

KILPAURHEILUSTA EVÄITÄ ELÄMÄÄN

Tiina Raitis

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Raitis, Tiina (2014). Kilpaurheilusta eväitä elämään. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma 51s.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää onko kilpaurheilu opettanut entisille kilpaurheilijoille elämäntaitoja ja ovatko he pystyneet siirtämään mahdollisesti opitut taidot erilaisiin elämäntilanteisiinsa. Tutkimuksessa tarkasteltiin erilaisia elämäntaitoja, joita kilpaurheilu oli opettanut jo kilpaurheilu-uransa lopettaneille ja miten he olivat näitä taitojaan pystyneet hyödyntämään esimerkiksi työelämässään. Elämäntaidot ovat taitoja joiden avulla ihminen pärjää elämässään ja ne antavat rohkeutta elää omien voimavarojensa ja elämänarvojen mukaista elämää vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

Tämä tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin avoimina haastatteluina kesällä 2014. Haastateltavat koostuivat viidestä entisestä kilpaurheilijasta, joilla oli vähintään kymmenen vuotta aikaa kilpaurheilu-uransa loppumisesta. Haastateltavista kaksi oli naisia, joiden tausta oli yksilölaji ja molemmilla heillä oli kansainvälisiä saavutuksia. Haastateltavista kolme oli miehiä, joista kahdella oli joukkuelaji tausta ja molemmilla oli menestystä SM -tasolla sekä toisella kansainvälistä kokemusta. Miehistä yksi oli yksilölajin edustaja ja hänellä oli saavutuksia kansainvälisesti. Tutkimuksessa sosiaaliset taidot ja motivaatio nousivat haastattelujen pohjalta elämäntaidoiksi, joita kilpaurheilu oli heille opettanut. Aineiston analyysissä on käytetty aineistoanalyysiä, jonka avulla on rakennettu teemoittelu, joka on sitten sidottu teoriasidonnaisella analyysillä teoriataustaan.

Tässä tutkimuksessa kaikki entiset kilpaurheilijat olivat oppineet erilaisia elämäntaitoja kilpaurheilusta. He kokivat, että kilpaurheilu oli opettanut heille sosiaalisia taitoja, joihin he liittyivät mm. itseluottamuksen ja tunteidensäätelyn. Kilpaurheilu oli opettanut heille myös motivaatiota, joka näkyi päämäärätietoisuutena ja intohimona. Tässä tutkimuksessa kilpaurheilusta esiinnousseet elämäntaidot olivat myös siirtyneet entisten kilpaurheilijoiden arkeen. He pystyivät kuvailemaan tilanteita, joissa he käyttivät kilpaurheilusta opittuja taitoja esimerkiksi työelämässään.

Avainsanat: kilpaurheilu, elämäntaidot kasvatus, liikunta, tunneäly, motivaatio, sosiaaliset taidot

ABSTRACT

Raitis, Tiina (2014). Life skills from competitive sport. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy 51pp.

A goal for this study was to find out, if competitive sport has, taught former athletes, life skills and have they been able to transfer skills from competitive sport into different life situations they have faced. This study investigated, different life situations and how these former athletes has benefit from skills learned from competitive sport, to cope with these situations. Life skills are kind of skills where one can manage over all life as expected, and those also give you courage to live your life according to one's own coping capabilities' and life living standards one can set.

This study was qualitative study. Study was carried out in open interview situations during summer 2014. Interviews were made of five former athletes, whom all had at least ten years from active career in sports they participated. Two of them were female and they both have had international career in individual sport. Two of the man, that were interviewed, came from team sport background from national and international experience. One male with individual sport background had also had international career. Life living skills and social skills as well as motivation were raised up during interviews. Material collected in study was examined with material analysis, which concluded thesis that was tied up into theoretical approach.

All former competitive athletes' have learned different life skills from competitive sports. They all felt that competitive sport has thought them social skills like self-confidence and control of own emotions. Also they have learned motivational aspect which showed goal oriented approach and passion for the work.

Keywords: competitive sport, life skills, parenting, physical education, emotional intelligence, motivation, social skills

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 KILPAURHEILU	3
3 KILPAURHEILU SUOMESSA	5
3.1 Kilpaurheilun tulevaisuus	5
3.2 Lasten ja nuorten kilpaurheilu	7
3.3 Kilpaurheilu kasvattajana.....	8
4 ELÄMÄNTAIDOT	10
5 SOSIAALISET TAIDOT	13
5.1 Itseluottamus ja itsetunto	14
5.2 Tunneäly	14
5.3 Stressin hallinta.....	17
6 MOTIVAATIO.....	18
7 URHEILIJAN TAUSTALLA VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	20
7.1 Perhe	20
7.2 Valmentaja	20
7.3 Seura	21
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
8.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	22
8.2 Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta ja menetelmä	22
8.3 Tutkimukseen osallistujat	24
8.4 Tutkimuksen kulku ja aineiston käsittely	24
9 TULOKSET	29
9.1 Elämäntaidot	30

9.1.1 Sosiaaliset taidot.....	30
9.1.2 Motivaatio.....	37
10 POHDINTA.....	40
LÄHTEET	47

1 JOHDANTO

Kilpailu on sana, joka herättää meissä jokaisessa ajatuksia ja tunteita. Toisille sana tuo mieleen negatiiviset tuntemukset ja toisille se luo positiivisen fiiliksen. Useita vuosia on pyritty välttämään sanaa kilpailu, kun on puhuttu lasten tai nuorten liikunnasta ja urheilusta. Keskusteltaessa liikunnasta tai urheilusta voidaan todeta, että ne parantavat ihmisen fyysistä kuntoa, mutta alettaessa keskustelemaan liikunnan ja urheilun psyykkisistä voimavaroista, alkaakin kenttä jakaantua, eikä yksiselitteisyyttä enää löydykään. Toiset ovat kilpaurheilun kasvattavan vaikutuksen puolestapuhujia, kun taas toisaalla ollaan kieltämässä kilpailullisuus kokonaan lasten ja nuorten liikunnasta. Olisiko kuitenkin paras vaihtoehto kompromissi, jossa hyväksyttäisiin kilpailullisuus, mutta sen liiallinen korostaminen ei ole itsetarkoitus. Nämä seikat ovat puhuttaneet jo vuosia ja ne ovat muovanneet liikunta- ja urheilukulttuuriamme merkittävästi.

Kilpaurheilija joutuu harrastuksessaan erilaisiin tilanteisiin, joista hänen on opittava selviytymään. Kilpailutilanteissa ja harjoittelussa urheilija joutuu tarkastelemaan ja hallitsemaan omia motiivejaan ja tunteitaan sekä selviytymään erilaisista sosiaalisista tilanteista. Antaako kilpaurheilu myös eväitä elämään? Selviytyykö kilpaurheilija opituilla taidoilla elämässään paremmin ja onko niillä kenties suojaava vaikutus elämässä?

Yhteiskuntatieteilijöiden mielestä organisoitu urheilu on ideaali toimintamuoto harjoitella sosiaalista käyttäytymistä. Kilpaurheilu edustaa hyvin määriteltyä sosiaalista kenttää, sillä urheilua hallitsevat tarkasti määritellyt säännöt ja siinä on selvät sanktiot, jotka vahvistavat sopeutumista ja karsivat epätoivottavaa käyttäytymistä. (Miettinen 2000, 58) Urheilu antaa siis raamit, mutta miten niitä toteutetaan määrää sen, miten kasvattavana asiana urheilua voidaan pitää.

Urheileva nuori joutuu opettelemaan erilaisten tunteiden ja sosiaalisten tilanteiden hallintaa, mutta yksi tärkeä seikka, joka siivittää urheilijaa eteenpäin on motivaatio. Oppiiko urheilija asettamaan itselleen elämässään selkeitä tavoitteita ja siten onnistuu elämän hallinnassaan? Usein nuoria moititaan, etteivät he motivoitu oikein mistään. Olisiko kenties ratkaisu oikeanlaisessa kilpailullisuudessa, joka opettaisi määrittämään tavoitteita? Elämähän on usein pitkälle kehittyneissä länsimaissa pelkkää kilpailua, vaikka emme sitä haluaisikaan. Olisiko

kilpaurheilu avain opettamaan nuoret kohtaamaan elämässään kilpailua paremmin ja hallitsemaan sen luomat paineet?

Tässä tutkimuksessani olen lähtenyt tutkimaan opettaako kilpaurheilu elämäntaitoja, joita me jokainen tarvitsemme, jotta pärjäisimme elämässämme. Ei riitä, että opimme elämäntaitoja vaan niitä on myös osattava soveltaa ja käyttää erilaisissa elämänvaiheissa. Siksi olenkin tutkimuksessani lähtenyt tarkastelemaan ovatko entiset kilpaurheilijat pystyneet siirtämään näitä elämäntaitojaan esimerkiksi työelämäänsä.

2 KILPAURHEILU

Kilpaurheilu on yksi liikunnan muoto, jonka tarkka määrittely on melko vaikeaa. Helppointa on rajata pois huippu-urheilu. Onko kaikki liikunta jossa kilpaillaan jo kilpaurheilua, vai vaaditaanko kilpaurheiluun enemmän? Työssäni haluan rajata kilpaurheilun tavoitteelliseksi toiminnaksi organisoidussa ympäristössä eli urheiluseuroissa.

Kilpailu on käsitteenä monitahoinen ja sen määrittämiseen pitäisi pystyä tarkastelemaan miksi kilpailemme, kenen kanssa kilpailemme ja mitkä ovat kilpailun seuraukset. Yksi eniten käytetty määritelmä on palkintomääritelmä, jossa kilpailu määritetään tilanteena, jonka seurauksena jaetaan palkintoja yksilöiden suoritusten perusteella. Tämä määritelmä on saanut osakseen kritiikkiä, sillä se ei ota huomioon miten kukin osallistuja näkee kilpailun. Toinen osallistuja voittaa omasta mielestään, kun onnistuu itselleen parhaalla mahdollisella tavalla, mutta ei silti onnistu voittamaan ensi palkintoa. Tästä määritelmästä jää puuttumaan kuvaus miksi yksilöt hakeutuvat kilpailullisiin tilanteisiin ja kenen kanssa yksilö kilpailee. (Martens 1976, 9- 11)

Myersin (Martens 1976, 11-14) määritelmän mukaan voidaan puhua kilpailusta vain kun läsnä on kaksi tai useampi ihminen. Hänen mukaansa yksilö ei voi kilpailla itseään eikä aikaa vastaan, vaan kilpailua esiintyy vain vuorovaikutustilanteissa ja vain silloin, kun molemmat osapuolet ovat tietoisia vertailusta. Hyvin samanlaisen määritelmän on tehnyt myös Martens. Martens näkee kilpailun prosessina, jossa henkilön suoritusta verrataan johonkin standardiin vähintään yhden muun henkilön läsnä ollessa ja hänen on oltava tietoinen vertailun kriteereistä, sekä sitä, että hän voi arvioida vertailuprosessia. Martensin määritelmässä nähdään, että standardi voi olla ideaali suoritusaso, mutta se pitää pystyä määrittelemään ennen kilpailua, jotta voidaan puhua kilpailusta. (Martens 1976, 11-14)

Nämä määritelmät ovat kovin ristiriidassa vallalla olevan ajatuksen kanssa, joka korostaa itsensä voittamista. Näiden määritelmien mukaan silloin ei voida puhua kilpailusta, jos tavoitteena ei olekaan kilpailun voittaminen, vaan ainoastaan omasta mielestä mahdollisimman hyvän suorituksen tekeminen. Martensin määritelmässä ainoastaan nähdään tämä ajatusmalli, mutta sekään ei tue täysin itsensä voittamisen ajatusta.

Voittaminen. Voittamisen katsotaan olevan tiukasti sidoksissa kilpailemiseen ja se nähdään tärkeäksi määriteltäessä kilpailemisen seurauksia. On kuitenkin eri asia kilpailla kilpailemisen vuoksi kuin kilpailla voittamisen vuoksi. Negatiiviset tunteet, joita kilpaileminen usein häviäjissä synnyttää, johtuvat yleensä voittamisen ylikorostamisesta eikä niinkään kilpailusta itsessään. (Thomas & Thomas 1988, 65)

Urheilu käsitettä on alunperin käytetty kuvaamaan vapaa-ajan fyysisiä ja kilpailullisia tapahtumia, mutta ajansaatossa urheilu on eriytynyt eri osa-alueisiin. Osa-alueita ovat huippu-urheilu, kilpaurheilu, ammattilaisurheilu, nuorisourheilu, vammaisurheilu, kuntourheilu sekä veteraaniurheilu, joissa kaikissa on taustalla kilpailullisuus. Liikunta käsitettä käytetään yleisesti puhuttaessa ei kilpailullisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Heinilä (2009) haluaa erottaa liikunnan ja urheilun selkeästi erilleen, sillä hänen mielestään systemaattinen valmentautuminen ja pyrkimys menestymiseen kuuluvat urheiluun, kun taas liikunnassa keskeistä on kuntoilu, nautinto ja ilo. (Heinilä 2009; Lämsä 2009, 15-17.)

3 KILPAURHEILU SUOMESSA

Ihmisen elämään on kautta aikojen kuulunut liikkuminen, urheileminen ja kilpaileminen. Ne ovat sitoutuneet voimakkaasti yhteen sosiaalisuuden, terveydellisen ja kasvatuksellisen tavoitteen kanssa. Nyky-yhteiskunnassa liikunta- ja urheilukulttuuri on saanut uusia ulottuvuuksia, jotka ovat tuoneet mukanaan vapaa- ajanteollisuuden. Sen ilmentymiä ovat vapaa- ajan liikunta, populaarikulttuuri ja huippu-urheilu. (Tähtinen & Nevala 2010) Ilmasen mukaan on syytä olla huolissaan suomalaisen liikunnan ja urheilun taustalla vaikuttavien eettisten koodistojen aseman murtumisesta. Eettinen koodisto, joka on ohjannut suomalaista liikuntaa ja urheilua on perustunut oikeudenmukaisuuteen, tasa-arvoon, rehellisyyteen ja kaikkeen elämän ja luonnon kunnioittamiseen. Ilmasen toteaa, että suomalaisessa kilpa- ja huippu-urheilussa ollaan menossa yksilön oman edun tavoittelemiseen maksimaalisella kilpailullisuudella. (Ilmanen 2004, 382–383)

Kilpaurheilulla nähdään olevan tärkeä yhteiskunnallinen merkitys urheilullisten ja taloudellisten ulottuvuuksien lisäksi. Euroopan komission julkaisemassa Valkoisessa kirjassa korostetaan miten urheilu on toimintaa, joka kiinnostaa Euroopan Unionin kansalaisia ja sen avulla voidaan saattaa yhteen erilaisista taustoista lähtöisin olevia Euroopan Unionin kansalaisia. Urheilun merkitys nähdään koostuvan arvojen välittäjänä, mikä auttaa lisäämään tietoja, motivaatiota, taitoa ja valmiutta henkilökohtaiseen ponnisteluun. Urheilutoiminta nähdään komission kannalta keinona lisätä terveyttä edistävää liikuntaa, jonka kehittämiseen on panostettava. (Euroopan komissio 2007)

3.1 Kilpaurheilun tulevaisuus

Kilpaurheilijan uran valitseminen on riskisijoitus talous- ja tilastotieteilijöiden näkökulmasta. Kilpaurheilu on saanut kovin negatiivisen statuksen nyky-yhteiskunnassa. (Salasuo & Kangaspunta 2011. 6) Ollaan tultu kauaksi citius, altius, fortius- hengestä, jonka mukaisesti kilpailu oli jaloa, rehellistä ja tasa-arvoista parhaaseen saavutukseen pyrkimistä. Silloin kilpailtiin itsensä kanssa muiden avittamina, paras voittakoon periaatteella. Nuori- Suomi lanseerasi ”Kaikki Pelaa ohjelman”, joka Vallan (Salasuo & Kangaspunta 2011) mukaan vesitti suomalaisen kilpaurheilun. ”Kaikki Pelaa ohjelma” teemoja olivat: liian aikaisen

kilpailumenestyksen korostaminen, vilittiketjuissa väsähtävät juniorit ja vanhempien liiallinen kunnianhimo. Vallan mukaan ongelmaksi nousi strategian kokonaisnäkemys ja vieraantuminen itse lajista. (Salasuo & Kangaspunta 2011) Hakkarainen & Nikander (2009) näkevät, että Nuoren Suomen syyttely kilpaurheilun tuhoamisesta johtuu hyvin pitkälti väärinymmärryksestä, joka saattaa olla tahallista tai tahatonta.

