

Miten tulevaisuuden mahdollisuuksistaan jalkapalloilijoina eri tavalla ajattelevat nuoret jalkapalloilijat kokevat harrastuksensa?

Paavo Lamminsivu



Tekijä(t) Paavo Lamminsivu	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Miten tulevaisuuden mahdollisuuksistaan jalkapalloilijoina eri tavalla ajattelevat nuoret jalkapalloilijat kokevat oman harrastuksensa?	Sivu- ja liitesivumäärä 44 + 1
<p>Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää mitä mieltä tulevaisuuden mahdollisuuksistaan eri tavalla ajattelevat Sami Hyypiä Akatemian kehityksen seurantatapahtumiin osallistuneet juniori-jalkapalloilijat kokevat oman harrastuksensa. Pelaajia vertailtiin yksilön koetun pätevyyden näkökulmasta, valmentajan toiminnan kautta sekä joukkueen sisäisen arvostuksen ja merkityksellisyyden perusteella.</p> <p>Tutkimus suoritettiin valvottuna ja nimettömänä kyselytutkimuksena Sami Hyypiä Akatemian kehityksen seurantatapahtumissa ja tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2015. Tutkimukseen osallistui 804 pelaajaa Suomen parhaista junioriseuroista. Kyselyihin vastanneet pelaajat olivat 10-15 -vuotiaita. Tutkimustulosten analysointivaiheessa pelaajat jaettiin kahteen ryhmään, jotka olivat tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovat pelaajat ja tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa ei-uskovat pelaajat. Jaotteluperusteena toimi pelaajien antama vastausarvo kyselytutkimuksen väitteeseen: ”Uskon, että pystyn kehittymään kansainvälisen tason jalkapallon pelaajaksi”. Tuloksia tarkasteltiin myös sukupuolen mukaan. Tutkimuksessa oli mukana 243 tyttö- ja 561 poikapelaajaa.</p> <p>Tutkittaessa erikseen poika- ja tyttöryhmiä, molemmissa ryhmissä tulevaisuuteensa jalkapalloilijana uskoneet pelaajat kokivat myönteisemmin valmentajan toiminnan, koetun pätevyyden tason sekä arvostuksen ja oman sosiaalisen asemansa joukkueessa. Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijana uskovien ja ei-uskovien ryhmien keskiarvojen väliset erot olivat tilastollisesti ”merkitseviä” tai ”erittäin merkitseviä” ($p < 0.01$ tai $p < 0.001$).</p> <p>Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että tutkimukseen osallistuneet poika- ja tyttö-pelaajat, jotka uskovat kehittyvänsä kansainvälisen tason jalkapalloilijoiksi, asettavat henkilökohtaisia tavoitteita useammin valmentajan kanssa, vastaanottavat henkilökohtaista palautetta ja saavat vastuuta harrastuksessaan enemmän kuin kehittymismahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovat pelaajat. Lisäksi mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat tiedostavat oman osaamisen positiivisemmin sekä heidän koettu pätevyys on korkeammalla tasolla kuin tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa ei-uskovilla pelaajilla. Mahdollisuuksiinsa uskovat pelaajat kokevat myös merkityksellisyyden tunteita useammin ja sosiaalisen aseman joukkueessa positiivisemmin.</p>	
Asiasanat nuoret, koettu pätevyys, joukkueen merkitys, valmentajan rooli, tulevaisuuden odotukset	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yksilön omien kokemusten merkitys urheilussa.....	3
2.1	Koettu pätevyys	3
2.2	Itsetuntemus	4
2.3	Itseluottamus	5
2.3.1	Itseluottamuksen vaikutus suoritukseen	6
2.4	Koettu autonomia.....	8
3	Joukkueen merkitys urheilijalle	9
3.1	Yksilö osana ryhmää	9
3.2	Sosiaalinen asema ryhmässä	10
3.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne	11
4	Valmentajan rooli yksilön kehittämisessä.....	13
4.1	Pelaajan ja valmentajan välinen suhde	13
4.2	Vuorovaikutustaidot	15
4.3	Palautteen antaminen.....	17
4.4	Tavoitteen asettelu	18
5	Tulevaisuuden odotuksien merkitys	22
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	23
7	Tutkimusmenetelmät.....	24
7.1	Tutkimuksen kohderyhmä.....	24
7.2	Tutkimusasetelma.....	25
7.3	Kyselyn sisältö	25
7.4	Tilastolliset menetelmät	26
8	Tutkimustulokset	27
8.1	Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ja ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemusten erot koetusta pätevyydestä	27
8.2	Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ja ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemusten erot sosiaalisesta asemasta sekä arvostuksesta joukkueessa.....	28
8.3	Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ja ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemusten erot valmentajan toiminnasta	29
9	Pohdinta	32
	Lähteet	37
	Liitteet.....	45

1 Johdanto

Osa nuorista haaveilee urasta jalkapalloammattilaisena, mutta vain murto-osan haave toteutuu. Kansainvälisen tason jalkapallopelaajaksi kehittyminen vaatii lajitaitojen lisäksi myös psyykkisiä taitoja ja henkistä vahvuutta.

Kansainvälisen jalkapalloliiton FIFA:n raportin (2007) mukaan maailmassa on noin 265 miljoonaa jalkapallon pelaajaa. Koko maapallon väkilukuun suhteutettuna pelaajia on noin 4 % koko maailman väestöstä. Ammatikseen jalkapalloa pelaa ainoastaan 0.04 % kaikista pelaajista. Kansainväliselle tasolle nouseminen on todella haastavaa. (Haugaasen 2012, 177.)

Huippu-urheilijaksi kasvamiseen ei riitä pelkästään liikunnallinen lahjakkuus, tarvitaan myös halua menestyä, kokemuksia onnistumisista ja hyvää valmennusta. Urheilijan motivaatioon vaikuttava psykologinen perustarve on koettu pätevyys (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147). Jaakkolan (2010) mukaan koettu pätevyys on uskoa omaan kykyihin tehtävien suorittamisessa (Jaakkola 2010, 119). Forsmanin (2016) mukaan huippujalkapalloilijaksi kehittyäkseen valmentajan olisi taito-ominaisuuksien lisäksi tärkeää keskittyä nuoren jalkapalloilijan koetun pätevyyden tukemiseen ja kehittämiseen (Forsman 2016, 74).

Valmentajan monipuoliset vaikutukset urheilijan kokonaisvaltaiselle kehittymiselle ovat kiistattomat (Hämäläinen 2008, 72). Valmentajan pitäisi pyrkiä onnistuneeseen vuorovaikutussuhteeseen valmennettavan kanssa. Nichollsin ja Jonesin (2013) mukaan hyvässä valmentajan ja urheilijan suhteessa urheilijan on mahdollista saavuttaa huipputasonsa valmentajan avustuksella. Hyvän vuorovaikutussuhteen kautta urheilija ja valmentaja voivat myös kasvaa ihmisinä. (Nicholls & Jones 2013, 159-160).

Yksilöllä on tarve kuulua joukkueeseen, jotta hän kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja voi kokea olevansa arvostettu muiden silmissä. Peltomaan ja Mattilan (2006) mukaan ryhmään kuulumisella on koettu olevan suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille, koska ryhmät vaikuttavat yksilön kehitykseen ja persoonaan (Peltomaa & Mattila 2006, 98-104).

Tämän tutkimuksen toimeksiantaja on Sami Hyypiä Akatemia, joka toimii Eerikkilän Urheiluopistolla. Suomen Palloliiton sekä Eerikkilän Urheiluopiston

strategiat sekä jalkapallon lajiprosessiraportti toimivat perustana Akatemian perustamiselle. Akatemian toiminta alkoi helmikuussa 2011 nimenään Jalkapallon valmennus- ja kehityskeskus. Sami Hyypiä Akatemia pyrkii kehittämään jalkapallotoimintaa huippu-urheilun vaatimusten mukaisesti lapsesta aikuiseksi.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, eroaako tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovien jalkapallojunioreiden näkemys tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa ei-uskovista pelaajista valmentajan, pelaajan sekä joukkueen toiminnan näkökulmasta. Tutkimuksen avulla pyritään saamaan konkreettista tietoa, miten nuorten jalkapalloilijoiden valmennusta voidaan edelleen kehittää.

2 Yksilön omien kokemusten merkitys urheilussa

Se, minkälaisena ihminen itsensä kokee ja kuinka hän kuvailee itseään sekä ominaisuuksiaan, määrittää yksilön minäkäsityksen (Miller & Moran 2012, 18; Schaffer 2006, 78). Aron ym. (2014) mukaan minäkäsitys on kokonaisnäkemys omasta persoonallisuudesta ja siihen liittyvistä ominaisuuksista (Aro ym. 2014, 10). Minäkäsitys vastaa kysymyksiin ”Millainen minä olen?” tai ”Kuka minä olen?” (Toivakka & Maasola 2012, 15).

Minäkäsitys kuvailee, kuinka arvokkaana pidämme itseämme ja millaisena koemme itsemme muiden silmissä (Aho 2002, 22). Sosiaalinen ympäristö sekä merkittäväksi koettujen läheisten suhtautuminen ja palaute ovat minäkäsityksen kehittymisen kannalta tärkeässä roolissa (Aro ym. 2014, 13). Minäkäsitys sisältää menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden havainnot sekä kokemukset itsestä, jotka yhdistyvät yksilön asenteisiin, arvoihin, ihanteisiin ja tunteisiin (Laine 2005, 23).

Seuraavaksi esittelen koettua pätevyyttä, itsetuntemusta ja itseluottamusta sekä koettua autonomian tunnetta, jotka vaikuttavat siihen, kuinka lapsi ja nuori kokevat itsensä urheilijana.

2.1 Koettu pätevyys

Koettupätevyys eli hankittu kyvykkyys suoriutua onnistuneesti on yksilön tarvetta kokea minäpystyvyyttä ja itsevarmuutta suoriutua tietyistä tehtävistä (Cohen 2016, 51; Gould & Weinberg 2007, 140). Gallahuen (2003) mukaan koettu pätevyys tarkoittaa yksilön henkilökohtaista näkemystä omasta pätevyydestä verrattuna yksilön aikaisempiin kokemuksiin ja muihin ihmisiin (Gallahue 2003, 125).

Koettua pätevyyttä voidaan tukea urheilussa määrittelemällä yksilön taitotasolle soveltuvia tehtäviä, takaamalla onnistumisia sekä antamalla kannustavaa ja positiivista palautetta urheilijalle (Jaakkola 2010, 119). Urheilijan taitotasoa haastavamman harjoitteen pilkkominen osiin voi tukea urheilijan pätevyyden kokemuksia ja edesauttaa harjoitteen suorittamista (Cohen 2016, 52).

Koettu fyysinen pätevyys on ihmisen oma kokemus fyysisistä ominaisuuksistaan, kuten kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista sekä yksilön kokemus kyvyistä ja mahdollisuuksista suoriutua hyvin erilaisista haasteista (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 149). Jaakkolan ym. (2013) mukaan koetun fyysisen pätevyyden tunteen on nähty olevan yhteydessä yksilön sisäiseen motivaatioon, fyysiseen aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla sekä muihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen (Jaakkola ym. 2013, 150).

2.2 Itsetuntemus

Itsetuntemus määritellään kokonaiskäsitteeksi omasta itsestä (Sutton & Douglas 2013, 53). Forssell (2014) määrittelee itsetuntemuksen taidoksi, miten hyvin yksilö tuntee itsensä, omat vahvuudet, kehitettävissä olevat ominaisuutensa sekä motivaatiotekijät, tarpeet ja tavan reagoida eri asioihin (Forssell 2014, 121).

Itsetuntemukseen kuuluu omien hyvien ja heikkojen puolien tunnistaminen sekä oman rajallisuuden hyväksyminen. Itsetuntemuksen voi nähdä ihmisen sisäisenä peilinä, johon pitäisi pystyä katsomaan usein ja omasta tahdostaan. (Saarinen 2002, 39-40.) Wilsonin (2009) mukaan itsetuntemus jaetaan ajallisesti kolmeen osaan: itsensä tuntemiseen menneessä (kuka olin), nykyisyydessä (kuka olen nyt) ja tulevaisuudessa (kuka tulen olemaan) (Wilson 2009, 385).

Goleman (1997) on koontanut itsetuntemuksen opetusohjelman, joka koostuu seuraavista osa-alueista: itsetarkkailusta, päätöksen teosta, tunteiden hallinnasta, stressin siedosta, empatiasta, viestinnästä, avoimuudesta, näkemyksestä, itsensä hyväksymisestä, vastuuntunnosta, päättäväisestä esiintymisestä ja ryhmadynamiikasta sisältäen yhteistyökyvyn sekä ristiriitojen ratkomisen (Goleman 1997, 354-355).

Itsetuntemuksen taso vaihtelee henkilöiden välillä ja tilanteen vaihtuessa se vaihtelee myös yhden henkilön kohdalla. Hyvä itsetuntemus on yhteydessä positiiviseen minäkuvaan ja henkiseen hyvinvointiin. Sosiaalisella suotavuudella ja hyvällä itsetuntemuksella on myös vahva yhteys toisiinsa. Sosiaalinen suotavuus on sitä, että henkilö tuo itsestään esiin positiivisia ominaisuuksia ja täten vahvistaa itseään. (Ojanen 2011, 122-123.)

Keltikangas-Järvisen (1994) mukaan hyvällä itsetuntemuksella on positiivista vaikutusta henkilön itsetuntoon ja itseluottamuksen tasoon. Hyvien ominaisuuksien lisäksi henkilö pystyy tunnistaman myös omat heikkoutensa ja kehittämiskohteensa. Positiivisella itsetuntemuksella varustettu henkilö korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja pitää näitä ominaisuuksia tärkeämpänä kuin huonoja. Vahvan itsetuntemuksen omaava henkilö pyrkii pääsemään eroon huonoa vaikutelmaa antavista piirteistään ja ei käytä näitä piirteitä tekosyynä huonosta käytöksestään. Itsetunnoltaan vahvan ihmisen ei tarvitse kilpailla muiden kanssa paremmuudesta, vaan hän arvostaa muiden vahvuuksia ja pystyy tunnistamaan niitä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17, 19-20.)

