassa. Tutkimuksessa selvitettiin kahden erilaisen jalkapallotaitojen opettamistavan vaikutusta oppilaiden motivaatioon ja oppimiseen. Jalkapallotaitojen opettamisen perustana käytettiin Englannin jalkapalloliiton Soccer Star ohjelmaa, joka on suunniteltu erityisesti 7-13 vuotiaiden nuorten jalkapallotaitojen opettamiseen. Oppilaat omaksuivat huomattavasti enemmän hyväksyttäviä motivaatiomalleja tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa.

Jaakkola (2001) tutki motivaatioilmastointervention vaikutuksia oppilaiden liikuntamotivaatioon, koettuun fyysiseen pätevyyteen sekä tavoiteorientaatioon. Intervention tarkoituksena oli lisätä koulun liikuntatuntien tehtäväsuuntautuneisuutta. Tutkittavat olivat pakolliseen koululiikuntaan osallistuneita 9.luokkalaisia eli 15-vuotiaita oppilaita. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että opettajan on mahdollista vaikuttaa oppilaiden motivaatiotekijöihin korostamalla tehtäväsuuntautuneisuutta koulun liikuntatunneilla. Diligelis (2000) toteutti intervention 12-15 vuotiaiden yläasteen oppilaiden kanssa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että intervention aikana lisääntynyt tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kasvatti oppilaiden tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota ja vähensi heidän minäsuuntautuneisuuttaan ja minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Papaioannou ja Diligelis (1998) toteuttivat yhden vuoden intervention 8-12 vuotiaiden kreikkalaisten ala-asteen oppilaiden kanssa. Tutkimustulokset osoittavat, että intervention aikana lasten tehtäväorientaatio, sisäinen motivaatio oppituntien aikana, myönteinen asenne harjoittelua kohtaan ja kanssaoppilaiden auttamishalu lisääntyivät. Solmon (1996) toteutti intervention 7-8 luokkalaisten oppilaiden kanssa. Tehtäväsuuntautunut motivaatioil-

masto sai aikaan sen, että oppilaat yrittivät sinnikkäämmin harjoitusten aikana vaikeiden tehtävien aikana. Solmon (1996) käytti oman interventionsa toteutuksessa Epsteinin (1989) kuuden opetuksen kohdealueen TARGET –mallia. Theeboom et al. (1995), Treasure (1993), Loyd ja Fox (1992), Marsh ja Peart (1988) sekä Goudas, Biddle, Fox ja Underwood (1995) toteuttivat interventionsa siten, että he jakoivat osallistujat sekä tehtävä- että minäsuuntautuneeseen opetusryhmään. Interventioiden kesto vaihteli kestoltaan kolmesta viikosta kymmeneen viikkoon. Näiden tutkimusten perusteella voidaan todeta, että opettaja tai ohjaaja voi muuttaa motivaatioilmastoa haluamaansa suuntaan. Osallistujat kokivat lisääntyneen tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kognitiivisesti suoritustehokkuuden ja käytöksen osalta tilanteeseen sopivampana kuin minäsuuntautuneen motivaatioilmaston.

Yhteenvetona voidaan todeta, että useiden motivaatiota ja koskevien tutkimusten mukaan motivaatioilmastolla on vaikutusta oppijan käyttäytymiseen. Tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa oppija omaksuu oppimisen kannalta tehokkaampia käyttäytymismalleja. Tämä ilmenee hänen halunaan keskittyä tehtävien ja suoritusten huolelliseen tekemiseen, haluna valita yhä haasteellisempia tehtäviä, tunnollisena harjoitteluna sekä siten, että hänellä on aina tähtäimenä paras mahdollinen suoritus. Näin toimiessaan oppija ei lannistu epäonnistumisista, vaan hän kokee ne osana oppimisprosessia. Tutkimustietoa ei kuitenkaan ole olemassa siitä, mitä opetus- ja valmennusprosessin aikana tapahtuu, kun pyritään vaikuttamaan motivaatioilmastoon.

Vaikka suunnitteluvaiheessa perehdyin varsin perusteellisesti teoriaan ja kaikki lukemani tuntui soveltuvan hyvin tutkimukseeni, niin ennen valmennusohjelman toteutusta ja kentälle menoa oloni tuntui hiukan epävarmalta. Tuntemuksinani kuvaa ote muistiinpanoistani pari viikkoa ennen valmennuksen aloittamista:

"Kaikki aiheesta lukemani teoria tuntuu soveltuvan hyvin tutkimusaiheeseeni. Olen perehtynyt teoriaan ja aikaisemmin tehtyihin interventioihin huolellisesti. Aikaisemmat kokemukseni puoltavat tehtäväsuuntautuneen oppimisen motivaatioilmaston edistämistä nuorten jalkapallovalmennuksessa. Target – mallia on käytetty urheiluvalmennukseen liittyvissä interventioissa varsin vähän. Teoria tuntuu hyvältä, mutta mitenhän tämä kaikki toimii jalkapallokentällä käytännössä ? "(Tutkijan muistiinpanot 10/2000)

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli laatia valmennusohjelma 17-19 vuotiaille jalkapalloa pelaaville poikajunioreille. Ohjelman tavoitteena oli edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Ohjelmassa hyödynsin Amesin (1992), Epsteinin (1988,1989) Target - malliin oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä.

Tutkimuksen kuluessa tutkimuksen päätavoitteeksi täsmentyi pelaajien vastuunoton edistäminen siten, että heidän osallistumisensa lisääntyy valmennuksen suunnitteluun, käytännön valmennustoiminnan toteutukseen ja arviointiin. Tutkimustehtävänä oli kuvata pelaajien vastuunottoa ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia.

4. TEHTÄVÄSUUNTAUTUNUTTA MOTIVAATIOILMASTOA EDISTÄVÄN VALMENNUSOHJELMAN TOTEUTUS

Käytin valmennusohjelman laadinnassa perustana Amesin (1992) ja Epsteinin (1988,1989) kuuden tavoitealueen Target- mallia oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä. Mallista valittiin tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävät valmentajan toimintamallit valmennusohjelman periaatteiksi. Tavoitteena oli luoda tehtäväsuuntautunut oppimisen motivaatioilmasto, jossa valmennuksen kuusi kohdealuetta; toiminta harjoituksissa, vallankäyttö, ryhmittelyt, arvostus, arviointi ja ajankäyttö perustuvat tehtäväsuuntautunutta oppimisen motivaatioilmastoa edistävään toimintamalliin. Valmennusohjelman toteutuksessa tarkastelin tutkijana pelaajien vastuunoton kehittymistä valmennustoiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin osalta. Seuraavilla sivuilla kerron valmennusohjelman toteutusvaiheen tapahtumille asetetut tavoitteet ja niiden toteutumisen käytännössä. Valmennusohjelman eri vaiheet on esitetty aika- ja toteutusjärjestyksessä taulukossa 2.

Käynnistyminen 07.11.2000 – 15.12.2000	Joukkueharjoitusten aloittaminen Arvioinnin perusteet	**07.11.2000**
Eteneminen 01.01.2001 – 04.03.2001	Joukkueen muodostuminen "Meidän joukkueen pelisääntöjen" laadinta käynnistyy Henkilökohtaiset harjoitusohjelmat Joukkueen keskustelua VOITTAJA - mallista	↓
Kehittyminen 05.03.2001 – 31.05.2001	Pelaajat päättävät sarjatavoitteesta ja peluuttamisesta Ottelukohtaiset suoritus- ja prosessitavoitteet Kapteenisto osallistuu päätöksentekoon Tavoitteenasettelu VOITTAJA - mallin avulla	↓
Huipentuminen 01.06.2001 – 06.07.2001	Pelaajat asettavat suoritustavoitteita otteluihin Pelaajat osallistuvat pelistrategian laadintaan VOITTAJA - mallin loppumäärittely Kevätsarja päättyy	↓
		06.07.2001

Taulukko 2. Valmennusohjelman sisältö ja aikataulu

4.1. Valmennusohjelman käynnistyminen

Joukkueharjoitusten aloittaminen. Valmennuksen käynnistyessä asetin tärkeäksi tavoitteeksi luoda pelaajien ja valmentajien välille luottamuksen ja ilmapiirin, jossa jokainen pelaaja tuntee olevansa tärkeä. Kerroin ensimmäisessä ryhmäpalaverissa pelaajille valmennustoiminnan tavoitteista ja lähtökohdista. Lisäksi korostin pelaajille, että me kaikki, pelaajat ja valmennustiimi olemme mukana tässä valmennusohjelmassa ja tutkimuksessa.

Pelaajat vastasivat pelaajakyselyyn (liite 1.), jossa kysyimme heiltä henkilötietojen lisäksi henkilökohtaisia tavoitteita, suoritustason nykytilan arviointia, vahvuuksia ja kehittämisalueita sekä täysipainoisen harjoittelun häiriötekijöitä sekä odotuksia toiminnalta. Kuuden viikon harjoittelun jälkeen pidimme pelaajille fyysisen suorituskyvyn testit, joiden tuloksia käytimme myös apuna laatiessamme henkilökohtaisia harjoitusohjelmia pelaajille. Urheilija tuntee itsensä pätevämmäksi, kun hän oppii uusia taitoja ja havaitsee kehitystä omassa suorituskyvyssään. Tämän lähtökohdan toteuttamiseksi keräsimme yhdessä valmentajan kanssa meille ennestään vieraista pelaajista mahdollisimman paljon tietoa yksilöllisen lähtötilanteen kartoittamiseksi.

Saadaksemme lisää tietoa pelaajista ja oppiaksemme tuntemaan heitä paremmin haastattelimme valmentajan kanssa jokaisen pelaajan. Käytimme haastattelun tukena jo aikaisemmin keräämäämme pelaajakohtaista kirjallista materiaalia. Tavoitteena oli rento keskustelutuokio mukavassa ja viihtyisässä ympäristössä. Yhden pelaajan kanssa kävimme pelaamassa sulkapalloa tai biljardia, toisen kanssa juttelemassa kahvikupin ääressä. Tavoitteena oli myös saada pelaajat tutustumaan valmentajiin ja kertomaan mahdollisimman paljon omia ajatuksiaan ja näkemyksiään. Haastatteluissa pelaajat eivät täyttäneet kyselylomakkeita tai kaavakkeita, vaan jokainen haastattelu eteni yksilöllisesti. Joukkueen päävalmentaja osallistui pelaajahaastatteluihin aktiivisesti.

Urheilijan on tärkeää saada myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä. Tämän vuoksi urheilusuorituksen ja urheilijan persoonallisuuden kehityksen kannalta on valmennuksessa tärkeää paneutua kokonaisvaltaisesti sekä fyysisten, kognitiivisten että sosioemotionaalisten ominaisuuksien

kehittymiseen (Lintunen, 1988). Tämän kaltaisen valmennuksen mahdollistamiseksi pyrin keräämään pelaajista mahdollisimman paljon tietoa kyselyjen, haastattelujen ja testien avulla.

Pitämissämme palavereissa ja harjoitusten aikana käydyissä keskusteluissa useat pelaajat kertoivat tottuneensa aikaisemmassa valmennuksessaan menettelytapaan, jossa valmentaja antaa harjoitusten aikana suoritusohjeet ja tämän jälkeen harjoitus toteutetaan. Pelaajat olivat tottuneet saamaan palautetta niistä asioista, joita he eivät tehneet oikein esimerkiksi erilaiset syötöt, sijoittuminen kentällä pallollisena tai pallottomana pelaajana. Kukaan pelaajista ei ollut aiemmin itse joutunut miettimään erilaisiin harjoituksissa eteen tuleviin tilanteisiin uusia toimivampia ratkaisumalleja. Palaute valmentajalta pelaajalle oli tullut esimerkiksi muodossa:

" Nyt pojat antakaa parempia syöttöjä ja liikettä enemmän" tai " Älkää laukaisko enää maalin ohi tai yli ". (Pelaajakommentti 11/2000).

Pelaajien kertoman mukaan hyviä pelaajia oli kehuttu ja heikommat pelaajat olivat saaneet pääosin negatiivista palautetta epäonnistuneista suorituksistaan.

Pyrkimyksenäni oli lisätä pelaajien osallistumista valmennusprosessiin. Lisäksi pyrin antamaan pelaajille vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia sekä saamaan aikaan yhteistyötä pelaajien kesken. Aloitimme aktiivisen vuorovaikutuksen pelaajien kanssa eri harjoitustilanteissa. Toteutimme sitä esimerkiksi kolmella alueella pelattavassa pelissä, jossa keskimmäisellä alueella oleva kolmen pelaajan ryhmä yrittää estää laidassa olevien kolmen ryhmien pelaamisen toisilleen ja riistää pallon itselleen. Pelaajan syöttäessä virheellisesti, pysäytin tilanteen ja kysyin syötön antaneelta pelaajalta muita syöttövaihtoehtoja epäonnistuneen syötön tilalle. Seuraavaksi kysyin hänen kahdelta kanssapelaajaltaan ja lopuksi kaikilta muilta pellin osallistuvilta pelaajilta ratkaisumalleja tilanteen onnistuneeseen ratkaisemiseen. En tarjonnut omia näkemyksiäni suoraan pelaajille, vaan esitin täsmentäviä jatkokysymyksiä jo esille tulleisiin ratkaisuehdotuksiin. Kun pelaajat yrittivät toteuttaa jotain esille tulleista ratkaisuehdotuksista, niin pysäytin tilanteen uudestaan ja annoin pelaajien etsiä ratkaisumalleja osallistumalla tilanteen asettaman ongelman ratkaisuun kysymyksiä esittämällä esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Kysymys minulta Jussille: " *Entäs jos Jussi syötät pallon Jukalle, niin mihin sinun kannattaisi antama si syötön jälkeen tässä pelitilanteessa liikkua ? Mihin sinä Jussi toivoisit Mikan samanaikaisesti syöttöhetkellä liikkuvan ja miksi ?* "

Lyhyen pohdinnan jälkeen pelaajat yrittivät käytännössä miettimäänsä ratkaisumallia erilaisissa tilanteissa. Annoin pelaajille palautetta onnistumisista ja epäonnistuneet suoritukset me pohdimme yhdessä etsimällä oikeita ratkaisumalleja yhdessä. Vältin negatiivisia lauseita ja sanoja kuten Älä, Ei , Ei Saa tai Et voi. Asetin niiden tilalle kysymyssanat Miten ?, Miksi ? ja Mitä ?.

Perusajatuksena minun toiminnassani oli saada pelaajat kertomaan omat näkemyksensä ja ajatuksensa eri pelin tilanteista, koska ottelussakin he tekevät itse lopulliset valinnat eri tilanteissa kentällä. Halusin saada pelaajat ottamaan vastuuta valmennusprosessiin etenemisestä. Pyrin siihen, että pelaajat kertovat näkemyksensä harjoitusten aikana muodostuvista pelitilanteista, kanssapelaajien ratkaisuista ja valinnoista sekä yleensä harjoitusten pelitapahtumista. Tavoitteenani oli, että pelaaja oppii kysymään ja kommentoimaan omia ja kanssapelaajan suorituksia. Vuorovaikutuksen avulla pelaajien tieto lisääntyy ja hän oppii uusia asioita. Tästä on seurauksena se, että erilaiset pelaajille tärkeät ominaisuudet kehittyvät jatkossa yhä paremmin. Amesin & Archerin (1988) mukaan juuri oppimiseen suuntautuvassa ilmapiirissä urheilija omaksuu oppimisen kannalta tehokkaampia käytösmalleja, jotka ilmenevät urheilijan haluna keskittyä suoritusten huolelliseen tekemiseen sekä haluun valita yhä haasteellisempia tehtäviä. Havaitsimme päävalmentajan kanssa, että pelaajat alkoivat hiukan ujostellen sanoa omia näkemyksiään harjoitusten aikana ja he ottivat kantaa eri pelitilanteissa esille tulleisiin pelitaktisiin ongelmiin.

Minä:	*Kuulitkos, nehän tuo esille omat näkemyksensä.*
Päävalmentaja:	*Joo, ja niiden kommentit on yllättävän järkeviä.*
Minä:	*Pelaaja kertoo näkemyksensä, jos se kokee, että se on ok sanoa mitä ajattelee.*
Päävalmentaja:	*Hyvä, että pelaajat uskaltaa ottaa kantaa!* (Päiväkirja 11/2000)

Harjoitellessamme perustaitoja, kuten syöttöjä, haltuunottoja ja laukauksia aloitimme pelaajien itsearvioinnin ja kanssapelaajien suoritusten arvioinnin. Kun harjoittelimme esimerkiksi pareittain pitkää syöttöä, pyysin suoritusta tekevää pelaajaa kertomaan pitkän syötön suoritukseen kuuluvat tärkeimmät vaiheet. Pyysin pelaajaa kertomaan ja näyttämään vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja suorittamaan syötön. Suorituksen jälkeen pyysin pelaajaa arvioimaan avainkohtien toteutumisen.

Havaintojeni perusteella totesin, että pelaajilla oli keskinkertaiset teoriatiedot jalkapallon perustaitojen suorittamisesta. Aloitimme yhteistyössä oikeiden suoritusmallien opettelun ja pelaajan suoritusten itsearvioinnin. Pyrin siihen, että pelaajien suoritusten arvioinnin kriteerinä käytettiin jokaisen pelaajan yksilöllistä edistymistä ja oppimista. Ohjasin pelaajia itsearviointiin, arvioimaan omia perustaitosuorituksiaan. Tärkeänä lähtökohtana tekemisen aikana oli se, että pelaajien suorituksissaan tekemät virheet olivat osa oppimisprosessia.

Laukaisuharjoituksissa aloitimme myös kanssapelaajan suoritusten arvioinnin. Suoritusvuorossa seuraavana oleva pelaaja arvioi suullisella palautteella laukaisun suorittaneen pelaajan laukaisua. Arvioinnin perustana olivat yhteisesti kerratut onnistuneeseen laukaisuun liittyvät avainkohdat. Pelaajat olivat aluksi arvioinneissaan melko arkoja ja vähäsanaisia. He ilmeisesti kokivat suoritusten arvioinnin hiukan kiusallisena asiana. Seuraavilla harjoituskerroilla rohkaisin ja autoin pelaajia sekä oman suorituksen että kanssapelaajan arvioinnin tekemisessä tekemällä pelaajan suorituksen perusteella kysymyksiä:

Minä: *" Ville, miten Jussin laukaus teknisesti onnistui ? Oliko tukijalka oikeassa kohdassa ? Oliko ylävartalon paino pallon päällä ? "*

Ville: *" No, en mä tiedä. Minusta tukijalka oli hiukan liian takana ja pikkuisen kroppa pystyssä. Osuma palloon oli musta hyvä ja veto lähti aika puhtaasti. "*

Jussi: *" Joo, mustakin tuntu, että yläkroppa oli vähän takakenossa ja tukijalka vähän takana. "* (Päiväkirja 11/2000)

Rohkaisin pelaajaa sanomaan näkemyksensä kysymysten avulla yllä esitetyllä tavalla. Kysymysten lisäksi pelaaja sanoi myös oman lyhyen kommenttinsa suorituksesta. Jatkossa arviointi kehittyi harjoitusten edetessä koko ajan ja jo muutaman viikon jälkeen pelaajat pystyivät sel-

västi ensimmäisiä harjoituskertoja runsaampiin ja parempiin suoritusarviointiin. En esittänyt enää kaikille pelaajille täydentäviä kysymyksiä, vaan he alkoivat arvioida omaa suoritustaan oma-aloitteisesti. Arvioinnin sisältö kehittyi yhä paremmaksi. Perustaitosuoritusten avainkohdat alkoivat hahmottua pelaajille varsin hyvin myös käytännön harjoitustilanteissa.

Perusajatukseni oli se, että pelaajien kyky arvioida suorituksien avainkohtia kehittyy yksilöllisesti eri tavoin. Pelaaja arvioi itse suoritustaan, hän saa ajoittain palautteen omasta suorituksestaan kanssapelaajalta ja hän saa tarvittaessa myös palautteen suorituksestaan valmentajalta. Linnakylä (1993) korostaa, että kun oppimisessa korostetaan oppijan omia kokemuksia ja yksilöllistä oppimisprosessia sekä oman oppimisen säätelyä, niin myös oppimisen arvioinnin tulee kohdistua näihin tekijöihin. Broberg (1990) tuo esille käsitteen itsensä monitorointi, jolla hän tarkoittaa toimintaan suuntautuvaa arviointia. Kun oppija havaitsee itsearvioinnin avulla toiminnassaan puutteita, niin hän pyrkii korjaamaan ne. Kun pelaajat oppivat erilaisiin suorituksiin liittyvät avainkohdat, niin jatkossa he pyrkivät itse arvioimaan tekemänsä suorituksen onnistumista. Valmentajien ei tarvinnut joka tilanteessa sanoa pelaajalle epäonnistuneen suorituksen syytä, vaan pelaaja osasi itse arvioida oman suorituksensa avainkohdat. Lisäksi pelaaja pystyi aina tarvittaessa varmistamaan valmentajalta syyn suorituksen epäonnistumiseen.

Käyttämäni toimintatavat olivat joukkueen päävalmentajalle uusia ja vieraita. Hän yllättyi siitä, että pelaajien kommentit ja näkemykset olivat niin hyviä ja asiantuntevia harjoituksen etenemisen ja suoritusten arvioinnin kannalta. Hän ei ollut tavannut oman pelaajauransa aikana vastaavaa valmennusmenetelmää aikaisemmin, mutta hän toivoi, että menetelmää käytettäisiin joukkueen harjoituksissa myös jatkossa.

Minä:	*Kerro millaisia kokemuksia sinulla on valmentajan toiminnasta pelaajaurasi ajalta ?*
Päävalmentaja:	*Minulla on ollut eri tyyppisiä valmentajia. Osa valmentajista on ollut määrääviä käskyttäjiä. Myös muutama pelaajien kanssa keskusteleva valmentaja minulla on ollut.*
Minä:	*Ovatko valmentajat usein kysyneet sinun näkemyksiäsi harjoitteluun tai pelaamiseen liittyvissä asioissa ?*

Päävalmentaja:	*No ei oikeastaan koskaan. Muistan hyvin kokeneen brittivalmentajan, joka keskusteli paljon pelaajien kanssa ja kertoi, mitä kentällä kannattaisi pelin aikana tehdä. Aika paljon urani aikana minä vain kuuntelin ja valmentaja puhui.*
Minä:	*Miltä nämä tähän mennessä käyttämämme menetelmät sinusta tuntuvat ?*
Päävalmentaja:	*Mielenkiintoisilta, minusta on hyvä jatkaa niiden toteuttamista edelleen. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 12/2000)*

4.2. Valmennusohjelman eteneminen

Annoimme valmennustoiminnan käynnistyessä marraskuussa 2000 kaikille halukkaille A-juniori-ikäisille pelaajille mahdollisuuden tulla mukaan joukkueen toimintaan. Marras-joulukuun 2000 aikana joukkueen harjoituksiin osallistui yhteensä 34 pelaajaa. Kuusi pelaaja jäi tammikuun 2001 alussa toiminnasta pois omasta päätöksestään. Yhdessä joukkueen valmentajan kanssa selvitimme kaikkien kuuden pelaajan osalta poisjäännin syyt sekä heidän näkemyksensä valmennustoiminnasta. Kaikki pelaajat kertoivat syyksi sen, että he oman arvionsa perusteella kokivat oman suoritustasonsa riittämättömäksi. He totesivat eron heidän omien jalkapallotaitojensa ja joukkueen keskimääräisen taitotason välillä olevan liian suuri, jotta he pystyisivät nauttimaan pelaamisesta ja harjoittelusta joukkueessa. Lisäksi pelaajat eivät uskoneet yksilöllisen harjoitusaikataulun auttavan riittävästi tasoeron kaventamisessa. Pelaajat kertoivat olleensa tyytyväisiä harjoitusten sisältöön ja valmennukseen yleensä. He vain kokivat lähtötasonsa riittämättömäksi, jotta he haluaisivat jatkaa mukana joukkueessa. Kuuden pelaajan lähdön jälkeen joukkueen pelaajamääräksi muodostui tammikuun alusta alkaen 28 pelaajaa.

Amesin (1992) mukaan tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa pyritään urheilijan omien taitojen kehittämiseen. Urheilijaa kannustetaan yrittämään ja tekemään parhaansa kaikissa suoritustilanteissa. Oppimisprosessin merkitys korostuu suhteessa itse suoritukseen. Halu uuden oppimiseen ja mahdollisuus kehittymiseen motivoivat urheilijaa jatkamaan harrastustaan. Oppiessaan uusia taitoja ja havaitessaan kehitystä omassa suorituskyvys-

sään, urheilija tuntee itsenä pätevämmäksi. Urheilijan omat kokemukset ovat tärkeässä asemassa pätevyyden kokemusten muodostumisessa. Lintusen (1988) mukaan urheilijan on myös tärkeää saada toiminnastaan myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä. Huolimatta pyrkimyksistäni edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa eriyttämällä tehtävät harjoituksissa pelaajien edellytysten mukaisesti ja auttamalla pelaajia asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen suoritustavoitteita, kaikki pelaajat eivät saaneet valmennustoiminnasta riittävästi myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä. Tavoitesuuntautuneisuusteorian mukaan minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus voidaan nähdä kahtena erillisenä ominaisuutena, joiden osalta ihmiselle voi muodostua erilaisia mainittujen kahden ominaisuuden yhdistelmiä. Sekä tehtävä- että minäsuuntautuneilla ihmisillä on halu kilpailla ja voittaa (Ames,1992; Duda,2001 Nicholls,1989, Roberts,1992). On mahdollista, että toiminnasta poisjääneet pelaajat kokivat, etteivät he pysty omalla panoksellaan riittävän hyvin kilpailemaan ja tavoittelemaan hyviä ottelutuloksia tässä joukkueessa.

Kolme joukkueestamme poisjääneistä pelaajista oli naapuriseuran pelaajia. Heidän joukkueensa oli edellisellä kaudella voittanut kaikissa otteluissa tämän joukkueen. Ensimmäisten harjoitusviikkojen aikana pelaajat pyrkivät näyttämään omaa parastaan kaikissa tilanteissa. Heidän suorituksissaan oli havaittavissa jonkinasteista yliyrittämistä. Tämä näkyi heidän reagoinnissaan, kun he epäonnistuivat suorituksissaan. Pelaajien motivaatio oli korkea niin kauan kuin he tunsivat pärjäävänsä hyvin joukkueen harjoituksissa ja peleissä. Ensimmäisten harjoitusotteluissa tapahtuneiden epäonnistumisten jälkeen heidän harjoitusaktiivisuutensa väheni ja kahden kuukauden harjoittelun jälkeen pelaajat jättäytyivät pois joukkueesta. Pelaajien käytöksen perusteella on mahdollista olettaa heidän tavoiteorientaationsa olleen enemmän minäsuuntautunutta, koska pelaajien motivaatio kuulua joukkueeseen oli lyhytaikainen ja varsin haavoittuvainen. Yksi pelaajista turhautui yhdessä harjoitusottelussa niin paljon, että hän löi ottelun toisella pelijaksolla vastustajan pelaajaa turhauduttuaan oman heikkoon pelisuoritukseensa. Tämän jälkeen kyseinen pelaaja ei enää tullut joukkueemme tapahtumiin mukaan.

Pelikirjan laadinta. Koko valmennusohjelman tärkein toimintarunko oli pelikirja nimeltään: " Meidän joukkueen pelisäännöt " (Liite 3.). Tähän sisältyivät kaikki toiminnan käytös- ja toimintasäännöt, pelaamista ja harjoittelua koskevat tekniset ja taktiset asiat sekä toiminnan tavoitteet pelaajien kielellä ilmaistuna. Olimme yhdessä päävalmentajan kanssa suunnitelleet

joukkueen pelisääntöjen toteuttamisesta valmennusohjelman aikana. Meillä ei ollut kummallakaan käytännön kokemusta tämänkaltaisen pelikirjan tekemisestä. Kunnianhimoisena tavoitteenamme oli saada pelaajat mukaan pelikirjan laadintaan ja toteutukseen. Idea pelikirjan toteuttamiseen yhdessä pelaajien kanssa on lähtöisin Oslon liikuntakorkeakoulun tutkimusharjoittelun ajalta. Lisävahvistusta pelikirjan toteuttamisen hyödyllisyydestä sain opettajakollega Jouko Lukkarilan kanssa käymieni keskustelujen kautta. Hän oli käyttänyt pelikirjaa valmentaessaan poikien jääkiekkomaajoukkuetta. Olin aikaisemmin käyttänyt pelikirjaa siten, että olin laatinut pelikirjan itse ja jakanut sen valmiina pelaajille.