Nuori Urheilija -tutkimuksessa kartoitettiin millaisia merkityksiä nuoret urheiluun liittävät. Tärkeimmäksi tulokseksi tässä tutkimuksessa nousi kiinnostus omaan lajiin, mutta tärkeäksi nähtiin myös urheilun tuottama ilo, rentoutuminen ja hauskanpito. Ystävyysuhteet ja yhdessäolo olivat 80 prosentille vastaajista tärkeitä tai erittäin tärkeitä, kun taas kilpailu ja voittaminen olivat vain 60 prosentille erittäin tärkeää tai tärkeää. (Aarresola & Kontinen 2012) Onkin syytä olla huolissaan sillä dropoutista on tullut suomalaisen nuorisourheilun keskeinen ongelma. Motivaation säilymisen keskeinen tekijä on urheilussa viihtyminen, johon kaikkien nuorten kanssa toimivien tulisikin kiinnittää huomiota, jotta dropoutista ei tulisi suurempi ongelma. Viihtymisen urheilussa takaa terve ja turvallinen kasvu- ja kehitysympäristö, joka tukee urheilijan hyvän itsetunnon kehittymistä ja positiivisten urheilukokemusten muodostumista. (Mero 2004, 223)

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry (Valo) on 2013 aloittanut järjestö, joka on lanseerannut strategiakseen, yhteinen tekeminen on kilpailuetumme. Strategiassa korostetaan yhdessä tekemistä, jonka yhtenä päämääränä on menestyvä urheilu. Menestyvän urheilun taustalla nähdäänkin riittävät resurssit ja niiden hyvä organisointi, sekä seuratoiminnan kehittäminen ja arvostus. Valossa uskotaan, että kun seurat ovat hyvin organisoituja ja pystyvät tarjoamaan laadukasta toimintaa, lisääntyy liikkuvien nuorten ja lasten määrä, mikä sitten johtaa liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnallinen elämäntapa lisää volyyymia seuroissa, mikä tuo mukanaan suomalaisen huippu- urheilun kehityksen ja menestyksen. (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry, 2013) Tähän haasteeseen onkin vastannut kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki, joka linjasi liikuntapoliittiseksi tavoitteeksi (2013) taata jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuudet harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Arhinmäki haluaakin valtionrahoituksen kohdistuvan urheilu- ja liikuntaseurojen perustoiminnan kehittämiseen, joka vahvistaa seuratoiminnan laatua ja mahdollistaa liikunnan harrastamisen taloudellisesti erityisesti lapsille ja nuorille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013)

Suomessa kilpaurheilutoiminnan taustalla on ollut perinteisesti vahvasti urheiluseurat, jotka ovat pyörittäneet toimintaa hyvin pitkälti vapaaehtoisvoimin. Yhdeksi suureksi haasteeksi kilpaurheilutoiminnalle nähdään vapaaehtoistoimijoiden osallistuminen ja toimintapotentiaali. Yhä harvemmassa ovat vapaaehtoistoimijat, jotka pystyvät sitoutumaan seuratoimintaan pidemmäksi aikaa ja näin takaisivat pitkäjänteisen liikuntakasvatuksen seuroissa. (Koski 2009) Samalla seuratoiminnan harteille ollaan laskemassa vastuu koko yhteiskuntaa koskevista haasteista. Urheilu ja liikunta nähdään yhteiskuntamme hyvinvoinnin perustaksi ja seuroilla on suuri vastuu urheilun ja liikunnan tuottamisessa. (Pekkala & Heikkala 2007)

Haasteeksi nähdään myös yhä suureneva joukko, joka pitää lasten ja nuorten urheilemista liian kalliina, jolloin tasa-arvoisuus urheilun harrastamiseen heikkenee (Ilmanen ym. 2004, 47). Tähän on ollut varmasti osallisena edellä mainittu vapaaehtoistoimijoiden määrän supistuminen, joka nostaa toisaalta palkattujen "ammattivalmentajien" määrää, mutta näkyä korotettuina toimintamaksuina.

3.2 Lasten ja nuorten kilpaurheilu

Lasten ja nuorten urheilu koetaan eettisesti tasokkaaksi, siinä ei nähdä olevan esimerkiksi dopingongelmaa, joka liitetään huippu-urheiluun. Tutkimuksen mukaan 36 % pitää myönteisenä lasten ja nuorten urheilun sosiaalistavaa vaikutusta. Samalla kuitenkin 35 % näkee ongelmaksi urheiluun liitetyn liiallisen kilpailullisuuden. (Ilmanen ym. 2004, 47) Kilpailullisuus nähdään kuitenkin yhtenä oleellisena osana kun keskustellaan nuorten ja lasten kilpaurheilusta. Kilpailun nähdään opettavan nuorille erilaisia kykyjä ja taitoja. Sen nähdään edistävän yhteistyötä erilaisten sidosryhmien kanssa, opettavan vastuulliseen toimintaan ja ohjaavan sovittujen sääntöjen noudattamiseen. Nuoren urheilijan nähdään myös oppivan vastuulliseen päätöksentekoon kilpailun avulla. Samalla pitäisi muistaa, että kilpailu on sosiaalinen vertailutapahtuma, jossa urheilijat esittävät sen hetkistä osaamistaan. Tämä saattaa aiheuttaa nuorena negatiivisia tunteita, stressiä ja jännitystiloja. Siksi vastuullisen valmentajan tulisi suhteuttaa kilpailullisuus nuoren urheilijan ikään ja kehitystasoon. (Nikander 2009, 122-123)

Urheiluseuratoimintaan osallistuu nykytietämyksen mukaan Suomessa 400 000 lasta, joista kilpailee 300 000 (Hakkarainen & Nikander 2009). Kilpailutoimintaa ei nähdä esteenä lapsen

ja nuoren normaalille kehitykselle, jos se on organisoitu niin, että se ottaa huomioon urheilijoiden erilaiset kehitysvaiheet ja biologisen iän. Kilpailutoiminnan tulee tukea yksilön kehitystä, asettaa samantasoiset samalle starttiviivalle, opettaa taistelemaan, voittamaan ja häviämään. (Hakkarainen & Nikander 2009, 146-147)

3.3 Kilpaurheilu kasvattajana

Kilpaurheilu on parhaimmillaan tukemassa lapsen kasvua, mutta siinä on myös varjopuolensa. Vääristääkö liiallinen kilpailullisuus ja voiton tavoittelu sosiaalista ja eettistä kasvatusta? Parhaimmillaanhan kilpaurheilu on loistava väline sosiaaliselle ja eettiselle kasvulle. Se tarjoaa mahdollisuudet vuorovaikutukseen ja uusiin sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaaliset taidot kehittyvät erilaisissa tilanteissa, jolloin lapsi oppii suvaitsevaisuutta, itsearvostusta ja vuorovaikutustaitoja (Smith 2012).

Nämä kaikki hienot vaikutteet voidaan unohtaa, jos urheilussa alkaa vallita epäeettinen ilmapiiri, eli valmentajat ja vanhemmat alkavat ohjata lapsiaan epäurheilijamaisiin käyttäytymismalleihin voiton himo silmissään. Parhaimmillaan urheilu voi kasvattaa vastuuntuntoa ja moraalialia esimerkiksi, kun lapset itse joutuvat toimimaan tuomareina ja ratkomaan konfliktitilanteita. (Karjula 2012) Aikuisten kilpaurheilulla on myös suuri vaikutus siihen, miten nuoret arvostavat sääntöjä ja urheilijamaista käyttäytymistä. Jos mediassa ja urheilumaailmassa annetaan ymmärtää, että esimerkiksi jääkiekossa on hyväksyttävää väkivaltainen käytös toista kohtaan, antaa se myös toimintamallin nuorille. Urheilussa pitäisi vallita ajatus rehellisestä toiminnasta, eikä epärehellisin keinoin saavutetun voiton pitäisi antaa mielihyvää yhdellekään urheilijalle. (Karjula 2012) Urheilussa lapsi oppii ottamaan vastuuta omista teoistaan ja oppii arvostamaan toisia, jos urheiluyhteisön arvot perustuvat oikeudenmukaisuuteen, rehellisyyteen, tasavertaisuuteen ja toisten kunnioittamiseen (Autio & Kaski 2005, 36). Urheilu onkin erinomainen moraalikasvatuksen väline, koska kilpaileminen urheilussa auttaa osallistujaa ymmärtämään ja sisäistämään sekä järjestelmän rakenteen että sellaisia arvoja, joita hän voi myöhemmin hyödyntää muilla sosiaalisen toiminnan osaluilla. Voidaan kysyä, onko junioriurheilulle haitallista huippu-urheilun esiin tuomat ilmiöt huonosta moraalisesta voittamisen palvontasta ja voittamiskultista, jotka ajavat voittamiseen hinnalla millä hyvänsä. (Mäkinen 2007, 58–59)

Hämäläisen (2008) tutkimuksessa kuvataan, miten urheilu lisää itsehillintää, keskittymistä ja rauhallisuutta. Näiden ominaisuuksien hallintaa arvostetaan myös muussa elämässä. Urheilija osaa hallita tunteiden aallonharjat, riemut ja pettymykset. Urheilija osaa hoitaa tilanteet rauhallisesti, keskittyneesti ja hillitysti, jolloin hän luo itsevarman kuvan omasta toiminnastaan. (Hämäläinen. 2008, 144) Keltikangas-Järvinen (2010) tuo esille aivan päinvastaisia tuloksia. Hänen mukaansa kilpailun kasvattava vaikutus lapsille on nolla, eikä kilpailun tuomat pettymykset opeta lapselle taitoa käsitellä pettymyksiään ja itsehillintää. Kilpailu tuottaa hänen mukaansa lapsille vihamielisyyttä ja aggressiota. (Keltikangas-Järvinen. 2010, 253)

4 ELÄMÄNTAIDOT

Määriteltäessä elämäntaitoja nousee esille kysymys, mitä elämäntaitoihin yleensä sitten kuuluu? Onko se elämässä menestymistä? Miten mitataan menestyminen, onko se aineellista vai jotakin muuta? Olisiko se vain onnellisuutta ja hyvää oloa? Elämäntaitoja onkin kuvattu kirjallisuudessa monelta eri näkökannalta. Yksi lähestymistapa onkin onnellisuus. (Saaristo 1997, 313-314)

Onnellisuuden on todettu vaikuttavan fyysiseen terveyteen ja vaikuttavan jopa elinikään. Onnelliset ihmiset ovat tehokkaita, energisiä ja luovia sekä heistä tulee hyviä johtajia, neuvottelijoita. He ovat myös yhteistyötaitoisia ja heillä on paljon sosiaalisia kontakteja. Onnellisuus auttaa näkemään asiat positiivisessa valossa ja selviämään erilaisista kriiseistä. (Mattila & Aarnisalo 2009, 49-50) Onkin todettu että, optimismi, itsearvostus ja elämäntaitojen tunne ovat persoonallisuuden ominaisuuksia, jotka suojaavat yksilöitä stressitekijöiden haitallisilta terveysvaikutuksilta sekä edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Ihminen jolla on hyvät elämäntaidot näkee asiat optimistisesti ja kykenee olemaan tyytyväinen ja onnellinen vaihtelevissa elämäntilanteissa. (Feldt, Mäkikangas & Piitulainen 2005, 113; Bäckman & Söderqwist 1990, 7)

Aristoteles on aikoinaan todennut, että elämän tarkoituksen pohtiminen on hyvän elämän kannalta tärkeää. Oman elämän onnellisuuden saavuttamiseksi onkin yksi tärkeimmistä keinoista työskenteleminen kohti merkityksellisiä tavoitteita. Tavoitteiden löytäminen ja selkeytyminen luovat elämälle tarkoituksellisuutta. Itsetunto, itseluottamus, ilo ja ylpeys lisääntyvät, mikä antaa elämälle rakennetta ja merkitystä. Tämä taas saattaa johtaa elämäntaitojen paranemiseen. (Mattila & Aarnisalo 2009, 92)

Ojanen (2002) kuvaa miten tavoitteet luovat järjestystä tietoisuuteemme. Hän liittyy tavoitteet tiukasti itsearvostukseen. Itsearvostus riippuu onnistumisen suhteesta odotuksiin ja usein heikko itsearvostus johtuu liian korkeista tavoitteista tai onnistumisten niukkuudesta. Hänen mukaansa ongelmaksi nousee nykyajan liian korkeat tavoitteet tai toisaalta se, että tavoitteita ei uskalleta asettaa ollenkaan, jolloin ei mitään voida saavuttaakaan. Elämän

merkityksellisyys ja mielekkyys löytyvät, kun ihmisellä on tavoitteita. Ne eivät tule itsestään, vaan ne on jokaisen itse löydettävä. (Ojanen 2002, 125-127)

Elämäntaidot urheilusta

Puhuttaessa urheilun kasvatuksellisesta vaikutuksesta nousevat usein esille elämäntaidot, sosiaaliset taidot, stressinsietokyky, fyysinen hyvinvointi ja ravitsemus. Puonti (1999, 113) tuo esille, miten liikunta kehittää tiedostamaan tunne-elämää, ajattelua ja yhteistyötaitoja. Urheilijan on opittava kaivamaan itsestään esiin sellaiset tunteet, jotka mahdollistavat juuri hänelle ja juuri hänen harrastamassaan lajissa parhaan mahdollisen suorituksen. Kansainvälisissä tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että hyvä omien tunteiden säätelykyky korreloi henkistä hyvinvointia ja henkistä tasapainoa. Murrosikäiset nuoret, jotka arvioivat oman tunteiden säätelykykynsä hyväksi omistivat paremman itsetunnon, kuin ne nuoret, joilla oli vaikeuksia tunteiden säätelyssä. (Kokkonen 2010, 20–21) On kuitenkin muistettava lasten ja nuorten valmennuksessa, että lapsen ja nuoren eheän persoonallisuuden ja kokonaisvaltaisen kehityksen turvaaminen on yksi tärkeimmistä lähtökohdista. Kilpailukokemusten ja fyysisen harjoittelun lisäksi on kiinnitettävä suurta huomiota psyykkisiin tekijöihin. (Liukkonen 2004, 215)

Puhakainen (1995) tuo esille miten urheilijoiden valmennuksessa pitäisi kiinnittää huomiota henkisten voimavarojen kehittämiseen. Ongelmaksi hän näkee ajatusmallin, jossa ei nähdä urheilijaa kokonaisuutena, vaan pyritään keskittymään yhteen osioon. Pitäisi ymmärtää psyykkisen ja henkisen tason erot. Psykkisessä tilassa urheilija kokee erilaisia elämyksiä, kun taas henkisessä tasossa urheilija ottaa etäisyyttä kokemaansa, hakee ymmärrystä ja arvioi tapahtunutta. Henkinen taso on psyykkiseen nähden asenteita ottavaa, arvioivaa, selkeyttävää, organisoivaa, kontrolloivaa sekä käsitteellistävä ja tietoa muodostavaa. Puhakaisen mukaan onnistuakseen urheilijan henkisten voimavarojen kehittämisessä, pitääkin pystyä pureutumaan urheilijan maailmankuvaan kohdistuvien merkityssuhteiden ja kokemusulottuvuuksien kehittämiseen. Tällöin voidaan tavoitella urheilijan elämän taitojen ja tietojen kehittämistä, hänen omien arvojensa kirkastumista aidoiksi sekä hänen kasvamistaan vastuulliseksi yksilöksi. (Puhakainen 1995, 39-42)

Smith (2012) on tarkastellut elämäntaitoja, joita kilpaurheilu opettaa. Hän on tuonut esille tunteiden tunnistamisen ja säätelyn. Lisäksi hän tuo esille sitkeyden, periksi antamattomuuden ja ryhmätyötaidot, sekä hyvän itsetunnon, joka syntyy tavoitteeseen pääsemisestä ja positiivisista kokemuksista. Maailmalla ollaan kehitelty erilaisia projekteja, joissa pyritään hyödyntämään esiinnousseita elämisentaitoja, joita kilpaurheilu on synnyttänyt. Gould & Carson (2008) ovat todenneet, että urheilu-ura on vain yksi osa elämää. Ne taidot joita kilpaurheilussa on opittu pitäisi pystyä siirtämään mahdollisimman hyvin yksilön tulevaisuuteen. Miksi emme käyttäisi hyödyksemme niitä puitteita mitä urheilu synnyttää, juuri elämisentaitojen opettelemiseen. Söyring (2004, 49) tuo esille, että urheilu-ura ja sen aikana hankittu monipuolinen kokemus, sosiaaliset taidot, kyky toimia ryhmässä paineen alaisena sekä määrätietoisuus, ovat taitoja, joita tarvitaan ja arvostetaan myös työelämässä.

Elämässä menestymistä mitataan usein, menestymisenä työelämässä. Urheilijoita työelämässä on tutkittu ja esiin ovat nousset suhteellisuudentaju, positiivisuus, analyttisyys ja keskittymiskyky, jotka yhdistetään työelämässä menestymiseen (Hirvonen 2013). Kilpaurheilijoita on myös tutkittu yrittäjyyden näkökulmasta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilu-ura synnyttää monenlaista pääomaa yrittäjyyteen. Pääoma voidaan jakaa inhimilliseen ja osaamispääomaan, sosiaaliseen pääomaan, fyysiseen, luonnolliseen ja taloudelliseen pääomaan, kulttuuriseen ja emotionaaliseen pääomaan sekä symboliseen ja poliittiseen pääomaan. Yhdysvalloissa Henderson ym. (2006) ovat tutkineet urheilun tuomaa pääomaa taloudellisesti ja totesivat, että entiset urheilijat tienavat 1,5-9 % suurempaa palkkaa bisnesalalla, fyysisessä työssä ja sotilasurilla.

