

UNELMANA NHL

-YKSILÖN TAVOITTEENASETTELUOHJELMALLA PÄÄMÄÄRÄÄN

Kati Karinkanta ja Jari Simonen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2002

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kati Karinkanta & Jari Simonen (2002)

Unelmana NHL - yksilön tavoitteenasetteluohjelmalla päämäärään.

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

Jyväskylän yliopisto. 95 s.

Tutkimuksessa tarkasteltiin kokeneen jääkiekkovalmentajan näkemyksiä yksilön tavoitteenasetteluohjelman toteuttamisesta joukkuelajissa. Tavoitteenamme oli selvittää, mitä käytännön asioita valmentajan mielestä on syytä huomioida tavoitteenasetteluohjelmaa toteutettaessa. Tutkimusote oli kvalitatiivinen. Tutkimuksen kohderyhmänä oli juniorijääkiekkojoukkue, johon kuului 22 pelaajaa ja kolme valmentajaa. Varsinainen tutkimusaineisto kerättiin kahdella päävalmentajan teemahaastattelulla, jotka toteutettiin kauden 1999-2000 aikana. Tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä analyysiä. Pienen tapausmäärän pohjalta tutkimuksessa pyrittiin tulkitsemaan päävalmentajan näkemyksiä yksilön tavoitteenasetteluohjelmasta mahdollisimman syvällisesti. Aineiston raportointi etenee Eskolan (1998) esittämän tuplasuppilomallin mukaisesti. Tutkimuksessa esitettävät tulokset syntyivät teorian ja aineiston muodostaman vuoropuhelun kautta.

Tämän tutkimuksen perusteella yksilölle toteutettavassa tavoitteenasetteluohjelmassa on kiinnitettävä erityistä huomiota yksilön kokonaisvaltaiseen tunnistamiseen ja tavoitteiden asettamiseen vahvuuksien kautta. Jotta yksilölle voidaan laatia motivoivat henkilökohtaiset tavoitteet, on hänen tiedostettava yhdessä valmentajan kanssa, mitkä kaikki eri tekijät vaikuttavat hänen tavoitteisiinsa. Vahvuuksien kautta luotavat tavoitteet kehittävät nuorta urheilijaa keskittymään olennaiseen. Tutkimus paljastaa, ettei joukkuelajin edustajien henkilökohtaisten tavoitteiden tarvitse välttämättä olla määrällisesti mitattavia. Oleellisena pidettiin pelaajan henkilökohtaista tuntemusta omasta kehityksestään eikä niinkään tuijottamista fyysisten testien antamiin tuloksiin. Palautteen antamisen merkitys ohjelman onnistumisen kannalta on suuri. Yksilön ajatusmaailmaa tukeva ja oikea-aikainen palaute edistävät pelaajan kehittymistä. Lisäksi tutkimus osoittaa, että tuloksekas ohjelman toteuttaminen vaatii aikaa sekä henkilökohtaista sitoutumista niin valmentajalta kuin yksilöltä.

Tutkimuksen loppuosassa pohditaan ohjelman sovellettavuutta koulumaailmaan.

Ohjelma todetaan käyttökelpoiseksi välineeksi yksilöiden huomioimisessa niin joukkueurheilussa kuin koulumaailmassa.

Avainsanat: joukkueurheilu, jääkiekko, palaute, tavoitteet

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TUTKIMUKSEN AVAINKÄSITTEET	8
2.1 Tavoite ja tavoitteenasettelu	8
2.2 Palaute	11
3 TUTKIMUKSEN KULKU.....	15
4 METODOLOGISET VALINNAT	19
4.1 Tutkimuksen luonne	19
4.2 Kohderyhmä	21
4.3 Aineiston hankinta.....	22
4.4 Aineiston käsittely.....	23
4.5 Luotettavuus	25
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	30
6 KOKONAISVALTAINEN VALMENTAMINEN	31
6.1 Pelaajalähtöisyys	32
6.2 Pelaajalähtöisyyden toteuttaminen	35
6.2.1 Itsetuntemus ja motivaatiosuuntautuneisuus.....	36
6.2.2 Pelaajan iän ja kodin huomioon ottaminen	38
6.3 Pelaajalähtöisyydellä yksilön roolin löytymiseen.....	39
7 PALAUTTEENANTO TAVOITEOHJELMASSA	43
7.1 Palautteenanto tutkimusjoukkueessa.....	43
7.2 Skeeman purkaminen ja rakentaminen.....	46
7.3 Videon käyttö palautteenantamisessa ja mielikuvien luomisessa	48

8 TAVOITTEIDEN LAATIMISESSA HUOMIOITAVAT SEIKAT	52
8.1 Aseta muutama täsmällinen ja selkeä tavoite	52
8.2 Tavoitteen mitattavuus ja uudelleen arviointi	54
8.3 Kesä- ja talvitavoitteiden on tuettava toinen toistaan.....	58
8.4 Huomioi yksilö joukkueessa, yksilö joukkueen käyttöön	61
8.5 Aseta tavoite vahvuuksien kautta	63
8.6 Psyykkisillä tavoitteilla yli epäonnistumisten	68
8.7 Tavoiteohjelman toteuttaminen vaatii aikaa.....	77
9 POHDINTA.....	80
9.1 Tärkeitä näkemyksiä tutkimuksestamme	80
9.2 Tavoitteenasettelun soveltuvuus liikunnanopetukseen	84
9.3 Mietteitä tutkimuksemme etenemisestä	86
LÄHTEET	89
LIITTEET	94
Liite 1	94
Liite 2	95

1 JOHDANTO

Yksilö jää helposti huomiotta joukkuelajeissa. Harjoituksissa ja jopa peleissä yksilö voi palloilla läpi koko harjoitus- tai peliajan ilman että yksikään valmentaja antaa pelaajalle minkäänlaista palautetta hänen toiminnastaan. Valmentajat keskittyvät lähinnä yhteispelin onnistumiseen ja sitä kautta joukkueen menestymiseen, jolloin yksittäisen pelaajan huomioiminen voi unohtua. Jotta yksilö pystyy kehittymään joukkueessa, on hänen saatava riittävästi palautetta toiminnastaan. Koska valmentajat eivät pysty käytännössä huomioimaan kaikkia pelaajia tasavertaisesti, on pelaajien hyvä oppia saamaan palautetta myös itsenäisesti, oman suorituksensa kautta. Oikeanlainen palaute taas vaatii realistiset tavoitteet, jotka on syytä asettaa kullekin pelaajalle erikseen, kunkin henkilökohtaiset ominaisuudet huomioiden.

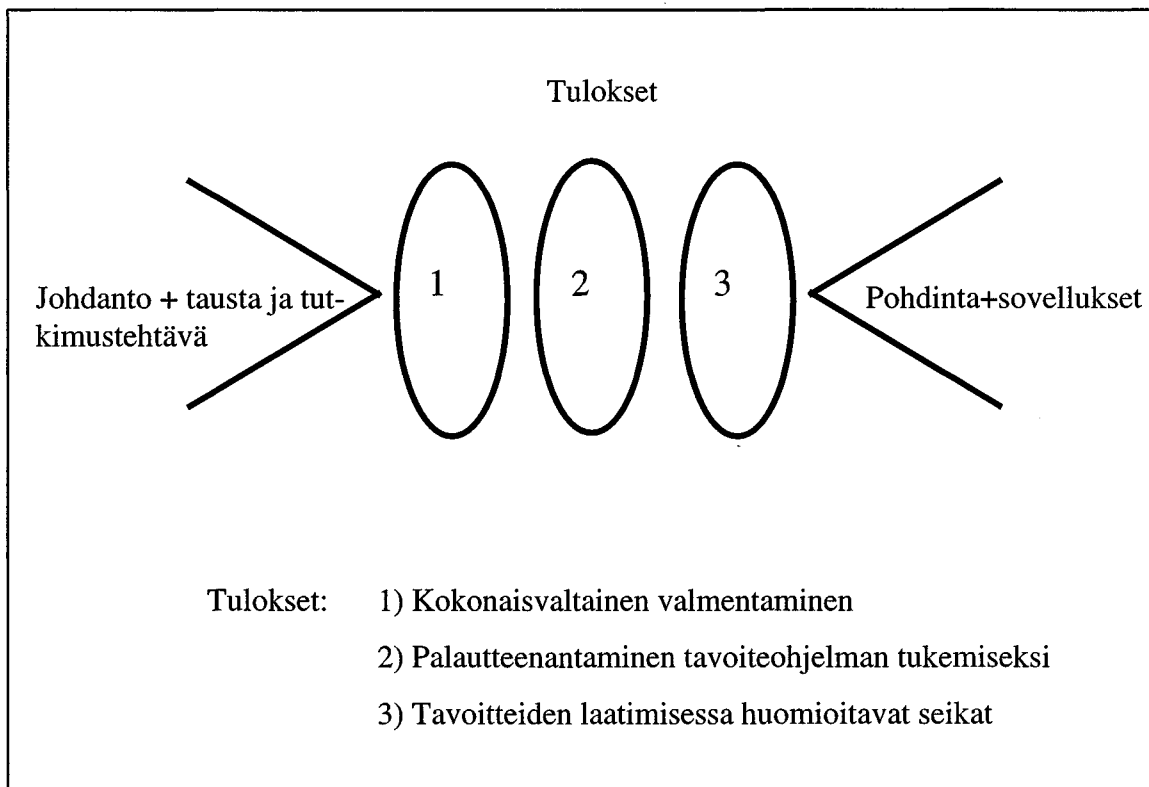
Olemme molemmat olleet mukana pelaajina joukkueurheilussa useamman vuoden ajan. Meillä molemmilla on myös kokemusta siitä, miten helposti harjoituksissa voi olla tekemättä varsinaisesti mitään, jos siltä tuntuu. Toisaalta taas kumpikin meistä on oppinut elämään kurinalaista elämää silloin, kun on todella halunnut oppia ja kehittyä yhä paremmaksi urheilijaksi. Olemme oppineet ottamaan vastuun omasta kehityksestämme ja ymmärtämään sen, etteivät valmentajat pysty kehittämään meitä ilman että itse ponnistelisimme. Koska nykynuorten sanotaan olevan vastuuttomia ja aikaansaamattomia omien tekojensa suhteen, on aika kiinnittää huomioita tämän osa-alueen kehittämiseen. Vastuullisuuden kehittäminen on hyvä aloittaa sellaisesta asiasta, josta nuori todella välittää ja jonka eteen hän on valmis tekemään töitä. Tällainen asia voi olla esimerkiksi tärkeä harrastus. Yksi keino opettaa nuoria ottamaan enemmän vastuuta omista tekemisistään voisi olla henkilökohtaisten tavoitteiden luominen harrastusten parissa. Tällöin nuori oppii seuraamaan kehitystään yksilöllisen ohjelman avulla samalla kun hän kokee tulleen huomioduksi muiden pelaajien kesellä.

Miten tällaista yksilöllistä tavoitteenasetteluohjelmaa voi sitten toteuttaa joukkuelajissa? Tutkimuksemme tarkoituksena oli löytää vastauksia edellä mainittuun kysymykseen kokoamalla yhteen tärkeimpiä valmentajan teemahaastatteluista esiin nousseita asioita liittyen yksilön tavoitteenasetteluohjelman toteuttamiseen. Tarkoituksena oli myös pohtia tavoitteenasetteluohjelman toteuttamisen mahdollista hyötyä yksittäiselle

joukkuelajin edustajalle. Tutkimuksemme toimintaympäristönä oli juniorijääkiekkojoukkue, jolle tutkija Rovio (2000) suunnitteli, toteutti ja arvioi psyykkistä valmennusohjelmaa yhden pelikauden ajan. Osallistuimme tutkimukseen haastattelemalla joukkueen päävalmentajaa ja analysoimalla hänen näkemyksiään ja kokemuksiaan yksilön tavoitteenasetteluohjelman toteuttamisesta.

Aihetta on tutkittu aikaisemmin todella vähän. Melkein voisi sanoa, että yksilön tavoiteohjelman katsomopaikoilta joukkueurheilua ei ole tarkkailtu. Eikö kyseistä katsomon osaa ole ollut olemassa vai eikö sinne vain ole ymmärretty myydä pääsylippuja? Kaikesta huolimatta saimme pääsyliput käsiimme ja istuimme katsomoon mielenkiinnolla seuraamaan mitä joukkueurheilu meille tulee kertomaan.

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen ja se etenee Eskolan (1998) esittämän tuplasuppilomallin mukaisesti (Kuva 1), jossa tutkimuksen alussa johdattelemme lukijan lyhyehkösti aihepiiriin ja itse tutkimukseen. Suppilomallin mukaisesti lähdemme liikkeelle laajalta alueelta kaventaen esitystämme nopeasti kohti tutkimustehtäväämme. Johdanto -luvun (1) jälkeen tarkastelemme tutkimuksemme avainkäsitteitä (luku 2) ja kerromme samassa yhteydessä tavoitteenasetteluohjelman hyödyllisyydestä ja aiemmista tutkimuksista. Luvussa kolme siirrymme tarkastelemaan tutkimuksemme kulkua, minkä jälkeen kerromme tutkimuksemme metodologisista valinnoista (luku 4). Tarkka kuvaus tutkimustehtävästämme löytyy luvusta viisi, mikä johdattelee lukijan varsinaisen aineistomme tarkasteluun, tulososioon. Tuloksista olemme koonneet kolme suurempaa, itsenäistä teema-alueita, jotka muodostavat tuplasuppilomallin ellipsit (luvut 6, 7 ja 8). Luku 9 kokoaa tutkimuksestamme nousseet ajatukset yhteen päätäntälukuun, jossa pohdimme tulosten merkitystä, sovellettavuutta ja jatkotutkimusaiheita. Päätäntäluku muodostaa tuplasuppilomallin jälkimmäisen suppilon, joka kokoaa teemat yhteen. (Eskola 1998.)



Kuva 1. Tutkimuksen eteneminen Eskolan (1998) tuplasuppilomallin mukaisesti (tuplasuppilomallissa edetään vasemmalta oikealle)

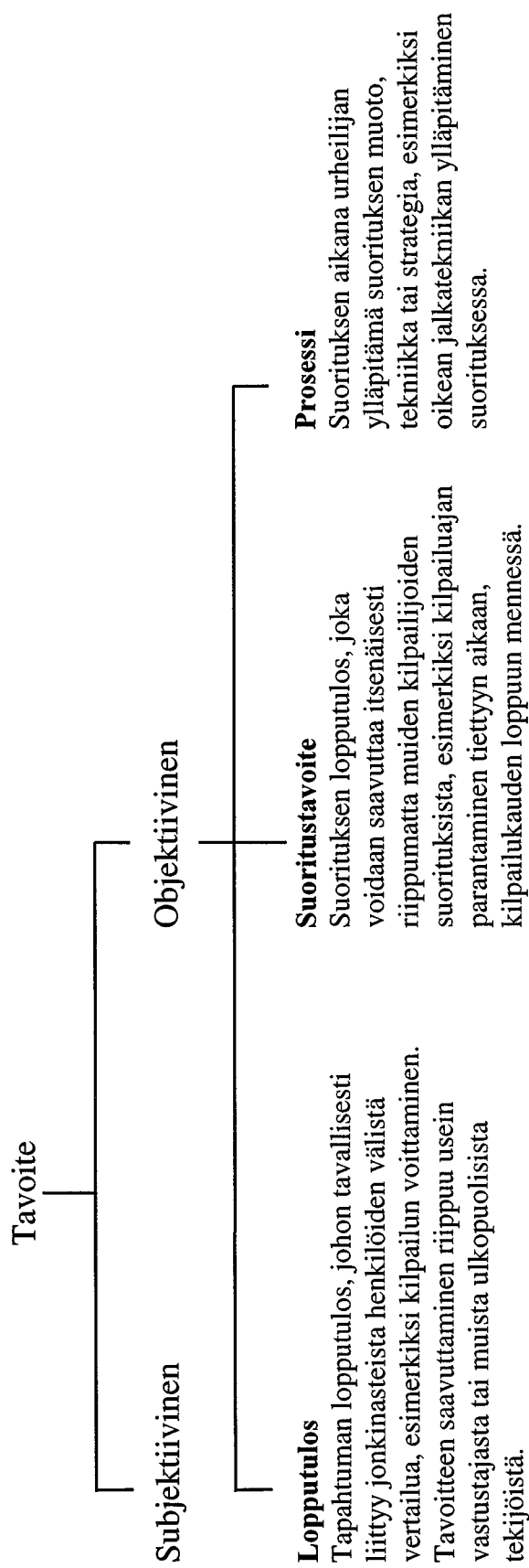
Vaikka käytämme tutkimuksessamme vaihdellen käsitteitä tavoitteenasetteluohjelma ja tavoiteohjelma, tarkoitamme niillä yhtä ja samaa asiaa. Samoin käsite ”me” voi aiheuttaa sekaannuksia tutkimuksen edetessä. Kun puhumme meistä pro gradu -työn kirjoittajista, Katista ja Jarista, käytämme käsitettä me. Kun taas tutkija Esa Rovio liittyy meihin, mainitsemme hänen nimensä joka käsittelyn yhteydessä erikseen. Koska aineistomme perustuu yhden henkilön, jääkiekkjoukkueen päävalmentajan haastatteluihin, tarkoitamme häntä myös silloin, kun käytämme tutkimuksessamme pelkästään käsitettä valmentaja. Eri käsitteet elävöittävät tekstiä, minkä vuoksi käytämme niitä vaihtelevasti.

2 TUTKIMUKSEN AVAINKÄSITTEET

2.1 Tavoite ja tavoitteenasettelu

Tavoitteella tarkoitetaan yleisesti kohdetta, objektia, päämäärää tai lopputuloksen saavuttamista sen mukaan, mihin toiminta on suunnattu ja mitä toiminnalla halutaan saavuttaa (Locke, Shaw, Saari & Latham 1981). Tavoitteita asetetaan yleisesti ryhmälle ja ryhmän jäsenille (Carron & Hausenblas 1998, 268). Zanderin (1971, 5) mukaan tavoitteenasettelussa ryhmä tai yksilö asettavat itselleen tavoitteita saavuttaakseen päämääränsä. Tavoitteet voivat olla yksilön asettamia tavoitteita itselleen tai ryhmälleen sekä ryhmätavoitteita tai ryhmän asettamia tavoitteita sen jäsenille.

Subjektiiiviset ja objektiiviset tavoitteet erotetaan toisistaan. Subjektiiivisella tavoitteella tarkoitetaan henkilön yleistä, ajallisesti määrittämätöntä toteamusta aikomuksestaan, kuten ”Haluan tehdä parhaani”. Objektiivisellä tavoitteella tarkoitetaan tietyn taitotason hallinnan saavuttamista suorituksessa tietyllä aikavälillä, jolloin se on määritelty tarkemmin niin määrällisesti kuin ajallisesti. Esimerkiksi painon pudottaminen viidellä kilolla kolmessa kuukaudessa tai joukkueen voittojen määrän lisääminen viidestä kymmeneen pelikauden aikana ovat objektiivisiä tavoitteita. Näin ollen objektiiviset tavoitteet ovat täsmällisiä sekä selkeitä ja ne voidaan jakaa edelleen lopputulos-, suoritus- tai prosessitavoitteisiin. (Hardy, Jones & Gould 1996, 20; Weinberg & Gould 1995, 306-308.) Rovio (2002) on koonnut tavoiteluokituksesta kuvion (kuva 2), joka havainnollistaa liikuntapsykologien tekemää jakoa tavoitteista.



Kuva 2. Tavoiteluokitus (Rovio 2002)

Rovion (2002) tekemän yhteenvedon mukaan, jossa käsitellään tavoitteenasettelun historiaa, kerrotaan tavoitteenasettelun teorian olevan peräisin vuodelta 1968. Tuolloin Locke (1968) havaitsi menetelmän tehokkaaksi tavaksi edistää motivaatiota ja samalla työn tuottavuutta työyhteisöissä ja organisaatioissa. Tavoitteenasetteluteorian systemaattisempi testaaminen liikunnassa ja urheilussa on aloitettu 80-luvun puolen välin jälkeen. Tuolloin Locke ja Latham ehdottivat, että tavoitteenasettelu voisi olla samanlaisen kontekstinsa vuoksi käyttökelpoinen menetelmä myös urheilussa. Samalla tutkijat esittivät useita hypoteeseja, joiden siirrettävyyttä liikuntaan ja urheiluun tulisi testata.

Tavoitteenasettelun on todettu tehostavan päämäärien saavuttamista niin yritys-, koulu- kuin urheilumaailmassa (Locke & Latham 1990; Mento, Steel & Karren, 1987: teoksessa Weinberg & Gould 1995, 308). Kyllön ja Landersin (1995) sekä Burtonin ym. (2001) meta-analyysien mukaan tavoitteenasettelu auttaa urheilijaa saavuttamaan tavoitteensa. Jälkimmäisen tutkimuksen mukaan 56 tutkimuksesta 44:ssä eli 78.6%:ssa tavoitteenasettelu edisti suoritusta. Locke ja Latham (1984) esittävät myös, että tavoitteenasettaminen ei pelkästään paranna yksilöiden tuottavuutta, vaan se lisää myös harjoittelun laatua, vähentää tylsistymistä, selkeyttää odotuksia, nostaa asennetta tehtävää kohtaan, lisää suoritustyytyväisyyttä, nostaa arvostusta ikätovereiden ja ohjaajien silmissä, lisää itseluottamusta, nostaa ylpeyden tunnetta saavutusten kautta ja kohottaa hyväksyntää tulevaisuuden haasteita kohtaan. Lisäksi yksilöiden välinen kilpailu joukkuetavoitteen eteen, esimerkiksi pelipaikan ansaitseminen, nostaa harjoitusmotivaatiota ja sitoutumista tehtävään (Locke & Latham 1984: teoksessa Carron & Hausenblas 1998, 269-270).

Weinbergin (1996) mukaan asetetut tavoitteet vaikuttavat ihmiseen sisäisesti niin, että yksilö vertaa meneillään olevaa prosessia omiin sisäisiin standardeihinsa eli aiempiin tietoihin ja taitoihin. Näin ollen tiedostetut tavoitteet ohjaavat välittömästi ihmisen toimintaa. Tavoitteenasettelun suoritusta ohjaavaa vaikutusta - ”Miksi ja kuinka” - on selitetty mekanistisista (suora vaikutus) ja kognitiivisista (epäsuora vaikutus) lähtökohdista käsin (Weinberg & Gould 1995, 309-310).

Mekanistisista lähtökohdista käsin Locke, Shaw, Saari ja Latham (1981) esittävät tavoitteenasettelun vaikuttavan suoritukseen neljällä eri tavalla: Ensinnäkin, tavoite kiinnittää ja suuntaa urheilijan huomion harjoittelun kannalta oleelliseen, selkeästi määriteltyyn asiaan. Tällöin urheilija tietää, mitä hänen on harjoitettava ja miten hän pystyy keskittämään energiansa harjoittelun aikana. Toiseksi tavoitteet lisäävät sitkeyttä ja yritteliäisyyttä pilkkomalla kokonaistavoitteen pienempiin osiin. Kolmanneksi, tavoite sitoo urheilijaa harjoitteluun keskittymällä tarkasti määritellyn osa-alueen parantamiseen tietyssä ajassa. Urheilija, joka tietää tarkkaan mitä, miten ja missä ajassa hän haluaa parantaa suoritustaan saavuttaa tavoitteensa paremmin kuin urheilija, joka vain yrittää epämääräisesti ”tehdä parhaansa”. Lisäksi tavoitteenasetteluohjelma motivoi urheilijaa laatimaan menetelmiä, toimintasuunnitelman, minkä avulla hän aikoo käytännössä tavoitteensa saavuttaa. (Locke ym.1981: teoksessa Carron & Hausenblas 1998, 269.)

Kognitiivisen teorian mukaan (epäsuora vaikutus) tavoite vaikuttaa urheilijaan ajatusprosessin kautta. Kognitiivinen vaikutus perustuu urheilijan psyykeeseen, mikä kattaa itseluottamuksen, jännittyneisyyden ja tyytyväisyyden omaan suoritukseen. Lopputulostavoitteiselle urheilijalle on kilpailuissa ominaista jännittäminen, ahdistus ja matala itseluottamus, koska tulos on riippuvainen vastustajista. Suoritustavoitteisella urheilijalla taas itseluottamus on korkeammalla ja jännitys vähäisempää, koska hän taistelee vain itseään vastaan, parantaen omaa tulostaan. (Burton 1989b; Duda 1992, Roberts 1992: teoksessa Weinberg 1996; Weinberg & Gould 1995, 309-310.) Tavoitteiden psykologinen vaikutus suoritukseen, niin positiivinen kuin negatiivinen, voi olla hyvinkin suuri erityisesti nuorilla urheilijoilla, mihin palaamme kappaleessa ”Aseta myös psyykkisiä tavoitteita”.

2.2 Palaute

Palaute on aistittavaa informaatiota jota henkilö vastaanottaa toiminnastaan ja sen seurauksista. Palautteella voi olla informoiva tai vahvistava (positiivisesti tai negatiivisesti) luonne. Palautetta voidaan saada joko suorituksesta tai lopputuloksesta ja sitä voidaan antaa joko suorituksen aikana tai sen jälkeen. Palaute voidaan jakaa myös sisäiseen ja ulkoiseen palautteeseen. Sisäisessä palautteessa itse suoritus ja sen lopputulos antavat

palautetta suorittajalle. Ulkoisessa palautteessa palautteen antaa jokin ulkoinen taho kuten esimerkiksi opettaja tai valmentaja. (Rink 1985, 34-36.) Palautteen saaminen on välttämätöntä, jotta oppimista tapahtuisi (Siedentop 1991, 9). Ihmiset janoavat palautetta toiminnastaan ja tulkitsevat saamansa palautetta subjektiivisesti. Toiselle ihmiselle hänen vastaanottamansa palaute saattaa olla viesti toiminnan oikeellisuudesta kun toiselle ihmiselle samanlainen palaute kertoo viestin toivomuksesta muuttaa aikaisempaa ei – toivottua toimintaa. (Weinberg & Gould 1999, 116.)

Palautteen vaikutuksen ja tavoitteiden saavuttamisen yhteyttä on tutkittu vähän. Vähälukuiset aikaisemmat tutkimukset antavat yksimielistä, mutta kapeaa tietoa tavoitteiden asettamisen ja palautteen antamisen välisestä suhteesta ja hyödyllisyydestä.

Olemme jakaneet aikaisemmat tutkimukset kahteen osaan niissä esiintyvien koeryhmien mukaan. Ensimmäiseen osaan kuuluvat yritysmaailmaan liittyvät tutkimukset ja toiseen osaan liikunnan ja kilpaurheilun parissa tehdyt tutkimukset. Tarkastelemme tutkimuksia tässä luvussa palautteen antamisen ja tavoitteenasettelun yhdistämisen hyödyllisyyden näkökulmasta.

Yritysmaailma: Yritysmaailmassa tavoitteenasettelua on tutkittu kauemmin kuin urheilun parissa. Locken ja Latham (1990: teoksessa Hall & Kerr 2001) mukaan työyhteisöissä toteutetuissa tavoitteenasetteluohjelmissa palautteen on todettu vaikuttavan positiivisesti suoritukseen (ks. myös Locke & Latham 1985). Palautteen antaminen täytyy olla sidoksissa asetettuihin tavoitteisiin, jotta saavutetut tulokset olisivat mahdollisimman hyviä.

Locke ja Latham analysoivat 33 palautteenantamiseen ja tavoitteenasetteluun liittyvää tutkimusta. 17 tutkimusta 18:sta osoitti, että yhdistetty tavoitteiden asettaminen ja palautteen antaminen tuotti merkittävästi parempia tuloksia kuin pelkästään tavoitteiden asettaminen. 21 tutkimusta 22:sta osoitti, että edellä mainittu yhdistelmä oli parempi ratkaisu kuin pelkkä palautteen antaminen. (Locke & Latham 1984: teoksessa Tzetzis, Kioumourtoglou & Mavromatis, 1997.) Mento, Steel ja Karren totesivat meta-analyysissään palautteen ja tavoitteiden asettamisen yhdistelmän lisäävän suoriutumista tehtävässä 17% (Mento ym. 1987:teoksessa Tzetzis, Kioumourtoglou & Mavromatis 1997).

Liikunta ja kilpaurheilu: Tutkittaessa liikunnan harrastajien tavoitteenasettelua yhdistyneenä palautteen antamiseen on sen todettu vaikuttavan positiivisesti suoritukseen ja koettuun pätevyyden tunteeseen. Laihduttamisessa tavoitteiden asettaminen ja palautteen antaminen on koettu painon pudottamista edistäviksi välineiksi. Bandura ja Simon (1977) sekä Baron ja Watters (1981) havaitsivat tutkimuksissaan painonpudotuksen tapahtuvan tehokkaammin niillä asiakkailla, joilla oli tavoitteet ja jotka saivat tavoitteistaan palautetta, kuin niillä jotka saivat pelkkää palautetta, sekä niillä, jotka eivät saaneet palautetta eikä heillä ollut määriteltyjä tavoitteita (Hall & Kerr 2001). Bandura ja Cervone (1983) tutkivat palautteen antamista ja tavoitteiden asettamista aerobisessa kestävyysuorituksessa. He havaitsivat parempia tuloksia niillä, joilla oli tavoitteet ja joille annettiin tavoitteisiin kytkettyä palautetta suorituksesta, kuin niillä joilla oli pelkästään tavoitteet tai niillä, jotka saivat pelkästään palautetta suorituksesta. (Hall & Kerr 2001.)

Myös Hall, Weinberg ja Jackson (1987) saivat käsidynamometrillä tehdystä kestävyysuoritus tutkimuksesta tuloksen, jonka mukaan palaute hyödytti asetetun tavoitteen saavuttamista. Samoin Tzetziksen, Kioumourtzogloun ja Mavromatiksen (1997) tutkimus koripallon perustaitojen oppimisesta erilaisten palautteenantotyötylien avulla vahvisti tavoitteen asettamisen ja siihen sidotun palautteen antamisen hyödyllisyyttä. Goudas, Minardou ja Kotis (2000) totesivat reaktiotehtävään itse asetetuista tavoitteista annettavan positiivisen palautteen kohottavan ja negatiivisen palautteen laskevan koettua pätevyyden tunnetta. Grieve ja Whelan (1994) havaitsivat, että tavoitteista saatu positiivinen palaute nosti koehenkilöiden koettua pätevyyden tunnetta. Toisaalta koettu pätevyyden tunne laski niillä koehenkilöillä, jotka saivat negatiivista palautetta suoriutumisestaan koripallon heittotehtävässä.

