

**”SE TUO SEMMOSEN TUNTEEN, ETTÄ SE VALMENTAJA VÄLITTÄÄ SIITÄ
JOUKKUEESTA JA NIISTÄ PELAAJISTA” –
NUORTEN JALKAPALLOILIJOIDEN KÄSITYKSIÄ VALMENTAJISTAAN**

Jukka Palenius

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Palenius, Jukka. 2020. ”Se tuo semmosen tunteen, että se valmentaja välittää siitä joukkueesta ja niistä pelaajista” – Nuorten jalkapalloilijoiden käsityksiä valmentajastaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 44 s., 2 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on selvittää, mitä nuoret jalkapalloilijat valmentajistaan ajattelevat, mitkä asiat he kokevat tärkeiksi valmentajan osaamisessa ja siinä, miten valmentaja saa innostettua ja motivoitua nuoria harjoittelemaan ja tavoittelemaan kehittymistä.

Tutkimus toteutettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilta helmi-maaliskuussa 2020. Tutkimusta varten haastateltiin neljää nuorta jalkapalloilijaa. Kaikki haastatellut olivat miessukupuolisia jalkapalloilijoita, jotka asuivat Länsi-Suomessa. Pelaajat olivat iältään 16–18 -vuotiaita ja he olivat pelanneet jalkapalloa 10–13 vuotta. Haastattelut toteutettiin jokaisen pelaajan kanssa henkilökohtaisesti kahden kesken. Haastattelutilanteet kestivät 30–45 minuuttia ja litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 25 sivua (12 fontilla, 1 rivivälillä). Tutkimusaineisto analysoitiin sekä aineisto- että teorialähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksessa selvisi, että nuoret jalkapalloilijat kokivat valmentajansa tärkeiksi. Tutkimuksen mukaan valmentajan tulee osata pitää yllä sellaista vaatimustasoa, joka on pelaajan motivaation kannalta suotuisaa. Haastatellut pelaajat kuvasivat, että valmentajan on tärkeää osata ottaa pelaajat huomioon myös ihmisinä. Valmentajan tulee antaa pelaajille mahdollisuus vaikuttaa joukkueen toimintaan, sillä sen koetaan lisäävän motivaatiota. Joukkuehengen ja joukkueen yhtenäisyyden koetaan olevan tärkeää, mutta tulosten perusteella sen edistäminen valmentajan toimesta ei ole niin suunnitelmallista.

Tutkimus on ajankohtainen, sillä vaikka jalkapallo on Suomessa ollut merkittävät liikuttaja jo pitkään, on jalkapallon kansallinen merkitys avautunut suuremmalle yleisölle vasta viime vuosina. Tämä asettaa tietynlaisia vaatimuksia sille, että myös valmennustoiminnan tulee olla mahdollisimman laadukasta varsinkin, kun yhä useampi valmentaja saa palkkaa valmennustyöstään.

Asiasanat: *jalkapallo, valmentaja, valmentaja-urheilijasuhde, motivaatio*

ABSTRACT

Palenius, Jukka. 2020. "It makes you feel that the coach cares about the team and the players" – Young football players' perceptions of their coaches. University of Jyväskylä. 44 p., 2 attachments.

The aim of this Master's thesis was to find out what young football players think about their coaches, what those aspects in coach's capabilities are that the players feel important and how the coach can inspire and motivate the players to train and to pursue development.

The research was carried out with a qualitative method. The research material was collected by themed interviews in February and March of 2020. The interviewees were four young male football players from Western Finland. Their ages were between 16 and 18 years and they had been playing football for 10 to 13 years. The interviews were conducted personally with each interviewee and they lasted from 30 to 45 minutes. The transcription of these interviews covers 25 pages. The research material was analysed using both a material-driven and a theory-driven analysis.

The results showed that young football players' perception of their coaches is that coaches are important to them. According to the results a coach should be able to maintain such a standard which is beneficial for the motivation. The research claims that a coach needs to take into consideration the fact that the players are human beings as well. A coach should give the players an opportunity to influence the team's operations as that is seen to increase motivation. Team spirit and togetherness are considered important, but according to the research, the promotion of these themes is not that systematic.

This research is topical because, although football has had a significant part in Finnish sports culture, the importance of football for the whole nation has only dawned on a larger audience during recent years. This poses certain demands on the fact that coaching activities must be of the highest quality, especially as several coaches these days get paid for their coaching work.

Keywords: *football, coach, coach-athlete relationship, motivation*

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	1
2	VALMENTAJAN ROOLI ORGANISOIDUSSA HARRASTUSTOIMINNASSA	3
2.1	Urheiluseuratoiminnan kasvatustehtävä Suomessa	3
2.2	Valmentajan rooli, tehtävä ja osaaminen	4
2.3	Valmentaja–urheilija -suhde	8
2.4	Erilaisia valmennustyyliä	9
3	MOTIVAATION RAKENTUMINEN	12
3.1	Motivaatiotekijöitä	12
3.2	Motivaatioilmasto – valmentaja motivaatioilmaston luoja	13
4	JALKAPALLOILIJAN OMINAISUUKSISTA	16
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄT	19
6	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS	21
6.1	Tutkimusmenetelmät	21
6.2	Aineiston keruu	22
6.3	Aineiston analyysi	24
7	TULOKSET	27
7.1	Valmentajan merkitys pelaajalle	27
7.2	Hyvän valmentajan ominaisuudet	28
7.3	Valmentajan motivointikeinot	31
8	POHDINTA	34
8.1	Tutkimusvastausten yhteenvetoa ja pohdintaa	34

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	36
8.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet	38
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Viime vuosina valmentajien toimintaan on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Nykyään mietitään, millainen käytös tänä päivänä sallitaan ja minkä katsotaan olevan sopimatonta. Otsikoihin nousi esimerkiksi luistelupalmentaja, jonka valmennusmenetelmiin vaikutti kuuluvan urheilijan nöyryytys ja halventaminen (Korkee 2019). Suomalainen valmentajakenttä on itsekin aktivoitunut pyrkimyksissään tuoda valmentajuutta ja valmentajana toimimista tietoisemmaksi. Valmentajan arvostusta ja merkitystä urheilijan ihmisenä kasvussa pyrkii tekemään näkyvämmäksi esimerkiksi ”Valmentajalla on väliä” -kampanja (Suomen Valmentajat 2020). Kampanjan avulla halutaan tuoda esille esimerkiksi sitä, millaisiin arvoihin valmennus pohjautuu, mikä on urheiluvalmennuksen merkitys yhteiskunnalle ja mitä valmentajuus ylipäätään tarkoittaa.

Tuoreimman lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittävän LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan 62 prosenttia suomalaisista 9–15 -vuotiaista lapsista harrastaa urheilua tai liikuntaa urheiluseurassa. Jalkapallo on harrastuksista suosituin, sillä yli viidesosa harrastustoiminnassa mukanaolijoista mainitsee harrastukseksi jalkapallon. Suomen Palloliiton (2019) mukaan rekisteröityjä jalkapallonpelaajia on Suomessa yli 140 000 ja kaiken kaikkiaan kuningaslajin kanssa viikoittain tekemisissä on jopa puoli miljoonaa suomalaista. Harrastajamäärillä mitattuna Palloliitto on Suomen suurin urheilun lajiliitto (Palloliitto 2019).

Vaikka jalkapallo on ollut jo pitkään merkittävä ruohonjuuritason liikuttaja, on kansainvälinen menestys jossain määrin antanut odottaa itseään. Tosin viime vuosina huipputason jalkapallo on ollut Suomessa esillä kasvavissa määrin. Naisten maajoukkueet ovat olleet mukana kansainvälisissä arvoturnauksissa useasti, mutta viimeistään ”Huuhekajien” eli miesten A-maajoukkueen selviytyminen Euroopan vuoden 2020 mestaruusturnaukseen nosti lajin koko kansan tietoisuuteen.

Jalkapallon näkyvyys on lisääntynyt ja sen merkitys on kasvanut. Tämän myötä valmentajan toiminta on ollut enemmän esillä, on koettu tärkeäksi miettiä, miten valmentajista saataisiin

entistä paremmin kokonaisvaltaisesti ihmistä ymmärtäviä ja tuntevia osaajia. Jalkapallon akateemisuus on ollut Suomessa kasvussa, kun lajin kotimainen kattojärjestö Suomen Palloliitto (2020) on valinnut yhdeksi toimintastrategiansa pääkohdaksi valmennustoiminnan vaikuttavuuden vahvistamisen. Tämän myötä se on aktiivisesti pyrkinyt kehittämään yhteistyötään korkea-asteen oppilaitosten kanssa laadukkaamman valmentajakoulutuksen mahdollistamiseksi. Yhteistyö vahvistui keväällä 2020, kun Palloliiton ja Jyväskylän Yliopiston yhteiseen työelämäprofessorin tehtävään valittiin liikuntatieteiden tohtoriksi vuonna 2018 nimenomaan Jyväskylästä väitellyt entinen jalkapalloammattilainen Mihaly Szerovay. Hänen tehtäviinsä tulee kuulumaan jalkapalloon liittyvän tutkimustyön edistäminen sekä koulutus- ja valmennustoiminnan kehittäminen. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Jalkapallo liikuttaa Suomessa suuria massoja ja tarjoaa merkityksiä ihmisten elämään. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana jalkapallon harrastajamäärät ovat kasvaneet. Urheiluseurojen, kuten jalkapalloseurojen toiminta ammattimaistuu ja seurat ovat yhä merkittävämpiä työllistäjiä. Seuroissa työskentelevien toimijoiden osaaminen ja asiantuntemus on lisääntynyt. (Koski & Mäenpää 2018.)

Kun seura- ja valmennustoiminnan taso monella mittarilla tarkasteltuna on kasvanut, tuo se mukanaan myös vastuuta. Lasten ja nuorten turvallisuuden, hyvinvoinnin ja urheilullisen kehittymisen kannalta on äärimmäisen tärkeää tietää, millaista valmennusta suomalaiset nuoret urheilijat kokevat saavansa. Tämä tieto voi auttaa tulevaisuuden valmennuskoulutusta suunniteltaessa sekä nykyisen toiminnan tasoa arvioitaessa.

Tämän pro gradu –tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisena nuoret jalkapalloilijat kokevat oman valmentajansa toiminnan ja osaamisen, sekä onko valmentaja onnistunut pelaajien kokemuksen mukaan auttamaan heitä kehittymään jalkapalloilijana. Tutkielma pyrkii selvittämään niitä tekijöitä tai ominaisuuksia, jotka pelaajien mielestä ovat valmentajassa sellaisia, että ne lisäävät heidän harrastusmotivaatiotaan. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää, mitä nuoret jalkapalloilijat valmentajistaan ajattelevat, mitkä asiat he kokevat tärkeiksi valmentajan osaamisessa ja siinä, miten valmentaja saa innostettua ja motivoitua nuoria harjoittelemaan ja tavoittelemaan kehittymistä.

2 VALMENTAJAN ROOLI ORGANISOIDUSSA HARRASTUSTOIMINNASSA

2.1 Urheiluseuratoiminnan kasvatustehtävä Suomessa

Suomessa urheiluseuroilla on perinteisesti ollut merkittävä rooli osana yhteiskuntaa. Seurojen tekemä työ on edistänyt niin terveyttä, hyvinvointia kuin liikuntakulttuuriakin samalla, kun se on luonut elämyksiä ja yhteisöllisyyttä sekä kasvattanut nuorisoa. (Koski & Mäenpää 2018.) Kokon (2017) mukaan urheiluseuroissa tapahtuva kasvatustyö on luonteeltaan epävirallista, sillä se on kaikille avointa toimintaa, johon tullaan yleensä mukaan omista lähtökohdista. Toimintaan tullaan nykyään mukaan nuorempina kuin ennen, joten mahdollisuuksia pitkäänkin kasvatussuhteeseen on tarjolla ja siinä valmentajan auktoriteettiasemalla on merkitystä (Kokko 2017). Lasten elämänpiirit laajenevat, kun harrastustoimintaan mennään mukaan ja valmennustoiminnan ammattimaistumisen myötä lapsiaan harrastusten pariin vievät perheet kohtaavat jatkuvasti lisääntyvän määrän eri tavoin koulutettuja kasvattajia (Hämäläinen 2008).

Kasvatustyötä ja -toimintaa on tehty suomalaisissa urheiluseuroissa jo pitkään. 1980-luvulta lähtien tehdyssä, kymmenen vuoden välein toteutetussa liikunta- ja urheiluseuratutkimuksessa on selvitetty erilaisten aatteiden merkitystä seurojen toiminnalle. Liikuntaan tai urheiluun suoranaisesti liittymättömien aatteiden, kuten käytös- ja tapakasvatukseen liittyvien aatteiden merkitys on ollut tutkimuksen mukaan suuri tutkimuksen jokaisella toteuttamiskerralla. On kuitenkin huomioitava, että kasvatustyö on vain harvoin seuran toiminnan päätarkoitus, sillä useimmiten seurat tekevät kasvatustyötä varsinaisen toimintansa ohessa. (Koski & Mäenpää 2018.)

Valmentaja on usein henkilö, jonka vastuulla nimenomainen ja varsinainen kasvatustyö on. Hämäläinen (2008) pohtii, onko valmentajalla edes mahdollisuutta kieltäytyä kasvattajan vastuusta, jonka valmentajan positio mukanaan tuo. Valmentajan kasvatustehtäviin voivat velvoittaa myös urheiluseuran ulkopuolelta tulevat tekijät. Seurojen tulee huomioida toiminnassaan nykyään myös kasvatuksellisia näkökulmia, sillä sitä saatetaan edellyttää vaikkapa kunnan myöntämän tuen vastikkeena. On kuitenkin seuran omista tavoitteista ja arvoista riippuvaista, mitä pidetään toimintaan liittyen tärkeänä. (Kokko 2017.) Urheiluseurat

saattavat markkinoida itseään mainostamalla tarjoavansa hyvän paikan kasvamiselle (Hämäläinen 2008).