5 SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisten kykyä tulla toimeen muiden kanssa. Taidot karttuvat kokemusten ja kasvatuksen kautta. Sosiaalisuus edesauttaa sosiaalisten taitojen hankkimista, mutta sosiaalisuus ei ole taakka sosiaalisten taitojen oppimiselle. Sosiaaliin taitoihin liitetään usein ominaisuuksia kuten empatia ja herkkyys havaita toisten ihmisten tunteita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18) Puhuttaessa sosiaalisista taidoista pitää ottaa myös huomioon aikakausi ja kulttuuri, sillä ne määrittelevät, mitä kulloinkin tarkoitetaan sosiaalisilla taidoilla. On olemassa muutama taito, joita voidaan pitää ajasta ja kulttuurista riippumattomina. Ne ovat laaja varasto vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi ja kyky valita oikeat ratkaisut. Sosiaalisesti taitava ihminen osaa eri tilanteissa tarvittaessa neuvotella, sovittaa, tarttua ongelmaan tiukasti tai joskus vetäytyä. Lopputuloksena on, että malli on rakentava ja juuri siihen tilanteeseen asianmukainen ja tehokas. (Keltikangas-Järvinen 2011, 22)

Sosiaalisia taitoja ovat esimerkiksi tilanneymmärrys, vaikutuksen aikaansaaminen, vakuuttavuus ja mukautuminen. Sosiaaliset taidot karttuvat hyvin erilaisissa sosiaalisissa rakenteissa. Urheilua pidetään yhtenä rakenteena, joka kartuttaa positiivisesti sosiaalista pääomaa. Urheilu edistää yhteenkuuluvuutta, luottamusta ja sosiaalisia suhteita. Perks (2007) on tutkinut urheilun ja sosiaalisen pääoman yhteyttä. Tutkimuksissa on löydetty positiivinen yhteys organisoituun urheilun ja sosiaaliseen pääomaan. Näyttää siltä, että lyhytaikainenkin urheilun harrastaminen lapsuus- tai nuoruusiässä johtaa yhteiskunnalliseen aktiivisuuteen. (Pekkala 2011, 84- 85)

Urheilu on aktiivista toimintaa, jossa opitaan yhteistyötä, toisten ihmisten huomioon ottamista ja sääntöjä aidoissa tilanteissa eikä vain teoriassa. Urheilussa on helppo järjestää aitoja ja läheisiä vuorovaikutustilanteita nuorten välille. Aktiiviset tilanteet saattavat joskus johtaa ristiriitatilanteeseen, jossa sosiaalinen tai eettinen käyttäytyminen joutuvat koetukselle. Urheilussa onkin mahdollista oppia ratkaisemaan näitä ristiriitatilanteita aikuisten läsnä ollessa. (Miettinen 2000, 57- 58)

Liimatainen (2000) on tutkinut liikuntaharrastuksen vaikutuksia muun muassa itsearvostukseen, persoonallisuuteen, auttamishalukkuuteen ja sosiaaliin suhteisiin.

Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta, joten vastaukset ovat oppilaiden subjektiivisia käsityksiä itsestään. Tuloksissa oli selviä viitteitä siitä, miten kilpaurheilu nosti nuoren itsearvostusta, auttamishalukkuutta sekä lisäsi sosiaalisia taitoja. Tuloksia tarkastellessa esiin nousi kysymys, hakeutuvatko jo valmiiksi sosiaalisesti taitavat ja ulospäin suuntautuneet nuoret urheilun piiriin.

5.1 Itseluottamus ja itsetunto

Itseluottamus on kykyä luottaa itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa (Heiskanen & Vallisaari 1997; Liukkonen ym. 2006, 99). Hyvällä itseluottamuksella varustettu ihminen pystyy toimimaan tehokkaammin, keskittyen kontrolloimaan omaa tekemistään. Hyvästä itseluottamuksesta on osoitus kun ihminen pystyy toimimaan tiukoissa tilanteissa pitäen itsekontrollin, keskittyen, positiivisesti ja pystyen positiiviseen ajatteluun. (Roos-Salmi 2012) Itseluottamus voi vaihdella hyvinkin paljon erilaisissa tilanteissa. Kilpaurheilijalla itseluottamukseen syntymiseen vaikuttaa positiiviset kokemukset, jotka luovat uskoa omiin kykyihin. Urheilijalla on oltava ymmärrys, että ajatuksilla ja suorituksilla on selkeä yhteys, joka näkyy haluna oppia tuntemaan omia ajattelu- ja käyttäytymismalleja. (Kaski 2006, 80-82; Roos-Salmi 2012)

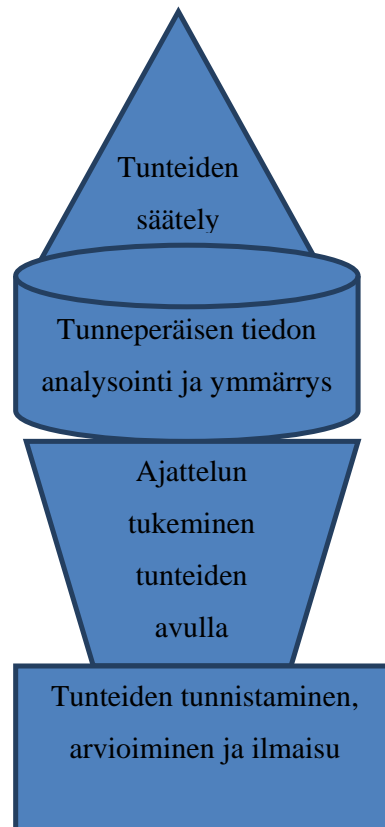
Itsetunto on itseluottamuksen lähikäsite. Itsetunto on miten ihminen arvostaa itseään ja millaisena hän näkee itsensä. Itsetunto on paljon pysyvämpi ominaisuus kuin itseluottamus, joka alkaa rakentua jo lapsuudessa. Hyvä itsetunto on pohja hyvälle itseluottamukselle. Kun ollessamme sinut itsemme kanssa pienet epäonnistumiset ja muiden ihmisten mielipiteet eivät vaikuta omanarvontunteeseemme. Ihminen jolla on hyvä itsetunto kestää paremmin myös epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Forsell 2012, 116-120; Kaski 2006, 80-82)

5.2 Tunneäly

Tunneäly on käsitteenä varsin uusi ja siksi sen määrittäminen on varsin moninaista. Tunneälyn käsitettä ovat edeltäneet sosiaalisen älykkyyden, käytännöllisen älykkyyden ja persoonallisen älykkyyden käsitteet. Tunneälyn käsitettä ensimmäisenä käyttivät Salovey ja Mayer (1990). He määrittelivät tunneälyn taidoksi tunnistaa ja ilmaista tunteita. (Kuusela 2005) Saarni toi esille samaan aikaan käsitteen emotionaalinen pätevyys. (Kuusela 2005)

Emotionaalinen pätevyys, sosiaalinen pätevyys, persoonallinen pätevyys ja käytännöllisyys ovat tunneälyn lähikäsitteitä.

Salovey ja Mayer (1990) jakavat tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen edelleen siten, että ihminen pystyy tunnistamaan ja ilmaisemaan omia fyysisiä oloilojaan, mielialojaan sekä ajatuksiin liittyviä tunteitaan. Myös toisen ihmisen tunteiden tunnistaminen on osa tunneälyä. Tunteiden asettaminen etusijalle ajattelussa sekä niiden käyttäminen muistin ja päätöksenteon apuna ovat merkki kyvykkästä tunteiden käytöstä ajattelun apuna. Toisten ja omien tunteiden säätely jakaantuu taitoon olla avoin tunteille ja taitoon parantaa emotionaalista ja älyllistä kehitystä tunteita tarkkailemalla ja säätelemällä. (Kuusela 2005, 36) (kuvio 1.)



Kuvio 1. Tunneälyn sisältämät tunnetaidot (mukaillen Maer & Salovey 1997)

Golemanin (1999) mukaan tunneäly koostuu viidestä osa-alueesta: itsetuntemuksesta, itsehallinnasta, motivoitumisesta, empatiasta sekä sosiaalisista suhteista. Itsetuntemus

muodostuu kyvystä ymmärtää omia tunnetiloja, mieltymyksiä, voimavaroja ja vaistoja. Itsehallinta on kyky säädellä omia tunnetiloja, mielihaluja ja voimavaroja. Motivaatio ohjaa ja helpottaa päämäärien saavuttamista. Empatia on muiden tunteiden ymmärtämistä sekä muiden tarpeiden ja huolenaiheiden huomioimista. Sosiaaliin kykyihin kuuluu taito saada haluttu reaktio ihmisissä kuuntelemalla ja lähettämällä vakuuttavia viestejä. (Kuusela 2005, 37)

Tunneälyä voidaan määritellä koetun tunteen parempana tiedostamisena, sen nimeämisenä ja mahdollisesti vertauskuvallistamisena. Uskalluksena elää omien tunteiden kanssa ja pyrkiä keskustelemaan yhteyteen omien tunteidensa kanssa. Tämä vaatii, että ihminen uskaltaa kokea tunteensa eikä heti pyri tunteen kontrollointiin, vaan luo tarkkailevan suhteen tunteeseen, jolloin hän ei ole sen sisällä ja eikä vietävissä. Suhde on pyrittävä rakentamaan omiin tunteisiin, jolloin voi paremmin luottaa niihin. (Isokorpi & Viitanen 2001, 169)

Varhaislapsuus, murrosikä ja siitä seuraava identiteettikriisi ovat tunne-elämän kehityksen herkkyyvaiheita. Tämä on aikaa jolloin lapsi ja nuori ovat herkkiä tunnekasvatukselle ja terve tunne-elämä perustuu normaaliin sosiaaliseen kypsymiseen. On tärkeää luoda riittävän vivahteikas tunneilmasto, jossa lapsi ja nuori oppivat tunteiden havaitsemista ja niiden hallintaa hänelle turvallisessa ilmapiirissä. (Isokorpi & Viitanen 2001, 159)

Tunneäly kilpaurheilussa. Virittäytyttäessä urheilusuoritukseen urheilijan on oltava tietoinen omista tunteistaan, sillä silloin hän saa käyttöönsä työkaluja, jotka antavat entistä paremmat mahdollisuudet virittyä huippusuorituksiin. Urheilija parantaa itsetuntemustaan tunnistaessaan omia tunteitaan ja sitä kautta suorituksen kontrollointi paranee. Hyvään suoritukseen urheilija tarvitsee tiettyjä yksilöllisiä tunteita ja niiden sopivaa intensiteettiä. Jotta urheilija pystyy hyödyntämään tunteitaan suorituksessa hänen on ensin opeteltava tunnistamaan omia tunteitaan. (Isokorpi & Viitanen 2001, 160)

Syrjä (2000) tarkasteli tutkimuksessaan urheilijoiden tunneprofiileja ja havaitsi niiden olevan hyvin yksilöllisiä. Hän korostaakin tutkimuksessaan, että on tärkeä kiinnittää huomiota tunteen voimakkuuteen. Syrjä perustaa ajatuksensa urheilijan yksilöllisyyteen, eli ei ole olemassa oikeaa tunnetta, jota kaikkien pitäisi tuntea esimerkiksi huippusuorituksessa, vaan jokainen tuntee eri tavalla. Kun oikea intensiteetti ja tunne löytyvät urheilijalta, ne pitää valjastaa käyttöön. Syrjän mukaan kilpaurheilussa tunteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen olisikin seikka mihin valmennuksessa olisi syytä kiinnittää huomiota. (Syrjä 2000)

5.3 Stressin hallinta

Stressiä aiheuttavat epämiellyttävät, haastavat tai raskaat asiat ja tilanteet, mutta jokaisella on yksilöllinen tapa kokea stressaavat tilanteet. Kaksi ihmistä voi kokea saman tilanteen varsin eri tavalla, toinen ahdistuu kun toinen taas alkaa valmistautua tehokkaaseen toimintaan. Näitä eroja voidaan selittää temperamentti- ja persoonallisuustekijöillä sekä tilannetekijöillä, joita ovat esimerkiksi kehon herkkyys reagoida ulkoisiin ärsykkeisiin, hallinnan tunne, opitut selviytymiskeinot ja stressille altistumisen pituus. (Saarinen 2001, 136-143)

Ihminen, jolla on hyvä stressinsietokyky, ei tunne voimattomuutta vaikeidenkaan tilanteiden edessä, vaan pystyy suhtautumaan tilanteeseen realistisesti ja optimistisesti. Itsevarmuus ja opetellut selviytymistavat sekä kyky rauhoittaa itseään ovat hyvän stressinhallinnan tunnusmerkkejä. Urheiluvalmennuksessa käytössä oleva mielikuvaharjoittelu on hyvä tapa opetella valmistautumista erilaisiin stressialttiisiin tilanteisiin. Henkisen valmennuksen perusajatus on, että kun pystyy luomaan mahdollisimman elävän ja vivahteikkaan mielikuvan, elimistömme ei pysty erottamaan niitä oikeista kokemuksista. Näin luodaan selviytymiskeinoja stressaaviin tilanteisiin. (Saarinen 2000, 136-143)

6 MOTIVAATIO

Mikä saa urheilijan lähtemään rätäsateella lenkille kun voisi valita sohvalle löhöilyyn? Jaakkolan (2010) mukaan motivaatio syntyy itsestään, kun tekeminen on mielekästä, eikä siihen tarvitse erityistä syytä (Jaakkola 2010,118). Motivaatiota voidaan tarkastella neljän eri motivaatioteorian avulla. Klassiset motivaatioteoriat, jotka perustuvat pitkälti fysiologiseen säätelyjärjestelmään, sekä behaviorismiin, jossa motivaation uskotaan lisääntyvän palkitsemisesta. Eurooppalaisen uuden motivaatioteorian mukaan motivaatio on tarpeen ja ulkoisen kohteen suhde. Amerikkalainen motivaatioteoria tuo esille sisä- ja ulkosyntyisen motivaation. Motivaatiota ohjaa suoriutumisen, läheisyyden ja vallan perusmotiivit. Moderni motivaatioteoria tuo esille tavoitteiden kehittymisen elämänsä aikana, motivaation ja hyvinvoinnin, sekä henkilökohtaisten projektien menetelmän. Motivaation tutkimusmenetelmät ovat vielä melko yksinkertaisia verrattuna motivaatiokäsitteen monimutkaisuuteen ja rikkauteen, sillä esimerkiksi persoonallisuuden piirteiden ja kliinisen psykologian yhteydestä motivaatioon on tutkimuksia varsin vähän. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 10 -25)

Soinin (2006, 22) mukaan nykyajan motivaatiotutkimuksessa, etenkin liikuntamotivaation osalta vallalla oleva laajempi viitekehys edustaa sosiaalis-kognitiivista näkökulmaa. Viitekehysten mukaan, motivaation nähdään saavan alkunsa yksilön kognitiivisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Sosiaalis-kognitiivisessa viitekehyksessä minä ymmärretään keskeisenä rakenteena. Motivaatioprosessissa yhdistyvät kognitiiviset, affektiiviset ja arvosidonnaiset muuttujat, jotka vaikuttavat tavoitteiden omaksumiseen ja niihin pyrkimiseen. (Soini 2006, 22).

Sisäinen motivaatio. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan motivaation syntymistä omasta halusta ja mielenkiinnosta, siihen eivät vaikuta ulkopuoliset kannustimet. Sisäiset motivaatiotekijät tulevat omista arvoista, tarpeista ja kiinnostuksen kohteista. (Forssell 2012, 199) Urheilijan sisäisestä motivaatiosta kertoo se, että hän osallistuu harrastukseensa oman itsensä vuoksi. Toiminta tuottaa iloa ja myönteisiä tunnekokemuksia, joka on merkki sisäisesti motivoituneesta urheilijasta. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella vaikka kohtaa joskus vastoinkäymisiä. Inhimilliset psykologiset perustarpeet muodostuvat henkilökohtaisista kokemuksista, joita ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu

sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sisäinen motivaatio koostuukin juuri näistä inhimillisen psykologian perustarpeista. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 51)

Kilpaurheilijoiden motivaatio on usein sisäistä ja siksi urheilijan kiinnostus ja halu kehittää taitojaan ja kehittyä sekä päästä tavoitteisiin on suuri. Jotta urheilijan motivaatio pysyy hyvänä, pitää valmentajan osata luoda motivoivan ilmapiirin, joka sopivasti haastaa urheilijaa, mutta se on myös palkitseva. (Kaski 2006, 142-143)

Ulkoinen motivaatio. Ulkoinen motivaatio voi olla esimerkiksi palkinto, raha ja julkisuus. Motivaation tullessa ulkopuolelta saattavat harjoittelemisen ja kilpaileminen alkaa tuntua pakkosuorittamiselta ja urheilusta nauttiminen jää taka-alalle. (Forssell 2012, 199) Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motivaatiot voivat olla tehokkaita, mutta pitkällä tähtäimellä ne eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäiset motivaatiot. Pelkkä ulkoinen motivaatio kuvastaa heikkoa sitoutumista urheiluun ja kynnys lopettamiseen on alhainen. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 51)

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus. Tehtäväorientaatiomallissa motivaatiota ja suorituskykyä voidaan kuvata tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudella. Tehtäväorientoitunut urheilija kokee pätevyyttä omasta kehittymisestä, yritteliäisyydestä, yhteistyöstä muiden kanssa sekä oppiessaan uuden taidon. Pätevyyden tunne ei ole riippuvainen toisten suorituksista vaan liikuntataidoiltaankin heikko henkilö voi saada liikunnasta onnistumisen elämyksiä, jos häntä ohjaa tehtäväsuuntautunut motivaatio. Taidon oppimisen kannalta tehtäväorientoituneisuus on tärkeää, sillä se suuntaa oppijan ajatukset ja toiminnan kohti oppimista ja harjoittelun laatua. (Jaakkola 2010, 120)

Kilpailusuuntautunut urheilija saa pätevyiden kokemuksia voittamalla kansakilpailijansa tai saavuttamalla muita parempia tuloksia. Kilpailuorientoitunut urheilija pyrkii usein pääsemään lopputulokseen vähällä harjoittelulla, eikä suorituksen oppiminen ja kehittyminen ole merkityksellistä vaan ainoastaan voittaminen ja muita parempi menestyminen. (Jaakkola 2010, 120-121)

7 URHEILIJAN TAUSTALLA VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Turpeisen (2012, 63) nuorten urheilijoiden uraan vaikuttaneita taustatekijöitä käsittelevän pro gradu- tutkielman tuloksista käy ilmi, että sisäisen motivaation tärkeimmät synnyttäjät urheilussa olivat halu kehittyä, ilo ja nautinto sekä rakkaus lajiin. Ulkoisista motivaatiotekijöistä perhe, menestyminen ja kaverit olivat tärkeimpiä motivaatiotekijöitä. On selvää, että sekä sisäisillä että ulkoisilla motivaatiotekijöillä on luonnollisesti oma merkityksensä urheilussa.