Aloitimme tammikuussa pelaajien kanssa " Meidän joukkueen pelisääntöjen " laadinnan (Liite 3.) keskusteluilla pelikäsityksestä ja pelitilannerooleista. Jaoimme yhdessä valmentajan kanssa pelaajille pelikäsitystä käsittelevän yhteenvedon, johon oli koottu siihen mennessä kaikissa harjoitus- ja pelitapahtumissa aiheesta esille tulleet asiat (liite 2.). Harjoitusten ja pelien lähtökohtana oli yhdessä pohtimalla parantaa ja jalostaa jokaisen pelaajan omaa pelikäsitystä ja löytää yhteinen kieli, jota me kaikki joukkueessa ymmärrämme. Kävimme tarkasti lävitse pelaajien valinta- ja ratkaisumalleja harjoituksen aikana eteen tulleissa erilaisissa pelintilanteissa. Asetimme pelaajille tavoitteeksi ymmärtää oma toimintatapansa koskien niitä pelipaikkoja, joilla hän oli pelannut. Lähtökohtana oli laatimamme pelikirjarungon neljä roolia; pallollinen hyökkääjä, palloton hyökkääjä, pallollisen puolustaja sekä pallottoman puolustaja.

Pelaajat ottivat vastuuta pelikirjarungon neljän roolin kehittämisestä siten, että he kertoivat kirjallisesti näkemyksensä siitä, mitä eri roolit tarkoittavat heidän omalla pelipaikallaan. He täyttivät tyhjän lomakkeen, jossa oli mainittuna pelikirjarungon neljä roolia; pallollinen hyökkääjä, palloton hyökkääjä, pallollisen puolustaja sekä pallottoman puolustaja. Pelaaja kirjoitti paperille näkemyksensä eri roolien toteutuksesta kentällä. Pelaaja sai lomakkeen mukaan kotiin täytettäväksi ja rauhassa mietittäväksi. Tämän jälkeen hän palautti paperin valmentajille. Luimme yhdessä joukkueen päävalmentajan kanssa pelaajien näkemykset pelikirjan neljän roolin toteutuksesta ja vertaisimme niitä hänen toimintaansa kentällä. Tämän jälkeen keskustelimme pelaajan kanssa hänen näkemyksistään ja toiminnasta kentällä. Pelaaja perusteli omia näkemyksiään ja me esitimme päävalmentajan kanssa pelaajalle täsmentäviä kysymyksiä. Jos pelaaja oli kirjoittanut jonkun roolin kohdalle mielestämme virheellisen tehtävän, niin pyy-

simme pelaaja perustelemaan kyseisen tehtävän käytännön pelitilanteessa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Päävalmentaja:	Osku, *olet pallollisen puolustaja ja mainitset, että pyrit puolustajana vartioimaan omalla puolustusalueella vastustajan hyökkääjää mahdollisimman tarkasti. Mitä tarkoittaa tarkasti ?*
Osku:	*No sitä, että se ei pääse palloon kiinni eikä saa annettua syöttöjä.*
Minä:	*Millainen etäisyys sinulla on hyökkääjään vartiointihetkellä ?*
Osku:	*No, sellainen pari metriä.*
Päävalmentaja:	*Entäs, jos hyökkääjä saa pallon ja kääntyy pallon kanssa, kun sillä on tilaa pari metriä selän takana ?*
Osku:	*Ai niin, ehkä mun kannattais olla lähempänä, ettei se pääse kääntyyn.*
Minä:	*Ok, laitetaan pelitaktiikkaosioon vielä se, että "Älä päästä vastustajaa kääntymään"(Päiväkirja 06/2001)*

Tällä menettelytavalla jokainen pelaaja osallistui aktiivisesti pelikirjan laadintaan. Pelaaja otti vastuuta oman pelikäsityksensä kehittämisestä ja edisti samalla koko joukkueen yhteisen pelikirjan muodostumista. Käyttämämme toimintamalli on jalkapallossa uusi, koska yleensä valmentaja luo joukkueelle pelikirjan. Valmentaja kertoo pelaajille heidän roolinsa ja tehtävänsä sekä taktiikan, jolla joukkue pelaa otteluissa. Pelaajien rooli on valmentajan antamien tehtävien oppiminen ja mahdollisimman onnistunut toteuttaminen. Tässä tutkimuksessa pelaajan rooli joukkueen pelikirjan muodostamisessa oli aktiivinen. Pelaajalla oli mahdollisuus vaikuttaa toimintaansa kentällä, esittää näkemyksiään ja päättää ratkaisuistaan eri pelitilanteissa.

Kun pelaajat tammikuussa pelaajat tutustuivat käyttämäämme menetelmään, niin heidän kommenteistaan tuli selvästi esille, että he olivat aikaisemmin tottuneet siihen, että valmentaja kertoo heille omaa pelipaikkaa koskevat tehtävät. Eräs joukkueen pelaaja kommentoi jakamaamme pelikäsityslomaketta seuraavasti:

" Hei, pitääks meidän ite täyttää tää? Ettekös te kerrokaan meille, mitä meidän täytyy ken tällä tehdä? " (Pelaajakommentti 01/2001)

Pyrin edistämään tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa auttamalla pelaajia asettamaan realistisia tavoitteita, joiden avulla esimerkiksi pääpuskusuoritus asteittain kehittyisi oikeaksi. Kun harjoittelimme pääpuskua pelaajan kanssa, jonka pääpelitaito oli heikko, pyysin kyseistä pelaajaa kertomaan pääpuskusuoritukseen kuuluvat tärkeimmät vaiheet teoriassa. Pyysin pelaajaa kertomaan ja näyttämään vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja suorittamaan pääpuskun. Pääpuskun avainkohdat ovat; osumakohta otsalla, pää lyö palloa, niska jäykkänä, lantiosta voima puskuun, silmät auki ja kädet sivulla tasapainottamassa puskua. Suorituksen jälkeen pyysin pelaajaa arvioimaan avainkohtien toteutumisen. Seuraavalla kerralla etenimme vaiheen eteenpäin, ja asetimme tavoitteeksi pääpuskun perusasioiden paremman hallinnan. Pelaajien perustaitoasiat kehittyivät asteittain yksilötasolla paremmiksi. Kaikki pelaajat saivat rohkaisua ja myönteistä palautetta kaikissa tilanteissa omasta taitotasosta riippumatta. Myller & Patrikainen, (1993) toteavat, että itsearviointi on tärkeä osa itseohjautuvaa oppimista ja tukee oppijan persoonallista kehittymistä. Itsearviointi käynnistää oppijassa ajatusprosessin, saa aikaan ponnisteluhalua ja tarvetta omien suoritusten vertailuun, jotka molemmat edistävät oppimista.

Kokemukseni mukaan jalkapallon perustaitoharjoittelu toteutetaan usein siten, että valmentaja tai yksi pelaajista näyttää muille pelaajille harjoiteltavan perustaitosuorituksen mallin ja tämän jälkeen suoritusta harjoitellaan pareittain tai pienryhmissä. Valmentaja kiertää pelaajien keskuudessa, korjaa suorituksia ja antaa pelaajille palautetta heidän suorituksistaan. Pelaaja ei anna palautetta omasta suorituksestaan valmentajalle eikä häneltä kysytä sitä, osaako hän kertoa harjoitettavan ominaisuuden avainkohdat teoriassa ja näyttää ne vaiheittain käytännössä. Näin toimittaessa pelaajalle voi jäädä väärä käsitys ja mielikuva harjoiteltavasta perustaitosuorituksesta. Tässä tutkimuksessa pelaaja kertoi harjoitettavan ominaisuuden avainkohdat teoriassa ja näytti ne vaiheittain käytännössä oman suoritustasonsa mukaisesti. Palaute pelaajan tekemästä suorituksesta tuli pelaajalta valmentajalle. Palautteen perusteella pystyin seuraamaan pelaajan yksilöllisen oppimisen edistymistä sekä teoriassa että käytännössä.

Pelaaja otti vastuuta oman suorituksensa kehittymisestä ja yhdessä pelaajan kanssa pystyimme asettamaan hänelle yksilöllisiä harjoitusaikatauluja.

Minä: *Jone, sanohan puolustajanpuskun pääkohdat ?*

Jone: *No, puskuhan tehdään otsalla, silmät auki ja osuma otsan kohdalle. Pää lyö palloa ja lantioista voima mukaan.*

Minä: *Mihin kohtaan palloa puskun pitää osua, että pallo lentää ylös ja kauas ?*

Jone: *Pallon alle, silloin pallo lentää yläviistoon. Jos puskee keskelle palloa, niin se lentää laakana.*

Minä: *Minne puolustaja suuntaa puskun omalla rankkualueella?*

Jone: *Sivulle, laitoihin päin. Muuten hyökkääjä voi päästä suoraan vetään meidän maalia kohden. (Päiväkirja 01/2001)*

Jonen kommenteista näkyi, että hänellä oli pääpuskutaidosta hyvät teoriatiedot. Hän pystyi vastaamaan pääpuskutekniikan lisäksi pääpuskun soveltamista koskeviin pelipaikkakohtaisiin kysymyksiin oikein. Hänen osaltaan harjoittelu eteni yhä vaativampiin pelitaitoharjoituksiin, joissa yhdistettiin pääpuskun perustaitosuoritus ja erilaiset puolustusalueella tapahtuvat puolustajan pääpelitaitoa vaativat pelitilanteet.

Harjoitusten, yhteistoimintapäivän ja joukkuepalaverien aikana kirjasimme " Meidän joukkueen pelisääntöihin " (Liite 3.) hyvän pelaajan ominaisuudet meidän joukkueessa sekä määritelmän siitä, millaisen haluamme meidän joukkueen olevan toiminnaltaan. "Meidän joukkueen pelisäännöt" oli joukkueen toiminnalle tärkeä kokonaisuus, joka sisälsi joka hetki joukkuetta koskevat yhteisesti sovitut toiminnalliset, sosiaaliset ja pelilliset tavoitteet. Toimin yhteistoimintapäivien ja joukkuepalaverien aikana keskustelun alustajana ja kirjurina. Pelaajat saivat vapaasti esittää omia näkemyksiään ja mielipiteitään sekä ryhmätöissä että koko joukkueen kesken käydyissä keskusteluissa. En kritisoinut kenenkään mielipidettä, vaan kirjasin kaikki ryhmien tuottamat ehdotukset ylös. Loimme yhdessä perustan "Meidän joukkueen pelisäännöille" tekemällä käytös- ja toimintasäännöt. Pelaajien rooli käytös- ja toimintasääntöjen luomisessa oli keskeinen ja heidän osallistumisensa keskusteluihin oli aktiivista. Lähtökohtana käytös- ja toimintasääntöjen luomisessa oli se, että valmentajat ovat prosessin alulle panijoita, jotka rohkaisevat pelaajia kertomaan omia näkemyksiään ja tietämystään kaikissa pelikirjan

sisältöön liittyvissä asioissa. Pelaajat kantoivat aktiivisesti vastuun käytös- ja toimintasäännöt luomisesta. He muodostivat kirjallisten ryhmätöiden ja ryhmäkeskusteluiden avulla pelisääntöjen perustan. Loimme yhdessä pelaajien kanssa seuraavanlaiset hyvän pelaajan omaisuudet sekä määritelmän siitä, millainen joukkueemme on toiminnaltaan:

Meidän joukkueessa, *hyvällä pelaajalla* on seuraavat ominaisuudet:

1. Hyvä asenne treeneissä
2. Käy tunnollisesti treeneissä
3. Tulee hyvin toimeen kaikkien kanssa
4. Ei pelleile treeneissä

Meidän joukkue on:

1. Yhtenäinen, vedetään samaa köyttä
2. Ei vedä " hernettä nenään "
3. Pitää huumorin mukana
4. Ei hauku toisia
5. Kannustaa toisia
6. Keskittyy hyvin tapahtumiin
   Puhuu riittävästi kentällä ja kentän ulkopuolella
7. Tulee sovittuun aikaan kaikkiin tapahtumiin

Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa (Rovio, 2002), myös tässä tutkimuksessa pelaajien laatimat käytös- ja toimintasäännöt liittyvät toisaalta tehtävien suorittamiseen ja toisaalta hyvän ilmapiirin luomiseen.

Arviointi vastuunoton kehittäjänä. Aloitimme " Meidän joukkueen pelisääntöjen " pelikirjaosan perusteella otteluissa tapahtuvan itsearvioinnin ja kanssapelaajien suoritusten arvioinnin. Kerroin pelaajille, että suoritusten arviointi tapahtuu heidän oman näkemyksensä perusteella. Lähtökohtana oli se, että pelaajat katsovat pelikirjasta pelikäsitystä käsittelevät neljä pelitilanneroolia pallollinen hyökkääjä, palloton hyökkääjä, pallollisen puolustaja sekä pallottoman puolustaja ja vertaavat pelaajan suoritusta niihin. Pelaajilla on arviointilomakkeen lisäksi tiivistelmä pelikirjan neljästä pelitilanneroolista (liite 2.), jotta he otteluseurannan aikana voivat halutessaan tarkistaa rooleihin kuuluvat tehtävät. Annoin arviointia suorittavalle pelaajalle ohjeeksi seurata arvioinnin kohteena olevan pelaajan suorituksia pelitilanneroolien mukaisesti.

Arviointia suorittavalla pelaajalla oli mahdollisuus tehdä muistiinpanoja arviointilomakkeeseen, jota apuna käyttäen hän laati oman arvionsa kanssapelaajan pelisuorituksesta. Korostin aina arviointia tekevälle pelaajalle, että hänen oman näkemyksensä pohjalta laadittu kirjallinen palaute kanssapelaajan suorittamisesta on tärkeä yhteenveto pelistä sekä pelaajalle että valmentajille. Lisäksi painotin arvioinnissa sitä, että pelaaja ei voi tehdä arviointia väärin, vaan hänen pelikirjan perusteella tekemänsä arviointi on paras mahdollinen analyysi kanssapelaajan pelisuorituksesta. Jokaisen arviointitapahtuman aikana pyrin opettamaan pelaajia lisää suoritusarvioinnin tekemiseen. Kertasimme pelaajien kanssa kohta kohdalta pelikirjan kirjallisia määritelmiä ja mietimme, mitä niiden toteutuminen tarkoittaa käytännössä. Lisäksi pyysin pelaajia osoittamaan pelin aikana kohtia, joissa pelikirjan asiat toteutuvat.

Linnakylä (1993) korostaa, että kun oppimisessa korostetaan oppijan omia kokemuksia ja yksilöllistä oppimisprosessia sekä oman oppimisen säätelyä, niin myös oppimisen arvioinnin tulee kohdistua näihin tekijöihin. Broberg (1990) tuo esille käsitteen itsensä monitorointi, jolla hän tarkoittaa toimintaan suuntautuvaa arviointia. Kun oppija havaitsee arvioinnin avulla toiminnassaan puutteita, niin yksilö pyrkii oikaisemaan ne.

Arvioinnin käynnistämiselle oli kaksi päätavoitetta; 1) saada kaikki pelaajat miettimään pelikirjan sisältöä sekä teoriassa että käytännön pelitilanteessa ja 2) saada pelaajat seuraamaan samalla pelipaikalla pelaavan kanssapelaajan pelisuoritusta ja arvioimaan hänen pelisuorituksensa sisältöä. Käytin menetelmää, jossa pelaaja pelasi ensimmäisen puoliajan ja arvioi samalla pelipaikalla pelannutta kanssapelaajansa toisella puoliajalla tai päinvastoin. Lisäksi asetin pelaajat välillä arvioimaan myös eri pelipaikkojen pelaajien suorituksia. Tavoitteena oli eri pelipaikkojen arvioinnin avulla laajentaa pelaajan kokonaiskäsitystä pelistä. Maalivahdeilla oli oma arviointilomakkeensa (Liite 2.) ja he toimivat samalla periaatteella arvioinnissa. Myöhemmin maalivahdit halusivat pelata koko ottelun ja toimia seuraavassa pelissä arvioit sijana. Maalivahtien toivomuksesta sovimme, että maalivahtia vaihdetaan kesken ottelun vain loukkaantumisen johdosta.

Kävimme pelaajien tekemät arvioinnit ottelun jälkeen lävitse siten, että arvioinnin tehnyt pelaaja kertoi oman arvionsa ottelussa pelanneelle kanssapelaajalle. Olin mukana kuuntelemassa palautekeskustelua. Esitin toisinaan molemmille täsmentäviä kysymyksiä ja autoin heitä etenemään arviointikeskustelussa. Lähtökohtana oli se, että arvioinnin tehnyt pelaaja lyhyesti perustelee näkemyksensä sekä antaa palautteen ja kehittämisehdotuksensa pelisuorituksen tehneelle kanssapelaajalle. Arviointikeskustelun jälkeen keräsin lomakkeet itselleni ja keskustelimme valmentajan kanssa ottelussa tehtyjen yhteisten arviointien perusteella mahdollisista lisäyksistä koko joukkueen pelikirjaan. Aluksi pelaajat olivat suullisissa arvioinneissaan varsin varovaisia ja lyhytsanaisia. He halusivat kertoa mieluimmin omat arviointinsa minulle kuin kanssapelaajalle, jonka pelisuoritusta he olivat arvioineet. Kirjasin heidän sanomansa havainnot muistiin ja kerroin ne arvioinnin suorittaneen pelaajan tukena arvioinnin kohteena olleelle pelaajalle auttamalla arvioitsijaa palautekeskustelun etenemisessä. Jatkossa pelaajien tekemät arvioinnit kehittyivät sisällöltään lähtötasoa monipuolisemmiksi ja pelaajat antoivat palautetta myös suoraan arvioinnin kohteena olleelle kanssapelaajalle. Erityisesti pelaajien arvioinnin kehittyminen näkyi arviointilomakkeen kommentit- osassa. Arviointia suorittava pelaaja sai kirjoittaa kommentit osaan vapaamuotoisen näkemyksenä kanssapelaajan suorituksesta sekä ohjeita suorituksen parantamiseksi jatkossa. Erityisesti maalivahtien tekemät arvioinnit toisensa pelisuorituksista kehittyivät kommenttien osalta huomattavasti. Arvioinnin alkuvaiheessa annettiin lyhyitä kommentteja esimerkiksi näin: Seuraavassa Ollin kommentit maalivahdille arvioinnin alkuvaiheessa:

" Maasta lähtevät avauspotkut heikkoja "
" Parempia purkupotkuja " (Pelaajan arviointilomake 02/2001)

Kommentteja oli vain kaksi ja niiden asiasisältö on melko suppea. Kommentit eivät kerro lukijalle kovin paljoa maalivahdin suorituksesta ottelun aikana. Kommentit eivät ole sisällöltään kovin täsmällisiä tai ohjeita antavia, vaan enemmän toteamuksia. Ollin kommentit samalle maalivahdille noin kolme kuukautta arvioinnin alkamisesta olivat seuraavanlaisia:

" Ottelun aikana melko vähän torjuntoja. Torjunnat onnistuivat yhtä lukuun ottamatta. "
" Lyhyt potkuavaukset kohteeltaan hyviä. Pitkät avaukset olivat epävarmoja ja ne kaartuivat vasemmalle "
" Missä virhe ? Pitää kiinnittää huomiota potkutekniikkaan. "
" Pallon käsittely jaloilla hyvää. Yksi hassi ottelun lopussa. "
" Vastaantulot epävarmoja. Erityisesti ajoitus ei aina kohdallaan "
"Pelin ohjaus muuten hyvää, mutta kaikki negatiivinen palaute pois. Pelaajat ei tykkää"
"Asenne pelin aikana hiukan kärsimätön, lopussa herpaantuminen, josta viimeinen maali johtui" (Pelaajan arviointilomake 06/2001)

Arvioinnin suorittaneen maalivahdin kommenteissa on nähtävissä sekä määrällistä että sisällöllistä kehittymistä. Arvioinnin alkuvaiheessa kommentit olivat lyhyitä ja sisältö melko suppea. Jatkossa kommentit kehittyivät sisällöltään huomattavasti. Lisäksi kommentit antavat pelisuorituksen tehneelle maalivahdille ohjeita korjata pelissä havaittuja epäkohtia jatkossa. Arviointiprosessin edetessä pelaajat ottivat yhä enemmän vastuuta pelisuoritusten arvioinnista.

Arvioinnin yhtenä tehtävänä oli avartaa ja ohjata oppijan oppimisprosessin etenemistä. Lisäksi arvoinnin tarkoitus oli saada aikaan motivaation kasvua, lisätä sitoutumista asetettujen tavoitteiden saavuttamista edistävään työskentelyyn. Brobergin (1990) mukaan nämä kaikki tekijät vahvistavat oppijalle tunnetta, että hän toimintansa on merkityksellistä ja siitä ollaan kiinnostuneita. Niin ikään itse toiminnan tavoitteellisuus korostuu. Arvioinnin oppiminen ei tapahdu itsestään, vaan oppija tulee harjaannuttaa siihen mahdollisimman perusteellisesti.

Pelaajille järjestettiin joulukuussa fyysisen suorituskyvyn testit yksilöllisen suoritustason selvittämiseksi. Testituloksien perusteella pystyimme valmentajan kanssa laatimaan pelaajille henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ja harjoitteluaikatauluja yksilöllisten kehittämisalueiden osalta. Pelaajien henkilökohtaisissa harjoitusohjelmassa painotettiin harjoituksissa ja testeissä esille tulleiden fyysisten perusominaisuuksien; lihaskunto ja lihasvoima, aerobinen peruskestävyys, ketteryys ja nopeus harjoittamista omaehtoisesti perustuen henkilökohtaiseen suoritus- ja lähtötasoon. Kaikkien suoritettujen testien merkitys selvitettiin huolellisesti pelaajille. On erittäin tärkeää, että pelaaja ymmärtää tehtyjen testien sisällön ja hyödyn oman suorituskyvyn

kehittämisessä. Esimerkiksi pelaaja, jonka aerobisen kestävyyden testissä saavuttama tulos oli selvästi keskitasoa heikompi sai harjoitella omien rasitussykkeiden perusteella laadittua harjoitusohjelmansa mukaista kestävyysharjoittelua kaksi kertaa viikossa ja kahdesti hän osallistui joukkueharjoituksiin. Pelaajan aerobinen suoritustaso oli niin alhainen, ettei hän pystynyt täysipainoisesti harjoittelemaan 90 minuutin kestoista joukkueharjoitusta muiden pelaajien tempossa. Siksi hän harjoitteli kaksi kertaa oman fyysisen suoritustasonsa mukaisella tempolla. Lisäksi jokaiselle pelaajalle laadittiin testien perusteella omat harjoituspainot voimaharjoitteluun ja omat rasitussykkeet kestävyysharjoitteluun. Lisäksi pelaajalle, joka harjoitteli myös seuran edustusjoukkueessa laadittiin oma voimaharjoitusohjelma muun harjoittelun oheen kehittämään hänen voimatasoansa asteittain lähemmäksi miesten peleissä vaadittavaa voimatasoa.

Päätin lisätä pelaajien vastuuta harjoittelun toteutuksessa siten, että kestävyysharjoituksien ajaksi jokainen pelaaja sai oman sykemittarin, johon heidän alkuvaiheen perehdyttämisen jälkeen piti aina ennen jokaista harjoitusta asettaa omat testin perusteella määritellyt sykerajat. Tämän jälkeen pelaajan oli juostessaan aerobista juoksulenkkiä seurattava sykemittarista oikean syketason säilyminen koko harjoituksen ajan. Näin pelaaja oppi määrittelemään oman aerobisen syketasonsa. Pelaaja ei juossut muun ryhmän mukana. Jos hänen syketasonsa nousi yli määritellyn, niin hän jatkoi harjoitusta omaa vauhtiaan. Pelaajat oppivat varsin nopeasti säätelemään oman harjoitusvauhtinsa syketasojen mukaiseksi.

"Pelaajien kestävyysharjoitteluhan tuntuu onnistuvan hyvin. Homma tuntuu toimivan odotettua nopeammin ja poikien entinen harjoitustapa yhteislenkkien toteutus siten, että kaikki juoksivat samalla vauhdilla on historiaa" (Tutkijakommentti, päiväkirja 02/2001)

Lihaskunto- ja lihasvoimaharjoittelu toteutettiin seuraavasti: Lähtötasotestien perusteella jokaiselle pelaajalle oli omaan harjoitusohjelmaan määritelty harjoituspainot jokaiselle lihasvoimaa kehittävälle liikkeelle. Heti ensimmäisestä harjoituksesta alkaen pelaajat vastasivat omien harjoitusohjelmiensa toteutuksesta. He kirjasivat itselleen paperille omat suorituspainot ja harjoittelivat niiden mukaisesti. Pelaajille oli kerrottu eri liikkeiden välisten palautusjaksojen pituudet ja palautusvaiheen merkitys harjoittelun onnistumiseksi. Pelaajat seurasivat kel-

losta oman palautusaikansa toteutumisen koko harjoituksen ajan. Lisäksi pelaajien oli selvitettävä ensimmäisellä harjoituskerralla jokaisen harjoitusliikkeen osalta lihakset tai lihasryhmät, joihin kukin liike vaikutti. Esitimme ensimmäisellä harjoituskerralla valmentajan kanssa pelaajille myös oikeat suoritusmallit jokaiseen liikkeeseen. Tämän jälkeen seurasimme harjoitusten aikana liikkeiden oikeaa toteutusta ja puutuimme virheellisiin suorituksiin siten, että kysyimme muilta pelaajilta kanssapelaajan tekemän suorituksen virheet. Tarvittaessa täsmensimme pelaajien kommentteja oikean suoritustavan varmistamiseksi.

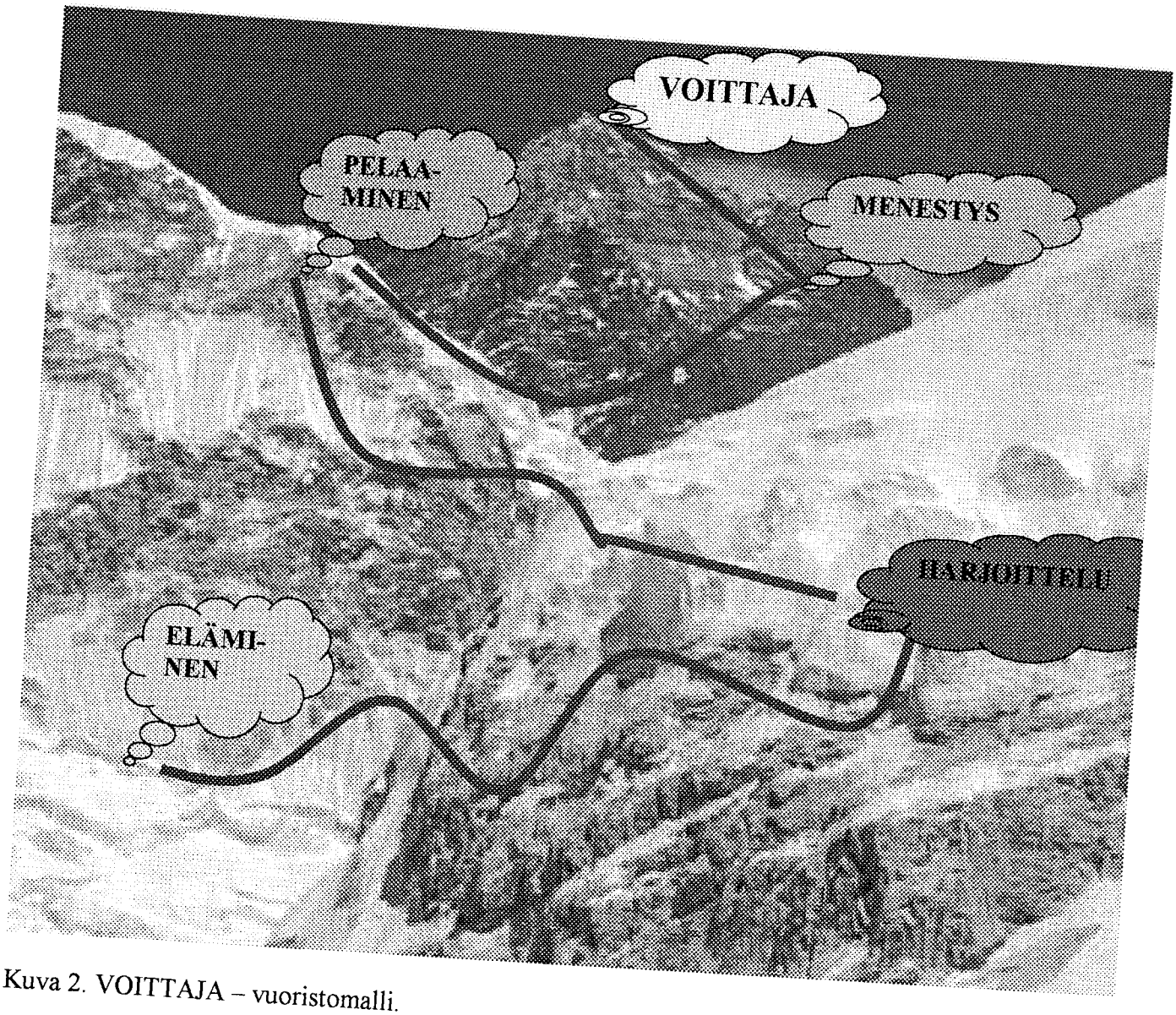
Päätimme yhdessä päävalmentajan kanssa lisätä pelaajien vastuuta jatkossa siten, että kesäkaudella varasimme harjoitusvuorot pelaajien käyttöön ja he saivat yksin käydä toteuttamassa oman lihasvoimaharjoituksensa. Tämä oli mahdollista, koska he tiesivät suoritusten oikeat liikemallit, henkilökohtaiset harjoitusliikkeet ja omat harjoituspainot. Pelaajat tiesivät oikeat palautusajat ja suoritusten vaikutuksen eri lihaksiin. Pelaajat saivat aina soittaa minulle tai joukkueen valmentajalle ongelmatilanteissa tai kysyä neuvoa tavatessamme harjoituksissa.