Valmentajan tekemä kasvatustyö voi näyttäytyä myös välittämisenä. Hämäläisen (2008) mukaan valmentaja kasvattaa urheilijoitaan myös pitämällä heistä huolta, opettamalla käytöstapoja ja ohjaamalla kohti terveellisiä elämäntapoja.

Yhteenvetona voidaan todeta, että urheiluseura- ja valmennustoiminnassa on aina mukana kasvatuksellinen aspekti. Se, kuinka tiedostettua, järjestelmällistä ja määrätietoista toiminnan kasvatuksellisuus on, riippuu monesta eri tekijästä.

2.2 Valmentajan rooli, tehtävä ja osaaminen

Rooli. Valmentaja on henkilö, joka mahdollistaa urheilutoimintaa. Urheilija urheilee ja valmentaja valmentaa. Valmentajan rooli on moninainen. Valmentaja on omistautuva asiantuntija, joka ohjaa, opettaa ja neuvoa ja lisäksi näyttää aina hyvää esimerkkiä. Kaiken tämän lisäksi valmentaja osaa ottaa urheilijansa huomioon ennen kaikkea monimutkaisina, kokonaisvaltaisina olentoina, sanalla sanoen ihmisinä. (Hämäläinen 2008.)

Valmentajan tulee osata toimia oikealla tavalla riippuen siitä, minkä ikäisiä urheilijoita hän valmentaa. Lasten valmentaja toimii kasvattavassa roolissa esimerkkinä, nuorten valmentaja ohjaa urheilijoitaan itsenäisempään toimintaan ja aikuisurheilijoiden valmentaja auttaa urheilijoitaan saavuttamaan omia rajojaan (Hämäläinen & Westerlund 2016).

Valmentajan rooli on vuosien saatossa muuttunut vapaaehtoistoimijasta palkatuksi ammattihenkilöksi. Kosken ja Mäenpään (2018) mukaan Suomessa vuosien 2006 ja 2016 välillä valmennukseen liittyvien toimenkuvien määrä on enemmän kuin kaksinkertaistunut. Valmentajan tehtävän muututtua palkalliseksi työksi, on myös valmentajien koulutukseen ja osaamistarpeisiin kiinnitetty entistä enemmän huomiota. Valmentajien osaamisen ja sen vaikuttavuuden vahvistaminen on yksi Suomen Palloliiton (2020) tärkeimmistä strategisista valinnoista. Jalkapallovalmentajatutkintojen suorittaminen korkeakouluopintojen ohessa onkin

nykyisin mahdollista Lapin Ammattikorkeakoulussa, jossa on voi suorittaa jalkapallovalmentamiseen painottuneen liikunnanohjaajan AMK-tutkinnon. Jyväskylän Yliopiston Liikuntatieteellinen tiedekunta tarjoaa yhdessä Palloliiton kanssa opiskelijoille mahdollisuuden täydentää opintojaan valmentajatutkintoja suorittamalla. Yhteistyö on osa yliopistolliseen koulutuspolkuun tähtäävää suunnitelmaa. (Suomen Palloliitto 2020.)

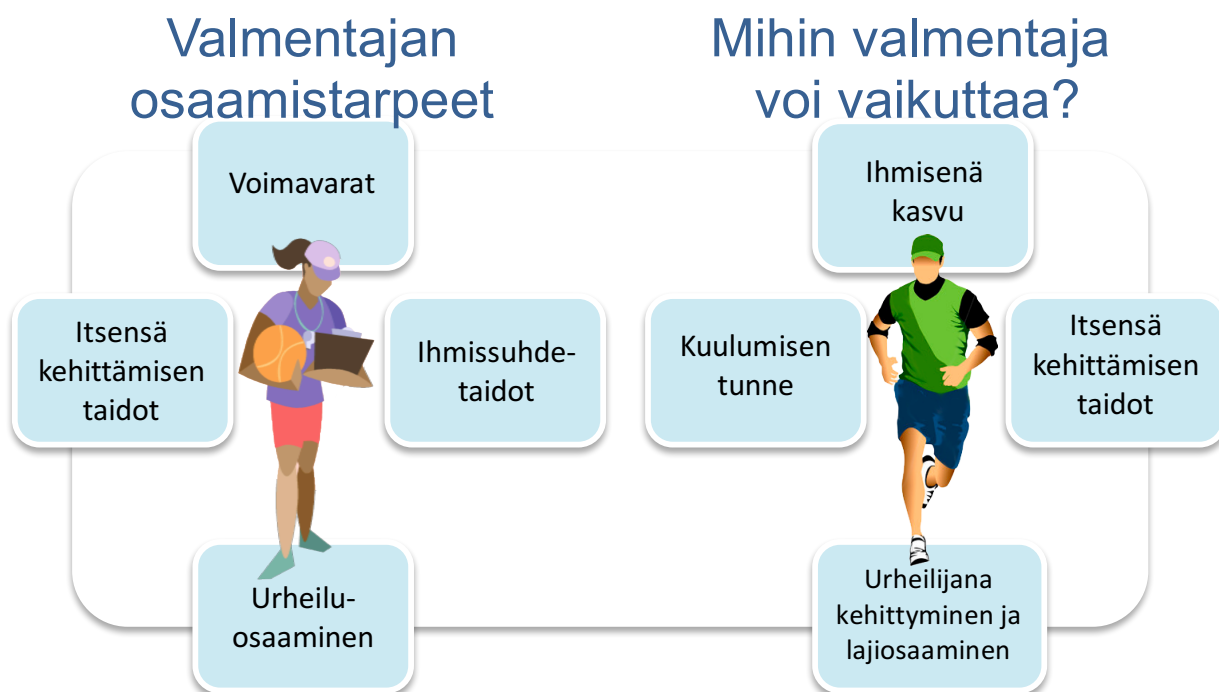
Kuten Hämäläinen ja Westerlund (2016) aiemmin totesivat, valmentajalla voidaan katsoa olevan hieman eri tavoitteita ja tehtäviä riippuen siitä, minkä ikäisiä urheilijoita hänellä on valmennettavanaan. Samaa mieltä asiasta on suomalaisen jalkapalloilun kattojärjestö Suomen Palloliitto, joka vastaa maassamme tapahtuvasta jalkapallotoiminnasta ja sen kehittämisestä, myös valmennukseen ja valmentamiseen liittyen. Palloliitto (2018) on luonut valmennuslinjauksen, joka on jaettu pelaajakehitykselle määriteltyjen tavoitteiden mukaan kolmeen eri vaiheeseen. Vaiheet ovat 7–11 -vuotiaiden lapsuusvaihe, 12–15 -vuotiaiden nuoruusvaihe ja 16–21 -vuotiaiden huippuvaihe. Lapsuusvaiheessa korostuu harjoittelun hauskuus ja valmentajan positiivinen heittäytyminen, nuoruusvaiheessa valmentajan tulee pyrkiä kehittämään urheilijan ominaisuuksia tämän tarpeiden mukaisesti ja huippuvaiheessa keskitytään pelaajan autonomian kasvattamiseen ja kehittymisen optimointiin pelaajan terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimalla. (Suomen Palloliitto 2018).

Tehtävät. Valmentaja organisoii harjoitusten ajankohdat ja suorituspaikat, suunnittelee harjoituksen sisällön ja johtaa harjoitustapahtuman. Valmentaja hankkii harjoituksissa tarvittavan välineistön ja tuo ne harjoituspaikalle. Joukkueurheilussa valmentaja päättää, miten pelataan, ketkä pelaavat ja millä pelipaikoilla ja -systeemillä. (Hämäläinen 2008.)

Hämäläisen (2008) mukaan valmennustoiminnan ydin voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan: tehokkuuteen, asiantuntijuuteen ja johtamistaitoon. Ollakseen tehokas valmentajan tulee ohjata ja korjata urheilijan suoritusta ja antaa säännöllistä palautetta. Yleensä tehokkuuden mittarina on käytetty edellä mainittuihin asioihin käytettyä aikaa ja niiden osuutta harjoitus- tai kilpailutapahtumaan kuluneesta ajasta. (Hämäläinen 2008.) Valmentajan asiantuntijuus näkyy Hämäläisen (2008) ja Suomen olympiakomitean (2012) mukaan hänen urheilu- ja lajiosaamisessaan, kyvyssään ohjata, opettaa ja antaa palautetta. Valmentajan johtajuus näkyy

puolestaan siinä, miten hän johtaa ja organisoii harjoitus- ja kilpailutapahtumat ja siinä, miten hän tekee toimintaan liittyvät päätökset. Johtamisosaamiseen liittyväksi voidaan nähdä myös se, miten valmentaja ottaa urheilijansa yksilöinä huomioon ja pystyy antamaan jokaiselle yksilöllisiä tehtäviä ja asettamaan yksilöllisiä tavoitteita. (Hämäläinen 2008.)

Osaaminen ja vaikuttaminen. Suomen olympiakomitean (2012) Valmennusosaamisen malli (kuvio 1) jakaa valmentajuutta kahtia, valmentajan itsensä osaamistarpeisiin sekä asioihin, joihin hän voi vaikuttaa valmennettavassaan tai urheilijoissaan. Valmentajan itsensä osaamistarpeisiin luetaan Suomen olympiakomitean (2012) mukaan kuuluvaksi voimavarat, ihmissuhdetaidot, urheiluosaaminen ja itsensä kehittämisen taidot.



KUVIO 1.

Valmentajan osaamistarpeet ja vaikutusmahdollisuudet (Suomen olympiakomitea 2012)

Voimavaroilla tarkoitetaan Suomen olympiakomitean (2012) mukaan valmentajan henkilökohtaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, kuten terveys ja jaksaminen, itsetuntemus ja motivaatio sekä arvot ja asenteet. Ne luovat pohjan kaikelle valmentajan osaamiselle, mutta ovat valmentajalle myös mahdollisia henkilökohtaisia kehityskohteita. Ihmissuhdetaidot ovat valmentajalle keino välittää osaamistaan, mutta niiden avulla hän pystyy

myös kehittämään itseään ja osaamistaan. Ihmissuhdetaidoilla tarkoitetaan valmentajan ihmistuntemusta, kykyä organisoida toimintaa ja ratkaista ongelmia sekä vuorovaikutukseen liittyviä taitoja, kuten ilmaisun ja keskustelun taitoja. Hämäläisen (2008) mukaan erityisesti murrosikäisiä valmentavien valmentajien merkitystä voi verrata jopa vanhemman kaltaiseksi, millä viitataan siihen, miten suuri merkitys on valmentajalla, joka välittää.

Urheiluosaaminen on Suomen olympiakomitean (2012) mukaan valmentajan ymmärrystä urheilusta sekä erityisesti lajista, jota valmentaa. Siihen voi kuulua pedagoginen osaaminen ja terveyden edistämisen näkökulma, sekä erilaisten apuvälineiden käyttö valmennuksen tukena. Lieneekin jopa itsestään selvää, että valmentajan tulee olla erityisesti valmennettavansa mielestä asiantuntija, jonka tietojen ja taitojen avulla urheilijan on mahdollista kehittyä, suoriutua paremmin ja menestyä (Hämäläinen 2008).

Näiden edellä mainittujen osaamistarpeiden kehittämisen ytimessä ovat valmentajan itsensä kehittämisen taidot kuten oppimisen, itsensä arvioimisen ja ajattelun taidot. Koska nykyaikainen valmentaja pyrkii perustamaan toimintansa tutkitun tiedon ja perustellun faktamateriaalin varaan, ovat tiedonhaku- ja lähdekriittisyystaidot niin ikään tärkeitä taitoja itseään kehittäväälle valmentajalle. (Suomen olympiakomitea 2012.)

Urheilutoiminnan ja urheilijan tai joukkueen kehittäminen on valmentajan päätehtävä, jossa hänen on mahdollista onnistua vaikuttamalla. Ne tekijät, joihin valmentaja voi Suomen olympiakomitean (2012) mukaan valmennettavissaan vaikuttaa, ovat ihmisenä kasvu, itsensä kehittämisen taidot, urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen sekä kuulumisen – tai yhteenkuuluvuuden – tunne. Ihmisenä kasvuun liittyen tärkeää on se, millä tavoin urheilija suhtautuu itseensä ja toisiin ympärillään, mutta myös se, miten urheilija asennoituu urheilijan elämään ja urheilulliseen elämäntapaan. Sen oppiminen kuuluu myös lajitaidoissa- ja tiedoissa kehittämisen ohella urheilijana kasvamiseen. Valmentajan on mahdollista vaikuttaa myös varsinkin joukkuelajeissa siihen, että urheilija tuntee kuuluvansa johonkin ja olevansa osa jotain yhteisöä, esimerkiksi joukkuetta tai lajin harrastajia. Ja jos valmentajan tuli osata kehittää itseään, on se tärkeää myös urheilijalle. Valmentajalla onkin mahdollisuus vaikuttaa urheilijan

tavoitteenasettelutaitoihin, kykyyn arvioida itseään ja myös urheilijan kykyyn hankkia ja arvioida tietoa. (Suomen olympiakomitea 2012.)

Valmentajan osaamisella on merkitystä. Myers ym. (2011) havaitsivat tutkimuksessaan, että joukkueurheilijat, jotka kokivat joukkueensa päävalmentajan osaamisen hyväksi, olivat myös tyytyväisiä valmentajaansa. Joukkueetasolla valmentajaansa tyytyväiset urheilijat kertovat myös siitä, että valmentajan ja urheilijan välisellä suhteella on merkitystä myös joukkueurheilussa (Myers ym. 2011).

