

Jesper Saastamoinen

**Psyykkisen valmennuksen vaikutus**

**Kajaanin Junnuhokin D-junioreiden jääkiekkovalmennuksessa**

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2013



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Jesper Saastamoinen	
Työn nimi Psykkisen valmennuksen vaikutus Kajaanin Junnuhokin D-junioreiden jääkiekkovalmennuksessa	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Aktiviteettimatka	Ohjaaja(t) Pajala Olavi Toimeksiantaja Kajaanin Junnuhokki 68 ry
Aika Syksy 2013	Sivumäärä ja liitteet 71 + 6
<p>2000-luvun jääkiekko ei ole pelkkää fyysistä pelaamista. Pelaajien fyysiset erot ovat tasaiset, joten huipulla erottumiseen tarvitaan jotain muuta. Psykkistä valmennusta on jääkiekossa käytetty vähän, mutta viime aikoina sen merkitys on kasvanut. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia juniorijääkiekkoilijoiden kehittymistä 11 viikkoa kestävästä interventiojakson aikana. Jakson aikana pelaajien valmennuksessa käytettiin kahta psykkinen valmennuksen perusmenetelmää: tavoitteenasettelua ja mielikuvaharjoittelua. Opinnäytetyöni tavoitteena on antaa toimeksiantajalle, eli Kajaanin Junnuhokille, lisää tietoa psykkinen valmennuksesta ja sen menetelmien vaikutuksesta juniorijääkiekkoilijoiden kehitykseen. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tietoa psykkinen valmennuksesta ja sen menetelmien vaikutuksesta juniorijääkiekkoilijoihin. Tutkijana pyrin kehittämään ja osoittamaan valmiuksiani soveltaa tietojani ja taitojani käytännön asiantuntijatehtävässä, tässä tapauksessa juniorijääkiekkovalmennuksessa.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat Kajaanin Junnuhokin D-juniorit, joita valmensin kausilla 2011 - 2013. Tutkimukseen osallistui 19 kenttäpelaajaa ja 2 maalivahtia (n=21). Opinnäytetyö oli tapaustutkimus, joka toteutettiin triangulaationa, eli sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta käyttäen. Tutkimusaineisto kerättiin alku- ja loppukyselyn sekä strukturoidun haastattelun avulla. Muutokset alku- ja loppukyselyn tuloksissa ja pelaajien omat mielipiteet otettiin huomioon määrittäessä pelaajien kehittymistä.</p> <p>Interventiojakson päätyttyä pelaajien tulokset parantuivat tavoitteisiin, itseluottamukseen, mielikuvaharjoitteluun ja positiiviseen ajatteluun liittyvissä kysymyksissä. Jakson jälkeen useampi pelaaja (45 %) ilmoitti käyvänsä mieleensä harjoitteita läpi kuin ennen jaksoa (29 %). Lisäksi pelaajat kokivat, että mielikuvaharjoittelusta oli heille enemmän hyötyä jakson jälkeen (38 %) kuin sitä ennen (33 %). Haastattelussa 19 pelaajaa kertoi päässeensä ainakin osittain tavoitteeseensa ja 19 pelaajan mukaan psykkinen valmennuksen menetelmistä oli hyötyä. Interventiojakson loppukyselyssä tutkimuksen tulokset huononivat alkukyselystä jonkin verran kahdessa keskittymiskykyyn liittyvässä kysymyksessä ja yhdessä itseluottamukseen liittyvässä kysymyksessä. Todennäköisesti tähän on vaikuttanut kysymysten asettelu, sanavalinnat tai se, että pelaajat ovat alkaneet ajatella asioita enemmän.</p> <p>Psykkisen valmennuksen menetelmillä oli pääosin positiivinen vaikutus Kajaanin Junnuhokin D-junioreihin. Junioreiden psykkinen valmennuksessa kysymyksenasetteluun ja sanavalintaan on kuitenkin kiinnitettävä erityistä huomiota.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	psykkinen valmennus, juniorijääkiekko, interventiotutkimus
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Jesper Saastamoinen	
Title Impact of Mental Coaching on Young Ice Hockey Players - an intervention case study on player development	
Optional Professional Studies Activity Tourism	Instructor(s) Pajala Olavi
	Commissioned by Kajaanin Junnuhokki 68 ry
Date Autumn 2013	Total Number of Pages and Appendices 71 + 6