Kilpaurheilussa tehtyjä tavoitteenasettelun ja palautteen antamisen yhteyttä tarkastelevia tutkimuksia löysimme kaksi. Andersson, Crovell, Doman ja Howard (1988) asettivat joukkueelle tavoitteeksi sääntöjen mukaisen vartalotaklausten lisäämisen. Tutkimus osoitti, että jääkiekkjoukkueen taklauspelejä parantui positiivisen palautteen myötä. Samoin saadut tulokset todistivat, että oikein valitut psykologiset tekniikat voivat parantaa urheilusuoritusta huomattavasti. Niinikään Shoenfeltin (1996) tutkimus osoit-

ti tavoitteeksi asetetun koripallon vapaaheitto-suorituksen parantumista palautteen antamisen myötä.

Yhteenvetona aikaisemmista tavoitteenasettelututkimuksista palautteenannon näkökulmasta voimme todeta, että kyseistä aihetta on tutkittu vähän liikunnassa ja urheilussa. Palautteen antamisen laadun, määrän ja ajoituksen tutkiminen suoritukseen nähden on ollut käytännössä olematonta. Erityisesti kilpaurheilun tutkiminen on jäänyt vähäiseksi. Miltei kaikissa asiaa kartoittavissa tutkimuksissa on tullut ilmi yksi ja sama asia: motivoivien tavoitteiden asettaminen ja näihin tavoitteisiin sidotun palautteen antaminen on tehokas tapa parantaa liikunta- tai urheilusuoritusta.

3 TUTKIMUKSEN KULKU

Tutkimuksemme on osa suurempaa liikuntapsykologista toimintatutkimusta, jossa tutkija Rovio (2000) on suunnitellut, toteuttanut ja arvioinut psyykkisen valmennusohjelman toteutumista poikien jääkiekkjoukkueessa. Matkan varrella koko tutkimusprojektissa on ollut mukana monia pro gradu -työntekijöitä, joita myös me edustamme.

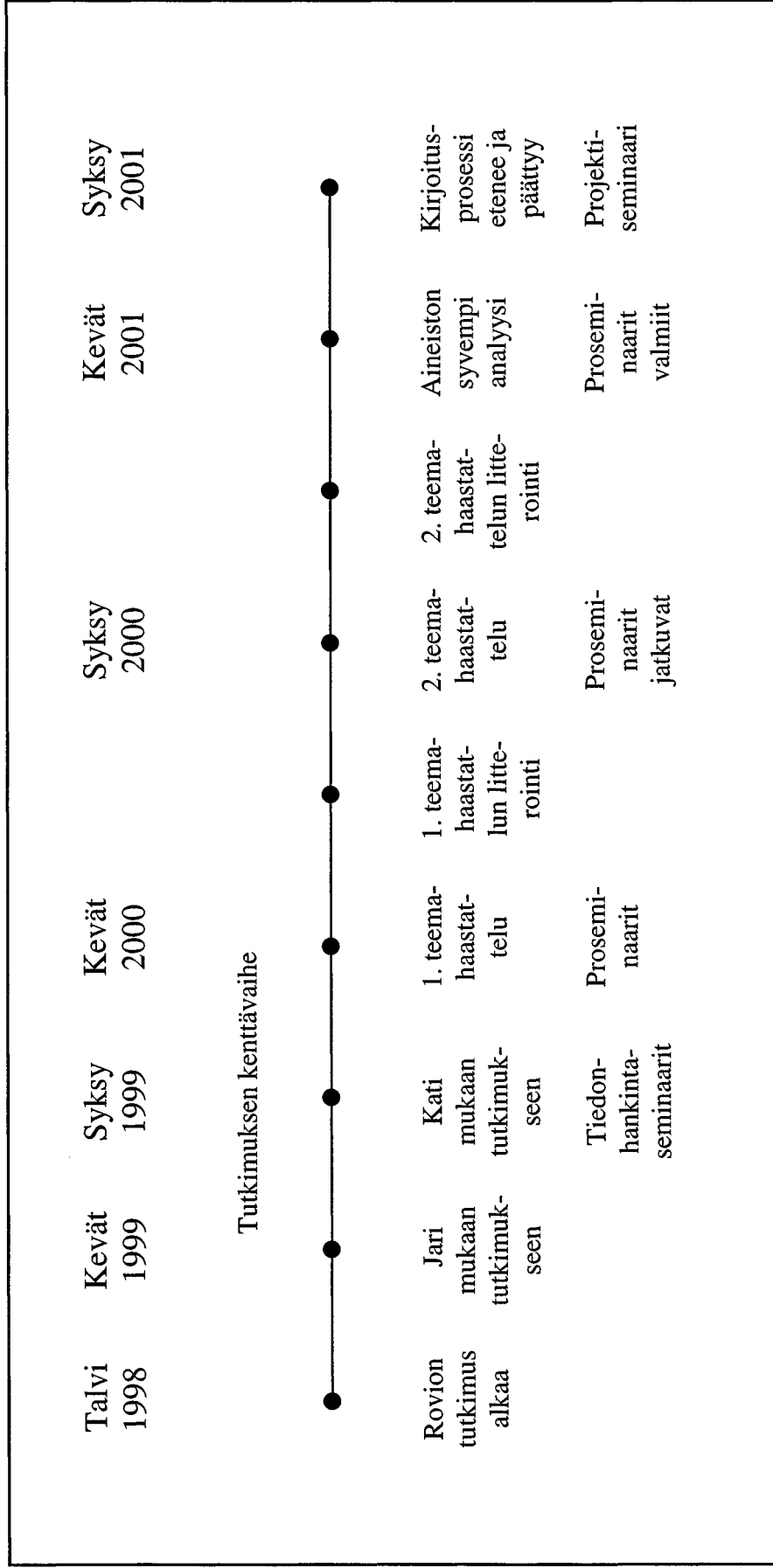
Toukokuussa 1999 tutkimusprojekti eteni kenttävaiheeseen, jolloin gradun kirjoittajista Jari lähti mukaan projektiin. Esa on Jarin vanha jalkapallokaveri, joten joukkueurheiluun liittyvän tutun ihmisen tutkimukseen mukaan lähteminen oli Jarille helppoa. Kati liittyi seuraan muutamaa kuukautta myöhemmin. Jarin lailla myös Kati oli harrastanut joukkueurheilua, joten molemmilla oli kiinnostusta joukkueurheilun ilmiötä kohtaan. Ajatus pelottavasta ja pitkäikäiseksi kuvatusta gradupeikosta kannusti meitä aloittamaan gradun tekemisen jo mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Lisäksi gradun tekeminen parin kanssa tuntui mahdolliselta niin opintojen aikataulun kuin myös yhdessä tekemisen suhteen, mikä motivoi meitä molempia ajatuksenvaihdon ja työmäärän jakamisen myötä. Kummankaan perhesuhteet eivät myöskään estäneet yhteistyötä, mikä toi levollisen ilmapiirin työntekoon.

Käytännössä tutkimukseen perehtyminen alkoi jo heti syksyllä 1999 tiedonhankintaseminaarin puitteissa. Koska laitoksellamme on tapana teettää tiedonhankintaseminaariseminaareja sekä proseminaariryöitä kunkin opiskelijan henkilökohtaisena tuotoksena, jouduimme jakamaan yhteisen aiheemme tässä vaiheessa erillisiksi kokonaisuuksiksi.

Tiedonhankintaseminaarissa Kati perehtyi tavoitteenasetteluohjelman perusteisiin samalla kun Jari keskittyi eriyttämiseen koulumaailmassa. Eriyttämällä tarkoitetaan oppilaan yksilöllistä huomioimista ryhmäopetuksen suunnittelussa. Jääkiekkjoukkue ja koululuokka ovat ryhmiä, joissa jokaisen yksilön henkilökohtaisten tarpeiden huomioiminen edesauttaa parhaan lopputuloksen saavuttamista. Mielestämme eriyttäminen oli osa henkilökohtaisen tavoiteohjelman toteuttamista ja toisen meistä oli hyvä perehtyä ilmiöön siitä näkökulmasta. Kirjoitimme molemmat lyhyehkön kirjallisuuskatsauksen aiheistamme.

Keväällä 2000 osallistuimme proseminaari-istuntoihin ja samaan aikaan järjestimme päävalmentajalle ensimmäisen teemahaastattelun. Proseminaari-istunnoissa meillä oli hyvä tilaisuus pohtia ja täsmentää edelleen omia tutkimusaiheitamme keskustelemalla niistä muun ryhmän kanssa. Haastattelun jälkeen litteroimme aineiston analysoimatta sitä kovin tarkasti. Yhdessä käytyjen keskustelujen ja litteroidun haastattelun jälkeen aineisto johdatti meidät omiin tuleviin aiheisiimme. Pohdittuamme aihevaihtoehtoja Esan kanssa, päätti Kati jatkaa syventymistään tavoitteenasetteluohjelman perusteisiin ja Jari keskittyi eriyttämisen sijasta palautteenantamisen saloihin. Syksyllä 2000 jatkoimme edelleen proseminaarejamme, kun samanaikaisesti haastattelimme päävalmentajaa toisen kerran. Haastattelujen teemat olivat ensimmäisestä haastattelusta ja proseminaarikeskusteluista jalostuneita aiheita. Nyt koimme pystyvämme kysymään yksilön tavoitteenasettelulle olennaisia asioita päävalmentajalta.

Vaikka keräsimmekin loput tutkimusaineistomme jo vuoden 2000 syksyn aikana, aloitimme varsinaisen aineiston analyysin keväällä 2001. Vasta nyt meillä oli riittävästi taustatietoa tutkimuksesta, jotta osasimme kiinnittää aineiston analyysissä oikeisiin asioihin huomioita. Myös aikataulullisesti kevät 2001 osoittautui ensimmäiseksi mahdollisuudeksi perehtyä aineistoon toden teolla.



Kuva 3. Tutkimuksemme eteneminen

Proseminaaritöistä johtuvan selkeän työnjaon vuoksi olemme keskittyneet myös pro gradu -työn kirjoittamisessa kumpikin omiin osa-alueisiin. Kati on perehtynyt tu-
lososion kappaleisiin Kokonaisvaltainen valmentaminen (luku 6) ja Tavoitteiden laa-
timisessa huomioitavat seikat (luku 8), kun Jari on puolestaan kappaleen Palautteenan-
to tavoiteohjelmassa (luku 7) asiantuntija. Aineiston jakaminen on helpottanut huo-
mattavasti itse kirjoitusprosessia, koska molemmat meistä on saanut kirjoittaa omaa
aluettaan puhtaaksi omalla tahollaan. Käytännössä yhteisen ajan etsiminen näinkin
ison työn kirjoittamiseen olisi saattanut tuottaa paljon päänvaivaa ja energianhukkaa,
minkä vuoksi olemme todella tyytyväisiä, että onnistuimme jakamaan tiiviin aineiston
selkeästi kahteen eri osaan. Aineiston onnistuneesta jaosta saamme kiittää myös tutkija
Roviota, joka on ideoinut aiheitamme kanssamme läpi tutkimuksen.

Jotta pro gradu -työstämme ei kuitenkaan tulisi mekaanisesti kahden eri työn yhdistet-
tyä kokonaisuutta, olemme lukeneet aktiivisesti toistemme tuotoksia koko kirjoitus-
prosessin ajan. Toisen hedelmälliset kommentit ja muutosvaihtoehdot niin tekniseen
kirjoittamiseen kuin asiasisältöihinkin ovat muokanneet tekstiämme ymmärrettäväm-
pään muotoon. Pro gradu -työmme yhteisen pähkäilyn tuotoksia ovat kappaleet Joh-
danto (1), Tutkimuksen kulku (3), Tutkimustehtävä (5) ja Pohdinta (9).

4 METODOLOGISET VALINNAT

Tässä kappaleessa kerromme laadullisesta tutkimusmenetelmästä, tutkimuksemme kohderyhmästä, aineistomme hankintamenetelmästä sekä aineiston käsittelystä, rajaa- misesta ja tulkinnasta. Lopuksi pohdimme tutkimuksemme luotettavuutta.

4.1 Tutkimuksen luonne

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tapaustutkimus, jossa tutkimuskohteena on rajallinen kokonaisuus, tietty ihmisryhmä. Lähtökohtana laadullisessa tapaustutkimuksessamme on todellisen elämän kuvaaminen oikeassa ympäristössä sekä kykymme tulkita inhimillisen elämän tapahtumia muodostaen merkityksiä siitä maailmasta, jossa tutkimusryhmämme henkilöt toimivat. Kuten Eskola ja Suoranta (1998, 65) neuvovat, tutkimuksemme tulkinta pyrkii olemaan mahdollisimman kokonaisvaltaista ja systemaattista sisältäen osallistujien ääntä ja toimintaa suorina lainauksina puheesta. Tällaisessa tutkimuksessa on tarkoituksena löytää tai paljastaa tosiasioita enemmän kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. Myös tuloksia on mahdollista yksilöllistää, jolloin niiden avulla voi pohtia omia kokemuksia ja oppia uutta. (Eskola & Suoranta 1998, 65; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161; Syrjälä 1994, 10-15.)

Tutkimuksemme tarkoituksena oli perehtyä mahdollisimman syvällisesti siihen, miten yksilölle kannattaa toteuttaa tavoitteenasetteluohjelmaa joukkuelajissa. Pyrimme löytämään aineistostamme suoraan käytäntöön sovellettavia apukeinoja tavoiteohjelman toteuttamisesta, mikä vaati aineiston kokonaisvaltaista käsittelyä. Kokonaisvaltaisen lähestymistavan lisäksi laadullisesta tutkimusmenetelmästä voidaan kartoittaa sille muita tyypillisiä ominaisuuksia, joita meidän tutkimuksessamme ovat tutkimuslinjan subjektiivisuus, tutkittavien henkilöiden määrä ja harkinnanvarainen otanta, strukturoidun tiedonhankinta ja aineiston kielellinen ilmaisumuoto, aineistolähtöinen analyysi sekä hypoteesittomuus. (Eskola & Suoranta 1998, 13-24; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 165; Syrjälä 1994, 10-15.)

Tutkimuslinja: Tutkimuksemme tutkimuslinjana on subjektiivisuus, jossa tärkeimpänä tiedonhankkijana toimivat tutkijat itse eli me pro gradun -työn tekijät. Subjektiivisessa tutkimuslinjassa tutkittavan ilmiön lähelle pääseminen edellyttää toimivaa vuorovaikutussuhdetta tutkijoiden ja tutkittavien välille, jolloin kumpaakin osapuolta tulee kohdella subjektiivisina, tuntevina henkilöinä, eikä pelkästään objekteina. Tarkoituksenamme ei ole pysytellä kaukana haastateltavasta, vaan haluamme osallistua tilanteeseen omalla läsnäolollamme ja herättää haastateltavan ajatuksia peilaten hänen ajatuksiaan myös omiin kokemuksiimme. Tutkijoina emme saa kuitenkaan vaikuttaa tutkimuksen lopputulokseen, minkä vuoksi pidättäydymme ilmaisemasta omia ennakkokäsityksiämme ja toiveitamme. (Eskola & Suoranta 1998, 16-18; Syrjälä 1994, 14.)

Tutkittavien henkilöiden määrä ja harkinnanvaraisuus: Tutkimuksemme tutkittavien henkilöiden määrä on pieni sillä varsinainen aineistomme koostuu vain yhden henkilön, joukkueen päävalmentajan haastattelusta. Kaiken kaikkiaan koko tutkimusprojektin tutkittavana oli 22 pelaajaa ja kolme valmentajaa. Kyseessä on tarkan harkinnan tuloksena löydetty ryhmä, joka täytti Rovion (2002) asettamat kriteerit tutkimusjoukkueelle sekä ryhmän vetäjälle, päävalmentajalle. Sekä päävalmentaja että joukkueen pelaajat suostuivat vapaaehtoisesti mukaan tutkimukseen (Eskola & Suoranta 1998, 18). Rovio (2002) perustelee tutkittavista saadun aineistonsa tieteellisyyttä laadun, ei määrän perusteella.

Aineiston hankinta ja muoto: Aineistonhankintamenetelmämme oli strukturoimaton teemahaastattelu, jonka avulla pyrimme selvittämään päävalmentajan ajatuksia tutkimusongelmastamme. Aineisto on ilmiösultaan lähinnä tekstiä ja luonnollista kieltä (Eskola & Suoranta 1998, 15-16).

Aineistolähtöinen analyysi: Tutkimuksemme eteni aineistolähtöisestä näkökulmasta mikä on myös yksi tyypipiirre laadulliselle tutkimukselle. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkijat voivat lähteä liikkeelle mahdollisimman puhtaalta pöydältä ilman esiolettamuksia, jolloin teoria rakentuu empiirisestä aineistosta lähtien, ikään kuin alhaalta ylöspäin. Tällaisessa analyysissä on oleellista rajata aineistoa mielekkäästi, ettei se paisu liikaa heikentäen tutkimuksen syvällistä tarkastelua. (Eskola & Suoranta 1998, 19.) Tutkimusongelma tarkentuu joustavasti tutkimuksen edetessä, mikä mahdollistaa myös tutkimuksen toteutuksen ja tavoitteiden muuttumisen todellisen

myös tutkimuksen toteutuksen ja tavoitteiden muuttumisen todellisen tilanteen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 1997, 165; Syrjälä 1994, 14-15). Tutkimuksemme lähti liikkeelle aineiston keruusta, joka pohjautui yksilön tavoitteenasettelun periaatteisiin joukkuelajissa. Emme tienneet vielä aineistonkeruuvaiheessa tutkimuksemme tarkkoja teemoja, vaan ne selkiytyivät aineiston käsittelyn myötä.

Hypoteesittomuus: Koska emme tienneet tutkimuksen alkuvaiheessa täsmällistä tutkimustehtäväämme, emme myöskään luoneet varsinaisia ennakko-olettamuksia, hypoteeseja tutkimustuloksista. Eskolan ja Suorannan (1998, 19-20) sekä Syrjälän (1994, 16) mukaan laadulliselle tutkimuksen yksi tyyppi on juuri tutkimuksen hypoteesittomuus. Tutkimuksen tarkoituksena on ennemminkin yllättää ja opettaa tutkijalle jotain uutta, kuin todistaa ennalta asetetut hypoteesit todeksi. Aineiston tarkoituksena on vauhdittaa tutkijaa keksimään omia työhypoteeseja ja löytää uusia näkökulmia entisten rinnalle.

4.2 Kohderyhmä

Tutkimuksemme kohderyhmä määräytyi Rovion (2002) väitöskirjatutkimuksen mukaan, joten me emme pystyneet vaikuttamaan ryhmän valintaan. Tutkimusryhmästä valitsimme varsinaiseksi tutkimuskohteeksemme joukkueen kokeneen päävalmentajan. Hän pohti käsityksiään yksilön tavoitteenasettelusta joukkuelajissa tutkimuskohteena olleen ryhmän kautta. Päävalmentajalla on itsellään pelikokemusta jääkiekosta ja valmennuskokemusta eri ikäisten jääkiekkoilijoiden parissa kaikkiaan noin 15 vuoden ajalta. Tämän lisäksi hän on suorittanut korkeimman suomalaisen jääkiekkovalmentajatutkinnon. Koulutukseltaan hän on liikuntatieteiden maisteri ja työskentelee tällä hetkellä päätoimisesti liikunnanopettajana.

Tutkittava ryhmä oli Keski-Suomalainen juniorijääkiekkjoukkue, johon kuului 22 pelaajaa ja 2 muuta valmentajaa haastattelemamme päävalmentajan lisäksi. Osa joukkueen pelaajista oli pelannut yhdessä aikaisemmin varhaisemmissa ikäluokissa, osa pelaajista tuli uutena mukaan joukkueeseen tutkimuksen käynnistyessä. Joukkueen päävalmentaja ja maalivahtivalmentaja olivat valmentaneet yhdessä pelanneita pelaajia

vuoden verran ennen tutkimuksen alkua. Sen sijaan kolmas valmentaja tuli mukaan joukkueeseen tutkimuksen alkaessa, eikä hänellä ollut aiempaa yhteistyökokemusta niin pelaajien kuin toisten valmentajien kanssa. Kyseessä oli siis uusi joukkue, jolla ei ollut aiempaa yhteistyötä tällaisessa kokoonpanossa.

4.3 Aineiston hankinta

Päädymme keräämään tutkimuksemme aineiston teemahaastattelulla, koska kirjallisuudesta (Hirsjärvi ym. 1997, 200-208; Eskola & Suoranta 1998, 87) saamamme pohjatietojen mukaan sen avulla saisimme joustavasti ja ihmisläheisesti riittävän paljon tietoa tutkimusongelmastamme. Lisäksi haastattelussa on mahdollisuus tarkentaa ja syventää niitä aihealueita, jotka jäävät epäselviksi tai vaikuttavat mielestämme mielenkiintoisimmilta tutkimusongelmaamme ajatellen. Myös tutkija Rovio neuvoi meitä keräämään aineistomme joko observoimalla pelaajia ja haastatteleamalla heitä tai joko niin että, haastattelisimme myös päävalmentajaa. Mielestämme teemahaastattelu vaikutti meille ajankäytöllisesti parhaimmalta vaihtoehdolta, minkä seurauksena emme käyttäneet observointia vaan keskityimme pelkästään päävalmentajan teemahaastatteluihin. Tutkimuksemme aineisto koostuukin päävalmentajan kahdesta teemahaastattelusta (ks. liite 1 ja 2 teemahaastattelurungot), jotka toteutimme 24.3.2000 ja 12.10.2000 Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan seminaarihuoneessa.

Tutkija Rovio oli kanssamme haastattelemassa päävalmentajaa. Hänen aiempi haastattelukokemuksensa ja läsnäolonsa lisäsivät turvallisuutta ja toivat varmuutta tilanteeseen. Lisäksi kolmen tutkijan osallistuminen haastatteluun piti yllä leppoisaa, mutta samalla luottamuksellista tunnelmaa haastateltavan ja haastattelijoiden välillä. Tätä pidetään keskeisenä osana onnistunutta teemahaastattelua (Eskola & Suoranta 1998, 94).

Ainutlaatuisen tilanteen vuoksi videoimme teemahaastattelut, jotta pystyisimme hyödyntämään aineistoa jatkokäsittelyssä. Järjestimme videoinnin niin, että laitoimme videokameran kuvaamaan haastateltavaa noin kolmen metrin etäisyydeltä taataksemme äänen kuuluvuuden videonauhalla. Tottuneena videon käyttäjänä päävalmentaja kertoi,

ettei video häirinnyt häntä millään muotoa haastattelun aikana, vaan itse asiassa hän unohti koko videokameran olemassaolon keskustelun tiimellyksessä. Kaiken kaikkiaan teemahaastatteluista kertyi nauhoitettua materiaalia ensimmäisellä kerralla kaksi tuntia ja 10 minuuttia ja toiselle kerralla tasan kolme tuntia.

Videoitujen teemahaastattelun lisäksi keräsimme aineistoa keskustelemalla päävalmentajan kanssa hänen näkemyksistään yksilön tavoiteohjelman soveltuvuudesta kouluun maailmaan (10.2.2000). Tästä keskustelusta meillä on materiaalina ainoastaan muistiinpanot, joihin tukeutuen voimme miettiä ohjelman soveltuvuutta omille liikuntatunneillemme. Palaamme asiaan pohdinnassa.

Tutkimuksemme tulososiossa on myös muutama aihetta havainnollistava esimerkkitaupaus Rovion (2002) väitöskirja-aineistosta. Koska meidän aineistostamme ei löytynyt tarvitsemiamme esimerkkejä, hyödynsimme Rovion aineistoa.

4.4 Aineiston käsittely

Aineiston käsittelyvaiheessa katsoimme haastattelut videonauhalla ja teimme niistä ylimalkaisia muistiinpanoja merkatien ylös aikoja, milloin käsiteltiin mitään aihetta. Ensimmäinen haastattelu jaettiin kahteen osaan ajallisesti. Kumpikin meistä perehtyi omaan puolikkaaseen nauhasta syvällisemmin litteroimalla tekstin mahdollisimman sanatarkasti vivahteet säilyttäen. Näin pystyimme jakamaan työmäärää keskenämme ja palaamaan päävalmentajan lausuntoihin toistuvasti tutkimuksen aikana. Jälkimmäisessä haastattelussa pystyimme jakamaan aineiston suoraan litteroitavaksi omien aihealueiden mukaan, koska haastattelimme päävalmentajaa ensin käytäntöön liittyvistä asioista ja myöhemmin keskityimme palautteenantoon. Kaiken kaikkiaan litteroitua tekstiä koostui noin 50 konekirjoitettua sivua.

Tutkimuksemme alusta asti oli selvillä, että tutkimusongelmamme käsittelee tavoitteenasetteluohjelman toteutumista vain yksilön kannalta. Sen vuoksi pyrimme huomiomaan yksilön merkityksen jo teemahaastatteluvaiheessa. Toki välillä huomasimme keskustelun menevän sivuraiteille, jolloin käsitelimme aihetta myös koko joukkueen

tasolla, mutta rajasimme nämä kohdat pois aineistoa käsiteltäessä. Lisäksi rajasimme aineistosta pois mielenkiintoisiakin yksilötapauksia tavoitteenasetteluohjelman toteutumisesta ja epäonnistumisesta, koska syvällisempi perehtyminen niihin olisi vaatinut vielä paljon enemmän aikaa ja paneutumista pelaajan tuntemiseen. Näin ollen syvällisempi paneutuminen ei olisi ollut mahdollista pro gradu -tutkielman puitteissa.

Aineiston rajaamisen jälkeen siirryimme analyysivaiheeseen. Käytimme analyysimenetelmänä Eskolan ja Suorannan (1998, 161-162; 175-182) esittämää teemoittelua, jossa aineisto pilkotaan pienempiin, tutkimusongelmaa valaiseviin tema-alueisiin.

Teemoittelu soveltuu hyvin käytännöllisen tutkimusongelman ratkaisemiseen.

Vertailemalla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa löysimme tutkimuksemme pääteema-alueet. Näitä olivat yksittäisen pelaajan roolin löytyminen, itsetuntemus, valmentaja-pelaaja tuntemus, psyykkisen puolen huomioon ottaminen valmentamisessa, palautteen-antamisen merkitys, skeeman purkaminen, vahvuuksien kautta valmentaminen sekä muita käytännössä huomioitavia seikkoja valmentamisessa.

Huomasimme aineistoa kertyneen hyvin runsaasti monelta eri osa-alueelta. Jotta pystyimme hallitsemaan aineistomme paremmin, päätimme jäsentää teemoja suurempien kokonaisuuksien alle. Suurin hankaluus oli löytää kokonaisuuksille oikeansuuntaiset teemat, otsikot, koska kaikki asiat tuntuivat liittyvän toisiinsa tavalla tai toisella. Pitkän harkinnan ja asioiden pyörittelyn jälkeen löysimme kuitenkin tutkimuksemme pääteemat, tuplasuppilomallin kolme ellipsiä, joita ovat kokonaisvaltainen valmentaminen, palautteenanto tavoiteohjelman tukemiseksi sekä käytännössä huomioitavat seikat yksilön tavoiteohjelmassa. Käsittelemme näitä pääteemoja tulososiossa, jossa teoria ja empiria kulkevat teemoittelulle tyypillisesti tiukassa vuorovaikutussuhteessa toisiinsa nähden (Eskola & Suoranta 1998, 176).

Aineistomme tulkinta etenee fenomenologiselle menetelmälle ominaiseen induktiiviseen (yksittäisestä yleiseen) tyyliin, jossa käsittelemme ensin yksittäistä tapausta ilman etukäteisoletuksia. Yksittäisen tapauksen (meillä jääkiekkjoukkue) avulla pyrimme tunnistamaan ilmiön (yksilön tavoitteenasetteluohjelma) ja syventämään tietämystämme siitä (Eskola & Suoranta 1998, 147-148).

Yhdymme Eskolan ja Suorannan (1998, 146) toteamukseen laadullisen aineiston tulkinnan vaikeudesta. Pehdyttyämme aineistoomme törmäsimme Sulkusen (1990; teoksessa Eskola & Suoranta 1998, 146) esittämistä tulkintaa koskevista ongelmista ensinnäkin siihen, että litteroidut päävalmentajan ajatukset olivat hyvin pitkiä ja monimuotoisia, jolloin niiden ymmärtäminen oli vaivalloista. Toisinaan päävalmentaja kertoi haastattelussa jotain juttua, kun hänen ajatuksensa katkesi yhtäkkiä ja lauseen loppuosa jäi tutkijalle arvauksen varaan. Toisinaan taas lauseet olivat täydellisiä loppuun asti, mutta niissä toistui sama asia moneen kertaan hieman eri tavalla, jolloin me saimme jälleen pohtia, mitä päävalmentaja todellisuudessa sanoi ja tarkoitti.

Sulkunen (1990: teoksessa Eskola & Suoranta 1998, 146) mainitsee aineiston tulkinnassa yhdeksi vaikeudeksi myös aineiston laajuuden, mikä ilmeni myös meidän kohdallamme. Vaikein tehtävämme olikin valita, mitä asioita ja miten syvällisesti haluamme nostaa esiin. Sulkusen (1990: teoksessa Eskola & Suoranta 1998, 146) mukaan tutkijan ja tutkittavan on ajoittain vaikea ymmärtää toistensa kieltä, mikäli asiayhteys ei ole molemmille selvillä. Laajasta aineistosta huolimatta vaikeutenamme ei juurikaan ollut ymmärtää valmentajan käyttämää jääkiekkoslangia sisältävää kieltä, koska sanasto oli tuttua meille molemmille oman joukkueurheilutaustan ansiosta. Pystyimme tulkitsemaan ilmaisut hyvin myös lukijalle ymmärrettävään muotoon.

4.5 Luotettavuus

Luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa eroaa määrällisen tutkimuksen luotettavuuden määrittelyistä käsitteiden suhteen. Perinteisiä määrällisen tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti –käsitteitä ei voida sellaisenaan käyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Näiden käsitteiden sijasta voidaan käyttää termejä uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuus kertoo tutkijan käsitteellistysten ja tulkintojen vastaavuudesta tutkittavien käsitysten kanssa ja siirrettävyys saatujen havaintojen soveltamisesta toiseen tapaukseen siltä osin kun se on ihmisten erilaisuuden kanssa toimisamme mahdollista. (Eskola & Suoranta 1998, 211-213.)