2.3 Valmentaja–urheilija -suhde

Valmentaja saattaa viettää valmennettaviensa kanssa pitkänkin ajan yhdessä ja toimia heidän kanssaan varsiin tiiviisti. Siksi ei ole täysin yhdentekevää, millainen suhde valmentajalla ja urheilijalla on. Yksinkertaisimmillaan valmentamisen voidaan katsoa koskevan kahta henkilöä, valmentajaa ja tämän valmennettavaa. Tuo ainutlaatuinen kahdenvälinen valmentaja–urheilija -suhde mahdollistaa tehokkaan ja tarkoituksenmukaisen valmentamisen. Lisäksi sen avulla molemmat voivat pyrkiä tavoitteisiinsa. (Jowett 2017.)

Mageaun & Vallerandin (2003) mukaan on mahdollista, että valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutussuhde on tärkeimpien urheilukontekstiin liittyvien suhteiden joukossa. Tällöin voidaan ajatella, että valmentajan on hyvä kiinnittää huomiota siihen, millaiseksi urheilija suhteensa valmentajaan kokee. Bortolin, Robazzan ja Giabardon (1995) mukaan hyvä valmentajan ja urheilijan välinen suhde vaikuttaa positiivisesti motivaatioon ja ilmapiiriin ja lisää tyytyväisyydentunnetta.

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijoihinsa usein monella eri tavalla. Valmentajan on hyvä tiedostaa, että hän saattaa vaikuttaa urheilijaansa joskus jopa tietämättään. Tämä vaikutus voi johtua monista eri rooleista, joita valmentajalla urheilijaan nähden on: hän voi olla varavanhempä, esikuva, auktoriteetti, opettaja tai jopa ystävä. (Hämäläinen, 2008; Smith & Smoll 2012, 21-22.) Kokon (2017) mukaan erityisesti murrosikäiselle valmentaja voi olosuhteista riippuen olla jopa tärkein aikuinen. Valmentajan merkittävä vaikutus

valmennettaviinsa voi johtua myös siitä, että valmentajan ja urheilijan välinen suhde on aina valtasuhde, jossa valmentajalla on lähtökohtaisesti enemmän vaikutusvaltaa urheilijaansa, kuin mitä tällä valmentajaansa (Hämäläinen 2008).

Kuten valmentajan rooli ja tehtävät voivat vaihdella ja muuttua riippuen siitä, millaisia ja minkäikäisiä urheilijoita hän valmentaa, voi valmentajan ja urheilijan välisessä suhteessakin tapahtua muutoksia. Hämäläisen (2008) mukaan niin nuorten kuin aikuistenkin valmentajan tulee osata toimia vuorovaikutuksessa valmennettaviensa kanssa. Murrosikäiset pitävät erityisen tärkeänä sitä, että valmentajan kanssa voi keskustella myös muustakin kuin pelkästään urheilemiseen liittyvistä asioista. Kun urheilija on aikuisikäinen tai muuten kokeneempi, on hänelle tärkeää, että valmentaja osaa ottaa myös hänen näkemyksensä ja mielipiteensä, sanalla sanoen kokemuksensa myös huomioon. (Hämäläinen 2008.)

Valmentaja voi vaikuttaa suoraan myös siihen, miten urheilija kokee ihmisenä voivansa. Valmentajan ja urheilijan välisellä suhteella on merkitystä myös joukkuelajeissa. Balaguer, Castillo, Cuevas ja Atienza (2018) ovat todenneet, että nuorten jalkapalloilijoiden kokema hyvinvointi lisääntyy, kun valmentaja luo toiminnallaan joukkueeseen ilmapiirin, joka antaa pelaajille mahdollisuuden vaikuttaa itse tekemiseensä ja toimintaansa joukkueessa. Erikstad, Haugen, & Høigaard (2018) ovat puolestaan havainneet, että kun pelaaja kokee valmentajansa toimivan oikeudenmukaisesti, vaikuttaa se merkittävästi hänen hyvinolontunteeseensa. Hampsonin & Jowettin (2014) 150 brittiläiselle jalkapalloilijalle teettämän tutkimuksen mukaan valmentajan ja urheilijan välisellä suhteella on yhteys siihen, millaiseksi joukkueen kollektiivinen tehokkuus koetaan.

2.4 Erilaisia valmennustyyliä

Valmentaja voi jakaa osaamistaan ja pyrkiä kehittämään urheilijoidensa taitoja erilaisin keinoin. Valmentajille suunnatussa oppaassaan Suomen Palloliitto (2020) esittelee kymmenen erilaista opetustyyliä, joita valmentaja voi toiminnassaan käyttää. Opetustyyliä mukailevat Mosstonin (2008) luomia liikunnanopetuksen opetustyyliä.

*Komentotyyli*llä toimittaessa valmentaja tekee päätökset ja valinnat siitä, miten ja milloin harjoitellaan, pelaajien tehtävänä on toimia valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti. Tyyliä suositellaan käytettäväksi silloin, kun pelaajia on paljon ja he ovat mahdollisesti valmentajalle tuntemattomia. (Suomen Palloliitto 2020.)

Tehtäväopetustyyliä käytettäessä valmentaja suunnittelee ja käynnistää harjoittelun, mutta keskittyy sen jälkeen lähinnä arviointiin ja – useimmiten yksilölliseen – palautteenantoon. Pelaajien vastuulle jää tässä tyyliässä annettujen tehtävien toteuttaminen omalla tahdillaan. Tällöin harjoittelua pystytään yksilöllistämään ja pelaajat ovat itse enemmän vastuussa omasta toiminnastaan. (Suomen Palloliitto 2020.)

Pariohjaustyylin mukaisesti toimittaessa pelaajat harjoittelevat pareittain valmentajan suunnittelemaa toimintaa. Huomionarvoista tässä tyyliässä on se, että pelaajien tulee arvioida ja antaa palautetta toisilleen, valmentaja toimii enemmän organisoijana. Tämä tyyli mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen pelaajien kesken eikä valmentajan jatkuva läsnäolo ole välttämätöntä. Valmentaja keskittyy palautteessaan parin työskentelyyn ja yhteistyön sujuvuuteen. (Suomen Palloliitto 2020.)

Itsearviointityylissä valmentajan tehtävänä on suunnitella toiminta sekä kriteerit, joiden mukaan harjoittelua arvioidaan. Nimensä mukaisesti pelaajat arvioivat itse omaa suoriutumistaan. Valmentaja kohdistaa palautteensa nimenomaisesti pelaajien itsearviointiin. Näin pyritään auttamaan pelaajia tunnistamaan sisäistä palautetta ja kehittämään kykyä arvioida itseään. (Suomen Palloliitto 2020.)

Eriytyvä opetus. Tämän tyylin toteutuksessa valmentaja suunnittelee erilaisia tehtäviä, joista pelaajien tulee valita itselleen sopivantasoiset ja sen jälkeen tehdä niitä omatoimisesti, omaan tahtiin. Tämä tyyli auttaa pelaajia havaitsemaan oman todellisen osaamisen tasonsa ja pätevyyden kokemuksia voi tulla, vaikka pelaajat olisivatkin eritasoisia. Valmentajan palaute kohdistuu siihen, osaavatko pelaajat arvioida osaamistaan oikein ja valita itselleen parhaiten sopivat tehtävät. (Suomen Palloliitto 2020.)

Ohjattu oivaltaminen. Valmentajan tavoitteena on tyylin nimen mukaisesti ohjata pelaajia löytämään ratkaisu annettuun tehtävään erilaisia ratkaisumalleja kokeilemalla. Ohjaaminen oikeaan suuntaan tapahtuu kysymysten avulla. Oivaltamisen kautta pyritään vahvistamaan oppimista ja pätevyyden kokemusta. Tyyli mahdollistaa fyysisen kuormituksen säätelyn. (Suomen Palloliitto 2020.)

Ongelmanratkaisu. Valmentaja esittää pelaajille ongelman, johon heidän tulee keksiä ratkaisu. Yhtä oikeaa suoritus- tai toimintatapaa ei ole, vaan lopputulos ratkaisee. Tällä tavoin pyritään rohkaisemaan pelaajia luoviin ja ennakkoluulottomiin ratkaisuihin. Valmentajan tehtävänä on antaa pelaajille aikaa ratkaisun löytämiseksi. Palaute annetaan ongelmanratkaisun sujuvuudesta. (Suomen Palloliitto 2020.)

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Tyyliässä on samoja piirteitä ongelmanratkaisun kanssa, lopputulos ratkaisee, pelaajia rohkaistaan etsimään mahdollisimman monta erilaista tapaa suorittaa annettu tehtävä. Pelaajat toimivat joko yksin tai ryhmissä, jolloin opetustyyli sopii myös yhteistyötaitojen kehittämiseen. Tyyli mahdollistaa eritasoistenkin pelaajien toimimisen yhdessä. (Suomen Palloliitto 2020.)

Yksilöllinen ohjelma. Valmentaja määrittelee teeman, jonka ympärille pelaajien tulee itse luoda haluamansalainen suunnitelma. Valmentaja voi auttaa organisoinnissa ja tarvittavien välineiden hankkimisessa. Palautteenanto kohdistuu pelaajan luomaan suunnitelmaan, mutta sen toteutukseen vain tarvittaessa. Tyyli on varsin pelaajalähtöinen, joten valmentajan on hyvä tuntea ryhmänsä. Tyylin mukainen toiminta opettaa pelaajille erityisesti vastuunottamista. (Suomen Palloliitto 2020.)

Yhteistoiminnallinen oppiminen. Valmentajan tehtävänä on jälleen määritellä teema, jota pelaajat yhteistyössä toistensa kanssa lähtevät toteuttamaan. Pelaajat voivat toimia erilaisissa rooleissa, ja roolien säännöllinen vaihtaminen voi edistää harjoittelua. Valmentajan tehtävänä on antaa palautetta koko ryhmälle. (Suomen Palloliitto 2020.)

3 MOTIVAATION RAKENTUMINEN

Kokiessaan harrastamisen tuntuvan mielekkäältä ja antavan merkitystä ja sisältöä päivittäiseen elämään, urheilija saattaa sitoutua lajiin voimakkaasti. Positiiviset, onnistumisen ja pätevyyden tunteukset edesauttavat sitoutumista ja mahdollistavat kehittymisen. Suomen Palloliiton (2020) mukaan voidakseen päästä jalkapallossa huipulle, on pelaajan tavoiteltava jalkapalloilijan uraa intohimoisesti. Kehityksen edellytyksenä on oma tahtotila lajia ja kilpailemista kohtaan. Toimintaympäristö, joka mahdollistaa huippusuoritukset ja menestymisen, on niin ikään tärkeä. (Palloliitto 2020.) Tässä kappaleessa tarkastellaan motivaatiota. Motivaatio yleisesti voi tarkoittaa halua tehdä jotain. Perinteisesti motivaatio jaetaan kahtia, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio kuvaa käyttäytymistä, jossa yksilö tekee jotain siksi, että hän nauttii siitä, hän haluaa oppia uutta ja hän tekee sen omasta tahdostaan. Ulkoinen motivaatio sen sijaan saa yksilön tekemään jotain, koska tiedossa on jokin palkkio. (Pintrich 2003.) Joukkueurheilun kontekstissa motivaatiolla voidaan tarkoittaa valmentajan kykyä vaikuttaa valmennettaviensa taitoihin ja psykologiseen suorituskykyyn (Duarte, Garganta & Fonseca 2014).

3.1 Motivaatiotekijöitä

Motivaation syntymistä edesauttava merkittävä tekijä on lajin parissa viihtyminen. Valmentajan on pystyttävä luomaan ympäristö, jossa urheilija viihtyy ja saa onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia. (Liukkonen 2007.) Decin ja Ryanin (1985) luoman itsemääräämisteorian mukaan motivaatioon vaikuttaa se, millaisessa ympäristössä ihminen toimii ja on. Itsemääräämisteoria keskittyy sisäiseen motivaatioon, jonka voidaan ajatella ilmentyvän niissä aktiviteeteissa, joita yksilö tekee, kun hän saa itse valita, mitä tekee ja miten toimii. Itsemääräämisteorian mukaan psykologisten perustarpeiden, kuten autonomian, koetun pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen huomioon ottaminen vaikuttaa motivaatioon. (Deci & Ryan 2000.) Autonomiata kokeakseen yksilöllä tulee olla tunne siitä, että hän määrää itse omasta tekemisestään ja tekee jotain omasta halustaan, kuten esimerkiksi osallistuu jalkapalloharjoituksiin. Pätevyyden tunnetta kokeakseen yksilön pitää kokea onnistumisia, hän esimerkiksi kykenee suoriutumaan harjoituksissa valmentajan antamista tehtävistä. Silläkin on

merkitystä, millaisia tehtäviä yksilölle asetetaan tehtäväksi. On huomattava, että pätevyyden kokeminen vaatii myös sen, että tehtävät ovat sopivan tasoisia, eivät liian vaikeita eivätkä liian helppoja. (Deci & Ryan 2000.) Erityisesti ryhmässä, kuten vaikkapa jalkapallojoukkueessa toimittaessa tulee ottaa huomioon myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen merkitys motivaation säilymisen ja kehittymisen kannalta (Ryan & Deci 2000).

3.2 Motivaatioilmasto – valmentaja motivaatioilmaston luoja

Liukkosen & Jaakkolan (2017) määritelmän mukaan motivaatioilmasto tarkoittaa yksilöllisesti koettua sosio-emotionaalista ilmapiiriä ja se säätelee sitä, miten motivaatio tiettyä toimintaa kohtaan kehittyy. Jos toiminnassa mukana oleminen auttaa urheilijaa tyydyttämään psykologisia perustarpeitaan, eli autonomian tunteen ja yhteenkuuluvuuden sekä pätevyyden kokemusta, kasvaa urheilijan sisäinen motivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Kuten luvussa 3.1 on kerrottu, nämä psykologiset perustarpeet muodostavat myös itsemääräämisteorian pohjan. Voidaan sanoa, että näiden kolmen psykologisen perustarpeen, autonomian tunteen, yhteenkuuluvuuden tunteen sekä pätevyyden kokemuksen ja niiden täyttymisen tai täyttymättä jäämisen nähdään olevan varsin keskeisessä asemassa eri motivaatiota käsittelevien teorioiden silmissä.