7.1 Perhe

Juhlapuheissa urheilijat kiittelevät perheitään tuesta jota he ovat saaneet. Menestymisen taustalla onkin useasti tukeva ja kannustava perhe. *Jos perheestä ei tule ollenkaan tukea, niin nuoren urheilijan on hyvin vaikea päästä menestymään. Tietysti on poikkeuksia, mutta aina pitää olla joku toinen ihminen jos perhe ei tue. Aina joku löytyy sieltä taustalta. Mutta kyllä perhe on kaiken A ja O. Se tuki ja rakkaus, mikä tulee perheestä auttaa selviämään maailmalla muutenkin, ei ainoastaan urheilussa vaan joka paikassa.* Näin on todennut Teemu Selänne, kun on kysytty perheen merkitystä omaan kehitykseen. (Kalliopuska, Miettinen & Miettinen 1996, 139) Lämsän (2009) mukaan vanhemmat voidaan jakaa kolmeen ryhmään mahdollistajiksi, roolimalleiksi ja tulkitsijoiksi.

Mahdollistajat osallistuvat kuljettamalla lapsiaan harrastuksiin. He osallistuvat erilaisiin järjestelyihin ja ennen kaikkea maksavat urheiluharrastuksen aiheuttamat kulut. Vanhemmat tarjoavat lapsilleen rooli- ja käyttäytymismalleja, miten erilaisissa tilanteissa pitäisi pystyä toimimaan. He pyrkivät osallistumaan lastensa urheiluun antamalla asioille merkityksiä. Vanhemmat opettavat ja auttavat tulkitsemaan erilaisia kokemuksia voittamisesta, häviämisestä ja tilanteista, joita kilpaurheilu luo. (Lämsä 2009, 34)

7.2 Valmentaja

Ei ole aivan sama kuka nuorta tai lasta valmentaa, vaan valmentajalla on tärkeä rooli kasvattajana antamassa ja ohjaamassa eväitä elämään. Valmentajan palautteella on merkittävä

vaikutus minäkuvan muodostumisessa ja identiteetin rakentumisessa. (Nurmi ym. 2006, 142) *"Hyvä valmentaja ei vain opeta urheilijaa, vaan ennen kaikkea ohjaa tätä opettamaan ja kasvattamaan itse itseään"* (Liukkonen 1995, 100) Valmentajan onkin siis kohdattava urheilija ainutlaatuisena persoonana ja toteutettava valmennusta nimenomaan urheilijälähtöisesti. Hyvä valmentaja toimii myönteisesti, tietyn otteen ja kurin kuitenkin säilyttäen. Kun nämä asiat toteutuvat, kyse on kokonaisvaltaisesta valmennuksesta, jossa huomioidaan tasapainoisesti urheilijan fyysismotorisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen alueen kehittyminen. (Forsman & Lampinen 2008, 14) Valmentajan nähdessä urheilija kokonaisvaltaisena yksilönä hän pystyy ennakoimaan ja välttämään niitä lukkoja ja ongelmatilanteita, jotka saattavat horjuttaa urheilijan sitoutumista urheiluun. Oleellista on myös, että urheilija itse ymmärtää psykologisten tekijöiden vaikutukset urheiluun. (Roos-Salmi 2012, 39)

Valmentaja ei vain valmenna vaan hänen sanavallinnoilla, teoillaan ja ilmaisemillaan arvoilla luodaan harjoitukseen ja kilpailuihin motivaatioilmasto. Se on psykologinen ilmapiiri jossa lapset ja nuoret toimivat. Lapsi- ja nuorisourheilun parissa toimivilla valmentajilla on suuri vastuu siitä, minkälaisia ihanteita ja arvoja nuoret urheilijat omaksuvat. Motivaatioilmastolla on suuri merkitys toiminnan intensiteettiin ja toiminnassa mukana pysymiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57; Ilmanen 2007, 385)

7.3 Seura

Ennen urheiluseurat olivat ainoastaan niitä paikkoja joissa pystyi harrastamaan liikuntaa. Nykyään on tarjolla erilaisia kaupallisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, mutta kilpaurheilun harrastaminen on pääasiallisesti seurojen vastuulla. Urheiluseurat ovat edelleen monessa pikku kunnassa ainoa paikka jossa voi harrastaa erilaisia liikunnan muotoja.

Urheiluseurat mahdollistavat kilpaurheilun harrastamisen, mutta samalla ne antavat ainutlaatuisen mahdollisuuden osallistua monipuoliseen, aktiiviseen ja tavoitteelliseen kansalaistoimintaan. Ei olekaan aivan sama miten urheiluseuroissa toimitaan, sillä niillä on suuri vastuu, koska noin 400 000 nuorta harrastaa viikoittain urheilua erilaisissa urheiluseuroissa. Onkin tärkeää, että aikuiset, jotka toimivat urheiluseuroissa, tiedostavat vastuunsa kasvattajina. (Korjus 2002, 28-29)

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

8.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän pro gradu- tutkielman tarkoitus on selvittää kehittääkö kilpaurheilu elämäntaitoja sekä, millaisia elämäntaitoja entiset kilpa-urheilijat ovat urheilu- uraltaan saaneet ja ovatko he pystyneet siirtämään niitä opittuja taitoja elämäänsä. Tutkimuksessa tarkastellaan jo kilpauransa lopettaneiden urheilijoiden näkemyksiä omista elämäntaidoistaan ja siitä miten he ovat niitä pystyneet hyödyntämään elämässään.

Tutkimuksen tarkempia tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Tunnistaako entinen kilpaurheilija omia tunteitaan ja osaako hän säädellä niitä?
2. Onko kilpaurheilu- ura auttanut tunteiden tunnistamisessa ja opettanut niiden säätelyä?
 - Millaiset tilanteet ovat auttaneet ja opettaneet tunteiden tunnistamista ja säätelyä?
3. Onko kilpaurheilu- ura antanut toimintamalleja tunteiden säätelyssä, joita voi hyödyntää muuallakin kuin kilpaurheilussa?
 - Millaisiin tilanteisiin kilpaurheilu- ura on antanut toimintamalleja?
4. Onko kilpaurheilu- ura muokannut itsetuntemusta ja käsitystä itsestä?
 - Onko sillä ollut merkitystä esim. työelämän eri tilanteissa?
5. Onko kilpaurheilu- ura vaikuttanut selviytymiseen erilaisista sosiaalisista tilanteista?
 - Miten ja millaisissa tilanteissa selviytymiseen kilpaurheilu- ura on vaikuttanut?

8.2 Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta ja menetelmä

Tämä tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jossa on haluttu kuvata elämäntilanteita ja yksilön keinoja/toimintatapoja, joita kilpaurheilu on synnyttänyt. Laadullinen tutkimus on usein hyvin henkilökohtainen ja sen luotettavuutta pyritään takaamaan valitsemalla tutkittavia joilla on mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta sekä siihen liittyviä omakohtaisia kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 87.89; Hirsjärvi,

Remes & Sajavaara 2007, 157-160.) Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin jo uransa lopettaneilta kilpaurheilijoilta, jolloin heillä olisi kosketuspintaa myös työelämään.

Alusta pitäen näin itselleni sopivaksi menetelmäksi laadullisen, sillä minua kiinnostaa ihmisten kokemukset. Teoriataustaa tehdessäni huomasin suuren kiinnostukseni sosiaalisiin taitoihin ja varsinkin tunneälykkyyteen. Tunneälykkyys nähdään tällä hetkellä elämässä pärjäämisen takeena. Aloin tutkia ja tutustua aiheeseen liittyviin julkaisuihin. Huomasin, että kilpaurheilun mahdollisesta tuottamasta pääomasta elämäntaitoihin, ei juurikaan oltu tutkittu Suomessa. Lukiessani tunnetaidoista en voinut välttyä ajatukselta, että näitä keinoja, joita tunteiden säätelyssä tehdään, harjoitellaan myös kilpaurheilussa. Haasteeksi näin, miten saan haastattelussa haastateltavalle ymmärryksen, mikä on tunneälykkyys. Varsinkin jos tunneälykkyys ei ole entuudestaan tuttu termi. Halusin saada myös esille, oliko urheilija pystynyt siirtämään näitä mahdollisia elämäntaitoja elämäänsä kilpaurheilutilanteiden ulkopuolelle.

Tämän tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologinen. Fenomenologia soveltuu juuri kokemuksen tutkimukseen, jossa tarkoituksena on ymmärtää kokemuksellinen ilmiö sellaisena kuin se on ja kuvata se niin ettei sen merkitys muutu (Lehtomaa 2009). Tässä tutkimuksessani olen halunnut päästä kuvailemaan entisten kilpaurheilijoiden kokemuksia ja käsityksiä omista kokemuksista ja kokemusten vaikutuksista heidän elämäänsä. Tutkimuksellista ymmärrystä lähdin hakemaan hermeneuttisen kehän avulla, jossa ensin pyrin rakentamaan esiyymmärrystäni tutustumalla teoriaan. Sen jälkeen tein haastattelut ja palasin uudelleen teoriaan. Kun olin mielestäni tutkinut vastauksia niin pitkään, ettei aineistosta löytynyt enää mitään uutta, olin valmis kirjoittamaan tulokset ja pohdinnan. Hermeneuttiseen lähestymistapaan kuuluu aina tutkittavan aiheen teoriaan perehtyminen. Tarkoitukseni ei ollut testata muiden teoriaa, vaan olla avoimessa vuorovaikutuksessa aineiston kanssa hakien tukea aikaisemmasta teoriasta. (Syrjälä 1994)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun suorittaa usein tutkija itse, jolloin se voidaan nähdä prosessiksi. Tutkimusprosessin edetessä tutkijalla alkaa muodostua aineistoon liittyviä näkökulmia ja tulkintoja, jotka lähentävät tutkijaa tutkittavaan aiheeseen. (Kiviniemi 2007, 70) Aiheen rajaaminen on tärkeää kvalitatiivisessa tutkimuksessa, jotta vältetään hajanaisuuden riskiltä. Hajanaisuuden riski muodostuu helposti, kun mielenkiintoisia asioita on paljon ja on vaikea rajata niitä pois tutkimuksesta. (Kiviniemi 2007, 73) Aineiston

rajaaminen oli tässäkin tutkimuksessa haaste. Pysin haastattelutilanteissa pitäytymään jo ennalta rajaamissani aiheissa, jotta saisin vastauksia tutkimuskysymyksiini.

8.3 Tutkimukseen osallistujat

Haastateltavien valinnassa tärkein kriteeri oli kilpaurheilu tausta, joka kaikilta viideltä haastateltavalta löytyy. Valitsin tutkittavat sattumanvaraisesti. Lähetin haastattelupyynnöjä eri lajien entisille urheilijoille, joista sitten haastateltavien joukko koostuu. Valitsin tietoisesti yksilölajien ja joukkuelajien edustajia, sekä miehiä että naisia. Itse en tuntenut henkilökohtaisesti yhtään tutkimukseen osallistunutta entistä kilpaurheilijaa. Haastateltuja naisia oli kaksi, jotka molemmat olivat yksilölajin edustajia. Miehiä oli kolme, joista kaksi oli joukkuelajin edustajia ja yksi yksilölajin edustaja. Haastattelut toteutettiin vuoden 2014 kesä - syyskuun aikana. Haastattelut kestivät kolmestakymmenestä minuutista puoleentoista tuntiin. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin tekstimuotoon.

Haastatelluista kahdella naisella ja kahdella miehellä on kansainvälinen ura, sekä MM ja EM menestystä. Kaikki haastatteluun osallistuneet olivat urheilleet SM-tasolla aikuisten sarjoissa menestyksekkäästi. Kaikkien urheilu-ura on jatkunut aikuisuuteen ja urheilu-uran loppumisesta on haastattelun hetkenä kulunut 10- 20 vuotta.

Haastateltavat olen tuloksissa nimennyt seuraavasti:

Nainen 1. yksilölajin edustaja , paljon kansainvälistä edustusta

Nainen 2. yksilölajin edustaja , paljon kansainvälistä edustusta

Mies 1. joukkuelaji, paljon kansainvälistä edustusta

Mies 2. yksilölaji, paljon kansainvälistä edustusta

Mies 3 joukkuelaji, SM- tason edustusta

8.4 Tutkimuksen kulku ja aineiston käsittely

Tutkimusaineisto on tässä tutkimuksessa kerätty avoimilla haastatteluilla. Avoimessa haastattelussa haastattelija ja haastateltava ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja haastattelija pyrkii luomaan tilanteesta mahdollisimman luontevan ja avoimen. Haastatteluissa tulee edetä haastateltavien ehdoilla, kuitenkin pitäytyen ennalta määritettyjen aiheiden ympärillä. Haastatteluissa on annettava tilaa haastateltavan kokemuksille, tuntemuksille, muistoille,

mielipiteille ja perusteluille. (Hirsjärvi & Hurme 2009; Eskola & Suoranta 2000, 86-88) Itse koin, että valitsemalla avoimen haastattelun, pystyn paremmin pysymään taka- alalla omien olettamusteni kanssa. Pelkäsin, että jos valitsen teemahaastattelun, pyrin liiaksi johdattelemaan haastateltaviani omiin ennakkokäsityksiini (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88; Åstedt-Kurki & Nieminen 1998)

Avoin haastattelu on hyvin lähellä keskustelua (Hirsjärvi 2009, 209). Mielestäni menetelmänä avoin haastattelu sopi juuri tähän tutkimukseen, koska halusin vapaata keskustelua aiheen ympärillä. Avoimet haastattelut toivat valtavan määrän aineistoa, jota pyrin jäsentämään tutkimuskysymyksieni suunnassa. Halusin käyttää avointa haastattelua vaikka tunnistin riskit laajasta aineistosta, koska koin, että teemahaastattelu olisi johdatellut liiaksi haastateltavia. Halusin, että aiheet kumpuaisivat haastateltavilta, jolloin aineistoista tulisi haastateltavien näköisiä. Haastattelut toteutin vuoden 2014 kesä- syyskuun aikana haastateltavien valitsemilla paikoilla kahviossa, työpaikalla, haastateltavan kotona ja haastattelijan kotona. Pyrin saamaan paikkoja, joissa olisi mahdollisimman rento ja vapautunut tunnelma. Aloitin kaikki haastattelut pyytäen heitä kertomaan omasta urheilutaustastaan. Seuraavaksi pyysin heitä kertomaan, miten he ovat kokeneet urheilu-uran vaikuttaneen heidän elämäänsä. En pyrkinyt ohjaamaan haastattelun kulkua muuten kuin kysymällä, että mitä sitten tapahtui/ mitä teit seuraavaksi/kerro lisää/ osaisitko kertoa jonkun esimerkin Haastattelut kestivät kolmestakymmenestä minuutista puoleentoista tuntiin, jotka nauhoitin.

Eettiset näkökulmat tulisi aina huomioida kun tehdään tutkimusta ihmistieteissä (Hirsjärvi & Hurme 2006, 20). Tässä tutkimuksessa on otettu eettiset näkökulmat huomioon kertomalla haastateltaville mihin ja miten aineistoa tullaan käyttämään. Lisäksi heiltä on etukäteen kysytty suostumusta haastattelun nauhoittamiseen. Jokainen haastateltava on saanut osallistua vapaaehtoisesti tutkimukseen, sekä heidän toivomuksiaan anonymisyydestä on kunnioitettu tuloksia auki kirjoitettaessa.

Tutkimusaineistoni koostuu pitkälti tunnetuista ja menestyneistä suomalaisista kilpaurheilijoista Tutkimustuloksia auki kirjoittaessani olen joutunut suorita lainauksia käyttäessäni muuttamaan joitakin sanoja, jotta haastateltavien henkilöllisyyttä ei pystytä tunnistamaan. Termien vaihdossa olen pyrkinyt miettimään, ettei merkitys muutu mitenkään. Paljon hyvää aineistoa jäi käyttämättä, koska halusin taata tutkittavien tunnistamattomuuden.