Itsetuntemusta voidaan tukea psyykkisen valmennuksen avulla (Vasarainen & Hara, 2005, 52). Itsetuntemusta on mahdollista lisätä itsehavainnoimalla, mutta kykymme itsehavainnoida ei koskaan automatisoidu. Yksiön pitää olla avoinna uusille asioille sekä säännöstellä muuttumattomuuteen pyrkivää osaa itsessään. Muuten on vaarana asioiden toistaminen ”kuten aina ennenkin”, jolloin ympäristön ärsykeistä seuraa tiedostamattomat tunteet ja ajatukset ja edelleen automaattisesti sama reaktio. (Saarinen 2012, 40.)

2.3 Itseluottamus

Usein itseluottamus on määritelty siten, että se on ihmisen oma käsitys taidoistaan ja kyvyistään verrattuna tavoiteltavaan lopputulokseen tai sen hetkiin tehtävään (Roos-Salmi 2012, 150). Weinberg ja Gould (2011) määrittelevät itseluottamuksen yksilön uskomuksena siitä asiasta, minkä pystyy suorittamaan onnistuneesti. Esimerkki tällaisesta suorituksesta voisi olla jalkapallon potkaiseminen maaliin onnistuneesti. (Weinberg & Gould 2011, 320.) Forssell (2014) määrittelee teoksessaan itseluottamuksen tekemiseksi eli kuinka hyvä yksilö uskoo olevansa tekemään eri asioita urheilulajeissaan. Jalkapallossa esimerkkejä voisi olla heikomman jalan käyttäminen, maalinteko ja puolustaminen. (Forssell 2014, 121.)

Vasaraisen ja Haran (2005) mukaan itseluottamus koostuu yksilön omasta tieto- ja taitotasosta ja siitä, miten hän uskaltaa käyttää näitä asioita saavuttaakseen tavoitteensa. Itseluottamus määrää suurelta osin sen, mihin urheilijat taidoillaan, tiedoillaan ja asenteillaan kykenevät. (Vasarainen & Hara 2005, 70-73.)

Itseluottamus nähdään ihmisen ajattelun, reagoinnin ja keskittymisen tulokse-
na. Jokaisen omaan itseluottamukseen vaikuttaa se, miten hän tulkitsee omia
suoritusmahdollisuuksiaan. Tuloksinen tulos vaikuttaa itseluottamuksen suun-
taan eli onko kyseessä positiivinen vai negatiivinen vaikutus. (Roos-Salmi
2012, 151.)

Itseluottamus voidaan nähdä yleisenä ominaisuutena sekä kehitettävissä ole-
vana, muuttuvana taitona, johon vaikuttavat erilaiset osatekijät. Näitä osateki-
jöitä ovat esimerkiksi ympäristö, kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus.
(Roos-Salmi 2012 150.)

2.3.1 Itseluottamuksen vaikutus suoritukseen

Useimmat urheilijat, valmentajat ja psykologian asiantuntijat uskovat vahvasti,
että itseluottamuksella on merkittävä vaikutus urheilusuoritukseen. Yli puolet
tutkimukseen osallistuneista ammattilais-, yliopisto- ja seuratason urheilijoista
määrittivät itseluottamuksen tärkeimmäksi psyykkiseksi tekijäksi kysyttäessä
suoritukseen eniten vaikuttavia tekijöitä. (Thelma S. Horn 2008, 66, 81.) Veal-
leyn tutkimukset (2009) osoittavat kuinka epävakaa itseluottamuksen tila on
suurin selittävä tekijä huonon suorituksen taustalla (Vealy 2009, 43).

Urheilusuorituksen aikaiseen itseluottamuksen tasoon vaikuttavat monet asiat.
Ensinnäkin siihen vaikuttaa omien taitojen hallitseminen ja kehittäminen sekä
urheilijan taitotaso ja koettu pätevyys muihin kilpailijoihin verrattuna. Lisäksi
urheilijan kokonaisvaltaisella eli fyysisellä ja mentaalisisella valmistautumisella
on vaikutusta suorituksen aikaiseen itseluottamukseen. Valmentajilta jouk-
kueovereiltä ja perheeltä saatava sosiaalinen tuki sekä urheilijan luottamus
valmentajan johtamisperiaatteisiin kehittävät itseluottamusta. (Thelma S. Horn
2008, 72.)

Hyvä itseluottamus vaikuttaa positiivisesti urheilijan motivaatioon, ajattelu- ja
keskittymiskykyyn sekä itse suoritukseen. Hyvän itseluottamuksen omaavalla
urheilijalla on tärkeänkin suorituksen aikana hyvä itsekontrolli, keskittymiskyky
ja positiivinen ajattelu suorituksestaan. Itseluottamuksen on tärkeää olla opti-
maalisella tasolla, koska liiallinen itseluottamus saattaa heikentää suoritusta
yhtä lailla kuin alhainen itseluottamus. (Weinberg & Gould 2011, 321; Roos-
Salmi 2012, 152.)

Heikko itseluottamuksen taso pohjautuu negatiivisiin ajatusmalleihin omasta osaamisesta sekä mahdollisesti itsesyytöksistä. Heikko itseluottamus johtaa taas heikompaan motivaatioon ja negatiivisiin ajatuksiin. Heikolla itseluottamuksella varustettu urheilija alkaa keskittymään enemmän epäonnistumiseen kuin itse suoritukseen. Keinoja heikon itseluottamuksen kohentamiseen ovat kielteisten ajatusmallien ja itsesyytösten tunnistaminen, analysointi ja muuttaminen. (Roos-Salmi 2012, 152.)

Roos-Salmen (2012) mukaan on olemassa kahdenlaista epäaitoa eli ”falskia itseluottamusta.” Toiset urheilijat uskovat, että ovat parempia kuin ovatkaan ja toiset esittävät omistavansa hyvän itseluottamuksen, vaikka näin ei todellisuudessa ole. Kumpikaan epäaidoista itseluottamuksen tasoista ei ole yhteydessä hyvään suoriutumiseen ja näin ollen riski heikoista suorituksista kasvaa. (Roos-Salmi 2012, 152.)

Pelon ja ajatusten epäonnistumisesta ottaessa vallan urheilijasta puhutaan ilmiöstä, jota kutsutaan itseään toteuttavaksi ennusteeksi (self-fulfilling prophecy). Kyseisessä ilmiössä urheilija pelkää epäonnistumista, jolloin näin myös tapahtuu. Epäonnistumisen seurauksena yksilön minäkuva heikkenee ja pelko tulevista epäonnistumisista lisääntyy entisestään. (Weinberg & Gould 2011, 321.)

Vahvan itseluottamuksen omaava urheilija tekee useammin rohkeita päätöksiä suorituksen aikana. Haastavista tilanteista huolimatta hyvän itseluottamuksen omistava urheilija ei luovuta helposti, vaan jatkaa ponnistelua tavoitetta kohti. Tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilija, joka uskoo omiin kykyihinsä enemmän suoriutuu paremmin kilpailutilanteessa. Kun urheilija uskoo olevansa parempi tai huonompi kuin vastustajansa, hän alkaa myös käyttäytyä sen mukaisesti. (Forssell 2014, 119.)

Jalkapalloilijan itseluottamusta voivat vahvistaa tai heikentää useat eri tahot ja tilanteet. Itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä jalkapallon pelaajalla ovat esimerkiksi yleisö, itse asetetut odotukset, ystävät ja ihmiset lähiympäristössä, vastustaja, joukkuekaverit, valmentajat sekä vanhemmat. Itseluottamukseen voi vaikuttaa myös erilaiset tilanteet, kuten onnistumiset tai epäonnistumiset, henkilökohtaiset ongelmat, loukkaantumiset, uusi pelipaikka, uusi valmentaja sekä positiivinen tai negatiivinen palaute suorituksen jälkeen. (Forssell 2014, 120.)

2.4 Koettu autonomia

Koettua autonomiaa kutsutaan myös valinnanvapaudeksi ja se tarkoittaa yksilön tarvetta osallistua häntä koskevaan päätöksentekoon (Cohen 2016, 51; Gould & Weinberg 2007, 141). Deci ja Ryan (1985) mukaan autonomian tunnetta kokiessaan yksilöllä on mahdollisuus osallistua valintoihin omassa toiminnassaan ja toiminnan päätöksentekoon (Deci & Ryan 1985, 38).

Jaakkolan (2010) mukaan autonomia tarkoittaa ihmisen tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä omaan toimintaansa liittyviä valintoja, esimerkiksi toiminnansäätelyä ja osallistumista toimintaa koskevaan päätöksentekoon. Urheilija kokee autonomian tunnetta silloin, kun hän itse pystyy vaikuttamaan harjoitusten sisältöön. (Jaakkola 2010, 119.)

Voimakkailta autonomian kokemuksilla on nähty olevan vaikutusta sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan, liikunta-aktiivisuuteen ja koettuun fyysiseen pätevyYTEEN (Jaakkola ym. 2013, 148). Mahdollisuus itseohjaavuuteen, tunteiden ymmärtäminen ja valinnanvapaus mahdollistavat paremman autonomian tunteen yksilöllä ja tätä kautta yksilön sisäinen motivaatio vahvistuu. Yksilön autonomiaa tukevia tilanteita urheilussa ovat esimerkiksi erilaisten harjoitteiden, tavoitteiden, taitojen ja toimintatapojen valitseminen. (Deci & Ryan 2000a, 70; Jaakkola 2010, 119.)

3 Joukkueen merkitys urheilijalle

Sosiaalinen ympäristö, merkittäväksi koettujen ihmisten suhtautuminen ja pa-laute ovat tärkeitä yksilön kehittymisessä urheilijana. Tässä tutkimuksessa ryhmien toiminnan tarkastelun viitekehyksenä on sosiaalipsykologinen näkö-kulma. Tutkimuksessa ryhmällä tarkoitetaan joukkuetta.

3.1 Yksilö osana ryhmää

Ihminen hakeutuu usein ryhmään, kuten esimerkiksi jalkapallojoukkueeseen sen takia, että hän kokee olevansa arvostetussa asemassa kuulumalla kysei-seen ryhmään. Näin ollen hän saisi lisää arvostusta liittyessään uuteen ryh-mään mukaan. (Aho & Laine 1997, 205.) Perinteikkääseen urheiluseuraan tai joukkueeseen kuuluminen on arvostettavaa muiden silmissä. Hyvän aseman vakiinnuttaminen tällaisessa ryhmässä voi nostattaa henkilön asemaa myös jossain toisessa ryhmässä. (Lintunen, Rovio & Salmi 2009, 73.)

Ryhmään kuuluminen nähdään yksilön perustarpeena ja minuuden perustana. Yksilön minuuus ja identiteetti rakentuvat suhteessa toisiin ihmisiin. Identiteetin rakentaminen on nuoruusiässä vahvaa. Pyritään luomaan nuoruusidentiteetti ja yritetään erottua muista ikäryhmistä. Monien tutkimusten mukaan muut sa-man ikäiset ovat vanhempien lisäksi merkittävin sosiaalisen tuen lähde. Emo-tionaalista tukea saadessaan nuori tuntee kuuluvansa joukkoon. (Mononen ym. 2014, 57.)

Ihmisellä on aina ollut luontevaa hakeutua ja kuulua ryhmiin ja ryhmään kuu-lumisella on koettu olevan suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille. Ryhmät vaikut-tavat yksilön persoonaan ja kehitykseen. Sosiaalipsykologian näkökulmasta ryhmä on koossa jotakin tiettyä tarkoitusta varten. Ryhmällä voi olla tavoite, johon pyritään, esimerkkinä jalkapallojoukkueen valmistautuminen peliin. Teh-tävätavoitteeseen pääsemiseksi yksilöiden pitää kokea myös tunnetavoite. Heidän täytyy tuntea kuuluvansa ryhmään tai joukkueeseen, jotta turvallinen ilmapiiri saavutetaan. (Peltomaa & Mattila 2006, 98-104.)

Ryhmän jäsenten välistä vertailua kutsutaan preferoimiseksi. Preferoinnin pohjalta muotoutuu ryhmän sosiaalinen rakenne. Tällaisen sosiaalisen luokit-telun kautta pystytään hahmottamaan ryhmän jäsenten arvo- eli preferenssijärjes-

tys. Ryhmän sisäisessä hierarkiassa on havaittavissa erilaisia tasoja ja ryhmän jäsenien arvottamista. (Laine 2005, 195-197.)

Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän sisäisiä voimia, joita voidaan pitää koki-
joiden (tässä tapauksessa pelaajien) kannalta merkittävänä. Ryhmädynamiikka
ilmentää joukkueen pelaajien välisiä keskinäisiä suhteita, henkistä tilaa ja roo-
leja, mitkä joukkueessa vallitsevat aina tietyllä hetkellä. Joukkueen toiminta-
kulttuuri sen sijaan pitää sisällään ryhmässä hyväksyttäviä käyttäytymistapoja,
arvoja ja normeja. Ryhmälle ominaisia tunnusmerkkejä on tarkoitus, säännöt,
koko, työnjako, roolit, johtajuus ja vuorovaikutus. (Kopakkala 2011, 28, 54.)

Jokainen ryhmän jäsen miettii itse, sopiiko hän kyseiseen ryhmään ja vastaa-
ko ryhmä hänen henkilökohtaisia tavoitteitaan. Etenkin uusi yksilö ryhmässä
tai joukkueessa miettii, kelpaako hän ryhmän jäseneksi ja hyväksyykö hän
ryhmän, johon on liittymässä. (Kopakkala 2011, 54-57, 88.)