Liukkosen (2007) mukaan valmentajan omat toimintatavat ja se, millaista vuorovaikutus hänen ja urheilijoidensa välillä on vaikuttaa siihen, millainen psykologinen ilmasto harjoitus- ja toimintaympäristöön syntyy. Se voi joko edistää tai hidastaa urheilijan persoonan kehittymistä sellaiseksi, joka mahdollistaa huippusuoritusten tavoittelun. Smith & Smoll (2012, 24) toteavat samaa sanoessaan, että erilaiset tavoiteorientaatiot ja motivaatioilmastot ovat nuorten urheilussa aikuisten aikaansaamia ja vahvistamia. Valmentajan on siis syytä kiinnittää huomiota siihen, minkälaisen ilmapiirin hän toimintaympäristöönsä luo, sillä hän toimii urheilijoidensa motivaatioilmaston säätelijänä ja vaikuttaa suoraan siihen, miten sisäistä motivaatiota pystytään edistämään. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Sisäistä motivaatiota on mahdollista edistää esimerkiksi palautteenannon avulla. Fransen ym. (2018) saivat tutkimuksessaan selville, että valmentajan antama motivoiva palaute saattaa

vaikuttaa positiivisesti urheilijan sisäiseen motivaatioon. Lisäksi tutkimuksen mukaan motivoivan palautteen antaminen voi parantaa urheilijan suoritusta välittömästi (Fransen ym. 2018).

Sillä on merkitystä, millaiseksi toimintaympäristön motivaatioilmasto koetaan. Møllerløkken, Lorås ja Vorland Pedersen (2017) ovat tutkineet valmentajan luomaa motivaatioilmastoa nuorten jalkapallojoukkueissa. He ovat todenneet, että pelaajat haluavat toimia mieluummin sellaisessa motivaatioilmastossa, joka tukee taidon kehittymistä. Samassa tutkimuksessa havaittiin merkittäviä eroja koetussa motivaatioilmastossa valmentajan ja pelaajien välillä. Valmentaja voi kokea luovansa motivaatioilmastoa, joka tukee taitojen oppimista, mutta jonka urheilijat kokevat kilpailuorientoituneeksi. (Møllerløkken ym. 2017.)

Joukkueen toimintaan voi vaikuttaa myös se, mitä sen jäsenet tavoittelevat. Toiminta voi olla hyvin erilaista riippuen siitä, pyrkivätkö pelaajat kehittämään omia taitojaan vai tavoitellaanko sitä, että pärjätään paremmin kuin muut joukkueen jäsenet. Nicholls (1984) on kehittänyt tavoiteorientaatioteorian, jonka mukaan urheilija arvioi omaa kyvykkyyttään eri tavoin riippuen siitä, millainen tavoiteorientaatiotila hänellä tai joukkueurheilusta puhuttaessa joukkueessa on. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation mukaan onnistumista arvioidaan nimenomaan suhteessa tehtävään ja urheilijaan itseensä, kun taas minäsuuntautunut urheilija arvioi omaa onnistumistaan ja osaamistaan suhteessa toisiin. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Tehtäväsuuntautuneessa tavoiteorientaatiossa korostuu uuden oppimiseen pyrkiminen, pitkäjänteisyys ja haasteisiin tarttuminen. Minäsuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle leimallista on onnistumisen määrittäminen sen perusteella, mikä on suorituksen tulos tai vaikkapa sijoitus kilpailussa. Urheilija saattaa valita myös harjoittellessaan helppoja tehtäviä varmistaakseen onnistumisen ja sitä kautta tyytyväisyyden tunteen saavuttamisen. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Näin ollen valmentajan on siis tärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka vaikuttavat motivaatioilmaston muovautumiseen. Tutkimusten mukaan sillä on merkitystä, miten valmentaja huomioi urheilijoitaan, millaista palautetta valmentaja urheilijoilleen antaa, vai antaako ylipäättään lainkaan. Stein ym. (2012) löysivät tutkimuksessaan joukkueen motivaatioilmastoon vaikuttavia tekijöitä. Heidän mukaansa esimerkiksi pelaajia rankaisemalla ja hyvät suoritukset

huomiotta jättämällä vahvistetaan minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa joukkueen sisällä. Positiivinen ja konkreettinen palaute on puolestaan omiaan lisäämään joukkueen tehtäväsuuntautuneisuutta. (Stein ym. 2012.) Samansuuntaisia löydöksiä on tehty myös norjalaistutkimuksessa (Erikstad, Haugen, & Høigaard 2018), jonka mukaan positiivinen, ohjeistava palaute voi vahvistaa yksilön kokemusta omasta pätevyydestään. Tutkimuksessa ei kuitenkaan löydetty näyttöä siitä, että rankaiseva ja negatiivissävytteinen palaute olisi vaikuttanut heikentävästi yksilön psykologisten perustarpeiden täyttymiseen.

4 JALKAPALLOILIJAN OMINAISUUKSISTA

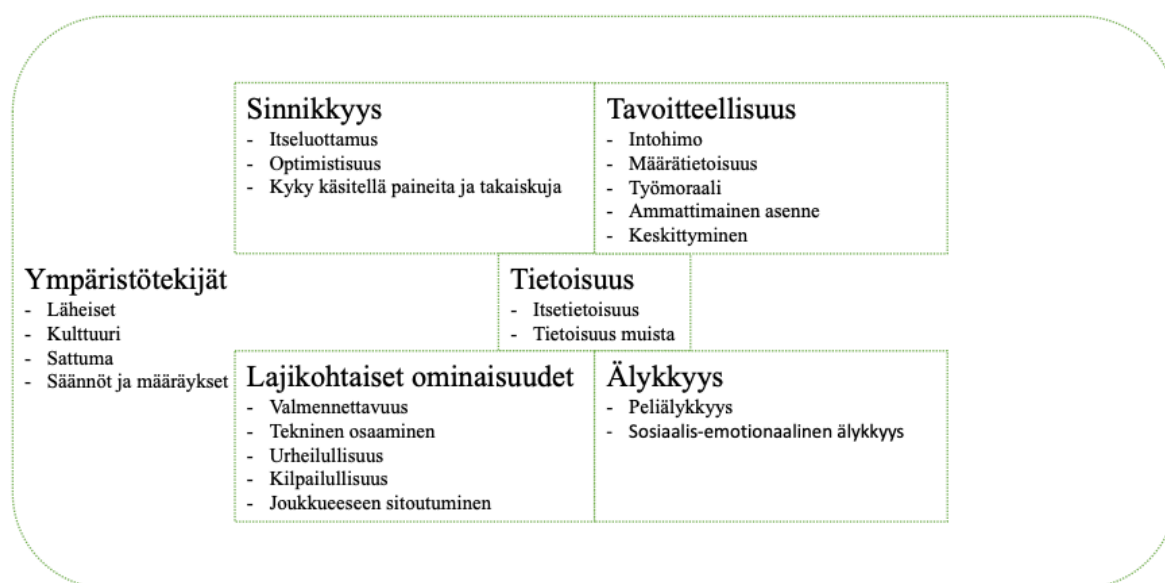
Yleisen käsityksen mukaan nuorella pelaajalla pitää olla tiettyjä ominaisuuksia päästäkseen huipulle. Se, miten korkealla tasolla pelaajan ominaisuudet ovat, vaikuttavat siihen, tuleeko pelaajasta huippupelaaja. Huipulle pääsyn näkökulmasta tärkeimpien ominaisuuksien joukkoon voidaan lukea urheilijan oma tahtotila ja motivoituneisuus kehittymistä kohtaan. Suomen Palloliiton (2020) valmennuslinjan 16-21 -vuotiaiden huippuvaiheosiossa todetaan, että pelaajan tulee kyetä ottamaan vastuuta omasta kehityksestään voidakseen kasvaa itseensä luottavaksi voittajatyypiksi. Valmennuslinjan mukaan pelaajan tulee pelin aikana osata tehdä päätöksiä ja nopeita ratkaisuja sekä luottaa omiin taitoihinsa. Edelleen pelaajan tulee kyetä toimimaan yhteistyössä muiden pelaajien kanssa. Pelaajalta vaaditaan myös täydellistä keskittymistä koko pelin ajan. (Suomen Palloliitto 2020.)

On selvää, että urheilulajissa kuin urheilulajissa pärjätäkseen tulee urheilijalla olla lajin suoritukseen liittyvää osaamista sekä suorituskyykyä. Palloliiton (2018) valmennuslinjan mukaan jalkapalloilija tarvitsee seuraavia taitoja ja ominaisuuksia: teknis-taktista osaamista, eli pallonkäsittelytaitoa ja kykyä soveltaa sitä erilaisissa pelitilanteissa tarkoituksenmukaisesti; fyysis-motorisia ominaisuuksia, eli voimaa, nopeutta ja kestävyyttä sekä liikkumistaitoja, kuten tasapaino- ja kääntymistaitoja; psyykkisiä ominaisuuksia, kuten intohimo lajia kohtaan, vahva itseluottamus ja rohkeus. Pelaajille tulee pyrkiä tarjoamaan mahdollisimman kokonaisvaltaista valmennusta, mutta yksilöiden vahvuudet ja erityisominaisuudet nähdään silti tärkeiksi (Suomen Palloliitto 2018).

Huippupelaajaksi kehittyäkseen, tulee jalkapalloilijalla olla muutakin osaamista kuin lajitaitoja ja suorituskyykyä. Mills ym. (2012) haastattelivat englantilaisissa ammattilaisjalkapalloseuroissa nuorten, noin 16-vuotiaiden pelaajien kanssa toimivia valmentajia. Näiden haastattelujen pohjalta koottiin lista ominaisuuksista, joiden katsottiin vaikuttavan nimenomaan huippupelaajaksi (*elite player*) kehittymiseen. Ominaisuudet on esitetty kuviossa 2.

Millsin ym. (2012) tutkimuksessa huippupelaajaksi kehittymistä ennakoivia ominaisuuksia nähtiin olevan viisi. Näistä jokaisella oli kuitenkin erilaisia ilmentymisen muotoja, joista

pelaajalla voi esiintyä yksi tai useampia. Ensimmäisensä mainittiin *awareness* eli tietoisuus, jolla tarkoitetaan ymmärrystä esimerkiksi siitä, mitä pelaajan tulee kehittyäkseen tehdä tai ymmärrystä siitä, mitä valmentaja haluaa pelaajan tekevän. Toisena mainittiin *resilience* eli sinnikkyys. Tällä tarkoitetaan positiivisen asenteen säilyttämistä, kykyä käsitellä paineita ja takaiskuista kuten loukkaantumisista selviytymistä. Kolmantena esille nousi *goal-directed attributes* eli tavoitteellisuuteen liittyvät ominaisuudet, kuten intohimo, määrätietoisuus, ammattimainen asennoituminen, työmoraali ja keskittymiskyky. (Mills ym. 2012.)



KUVIO 2. Huippujalkapalloilijaksi kehittymiseen vaikuttavat ominaisuudet. (Mills, Butt, Maynard & Harwood 2012)

Neljäntenä listalla oli *intelligence* eli älykkyys, kuten kyky ymmärtää peliä (peliäly) tai sosiaalis-emotionaalinen älykkyys. Viides kohta listalla oli *sport-specific attributes* eli lajikohtaiset ominaisuudet. Tällä tarkoitettiin esimerkiksi lajitekniistä osaamista, urheilullisuutta, valmennettavuutta, kilpailullisuutta ja joukkueeseen sitoutumista. Edellä mainituista ominaisuuksista tärkeimmäksi nousi tietoisuus (*awareness*), sillä sen nähtiin vaikuttavan myös muiden ominaisuuksien – kuten sinnikkyuden, tavoitteellisuuden, älykkyuden, kilpailullisuuden ja valmennettavuuden – kehittymiseen. Kuviossa 2 *awareness* on sijoitettu keskimmäiseksi, jolla havainnollistetaan sen yhteyttä kaikkiin muihinkin ominaisuuksiin. (Mills ym. 2012.)

Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi erilaisten ympäristötekijöiden (*environmental factors*) koettiin vaikuttavan huippupelaajaksi kehittymiseen. Merkitystä koettiin olevan sillä, miten pelaajan läheiset ihmiset suhtautuvat häneen. Lisäksi pelin kulttuuri oli tärkeä. Sattuman osuutta ei tutkimuksessa haluttu vähätellä, vaan haluttiin tuoda näkyväksi sitä, kuinka pelaaja voi saada tilaisuuden esittää taitojaan aivan sattuman kautta. Myös erilaisilla säännöillä ja määräyksillä koettiin olevan vaikutusta siihen, voiko pelaaja kehittyä huipulle. (Mills ym. 2012.)

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus tutustua valmentajan vaikutusmahdollisuuksiin urheilijassaan ja selvittää, miten urheilijat kokevat valmentajansa heihin vaikuttaneen. Suomen Olympiakomitean (2012) luoman Valmennusosaamisen mallin (kuvio 1) mukaan valmentaja voi vaikuttaa luonnollisesti urheilijana kehittymiseen ja lajiosaamiseen, mutta myös ihmisenä kasvuun ja itsensä kehittämisen taitoihin sekä siihen tunteeseen, että urheilija kuuluu johonkin.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaisena nuoret jalkapalloilijat kokivat oman valmentajansa toiminnan ja osaamisen, sekä oliko valmentaja onnistunut auttamaan pelaajiaan kehittymään jalkapalloilijana. Tutkimus pyrkii myös selvittämään, miten nuoret pelaajat kokevat valmentajansa toiminnan vaikuttavan heidän motivaatioonsa harrastustaan kohtaan. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä siitä, mitä nuoret jalkapallon pelaajat ajattelevat valmentajistaan.