Haastattelut litteroitiin tekstimuotoon. Kun kaikki haastattelut oli litteroitu, aloin alleviivaus tekniikkaa käyttäen nostamaan esiin taitoja, joita kilpaurheilu on synnyttänyt. Sen jälkeen teemoittelin aiheet ja lähdin sijoittamaan niitä yhden ison teeman alle, elämäntaidot. Käyttäen eri värejä poimin haastatteluista kuhunkin teemaan sopivia yhtymäkohtia. Nimesin teemat haastatteluista esiinnousseilla termeillä, sijoittaen ne motivaation ja sosiaaliset taitojen alle. Sosiaaliset taidot ja motivaatio nousivat pääteemoiksi teoriaan nojaten. Lopuksi valitsin kohdat, joita käytin tuloksissa, Lopuksi luin useaan kertaan litteroidut haastattelut ja mietin, että olin alleviivannut kaikki oleelliset asiat. Piirsin käsitkartan, johon sijoitin kaikki aineistosta nousseet asiat. Käsitkartan avulla lähdin hakemaan tutkimustietoa, jota aiheista oli saatavilla

Pidin tutkimuspäiväkirjaa, johon merkitsin havaintojani ja mitä oli päällimmäisenä jäänyt mieleeni haastatteluista. Tutkimuspäiväkirja toimi hyvänä apuvälineenä aina seuraavaan haastatteluun lähdettäessä, sillä olin kirjannut sinne erilaisia huomioita, mitä olin tehnyt edellisessä haastattelussa. Tutkimuspäiväkirjan pitäminen on yksi tutkimuksen laatua ja luotettavuutta lisäävä tekijä (Hirsjärvi & Hurme 2006, 184). Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta pyritään takaamaan myös kuvaamalla mahdollisimman tarkasti eri tutkimuksen vaiheita, olosuhteita, mahdollisia häiriötekijöitä, sekä tarkastelemaan omaa toimintaansa mahdollisimman kriittisesti (Hirsjärvi 2004; Åstedt-Kurki & Nieminen 1998). Tutkija on merkittävässä asemassa laadullisessa tutkimuksessa, ja se onkin yksi tärkeimmistä luotettavuuden määrittäjistä (Eskola & Suoranta 2005, 210).

Kirjoitetun, kuullun tai nähdyn laadullisen aineiston eräs analyysimenetelmä on sisällönanalyysi, jota voidaan käyttää apuna kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysia voidaan pitää väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 93) Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen erilaiseen lähestymistapaan aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen. Aineistolähtöisessä analyysissä aineistoa pelkistetään tiivistämällä ja pilkkomalla pienempiin osiin, jonka jälkeen aineisto ryhmitellään laittamalla samaa tarkoittavat asiat samaan ryhmään. Luokittelua jatketaan niin kauan kun se on mahdollista ja tarkoituksenmukaista. Teorialähtöinen analyysi tehdään tunnetun teorian pohjalta. Teoriasidonnaisessa analyysissä teoriaa käytetään analyysin pohjana, mutta sen ei tarvitse noudattaa suoraa teoriaa. (Eskola 2001, 133-157)

Tässä tutkimuksessa lähdin rakentamaan ymmärrystä aineistosta aineistolähtöisellä analyysillä. Ensin luokittelin aineiston erilaisiksi teemoiksi. Teoriasidonnaisen analyysin mukaisesti teemat nousivat teoriataustasta. Teoriaan ja aineistoon perustuen nimesin tulokset elämäntaidoiksi, jotka pilkoin kahteen pääteemaan motivaatioon ja sosiaalisiin taitoihin. Sijoitin aineistosta nousseet teemat näiden kahden pääteeman alle, käyttäen niitä termejä, joita aineistosta oli esiin noussut. Tutkijana olen melko kokematon, mutta tuloksia tulkitessani olen pyrkinyt käyttämään laajasti teoreettista tietoa tulkintojeni tueksi, sekä käyttämään suoria lainauksia haastatteluista, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. En varmasti ole välttynyt virheilä, mutta olen pyrkinyt mahdollisemman avoimeen ja objektiiviseen tulosten tulkintaan.

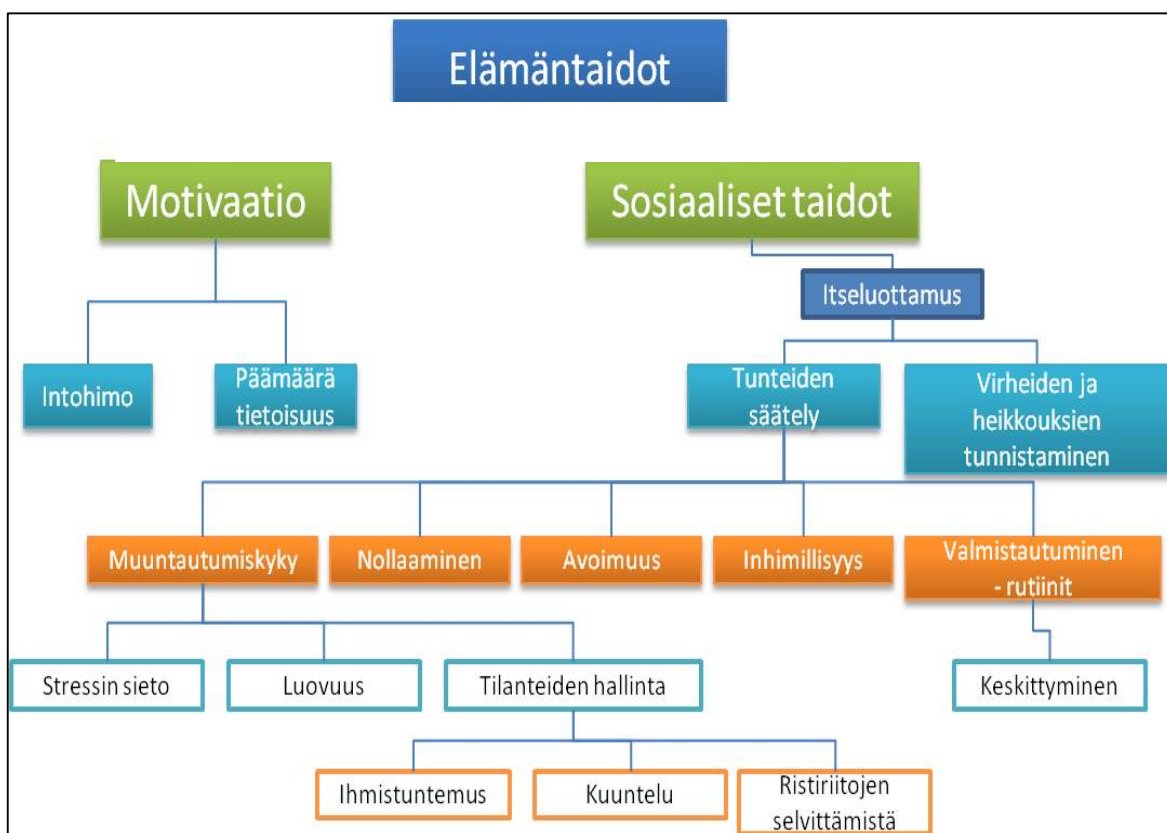
Tutkimuksen luotettavuus on pyrittävä todentamaan eri keinoin, vaikka tutkija usein pyrkiikin välttämään virheiden syntymistä (Hirsjärvi ym. 2004, 216). Tutkijan tulee käsitellä aineistoa ilman ennakkokäsitystä, jotta hän välttyy vääriä tulkinnoilta (Åstedt- Kurki & Nieminen 1998). Vaikka tutkijalla on hyvä olla tutkittavaan asiaan esiyymmärrys, on hänen pystyttävä erottamaan omat kokemukset tutkittavan kokemuksista, jotta tutkittavan kokemukset pysyisivät mahdollisimman aitoina (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88; Åstedt-Kurki & Nieminen 1998).

Oman tutkimukseni lähtökohta oli oma kiinnostukseni kilpaurheilun vaikutuksesta ihmiseksi kasvamiseen. Itselläni oli oma käsitys, miten kilpaurheilu oli minua itseäni kasvattanut. Olen asiaa joutunut miettimään omissa elämäni haasteissa. Olen pohtinut omaa elämänhallintaani ja miettinyt yhtymäkohtia kilpaurheiluun ja niihin taitoihin, joita itse koen vahvoiksi. Aihe on itselleni kovin ajankohtainen, koska omat lapseni harrastavat kilpaurheilua. Toinen tyttäreni on joutunut syntymästään asti taistelemaan elämästään, ja kilpaurheilu on antanut hyvän mahdollisuuden itsetunnon kehittymiselle, sekä tunteiden säätelylle. Itsetunnon rakentamisen, sekä tunnetaitojen oppimisen kannalta kilpaurheilussa ovat avainasemassa valmentajat ja vanhemmat. On hienoa seurata, miten lapseni kehittyy ja vahvistuu tunnetaidoiltaan kilpaurheilun kautta, kun valmennus on lähtökohdiltaan kasvatuksellista. Olen joutunut myös miettimään kilpaurheilun eettisiä arvoja. Tällä hetkellä toinen tyttäreni pelaa nuorten maajoukkueessa ja olen miettinyt, miten toiminta siellä vastaa omia eettisiä arvojani. Olen pohtinut, missä menevät ne rajat, että kilpaurheilua voidaan pitää kasvattavana. Olenko vastuuntunnon äiti, että päästän oman lapseni toimintaan, joka ei mielestäni vastaa omia

arvojani. Voiko väärin toteutettu kilpaurheilu vahingoittaa nuoren kasvua ja kehitystä? Olikin melko vaikeaa olla asettamatta ennakkokäsitystä ja siksi halusinkin toteuttaa haastattelut avoimina, jotta en johdattelisi omilla teemakysymyksilläni haastateltavia liikaa. Kohdallani avoimet haastattelut onnistuivat hyvin, haastateltavat olivat avoimia ja sanavalmiita. Haastatteluissa pystyin pysyttelemään taka-alalla, kun haastateltavat pystyivät itse tuottamaan niin hyvin aineistoa. Joissakin haastatteluissa haastateltava ajautui hiukan aiheesta, mutta en halunnut liikaa rajata haastattelua, jotta vapautuneisuus pysyisi yllä. Pitkäksi venyneet haastattelut tuottivat paljon työtä litterointi vaiheessa, mutta näin tärkeämmäksi tunnelman pysymisen hyvänä ja avoimena.

9 TULOKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää onko kilpaurheilu-ura tuonut mukanaan elämäntaitoja ja ovatko urheilijat pystyneet hyödyntämään näitä taitoja myöhemmin omassa elämässään. Näihin kysymyksiin hain vastauksia toteuttamalla haastattelut avoimina haastatteluina, jotta haastateltaville jäisi tilaa omille kokemuksille ja yhtymäkohtien löytämiselle. Avoimen haastattelun pohjaksi rakensin elämäntaitoihin liittyvän viitekehyksen jonka pohjalta kokosin myös keskeisimmät kokemukset. Seuraavissa luvuissa esitän nämä haastatteluissa esiin nousseet ja elämäntaitoihin liittyvät kokemukset teemoittain. Elämäntaidot jäsentyvät ensin kahteen pääteemaan motivaatioon ja sosiaalisiin taitoihin ja ne edelleen alateemoihin (kuvio 2).



Kuvio 2. Haastatteluissa esiin nousseet teemat käsittekarttana

9.1 Elämäntaidot

Elämäntaidot ovat taitoja, jotka auttavat yksilöä menestymään häntä ympäröivässä maailmassa (Smith 2012; Danish ym. 2004; Söyring 2004). Haastateltavat kokivat, että olivat tyytyväisiä omaan elämänsä ja olivat onnellisia. He kaikki olivat löytäneet ammatin, joka mielestään sopi heille ja jossa he saivat käyttää niitä ominaisuuksia jotka kokivat itselleen vahvoiksi. Haastateltavat kokivat, että heidän kilpauransa oli muokannut heidät sellaisiksi mitä he ovat, kuitenkin perheen ja persoonan vaikutusta unohtamatta. Nainen 2. ja mies 2. toivat vahvasti esille, miten seurayhteisö oli opettanut elämäntaitoja. He kokivat, että turvallinen välittävä ilmapiiri seurassa oli opettanut heille arvoja, käytöstapoja, toisista huolehtimista ja suvaitsevaisuutta. He kuvailivat, ettei asioista erikseen tehty mitään numeroa, vaan ne tulivat siinä toiminnan mukana. Mies 2. korosti miten tärkeässä roolissa hänen valmentajansa oli ollut hänen minuuden kasvussa. Valmentajan tuki ja kannustus ovat siivittäneet häntä tähän päivään sakka.

Mies 2."En ole koskaan saanut mitään tukea kotoa urheiluun vaan vanhempani pitivät urheilua ihan turhanpäisenä. Uskon, että minulla on käynyt tosi tuuri, koska minulla oli tosi hyvät valmentajat, jotka jaksoivat kannustaa ja opastaa meitä nuoria. Itselleni jäi todella positiivinen kuva urheilusta juuri valmentajien takia."

Nainen 2."...katottiin pienempien perään ja sitten pienemmät ihailen suhtautui meihin vähän isompiin ja siinä tuli sellaista huolenpitoa. Isommat joutuivat miettimään miten käyttäytyä ja esimerkkinä olemista. En tiedä oliko se sitä, että aika oli toinen, mutta musta tuntuu, että hirveän paljon ei meille "saarnoja" pidetty siitä, että ollaan kaikille kavereita, ei kiusata ketään tai ei kiroilla, se oli niin kuin jotenkin se vain tuli niin kuin se kuului siihen lajikulttuuriin. Nyt kun jälkepäin ajattelee niin varmaan esim. se, että miten valmentaja tai isommat urheilijat näytti sen, että jos tuli huono sijoitus tai pettymys, miten he käyttäytyivät sen jälkeen."

9.1.1 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat yksi tärkeä osa-alue elämäntaidoista. Elämä on yhteispeliä muiden ihmisten ja yhteisöjen kanssa ja mitä paremmin me sosiaaliset taidot hallitsemme, sitä paremmin me menestymme ympäröivässä maailmassa. Haastateltavat korostivat

itseluottamuksen kehittymistä kilpaurheilussa. Itseluottamusta voidaankin pitää peruspilarina sosiaalisille taidoille. Haastateltavat kokivat, että vaikeudet ja vastoinkäymiset olivat muokanneet heille vahvan itseluottamuksen, joka oli ohjannut heitä urheilun jälkeisessä elämässään. Kaikki haastateltavat kuvailivat, miten hyvä itseluottamus oli auttanut selviytymään "tiukoista tilanteista", kun usko omaan taitoihin ja selviytymiseen oli luja.

Mies 2." Itseluottamus on tullut ihan varmasti urheilusta . En olisi näin sinut itseni kanssa jos en olisi harrastanut kilpaurheilua . Se luo hyvän pohjan itseluottamukselle. Oppii luottamaan itseensä ja oppii omat rajansa, tietää mihin pystyy ja mihin ei."

Omien heikkouksien ja vahvuuksien hyväksyminen tuli esille kaikissa haastatteluissa. Itseluottamus perustuukin siihen, että ihminen pystyy hyväksymään ja tunnistamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Hyvä itseluottamus on myös uskoa, että selviytyy haasteista, mutta samalla myös kykyä hyväksyä epäonnistumisensa.

Nainen 1."Itse olen ajatellut, että ne vastoinkäymiset ovat minut vienyt huipulle."

Mies 1. "Yritän ajatella , ettei pidä keksiä selityksiä, sillä kaikkihan tekevät virheitä, mutta jos yritätte selitellä menetätte itseluottamuksen, koska teet valmiin selityksen mahdolliselle epäonnistumiselle. Myöntäkää virheenne , myöntäkää heikkoudet, koska sen oppii harjoittelemalla"

Haastateltavat toivat esille miten hyvä itseluottamus oli auttanut heitä työelämässä myös myöntämään heikkoudet ja ottamaan ne rohkeasti puheeksi. Opitut tavat löytää oma itseluottamus epäonnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen oli siirtynyt työelämään. Mies 1. oli omaksunut tavan, aina hävityn matsin jälkeen, hän meni salille ja teki niistä asioita mitä suoritus oli vaatinut ja todisteli itselleen, että kyllä minä osaan nämä jutut. Sen saman tavan hän oli siirtänyt työelämään, eli kun tulee vastoinkäymisiä, hän kertoo perusasiat ja vakuuttelee, että kyllä minä nämä asiat osaan. Kaksi haastateltavaa (nainen 1. ja mies 2.) käytti termiä nollaaminen, jonka he olivat oppineet kilpaurheilusta. Kun kilpailusuoritus on mennyt huonosti, joutuu urheilija nopeastikin niin sanotusti nollaamaan tilanteen, eli läpikäymään miksi ja mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Nollauksessa urheilijat tarkoittivat, että pitää päästä yli epäonnistumisesta ja pystyä suunnittelemaan ja toteuttamaan uutta. Tämä tapa oli tullut vahvasti heillä myös omaan sosiaaliseen elämään ja työelämään. Työelämässäkin

niin sanotusti puhdistetaan pöytä ennen kuin voi alkaa rakentamaan uutta, on käytävä läpi projektin hyvät ja huonot puolet jolloin myös opitaan jotakin.

Mies 2."Kilpaurheilussa pyrin aina niin sanotusti nollaamaan, eli jos kilpailu oli mennyt huonosti , pyrin miettimään, että mitkä asiat olivat johtaneet epäonnistumiseen, pyrin sen jälkeen nollaamaan tilanteen ja sitten oli helppo alkaa rakentamaan uutta. Tämän saman olen siirtänyt muuhunkin elämään, eli kun jokin asia ei mene niin kuin olin ajatellut, pyrin miettimää miksi ei mennyt ja sen jälkeen nollaan tilanteen , jolloin lähden niin kuin puhtaalta pöydältä. Tätä olen pyrkinyt noudattamaan työelämässä ja omassa sosiaalisessa elämässäni. Nollaan aina tilanteen jolloin voi alkaa uutta, jos en sitä tee jää ne asiat kaivelemaan."

Tunteidensäätely. Tunteidensäätely tuli kaikilla haastateltavilla esille. Tunteidensäätely termi oli joillekin hiukan vieras, mutta kaikki osasivat kuvailla tilanteita, joita mielestään olivat oppineet kilpaurheilusta. Haasteellista oli haastateltaville arvioida, että mikä on johtunut kilpaurheilusta ja mikä oli osansa omaa persoonaa.