Ryhmän koheesio-tasolla viitataan siihen, miten ryhmän jäsenet hyväksyvät
toisensa ja miten yksilöt kokevat ryhmän tavoitteet omakseen. Ryhmän ko-
heesio lisääntyy, kun sillä on ”yhteinen vihollinen”. Tällöin ryhmä asettuu sa-
malle puolelle. Ryhmässä on oltava tietty koheesio taso, jotta ryhmä voi toi-
mia. (Pennington 2005, 83-85.)

Ryhmätoimintaan kuuluu aina normeja eli epävirallisia kirjoittamattomia sään-
töjä. Vakiintuneet ryhmänormit muuttuvat harvoin, ainoastaan silloin jos ryh-
mässä vallitsee epätasapainon tila eli kun ryhmä on kriisissä. Jos ryhmän yksi-
löt eivät toimi ryhmässä vallitsevien normien mukaisesti, heidät voidaan jättää
ryhmän ulkopuolelle. (Pennington 2002, 85-87.) Urheilujoukkueessa esimer-
kiksi ryhmän sisäinen normin mukaan kaikkien pitää treenata harjoituksissa
täysillä. Huonolla asenteella treenaavaa yksilöä ei suvaita ja hänen normien
vastaiseen toimintaan puututaan.

3.2 Sosiaalinen asema ryhmässä

Jokaisella yksilöllä on ryhmässä oma asema sekä rooli. Heikko asema ryh-
mässä voi olla henkilölle tuhoisaa. Tällaiseen asemaan voi joutua esimerkiksi
kiusattu yksilö. Jokaisella ryhmän jäsenellä on monta eri roolia, jotka vaihtuvat
tilanteen mukaan sekä muiden ihmisten vaikutuksesta, joiden kanssa yksilöt

ovat vuorovaikutuksessa. Rooli vahvistaa tai heikentää yksilön kokemusta omasta identiteetistään. (Kopakkala 2011, 43, 96-97.)

Jokaisella ryhmäläisellä on myös oma statusensa. Epävirallinen status määräytyy esimerkiksi pitkäaikaisuudesta joukkueessa, auktoriteetista tai yksilön erikoisuudesta ja taidoista. Yksilöiden statussilla on vaikutusta ryhmän yleiseen arvostukseen, joko laskevasti tai kohottavasti. Ryhmällä voi olla negatiivista vaikutusta yksilön asemaan ja statukseen, jos ryhmä kokee yksilön vaikutuksen ryhmätoimintaan kielteiseksi. (Pennington 2002, 88-92.)

Liikunta ja urheilu antavat sosiaalisia elämyksiä, esimerkiksi tunteen siitä, että yksilö on suosittu, pidetty tai arvostettu ryhmän keskuudessa. Muita sosiaalisia elämyksiä voivat olla toisen auttaminen, avun saaminen, tunne luottamuksesta toiseen ja siihen, että toiset luottavat. (Telama 2000, 58-59; Ryan & Deci 2002, 7.)

Lapsen sosiaalinen asema ryhmässä on keskeinen osatekijä siihen, miten lapsi kokee tulevansa hyväksytyksi. Asema ryhmässä, esimerkiksi urheilujoukkueessa tai koululuokassa vaikuttaa lapsen tai nuoren hyväksytyksi tulemiseen. Ryhmään voi kuulua erittäin suosittujen ja täysin torjuttujen yksilöiden lisäksi keskimääräisessä asemassa olevia yksilöitä. (Salmivalli 2005, 25-27.) Salmivallin (2005) mukaan suosittuna pidetyt lapset ovat kognitiivisesti kehittyneempiä ja käyttäytyvät sosiaalisemmin kuin keskimääräisessä asemassa olevat yksilöt. Suositut lapset pystyvät omalla käyttäytymisellään vaikuttamaan asioihin ja näin ollen he saavuttavat haluamansa tavoitteet ryhmässä. Lisäksi he pystyvät ylläpitämään saavuttamansa suhteet toisiin ryhmän jäseniin. (Salmivalli 2005, 25-27.)

Käyttäytymiseen liittyvien tekijöiden lisäksi yksilön sosiaaliseen hyväksyntään vaikuttavat ulkonäkö ja esimerkiksi hyvät liikunnalliset taidot. Näistä ryhmän yhdenmukaisuusvaatimuksista poikkeaminen saattaa johtaa torjuntaan tai kiusaamiseen. (Salmivalli 2005, 29.)

3.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne

Monosen ym. (2014) mukaan sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilölle ominaista tarvetta olla hyväksytty, tuntee kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia kokemuksia ryhmänä toimimisen kautta (Mononen ym. 2014, 20).

Gouldin ja Weinbergin (2007) mukaan sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on yksilön tarve välittää muista ja tunne, että muut välittävät hänestä (Gould & Weinberg 2007, 141).

Jaakkolan ym. (2013) mukaan tunne sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta on yhteydessä yksilön sisäiseen motivaatioon. Tutkittaessa oppilaita koulussa, koko ryhmästä välittävän opettajan oppilaat olivat sisäisesti motivoituneempia ja innokkaampia osallistumaan, kuin etäisen opettajan. Lisäksi lisääntynyt fyysinen aktiivisuus on ollut yhteydessä kavereiden ja vanhempien seurassa koettuun yhteenkuuluvuuteen. (Jaakkola ym. 2013, 148-149.)

Calvon, Cervellón, Jiménezin, Iglesiasin ja Murcian (2010) tutkimus tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkitystä motivaation ja urheilun näkökulmasta. Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin itsemäärämisteorian avulla nuorten urheilijoiden urheilun jatkamiseen ja lopettamiseen vaikuttaneita tekijöitä. Tutkimuksen otosjoukkona oli 492, iältään 13-17-vuotiasta espanjalaista jalkapalloilijaa. Pelaajista 178 oli lopettanut jalkapallon harrastamisen. Tulosten mukaan vähäiset kokemukset yhteenkuuluvuudesta olivat yhteydessä kasvaneeseen jalkapallon lopettamisen riskiin. (Calvo ym. 2010, 677, 682-683.)

Liukkosen, Jaakkolan ja Soinin (2007) tutkimus kertoo esimerkkitalanteen, joka kuvastaa hyvin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen merkitystä. Esimerkkitalanteessa ryhmä kavereita pelaa yhdessä palloa väsymykseen asti päivä toisensa jälkeen. Kaikki ryhmän jäsenet haluavat pelata peliä vapaaehtoisesti ja nauttivat yhdessä tekemisestä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160.)

4 Valmentajan rooli yksilön kehittämisessä

Joukkuelajeissa yhdellä valmentajalla on valmennettavana monta urheilijaa. Valmentajan edellytetään tiedostavan vastuunsa tekemisistään, sillä valmentajat toimivat erityisesti lapsille ja nuorille malleina ja esikuvina. Heitä tarkkailaan, seurataan ja kunnioitetaan. (Vasarainen & Hara 2005, 44.)

Valmentaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, keskipisteenä on valmennettava lapsi tai nuori kehoineen, tunteineen, ihmissuhteineen ja elämäntilanteineen (Autio & Kaski 2005, 68). Juniorivalmentajan tulee lajiosaamisen lisäksi tietää perusasiat lasten ja nuorten henkisestä kasvusta sekä biologiasta ja fysiologiasta. Harjoittelun tulee olla kehittämisen lisäksi myös fyysisesti ja psyykkisesti turvallista. (Hakkarainen ym. 2009, 73.)

Valmentajan ammattitaito on käsitteenä laaja. Valmentajan täytyy osata kehittää valmennettavien taitoja fyysisellä ja henkisellä tasolla. Lisäksi hänen tulee valmentaa valmennettavia kilpailuihin ja harjoituksiin sekä huolehtia urheilun ulkopuolisista asioista. Valmentaja tarvitsee esiintymistaidon lisäksi lajikohtaista tietoa sekä yleistietoa. (Vasarainen & Hara 2005, 46.)

4.1 Pelaajan ja valmentajan välinen suhde

Pelaaja-valmentajasuhde koetaan sosiaalisena ilmiönä ja voidaan määritellä siten, että tilanteessa tai prosessin yhteydessä urheilijan ja valmentajan tunteet, ymmärrys ja käyttäytymismallit ovat sidoksissa toisiinsa (Jowett & Poczwadowski 2007, 13; Sandström, Linnér & Stambulova 2016, 395).

Hyvä valmentaja-pelaajasuhde on kaiken valmennuksen perusta kaikilla valmennuksen osa-alueilla. Läheinen valmentajan ja valmennettavan suhde auttaa pelaajia omaksumaan uusia urheiluun liittyviä taitoja ja erityisesti valmennettavia kehittymään psyykkisesti vahvoiksi. (Närhi & Frantsi 1998, 38.)

Suomessa yksilökeskeisen valmennusfilosofian on Suomen Palloliitto määrittellyt seuraavasti: ”yksilökeskeisessä valmennusfilosofiassa pelaajien henkilökohtaiset kehitystarpeet ja osaamisalueet ohjaavat joukkueen valmentamista.”

Pelaajalähtöisen valmennustyylin vaaliminen vaatii pelaaja-valmentajasuhteen saumatonta yhteistyötä. (Suomen Palloliitto 2016.)

Pelaajan tunteminen ja pelaaja-valmentaja suhteen luominen luovat pelaajalle viihtyvyyden ja turvallisuuden tunnetta. Pelaaja-valmennussuhde perustuu luottamukselle, jossa molemmat osapuolet tuntevat toisensa. Tällainen henkilöiden välinen sidos johtaa läheiseen henkilökohtaiseen kontaktiin ja valmennussuhteesta tulee avoimempaa. (Tamminen 2002, 96.) Luottamuksen rakentaminen pelaajan ja valmentajan välille on askel kohti menestymistä. Luottamus koostuu ja perustuu ajatusten vaihtoon ja kuuntelemiseen. (Miettinen 1995, 62.)

Toinen tärkeä valmennuksen elementti on pelaajien kuunteleminen. Valmentajan on mukauduttava pelaajien tasolle, jotta hän voi ymmärtää pelaajien ajatuksia. (Tamminen 2002, 96.) Kuuntelemisen taito on kehitettävissä, esimerkiksi pyrkimällä ymmärtämään toisen tilannetta sekä kehittymään aktiivisena kuuntelijana (Burton & Raedeke 2008, 32).

Tärkein ja suurin asia, mitä nuorelle valmennettavalle voi tarjota on arvostuksen tunteen välittäminen sekä tunne siitä, että heidän mielipiteitään kuunnellaan. Näin pelaaja pystyy paremmin hyväksymään ja tiedostamaan itsensä. Pelaajan itsetunto kehittyy ja terve itsetunto näkyy pelikentällä vastuunottokynä ja rohkeutena, joka johtaa esimerkiksi jalkapallossa pelikuvioihin, syöttöketjuihin ja maaleihin. (Nykänen 1996, 13, 54.)

Hyvän pelaaja-valmentajasuhde sisältää molemminpuolista kunnioitusta ja uskottavuutta. Valmentaja, joka omistaa hyvän kommunikoiden piirteitä, on rehellinen, reilu, johdonmukainen ja avoin. Taktisten ja teknisten ohjeiden pitää olla selkeitä sekä urheilijan tavoitteiden ja tarpeiden mukaisia. Tehokas vuorovaikutus on välttämätöntä toimivassa joukkueessa. Kommunikaation täytyy perustua avoimuuteen kehittämällä jokaisen yksilön vahvuuksia. (Williams & Krane 2015, 142.)

Hämäläisen (2003) tutkimuksessa selvitettiin, miten urheilijat kirjoittivat valmentajistaan. Urheilijat kokivat tärkeäksi valmentajat, jonka kanssa voi puhua myös muusta kuin urheilusta. Valmentajan kanssa käytävä arkipäiväinen keskustelu nousi urheilijoiden kirjoituksista esiin. Valmentaja, joka kysyy urheili

jan kuulumisia, osoittaa että hän on kiinnostunut urheilijan elämästä myös urheilun ulkopuolella. Osa urheilijoista näki valmentajan myös kasvattajana. Kirjoituksissa mainittiin, että valmentaja on muuttanut urheilijaa ihmisenä, eikä hän olisi se ihminen, joka hän on, ilman kyseistä valmentajaa. (Hämäläinen 2003, 139.)

Surujalin ja Dhurupin tutkimuksen (2012) mukaan urheilijat ovat sitä mieltä, että tasapuolisen käytös, positiivinen palautteenantaminen, suoritus ja ohjeiden antaminen sekä kannustaminen ovat johtajuusominaisuuksia, joita urheilijat valmentajassa arvostavat. Tutkimuksen mukaan oikeanlaisella valmennustyyllillä on nähty olevan myös positiivista vaikutusta joukkuehenkeen ja joukkueen yhtenäisyyteen. Tutkimus tukee myös näkemystä, että autoritääristä johtamistyyliä tulisi välttää. (Surujal & Dhurup 2012, 119.) Puhakaisen & Suhosen (1999) mukaan pelaajan ja valmentajan välinen suhde ei voi olla autoritäärinen, koska pakottamalla pelaajan kehitys ei ole optimaalista (Puhakainen & Suhonen 1999, 83-85).

Monosen ym. (2014) mukaan hyvän valmennussuhteen voisi tiivistää suhteeksi, joka tuottaa positiivisia kokemuksia. Tutkittaessa urheilijoita, ne jotka kokivat pelaaja-valmentajasuhteen ilmapiirin välittävänä, nauttivat enemmän ja suhtautuivat joukkuekavereihin sekä valmentajaan positiivisemmin. Lisäksi he omistautuivat lajille enemmän ja käyttäytyivät huomaavaisemmin muita ihmisiä kohtaan. (Mononen ym. 2014, 63.)