<p>Ice hockey is not only a physical game in the 21<sup>st</sup> century. Players have to have good mental skills to stand out and succeed in tight game situations. Mental coaching has become more and more significant in sports. The purpose of this thesis was to research the impact of mental coaching on the development of 21 young ice hockey players (D-juniors) during an 11-week intervention. The objective of this thesis was to give information about players` development and mental coaching to the commissioner, <i>Kajaanin Junnuhokki</i>, which is an ice hockey junior team located in Kajaani. Its task is to provide young children a chance to play ice hockey and exercise. The author`s personal objective was to develop professional skills in ice hockey coaching.</p> <p>During the 11-week intervention period, two mental coaching methods, imagery and goal setting, were used to develop players` psychological skills. The research tasks were to find out, firstly, how young ice hockey players developed during the 11-week mental coaching intervention period and, secondly, how the players experienced the use of mental coaching. This thesis was a case study in which both quantitative and qualitative research methods were used. Data was collected by using a questionnaire and structured interview. The research data used to describe the changes in mental development was based on the questionnaire and interview results.</p> <p>The results showed that most mental abilities (goals, self- confidence, imagery and positive thinking) improved during the intervention period. The number of players who reported doing regular imagery exercises increased from 29% in the beginning of the intervention period to 45% after the intervention period. Players reported that imagery helped them more after the intervention period (38 %) than before it (33 %). In the interview 19 players told they had reached their goals at least partially. Furthermore, 19 of the 21 young ice hockey players felt that mental coaching had helped them at least to some extent. However, the intervention did not improve the results of questionnaire in three questions: two of concentration ability and one of self-confidence.</p> <p>The impact of mental coaching on <i>Kajaanin Junnuhokki`s</i> young ice hockey players was mainly positive. However, special attention has to be paid to phrasing questions and word choices in mental coaching of junior players.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	mental coaching, junior ice hockey, intervention research
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 JÄÄKIEKKO LAJINA	3
2.1 Jääkiekko pelinä	4
2.2 Pelaajalta vaadittavat ominaisuudet	5
2.2.1 Lajitaidot	5
2.2.2 Fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet	8
2.3 Juniorijääkiekko	13
3 PSYKKINEN VALMENNUS JÄÄKIEKOSSA	18
3.1 Psykkisen valmennuksen perusteet	18
3.2 Lasten ja nuorten psyykinen valmennus	27
3.3 Psykinen valmennus osana juniorijääkiekkovalmennusta	30
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	35
5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	36
6 PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMIEN TOTEUTUS	41
7 TULOKSET	46
7.1 Alku- ja loppukyselyn tulokset	46
7.2 Loppuhaastattelu	54
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	55
8.1 Eettisyys ja luotettavuus	62
8.2 Ammatillinen kehittyminen	64
8.3 Tutkimuksen hyödyntäminen	65
LÄHTEET	67
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Suomalaiset ovat tunnetusti urheilu- ja menestyshullua kansaa. Suomen liikunnan ja urheiluliiton mukaan suomalaisista 77 prosenttia on sitä mieltä, että suomalaisten huippu-urheilijoiden menestys on ehdottoman tai melko tärkeää. (Kansallinen liikuntatutkimus 2013.) Mitä tämä menestyminen vaatii huippu-urheilijalta, esimerkiksi ammattilaisjäähkiekkoilijalta?