Pelaajat kävivät melko hyvin omatoimisissa lihaskunto- ja voimaharjoituksissa. Osa pelaajista kävi tunnollisesti toteuttamassa henkilökohtaisen harjoituksensa. Pelaajat oppivat uusia harjoitteluun liittyviä asioita ja heidän asiantuntemuksensa kehittyi. Jatkossa he ymmärtävät yksilöllisen harjoittelun merkityksen ja he osaavat toimia oma-aloitteisesti harjoituskauden aikana ja sen ulkopuolella tehdessään omia harjoitteitaan kauden päätyttyä. Pelaajille oli muodostunut sekä teoreettinen että käytännön perustietämys fyysisen harjoittelun yksilöllisestä toteutuksesta jalkapallossa.

Tavoitteenasettelun ongelmia. Keskustelimme helmikuun alussa pidetyn yhteistoimintapäivän yhtenä teemana VOITTAJA- vuoristomallin (kuva 2.) pohjalta retistä matkalla voittajaksi elämisen, harjoittelun, pelaamisen ja menestymisen kautta. Tämän VOITTAJA- mallin luomisen tärkein merkitys oli saada pelaajat määrittelemään voittamisen käsite pienempinä osina. Tavoitteena oli saada selkeästi määriteltyä se, mitä voittaminen merkitsee meille ja miten me sen saavutamme. Kun pyysin aluksi pelaajia asettamaan meidät VOITTAJA – mallin reitille, niin pelaajat sijoittivat meidät elämisen ja harjoittelun välille eli hyvin alkumatkalle. Pelaajat eivät olleet halukkaita edes määrittelemään VOITTAJA – sanan kirjaimille (Liite 3.) omaa

merkitystään voittamisesta, koska he eivät uskoneet itseensä voittajina. Keskustelun aikana oli selvästi havaittavissa, että pelaajat eivät uskoneet edes ottelukohtaiseen voittamiseen tai oman joukkueensa menestykseen sarjassa: Asian kiteytti hyvin joukkueessa jo useamman vuoden ajan pelannut pelaaja:

"Turha tässä on puhua mistään voittamisesta tai menestyksestä, kun me ei ole edes koskaan voitettu yhtään mitään. Aina meille on asetettu hienoja tavoitteita, mutta koskaan ne ei ole toteutuneet ja aina on tullut pettymys". (Pelaajakommentti 02/2001)



Kuva 2. VOITTAJA – vuoristomalli.

Merkille pantavaa pelaajan vuodatuksessa oli se, että hän käytti ilmaisua "asetettu" aikaisemmista tavoitteista. Varmistin pelaajilta, että aikaisemmat tavoitteet joukkueelle olivat asettaneet joukkueen valmentajat tai seuran johto. Yhteistoimintapäivän päätteeksi kävimme päävalmentajan kanssa seuraavanlaisen vuoropuhelun:

Minä:	*Huomasitko, ne ei halunneet edes puhua voittamisesta. Nyt jäi määritelmät tekemättä ainakin tällä kertaa. Outo juttu!*
Päävalmentaja:	*Joo, pikkusen oli katkeria kommentteja. Jätkät ei meinaa uskoa itseensä voittajina. Ne on tottuneet saamaan aina neniinsä ja olemaan rupusakki.*
Minä:	*No, annetaan jätkille aikaa ja jatketaan työn tekemistä. Kyllä se vielä sieltä tulee, kunhan homma etenee?*
Päävalmentaja:	*Toivottavasti....niin täytyy uskoa, ainakin meidän !* (Päiväkirja 02/2001)

Locke ja Latham (1984) toteavat, että yhteisen tavoitteen asettaminen ei edistä pelkästään toiminnan tuottavuutta, vaan se parantaa myös työn laatua, vähentää tylsistymistä, edistää odotuksien selkiintymistä, kasvattaa tehtäväsitoutuneisuutta, suoritustyytyväisyyttä, lisää ohjaajilta saatavaa tunnustusta, vahvistaa itseluottamusta, stimuloi suoritusylpeyttä ja edistää uusien tavoitteiden asettamishalukkuutta.

Ommundsen ja Roberts (1999) tutkivat erilaisen motivaatioilmastoprofiilien vaikutuksia pelaajien motivaatiotasoon joukkueurheilussa. Tutkimuksensa perusteella he esittävät, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto yhdistyneenä jo toimintaan luontevasti liittyvillä minäsuuntautuneilla kriteereillä on suositeltava motivaatiostrategia noudatettavaksi yhtä tehokkaana verrattuna pelkästään tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Tämä on suositeltavaa ja hyödyllistä erityisesti silloin kuin kyseessä on aikuisiän organisoitu kilpaurheiluympäristö, jossa vahva kilpailullinen elementti on jo vallitsevana ja vaikeasti muutettavana. Tämän tutkimuksen tulokset rohkaisivat minua käyttämään edellä esitettyä VOITTAJA – mallia osana joukkueen tavoitteen asettamista.

VOITTAJA – malli oli yhdistelmä tehtävä – ja minäsuuntautunutta valmennuksen motivaatioilmastoa. Tällöin oli tärkeää määritellä yhteisesti voittamisen merkitys ja sisältö. Pelaajat saivat miettiä asiaa ryhmätyönä ja heidän näkemyksenä mukaan voittaminen merkitsi meillä täydellistä onnistumista useassa ottelussa peräkkäin. Jos voitamme useita otteluita peräkkäin, se johtaa turnauksen, sarjan tai kilpailun voittamiseen. Pelaamalla laatimamme pelikirjan mukaisesti, toteuttamalla ottelussa kaikki pelaajille asetut tekniset ja taktiset tavoitteet onnistuneesti meillä on mahdollisuus voittaa ottelu. Voittamalla useita otteluja alamme menestyä ja menestys johtaa jatkossa voittamiseen. Tärkeänä asiana pelaajat toivat esille pelin edistymisen ja kehittymisen. Jos oma pelisuorituksemme etenee koko ajan paremmaksi, mahdollisuutemme menestyä ja voittaa paranevat.

Olimme tähän mennessä pelanneet kahdeksan harjoitusottelua vaihtelevalla menestyksellä. Pelaajat tekivät otteluissa paljon erilaisia virheitä, joista osa johti jopa vastustajan helppoihin maaleihin. Välillä meidän päävalmentajan kanssa piti purra hammasta ja tuntui, että päästä puristi pahimpien mokien kohdalla. Seuraavassa päävalmentajan kanssa käymäni vuoropuhelu erään hävityn harjoitusottelun aikana.

Minä:	*Näitkö mikä alaspäin syöttö? Suoraan vastustajalle ja meidän oma verkko heilui!*
Päävalmentaja:	*Joo, kattokohan se ollenkaan ympärilleen?*
Minä:	*Eipä tainnut paljoa katella. Syötti vaan sokkona molarille.*
Päävalmentaja:	*Huh, huh! Aikamoista roiskimista tää meidän peli on. Mitähän tästä tulee ?*
Minä:	*Kärsivällisesti vaan eteenpäin.... (Päiväkirja 02/2001)*

Virheistä huolimatta kaikki antamamme palaute pelaajille oli kannustavaa ja rohkaisevaa. Virheet nähtiin pelisääntöjen mukaisesti osana oppimisprosessia ja kaikki epäonnistumiset käsiteltiin rakentavasti. Pelaajat saivat otteluista arvioinnin, tekivät suorituksiensa itsearviointia sekä pohtivat pelissä tapahtuneita tilanteita harjoituksissa sekä teoriassa että käytännössä. Kaikki peleissä esille tulleet uudet pelikäsitystä koskevat asiat kirjattiin "Meidän joukkueen pelisääntöihin " mukaan.

Kävimme yhdessä pelaajien kanssa pelatun ottelun lävitse analysoimalla pelitapahtumat. Keskustelimme pelikirjan mukaisesti joukkueemme toiminnan pelin aikana. Esitimme päävalmentajan kanssa pelaajille omaa pelipaikkaa ja pelin osa-aluetta koskevia kysymyksiä ja pyysimme heitä arvioimaan pelisuoritustaan. Kysyin pelaajilta perusteluja heidän ottelussa tekemiinsä ratkaisuihin. Jos pelaaja kertoi joidenkin asioiden epäonnistuneen, pyysin pelaajaa esittämään paremman toimintamallin epäonnistuneen ratkaisun tilalle. Myös muut pelaajat saivat esittää omia näkemyksiään kanssapelaajansa tueksi. Kävimme pelikirjan mukaisesti kaikki pelin osa-alueet lävitse. Kirjasimme yhdessä valmentajan kanssa ylös ne asiat, joissa joukkueemme oli onnistunut ja epäonnistunut. Tämän perusteella teimme yhdessä pelaajien kanssa analyysin harjoittelua vaativista osa-alueista. Seuraavassa esimerkki siitä, miten toimimme käytännössä. Ensin teimme analyysin, jonka perustella muodostimme synteesin esille tullen epäonnistuneen suorituskokonaisuuden harjoittelemiseksi.

Analyysi: Ottelupalaverissa on havaittu kriittinen tekijä; oman puolustajamme pelinavaaminen on ottelusta tehtyjen arviointien perusteella epäonnistunut edellisessä ottelussa.

Synteesi: Harjoittelu ja suoritusten arviointi toteutettiin seuraavasti. Rakensin tulevissa harjoituksissa pelinavauksessa esille tulleet ongelmatilanteet siten, että ne pyrittiin saamaan mahdollisimman lähelle ottelutilannetta vastaamaan. Harjoittelussa oli mukana vastustajapelaaja, pelin vaatima suoritustempo ja – tarkkuus sekä pelin luonnollinen jatkuminen. Tarkoitan tällä sitä, että epäonnistuneen avaussyötön ja sitä seuranneen pallon menetyksen jälkeen harjoitusta ei pysäytetty, vaan tilanne jatkui pelinomaisena edelleen esimerkiksi vastustajan maalintekoyrityksellä ja pallon menettäneen pelaajan oli kiirehdittävä estämään maalintekoa. Perusajatuksena tässä menettelyssä oli , että pelaaja kokee harjoituksissa onnistuneen ja epäonnistuneen avaussyötön eroavaisuuden ja niiden seuraukset pelin kannalta.

Näillä toimintatavoilla pyrimme harjoituksissa harjoittelemaan pelikirjan asioita mahdollisimman paljon pelisuoritusta vastaavassa tilanteessa. Harjoitusten edetessä pelaaja suoritti itsearviointia ongelmakohdan osalta seuraavalla tavalla:

Mitkä tekijät vaikuttavat ongelman poistumiseen pelitilannetta vastaavassa harjoituksessa ? Mitä minun pitää tehdä paremmin, jotta ongelma poistuu ja osaan avata pelin ?

Pelaajaa tukivat harjoitukseen osallistuvat kanssapelaajat antamalla omaa arviointiaan yhteisissä harjoitusten aikana käydyissä keskusteluissa. Autoin pelinavausta harjoittelevaa pelaajaa luomalla mahdollisimman paljon pelitilannetta vastaavan harjoitusasetelman ja esitin hänelle virhesuoritusta parantavia mm. seuraavanlaisia kysymyksiä:

Kerro mitkä ovat puolustajan pelinavaamisen avainkohdat ?
Kenelle kanssapelaajista puolustaja eri avaustilanteissa pyrkii peliä avaamaan ?
Millaisella syötöllä peliä parhaiten avataan eri avaustilanteissa ?
Kerro erilaisten avaussyöttöjen tekniset vaatimukset ?
Miten liikut pallottomana puolustajana ennen syötön haltuunottoa ?

Edistin tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa siten, että yhdessä suorituksia harjoitellen ja arvioiden pelaaja eteni vaiheittain onnistuneisiin pelinavaussuorituksiin harjoituksissa. Annoin pelaajalle kannustusta ja tukea yrittämisestä. Epäonnistuneet suoritukset nähtiin osana oppimisprosessia matkalla kohti onnistunutta suoritusta. Seuraavassa ottelussa pelaaja asetti henkilökohtaisia pelinavausta koskevia asioita osaksi ottelukohtaisia tavoitteita ja hän pyrki toteuttamaan ne edellistä ottelua paremmin. Oppimisprosessi jatkui edelleen seuraavan ottelun jälkeen tehdyn analyysin perusteella kohti uusia harjoituksia.

Tavoitteenani oli varata pelaajalle aikaa yksilölliseen pelipaikkaa koskevaan kehittymiseen, auttaa häntä laatimaan henkilökohtaisia pelisuoritusta edistäviä harjoitteluaikatauluja. Edistääkseni pelaajan harjoittelua sovelsin Rovion (2000) lisensiaattityössään esittämää tavoiteluokitusmallia.

Rovion (2000) tavoiteluokitusmallin mukaan prosessitavoite on suorituksen aikana urheilijan ylläpitämä suorituksen muoto, tekniikka tai strategia esimerkiksi oikean jalkatekniikan ylläpitäminen suorituksessa.

Suoritustavoite on suorituksen lopputulos, joka voidaan saavuttaa itsenäisesti riippumatta muiden kilpailijoiden suorituksista, esimerkiksi kilpailuajan parantaminen tiettyyn aikaan, kilpailukauden loppuun mennessä (Rovio, 2000,2002).

Asetimme pelaajan prosessitavoitteeksi oikean potkutekniikan löytämisen erilaisiin ottelun aikana tehtäviin peliavaussyöttöihin.

Olimme yhdessä pelaajien kanssa tehneet edellisten ottelujen perusteella havainnon, että puolustajilta lähtevät pitkät pelinavaussyötöt eivät onnistu riittävän hyvin. Hyökkääjien ja keskikenttäpelaajien antamien palautteiden perusteella syötöt ovat liian kovia ja epätarkkoja. Tästä johtuen pelinavaukset menevät liian usein vastustajalle tai sivurajasta yli. Aloitimme peliavaussyöttöjen harjoittelun miettimällä sitä, millainen oikeanlaisen pelinavaussyötön pitää olla. Esitin puolustajapelaajille seuraavia kysymyksiä;

Minä: *"Millainen kierre pitää pelinavaussyötössä olla, jos syötät sen pitkänä hyökkääjälle?"*

Jussi: *"Minusta sen pitää olla sellainen alakierre, joka stoppaa sopivasti kärkimiehelle, että sen voi ottaa sen haltuun. Jos se on liian kova, niin sitä ei saa haltuun."*

Minä: *"Mihin kohti palloa pitää osuman tulla, jotta syötöstä tulee alakierre ja se pysähtyy sopivasti kärjelle?"*

Ville: *"Minusta se ole mikään rintapotku, vaan osuma tulee pallon alle. Tukijalka hyvin ja hyvä saatto potkuun. Silloin se lähtee varmaan oikein."*
(Päiväkirja 02/2001)

Tämän jälkeen menimme kentälle harjoittelemaan eri etäisyyksillä oikeaa avauspotkun tekniikkaa. Harjoitukset toistuivat 2-3 kertaa viikossa ja aina ottelua edeltävässä harjoituksessa. Pelaajat hakivat tuntumaa alakierteiseen avauspotkuun erilaisilla suoritusetäisyyksillä pääosin omasta syötöstä tai paikallaan olevasta pallosta.

Toiseksi prosessitavoitteeksi asetimme pelaajan havainnoinnin pelissä, liikkuminen pallollisena pelinavauksen aikana ja pallottomana ennen pallon haltuunottoa sekä avaussyötön jälkeen.

Seuraavaksi liitimme harjoittelemaamme pelinavauspotkun tekniikkaan mukaan pelitilanteen ja liikkumisen pallon kanssa. Yhdistimme harjoittelemamme oikean potkutekniikan ja puolustajan liikkumisen, pallon haltuunoton ja pelinavauksen keskikenttä- tai kärkipelaajalle. Esitin pelaajille seuraavia kysymyksiä;

Minä: *Miten puolustaja tulee pelattavaksi pelinavaustilanteessa ja miten pallo kannattaa ottaa haltuun ?*

Jouni: *"Juoksemalla maalivahdin syöttöä vastaan omalla laidalla ja kääntymällä siten, että saa pallon liikkeessä eteensä haltuun. Siinä voittaa paljon metrejä. Sitten katse ylös ja etsimään oikeaa syöttösuuntaa."*

Tämän jälkeen harjoittelimme 2-3 kertaa viikossa aikaisemmin opittuun potkutekniikkaan yhdistettynä avaussyöttöä siten, että puolustaja sai maalivahdilta normaalin pelinavaussyötön, jonka hän pyrki saamaan eteensä haltuun ja syöttämään sen liikkeessä sovitusti joko keskikenttäpelaajalle tai hyökkääjälle tarkasti kohdistettuna tietylle alueelle. Pelasimme usein harjoitusten lopussa peliä, jossa loimme pelin avaustilanteen puolustajalle. Hän sai maalivahdilta pallon ja pyrki avaamaan pallon onnistuneesti peliin. Keskeytin usein pelin ja pyysin pelaajilta palautetta ja arviointia heidän suorituksistaan. Hyökkääjä- ja keskikenttäpelaajat antoivat puolustajille ohjeita avaussyöttöjen onnistumiseksi ja puolustajat arvioivat oman pelinavaussyöttönsä kehittymistä.

Asetimme suoritustavoitteeksi onnistuneen puolustuspelin, virheettömät ja onnistuneet pelinavaukset koko ottelun ajan. Puolustuspelaajat asettivat yhdeksi ottelukohtaiseksi tavoitteeksi onnistuneen pelinavauksen. Kävimme ennen ottelua yhdessä pelaajien kanssa suullisesti lävitse pelinavaukseen harjoittelemamme avainkohdat. Tämän jälkeen pelaajat harjoittelivat näitä asioita aina ottelua edeltävässä alkulämmittelyssä. Sovimme pelaajien kanssa, että harjoittelu tapahtuu aina ennen ottelua, koska esimerkiksi pelikentän kunto saattoi vaihdella tai sää saattoi olla poikkeuksellinen. Suoritusvarmuuden lisäämiseksi pelaajat tekivät ennen ottelua riittävän määrän avauspotkuja mahdollisimman peliä vastaavalla tempolla, jotta he pystyivät hyviin avauksiin heti ottelun alusta.

4.3. Valmennusohjelman kehittyminen

Harjoitus- ja ottelutapahtumissa tekemieni havaintojen perusteella totesin, että pelaajien harjoitusaktiivisuus, motivaatio ja yrittäminen oli parantunut. Ajoittain yksittäiset pelaajat turhautuivat epäonnistuessaan mielestään helpoissa ja opituissa asioissa harjoitus- tai ottelutilanteissa. Ilmapiiri joukkueen sisällä parani koko ajan ja pelaajat osallistuivat aktiivisesti harjoituksissa ja otteluissa käytyihin keskusteluihin suoritustekniikoista ja pelikäsitystä koskevissa asioissa. Joukkueen ilmapiiriä paransi se, että pelaajille alkoi hahmottua kokonaiskuva pelikirjaan kirjatuista asioista. Teoriassa opitut asiat alkoivat näkyä harjoituksissa. Pelaajat tekivät aikaisempaa vähemmän virheitä perustaitoharjoituksissa. Pelikäsitysharjoitteissa näkyi selvää edistymistä. Pelikirjan neljä perusroolia näkyivät käytännön harjoitus- ja pelitilanteissa yhä useammin onnistuneina tilanneratkaisuina. Pelaajat pyrkivät toteuttamaan harjoiteltuja teknisiä ja taktisia asioita. Pelaajat iloitsivat onnistumisista ja annoin heille poikkeuksetta kannustusta yrittämisestä ja onnistuneista suorituksista. Virheiden käsittely tapahtui edelleen jo aikaisemmin omaksutulla esille tulevan ongelman ratkaisun ja virheistä oppimisen periaatteilla. Kiitettävä harjoitusaktiivisuus ja hyvä ilmapiiri kertovat pelaajien halusta olla mukana joukkueen toiminnassa. Kuvaavaa on erään pelaajan sanoma kommentti epäonnistumisten käsittelystä ottelujen aikana ja jälkeen;

" Mukava fiilis, kun peleissä ei ole enää niin suuria paineita , kun tietää että valmentajat ei huuda tai syyttele, jos joku tekee jonkun mokan pelissä. Kyllä jokainen pelaaja sen itsekin tajuaa, kun on mokannut"(Pelaajakommentti 02/2001).

Osoituksena joukkueen pelin kehittymisestä oli maaliskuun alussa Kemissä pidetty turnaus, jossa joukkue pelasi kolme hyvää peliä häviämättä yhtään ottelua. Joukkue saavutti kaksi voittoa ja yhden tasapelin ja sijoittui turnauksessa kolmanneksi. Pelaajille menestys oli tärkeää oman uskon ja luottamuksen vahvistamiseksi. Pelaajat kertoivat kokevansa mielihyvää siitä, että tähän mennessä harjoituksissa opitut ja harjoitellut asiat siirtyvät onnistumisina myös otteluihin. Turnaukseen ei ennalta asetettu mitään tuloksellisia tai sijoitustavoitteita, vaan kaikki pelaajat saivat tasaisesti peliaikaa otteluissa. Pelaajat suorittivat itsearviointia ja kanssapelaajien suoritusten arviointia. Jokaisen ottelun jälkeen keskustelimme pelikirjan perus-

teella onnistumisista ja kehittämistä vaativista osa-alueista rakentavasti ja asetimme myös joukkuekohtaisia kehittämistavoitteita jokaiseen otteluun. Ottelujen analyysissä ja käsittelyssä pelaajien rooli oli tärkeä.

Pidimme huhtikuun lopussa joukkueen yhteistoimintapäivän, jonka aikana kävimme lävitse jokaisen pelaajan edellisenä päivänä yksin täyttämän joukkueen tavoite – ja peluuttamiskyselyn tulosten yhteenvedon. Kyselyssä oli kolme pääkohtaa; kapteeniston valinta, joukkueen sarjatavoitteen asettaminen sekä oikean toimintatavan päättäminen nimettäessä pelaajat sarjaotteluihin (Liite 4.). Edistin tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa siten, että lisäsin pelaajien osallistumista valmennusprosessiin. Lisäksi pyrin korostamaan pelaajien vastuuta ja vaikuttamisen mahdollisuuksia sekä saamaan aikaan yhteistyötä pelaajien kesken. Pelaajat olivat merkinneet kyselylomakkeeseen mielestään sopivimman pelaajan kapteeniksi ja kahdeksi varakapteeniksi. Toimin yhteistoimintapäivän aikana keskustelun alustajana ja kirjurina. Pelaajat saivat vapaasti esittää omia näkemyksiään ja mielipiteitään koko joukkueen kesken käydyissä keskusteluissa. Olin kirjannut kaikki pelaajien ehdotukset ylös ja laskenut kaikkien ehdotuksia saaneiden pelaajien äänet. Pelaajien tekemien kirjallisten ehdotusten perusteella nimesimme joukkueelle kapteenin ja arvojärjestyksessä kolme varakapteenia, jotka toimivat tarvittaessa järjestyksessä kapteenina ja varakapteenina. Nämä neljä pelaajaa muodostivat joukkueen kapteeniston. Kapteenisto on joukkueen johtoryhmä, jonka vastuulla oli yhdessä valmentajien kanssa tehdä joukkuetta koskevia valintoja ja päätöksiä. Tällaisia päätöksiä olivat esimerkiksi osallistua yhdessä valmentajien kanssa ottelukohtaisiin pelaajavalintoihin, harjoituksista ilmoittamatta poissaolleiden pelaajien poissaolosyiden käsittelyyn sekä osallistua "meidän joukkueen pelisääntöjen" toteutumiseen ja noudattamisen valvontaan. Ennen kapteeniston valintaa joukkueen kapteenia ja varakapteenia oli vaihdettu säännöllisin väliajoin antamalla useammalle pelaajalle mahdollisuus olla kapteenistossa mukana.

Pelaajat päättivät myös joukkueelle sopivan tavoitteen alkavassa kymmenen joukkueen sarjassa. Pelaajille kerrottiin kyselyssä (Liite 4.) kaikki tiedossa olevat asiat koskien tulevia vastustajia, sarjaohjelma sekä sarjan pelitapa. Osa tulevista vastustajista oli kohdattu harjoitusotteluissa ennen sarjaa. Pelaajat saivat valita neljästä vaihtoehdosta sopivimman tavoitevaihtoehdon. Vaihtoehdot olivat: sarjan voitto ja nousu SM-sarjaan, kärkikasti sijat 2-3, keskikasti sijat 4-7 sekä vaihtoehto, jossa joukkueelle ei aseteta sijoitustavoitetta lainkaan. Kyselyssä oli tilaa

myös kirjallisille perusteluille ja omalle ehdotukselle edellä mainittujen tilalle. Kirjallisen kyselyn perusteella selkeä enemmistö pelaajista oli valinnut joukkueen sijoitustavoitteeksi sarjaan vaihtoehdon sijat 4-7. Vilkkaan ryhmäkeskustelun ja kirjallisten vastausten jälkeen pelaajat halusivat täsmentää tavoitetta. He päättivät, että joukkueen sijoitustavoitteeksi alkavaan sarjaan kirjataan kahden tarjolla olleen vaihtoehdon yhdistelmänä sijoitustavoite: sijat 3-6.

Kolmantena asiana kyselyssä pelaajat esittivät mielipiteensä sopivimmasta toimintatavasta valita pelaajat sarjaotteluihin (Liite 4.). Harjoitusotteluissa oli pelaajia saanut otteluissa käyttää rajattomasti ja edestakaisia vaihtoja sai tehdä tarpeen mukaan. Sarjassa pelaajamäärää ja vaihtoja rajoittivat Suomen Palloliiton kilpailumääräykset. Niiden mukaan yksittäiseen otteluun saa nimetä 16 pelaajaa ja vaihto-oikeus on viisi yhdensuuntaista vaihtoa ottelua kohden. Pelaajilla oli valittavana neljä eri vaihtoehtoa;

1) Otteluihin nimetään aina parhaat 16 pelaajaa
2) Otteluihin valitaan paras aloituskokoonpano ja vaihtopelaajia kierrätetään tasaisesti
3) Otteluihin valitaan parhaiten harjoittelevat pelaajat
4) Kaikki pelaajat saavat otteluissa tasaisesti peliaikaa.

Pelaajien kanta oli miltei yksimielinen. Lähes kaikki pelaajat valitsivat vaihtoehdon yksi tai kaksi. Eniten ääniä sai vaihtoehto kaksi eli otteluihin valitaan paras aloituskokoonpano eli 11 pelaajaa ja vaihtopelaajia kierrätetään tasaisesti. Keskustelun perusteella pelaajat halusivat toimintamallin, jossa valmentajat päättävät 16 pelaajan kokoonpanon jokaiseen otteluun ja ilmoittavat sen ottelua edeltävässä harjoituksessa. Pelaajat saavat esittää harjoituksissa omia näkemyksiään kokoonpanoon valittavista pelaajista, mutta pelaajien selkeänä toivomuksena oli, että valmentajat valitsevat näkemyksensä ja harkintansa mukaan jokaiseen otteluun kunkin hetken parhaan ottelua edeltävän avauskokoonpanon eli parhaat 11 pelaajaa ja viittä vaihtopelaajaa vaihdellaan tasaisesti eri otteluissa. Kaikki edellä mainitut pelaajien tekemät päätökset kirjasimme mukaan "Meidän joukkueen pelisääntöihin". Pelaajien kanta joukkueen valintaperusteista sarjaotteluihin oli yllättävän yksimielinen. Odotin, että joukkueessa olisi ollut pelaajia, joiden mielestä kaikkien pelaajien olisi pitänyt saada pelata tasaisesti otteluissa.

Useassa vastauslomakkeessa oli pelaajan omana kommenttina valitsemansa vaihtoehdon lisäksi seuraavanlaisia näkemyksiä:

- *Kyseessä on A-poikien sarjataso, parhaat pelaajat kentälle*
- *Pelipaikat jakoon kilpailullisin, ei sosiaalisin perustein.*
- *Tämä ei ole enää nappulaliigaa!*
- *Parhaat kehiin, selkeä homma!*
- *Parhaat pelaa, mutta pelipaikka pitää ansaita treeneissä. (päiväkirja 04/2001)*

Lisäsimme yhdessä päävalmentajan kanssa pelaajien osallistumista valmennusprosessiin. Päätimme joukkueen valmentajan kanssa, että kysymme aina ottelua edeltävien harjoitusten aikana kapteeniston ja yksittäisten pelaajien näkemyksiä tulossa olevan ottelun kokoonpanosta. Halusin, että pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa. Sain pelaajilta todella hyviä näkemyksiä ja ehdotuksia kokoonpanon valintaan ja ainakin muutaman kerran muutimme jo tekemäämme kokoonpanoa pelaajalta tulleen paremman ehdotuksen perusteella. Pelaajat rohkaistuivat sarjapelien edetessä kertomaan yhä useammin ehdotuksiaan, koska he huomasivat, että heidän ehdotuksensa huomioidaan.