Laadullisen tutkimuksen yksi ominaisuus on, ettei sen pohjalta ole tarkoitus tehdä samalla tavalla empiirisesti yleistettäviä päätelmiä kuin tilastollisessa tutkimuksessa.

Keskeistä laadullisessa tutkimuksessa on paikallinen selittäminen ja aineistosta tehdyt tulkinnat, eikä aineiston koko ja siitä lasketut tunnusluvut. Oleellista on, että yleistettävyys pätee mahdollisimman hyvin hankittuun tutkimusaineistoon ja että siitä tehdyt tulkinnat ovat kestäviä ja syviä. (Eskola & Suoranta 1998, 66-68; Syrjälä 1994, 17.) Meidän tutkimuksemme tarkoituksena oli löytää valmentajan kokemuksista ideoita yksilön tavoitteenasetteluohjelman toteutuksesta, joita voidaan soveltaa toisenlaiseen ympäristöön, kuten koulun liikuntatunneille.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä suhteellisen pieni tapausmäärä. Aineiston koolla ei ole merkitystä, kysymys on aina tapauksesta (Eskola & Suoranta 1998, 60-62). Vaikka tutkimuksemme perustuu vain yhden henkilön (päävalmentajan) haastatteluista koostuvaan aineistoon, koemme hänen toimivan peilinä suuremman joukon tuntemuksiin ja kokemuksiin. Valmentaja heijastaa meille joukkueensa ja yksittäisten pelaajien koettua todellisuutta ja tuntemuksia. Hän on se henkilö, joka on päässyt lähemmäksi pelaajien maailmaa kuin kukaan meistä tutkijoista. Vaikka kyseessä on yksittäinen joukkue, voi päävalmentaja mahdollisesti heijastaa meille myös muiden vastaavanlaisten ryhmien todellisuutta (siirrettävyys). Myös hänen vankka valmentajakokemuksensa lisää aineiston luotettavuutta. Meille se toi turvallisen olon pohtiessamme sitä, onko yhden henkilön haastatteluista koostuva aineisto riittävän antoisa ja mielenkiintoinen. Myös kohderyhmänä toiminut joukkue oli valmentajan ohella valittu tutkimukseen tarkkaa harkintaa käyttäen, mikä lisää myöskin tutkimuksemme luotettavuutta.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kannalta tärkeimpiä arvioitavia tekijöitä ovat tutkija ja erityisesti hänen toimintansa. Tutkija on itse kaikessa subjektiivisuudessaan tutkimuksen tärkein tutkimusväline. (Eskola & Suoranta 1998, 211-212.) Tutkija ja tutkittava ovat läheisessä vuorovaikutussuhteessa keskenään. Tutkijan on tiedostettava oma läheinen asemansa ja sen mahdollinen vaikutus tutkimuksen erilaisiin tilanteisiin. Objektiiivisuus syntyy oman subjektiivisuuden tunnistamisesta (Eskola & Suoranta 1998, 17).

Tutkimukssamme subjektiivisuus näkyy kaikissa tutkimuksen vaiheissa, esimerkiksi aineiston rajaamisessa ja käsittelyssä. Aineiston rajaamiseen on luonnollisesti vaikut-

tanut meidän molempien tutkijoiden taustat ja mielenkiinnon kohteet eli meidän subjektiivisuutemme tutkimusta kohtaan. Olemme pureutuneet erityisesti niihin aineistosta nousseisiin teemoihin, jotka ovat meidän näkemyksemme mukaan tärkeitä ja huomioon otettavia seikkoja yksilön tavoiteohjelmaa ajatellen. Tämä voi toisaalta olla yksi tutkimuksemme luotettavuutta heikentävä tekijä. Joukkueurheilijoina emme ole välttämättä tiedostaneet kaikkia näkökulmia aiheen rajaamisessa, joita esimerkiksi yksilölajin edustaja voisi havaita aineistosta. Vaikka pyrimmekin olemaan hyvin avoimia aineistoa kohtaan, voi taustamme silti vaikuttaa valintoihimme tiedostamattomasti heikentäen tutkimuksen objektiivisuutta. Subjektiivisuuden etsiminen näkyy myös omien kokemustemme peilaamisena aineiston käsittelyssä. Päävalmentajan kertomat kokemukset herättävät meissä omien kokemustemme pohjalta tunteita ja ajatuksia, joista kerromme muutaman esimerkin tulosten yhteydessä. Omien kokemusten peilaaminen aineistoon laajentaa ilmiön esiintyvyyttä ja antaa näin ollen sille myös lisää uskottavuutta. Ilman omia kokemuksia ja taustatietoa voisi tutkimuksemme subjektiivisuus olla entistä hatarampaa. Kaiken kaikkiaan tutkimuksen subjektiivisuus on hyvin vaikeasti mielletävä asia ja sen pohtiminen vaatii paljon. Olemme pyrkineet toteuttamaan subjektiivisuutta siinä määrin kuin se on meidän tiedoillamme ollut mahdollista. Jokaisen lukijan voi itse tulkita onko subjektiivisuutemme tuottanut riittävästi objektiivisuutta.

Aineiston laatua voidaan etukäteen parantaa laatimalla hyvä haastattelurunko. Valittuja teemoja syventäviä kysymyksiä on hyödyllistä miettiä etukäteen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184.) Mietimme etukäteen haastatteluihin keskeisiä ja tärkeitä teemoja ja pohdimme myös mahdollisia teemoja syventäviä kysymyksiä (ks. liite 1 ja 2, teemahaastattelurungot). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää myös aineiston tuottamisen olosuhteiden kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 214). Olemme pyrkineet kertomaan haastatteluolosuhteista kappaleessa ”Aineiston hankinta” (4.3). Hirsjärven ym. (2000, 215) mukaan myös suorien haastatteluotteiden käyttäminen tekstissä auttaa lukijaa ymmärtämään tutkijan tulkintoja. Sijoitimme tekstiin suoria lainauksia päävalmentajan haastatteluista kertomaan tulkintamme perusteista ja elävöittämään tekstiä.

Haastattelussa myös tutkija osallistuu aktiivisesti aineiston tuottamiseen (Eskola & Suoranta 1998, 216). Reliabiliteettia (uskottavuutta) lisää se, että kaksi arvioitsijaa päätyy keskustelemalla yksimielisyyteen mahdollisesti jopa keskustellen tutkittavan kanssa. Tietoa kerätessä, esimerkiksi haastatteleamalla, kyse on tutkijan tulkinnoista, hänen käsitteistöstään, johon tutkittavien käsityksiä yritetään sovittaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000 184, 189.) Teemahaastattelut olivat kummallakin kerroilla osittain eräänlaisia keskustelutilaisuuksia, joissa ymmärtämättömyyden koittaessa asiaa yritettiin selvittää keskustelemalla. Epäselvyyttä haastattelijoiden ja haastateltavan tulkinnan sekä käytettyjen käsitteiden välille jäi mahdollisimman vähän. Tutkija Rovion ja päävalmentajan tiiviin kanssakäymisen seurauksena tutkimuksessa käytetty käsitteistö oli mielestämme selvää päävalmentajalle ja vastavuoroisesti jääkiekkotermistö oli meille harrastustemme kautta tuttua.

Tutkijatriangulaatiossa ilmiötä tutkii useampi tutkija. Useamman tutkijan käyttö tuo tutkimukseen lisää uusia ja usein oleellisia näkökulmia. (Eskola & Suoranta 1998, 71.) Me gradun tekijät, Kati ja Jari, muodostimme tämän tutkimuksen pääasiallisen tutkijatriangulaation. Pohdimme ja ratkaisimme asioita yhdessä omista näkökulmistamme katsoen. Kolmannen näkökulman tarjosi erityisesti haastatteluissa ja niiden teemojen pohdinnassa tutkija Rovio. Tutkijatriangulaatiota täydensi entisestään työnohjaajamme Taru Lintunen lukemalla tuottamaamme tekstiä ja antamalla siitä palautetta. Keskustelimme asioista paljon ja näin pyrimme pääsemään tulkinnoissamme mahdollisimman lähelle ilmiön todellisuutta. Tutkijatriangulaatio on Eskolan (1998, 71) mukaan käyttökelpoinen väline laadullisessa tutkimuksessa.

Tutkittaessa yksilön tavoiteohjelman toteuttamista joukkueessa herää kysymys, mikä olisi paras tapa tutkia tätä ilmiötä? Toteutimme tutkimuksemme aineistolähtöisestä näkökulmasta, jossa keräsimme ensin aineiston ja vasta sitten perehdyimme meitä erityisesti kiinnostaviin aiheisiin ja niiden teoriapuoleen. Aineistolähtöinen tutkimustapa ei sinällään ollut tutkimuksemme luotettavuutta heikentävä tekijä, mutta perehtymättömyytemme tutkimuksen taustaan ennen teemahaastatteluja olisi koitunut kompastuskiveksemme ilman tutkija Roviota. Mikäli hän ei olisi ollut mukana teemahaastatteluissa ja niiden valmisteluissa, ilmiötämme selittävät teemat olisivat jääneet löytymättä. Meillä ei ollut vielä haastatteluvaiheessa riittävästi tietoa teoriaosuudesta, minkä

vuoksi itsenäinen teemahaastattelun toteuttaminen ei olisi ollut mahdollista. Teemahaastattelun toteuttaminen edellyttää etukäteissuunnittelua ja perehtyneisyyttä tutkimuksen taustaan, jonka pohjalta voidaan tehdä tutkittavaa ilmiötä koskevia päätelmiä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 65-66).

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 184) mukaan aineisto kannattaa litteroida mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen. Myös tältä osin olisimme voineet parantaa tutkimuksemme luotettavuutta, koska litteroimme haastattelut vasta myöhemmin. Litteroinnin laatua parantaa kahden eri litteroitsijan käyttö, joiden tulkintoja vertaillaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184.) Päädyimme analysoimaan tutkimuksemme aineiston kahdessa eri osassa niin, että kumpikin meistä litteroi oman osansa haastatteluista. Tämä helpotti käytännössä aineiston käsittelyä, mutta vähensi samalla luotettavuutta.

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimustehtävänäme oli tarkastella kokeneen jääkiekkovalmentajan näkemyksiä yksilön tavoitteenasetteluohjelman toteuttamisesta joukkuelajissa. Tavoitteenamme oli selvittää, mitä käytännön asioita valmentajan mielestä on syytä huomioida tavoitteenasetteluohjelmaa toteutettaessa.

6 KOKONAISSVALTAINEN VALMENTAMINEN

Tutkimusjoukkueen päävalmentajan kahteen teemahaastatteluun pohjautuvasta aineistostamme nousee esille kolme suurempaa kokonaisuutta, tuplasuppilomallin ellipsit, jotka vastaavat mielestämme tutkimustehtäväämme. Nämä ovat kokonaisvaltainen valmentaminen, palautteenanto tavoiteohjelman tukemiseksi ja tavoitteiden laatimisessa huomioitavat seikat. Seuraavissa kolmessa pääluvussa käsittelemme vuoropuheluna aineiston, tutkimuksien, kirjallisuuden ja oman pohdinnan kautta edellä mainittuja kokonaisuuksia.

Koko teemahaastatteluaineistostamme käy ilmi, että tutkimusjoukkueemme valmentajan perusideologiana on kohdata nuori jääkiekkoilija mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Valmentaja kertoo molemmissa teemahaastatteluissa lukuisia eri esimerkkejä siitä, kuinka tärkeää nuoren valmentamisessa on huomioida fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös nuoren psyykkisen kehityksen taso. Ilman kokonaisvaltaista pelaajan tunteista on hyvin vaikeaa ymmärtää esimerkiksi sitä, miksi joku pelaaja ei syötä omalle joukkueoverille, vaikka tämä olisi paljon varmemmassa maalintekotilanteessa kuin itse on. Tai toisaalta voi olla täysi mahdottomuus ymmärtää sitä, miksi joku pelaaja ei motivoitu harjoittelemaan punttisalilla enemmän nopeutta voiman sijasta, vaikka se olisi hänelle fysiikalleen paljon tärkeämpää. Pelaajan henkilökohtaisen kehityksen esteenä voi olla mitä moninaisemmat syyt, ei pelkästään taktiikan ymmärtämättömyys tai motivaation puute.

”Toimivassa valmennussuhteessa valmentajan on ymmärrettävä pelaajan maailmankuvaa ja hänellä on oltava pelaajan kokonaissuoritusta hahmottavaa tilannetajua.” (Valmentajan teemahaastattelu 2)

Liikuntapsykologisessa kirjallisuudessa (Kalliopuska, Nykänen ja Miettinen 1996, 143-144; Lampikoski & Miettinen 1999, 45-48; Lintunen 1988; Puhakainen 1995; Roponen & Järvinen 1997) pidetään tärkeänä sitä, että sekä nuoria että vanhempia urheilijoita käsitellään ihmisinä kokonaisvaltaisesti. Kokonaisvaltaisessa valmentamisessa huomioidaan ihminen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti (Lintunen 1988), mikä tarkoittaa samaa kuin kokonaisvaltainen ihmisen huomiointi kehollisesti, tajunnallisesti ja situationaalisesti eli elämäntilanteellisesti (Puhakainen 1995, 26-27).

Eri käsitteistä huolimatta kokonaisvaltaisessa valmentamisessa on kyse siitä, että valmentaja näkee kunkin pelaajan ihmisenä, jolla on urheiluelämän lisäksi usein yhtä tärkeä yksityiselämä perheineen, ystävineen, töineen, opiskeluineen ja harrastuksineen. Tämän valmennustyylin lähtökohtana ei ole urheilulaji vaan ihminen, jolloin valmennus on syytä nähdä ihmistyönä, missä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Kokonaisvaltaisesti toimiva valmentaja koetaan myös urheilijoiden auttajana, keskustelukumppanina ja ohjaajana, joka pyrkii tukemaan nuoren ihmisen kasvua ja kehitystä. (Kalliopuska ym. 1996, 143-144; Lampikoski & Miettinen 1999, 45-48.)

6.1 Pelaajalähtöisyys

Yksi keino toteuttaa yksilön kokonaisvaltaista huomiointia on pelaajalähtöisyys. Suomessa valmennuskulttuuri on ollut perinteisesti hyvin valmentajalähtöistä, autoritääristä, jolle ominaisia piirteitä ovat käskyttäminen, haukkuminen ja rankaiseminen (Kalliopuska ym. 1996, 146; valmentajan teemahaastattelu 2). Tällaisessa valmennuksessa pelaajat harjoittelevat vain niitä juttuja, mitä valmentajat käskevät ja mikäli valmentaja ei esimerkiksi jostain syystä ilmaannu harjoituspaikalle, eivät pelaajat osaa aloittaa harjoitusta omatoimisesti. He odottavat silmät pyöreinä harjoitusten alkua niin kauan, kunnes valmentaja saapuu paikalle kertomaan viisaita ja ihmeellisiä ohjeita harjoittelusta. (Lintunen 1988; Valmentajan teemahaastattelut 1 ja 2.)

Tutkimusjoukkueessamme toteutettavan tavoitteenasetteluohjelman tarkoituksena oli irtautua autoritäärisestä valmennuksesta ja keskittyä kokonaisvaltaiseen pelaajan huomiointiin pelaajalähtöisen valmennustyylin avulla. Mukailleen Hätösen (1996, 3) määritelmää opiskelijakeskeisyydestä voimme todeta: ”Pelaajalähtöisyys merkitsee sitä, että pelaajan edellytykset, aikaisemmat tiedot ja taidot sekä kokemus otetaan huomioon ja että pelaajalla on mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin päätöksiin. Pelaajalähtöisyys merkitsee erityisesti pelaajan yksilöllisten kokemusten, yksilöllisten harjoitustyylien ja erojen huomioonottavia ratkaisuja.” Tutkimusjoukkueemme valmentaja käsittää pelaajalähtöisyyden seuraavasti:

”Pelaajalähtöisyys ei suinkaan ole pelkästään sitä, että valmentaja juttelee pelaajan kanssa. Sillon sulla on vasta edellytykset lähteä sinne pelaajan maailmaan. Mun mielestä pelaajalähtöisyydessä valmentajan on oleellista hahmottaa ihan ensimmäiseksi se, mitä pelaaja ajattelee ja millaisia ajatusrakenteita sillä on omasta onnistumisesta ja pelaamisesta. Keskusteluissa ei kannata johdattaa pelaajaa aluksi, vaan kuunnella sitä, mitä hän sanoo itse. Yksilöntavoiteohjelman kannalta on järkevää keskittyä pelaajan maailmankuvaan ja lähteä siitä eteenpäin.” (Valmentajan teemahaastattelut 1 ja 2.)

Valmentaja perustelee pelaajalähtöistä valmennustyyliä sillä, että se on hänen mielestään inhimillinen ja luonteva tapa tutustua omiin pelaajiinsa. Pelaajalähtöisyys mahdollistaa nuoren kohtaamisen yksilönä ja persoonana, joka on opittava tuntemaan ja tiedostamaan kokonaisuutena ennen kuin fyysinen ja psyykinen kehitys mahdollistuvat. Tällöin kunkin yksilöllisiä ominaisuuksia yritetään kartoittaa mahdollisimman perusteellisesti. Yksilön henkilökohtaisten tavoitteiden onnistunut laatiminen edellyttää valmentajan mukaan pelaajalähtöisyyttä.

”Jotta pelaajalähtöisyys on toteutettavissa, vaatii se yksilön ajatusmaailman tunnistamista ja kehittymistä itseohjautuvuuteen.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Toiseksi, pelaajalähtöinen valmentaminen siirtää vastuuta omasta kehityksestä enemmän nuorelle itselleen, mikä auttaa tätä kehittymään itseohjautuvammaksi pelaajaksi. Samalla ymmärrys itseensä vaikuttamiseen kasvaa.

”Tavoitteenasettelussa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota pelaajan itseohjautuvuuteen ja siihen, että pelaaja ymmärtää olevansa itse se henkilö, joka pysyy vaikuttamaan parhaiten omiin asioihinsa. Pelaajan on sisäistettävä, mihin asioihin hän voi itse vaikuttaa ja mitkä asiat tapahtuvat hänestä riippumatta. Hänen on ymmärrettävä, mitä asioihin vaikuttaminen tarkoittaa.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Pelaajan kasvattaminen itseohjautuvuuteen edesauttaa myöskin palautteenannon onnistumista. Kun pelaaja tuntee itsensä, hän voi antaa palautetta itselleen.

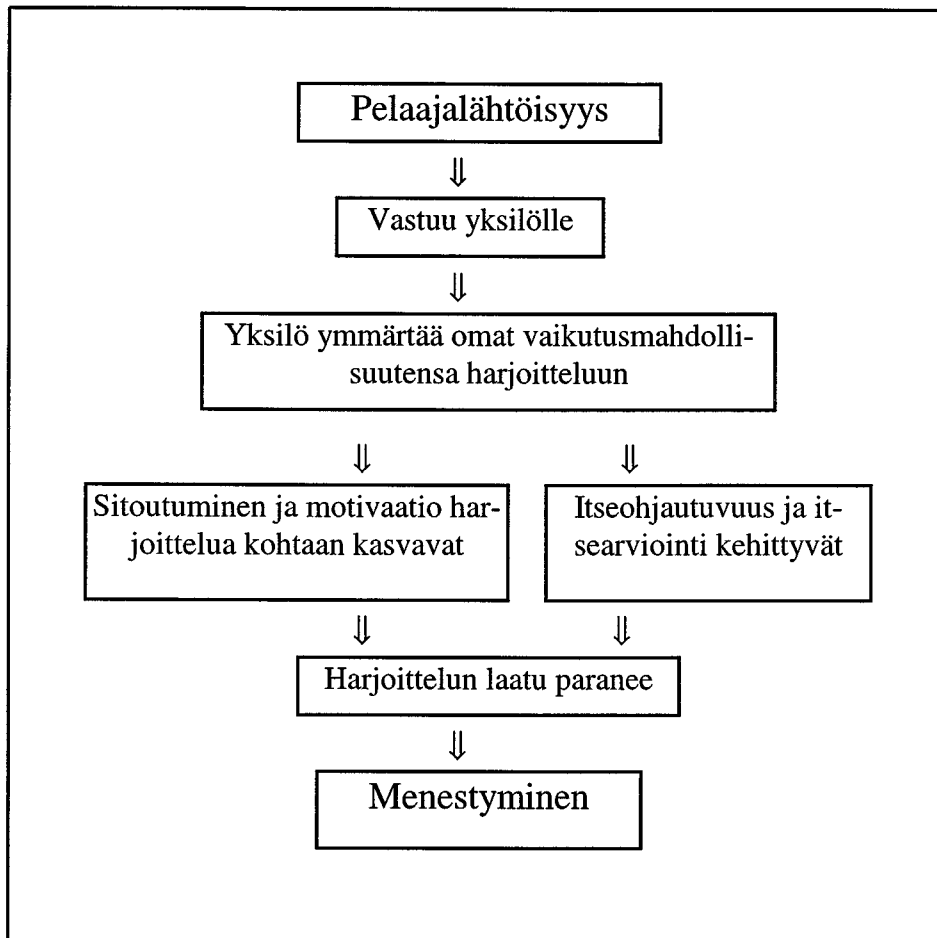
”Pelaajaa ei pitäisi tehdä riippuvaiseksi pelkästään valmentajan palautteesta. Pelaaja pitäisi opettaa aistimaan omia tuntemuksia ja analysoimaan omia asioita ja suorituksia. Itse olen mennyt palautteenannossa tähän suuntaan. Pelaajan omat fiilikset ovat tärkeitä. Hänet pitäisi opettaa arvioimaan itse omaa suoritustaan. Videonauhut omasta ja kentällisen suorittamisesta voisivat olla keino tä-

hän. Ei vain puhuttaisi yleisesti asioista, vaan katsottaisiin videolta omien henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumista.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Myös Lehtinen (1994 teoksessa: Hätönen 1996, 6) korostaa, että yksilön on sisäistettävä ajatus siitä, että muutos, kehitys ja oppiminen voivat tapahtua lopulta vain yksilössä itsessään, hänen suostumuksellaan ja hänen oman aktiivisuutensa myötä. Tämän oivaltaminen auttaa yksilöä raivaamaan itse monia oman oppimisen tiellä olevia esteitä.

Valmentaja kokee lisäksi pelaajalähtöisen valmennustyylin ohjaavan pelaajaa sitoutumaan omaan tehtäväänsä joukkueessa, mikä auttaa puolestaan joukkuetta menestymään joukkueena. Samalla kun pelaaja sitoutuu paremmin omaan tehtäväänsä, motivoituu hän myös harjoittelemaan entistä ahkerammin. Näin ollen halu ja tarve sitoutumiseen on perusteltua. Myös kasvatustieteellisessä että liikuntapsykologisessa kirjallisuudessa (Hätönen 1996, 4-13; Janssen 1999, 55-58; Kalliopuska ym. 1996, 145-151; Rauste-von Wright & von Wright 1994, 121- 123; Ruohotie 1998, 9-13) on todettu yksilökeskeisyyden, tai jääkiekosta puhuttaessa pelaajalähtöisyyden, nostavan yksilön sitoutumista tehtävään.

Yhteenvedona voimme havainnollistaa pelaajalähtöisen valmennustyylin vaikutukset yksilön suoritukseen oheisen mallin avulla.



Kuvio 4. Malli pelaajalähtöisyyden vaikutuksista.

6.2 Pelaajalähtöisyyden toteuttaminen

Pelaajalähtöisen valmennustyylin toteutuksen lähtökohta on luottamuksellinen ja toimiva vuorovaikutussuhde pelaajan ja valmentajan välillä.

”Toimivassa valmennussuhteessa on valmentajalla oltava luottamuksellinen vuorovaikutussuhde pelaajiinsa. Mitä enemmän me voidaan keskustella asioista, sitä paremmin sä tunnet pelaajan.” (Valmentajan teemahaastattelut 1 ja 2.)

Valmentajan näkemyksen mukaan pelaajan tunteminen helpottuu sitä mukaa, mitä luottamuksellisemmaksi vuorovaikutussuhde kehittyy. Joukkueen avoin ilmapiiri ja

luottamuksellinen suhde rohkaisevat yksittäistä pelaajaa kertomaan valmentajalleen niin pienistä kuin suuremmistakin ongelmista, jotka saattavat vaivata hänen suorittamistaan. Pelaajan henkilökohtaisten tavoitteiden kannalta on erittäin tärkeää, että valmentajalla ja pelaajalla on toimiva vuorovaikutussuhde keskenään. Sen avulla valmentaja voi auttaa pelaajaa asettamaan itselleen tarkoituksenmukaisempia henkilökohtaisia tavoitteita. Vuorovaikutuksen kehittämiseksi valmentajan tehtävänä on vaikuttaa urheilijaan niin, että pelaaja ymmärtää valmentajan sanoman ja toisaalta taas valmentaja ymmärtää pelaajan sanoman. Yhteisymmärryksen kautta syntyy tietoa, johon urheilijan kehitys voi perustua. Pusa tiivistääkin ”ettei niin vähäpätöistä asiaa ole, etteikö siitä pitäisi puhua ja siihen puuttua” (Pusa: teoksessa Lampikoski & Miettinen 1999, 47). Yhdymme täysin valmentajan näkemykseen toimivan vuorovaikutussuhteen merkityksestä pelaajalähtöisen valmennustyylin toteuttamisessa.

6.2.1 Itsetuntemus ja motivaatiosuuntautuneisuus

Toimivan vuorovaikutussuhteen avulla voi niin pelaaja kuin valmentaja oppia tuntemaan itseään paremmin. Itsetuntemusta voidaankin pitää eräänä pelaajalähtöisen valmennustyylin edellytyksenä, minkä avulla pelaajalle voidaan asettaa juuri häntä motivoivia, henkilökohtaisia tavoitteita. Pelaajien motivaatiosuuntautuneisuudessa huomioidaan heidän minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus erot sekä se, millaisten tavoitteiden avulla kukin pelaaja motivoituu harjoittelemaan parhaiten.

Haastattelija: ”Mitä sun on ymmärrettävä valmentajana pelaajasta?”

Valmentaja: ”No ainakin se, et kuinka lopputuloshakuinen pelaaja on. Jos sä et tiedä, mistä se pelaaja motivoituu, ni sun on kyllä vaikee auttaa sitä tavoitteiden asettamisessa. Mun mielestä valmentajan on hyvä tietää näistä motivaatiosuuntautuneisuusteorioista, niistä on ehdottomasti apua.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Weinberg (1996) ja Weinberg & Gould (1995, 315) mainitsevat yhdeksi tavoitteenasetteluohjelman ongelmaksi yksilöllisyyden huomioimattomuuden. Kun yksilölle asetetaan tavoitteita joukkueessa, jonka valmentaja ei tunne vielä kaikkia pelaajiaan riittävän hyvin, voi ongelmaksi muodostua motivoitumattomat pelaajat. Sen vuoksi on tärkeää, että urheilijoille laaditaan omat tavoiteohjelmat kunkin persoonallisuuden

mukaan, missä huomioidaan tehtävä- ja minäsuuntautuneiden urheilijoiden erot. Eri-
laiset urheilijat motivoituvat eri asioista, esimerkiksi tehtäväsuuntautunut urheilija
innostuu oman suorituksensa parantamisesta asettamalla suoritus- ja prosessitavoittei-
ta, kun minäsuuntautunut urheilija motivoituu lopputulostavoitteista, jotka koskevat
voittoa ja tappiota. (Weinberg 1996.)

Käytännössä kaikkien pelaajien kohtaaminen yksilöllisellä ajatusmaailmatasolla voi
olla yhdelle valmentajalle ongelmallista. Valmentajakin on vain ihminen, jolla on oma
persoonallisuutensa ja oma motivaatiosuuntautuneisuutensa. Haastattelussamme val-
mentaja pohtikin sitä, miten ns. kakkosvalmentajat voivat auttaa tällaisessa tilanteessa.

*”Jokaisella valmentajalla on omassa persoonallisuudessaan sellaisia vahvuus-
alueita, missä hän toimii helpoimmin. Kun kohtaan sellaisen pelaajan, joka
hahmottaa maailmaa samalla tavalla kuin minä, on minun tapani pyrkiä pohti-
maan analyttisesti pelaajan suorittamista. Niin saan tilanteen usein hallintaan.
Minä pystyn nostamaan näiden analyttisten pelaajien itseluottamusta helposti
muutaman palaverin avulla, kun samaan lopputulokseen toiselta valmentajalta
voisi mennä koko kausi.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)*

Toisaalta taas joukkueessa on pelaajia, jotka eivät halua suorituksestaan pohdiskelevaa
analyysiä, vaan suoraa, selkeää palautetta. Päävalmentaja kokee, että näihin ”ravihe-
vospelaajiin” hän ei pysty vaikuttamaan omalla persoonallaan kovin helposti, vaan
heihin tehoaa paremmin kakkosvalmentajan antama suoraviivainen palaute. Haastatte-
lussa valmentaja pohtiikin sitä, pitäisikö heidän ohjata eri pelaajia eri valmentajilla.

*”Ovatko pelaajat tosiaan niin erilaisia, että he saisivat eri ihmisiltä paremmin
irti ja viesti menisi perille niin, että se koskettaisi tiettyjä pelaajia enemmän?
Osa kaipaa suoran palautteen, osa ei ja se on täysin hyväksyttävää.” (Valmenta-
jan teemahaastattelu 2.)*

Valmentajan näkemys pelaajien persoonallisuuseroista on hyvä havainto, koska kaikki
pelaajat eivät sisäistä ohjeita ja palautetta samalla tavalla. Eri valmentajien käyttö voi
olla yksi ratkaisu pelaajien tavoittamiseen. Ihanteellisin tilanne olisi kuitenkin se, että
yksittäinen valmentaja pystyisi antamaan kaikille pelaajille palautetta ottaen huomioon
kunkin pelaajan persoonallisuuden. Käytännössä tämä voi olla kuitenkin vaikeaa, mi-
käli valmentajalla on hyvin syvälle juurtuneet omat mieltymyksensä.

6.2.2 Pelaajan iän ja kodin huomioon ottaminen

Pelaajalähtöisessä valmennustyyliässä on luonnollisesti otettava huomioon myös valmennettavien ikä. Mikäli on kyse aivan nuorista 6-7 -vuotiaista kiekkoilijoista, korostuu heidän peleissään erityisen paljon tasapuolisuus ja reilun pelin henki. Sen sijaan C-junioreilla harjoitukset voivat olla jo totisempia, missä ilmenee jo kilpailullisuutta.