4.2 Vuorovaikutustaidot

Sosiaalinen vuorovaikutus määritellään ihmisten välisenä toimintana erilaisissa ympäristöissä (Kauppila 2006, 19). Onnistuneeseen vuorovaikutukseen tarvitaan valmentajan kykyä tunnistaa tilanteita, arvioida ja kuunnella vastaanottajaansa ja muuntaa omaa puheviestintäänsä sen mukaan. Puhuessaan valmentaja ei viesti pelkästään sanoilla, vaan koko olemuksellaan ja äänen eri sävyjä käyttäen. (Burton & Raedeke 2008, 16-17.) Vuorovaikutusta pelaajien ja valmentajan välillä edistää tehokkaan ja selkeän kommunikoinnin lisäksi keskustelu-, esiintymis-, viestintä-, yhteistyö- ja empatiataito (Kaski 2006, 37-39; Kauppila 2006, 24).

Valmentajalla tulisi olla hyvät vuorovaikutustaidot, jotta yhteistyö urheilijoiden kanssa olisi toimivaa. Valmentajilta kysyttäessä valmentajan vuorovaikutus ja

halu keskustella korostuvat merkittävästi etsittäessä hyvän valmentajan ominaisuuksia. (Kaski 2006, 31, 35-37.) Suomen Palloliiton (2012) henkisen valmennuksen työkirjan mukaan valmentaminen nähdään jatkuvana vuorovaikutamisena. Vuorovaikutus koetaan pelaajien, valmentajien ja muiden tilanteessa toimivien välisenä ajatusten vastaanottamisena ja viestintänä. Vuorovaikutus on myös sanatonta. Ilmeet, eleet ja koko näkyvä toiminta vaikuttaa. Vuorovaikutuksella on yhteys siihen minkälaiseksi joukkueen ilmapiiri muotoutuu ja mikä on viihtymisen taso joukkueen sisällä. (Suomen Palloliitto 2012.)

Vuoropuhelu ja kuuntelu ovat läsnä olevia viestinnän osa-alueita vuorovaikutustilanteissa. Sanallinen ja sanaton viestintä kuuluvat vuorovaikutustilanteisiin. Viestintä voi olla ristiriidassa kuulijalle, jolloin sanotaan toista ja ruumiinkieli viestii muuta. Vuorovaikutustilanteissa on tärkeää, että jokainen osapuoli keskittyy kuuntelemaan, mitä toinen haluaa kertoa. (Lintunen, Rovio & Salmi 2009, 23-24.)

Ohjaustilanteissa, esimerkiksi valmentajissa, vuorovaikutus on aina läsnä. Jokaisella ihmisellä on oma tapansa olla vuorovaikutuksessa riippuen siitä, millaisia asioita ihminen havaitsee, näkee, tuntee, kuulee, ajattelee ja tahtoo. Lisäksi persoonallisuuden erityispiirteet, kokemukset ja tilanteesta tehdyt tulokset vaikuttavat vuorovaikutustapaan yksilöllä. Edellä mainitut tekijät vaikuttavat siihen, mikä on läsnäolon taso valmentajan ja urheilijan välisissä vuorovaikutustilanteissa. (Autio & Kaski 2005, 77-78.)

Kaksisuuntaiseen vuorovaikutukseen kuuluvat oppimaan saattaminen sekä urheilijan kokonaisvaltainen näkeminen, jotka ovat keskeisiä edellytyksiä urheilijan kehittämisessä. Vuorovaikutustilanteissa muita huomioitavia ominaisuuksia ovat pedagoginen uteliaisuus ja tiedonhalu. Ihmissuhdeosaaminen ja vuorovaikutus ovat kyseisillä ominaisuuksilla varustetun valmentajan vahvuuksia. (Forsman & Lampinen 2008, 21.)

Kun valmentaja hallitsee kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen, hän osaa käyttää vuorovaikutuksen vahvistamiseksi erilaisia keinoja. Erilaisten keinojen käyttäminen vaatii erinomaisia ihmissuhdetaitoja. Kaksisuuntainen vuorovaikutus perustuu valmennusprosessiin, jossa urheilijalta kysellään hänen tuntemuksia, ratkaisuja ja syitä onnistumisiin sekä epäonnistumisiin. Tällöin urheilijan sisäinen ohjausjärjestelmä kehittyy ja hän oppii käyttämään aistejaan tekemisen tunnistamisessa ja palautteen saamisessa. Kaksisuuntainen vuorovaikutus on

edellytys urheilijan lahjakkuuden osa-alueiden ja palautteen vastaanottokyvyn kehittymiselle. (Forsman & Lampinen 2008, 18-19, 121-122.)

Hakkaraisen, Jaakkolan, Kalajan, Lämsän, Nikanderin & Riskin (2009) teoksessa kerrotaan, miten yhteiset harjoittelun kehittämiskeskustelut ovat hyödyksi urheilijan valmennustoiminnan kehittymisen kannalta. Kehittämispalaverit luovat omalta osaltaan toimivaa yhteistyön mallia valmentajan ja urheilijan välille. (Hakkarainen ym. 2009, 158.)

4.3 Palautteen antaminen

Ihmiset kaipaavat palautetta suorituksistaan. Palautteen antaminen voidaan rakentaa siten, että se vahvistaa käytöstä (positiivinen palaute) tai heikentää sitä (negatiivinen palaute). Kaikkein tehokkainta on antaa palaute heti suorituksen päätyttyä. Palautetta rakentaessa olisi tärkeää keskittyä itse suoritukseen, eikä ainoastaan lopputulokseen. Lopputulos ei välttämättä ole pelaajan kontrolloitavissa, esimerkiksi pelaaja antaa maaliin johtavan syötön jalkapallopelissä. (Weinberg & Gould 1999, 116-119.)

Palautteen antaminen on todella tärkeää, koska ilman positiivista ja negatiivista palautetta urheilija ei kehity. Valmentajan tulisi pystyä ottamaan myös itse vastaan palautetta ja kokeilla eri vaihtoehtoja valmentamiseen kunnioittaen urheilijan mielipiteitä. (Kaski 2006, 43-44, 47-49.)

Palaute voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen palautteeseen. Sisäinen palaute on urheilijan sisältä tuleva palaute eri aistikanavien kautta. Ulkoinen palaute tarkoittaa urheilijan ulkopuolelta saatua palautetta, esimerkiksi valmentajan antamaa kommenttia, videokameran kuvaa tai kellon aikaa. (Hakkarainen ym. 2009, 341-347.)

Urheilijan motivaation säilymisen kannalta informatiivinen palautteen antotapa varsinkin heikon suorituksen jälkeen koetaan hyväksi. Näin ollen lapsi tai nuori saa palautteen suorituksesta, ei persoonastaan. Valmentaja ei pyri vaikuttamaan lapsen käyttäytymiseen ja motivaatiotasoa säilyy korkealla tasolla. Lapsen motivaatio saattaa lisäksi kärsiä silloin, jos palaute suorituksesta annetaan julkisesti koko ryhmän edessä. Tällöin tapahtuu sosiaalista vertailua ja lapselle tai nuorelle voi tulla tunne siitä, että hänen käyttäytymistään arvioidaan ja häntä verrataan muihin joukkueen jäsenten suorituksiin. (Kangaspunta & työryh-

mä 2016; Burton & Raedeke 2008, 32; Kaski 2006, 43-44.) Vastavuoroisesti palautteenanto hyvän suorituksen jälkeen tulisi olla informatiivisen palautteen sijasta enemmän kuvailevaa. (Burton & Raedeke 2008, 32).

Burtonin & Raedeken mukaan (2008) palautteenannon ”hampurilaismalli” etenee seuraavin kolmin askelin. Ensimmäiseksi palautteenantaminen pitäisi aloittaa kertomalla jotain, mitä urheilija teki hyvin suorituksessaan. Sen jälkeen palautteessa pitäisi siirtyä suorituksen kehitettäviin kohtiin tulevaisuutta ajatellen ja palaute olisi hyvä lopettaa positiiviseen kannustukseen. (Burton & Raedeke 2008, 25.) Ristikankaan ja Ristikankaan (2010) mukaan valmentajan olisi hyvä muistaa Kolmen Koon – sääntö palautteen antamisessa eli kiitä, kannustaa ja kehittää. Se sisältää vähintään kaksi kolmasosaa myönteistä sekä toista tukevaa sekä yhden kolmanneksen kehittävää, korjaavaa tai rakentavaa palautetta. (Ristikangas & Ristikangas 2010, 238-244.)

4.4 Tavoitteen asettelu

Tavoitteenasettaminen voidaan määritellä niin, että se on kohde tai toiminnan päämäärä, jonka tavoitteen asettaja haluaa saavuttaa. Tavoitteenasettelussa pyritään selkiyttämään yksilön tai ryhmän päämäärää ja edettävää suuntaa sekä lisäksi koordinoimaan toimintaa tavoitteita asettamalla. Tavoitteiden asettamista pidetään yhtenä tärkeimmistä psykologisista apukeinoista, josta urheilija voi saada konkreettista apua pyrkiessään urallaan huippu-suorituksiin. (Hakkarainen ym. 2009, 152; Jaakkola & Rovio 2012, 138.)

Forssell (2012) mainitsee teoksessaan, kuinka tavoitteilla on kyky saada urheilijat keskittymään suoritukseen intensiivisesti. Urheiluhistoria tuntee monta tarinaa, joissa ”tuntematon” urheilija on noussut maailman huipulle uskomalla tavoitteisiinsa ja unelmiinsa. Tavoitteet ja unelmat muotoutuvat yksilöillä eri aikaan. Toiset tietävät jo nuorena, mitä tavoittelevat, kun taas toisilla päämäärät selkiytyvät vasta myöhemmällä iällä. (Forssell 2012, 177.)

Tavoitteiden asettamisella on nähty olevan hyödyllistä vaikutusta jalkapalloilijan suorituskykyyn. Larsenin, Alfermannin & Christensenin (2016) tutkimuksen mukaan nuoret pelaajat, ammattilaispelaajat ja valmentajat ovat olleet samaa mieltä siitä, kuinka tärkeää tavoitteenasettelu on matkalla lahjakkuudesta ammattilaispelaajaksi (Larsen, Alfermann & Christensen 2016, 63).

Tavoitteiden pitäisi olla täsmällisiä ja haasteellisia. Niiden pitäisi olla myös tavoitettavissa olevia ja realistisia, jolloin sitoutuminen tavoitteiden saavuttamiseen olisi helpompaa. Välitavoitteiden asettaminen on myös tärkeää, jotta palautteen saaminen on mahdollista matkalla kohti päätavoitteen saavuttamista. (Hardy, Jones & Gould 1996, 26; Hakkarainen ym. 2009, 155; Jaakkola & Rovio 2012, 146.) Tavoitteenasettelussa on tärkeää huomioida urheilijan kehitettävät ominaisuudet tai ainakin niiden ominaisuuksien osat tulisi käsitellä konkreettisesti ja selkeästi jo tavoitteen asetteluvaiheessa. Tavoitteet eivät saa olla liian helppoja, eivätkä liian vaikeita. Liian helpot tavoitteet heikentävät urheilijan motivaatiota ja yrittämisen taso laskee. Liian haasteelliset tavoitteet taas heikentävät urheilijan itsetuntoa ja aiheuttavat turhautuneisuutta. (Hakkarainen ym. 2009, 155.)

Yksi psykologisen valmentautumisen tärkeä osa-alue on tavoitteenasettelu. Tavoitteenasettelu-teorian tarkoitus on se, että tavoitteet ja aiomukset johtavat ihmisten käyttäytymistä tietynlaiseen suuntaan. Ihmisten valitsemat teot ja suoritustehokkuus määräytyvät tavoitteenasettelun mukaan. Tavoitteet vievät huomion suoritettavien tehtävien ydinkohtiin, lisäävät yrittämisen määrää ja sitä, kuinka suuri suoritustehokkuus on. Näin ollen urheilija voi tavoitteiden avulla keskittyä olennaiseen. Tämän lisäksi tavoitteenasettelulla koetaan olevan vaikutusta periksi antamattomuuteen ja uusien oppimistaitojen kehittymiseen. Tavoitteenasettelulla pystytään myös kontrolloimaan ahdistuneisuuden tunnetta suorituksen aikana. Tavoitteet ovat tärkeitä, mutta ne pitäisi saada ihmisen alitajuntaan, niitä kuitenkin liikaa miettimättä. (Forssell 2012, 177; Theodorakis, Hatzigeorgiadis, Chroni, & Goudas 2007, 22.)

Tavoitteen asettelulla on koettu olevan vaikutusta urheilijan motivaatioon, sillä urheilijan harjoittelun kontrollointi on optimaalisempaa ja itse kilpaileminen ja elämä kokonaisuutena kehittyy (Hakkarainen ym. 2009, 152; Burton & Vidic 2010, 444). Burtonin ja Vidicin tutkimuksen (2010) mukaan monipuolisella tavoitteenasettelulla on nähty olevan positiivista vaikutusta itseluottamukseen (Burton & Vidic 2010, 427, 444). Toisessa tutkimuksessa (2010) on havaittu, että tavoitteen asettamisella on positiivista vaikutusta suorituksen kehittämiseen urheilussa (Burton, Pickering, Yukelson, Weigand & Weinberg 2010, 73).

Olympiaurheilijoille tehdyn tutkimuksen (2000) mukaan itseluottamuksen puute ja ajanpuute ovat suurimmat tavoitteiden saavuttamista haittaavat tekijät (Weinberg, Burton, Yukelson, Weigand 2000, 291). Vastaavasti tutkittaessa

junioruurheilijoita on huomattu, että liian moneen tavoitteeseen pyrkiminen samanaikaisesti voi olla esteenä tavoitteiden saavuttamiseen (Weinberg, Burke, Jackson 1997, 435).