Edellä mainittuihin asioihin pyritään tutkimuksessa vastaamaan seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

- 1) Millainen merkitys valmentajalla on nuorelle jalkapalloilijalle?
- 2) Millainen osaaminen valmentajalla on ja miten se näkyy pelaajalle?
- 3) Millaisia motivointikeinoja valmentajalla on?

Tämän tutkimuksen avulla on mahdollista ymmärtää paremmin sitä, mitä nuori jalkapalloilija valmentajastaan ajattelee ja millaisten ominaisuuksien hän kokee olevan tärkeitä valmentajalle. Jotta valmentajat pystyvät motivoimaan pelaajiaan paremmin harjoitteluun ja sen avulla tavoittelemaan kehittymistä, on tärkeää tietää, millaiset motivointikeinot ovat pelaajien mielestä toimivia.

Kun ymmärrys siitä, mitä pelaaja valmentajassaan kokee tärkeäksi, lisääntyy, on valmentajakoulutuksessa ja tulevilla valmentajilla mahdollisuus muokata omaa toimintaansa sellaiseksi, jossa pelaajat kokevat olevansa hyvässä valmennuksessa.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tässä kappaleessa kuvataan tämän tutkimuksen kulkua, tutkimuksen toteutusta ja sitä, miten tulokset ovat syntyneet.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa haastateltiin neljää nuorta jalkapalloilijaa. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus, joka pyrkii tarkastelemaan ihmisten omia, subjektiivisia kokemuksia ja näkökulmia (Juuti & Puusa, 2020b). Haastattelu tapahtui teemahaastatteluna, joka sopi tämän tutkimuksen tarkoitukseen oletuksellaan, jonka mukaan haastateltavat ovat kokeneet tiettyjä, haastattelun teeman mukaisia asioita. Haastattelu haluttiin pitää vapaamuotoisina, joten tästäkin syystä teemahaastattelu oli hyvä valinta, sillä se mahdollisti haastattelun etenemisen etukäteen valittujen teemojen mukaan, mutta jätti kuitenkin tilaa joustavuudelle ja vapaamuotoisuudelle, jolloin haastatteli ei kontrolloinut teemahaastattelua täysin (Puusa 2020.)

Teemahaastattelun valintaa puolsi myös tutkijan oma kokemus jalkapallosta niin pelaajan kuin valmentajankin roolissa, jolloin oli turvallista olettaa, että haastateltavien käyttämät termit ja sanavalinnat tulivat ymmärretyiksi. Puusan (2020) mukaan teemahaastattelun onnistumisen kannalta ratkaisevassa asemassa onkin tutkijan oma riittävä ymmärrys tutkimuksen kohteesta kokonaisuudessaan.

Haastattelut tallennettiin digitaaliseen muotoon haastatteluhetkellä ja litteroitiin jälkikäteen. Tallennuksen onnistuminen pyrittiin varmistamaan tallentamalla haastattelu sekä älypuhelimella, että kannettavan tietokoneen sanelinohjelmalla. Tällä tavoin haastatteluun ja haastateltavan kertomuksiin oli mahdollista uppoutua täysin. Kolme neljästä haastattelusta toteutettiin kasvotusten, mutta keväällä 2020 puhjennun koronaviruspandemian vuoksi neljäs haastattelu suoritettiin etäyhteydellä Microsoft Teams –ohjelman avulla.

6.2 Aineiston keruu

Jotta haastatteluista voitaisiin saada tutkimusta varten mahdollisimman paljon hyötyä, tuli haastateltaviksi henkilöiksi pyrkiä löytämään mahdollisimman sanavalmiita, mutta kuitenkin reflektointiin ja merkityksien ymmärtämiseen kykeneviä henkilöitä. Haastateltavien rekrytoinnissa apuna oli paikallisen jalkapalloseuran yhteyshenkilö, jonka avulla haastateltaviksi valikoitui neljä henkilöä. Kaikki haastatteluun osallistuneet saivat ennen haastatteluun osallistumistaan haastattelukutsukirjeen, jossa pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun ja siitä syntyvän materiaalin käyttöä varten. Koska osa haastateltavista oli haastatteluhetkellä alaikäisiä, pyydettiin kirjallinen suostumus myös heidän huoltajiltaan. Haastattelukutsukirje on nähtävissä liitteessä 1.

Haastatteluun osallistui neljä nuorta jalkapalloilijaa. Iältään he olivat 16–18 -vuotiaita ja jalkapalloa he olivat pelanneet 10–13 vuotta. Ikäryhmäksi valikoitui tämä, sillä Soinin (2006) mukaan tämän ikäisten nuorten voidaan katsoa olevan kognitiivisesti sellaisella tasolla, että he voivat ymmärtää kysymysten taustalla esiintyviä ilmiöitä. Sen lisäksi voidaan olettaa, että heillä on jo jonkin verran kokemusta perheen ulkopuolisen aikuisen kanssa vuorovaikutussuhteessa toimimisesta. Tämä voi auttaa heitä muodostamaan kokonaisvaltaisemman käsityksen valmentajastaan. Jokaisella haastateltavalla oli ollut vähintään kymmenen valmentajaa jalkapalloharrastuksensa aikana.

Haastateltavat olivat harrastuksensa suhteen tavoitteellisia, sillä jokainen heistä sanoi haluavansa pelata jalkapalloa ammatikseen. Hyvien tutkimuskäytänteiden mukaisesti, ja koska valtaosa haastateltavista oli alaikäisiä, heidän yksityisyytensä suojaamiseksi ei tässä työssä kerrota haastateltavien nimiä, asuinpaikkakunta tai seuroja, joiden pelaajia he olivat. Tutkimushaastattelut toteutettiin 6.3.-8.4.2020 välisenä aikana.

Juutin & Puusan (2020a) mukaan laadullista tutkimusta tehtäessä tiedonkeruu tapahtuu vuorovaikutuksessa tutkimuskohteina olevien yksilöiden kanssa. Vaikka tutkija, tai tässä tapauksessa haastattelija, kontrolloikin sitä, miten haastattelu etenee ja mitä tutkittavilta kysytään, tulee hänen kuitenkin olla nöyrä pyrkiessään sisään tutkittavien omaan sosiaaliseen

todellisuuteen. Nämä ohjeet mielessä pitäen haastattelutilanteesta pyrittiin luomaan rento ja keskustelunomainen, jotta haastateltavat pystyisivät vastaamaan kysymyksiin niin luontevasti kuin mahdollista. Se puolestaan voisi mahdollistaa jatkokysymysten esittämisen tai joihinkin keskustelussa esiin nousseihin teemoihin tarttumisen. Rentoon ilmapiiriin pyrittiin aloittamalla haastattelutilanteet kevyellä ja arkipäiväisellä kuulumisten kyselyllä. Mukavan tunnelman edistämiseksi haastattelukysymysrunгон alussa oli muutama yleisluontoisempi kysymys haastateltavan jalkapalloilutaustasta, kuten kysymykset lempipelaajista ja -pelipaikasta. Haastattelurunko on nähtävissä tämän tutkimuksen liitteenä 2.

Haastatteluja varten pyrittiin löytämään häiriötön ja rauhallinen tila, jossa sekä haastateltavan että haastattelijan oli mahdollista keskittyä haastatteluun ilman muita ärsykejä. Kolme ensimmäistä haastattelua toteutettiin haastattelukäyttöä varten varatussa urheiluhallin luentotilassa. Urheiluhallin luentotila oli rauhallisuutensa lisäksi hyvä paikka haastattelulle, sillä haastateltavat pääsivät sinne helposti omien harjoitustensa jälkeen, ilman pitkää siirtymistä paikasta toiseen. Ensin haastattelutilanteet taltioitiin Apple iPhone X -älypuhelimella sekä kannettavalla Apple Macbook Air -tietokoneella, molemmista laitteista löytyvän Sanelin -sovelluksen avulla. Neljäs haastatteluista tehtiin koronaviruspandemian aiheuttaman sosiaalisen eristämisen myötä etäyhteydellä Microsoft Teams -sovelluksen avulla, jolla suoritettiin myös haastattelun taltiointi. Haastatteluista syntyneet tallenteet litteroitiin ja puhtaaksikirjoitettiin Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelman avulla.

Ensimmäisen haastateltavan haastattelu kesti 43 minuuttia ja litteroitua tekstiä tuli kahdeksan sivua. Toinen haastattelu kesti 31 minuuttia ja litteroitua tekstiä tuli kuusi sivua. Kolmas haastattelu oli kestoaltaan 27 minuuttia ja siitä tuli litteroitua tekstiä kuusi sivua. Neljäs haastattelu kesti 36 minuuttia ja litteroitua tekstiä tuli kuusi sivua. Yhteensä litteroitua tekstiä tuli 25 sivua (12 fontti, 1 riviväli).

6.3 Aineiston analyysi

Jotta haastatteluista saisi tutkimusta varten parhaan mahdollisen hyödyn irti, oli aineistoa analysoitava. Aineiston analyysin tavoitteena on Juutin & Puusan (2020c) mukaan tutkimuksen kohteena olevan ilmiön tarkasteleminen ja siitä käsityksen muodostaminen.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on aktiivinen toimija koko tutkimusprosessin ajan, hän osittelee havaintojaan ja tarkastelee niitä kriittisesti keräämänsä informaation näkökulmasta. (Puusa 2020c). Haastattelutallenteiden litteroimisen jälkeen vastauksista suoritettiin yhteenvetoa, jonka tarkoituksena oli selkeyttää ja tiivistää vastauksia. Tämän jälkeen vastauksia ruvettiin järjestämään kolmen, tutkimuksen teoriaosuuden ja tutkimuskysymysten muodostaman pääkategorian alle. Nämä kategoriat olivat valmentajan merkitys, hyvän valmentajan ominaisuudet ja valmentajan motivointikeinot.

Valmentajan merkitys -kategorian alle sijoitettiin ne vastaukset, jotka käsitelivät valmentajaa ja valmentajasuhdetta, millaisia valmentajia on ollut, onko joku valmentajista tuntunut tärkeältä tai onko joku valmentaja auttanut pelaajaa kehittämään ominaisuuksiaan.

Hyvän valmentajan ominaisuudet -kategorian alle menivät vastaukset, joissa käsiteltiin sitä, millaista osaamista valmentajalla tulisi olla ja millaista hyvän valmentajan harjoituksissa on.

Valmentajan motivointikeinot -kategoriaan sijoitettiin ne vastaukset, joissa käsiteltiin valmentajan tapaa innostaa pelaajia, millaista palautetta valmentaja antaa sekä kehuuko tai moittiiko valmentaja pelaajaa.

Edellä mainittujen vastausten lisäksi osa vastauksista oli sellaisia, jotka asettuivat useamman kategorian alle. Tällaisia olivat esimerkiksi vastaukset, joissa käsiteltiin valmentajan ja pelaajien välistä vuorovaikutusta ja sitä, miten valmentaja saa pelaajat ymmärtämään, mitä haluaa tehtävän sekä perustelee asiansa.

Vaikka laadullisen aineiston analysoinnissa kategorisointi onkin tärkeää, tulisi tutkijan välttää silti tyytymistä pelkkään materiaalin luokitteluun. Tärkeää on sen sijaan aineistosta esiin tulevien yksityiskohtien yhdistäminen tutkimuksesta hahmottumassa olevaan kokonaisuuteen. (Juuti & Puusa 2020c.) Puusan (2020b) mukaan kyseessä on tulkintojen jalostaminen alkuperäisestä raa'asta tekstimateriaalista.

Laadullisen aineiston tarkastelu tehtiin sisällönanalyysillä, jolla Puusan (2020b) mukaan voidaan jäsenellä kokemusperäistä aineistoa niin, että sitä voidaan tulkita. Yllä mainittujen kategorioiden alle kerättyjen vastausten analysointia ohjasi sekä teoria- että aineistolähtöinen lähestymistapa. Analyysin aikana pyrittiin löytämään yhteneväisyyksiä tämän tutkimuksen teoriaosuuden kanssa, voidaan siis sanoa, että teoria ohjasi aineiston tarkastelua (Puusa 2020b). Aineistoa käytiin kuitenkin myös läpi useita kertoja niin, että pyrittiin välttämään jo kerätyn taustateoriatiedon vaikuttamista aineiston tulkintaan. Aineistolähtöisen tulkinnan avulla pyrittiin selvittämään, miten haastateltavien esittämät näkökannat ja mielipiteet vertautuivat toisiinsa. (Puusa 2020b.) Sisällönanalyysin prosessia esitellään taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Alkuperäisten sitaattien lajittelu ja havainnollistaminen

Alkuperäinen ilmaus	Luokittelu	Merkitys
<i>"hain urheilulinjalle lukioon, mä annoin sille mun henkilökohtaset saavutukset täytettäväks ku se varmaan osaa täyttää ne paremmin kuin mä itse."</i> (H1)	Valmentaja tuntee pelaajansa hyvin	Valmentajan merkitys nuorelle jalkapalloilijalle
<i>"muutama, ketä on iteki pelannu aika korkeel tasol ja niist kyl huomaa sit sen, et tavallaan ymmärtää paremmin."</i> (H3)	Valmentajan oma lajitietämys	Hyvän valmentajan osaaminen
<i>"kaikki saa kertoo mitä mieltä on treenistä ja kysellään fiiliksiä, et onks ollu liian raskaita treenejä, niinku sillee pääsee vaikuttamaan."</i> (H2)	Pelaajien mahdollisuudet vaikuttaa toimintaan	Valmentajan motivointikeinot

Taulukossa 1 kuvataan prosessia, jolla haastateltavien vastaukset luokiteltiin ja niille muodostettiin merkityksiä teoriaosuuden ohjaamana. Taulukossa esitellään kolme merkitystä, joista muodostuvat myös tutkimuksen tutkimuskysymykset. Tutkimuksen tulososiossa esitellään tarkemmin vastauksia näihin tutkimuskysymyksiin.