”Pelaajan ikä on huomioitava pelillisesti siinä suhteessa, mihin suuntaan jääkiekko on menossa nykyään sen ikäisillä: mitä ominaisuuksia tarvitsee korostaa milloinkin ja miten esimerkiksi fair play näkyy vielä 15-vuotiailla. Ikään liittyen on oleellista huomioida myös se, mitkä ovat pelaajien tiedot, taidot ja aiemmat kokemukset itse pelistä. Jotta pelaaja voi kehittyä ja luoda sopivia tavoitteita itselleen, on hänen tiedettävä määrättyä perustietoa pelistä. Ellei hänellä ole riittävästi tätä tietoa, hänen henkilökohtaiset tavoitteensa voivat olla vääriä niin, että pelaaja pelaa koko ajan tiettyjä lainalaisuuksia vastaan, eikä pysty kehittymään esimerkiksi kiekollisessa pelissä.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Selventääkseen ajatustaan riittämättömästä pelin perustiedosta, valmentaja kertoo esimerkin joukkueensa yhdestä taitavasta kiekollisesta pelaajasta, joka pelasi tietämättään omaa joukkuetta vastaan.

”Hänen kiekollinen pelinsä oli koko joukkueelle hirmunen pommi, koska hän käytti taitoaan täysin epätarkoituksenmukaisesti riskeeraamalla muun joukkueen menestystä omilla kuvioillaan. Hänelle ei oltu selvästikään aikaisemmin kerrottu pelin perusidea, mikä on nopealla syöttöpelillä etenevä hyökkäys eikä suinkaan itsenäinen kikkailu.” (Valmentajana teemahaastattelu 2.)

Tämän vuoksi valmentajan mielestä tietopuoli on eräs oleellinen asia, mihin yksilön tavoitteissa on kiinnitettävä huomioita. Tietopuolen ohella valmentaja muistuttaa, että nuorilla pelaajilla myös koti vaikuttaa taustalla nuoren kehitykseen.

”Nuorilla pelaajilla kodin vaikutus pelaamiseen ja harrastamiseen on myös huomioitava. Pelaajat pelaa harjoituksissa vielä paljon sillä periaatteella, mitä heille kotona viestitetään.” (Valmentajan teemahaastattelut 1 ja 2.)

Kalliopuska ym. (1996, 124) ehdottavatkin, että nuorten valmentajien ja vanhempien olisi hyvä sopia yhteiset kasvatukselliset tavoitteet keskenään, jotteivät ristiriitaiset ja epäselvät käyttäytymisvaatimukset hämmennyttäisi nuorta urheilijaa ja kuluttaisi turhaan tämän energiaa. Samoin kaikkien valmentajien on tiedostettava keskenään, millä

kasvatusperiaatteilla joukkuetta valmennetaan, vaikka kukin valmentaja onkin erilainen persoonaltaan ja ohjaustyyliltään. (Valmentajan teemahaastattelu 2; Hätönen 1996, 8-9.)

6.3 Pelaajalähtöisyydellä yksilön roolin löytymiseen

Kun pelaajalähtöisessä valmennustyyliässä on päästy näin pitkälle, että on voitu huomioida jo pelaajan erinäisiä taustatekijöitä, on syytä alkaa tarkentamaan yksittäisen pelaajan toimenkuvaa joukkueessa. Tällöin pelaajalle muodostuu kuva siitä, miten hän voi yksilönä auttaa parhaiten joukkuettaan menestymään. Jotta pelaajalle voidaan asettaa myöhemmin kuvattavat täsmälliset ja selkeät tavoitteet, on hänen ensin sisäistettävä ns. oma päätehtävänsä joukkueessa. On tullut aika kartoittaa kunkin pelaajan rooli.

Yleisesti rooli tarkoittaa niiden odotusten kokonaisuutta, jotka suunnataan yksilöön hänen sosiaalisen asemansa perusteella. Rooliodotusten noudattamisesta palkitaan ja niistä poikkeamisesta rangaistaan. Roolit alkavat yleensä itseään toteuttavan ennusteen tavoin ohjata toimintaa: jos jotakuta pidetään tietynlaisena, hän alkaa vähitellen tulla sellaiseksi. Rooliodotukset ja niiden mukainen toiminta vahvistavat toisiaan. (Eskola 1973: teoksessa Jauhiainen & Himberg 1993, 118; Jauhiainen & Himberg 1998, 125.) Roolilla tarkoitamme seuraavassa yhteydessä vain yksilön tehtäväroolia joukkueessa, emmekä niinkään hänen sosiaalista rooliaan.

Tutkimuskohteena olleessa jääkiekkjoukkueessa päästiin käytännössä liikkeelle pelaajien roolien kartoittamisessa niin, että pelaajat saivat itse määritellä omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan pelaajana. ”*Kukaan pelaaja ei ajatellut itsestään täysin ristiriitaisesti valmentajien kanssa*” (Valmentajan teemahaastattelu 1), mikä oli hyvä lähtökohta roolien löytymiselle.

Ryhmässä roolit perustuvat tehtävänjakoon, jolloin on mietittävä, millaisia rooleja toiminta tarvitsee yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Jääkiekossa kaikki pelaajat eivät voi olla hyökkääjiä, puolustajia tai maalivahteja, vaan pelaajat on jaettava niin pelipaikkakohtaisiin kuin taktiikkaan perustuviin rooleihin. Jääkiekossa esiintyviä taktiikkaroleja ovat esimerkiksi alimpana puolustajana pelaaminen, ylin karvaaja, taklaa-

ja, kulmatilanteiden ratkoja, vastustajan henkinen ärsyttäjä, maskimies tai hyökkäyksen rakentaja. (Jauhiainen & Eskola 1993, 119-120; Jauhiainen & Himberg 1999, 127.)

Se, miten tarvittavat roolit jakautuvat ryhmän jäsenille, riippuu:

- jäsenten fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista, kuten minäkäsityksestä, itsetunnosta, sitoutuneisuudesta ja motivaatiosta,
- jäsenen suhteista muihin ryhmäläisiin (yleisesti pidetty) ja
- ryhmän jäsenen ulkopuolisista rooleista, jotka vaikuttavat siihen, millaisiin rooleihin jäsen hakeutuu ja millaisia rooleja hänelle tarjotaan.

(Jauhiainen & Eskola 1993, 119-120; Jauhiainen & Himberg 1999, 127.)

Haastattelemamme valmentaja perustelee pelaajan roolin löytymistä näin:

”Mielestäni pelaajan on tunnistettava oma roolinsa eli se, minkä tyyppinen pelaaja hän on. Kun pelaajaa motivoidaan harjoitteluun on hänen roolinsa sidottava jo kesällä talvikauden rooliin, jolloin pelaaja kokee hyötyvänsä harjoittelusta kaikista eniten. Ohjelman alussa meillä ei ollut vielä pelaajien roolit selvillä, minkä seurauksena tehtävään sitoutuminen oli huonoa.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Tehtävään sitoutuminen voi olla huonoa myös siitä syystä, että pelaajat eivät arvosta kaikkia rooleja tasavertaisesti, koska yleensä muistetaan vain maalintekijät ja syöttäjät samalla kun vastustajan iskuja vastaanottaneen maskipelaajan apu unohdetaan.

”C-junioireissa määrättyt pelaajat kattoo, kenelle syöttää ja milloin. Esimerkiksi meidän joukkueessa on loistavia roolisuurittajia, mutta kun tietty pelaaja sattuu 2-1 tilanteessa määrätyn pelaajan kanssa takatolpalle, niin hän laukoo aina, vaikka ois todennäköisempää, että me tehtäis maali, jos hän syöttäis. Pelaajista näkee, että ne kokee tietyn roolin suorittamisen arvokkaampana kuin jonkun toisen. Tällöin joku pelaaja ratkaisee tilanteen aina tietyllä tavalla silloin, kun joku tietty pelaaja on kentällä. Tämä kertoo pelaajien raakuudesta roolipelaamista kohtaan ja siitä, etteivät he tiedä vielä jääkiekosta riittävästi.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Valmentajan tehtävänä onkin muistuttaa jokaisen yksilön tärkeyttä joukkueen menestymisessä, vaikka tunnustus hyvästä työstä voi maskipelaajasta tuntua tyhjänpäiväiseltä maalintekijän suosionosoitusten rinnalla (Janssen 1999, 95-96).

Kun pelaajille määritellään taktisia rooleja, on muistettava, että kunkin joukkueen jäsenen rooli on oltava merkittävä joukkueen kannalta. Rooli ei saa olla liian yksinkertainen, vaan sen täytyy uusiutua pelaajan kehittyessä. Uusi rooli on pelaajalle haaste ja se antaa mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä. Kun pelaaja ymmärtää oman roolinsa tärkeyden ja sen, ettei kukaan muu pelaaja joukkueesta suorita vastaavaa tehtävää kuin hän, nousee roolin arvostus pelaajan silmissä. Arvostuksen myötä pelaaja pystyy hyväksymään tehtävänsä, mikä edesauttaa hänen sitoutumistaan harjoitteluun. Samalla pelaaja motivoituu harjoittelemaan entistä enemmän ja uhrautuvammin. Oman roolin hyväksyminen ja ylpeydellä toteuttaminen takaavat joukkueen menestystä ja sisäisten ristiriitojen vähenemistä. (Janssen 1999, 98-103; Kalliopuska ym. 1996, 145.) Jotta pelaaja hyväksyy oman roolinsa, on myös muistettava se, että hänen on ymmärrettävä tarkalleen oman roolinsa sisältö. Yhteisen päämäärän saavuttamiseksi pelaajan on tiedettävä miten ja missä tilanteissa hänen odotetaan toimivan roolinsa mukaisesti.

Meillä molemmilla gradun tekijöillä on myös henkilökohtaisia kokemuksia rooleistamme omissa joukkueissamme. Kati muistelee kuinka yksi hänen jääkiekkovalmentajistaan antoi hänelle erityisen vastuutehtävän. ”Terrierimäiseksi kuvatun luonteeni vuoksi jouduin aina kentälle alivoimissa, vaikka olin saattanut juuri vasta tulla huilamaan edellisestä vaihdosta. Tehtävänäni oli häiritä vastustajan peliä mahdollisimman paljon, niin, etteivät he päässeet rakentamaan hyökkäystä rauhassa. Mikäli jouduimme puolustamaan, jatkoin häirintää hieman maltillisemmin. Suoritin tehtäväni ylpeydellä, vaikka välillä ”sinkoilu” vastustajan lähellä tuntui ihan ääliömäiseltä. Halusin kuitenkin osoittaa valmentajalle olevani hänen luottamuksensa arvoinen”. Oma roolin arvostaminen kannusti Katia suorittamaan tehtävää, joka ei aina tuntunut mielisalta. Jarin rooli oli myöskin puolustusvoittoinen hänen omassa jalkapallojoukkueessaan. Rauhallisena ja hyvän pelisilmän omaavana pelaajana hänet sijoitettiin pelaamaan liberoksi, puolustuksen alimmaksi pelaajaksi. ”Liberona oli kiva pelata. Puolustuksen alimpana pelaajana näin useimmiten koko kentän ja kaikkien pelaajien liikkeet siellä, joten pystyin ohjaamaan pelikavereitani pelin tiimellyksessä. Minulla oli myös mahdollisuus vapaana pelaajana mennä auttamaan kanssapelaajiani heidän puolustustehtävässään. Pystyin hyödyntämään vahvuuksiani ja ikään kuin pelaamaan vastojeni varassa, ilman kahlitsevaa vastuuta jonkun tietyn vastapelaajan vartioinnista.”

Onnistuminen omassa roolissaan ja sen seurauksena tullut joukkuekavereiden arvostus kannustivat Jaria eteenpäin.

Kun kullekin pelaajalle on löytynyt oma rooli, kartoitetaan hänen vahvuutensa ja kehitettävät ominaisuutensa, minkä perusteella luodaan kullekin yksilölliset tavoitteet omaa roolia ajatellen. Vaikka kyse onkin joukkuelajista, on valmentajan mukaan mielekästä antaa kullekin pelaajalle mahdollisuus kehittyä omissa henkilökohtaisissa tavoitteissaan yhteisten harjoitusten aikana. Oman roolin yksilöllinen kehittäminen yhteisissä harjoituksissa voi myös nostaa roolin arvostusta pelaajan silmissä. Yksilöllistä harjoittelua voidaan kutsua myös eriyttämiseksi.

”Harjoittelun on liityttävä pelaajan rooliin, jolloin on huomioitava kunkin henkilökohtaiset ominaisuudet. Näin roolia on mahdollista kehittää koko ajan paremmaksi.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Valmentaja lisää kuitenkin, ettei hänen mielestään juniorijoukkueissa ole järkevää keskittyä kovin paljon eriyttämiseen. Eriytettäviä osa-alueita voisivat olla lähinnä taito-ominaisuudet (mm. lyöntilaukaus, kiekonkäsittely) ja pelipaikkakohtainen taktiikka, kun taas voimaharjoittelun eriytystä hän ei pidä hyödyllisenä. Hyvä ajankohta rooliin liittyvien ominaisuuksien harjoitteluun olisi alkukausi, jolloin pelaajat voisivat harjoitella henkilökohtaisia taitojaan esimerkiksi 15 minuuttia jääharjoituksen lopusta.

”Tärkeintä eriyttämisessä on, että pelaaja tietää koko ajan, miksi sitä tehdään!” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Pelaajan roolin löytämisen valmentajamme kokee erityisen tärkeäksi palautteen antamisen edellytykseksi:

”Palautteen pitää koskettaa pelaajaa. Jos pelaajan rooli ei ole selvä, palaute ei ole selvä. Kun pelaajan rooli selkeytyy niin myös palaute selkeytyy. Palautteenanto ei ole irrallinen asia. Se on kiinni toiminnassa ja edellyttää pelaajan tuntemista.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

7 PALAUTTEENANTO TAVOITEOHJELMASSA

”Palautteen merkitys on iso. Se on kaikki kaikessa, sitä kautta se lähtee!” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Tässä kappaleessa kerrotaan teemahaastatteluaineistosta esiin nousseista palautteen antamiseen liittyvistä asioista. Näitä asioita ovat pelaajan tunnistaminen ja itseohjautuvuus, skeeman purkaminen ja rakentaminen sekä videon käyttäminen palautteen antamisessa ja mielikuvien luomisessa. Tämän lisäksi kuvaamme myös palautteenantoa omassa tutkimusjoukkueessamme.

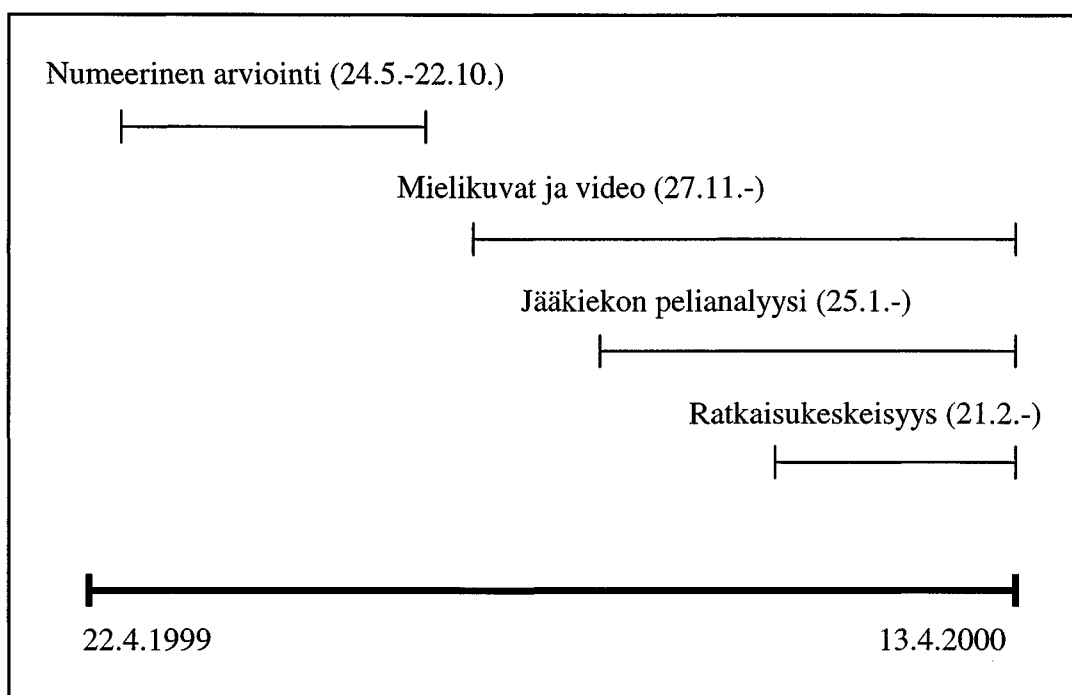
Haastattelija: ”Millaista palautetta kannattaa antaa? Millainen palaute on tehokasta?”

Valmentaja: ”Yrität viedä pelaajaa kohti oikeaa suoritusta, pelaajaa sidotaan oikeaan malliin –suoritukseen. On helppo sanoa ’ei noin’. Pelaajien virheet osaa kertoa tavallinen karvahattukin. Palautteella voit viedä ja sitoa pelaajaa haluaasi suuntaan. Voit luoda pelaajille mielikuvia suorituksista.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

7.1 Palautteenanto tutkimusjoukkueessa

Kerromme tässä osiossa palautteenantamisprosessin etenemisestä tutkimuksemme aikana. Kyseistä prosessia on kuvattu tarkemmin Rovion (2002) väitöskirjassa. Olemme poimineet väitöskirjassa raportoidusta prosessin kuvauksesta yksilöpalautteenantamista koskettavia asioita koostaen niistä työmme tämän osion (7.1).

Pelaajien suoritusten arvioinnissa ja palautteenantamisessa käytettiin aluksi numeerisia arviointitapoja, seuraavaksi videota ja pelaajien suoritusmielikuvia sekä lopuksi jääkiekon pelianalyysiä ja ratkaisukeskeistä ajattelua.



Kuva 4. Palautteen antamisen painopistealueet tutkimuksen kuluessa (Rovio 2002).

Numeerisia arviointitapoja käyttäessä apuna käytettiin suorituksen profiloinnin menetelmää. Kyseisen menetelmän avulla jokainen pelaaja arvioi suorituksensa suhdetta jääkiekossa tarpeellisiin ominaisuuksiin. Arviointi tapahtui käyttäen Ahon ja Rovion (1998, 129) pro gradu –tutkielmassa laaditusta jalkapallon lajiansalyttisestä mittarista muodostettua jääkiekko-ominaisuusmittaria hyväksikäyttäen. Mittari sisälsi 46 erilaisia jääkiekossa tarvittavaa ominaisuutta ja arviointi tapahtui numeroasteikolla 0-10. Kyseisen ominaisuusmittarin avulla pelaajat laativat itselleen muutamia henkilökohtaisia tavoitteita, joiden sopivuudesta päävalmentaja antoi heille palautetta. Tavoitteita tarkennettiin tai muutettiin tarpeen mukaan kauden edetessä. Pienryhmissä tavoitteita keränytettiin jalostamaan viisi kertaa kauden aikana. Numeerisen arvioinnin käyttäminen väheni asteittain palautteen antamisen prosessin edetessä. Palautetta pyrittiin antamaan koko kauden ajan myös muissa joukkueen kokoontumisissa kuten harjoituksissa ja otte-
lupalavereissa.

Pelkän määrällisen arvioinnin käyttäminen ei ollut riittävän tehokas väline siirtämään pelaajien tavoitteita käytännön harjoitteluun ja pelaamiseen. Pelaajien roolit ja tavoitteet eivät olleet hahmottuneet konkreettisiksi mielikuviksi. Mielikuva oikeanlaisesta suorit-

tamisesta oli epäselvä. Arviointia ja palautteenantoa pyrittiin suuntaamaan myös laadulliseen suuntaan. Mielikuvaa alettiin rakentamaan videon käytön avulla. Pelaajien omaa suorittamista videoitiin ja esimerkiksi suomalaisesta liigakiekkoilusta etsittiin sopivia mielikuvia suorittamisesta. Tavoitteita sidottiin yhä enemmän pelaajien rooliin omassa kentällisessä. Lokakuussa 1999 mukaan tullut videon käyttäminen lisääntyi jatkuvasti kauden edetessä. Yksittäisten pelaajapalaverien lisäksi otettiin mukaan kentällisten palaverit ja lopulta koko joukkueen yhteiset palaverit. Videon käyttäminen koettiin erittäin tärkeäksi keinoksi mielikuvien rakentamisessa ja palautteen antamisessa. Kerromme videon käyttämisestä tutkimuksen aikana palautteenannon välineenä myöhemmissä kappaleissa lisää.

Kauden edetessä tavoitteita yritettiin saada takaisin helpommin mitattavaan määrälliseen muotoon. Jääkiekon pelianalyysi oli hyvä tapa saada määrällistä tietoa tavoitteiden toteutumisesta pelitapahtumassa. Jääkiekon pelianalyysi on menetelmä, jolla voidaan jääkiekko-ottelussa arvioida jääkiekkoilijan yksilötaitoja: syöttö, haltuunotto, vastaanotto, kuljetus, laukaus, aloitukset ja maalivahdin toiminta (esimerkiksi Rekilä, Vähätalo & Westerlund 1991). Joukkueen omat pelit nauhoitettiin videonauhalle ja analysoitiin. Yksilöiden analysoinnista siirryttiin tarkastelemaan kentällisen suorittamista. Pelianalyysistä saatiin pelaajille tarjottua faktatietoa pelin tapahtumista konkretisoimaan ottelun sujumista. Videon käytön ensiarvoisuus palautteenantamisen välineenä korostui entisestään. Pelianalyysin käyttäminen oivallettiin vasta loppukaudesta, joten sitä ei ehditty hyödyntää kuin muutamassa pelissä.

Kauden loppupuolella palautteen antamisessa alettiin painottamaan myös ratkaisukeskeistä ajattelutapaa. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa huomio ja keskustelun painopiste siirretään toiveisiin ja tavoitteisiin sekä voimavaroihin ja keinoihin, jotka tekevät tavoitteen saavuttamisen mahdolliseksi. (Ahola & Furman, 1997, 4.) Burton ym. (2001) tutkimuskatsauksen mukaan käytännössä on havaittu, että tavoitteiden asettaminen positiiiviseen muotoon keskittäen urheilijan huomio siihen, mitä hän yrittää saavuttaa eikä siihen, mitä hän yrittää välttää, edistäisi tavoitteiden saavuttamista.

7.2 Skeeman purkaminen ja rakentaminen

Mikäli pelaaja haluaa todella kehittyä yhä paremmaksi pelaajaksi, vaatii se hänen oman ajatusmaailmansa tunnistamista: millainen hän kokee itse olevansa pelaajana. Koska pelaajalla on hyvin vahva käsitys, skeema, itsestään pelaajana, on valmentajan vaikeaa alkaa opettamaan pelaajalle mitään uutta, elleivät heidän ajatuksensa kohtaa toinen toisiaan. Valmentajan on tunnistettava pelaajan ajatustapa, jotta hän pystyy vertaamaan, missä asioissa he ajattelevat eri tavalla. (Valmentajan teemahaastattelut 1 ja 2.)

Tärkeä tieto olisikin se, miten pelaajan huonosti toimivan tai epärealistisen skeeman voisi purkaa. Usein pelaajan malli omasta pelaamisestaan on niin vahva, että pelaajalle pitää tapahtua jotain katastrofaalista, ennen kuin hän on valmis muutokselle. Valmentaja kertoo yhden tapausesimerkin pelaajasta, joka ajautui täysin kriisiin oman pelaamisensa kanssa:

”Hän ei suostunut muuttamaan omaa ennakoivaa pelitapaansa, vaikka kuinka yritin kertoa hänelle puolustuspeliin osallistumisen tarpeellisuudesta. Vasta sitten kun pelaaja huomasi itse pelipaikkansa olevan vaarassa pelaamistyyliinsä vuoksi, hän havahtui ja oli valmis vastaanottamaan neuvoja.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Uudet näkökulmat aiheuttavat pelaajassa muutosvastarintaa. Pelaaja on vahvasti kiinni vanhassa skeemassaan, jolloin hän hakee onnistumisia turvautuen vanhaan maaleja tuottaneeseen E-junioritason pelitapaan pelaten todella ennakoivaa peliä odotellen avausyöttöä siniviivan tasolla. Tällainen kapea-alainen pelaaminen ja onnistumisten hakeminen vanhasta skeemasta sotkee uuden oppimista ja koituu ennen pitkää kehityksen esteeksi, ellei siihen puututa.

”Vanhat skeemat ovat joillain pelaajilla niin vahvoja, että heiltä tulee ihan tiettytyyppistä torjuntaa, kun heille yrittää syöttää joitain uusia juttuja.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

On varsin luonnollista, että ihmiselle uuden ja tuntemattoman asian omaksuminen aiheuttaa ahdistusta ja turvattomuutta, koska oma kontrollimahdollisuus ja autonomia

tuntuvat vähenevän (Lindström 1994, 33). On paljon mukavampaa ja turvallisempaa pysytellä vanhassa tavassa toimia, mikä on ennenkin tuottanut tulosta. Suorituksen jälkeen pelaajan saama kiittäminen ja mielihyvä houkuttelevat häntä edelleen toimimaan vanhan mallin mukaan, vaikkei se enää tuottaisikaan tulosta entiseen tapaan.

”Skeeman purkaminen on edellytys uuden oppimiselle, kun vain muutosvastarinta ei olisi niin voimakasta. Onneksi nuoret pelaajat ovat kuitenkin vielä kohtalaiten vastaanottavaisia.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Yksilön kannalta onkin välttämätöntä, että hän kokee muutoksen ymmärrettäväksi, hallinnassaan olevaksi ja mielekkääksi (Huuhtanen 1994, 170), ennen kuin hän on valmis toimimaan uudella tavalla. Tässä tapauksessa valmentaja pystyi auttamaan pelaajaa sen avulla, että he yhdessä onnistuivat pilkkomaan pelaajan ajatusmaailmaa ja pelaaja ymmärsi, mikä ongelma hänen vanhassa pelitavassaan oli. Lisäksi pystyttiin kartoittamaan pelaajan aikaisempia onnistumisia, mitkä osoittivat pelaajan kyvykkyyttä suoriutua tilanteista onnistuneesti. Ymmärryksen ja hallinnantunteen kautta pelaaja koki muutoksen mielekkääksi ja motivoitui siitä. Lisäksi oleellista oli myös se, että pelaaja ymmärsi oman vastuunsa uuden pelitavan oppimisesta, minkä totesimme olevan edellytyksenä muutokselle jo aikaisemmassa kappaleessa.

Valmentaja ehdottaa skeeman purkamisen välineeksi negatiivista palautetta. Kirjallisuudessa negatiiviseen vahvistamiseen suhtaudutaan kriittisesti. Sen voiman on koettu perustuvan pelkoon. Negatiivinen palaute voi kiinnittää huomion epäonnistumiseen ja saada oppilaan pelkäämään epäonnistumista lisäten näin vaaraa tehdä virheitä. Negatiivinen palaute voi luoda esimerkiksi valmennettavien ja valmentajan välille negatiivisen ilmapiirin. (Weinberg & Gould 1999; Smith 2001.) Myös valmentajamme suhtautuu suurella varovaisuudella negatiivisen palautteen antamiseen nähden siinä kuitenkin myös käyttökelpoisia piirteitä:

”Mielikuvia epäonnistuneesta suorituksesta ei tule käyttää pelitapahtumassa, paitsi silloin kun lopputulos on ollut erittäin hyvä mutta suoritus huonoa. Tällöin negatiivinen palaute voi olla paikallaan. Tällöin pelaaja ymmärtää, että vielä joudutaan kehittymään. Tämä taso missä mennään ei välttämättä riitä. Negatiivisen palautteen käytössä on oltava tarkkana missä sävyssä sitä antaa ja kuinka kauan. Kuinka paljon negatiivisten videopätkien näyttäminen aiheuttaa defenssi-käyttäytymistä?” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Smith (1993) mukaan kritiikki ja rankaiseminen voivat kuitenkin auttaa vähentämään ei-toivottua käyttäytymistä (Weinberg & Gould 1999). Valmentajamme pyrki kauden aikana luomaan joukkueelle tarpeen muutokselle näyttämällä videokuvaa sen suorituksista, joissa olisi parantamisen varaa.

”Joukkueelle on nyt pyritty luomaan tarvetilaa negatiivisen palautteen kautta. Yksilölle negatiivisen videopalautteen käyttämistä ei ole kokeiltu. Olisikohan se tehokasta väärin skeemojen murtamiseksi?” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Negatiivisen palautteen käyttämisen jälkeen uutta toimivampaa skeemaa voidaan lähteä rakentamaan positiivisella tavalla jo aiemmin esitellyn ratkaisukeskeisen terapian periaatteiden mukaan. Pelaajan vahvuudet otetaan uuden suorittamisen mallin rakennuspalikoiksi.

Haastattelija: ”Millainen rooli ratkaisukeskeisellä ajattelulla on palautteenantossa?”

Valmentaja: ”Kyllä se on aika tärkeää. Uusien näkökulmien tarjoaminen on motivoivaa pelaajille. Liikkeelle lähdetään voimavaroista, ei ongelmista. Vaarana on väärin skeeman ylläpitäminen pelaajalla. Jos pelaaja näkee vähänkin valoa väärässä toimintamallissaan, hän jatkaa sitä. Jos pelaaja ymmärtää jonkinasteisen muutoksen tarpeen, tällöin ratkaisukeskeisyys auttaa. Muutos voi tosin hajottaa pelaajan pelaamisen hetkellisesti. Pelaajan kanssa pitää toimia yksilöllisesti.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Useimmat tutkijat ehdottavat, että 80-90 prosenttia käytetystä vahvistamisesta pitäisi olla positiivista (Weinberg & Gould 1999). Positiivisuuden ja vahvuuksien kautta rakentamisen henki on ollut aistittavissa haastatteluaineistosta ja joukkueen yleisestä toiminnasta. Seuraavassa kappaleessa positiivisuus on keskeisessä roolissa mielikuvien luomisen välineenä.