Yksilön itse määrittämät ja luodut tavoitteet johtavat todennäköisemmin tavoitteiden saavuttamiseen kuin ulkopuolelta laaditut tavoitteet. Tavoitteiden kertominen tärkeille ihmisille edesauttaa tavoitteenasettajaa sitoutumaan niihin toimenpiteisiin, joiden avulla tavoite pyritään saavuttamaan. (Theodorakis ym. 2007, 22.)

Forssellin (2012) mukaan tavoitteenasettelussa huomio kannattaa keskittää niihin tavoitteisiin, jotka ovat urheilijan vaikutusvallassa. Saavutukset ja lopputulokset eivät ole kokonaan urheilijan oman vallan alla, mutta oppimiseen ja kehittymiseen liittyviin tavoitteisiin urheilija pystyy vaikuttamaan. Tavoitteen asettamisen lähtökohtana pitäisi olla se, että toteuttamalla suunnitelmaa urheilija saa siitä parhaan mahdollisen hyödyn. (Forssell 2012, 180.)

Forssellin (2012) mukaan tavoitteet voidaan jakaa kehitymis- ja tilannetavoitteisiin. Kehittymistavoitteet sisältävät fyysisiä, psyykkisiä tai pelillisiin taitoihin ja kykyihin liittyviä asioita. Sosiaaliset- ja elämänhallintataidot kuuluvat myös kehittymistavoitteisiin. Tilannetavoitteet pitävät sisällään kriittiset suoritushetket, jolloin onnistuminen vie kohti unelmaa ja tavoitetta. Urheilijan on tällaisessa tilanteessa esimerkiksi tärkeässä jalkapallo-ottelussa keskityttävä tärkeisiin ydinasioihin, jotta hän saa ladattua itseensä tarvittavaan vireystilaan. (Forssell 2012, 183-188.)

On tärkeää, että urheilija asettaa tavoitteita lyhyelle sekä pitkälle aikavälille. Aikajana on hyvä havainnointitapa tavoitteenasettelussa. Jana sisältää välitavoitteita, jotka vahvistavat ja antavat tukea urheilijalle matkalla kohti janan päässä sijaitsevaa päätavoitetta. Välitavoitteiden avulla urheilija saa palautetta harjoituskaudeltaan. Pitkän aikavälin tavoitteen kautta urheilija pystyy arvioimaan ja kontrolloimaan kehittymistään jatkuvasti. (Hakkarainen ym. 2009, 155; Hardy, Jones & Gould 1996, 26.)

Kilpaurheilussa tavoitteiden asettelu auttaa urheilijaa kohdistamaan toimintansa menestymisen edellytysten mukaisesti. Tämän seurauksena urheilijalle muodostuu käsitys konkreettisella tasolla siitä, mitä päämäärän tavoittelu vaatii. Tavoitteet helpottavat urheilijaa ja valmentajaa miettimään oikeita harjoit-

tusmenetelmiä, jotta yksilön kehitys olisi optimaalista. Tavoitteenasettelu voidaan nähdä prosessina sisältäen tavoitteiden asettamisen arvioinnin, uudelleen asettamisen ja koko prosessin arvioinnin. Tavoitetyypit jaetaan tulos-, prosessi- ja suoritustavoitteisiin. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 94-95; Wuest & Bucher 2009, 375.)

Tulostavoitteeseen liittyy usein vertaaminen muihin urheilijoihin, mutta suoritustavoitteet voidaan muodostaa ilman vertailua muihin. Prosessitavoitteen idea on se, että se tarkentuu johonkin prosessiin, jossa urheilija on osallisena suorituksen aikana. (Hardy, Jones & Gould 1996, 24-25; Hakkarainen ym. 2009, 154; Jaakkola & Rovio 2012, 138; Weinberg & Gould 2011, 344.)

Suoritustavoite tarkoittaa esimerkiksi jonkin tietyn suoritusajan tavoittelemista ja siihen liittyy usein vertailu omiin aikaisempiin suorituksiin. Prosessitavoitteiden idea on antaa tarkkoja käytännönohjeita optimaalisesta tavasta toimia suorituksen aikana. Parhaan mahdollisen hyödyn saavuttamiseksi, suoritus- ja prosessitavoitteiden lisäksi tulisi asettaa myös pitkän aikavälin tulostavoitteita. (Theodorakis ym. 2007, 22.)

5 Tulevaisuuden odotuksien merkitys

Tulevaisuuden odotukset -teoria kuvastaa yksilön osallistumishalukkuutta ja motivaatiotasoa tiettyä aktiviteettia kohtaan sekä kuinka paljon yksilö on valmis näkemään vaivaa aktiviteetin eteen (Eccles ym. 1983, 79). Sinnikkyuden ja suorituksen taso määräytyy yksilön uskomusten mukaan siitä, kuinka hyvin hän ajattelee suoriutuvansa aktiviteetistaan eli mitkä ovat hänen tulevaisuuden uskomukset (expectancy beliefs) ja arvot, joita yksilö on määritellyt määrittävät aktiviteetille (subjective task values). Tutkimuksen mukaan yksilön tulevaisuuden uskomukset ja yksilön määrittämät arvot aktiviteeteille olivat positiivisesti yhteydessä yläkouluikäisten yrittämiseen ja suorituksen tasoon koripalloa pelatessa. (Cox & Waley, 2004, 104.)

Ecclesin (1983) mukaan arvot voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: henkilökohtainen tärkeyden taso (attainment value), joka tarkoittaa yksilön määrittämää tasoa siihen, kuinka hyvin hän suoriutuu toiminnasta, esimerkiksi koulun liikuntatunnilla. Toinen osa-alue (intrinsic interest value) määrittellään siten, että se on yksilön subjektiivinen kiinnostus aiheeseen sekä yksilön kiinnostus tai nautinto, jonka toiminnan suorittamisesta saa. Kolmas arvon osa-alue (utility value) voidaan määrittellä arvon osa-alueeksi, joka määräytyy sen perusteella, kuinka hyvin kyseinen toiminta käy yhteen tämän hetkisten ja tulevaisuuden tavoitteiden kanssa. Neljäs arvon osa-alue (cost) kertoo siitä, mitä negatiivisia puolia toiminnan suorittamiseen liittyy, esimerkiksi suoritukseen liittyvä ahdistus ja epäonnistumisen pelko. (Yli-Piipari & Kokkonen 2014, 251; Eccles ym. 1983, 89-90.)

Tulevaisuuden uskomukset (expectancy beliefs) sekä arvot, joita yksilöt määrittävät aktiviteeteille, ovat molemmat tärkeitä. Tulevaisuuden uskomukset ennustavat vahvasti suoritusta esimerkiksi koulun liikuntatunneilla ja arvot, erityisesti yksilön subjektiivinen kiinnostus aiheeseen (intrinsic interest value) ennustavat ensisijaisesti yksilön sitoutumisen tasoa, kuten vaivannäköä ja periksiantamattomuutta. Tutkittaessa on saatu selville, että merkittävin tekijä ennustettaessa yksilön suorituksen tuloksia on löydetty, kun on verrattu arvon osa-alueita, joka määräytyi sen mukaan, kuinka hyvin kyseinen toiminta käy yhteen tämän hetkisten ja tulevaisuuden tavoitteiden kanssa (utility value). Myös henkilökohtainen tärkeyden taso (attainment values) ja yksilön subjektiivinen kiinnostus aiheeseen (intrinsic interest values) olivat yhteydessä suotuksiin. (Yli-Piipari & Kokkonen 2014, 251-252.)

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää mitä mieltä tulevaisuuden mahdollisuuksistaan jalkapalloilijoina eri tavalla ajattelevat Sami Hyypiä Akatemian kehityksen seurantatapahtumiin osallistuneet juniori-jalkapalloilijat ovat mieltä omasta harrastuksestaan. Tutkimusryhmä koostui Sami Hyypiä Akatemian järjestämiin kehityksen seurantatapahtumiin osallistuneista 10-15-vuotiaista jalkapalloilijoista.

Tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovien ja mahdollisuuksiinsa ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden itseluottamus ja itsetuntemus eroavat toisistaan?
2. Miten tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovien ja mahdollisuuksiinsa ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemukset omasta sosiaalisesta arvostuksesta joukkueessa eroavat toisistaan?
3. Miten tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovien ja mahdollisuuksiinsa ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemukset valmentajan toiminnasta eroavat toisistaan?

7 Tutkimusmenetelmät

Empiirisen tutkimuksen tavoite on saada vastauksia tutkimusongelmista johdettuihin kysymyksiin. Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa myös kvantitatiiviseen eli määrälliseen ja kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin mikä, missä, kuinka paljon ja kuinka usein. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa näihin kysymyksiin esimerkiksi lukumäärien ja prosenttiosuuksien kautta. (Heikkilä 2010, 13, 16.)

Tässä tutkimuksessa käytetään kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaisia tutkimusmenetelmiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keruuta varten käytetään usein standardoituja tutkimuslomakkeita ja numeraalisia tutkimustuloksia havainnollistetaan erilaisten taulukkojen avulla. (Heikkilä 2010, 16.)

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseen osallistui 804 pelaajaa 22:sta poika- ja 12:sta tyttöseurasta ympäri Suomea. Pelaajat koostuivat kolmesta eri ikäryhmästä: 2005 (10-11 -vuotiaat, n=330), 2003 (12-13 -vuotiaat, n=321) ja 2001 (14-15 -vuotiaat, n=153) syntyneistä pelaajista.

Otosjoukosta 561 oli poika- ja 243 tyttöpelaajaa. Tutkimusaineisto jaettiin kahteen ryhmään: tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovien ryhmään (n=227) ja tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ryhmään (n=577). Pojissa mahdollisuuksiinsa ei-uskovien ryhmään kuului 155 nuorta ja mahdollisuuksiinsa uskovien ryhmään 402 nuorta. Tytöistä 74 ei uskonut ja 173 uskoi mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina tulevaisuudessa.

Tutkimus toteutettiin syksyllä 2015. Tulosten analysointivaiheessa jätettiin aineistosta pelaajat, jotka eivät olleet vastanneet tämän tutkimuksen kannalta keskeisiin kysymyksiin.

Tutkimustuloksia esitettäessä otosjoukko on jaettu kahteen pääryhmään, tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskoviin pelaajiin ja tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa ei-uskoviin pelaajiin. Lisäksi pääryhmistä on tehty sukupuolijaotte

lu. Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovat pelaajat ovat vastanneet kysymykseen ”Uskon, että pystyn kehittymään kansainvälisen tason jalkapalloili-

jaksi” 4 (jonkin verran samaa mieltä) tai 5 (täysin samaa mieltä). Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa ei-uskovat pelaajat ovat vastanneet edellä mainittuun kysymykseen 1 (täysin eri mieltä), 2 (jonkin verran eri mieltä) tai 3 (ei samaa eikä eri mieltä). Tutkimustuloksia havainnoivissa kaavioissa esitän tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovia pelaajia nimellä ”Ei-uskovat-P” (pojat) ja ”Ei-uskovat-T” (tytöt) sekä tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovia pelaajia ”Uskovat-P” ja ”Uskovat-T”.

7.2 Tutkimusasetelma

Mittaukset toteutettiin osana Sami Hyypiä Akatemian kolmipäiväisiä kehittymisen seuranta - tapahtumien kokonaisvaltaista kehittymisen seurantakonseptia syksyllä 2015. Pelaajille ja heidän vanhemmilleen ilmoitettiin tulevasta seurantatapahtumasta ja sen sisällöstä. Jokainen tutkimukseen osallistunut pelaaja täytti huoltajan allekirjoituksella varustetun suostumuslomakkeen. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista ja pelaajille kerrottiin, että tuloksia tullaan käsittelemään nimettömästi.

Kehityksen seurantatapahtuman aikana jokaisella joukkueella on varattu yksi tunti kyselyiden vastaamista varten. Joukkueet suorittavat kyselyihin vastaamisen suojatun yhteyden takana internetissä osoitteessa www.myeerikkilä.fi (kehittämisen ja oppimisympäristö) ja vastasivat kyselyyn omilla käyttäjätunnuksillaan. Vastausvälineenä toimivat iPadit. Kyselyt toteutettiin valvotusti.

7.3 Kyselyn sisältö

Tutkimus sisälsi 7 kysymystä, joihin vastattiin asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jonkin verran samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Kysymykset koskivat pelaajien kokemuksia jalkapalloharrastuksestaan. Kysymykset oli jaettu kolmeen eri kategoriaan, jotka liittyivät pelaajan koettu pätevyys (”Koen, että voin kehittyä jalkapallon pelaajana huomattavasti” ja ”Koen, että olen hyvä jalkapallossa”), sosiaaliseen asemaan ja arvostukseen joukkueessa (”Minua pidetään joukkueessani henkilönä, jolla on merkitystä” ja ”Joukkuekaverini luottavat minuun”) sekä valmentajan toimintaan (”Saan yksilöllistä palautetta suorituksistani”, ”Asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle pelaajana” ja ”Koen, että minulle annetaan vastuuta harrastuksessani”).

Tulosten analysointivaiheessa käänteiset kysymykset käännettiin niin, että korkea keskiarvo kysymyksen kohdalla kuvasi osa-alueen korkeaa tasoa.

7.4 Tilastolliset menetelmät

Tuloksia tarkasteltiin kyselyiden asteikkokysymysten osalta aritmeettisina keskiarvoina ja keskihajontoina. Aritmeettinen keskiarvo antaa tiedon siitä, mihin suuruusluokkaan valtaosa muuttujien tuloksista sijoittuu. Keskihajonta selvittää tulosten vaihteluväliä ja kuvaa muuttujien etäisyyttä aritmeettiseen keskiarvoon. (Vilka 2007, 122, 124.)

Tulevaisuuteensa mahdollisuuksiinsa uskovien ja tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa ei-uskovien vastausten keskiarvojen eroja testattiin 2-suuntaisella riippumattomien otosten t-testillä (Taanila 2013).