7 TULOKSET

Tässä kappaleessa tarkastellaan tuloksia, joita tutkimuksen avulla on saatu. Vastaukset on lajiteltu kolmeen kategoriaan tutkimuskysymysten mukaisesti. Vastauksia pyritään avaamaan tutkimuksen teoriaosuuden pohjalta. Jotta tulososiossa myös haastateltujen henkilöiden ääni pääsisi kuuluviin, on tekstiin sijoitettu muutamia lainauksia haastatteluista.

7.1 Valmentajan merkitys pelaajalle

Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää, millaiseksi nuoret jalkapalloilijat kokevat valmentajan merkityksen. Haastateltavat kokivat yleisesti, että valmentajilla on ollut merkitystä heidän jalkapalloiluunsa, mutta esittivät erilaisia syitä sille, miksi he kokivat valmentajien olleen heille tärkeitä. Valmentajilla oli ollut haastateltavien kokemusten mukaan oma osuutensa niin ominaisuuksien kehittymiseen kuin kiinnostuksen lisäämisessä jalkapalloa kohtaan.

Haastateltavat muistivat melko hyvin vanhoja valmentajiaan. Osa valmentajista muistettiin kovan vaatimustason ylläpitämisestä, joku taas siitä, että vaatimustaso tuntui liian matalalta. Myös ne valmentajat, kenen kanssa haastateltavat ovat toimineet pitkään, olivat hyvin mielessä.

Pääsääntöisesti haastateltavien tielle osuneet valmentajat koettiin sellaisiksi, että heidän toimintansa on lisännyt kiinnostusta jalkapalloa kohtaan. Erityisesti tarpeeksi kova vaatimustaso koettiin motivaatiota lisäävänä tekijänä. Toisaalta yhden haastateltavan kiinnostusta jalkapalloharrastusta kohtaan oli tilapäisesti laskenut valmentaja, joka piti yllä liian kovaa vaatimustasoa. Vaatimustason käsittelemisen yhteydessä nousi esille myös ajatus harrastuksen mahdollisesta loppumisesta.

”Se on mun mielest isoin syy et pelaajat lopettaa, just täs c- ja b-junnuikäisenä, et sit kun menost alkaa tulla aika kilpailullista, mut sit ne valmentajat unohtaa positiivisuuden ja pienen

leikkimielisyyden ja sen, et kuitenkin siellä on tarkoitus pitää hauskaa ku treenataan.”
(Haastateltava 1)

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 2000) keskeinen elementti ja oleellinen osa motivaation ylläpitämistä on koetun pätevyyden tunne. Kun käsillä oleva tehtävä koetaan sellaiseksi, että se on mahdollista suorittaa, kun tulee tunne, että oma osaaminen ja kyvyt riittävät haasteen selättämiseksi, on mahdollista kokea pätevyyden tunnetta. Deci & Ryan (2000) lisäävät, että kun tehtävä on juuri sopivan haastava, vaikea muttei mahdottoman tuntuinen, voi se lisätä mielenkiintoa sitä kohtaan. Pitämällä harjoittelun vaatimustason ja haasteet juuri sopivina, valmentajat olivat siis onnistuneet innostamaan nuoria harjoittelemaan ja tavoittelemaan kehittymistä.

Valmentaja voi parhaimmillaan olla pelaajan mielestä luotettava henkilö, jonka kanssa voi puhua. Valmentajan apuun on mahdollista luottaa myös jalkapallon ulkopuolisissa asioissa.

”Kun esimerkiksi tulee kaupungilla vastaan, tulee useemman minuutin vaihdettua kuulumisia. Se tuo semmosen tunteen, että se valmentaja välittää siitä joukkueesta ja niistä pelaajista” (H1)

”Esimerkiksi nyt kun mä hain urheilulinjalle lukioon, mä annoin sille mun henkilökohtaiset saavutukset täytettäväksi ku se varmaan osaa täyttää ne paremmin kuin mä itse.” (H1)

Kun urheilija on kiintynyt ja kiinnittynyt lajiinsa, saattaa hänen ja valmentajansa välinen vuorovaikutussuhde muodostua tärkeimmäksi, joita urheilun piirissä muodostuu (Mageau & Vallerand 2003). Nuorten valmentajaahan voidaan kuvailla jopa varavanhemmaksi (Hämäläinen 2008) tai tärkeimmäksi aikuiseksi (Kokko 2017).

7.2 Hyvän valmentajan ominaisuudet

Tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan selville, mitä ominaisuuksia hyvällä jalkapallovalmentajalla on, mikä pelaajien mielestä tekee valmentajasta hyvän.

Haastateltavien vastauksissa toistui ajatus siitä, että hyvän valmentajan harjoituksissa pelaajat haluavat olla, siellä halutaan harjoitella kovaa ja tosissaan, mutta toiminnan ilmapiiri on yleisesti positiivinen ja siellä on hauskaa.

Kysyttäessä, millaista hyvän valmentajan harjoituksissa on, yksi haastateltavista tiivistä asian seuraavasti: ”*fyysisesti rankkaa mut ei käy mielen päälle ku siellä on kevyt tunnelma ja pelaajat ei huuda toisillee tai valmentaja pelaajille*” (H2)

Haastateltavien mielestä valmentajan tulee osata pitää yllä tarpeeksi kovaa vaatimustasoa, mutta toiminnan ilmapiirin tulee kuitenkin olla positiivista.

”*On ollut muutama, ketä on iteki pelannu aika korkeel tasol ja niist kyl huomaa sit sen, et tavallaan ymmärtää paremmin.*” (H3)

”*Yhden valmentajan aikana pelasin keskikentällä ja hän on itse pelannut siinä, hän opetti välillä tosi yksityiskohtaisestikin, mitä kannattaa milloinkin tehdä ja miten kannattaa pelata*” (H3)

Lajitietämys esimerkiksi oman peliuran myötä oli haastateltavien mielestä tärkeää, sillä koettiin, että valmentaja pystyy neuvomaan ja opastamaan pelaajia paremmin, kun hänellä on omakohtaista kokemusta asiasta. Suomen Olympiakomitean (2020) mukaan valmentajan toiminnalle on eduksi, joskaan ei välttämätöntä, että hänellä on aiempaa, omaa kokemusta lajista nimenomaan urheilijana.

Haastateltavat kokivat, että valmentajan tulee osata suhtautua pelaajiin myös ihmisinä. Suomen Palloliiton (2018) valmennuslinjan mukaan hyvä valmennus on kokonaisvaltaista, eli se pyrkii ottamaan huomioon urheilijan kasvun ja kehittymisen kokonaisuudessaan, niin urheilijana kuin ihmisenäkin.

Haastateltavat osasivat nimetä valmentajia, jotka olivat auttaneet heitä kehittämään jalkapalloilijan ominaisuuksiaan. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu koettiin tärkeänä ja sellaisena, missä valmentajat olivat onnistuneet.

”Pari vuotta sitten, meil oli tosi paljon kaikkii kuntotreenejä, silloin huomas et kunto parani ja tuli lisää voimaa, et kyl siin huomaa eri valmentajissa et mikä kehittyy milloinkin.” (H1)

Fyysisen harjoittelun koettiin auttaneen ominaisuuksien kehittymisen lisäksi myös joukkueen yhtenäisyyteen.

”Me vedettiin paljon niit kuntotreenejä, ni se johti siihen et otettiin monta lisääajan voittoa - - kahdestatoista voitosta noin puolet, ni siinä huomaa et ollaan treenattu tosi hyvin talvi, ni nyt sen huomaa ja se sito sitä joukkuetta yhteen, et kun meni hyvin ja huomattiin et se kaikkien meidän tekemä duuni tuottaa tulosta.” (H1)

Haastateltavien mukaan pelikäsityksen kehittymiseen auttoi merkittävästi heidän omista otteluistaan kuvatun videomateriaalin, erityisesti lyhyiden videoklippien hyödyntäminen. Se tapahtui valmentajan johdolla ja joskus jopa niin, että videoklipin luominen oli annettu pelaajalle tehtäväksi. Suomen olympiakomitean (2012) mukaan apuvälineiden käyttö on osa valmentajan urheiluosaamista. Suomen Palloliiton (2020) valmennuslinjan mukaan urheilijan tulee kasvaa sellaisessa ympäristössä, jossa hän saa olla itse vastuussa omasta kehityksestään. Urheilijan tulee olla valmennustoiminnan keskiössä. Valmennuskulttuurin tulee olla urheilijaa osallistavaa ja rohkaista tätä ottamaan vastuuta. (Suomen Olympiakomitea 2020.)

”On aika paljonkin, niinku tosi paljon videoita kateltu - - mä ainaki opin, just ku näkee omaa pelaamista, siit pystyy aika paljon kriittisemmin kattoo.” (H2)

”Videoklippei tehää ja katotaa pelien jälkeen ja mä joudun itekin tekemään, ettei tuu valmiin et mä kerron mitä mä nään, vaan mä joudun ite ettimään niitä kohtii - - siin tulee ihan eri juttuja mitä ei oo aluks miettinytkään.” (H2)

Videomateriaalin käyttö ei ole ollut valmentajan työkalu pelkästään yksilön kehittämiseksi, vaan sen avulla on pyritty parantamaan koko joukkueen pelaamista. Videoklippejä on näytetty myös ennen harjoituksia orientoitumistarkoituksessa.

”Yleensä varsinkin pelien jälkeen käydään et mitä asioita pitäis parantaa ja miks niit pitäis parantaa, niin käydään videoiden avulla läpi, et sielt näkee konkreettisesti et mikä on menny huonosti ja mikä on menny hyvin, niiden avulla sit parannetaan sitä.” (H3)

”Katotaan videoitakin aika paljon ennen ku aletaan tekemään.” (H2)

Vaikka valmentajan ensisijainen tehtävä onkin Hämäläisen (2008) mukaan auttaa urheilijoita kehittymään urheilijana, pitivät haastateltavat tärkeänä myös sitä, että valmentaja itse haluaa kehittyä. Sillä koettiin olevan yhteyttä myös siihen, miksi valmentaja ottaa pelaajien näkemyksiä huomioon päätöksen teossa. Erityisesti vanhempien ja kokeneempien pelaajien mielipiteiden koettiin olevan arvokkaita valmentajalle.

”Niinku varmaa ku hänkin on valmentajaks aika nuori, ni hänkin haluaa oppii uutta ja siinäki on kokeneit pelaajii ni niiltäki hän voi oppii aika paljon.” (H2)

”Varmaan vanhemmat pelaajat vaikuttaa enemmän, ku niil on enemmän kokemusta.” (H2)

7.3 Valmentajan motivointikeinot

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, myös, millaisia motivointikeinoja jalkapallovalmentajalla on pelaajien näkökulmasta käytettävissään. Kaikki haastateltavat suhtautuvat harrastukseensa vakavasti, sillä jokainen ilmoitti tavoittelevansa jalkapalloammattilaisuutta. Haastateltavat kokivat, että parhaiten valmentaja motivoi pelaajiaan pitämällä tietynlaista vaatimustasoa ja kilpailutilannetta yllä.

Haastateltavat kokivat, että oman motivaation säilymisen ja lisääntymisen kannalta on tärkeää, että onnistuneista suorituksista saa positiivista palautetta. Haastateltavien mielestä itse onnistuminen on tärkeintä, mutta valmentajan antamat kehu koettiin myös hyväksi asioiksi.

”Jos siel hyvii suorituksia tulee, ni kyl se kehuu - - ehkä se onnistuminen on siinä se parempi, mut kyl se kehukin on kiva.” (H4)

Kehumisen lisäksi se, että valmentaja haastaa pelaajia kehittymään ja pyrkimään entistä parempiin suorituksiin, nähtiin merkitykselliseksi. Haastateltavien mielestä valmentajan suorittama kehuminenkin voi toimia harjoittelumotivaation lisääjänä.

”Kun tulee positiivinen palaute, siitä tulee kehittymisen tunne mikä lisää sitä draivia.” (H1)

”Heti ku sä onnistut, se tuo sieltä jo seuraavaa haastetta mihi sä haluut tähdätä.” (H1)

Haastateltavat kokivat saavansa konkreettista palautetta suorituksistaan, niin hyvistä kuin huonoistakin. Esimerkiksi pelitilanteissa onnistuneesta suorituksesta valmentaja kehui heti lyhyesti, sopivan pelikatkon tullen tai tauolla tilannetta saatettiin käydä hieman pidemmältikin läpi. Erityisesti valmentajien koettiin antavan palautetta usein toistuvista asioista. Valmentajat haluavat, että pelaajat käyvät keskenäänkin asioita läpi ja ottavat vastuuta palautteenannosta. Konkreettinen palaute nähtiin hyvänä asiana, se saattoi esimerkiksi auttaa pelaajia keskittymään suoritukseensa paremmin.

”Ainakin itellä helpottaa treenaamista, kun on joku selkee asia mihin keskittyy.” (H4)

Yksi Decin & Ryanin (2000) itsemääräämisteorian keskeinen tekijä motivaation ylläpitämisen näkökulmasta on autonomian tunne, eli tunne siitä, että yksilö kokee pystyvänsä vaikuttamaan asioihin ja päättämään itse tekemisistään. Haastateltavien mielestä heillä on mahdollisuus vaikuttaa joukkueissaan asioihin niin kentällä, kuin sen ulkopuolellakin.