Nainen 2."Urheileminen kun siihen liittyy erilaisten tunnereaktioiden läpikäymistä ja väsymyksen tunteet ja sitten niin kuin hyvät ja huonot suoritukset ja se että miten niihin suhtautuu ja miten niistä mennään eteenpäin. Kyllä ne on rakentanut itteen sisälle sellaisia tiettyjä selviytymis / suhtautumis tapoja, mutta ei niitä oikein osaa ittekään oikein sillain eritellä johtuuko tää siitä urheilutaustasta vai johtuuko tää persoonasta , mutta mä ainakin ite koen, että se persoona on muokkautunut siinä lapsuus ja nuoruus vuosien urheilun kautta."

Mies 2."Epäonnistumiset ovat elämässäni ja kilpaurheilussa opettaneet sietämään epämiellyttävyyttä."

Tunteiden tunnistaminen on edellytys, että pystyy säätelemään tunteitaan. Haastateltavat toivat esille, miten ovat joutunut käymään läpi omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa. Kaikki haastateltavat mainitsivat, että vastoinkäymiset ovat opettaneet eniten tunnistamaan tunteita ja sitä kautta myös hyväksymään, että tunteet ovat osa heidän minuuttaan.

Nainen 1."Kilpaurheilussa sä jouduit tarkastelemaan itseäsi rehellisesti se ei riitä, että sä katot peiliin, vaan sun pitää kattoa peilistä läpi, sun sieluun."

Nainen 1." Yksi huippu- urheilijan perus juttu, että sä tunnet oman ittes, silloin sun on osattava kuunnella. Silloin kun sä osaat kuunnella ittees, silloin sä osaat aika hyvin kuunnella muitakin. Se on niin kuin se kovin koulu."

Eniten tunteidensäätelyä tuli esille kuvauksissa, missä urheilijat olivat valjastaneet säätelykeinot erilaisiin toimintamalleihin. Tyypillisintä oli hyvän fiiliksen hakemista urheiluaikana hyvistä suorituksista, jonka he olivat ottaneet toimintamallikseen myös omaan arkeensa, kun jokin asia ei mene niin kuin olisi halunnut, pyrkii hakemaan ja ajattelemaan positiivisia asioita ja pääsemään hyvään lopputulokseen. Erilaisia tunteidensäätelyjä urheilijat kuvasivat erilaisissa tilanteissa.

Mies 1."Olen urheilijana ja pelitilanteissa ja harjoittelussa huomannut , että jos sä menetät maltin, on peli menetetty lopullisesti, ett sä niin kuin enää pysty keskittymään pelaamiseen. Pitää pystyä keskittymään oleelliseen ja yrittää ottaa etäisyyttä. Työelämässä voi joutuu samanlaiseen tilanteeseen , että joku alaisesi narisee joka asiasta , mutta pitää vaan antaa olla ärsyntyttä, keskityttävä oleelliseen."

Mies 3."Pelissä sitä joutu erilaisiin tilanteisiin ja välillä alko vähän keittää, mutta opin, että pitää ottaa etäisyyttä ja alkaa keskittyä oleelliseen. Olen ottanut saman tavan myös työelämässä, kun alkaa hiiltymään, pyrin poistuun tilanteesta ja palaan asiaan kun olen saanut tunteeni kuriin, se takaa paremman lopputuloksen."

Mies 1."Arvasin etukäteen mitä tuleman pitää ja hyppäsin täysillä etupaterille ja sanoin "next time back" taas heitti etupaterin. Ja taas hirmu tuuletus ja sanoin, että tiesin tuon ja sitten se räkäsi . Seuraavan pallo heitti hakkurille, pallo kuoli kyllä. Meidän joukkue otti aikalisän ja silloin se veti iskun mahaan. En hermostunut . Hän yritti saada mutt hermostumaan, mutt en hermostunut ja me voitettiin peli."

Kaikissa haastatteluissa nousi tunteidensäätelytaidoissa esille valmistautuminen ja rutiinit. Urheilijat olivat kilpailu- urallaan opetelleet säätelemään esimerkiksi jännitystä hyvällä valmistautumisella ja rutiineilla. Nämä samanlaiset keinot he olivat siirtäneet työelämään.

Mies1."Olen kahdeksalletoista myyjälle esimiehenä, aluemyyntipäällikkö. Se mitä minä teen , mitä kollegat, valmistaudun ihan älyttömän paljon paremmin, vaikka asiakastilaisuuteen

missä pitää neuvotella vaikka hinnasta. Teen itselleni taktiikan, koska en koe olevani kovin hyvä talouslukujen asiantuntija. Sen takia teen itselleni, niin kuin tsemppaan itseni, että näillä argumenteilla pelaan, jos tulee jotain erilaisia vastaan yritän keksiä niihin jotain , valmistaudun paremmin kuin muut."

Mies1."Niillä rutiineilla pääsi siitä jännityksestä, koska oli ihan älytön jännitys, se ekapeli. Kotipeli jossa kolmetuhatta ihmistä, jos mulla ei olisi ollut niitä rutiineja, olisin varmaan oksentanut jännityksestä."

Inhimillisuus. Inhimillisuus itseä kohtaan tuli kaikilla haastatteluissa esille. Toiset näkivät inhimillisyyden itseään kohtaan juuri siinä, että itseltä ei voi vaatia enempää kuin pystyy, kaikella on rajansa.

Nainen 2."Tarjouskilpailussa karvaasti koettu pettymis , luulen , että siinäkin tuli se urheilusta opittu käyttäytymis malli , että ton kovempaa kamppnajaan en olis voinut tehdä ja esim. mietti niitä fyysisesti niitä päiviä."

Nainen 1."Mä olen ainakin tullut elämän myötä selvästi armollisemmaksi itseäni kohtaan, en niin kuin piiskaa itseäni niin pahasti enää kun jossakin vaiheessa, musta tuntui , että mä revin vaan itsestäni, enkä niin kuin antanut itselleni olla oikeutta olla esim. tehdä virheitä. Mutta kun ihminen ei selviä tästä elämästä ilman virheitä. Niitä vaan niin kuin tulee. Kyllä sekin sieltä urheilusta tulee, mutta nyt ehkä tiedostan sen paremmin kuin silloin."

Avoimuus. Avoimuutta oltiin myös opittu urheilussa. Avoimuus nähtiin myös rehellisyytenä, joka oli opittu urheilussa myös kantapään kautta. Koettiin, että harjoittelemattomuus tai huonot harjoitukset näkyivät tuloksessa, ja muita ei voinut syytellä. Koettiin, että työelämässä pätee samat säännöt, toisia ei voi syytellä omasta tekemättömyydestä, vastuu on kannettava ja uskallettava myöntää epäonnistumisensa.

Nainen 1."Joskus meni treenit vähän heikosti, valmentaja alkaa soimaan itseensä, että mikä tässä treeniohjelmassa oikein mättää ja kysymys oli vain siitä, että olin tapellut poikakaverini kanssa just aikaisemmin ja se vaikutti siihen treenaamiseen. Aikaa kului ja se tuli jotenkin esille jossakin ja mun oli jotenkin pakko , mä niin kuin pysähdyin ite, että hitto vieköön eihän tää voi tällälaillla mennä. Sitt tulee huono omatunto, että valmentaja tekee hyvää työtä ja

senkin täytyy saada tietää. Mun ratkaisu oli se , että mä kerron sille aina , että jos meillä on ollut tappeluita tai jotain muuta, että tää voi vaikuttaa tähän treenaamiseen en tiedä vaikuttaako vai ei , mutt se johtuu sitt siitä. Se avoin viestintä on myöskin tullut sieltä urheilusta"

Mies 1."Sellaisilla mielikuvilla sinne voi tulla hymyillen ja sanoa ihan mitä vaan, olemalla oma itsensä esittämättä mitään hienompaa kuin olet. Tavallaan myönnät heikkoutesi, niin kuin sanoin kaikille, että nää englanninkieliset taloustermit, en ole ikinä lukenut niitä. Sanoin , että en ymmärrä noista yhtään mitään kun en ymmärrä niitä suomeksikaan. Urheilu on opettanut olemaan rehellinen itselle ja muille, ei voi esittää muuta mitä oikeasti on"

Mies 2."Kommunikointi on siis tosi tärkeää ihan missä elämänelässä vaan ja sitä kyllä joutuu tekemään kilpa- urheilijan . Ei oikein pärjää jos ei pysty kommunikoimaan asioista. Kommunikointi myös itsensä kanssa on tosi tärkeää, että ymmärtää itseään."

Muuntautumiskyky. Muuntautumiskyky tuli esille kaikissa haastatteluissa. Muuntautumiskykyä haastateltavat kuvasivat erilaisin tilantein, mutta yhtenäistä oli se, että heitä kaikkia pidettiin työyhteisöissä työntekijöinä, jotka eivät ensimmäisestä muutoksesta ota heti kauheaa painetta vaan he pyrkivät muuntautumaan ja hallitsemaan tilanteen. He vertasivat miten työyhteisössä tulevat muutokset ovat verrattavissa esimerkiksi kilpailuissa tuleviin aikataulumuutoksiin, loukkaantumisiin tai siihen, ettei pysty harjoittelemaan aikomallaan tavalla. On ollut pakko oppia sietämään epätietoisuutta ja arvaamattomuutta, joka oli monelle opettanut myös luovien ratkaisujen tekemistä.

Mies3. "Pelikentällä oli opittava nopeisiin ratkaisuihin ja muuttuviin olosuhteisiin, ei voinut alkaa valittelemaan vaan oli toimittava niin, että pärjäs pelissä. Samalla lailla työelämässä on pystyttävä toimimaan vaikka tuleekin nopeita yllättäviä muutoksia, pitää keksiä luovia ratkaisua, turha sitä on jäädä marisemaan ja syyttelemään olosuhteita. Urheilu opetti, että aina voi tulla yllätyksiä ja niiden kanssa on opittava vain elämään"

Nainen 1."Pystyn aistimaan , että okei se sanoo näin, että se on ihan paska juttu , mutta silti siitä huomaa, että se oli hänen asennoitumisessaan, ett siinä saattaa olla jotain ja se saattas lähteä käyntiin jos vähän jumpattas alkuun lähdön kanssa. Ne on sellaisia jotka on tullut, johtuen siitä ett sä olet joutunut siellä omalla urheilu- urallaan, kohdistumaan itseesi

sellaisissa tilanteissa. On niitä loukkaantumisriski uhkia tai harjoituskaudella treenaat liikaa, sun pitää todella niin kuin pohtia , mieltä ja tunnustella niin kuin harkita. Se prosessi on hirveän samanlainen niin kuin mitä mä teen nyt töissä. Ratkaisen tilanteita"

Tilanteiden hallinta ja stressin hallinta. Tilanteiden hallinta ja stressin sietokyky olivat asioita, joka tulivat esille kaikissa haastatteluissa. Urheilijat olivat oppineet aikatauluttamaan elämäänsä jo harjoitusohjelmien avulla. He olivat oppineet erilaisia toimintamalleja urheilurullallaan, joita he sovelsivat myös työelämään. Aikatauluttaminen ja asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen olivat asioita joita he korostivat myös stressin hallitsemisen keinoina.

Nainen 1. "...harjoitusohjelma, sitä niin kuin tiukasti katottiin. Työelämässä, tossa on mun työviikkoni eli siinä on mun ohjelma jota mä noudatan, siinä on kaikki tolla aikajanalla. Ihan samalla lailla kuin urheiluaikana se selkeyttää mun elämää. Kyllä se lähtee sieltä harjoitteluohjelmista. On jokin suunnitelma ja mun täytyy sisäistää se asia , että miksi ja missä järjestyksessä"

Nainen 1. "Kilpailukaudella kun tuli esim. loukkaantumisia tai epäonnistumisia, sä ett voi jäädä surkuttelemaan sitä, vaan sun täytyy lähteä eteenpäin ja aika nopeasti tehdä se analyysi, että mistä se johtuu. Onko ne oikeita tai väriä, sulla ei välttämättä ole edes aikaa siihen, mutta mä olen luonteeltani sellainen etten hirveästi märehdi vaan sitten näillä mennään. Elämä on pistänyt mua siihen muottiin, että jos mä olisin jäänyt märehdimään, olisin varmaan hoidossa."

Nainen 2 "Urheilumaailmasta on tullut mukaan se on sisäänrakentunut siihen suhtautumistapaan esim. yllättäviin muutoksiin tai johonkin sellaiseen , että joku aikataulu ei pidä tai useita asioita lähtee samaan aikaan epäonnistumaan tai jotain sellaista , että sellaista tiettyä, itte on jotenkin vähän vaikea analysoida, mutta esim. mitä mulla on ollut kollegoita tai työkavereita tai toimistossa avustajia , monet on sanonut, että tavallaan sellainen stressin sieto on hyvä, mitä ulkopuolinen on seurannut. Kun tulee sellaisia tilanteita, suunnitelmat menee ihan pipariksi tai hyvin äkillisiä muutoksia tai ei ollenkaan sen mukaisesti mitä on kuvitellut, on pystynyt nopeasti sitten sopeutumaan siihen tilanteeseen."

Ihmistuntemus. Haastateltavat toivat esille miten kilpaurheilu oli opettanut ihmistuntemusta, jota he pystyivät käyttämään erilaisissa tilanteissa esimerkiksi työelämässä.

Mies 1."Uskon, että kilpailu- ura on tuonut juuri tähän vahvuutta. Sellaisia ihmistyyppisiä, esim. meidänkin porukka, olen itse saanut valita kaikki. Olen juuri sillä periaatteella valinnut, että siinä on yksi todella ärsyttävä tyyppi, joka valittaa aina kaikesta. Se saa aina kaikki hermostumaan. Meillä on ollut monta yt, mutta se ei ole saanut ikinä kenkää, koska mä tykkään siitä, että se kyseenalaistaa joka jutun. Ensinnäkin kaikki muut alkaa heti hermoilemaan, että ole hiljaa, taa sama tyyppi . Ajattele sääkin vähän positiivisemmin äläkä aina kitise, muut sanoo. Mutta se aiheuttaa sen, että nää muut alkaa miettiä jotakin... .. Se niin kuin pakottaa ihmiset keskittymään. Usein kritiikki kohdistuu juuri minuun, kaikkien kuullen... ..Se on just hyvä, että se kuittaa sen jus mulle suoraan ja me päästään suoraan asiaan... ..se on todella ärsyttävä kaveri. Mä en ikinä haluaisi olla tekemisissä, mutta mä piän sitä siellä sen takia , että se on sellainen koira joka räksyttää kaikille... ..Sillä on tosi kova intohimo onnistua omassa työssä, sen takia se räkyttää."

9.1.2 Motivaatio

Aristoteles on jo aikoinaan todennut, että elämän tarkoituksen pohtiminen on hyvän elämän kannalta tärkeää. Oman elämän onnellisuuden saavuttamiseksi onkin yksi tärkeimmistä keinoista työskenteleminen kohti merkityksellisiä tavoitteita. Tavoitteiden löytäminen ja selkeytyminen luovat elämälle tarkoituksellisuutta. Motivaation taustalla on aina pyrkimys johonkin ja haastatteluissa tuli esille miten päämäärätietoisuus ja intohimo olivat tekijöitä, jotka veivät urheilijoita eteenpäin. Nainen 2. toi voimakkaasti esille miten oma sisäinen motivaatio oli ollut hänen voimavaransa urheilussa. Hänelle ei ollut merkannut mikään sijoitus niin paljoa vaan se, että hän oli päässyt omaan tavoitteeseensa, joka saattoi olla esim. jokin aikatavoite tai kunhan vain pystyi antamaan kaikkensa kilpailussa. Tämä sisäinen motivaatio oli tullut mukaan työelämään, sillä hän haluaa tehdä töissäänkin asioita, jotka hän tuntee todella merkitykselliseksi. Hänelle on tärkeämpää tärkeiden asioiden tuominen esille kuin maine ja kunnia. Intohimo lähtee asiasta ja sen merkityksestä, eikä ulkoisista tekijöistä.

Nainen 2."Toisaalta jos hävis jonkun , siinä ei ollut mitään ongelmaa jos oli tehnyt oman parhaansa ja oli saanut kaiken mahdollisen irti ja tiesi että tämä on se mihin pystyn. En oikein osannut ajatella, että se olisi ollut jonkin laista kilpailua johonkin toiseen ihmiseen .

Että mun pitäs jotenkin toi toine persoonana voittaa tai vastaavaa. Se on enempi niiden suoritusten välistä kilpailua . Mulla se on ollut tärkein motivaattori"

Nainen 2. "Työelämässäkin se sisäinen motivaatio on ollut tosi tärkeä ja ratkaiseva asia , koska jos ei usko siihen tai niihin asioihin joita haluaa edistää tai mitä haluaa tehdä, niin olisi jo monta kertaa ollut hetki, että miksi kannattaa käyttää aikaansa tai tehdä tätä asiaa. Tai kiertää ympäri Suomea ja pitää tilaisuuksia tai vastaavaa . Kyllä se pitää olla se sisäinen motivaatio ja usko siihen että nämä asiat joita haluan edistää."

Nainen 1. "Jos ajattelee niin luovuus on se sama joka on pohjalla myös urheilussa, myös intohimo. Se on hyvin vahva asia matkalla huippu- urheiluun, että sulla on sellainen luovuus ja intohimo sitä tekemistä kohtaan. Se on se mikä vie, mitä tahansa sä sitten teetkin jos sä haluat päästä eteenpäin, ne on ne samat lainalaisuudet jotka mahdollistaa sen."