"Tehokkaan ja toimivan ryhmän luomisessa on olennaista muodostaa selkeä kuva tavoiteltavasta lopputuloksesta. Ryhmän jäsenten tulee olla sitoutuneita toimimaan yhteistyössä tuntien ja kantaen vastuunsa. Pelaajat ja valmentajat kokevat positiivisen joukkueilmapiirin tärkeäksi tavoitteen saavuttamisen edistäjänä. Kaikki osallistuvat tavoitteen luomiseen, jolloin kaikki tuntevat yhteenkuuluvuutta ja tärkeyttä ryhmän jäsenenä. Yhteisen päämäärän luomisessa otetaan huomioon ryhmän kaikki osapuolet. Yhdessä luodaan suuntaviivat rooleista, normeista ja odotuksista. Se, että kaikki osallistuvat päätöksentekoon synnyttää luottamusta, vahvempaa motivaatiota sekä tehtävään sitoutumista". (Tutkijakommentti, päiväkirja 04/2001)

Käynnistimme pelaajien kanssa ottelukohtaisten suoritus- ja prosessitavoitteiden asettamisen, joiden avulla pyrimme opettelemaan pelikirjan mukaisia uusia asioita otteluissa. Unohdimme edelleen otteluiden lopputulokset ja keskityimme onnistuneiden suoritusten saavuttamiseen erilaisissa pelitilanteissa.

Laadin yhdessä pelaajien kanssa pelikirjan mukaisia pelipaikkaa tai pelin tilannetta koskevia teknisiä tai taktisia tavoitteita, joiden onnistumista arvioimme yhdessä pelaajien kanssa. On tärkeää asettaa selkeitä ja täsmällisiä yksilötavoitteita. mukaan epäselvät, yleiset tai epätarkat tavoitteet eivät riittävästi kohdista urheilijan huomiota suoritustilanteen vaatimiin tärkeisiin osatekijöihin. Lisäksi yksilöllisen tavoitteen on oltava riittävän haastava ja kova sillä edellytyksellä, että urheilija hyväksyy sen ja omaa realistiset edellytykset tavoitteen saavuttamiseen (Locke ym., 1981; Kyllö & Landers, 1995; Rovio 2000, 2002). Weinberg & Gould (1995) toteavat kymmenen tärkeimmän tavoitteen asettamisen periaatteissa, että tavoitteiden tulee olla vaativia ja saavutettavia asetettuna lyhyelle ja pitkälle tähtäimelle. Lisäksi hän suosittelee asettamaan suoritustavoitteita, jotka kirjoitetaan ylös ja niiden saavuttamiseksi kehitetään saavuttamisstrategioita, joissa huomioidaan urheilijan yksilöllisyys.

Etenimme ottelukohtaisessa tavoitteenasettelussa siten, että eri pelipaikoille valitut yksittäiset pelaajat asettivat pelikirjaan perustuvia henkilökohtaisia, omaa pelipaikkaa koskevia ottelukohtaisia tavoitteita. Valitsin pelaajat siten, että jokaisessa ottelussa tavoitteenasettelua suoritti yksi maalivahti, puolustaja, keskikenttäpelaaja ja hyökkääjä. Näin saimme yhden pelaajan jokaiselta pelin osa-alueelta laatimaan ottelukohtaisia tavoitteita. Tavoitteenani valinnassa oli helpottaa myös koko joukkueen toiminnan analysointia ottelun jälkeen, koska samalla kun puolustajapelaaja arvioi omaa pelisuoritustaan, hän pystyi kertomaan oman näkemyksensä muiden puolustajien toiminnasta ja koko joukkueen puolustuspelistä. Esimerkiksi vierasottelumatkalla tavoitteenasettelua suorittamaan valittu pelaaja mietti viisi tärkeintä kohtaa, joissa hän halusi tänään onnistua hyvin ja mitkä tekijät edesauttavat hänen onnistumistaan ottelussa. Pelaaja kirjasi viisi henkilökohtaista tavoitetta arviointilomakkeelle (liite 5.), ja hän perusteli tavoitevalintansa minulle ennen ottelua. Seuraavassa esimerkkinä joukkueen keskikenttäpelaajan asettamat tavoitteet yksittäiseen vierasotteluun :

Keskikenttäpelaaja:
Missä pelin asioissa haluan tänään onnistua hyvin ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat:

1) Nopea ja varma kierrätys
- pallo nopeasti liikkeelle
- rintamasuunta palloon syöttöhetkellä; katsekontakti syöttäjään

- Pelaaminen 1. kosketuksella keskialueella

2) Puhuminen kentällä

- Puhu riittävästi
- Alhaalta näkee koko kentän parhaiten
- Kanssapelaajan kannustus

3) 1 vastaan 1 tilanteiden voittaminen

- jalalla ja myös pääpelissä
- asenne 1 v 1 tilanteissa tiukka ja määrätietoinen

4) Sijoittuminen keskialueella

- muista varmistus puolustustilanteessa
- lue peliä ja ennakoi syöttötilanteita

5) Pelin avaaminen myös suoraan laitaan linkille ja hyökkääjälle

- Ei aina haltuun, pyri pelaamaan 1. kosketuksella

Pelaaja-arviointia tekevällä kanssapelaajalla oli kentällä pelaavan pelaajan henkilökohtaiset pelitavoitteet nähtävissä ottelun aikana. Kävimme ottelun jälkeen linja-autossa palautekeskustelun, jossa pelaaja analysoi asetettujen henkilökohtaisten tavoitteiden onnistumisen. Pelaajalla oli kädessään ottelukohtainen tavoitelomake ja minulla oli taktiikkataulu, jota käytimme tarvittaessa eri pelitilanteiden ja tapahtumien analysoinnissa apuna. Pelaaja kertoi oman näkemyksensä asettamiensa tavoitteiden toteutumisesta ja tämän jälkeen esitimme pelaajalle valmentajan kanssa täydentäviä kysymyksiä. Lisäksi käytimme arvioinnin tukena kanssapelaajan tekemää pelisuoritusarviointia.

Koko ottelukohtaisen tavoitteiden asettamisen ja pelaaja-arvioinnin hyödyllisyyttä kuvastaa pelaajakommentti:

" En ole aikaisemmin tehnyt tällaista, mutta nyt mää tajuan selkeämmin mun omat tehtäväni pelissä ja pystyn arvioimaan niitä pelin jälkeen. Aikaisemmin valmentaja sanoi ennen peliä kauheasti ohjeita siitä, mitä mun pitää pelissä tehdä ja antoi yleensä pelinjälkeen palautetta niistä asioista mitä mää en osannu,. Nyt me puhutaan asioista positiivisesti ja rakentavasti. Tällai oppii paremmin. Tää on musta hyvä juttu!" (Pelaajakommentti 05/2001)

Pelaajien osallistuminen toiminnan ohjausprosessiin oli pelaajien vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava. Pelaajien joukkueelle valitsema kapteenisto sai heti ensimmäisessä sarjaottelussa toukokuun alussa tehtävän päätettäväkseen. Pidimme ohjelman mukaisesti ottelupäivänä aamuharjoitukset, joiden tarkoituksena oli ottelun aikaisesta alkamisajankohdasta johtuen varmistaa kaikkien pelaajien herääminen ajoissa sekä joukkueen kokoonpanoon valittujen pelaajien terveystilanne, jotta vältymme viime hetken yllätyksiltä. Otteluaamun harjoituksissa olivat kaikki yhtä lukuun ottamatta paikalla. Avauskokoonpanoon valittu puolustajapelaaja oli jäänyt pois aamuharjoituksesta ilmoittamatta poisjäännistä kenellekään. Pelaajien laatimissa pelisäännöissä hyvän kanssapelaajan osalla oli kohta, jossa mainitaan ilmoitusvelvollisuus poissaolotilanteessa.

Joukkueen kapteenisto kokoontui pukukoppiin aamuharjoituksen jälkeen ja he käsittelivät aihetta keskenään. Keskustelun jälkeen joukkueen kapteeni tuli kertomaan kapteeniston päätöksenä, että heidän näkemyksensä mukaan kyseisen pelaajan ei kuulu pelata ottelussa lainkaan. Lisäksi kapteenisto toivoi, että valmentajat selvittävät kyseisen pelaajan poisjäännin syyn ensi tilassa. Kysyimme kapteeniston näkemystä mahdollisesta korvaavasta pelaajasta kokoonpanosta jätettävän pelaajan tilalle ja saimme heiltä ehdotuksen pelaajan korvaajaksi. Olimme valmentajan kanssa tyytyväisiä kapteeniston ehdotukseen ja valitsimme heidän esittämänsä pelaajan joukkueen kokoonpanoon. Ilmoitimme valinnasta pelaajalle heti, jotta hänellä oli enemmän aikaa keskittyä otteluun ja kerrata pelipaikkaa koskevat tehtävät ja roolit. Olimme päävalmentajan kanssa tyytyväisiä kapteeniston toimintaan ja kävimme seuraavanlaisen keskustelun aamuharjoituksen jälkeen:

Minä:	*Mun mielestä kapteenisto otti hienosti vastuun päätöksenteosta.*
Päävalmentaja:	*Missähän se suhari oikein oli, kun ei tullut treeneihin? Eilenhän se oli vielä treeneissä. Hyvä päätös kapteenistolta !*
Minä:	*Jätkät käsitteli asian ja teki ratkaisuehdotuksen, joka meidän oli helppo hyväksyä.*
Päävalmentaja:	*Kapteenisto luo selkärankaa tälle hommalle. Hyvä, että pysyy asiat hallinnassa ja jätkät pitää toisensa ruodussa.* (Päiväkirja 05/2001)

Keskustelimme huhtikuussa lopussa pidetyn yhteistoimintapäivän yhtenä teemana VOITTAJA- vuoristomallin pohjalta reitistä matkalla voittajaksi elämisen, harjoittelun, pelaamisen ja menestymisen kautta. VOITTAJA- mallin tärkein merkitys oli saada pelaajat määrittelemään voittamisen käsite pienemmiksi konkreettisesti ymmärrettäväksi osiksi. Kun pyysin pelaajia asettamaan meidät VOITTAJA – mallin reitille, niin pelaajat sijoittivat meidät harjoittelusta muutaman askeleen kohti pelaamista. Keskustelun aikana oli selvästi havaittavissa, että pelaajat uskoivat jo ottelukohtaiseen voittamiseen ja oman joukkueensa kohtuulliseen menestykseen sarjassa. Nyt pelaajat olivat halukkaita määrittelemään VOITTAJA – sanan kirjaimille meidän oman merkityksen voittamisesta, koska he uskoivat jo hiukan enemmän itseensä voittajina. Pelaajat määrittelivät ryhmätyön tuotosten perusteella VOITTAJA – sanalle seuraavanlaisen merkityksen:

V	=	Voitontahtoinen
O	=	Osaava
I	=	Itseluottamuksellinen
T	=	Taktinen
T	=	Taisteleva
A	=	Asenteellinen
J	=	Joukkueelle pelaava
A	=	Ajatteleva

Pyysin pelaajia miettimään, mitä heidän määrittelemänsä VOITTAJA – sanan kirjainmääritelmät merkitsevät käytännön pelitilanteessa. Pelaajat esittivät omia näkemyksiään siitä, mitä määritellyt sanat tarkoittavat käytännössä. Sovimme, että pelaajat miettivät asiaa ja kertovat ennen seuraavaa ottelua sanoille käytännön merkityksen. Seuraavaan ottelun valmistautumiseen kuului yhtenä osana VOITTAJA –sanan kirjainmääritelmien merkityksen määrittäminen käytännössä. Ryhmätyönä pelaajien tuli valita mielestään kaksi tärkeintä sanaa ja kertoa, miten ne näkyvät meidän tulevassa ottelussa käytännössä. Seuraavassa muutamia pelaajien ryhmätöiden määritelmiä:

A = Asenteellinen

- Asenteellinen tarkoittaa sitä, että kaikki pelaajat yrittävät jokaisessa pelitilanteessa koko ottelun loppuun asti
- Kaikilla pelaajilla on otteluissa asenne ja pelihalu kohdallaan alusta alkaen

J = Joukkueelle pelaava

- Kaikki pelaavat joukkueen hyväksi
- Jalkapallo on joukkuepeli !
- Jokainen pelaaja syöttele hyvin, liikkuu järkevästi, puhuu riittävästi ja auttaa kanssapelaajaa jokaisessa pelitilanteessa

T = Taisteleva

- Jokainen pelaaja haluaa taistella joukkueen puolesta joka tilanteessa pelissä
- Kukaan ei anna pelin aikana periksi !
- Kaikki pelaajat ovat valmiita kovaan työntekoon otteluissa

Pelaajat määrittelivät ryhmätöissä ne asiat, mitä VOITTAJA – sanan kirjainmääritelmät merkitsevät heille käytännön pelitilanteessa. Kaikki määritelmät olivat pelaajien itse laatimia. Pelaajat ottivat vastuuta VOITTAJA – sanan määrittelystä siten, että he saivat määritellä kaikki kirjaimet heidän omilla termeillään ja sanamuodoilla. Tämä johti siihen, että pelaajien ja koko joukkueen oli helpompi sitoutua ottelukohtaisiin tavoitteisiin ja toteuttaa niitä otteluiden aikana mahdollisimman hyvin. Pelaajien määrittelemä VOITTAJA – sana oli pukukopin seinällä kaikkien nähtävillä ottelun alkuvalmisteluista lähtien.

Toimintatavasta oli joukkueelle jatkossa hyötyä, sillä pelaajat pyrkivät jokaisessa ottelussa toteuttamaan kentällä määrittelemiään VOITTAJA – sanan osatekijöitä niin hyvin kuin mahdollista. Tämä näkyi käytännössä esimerkiksi siten, että pelaajat pyrkivät pelaamaan ottelut alusta loppuun asti mahdollisimman kovalla yrittämisellä. Otteluissa pelaajat pelasivat oman joukkueensa parhaaksi välttämällä koiruuksia tai muita virheitä, joista aiheutuisi haittaa omalle joukkueelle. Näkemykseni mukaan pelaajat taistelivat oman joukkueen menestyksen eteen jokaisessa pelitilanteessa parhaan kykynsä mukaan pyrkien noudattamaan itse määrittelemiään VOITTAJA – sanan osatekijöitä.

4.4. Valmennusohjelman huipentuminen

Yhdessä valmentajan kanssa käytännön harjoitus- ja pelitilanteissa tekemiemme havaintojen perusteella totesimme, että pelaajat omaksuivat yhdessä laatimiemme Meidän joukkueen pelisääntöjen pelikirjaosan mukaiset pelitilanneroolit yhä paremmin. Harjoitusten sisältö ja ottelukohtaiset tavoitteet perustuivat edelleen yhteiseen pelikirjaan.

Kävimme yhdessä pelaajien kanssa harjoituksissa yksityiskohtaisia keskusteluja esimerkiksi pelaajien pallollisesta ja pallottomasta liikkumisesta kentällä ottelun aikana. Pohdimme pelaajien kanssa puolustajien, keskikenttäpelaajien ja hyökkääjien liikkumista. Esimerkiksi puolustajan osalta mietimme puolustajan liikkumista pelattavaksi peliavaustilanteessa, liikkumista pallon kanssa sekä avaavaa syöttöä. Keskustelimme pallottoman puolustajan liikkumissuunnasta tilanteessa, jossa maalivahti avaa pallon puolustajalle. Pohdimme sitä, miten puolustajan pitää liikkua, jotta hän pystyy pelaamaan pallon mahdollisimman sujuvasti eteenpäin mahdollisimman vähillä kosketuksilla. Jatkoksi mietimme avaavan syötön teknistä toteuttamista. Millainen on potkun kierteen oltava, jotta keskikenttä- tai hyökkääjäpelaaja pystyy ottamaan syötetyn pallon mahdollisimman hyvin haltuun tai jatkamaan sen eteenpäin kanssapelaajalle? Millainen syötön on oltava, jos se suoritetaan maasyöttönä tai ilmasyöttönä? Esitin puolustajille kysymyksiä aiheesta ja he vastasivat oman näkemyksensä mukaan. Tein puolustajille tarvittaessa täsmentäviä kysymyksiä ja asetin heille pelitilanteiden mukaisia ongelmavaihtoehtoja pohdittavaksi. Suoritimme pohdintaa lähes jokaisessa harjoituksessa, mutta pyrin pitämään pohdintaan käytettävän ajan yhdellä kerralla riittävän lyhyenä, jotta harjoittelulle jäi riittävästi aikaa. Pohdinnan lopuksi kertasimme asettamaani ongelmaan liittyvät avainasiat yhteenvetona.

Harjoittelimme kentällä pohtimiamme ongelmia käytännössä. Ilman vastustajaa tapahtuvan lyhyen ominaisuusharjoittelun esimerkiksi pareittain tapahtuvan eri avaussyöttötapojen kertauksen jälkeen harjoittelimme pelin avaamista mahdollisimman paljon peliä vastaavissa tilanteissa. Tavoitteenani oli luoda puolustuspelaajille kokonaiskuva pelinavaamisen vaatimuksista todellisessa pelitilanteessa. Tämän jälkeen kertasimme usein pelinavaamisen avainkohdat pe-

laajien kertomana ja harjoittelimme pelinavaamista säännöllisesti pelitilannetta vastaavilla harjoitteilla. Pelaajat saivat kysyä minulta apua epäonnistuneisiin suorituksiin ja pohdimme yhdessä sitä, miten epäonnistuminen saadaan korjattua. Annoin pelaajille mahdollisimman paljon myönteistä palautetta kaikista onnistuneista suorituksista. Seuraavissa otteluissa puolustajien ottelukohtaisissa tavoitteissa näkyi myös pelinavausta koskevia tavoitteita. Seuraavassa esimerkki laitapuolustajan ottelukohtaisista tavoitteista ennen tuleva kotiottelua:

Puolustajapelaaja:
Missä pelin asioissa haluan tänään onnistua hyvin ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat:
1) Pelinavaukset maalivahdilta, seuraa oma liikkuminen ilman palloa ennen syöttöä.
2) Pelinavaukset minulta kärjille, seuraa kärkipelaajan liike, se vaikuttaa syöttöön.
3) Muista äänenkäyttö muiden puolustajien ja maalivahdin kanssa.
4) Oma pää varmasti, ei turhia kikkoja ja oikea sijoittuminen, VARMISTUS !
5) Oma maali tänään puhtaana !
(Pelaajan tavoitteenasettelulomake 06/2001)

Pelaajan ottelukohtaisissa tavoitteissa näkyy selvästi ajatus siitä, mitkä asiat hänen mielestään vaikuttavat ottelussa onnistuneeseen puolustuspeliin. Lisäksi tavoitteissa näkyy pelinavausta koskevia osatekijöitä, joita pelaaja on harjoituksissa harjoitellut ja hän pyrkii myös käyttämään niitä ottelussa.

Seuraavassa toisen puolustuspelaajan otteluun asettamat ottelukohtaiset tavoitteet:

Toinen puolustajapelaaja:
Missä pelin asioissa haluan tänään onnistua hyvin ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat:
1) Yhteistyö laitalinkin ja muiden puolustajien kanssa, muista puhe !
2) Pelinavaus, katso oma liike ja syöttöpaikka valmiiksi
3) Seuraa kärkien liikkeet ennen syöttöä
4) Muista puhe puolustustilanteessa
5) Peliavauksessa, auta pallollista pelaajaa; varo – käänny !
(Pelaajan tavoitteenasettelulomake 06/2001)

Molempien puolustuspelaajien ottelukohtaisissa tavoitteenasetteluissa näkyy pelikirjan mukaisesti puolustuspelin avainasioiden sisäistäminen ja pyrkimys niiden toteuttamiseen ottelussa. Pelaajilla oli aikaa harjoitella omaan rooliin liittyviä pelikirjan mukaisia asioita lähes kaikissa harjoituksissa. Mitään onnistumisaikataulua ei pelaajille asetettu, vaan oppiminen eteni jokaisen pelaajan yksilöllisen oppimisaikataulun mukaisesti. Pelaajat kysyivät usein ongelmatilanteessa apua suoritusten korjaamiseen, koska he tiesivät saavansa tukea ja myönteistä palautetta. Pelaajat arvioivat omia suorituksiaan, saivat kanssapelaajan suoritusarvioinnin otteluissa sekä aina tarvittavaa tukea suorituksen oppimiselle valmentajilta.

Tässä vaiheessa valmennusohjelmaa oli havaittavissa selkeä edistyminen yksittäisten pelaajien ja joukkueen suoritustasossa. Pelaajat kehittyivät hyvää tahtia ja koko joukkueen pelaamisen taso edistyi vauhdilla. Pelaamiemme otteluiden taso parani koko ajan ja pelikirjan mukaiset suoritukset näkyivät yhä paremmin käytännön suorituksina pelikentällä. Pelaajien näkemystä suoritusten paranemisesta kuvaa seuraava kommentti.

" Minusta on tosi hyvä asettaa ennen peliä omaa pelipaikkaa koskevia tavoitteita. Ne auttaa hahmottamaan omia tehtäviä pelissä. Ennen tuli vaan kauheasti valmentajalta ohjeita siitä, mitä pitää pelissä tehdä. Nyt pystyy itse miettimään tavoitteita, joita pyrkii pelissä toteuttamaan. Pelin jälkeen mietitään sitten yhdessä, miten tavoitteet toteutui. Tää on selkeätä ja tästä on pelissä paljon apua! (Pelaajakommentti 05/2001)

Pelaajat nauttivat pelaamisesta ja riemuitsivat onnistumisista, joita seuraavissa otteluissa tuli runsaasti. Koko joukkueen pelitoiminnan taso kohosi yhden tason ylemmäksi aikaisempaan verrattuna. Pelaajien suoritusvarmuus, pelitempo ja yhteispeli muuttui yhä paremmaksi ja myönteisen joukkuehengen pystyi aistimaan kaikissa harjoitus- ja pelitapahtumissa. Pyrkimyksenäni oli ohjata pelaajia asettamaan selkeitä, täsmällisiä ja vaativia tavoitteita, jotka kirjoitettiin ylös paperille ja niiden saavuttamiseksi luotiin yhdessä pelaajan kanssa urheilijan yksilöllisyyden huomioivia saavuttamisstrategioita. Vältin epäselviä, yleisiä tai epätarkkoja tavoitteita. Lisäksi pyrin siihen, että pelaajan yksilöllinen tavoite on riittävän haastava. Kun pelaaja itse laatii sen, niin silloin hän asettaa tavoitteen, jonka saavuttamiseen hän kokee omaavansa realistiset edellytykset.

Tavoitteenani oli edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa siten, että pelaajien osallistuminen toiminnan ohjausprosessiin lisääntyy ja heidän vastuunsa ja valinnanmahdollisuutensa kasvavat koko ajan valmennustoiminnan aikana. Nämä tavoitteet toteutuivat käytännössä varsin hyvin vierasottelussa vaasalaista joukkuetta vastaan. Ottelu pelattiin huonokuntoisella sateen kastelemalla epätasaisella kentällä. Saapuessamme pelikentälle pelaajat ihmettelivät hetken aikaa pelikentän huonoa kuntoa ja me kävimme päävalmentajan kanssa seuraavan ajatustenvaihdon:

Minä:	*Voi helvetti, lähdetään kotiin. Kato tätä mutapeltoa !*
Päävalmentaja:	*Ei voi olla totta. Tämmönen matka ja kenttä on tässä kunnossa.*
Minä:	*Mitähän jätkät miettii tästä kurapellosta ? Ei tässä kyllä voi pelata! Miten liitto antaa pelata pelejä tällaisilla kentillä, Häh?*
Päävalmentaja:	*Nyt on jätkien peli-ilo on varmasti koetuksella! (Päiväkirja 06/2001).*

Olin hyvin ärtynyt siitä, että pelejä pelataan näin huonoissa olosuhteissa. Suurimman yllätyksen koin seuratessani pelaajien käytöstä. Hetken ihmettelyn jälkeen kuulin heidän kulkiessaan kentällä yhdessä pohtivan pelistrategiaa, jonka avulla kentällä kannattaa pelata. He vertasivat kentän pelipuoliskoja ja alueita, jossa kenttä on muita alueita kuivempi ja tasaisempi. Pelaajat eivät olleet kiusaantuneita huonokuntoisesta kentästä, vaan he pyrkivät kartoittamaan sopivaa pelitaktiikka tulevaan otteluun. Yksi pelaajista totesi minulle seuraavaa:

Pelaaja:	*Meidän ei muuten kannata pelata omalla taktiikalla tällä kentällä.*
Minä:	*Miten niin, mitä sä tarkoitat ? Mitenkäs sitten pitäis pelata ?*
Pelaaja:	*Alhaalta ei kannata avata lyhyellä ja syötöt pitää olla tosi kovia, ettei ne jää tähän mutaan ja ilmassa kannattaa pelata enemmän.*
Minä:	*Ai jaa, ,jos ei avata lyhyellä, niin miten sitten ?*
Pelaaja:	*laidoilla on kuivempaa kuin tuossa keskellä. Avaukset kannattaa laittaa ylemmäs ja pitkillä palloilla pakeille painetta. Suoraviivaista peliä! (Päiväkirja 06/2001)*

Pelaajan kommentit kuulostivat hyvin järkeviltä pelitaktisilta valinnoilta. Pelaajat olivat yhdessä pohtineet erilaisia pelitaktisia vaihtoehtoja ja kyseinen pelaaja oli päätynyt esittämiinsä ajatuksiin. Pelaajan innostuneisuus tarttui myös minuun ja surkea kenttä ei harmittanut minua enää yhtä paljon. Menin päävalmentajan luokse ja mainitsin hänelle pelaajan kommentit. Totesimme pelaajan kommentit järkeviksi ja päätimme muuttaa pelikirjan mukaista taktiikkaamme erityisesti puolustuspelin ja pelirakentelun osalta. Varmistimme pelaajien näkemykset käymällä alkupalaverissa keskustelun, jossa kyselimme kaikilta pelaajilta heidän näkemyksiään ottelutaktiikasta. Pelaajien kommentit rohkaisivat meitä muuttamaan normaalia pelitaktiikkamme seuraavasti: Lyhyt pelinavaus suoritetaan laitaan mahdollisimman ylös liikkeessä olevalle puolustajalle. Puolustaja saa avata pitkällä syötöllä kärkimiehelle tai laitaan. Normaalisti avasimme peliä keskikentän kautta. Omalla puolustusalueella syötöt ovat kovia ja pallon saa putsata myös rajasta yli.