2000-luvulla jääkiekossa pelaajalta vaaditaan monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia. Nykyajan pelaajat ovatkin selvästi paremmassa fyysisessä kunnossa kuin esimerkiksi 1990-luvun pelaajat (Koho & Luukkainen 2012, 29). Fyysisten ominaisuuksien merkityksen kasvaessa erot pelaajien välillä tasoittuvat, jolloin huipulla menestymiseen tarvitaan jotain muuta. Psykkisten ominaisuuksien harjoittaminen jääkiekossa on menestymisen kannalta vähintäänkin yhtä tärkeää kuin hyvässä fyysisessä kunnossa pysyminen. Fyysisesti samantasoisien pelaajien väliset erot henkisellä puolella ratkaisevat yleensä tiukat ottelut, ja psyykkisesti valmiimpi joukkue voittaa.

Liukkosen, Jaakkolan ja Katajan (2006, 9) mukaan psyykkisen tekijöiden merkitystä urheilijan suorituskyvyille on tutkittu jo kauan, mutta vasta viime aikoina niiden positiivinen vaikutus urheilijan suorituksiin on nostettu esille. On tiedetty jo pitkään, että "mieli liikuttaa lihaksia". Siksi mielen harjoittaminen on välttämätöntä, kun tavoitellaan huippusuorituksia.

Juniorijääkiekkoon kohdentuvaa psyykkistä valmennusta on tutkittu vähän, mutta ammattilaisurheilijoilla sen on todettu parantavan suoritustasoa merkittävästi. Mitä varhaisemmassa vaiheessa valmentaja ottaa huomioon sekä fyysisen että psyykkisen toiminnan ja niiden vuorovaikutuksen harjoitusohjelmassa, sitä kokonaisvaltaisempia harjoitukset ovat ja sitä ennustettavampi on myös kilpailusuoritus (Jansson 1990, 154). Vasaraisen ja Haran (2005, 52) mukaan psyykkisellä valmennuksella autetaan urheilijaa löytämään tasapainoinen elämä, kehittymään ihmisenä ja urheilijana sekä liittämään urheilu saumattomasti muuhun elämään.

Oman pelaaja- ja valmentajaurani myötä kiinnostuin psyykkisestä valmennuksesta ja siinä käytetyistä menetelmistä. Valmensin Kajaanin Junnuhokin D2-juniorijoukkuetta kausilla 2011 - 2013. Kajaanin Junnuhokki on kajaanilainen juniorijääkiekkoseura, joka toimi työni toimeksiantajana. Harvalukuiset teokset ja tutkimukset, kiinnostus jääkiekkovalmennukseen ja psyykkisen valmennuksen käytännön menetelmien puute Kajaanin Junnuhokin juniorijää-

kiekkovalmennuksessa sai minut perehtymään syvällisemmin psyykkiseen valmennukseen. Lopullisen motivaation aiheeseen sain Kajaanin Junnuhokin valmennuspäälliköltä Kimmo Hapolta, joka innostui aiheestani. Kohdejoukoksi tutkimukselle valikoituivat Kajaanin Junnuhokin D1- ja D2-juniorit.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia juniorijääkiekkoilijoiden kehittymistä 11 viikkoa kestävästä interventiojakson aikana. Opinnäytetyöni tavoitteena oli antaa toimeksiantajalle, eli Kajaanin Junnuhokille, lisää tietoa psyykkisestä valmennuksesta ja sen menetelmien vaikutuksesta juniorijääkiekkoilijoiden kehitykseen. Tutkijana tavoitteenani oli kehittää ja osoittaa valmiuksia soveltaa tietojani ja taitojani käytännön asiantuntijatehtävässä, tässä tapauksessa juniorijääkiekkovalmennuksessa (vrt. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 2003). Opinnäytetyön myötä kehitän yhteistyötä työelämän ja Kajaanin ammattikorkeakoulun välillä.

Psyykkisen valmennuksen interventiojaksolla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä jaksoa, joka sisältää kahden psyykkisen valmennuksen menetelmän käyttöä jakson aikana, mielikuvaharjoittelun ja tavoitteenasettelun. Menetelmät ovat psyykkisen valmennuksen perusmenetelmiä, joiden katsottiin sopivan nuorelle kohderyhmälle, ja ne oli mahdollista toteuttaa osittain omatoimisesti. Näin psyykinen valmennus saatiin osaksi jokapäiväistä valmennusta.