”Pelaajilta kysellään, - - kaikki saa kertoa mitä mieltä on treenistä ja kysellään fiiliksiä, et onks ollu liian raskaita treenejä, niinku sillee pääsee vaikuttamaan.” (H2)

”Kyl me saadaan päättää itsekin asioista, totta kai jotain sääntöjä on, et kaikki tekee näin, mut kyl siellä on aika paljon sellasta vapaata liikkumatilaa.” (H4)

Haastateltavien mukaan se, että myös pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa, perustuu valmentajan kanssa koettavaan molemminpuoliseen luottamukseen ja siihen, että valmentaja tuntee pelaajansa.

”Siin on kuitenkin se ymmärrys, et jos pelaaja sanoo et on jalat kipee, et jos se valmentaja on ne hyvin valmentanu, ni kyl se tarkoittaa sillo sitä oikeesti et on huilin paikka, et ei ne pienestä sano.” (H1)

Yllä olevassa lainauksessa haastateltava puhuu ymmärryksestä. Suomen Palloliiton (2018) valmennuslinjan mukaan pelaajaa pyritään valmennuksen avulla ohjaamaan siihen, että hän kykenee itse vastaamaan kehityksestään. Kun valmentaja ymmärtää, että pelaajakin ajattelee omaa kehittymistään ja terveyttään, on hänen helpompi antaa vastuuta ja vaikutusmahdollisuuksia.

Kun urheilija on tietoinen kehittymisestään ja haluaa siihen itse vaikuttaa, saattaa hän joskus kysyä valmentajaltaan, miksi jotain tehdään. Valmentaja on luonnollisesti vastuussa toiminnasta, mutta urheilija haluaa olla mukana ja tietää enemmän. Tämä voi johtaa siihen, että valmentajan tulee perustella toimintaa. Haastateltavien mukaan valmentaja pyrkii aktiivisesti perustelemaan valintojaan ja toimintaansa. Jo aiemmin mainittu peleistä ja harjoituksista kuvatun videomateriaalin käyttö toimii myös konkreettisenä perustelun työkaluna, sillä siitä valmentajan on helppo osoittaa pelaajille, jos jokin asia kaipaa harjoitusta. Asioiden perustelu tuo myös motivaatiota harjoitteluun, kun pelaajille on selvää, miksi jotain harjoitellaan.

”Saa treenistä enemmän irti, kun tietää mitä tekee ja miksi tekee.” (H4)

8 POHDINTA

Tämä pro gradu -tutkielma tehtiin, jotta voitaisiin selvittää, millaiseksi nuoret jalkapalloilijat kokevat valmentajansa, millaisia ominaisuuksia hyvällä valmentajalla pelaajien mielestä on ja mitä keinoja valmentajalla on pelaajien mielestä heidän motivoimisekseen.

8.1 Tutkimusvastausten yhteenvetoa ja pohdintaa

Tutkimukseni ensimmäinen tutkimuskysymys pyrkii vastaamaan siihen, millainen merkitys valmentajalla on jalkapallonpelaajalle. Tutkimuksen tulosten perusteella valmentaja on merkityksellinen henkilö nuorelle jalkapalloilijalle, mutta syyt vaihtelevat. Valmentaja voi olla merkityksellinen, koska pelaaja kokee hänen konkreettisesti opettaneen jotain. Valmentajasta voi olla muodostunut merkittävä henkilö, koska pelaaja on tuntenut hänet jo pitkään. On huomioitava, että vastaukset muodostuvat vain neljän henkilön haastatteluista, joten minkäänlaista yleistämistä ei voi tehdä. Sitä voidaan kuitenkin pohtia, että mihin valmentajan merkityksellisyys voidaan rajata ja toisaalta voiko valmentaja olla jokaiselle pelaajalle merkityksellinen eri syistä.

Vaikka haastateltavat kokivat olleensa pääsääntöisesti mielestään hyvien valmentajien valmennuksessa, koettiin viimeaikaiset ja erityisesti tämänhetkiset valmentajat hyviksi valmentajiksi. Onkin syytä pohtia sitä, että ovatko pelaajien tämän hetken valmentajat parempia kuin edelliset, vai tuntuvatko he vain sellaisilta, koska he ovat olleet pelaajien valmentajina viimeksi. Kyseessä voi olla niin kutsuttu viimeaikaisuuden vaikutus (*recency effect*) -ilmiö (Psychology, 2020), jonka mukaan viimeaikaiset tiedot ja tapahtumat ovat yksilön muistissa parhaiten ja saavat näin ollen suuremman painoarvon, kuin sellaiset asiat, jotka ovat tapahtuneet aikaisemmin.

Haastateltavat toivat useita kertoja esille sen, että on tärkeää, kun valmentaja kuuntelee, välittää ja ymmärtää urheilijoita myös ihmisenä. Arvokkaaksi nähtiin myös se, että valmentajan kanssa voi puhua muustakin kuin urheilusta. Haastateltavien vastaukset ovat linjassa tutkitun tiedon kanssa, sillä valmentajan ja urheilijan välinen suhde voi olla tärkein vuorovaikutussuhde

urheilussa (Mageau & Vallerand 2003), se vaikuttaa positiivisesti motivaatioon ja ilmapiiriin ja tuottaa lisää tyytyväisyydentunnetta (Bortoli ym. 1995). Lisäksi Suomen Olympiakomitean (2012) valmennusosaamisen mallissa (Kuvio 1) valmentajan ihmissuhdetaidot nähdään olennaisena osana valmentajan osaamistarpeita. Murrosikäisten urheilijoiden valmentajalle on eduksi, jos hänen kanssaan voi keskustella urheilun ulkopuolisistakin asioista (Hämäläinen 2008). Joukkueurheilun kontekstissa valmentaja-urheilijasuhde vaikuttaa koko joukkueeseen. Hampsonin & Jowettin (2014) tutkimuksessa havaittiin, että mitä tyytyväisempiä joukkueen pelaajat olivat valmentajaansa, sitä paremmaksi joukkueen kollektiivinen tehokkuus koettiin.

Valmentajan motivointikeinot olivat yksi tutkimuksen osa-alue. Kuten luvussa 7.3 mainittiin, haastateltavat kokivat, että valmentaja motivoi pelaajiaan parhaiten pitämällä yllä tarpeeksi kovaa vaatimustasoa ja joukkueen sisäistä kilpailua. Tarpeeksi kova vaatimustaso liittyy vahvasti itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 2000) mukaiseen ajatukseen siitä, että pätevyyden kokemukset ovat tehokkaimpia silloin, kun käsillä oleva tehtävä on haastava, mutta kuitenkin sellainen, joka on mahdollista saada suoritetuksi. Kilpailutilanteesta motivoitumisen haastateltavat näkivät olevan jotain sellaista, jota heillä on ollut ihan lapsesta saakka. Haastateltavista jokainen mainitsi halun voittaa olevan heille tärkeintä jalkapallon pelaamiseen liittyen. Suomen Palloliiton (2018) huippuvaiheen valmennuslinjassa voittajan mentaliteetti nähdään tietynlaisena tavoitteena, johon pelaajan halutaan tähtäävän. Valmentajan tulee kuitenkin ottaa huomioon, että hänen toimintansa määrittää sen, millaiseksi joukkueen motivaatioilmasto muotoutuu (Smith & Smoll 2012, 24). Steinin ym. (2012) mukaan valmentajan ankara valmennus- ja vuorovaikutustyyli voi vahvistaa minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa, joka puolestaan saattaa heikentää pelaajien halua opetella uusia taitoja (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Haastateltavat näkivät urheilijoiden innostamisen harjoitteluun ja kehittymiseen valmentajan toimesta erityisen tärkeäksi lasten ja nuorten urheilussa. Haastateltavien vastauksista kävi ilmi myös se, että tietyssä vaiheessa motivaation lajia kohtaan tulisi lähteä urheilijasta itsestään. Voitaneen ajatella, että etenkin sellaisille pelaajille, jotka tavoittelevat huippua, motivaation harjoitteluun ja lajia kohtaan tulisi olla kehittynyt jo nuorena. Tästä voidaan päätellä, että haastateltavien mielestä sisäisellä motivaatiolla on suuri merkitys urheilijana kehittymisessä, mutta motivaation rakentumisessa valmentajalla on tärkeä rooli lapsuus- ja nuoruusvaiheissa.

Baileyn ym. (2013) mukaan tärkeimmät syyt, jotka saavat lapset osallistumaan ohjattuun harrastustoimintaan, ovat koettu pätevyys, hauskuus, vanhemmat, uusien taitojen oppiminen ja ystävät. Jos valmentaja korostaa toiminnassa hauskuutta, ryhmässä toimimista ja positiivisuutta, on mahdollista saavuttaa kehittymistä tukeva oppimisympäristö, joka edesauttaa lasten harrastusaktiivisuuden säilymistä. (Bailey ym. 2013).

Motivaation tasoon voi vaikuttaa myös se, millaista palautetta pelaaja valmentajaltaan saa. Haastattelujen perusteella pelaajat kokevat positiivisen ja konkreettisen palautteen auttavan heitä harjoittelemaan ja pelaamaan paremmin. Tulos on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa, sillä positiivinen, konkreettisia ohjeita sisältävä palaute voi lisätä joukkueen tehtäväsuuntautuneisuutta (Stein ym. 2012) ja yksilön kokemusta omasta pätevyydestään (Erikstad ym. 2018).

Yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen on yksi psykologisista perustarpeista ja keskeinen osa itsemääräämisteoriana (Deci & Ryan 2000). Haastatteluvastauksista käy ilmi, että joukkueen yhtenäisyyden ja joukkuehengen kohottaminen ei ole kenties ollut yhtä määrätietoista toimintaa kuin mitä esimerkiksi pelikäsityksen eteen tehty työ. Joukkueen yhtenäisyyteen on pyritty vaikuttamaan, mutta haastateltavat kokivat, että se on tapahtunut muiden asioiden oheistuotoksena. Keattholetswen & Maleten (2019) mukaan on mahdollista, että valmentaja käyttää aikaa motivointiin ja yhteishengen rakentamiseen vasta silloin, kun jokin joukkueen sisäinen kriisitilanne sitä vaatii sen sijaan, että se olisi osa säännöllistä harjoittelua.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Jotta voidaan varmistua siitä, että tutkimuksen avulla saatu tieto on luotettavaa, tulee tutkimusta ja sen oikeellisuutta arvioida. Lisäksi tiedonkeruuseen ja sen analysointiin liittyen tulee varmistua siitä, että menetelmät ovat eettisesti kestäväällä pohjalla. Juutin & Puusan (2020d) mukaan juuri luotettavuus ja eettisyys ovat keskeisiä käsitteitä tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa. Luotettavuudella tarkoitetaan tutkijan tarkoituksenmukaista toimintaa tutkimusongelman ratkaisemiseksi ja tutkimuksen toteuttamiseksi. Eettisyydellä puolestaan tarkoitetaan tietynlaisten periaatteiden noudattamista koko tutkimusprosessin ajan. Näihin

periaatteisiin kuuluu, että tutkimuksen tekemisestä ei saa koitua minkäänlaista haittaa tutkimuksessa mukana oleville tahoille. (Juuti & Puusa 2020d.)

Ensimmäinen asia, joka tutkimuksen luotettavuuteen liittyen nousee esiin, on se, kuinka luotettava ihminen loppujen lopuksi on. Tämän tutkimuksen tiedonkeruu tapahtui haastatteluiden avulla, jolloin tiedon luotettavuus on lähes täysin yksilön oman muistin ja käsityksen varassa. Haastatellun yksilön oma elämäkatsomus, arvot, asenteet ja opitut tavat vaikuttavat suuresti siihen, millaista tietoa hän haastattelussa tuottaa. (Puusa 2020d.) Hänen tapansa katsoa maailmaa muokkaa sitä, millaisina hän valmentajansa muistaa, mitkä asiat hänelle ovat olleet valmentajassaan tärkeitä ja miten valmentaja on saanut hänet innostumaan harjoittelemisesta. Toisaalta, tutkimuksen tavoitteena oli nimenomaan selvittää itsenäisesti ajattelevien ihmisten käsityksiä toisista ihmisistä, joten edellä mainittujen seikkojen voidaan ajatella olevan ikään kuin sisäänrakennettuina vastauksiin.

Toiseksi tutkimuksen avulla saatuun tietoon voi vaikuttaa se, miten ja millaisissa olosuhteissa tiedonkeruu, tässä tapauksessa haastattelut, on tehty. Joskus kysyjän sanavalinnat, äänenpainot tai eleet ja ilmeet voivat vaikuttaa siihen, millaista vastausta haastateltava kokee häneltä odotettavan. Jos kysymys on jo lähtökohtaisesti aseteltu niin, että siihen voi vastata vain yhdellä tavalla, voi se vaikuttaa vastaajaan niin, että hän ei pääse vastaamaan haluamallaan tavalla. (Puusa 2020a.) Tämän tutkimuksen haastatteluja varten tehty haastattelurunko pyrittiin muodostamaan sellaiseksi, että kysymykset jättäisivät mahdollisimman paljon tilaa vastaajan omille ajatuksille. Miten haastateltava halusikin vastata, se hyväksyttiin. Haastattelun taltiointi digitaalisella nauhurilla ja materiaalin litterointi mahdollisti sen, että haastateltavan vastaukset pystyttiin huomioimaan sellaisinaan eikä niistä jäänyt mitään pois.