Nainen 1. " Päämäärätietoisuus helpotti urheilua oli selkeät tavoitteet, jotka motivoivat harjoittelua. Mä en aina työelämässä näe sitä päämäärää niin selkeästi. Työelämässä se on strategia, se on niin kuin sellainen asia, joka viitoittaa ne asiat, että mihin tää firma on niin kuin menossa. Mikä on se päämäärä mitä tavoitellaan ja sitten hahmotellaan niitä vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, niitä polkuja. Niitä askeleita, jotka aina ei ole siinä ollut, jotta sitten tehdään ne askelmerkit sille liiketoiminnalle."

Mies 2. "Itselläni on ollut vahva usko tekemisiini ja uskon , että kovalla työllä pystyy saavuttamaan tavoitteet. Uskon, että esim. tämä oma taloni ja pihani on osoitus periksiantamattomuudesta ja sen olen kyllä oppinut urheilusta . Olen oppinut, että tavoitteet saavuttaa jos jaksaa ponnistella asian eteen. Ei tämä talo eikä piha ole syntynyt hetkessä vaan olen laittanut tavoitteen ja jakanut sen osatavoitteeksi ja lopputulos on tässä. Osaan nauttia saavutuksestani ja olen siitä myös ylpeä. Tämä on kyllä tullut urheilusta. Jokainen harjoitus on ollut osatavoite joka johtaa päätavoitteeseen."

Kaikissa haastatteluissa tuli esille, miten urheilu oli opettanut tavoitteellisuuteen ja sitä kautta siihen, että ilman kovaa työtä ei voi odottaa tuloksia. Heidät nähtiinkin työyhteisöissä henkilöinä, jotka olivat valmiita tekemään kovasti töitä tavoitteen saavuttamiseksi. Haastatteluissa tuli myös esille, miten he myös osasivat olla tyytyväisiä kun olivat tavoitteisiinsa päässeet. Tavoitteiden asettaminen oli heistä helppoa, koska olivathan he

tottuneet tavoitteiden asettelemiseen jo kilpaurheilun aikana. Yksi yhteinen piirre oli, että kaikilla oli tarve saada jotakin konkreettista aikaiseksi, sekä asiat piti saada hoidettua hyvin loppuun saakka.

Haastatteluissa tuli myös esille, miten he kokivat yhdeksi vahvuudekseen muiden motivoimisen. Nainen 2. vertasi omaa työtään ja motivointiaan urheiluvalmentajan työhön, hän käytti samankaltaisia keinoja motivoimissaan omia alaisiaan kuin urheiluvalmentajat motivoimissaan omia valmennettaviaan. Mies 3. käytti paljon samankaltaisia keinoja motivoimissaan alaisia, mitä oli itse urheilu aikana käyttänyt, välitavoitteiden asettelua ja palautteen antamista.

Mies 1. oli paljon miettinyt miten itse pyrkii motivoimaan alaisiaan ja oli löytänyt paljon hyviä keinoja urheilu-uraltaan.

Mies 1. "Isoin asia on , että jos esim. mun esimies antaa mulle palautetta. Se sanoo mulle suoraan, että sä olet tehnyt noin väärin elä tee silleen, älä älä älä. Silleen kieltolauseena. Välillä valmentaja kursseilla ja omassa käytännössä olen yrittänyt jättää kaikki negatiiviset käänteet, että en kerro sitä älä, vaan jatkossa me teemmekin tälleen. Se sellainen sisäinen myyminen, en tiedä onko se oikea termi, mutta joukkueurheilussa sun niin kuin tavallaan tarvii myydä pelikavereille sun oma rooli. Sun niin kuin pitää kertoa, että passaamalla mulle , on hyvä idea. Tekemällä tälleen sä olet tehnyt hyvän jutun. Mutta en voi sanoa , että passaamalla tälle toiselle on väärin."

10 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää kehittääkö kilpaurheilu elämäntaitoja ja ovatko urheilijat pystyneet käyttämään mahdollisia taitoja elämässään. Tässä tutkimuksessa nousi esiin, että entiset kilpaurheilijat olivat oppineet kilpaurheilusta elämäntaitoja, joita he olivat pystyneet siirtämään myös työelämäänsä ja omaan arkeensa. Joissakin tapauksissa haastateltavat jäivät miettimään, mikä osa taidoista oli tullut kilpaurheilusta ja mikä osa oli persoonaa tai perheen vaikutusta. Haastatteluissa esiinnoitettuja elämäntaitoja olivat sosiaaliset taidot ja motivaatio. Nämä esiinnoitettavat teemat ovat hyvin linjassa maailmalla tehtyjen tutkimusten kanssa (Smith 2012; Danish ym. 2004; Söyring 2004; Jackson 2010).

Tässä tutkimuksessa entiset kilpaurheilijat kertoivat oppineensa elämäntaitoja (kuviot 2.), joita he ovat pystyneet hyödyntämään myöhemmin elämässään. Elämäntaitoina sosiaaliset taidot nousivat tässä tutkimuksessa vahvasti esille. Sosiaalisten taitojen opettajana he pitivät kilpaurheilun rakennetta. Nähtiin, että yhdessä toimiminen vastuullisten aikuisten kanssa oli opettanut toisten kunnioittamista ja taitoa tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa vaihtelevissa tilanteissa. Kilpaurheilun rakenne nähdään hyvänä, sillä se synnyttää aitoja vuorovaikutustilanteita, joissa lasten ja nuorten on turvallista toimia kun läsnä on aikuinen, joka auttaa tarvittaessa selviytymään tilanteesta (Miettinen 2000, 57- 58). Myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Smith 2012; Danish ym. 2004; Jackson 2010) on havaittu, että kilpaurheilu saattaa parantaa sosiaalisia taitoja. Saaranen- Kauppisen (2014, 64-65) mukaan, sosiaalisesti taitava ihminen saa myönteisiä tunnekokemuksia, jotka vahvistavat sosiaalista identiteettiä ja lisäävät sosiaalista luottamusta. Sosiaalisesti taitava ihminen luo onnistuneita sosiaalisia tilanteita, jotka johtavat merkityksellisyyteen. Sosiaalinen taitavuus luo hyvää elämää ja on yksi elämäntaitojen osa-alue (Saaranen- Kauppinen 2014, 64-65).

Tutkittavat toivat esille, miten kilpaurheilu oli opettanut tunnistamaan tunteita ja säätelemään niitä. Elämäntaitoina tunteiden tunnistamisen ja niiden säätelyn taidot jäsentyivät tutkimuksessani sosiaalisten taitojen alle (kuviot 2.). Tutkimusten mukaan kilpaurheilussa tunteiden säätelyä opettavat epäonnistumiset ja onnistumiset (esim. Smith 2012). Myös tässä tutkimuksessa epäonnistumiset ja onnistumiset olivat aiheuttaneet voimakkaita tunteita, joita on opittu tunnistamaan. Kun oli oppinut tunnistamaan tunteita, oli tunteita helpompi myös

alkaa säätelemään tilanteen vaatimalla tavalla. Haastateltavat kuvasivat sitä, miten urheilussa oli opittava sietämään epämiellyttävyyttä jos tilanne sitä vaati. Harjoittelukaudella tunteiden tunnistamista olivat opettaneet tilanteet, joissa oli joutunut pohtimaan omaa jaksamistaan ja "jumppaamista" oman minuuden kanssa. Kilpailuissa epäonnistumiset tai loukkaantumiset olivat myös tilanteita, jotka olivat olleet tiukkoja paikkoja henkisesti ja kasvattaneet tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Syrjä (2000) on väitöstutkimuksessaan tarkastellut kilpaurheilijoiden tunneprofileja ja havainnut niiden olevan hyvin yksilöllisiä. Hän on korostanut, että tunteiden tulkitseminen ja tunteiden säätely ovat avainsanoja huippusuoritukseen. (Syrjä 2000.)

Tutkittavat toivat esille, että piti oppia tuntemaan joka ikinen asia itsestään, jotta osasi toimia itsensä kanssa. Tunteidensäätelyä oli siis opittu tilanteissa, joissa oli jouduttu "tiukan" paikan eteen. Piti toimia tietyllä tavalla, jotta peli ei olisi menetetty, vaikka kuinka olisi harmittanut. Haastateltavista suurin osa oli niin sanottuja edustusurheilijoita, jotka olivat joutuneet urheilu-uransa aikana paljon median kanssa tekemisiin ja he toivat esille, miten se oli opettanut myös säätelemään omia tunteitaan. Ei voinut purkaa kaikkia paineita medialle vaan piti osata säädellä tunteita, jotta ei menettäisi "kasvojaan". Haastateltavat näkivät selvän yhteyden kilpaurheilusta opituilla tunteiden säätely keinoilla ja niillä keinoilla, mitä he nyt käyttivät työelämässään. Keskittyminen, hyvä valmistautuminen ja nollaaminen olivat olleet vahvasti esillä tunteiden säätelykeinoina kilpaurheilun aikana, mutta myös työelämässä näiden samojen keinojen koettiin toimivan hyvin.

Puhakainen (1995) on tuonut esille miten urheiluvalmennuksessa pitäisi ymmärtää psyykkisen ja henkisen tilan erot. Psyykkisessä tilassa urheilija kokee erilaisia elämyksiä, kun taas henkisessä tasossa hakee ymmärrystä ja arvioi tapahtunutta. Tälle henkisyyden tasolle näyttivät tutkittavatkin päässeen. Tämä käy ilmi seuraavasta lausahduksesta. *"Kilpaurheilussa sä jouduit tarkastelemaan itseäsi rehellisesti se ei riitä, että sä katot peiliin, vaan sun pitää kattoa peilistä läpi, sun sieluun."*

Tämän tutkimuksen haastateltavat olivat pystyneet käyttämään opittuja taitojaan erilaisissa ympäristöissä. He toivat esille esimerkiksi, miten he työelämässä pystyivät hyödyntämään kilpaurheilusta opittuja tunteiden säätelytaitoja. He kokivat, että opitut taidot antoivat heille varmuutta toimia tilanteissa, joissa he olivat epävarmoja. Haastateltavien mukaan keinot olivat samanlaisia, vain tilanteet olivat erilaisia kuin urheilussa. Keskittyminen, hyvä

valmistautuminen ja rutiinit olivat keinoja, joita he käyttivät työelämässä niin kuin he olivat käyttäneet kilpailu- uransakin aikana. Yhdysvalloissa on jo pitkään pyritty määrittelemään elämäntaitoja, joita urheilu voisi opettaa ja jotka auttaisivat yksilöä menestymään paremmin häntä ympäröivässä maailmassa, niin koulussa, kodissa kuin työyhteisössäkin (mm. Danish ym. 2004). Tässä suunnassa on niin Yhdysvalloissa kuin Britanniassa toteutettu erilaisia projekteja, joissa on pyritty hyödyntämään kilpaurheilussa esiinnousseet ja luomat elämisentaidot (Danish ym. 2004; Smith 2012).

Hyvä itseluottamus sosiaalisena taitona nousi voimakkaasti esille tämän tutkimuksen haastatteluissa. Haastateltavat korostivat, että kilpaurheilu oli rakentanut heille vankan itseluottamuksen. Itseluottamus koostuu luottamuksesta itseensä ja uskoon omasta selviytymisestäään vaikeissakin tilanteissa (Heiskanen & Vallisaari 1997, 356). Hyvä itseluottamus on auttanut uskomaan omiin kykyihinsä, mutta myös auttanut hyväksymään omat rajansa. Työelämässä omien rajojen ja rajallisuuden hyväksyminen koettiin auttaneen myös työssä jaksamisessa. Hyvä itseluottamus on rakentunut haastateltavien mukaan epäonnistumisista ja onnistumisista. Lisäksi he toivat esille palautteen merkityksen hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta. Itsetunto on realistista käsitystä itsestään, heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamista (Heiskanen & Vallisaari 1997, 357). Kilpaurheilussa oli opittu palautteen saamista, joka puolestaan on opettanut heitä palautteen antajina. Haastateltavat kertoivat pyrkivänsä itse omassa työelämässään antamaan kannustavaa ja rakentavaa palautetta. Tutkittaessa (Mohr & Watkins 2002) palautteen merkitystä on todettu, että kun kiinnitetään huomiota positiivisiin asioihin ja oikeisiin suorituksiin oppiminen on tehokkaampaa, verrattuna jos kiinnitetään huomiota vain epäonnistumisiin. Palautteen antamisen mallin he olivat omaksuneet kilpaurheilun ajalta. He näkivät myös itsensä hyvinä palautteen vastaanottajina, johtuen kilpaurheilusta, jossa oli opittu palautteen vastaanottamista. Palaute oli heille myös työelämässä tärkeää, sillä he näkivät sen suurena motivoivana tekijänä. He kaikki kokivat, että heillä oli korkea työmoraali. Korkea työmoraali oli tullut urheilusta, jossa he olivat tottuneet tekemään tiukasti töitä tavoitteiden suunnassa. Myös Smith (2012) on tuonut elämäntaidoista esille sitkeyden ja periksi antamattomuuden, ryhmätyötaidot sekä hyvän itseluottamuksen, jotka syntyvät urheilussa tavoitteeseen pääsemisestä ja positiivisista kokemuksista.

Söyring (2004) on tuonut esille, miten urheilu-ura ja sen aikana hankittu monipuolinen kokemus, sosiaaliset taidot, kyky toimia ryhmässä paineen alaisena, sekä määrätietoisuus, ovat taitoja, joita tarvitaan ja arvostetaan myös työelämässä. Tämän tutkimuksen haastateltavat olivat saaneet hyvää palautetta sitoutumisestaan omaan työhönsä. Heitä pidettiin ihmisinä, jotka kestivät hyvin paineita ja pystyivät olemaan toimintakykyisiä myös tiukoissa tilanteissa. Tutkittavat pitivät tärkeänä, että he tekivät työnsä hyvin. He kokivat, että kilpaurheilusta oli auttanut heitä työelämässä eteenpäin. Kilpaurheilu oli opettanut, että halutessaan jotakin oli tehtävä töitä tavoitteen eteen, ei pidä jäädä surkuttelemaan epäonnistumisista vaan nähtävä omat mahdollisuudet tulevaisuudessa. Eräs naishaastateltava korosti, miten hänen työtoverinsa olivat kuvanneet häntä työntekijäksi, joka paineenalaisena ja tiukassa tilanteessa alkoi toimia yhä tehokkaammin ja tehokkaammin. Hän koki sen olevan hänen suuri vahvuutensa työelämässä. Paineen alaisena tehokas työskentely oli vahvasti siirtynyt kilpaurheilusta työelämään, Kilpailuissa hän oli oppinut toimimaan paineenalaisena eikä suoritus saanut kärsiä paineista.

Haastatteluissa nousi esiin myös muuntautumiskyky, joka tunnetaitona kertoo hyvästä stressinsieto kyvystä, luovuudesta ja tilanteiden hallinnasta. Tutkittavat kuvasivat, miten he olivat oppineet nopeasti esimerkiksi kilpailutilanteessa epäonnistumisen hetkellä muuntautumaan, jotta pääsisivät tavoitteeseensa. Yhtäläisyyttä työelämään he näkivät, kun jokin projekti ei mennytkään niin kuin piti, piti äkkiä keksiä jotain, ei voinut lamaantua vaan keksiä uusia ratkaisumalleja. He näkivät tämän muuntautumiskykynsä tulleen juuri kilpaurheilun kautta. Kilpaurheilu oli opettanut periksi antamattomuutta ja pakottanut heitä keksimään vaikeissa tilanteissa luovia ratkaisuja, jotta oli pystynyt jatkamaan eteenpäin tavoitetta kohden. Työelämässäkin he eivät halunneet nähdä vaikeita asioita esteinä vaan halusivat ajatella ne mahdollisuuksina. Elämäntaitojen peruspilari onkin toivo ja myönteisyys, jotka syntyvät omista kokemuksista. Ihmisellä jolla on taipumus ajatella asioista positiivisesti on usko siihen, että luottaa omiin voimiinsa ja siihen, ettei menneiden tapahtumien vangiksi tarvitse jäädä. Luottamus omiin taitoihin on seurausta omista kokemuksista ja siitä, että on selvinnyt vaikeista tilanteista. (Saaristo 1997, 313; Feldt ym. 2005, 113; Bäckman & Söderqwist 1990, 7)

Lappalaisen (2012) tekemän tutkimuksen mukaan onnistuneelle esimiestyölle tärkeimpiä ovat esimiehen tunneälytaidot ja persoonallisuus. Lappalaisen tutkimuksessa korostuu, että haluttu pomo on sinut itsensä kanssa, tunneälykäs ja opinhaluinen. Tässä tutkimuksessa

esiinnoista elämän sosiaalisia taitoja (kuviot 2.) kuten tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätely, muuntautumiskyky, nollaaminen, ihmistuntemus ynnä muu, voidaan kutsua tunneälyksi. Tunneäly on kykyä tunnistaa omia ja toisten tunteita sekä kykyä käyttää niitä taitoja oman ajattelun ja toiminnan tukena (Salouey & Mayer 1990, 189). Saarinen on jo aiemmin (2007) kuvannut tunneällyn yhteyttä työssä menestymiseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin väitöskirjassaan, *Tunneälykäs esimiestyö*. Näitä työelämässä arvostettuja taitoja tuli hyvin esille myös tämän tutkimuksen haastatteluissa. Haastateltavat kertoivat tilanteita, missä he olivat käyttäneet näitä taitoja. Joukkueurheilua harrastaneet toivat enemmän esille, miten he olivat oppineet tarkkailemaan ihmisten tunteita ja käyttäytymistä esimerkiksi kilpailutilanteissa. He käyttivät tätä oppia myös työelämässä hyväkseen. Pelikentillä piti osata lukea vastustajaa, kun taas työelämässä samanlaista "lukemista" he tekivät esimerkiksi alaisilleen. He näkivät vahvuudekseen työelämässä ihmistuntemuksen ja tunnetilojen tunnistamisen, jota he olivat mielestään oppineet urheilun pelitilanteissa.