7.3 Videon käyttö palautteenantamisessa ja mielikuvien luomisessa

Williams ja Grant (1999) esittävät yhteenvedon kymmenestä tutkimuksesta, joissa urheilijoiden visuaalisia taitoja on pyritty parantamaan yleisillä ja urheiluspesifeillä havainto-ohjelmilla. Urheiluspesifeissä ohjelmissa urheilijaa on ohjattu antamalla pa-

lautetta katsomalla videoitua urheilusuoritusta. Williams ja Grant (1999) toteavatkin videon käyttämisen olevan mahdollisesti tehokas väline urheilijoiden havainnointitaitojen kehittämisessä. Starkes (2001) mukaan yleisesti taitavat suorittajat ovat taitavia juuri havainnointitaitojen hyväksikäyttämisessä. Näitä taitoja kehittäviä ohjelmia toutetaan kuitenkin vähän urheilun saralla (Starkes, 2001). Lisätutkimukselle videon käyttämisestä palautteen antamisen yhteydessä olisi tarvetta.

Haastattelija: ”Mikä on videon merkitys palautteen antamisessa? Miksi sitä kannattaa käyttää?”

Valmentaja: ”Se on testitulos, joka kertoo kaiken. Se on faktaa, visuaalinen ja luo mielikuvia. Sen käytössä pitää olla tarkka. Palaute voi olla myös negatiivista jos joukkue leijuu. Se on self-talkin alullepanija sekä mielikuvien ja faktan antajana ylivoimainen. Videoita käytetään paljon.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Kuten edellä olevasta haastattelukatkelmasta voidaan päätellä, valmentajamme koki videon käyttämisen hyväksi ja monipuoliseksi välineeksi palautteen antamisessa. Videonauha antaa lahjomatonta tietoa pelaajien ja valmentajien suorittamisesta ja on keino visualisoida pelaajille hyvän suorituksen ulkoiset tunnusmerkit. Videoiden käyttämisen hyödyn ymmärtäminen kasvoi kauden edetessä ja niiden käyttöä lisättiin koko ajan.

Joukkueen pelejä kuvattiin paljon videonauhalle ja valmentajat tekivät näistä kuvanauhoista koosteita. Tätä materiaalia käytettiin henkilökohtaisissa palavereissa, kenttäläisten palavereissa ja koko joukkueen yhteisissä kokoontumisissa. Valmentaja piti videokuvaavaa hyvänä keinona nähdä asiat realistisesti. Pelaajat näkevät konkreettisesti, ovatko he onnistuneet omissa rooleissaan ja miten tämä on vaikuttanut pelien kokonaisuuteen. Hän koki myös videoinnin hyväksi apuvälineeksi omien käsityksiensä hahmottamiseen pelien kulusta. Joskus valmentaja on sokea, tai ainakin kapeakatseinen, aistiessaan asioita vaihtopenkin takaa.

”Joku fakta on olemassa, jota kukaan ei voi kiertää. Videonauha on myös valmentajalle hyödyllinen väline peluuttamisen realismin suhteen. Saatat nähdä yksittäisessä vaihdossa esimerkiksi vain negatiiviset asiat, mutta videonauha kertoo pelin jälkeen totuuden!” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Alkukaudesta pelaajilla oli ongelmia ymmärtää, mikä oli heidän roolinsa ja tehtävänsä joukkueessa ja kuinka heidän itselleen luomat tavoitteet liittyivät heidän rooleihinsa. Pelaajien henkilökohtaiset tavoitteet ja roolit pyrittiin konkretisoimaan videokuvan avulla mielikuviksi oikeanlaisesta suorittamisesta.

”Mielikuvat kertovat miten pelaaja pystyy onnistumaan suorituksessaan. Video on tärkeä, sieltä pitää mielikuvat luoda mitä tehdään.” (Valmentajan teema-haastattelut 1 ja 2.)

Hyvien suoritusten katsominen ja omaksuminen videokuvasta oli eräänlaista mielikuvaharjoittelua. Kalliopuskan ym. (1996) mukaan mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan liikesuorituksen tai tunnetilan kuvittelua, ohjattua unelmointia tavoiteltavasta suorituksesta. Mielikuvaharjoittelu soveltuu esimerkiksi uuden suoritustavan opetteluun, vanhan tekniikan tai suoritustavan kehittämiseen ja itsevarmuuden parantamiseen. (Kalliopuska ym. 1996, 133.) Onnistumisen mielikuvia etsittiin pelaajien omista videoituista pelisuorituksista sekä suomalaisesta liigakiekkoilusta. Nauhoja pyrittiin katsomaan sekä yksilön että koko kentällisen suorittamisen kautta.

Kalliopuskan ym. (1996) mielestä nykyään videoiden käyttäminen urheiluvalmennuksessa pyrkii osoittamaan urheilijalle, millainen on täydellinen suoritus ja ohjaamaan urheilija tarkkailemaan suoritustaan ja korjaamaan havaitsemansa virheet. Tällainen videon käyttö mielikuvien yhteydessä ohjaa urheilijaa oman suorituksen ulkopuoliseksi tarkkailijaksi eikä suorituksen mielikuvamaailmaa koeta sisäisesti ja kinesteettisesti. (Kalliopuska ym. 1996, 98.) Tältä osin joukkueen toimintaa olisi voinut vielä kehittää. Videonauhalla nähtyjen mielikuvamallien omaksuminen ajattelun ja hermoston tasolle jäi paljon pelaajan omalle vastuulle. Syynä tähän oli paljolti kaikessa muussakin toiminnassa vastaan tullut pelaajien ja valmentajien käytettävissä olevan ajan rajallisuus. Mielikuvaharjoitteluun olisi voinut panostaa vielä enemmän.

Resurssien puutteen vuoksi myös pelaajien harjoitusten videointi jäi kokonaan pois. Harjoituksissa pelaajilla olisi voinut olla mahdollisuus nähdä juuri äsken tekemänsä suoritus videolta. Mitä pikemmin suorituksen päättymisen jälkeen palaute annetaan,

sitä enemmän siitä on apua oppijalle (Weinberg & Gould 1995; Rink 1985, 247). Välittömästi saatu palaute olisi ollut hyvä pohja rakentaa uutta ja parempaa suoritusta.

8 TAVOITTEIDEN LAATIMISESSA HUOMIOITAVAT SEIKAT

Liikuntapsykologisessa peruskirjallisuudessa (Carron & Hausenblas 1998, 270-273; Hardy ym.1997, 20-27; Weinberg & Weingand 1993: teoksessa Weinberg 1996; Weinberg & Gould 1995, 310-316) kerrotaan seikkaperäisesti monesta eri käytännön asiasta, jotka on syytä ottaa huomioon, kun urheilijalle suunnitellaan ja toteutetaan yksilöllistä tavoitteenasetteluohjelmaa. Tutkimusaineistostamme nousee esiin muutamia näistä periaatteista, joihin olemme paneutuneet syvällisemmin. Näitä ovat tavoitteiden täsmällisyys, selkeys ja lukumäärä, tavoitteen mitattavuus ja uudelleen arviointi, kesä- ja talvikauden tavoitteiden yhteys toisiinsa, yksilön tavoitteen luominen joukkuetavoitetta tukien sekä se, että tavoitteet tulisi luoda yksilön vahvuudet huomioonottaen. Valmentaja puuttuu haastattelussa myös pelaajan psyykkisen puolen huomiointiin yksilön tavoitteenasettelussa, mikä on hyvin keskeinen asia koko ohjelman toteuttamisessa. Loppuyhteenvedon toteamme tavoitteenasetteluohjelman vaativan aikaa sekä pelaajalta että valmentajalta, mikäli sitä halutaan toteuttaa kokonaisvaltaisesti, pelaajan taustat huomioiden.

8.1 Aseta muutama täsmällinen ja selkeä tavoite

Haastattelija: ”Montako tavoitetta yksilölle kannattaa luoda ja millaisia tavoitteiden on oltava?”

Valmentaja: ”Tavoitteita ei pidä olla montaa ja ne on oltava selkeitä niin, että pelaaja tietää, mitä kuhunkin tavoitteeseen kuuluu.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Liikuntapsykologisessa perusoppikirjoissa on yksimielinen näkemys siitä, että asetettavan tavoitteen tulee olla täsmällinen, selkeä ja mitattava. Tarkka tavoite motivoi urheilijaa parempiin suorituksiin kuin epämääräinen ”tee parhaasi” tavoite (Carron & Hausenblas 1998, 272; Hardy ym.1997, 20-27; Weinberg & Gould 1995, 310; Weinberg & Weingand 1993: teoksessa Weinberg 1996). Täsmällisiä ja selkeitä tavoitteita ovat objektiiviset suoritus-, lopputulos- ja prosessitavoitteet (ks. kuva 2, s. 9), jotka voidaan asettaa hyvin spesifeiksi kuvaten käyttäytymistä eli sitä, kuinka pelaajan pitää toimia. Tällöin ne ovat myös objektiivisesti arvioitavissa käyttäytymisestä. Täsmälli-

nen ja selkeä tavoite on usein asetettu niin, että suorituksen jonkin osa-alueen parantaminen tapahtuu johonkin ajanjaksoon mennessä. Esimerkiksi laukausten määrän lisääminen 10 %:lla seuraavan 10 pelin aikana on täsmällinen ja selkeä, käyttäytymisestä mitattavissa oleva, tietyllä aikavälillä asetettu tavoite. (Weinberg & Gould 1995, 306-308, 310-311, 320-321.) Lisäksi täsmällisen ja selkeän tavoitteen avulla pystytään seuraamaan urheilijan edistymistä helpommin (Widmeyer & Ducharme, 1997).

Monissa liikuntapsykologisissa kirjoissa todetaan, että täsmälliset ja selkeät tavoitteet auttavat urheilijaa parempiin suorituksiin. Rovion (2002) tekemä tutkimusyhteenveto antaa kuitenkin aiheesta ristiriitaisia tuloksia. Yhteenvedossa todetaan, että toisinaan täsmälliset ja selkeät tavoitteet johtavat parempiin lopputuloksiin, mutta toisinaan ei. Tällöin täsmällisten ja selkeiden tavoitteiden avulla ei ole saavutettu sen parempia tuloksia kuin yleisten ”tee parhaasi” tavoitteiden avullakaan. Kyllön ja Landersin (1995) meta-analyysin mukaan täsmällisten ja selkeiden tavoitteiden paremmuutta ei ole voitu osoittaa epätäsmällisiin tavoitteisiin verrattuna. Meta-analyysissä todetaan suoritustavoitteiden parantavan suoritusta, mutta ne eivät ole parempia kuin epätäsmälliset ”tee parhaasi” tavoitteet.

Urheilupsykologi Orlickin (1986, 6) sekä Burtonin (1989b) tekemän tutkimuksen mukaan henkilökohtaisessa tavoitteenasettelussa urheilijan tavoitteiden on perustuttava hänen todellisiin kykyihinsä. Tavoitteiden suhteen on oltava realistinen, jolloin suoritus- ja lopputulostavoitteita asetettaessa on huomioitava urheilijan kilpailuhistoria, sen hetkinen suoritustaso ja motivaatio suorituksen parantamiseen. Tarkentaakseen urheilijan tavoitetta entisestään, Orlick kehottaa tätä kysymään itseltään: ”Mikä on paras tulos, jonka voin todellisuudessa saavuttaa tänä vuonna, jos sitoudun täysin harjoitteluun?” Tämän kysymyksen lisäksi urheilijan ja valmentajan on hyvä keskustella myös siitä, mitkä ovat urheilijan vahvuudet ja heikkoudet sekä kuinka sitoutunut urheilija on todella parantamaan suoritustasoaan esimerkiksi verrattuna edelliseen kauteen. (Orlick 1986, 6.)

Mielestämme Orlick avartaa vielä entisestään käsitettä ”täsmällinen ja selkeä”. Hänen ajatustensa yhteenvedona voimme todeta, että konkreettiset, realistiset käsitykset siitä, mihin urheilija todella pystyy, auttavat asettamaan täsmällisiä ja selkeitä tavoitteita.

Jotta urheilijalle voidaan asettaa juuri hänelle oikeanlaisia tavoitteita, on tavoitteiden selkeydessä otettava yksilö huomioon kokonaisuudessaan. Jälleen kerran palaamme kokonaisvaltaiseen valmentamiseen, minkä mukaan tavoitteiden asettamisessa pelaajalähtöinen näkökulma on koko ohjelman lähtökohta. Täsmällinen ja selkeä tavoite on asetettava niin, että sekä pelaaja että valmentaja käsittävät tavoitteen sisällön samalla lailla.

”Ei riitä, että yksilön tavoite on täsmällinen ja selkeä, vaan yksilön on todella itse tiedettävä, mitä kuhunkin tavoitteeseen kuuluu. Pelaajalla on oltava kokemus ja mielikuva siitä, millainen pelaaja hän on juuri tällä hetkellä. Silloin valmentaja pystyy ohjaamaan pelaajaa eteenpäin tavoitteiden saavuttamisessa.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Tavoitteenasetteluohjelman alussa on yleisenä ongelmana se, että tavoitteita luodaan helposti liikaa ja kauden edetessä monet tavoitteista unohdetaan tai niitä ei tarkenneta. Urheilijan ohjelmaan sitoutumisen ja motivaation säilymisen kannalta on oleellista, että luodut tavoitteet saavutetaan ja sen vuoksi on tärkeää muistaa, ettei alussa luoda liian useaa tavoitetta. Vain muutama, sen hetkisen kehityksen kannalta oleellinen tavoite riittää tavoiteohjelman alkuun pääsemiseen (Weinberg 1996). Jääkiekossa yksilölle voi asettaa ensimmäisen jääkuukauden aikana yhden tai kaksi konkreettia tavoitetta, joista toinen voi olla esimerkiksi lyöntilaukauksien tarkkuuden parantaminen niin, että kiekot menevät aina oikeaan yläkulmaan. Näin täsmällisen ja selkeän tavoitteen toteutumista voidaan mitata käytännössä laskemalla tehtyjen ja onnistuneiden suoritusten lukumäärät.

8.2 Tavoitteen mitattavuus ja uudelleen arviointi

Weinbergin (1996) ja Weinbergin & Gouldin (1995, 320) teoksissa viitataan, että tavoitteiden olisi oltava mitattavia, mikä osoittaa edelleen tavoitteen täsmällisyyttä ja selkeyttä. Mitattavuuden avulla tavoitteen seuraaminen on helpompaa ja mittaus antaa hienostelematonta tietoa siitä, miten harjoittelussa ollaan kehitytty tavoitteen suuntaan. Monet suoritustavoitteet, kuten onnistuneiden lyöntien keskiarvo ja onnistuneet juoksut pesäpallossa, ovat luonnostaan helposti mitattavia, mikä auttaa arvioimaan tavoitteeseen pääsyä. (Weinberg 1996.)

Valmentaja yhtyy liikuntapsykologiseen kirjallisuuteen siltä osin, että myös hänen mielestään taito-ominaisuuksia kannattaa mitata määrällisesti realistisen palautteen ansiosta. Tällöin mittaustulos voi motivoida urheilijaa harjoittelemaan yhä enemmän päämäärän saavuttamiseksi. Sen sijaan fyysisen tavoitteen mitattavuudesta valmentajalla on eriävä mielipide verrattuna liikuntapsykologiseen kirjallisuuteen.

Haastattelija: ”Voidaanko pelaajan tavoitteita mitata määrällisesti ja kannattaako tavoitteita mitata?”

Valmentaja: ”Kesätavoitteita on mielestäni helpompi mitata määrällisesti esimerkiksi voimatestien, lihaskunnon, cooperin tms. avulla, mutta itse en antaisi tällaisille testeille paljon painoarvoa. Mielestäni testaaminen voisi olla yksi tavoitteen saavuttamisen arviointitapa, mutta vaarana on, että ne ohjaavat pelaajan ajattelua täysin väärään suuntaan, jolloin unohdetaan kokonaan tunnepuoli. Esimerkiksi jos testeissä pelaaja saa keskinkertaiset tulokset tekemäänsä työmäärään nähden, niin silloin ollaankin yhtäkkiä tyhjän päällä ja mietitään, mitäs nyt pitäis tehdä. Tunteiden [tuntemusten] ymmärtäminen ajaa mielestäni fysiologisten mittareiden edelle.”

Haastattelija: ”Eli ne testit joita tehdään eivät välttämättä mittaa sitä mitä tavoitteilla ajetaan takaa. Eli testi ei ole validi mittari.”

Valmentaja: ”Niin. Jos kesäharjoittelulla yritetään kehittää pelaajan kestävyysominaisuuksia, niin mielestäni se ei tarkoita sitä, että pelaajan tarttee juosta cooperin testissä 300 metriä enemmän. Vaan se tarkoittaa sitä, että kun me mennään jälle ja ollaan tosi tiukoilla, niin silloin pelaaja pystyy käskyttämään itseään sen vuoksi, että hän tietää, kuinka paljon hän teki töitä kesälläkin. Mielestäni jos joku keksii jonkun henkisen mittarin, mikä mittaa esim. kestävyyttä, niin sitä ehkä voitaisiin käyttää, mutta fyysisiä mittareita en tarvitsisi muuta kuin siinä tapauksessa, että pelaaja alkaa selkeästi piiputtamaan.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Valmentajan mielestä fyysisten tavoitteiden mittaaminen määrällisesti ei siis ole joukuelajissa yksilön tavoitteiden kannalta tärkein asia, varsinkaan jos mitattava asia ei kerro luotettavasti sen hetkistä totuutta pelaajan kehityksestä. Tällöin on hyvä tyytyä arvioimaan tavoitetta laadullisesti. Vahva tunne suorituksen parantumisesta voi olla riittävä mittari tavoitteen saavuttamisesta.

”Fysiologisten tavoitteiden saavuttamista kannattaa arvioida ennemmin laadullisesti (tunteen kautta) kuin määrällisesti (parannetut toistokerrat vatsalihastes-tissä tai cooperin testissä saavutetut lisämetrit), varsinkin jos fysiologisella mit-tauksella ei ole suoraa yhteyttä lajiin.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Yksittäisen pelaajan hyvä tulos fyysisessä kehityksessä ei välttämättä näy suorana yh-teytenä pelissä samalla tavalla kuin se näkyy yksilöurheilijan kehityksessä. Yksilöur-heilijalla fysiologisen mittarin tulos on usein varsin validi: hyvä tulos mittarissa näkyy myös hyvänä tuloksena kilpailussa. Joukkuelajissa yksilön suoritus on monimutkaisten teknisten, taktisten, fyysisten ja psyykkisten mutta myös ryhmän jäsenten yhteistoi-minnan tulos, jota pelkkä fysiologinen mittari ei pysty osoittamaan. Näin ollen yksilö-lajien tavoitteet voidaan luoda helpommin suorituksesta mitattaviksi, mutta joukkuela-jien osalta se on vaikeampaa.

”Jääkiekko on niin psykologinen laji, että pelaaja saattaa löytää yllättäviä voi-mavaroja itsestään pelissä, vaikka fysiologiset mittarit näyttäisivät mitä tahan-sa.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Vanhoina joukkuelajin edustajina voimme hyvin yhtyä valmentajan näkemykseen fy-siologisten mittareiden ”hyödyttömyydestä” joukkuelajin edustajilla. Omien kokemus-temme perusteella henkilökohtainen hyvä fyysinen kunto ei edistä joukkueen menes-tymistä, jos muut pelaajat eivät jostain syystä esimerkiksi pelaa sovitun taktiikan mu-kaisesti tai yhteispeli ei suju joidenkin negatiivisten henkilökemioiden suhteen. Sen sijaan, jos koko joukkueessa on hyvä yhteishenki ja tsemppi päällä, voi joukkue me-nestyä vaikka fysiologiset mittarit osoittaisivat pelaajien kunnan olevan selvästi vas-tustajaa heikompi. Oma henkilökohtainen tuntemus osaamisesta, kyvyistä ja omasta paikasta joukkueessa vaikuttaa oleellisesti myös omaan fyysiseen suoritukseen: jos minun on helppo olla joukkueessa, viihdyn ryhmässä, koen saavani arvostusta ja tukea omalle toiminnalleni, ymmärrän joukkueeni taktiset ja tekniset kuviot jne. niin silloin minun on myös helpompi suoriutua fyysisesti paremmin tehtävistäni.

”Se miten pelaaja kokee tämän joukkueen toiminnan, ni se on ainoa mittari millä voi mitata sitä, missä mennään. Me voidaan varmaan mitata näitä henkilökoh-taisia tavoitteita jollain määrällisillä mittareilla, mut kyllä valmentajan pitäisi jollain tavalla pystyä varmentamaan se, et miten pelaaja kokee tämän koko kuvion. Se on yksi, mitä seuraamalla valmentaja pystyy näkemään, missä sun pelaaja

menee omassa prosessissaan ja miten me valmentajat on tavoitettu se pelaaja.”
(*Valmentajan teemahaastattelu 2.*)

Myös Rovio (2002) esittää väitöskirjassaan, ettei yksilön tavoitteiden määrällinen mitaaminen ole välttämätöntä ja järkevää joukkuelajeissa. Syynä tähän on se, että ensinnäkin täsmällisten ja määrällisesti mitattavien tavoitteiden asettaminen voi olla joukkuelajissa hankalaa. Tavoitteiden asettaminen täsmällisiksi ja selkeiksi johtaisi tavoitteiden lukumäärän moninkertaistumiseen. Tällöin tavoitteiden yksityiskohtaistaminen johtaisi niin pelaajat kuin valmentajat hallitsemattomaan tavoiteviidakkoon. Täsmällisten ja määrällisesti mitattavien tavoitteiden sijaan jätettiin Rovion tutkimuksessa pelaajien tavoitteet epätäsmällisiksi. Tämä mahdollisti niin koko joukkueen kuin yksittäisten pelaajien tärkeiden osa-alueiden kehittämisen kokonaisvaltaisesti. Toinen perustelu tavoitteen määrällisen arvioinnin tarpeettomuudelle on, ettei täsmällisten ja selkeiden tavoitteiden asettaminen ole välttämättä edes tarpeellista. Kokeneilla lajin harrastajilla on jo hyvin selkeä mielikuva siitä, miten suoritus tehdään. Sen sijaan lajia tuntemattomalle, kuten tutkijalle, valmentajan ja urheilijan yhteisesti asettama tavoite voi vaikuttaa epätäsmälliselle, mutta kokeneelle lajin harrastajalle se on täsmällinen ja selkeä. (Rovio 2002.)

Jotta urheilijalle olisi mahdollisimman paljon hyötyä tavoitteenasetteluohjelmasta, on tavoitteita arvioitava uudelleen pitkän pelikauden aikana.

”C-juniorit ovat juuri ohittaneet murrosiän pahimman vaiheen, jolloin heidän fyysiset ominaisuutensa ovat muuttuneet nopeasti. Kun pelaajien fyysiset mittasuhteet muuttuu, niin henkilökohtaiset tavoitteetkin muuttuvat. Siksi tavoitteita on muistettava tarkentaa riittävän usein.” (*Valmentajan teemahaastattelu 2.*)

Niin liikuntapsykologisessa kirjallisuudessa kuin alan tutkimuksissakin (Weinberg & Gould 1995, 320; Weinberg 1996; Burton 1989b) korostetaan tavoitteen uudelleenarviointia ja muuttamista sitä mukaa kun huomataan, ettei tavoite vastaa enää pelaajan sen hetkisiä ominaisuuksia. Tavoitteen tarkentamisen avulla taataan urheilijan motivaation säilyminen. Esimerkiksi urheiluvamma tai fyysisten ominaisuuksien muuttuminen voi estää alkuperäisen tavoitteen saavuttamisen, jolloin on tärkeää asettaa uusi tavoite vastaamaan urheilijan sen hetkisiä voimavaroja. Urheilijoille on kerrottava tavoitteenasetteluohjelman alussa, että tavoitteiden muokkaaminen ja tarkentaminen

on luonnollista ohjelman aikana eikä saavuttamaton tavoite ole urheilijan vika tai syy. Mikäli alkuperäistä pitkän aikavälin tavoitetta muutetaan, on huolehdittava siitä, että luodaan myös uudet lyhyen aikavälin tavoitteet. (Weinberg & Gould 1995, 320.)

8.3 Kesä- ja talvitavoitteiden on tuettava toinen toistaan

Päävalmentajan mukaan oleellista nuoren jääkiekkoilijan tavoitteiden asettamisessa on, että tavoitteet tukevat toinen toisiaan läpi harjoituskauden. Tällöin urheilija tiedostaa jo kauden alussa, mihin asioihin hänen on syytä kiinnittää huomiota omassa kehityksessään ja miten hän pääsee parhaiten tavoitteeseensa.

Haastattelija: ”Kesä on eri asia kuin talvi. Millä tavalla tavoitteet voitaisiin luoda koko kaudelle niin, että ne veisivät suoritusta koko ajan eteenpäin? Eli ne olisivat hyviä tavoitteita?”

Valmentaja: ”Kun kesää suunnitellaan ja pelaajaa motivoidaan harjoitteluun, on hänen roolinsa jo silloin sidottava puhtaasti talvirooliin ja tavoitteet on asetettava sen mukaisesti. Kesällä rappujen juokseminen ja sulkapallon pelaaminen on suoraan yhteydessä siihen, miten paljon pelaaja kokee hyötывänsä harjoittelusta myöhemmin jäällä. Meillähän kävi alussa niin, että pelaaja ei tiennyt, mitä hyötyä hänelle oli kesäharjoittelusta sen vuoksi, että hän ei nähnyt harjoittelussa selvää yhteyttä jäälle. Tästä syystä hän ei myöskään motivoitunut harjoitteluun maksimaalisesti. Mikäli hänen rooli olisi ollut selvä, hän olisi välittänyt tehdä erilaista harjoittelua kuin joku toinen, koska hän olisi tiennyt saavansa juuri siitä harjoittelusta maksimihyödyn itselleen.” (Valmentajan teemahaastattelut 1 ja 2.)

Tutkimusjoukkueessa pyrittiin luomaan yksittäisille pelaajille koko kauden kattavat tavoitteet niin, että ne tukisivat harjoittelua sekä kesällä että talvella. Koska varsinaisesta aineistostamme ei ilmene esimerkkiä yksittäisen pelaajan tavoitteista, pyysimme apua tutkija Roviolta. Valitsimme hänen keräämästään aineistosta satunnaisesti yhden pelaajan, jonka henkilökohtaisina kesätavoitteina olivat nopeuden (liiketiheyden), maksimivoiman, kestävyuden ja rytminmuutoskyvyn parantaminen. Saman pelaajan talvitavoitteita olivat vastaavasti nopeuden, voiman sekä rytminmuutoskyvyn parantaminen. Näin ollen hänen kesä- ja talvitavoitteensa näyttävät pohjautuvan pääpiirteittäin samojen ominaisuuksien kehittämiseksi, jolloin myös voimme olettaa, että hänen motivaationsa harjoittelua kohtaan säilyy paremmin. Rovion (2002) tutkimuksen kaikkien

pelaajien kesä- ja talvitavoitteet eivät kuitenkaan vastanneet näin hyvin toisiaan, minkä vuoksi useiden pelaajien motivaatio vaihteli kauden aikana. Myös valmentaja viittaa tähän edellisessä sitaatissaan.

Vaikka valmentaja korostaa teemahaastatteluissa kesä- ja talvitavoitteiden yhteensopi-
vuuden tärkeyttä, voimme tarkastella asiaa yleisemmin pitkän ja lyhyen aikavälin ta-
voitteiden näkökulmasta. Liikuntapsykologisessa kirjallisuudessa (Orlick 1986: teok-
sessa Weinberg & Gould 1995, 312) todetaan, että urheilijalle luotavien pitkän ja lyhy-
en aikavälin tavoitteiden on tuettava toinen toistaan. Tavoitteet eivät saa olla yksittäi-
siä ja irrallisia toisistaan, koska tällöin urheilija ei pysty yhdistämään niitä varsinaiseen
päämäärään ja vaarana on urheilijan motivaation lasku. Mikäli esimerkiksi talvella
jäähkiekossa tarvitaan erityisen paljon räjähtävää voimaa ja nopeutta, on oleellista, että
niitä harjoitellaan myös kesällä, eikä keskitytä tarpeettoman paljon esimerkiksi kestä-
vyyteen.

*”Oleellista eri aikavälin tavoitteissa on, että ne liittyvät toisiinsa. Pelaaja ei saa
kesäharjoittelusta kosketuspintaa fyysisestä puolesta, jos hän ei ymmärrä har-
joittelun yhteyttä jäälle.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)*

Urheilijan motivaation ja korkean suoritustason säilymisen kannalta on oleellista, että
hänelle asetetaan sekä pitkän että lyhyen aikavälin tavoitteita. Liikuntapsykologisessa
kirjallisuudessa todetaan, että pitkän aikavälin tavoite antaa kokonaiharjoittelulle
päämäärän, kun taas lyhyen aikavälin tavoitteet antavat palautetta sen hetkisestä kehi-
tyksestä ja tukevat näin pitkän aikavälin tavoitetta. Lyhyen aikavälin tavoitteiden
saavuttaminen tuo pitkän aikavälin tavoitetta lähemmäksi ja sen vuoksi on oleellista,
että pitkän aikavälin tavoite pilkotaan pienempiin, nopeammin saavutettaviin osiin
(Carron & Hausenblas 1998, 272; Hardy ym. 1997, 20-26; Janssen 1999, 45; Weinberg
1996; Weinberg & Gould 1995, 311-312). Kyllön & Landersin meta-analyysin (1995)
mukaan keskittyminen pelkästään pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamiseen ei
edistä suoritusta samalla tavalla kuin jos asetetaan yhtä aikaa sekä lyhyen että pitkän
aikavälin tavoitteita.

Urheilupsykologi Orlickin ajatuksiin pohjautuen eri aikavälin tavoitteet tulee asettaa
niin, että ensimmäiset lyhyen aikavälin tavoitteet ovat saavutettavissa välittömästi ta-

voiteohjelman käynnistymisen yhteydessä. Tämän jälkeen muut tavoitteet johtavat kohti vaikeampia ja kaukaisempia tavoitteita. Orlick havainnollistaa tavoitteiden saavuttamista vuori -mallin avulla. Jotta vuorenhuippu on saavutettavissa (pitkän aikavälin tavoite) on urheilijan ensin kivuttava tuskainen matka ylös pitkin vuoren rinnettä, jonka varrella urheilija kohtaa lukuisia pienempiä etappeja (lyhyen aikavälin tavoitteet). Mitä ylemmäs vuoren rinnettä kiivetään ja mitä enemmän pienempiä etappeja saavutetaan, sitä lähempänä huippu on. Lyhyen aikavälin tavoitteiden saavuttaminen tuo käsinkosketeltavasti lähemmäksi pitkän aikavälin tavoitetta. (Orlick 1986 teoksessa: Weinberg & Gould 1995, 312-131.)