Vastustaja teki ottelun avausmaalin 1-0 jo minuutin pelin jälkeen. Ajattelin, että nyt pelaajien niska taittuu. Huonot olosuhteet, vieraskenttä, uusi taktiikka ja vastustaja tekee maalin heti ottelun alussa. Pääsimme peliin mukaan yhä paremmin 1. pelijakson aikana ja pelin voimasuhteet tasoittuivat. Ottelun puoliajalla 1-0 tappiotilanteessa kysyin pelaajilta kommentteja 1-pelijakson pelitapahtumista. Pyysin heitä miettimään mahdollisia muutosehdotuksia ottelun 1.pelijaksolla käyttämäämme pelitaktiikkaan. Hetken miettimisen pelaajat antoivat seuraavanlaisia ehdotuksia:

Antti:	*Vaihdetaan keskikentälle yks ukko lisää ja pelataan viidellä. Ne voittaa keskikentällä kaikki pallot ja sitten on pakit lirissä. Sitten, jos se ei auta, niin kolmella kärjellä.*
Päävalmentaja:	*Ai että ensin pelattaisiin 3-5-2? Kolmen alakerralla ja kahdella kärjellä?*
Antti:	*Niin, ja nyt meidän pitää saada keskikenttä haltuun.*
Minä:	*Onko muita ehdotuksia?*
Ville:	*Puolustukseen porrastus ja äkkiä. Nyt niitten kärjet saa pallon liian usein ja karkaa meidän pakeilta. Avaukset pakeilta eteenpäin lyhyellä laitoihin..*

Päävalmentaja: *Ok, tehdään nämä muutokset ja vaihdetaan kaksi uutta pelaajaa kentälle.(Päiväkirja 06/2001)*

Pelaajat halusivat siis muuttaa puolustuksen pelijärjestystä siten, että keskuspuolustajille muodostuu porrastus puolustustilanteessa. Lisäksi pyrimme pelaamaan huomattavasti enemmän palloa lyhytsyötöillä laitojen kautta. Tämän lisäksi teimme tauolla käydyn keskustelun perusteella kaksi muutosta koskien pelaajavaihtoja sekä hyökkäyspeliä. Muutimme 2.jakson puolivälissä pelijärjestelmämme kolmen hyökkääjän asetelmaksi tauolla sovitun mukaisesti. Yllättävintä tapahtumissa oli se, että pelaajat tekivät muutokset kentällä omatoimisesti ilman, että meidän valmentajan kanssa piti huudoilla tai käskyillä vaikuttaa muutosten tekemiseen. Ollessamme 2-1 tappiotilanteessa 2.pelijaksolla, totesimme päävalmentajan kanssa lyhyesti seuraavaa:

Minä: *Hei, mehän pelataan kolmella kärjellä !*
Päävalmentaja: *Katos vaan, jätkät on itse vaihtanut kolmelle kärjelle!*
Minä: *Eipä tarvinnut meidän puuttua asiaan. (Päiväkirja 06/2001)*

Pelatessamme kolmella kärjellä joukkueemme teki kolme maalia seuraavan 10. minuutin aikana ja siirryimme ottelussa 4-2 johtoon. Hetki tämän jälkeen huomasin pelijärjestelmämme taas muuttuneen. Totesimme päävalmentajan kanssa seuraavaa:

Minä: *Näetkö, ne on vaihtaneet takaisin kahdelle kärjelle ja Antti on pudonnut keskikentälle takaisin. Jätkät on ottaneet hommat hoitoon.*
Päävalmentaja: *Katos vaan, tosi fiksu teko jätkiltä ja erityisesti Antilta.*
Minä: *Tää on meidän matsi. Aivan mahtavaa seurata jätkien toimintaa.*
Päävalmentaja: *Niin on, hienoa pelinlukua jätkiltä. (Päiväkirja 06/2001)*

Lopputuloksena kaikesta tapahtuneesta oli joukkueemme toisella pelijaksolla toteuttama hieno pelisuoritus, vahva pelin hallinta, onnistuneet pelitaktiset muutokset sekä 4-2 voittolukemat. Olin pelin jälkeen yhtä hymyä ja päävalmentajan kasvoilta näkyi tyytyväisyys:

Minä:	*Loistava peli pojilta! Näitkö mitä tauolla tapahtui ? Entäs asenne jo alusta alkaen, ennen peliä jo näki, että jätkät haluaa pelata tänään hyvin.*
Päävalmentaja	*Jätkät näytti, mihin ne pystyy. Toinen jakso oli mahtavaa peliä. Näitkö ne taktiset muutokset ja oma-aloitteisesti vielä, varsinkin Antti. Jätkät otti hienosti itse vastuuta.*
Minä:	*Tosi siistiä, kyllä on hunajainen olo tällaisen matsin jälkeen. Ei muuta kuin pesulle ja syömään...LOISTAVAA!! (Päiväkirja 06/2001)*

Keskustelimme kesäkuussa pidetyssä palaverissa luomamme VOITTAJA- vuoristomallin pohjalta retistä matkalla voittajaksi. Pelaajat miettivät ryhmissä sitä, miten vuoristoreittimme (Liite 3.) oli tähän mennessä edennyt. Lisäksi pelaajat miettivät missä heidän itse määrittelemässä VOITTAJA –sanan osa-alueissa heillä eniten oli parannettavaa.

V	=	Voitontahtoinen
O	=	Osaava
I	=	Itseluottamuksellinen
T	=	Taktinen
T	=	Taisteleva
A	=	Asenteellinen
J	=	Joukkueelle pelaava
A	=	Ajatteleva

Pelaajien ryhmätöiden perustella antamien suullisten arvioiden perusteella joukkueella on eniten parannettavaa kohdissa asenteellinen, ajatteleva ja voitontahtoinen. Esimerkiksi VOITTAJA - sana asenteellinen oli aikaisemmin määritelty siten, että kaikki pelaajat yrittävät jokaisessa pelitilanteessa koko ottelun loppuun asti kaikilla pelaajilla on otteluissa asenne ja pelihalu kohdallaan ottelun alusta alkaen.

Tällä osa-alueella pelaajien mielestä joukkueella oli parannettavaa erityisesti siinä, että 2-3 maalin johtoasemassa joukkueen pelitempo laskee ja vastustajalle annetaan turhaan mahdollisuus päästä mukaan peliin. Heidän mielestään koko ottelu pitäisi pelitilanteesta huolimatta pelata omalla pelitempolla ottelun loppuun asti. Pelaajat esittivät asian korjaamiseksi pelaajavaihtoja kohdistuen pelaajiin, joiden osalla pelitempon alenemista on erityisesti havaittavissa. Heidän kokemuksensa mukaan tuore pelaaja voi kovalla yrittämisellä ja hyvällä peliasenteella piristää peliä. Lisäksi hän pystyy luomaan uutta intoa myös jo kentällä oleviin pelaajiin.

Koko tämän VOITTAJA- mallin tärkein merkitys oli ollut saada pelaajat määrittelemään voittamisen käsite pienemmiksi konkreettisesti ymmärrettäväksi osa-alueiksi. Pelaajat olivat aikaisemmin määritelleet VOITTAJA – sanan jokaiselle kirjaimelle oman merkityksensä, niin voittaminen ei ollut enää iso yksittäinen käsite tai tapahtuma, joka vain pelissä tapahtuu. Meille voittamisesta oli muodostunut yhteisesti määritelty kokonaisuus, jonka toteutumiseen me kaikki pystyimme kovalla yrittämisellä ja onnistumisella vaikuttamaan. Onnistumalla mahdollisimman hyvin kaikissa VOITTAJA – sanan kohdissa tiesimme, että jokainen pelaaja oli tehnyt parhaansa voiton saavuttamiseksi.

Onnistuneiden pelisuoritusten ja pelaajilta saamieni kommenttien perusteella oli helppo havaita, että pelaajien usko menestykseen oli kasvanut yhä edelleen. He kokivat saaneensa viimeisissä otteluissa aikaan runsaasti onnistuneita pelipelikirjan mukaisia suorituksia. Pelaajille oli yhä paremmin selkiytynyt ajatus yhteisestä pelaamisesta ja onnistumisesta ottelujen aikana. Pelaajien ryhmäkeskusteluiden perusteella antamien suullisten mielipiteiden ja näkemysten perusteella yhteinen matkareittimme oli edennyt harjoittelusta jo pelaamiseen asti (Liite 6.)

Pelaajat kokivat, että he pystyvät yhä paremmin toteuttamaan pelikirjan mukaisia harjoiteltuja asioita onnistuneesti myös sarjaotteluissa. Asia kiteytyy hyvin erään joukkueen pelaajan kesäkuun yhteistoimintapäivän lopuksi lausumaan kommenttiin:

Tää koko juttu alkaa selkiytyä ! Nyt me osataan jo harjoitella ja se alkaa näkyä myös kentällä meidän peleissä aina vaan paremmin. Meidän jengi on mennyt tosi paljon eteenpäin ! (Pelaajakommentti 06/2001)

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja arvioida pelaajien vastuunoton edistymistä valmennuksen suunnittelun, käytännön valmennustoiminnan vastuun ja arvioinnoin etenemisessä yhdessä valmennustiimin ja pelaajien kesken. Edellä kuvatut valmennusohjelmassa toteutuneet toimintamallit osoittavat pelaajien vastuunoton lisääntyneen koko valmennusprosessin ajan. Tutkimuksen tavoitteena ei pääasiallisesti ollut joukkueen kilpailullisen menestyksen edistäminen tai arviointi. Kuitenkin joukkueen määrittelemässä VOITTAJA – mallissa tulevat esille myös sanat pelaaminen, menestys ja voittaja. Lisäksi tutkimuksessa on kyseessä aikuisten kilpailutoimintaan verrattava nuorten 17-19 vuotiaiden poikien joukkue, joka osallistui valtakunnalliseen jalkapallosarjaan. Tämän vuoksi voidaan tässä todeta lyhyesti joukkueen pelillinen menestys ikäluokkansa I-divisioonassa. Pelaajat asettivat joukkueen tavoitteeksi sijat 3-5. Tämä tavoite täyttyi hyvin. Joukkue hävisi kevätsarjassa yhden ottelun, joukkueelle joka nousi sarjan päätteeksi SM-sarjaan. Lisäksi joukkue pelasi kaksi ottelua tasan ja voitti kaikki muut pelaamansa sarjaottelut. Joukkueen sarjasijoitukseksi kevätsarjassa tuli pelaajien kirjallisessa tavoite- ja peluuttamiskyselyssä asettama sarjatavoitteen toteuttanut 3. sija. Joukkueen tavoitteen toteutumisen yllätyksellisyyttä kuvaa erään joukkueen pelaajan kommentti kevätsarjan viimeisen ottelun jälkeen;

" En olisi kyllä uskonu, että tää sarja näin hyvin menee ! Mutta mehän pelattiin kaikki sarjapelit tosi hyvin ja opittiin jopa voittamaan sellaisia porukoita, joilta aikaisemmin on tullut neniin. Hienolta tuntuu, mutta kyllä on tehty hommiakin tosi paljon. Toisaalta ei sarjan kärkikään jäänyt kovin kauas. Kun vaan jaksetaan tehdä töitä, niin meillä on jatkossa mahikset vielä parempaankin" (Pelaajakommentti 06/2001)

Pelaajat olivat kevätsarjan viimeisen ottelun jälkeen todella tyytyväisiä pelisuorituksiinsa. Pelin jälkeen pukuhuoneessa vallitsi rento ja avoin ilmapiiri. Hymy näkyi usean pelaajan kasvoilla. Joukkueen päävalmentaja totesi kevätsarjan menneen joukkueelta vahvasti yläkanttiin verrattuna niihin lähtökohtiin, joista joukkue aloitti marraskuussa 2000. Kysyin päävalmentajan arviota joukkueemme otteista kevätsarjan aikana ja hänen mukaansa joukkueen onnistuneen suorituksen perustana olivat seuraavat asiat:

" Tärkein asia oli pelaajien ja valmennustiimin yhdessä laatiman pelikirjan; meidän joukkueen pelisääntöjen onnistunut toteuttaminen. Pelikirjaan merkityt asiat etenivät koko ajan yhä paremmin ja niiden toteutus näkyi onnistuneina suorituksina harjoituksissa ja erityisesti sarjaotteluissa. Lisäksi pelaajien ottelukohtaiset tavoitteet jämäköittivät ja täsmensivät yksittäisen ottelun avainkohtia. Ensin pelaajat harjoittelivat näitä asioita harjoituksissa ottelua edeltävällä viikolla. Tämän jälkeen niiden mukaan asetettuja täsmällisiä tavoitteita pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman hyvin ottelussa. Pelin jälkeinen analyysi selvitti pelaajakohtaisesti tavoitteiden onnistumisen ja uudet harjoituskohteet. Minusta tästä menetelmästä oli todella paljon hyötyä sekä pelaajille itselleen että myös valmentajalle. Pelaajien osallistuminen ja vastuunotto koko joukkueen toimintaan kasvoi koko ajan yhä aktiivisemmaksi. Pelaajat ottivat vastuuta sekä harjoittelusta että pelaamisesta tosi hienosti. Olen todella tyytyväinen jokaisen pelaajan ja valmennustiimin panokseen kevätsarjassa. Mielestäni kaikki asetetut tavoitteet saavutettiin ja osa jopa yli odotusteni. Hieno kokemus koko tämä juttu!
(Päävalmentajahaastattelu, Päiväkirja 06/2001).

5. AVAINTULOKSET

Tässä kappaleessa pyrin kuvaamaan tutkimukseni avaintulokset. Valmennusohjelman tarkoituksena oli yhteistyössä pelaajien ja valmennustiimin kesken kehittää ryhmään tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö, jossa pelaajalle annettiin koko ajan enemmän vastuuta prosessin edetessä. Pelaajan vastuunottoa edistettiin siten, että valmennuksen suunnittelu, vastuu käytännön valmennustoiminnasta ja arviointi etenivät yhdessä valmennustiimin ja pelaajien kesken. Tutkimustehtävänä oli kuvata pelaajien vastuunottoa ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia. Alla olevassa taulukossa 3. on esitetty avaintulosten kehittyminen valmennusprosessin aikana.

	"Meidän joukkueen pelisäännöt "	**Pelaaja-arviointi**	**Osallistuminen pelistrategiaan**
Käynnistyminen 07.11.2000 -15.12.2000		Suoritusten suullinen arviointi	Valmentaja kysyy ja pelaajat vastaavat
Eteneminen 01.01.2001 - 04.03.2001	Hyvän pelaajan ominaisuudet Toimintasäännöt Pelikirjan 4 roolia Keskustelua Voittaja-mallista	Suoritusten kirjallinen arviointi	Pelaajat analysoivat valmentajan kanssa
Kehittyminen 05.03.2001- 31.05.2001	Tavoite- ja peluuttamis-kysely Kapteeniston valinta Tavoitteenasettelu VOITTAJA - mallin avulla	Henkilökohtaiset tavoitteet	Pelaajat analysoivat ja harjoittelevat yhdessä valmentajan kanssa
Huipentuminen 01.06.2001 - 06.07.2001	VOITTAJA - mallin loppumäärittely	Ottelukohtaiset tavoitteet	Pelaajat osallistuvat pelistrategian toteutukseen

Taulukko 3. Tutkimuksen avaintulosten kehittyminen valmennusprosessin aikana.

5.1. "Meidän joukkueen pelisääntöjen" luominen

Pelaajat muodostivat yhdessä valmennustiimin kanssa joukkueelle tärkeän toimintarungon, pelikirjan nimeltään: " Meidän joukkueen pelisäännöt " (Liite 3.). Tähän sisältyivät hyvän pelaajan ominaisuudet, joukkueen toimintasäännöt, pelaamista ja harjoittelua koskevat tekniset ja taktiset asiat, toiminnan tavoitteet voittaja-mallin avulla sekä peluuttamisen periaatteet ja kapteeniston kokoonpano. Monivuotisen valmentajakokemukseni perusteella käyttämämme toimintamalli on jalkapallossa uusi, koska yleensä aina valmentaja luo joukkueelle pelikirjan. Valmentaja kertoo pelaajille heidän roolinsa ja tehtävänsä sekä taktiikan, jolla joukkue pelaa otteluissa. Joukkueen tai seuran johto määrittelee joukkueen käyttäytymissäännöt ja valitsee yhdessä valmentajan kanssa joukkueen kapteeniston. Pelaajien rooli on annettujen sääntöjen ja tehtävien oppiminen ja mahdollisimman onnistunut toteuttaminen. Tässä tutkimuksessa pelaajien rooli joukkueen "Meidän joukkueen pelisääntöjen " muodostamisessa oli aktiivinen. Pelaajilla oli mahdollisuus vaikuttaa toimintaansa kentällä, esittää näkemyksiään ja ratkaisuvaihtoehtoja eri pelitilanteisiin. Lisäksi pelaajat loivat joukkueelle toimintasäännöt, päättivät peluuttamisesta, tavoitteista voittaja-mallin avulla ja valitsivat kapteeniston, joka valvoi päätettyjen asioiden toteutumista.

Autonomian tarve käsittää ihmisen pyrkimykset olla oman toimintansa alkuunpanija (deCharms, 1968). Tämä liittyy ihmisen toiminnassaan kokemaan hallinnan tunteeseen. Autonominen orientaatio tarkoittaa siitä, että ihminen tuntee valinnan vapautta oman käyttäytymisensä suhteen. Autonomisesti orientoitunut ihminen pyrkii etsimään mahdollisuuksia valinnan tekemiselle ja itseohjautuvuudelle. Vahva autonominen orientaatio johtaa ihmistä valitsemaan tehtäviä, jotka antavat hänelle mahdollisuuden tulkita tilanteet enemmän autonomiaa tukeviksi. Tällöin ihmisen toiminnot on mahdollista organisoida enemmän omien tavoitteiden pohjalta kuin ulkoisen pakon tai rajoituksen perusteella (Deci & Ryan, 1991). Tutkimuksessa luotu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto antoi pelaajalle mahdollisuuden olla oman toimintansa alullepanija. Pyrimme antamaan pelaajalle vastuuta hänen omasta oppimisestaan ja arvostimme hänen yksilöllistä edistymistään. Pelaajan tekemät virheet olivat osa oppimisprosessia. Pelaajalla ei ollut ulkoista oppimisen pakkoa emmekä asettaneet hänelle ulkoapäin mitään rajoitteita.

Atjonen (1995) toteaa, että käsitettä autonomia pidetään läheisesti itseohjautuvuuteen liittyvänä ja määritelmät itsenäinen oppija ja oppiminen liittyvät siihen kiinteästi. Reflektiivisyys, itseohjautuvuus sekä autonomia liittyvät toisiinsa erityisesti metakognitiivisten valmiuksien kautta. Oman oppimisen ulkopuolinen tarkastelu ei ole helppoa ja sen toteuttamisessa on yksilöllisiä eroja. Linnakylä (1993) korostaa, että kun oppimisessa korostetaan oppijan omia kokemuksia ja yksilöllistä opiskeluprosessia sekä oman oppimisen säätelyä, niin myös oppimisen arvioinnin tulee kohdistua näihin tekijöihin. Broberg (1990) tuo esille käsitteen itsensä monitorointi, jolla hän tarkoittaa toimintaan suuntautuvaa arviointia. Kun oppija havaitsee itsearvioinnin avulla toiminnassaan puutteita, niin yksilö pyrkii oikaisemaan ne. Luomamme tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto mahdollisti pelaajan oppimisen hänen omien kokemuksiensa ja yksilöllisen aikataulun mukaisesti vaiheittain edeten. Lisäksi ohjasin pelaajat itsearviointiin, jonka avulla he pystyivät oikaisemaan toiminnassa esille tulevat virheet ja puutteet yhdessä valmentajien kanssa. Broberg (1990) määrittelee autonomian oppimista koskevan vastuunottamisen lähestymistavaksi. Hänen mukaansa autonomia ei ole synnynnäistä, vaan sitä tulee opetella systemaattisesti ja sen harjoittamiseen pitää olla mahdollisuus. Oppijan tulee aidosti haluta olla autonominen. Opettajan pitää pystyä muodostamaan oppimisympäristöjärjestelyillä autonomian toteutuminen. Ojanen (1993) toteaa, että autonomisuus edellyttää supportiivisen ilmaston luomista ja sitä, että ohjaaja haastaa opiskelijan käyttämään hyväksi kehitysmahdollisuutensa. Hänen mukaansa autonomia on enemmän kuin vain kykyä itsenäiseen toimintaan. Luomamme tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto mahdollisti pelaajille autonomian harjoittamisen ja oppimisen. Loimme joukkueeseen turvallisen ilmaston ja tuimme pelaaja siten, että hän oppi käyttämään hyväksi kehitysmahdollisuutensa.

5.2. Pelaajien arviointitaidot kehittyivät

Toteutimme " Meidän joukkueen pelisääntöjen " pelitaktiikkaosan perusteella otteluissa itsearviointia ja kanssapelaajien suoritusten arviointia. Korostin alusta alkaen pelaajille, että suoritusten arviointi tapahtuu heidän näkemystensä perusteella. Valmennusohjelman alussa pelaajat olivat suullisissa arvioinneissaan varsin varovaisia ja lyhytsanaisia. He halusivat kertoa mieluimmin omat arviointinsa minulle kuin kanssapelaajalle, jonka pelisuoritusta he olivat arvioineet. Kirjasin heidän sanomansa havainnot muistiin ja kerroin ne arvioinnin suorittaneen pelaajan tukena arvioinnin kohteena olleelle pelaajalle auttamalla arvioitsijaa palautekeskustelun etenemisessä.

Valmennusohjelman edetessä pelaajat opettelivat arvioimaan suorituksia kirjallisesti. Pelaajien tekemät kirjalliset arvioinnit kehittyivät sisällöltään lähtötasoa monipuolisemmiksi ja pelaajat antoivat palautetta myös suoraan arvioinnin kohteena olleelle kanssapelaajalle. Pelaajien arvioinnin kehittyminen näkyi arviointilomakkeen kommentit- osassa. Erityisesti maalivahtien tekemät arvioinnit toisensa pelisuorituksista kehittyivät kommenttien osalta huomattavasti. Arvioinnin suorittaneen maalivahdin kommenteissa on nähtävissä sekä määrällistä että sisällöllistä kehittymistä. Arvioinnin alkuvaiheessa kommentit olivat lyhyitä ja sisältö melko suppea. Jatkossa kommentit kehittyivät sisällöltään huomattavasti.

Valmennusohjelman kehittymisvaiheessa pelaajat opettelivat asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita otteluihin ja arvioimaan niiden toteutumista ottelujen jälkeen. Valmennusohjelman huipentumisvaiheessa pelaajat asettivat ottelukohtaisia tavoitteita ja harjoittelivat näiden tavoitteiden mukaisesti seuraavaa ottelua varten. Ottelun jälkeen pelaajat arvioivat asetettujen tavoitteiden mukaisen harjoittelun onnistumista pelaamassaan ottelussa.

Myller & Patrikainen (1993) toteavat, että itsearvionti on tärkeä osa itseohjautuvaa oppimista ja tukee oppijan persoonallisuuden kehittymistä. Itsearviointi käynnistää oppijassa ajatusprosessin, saa aikaan ponnisteluhalua ja tarvetta vertailuun, jotka kaikki edistävät oppimista. Itsearvioinnin yhtenä tehtävänä on avartaa ja ohjata oppijan oppimisprosessin etenemistä. Lisäksi itsearvoinnin tarkoitus on saada aikaan motivaation kasvua, lisätä sitoutumista asetettujen tavoitteiden saavuttamista edistävään työskentelyyn. Nämä kaikki tekijät vahvistavat oppijalle tunnetta, että hän toimintansa on merkityksellistä ja siitä ollaan kiinnostuneita. Niinikään itse toiminnan tavoitteellisuus korostuu. Itsearvioinnin oppiminen ei tapahdu itsestään, vaan oppija tulee harjaannuttaa siihen mahdollisimman perusteellisesti (Broberg, 1990). Freiberg & Waxman (1990) analysoivat urheilijoiden valmentajiltaan saamia palautteita, opettajaopiskelijoiden ATK-opetusta sekä eri ammateissa tehtyjä työsuoritusvideointeja sekä tietokoneavusteisia pelejä ja kysyivät mikä niille on yhteistä. Kaikissa tapauksissa tuli esille, että oppija saa käyttäytymisestään paljon tietoa tai tallennetta eli ns. reflektoidun imagon. Tämä muodostaa vankan perustan oppijan tulevalle kehitykselle. Freiberg & Waxman (1990) toteavat, että jos ihmiset ovat tietoisia siitä, mitä he ovat tekemässä ja pohtivat erilaisia vaihtoehtoja, heillä on erinomainen mahdollisuus muuttua ja löytää uusia toimintamuotoja.

Jokisen (1993) mukaan itsearvioinnin kantava käytännön tavoite on, se että yhteisöt oppivat olemaan itseohjautuvia niin, ne mahdollisimman pitkälle pystyisivät asettamaan itselleen tavoitteita ja suunnitella sen jälkeen keinoja niiden saavuttamiseksi. Itsearviointiin liitetään yleensä itseohjautuvuus, jolla on yhteys konstruktiiviseen oppimiskäsitykseen. Itseohjautuvan oppimisen perusajatus on se, että oppija ottaa vastuun oppimisesta joko kokonaan tai keskeisiltä osin (Atjonen, 1995).

Atjosen (1995) mukaan itseohjautuvalla oppimisella tarkoitetaan oppijan vastuun ottamista oppimisesta joko kokonaisuudessaan tai keskeisiltä osin. Tämä voi käytännössä toteutua joko opettajan kanssa tai ilman opettajaa erilaisen oppimiseen liittyvän oppiaineksen tai materiaalin avulla. Koro (1993) toteaa, että useat tutkijat liittävät vastuullisuus - käsitteen itseohjautuvuuteen koskemaan sekä opiskelun ulkoista ohjaamista, esimerkiksi oppimisen säännöllisyyttä, omia aikatauluja ja laatutavoitteita että oppijan henkistä prosessointia. Vastuuta on siis otettava omasta ajattelusta, mihin liittyy oma sisäinen kontrollijärjestelmä ja reflektiivisen, didaktisen ajattelun hallinta. Kiviniemen (1993) mukaan itseohjautuvuus edellyttää oppijalta valmiutta selviytyä itsenäisesti suurimmasta osasta opiskeluprosessin toteuttamiseen ja ohjaamiseen liittyvistä tehtävistä. Kiviniemi (1993) katsoo, että itseohjautuvuudessa ja autonomiassa ei ole kysymys pelkästään oppimisprosessin teknisestä hallinnasta, vaan myös oppijan sisäisen tietoisuuden laajentamisesta.

5.3. Pelaajat osallistuivat pelistrategian laadintaan

Tutkimuksen käynnistysvaiheessa pelaajat vastasivat valmentajien esittämiin pelitaktisiin kysymyksiin harjoituksissa. Tutkimuksen etenemisvaiheessa pelaajat analysoivat pelistrategisia osatekijöitä sekä harjoituksissa että otteluissa. Tutkimuksen kehittymisvaiheessa pelaajat analysoivat harjoittelivat pelitaktisia asioita yhdessä valmentajan kanssa. Tutkimuksen huipentumisvaiheessa pelaajat osallistuvat pelistrategian toteutukseen ottelun aikana.

Pelaajien osallistuminen pelistrategian toteutukseen toteutui käytännössä varsin hyvin vierasottelussa vaasalaista joukkuetta vastaan. Pelaajat ottivat vastuun pelitaktiikan laadinnasta ja muutoksesta ottelun aikana. Pelaajat määrittelivät ennen ottelua pelistrategisia keinoja, joilla ottelu pystytään menestyksekkäästi pelaamaan huonokuntoisella kentällä. Ottelun edetessä pelaajat löy-

sivät uusia keinoja, joilla pelaajat yrittivät parantaa joukkueemme peliä ottelun voittamiseksi. Tällä kertaa pelaajat löysivät keinot, joilla ottelu voitettiin. Tärkeämpää oli se, että luomamme tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto mahdollisti pelaajien vallankäytön ja osallistumisen toiminnan ohjausprosessin eli ottelutapahtumaan. Pelaajat saivat vastuuta ja otimme heidän näkemyksensä huomioon ottelutaktiikan laadinnassa. Ottelu oli pelaajille onnistunut oppimisprosessi, jossa pelaajat arvioivat omaa suoritustaan koko ottelutapahtuman ajan ja he tekivät tarvittavia muutoksia sekä omaan että joukkueen toimintaan aikaisemmin oppimansa pelitaktiseen tietämyksen perusteella. Pelaajat toimivat yhteistyössä pyrkien parantamaan oman joukkueen suoritusta ottelun loppuun asti.

Merkittävin asia tapahtuneessa oli se, että pelaajat todella ottivat vastuuta joukkueen pelitaktiikan suunnittelusta ja toteutuksesta. Yleinen käytäntö on se, että valmentaja kertoo joukkueelle ja yksittäiselle pelaajalle ottelussa toteutettavan taktiikan ja pelipaikkaa koskevat tehtävät. Pelaaja kuuntelee ohjeet ja pyrkii pelaamaan mahdollisimman hyvin ohjeiden mukaan. Tällöin on olemassa vaara, että pelaaja ei toimi omien ajatusten mukaisesti, vaan pyrkii toteuttamaan ainoastaan annettuja tehtäviä. Jalkapallovalmennuksen oppikirjojen ja oppaiden mukaan nuorten valmennuksen tärkein tehtävä on pelaajan teknisten ja taktisen taitojen ja opettaminen. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli antaa pelaajalle vastuuta omasta jalkapallotaitojen oppimisesta siten, että hän saa ja joutuu ajattelemaan kaikkea tekemistään sekä teoriassa että käytännön pelitilanteessa. Joukkueemme pelaajat saivat vastuuta ja he sovelsivat aikaisemmin oppimaansa jalkapallon taktista tietoa uusiin olosuhteisiin ja onnistuivat löytämään uusia ratkaisukeinoja ottelun aikana. Pelaajat toimivat onnistuneesti yhteistyössä keskenään ja valmentajien kanssa. Ottelussa saavutetut asiat olivat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävän valmennusprosessin huipennus. Jatkossa valmentamani nuoret jalkapalloilijat tulevat saamaan yhä enemmän vastuuta omasta kehittämisestään.

Jokisen (1993) mukaan itsearvioinnin kantava käytännön tavoite on ,se että yhteisöt oppivat olemaan itseohjautuvia niin, ne mahdollisimman pitkälle pystyisivät asettamaan itselleen tavoitteita ja suunnitella sen jälkeen keinoja niiden saavuttamiseksi. Itsearviointiin liitetään yleensä itseohjautuvuus, jolla on yhteys konstruktiiviseen oppimiskäsitykseen. Itseohjautuvan oppimisen pe-

rusajatus on se, että oppija ottaa vastuun oppimisesta joko kokonaan tai keskeisiltä osin (Atjonen, 1995).