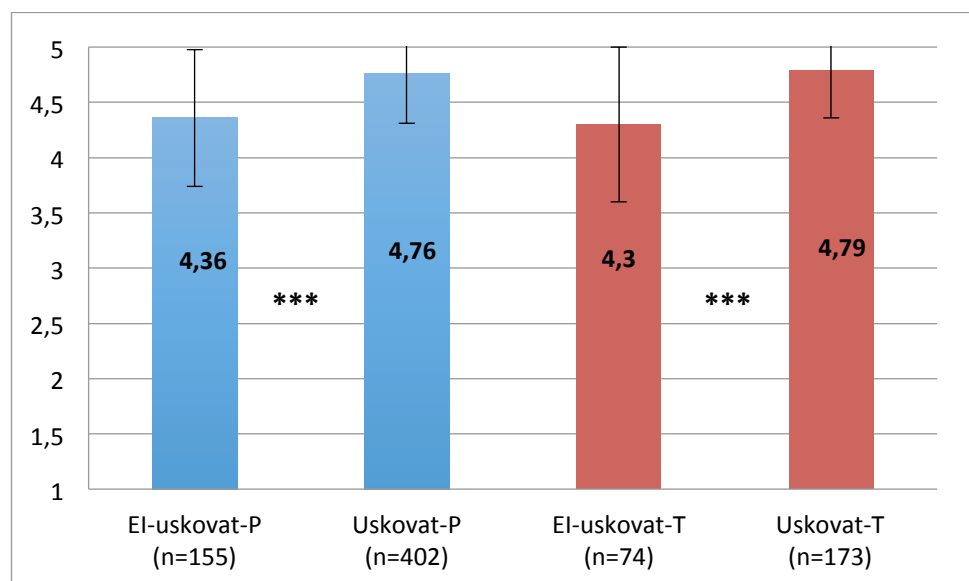
P-arvo esittää tuloksen merkitsevyyttä. Tässä tutkimuksessa $p < 0.05$ pidettiin tilastollisen merkitsevyyden rajana kaikissa tarkasteluissa.

8 Tutkimustulokset

Seuraavaksi esitetyt tulokset kertovat vastauksia tutkimusongelmiin, joita olivat tulevaisuuden mahdollisuuksiin jalkapalloilijoina uskovien pelaajien ja tulevaisuuteen jalkapalloilijoina ei-uskovien pelaajien kokemusten erot koetusta pätevyydestään, arvostuksesta ja sosiaalisesta asemastaan joukkueessa sekä valmentajan toiminnasta.

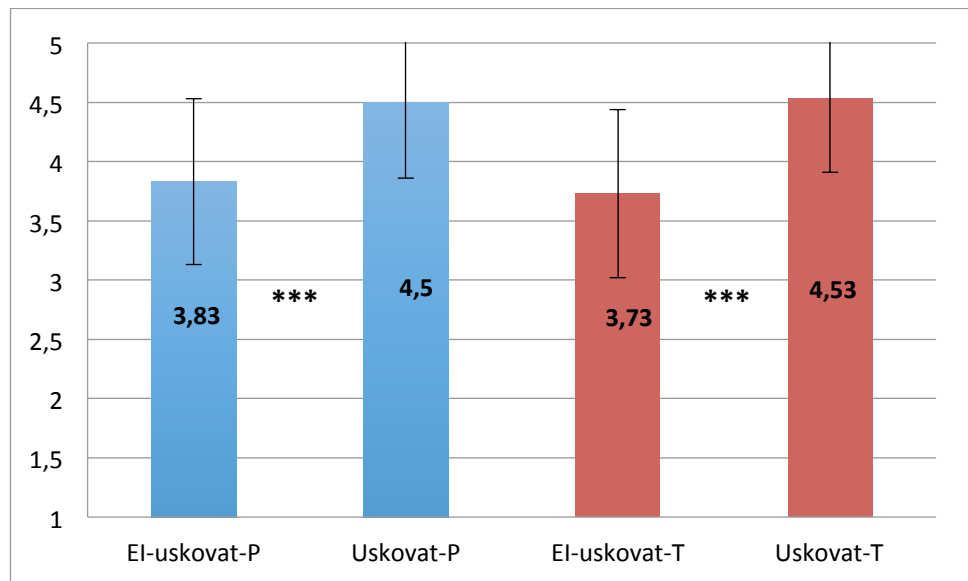
8.1 Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ja ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemusten erot koetusta pätevyydestä

Pojissa ja tytöissä mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat kokivat, että voivat kehittyä jalkapallon pelaajina enemmän verrattuna mahdollisuuksiinsa ei-uskoviin pelaajiin (pojat $4,36 \pm 0,62$ vs $4,76 \pm 0,45$, $p < 0.001$) (tytöt $4,3 \pm 0,70$ vs $4,79 \pm 0,43$, $p < 0.001$). (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ja ei-uskovien tyttö- ja poikapelaajien vastausten keskiarvot, keskihajonta ja tilastollinen merkitsevyys kysymykseen: ”Koen, että voin kehittyä jalkapallon pelaajana huomattavasti” *** = $p < 0.001$.

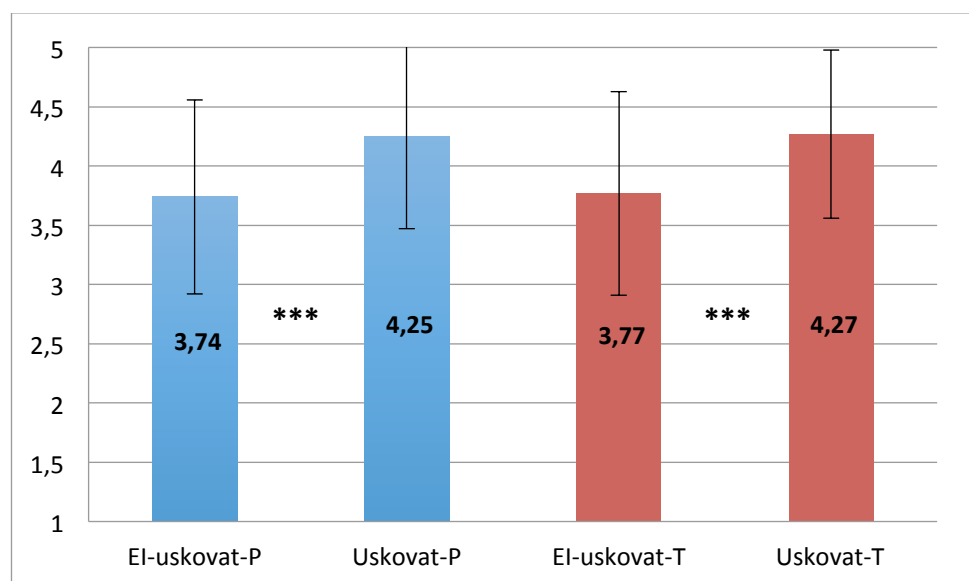
Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovat pojat ja tytöt kokivat olevansa hyviä jalkapallossa harvemmin kuin tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat (pojat $3,83 \pm 0,70$ vs $4,50 \pm 0,64$, $p < 0.001$) (tytöt $3,73 \pm 0,71$ vs $4,53 \pm 0,62$, $p < 0.001$). (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Vastaukset kysymykseen: ”Koen, että olen hyvä jalkapallossa” (keskiarvo ± keksihajonta) ***=p<0.001.

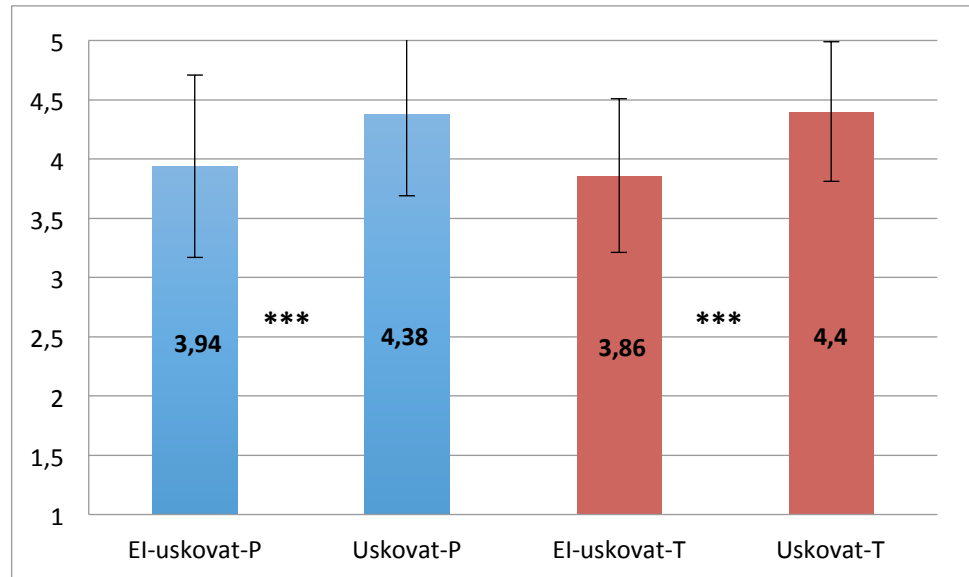
8.2 Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ja ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemusten erot sosiaalisesta asemasta sekä arvostuksesta joukkueessa

Tulokset osoittavat, että pojissa ja tytöissä tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat pitivät itseään useammin merkityksellisenä henkilönä joukkueen keskuudessa (pojat 3,74 ± 0,82 vs 4,25 ± 0,78, p<0.001) (tytöt 3,77 ± 0,86 vs 4,27 ± 0,71, p<0.001). (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vastaukset kysymykseen: ”Minua pidetään joukkueessani henkilönä, jolla on merkitystä” (keskiarvo ± keskihajonta) ***=p<0.001.

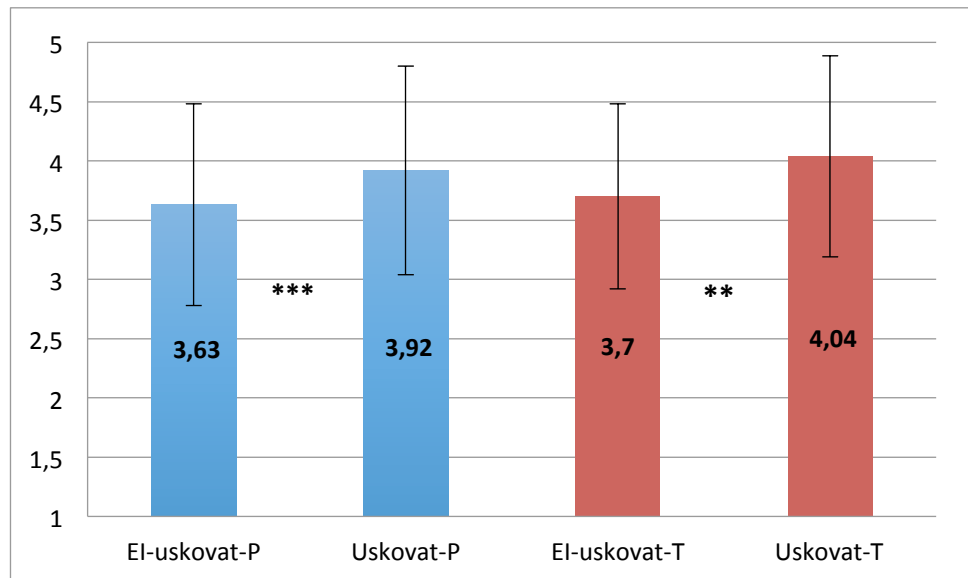
Pojissa ja tytöissä tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovat pelaajat kokivat joukkuekavereiden luottavan merkittävästi harvemmin itseensä kuin tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovat pelaajat (pojat $3,94 \pm 0,77$ vs $4,38 \pm 0,69$) (tytöt $3,86 \pm 0,65$ vs $4,4 \pm 0,59$). (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Vastaukset kysymykseen: ”Joukkuekaverini luottavat minuun” (keskiarvo \pm keskihajonta) ***= $p < 0.001$.

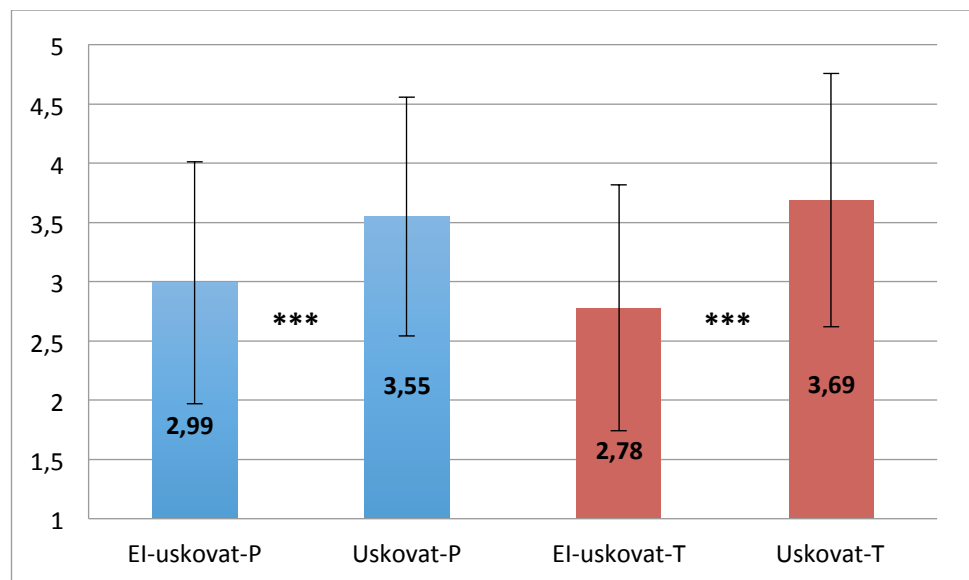
8.3 Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovien ja ei-uskovien nuorten jalkapalloilijoiden kokemusten erot valmentajan toiminnasta

Pojissa ja tytöissä tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat kokivat saavansa yksilöllistä palautetta enemmän, kuin mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovat pelaajat (pojat $3,63 \pm 0,85$ vs $3,92 \pm 0,88$, $p < 0.001$) (tytöt $3,70 \pm 0,78$ vs $4,04 \pm 0,85$, $p < 0.01$). (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Vastaukset kysymykseen: ”Saan yksilöllistä palautetta suorituksistani” (keskiarvo ± keskihajonta) ***= $p < 0.001$, **= $p < 0.01$.