Tutkimusjoukkueessamme kukin pelaaja asetti itselleen sekä pitkän että lyhyen aikavälin tavoitteita, joista lyhyen aikavälin tavoitteet jäivät kuitenkin melko epätarkoiksi ja näin ollen niiden seuraaminen oli vaikeaa. Esimerkkinä haluamme kuitenkin havainnollistaa, millaisia pitkän aikavälin tavoitteita C-juniori-ikäisellä jääkiekkoilijalla voi olla. Edellä kuvasimme Rovion (2002) väitöskirja aineistosta satunnaisesti valitun pelaajan kesä- ja talvitavoitteita. Tämän saman pelaajan henkilökohtaiset pitkän aikavälin tavoitteet lähimmästä kauimmaiseksi olivat: C junioreiden suomenmestaruus, B-junioreiden SM-tasolla play off -peleihin pääsy ja sitä kautta suomenmestaruuden voittaminen, A-juniorijoukkueeseen pääsy, SM- liigaan pääsy ja lopulta pelipaikka maajoukkueesta.

Pitkän aikavälin tavoitteet havainnollistavat, kuinka pitkäaikaisesta harjoittelusta todella on kyse. Mikäli pelaajan tavoitteet pysyvät tällaisinaan, tarkoittaa se sitä että häneltä menee vähintään 4 vuotta ennen kuin hän pystyy saavuttamaan kaukaisimman tavoitteensa, maajoukkuepelipaikan. Tämän vuoksi on hyvin ymmärrettävää, että pelaajan on osattava pilkkoa tavoitteensa pienempiin osiin, jotta hän pystyy arvioimaan omaa kehitystään kunkin kauden lopussa. Eikä arviointi riitä pelkästään kauden lopussa, vaan hänen on pystyttävä seuraamaan kehitystään kuukausittain, jopa viikoittain.

Niin kesä- kuin talvitavoitteiden myös pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteiden asettamisessa on muistettava pelaajalähtöinen näkökulma. Kaikkien tavoitteiden sovittaminen yksilön persoonaan ja pelaajarooliin ylläpitää pelaajan motivaatiota, jos pelaaja vain tietää, miksi hänen on syytä harjoitella jotain tiettyä osa-aluetta. Ahola ja Furman

(1999, 13) muistuttavat, että asetetuilla tavoitteilla tulee olla arvoa myös ryhmän jäsen-
ten silmissä. Tavoitteet ovat sitä kiinnostavampia ja motivoivampia, mitä enemmän
hyötyä niiden saavuttamisesta uskotaan koituvan itselle, muille ryhmän jäsenille (ken-
tällinen jääkiekossa) ja viime kädessä koko organisaatiolle (joukkue jääkiekossa). Ta-
voitteen kiinnostavuus on siis suoraan verrannollinen siihen hyötyyn, joka sen saavut-
tamisesta arvioidaan saatavan.

*”Sellaiset kesäharjoitteet joilla on yhteys kiekkoon, esimerkiksi korista 3 vastaan
3 puolitoista minuuttia täysillä tehoilla, ja joissa kehitytään selvästi harjoittelun
kautta, nostaa pelaajan motivaatiota harjoittelua kohtaan ja hyödyttää näin ko-
ko joukkuetta.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)*

8.4 Huomioi yksilö joukkueessa, yksilö joukkueen käyttöön

Vaikka joukkuetta käsitellään usein yhtenä yksikkönä, on kuitenkin muistettava, että
joukkue koostuu yksilöistä. Usein joukkuelajien yksilöt ovat hyvin tavoitteellisia ja
määrätietoisia harjoittelunsa ja saavutustensa suhteen, minkä vuoksi kullakin yksilöllä
on oikeus ja mahdollisuus asettaa itselleen omia tavoitteitaan joukkuetavoitteiden li-
säksi. Selkeät ja täsmälliset yksilötavoitteet voivat auttaa joukkuetta menestymään niin
kauan kun yksilö ei keskity pelkästään omien tavoitteidensa saavuttamiseen, vaan
muistaa oman paikkansa ja tehtävänsä joukkueessa joukkueen hyväksi.

*”Joukkue koostuu yksilöistä ja yksilöiden omat tavoitteet joukkueessa sanelee
joukkueen menestyksen. Yksilöiden on mietittävä pelatessaan omia tavoitteitaan,
mutta joukkueen tavoitteita ei saa myöskään unohtaa.” (Valmentajan teemahaas-
tattelu 1.)*

Joukkuelajeissa yksilön omat tavoitteet ja joukkueen tavoitteet voivat aiheuttaa ristiriit-
dan keskenään. Henkilökohtaiset tavoitteet ovat yksittäisen pelaajan kehityksen ydin,
mutta joukkuelajissa yksilö ei voi toteuttaa välttämättä omia tavoitteitaan samalla ta-
valla kuin yksilölajin edustajat. Joukkuelajissa yksilön on sovittava omat tavoitteensa
joukkueen yhteisen tavoitteen alle, jolloin joukkue voi olla rajoittava tekijä yksilön
harjoittelua ja kehitystä kohtaan. Esimerkiksi jääkiekossa pelaaja voi asettaa itselleen
tavoitteeksi 30 maalia kauden aikana, mutta tällainen tavoite voi olla ristiriidassa
joukkueen yhteisen tavoitteen kanssa, mikäli pelaaja keskittyy vain oman tavoitteensa

toteuttamiseen eikä joukkueen yhteiseen tavoitteeseen, vastustajan voittamiseen. (Weinberg 1996; Carron & Hausenblas 1998, 276.) Jos yksilön tavoitteet asetetaan niin, että ne perustuvat hänen vahvuuksiinsa ja osaamiseensa, voi hänen taitonsa auttaa joukkuetta menestymään ja saavuttamaan joukkuetavoite. Edellytyksenä on kuitenkin, että pelaaja sopeutuu joukkueen tavoitteisiin ja hyväksyy ne.

Haastattelija: "Voiko joukkueessa olla ollenkaan yksilöllisiä tavoitteita niin, että ne saisi heijastettua joukkueen hyväksi?"

Valmentaja: "Voi olla, mutta niiden on todella oltava kentällisen ja koko joukkueen hyväksi niin, että kentällinen hyötyy kunkin hyvistä ominaisuuksista. Oleellista on, että yksilö ymmärtää antaa oman henkilökohtaisen taitonsa joukkueen käyttöön, jolloin joukkue hyötyy kunkin vahvuuksista eniten." (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Joukkueen menestyminen vaatii yksilöiden uhrautumista joukkueen puolesta, joskus jopa niin, että pelaaja joutuu luopumaan omasta henkilökohtaisesta kunniaan (Janssen 1999, 48). Jääkiekossa tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jonkun pelaajan roolina voi olla maskin tekeminen vastustajan maalille, jotta oman joukkueen muilla pelaajilla olisi paremmat mahdollisuudet tehdä maaleja. Maskin tekijän on luovuttava omasta maalintekounelmastaan ja annettava muille kunnia tehdä maalit. Joukkuetavoitteeseen pääseminen edellyttää lukuisia henkilökohtaisia uhrautumisia kauden aikana, mikä valmentajan on syytä pitää mielessä. Valmentajan tehtävänä onkin vakuuttaa pelaajat siitä, että kunkin uhrautuminen edesauttaa joukkuetta pääsemään kauden tavoitteeseen. Vaikka yksittäinen pelaaja ei saisikaan haluamaansa peliaikaa tai ei pääsisi pelaamaan kaikkiin peleihin, hänen on hyväksyttävä se ja ymmärrettävä, että loppujen lopuksi joukkueen menestys palkitsee hänenkin uhrautumisensa (Janssen 1999, 49).

Kyllön ja Landersin meta-analyysissä (1995), Johnson ja Jonsonin (1987) tutkimuksessa sekä liikuntapsykologisessa kirjallisuudessa (Weinberg & Gould 1995, 315-317; Hätönen 1996, 12; Janssen 1999, 85) todetaan, että joukkuetavoitteita asetettaessa yksittäinen pelaaja kokee asetettavat tavoitteet paremmin omikseen, mikäli hän saa olla mukana niiden laatimisessa. Mikäli urheilija osallistuu tavoitteiden asettamiseen, sitoutuu hän niihin ja motivoituu paremmin harjoitteluun. Haasteellisen tavoitteen saavuttamisesta seuraa suuri mielihyvä ja halu yltää yhä parempiin suorituksiin. Valmen-

tajan tehtävänä on auttaa ja ohjata pelaajaa asettamaan itselleen oikeansuuntaiset, joukkuetavoitetta ”kunnioittavat” tavoitteet.

8.5 Aseta tavoite vahvuuksien kautta

Haastattelija: ”Pitääkö yksilölle luotavat tavoitteet olla vahvuuksia, heikkouksia vai molempia?”

Valmentaja: ”Tavoitteiden on ehdottomasti oltava vahvuuksia, koska silloin saadaan onnistumisia ja hyvä fiilis siitä, että pystyy tosiaan tekemään asioita ja itsetunto kasvaa sitä kautta. Heikkouksia on pystyttävä katsomaan järkevästi pitkällä tähtäimellä, ettei mikään osa-alue jää huomioimatta. Heikkous on pystyttävä kääntämään keskinkertaisemmaksi, jotta pystytään kehittymään edelleen. Positiiviset mielikuvat auttavat kiertämään heikkouksia.” (Valmentajan teema-haastattelu 1.)

Liikuntapsykologisessa kirjallisuudessa (Kalliopuska ym. 1996; Lampikoski & Miettinen 1999, Orlick 1986) käsitellään vahvuuksia lähinnä positiivisen ajattelun kautta, jolloin urheilija luo positiivisia mielikuvia suorituksesta ja tavoitteesta suunnaten ajatukset pois epäonnistumisista. Ajattelun muuttaminen myönteiseksi ja omien hyvien puolien etsiminen tukee itsetuntoa, minkä avulla vaikeudet voidaan nähdä elämäkokemuksen kartuttajina tai oppimistilaisuuksina. Tahkokallion mukaan urheilijan ei pidä ajatella ongelmaa vaan ratkaisua (Tahkokallio teoksessa: Miettinen & Lampikoski 1999, 26). Positiivinen ajattelu koetaan energiana niin, että se mitä urheilija ajattelee, vaikuttaa hänen tunteisiinsa ja tunteet puolestaan vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä (Miettinen & Lampikoski 1999, 26). Käyttäytymisen seurauksena voidaan asettaa tavoite vahvuuksien kautta, jolloin positiivinen ajattelu ja myönteinen suhtautuminen ovat suorassa yhteydessä tavoitteen saavuttamiseen. Myös aiemmin mainittu muutosvistarinta on vähäisempää, kun tavoitteet asetetaan vahvuuksien kautta. Pelaaja kokee, että hänen nykyisiä taitojaan arvostetaan ja muutoksen avulla voidaan kehittää jo hallussa olevaa taitoa paremmaksi.

Vahvuuksien kautta asetettavia tavoitteita perustellaan lähinnä ratkaisukeskeisessä ja voimavarasuuntautuneessa ajattelutavassa. (Ahola & Furman 1999a ja 1999b; Riikonen & Vataja 1999). Tämän ajattelutavan pääpaino on ennen kaikkea ”siinä mikä toimii” -tapahtuneessa tai mahdollisessa myönteisessä kehityksessä, onnistumisissa ja

myönteisten ajanjaksojen analysoimisessa. Ideana on välttää syyttävät selitykset siirtämällä huomio ja keskustelun painopiste alusta alkaen toiveisiin ja tavoitteisiin sekä niihin voimavaroihin ja keinoihin, jotka tekevät tavoitteiden saavuttamisen mahdolliseksi. (Ahola & Furman 1999a, 4; Riikonen & Vataja 1999, 667-668.) Itsensä kehittämisen kannalta omien vahvuuksien tunteminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä niiden hyödyntäminen auttaa päättämään millä keinoin tavoitteeseen aiotaan edetä. Mitä enemmän omia voimavaroja pystyy tunnistamaan ja mitä paremmin vahvuuksia pystyy hyödyntämään, sitä helpompaa ja todennäköisempää on eteneminen tavoitteen suuntaan. (Ahola & Furman 1999b, 36.)

Tutkimusjoukkueemme valmentaja korostaa myös yksilöiden voimavarojen, vahvuuksien tunnistamista mahdollisimman pian harjoituskauden alussa.

”Kullakin pelaajalla on oma vahvuusalue ja sen tunnistaminen alusta asti on oleellista pelaajan urankehityksen kannalta. Kun kullekin on löydetty oma vahvuusalue, pyritään se pilkkomaan niin, että löydettäisiin joitain vahvuuksia lisää tukevia ominaisuuksia. Kun pelaajalle on löydetty omat vahvuusalueet, kokee hän tavallaan hoitomyöntyväisyyttä, minkä avulla voidaan pikku hiljaa alkaa menemään syvemmälle pelaajan ominaisuuksiin ja mielikuvien tasoon. Vasta siten voidaan alkaa käsittelemään pelaajan heikkouksia, kun hän itsekkin tunnistaa paremmin omaa suoritustaan.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Edellisessä kappaleessa kerroimme esimerkin yhden pelaajan henkilökohtaisista tavoitteista. Samalla kun joukkueessa asetettiin yksilöille tavoitteita, kirjattiin ylös myös kunkin vahvuuksia omassa kentällisessä. Esimerkkipelaajamme vahvuuksia olivat kiekollinen peli, mailatekniikka ja näkemys pelistä. Häntä oli luonnehdittu kentällisen tasolla myös pelin aivoiksi. Vahvuuksien lisäksi kunkin pelaajan osalta kirjattiin ylös kentällistä ajatellen myös muita huomioitavia asioita, jotka eivät olleet heikkouksia vaan sellaisia juttuja, joihin pelaajan kannattaa kiinnittää huomioita harjoittellessaan ja pelatessaan. Esimerkkipelaajamme huomioitavia ominaisuuksia olivat haastaminen, kaksinkamppailut ja luistelunopeus.

Valmentajan tavoitteena oli siis kiinnittää kunkin pelaajan huomio omiin vahvuuksiin, minkä avulla tavoitteita voitiin tarkentaa samalla kun pelaaja oppi tunnistamaan osaamisensa rajat. Myös Kalliopuska ym. (1996, 150) toteavat, että jokaisen urheilijan voimavarojen ohjaaminen, vapauttaminen ja kasvattaminen on tärkeää pelaajan kehi-

tyksessä. Vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen auttaa pelaajaa kehittymään nopeammin ja varmemmin kuin jos pelaaja lyödään maahan kartoittamalla pelkästään hänen heikkouksiaan. Valmentaja halusi nostaa esille kustakin pelaajasta joitain kehitettäviä ominaisuuksia, mutta nekin kirjattiin ylös positiivisessa hengessä pelaajan itsetuntoa tukien.

Positiivinen ajattelu ja vahvuuksien löytäminen kuulostaa erittäin järkevältä ja toimivalta keinolta tavoitteiden saavuttamisessa, varsinkin kun on kyse murrosikäisistä nuorista. Heidän itsetuntonsa on vielä kehityksen siinä vaiheessa, että negatiivinen palaute ei tue heitä harjoittelemaan tehokkaammin vaan päinvastoin. He saattavat heittää hankat tiskiin pienimmästäkin vastoinkäymisestä ja sen vuoksi vahvuuksien tunnistaminen ja ääneen puhuminen voivat olla monen nuoren urheilijan avain uran kehitykselle.

Haastattelija: ”Minkä takia tavoitteita luodaan vahvuuksien kautta?”

Valmentaja: ”Ehkä just sen takia, että tuntuu siltä, että onnistumiset löytyy helpommin vahvuuksista ja jos on onnistumisia alla niin sitä kautta voidaan heikkouksiakin helpommin kehittää. Mutta jos pelkästään lähdetään luomaan tavoitteita heikkouksien kautta, on oltava ajan tasalla muusta suoritusprofiilista. Heikkouksien kautta ei välttämättä saa hirveästi onnistumisia. Lisäksi onnistumiset kasvattavat pelaajan itsetuntoa, mikä oli tavoitteenasetteluohjelman toinen päätavoite.” (Valmentajan teemahaastattelut 1 ja 2.)

Heikon itsetunnon omaavalla pelaajalla on taipumus verrata omaa suoritustaan joukkueen muiden jäsenten suorituksiin, minkä seurauksena hän kokee helposti riittämättömyyden tunteita. Pelaaja ei saa positiivista palautetta arvioinnistaan, jolloin itsetunnonle ei löydy rohkaisua (Kalliopuska ym. 1996, 9). Tällöin pelaajan heikkouksien kartoittaminen voi laskea hänen itsetuntoaan entisestään, minkä vuoksi tavoitteiden asettaminen omien aikaisempien vahvuuksien kautta on perusteltua. Vahvuuksien avulla yksilö ymmärtää oman arvokkuutensa joukkueessa ja kehittyminen omassa vahvuudessaan palkitsee ja motivoi, vaikka hän olisikin jossain toisessa ominaisuudessa kaveria heikompi.

Valmentaja kertoo jälkimmäisessä teemahaastattelussa esimerkin pelaajasta, joka menetti otteensa pelaamiseen sen jälkeen, kun maajoukkuevalmentajat olivat antaneet

pelaajalle negatiivista palautetta hänen suorituksestaan. Maajoukkueleirillä oli todettu, että pelaaja ei onnistunut maalinteossa sen vuoksi, että hänen luistelunsa oli huonoa. Hänen suoritustaan oli lähdetty kartoittamaan heikkouksien kautta, mikä laski pelaajan uskoa omaan kykyihinsä. Kun pelaaja palasi takaisin omaan joukkueeseen, ei hän osannut keskittyä suoritukseensa ja oma valmentaja huomasi, ettei kaikki ole kohdallaan. Hän puuttui asiaan ja keskusteli tapahtuneesta pelaajan kanssa.

”Täällä me muisteltiin uudestaan, mistä ne onnistumiset lähtikään eikä annettu niin suurta merkitystä maalinteolle. Päätettiin myös unohtaa kokonaan se negatiivinen palaute, mitä maajoukkuevalmentajat olivat antaneet pelaajalle.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Palaaminen takaisin pelaajan vahvuuksiin auttoi tässä tapauksessa suorituksen uudelleen löytymistä. Esimerkki havainnollistaa hyvin myös yksilön tunnistamista kokonaisvaltaisesta valmennuksesta. Maajoukkuevalmentajat eivät tunteneet pelaajaa riittävän hyvin alkaessaan pohtimaan ratkaisua maalinteko-ongelmaan heikkouksien kautta. Sen seurauksena pelaaja masentui ja kadotti otteensa onnistuneisiin suorituksiin. Sen sijaan oma valmentaja tunsu pelaajansa ja osasi pikimmiten puuttua tämän ongelmaan ratkaisemalla sen yhteisen keskustelun ja vahvuuksiin palautuvan ajatusmaailman kautta.

Kun valmentaja auttoi pelaajaa löytämään uudelleen hänen kadotetun peli-ilonsa, käytti hän apunaan ratkaisukeskeistä ajattelutapaa, jonka ensimmäisessä toteutusvaiheessa keskitytään valitsemaan työstettävä tavoite. Tavoite on usein ongelma, johon haetaan ratkaisua (valmentajan esimerkissä pelaajan innottomuus ja epäonnistuminen suorituksissa). Tällöin ongelma muutetaan tavoitteeksi eli se ”tavoitteistetaan” (onnistumisten löytyminen). Asetetun tavoitteen saavuttamisen hyödyt kartoitetaan (peli-ilon palautuminen, itsetunnon kasvu) ja lopuksi selkeytetään se, mitä tavoitteen saavuttaminen käytännössä merkitsee (usko omaan kykyihinsä, pelaaja oppii näkemään suorituksessaan positiivisia puolia). (Ahola & Furman 1999a, 6.)

Toisessa vaiheessa tehdään onnistuminen mahdolliseksi. Ensin tunnustetaan ne realiteetit, jotka tekevät tavoitteen saavuttamisen vaikeaksi (pelaajan itsetunto ja motivaatio olivat alhaalla), mutta pyritään siitä huolimatta löytämään syitä, mitkä mahdollistavat

tavoitteen saavuttamisen (kunto on edelleen hyvä, taidot eivät ole hävinneet mihinkään). Yksilön sisäiset vahvuudet kartoitetaan ja muut mahdolliset voimavarat selvitetään. Lisäksi aikaisemmat tavoitteen suuntaiset onnistumisen kokemukset palautetaan mieleen sekä mahdollinen viimeaikainen edistys huomioidaan (valmentajan kertomassa esimerkissä palattiin takaisin pelaajan aiempiin onnistuneisiin suorituksiin). Lopuksi päätetään toimenpiteistä ja seurantapalaverin ajankohdasta. Kolmannessa vaiheessa edistetään kehitystä, jolloin pelaaja toteuttaa suunnitelmansa ja pitää kirjaa myönteisestä kehityksestä. Neljännessä vaiheessa vahvistetaan myönteistä kehitystä. (Ahola & Furman 1999a, 6.) Valmentajan kertomassa esimerkissä pelaajan edistymistä seurattiin silmämääräisesti jääharjoituksissa, mutta myös videopalautteen avulla, mistä kerroimme kappaleessa "7 Palautteenanto tavoiteohjelmassa".

Teemahaastattelussa valmentaja kertoo vielä toisen käytännön esimerkin siitä, miten hän auttoi pelaajaa keskittämään ajatuksensa vahvuuteen heikkouden sijasta. Joukkueessa oli yksi pelaaja, joka koki itsensä epäonnistuneeksi aina kun hän kaatui kesken tiukan tilanteen ja menetti sen vuoksi kiekon vastustajalle. Valmentaja rohkaisi pelaajaa:

"Mitä sen on väliä, jos vähän tasapaino lähtee...jos sun tasapaino lähtee, ni ruvetaan harjoittelemaan sitä, et sä nouset nopeemmin ylös. Siinä me saadaan paljon nopeemmin tulosta aikaseksi, kuin jos me harjotellaan sun pystyssä pysymistä. Kaadu vaikka kuinka monta kertaa, kunhan oot siinä samassa pystyssä pelaamassa tilannetta loppuun. Niinhän se Koivukin tekee." (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Piken mukaan kielteinen ajattelu kuluttaa kolme kertaa enemmän energiaa kuin myönteinen ajattelu (Pike teoksessa: Lampikoski & Miettinen 1999, 120), minkä perusteella pelaajalle jää huomattavan paljon enemmän energiaa toteuttaa nopea ylösnousu jäädä, ellei hän ala murehtimaan epäonnistumisistaan. Myös tästä näkökulmasta vahvuuksiin keskittyminen edistää pelaajan kehittymistä.

"Jotta yksilön tavoiteohjelmaa voidaan toteuttaa vahvuuksien kautta, on valmentajan oltava koko ajan hereillä ja seurattava, mistä niitä onnistumisia tulee. Lisäksi valmentajalta vaaditaan tilannetajua nähdä pelaajan kokonaissuoritus onnistumisineen." (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Vahvuuksiin perustuvassa tavoitteenasettelussa on muistettava kuitenkin, että pelaajan positiiviset ajatukset ja vahvuudet perustuvat hänen todellisiin kykyihinsä ja taitoihinsa. Pelaajan on osattava arvioida realistisesti omat kykynsä mm. sen suhteen, kuinka hyvin hän on valmistautunut suoritukseen, kuinka hyvin hän on aiemmin selviytynyt samasta suorituksesta ja onko vastaava suoritus mahdollista, jos urheilija jaksaa tsemppata itsensä samalla tavalla ääri rajoille kuin edellisessä parhaassa suorituksessaan. Tavoitteiden asettamisessa ei saa unohtaa realismia, vaikka ne perustuisivatkin urheilijan vahvuuksiin. Realismi auttaa urheilijaa hyväksymään mahdolliset epäonnistumiset ja saavuttamattomat tavoitteet (Orlick 1986, 26).

8.6 Psykkisillä tavoitteilla yli epäonnistumisten

Valmentajan teemahaastatteluista nousee esiin yhtenä suurempana kokonaisuutena hänen halunsa asettaa pelaajille yksilöllisiä tavoitteita myös psyykkiselle puolelle. Psykkisillä tavoitteilla tarkoitamme pelaajan henkisen puolen huomioonottamista. Esimerkkinä tällaisesta tavoitteesta voi olla epäonnistumisten sietäminen.

”Psykkiset tavoitteet olisivat erittäin oleellisia kaikille joukkueen jäsenille, mutta erityisesti heikon itsetunnon omaaville pelaajille. Mikäli pelissä tulee ensimmäinen maali omaan päähän, lamaannuttaa se tällä hetkellä koko joukkueen pelaamisen sen vuoksi, ettei meillä ole henkisesti vahvaa pelaajaa. Meiltä puuttuu ns. ylösrakentaja. Tämä kertoo mielestäni siitä, että negatiivisten tunteiden käsittely on pelaajille vaikeaa.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Kuten jo aiemmin olemme todenneet kappaleessa ”6.1 Pelaajalähtöisyys”, tavoitteenasetteluohjelman toteuttamisen eräs tärkeä lähtökohta on pelaajan itsetuntemus. Kalliopuska ym. (1996, 9-12, 30.) kuvailevat itsetuntemusta näin: Itsetuntemukseen, joka voidaan määritellä myös käsitteellä itsetunto, liittyy tunne omasta arvosta, hyvävyydestä, kyvykkyydestä ja pätevyydestä. Vastuunottaminen omista tekemisistä ja suorituksista sekä käsitys itsestä erilaisissa tilanteissa ovat itsetuntemuksen ominaisia piirteitä. Ihminen, joka tuntee itsensä, arvostaa ja hyväksyy itsensä sellaisenaan kuin on. Itsetuntemuksen merkitys korostuu erityisesti tilanteissa, joissa pelaaja joutuu kohtaamaan epäonnistumisia omien saavutustensa suhteen. Epäonnistumiset voivat nakertaa pelaajan itsetuntoa, mikä puolestaan heikentää itseluottamusta ja uskoa omaan kykyihin.

Mikäli pelaajilla on ongelmia itsetuntonsa kanssa, on selviytyminen epäonnistuneista suorituksistakin vaikeampaa. Heikon itsetunnon omaaville henkilöille on ominaista ahdistuneisuus ja sitä seuraava tilanteen hallitsemattomuus. Mahdollinen muilta tuleva negatiivinen arvostus epäonnistunutta suoritusta kohtaan osoittaa pelaajan kyvyt riittämättömäksi suoritukseen, minkä seurauksena yrittämisen halu katoaa ja pelaaja voi passivoitua (Kalliopuska 1997, 68). Hän tyytyy kohtaloonsa ja alkaa itsekin uskoa, ettei hänestä ole mihinkään. Heikko itsetunto ei kestä epäonnistumisia.

Jotta epäonnistumisista johtuva itseluottamuksen lasku ei heikentäisi niin suuresti pelaajan itsetuntoa, esittää Norjalainen urheilupsykologi Railo (teoksessa: Orlick 1986, 6) mielestämme hyvin jokapäiväisen ja tärkeän asian tavoitteenasettelusta. Hänen mukaansa usein unohdetaan, että urheilijalla on myös oikeus epäonnistua tavoitteiden saavuttamisessa. Tavoitteet voivat olla hyvinkin realistisia ja ohjeiden mukaan asetettuja, mutta silti ne eivät ole aina saavutettavissa. Sen vuoksi Railo korostaa saavuttamattoman tavoitteen asettamisen tärkeyttä erityisesti heikon itsetunnon omaavalle urheilijalle. Tällainen psyykinen tavoite auttaa urheilijaa selviytymään henkisesti yli epäonnistumisen kokemuksista, koska urheilija on antanut itselleen etukäteen mahdollisuuden epäonnistua. Psyykkisen tavoitteen avulla urheilija kykenee käsittelemään tapahtunutta ja löytämään onnistumisia aiemmista suorituksistaan. (Railo: teoksessa Orlick 1986, 6-8.)

Oleellista epäonnistumisen kokemusten jälkeen on pystyä keskittymään uusiin haasteisiin. Vaikka urheilija pettyy itseensä epäonnistuneen suorituksen seurauksena, on hänen silti pystyttävä hyväksymään itsensä arvokkaaksi ihmiseksi - myös joukkueen edessä. Pelaajasta voi tuntua siltä, että joukkueen tappio oli hänen syytään ja kiinni pelkästään hänen epäonnistumisestaan. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, koska joukkuelajeissa joukkueen menestyminen ei ole koskaan yhdenkään pelaajan henkilökohtainen vika tai syy, vaan koko joukkue joko voittaa tai häviää. Epäonnistuneesta suorituksesta on syytä ottaa opiksi, unohtaa negatiiviset tunteet ja keskittää energia tuleviin suorituksiin ja uuteen tavoitteeseen. Tappio on syytä analysoida, minkä avulla se voidaan nähdä mahdollisuutena kehittyä yhä paremmaksi ja henkisesti vahvemmaksi urheilijaksi. Itsensä hyväksyminen voiton ja tappion hetkellä on perusta terveelle

itsetunnolle, jonka vapautumisen avulla menneiden murehtiminen jää vähemmälle merkitykselle ja usko omaan kykyihin, taitoihin sekä tekniikkaan varmistuu (Kalliopuska ym. 1996, 114-115).

”Jääkiekko on niin psykologinen laji, että pelaaja saattaa löytää yllättäviä voimavaroja itsestään pelissä, jos tunnepuoli on kohdallaan.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Valmentaja kertoo teemahaastattelussamme esimerkin pelaajasta, jolla oli heikko itsetunto. Hän oli kokenut lukuisia epäonnistumisia viime aikojen peleissä ja harjoituksissa. Kun valmentaja kysyi pelaajalta, miten hän näki oman suorittamisensa, niin pelaaja sanoi olevansa ihan paska, mikään ei onnistu. Valmentaja pyysi pelaajaa selventämään omia tunteitaan ja keskustelu kulminoitui ennen pitkää pelaajan kertomukseen, jonka mukaan hän ei ollut saanut sitä roolia, peliaikaa ja vastuuta joukkueessa, mitä oli odottanut. Aiheesta keskusteltiin ja valmentaja tiedusteli edelleen pelaajalta, miten hän hahmottaa oman onnistumisensa ja voitaisiinko sieltä kautta lähteä etsimään pelaajan suoritusta. Valmentaja kertoo, ettei pelaaja pystynyt juuri analysoimaan omia onnistumisiaan, mikä oli hyvin tuttu tilanne joukkueessa.