Atjosen (1995) mukaan itseohjautuvalla oppimisella tarkoitetaan oppijan vastuun ottamista oppimisesta joko kokonaisuudessaan tai keskeisiltä osin.. Pedagoginen autonomia tarkoittaa Brobergin (1990) mukaan kykyä ottaa vastuuta omasta oppimisesta, mikä tarkoittaa mm. seuraavaa; oppija määrittelee itse sisältöjä ja edistymistään, hän määrää ja priorisoi osa- ja lopputavoitteita persoonallisten tarpeidensa ohjaamana, hän valitsee itse tekniikoita ja metodeja, päättää itse oppimisprosessin vaiheista, kontrolloi oppimisen kulkua ja omaa suorittamaansa työtä, korjaa tavoitteita jatkuvasti sekä vapauttaa itsensä institutionaalisista siteistä.

6. METODOLOGISET VALINNAT

6.1. Kohderyhmä

Tutkittavat olivat Rovaniemeläisen poikien juniorijalkapallojoukkueen pelaajia. Joukkueeseen kuului yhteensä 28 pelaajaa, jotka olivat 17- 19 vuotta täyttäneitä pelaajia. Tutkimuksen ajankohta oli 07.11.2000 – 06.07.2001. Tarkastelujakso oli kahdeksan kuukautta ja alkoi joukkueen muodostamisesta päättyen kevätsarjan loppumiseen. A-poikien sarjajärjestelmä sisältää kauden aikana kaksi erillistä sarjaa, kevätsarjan ja syyssarjan. Kevätsarjan jälkeen sarjan paras joukkue nousee mestaruussarjaan, josta heikoimmat joukkueet putoavat I-divisioonaan. Kevät- ja syyssarjan välissä on kuuden viikon sarjatauko ja pelaajilla on heinäkuussa 2-3 viikon pituinen kesäloma. Yhtenäisen valmennusjakson toteuttamiseksi valitsin tutkimuksen tarkastelujakson käynnistymään harjoituskauden alusta päättyen kevätsarjan loppuun.

Joukkueen valmennustiimiin kuului valmentaja, kaksi huoltajaa sekä minä tutkijana ja toisena valmentajana. Joukkueen valmentaja oli pelannut ennen valmentamisen aloittamista yli 10 vuotta kansallisella pääsarjatasolla eri seuroissa. Tämä oli hänen ensimmäinen valmennusvuotensa pelaajauran päättymisen jälkeen. Tutkimuksen alkamishetkellä hän opiskeli paikallisessa ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi ja minä olin hänen yksi valmennuksen opettajistaan. Valmennusprosessin osallistuminen kuului hänen viimeisen opiskeluvuoden syventäviin käytännön valmennuksen opintoihinsa. Hän kertoi pelanneensa uransa aikana useiden sekä koti- että ulkomaisten valmentajien valmennuksessa.

Annoimme kaikille halukkaille pelaajille mahdollisuuden tulla mukaan joukkueen toimintaan. Marraskuussa 2000 oli halukkaita pelaajia yhteensä 34. Heistä kuusi pelaaja jäi toiminnasta pois omasta päätöksestä. He kokivat antamansa suullisen palautteen perusteella oman suoritustasonsa riittämättömäksi joukkueeseen. Joukkueen runko muodostui edellisen kauden B-junioreiden II-divisioonassa pelanneista 1983 syntyneistä pelaajista. Pelaajat eivät saavuttaneet edelliselle kaudelle asetettuja tavoitteita. Joukkueen edellisen vuoden toimintasuunnitelmaan oli kirjattu joukkueenjohdon asettamaksi tavoitteeksi nousu B-junioreiden I-divisioonan pohjoislohkoon. Joukkue jäi asetetusta tavoitteesta.

6.2. Aineisto

Toimintatutkimukselle luonteenomaisesti käytin tutkimusaineiston keräämisessä eri menetelmiä: havainnointia, runsaasti yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, paljon erilaisia kirjallisia ja suullisia ryhmätöitä, kirjallisia arviointeja ja kyselyitä sekä tutkimuspäiväkirjaa. Pidin valmennusohjelman kaikista 133 tapahtumasta tutkimuspäiväkirjaa. Valmennusprosessi sisälsi useita yksilö- ja ryhmäkeskusteluita, joissa pelaajat keskustelivat tutkimuksen pääteemoista; toiminnasta harjoituksissa, pelaajien osallistumisesta joukkueen valmennusprosessiin, yksilöllisestä oppimisesta, itsearvioinnista sekä henkilökohtaisen kehittymisaikataulun laadinnasta ja toteutuksesta. Lisäksi pidin joukkueen muun valmennustiimin ja erityisesti joukkueen valmentajan kanssa lukemattoman määrän palavereita ja keskustelutuokioita.

Pelaajat täyttivät tutkimuksen alussa kyselyn, jossa he arvioivat oman suorituskykynsä vahvuudet, kehittämisalueet, tavoitteet jalkapalloilijoina sekä odotukset ja toteutumisen valmennustoiminnan suhteen. Pelaajat opettelivat arvioimaan sekä omia että kanssapelaajiensa pelisuorituksia kirjallisen pelaaja-arviointilomakkeen avulla (Liite 2.) Yhteistoimintapäivien aikana tehtävissä ryhmätöissä pelaajat keskustelivat hyvän kanssapelaajan ominaisuuksista ja vaatimuksista, muodostivat joukkueen toiminnalle yhteiset arvot ja tavoitteet, jotka säännöllisesti päivitettiin vastaaman käytäntöä (Liite 3.).

Pelaajat muodostivat yhdessä valmennustiimin kanssa joukkueelle tärkeän pelikirjan nimeltään: Meidän joukkueen pelisäännöt. Tähän sisältyivät kaikki toiminnan arvot, tavoitteet, pelisäännöt sekä pelaamista ja harjoittelua koskevat tekniset ja taktiset asiat pelaajien kielellä ilmaistuna. Kontrolloimme pelikirjan ymmärtämistä pelaajakohtaisilla kirjallisilla pelikirjan sisältöä koskevilla tehtävillä. Tutkimuksen aikana ja päätteeksi käydyissä palautekeskustelussa pelaajat kertoivat näkemyksiään valmennuksesta ja valmennusohjelmasta.

6.3 Tutkimuksen luonne

Tämä tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena. Toimintatutkimuksen oppi-isänä voidaan pitää yhdysvaltalaista sosiaalipsykologi Kurt Lewinia, joka lähti vuonna 1946 kehittämään

toimintatutkimusta nykyiseen muotoonsa. Kurt Lewin kuvaili toimintatutkimuksen prosessiksi, mikä etenee eri vaiheiden kautta spiraalimaisesti. Kemmisin (1985) mukaan spiraalin eri vaiheet sisältävät tutkimuksen tarkkaa suunnittelua, käytännön toimintaa ja sen havainnointia ja pohdintaa. Käytännössä prosessi alkaa yleisestä kokeilun tai muutoksen halusta. Toimintatutkimuksen tavoitteena on, että osallistujat muuttavat käyttäytymistään ja oppivat näiden muutosten seurauksena. Toimintatutkimus saa alkunsa käytännön ongelmista. Toimintatutkimus on tilanne- ja ympäristökeskeistä, yleensä monen ihmisen yhteistä ongelmien ratkaisua (Syrjälä ym. 1994). Toimintatutkimuksessa tutkittavien rooli on aktiivinen. Perusajatuksena tutkimusprosessissa on kaikkien tutkimukseen osallistuvien aktiivinen rooli koko tutkimuksen ajan sekä teoreettisella että käsitteellisellä tasolla. Tutkimuksen lopputulos muodostuu tutkijan ja tutkittavien yhteisestä panoksesta. Tutkijan panos muodostuu hänen ammattitaidostaan ja aiheeseen liittyvästä tietopohjasta, jotka eivät kuitenkaan saa luoda määräävää asemaa tutkittavien omaan tietoon nähden, vaan tutkimusprosessi on näiden kahden tason yhteinen synteesi (Grönfors 1982). Jyrkämä (1978, 45) käyttää toimintatutkimuksen tekijästä nimitystä " muutostyöntekijä", sillä hän näkee tutkijan eräänlaisena katalysoijana, joka saa kohdeyhteisön jäsenet tutkimaan itse itseään ja ympäristöään. Näin ollen termillä "muutostyöntekijä" korostetaankin tutkijan asemaa käytännön toiminnassa ja toimijana.

Tämä tutkimus eteni toimintatutkimuksen metodologian mukaisesti yhteisenä prosessina. Tutkijan, valmentajan ja pelaajien yhteiset keskustelut ja pohdinnat johtivat käytännössä tapahtuviin muutoksiin ja nämä taas uusiin pohdintoihin. Toimintatutkimukseen liittyviä spiraalimalleja löytyy alan kirjallisuudesta useita erilaisia. Kemmis (1985) jakaa tutkimuksen aloittamisen kahteen eri vaihtoehtoon. Tässä tutkimuksessa tutkimus aloitettiin aiheeseen liittyvän kirjallisuuden keräämisellä ja tutkimisella, jota tukena käyttäen muodostettiin tutkimuksen toimintasuunnitelma perustuen uudenlaiseen tekemiseen ja toimintaan. Toinen tutkimuksen aloitustapa olisi voinut olla muutoksen esille tuominen heti tutkimuksen alussa. Tämän muutoksen tueksi ja avuksi olisi kerätty kirjallisuutta ja laadittu tutkimuksen toimintasuunnitelma. Näille molemmille aloitustavoille on yhteistä se, että tutkimuksen ongelmat ja toiminnan ymmärtäminen sekä käytännön toteutus kehittyvät tutkimuksen edetessä. Tämän toimintatutkimuksen kaikki vaiheet käytiin läpi kiinteässä yhteistyössä tutkijan, valmentajan ja pelaajien kesken. Käytännön tutkimustilanteessa ei tämän tutkimuksen eri vaiheita voi ajallisesti erotella

toisistaan, vaan kaikki vaiheet ovat spiraalimaisesti mukana koko tutkimusprosessin ajan täydentäen ja selittäen toinen toisiaan (Grönfors 1982). Voidaan myös ajatella, että liikuntapsykologian laudaturtyössäni kuvaamani valmennusohjelma oli yksi tutkimussykli – eräänlainen pilottisykli.

Tämä tutkimus täyttää myös laadullisen tapaustutkimuksen tunnusmerkit. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on kyseessä on yksittäisen tapauksen, yksilön, ryhmän tai laitoksen intensiivinen kuvaus ja ymmärtäminen (Syrjälä ym.,1988). Tutkimukseni käsittelee tietylle joukkueelle ja sen pelaajille kohdistettua valmennustoimintaa. Yin (1987) määrittelee tapaustutkimuksen empiiriseksi tutkimukseksi, jossa tutkimuksen kohteena on nykyajassa tapahtuva ilmiö todellisessa elämäntilanteessa, joka yleensä kohdistuu nimenomaan yhteen tapaukseen. Syrjälä ym.(1994) mukaan tapaustutkimus on luonteeltaan kuvaileva ja selityksiä antava. Tutkimukseni täyttää nämä kriteerit, sillä tutkimuksen yhtenä tärkeänä tavoitteena laatimani tehtäväsuuntautunutta oppimisen motivaatioilmastoa edistävä valmennusohjelman valmennusmenetelmien tarkempi ymmärtäminen. Tapaustutkimuksen luonnetta puoltaa myös kiinnostus tutkimuksen aikana esille tulleiden luonnollisten tilanteiden ja tapahtumien tarkoista merkityksistä ja rakenteista (Syrjälä & Numminen, 1988; Syrjälä ym.1994). Tässä tutkimuksessa tapauksen muodostaa ryhmän toiminta.

6.4. Tutkimuksen luotettavuus

Syrjälän (1994) mukaan ei ole mitään tiettyä yhtä tapaa arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta määriteltäessä on lähtökohtana tutkijan avoin subjektiviteetti ja se tosiasia, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on pääasiallisin luotettavuuden kriteeri. Tähän perustuen luotettavuuden arviointi käsittelee koko tutkimusprosessia. Kaikkein eniten epäilyä herättävät seikat laadullisessa tutkimuksessa ovat tutkimuksen edustavuus ja tulosten yleistettävyys (Eskola ym.,1996). Mäkelän (1990) mukaan validiteetti ja reliabiliteetti eivät perinteisesti ymmärrettynä kuulu laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. Validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä on pyritty soveltamaan laadulliseen tutkimukseen, mutta Huttusen ym.(1999) mukaan näiden käsitteiden tilalle on pyritty hakemaan toisenkaltaisia käsitteitä.

Tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta korrespondenssi-, koherenssi- ja pragmaattisen totuusteorian, sisäisen validiteetin, triangulaation sekä reliabiliteetti ja validiteetti käsitteiden kautta. Nykykäsityksen mukaan laadullisen tutkimuksen pätevyystarkastelu voidaan nähdä kolmen totuuskriteerin: korrespondenssin, pragmaattisen totuusteorian ja koherenssin kautta. Totuuden korrespondenssiteoria sisältää reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet siten, että teorian mukaan voidaan totuutena pitää sellaista väittämää, mikä vastaa tosiasioiden tilaa. Huttusen (1999) mukaan tutkimuksen pätevyys on riippuvainen siitä, miten teoriatieto vastaa todellisuutta ja miten luotettavasti totuus on tutkimuksessa pystytty kuvaamaan. Tässä tutkimuksessa pyrkimyksenäni oli kuvata koko intervention aikana olleet tapahtumat ja tilanteet mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen havainnoinnit, yksilö- ja ryhmäkeskustelut, erilaisia ryhmätyöt, kirjalliset kyselyt sekä tutkimuspäiväkirjat toteutettiin yhteistyössä pelaajien kanssa siten, että kaikki kerätty tieto eri tapahtumista vastasi mahdollisimman tarkoin tapahtunutta käytäntöä. Tutkimuksen pääaineisto on tutkimuspäiväkirja. Pidin valmennusohjelman kaikista tapahtumista tutkimuspäiväkirjaa, jonka sisältöä täsmensin ja varmistin valmentaja- ja pelaajakeskusteluiden avulla.

Pragmatistisen totuusteorian soveltuu toimintatutkimuksen totuuskriteeriksi sen perusteella, että teorian mukaan tutkimusta voidaan pitää totena, jos se johtaa haluttuun lopputulokseen. Teorian mukaan tutkimuksen pätevyyskriteerinä voidaan pitää käytäntöä, jonka palautteen perusteella muodostuu uusi käsitys sovellettavaksi edelleen. Pragmatistinen tutkimusnäkökulma nojaa käsitykseen siitä, mitä on onnistunut toiminta tai toivottu käytännön seuraamus (Huttunen ym.1999). Tutkimukseni tavoitteena oli laatia valmennusohjelma, joka oli edistäisi tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tällä valmennusohjelmalla onnistuttiin luomaan yhteistyössä pelaajien ja valmennustiimin kesken ryhmään tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö, jossa pelaajalle annettiin koko ajan enemmän vastuuta prosessin edetessä. Tavoitteena ollut pelaajan vastuunoton edistäminen onnistui siten, että heidän osallistumisensa valmennuksen suunnitteluun, käytännön valmennustoiminnan toteutukseen ja arviointiin lisääntyi koko tutkimuksen ajan.

Perinteinen validiteetti käsite jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointua (Eskola

ym.,1996). Sisäinen validiteetti osoittaa tutkijan tieteellisen otteen ja hänen tieteenalansa hallinnan voimakkuuden. Lähtökohtana on tällöin se, että teoreettis-filosofinen perusta, käsitteelliset määrittelyt ja menetelmälliset ratkaisut ovat tutkimuksessa loogisessa suhteessa keskenään (Grönfors, 1982). Olen pyrkinyt saavuttamaan tutkimukseeni sisäistä validiteettia perehtymällä aihealuetta koskevaan kirjallisuuteen ja menetelmiin. Tutkimukseni teoreettis-filosofinen perusta, käsitteelliset määrittelyt ja menetelmälliset ratkaisut ovat muovautuneet neljä vuotta kestäneen liikuntapsykologian opiskeluvaiheen ja tutkimukseni suunnitteluvaiheen aikana. Osa suunnitelmistani on saanut alkunsa perehtyessäni tavoitesuuntautuneisuusteoriaan ja oppimisen motivaatioilmastoon suunnitellessani samaa aihealuetta käsitellyttä aikaisempaa tutkimustani (Nikander, 2000). Tässä tutkimuksessa käyttämäni lajiin liittyvät valmennusmenetelmät ovat muovautuneet jo vuosia kestäneen käytännön valmennustyön aikana.

Myös sisäinen reliabiliteetti kuuluu Grönforsin (1982) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Hänen mukaansa aineisto on reliaabeli silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia. Grönfors (1982) esittää reliabiliteetin tarkistamiseksi useampaa havainnointikertaa tai useamman havainnoitsijan käyttöä. Tässä tutkimuksessa minulla ja joukkueen valmentajalla oli 133 harjoitustapaamista. Lisäksi pidimme valmentajan kanssa 50 keskustelu- ja palaveritapahtumaa, joista 25 tapahtumaan osallistui mukaan myös joukkueen pelaajat. Olin joukkueen harjoituksissa hyvin aktiivisesti mukana ja paikalla joukkueen lähes kaikissa tutkimuksen aikana pelaamissa otteluissa.

Syrjälä & Numminen (1988) toteavat tapaustutkimuksen uskottavuuden osoittamisen osalta, että sisäisessä validiteetissa on kysymys siitä, miten tutkimuksen raportointi vastaa tutkimukseen osallistuneiden näkemyksiä ja määritelmiä tutkitusta tilanteesta. Tutkimuksen löydösten osalta on päästävä asetelmaan, jossa sekä tutkijan että muiden tekemät tulkinnat ovat tutkimuksen löydösten osalta luotettavia. Täten tutkijan vaikutusten tarkastelu on suhteessa kokoamaansa tietoon on olennainen osa luotettavuuden tarkastelua.

Sisäisessä reliabiliteetissa on myös kysymys siitä, miten yksimielisiä tutkimuksessa mukana olleet havainnoijat tai tutkijat ovat tuloksista eli ovatko havainnoitsijoiden kokoamat merkitykset riittävän yhtenäisiä päätelmien tekemiseksi (Syrjälä & Numminen 1988). Jokaisella

tutkimukseen osallistuvalla arvioijalla on oma subjektiivinen näkemys tapahtuneesta. Kaiken kokoamani suullisen ja kirjallisen materiaalin perusteella voi todeta minun ja joukkueen valmennustiimin näkemykset toteutuneen arvioinnissa olevan hyvin yhtenevät.

Triangulaatio määritellään kahden tai useamman tiedonkeruumenetelmän käytöksi tutkimusaineiston kokoamisessa. Se on tutkimusmenetelmä, joka mainitaan usein teoriassa, mutta jota harvat tutkijat tekevät käytännössä (Cohen & Manion, 1989). Triangulaation avulla tutkija voi osoittaa, ettei hänen esittämänsä tulokset ole ainoastaan yhden metodin, yhden tietolähteen tai yhden tutkijan käsityksiä (Syrjälä & Numminen,1988; Cohen & Manion, 1989). Denzin (1978) jakaa tutkimuksen trianguloinnin aineisto-, tutkija-, teoria- ja menetelmätriangulaatioon. Tässä tutkimuksessa on käytetty useita toimintatutkimukselle luonteenomaisia tutkimusaineiston keruumenetelmiä eli menetelmä- ja aineistotriangulaatiota: havainnointia, runsaasti yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, paljon erilaisia kirjallisia ja suullisia ryhmätöitä, kirjallisia arviointeja ja kyselyitä sekä tutkimuspäiväkirjaa. Valmennusprosessi sisälsi useita yksilö- ja ryhmäkeskusteluita, joissa pelaajat keskustelivat tutkimuksen pääteemoista; toiminnasta harjoituksissa, pelaajien osallistumisesta joukkueen valmennusprosessiin, yksilöllisestä oppimisesta, itsearvioinnista sekä henkilökohtaisen kehittymisaikataulun laadinnasta ja toteutuksesta. Lisäksi tutkimuksen tulkinnassa ja analyysissä on käytetty tutkijatriangulaatiota. Olen pyrkinyt vahvistamaan omat havaintoni muiden liikuntapsykologian tutkijoiden ja työni ohjaajien Professori Taru Lintusen ja tohtori Esa Rovion kanssa. Lisäksi olen joukkueen valmentajan kanssa käynyt lävitse runsaasti tutkimuksessa tuotettua materiaalia, keskustellut hänen kanssaan tutkimuksen tulkinnoista. Hän on lukenut tuottamaani materiaalia ja kommentoinut sitä osaltaan.

Laadullisessa tutkimuksessa ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksessa saatujen tulosten yleistettävyyttä. Sulkunen & Kekäläinen (1992) toteavat, että kaikki laadulliset tutkimukset ovat tapaustutkimuksia. Heidän mukaansa on tärkeää, että aineisto muodostaa kokonaisuuden, tapauksen. Syrjälä & Nummisen (1988) mukaan vain uskottavilla tuloksilla on käyttöä. Heidän mukaansa käytön kannalta on tärkeää, että tutkimuksen asioita on pyritty tarkastelemaan kontekstissaan eli esitettävät johtopäätökset rajoittuvat siihen joukkoon, jota tutkimuksessa tutkittiin. Lukija voi verrata tutkimuksen tulosten ja mahdollisten työhypoteesien

paikkansa pitävyyttä toiseen vastaavanlaiseen tutkimukseen. Vertailun mahdollistamiseksi tarvitaan tutkimuksessa mahdollisimman "tiheää kuvausta" tapahtuneesta (Geertz,1973). Toimintatutkimuksen arviointi totuuden koherenssiteorian perusteella perustuu siihen, että totuus merkitsee vertailtaessa tutkimukseni lauseiden yhteensopivuutta muiden lauseiden, teorioiden kanssa. Tutkimuksessa saatuja tuloksia pyritään vertaamaan aikaisemmin luotuihin teorioihin ja käsityksiin. Totuus muodostuu tutkimuksessa esitettyjen väitteiden ja teorioiden yhteneväisyydestä. Totuuden koherenssiteoria on enemmänkin näkökulma, jonka avulla määriteltyä totuuskäsitystä voidaan joko vahvistaa tai kiistää se (Huttunen ym., 1999). Tutkimukseni tulokset eivät ole yleistettävissä sellaisenaan. Lähes kaikki tässä tutkimuksessa tehtävät arviot, tulkinnat ja johtopäätökset koskevat vain tätä tutkimusasetelmaa, eivätkä täten ole suoraan yleistettävissä aiheen laajempaan tarkasteluun. Sen sijaan valmennusprosessin aikana todetut ja havaitut valmennusmenetelmät ja valmennuksen toimintamallit ovat siirrettävissä nuorten jalkapallovalmennukseen toimittaessa käytännön valmennustyössä vastaavanlaisten ja samanikäisten joukkueiden ja valmennusryhmien kanssa.

7. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli laatia valmennusohjelma 17-19 vuotiaille jalkapalloa pelaaville poikajunioreille. Ohjelman tavoitteena oli edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa perustuen Amesin (1992), Epsteinin (1988,1989) Target - malliin oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä. Tässä valmennusohjelmassa oli pyrkimyksenä yhteistyössä pelaajien ja valmennustiimin kesken kehittää ryhmään tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö, jossa pelaajalle annettiin koko ajan yhä enemmän vastuuta prosessin edetessä. Tutkimuksen kuluessa pääteemaksi muotoutui pelaajan vastuunoton edistäminen siten, että valmennuksen suunnittelu, käytännön valmennustoiminnan vastuu ja arviointi etenevät yhdessä valmennustiimin ja pelaajien kesken. Tutkimuksessa kuvataan valmennusprosessia sekä pelaajien vastuunottoa valmennusprosessista. Tutkimus on kuvaus 17-19 vuotiaiden poikien jalkapallojoukkueen kahdeksan kuukautta kestävästä valmennusprosessista, mikä alkoi valmennuskauden alusta ja päättyi kevätsarjan loppuun.

Tutkimusaiheen asettama haaste oli se, että tutkimustietoa vastaavanlaisista laadullisista toimintatutkimuksista on olemassa varsin vähän. Pääosa tehdyistä tutkimuksista on luonteeltaan määrällisiä kyselytutkimuksia. Ames (1992) ym. ovat käyttäneet tässä tutkimuksessa käyttämääni Target – mallia lähinnä koululuokassa tapahtuvaan oppilaiden oppimismotivaatiotutkimukseen. Tutkimusaiheen valinnan tueksi Ames (1992) artikkelissaan toteaa samojen oppimisen motivaatioilmastoa koskevien lainalaisuuksien olevan hyvin relevantteja ja käyttökelpoisia myös urheiluvalmennuksessa.

Tutkimus alkoi aihetta käsittelevän uusimman teoriatiedon keräämisellä. Keräsin teoriatietoa vastaavista aiheeseen liittyvistä kansallisista ja kansainvälisistä tutkimusmateriaaleista auttamaan ja tukemaan tämän tutkimuksen lähtöasetelman luomista. Tämän jälkeen nimesin tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteet. Tutkimuksen tarkoituksen määrittelyn perusteella laadin käytännön valmennusohjelman peruslähtökohdat ja rungon, jonka pohjalta käytännön valmennustoiminta saatiin käyntiin. Tutkimus eteni yhteisenä prosessina, jossa tutkijan, valmentajan ja pelaajien yhteiset keskustelut ja pohdinnat johtivat käytännössä tapahtuviin muutoksiin ja nämä taas uusiin pohdintoihin. Oma roolini tutkimuksen kohteena olleessa poikien jalkapallojoukkueessa oli tutkijan roolin lisäksi toimia joukkueen toisena valmentajana. Tutkimuksen

tavoitteena oli, että osallistujat muuttavat käyttäytymistään ja oppivat näiden muutosten seurauksena. Tämän muutoksen avulla pyrittiin parantamaan tutkittavien pelaajien pelillisiä, kasvatuksellisia tai sosiaalisia valmiuksia. Tässä toimintatutkimuksessa tutkittavien rooli oli aktiivinen. Perusajatuksena ollut kaikkien tutkimukseen osallistuvien aktiivinen rooli onnistui hyvin koko tutkimuksen ajan. Pyrkimykseni toimia tämän toimintatutkimuksen " muutostyöntekijänä" toteutui, sillä sain kohdeyhteisön jäsenet tutkimaan itse itseään ja ympäristöään.

Tutkimuksen yhtenä tärkeänä tavoitteena oli laatimani tehtäväsuuntautunutta oppimisen motivaatioilmastoa edistävän valmennusohjelman valmennusmenetelmien tarkempi ymmärtäminen. Aikaisempi 14-vuotiailla piirijoukkueen poikajalkapalloilijoilla tekemäni vastaavanlainen toimintatutkimus rohkaisi minua tekemään seurantajaksoltaan ja kontaktimäärältään pidemmän tutkimuksen 17-19 vuotiaiden seurajoukkueen kanssa. Tämä toimintatutkimus eteni yhteisenä muutosprosessina, jossa tutkijan ja tutkittavien yhteiset keskustelut ja pohdinnat johtivat käytännössä tapahtuviin muutoksiin ja nämä taas uusiin pohdintoihin. Sain runsaasti lisää tietoa valmennusohjelmassa käyttämieni valmennusmenetelmien hyödyllisyydestä 17 – 19 vuotiaiden poikajalkapalloilijoiden valmennuksessa.

Tutkimuksen luottavuustarkastelu vaivasi mieltäni koko tutkimuksen ajan. Onko oma roolini tutkijana oikeanlainen vai pyrinkö liikaa tiettyyn lopputuloksen? Syrjälän (1994) mukaan laadullisen tutkimuksen piiristä ei ole löydettävissä yhtenevää käsitystä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista. Eskolan (1996) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta määriteltäessä on lähtökohtana tutkijan avoin subjektiviteetti ja se tosiasia, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on pääasiallisin luotettavuuden kriteeri. Huttusen (1999) mukaan tutkimuksen pätevyys on riippuvainen siitä, miten teoriatieto vastaa todellisuutta ja miten luotettavasti totuus on tutkimuksessa pystytty kuvaamaan. Tässä tutkimuksessa pyrin koko intervention ajan kuvaamaan kaikki tapahtumat ja tilanteet juuri sellaisina, kuin ne minun näkemykseni mukaan tapahtuivat, mahdollisimman totuudenmukaisesti. Käsitykseni mukaan toimintatutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole tutkimuksen loppuvaihetta koskeva irrallinen arviointi, vaan koko prosessia koskeva tekijä. Käytännön tilanteista eri tavoin kootun materiaalin vertailu parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Yhtenä toimintatutkimuksen ongelmista voidaan pitää tutkijan liiallista samaistumista tutkimuskoh-

teeseen. Syrjälä (1994) toteaa, että juuri tämä tekijä saattaa olla edellytyksenä tutkimuksen onnistumiselle. Toimintatutkimuksessa ei tutkimuksen yleistettävyys eli ulkoinen validiteetti ole tärkein osa tutkimusta, vaan tavoitteena on tarkan tiedon saaminen haluttua tarkoitusta varten. Lähes kaikki tässä tutkimuksessa tehtävät arviot, tulkinnat ja johtopäätökset koskevat vain tätä tutkimusasetelmaa, eivätkä täten ole suoraan yleistettävissä aiheen laajempaan tarkasteluun. Sen sijaan valmennusprosessin aikana todetut ja havaitut valmennusmenetelmät ja toimintamallit ovat siirrettävissä käytännön valmennustyöhön toimittaessa vastaavanlaisten valmennusryhmien kanssa.