Kuten jo aiemmin on mainittu, haastattelutilanne pyrittiin pitämään mahdollisimman rentona ja luonnollisen keskustelunomaisena, jotta haastateltavat pystyisivät vastaamaan esitettyihin kysymyksiin mahdollisimman vapaasti ja avoimesti. Tutkimuksen tekemisen kannalta pidettiin tärkeänä, että haastateltaville jäisi haastattelusta hyvä ja turvallinen olo. Ennen haastattelua heille pyrittiin luomaan tunne, että he ovat luottamuksellisessa ympäristössä eikä mitään mitä he sanoisivat, käytetä sellaisiin tarkoituksiin, joista voisi koitua heille haittaa.

Tutkimukseen valikoitui neljä nuorta jalkapalloilijaa haastateltavaksi. Haastattelujen määrää kasvattamalla tutkimuksen tulosten laajuutta olisi ollut mahdollista kasvattaa. Haastateltavat vastasivat kysymyksiin samansuuntaisesti. Suuremmalla otannalla olisi voinut olla vaikutusta siihen, että toisistaan poikkeavia näkemyksiä olisi noussut esille. Tutkimuksen luotettavuuteen voivat vaikuttaa myös tutkijasta johtuvat tekijät, kuten tutkijan kokemattomuus. Tutkimus on kuitenkin pyritty tekemään mahdollisimman objektiivisesti ja huolellisesti.

8.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tässä tutkimuksessa selvitettiin nuorten pelaajien näkemyksiä ja käsityksiä seuraaviin asioihin liittyen: millainen merkitys valmentajalla on, millainen on hyvä valmentaja ja millaisia ovat valmentajan motivointikeinot. Tutkimus vastasi moneen kysymykseen, mutta herätti joitain jatkokysymyksiä. Tulevaisuudessa voisi selvittää sitä, miten tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin vastaisivat jo lopettaneet jalkapallon pelaajat. Tässä tutkimuksessa haastatelluille jalkapalloilijoille valmentaja oli merkityksellinen henkilö, olisiko hän sellainen myös jalkapalloilun jo lopettaneelle nuorelle. Millainen olisi hyvä valmentaja entisen pelurin mielestä, entä mitkä hän kokisi sopiviksi motivointikeinoiksi? Näihin kysymyksiin vastaamalla olisi mahdollista ymmärtää valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta entistäkin paremmin.

Valmentajan osaamiseen liittyen tutkittavaa voisi löytyä myös siitä, miten eri tavoin motivoituneet tai vaikkapa tavoitteellisesti ja vain harrastusmielessä jalkapalloa pelaavat ajattelevat hyvästä valmentajasta. Kokevatko he valmentajalle tärkeiksi samankaltaisia tai kenties täysin erilaisia ominaisuuksia. Hyvän valmentajan ominaisuuksia voisi selvittää myös eri ikäisiltä jalkapallon harrastajilta, jolloin saataisiin tietoa myös siitä, vaihtelevatko tärkeiksi koetut asiat sen mukaan minkä ikäisiä urheilijat ovat.

Toisaalta tutkimisen arvoista voisi olla myös se, millaisiksi valmentajat kokevat pelaajien ajattelevan heidän osaamisensa. Tällaisen tutkimuksen avulla olisi mahdollista löytää yhteisiä linjoja siitä, mitkä asiat koetaan harjoittelussa ja valmentamisessa tärkeiksi riippumatta siitä, kysytäänkö asiaa pelaajalta tai valmentajalta.

Tutkimuksessa ei varsinaisesti otettu huomioon valmentajien eikä urheilijoiden sukupuolia. Valmentajan merkitykseen liittyen voisi olla mielenkiintoista tutkia, kokevatko mies- ja naisurheilijat eri asioita tärkeiksi valmentajissaan. Lisäksi voitaisiin tutkia, löytyykö mies- ja naisvalmentajien välisiä eroavaisuuksia siinä, mitkä asiat koetaan tärkeiksi.

Tämä tutkimus keskittyi jalkapalloilijoihin ja jalkapallovalmentajiin. Jotta valmentajan merkityksestä voitaisiin saada laajempi käsitys, olisi hyvä tutkia, miten muissa lajeissa valmentajan merkitys nähdään. Onko joukkuelajien välillä eroavaisuuksia, tai nähdäänkö yksilölajeissa samat asiat tärkeinä kuin joukkuelajeissa. Tämän kaltaisen tutkimuksen avulla voisi olla mahdollista ymmärtää valmentajan ja valmentamisen olemusta laajemmalla skaalalla.

LÄHTEET

- Bailey, R., Cope, E. & Pearce, G. 2013. Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science* 7 (1), 56-75.
- Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R. & Atienza, F. The importance of coaches' autonomy support in the leisure experience and well-being of young footballers. 2018. *Frontiers in Psychology* 9: doi:10.3389/fpsyg.2018.00840.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Bortoli, L., Robazza, C. & Giabardo, S. Young athletes' perception of coaches' behavior. 1995. *Perceptual and Motor Skills* 81, 1217-1218.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry* 11 (4), 227-268.
- Duarte, D., Garganta, J. & Fonseca, A. 2014. The efficacy of youth football coach - perception of players and coaches of different age groups of Portuguese football. *Journal of Physical Education and Sport* 14 (1). doi:10.7752/jpes.2014.01011.
- Erikstad, M. K., Haugen, T. & Høigaard R. 2018. Positive environments in youth football – Perceived justice and coach feedback as predictors of athletes' needs satisfaction. *German Journal of Exercise and Sport Research* 48 (2). 263–270.
- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N. & Vande Broek, G. 2018. The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. doi: 10.1111/sms.12950
- Hampson, R. & Jowett, S. 2014. Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 24, 454-460.
- Hämäläinen, K & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja. Viitattu 8.11.2019.

- https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa – Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127.
- Jowett, S. 2017. Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology* 16, 154-158.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020a. Laadullisen tutkimuksen aineiston hankintamenetelmiä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus: Helsinki. E-kirja.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020b. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus: Helsinki. E-kirja.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020c. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus: Helsinki. E-kirja.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020d. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus: Helsinki. E-kirja.
- Jyväskylän Yliopisto. 2020. Mihaly Szerovay on Suomen ensimmäinen ”jalkapalloprofessori”. Viitattu 19.5.2020. www.jyu.fi
- Keattholetswe, L. & Maleté, L. 2019. Coaching efficacy, player perceptions of coaches’ leadership styles, and team performance in Premier League soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 90 (1), 71-79.
- Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 114-128.
- Korkee, E. 2019. Luisteluvalmentaja nöyryytti ja piti haukkumisrinkejä tytöille, mutta saa jatkaa valmentamista – Psykologian tohtori: ”Tällainen käytös on vahingollista aikuisellekin”. *Helsingin Sanomat*. Viitattu 12.5.2020. www.hs.fi.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2018:25. Viitattu 15.5.2020. julkaisut.valtioneuvosto.fi

- Liukkonen, J. 2007. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen K, & Häkkinen K. Urheiluvalmennus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus, 223-227.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 192-201.
- Mageau, G. & Vallerand, R. 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11). doi:10.1080/0264041031000140374.
- Mills, A., Butt, J., Maynard I. & Harwood, C. 2012. Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences* 30(15). doi:10.1080/02640414.2012.710753
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching Physical Education. First Online Edition. Viitattu 9.5.2020.
https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Myers, N., Beauchamp, M. & Chase, M. 2011. Coaching competency and satisfaction with the coach: A multi-level structural equation model. *Journal of Sports Sciences* 29 (4), 411-422.
- Møllerløkken, N., Lorås, H. & Vorland Pedersen, A. 2017. A comparison of players' and coaches' perceptions of the coach-created motivational climate within youth soccer teams. *Frontiers in Psychology* 8:109.
- Nicholls, J. G. 1984. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 91, 328–346.
- Pintrich, P. 2003. A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology* 95 (4), 667-686.
- Puusa, A. 2020a. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja.
- Puusa, A. 2020b. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja.
- Psychology. 2020. Recency Effect. Viitattu 26.5.2020.

- psychology.iresearchnet.com/social-psychology/decision-making/recency-effect/
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68- 78.
- Smith, R.E. & Smoll, F.L. 2012. *Sport psychology for youth coaches: Developing champions in sports and life*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Stein, J., Bloom, G. & Sabiston, C. 2012. Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athletes' perceptions of team motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise* 13 (2012) 484-490.
- Suomen Olympiakomitea. 2012. Valmennusosaamisen malli. Viitattu 6.3.2019.
<https://www.olympiakomitea.fi>.
- Suomen Olympiakomitea. 2020. Valmennusosaaminen. Viitattu 24.5.2020.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>
- Suomen Olympiakomitea. 2020. Valmentajat. Viitattu 24.5.2020.
<https://www.olympiakomitea.fi>
- Suomen Palloliitto. 2018. Palloliiton valmennuslinja. Viitattu 11.12.2018.
<https://www.palloliitto.fi>
- Suomen Palloliitto. 2019. Jalkapalloperhe – Palloliitto. Viitattu 19.11.2019.
<https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palloliitto>
- Suomen Palloliitto. 2020. Kehittyminen ja oppiminen. Viitattu 9.5.2020.
www.palloliitto.fi
- Suomen Palloliitto. 2020. AMK-yhteistyö valmentajakoulutuksessa. Viitattu 19.5.2020.
www.palloliitto.fi
- Suomen Palloliitto. 2020. Yliopistoyhteistyö valmentajakoulutuksessa. Viitattu 19.5.2020.
www.palloliitto.fi
- Suomen Palloliitto. 2020. Huippuvaihe U16-U21. Viitattu 21.5.2020.
<https://www.palloliitto.fi/huippuvaihe-u16-u21>
- Suomen Palloliitto. 2020. Teknis-taktinen valmennus. Viitattu 21.5.2020.
<https://www.palloliitto.fi/teknis-taktinen-valmennus>
- Suomen Valmentajat. 2020. Valmentajalla on väliä –kampanja. Viitattu 16.5.2020.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

LIITTEET

LIITE 1. HAASTATTELUKUTSUKIRJE

Moi!

Olen Jukka Palenius, opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntakasvatuksen maisteriohjelmassa ja opintoihini liittyen teen pro gradu -tutkielmaa aiheenani nuorten jalkapalloilijoiden käsitykset valmentajistaan.

Toivon, että voit osallistua haastatteluun. Haastattelun aiheena on jalkapalloharrastuksesi ja ajatuksesi valmentajista, joita sinulla on ollut. Haastattelutilanne on luottamuksellinen ja haastatteluvastaukset jäävät ainoastaan tutkijan käyttöön. Kaikki haastatteluihin liittyvä materiaali tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimusta tehdään, jotta urheilijan ja valmentajan välistä suhdetta ymmärrettäisiin paremmin ja valmennustoimintaa voitaisiin kehittää. Siksi kaikki vastaukset ovat erittäin tärkeitä. Kiitos jo etukäteen avustasi!

Mikäli Sinulla on asiasta jotain kysyttävää, vastaan mielelläni. Minut tavoittaa puhelimitse 044 5080389 tai sähköpostitse jukka.v.palenius@student.jyu.fi

Tutkimusta ohjaa professori Mirja Hirvensalo.

Osallistun haastatteluun ja annan luvan käyttää vastauksiani tutkimuksessa (rasti ruutuun)

Allekirjoitus ja nimenselvennys

(Mikäli haastateltava on alaikäinen, tulee lomakkeesta löytyä haastateltavan nimi, tämän huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys)

LIITE 2. HAASTATTELURUNKO

GRADUN HAASTATTELURUNKO

- minkä ikäinen olet ja miten pitkään olet pelannut jalkapalloa
- mikä on mieluisin pelipaikkasi
- onko sinulla esikuvaa jalkapallossa
- mikä on parasta jalkapallossa
 - maalinteko, maalisyöttö, torjunta, riisto, taklaus, joukkue, kaverit
- mitä tavoittelet jalkapallolta
 - harrastus, kilpailu, kuntoilu, ammattilaisuus
- mikä jalkapallossa on mielestäsi tärkeää
 - harjoittelussa ja pelaamisessa
- montako valmentajaa muistat sinulla olleen
- minkälaisia valmentajia on ollut
 - voit kertoa eri valmentajista
- minkälainen nykyinen valmentajasi on?
- muistatko jonkun valmentajistasi erityisen hyvin
 - onko siihen jokin tietty syy
- pidätkö jotain valmentajaa oman harrastamisesi kannalta tärkeänä
- ovatko valmentajat vaikuttaneet sinun kiinnostukseesi jalkapalloa kohtaan?
- onko joku valmentaja auttanut sinua kehittämään
 - taitoasi
 - kuntoasi
 - pelikäsitystäsi
 - joukkuepelaajana olemista
 - jos on, miten
- mitä valmentajan mielestäsi tulee osata
- onko joukkueessa hyvä olla
 - miten joukkuehenkeen panostetaan
- millaista harjoituksissa on olla
 - saatko itse vaikuttaa siihen, mitä harjoitellaan

- yksilönä tai joukkueena
- miten valmentajasi toimii otteluissa/harjoituksissa
 - onko hän hermostunut/rauhallinen
 - ohjeistaako hän pelaajia
- miten valmentaja saa sinut ymmärtämään, mitä hän haluaa sinun tekevän
 - sanooko hän asian sinulle suoraan vai kysyykö hän sinulta jotain harjoitukseen liittyvää?
 - saatko/saatteko tehdä päätöksiä?
 - kuunteleeko valmentaja sinua/teitä?
 - perusteleeko valmentaja toimintaansa
- miten valmentaja innostaa sinua ja muita harjoittelemaan ja tavoittelemaan kehittymistä
 - kehuuko valmentaja sinua onnistumisistasi
 - moittiiko hän sinua epäonnistumisistasi
 - kertooko hän mitä teit hyvin/huonosti
 - kertooko hän mitä voisit tehdä paremmin
- miten minkälaisia tunteita sinulle tulee ajatellessasi valmentajiasi
 - mikä tunteen saa aikaan