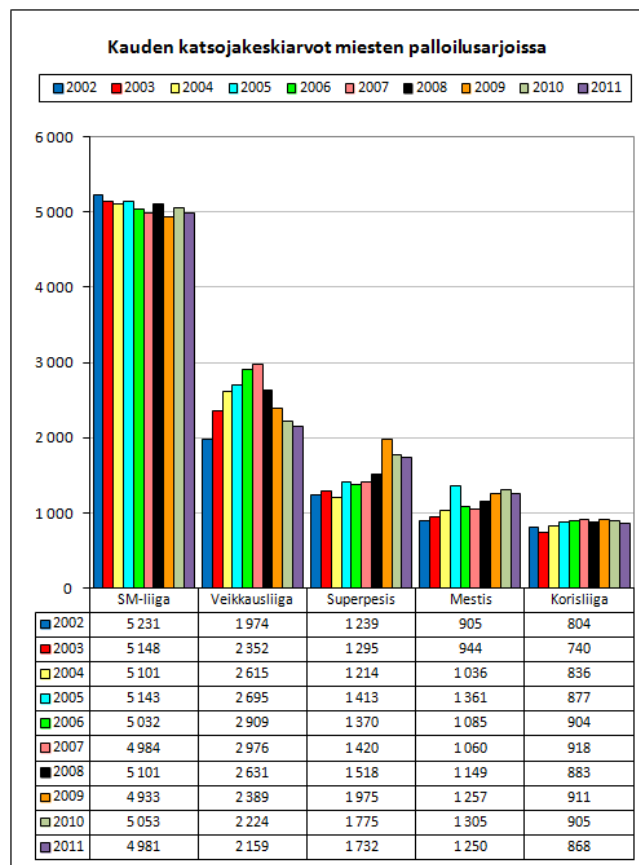
Opinnäytetyössä käytettiin sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta. Ennen interventiojakson alkamista ja sen päätyttyä kohdejoukko vastasi kirjalliseen monivalintakyselyyn psyykkisestä valmennuksesta. Kyselyiden avulla pyrittiin mittaamaan psyykkisen valmennuksen menetelmien vaikutusta pelaajien kehittymiseen tutkimuksen aikana. Interventiojakson lopussa haastattelin pelaajia. Kysyin muun muassa tavoitteenasettelun onnistumisesta ja jakson hyödyllisyydestä.

Miksi Kajaanin Junnuhokki halusi työn juuri psyykkisestä valmennuksesta? Juniorijääkiekkoon on tarjolla vain vähän valmiita psyykkisen valmennuksen menetelmiä. Monet olemassa olevista menetelmistä ovat maksullisia, monimutkaisia tai ammattikäyttöön suunnattuja. Aloittelevan valmentajan kynnys käyttää niitä voi olla suuri. Tähän tutkimukseen valittiin muutama yksinkertainen menetelmä, joilla psyykkistä valmennusta pystytään toteuttamaan sujuvasti fyysisen harjoittelun ohessa. Psyykkisten menetelmien käyttö ei vaadi valmentajalta isoa panostusta, mutta parhaimmillaan se kehittää nuorta urheilijaa henkisesti sekä kaukalossa että sen ulkopuolella.

## 2 JÄÄKIEKKO LAJINA

Jääkiekko on jo vuosia ollut yksi Suomen arvostetuimmista ja seuratuimmista urheilulajeista (Koho & Luukkainen 2012, 9). Harrastajamäärältään jääkiekko ei vielä yllä muiden palloilulajien, kuten jalkapallon tasolle, mutta Vasaraisen ja Haran (2005, 113) mukaan jääkiekon suosio on kuitenkin sekä penkkiurheiluna että harrastajamäärissä mitattuna todella suuri. Harrastajamäärä on kasvanut tasaisen varmasti viime aikoina, vaikka Seuraurheilun kalleus - tutkimuksen mukaan noin puolet vastaajista kokee jääkiekon harrastamisen kustannukset melko suuriksi ja noin viidennes erittäin suuriksi (Puronaho 2006, 120).