”Monet pelaajat tietää kyllä, ettei kaikki ole kohdallaan omassa suorittamisessa, mutta ne ei tiedä, mikä on kohdallaan ja mikä ei.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Tapausesimerkki havainnollistaa hyvin nuoren urheilijan itsetuntemusongelmaa. Hän ei pystynyt arvioimaan omaa suoritustaan ja itseään realistisesti, vaan haukkui itsensä maanrakoon ja tyytyi siihen, ettei hänestä ole mihinkään. Tämä kertoo mahdollisesti pelaajan heikosta itsetunnosta. Kun valmentaja yritti rohkaista häntä etsimään positiivisia ajatuksia suorituksestaan, ei pelaaja pystynyt nimeämään itsestään mitään hyvää. Ennemmin hän langetti oman epäonnensa valmentajan syyksi, koska tämä ei ollut antanut hänelle sitä vastuuta peleistä, minkä hän oli omasta mielestään ansainnut. Valmentajan taas oli ollut erittäin vaikea antaa pelaajalle enemmän vastuuta havaittuaan, ettei pelaajalla ole riittävää itseluottamusta suoriutua voittajana eri tilanteista. Kalliopuskan (1997, 69) mukaan yksi tyypillinen piirre itsetunto-ongelmallisille ihmisille on juuri selitellä oman epäonnistumisen johtuvan muista tekijöistä kuin itsestään. Selitelyn avulla hän yrittää pitää yllä omanarvon tunnettaan ja peitellä omia heikkouksiaan.

Itsensä hyväksyminen ja arvostaminen omine heikkouksineen ja vahvuuksineen on vaikeaa.

Aiemmin olemme todenneet, että valmentajan mielestä motivoivien tavoitteiden löytymiseksi on oleellista tuntea pelaajien motivaatiosuuntautuneisuus eroja. Toinen perustelu motivaatiosuuntautuneisuuden tunnistamiselle liittyy pelaajan selviytymiseen yli epäonnistumisen kokemuksista.

Haastattelija: ”Mitä sun on ymmärrettävä valmentajana pelaajasta?”

Valmentaja: ”Musta valmentajan on hyvä tietää näistä motivaatiosuuntautuneisuususteorioista. Valmentajan on hyvä tunnistaa, kuinka lopputuloshakuinen pelaaja on. Jos huomaa, että pelaaja on hirveesti lopputuloksissa kiinni, ni sillonsen oman analyttisen puolen herättäminen auttaa tällaisissa tilanteissa.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Liikuntapsykologisessa kirjallisuudessa kerrotaan tehtäväsuuntautuneen urheilijan selviytyvän epäonnistumisista helpommin kuin minäsuuntautuneen urheilijan, koska tehtäväsuuntautunut urheilija kokee menestymisensä olevan riippuvaista vain hänestä itsestään. Mikäli hän epäonnistuu suorituksessaan, hän ei syytä siitä ulkopuolisia vaan itseään, minkä seurauksena tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy seuraavalla kerralla entistä enemmän omaan suoritukseensa. Hän vertaa suorituksiaan omiin aiempiin suorituksiinsa ja pyrkii parantamaan omaa suoritustasoaan koko ajan kontrolloiden aiempaa menestystään. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee kyvykkyyttä omasta kehittymisestään ja yrittämisestään. (Duda 1992 teoksessa: Weinberg 1996; Burton 1989b.)

Mikäli urheilija on hyvin minäsuuntautunut, kokee hän kyvykkyyden tunnetta suorituksesta vain voiton tai tappion kautta eli vertaamalla omia saavutuksiaan muiden suorituksiin. Hän asettaa itselleen mielellään lopputulostavoitteita ja ajattelee suoritustaan lopputulosten kautta kokien alhaista pätevyyttä, mikäli hän epäonnistuu suorituksessaan. Minäsuuntautuneen urheilijan osalta riski suoriutua alle kykyjen lisääntyy, koska lopputuloksen saavuttaminen riippuu myös vastustajasta. (Duda 1992 teoksessa: Weinberg, 1996; Burton 1989b.) Kontrollioimaton tavoite voi laskea urheilijan yrityshalua ja mielenkiintoa tehtävää kohtaan. Minäsuuntautuneen urheilijan kohdalla epä-

onnistumisen pelko ja paineiden kasvu voivat vaikuttaa suoritukseen niin paljon, ettei hän pysty suoriutumaan edes rutiinisuorituksesta kunnialla.

Motivaatiosuuntautuneisuuden kautta voidaankin pohtia sitä, miten lopputulostavoitteita asettava (minäsuuntautunut) urheilija selviää epäonnistumisista, koska esimerkiksi Burtonin (1989b) tutkimuksessa todetaan, että onnistuminen voi asettaa urheilijalle suuriakin paineita ja jopa pelkotiloja tehtävää kohtaan. Faktahan on, että kaikki jääkiekkoilijat ovat tietyssä määrin lopputulostavoitteisia, koska muuten he eivät voisi millään saavuttaa tavoitteitaan, esimerkiksi suomenmestaruutta.

”Ellei pelaaja ole yhtään lopputulosuuntautunut, täytyy sen olla ihan ihme tyyppi jos se pärjää liigassakin suuntautumatta voittoihin.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Weinberg ja Gould (1995, 307) kertovat esimerkin siitä, miten lopputulostavoitteinen urheilija voi selviytyä eteenpäin hävittyään viimeisimmän kilpailunsa. Epäonnistuminen lyhyen aikavälin tavoitteessa ja tyytymättömyys omaan suoritukseen voivat saada urheilijan harjoittelemaan yhä kovempaa, jopa harjoitustauon aikana. Myös Kalliopuska ym. (1996, 116) toteavat, että urheilija voi kokea häviön kannusteena yhä rankempaan harjoitteluun, mikä edellyttää kuitenkin sitä, että yksilö on perin taipuvainen itsetehokkuuteen. Mikäli häviö koetaan kannusteena, yksilö tarvitsee kielteistä palautetta itselleen motivaationsa syyttämiseksi.

Tältä osin gradun kirjoittajista Katilla on henkilökohtaisia kokemuksia siitä, miten tappio vastustajasta tai pelipaikan ansaitsemattomuus ovat kannustaneet harjoittelemaan yhä enemmän. Kati on ollut aikoinaan hyvin lopputulos- ja minäsuuntautunut jääkiekon pelaaja ja hän muistelee:

”Jos petyin omaan suoritukseeni tai sain negatiivista palautetta, harjoittelin entistä kovempaa osoittaakseni itselle, mutta ennen kaikkea muille, että kyllä minä tämän asian osaan. Joskus saatoin harjoitella yhteisten harjoitusten lisäksi vielä 4-5 harjoitusta viikossa enemmän, jotta olisin varmasti parempi kuin muut. Usein pärjäsinkin pitkälle periksiantamattoman luonteeni avulla, mutta loppu häämötti jo 5 vuoden pelaamisen jälkeen. En kehittynyt enää siinä määrin kuin minun olisi pitänyt kehittyä suhteessa

muihin. En sietänyt sitä, että en ollut enää joukkueen arvostetuimpia pelaajia ja fyysiset taitoni eivät riittäneet kovempiin peleihin. Vaikka sainkin edelleen tyydytystä parhaista kuntotestituloksista ja sen sellaisista, en pärjännyt enää jäällä kiekollisissa taidoissa ja maalintekokaan ei ollut enää niin helppoa ja rentoa kuin se oli ollut aikaisemmin. Paineet epäonnistumisista ja arvostuksen laskemisesta kasvoivat nopeasti. En hyväksynyt itseäni keskivertopelaajana, vaikka en ollut asettanut itselleni sen suurempia tavoitteita menestymiselleni. Koska en mielestäni pärjännyt riittävän hyvin, lopetin. Ilmoitin joukkueelleni opiskelun ja muiden harrastusten vievän niin paljon aikaani, etten enää ehdi harjoitella. Myöhemmin olen ymmärtänyt, että perimmäinen syy lopettamiselleni oli varmaankin lopputulosuuntautuneisuuteni, jota en silloin vielä tiedostanut itsestäni”.

Teemahaastattelussa valmentaja nostaa esiin myös Katin mainitseman paineensietokyvyn, mikä joutui koetukselle epäonnistuneiden suoritusten seurauksena. Valmentajan mukaan pelaajan odotukset kasvavat sitä mukaa, kun onnistuneita suorituksia tulee.

”Kun odotukset nousee, alkaa pelaaja helposti vaatimaan itseltään enemmän ja enemmän, jolloin huomio alkaa kiinnittymään siihen, mikä ei onnistu.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Myös Burton (1992) on tehnyt vastaavan havainnon lopputulostavoitteista, jotka nostavat urheilijan odotuksia onnistumisestaan. Odotukset voivat edistää urheilijan epäileviä ajatuksia oman suorituksensa suhteen, jolloin stressi ja ahdistus lisääntyvät.

Lisääntynyt ahdistus taas voi johtaa heikompaan suoritukseen, jolloin epäonnistumisten seurauksena usko omaan kykyihinkin laskee ja putoaminen maanpinnalle koetaan raskaasti. Katin tapauksessa jopa niin raskaasti, että hän päätti lopettaa koko jääkiekkouransa.

Paineensietokykyä voidaan Burtonin (1989b) ja Hardyn (1997) tutkimusten mukaan hallita keskittymällä enemmän itse suoritukseen. Tällöin urheilija pyrkii parantamaan vain omaa suoritustaan eikä hänen tarvitse todistella tuloksiaan muille. Suoritus on urheilijan itsensä kontrolloitavissa, minkä avulla hänen stressitasonsa pysyy alhaisena eikä urheilijalle kerry ylimääräisiä paineita. Lampikoski ja Miettinen (1999, 28-29) perustelevat urheilijan parempaa onnistumista suorituksissaan pakottomuuden lain avulla. Tällöin liika yrittämisestä johtuva jännittäminen ja negatiiviset tunteet eivät pääse hallitsemaan urheilijan mieltä, vaan hän pystyy luopumaan turhanpäiväisestä

huolehtimisesta ja pelosta, jolloin hän vapautuu myös menestymisen ja voittamisen pakosta. Pakottomuuden laki toimii, kun urheilija pyrkii tekemään koko ajan parhaansa ja syventyy suoritukseen eikä mieti lopputulosta ennen aikojaan.

Haastattelija: ”Mitä mieltä olet siitä, minkä tyyppisille pelaajille tavoitteenasetteluohjelma voi olla kaikkein tehokkain?”

Valmentaja: ”Tällä hetkellä musta tuntuu, et sellaset pelaajat on saanut tästä eniten, jotka on kognitiivisilta taidoilta vahvempia, luontaisesti pohdiskelijoita ja mietiskelijöitä. Ne saa hallinnan tunteen omasta suorituksestaan ja pystyvät hahmottamaan itelle oman kuvionsa, et missä tällä hetkellä mennään. Mielestäni nää pelaajat on lahjakkaita muutenkin ja voivat olla jopa hyvin lopputulosuuntautuneita. Sillä ei oo kuitenkaan väliä, koska ne pääsevät siihen lopputulokseen pelissä kuin pelissä. Ja jos joku kerta ei tuu maaleja, ni ei sen väliä, seuraavassa pelissä taas verkko heiluu. Sit sellanen joukkopuputtaminen voi hukuttaa kokonaan tän tyyppiset pelaajat, jolloin ne ei saa minkäänlaista otetta omaan pelaamiseen.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Kuten valmentaja edellä toteaa, ei lopputulosuuntautuneisuus ole välttämättä esteenä onnistuneelle urheilu-uralle. Myös Orlick (1986, 6) ja Hardy (1997) tukevat valmentajan käsitystä lopputulosuuntautuneineen urheilijan menestymämahdollisuuksista, mikäli lopputulokset perustuvat realistisesti urheilijan kykyihin. Hardyn tutkimuksessa kumotaan perinteinen myytti siitä, että lopputulostavoitteet ja minäsuuntautunut persoona haittaavat urheilijan suoritusmenestystä. Tutkimuksen mukaan oleellista on se, että harjoitusohjelma sisältää sopivassa suhteessa realistisia suoritus-, prosessi- ja lopputulostavoitteita, joiden painotusta voidaan muuttaa tarpeen mukaan. Mikäli esimerkiksi urheilijalle kertyy paineita lopputuloksesta, kannattaa silloin keskittyä suoritustavoitteisiin, minkä avulla urheilijan ajatukset kohdennetaan suorituksen parantamiseen eikä lopputulokseen. Niin ikään Kyllön ja Landersin (1995) tekemässä meta-analyysissä todetaan, että parhaat tulokset saavutetaan keskivaikeilla lopputulostavoitteilla.

Valmentaja nostaa vielä esiin muutaman seikan, joiden avulla hänen mielestään voidaan kehittää pelaajaa psyykkisesti vahvemmaksi joukkuepelaajaksi. Toinen näistä on pelaajan hyvän suorituksen tunnetilan tunnistaminen.

”Psyykkisellä puolella kunkin pelaajan on oleellista tunnistaa, millaisesta olotilasta hyvä suoritus lähtee. Me on yhdessä mietitty sitä, millaisista positiivisista ja negatiivisista tunteista on pelaajille hyötyä ja mitkä taas haittaavat suoritusta.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Eräs keino auttaa pelaajaa suoriutumaan etukäteen tulevasta koetuksesta on sen tunnetilan tunnistaminen, josta hyvä suoritus lähtee (Hanin 2000). Yksilöllisten tunnetilojen kartoittamisesta on valmentajan mielestä se hyöty, että hän tietää ja tuntee, minkä tyyppisiä pelaajia hänellä on joukkueessaan. Ellei valmentaja tietäisi, että esimerkiksi yksi pelaaja ilmoitti pelaavansa parhaiten silloin, kun hän kokee itsensä laiskaksi, voisi hän tulkita pelaajaa väärin ja yrittää patistaa tätä aktivoitumaan ennen peliä. Sen vuoksi valmentaja peräänkuuluttaa edelleen pelaajalähtöistä yksilön huomioimista.

”Yksilöiden erovaisuudet on huomioitava myös tunnepuolella” (Valmentajan teemahaastattelu 2).

Liukkonen on perehtynyt kirjassaan Psyykkisen valmennuksen työkirja (1995) kilpailujännityksen ja mielialan vaikutuksiin urheilusuorituksissa. Hänen mukaansa kilpailutilanne aiheuttaa aina stressiä, joka voi joko auttaa urheilijaa suoriutumaan hyvin, mutta usein käy myös päinvastoin, jolloin urheilija epäonnistuu. Tyypillisiä selityksiä tällöin ovat liika yrittäminen, epävarma fiilis tai rentouden puute (Liukkonen 1995, 23.)

Keskeinen psyykkisen valmennuksen tehtävä on kehittää urheilijan itsesäätelykykyä niin, että hän oppii löytämään oman niin kutsutun flow-tilansa sekä järkeilevän ja analyttisen tilansa. Flow-tilassa suoritukset tapahtuvat automaattisesti, ikään kuin hurmostilassa, kun taas järkeilyn ollessa vallalla, urheilija on ns. normaalissa tajunnan tilassa ja hän pystyy keskittymään esimerkiksi oman henkilökohtaisen taidon (laukomistarkkuus) parantamiseen. Jotta painopiste kilpailutilanteessa saataisiin flow-tilaan, tulee urheilijan olla sellaisessa, juuri hänelle ominaisessa mielentilassa, joka johtaa keskittyneeseen, ei järkeilevään ja analysoivaan suoritustilaan. Oleellista on tunnistaa urheilijan jännitystaso ja yksittäiset tunnetilat (Liukkonen 1995, 25-26), joita hallitsemalla urheilija voi itse vaikuttaa omaan suoritukseensa.

Esimerkkinä omien tunteiden hallitsemisesta valmentaja kertoo tapauksen eräästä pelaajasta, jonka suurimpana ongelmana oli pään kestävyys peleissä. Pelaaja menetti

malttinsa todella helposti vastustajan härnätessä häntä, josta seurasi luonnollisesti paljon jäähyminuutteja. Pelaajan pään kestävyys parani kuitenkin sillä, että hän oppi ymmärtämään oman vaikutusvaltansa tekemisiinsä. Hän oppi kehittämään omaa persoonallisuuttaan ajattelun kautta ja hallitsemaan tunteitaan tiukoissa tilanteissa. Vaikka hänellä tuli vielä myöhemminkin voimakkaita tunteita pelissä vastustajaa kohtaan, hän oppi tunnistamaan (alussa valmentajan avulla ja myöhemmin itsenäisesti) tunnetilansa ja tiesi, että hän voi itse vaikuttaa tunteisiinsa ajattelun kautta ja hallita tunteiden purkautumista, jos vain haluaa. (Valmentajan teemahaastattelu 2.) Valmentaja siteeraa urheilupsykologi Matti Oravaa sanoen:

”Koska tunteet eivät ole tahdonalaisia, ihminen ei voi suoraan vaikuttaa niihin. Sen sijaan ajattelu on täysin tahdonalaista ja se, et haluaako pelaaja ajatella järkevästi enää silloin kun hän on tosi suivaantunut, on täysin pelaajasta itsestään kiinni. Tunne vie sut helposti mukanaan ja sitä pitää oppia hallitsemaan.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Viimeisenä seikkana pelaajan psyykkisen puolen huomioinnista, valmentaja mainitsee pelaajan mielikuvien hyväksikäytön pelisuorituksia parantavana tekijänä.

”Jotta pelaaja onnistuu omassa tehtävässään ja yhteistyössä, on hänellä hyvä olla selkeä mielikuva niin itsestään kuin vastustajasta. Pelin etukäteen pelaaminen mielikuvissa auttaa keskittymään suoritukseen.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Liukkonen (1995, 11) tukee valmentajan käsitystä mielikuvien käytöstä psyykkisen valmennuksen apuna. Erilaisin mentaalisiin harjoituksiin voidaan mm. tehostaa urheilijan keskittymistä ja eläytymistä suoritukseen ja valmistautua ennalta mahdollisiin psyyken tasapainoa horjuttaviin stressitekijöihin kilpailutilanteessa.

Mielestämme valmentaja puuttuu erittäin oleelliseen asiaan yksilön tavoitteenasettelussa nostaessaan fyysisten tavoitteiden rinnalle psyykkisten tavoitteiden huomioimisen suoritusta parantavana tekijänä. Valmentajan kertoma esimerkki pelaajan päänkestävyydestä ja Katin negatiiviset kokemukset lopputulossuuntautuneisuudesta havainnollistavat psyykkisen tavoitteenasettelun tärkeyttä. Omien tunteiden hallitsemattomuus tai motivaatiosuuntautuneisuuden tunnistamattomuus voivat pahimmassa tapauksessa estää urheilijaa saavuttamasta lähintäkään pitkän aikavälin tavoitetta. Tällöin

on vaarana niin itsetunnon kuin motivaation hiipuminen epäonnistumisen kokemusten seurauksena. Myös Kalliopuska ym. (1996, 102) muistuttavat, että urheilija pääsee huipulle vain, jos hän oppii analysoimaan toimintaansa ja hallitsemaan tunteensa. Kaikki toiminnot ovat kognitiivisia prosesseja ja kun ryhdymme ajattelemaan ajatuksiimme ja arvioimaan päätöksentekoamme, ryhdymme samalla arvioimaan omaa toimintaamme.

”Nuoret pelaajat tarvitsevat hyvin terapeuttista valmentamista menestyäkseen. Jatkuva kannustaminen valmentajien suunnalta on välttämätöntä. Jortikka - tyyppinen valmentaminen [hyvin tiukka ja negatiivis-sävytteinen] ei kasvata joukkueita.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

8.7 Tavoiteohjelman toteuttaminen vaatii aikaa

Käytännössä tavoitteenasetteluohjelman toteuttaminen yksilön kokonaisvaltaisesta näkökulmasta ei ole mikään yksinkertaisesti ja nopeasti suoritettu tehtävä. Kuten edellä käy ilmi, joudutaan ohjelman toteuttamisessa huomioimaan monia eri näkökulmia, mitkä vaativat luonnollisesti paljon aikaa. Jo pelkästään pelaajalähtöiselle valmennustyyllille ominainen pelaajan tunteminen ja sitä kautta luottamuksen herättäminen vaatii ajallista uhrautumista niin pelaajalta kuin valmentajalta. Luottamuksen kasvaessa ollaan kuitenkin askelta lähempänä pelaajan kehitysprosessissa (Kalliopuska ym. 1996, 146; Janssen 1999, 109-112), mikä palkitsee tuntemiseen käytetyn ajanuhrauksen.

Haastattelija: ”Mitä tavoitteenasetteluohjelman onnistuminen vaatii valmentajalta?”

Valmentaja: ”Ainakin se vaatii sen, et sulla on aikaa työskennellä pelaajan kanssa. Aikakysymys on todella iso. Me ollaan puhuttu valmentajapalaverissa, et me periaatteessa tiedetään, mitä me voitais tehdä pelaajan kanssa, mut aika kysymys tulee vastaan. Meillä ei ole junioripuolella edes puolipäivätoiminta mahdollista taloudellisesti ja sen vuoksi me ei ehditä analysoida ja tehdä yhteenvetoja riittävästi kaikista pelaajista. Olis tosi hyvä, jos me voitais palaveerata yhteenvetojen avulla pelaajien kanssa kentän laidalla harjoitusten aikana, mutta se ei ole mahdollista tällaisella ajankäytöllä. Sit jos sulla on vielä erittäin vaativa 8 tunnin työ, mikä irrottaa ajattelukapasiteetin muutenkin, ni sillan kannattaa melkeinpä unohtaa tällaiset henkilökohtaiset tavoitteenasetteluohjelmat kokonaan ja vetää sillä perinteisellä linjalla.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Sen lisäksi että tavoitteenasetteluohjelma vaatii aikaa työskennellä yksittäisen pelaajan kanssa tässä ja nyt, vaatii sen toteuttaminen aikaa myös pidemmällä tähtäimellä. Koska tavoitteenasettelussa on oleellista tuntea pelaajan taustaa ja henkilökohtaisia ominaisuuksia, kuten pelaajan vahvuudet, ei ole järkevää alkaa toteuttamaan ohjelmaa suuremmissa mittakaavassa ellei niitä tiedetä.

”Kun tavoiteohjelmaa käynnistetään, valmentajilta voi mennä ainakin yksi kausi, ennen kuin he oppivat tuntemaan pelaajansa esimerkiksi niin hyvin, että osattaisiin kartoittaa heidän vahvuutensa.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Myös amerikkalaisen huippuvalmentajan Janssenin (1999, 46) mukaan valmentajilta menee pari ensimmäistä kautta urheilijoiden tutustumiseen. Tuona aikana valmentaja oppii tuntemaan, minkä tyyppisiä ja millaisen asenteen omaavia pelaajia hän on saanut joukkueeseensa. Vasta sitten valmentaja pystyy laatimaan oikeantyyppisen strategian päämäärän saavuttamiseksi. Tilanne on samanlainen myös opetuksessa, johon palaamme tarkemmin vielä tutkimuksemme pohdinta osiossa.

”Käytännössä pienryhmäkeskustelut ovat ajankäytöllisesti järkevin tapa toteuttaa pelaajalähtöisyyttä, koska kukaan meistä ei tee tätä hommaa täysipäiväisesti. Luonnolliset pienryhmät koostuvat kentällisistä, jolloin pelaajat oppivat tuntemaan niin itseään kuin joukkueovereita.” (Valmentajan teemahaastattelu 1.)

Myös Kalliopuska ym. (1996, 145) sekä Janssen (1999, 145) toteavat henkilökohtaisten palaverien ja pienryhmien käytön olevan ajankäytöllisesti järkevä vaihtoehto toteuttaa pelaajien valmennusta joukkueessa. Kalliopuska ym. (1996, 145) muistuttavat niinkään, että pelaajien kanssa pidettäviä keskusteluja on toteutettava jatkuvasti, toki keskustelun tarve vaihtelee suuresti pelaajakohtaisesti.

Koska tutkimuksessamme on kyse suomalaisesta juniorijääkiekkjoukkueesta, on syytä pitää mielessä sille pari tunnusomaista piirrettä. Ensinnäkin:

”Kyseessä on harrastetasolla pelaava juniorijoukkue, minkä vuoksi asioita on pystyttävä pelkistämään. Pelaajat eivät ole ammattilaisia, eikä heidän voi olettaa harjoittelevan 8 tuntia päivässä. En usko, että C-junmutasolla päästään vielä mihinkään lopullisiin totuuksiin, mutta tavoitteellisuus on hyvä tuoda esille viimeistään tässä vaiheessa.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Kyseessä on siis todella junioripelaajat, joiden elämässä on muitakin tärkeitä asioita (kuten koulu, koti ja ystävät) kuin pelkkä jääkiekko. Junioreiden on turvattava yleinen hyvinvointinsa yhteiskunnan asettamien velvollisuuksien täyttämiseksi, eikä heidän voida olettaa harjoittelevan täysipäiväisesti 15-vuotiaana, vaikka he olisivatkin mukana henkilökohtaisessa tavoitteenasetteluohjelmassa. Tältä osin aikatekijät asettavat rajoituksia ohjelman toteuttamiselle.

Toinen tunnusomainen piirre maamme jääkiekkovalmennukselle on usein vaihtuvat valmentajat. Yksi valmentaja ei valmenna samaa juniorijoukkuetta välttämättä yhtä kautta pidempään, minkä vuoksi pidempiaikaisen tavoitteenasetteluohjelman toteutuminen ryhmänä ei ole mahdollista. Sen sijaan yksilöllisellä tasolla tavoitteenasetteluohjelman toteutuminen voi olla mahdollista jo junioreissa, mikäli valmentaja oppii tuntemaan pelaajansa yhden kauden aikana. Tuntemisen perusteella valmentaja pystyy tarjoamaan pelaajalle positiivisia kokemuksia ohjelmasta, jolloin myös pelaajan ohjaaminen itsenäiseen ohjelman toteuttamiseen on mahdollista.

9 POHDINTA

9.1 Tärkeitä näkemyksiä tutkimuksestamme

Tutkimustehtävänäimme oli tarkastella kokeneen jääkiekkovalmentajan käsityksiä yksilön tavoitteenasetteluohjelman toteutumisesta joukkuelajissa. Tavoitteenamme oli selvittää, mitä käytännön asioita valmentajan mielestä on syytä huomioida tavoitteenasetteluohjelmaa toteutettaessa. Tutkimme asiaa laadullisen tapaustutkimuksen keinoin käyttäen aineistolähtöistä lähestymistapaa ja subjektiivista tutkimusotetta. Aineistolähtöisyydestä johtuen emme asettaneet tutkimukselle lainkaan hypoteeseja. Aineistomme koostui kokeneen valmentajan kahdesta teemahaastattelusta, joista esiin nousseita asioita pyrimme työssämme yhdistämään aikaisempaan tietoon tavoitteenasettelun saloisista. Tavoitteenasettelun toteuttamista joukkuelajin edustajilla ei ole tutkittu vastaavassa mittakaavassa aikaisemmin, minkä vuoksi pidämme aihealueen tutkimista tärkeänä. Tarkoituksenamme ei ollut suoranaisesti tarjota lukijalle valmiita absoluuttisia totuuksia aiheestamme. Jokainen lukija voi itse verrata työssämme esiin tulleita ajatuksia omaan kokemuksiinsa ja miettiä niiden siirrettävyyttä muuhun vastaavanlaiseen toimintaan. Siirrettävyys on saatujen havaintojen soveltamisesta toiseen tapaukseen siltä osin kun se on ihmisten erilaisuuden kanssa toimiessa mahdollista (Eskola & Suoranta 1998, 211-213).

Merkittäväntä tutkimuksen antia on yksittäisen pelaajan kokonaisvaltainen tunnistaminen joukkueessa. Emme löytäneet yhtään aiempaa tutkimusta, joissa valmennus ja kokonaisvaltaisuus olisi yhdistetty toisiinsa. Sen sijaan kokonaisvaltaista, oppilaslähtöistä yksilön lähestymistapaa on varmasti tutkittu liikuntapedagogiikan puolella, mutta päätimme jättää tämän aiheen huomiotta.

Tutkimuksemme perusteella yksilön ja hänen taustansa tunteminen näyttää olevan tehokkaan tavoitteenasettelun edellytys. Päävalmentajan näkemyksen mukaan ehdotamme pelaajalähtöisyyttä käytännön keinoksi, jonka avulla kokonaisvaltainen pelaajaan tutustuminen voi mahdollistua. Pelaajalähtöisyydessä huomioidaan pelaajan aiemmat kokemukset, tiedot ja taidot lajista sekä pelaajan omat mieltymykset ja ajatukset harjoittelustaan. Pelaajalähtöisellä valmennustyyllillä pyritään myös siirtämään vastuuta

omasta kehityksestä enemmän nuorelle itselleen, minkä seurauksena hän ymmärtää omat vaikutusmahdollisuutensa harjoitteluun. Pelaaja kokee, että asetetut tavoitteet on tarkoitettu nimenomaan häntä varten, hänen hyväkseen. Näin pelaaja saadaan sitoutumaan ja motivoitumaan harjoitteluun paremmin, samalla kun hänen itseohjautuvuutensa ja itsearviointikykynsä kehittyvät. Odotettavissa on, että nuoren urheilijan harjoittelun laatu paranee, minkä seurauksena hän myös menestyy omissa tavoitteissaan.

Palautteen antamisen huomattiin olevan tavoitteenasetteluohjelman koossa pitävä voima. Myös liikuntapsykologiset julkaisut (Carron & Hausenblas 1998, 270; Weinberg 1996; Weinberg & Gould 1999, 316, 321) esittävät palautteenannon olevan välttämätöntä toimivassa tavoitteenasettelussa. Samoin vähälukuiset aiheita käsittelevät tutkimukset kertovat palautteen antamisen hyödyllisyydestä tavoitteenasettelun yhteydessä. Palautteen avulla yksilöllisten tavoitteiden toteutumista kyetään arvioimaan ja kehittämään niin valmentajien kuin pelaajienkin taholta. Varsinkin videon käyttäminen positiivisten mielikuvien luomisen apuna ja pelianalyysin välineenä antoi paljon koko joukkueelle. Palautteenanto on myös osa pelaajan tunnistamisprosessia. Erilaiset henkilökohtaiset, pienryhmien tai joukkueen palaverit valmentajien kanssa edesauttoivat tuntemisen lisääntymistä valmentajien ja yksittäisten pelaajien välillä. Palaverit olivat usein järjestetty juuri palautteen antamisen välineiksi. Nämä tapahtumat opettivat samalla valmentajille paljon pelaajien ajatusmaailmasta ja heidän käsityksestään itsestään pelaajina. Myöskin harjoituksen aikana kahdenkeskisesti saatu ja annettu henkilökohtainen palaute vie yksilön suorittamista ja valmentajan pelaajantunnistamisprosessia varmasti eteenpäin enemmän kuin pelkkä pelaajan treenaaminen ja valmentajan etäinen pelaajatarkkailu. Harjoituksen aikana tapahtunut kanssakäyminen ei ole pois tehokkaasta harjoittelusta vaan pikemminkin päinvastoin.(ks. myös Janssen 1999.)