Yksi valmennusprosessin arvokkaimmista kokemuksista ja tuotoksista oli pelaajien yhdessä valmennustiimin kanssa joukkueelle muodostama erittäin tärkeä pelikirja nimeltään: "Meidän joukkueen pelisäännöt". Tähän sisältyivät kaikki toiminnan arvot, tavoitteet, pelisäännöt sekä pelaamista ja harjoittelua koskevat tekniset ja taktiset asiat pelaajien kielellä ilmaistuna. Pelikirjan sisällön laatu yllätti minut ja joukkueen päävalmentajan yhä uudestaan valmennusohjelman aikana. Pelaajien teoreettinen ja käytännön tietous oli huomattavasti korkeammalla tasolla odotuksiimme nähden. Aluksi pelaajat oli motivoitava perustellusti käynnistämään pelikirjan muodostaminen. Strategiani oli pelikirjan muodostamisessa samankaltainen kuin käynnistäessäni pelaajien suoritusarviointia. Pelaajien motivointi, perustelu ja riittävän helppo toiminnan aloitus. Aloitimme tammikuussa pelaajien kanssa "Meidän joukkueen pelisääntöjen" laadinnan keskusteluilla pelikäsityksestä ja pelitilannerooleista. Jaoimme yhdessä valmentajan kanssa pelaajille pelikäsitystä käsittelevän yhteenvedon, johon oli koottu siihen mennessä kaikissa harjoitus- ja pelitapahtumissa aiheesta esille tulleet asiat. Harjoitusten ja pelien lähtökohtana oli yhdessä pohtimalla parantaa ja jalostaa jokaisen pelaajan omaa pelikäsitystä ja löytää yhteinen kieli, jota me kaikki joukkueessa ymmärrämme. Kävimme tarkasti läpi pelaajien valinta- ja ratkaisumalleja harjoituksen aikana eteen tulleissa erilaisissa pelintilanteissa. Lähtökohtana oli laatimamme pelikirjarungon neljä roolia; pallollinen hyökkääjä, palloton hyökkääjä, pallollisen puolustaja sekä pallottoman puolustaja.

Innostin pelaajia kertomaan omia näkemyksiään mahdollisimman paljon. En antanut pelaajille negatiivista palautetta mahdollisista virheistä, vaan esitin heille lisäkysymyksiä. Useasti myös toteutimme pelaajien esittämiä näkemyksiä käytännön harjoitustilanteessa. Tämän jälkeen

pohdimme uudestaan kyseisten tilanteiden parhaita ratkaisumalleja. Virheet olivat kiinteä osa oppimisprosessia. Tärkeintä oli mielestäni se, että pelaajalle ei sanota, että olet väärässä ja minä olen oikeassa. En antanut pelaajille valmiita malleja eri tilanteisiin, koska yllättävän usein pelaajilta tulleet ratkaisuehdotukset olivat jopa omia ratkaisumallejani parempia tai ainakin niitä täydentäviä. Pyrkimyksenäni oli huomioida ja arvostaa pelaajien yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista. Lähtökohtana toiminnassa oli se, että kaikilla oli mahdollisuus saada huomiota ja palautetta. Arvostin pelaajien yksilöllisiä pyrkimyksiä ja yrityksiä onnistuneisiin suorituksiin. Pelaajien rooli pelisääntöjen luomisessa keskeinen ja heidän osallistuminen keskusteluihin oli aktiivinen. Lähtökohtana pelisääntöjen luomisessa oli se, että pelaajat kertovat omia näkemyksiään ja tietämystään kaikissa pelikirjan sisältöön liittyvissä asioissa. Lähtökohta toteutui erittäin hyvin.

Yhteistoimintapäivien aikana tehtävissä ryhmätöissä pelaajat keskustelivat hyvän kanssapelaajan ominaisuuksista ja vaatimuksista, muodostivat joukkueen toiminnalle yhteiset arvot ja tavoitteet, jotka säännöllisesti päivitettiin vastaaman käytäntöä. Joukkueen valmentajalla oli pieni epäilys yhteistoimintapäivien aikana pidettävien ryhmätyökeskusteluiden onnistumisesta. Eniten hän epäili pelaajien halua osallistua aktiivisesti keskusteluihin esittämään omia mielipiteitään. Epäilys oli turhaa, sillä heti ensimmäisestä yhteistoimintapäivästä alkaen pelaajat olivat hyvin aktiivisesti mukana keskusteluissa esittäen runsaasti omia mielipiteitään keskusteltavista asioista.

Pelaajien suoritusten arviointi toteutui odotettua paremmin. Aluksi epäilin hiukan pelaajien motivaatiota arvioida kirjallisesti omia tai kanssapelaajiensa suorituksia. Epäilykseni olivat turhia. Perusajatuksenani oli olettama, että pelaajien kyky arvioida suoritusten avainkohtia kehittyy kolmella eri tavalla. Pelaajan tulee saada palaute omasta suorituksestaan kanssapelaajalta. Sen jälkeen hän arvioi oman suorituksensa onnistumista sekä hän lisäksi saa tarvittaessa myös palautteen suorituksestaan valmentajalta. Kaikki käyttämäni toimintatavat olivat joukkueen valmentajalle uusia ja vieraita. Hän yllättyi siitä, että pelaajien kommentit ja näkemykset olivat niin hyviä harjoituksen etenemisen ja suoritusten arvioinnin kannalta. Hän ei ollut tavannut oman pelaajauransa aikana vastaavaa valmennusmenetelmää aikaisemmin.

Sain lisää uskoa ja tukea suoritusarvioinnin onnistuneelle etenemiselle siitä, että valmentaja toivoi menetelmiä käytettävän joukkueen harjoituksissa koko tutkimuksen ajan.

Pyrin heti alusta alkaen tekemään suoritusarvioinnin pelaajille mahdollisimman helpoksi toteuttaa. Annoin arviointia suorittavalle pelaajalle ohjeeksi seurata kohteena olevan pelaajan suorituksia pelitilanneroolien mukaisesti. Arviointia suorittavalla pelaajalla oli mahdollisuus tehdä muistiinpanoja arviointilomakkeeseen, jota apuna käyttäen hän laativat oman arvionsa kanssapelaajan pelisuorituksesta. Lisäksi pyrin tukemaan ja kannustamaan arviointia tekevää pelaajaa. Korostin aina arviointia tekevälle pelaajalle, että hänen oman näkemyksensä pohjalta laadittu kirjallinen palaute kanssapelaajan suorittamisesta on tärkeä yhteenveto pelistä sekä pelaajalle että valmentajille. Lisäksi painotin jokaiselle pelaajalle arvioinnin tekemisessä sitä, että pelaaja ei voi tehdä arviointia väärin, vaan hänen pelikirjan perusteella tekemä arviointi on paras mahdollinen analyysi kanssapelaajan pelisuorituksesta. Jokaisen arviointitapahtuman aikana pyrin opettamaan pelaajia lisää suoritusarvioinnin tekemiseen. Kertasimme pelaajien kanssa kohta kohdalta pelikirjan kirjallisia määritelmiä ja mietimme, mitä niiden toteutuminen tarkoittaa käytännössä. Lisäksi pyysin pelaajia osoittamaan pelin aikana kohtia, joissa pelikirjan asiat toteutuvat.

Pelaajat saivat arvioinneistaan myönteistä palautetta ja erityisesti kiitin pelaajia, joiden arviointi sisälsi runsaasti arvokkaita lisäkommentteja. Perusajatuksena minulla oli se, että suoritusten arviointi käynnistää pelaajassa ajatusprosessin, saa aikaan ponnisteluhalua ja tarvetta vertailuun, jotka kaikki edistävät oppimista. Pelaajien tekemät arvioinnit kehittyivät sisällöltään lähtötasoa monipuolisemmiksi ja pelaajat antoivat palautetta myös suoraan arvioinnin kohteena olleelle kanssapelaajalle. Erityisesti maalivahtien tekemät arvioinnit toisensa pelisuorituksista kehittyivät kommenttien osalta huomattavasti. Arvioinnin suorittaneen maalivahdin kommenteissa on nähtävissä sekä määrällistä että sisällöllistä kehittymistä.

Pelaajien ottelukohtainen tavoitteenasettelu kehittyi valmennusprosessin aikana hyvin. Periaatteena oli, että eri pelipaikoille valitut yksittäiset pelaajat asettivat pelikirjaan perustuvia henkilökohtaisia, omaa pelipaikkaa koskevia ottelukohtaisia tavoitteita. Ottelukohtaista tavoitteenasettelua suorittamaan valittu pelaaja mietti viisi tärkeintä kohtaa, joissa hän halusi

tänään onnistua hyvin ja mitkä tekijät edesauttavat hänen onnistumistaan ottelussa. Pelaaja kirjasi viisi henkilökohtaista tavoitetta arviointilomakkeelle ja hän perusteli tavoitevalintansa minulle ennen ottelua. Ottelun jälkeen käyty arviointikeskustelu kehittyi valmennusprosessin aikana laadultaan ja sisällöltään paljon. Joukkueen valmentaja kertoi minulle kotimatkalla eräästä vierasottelusta, että pelaajien kanssa käytävät tavoitteenasettelun arviointikeskustelut auttavat myös häntä analysoimaan pelatun ottelun huomattavasti paremmin kuin pelkästään tukeutumalla omiin ottelun aikana tekemiinsä muistiinpanoihin. Hän oli tyytyväinen pelaajien ottelukohtaisen tavoitteenasettelun kehittymiseen valmennuksen aikana.

Joukkueemme pelaajat ottivat hienosti vastuun pelitaktiikan laadinnasta ja muutoksesta ottelun aikana. Pelaajat määrittelivät ennen ottelua pelistrategisia keinoja, joilla ottelu pystytään menestyksekkäästi pelaamaan huonokuntoisella kentällä. Ottelun edetessä pelaajat löysivät uusia keinoja, joilla pelaajat yrittivät parantaa joukkueemme peliä ottelun voittamiseksi. Pelaajat saivat vastuuta ja otimme heidän näkemyksensä huomioon ottelutaktiikan laadinnassa. Ottelu oli pelaajille onnistunut oppimisprosessi, jossa pelaajat arvioivat omaa suoritustaan koko ottelutapahtuman ajan ja he tekivät tarvittavia muutoksia sekä omaan että joukkueen toimintaan aikaisemmin oppimansa pelitaktiseen tietämyksen perusteella. Pelaajat toimivat yhteistyössä pyrkien parantamaan oman joukkueen suoritusta ottelun loppuun asti. Merkittävin asia tapahtuneessa oli se, että pelaajat todella ottivat vastuuta joukkueen pelitaktiikan suunnittelusta ja toteutuksesta. Yleinen käytäntö, johon pelaajana ja valmentajana olen törmännyt on se, että valmentaja kertoo joukkueelle ja yksittäiselle pelaajalle ottelussa toteutettavan taktiikan ja pelipaikkaa koskevat tehtävät. Pelaaja kuuntelee ohjeet ja pyrkii pelaamaan mahdollisimman hyvin ohjeiden mukaan. Tässä tutkimuksessa pelaaja otti vastuuta omasta jalkapallotaitojen oppimisesta siten, että hän joutui ajattelemaan kaikkea tekemistään sekä teoriassa että käytännön pelitilanteessa. Joukkueemme pelaajat saivat vastuuta ja he sovelsivat aikaisemmin oppimaansa jalkapallon taktista tietoa uusiin olosuhteisiin ja onnistuivat löytämään uusia ratkaisukeinoja ottelun aikana. Pelaajat toimivat onnistuneesti yhteistyössä keskenään ja valmentajien kanssa. Ottelussa saavutetut asiat olivat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävän valmennusprosessin huipennus. Jatkossa minun valmentamani nuoret jalkapalloilijat tulevat saamaan edelleen yhä enemmän vastuuta omasta kehittämisestään.

Näkemykseni mukaan yksi nuorten joukkueen valmentajan suurimpia haasteita on liian kilpailullisen oppimisympäristön välttäminen. Nuoret pelaajat vertaavat harjoituksissa taitojaan ja osaamistaan toinen toisiinsa. Valmentajan tehtävänä on pyrkiä luomaan harjoituksiin ja otteluihin motivaatioilmasto, jossa yhdenkään pelaajan ei tarvitse kokea huonommuuden kokemuksia joutumalla liian usein sosiaaliseen vertailuun tai kilpailullisiin tilanteisiin. Tämän asian toteutus käytännössä on kahden asian kompromissi tai synteesi. On muistettava, että kilpaileminen kuuluu olennaisena osana 17-19 vuotiaiden nuorten jalkapalloon. Pelaaja oppii kilpailemisen avulla monipuolisia sekä urheilussa että yleensä elämässä tarvittavia kykyjä ja taitoja. Kilpaileminen kasvattaa urheilijaa yhteistyöhön, opettaa vastuulliseen ja säännölliseen toimintaan, kehittää päätöksentekokykyä erilaisissa lajien vaatimissa tilanteissa sekä opettaa toimimaan erilaisten sääntöjen ja määräysten mukaisesti. Tämän valmennusprosessin aikana pelaajat saivat päättää pelaajavalinnoista ja asettaa joukkueelle kilpailullisen tavoitteen. Nimettömänä tehdyn kyselyn lopputuloksena pelaajat eivät halunneet kaikkien pelaajien tasapuolista peluuttamista otteluissa. He halusivat avoimen kilpailuasetelman, jossa valmentajat valitsevat parhaat pelaajat kentälle jokaisen sarjaotteluun. Kyselyn mukaan kaikilla pelaajilla pitää olla tasavertainen mahdollisuus ansaita pelipaikka otteluihin harjoittelemalla hyvin ja tekemällä onnistuneita suorituksia.

Yllättävää pelaajien näkemyksissä oli yksimielisyys siitä, että parhaat pelaajat valitaan otteluihin ilman minkäänlaista pelaajien tasapuolista kierrättämistä otteluissa. Sarjakauden aikana pelaajien yksimielisesti valitsema menettelytapa johti muutamien heikompien pelaajien lievään turhautumiseen vähäisen peliajan vuoksi. Sarjakauden aikana pyrimme valmentajan kanssa kierrättämään vaihtopelaajia mahdollisimman usein ja antamaan heille peliaikaa otteluissa. Keskustelimme sarjaotteluita koskevista pelaajavalinnoista usein pelaajien joukkueelle valitseman kapteeniston kanssa. Lisäksi kysyimme yksittäisiltä pelaajilta heidän omaa näkemystään valinnasta joukkueen kokoonpanoon. Pelaajat olivat varsin rehellisiä kommenteissaan. Varsin usein yksittäinen pelaaja totesi suoraan, että hän ei mielestään kuulu esityksiensä perusteella joukkueen seuraavan ottelun kokoonpanoon.

Käytin tutkimuksessa toteuttamani valmennusohjelman peruslähtökohdan ja rungon laadinnassa tukena Ommundsenin ja Robertsin (1999) tutkimustuloksia erilaisen motivaatioilmasto-

profiilien vaikutuksista pelaajien motivaatiotasoon joukkueurheilussa. Aikaisemmin tutkijat ovat suositelleet, että minäsuuntautunut motivaatioilmasto pyritään korvaamaan tehtäväsuuntautuneella. Kuitenkin useiden viimeaikaisten aihetta koskevien tutkimusten perusteella on yhtä hyödyllistä motivaationäkökulma huomioiden yhdistää tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto toteutettavaksi yhdessä. Tämä on suositeltavaa ja hyödyllistä erityisesti silloin kuin kyseessä, kuten tässä 17-19 vuotiaiden poikapelaajien tutkimuksessa, on aikuisiän organisoitu kilpaurheiluympäristö, jossa vahva kilpailullinen elementti on jo vallitsevana ja vaikeasti muutettava. Ommundsen ja Roberts (1999) esittävät tutkimuksensa perusteella, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisättynä jo toimintaan luontevasti liittyvillä minäsuuntautuneilla kriteereillä on suositeltava motivaatiostrategia noudatettavaksi yhtä tehokkaana verrattuna pelkästään tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon.

Kaiken valmennusprosessin aikana kootun tiedon perusteella voin todeta, että tutkimuksen tavoite onnistui hyvin. Valmennuksen käynnistyessä asetin tärkeäksi tavoitteeksi luoda pelaajien ja valmentajien välille luottamuksen ja ilmapiirin, jossa jokainen pelaaja tuntee olevansa tärkeä. Kerroin tutkimuksen alussa pelaajille valmennustoiminnan tavoitteista ja lähtökohdista. Lisäksi korostin heille useiden toimintatutkimusta käsittelevien teoksien (Stringer; 1996, Hartin & Bond;1995, Cunnigham;1993) mukaisesti, että me kaikki, valmennustiimi johon itse tutkijana ja toisena valmentajana kuuluin, sekä kaikki pelaajat olemme mukana tässä valmennusohjelmassa ja tutkimuksessa.

Näkemykseni on, että nuorten joukkueen valmentajan tehtävänä on asettaa pelaajille sopivia tehtäviä ja haasteita heidän sen hetkisen osaamistasonsa mukaisesti toteutettavaksi ottelussa. Valmentaja seuraa ja kontrolloi suoritusten ja tehtävien onnistumista ottelun aikana. On tärkeää, että valmentajan ja pelaajan välinen vuorovaikutus on avointa ja kaksisuuntaista. Tehtävät ja suoritukset keskustellaan molempien näkemykset huomioiden. On olennaisen tärkeää saada pelaaja kertomaan omat käsityksensä suorituksen toteutuksesta. Tällöin pelaajan oma käsitys ja osaamistaso tulee valmentajan tietoisuuteen ja hän osaa suhteuttaa omat käsityksensä pelaajan vastaaviin. Käsitysten yhteisymmärrys edistää käytännön oppimisprosessia jatkossa. Valmentaja tiedostaa pelaajan tiedot ja ajatukset eri suoritusten osalta. Pelaajan itseluottamus

ja rohkeus omien näkemysten ja mielipiteiden kertomiseen kasvaa. Tämä prosessi edistää nuoren pelaajan vastuullista itsensä toteuttamista.

Tehtäväsuuntautuneen oppimisen motivaatioilmaston tunnusmerkit toteutuivat projektin aikana hyvin ja pelaajien vastuunotto edistyi. Sain vahvistusta omille näkemyksilleni nuorten jalkapallovalmennuksen toteutuksesta ja kehittämisestä. Huolimatta pitkästä valmennuskokemuksestani tunnen, että voin yhä kehittää itseäni nuorten jalkapalloilijoiden valmentajana.

Johtopäätöksenä tehtäväsuuntautuneen valmennuksen motivaatioilmaston edistämisestä on se, että pelaajat olivat aktiivisia, sitoutuneita ja heidän itseluottamuksensa parani valmennuksen edetessä. Lisäksi pelaajien peli- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät valmennuksen aikana. Tutkimuksen avulla löysimme yhdessä pelaajien kanssa keinoja pelaajalähtöisen valmennuksen toteuttamiseen käytännössä. Tämän tutkimuksen perusteella voin todeta, että olisi hyödyllistä lisätä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto toteutettavaksi yhdessä minäsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa erityisesti silloin kuin kyseessä on aikuisiän organisoitunut kilpaurheiluympäristö, jossa vahva kilpailullinen elementti on jo vallitsevana ja vaikeasti muutettava. Näin monen pelaajan ura voisi jatkua pidempään ja kokemukset mahdollisen lopettamisen jälkeen olisivat myönteisempiä kuin tilanteessa, jossa pelaajat toimivat ainoastaan minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistävässä valmennusympäristössä.

LÄHTEET

Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 161-197.

Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom: Students'learning strategies and motivation processes. Journal of Educational Psychology, 80, 260-267.

Atjonen, P. 1995. Opetustapahtuman kuvaaminen didaktisessa prosessilaboratoriossa. Osa 2. Opettajan didaktisten ajattelu- ja toimintavalmiuksien kehittäminen.Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja, sarja A tutkimuksia 8 / 1995.

Boyd, M. & Callaghan, J. 1994. Task and ego goal perspectives in organised youth sport. International Journal of Sport Psychology, 22, 411-424.

Broberg, M. 1990. Autonomy, self-directed learning, self-assessment. En upplagsbok. Uppsala universitet. Rapportserie från fortbildningsavdelningen i Uppsala 6.

Cohen,L. & Mainion,L. 1989.Research Methods in Education. Third edition. Routledge. London and New York.

Cunningham, J.B. 1993. Action research and organisational development. Westport CT:Praeger, s. 4.

DeCharms, R. 1968. Personal causation: The internal affective determinants of behaviour. New York: Academic Press.

Deci, E.L. & Ryan,R.M. 1991. A motivational approach to self: integration in personality. In R.A. Dienstbier (Ed.) Nebraska symposium on motivation 1990.Perspectives on motivation. Current theory and research in motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.

Denzin, N. 1978. The research act. Chicago: Aldine.

Diligelis, N. 2000. Attitude change towards health and exercise issues in a health- related physical education curriculum during a school year. Unpublished Doctoral dissertation, University of Thrace, Greece.

Duda, J.L. 1988. The relationship between goal perspectives, persistence and behavioural intensity among male and female recreational sport participants. Leisure Sciences 10, (2), 95-106.

Duda, J.L. 1992. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. Teoksessa G.C.Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-29.

Duda,J. L. 2001. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some Misunderstanding. In G.C. Roberts (Ed.), Advances in motivation in sport and exercise, Champaign, IL: Human Kinetics, 129-182.

Duda,J.L.& Whitehead, L. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. In J.L. Duda (Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement.Morgantown, Wv:Fitness Information Technology, 21-48.

Dweck; C.S. 1986. Motivational processes affecting learning. American Psychologist, 41, 1040 – 1048.

Dweck, C.S. & Leggett, E. L. 1988. A social-cognitive approach to motivation and personality. Psychological Review, 95, 256-273.

Epstein, J. 1988. Effective schools of effective students ? Dealing with diversity. In R. Haskins & B. MacRae (Eds.) Policies for America's public schools. Norwood. NJ:Ablex.

Epstein, J. 1989. Family structures and student motivation: A developmental perceptive. In C. Ames and R. Ames (Eds.), Research on motivation in education: Vol.3.New York: Academic Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja C:13.

Freiberg, J. & Waxman, H. 1990. Reflection and the acquisition of technical skills. In Clift, R. & Houston , R. & Pugach, M. (eds.) Encouraging reflective practice in education. New York: Teachers College, 119-138.

Geertz, C., 1973. The interpretation of cultures. New York: Basic Books.

Goudas, M., Biddle, S.J.H., Fox,K.R.,& Underwood,M. 1995. It ain't what you do, its the way that you do it ! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. The Sport Psychologist 9, 254-264.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätyömenetelmät. Juva, WSOY kurssikirjat.

Hart, E. & Bond, M. 1995. Action research for health and social care: A guide to practice. Buckingham Open University press, s. 15.

Huttunen, R., Heikkinen, H.L.T. & Moilanen, P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva.

Jaakola, T. 2001. Changes in students exercise motivation, goal orientations and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Department of physical education, University of Jyväskylä LIKES - Research Centre for Sport and Health Sciences, Jyväskylä 2001.

Jokinen, H. 1993. Onnistuuko se ? Itsearviointi tuloksellisuuden arvioinnissa ja koulun kehittämisessä. Teoksessa Kangasniemi, E. & Konttinen, R. (toim.) Lue, etsi, tutki. Tutkittua tietoa koulun kehittämisestä. Juva: WSOY, 208-220.

Jyrkämä, J. 1978. Toimintatutkimuksen teoriasta ja tutkimuskäytännöstä.

Kemmis, S. 1985. Action research. Teoksessa T.Husen, Postlethwaiten, N. T. (toim.) The international encyclopaedia of education. Research and studies. Oxford: Pergamon.

Kiviniemi, K. 1993. Monimuoto-opetus kriittisen ja tiedostavan opiskeluprosessin mahdollistajana. Teoksessa Suortamo, M. & Valli, R. (toim.) Opettaja opissa. Opetuksen monimuotoistaminen. Juva: WSOY, 31-59.

Koro, J. 1993. Aikuinen oman oppimisensa ohjaajana. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 98.

Kyllö, B.L., & Landers, D.M. 1995. Goal setting in sport and exercise. A research synthesis to resolve the controversy. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 117-137.

Linnakylä,P. 1993. Portfolio oppilaan itsearvioinin ja itseohjautuvan oppimisen tukena: mahdollisuuksia ja rajoituksia. Teoksessa Kangasniemi, E. & Konttinen, R. (toim.) Lue, etsi, tutki. Tutkittua tietoa koulun kehittämisestä. Juva: WSOY, 70-93.

Lintunen, T. 1988. Lapsiurheiluvalmennuksen lähtökohdista. Liikunta ja tiede 25,4, 173-177.

Lloyd, J., & Fox, K. 1992. Achievement goals and motivation to exercise in adolescents girls: A preliminary intervention study. British Journal of Physical Education Research Supplement 11, 12-16.

Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham,G. B. 1981. Goal setting and task performance. 1969 – 1980. Psychological Bulletin, 90, 125 – 152.

Locke, E.A., & Latham, G. P. 1984. Goal setting: A motivational technique that works. Englewood Cliffs, NJ: Prentice - Hall.

Marsh, H.W., & Peart,N.D. 1988. Competitive and co-operative physical fitness training program for girls: Effect on physical fitness and multidimensional self-concepts. Journal of Sport & Exercise Psychology 10, 390-407.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki. Gaudeamus, 42-61.

Myller, L. & Patrikainen, R. 1993. Itsearviointi oppijan työvälineeksi. Teoksessa Suortamo, M. & Valli, R. (toim.) Opettaja opissa. Opetuksen monimuotoistaminen. Juva: WSOY 60-74.

Nicholls, J.G. 1984a. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. Psychological Review, 91, 328-346.

Nicholls, J.G. 1984b Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), Research on motivation in education: Vol.1.student motivation. New York: Academic Press.

Nicholls, J.G., Cheung, P., Lauer, J., & Patashnick, M. 1989. Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs and values. Learning and Individual Differences, 1, 63-84.

Nikander, A. 2000. Interventiotutkimus tehtäväsuuntautuneen oppimisen motivaatioilmaston edistämisestä 14-vuotiaiden juniorijalkapalloilijoiden valmennuksessa. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapsykologian syventävien opintojen tutkielma.

Ojanen, S. 1993. Reflektiivisyys opetuksessa ja ohjauksessa. Teoksessa Ojanen, S. (toim.) Tutkiva opettaja. Opetus 21. Vuosisadan ammattina. Helsinki: Hakapaino, 125-147.

Ommundsen, Y., & Roberts, G.C. 1999. Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. Scandinavian Journal of Sport Medicine & Science in Sports 9, 389-397.

Orgell, S., & Duda, J.L. 1990. The effects of gender and a task- versus ego involving condition on intrinsic motivation and perceived competence in sport. Communication to the Annual Meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, University of Houston, TX, May.

Roberts, G.C. 1992.Motivation in sport and exercise. Conceptual constraints and convergence. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-29.

Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Kavussanu, M. 1996. Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. The Sport Psychologist 10, (4), 398-408.

Roberts, G.C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs and the motivational climate. In G.C.Roberts (Ed.) Advences in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rovio, E. 2000. Tavoitteenasetteluohjelman suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi joukkuelajissa – toimintatutkimus tapuksena jääkiekkojoukkue.Liikuntapsykologian lisensiaatintutkimus, Jyväskylän yliopisto.

Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikienjääkiekkojoukkueessa. Liikuntapsykologian väitöskirjatutkimus, Jyväskylän yliopisto.

Solmon, M.A. 1996. impact of motivational climate on students behaviours and perceptions in physical education setting. Journal of Educational Psychology 88, 731-738.

Stringer, E.T. 1996. Action research. A handbook for practitioners. Thousand Oaks.: Sage, s.15.

Sulkunen, P. & Kekäläinen, O. 1992. WP index-laadullisen aineiston analyysiohjelma. Helsinki: Gaudeamus.

Syrjälä, L. 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S, Syrjäläinen, E, Saari, S.1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja.Kirjayhtymä Oy, Helsinki. s. 9-66.

Syrjälä, L., Ahonen, S, Syrjäläinen, E, Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä Oy, Helsinki. s. 30-31.

Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51. Oulu: Monistus- ja kuvakeskus.

Theeboom, M. De Knop, P., & Weiss, M.R. 1995. Motivational climate, psychological responses and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. Journal of Sport and Exercise Psychology 17, 294-311.