Tulokset osoittavat, että pojissa ja tytöissä tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat olivat merkittävästi useammin samaa mieltä, siitä he asettavat valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita (pojat $2,99 \pm 1,02$ vs $3,55 \pm 1,01$, $p < 0.001$) (tytöt $2,78 \pm 1,04$ vs $3,69 \pm 1,07$, $p < 0.001$). (Kuvio 6.)

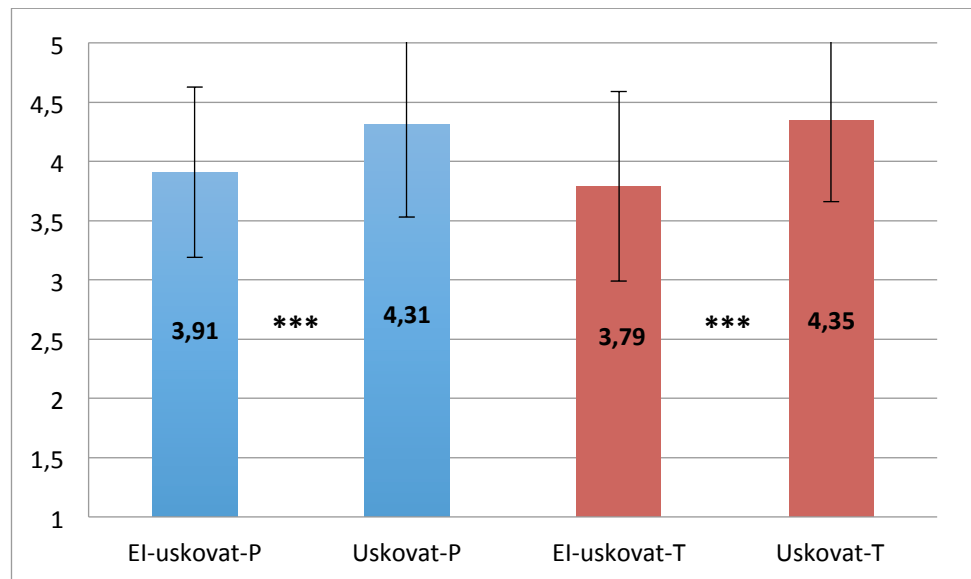


Kuvio 6. Vastaukset kysymykseen: ”Asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle pelaajana” (keskiarvo ± keskihajonta) ***= $p < 0.001$.

Pojissa ja tytöissä tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat kokivat saavansa merkittävästi enemmän vastuuta harrastuksessaan kuin tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovat pelaajat

(pojat $3,91 \pm 0,72$ vs $4,31 \pm 0,78$, $p < 0,001$) (tytöt $3,79 \pm 0,72$ vs $4,35 \pm 0,69$, $p < 0,001$).

(Kuvio 7.)



Kuvio 7. Vastaukset kysymykseen: "Koen, että minulle annetaan vastuuta har- rastuksessani" (keskiarvo ± keskihajonta) ***= $p < 0,001$.

9 Pohdinta

Tutkimuksen tehtävänä oli pyrkiä löytämään nuoren jalkapalloilijan kehittymistä tukevia tekijöitä, joita voitaisiin käyttää käytännön jalkapallovalmennuksessa sekä jalkapallovalmennusta edelleen kehitettäessä. Tärkeää oli myös tunnistaa asioita, joita kehittämällä voidaan auttaa nuoria jalkapalloilijoita saavuttamaan unelmiaan, kehittymään kansainväliselle tasolle.

Nuorten jalkapalloilijoiden luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa kehittyä kansainvälisen tason jalkapalloilijaksi vaikuttaa tutkimuksen mukaan selvästi positiivinen itseluottamus ja itsetuntemus pelaajana. Samoin positiivinen kokemus omasta asemasta joukkueessaan ja valmentajan toiminnasta vaikuttivat merkittävästi nuorten odotuksiin tulevaisuudestaan.

Tutkimuksessa tulevaisuuden mahdollisuuksiin jalkapalloilijoina uskovat, sekä poika- ja tyttöpelaaajat kokivat merkittävästi positiivisemmin itseluottamuksen ja itsetuntemuksen, asemansa joukkueen sisällä sekä valmentajan ja pelaajan välisen toiminnan kuin pelaajat, jotka eivät uskoneet mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina.

Nuoren jalkapalloilijan itseluottamusta ja uskoa omiin mahdollisuuksiinsa tulee tietoisesti valmennuksessa kehittää. Tätä näkemystä vahvisti tutkimustulos, jonka mukaan tulevaisuuden mahdollisuuksiin uskovat poika- ja tyttöpelaaajat kokivat olevansa merkittävästi useammin hyviä jalkapallossa ja pystyvänsä kehittymään jalkapalloilijoina verrattuna tulevaisuutensa mahdollisuuksiin ei-uskoviin pelaajiin. Nuoren urheilijan pätevyden tunteen merkitystä kehittämisessä tukee myös aikaisempi tutkimus (Forsman 2016), jonka mukaan koetun pätevyden tukeminen ja kehittyminen olisi tärkeää matkalla kohti huippujalkapalloilijan tasoa (Forsman 2016, 74).

On mahdollista, että tutkimuksessa kansainväliselle tasolle suuntautuneet nuoret jalkapalloilijat olivat myös valmiita harjoittelemaan kovemmin ja useammin kuin nuoret, jotka eivät uskoneet mahdollisuuksiinsa. Tämä oletamus on linjassa aikaisemman tutkimuksen (Forsman 2016) kanssa, jonka mukaan potentiaalisina jalkapalloilijoina itseään pitävät pelaajat ovat todennäköisesti motivoituneempia kehittymään ja harjoittelemaan huipputasolle vaadittavan työmäärän (Forsman 2016, 74).

Yllättävää vastauksissa oli se, että kysymykseen ”Uskon, että pystyn kehittymään pelaajana huomattavasti” mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovat pojat ja tytöt olivat vastanneet suurilla keskiarvoilla ($4,3 \pm 0,70$ ja $4,36 \pm 0,62$). Tuloksen mukaan hyvin monet hyvät nuoret jalkapalloilijat uskovat kehittymismahdollisuuksiinsa, mutta kansainväliselle tasolle nouseminen koetaan erittäin vaikeaksi tavoitteeksi saavuttaa, jopa mahdottomaksi. Aikaisempi tutkimus (Haugaasen 2012) tukee väitettä, koska sen mukaan kaikista maapallon jalkapalloilijoista ainoastaan 0.04 % pelaa amatikseen jalkapalloa (Haugaasen 2012, 177). Tämä todistaa sen, että kansainväliselle tasolle kehittyminen on todella haastavaa.

Mielestäni valmentajalla on vastuu tukea joukkueessaan lahjakkaiden ja motivoituneiden pelaajien lisäksi kaikkien koettua pätevyyttä. Oletan, että muutoin pelaajien taitotasojen ero kasvaa vain entisestään, koska lajitaitojen lisäksi taitavilla pelaajilla on usein myös korkeampi pätevyyden tunne.

Jalkapallo on joukkuelaji ja joukkueen merkitys yksilön kehittymiselle on erittäin tärkeä. Huonot kokemukset joukkueessa voivat heikentää motivaatiota harjoitteluun. Tutkimuksen mukaan tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovat poika- ja tyttöpelaajat kokivat sekä joukkuekavereiden luottavan häneen pelaajana että merkityksellisyytensä joukkueessa merkitsevästi positiivisemmin kuin mahdollisuuksiinsa ei-uskoneet pelaajat. Calvin ym. (2010) tutkimuksen mukaan juuri vähäiset kokemukset yhteenkuuluvuudesta olivat yhteydessä kasvaneeseen jalkapallon lopettamisen riskiin (Calvo ym. 2010, 677, 682-683).

Lisäksi tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskoneet pelaajat kokivat saavansa enemmän vastuuta harrastuksessaan kuin tulevaisuuteensa ei-uskoneet pelaajat. On mahdollista, että itseensä uskovat pelaajat kokevat itsensä merkityksellisemmiksi joukkueessa, koska saavat enemmän vastuuta harjoituksissa, peleissä ja joukkueen toiminnassa. Aikaisempi tutkimus (Jaakkola ym. 2013) tukee näkemystä, koska yksilön autonomian kokemuksilla on koettu olevan vaikutusta sisäiseen motivaatioon ja koettuun fyysiseen pätevyyteen (Jaakkola ym. 2013, 148).

Suomen parhaissa junioreiden jalkapalloseuroissa nuoret jalkapalloilijat joutuvat kilpailemaan peliajasta. Mielestäni valmentajalla on suuri vastuu siitä, että harjoituksissa hyvin suoriutuneet nuoret pelaajat tiedostavat mahdollisuutensa

saada vastuuta myös pelitilanteissa. Valmentajan tulisi kertoa pelaajille, kuinka tärkeitä jokainen yksilö, myös vaihtopelaaja, on joukkueen kokonaisuuden kannalta. Tämä voisi vaikuttaa pelaajan sisäiseen motivaatioon ja koettuun pätevyyteen kohentavasti ja pelaaja ajattelisi mahdollisesti merkityksellisyytensä joukkueessa positiivisemmin.

Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa uskovien poika- ja tyttöpelaaajien kokemukset olivat selkeästi positiivisempia kuin mahdollisuuksiinsa ei-uskovien kysymyksissä, jotka koskivat valmentajan toimintaa. Mahdollisuuksiinsa uskovat pelaajat asettivat henkilökohtaisia tavoitteita useammin ja vastaanottivat yksilöllistä palautetta säännöllisemmin kuin mahdollisuuksiinsa ei-uskoneet pelaajat. Hämäläisen (2003) tutkimus tukee näkemystä palautteenantamisen tärkeydestä urheilijalle. Tutkimuksen mukaan valmentajalla on suuri rooli urheilijan kehittämisessä ja erityisesti valmentajan antamalla palautteella on tärkeä merkitys. Valmentajan antama oikeanlainen palaute saa urheilijan tuntemaan osaamisen tunteita. (Hämäläinen 2003, 102, 138.)

Valmentajan tulee antaa samanlaisesta onnistuneesta suorituksesta positiivista palautetta tasapuolisesti kaikille pelaajille. Hyvä palaute vahvistaa itseluottamusta pelaajana ja edistää täten hyviin suorituksiin pääsemistä. Itseensä uskovat pelaajat mahdollisesti suoriutuvat jossakin tilanteissa paremmin, mikä vuoksi heitä kehuaan. Myönteinen palaute lisää koettua pätevyyttä, mikä on korkeammalla tasolla kuin pelaajilla, jotka eivät saa usein positiivista palautetta tai palautetta ollenkaan. Tätä olettamusta tukee Hämäläisen (2003) tutkimus, jonka mukaan epätasaisen kohtelun tunteet pelaajalla saavat aikaan sen, että pelaaja ei koe itseään tärkeäksi yksilöksi (Hämäläinen 2003, 105).

Voisi olettaa, että mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat pelaajat ovat tavoitteellisempia ja haluavat omasta tahdostaan määrittää tavoitteita. Näin heidän motivaationsa harrastustaan kohtaan voi pysyä korkeammalla tasolla, kun yksilöt tiedostavat, mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii. Olettamusta tukee Liukkosen & Jaakkolan (2003) näkemys siitä, että esimerkiksi tulospohjaiset tavoitteet ohjaavat urheilijaa keskittymään toimintaansa menestymishäviöiden mukaisesti ja ohjaavat urheilijaa siten, että urheilija tietää konkreettisella tasolla tavoitteiden saavuttamiseen vaadittavat toimenpiteet (Liukkonen & Jaakkola 2003, 93-94).

Huomionarvoista oli se, että kysymyksessä ”Asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle pelaajana”, vastausten keskiarvot olivat alhaisia sekä mahdollisuuksiinsa uskovilla että mahdollisuuksiinsa ei-uskovilla pelaajilla (2,78 – 3,69). Tämän lisäksi keskihajonnat olivat yli 1,00.

Otosjoukon pelaajilla oli kymmeniä eri valmentajia ja näin ollen valmentajien yksilölliset toimintatavat saattoivat vaikuttaa tulosten keskihajonnan suuruuteen. Mahdollisesti valmentajat erosivat taidoissa ja mahdollisuuksissa suunnitella henkilökohtaisia tavoitteita jalkapalloilijanuorten kanssa. Jatkotutkimuksena olisi tärkeää selvittää, miten valmentajat itse kokevat mahdollisuutensa ja taitonsa nuorten jalkapalloilijoiden tavoitteenasettelun kehittäjänä.

Tutkimuksessa poikien ja tyttöjen kohdalla oli eroja kokemuksissa henkilökohtaisten tavoitteiden tekemisestä oman valmentajan kanssa. Mielenkiintoista oli tulos, jonka mukaan tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina uskovat nuoret jalkapalloilija tytöt kokivat, että he laativat valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita jalkapalloilussa kehittymiselle. Tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa ei-uskovat tytöt sen sijaan kokivat, että he eivät tee valmentajan kanssa yhteisiä tavoitteita niin usein. Tässä kysymyksessä sukupuolten välillä havaittiin selvä eroavuus. Kysymyksessä ”Asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle pelaajana” mahdollisuuksiinsa jalkapalloilijoina ei-uskovien tyttöjen keskiarvo oli selvästi pienempi (2,78) kuin mahdollisuuksiinsa ei uskovien poikien (2,99). Mahdollisuuksiinsa uskovien tyttöjen keskiarvo oli vastaavasti suurempi (3,69), kuin mahdollisuuksiinsa uskovien poikien (3,55). Tätä sukupuolten kokemusten eroa olisi hyvä jatkotutkimuksilla selvittää. Panostetaanko Suomessa tällä hetkellä vain hyvin menestyvien tyttöjen kohdalla henkilökohtaisten tavoitteiden laatimiseen?