Kolmantena kokonaisuutena tutkimuksestamme esitellään tavoitteenasetteluohjelman toteuttamisessa huomioitavia käytännön seikkoja. Liikuntapsykologinen kirjallisuus (Carron & Hausenblas 1999, 270-272; Hardy ym. 1997, 20-27; Weinberg 1996; Weinberg & Gould 1999, 310-311) korostaa tavoitteen täsmällisyyttä ja selkeyttä niin pitkän kuin lyhyen aikavälin tavoitteissa. Sen sijaan Rovion (2002) väitöskirjatutkimus sekä Kyllön ja Landersin (1995) meta-analyysi osoittavat, ettei tavoitteiden täsmällisyys ja selkeys ole suoraan yhteydessä tavoitteiden parempaan saavutettavuuteen. Tutkimuk-

semme päävalmentajan näkemys tukee myös ajatusta, jonka mukaan tavoitteen täsmällisyys ja selkeys on riittävä silloin, kun pelaaja itse tietää oman tavoitteensa sisällön. Vaikka tavoitetta ei olisikaan ilmaistu täysin yksityiskohtaisesti, pelaaja motivoituu harjoittelemaan tietäessään mitä hänen pitää tehdä ja miksi. Edellytyksenä onnistuneelle tavoitteenasettelulle on riittävä itsetuntemus, jolloin tavoitteet voidaan asettaa selkeän realistisiksi, kunkin ominaisuudet huomioon ottaen.

Yksi aineistostamme noussut huomionarvoinen asia liittyy tavoitteiden mitattavuuteen. Kirjallisuuden mukaan (esim. Weinberg & Gould 1995; Weinberg 1996) tavoitteiden tulisi olla mitattavia, jotta niiden seuraaminen olisi helpompaa. Omien kokemustemme perusteella yhdyimme kuitenkin päävalmentajan näkemykseen, jonka mukaan yksilön tavoitteiden määrällinen mittaaminen ei ole välttämätöntä joukkuelajissa. Valmentajan mielestä tunne hyvästä suorituksesta riittää tekemisen mittariksi varsinkin silloin, jos fysiologisella mittauksella ei ole suoraa yhteyttä lajiin. Vahva tunne antaa usein realistisen palautteen sen hetkisestä suorittamisesta eikä tunnetta pystytä ainakaan vielä mitaamaan määrällisesti. Myös Rovio (2002) esittää, ettei tavoitteiden määrällinen mittaaminen ole aina edes mahdollista tai järkevää. Kokonaisvaltaisesti huomioon otetut ja täsmällisesti asetetut yksilön tavoitteet edellyttäisivät määrällisesti hyvin monen eri tavoitteen asettamista, jolloin koko tavoiteohjelma voisi kaatua omaan mahdottomuuteensa. Sen vuoksi on syytä asettaa muutamia hieman väljempiä tavoitteita, jotka sisältävät kuitenkin yksilön kehityksen kannalta tärkeimmät seikat.

Eräs tärkeä tavoitteenasettelun käytännössä huomioitava seikka on tavoitteen asettaminen yksilön vahvuuksien kautta. Keskittämällä nuoren pelaajan ajatukset omiin vahvuuksiin, pystytään tukemaan hänen itsetuntoaan ja uskoaan omiin kykyihinsä. Samalla urheilijalle jää myös enemmän energiaa parantaa suoritustaan entisestään (Pike teoksessa: Lampikoski & Miettinen 1999, 120). Nuoret urheilijat ovat perin taipuvaisia suoriutumaan tehtävistään tunteidensa varassa ja jos hänestä nostetaan esiin monia negatiivisia ominaisuuksia, on hyvin todennäköistä että negatiivisuus siirtyy nuoren suoritukseen. Sen vuoksi päävalmentaja korostaa myös pelaajan erilaisten tunnetilojen tunnistamista, joiden avulla pelaaja voi oppia hallitsemaan tunnetiloja seuraavaa, spontaania käyttäytymistä.

Pelaajan vahvuuksien kautta asetettaviin tavoitteisiin liittyy myös päävalmentajan halu asettaa pelaajille psyykkisiä tavoitteita. Psyykkisten tavoitteiden avulla voitaisiin valmentajan ja myös meidän näkemyksemme mukaan auttaa pelaajia suoriutumaan paremmin yli epäonnistumisen kokemuksista. On luonnollista, että pelaajat haluavat kehittyä yhä paremmiksi kiekkoilijoiksi koko ajan. Valitettavasti kehitys ei mene aina vain positiiviseen suuntaan, vaan välillä vastaan tulee myös vastoinkäymisiä. Joskus jopa koko kausi voi olla yhtä vastoinkäymistä, mutta välillä vastoinkäymiset ilmenevät vain yhdessä pelissä. Jääkiekon nopean peliluonteen vuoksi on erityisen tärkeää, että pelaaja pystyy nollaamaan epäonnistumisensa mahdollisimman nopeasti. Mikäli pelaaja jää suremaan epäonnistumistaan pitemmäksi aikaa, ei hänelle ole todennäköisesti enää käyttöä tulevissa vaihdoissa. Valmentajan on pakko peluuttaa niitä pelaajia, jotka pystyvät suoriutumaan nopeasti tilanteesta kuin tilanteesta. Tällaisten kokemusten myötä, voi yksittäisen pelaajan itsetunto ja sitä kautta myös itseluottamus laskea hyvin nopeasti. Pelaaja ei osaa suhtautua epäonnistumiseen positiivisessa hengessä, vaan jää murehtimaan itsekseen kohtaloaan. Valmentajan mielestä yksilöllisellä tavoitteenasetteluohjelmalla voidaan puuttua juuri tällaisiin ongelmiin asettamalla yksilöille tavoitteita myös psyykkiselle puolelle. Psyykkisen tavoitteen avulla pelaaja pystyy hyväksymään epäonnistumisensa ja kokoamaan itsensä uudelleen.

”Mielestäni tällä tavoitteenasetteluohjelmalla on saavutettu ainakin jotain, koska suurin osa pelaajista koki itseluottamuksensa suht hyväksi, kun pelattiin kauden tärkeimpiä pelejä loppu kaudesta. Ainakin joitain tavoitteita on silloin saavutettu.” (Valmentajan teemahaastattelu 2.)

Lukijalle herää luonnollisesti ajatus, onko tällainen pelaajan kokonaisvaltainen huomioiminen ylipäättänsä mahdollista? Tutkijoina voimme todeta, että on se, mutta ohjelman toteuttaminen vaatii paljon niin valmentajalta kuin pelaajalta. Käytännössä tutkimuksemme osoittaa, että ohjelma vaatii nimenomaan aikaa. Pelaajan tunnistaminen ja yksilöllisyyden huomioiminen mahdollistuu parhaiten vasta sitten, kun pelaaja ja valmentaja ovat pystyneet rakentamaan yhdessä luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen toisiinsa. Tällaista suhdetta ei rakenneta nopeasti, vaan se kehittyy osaksi automaattisesti pelaajien kanssa touhutessa, mutta osaksi kunkin on myös panostettava siihen henkilökohtaisesti. Kaikki yhteinen ”laatu aika” pelaajan ja valmentajan välillä on hyvä käyttää tuntemaan oppimisen hyväksi, mutta siitäkään ei saa muodostua ns. ”pakkopul-

laa”. Kultaisen keskitien löytäminen on ideaali tilanne valmentamisessa. Sitä tietä kukaan valmentaja joutuu etsimään niin hänen henkilökohtaisten kuin myös pelaajien resurssien mukaisesti. Ihmissuhteiden hoitaminen ja kehittyminen on aina kiinni monista eri tekijöistä.

9.2 Tavoitteenasettelun soveltuvuus liikunnanopetukseen

Tulevina liikunnanopettajina haluamme soveltaa tutkimuksemme tuloksia myös koulumaailmaan. Mieliimme herääkin kysymys, voiko tavoitteenasetteluohjelmaa soveltaa jollakin tavalla koulun liikuntatunnin yksittäisiin oppilaisiin? Onhan koululuokka eräänlainen joukkue ja liikunnanopettaja sen valmentaja. Aikaa yhteistyöhön ja pelaajan tunnistamiseen olisi ainakin pääsääntöisesti kolme vuotta, kun se voi jäädä yhteen vuoteen jääkiekkoukkueessa. Valmentajan työsopimuksen purkaminen koulussa olisi näin ollen epätodennäköisempää eivätkä valmentajan ja pelaajan tiet eroaisi nuoren siirtyessä pelaamaan seitsemänneltä luokalta kahdeksannelle. Tältä osin mahdollisuudet tavoiteohjelman toteuttamiseen olisivat paremmat kuin joukkueurheilussa. Yksilöllisten tavoitteiden laatiminen voisi olla eräs keino motivoida oppilaita suhtautumaan liikuntaan positiivisemmin. Sopivin yksilöllisin askelin etenevä ennalta suunniteltu matka kohti päämäärää voisi auttaa erityisesti epävarmoja oppilaita saavuttamaan tavoitteensa. Tosin koemme, että tavoiteohjelma voisi olla motivaation lähde ihan kaiken tasoisille oppilaille.

Suostuakseen mukaan tällaiseen ohjelmaan, nuoren on toki koettava siitä olevan hänelle jotain konkreettista hyötyä. Ohjelman alussa kartoitettaisiin kunkin henkilökohtaiset vahvuudet ja mietittäisiin yhdessä, mitä alueita oppilas haluaa erityisesti parantaa. Pyrittäisiin huomioimaan oppilaan tausta mahdollisuuksien mukaan, jolloin oppilaille tulisi vahva tunne siitä, että nyt todella keskitytään vain ja ainoastaan hänen mieltymyksiinsä ja ajatuksiinsa. Arvostus ja hyväksyntä aikuisen silmissä voi olla monelle tämän päivän murrosikäiselle nuorelle ennenkokematon tunne. Sen seurauksena oppilas voisi kokea ns. ”hoitomyöntyväisyyttä” tavoiteohjelmaa kohtaan, jolloin hän olisi myös valmiimpi suhtautumaan positiivisesti opettajan uusiin ehdotuksiin liikunnan suhteen.

Ohjelman käynnistyttyä oppilaat kokisivat positiivisia elämyksiä omien tavoitteidensa saavuttamisen kautta, jolloin myös heidän itsetuottamuksensa kasvaisi. Oleellista olisi se, nuoret oppisivat arvioimaan viimeistään tavoiteohjelman loppupuolella omia suorituksiaan. Itsearviointin kehityksen myötä oppilas pystyisi luomaan mm. jatko-opinnoissaan itselleen tilanteita, joista hän saisi onnistumisen kokemuksia ja usko omiin kykyihin säilyisi. Uskomme, että oltuaan mukana tällaisessa ohjelmassa nuoresta kasvaisi mahdollisesti aikaisempaa itseohjautuvampi ja vastuullisempi yksilö. Nuoren olisi helpompi luoda itselleen tavoitteita niin urheilussa kuin muussakin elämässä ja seurata omaa kehitystään antaen itselleen palautetta toiminnastaan. Tällöin nuori ottaisi vastuuta omasta tekemisestään. Tavoitteiden asettaminen myös kasvattaisi nuorta suuntaamaan voimavaransa oleellisiin asioihin ja antaisi hänelle myös elämässä tarvittavaa pitkäjänteisyyttä. Mielestämme tavoiteohjelmalla voitaisiin tukea oleellisesti nuoren ihmisen kehitystä kohti itsenäistä elämää.

Näkemyksemme on, että pelaajalähtöisyys niin valmennuksessa kuin koulumaailmassa tarjoaa varmasti enemmän positiivisia liikuntaelämyksiä osallistujalleen kuin perinteinen ohjaajalähtöinen tyyli. Pelaajalähtöisyyden toteuttaminen kokonaisvaltaisesta näkökulmasta edesauttaa yksilön tunnistamista ja tuntemista, jolloin yksilö saadaan motivoitumaan ja sitoutumaan tehtävään paremmin. Pelaajalähtöisyyden haittapuolena on yleisten resurssien riittämättömyys. Niin koulu- kuin valmennusmaailmassakin suurimmat rajoittavat resurssit ovat aika ja raha. Tutkimuksemme mukaan aika on sekä pelaajille että valmentajille aivan kuin myös oppilaille, vanhemmille ja opettajille rajallinen hyödyke. Sen vuoksi opettajilla ja valmentajilla ei ole juuri vaihtoehtoja toteuttaa ohjaustaan muuten kuin ohjaajalähtöisesti. Eräs mahdollisuus on kuitenkin poimia kullekin ohjaajalle ja oppilaalle sopivat tavoitteenasetteluohjelman palaset ja yhdistellä niistä jokaisen yksilöllisiin tarpeisiin sopiva palapeli.

Haastammekin tulevat liikunnanopettajakollegat mukaan oppilaslähtöisen opettamistyylin toteuttamiseen. Kyseessä voi olla hyvin epärealistinen ajatus toteuttaa ohjelmaa perinpohjaisesti, mutta kukin valitkoon itselleen sopivat palat. Uskomme ohjelman helpottavan oppilaiden motivaatio-ongelmia ja mielestämme se on kokeilemisen arvoinen.

”Tavoitteet, joista ei uskalleta unelmoida, ovat saavuttamattomia - ei sen vuoksi, ettei niitä voisi saavuttaa vaan sen vuoksi, ettei niistä koskaan unelmoitu.” (Orlick 1986, 6.)

9.3 Mietteitä tutkimuksemme etenemisestä

Tutkimuksemme ehdoton vahvuus on ollut kuuluminen isompaan tutkimusprojektiin, joka on tarjonnut meille turvallisen ja ohjaavan toimintaympäristön. Se on ollut kuin hiekkalaatikko, jossa olemme saaneet leikkiä ja kokeilla asioita tietäen, että saamme neuvoja ja apua tarvittaessa hiekkalaatikon reunalta. Projektissa mukana oleminen on antanut meille myös mahdollisuuden keskustella työstämme eri tahojen kanssa, samalla kun aiheemme on muokkaantunut juuri meille sopivaksi. Projekti on tarjonnut myös aloittelevalle tutkijalle niin henkistä kuin fyysistä tukea, joita ilman työmme ei olisi toteutunut tässä mittakaavassa. Tämä tuki on mahdollistanut tutkimuksen tekemisessä harrastamamme ”takapuoli edellä puuhun” –kiipeämisen. Työn tekemiseen tarvittavat tiedot ovat opintojen alkuvaiheessa vähäisiä, joten erityisohjaus on välttämätöntä. Käytännön apu niin lähteiden etsinnässä, tietokoneen käytössä, teemahaastattelun suunnittelussa ja teossa sekä tulosten kirjoittamisessa ym. on ollut kiitettävää ohjaajiemme taholta. Yhteinen intressi tutkimusprojektiemme valmiiksi saamisesta on motivoinut tekemään töitä tutkimuksen eteen. Ehdottomaksi voimavaraksi tutkimuksen eri vaiheissa olemme myöskin kokeneet käyttämämme tutkijatriangulaatio -menetelmän. Meidän, Katin ja Jarin, muodostaman aivoriihen olemassaolo on mahdollistanut kahden näkökulman saamiseen kaikkeen toimintaan. Palautteen antaja on ollut aina lähellä. Keskustelujemme avulla tunnemme päässeemme lähemmäksi ilmiöiden todellisuutta kuin yksin toimiessamme. Meidän lisäksi kolmannen näkökulman keskusteluihin on tarjonnut aina tarvittaessa Esa Rovio.

Positiivista tutkimuksemme etenemisessä on ollut myös se, että olemme pystyneet keskittymään aiheeseemme kaikissa koulutuksemme tutkimusopinnoissa. Meidän ei ole tarvinnut etsiä ahdistuneena kuhunkin tutkimusraporttiin aihetta erikseen, vaan työmme on edennyt väkisin kohti päätöspistettä. Mielestämme tutkimusopinnoihin osallistuminen opintojen varhaisessa vaiheessa on näin ollen ollut meille energiaa ja

hermoja säästävää. Voimmekin suositella vastaavaa toimintaa muille opiskelijoille, mikäli rauhallinen mutta varma etenemisvauhti sopii yksilön persoonaan. Olemme nimittäin olleet kiinni omassa aiheessamme parin vuoden ajan, millä mielestämme on myös negatiivisia vaikutuksia opintoihin. Koska olemme keskittäneet kaiken energiamme omaan tutkimukseemme, emme ole esimerkiksi pystyneet tutustumaan muihin meitä kiinnostaviin liikuntakasvatuksen ja liikuntapsykologian ilmiöihin muuten kuin kurssitovereidemme tutkimusaiheiden kautta. Meistä molemmista on ainakin välillä tuntunut siltä, että oma aihe pursuaa ulos silmistä ja korvista, mutta silti sitä on pitänyt jatkaa sinnikkäästi eteenpäin. Alunperin tarkoituksena oli saada tutkimus valmiiksi mahdollisimman nopeasti ja opintojen varhaisessa vaiheessa, mutta yllättäen projekti venyikin paljon aiottua pidemmäksi. Tältä osin emme suosittele pro gradu -työn aloittamista opintojen varhaisessa vaiheessa, mikäli pitkäjänteinen työskentely ei sovi opiskelijan omaan persoonaan.

Työn vaikeimpana kohtana koimme aineiston rajaamisen ja käsittelyn. Aineisto oli niin laaja, että sen jäsentäminen loogiseksi kokonaisuuksiksi oli todella vaikeaa. Kun saimme käsiteltävät teemat suunnilleen selviksi, pitäydyimme edelleen työn jakamisessa kahteen osaan. Tämä mahdollisti meille käytännössä aineiston käsittelyn kahdessa eri paikassa, kummankin omassa kodissa. Tässä vaiheessa epäonnistuimme kuitenkin työmäärän jakamisen suhteen, minkä seurauksena Katin aineisto paisui paisumistaan samalla kun Jarin aineisto pysyi suhteellisen hyvin kasassa. Aivan tutkimuksemme loppumetreillä tämä epäonnistunut jako aiheutti Katille melko paljon päänvaivaa kappaleiden jäsennyksen suhteen, mutta onneksi pystyimme ratkaisemaan suurimmat ongelmat sulassa sovussa.

Näin ollen pro gradu -tutkielman tekeminen on opettanut meille yhteistyötaitojen kehittymistä ja joustavuutta yhteistyökumppanin aikataulujen ja muun elämän yhteensovittamisen kanssa. Se on opettanut myös pitkäpinnaisuutta, sisukkuutta, asioiden tärkeysjärjestykseen laittamista ja ennen kaikkea kykyä suhtautua asioihin avarakatseisemmin. Käytännön tasolla olemme oppineet konekirjoitustaitoa ja mm. ymmärtämään hieman enemmän Word -kirjoitusohjelman ihmeellistä toimintaa.

Aivan kaikkiin ajatuksiin herättäviin aiheisiin emme pystyneet syventymään Pro gradu -tutkielman puitteissa. Pienryhmien käyttäminen toiminnassa, itsetunto, motivaatio sekä palautteen laatu ja ajoitus olisivat olleet syvemmän tutkiskelun arvoisia aiheita. Mielenkiintoista olisi ollut tutkia myös niitä yksittäisiä pelaajia, joilla tavoiteohjelma näytti olevan toimiva väline kehittymisessä ja toisaalta taas niitä yksilöitä, joille tavoiteohjelma ei antanut mitään. Tulevaisuutta ajatellen vastaavanlaista tutkimusta olisi myös kiinnostavaa soveltaa joukkueeseen, jossa olisi pelaajia vähemmän kuin jääkiekkoukkueessa (esimerkiksi lentopallojoukkue). Tällöin ajankäytölliset seikat eivät muodostuisi niin suureksi ongelmaksi kuin monijäsenisessä jääkiekkoukkueessa. Tavoitteenasettelua voisi tutkia myös aikuisjoukkueessa ja verrata sen tapahtumia nuorisoukkueesta saatuihin kokemuksiin sekä tyttöjoukkueessa verraten sen toimintaa tältä osin poikajoukkueeseen. Lisäksi tutkimaamme joukkuetta ja sen yksilöitä sekä valmentajaa olisi ollut mielenkiintoista seurata pidemmän aikaa. Yksi kausi on lyhyt aika muutokseen. Erityisen mielenkiintoista olisikin haastatella joitain tämän joukkueen yksilöitä tulevaisuudessa ja kysellä heidän kokemuksiaan nyt toteutetun tavoitteenasetteluohjelman hyödyllisyydestä heidän peliurallaan. Lähinnä meitä askarruttaa kysymys: ”Pääsisimmekö todella haastattelemaan NHL pelaajia?”

LÄHTEET

- Aho, T. & Rovio, E. 1998. Jalkapallon lajianalyttinen tarkastelu: eri pelipaikoilla pelaavien jalkapalloilijoiden tekniset, taktiset, fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Ahola, T. & Furman, B. 1999a. Reteaming. Menestys on joukkuelaji. Ratkaisukeskeinen työyhteisön kehittäminen ja muutoksenhallinta. 2. painos. Helsinki: Lyhytterapia-instituutti.
- Ahola, T. & Furman, B. 1999b. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Helsinki: Lyhytterapia instituutti.
- Anderson, D., Crowell, C., Doman, M. & Howard, G. 1988. Performance posting, goal setting and activity-contingent praise as applied to a university hockey team. *Journal of Applied Psychology*. 73, 87-95.
- Burton, D. 1989b. Winning isn't everything: examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist* 3, 105-132.
- Burton, D. 1992. The Jekyll/ Hyde nature of goals: Reconceptualising goal setting in sport. Teoksessa T. Thorn (toim.). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 267-297.
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. 2001. Goal setting in sport: investigating the goal effectiveness paradox. Teoksessa R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*. 2. painos. New York: John Wiley & Sons, 497-528.
- Carron, A. V. & Hausenblas, H. A. 1998. *Group dynamics in sport*. 2. painos. London, Ontario: Fitness Information Technology.
- Eskola, J. 1998. Johdanto eli näkökulmia tieteelliseen kirjoittamiseen. Teoksessa J. Eskola (toim.) *Kirjoituksia tieteellisestä kirjoittamisesta*. Tampere: TAJU, 7-36.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.
- Goudas, M., Minardou, K. & Kotis, I. 2000. Feedback regarding goal achievement and motivation. *Perceptual and Motor Skills*. 90, 810-812.

- Grieve, F. & Whelan, J. 1994. Manipulating adults' achievement goals in a sport task: effects on cognitive, affective and behavioral variables. *Journal of Sport Behavior*. 17, 227-246.
- Hall, H. & Kerr, A. 2001. Goal setting in sport and physical activity: Tracing empirical developments and establishing conceptual direction. Teoksessa: G. Roberts. (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 183-233.
- Hall, H., Weinberg, R. & Jackson, A. 1987. Effects of goal specificity, goal difficulty and information feedback on endurance performance. *Journal of sport psychology*. 9, 43-54.
- Hanin, Y. L. 2000. Individual zones of optimal functionin (IZOF) model. Teoksessa Y. L. Hanin (toim.) *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 65-89.
- Hardy, L. 1997. The Coleman Roberts Griffith address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Sport Psychology* 9, 277-294.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. 1996. *Understanding psychological preparation for sport*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 1998. *Suhteita - minä, me ja muut*. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Huuhtanen, P. 1994. *Muutoksen hallinta ja johtaminen*. Teoksessa K. Lindstöm (toim.) *Terve työyhteisö -kehittämisen malleja ja menetelmiä*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hätönen, H. 1996. *Oppimisen taitojen ohjaus, opas opettajille*. Educa instituutti. Helsinki: Tummavuoren kirjapaino.
- Janssen, J. 1999. *Championship team building*. Tucson, Arizona: Winning the mental game.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1993. *Ryhmäilmiö*. Juva: WSOY.
- Johnson, D.W. & Johnson, F.P. 1987. *Joining together: Group therapy and group skills*. 3. painos. Engelwood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

- Johnson, S. R., Ostrow, A. C., Perna, F. M. & Etzel, E. F. 1997. The effects of group versus individual goal setting on bowling performance. *The Sport Psychologist* 11(2), 190-200.
- Kalliopuska, M. 1997. *Itsetunto*. Tampere: Tammer-Paino.
- Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. 1996. *Voittoon, huipulle!* Forssa: Nordmanin kirjapaino.
- Kyllo, B. L., & Landers, D. M. 1995. Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport & Exercise psychology* 17, 117-137.
- Lampikoski, T. & Miettinen, P. 1999. *Voitto, taito ja tahto*. Keuruu: Otava.
- Lehtinen, E. 1994. Ohjaajaksi kasvamisen peruskysymyksiä. Teoksessa H. Hätönen. (toim.) *Oppimisen taitojen ohjaus, opas opettajille*. Educa instituutti. Helsinki: Tummavuoren kirjapaino.
- Lindström, K. 1994. Työyhteisön kehittämisen suunnittelu ja toteutus. Teoksessa K. Lindström (toim.) *Terve työyhteisö -kehittämisen malleja ja menetelmiä*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Lintunen, T. 1988. Lapsiurheiluvalmennuksen lähtökohdista. *Liikunta & Tiede* 25/4, 173-177.
- Liukkonen, J. 1995. *Psyykkisen valmennuksen työkirja*. Jyväskylä: Jyvässeudun Paino.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. 1985. The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology* 7, 205-222.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. 1990. *A Theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. 1981. Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin* 90, 125-152.
- Orlick, T. 1986. *Psyching for Sport - mental training for athletes*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Pierce, B. E. & Burton, B. 1998. Scoring the perfect 10: Investigating the impact of goal-setting styles on a goal-setting program for female gymnasts. *The Sport Psychologist* 12(2), 156-168.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista: holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta. Tampereen yliopisto.
- Rauste von Wright, M. & von Wright, J. 1994. *Oppiminen ja koulutus*. Juva: WSOY.

- Rekilä, J., Vähätalo, J. & Westerlund, E. 1991. Yksilötaitoihin perustuva jääkiekon pelianalyysitapahtuma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Riikonen, E. & Vataja, S. 1999. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Teoksessa J. Lönnqvist ym. (toim.) *Psykiatria*. Jyväskylä: Gummerus.
- Rink, J.E., 1985. *Teaching physical education for learning*. St. Louis, MO: Mosby.
- Roponen, J. & Järvinen, P. T. 1997. Kokonaisvaltaisen valmennuksen koordinaatit. *Liikunta & Tiede* 3/97, 18-20.
- Rovio, E. 2000. Tavoitteenasetteluohjelman suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi joukkuelajissa - toimintatutkimus tapauksena jääkiekkjoukkue. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatin työ.
- Rovio, E. 2002. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Väitöskirja. (painossa).
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Shoenfelt, E. 1996. Goal setting and feedback as a posttraining strategy to increase the transfer of training. *Perceptual and Motor Skills*. 83, 176-178.
- Siedentop, D. 1991. *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Starkes, J. 2001. The road to expertise: Can we shorten the journey and lengthen the stay? Teoksessa A. Papaioannou, G. Marios., & Y. Theodorakis (toim.) *In the dawn of the new millennium. 10th World Congress of Sport Psychology. Volume 2*. Thessaloniki: Christodoulidis Publications, 198-205.
- Syrjälä, L. 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen, & S. Saari (toim.) *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä, 10-66.
- Tzetzis, G., Kioumourtzoglou, E. & Mavromatis, G. 1997. Goal setting and feedback for the development of instructional strategies. *Perceptual and Motor Skills*. 84, 1411-1427.
- Weinberg, R. S. 1996. *Goal setting in sport and exercise: Research to practice*. Teoksessa J. L. Van Raalte & B.W. Brewer (toim.) *Exploring sport and exercise psychology*. Washington D.C: American Psychological Association, 11-19.

- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1999. (2nd edition). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Feedback, reinforcement, and intrinsic motivation. Champaign, IL: Human Kinetics, 115-141.
- Widmeyer, N. W., & Ducharme, K. 1997. Team building through team goal setting. Journal of Applied Sport Psychology. Special issue. Team building 9, 97-113.
- Williams, A. & Grant, A. 1999. Training perceptual skill in sport. International journal of sport psychology. 30, 194-200.
- Zander, A. 1971. Motives and goals in groups. New York. Academic Press.

LIIKTEET

Liite 1

Valmentajan teemahaastattelu 24.3.2000

Kuinka tavoitteenasetteluohjelmaa kannattaa toteuttaa yksilölle joukkuelajissa?

Yksilön tavoiteohjelman vaiheet, ohjelman toteuttaminen

Tavoitteiden laatiminen

Ratkaisukeskeinen terapia

Eriyttäminen

Palautteen antaminen

Pelaajien roolit joukkueessa

Liite 2

Valmentajan teemahaastattelu 12.10.2001

Mihin päädyttiin tavoitteenasettelussa ja palautteen antamisessa? Mitkä seikat ohjasivat tähän lopputulokseen?

Tavoitteenasettelu:

Mikä tai mitkä asiat ovat oleellisinta tavoitteenasettelussa?

Mikä merkitys yksilön tavoitteenasetteluohjelmalla on tällä hetkellä?

Missä iässä ja milloin tavoitteenasetteluohjelmaa yksilöille kannattaa alkaa toteuttamaan?

Psyykkisten tavoitteiden toteuttaminen?

Millaisille pelaajille tavoitteenasettelu on tehokkainta? Millaisille pelaajille eniten hyötyä?

Mitä tavoitteenasetteluohjelman onnistuminen vaatii valmentajalta?

Esimerkkejä tavoitteenasettelun toteutumisesta yksittäisillä pelaajilla?

Palautteen antaminen:

Millaista on hyvä ja tehokas palautteen antaminen yksilölle?

Videoiden käyttäminen palautteenantamisessa?

Kuinka henkisen puolen asioista voisi antaa palautetta?

Kuinka palautetta voi antaa harjoitustilanteessa?

Kuka antoi palautetta ja kenelle?

Esimerkkejä palautteen antamisen hyödyistä yksittäisillä pelaajilla?

Muuttuivatko palautteen antamisen tavat kauden aikana?