Yksilölajien edustajilta ei tullut niin selvästi esille, että he olisivat kilpaurheilu-uransa aikana tehneet vastustajan tarkkailemista. Amerikkalaisessa tutkimuksessa nähdäänkin, että juuri joukkueurheilu opettaisi johtajuutta ja empatiakykyä (Jackson 2010). Yksilölajien edustajat tässä tutkimuksessa olivat kokeneet keskittyneensä kilpailujen aikana omaan tekemiseensä niin vahvasti, etteivät olleet kiinnittäneet huomiota muihin kilpailijoihin. Nämä yksilölajien edustajat toivat kuitenkin esille, miten he nyt työelämässä kokevat itsensä hyviksi juuri ihmistuntemuksen osalta ja osaavat käyttää näitä taitoja työelämässä. Nämä molemmat yksilölajien edustajat toivat haastatteluissa esille, miten seuratoiminta oli opettanut muiden huomioimista, avoimuutta, suvaitsevaisuutta, jotka voidaan yhdistää empaattisuuteen ja tunneälykkyyteen.

Haastateltavat näkivät itsensä myös työelämässä työntekijöinä, jotka tekivät intohionolla töitä kun tavoite oli selvänä mielessä. Sisäinen motivaatio on heistä tärkeää myös työelämässä, varsinkin silloin kun pitäisi työskennellä asioiden puolesta, jotka näki merkitykselliseksi (kuviot 2.). Elämän merkityksellisyys syntyy tavoitteiden löytämisestä (Mattila & Aarnisalo 2009, 92) ja tavoitteet tuovat järjestystä tietoisuuteemme (Ojanen 2000, 125-127). Haastateltavat toivat esille miten he olivat oppineet tavoitteellisuuteen kilpaurheilu-uransa aikana. Heille oli tärkeää myös työelämässä, että oli selkeät tavoitteet. Tavoitteet loivat heille raamit, niin kuin ne olivat luoneet myös kilpaurheilu- uran aikana, ne selkeyttivät elämää. Tavoitteiden asettelu oli heille helppoa, olivathan he tottuneet tavoitteiden asetteluun jo kilpaurheilun

aikana. Kaikilla haastateltavilla oli ollut korkea sisäinen motivaatio urheilua kohtaan, josta kertoo se, että he eivät kokeneet mitään tarvetta tuoda menestystään esille, vaan riitti, että oli tunne omasta onnistumisestaan. Sisäisessä motivaatiossa osallistutaankin toimintaan oman itsensä takia, jolloin jaksetaan sitoutua paremmin toimintaan, joka tuottaa iloa ja myönteisiä tunnekokemuksia (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48-49)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että mielenterveyden häiriöt ovat tänä päivänä hyvin yleisiä kaikissa ikäluokissa (Taipale ym. 2004). Väestöstämme 1,5 prosenttia sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön joka vuosi (Hietaharju & Nuutila 2010, 10- 12; Joukamaa 2002) Tämä suuri joukko sairastuneita on myös suuri haaste yhteiskunnalle taloudellisesti, sillä koko ajan yhä suurempi joukko mielenterveydellisistä syistä johtuen siirtyy työkyvyttömyyseläkkeelle (Hietaharju 2010; Lönnqvist 2007). Mielenterveyttä suojaavat tekijät ovat hyvin pitkälti samoja, joita Smith (2012) ja Danish ym. (2004) ovat listanneet elämäntaidoiksi, ja joita kilpaurheilu synnyttää (Hietaharju & Nuutila 2010). Maailmalla on jo havahduttu elämäntaitojen kehittämiseen urheilun avulla (Matikka 2012), olisiko nyt syytä myös meidän alkaa miettiä, että olisiko kilpaurheilulla paikkansa elämäntaitojen opettajana ja niiden jalostamisessa elämään? Hoikkala (2013) tuo esille miten ennen Suomessa jokainen lapsi osallistui hiihtokilpailuihin halusi sitten tai ei. Opettiko pakko osallistuminen kilpaurheiluun ennen meidän lapsillemme näitä Smithin (2012) ja Danishin ym. (2004) listaamia hyödyllisiä elämäntaitoja, joita myös niin monet (Matti & Aarnisalo 2009; Ojanen 2002) peräänkuuluttavat keinoina onnelliseen elämään. Hoikkala (2013) toteaaakin, että pärjätäkseen tässä hetkessä pitää olla kilpaurheilijan psykye ja kilpaurheilijan luonne, tehtäväsuuntautunut, rajojaan hakeva ja kilpailuhenkinen.

Tässä tutkimuksessa kilpaurheilusta esiin nousseet asiat ovat auttaneet haastateltavia selviämään työelämässä ja arjessa, ja he näkivät kilpaurheilun positiivisessa valossa. Uudessa opetus suunnitelmassa (2016) liikunnan kohdalla halutaan vähentää kilpailua liikuntatunnilla: Kilpailullisuus nähdään motivaatiota heikentävänä tekijänä (HS.27.9.2014). Voisiko oikein käytettynä kilpaurheilu opettaa elämäntaitoja ja tavoitteen asettelua lapsille ja nuorille? Miksi emme käyttäisi hyödyksemme niitä puitteita mitä urheilu synnyttää elämisentaitojen opettelemiseen (Gould & Carson 2008).

Tämän tutkimuksen tekeminen oli todella mielenkiintoista. Oli mielenkiintoista päästä kuulemaan entisten kilpaurheilijoiden kokemuksia urheilu-uran aikana ja sen jälkeen. Vaikka aluksi pidin haasteellisena sitä, miten haastateltavat pystyisivät löytämään yhtymäkohtia urheilu-uran ja sen jälkeisen elämän kanssa. Pelko osoittautui täysin turhaksi ja pystyinkin pysyttelemään tutkijana hyvin sivummalla. Aineisto antoi vastauksia asettamilleni tutkimuskysymyksille ja mielenkiinto tutkimusaiheeni kohtaan vain lisääntyi aineistoa läpikäydessäni. Itselläni oli paljon ajatuksia ennen tutkimustani ja osa ajatuksistani myös vahvistui. Ainakin nämä tutkimukseni entiset urheilijat olivat saaneet urheilusta käyttöönsä paljon elämäntaitoja, joita he kokivat voivansa hyödyntää myöhemmin elämässään. Tutkimushaastattelujen jälkeen huomasin, että minulla ei ollut yhtään joukkueurheilua harrastanutta naista aineistossa. Olisi myös ollut hyvä hankkia vielä yksi joukkueurheilua harrastanut nainen, mutta aikataulut eivät antaneet sille mahdollisuutta. Olisi ollut mielenkiintoista verrata keskenään naisia ja miehiä, mutta tämä aineisto ei antanut siihen mahdollisuutta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia onko yksilölajin edustajat oppineet samanlaisia elämän taitoja kuin joukkuelajin edustajat. Mielenkiintoista olisi myös tutkia sijoittuuko kilpaurheilutaustaiset ihmiset paremmin työelämässä, josta Amerikkalaiset tutkimukset ovat saaneet viitteitä (Henderson ym. 2006).

"Kilpaurheilu on elämä pienoiskoossa" (Nainen 1.), kiteyttää tutkimukseni löydökset hyvin yhteen. Haastateltavat olivat kokeneet, että kilpaurheilusta oli ollut hyötyä heidän kilpaurheilu-uransa jälkeisessä elämässään. He kertoivat tilanteista, joissa he pystyivät käyttämään kilpaurheilusta opittuja taitoja kuten esim. tunteidensäätely taitoja, ja joista he saivat varmuutta toimia erilaisissa elämänsä haasteissa. Haastatteluissa tuli hyvin esille tunneälykyys, josta tutkijana olin erityisen kiinnostunut. Tunneälykyys ja kilpaurheilu olisivat jatkossakin mielenkiintoinen tutkimuksen aihe.

Kilpaurheilu on yksi hyvä rakenne, joka mahdollistaa hyvät ja opettavat kokemukset, mutta aina pitää muistaa, että yhtä tärkeää on se miten rakennetta käytetään. On merkityksellistä millaisessa harjoitusympäristössä urheilija harjoittelee, millainen on seura, valmentajat sekä vanhemmat (Liukkonen 2004, 215). Haastateltavat toivat esille, miten valmentajan tuki oli ollut tärkeää varsinkin silloin kun kotoa tukea ei ollut löytynyt. Urheiluseura nähtiin myös merkittäväksi kasvattajaksi. Niin kuin mieheni on todennut, jokainen osaa opettaa tekniikkaa, mutta on taitoa olla herkkä kuuntelija ja taitava tulkitsija, jota tarvitaan kun käsitellään urheilijaa kokonaisuutena eikä vai mekaanisena koneena.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija tutkimus: 14–15 vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bäckman, G. & Söderqwist, S. 1990. Elämähallintakyky ja koettu terveys. Teoksessa Terveys ja elämähallinta. V.1987 pilottitutkimuksen keskeisimpiä tuloksia. Meddelander från ekonomisk- statsvetenskapliga fakulteten vid Åbo Akademi. socialpolitiska institutionen. Åbo Akademi, Åbo.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Kirjassa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 70 II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus
- Euroopan komissio 2007. Urheilun valkoinen kirja. Luxemburg: Euroopan yhteisöjen virallisten julkaisujen toimisto.
- Feldt, T. & Mäkikangas, A. & Piitulainen, S. 2005. Persoonallisuuden riski- ja suojaavat tekijät työ hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. Työ leipälajina. Työ hyvinvoinnin psykologiset perusteet. PS- kustannus. Jyväskylä.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK- Kustannus. Lahti.
- Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy
- Hakkarainen & Nikander 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander ja Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy
- Heinilä, K. 2010. Liikunta- ja urheilukulttuurimme. Eilen - tänään – huomenna. Helsinki. Kirja kerrallaan.
- Heiskanen, T. & Vallisaari, M. 1997. Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo. WSOY
- Henderson, D.J., Olbrecht, A. & Polachek, S.W. 2006. Do Former Collage Athletes Earn More at Work? A Nonparametric Assessment. The Journal of Human Resources. 41(3), 558-577.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4.painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, P. 2013. Urheilemalla ura urkenee? Entisten huippu-urheilijoiden siirtyminen työelämään ja heidän esimiestensä näkemyksiä huippu-urheilijoista työelämässä. Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu. Pro gradu-tutkielma.
- Hoikkala, T. 2013. Huippu-urheilijat nykyajan kannattelupinnoilla. Teoksessa Piispa, M. & Huhta, H. Epätavallisia elämäkalkuja. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa.
- HS. 27.9.2014 <http://www.hs.fi/urheilu/a1411744137855>
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän Yliopisto. Studies in sport, physical education and health 127.
- Ilmanen, K. 2004. Valmentaminen kilpaurheilussa. Teoksessa Mero, Nummela, Keskinen ja Häkkinen. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK- kustannus Oy
- Ilmanen, K. 2007. Kilpaurheilun etiikka ja moraali. Teoksessa A. Mero, A., Nummela, K., Keskinen ja Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Ilmanen, K., Itkonen, H., Matilainen, P. & Vuolle, P. 2004. Urheilun julkisuuskuva. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Tammer- Paino Oy, Tampere.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS- kustannus. Jyväskylä.
- Jackson, E. 2010. <http://www.uofmhealth.org/news/1513link-between-physical-activity-and-social-skills>
- Joukamaa, M. 2002. Sosiaalipsykiatria. Teoksessa Lepola, U., Koponen, H., Leinonen, E., Isohanni, M., Joukamaa, M. & Hakola, P. Psykiatria. Helsinki: WSOY.
- Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. 1996. Voittoon huipulle! Nordmanin Kirjapaino Oy. Forssa.
- Karjula, H. LUM 15/12. <http://www.slu.fi/lum/numero-15-2012/blogit-ja-kolumnit/lunk-onko-lapsella-oikeutta-epao/>
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Publishing Oy. Helsinki
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY

- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus,
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus
- Korjus, T. 2002. Mitalijahti. toim. Suvanto, A. Hakapaino Oy. Helsinki.
- Koski, P. 2009. Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa. Raportti. SLU- julkaisusarja 7. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Kuusela, M. 2005. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla.
- Lappalainen, P. 2012. Socially Competent Leadership- predictors, impacts and skilling in engineering. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Teknistaloudellinen tiedekunta. Tuotantotalouden osasto.
- Lehtomaa, M. 2009. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. Kokemuksen tutkimus. Tampere. Juvenes Print. s.163-166.
- Liukkonen, J. 1995. Psykkisen valmennuksen työkirja. TUL:n yleisurheilun tuki r.y. Jyvässeudun Paino.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Psykkinen valmennus lentopallossa. Helsinki. Suomen lentopalloliitto.
- Liukkonen, J. 2004. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 215. VK-Kustannus. Lahti.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander, Riski (toim.) Lasten ja nuorten valmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino
- Martens, R. 1976. Competition: in need of a theory. Teoksessa Landers, D. M. (toim.) Social problems in athletics. Urbana: University of Illinois Press
- Mattila, S. & Aarninsalo, P. 2009. Onnen taidot. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu
- Mayer, J. & Salovey, P. 1997. Wat is emotional intelligence? Teoksessa Salovey, P. & Sluyter, D. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. s.3-31 New York: Basic Books.
- Mero, A. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy

- Mäkinen, O. 2007. Samalta viivalta? Helsinki: Kirjapaja.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2. painos. WSOY. Helsinki.
- Ojanen, M. 2002. Elämän mieli ja merkitys. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, tiedotteet 12/2012
http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/12/arhinmaki_seuratuki.html?lang=fi&extra_locale=fi
- Pekkala, A. 2011 Mestaruus pääomana, Huippu-urheilun tuottama pääoma yrittäjäksi ryhtymisen kannalta. Jyväskylän yliopisto
- Pekkala, J. & Heikkala, J. 2007. Liikunnan kansanliikkeen "neljäs tie"? Näkökulmia yhteiskunnan ja liikunnan kansalaistoiminnan tulevaisuuteen. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Perks, T. 2007. Does sport foster social capital? The contribution of sport to a lifestyle of community participation. Sociology of sport journal. 11/2007
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampereen yliopisto. Tampere
- Roos-Salmi, M. 2012. Nuori urheilija siirtymien sykkeessä. Valmentaja, 5,
- Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet. Tampere. Tammerprint Oy. s.149-156
- Saarinen, M. 2001. Tunne älysi älyä tuntevasi. WSOY. Juva.
- Saarinen, M. 2007. Tunneälykäs esimiestyö. Esimiesten kykypohjainen tunneälyosaamisen laadullinen kuvaaminen ja määrällinen mittaaminen. Helsinki University of Technology.
- Saaristo, L. 1997. Elämäntaitojen areenalla. Teoksessa Heiskanen, T. & Vallisaari, M. Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. WSOY. Porvoo
- Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Sosiaaliset taidot: näkökulmia toimijuuteen ja hyvinvointiin työelämässä. Teoksessa Kuusela, P. & Saastamoinen, M. Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. UNIPress.
- Salasuo, M. & Kangaspunta, M. 2011. Hampaat irvessä? Painavia sanoja 11–15 vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusseura ry.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2005. Mikä meitä liikuttaa. Jyväskylä

- Salovey, P. & Mayer, J. 1990. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. University of New Hampshire.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys aktiivisuuteen ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Akateeminen väitöskirja. Studies in sport, physical education and health 127. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.
- Syrjä 2000. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2000/01/tiedote-2008-03-13-09-42-24-845356>
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.-2. painos. Kirjayhtymä Oy, Helsinki. 123-125.
- Söyring, R. 2004. Hyvää elämää huippu-urheilu-uran jälkeenkin. Huippu-urheilijoiden ura- ja opinto-ohjausklinikan tuloksellisuus ja kehittämistarpeet. Case Vellamo-akatemia. Ammatilliset suuntautuva lisensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto. Aikuiskasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Taipale, V., Lehto, J., Mäkelä, M., Kokko, S., Muuri, A. & Lahti, T. 2004. Sosiaali- ja terveydenhuollon perusteet. Helsinki: WSOY
- Thomas, J. R., Lee, A. M. & Thomas, T. 1988. Physical education for children. Champaign: Human Kinetics.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4.painos. Tammi
- Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa: Tutkimus nuorten sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Pro gradu– tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä.
- Tähtinen & Nevala. 2010. Kasvatus & Aika 4/2010 pääkirjoitus
- U.S. Anti- Doping Agency. 2012. TrueSport. USADA.
- Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry, 2013. Valon strategia 2013- 2015. <http://valo-fi-bin.directo.fi/@Bin/57f582fbca12d69460019be50de37cf0/1362809451/application/pdf/288903/Valon%20Strategia%202013-2015.pdf>
- Åstedt-Kurki, P. & Nieminen, H. 1998. Fenomenologisen tutkimuksen peruskysymykset hoitotieteessä. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY. 152–155.