Suomen korkeimman jääkiekkosarjan, SM-liigan, katsojakeskiarvo osoittaa lajin suosion eri palloilulajien keskuudessa (kuvio 1). 2000-luvulla jääkiekon katsojaluvut ovat suuret verrattaessa niitä esimerkiksi jalkapallon, pesäpallon tai koripallon vastaaviin lukuihin.



Kuvio 1. Miesten palloilusarjojen yleisömäärät ottelua kohden vuosina 2002 - 2011 (Tapah-  
tummat 2011)

Jääkiekkoa seurataan siis aktiivisesti Suomessa. Pelinä jääkiekko tarjoaa pelaajalle intensiivisen harjoittelun haasteita ja monipuolisia vaatimuksia. Katsojalle jääkiekko-ottelu on vauhdikasta urheiluviihdettä, josta ei tapahtumia puutu. Suomalainen jääkiekko on tunnettu maailmalla hyvin, ja monet suomalaiset huippu-urheilijat ovat menestyneet lajissa erinomaisesti. Suomalaisen jääkiekon idoleina pidetään esimerkiksi Teemu Selännettä, Jari Kurria tai Esa Tikkaa.

## 2.1 Jääkiekko pelinä

Jääkiekko on intensiivinen joukkueurheilulaji, joka vaatii urheilijalta hyvää fyysistä ja henkistä suorituskykyä. Pelaajan on hallittava myös jääkiekon monipuoliset lajitekniset taidot. Tyypillisessä jääkiekko-ottelussa on kolme 20 minuutin erää ja kaksi 15 minuutin pituista erätaukoa. (Huovinen 2009, 6.) Kaiken kaikkiaan aikuisten sarjan ottelu kestää pelikatkoineen ja taukoineen noin kaksi tuntia. Juniorijääkiekkopelit ovat yleensä lyhyempiä kuin aikuisten pelit, jotta juniorit jaksavat pelata pelin alusta loppuun asti. Junioripeleissä yhden erän pituus voi olla esimerkiksi 15 min.

Jääkiekkopelin aikana kummallakin joukkueella on kentällä 5 kenttäpelaajaa ja yksi maalivahdi. Loput pelaajat istuvat vaihtoaitiossa odottamassa pelivuoroaan. Jääkiekossa keskimääräinen vaihdon pituus on noin 45 s, jonka aikana pelaaja tekee useita maksimaalisia spurtteja, laukauksia, syöttöjä ja taklauksia. Yhden pelin aikana kukin pelaaja käy kentällä keskimäärin 20 kertaa sen mukaisesti, mikä on oma rooli ja pelipaikka joukkueessa. (Huovinen 2009, 6.) Jääkiekkopelin voittaa joukkue, joka tekee enemmän maaleja vastustajan maaliin pelin aikana.

Jääkiekko on intensiivinen peli, joten fyysisiin tai henkisiin virheisiin ei juuri ole varaa (Huovinen 2009, 6). Jääkiekkoa pelataan yleensä tasakentällisin, mutta varsinkin erikoistilanteissa pelaajien henkilökohtaiset erot ja ratkaisut korostuvat. Ylivoimakentälliseen valitaan yleensä taitavimmat pelaajat, kun taas alivoimaan raskaan työn raatajat, jotka antavat aina kaikkensa. (Rossiter & Carson 2005, 139.) Koho ja Luukkainen (2012, 138) korostavat jääkiekon olevan pohjimmiltaan joukkuepeli, jossa hyvä hyökkääminen ja puolustaminen vaativat pelaajien yhteistoimintaa.

Viime kädessä jääkiekko on peli, jossa yksilö edistää joukkueensa peliä voittamalla kaksinkamppailutilanteista. Pelin voittaakin yleensä se joukkue, jonka pelaajat voittavat omat kak-



sinkamppailunsa. Kaksinkamppailujen voittaminen vaatii pelaajilta monipuolisia ominaisuuksia, kuten oikeaa ajoittamista, teknisiä taitoja, nopeutta, kestävyyttä sekä hyviä voimaominaisuuksia. (Westerlund 1997, Huovisen 2009, 6 mukaan.) Yksittäistä jääkiekkoilijaa tulee analysoida ja arvioida hänen kokonaisprofiilinsa mukaan, johon kuuluvat fyysiset, psyykkiset, tekniset ja taktiset edellytykset (Heino 1983, 374).