Mielestäni nuoren jalkapalloilijan kehittymistä edistäisi valmentajien koulutuksessa korostettu tavoite, jonka mukaan jokaiselle nuorelle tehdään kauden alkaessa yhdessä valmentajan kanssa konkreettiset tavoitteet tulevalle harjoitus- ja pelikaudelle.

Mielestäni tavoitteen asettelua voisi parantaa joukkueissa siten, että jokainen pelaaja tekisi kauden alussa yhdessä valmentajan kanssa konkreettiset tavoitteet tulevalle harjoitus- ja pelikaudelle. Koen, että varsinkin nuorimpien ikäluokkien, 2003 ja 2005 syntyneet pelaajat ovat liian nuoria tekemään kokonaisvaltaisia henkilökohtaisia kehittämistavoitteita yksin. Henkilökohtaiset ke-

hityskeskustelut valmentajan ja pelaajan kesken auttaisivat pelaajaa tietämään, mitä häneltä odotetaan sekä valmentaja oppisi tuntemaan valmennettavansa paremmin ja muokkaamaan valmennusmenetelmiään sen mukaisesti. Hakkaraisen ym. (2009) mukaan kehittämispalaverit parantavat yhteistyötä valmentajan ja urheilijan välillä ja keskustelujen kautta urheilijan valmentaminen edistyy (Hakkarainen ym. 2009, 158).

Jatkotutkimuksen kautta olisi tärkeää selvittää, miten valmentajan tiedostavat roolinsa nuorten muodostaessa käsitystään omista mahdollisuuksistaan nousta kansainväliselle tasolle. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi seurata, miten mahdollisuutensa kansainväliselle tasolle arvioineet nuoret myöhemmin sijoittuvat. Kuinka monet heistä pelaavat ammattilaisena ulkomailla ja miten he kuvaavat nuoruudessaan saamaansa valmennusta, asemaansa joukkueessa sekä itseluottamuksensa ja itsetuntemuksensa kehittymistä.

Kyselyt suoritettiin pelaajille, jotka ovat Suomen parhaimpien poika- ja tyttöjoukkueiden pelaajia. Tämän johdosta voidaan olettaa, että pelaajien motivaatio ja asenne kyselyihin vastatessa on ollut kunnossa. Tutkittavan määrällisen aineiston vahvuutenani voidaan pitää myös suurta otosjoukkoa. Tämän lisäksi selkeä ohjeistus ja valvottu kyselyn täyttäminen parantavat kyselylomakkeen luotettavuutta. Tietojen luottamuksellisen käsittelyn tiedostaminen sekä osallistumisen vapaaehtoisuus ennen kyselyyn osallistumista edesauttavat luotettavuutta ja kannustavat vastaajia antamaan rehellisiä vastauksia. Kyselyt suoritettiin aina myös samanlaisessa ympäristössä ja anonyymisti eli nimettöminä. Näiden tekijöiden voidaan nähdä lisäävän testitulosten luotettavuutta.

Kyseisessä tutkimuksessa määrällistä aineistoa kerättiin kyselylomakkeen avulla. Vallin (2007) mukaan kysymysten asettelutapa aiheuttaa eniten virheitä, jos vastaaja ei ajattele kysymystä samalla tavalla kuin tutkija on tarkoittanut (Valli 2007, 102). Itsearviointi-kyselyihin osallistuneet pelaajat ovat iältään nuoria. Varsinkin nuorimman ikäluokan, 2005 syntyneet, kohdalla on syytä epäillä sitä, ovatko kaikki ymmärtäneet kysyttävät asiat oikealla tavalla. Kysymysten puutteellinen ymmärtäminen ja tulkinta on voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Lähteet

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Oy Edita AB. Helsinki.

Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Niilo Mäki Instituutti. Jyväskylä.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport psychology for coaches. Human Kinetics. USA.

Burton, D. & Vidic, Z. 2010. The Roadmap: Examining the Impact of a Systematic Goal-Setting Program for Collegiate Women's Tennis Players. *The Sport Psychologist* 24, 427-447.

Burton, D. Pickering, M. Yukelson, D. Weigand, D. & Weinberg, R. 2010. The Competitive Goal Effectiveness Paradox Revisited: Examining the Goal Practices of Prospective Olympic Athletes. *Journal of applied sport psychology* 22, 72-86.

Calvo, T. G. Cervelló, E. Jiménez, R. Iglesias, D. & Murcia, J. A. M. 2010. Using selfdetermination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology* 13 (2), 677–684.

Cohen, R. 2016. Sport Psychology: The basics. Optimizing human performance. Blooms-bury Publishing Plc. London. UK.

Cox, A. & Whaley, D. 2004. The influence of task value, expectancies for success, and identity on athletes' achievement behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology* 16(2), 103-117.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York. Plenum Press.

Deci, E.L. & Ryan, M.R. 2000a. Self-Determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American psychologist*, 55, 1, s. 68-78.

Eccles, J., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C., Meece, J., & Midgley, C. 1983. Expectancies, values and academic behaviours. In J. Spence (Ed.) *Achievement and achievement motivation* (s. 75-146). San Francisco, CA: W.H. Freeman.

FIFA. 2007. FIFA Big Count 2006. FIFA Communication Divisions. Luettavissa:
http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.summaryreport_7022.pdf. luettu 19.09.2016.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmentamiseen – oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-kustannus Oy. Lahti.

Forsman, H. 2016. The Player Development Process among Young Finnish Soccer Players Multidimensional Approach. *Studies in sport, physical education and health* 241. University Printing House. Jyväskylä.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanomaa Oy. Helsinki.

Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanomaa Oy. Printon. Tallinna.

Gallahue, D., L. & Cleland-Donnelly, F. 2003. *Developmental physical education for all children*. 4th Edition. Human Kinetics. USA.

Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy. Jyväskylä.

Hardy, L. Jones, G. & Gould, D. 1996. *Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers*. West Sussex: John Wiley.

Haugaasen, M. & Jordet, G. 2012. Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 5 (2), 177–20.

Heikkilä, T. 2010. *Tilastollinen tutkimus*. 7.-8. painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän Yliopisto. kevät 2013.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa – Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. *Liikuntapedagogiikka*. Bookwell Oy. Juva.

Jowett, S. & Poczwadowski, A. 2007. Understanding the Coach-Athlete Relationship: teoksessa Jowett, S. & Lavallee, D. *Social psychology in sport* (s.3-14). Champaign, Ill. Human Kinetics.

Kangaspunta, M. & työryhmä. 2016. Lahjakuus lasten ja nuorten urheilussa – raportti on laadittu yhteistyössä Nuori Suomen, Suomen Olympiakomitean sekä maaliskuussa 2009 perustetun urheilun asiantuntijatyöryhmän kanssa.

Luettavissa:

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTVfMjlfMTUhfMjQzXzA5MTEwNF9MYWhqYWtrdXVzX2xhc3Rlbn9qYV9udW9ydGVuX3VyYV9pbHVzc2EucGRmI1d091104%20Lahjakuus%20lasten%20ja%20nuorten%20urheilussa.pdf>. luettu 12.08.2016.

- Karjalainen, L. 2010. Tilastotieteen perusteet. Pii-kirjat. Ristiina.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Kauppila, R. A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 19.Painos. WS Bookwell. Juva.
- Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Laine, K. 1997. Ryhmän sosiaalinen rakenne. Teoksessa Aho, S. & Laine, K. (toim.) Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otava. Helsinki.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Otava. Keuruu.
- Larsen, C.H. Alfermann, D. & Christensen, M.K. 2016. Psychosocial Skills in a Youth Soccer Academy: A Holistic Ecological Perspective. Sport Science Review. XXI(3-4), 51-74.
- Lintunen, T. Rovio, E. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro - Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 157 -170. WSOY. Helsinki.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellyttäjänä. Teoksessa T. Jaakkola, J.Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Kirjapaino. Tammerprint Oy. Tampere.

- Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. Gummerus. Jyväskylä.
- Miller, D. & Moran, T. 2012. Self-esteem: A guide for teachers. London. SAGE Publications Ltd.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Grano Oy. Jyväskylä.
- Nicholls, A. & Jones, L. 2013. Psychology in sports coaching: theory and practice. Routledge. New York.
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Kirjapaino. Lappeenranta.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Ota-va. Keuruu.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut - itsetuntemuksen kirja. Kirjapaja. Hämeenlinna.
- Peltomaa, H. & Mattila, A. 2006. Psykologian verkot. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Tammer-paino. Gaudeamus kirja. Helsinki.
- Pennington, D. 2002. Suomentanut Ahokas, M. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Gaudeamus. Helsinki.
- Puhakainen, J. & Suhonen, A. 1999. Valmentaja ja filosofi. Likes. Helsinki.
- Ristikangas, M-R. & Ristikangas, V. 2010. Valmentava johtajuus. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Rovio, E. Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu, nro. 263. Esa Print Oy. Helsinki.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa: Handbook of Self-Determination Research. Deci, E. L. & Ryan, R. M. The University of Rochester Press. 3–28.
- Saarinen, M. 2002. Tunneälyn ja itsetuntemuksen kirja. WSOY. Helsinki.
- Saarinen, M. 2012. Riittävän hyvän tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. WS Bookwell. Juva.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Gummerus. Vaajakoski.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Sandström, E., Linner, L. & Stambulova, N. 2016. Career profiles of athlete-coach relationships: Descriptions and interpretations. International Journal of Sports Science & Coaching 2016, Vol. 11(3) 395–409 ! The Author(s) 2016.
- Schaffer, H.R. 2006. Key concepts in developmental psychology. Los Angeles. SAGE.
- Suomen Palloliitto. 2016. Yksilökeskeinen valmennusfilosofia, käsitteen määrittely ja merkitys. Luettavissa: <http://spl.jj-net.fi/yksilokeskeinervalmennusfilosofia/kasitteenmaarittelyjamerkitys>. luettu: 10.08.2016.
- Suomen Palloliitto. 2012. Lapset - yksilönä ryhmässä, Henkisen valmennuksen työkirja. Luettavissa: <http://www.innergame.fi/wp-content/uploads/Henkisen-valmennuksen-ty%C3%B6kirja-LAPSET.pdf>. luettu: 11.08.2016.
- Surujal, J. & Dhurup, M. 2012. Athlete preference of coach's leadership style. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 18(1), 111-121.
- Sutton, R. & Douglas, K. 2013. Houndmills. Palgrave Macmillian. New York.

Taanila, A. 2013. Akin menetelmäblogi. Luettavissa:
<https://tilastoapu.wordpress.com/tag/kahden-riippumattoman-otoksen-t-testi/>.
Luettu: 6.10.2016.

Tamminen, J. 2002. Aurinkokuningas. Ajatus kirjat. Helsinki.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES tutkimuskeskus. Research Reports on Sports and Health 124, 55-80.

Thelma, S. Horn. 2008. Advances in sport psychology. Third edition. Miami University Oxford. Ohio.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S. & Goudas, M. 2007. Goal Setting in Physical Education. Teoksessa: Psychology for Physical Educators. Student in Focus (toim. Jarmo Liukkonen ym.), 21-34. Human Kinetics. United States of America.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. 2. painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Valli, R. 2007. Vastaaja asettaa tulkinnalle haasteita. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. WS Bookwell, 198–212. Juva.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Vealey, R. 2009. Confidence of sport. Teoksessa Blackwell, W. (toim.) Handbook of sports medicine and science. Sport Psychology. Chichester. Blackwell Publishing. United Kindom.

- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 1999. Foundations of sport and exercise psychology. 2nd ed. Human Kinetics. USA.
- Weingberg, R.S. & Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. 4th ed. Human Kinetics. USA.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Human Kinetics. USA.
- Weinberg, R.S., Burton, D., Yukelson, D. & Weigand, D. 2000. Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 14, 279-295. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/288777186_Perceived_Goal_Setting_Practices_of_Olympic_Athletes_An_Exploratory_Investigation. Luettu: 21.09.2016.
- Weinberg, R.S. Burke, K. Jackson, A. & 1997. Coaches`and players perceptions of goal setting in junior tennis: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist* 11, 426-439.
- Wigfield, A. & Eccles, J, S. 2000. Expectancy–Value Theory of Achievement Motivation. *Teoksessa Contemporary Educational Psychology* 25, 68–81.
- Williams, J. M., & Krane, V. 2015. Applied sport psychology, personal growth to peak performance. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Wilson, T.D. 2009. Know Thyself. *Perspectives on Psychological Science*. 2009 (4), 384–389.
- Wuest, D. & Bucher, C. 2009. Foundations of physical education, exercise science and sport. McGraw-Hill. 1221 Avenue of the Americas. New York.
- Yli-Piipari, S. & Kokkonen, J. 2014. An Application of the Expectancy-Value Model to Understand Adolescents' Performance and Engagement in Physical Education, *Journal of Teaching in Physical Education*, 2014, 33, 250-268.

Liitteet

Liite 1: Eerikkilässä syksyllä 2015 tehdystä kyselystä tutkimukseen otetut kysymykset

- Koen, että voin kehittyä jalkapallon pelaajana huomattavasti
- Koen, että olen hyvä jalkapallossa
- Minua pidetään joukkueessani henkilönä, jolla on merkitystä
- Joukkuekaverini luottavat minuun
- Saan yksilöllistä palautetta suorituksistani
- Asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle pelaajana
- Koen, että minulle annetaan vastuuta harrastuksessani