Treasure, D.C. 1993. A social-cognitive approach to understanding children's achievement behaviour, cognition's and affect in competitive sport. Doctoral dissertation, University of Illinois.

Treasure, D.C. 1999. The effect of different motivational climates on students´achievement beliefs and satisfaction in Physical education. Department of ESPE, Arizona State University.

Vallerand, R.J., Gauvin,L.I., & Halliwell, W.R. 1986. Negative effects of competition on children's intrinsic motivation. The Journal of Social Psychology 126 (5), 649-657.

VanYperen, N. W. 1999. Goal orientations, beliefs about success and performance improvement among young elite Dutch soccer players. Social and Organisational Psychology, University of Groningen Netherlands.

Walsh, J. Crocker, P.R.E., & Bouffard, M. 1992. The effects of perceived competence and goal orientation on affect and task persistence in a physical activity skill. The Australian Journal of Science and Medicine in Sport, September, 86-90.

Weinberg, R.S., & Gould, D. 1995. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 317-332.

Yin, R.K. 1988. Case study research. Design and methods. Applied Social Research Methods Series 5. London:Sage.

PSYYKKISEN VALMENNUKSEN OHJELMAN LAADINNASSA KÄYTETYT LÄHTEET

Bakker, R. & Whiting, Y. & Van der Burg, Y. 1990. Imagery and mental practice. In TS Horn (ed.) Advanvances in sport Psychology s.221-250. Champaign IL: Human Kinetics.

Björkman, A. 1982. Psyykkinen valmennus. Henkisten voimavarojen hyödyntäminen. 1. Vaasa: Vaasa OY.

Cohen, L. & Mainion, L. 1985.Research Methods in Education. Second edition. Routledge. London and New York.

Haarala, S. 1995. Psyykkisen valmennuksen mallin kehittäminen: Esimerkkinä taitoluistelu. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. 2. Uudistettu painos. Keuruu. Otava.

Kalliopuska, M., Kaheinen, P., Koskinen-Ollonqvist,P., 1996. Muuntautuva osaaminen ja itsetunto. Vantaa.

Kantola, H. 1988. Suomalainen valmennusoppi: Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus.

Lintunen, T. 1997. Mitä on valmennuksen psykologia ?. Liikunta ja tiede 3 / 97. Psyykkisen valmennuksen erikoisnumero. Forssan kirjapaino.

Liukkonen, J. 1995. Psyykkisen valmennuksen työkirja. TUL:n yleisurheilun tuki r.y., Jyväskylän seudun paino,1995.

Luhtanen, P. Miettinen, P. 1987. Jalkapallovalmentajan käsikirja. 2. Hangon kirjapaino Oy.

Luhtanen, P. 1996. Jalkapallovalmennus. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä. Suomen Palloliitto. Forssan kirjapaino Oy, Forssa 1996.

Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampereen yliopisto, jäljennepalvelu, Tampere.

Roberts, G.C. 1993. Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In Sinder, R. N., Murphey, N, Tennant L.K, (eds.) Handbook of Research of Sport Psychology, MacMillan, New York, pp 405 – 419.

Roberts, G.C., Treasure, D.C. & Kasavanu, M. 1997. Advances in Motivation and Achievement, vol 10, pages 413 – 447.

Sarlin, E-L., 1995.Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta.

Smith, R. E., Smoll, F. 1997. Coach-Mediated Team Building in Youth Sports. In Journal of Applied Sport Psychology,Vol 9, pages 114 – 132.

Vartiainen, M. & Teikari, V. & Liljenbeck, H. 1987. Taidon kehitys ja kuormittuminen. Aikuiskasvatus 4, 161-169.

PELAAJAKYSELY

Nimi:_____ **Synt.aika:**_____

Osoite:_____

Puh:_____ **Pituus:**_____ **Paino:**_____

Nykyinen seura: _____**Pelipaikka:**_____

Aikaisemmat seurat:_____

_____

Montako vuotta olet pelannut aktiivisesti jalkapalloa:_____

Henkilökohtaiset tavoitteet jalkapalloilijana:_____

_____

_____

_____

Ympäröi oikea vaihtoehto

Olen pelaajatyypiltäni:
a) Puolustava pelaaja
b) Yleispelaaja
c) Hyökkäävä pelaaja

Olen jalkapalloilijana:

a) Erittäin hyvä
b) Hyvä
c) Melko hyvä
d) Kohtalainen

Tällä hetkellä olen mielestäni:

a) Erittäin hyvässä kunnossa
b) Hyvässä kunnossa
c) Melko hyvässä kunnossa
d) Kohtalaisessa kunnossa

Vahvat puoleni jalkapalloilijana:_____

_____

_____

Eniten kehittämistä vaativat osa-alueet:_____

_____

_____

Mitä muuta harrastat jalkapallon lisäksi:_____

_____

_____

Mainitse 2-3 seikkaa, jotka eniten häiritsevät täysipainoista jalkapalloharjoitteluasi ?

_____

_____

_____

Mitä odotat A-junioreiden toiminnalta ?

_____

_____

_____

PELAAJA-ARVIOINTILOMAKE

Arvioi yhden kanssapelaajasi ominaisuuksia numeroin 1-5.

5 = Erittäin hyvä

1 = Heikko

- = Ei voi arvioida

Pelaajan nimi:_____

PELAAJAN TOIMINTA PELITILANTEISSA

PUOLUSTUSPELIROOLIT:

Pallollisen häiritsijä _____

Pallottoman puolustaja _____

HYÖKKÄYSPELIROOLIT:

Pallollinen hyökkääjä _____

Palloton hyökkääjä _____

Kommentit ja perustelut:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Rooli 3. *Pallollisen häiritsijä*

Tee vastustajan olo tukalaksi:

+ **Tila ja aika pois - > kylkiasento**
+ **Pyri estämään syöttö ja laukaus**
+ **Viivytä, Estä, Hidasta, Riistä**
+ **Älä päästä vastustajaa kääntymään**
+ **Taklaa kovaa ja OIKEIN -> keskity oleelliseen eli PALLOON.**

Rooli 4. *Pallottoman puolustaja*

+ **Nyrkkisääntö: *SIJOITU AINA VARTIOITAVAN JA OMAN MAALIN VÄLIIN.***
+ **Näe tai tunne vartioitavasi ja pallo -> tämän voit toteuttaa vain sijoittumalla oikein .**
+ **Voit merkata vastustajan ja samalla myös TUKEA pelikaveria/joukkuetta.**
+ **Pallo vastustajan pakilla -> painopiste siirtyy sille puolen kenttää -> *"Tolppasääntö"***
+ **Pallo vastustajalla keskellä kenttää -> Täytä keskustaa**
+ **VARMISTA aluetta ja PEITÄ syöttöjä.**
+ **PUHU, PUHU JA PUHU !!!!!!!**

Rooli 1. *Pallollinen hyökkääjä*

+ **Luo liikkeelläsi tilaa ja aikaa ennen pallon vastaanottoa.**
+ **Katso jo etukäteen mihin pallon voi toimittaa**
+ **Luota itseesi ja haasta vastustaja. -> USKALLA**
+ **EPÄONNISTUA**
+ **Jätä ja mene -> Give and GO!**
+ **Liiku heti syötön jälkeen uuteen paikkaan pelattavaksi.**
+ **Keskity syötön laatuun ja vastaanottoon (eka tatsi)**

Rooli 2. *Palloton hyökkääjä*

+ **Ole aktiivinen -> HALUA PALLOA -> TEE ITSESI PELATTAVAKSI -> rytminmuutos.**
+ **Luo liikkeelläsi tilaa ja aikaa itsellesi ja pelikavereillesi**
+ **Reagoi suunnanmuutokseen ja hyödynnä hetkellinen ylivoima ja "tila".**
+ **Mieti etukäteen minne pallon voi edelleen pelata.**

PELAAJA-ARVIOINTILOMAKE

Arvioi kanssapelaajasi ominaisuuksia numeroin 1-5.

5 = Erittäin hyvä
1 = Heikko
- = Ei voi arvioida

Maalivahdin nimi: _____

Peliavaukset
lyhyt avaus _____
pitkä avaus _____

Pallon käsittely
Jaloin _____
Käsin _____

Torjunnat _____

Vastaantulot _____

Sijoittuminen _____

Nopeus / liikkuminen
Ilman palloa _____
Pallon kanssa _____

Pelinohjaus _____
(Äänenkäyttö)

Yleisarvio _____

Kommentit:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

MEIDÄN JOUKKUEEN PELISÄÄNNÖT !

Sisältö:

1. "VOITTAJAT EIVÄT USKO SATTUMAAN"

2. PELAAJAN JA JOUKKUEEN "OMINAISUUDET"

3. PELAAJAN TOIMINTA PELITILANTEISSA
   - 3.1 Puolustuspeli → ROOLIT
   - 3.2 Hyökkäyspeli → ROOLIT
   - 3.3 Suunnanmuutos
   - 3.4 Riskitön alue
   - 3.5 Puhuminen !!

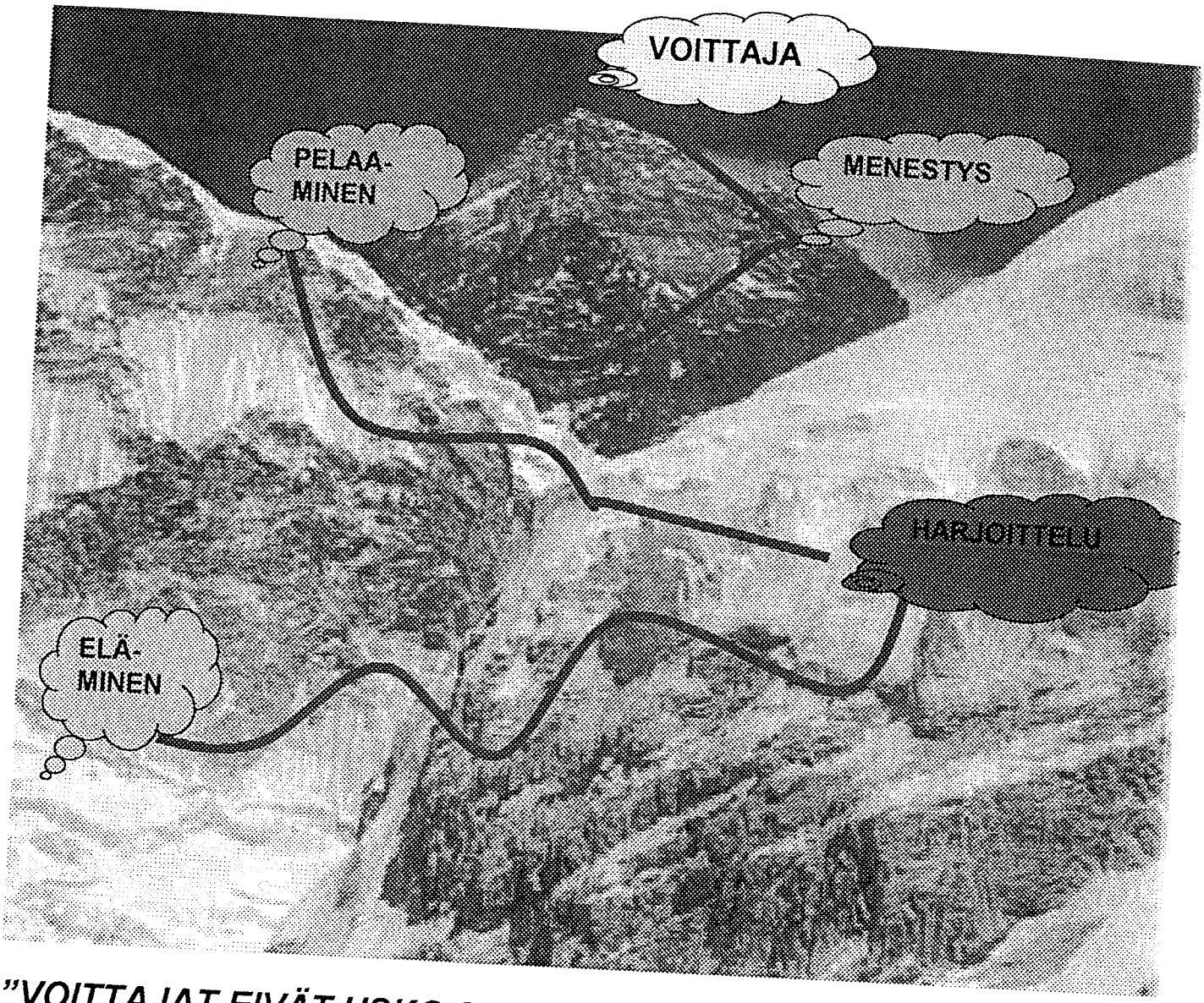
4. ALUEPELI

5. PELIN AVAAMINEN
   - 5.1 Maalivahti
   - 5.2 Puolustajat
   - 5.3 Keskikenttä
   - 5.4 Hyökkääjät

6. JOUKKUEEN PELUUTTAMINEN

7. JOUKKUEEN KAPTEENISTO

8. SARJAN SIJOITUSTAVOITE



"VOITTAJAT EIVÄT USKO SATTUMAAN"

V	=	***Voitontahtoinen***
O	=	***Osaava***
I	=	***Itseluottamuksellinen***
T	=	***Taktinen***
T	=	***Taisteleva***
A	=	***Asenteellinen***
J	=	***Joukkueelle pelaava***
A	=	***Ajatteleva***

2. **Meidän joukkueessa, *hyvällä pelaajalla* on seuraavat ominaisuudet:**

1. ***HYVÄ ASENNE TREENEISSÄ !***
   - valmistautuu ja keskittyy harjoitteluun/pelaamiseen -> LAATU !!
   - Vaatii itseltään enemmän ja enemmän -> itsekritiikki!
   - Toteuttaa lihashuollon
   - Käyttää järkeä ravinnon suhteen -> ennen ja jälkeen pelin/harjoituksen.

2. ***KÄY TUNNOLLISESTI TREENEISSÄ !***

3. ***TULEE HYVIN TOIMEEN KAIKKIEN KANSSA !***

4. ***EI PELLEILE TREENEISSÄ !***

Meidän joukkue on:

1. ***YHTENÄINEN***
   - ***Vedetään samaa köyttä !***

2. ***EI VEDÄ "HERNETTÄ" NENÄÄN !***

3. ***PITÄÄ HUUMORIN MUKANA !***

4. ***EI HAUKU TOISIA !***

5. ***KANNUSTAA TOISIA !***

6. ***KESKITTYY HYVIN TAPAHTUMIIN !***

7. ***PUHUU RIITTÄVÄSTI KENTÄLLÄ JA KENTÄN ULKOPUOLELLA !***

8. ***TULEE SOVITTUUN AIKAAN KAIKKIIN TAPAHTUMIIN !***

3. PELAAJAN TOIMINTA PELITILANTEISSA

3.1 PUOLUSTUSPELITILANNEROOLIT:

Rooli 3. *Pallollisen häiritsijä*

Tee vastustajan olo tukalaksi:

- **+ Tila ja aika pois - > kylkiasento**
- **+ Pyri estämään syöttö ja laukaus**
- **+ Viivytä, Estä, Hidasta, Riistä**
- **+ Älä päästä vastustajaa kääntymään**
- **+ Taklaa kovaa ja OIKEIN -> keskity oleelliseen eli PALLOON.**

Rooli 4. *Pallottoman puolustaja*

- **+ Nyrkkisääntö: *SIJOITU AINA VARTIOITAVAN JA OMAN MAALIN VÄLIIN.***
- **+ Näe tai tunne vartioitavasi ja pallo -> tämän voit toteuttaa vain sijoittumalla oikein .**
- **+ Voit merkata vastustajan ja samalla myös TUKEA pelikaveria/joukkuetta.**
- **+ Pallo vastustajan pakilla -> painopiste siirtyy sille puolen kenttää -> *"Tolppasääntö"***
- **+ Pallo vastustajalla keskellä kenttää -> Täytä keskustaa**
- **+ VARMISTA aluetta ja PEITÄ syöttöjä.**
- **+ PUHU, PUHU JA PUHU !!!!!!!**

Muista!

VARTIOIMASI PELAAJAN VAARALLISUUS MÄÄRÄÄ ETÄISYYDEN !

3.2 HYÖKKÄYSPELITILANNEROOLIT:

Rooli 1. *Pallollinen hyökkääjä*

+ Luo liikkeelläsi tilaa ja aikaa ennen pallon vastaanottoa.
+ Katso jo etukäteen mihin pallon voi toimittaa
+ Luota itseesi ja haasta vastustaja. -> USKALLA EPÄONNISTUA
+ Jätä ja mene -> Give and GO!
+ Liiku heti syötön jälkeen uuteen paikkaan pelattavaksi.
+ Keskity syötön laatuun ja vastaanottoon (eka tatsi)

"USKALLA ONNISTUA JA EPÄONNISTUA"

Rooli 2. *Palloton hyökkääjä*

+ Ole aktiivinen -> HALUA PALLOA -> TEE ITSESI PELATTAVAKSI -> rytminmuutos.
+ Luo liikkeelläsi tilaa ja aikaa itsellesi ja pelikavereillesi
+ Reagoi suunnanmuutokseen ja hyödynnä hetkellinen ylivoima ja "tila".
+ Mieti etukäteen minne pallon voi edelleen pelata.

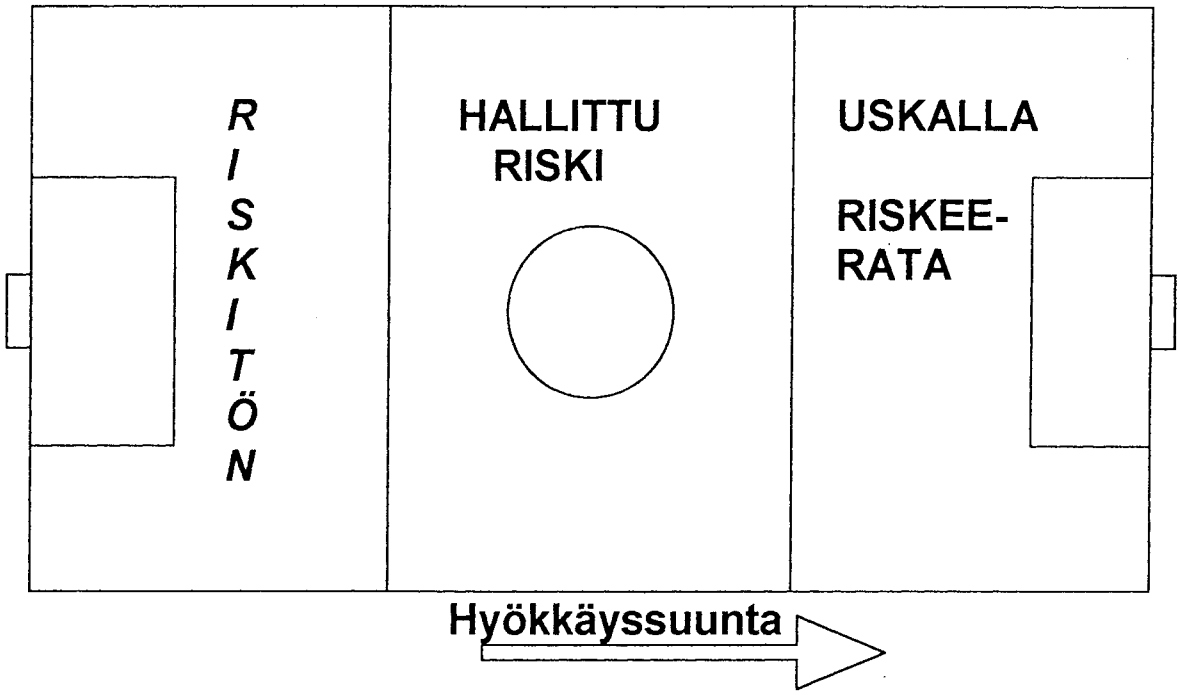
3.3 SUUNNANMUUTOS:

+ Tavoitteena voittaa tilaa ja siirtää pelin painopistettä ylöspäin.
+ Pyri hyödyntämään suunnanmuutoksesta syntynyt hetkellinen ylivoima.
+ Ajatus aina eteenpäin, ei kuitenkaan väkisin -> pidä pallo omilla.
+ Suunnanmuutos on kaksisuuntaista. Myös pallon menetyksen jälkeen PITÄÄ muuttaa suuntaa.

Muista!

Suunnanmuutos voi tapahtua millä kentän osa-alueella tahansa. Ole aktiivinen pallollisena ja pallottomana.

3.4 RISKITÖN ALUE



3.5 PUHUMINEN !!

Äänen käyttö kentällä on mm. :

- Auttamista
- Ohjaamista
- Varoittamista
- Käskemistä

Omalla puheellasi voit nopeuttaa eri pelitilanteita.

Esim. roolissa 4 voit puheellasi ohjata prässääjää (peitä vasen – oikea – iske – älä mene jne.) .
Erikoistilanteissa käske omia miehiä vartiointi tehtäviin.
MUISTA ilmoittaa aina VARO – KÄÄNNY pelikaverillesi, tämä on auttamista.

MUISTA, että äänen käytön määrä kuvastaa myöskin peliin/harjoitteluun paneutumistasi!!

ALOITA ÄÄNENKÄYTTÖ TÄNÄÄN, EI HUOMENNA !, EI ENSI VIIKOLLA !, NYT, *TÄNÄÄN* !!!!!!!!!

4. ALUEPELI

- Aluepelin voisi luonnehtia järkevämmäksi sijoittumiseksi suhteessa palloon, vastustajaan ja omiin pelikavereihin.
Ei ole järkevää juosta vastustajan perässä pitkin kenttää, vartioitavaa pelaajaa voi vaihtaa -> *Puhu, Puhu ja Puhu!*
Vastustaja otetaan vartiointiin, kun hän tulee sinun "alueelle". Muutoin "merkataan" lähin/lähimmät vastustajat ja tuetaan omaa pelikaveria ja koko ryhmitystä. Loppujen lopuksi "aluepelikin" on miesvartiointia vain järkevämpää sellaista.

MUISTA!
Siirtää painopistettä (sivuttaisliike) sille puolen kenttää missä vastustajalla on pallo -> TOLPPA SÄÄNTÖ!
Pallon ollessa keskellä linkit ja pakit täyttää keskustaa!!

5. PELIN AVAAMINEN

5.1 Maalivahti:

- **Pyri avaamaan pakeille**
- **Avaa juoksulinjalle, jos suinkin on mahdollista**
- **Älä laita avauksellasi pelaajaa "kuseen" -> EI VÄKISIN!**
- **Jos ei pysty rakentamaan peliä alhaalta, vedä pitkä.**
- **PUHU, PUHU JA PUHU!!!**
- **Ole aktiivinen pallon kierrätyksessä**
- **Riskit minimiin!!**

5.2 Puolustus (pakit ja keskusta):

- PITÄKÄÄ LEVEYS -> Hyödynnä tila ja aika!!
- Halua palloa -> PUHU, PUHU JA PUHU!!!!
- *Pyri katsomaan jo etukäteen mihin toimitat pallon seuraavaksi -> saat enemmän aikaa itsellesi + pallo pysyy omilla!!!*
- *Hae katsekontaktia kk:n ja kärkien kanssa.*
- Älä lyö "päätä seinään" -> kierrätä ja ole aktiivinen!
- Pyri avaamaan kärjille
- Tietysti, voit avata myös keskikentälle. Älä kuitenkaan laita heitä "kuseen" ajattele voiko hän jatkaa syötöstäsi peliä.
- Pakit hyödyntäkää linkkejä -> jätä ja lähde pelillä (linkit)
- Ole aktiivinen roolissa 2. -> AUTA !!
- Voit avata myös pitemmällä syötöllä joko ristiin tai "viivaa" pitkin suuntana kulmalippu.
- Pidä huoli, että olet jokaisessa irtopallossa ensimmäisenä paikalla.

5.3 Keskikenttä:

- Ole aktiivinen, Rooli 2 tärkeä -> luo tila itsellesi tai kaverille.
- Pyri pitämään tilanteen mukaan "väylä" auki hyökkääjille -> pidä huoli, että olet pelattavana jotta kärki voi pudottaa pallon sinulle (nyt näet koko kentän).
  Syöttövaihtoehtoina on linkit pystyyn, toinen kärki tai pidä palloa aina tilanteen mukaan -> PIDÄ PALLO OMILLA!!!
- Katso etukäteen minne toimitat pallon seuraavaksi.
- *Hae katsekontaktia pallollisen / pallottoman kanssa.*
- Käyttäkää jätä ja lähde peliä.
- Jotta pelin voi avata keskikentälle teidän tulee luoda tilaa itsellenne. MUISTA rytminvaihdos!!
- Linkit pitäkää leveys!!!!
- KAIKISTA TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ HALUAT PALLOJA!!
- Pidä huoli, että olet jokaisessa irtopallossa ensimmäisenä paikalla.

LUOTA ITSEESI !!

5.4 Kärjet:

- Parivaljakkona teistä on eniten apua toisillenne.
- Nyrkkisääntö: - toinen vastaan ja toinen pystyyn.
- MUISTA RYTMINVAIHDOS TILAN LUONNISSA!
- Käyttäkää jätä ja lähde peliä.
- *Hae katsekontaktia pallollisen / pallottoman kanssa.*
- Saatuasi pallon älä hukkaa sitä! Tilanteen mukaan sinun tulee pystyä pitämään sitä!!!!
- OLE ERITTÄIN AKTIIVINEN!!
- HALUA PALLOJA JA OLE "NÄLKÄINEN"
- TOISEN HYÖKKÄÄJISTÄ TULEE AINA OLLA MAALILLA.
- Pidä huoli, että olet jokaisessa irtopallossa ensimmäisenä paikalla.

6. JOUKKUEN PELUUTTAMINEN

Pelaajat ovat päättäneet, että valmentajat valitsevat kokoonpanon jokaiseen otteluun ja ilmoittavat sen ottelua edeltävässä harjoituksessa. Pelaajat saavat esittää harjoituksissa omia näkemyksiään kokoonpanoon valittavista pelaajista. Valmentajat valitsevat jokaiseen otteluun kunkin hetken parhaan ottelua edeltävän avauskokoonpanon.

7. JOUKKUEEN KAPTEENISTO

Pelaajien valitsema joukkueen kapteenisto on seuraava:

- Lasse
- Jukka
- Heikki
- Juha

8. SARJAN SIJOITUSTAVOITE

Pelaajat päättivät joukkueen tavoitteeksi sijat 3 – 6.

TAVOITE – JA PELUUTTAMISKYSELY

Yhteistoimintapäivän päätösten perusteella valitsemme joukkueeseen kapteeniston. Kapteenisto on pelaajien luottamusryhmä, joka vastaa joukkueen yhteisten arvojen ja tavoitteiden mukaisesta toiminnasta sekä kentällä että kentän ulkopuolella. Kapteenistoon kuuluu kapteeni ja kaksi varakapteenia.

1. Kuka sinun mielestäsi on sopiva kanssapelaaja joukkueemme kapteenistoon ?

Kapteeni _____
Varakapteeni _____
Varakapteeni _____

A-junioreiden I-divisioonan pohjoislohkon kevätkierros alkaa la 05.05. Kevätkierroksen jälkeen paras joukkue karsii paikasta SM-sarjaan syyskierrokselle. Syyskierroksella pelataan uusi yksinkertainen sarja, jonka jälkeen paras joukkue karsii paikasta SM-sarjaan kevätkierrokselle 2002. Yksikään joukkue ei putoa sarjasta.

2. Mikä on sinun mielestäsi <u>sopiva</u> tavoite tulevassa sarjassa? (ympyröi)

1. **Nousu SM-sarjaan**
2. **Kärkikasti (sijat 2-4)**
3. **Keskikasti (sijat 4-7)**
4. **Sijoitustavoite ei ole minulle tärkeä**

Perustelut:

_____
_____
_____
_____

Joukkueemme vahvuus on tällä hetkellä 25-28 pelaajaa, jos laskemme mukaan myös edustusjoukkueen A-juniorit. Virallisissa sarjaotteluissa saa kokoonpanolistaan merkitä vain 16 pelaaja. Vaihtoja saa yhdessä ottelussa suorittaa vain 5 vaihtoa yhteen suuntaan. Edestakaista vaihto-oikeutta ei ole. **Kerro mielipiteesi sopivasta toimintatavasta. (ympäröi paras vaihtoehto)**

1. **Otteluun nimetään aina parhaat 16 pelaajaa**
2. **Otteluun valitaan paras avauskokoonpano ja vaihtopelaajia kierrätetään tasaisesti**
3. **Otteluihin valitaan parhaiten harjoittelevat pelaajat**
4. **Kaikki pelaajat saavat otteluissa tasaisesti peliaikaa**

Perustelut:

_____
_____
_____
_____

OTTELUKOHTAISET TAVOITTEET

Pelaajan nimi:_____

Ottelu: Meidän joukkue - Kings, la 09.06.2001

Missä oman pelipaikkani tehtävissä haluan tänään ONNISTUA hyvin ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat:

1)

2)

3)

4)

5)