## 2.2 Pelaajalta vaadittavat ominaisuudet

Jääkiekkoilijalta vaaditaan monipuolisia ominaisuuksia, esimerkiksi teknistä, taktista ja fyysistä osaamista. Pelaajan on oltava fyysisesti vahva, nopea ja kestävä. Erityisesti kovatehoiset suoritukset, kuten kiihdytykset, jarrutukset ja suunnanmuutokset, vaativat paljon pelaajien räjähtävältä voimalta ja nopeusominaisuuksilta. Hyvät lajitaidot omaava pelaaja taas osaa siirtää havainnointiaan teknisistä asioista itse peliin. (Koho & Luukkainen 2012, 20.) Valmentaja Hannu Jortikan mukaan jääkiekon fyysisen puolen ymmärtää jokainen, mutta valmentamisen ja kehittämisen painopistettä olisi siirrettävä myös ajatuspuolelle. Ajatuksen, pelisilmän ja peliällyn kehittäminen on jääkiekossa erittäin tärkeää. (Vasarainen & Hara 2005, 140.)

### 2.2.1 Lajitaidot

Jääkiekkoa on kutsuttu maailman nopeimmaksi pallopeliksi. Pelin nopeudesta ja monipuolisuudesta johtuen se vaatii pelaajalta monien eri lajitaitojen hallintaa. (Koho & Luukkainen 2012, 56.) Fyysisistä taidoista tärkeimmät ovat luistelu- ja mailankäsittelytaidot. Luistelutaitoja pelaaja tarvitsee nopeaan eri suuntiin liikkumiseen kentällä ja mailankäsittelytaitoja syötön vastaanottamiseen ja kiekonkuljettamiseen (Koho & Luukkainen 2012, 62; Rossiter & Carson 2005, 40).

Jääkiekkoilijan taitojen perustana ovat henkilön monipuoliset fyysiset ominaisuudet. Ne luovat pohjan pelissä tapahtuville suorituksille ja pelaajan suorituskyvyille. Koho ja Luukkainen (2012, 57) painottavat, että jääkiekon taitovaatimukset on helpompi oppia, jos perusliikunnan taitopohja on laaja ja taustalla on riittävästi fyysisistä kyvykkyyttä.

Luistelutaidolle on hyvä luoda pohja jo varhain. Monesti huippupelaajat ovat niin sanotusti ”syntyneet luistimet jalassa” eli he ovat aloittaneet luistelemisen nuorena. Rossiterin ja Car-

sonin (2005, 13) mielestä luistelu on tehokkain yksittäinen tapa, jolla pelaaja voi parantaa omaa peliään. Heidän mukaansa luistelutaitoa tarvitaan jääkiekossa kaukalossa liikkumiseen sekä kiekollisena että kiekottomana. Kiekollisen pelaajan tehtävä on yleensä edetä kohti vastustajan maalia aggressiivisesti tai vain rauhoittaa peliä pitämällä kiekkoa hallussaan. Kiekoton pelaaja etsii ja tarjoaa aktiivisella luistelulla vapaata paikkaa, johon kiekko voidaan hänelle syöttää.

Luistelutekniikasta voidaan erottaa erilaisia vaiheita, jotka pelaajan tulee hallita kokonaissuorituksen onnistumiseksi. Koho ja Luukkainen (2012, 21) jakavat luistelun neljään vaiheeseen: asentoon, potkuun, liukuun ja palautusvaiheeseen. Nämä vaiheet muodostavat pelaajan luistelutekniikan. Hyvällä tekniikalla pääsee luistelussa jo pitkälle, mutta tekniikan lisäksi jääkiekkoilija tarvitsee jalkoihin voimaa ja räjähtävyyttä, jotta tekniikkaa voidaan hyödyntää jatkuvasti muuttuvissa pelitilanteissa. Juniorit jäällä -teoksessa (2006, 90) painotetaan, että jääkiekkoilijalle luistelutaidon kehittäminen ja ylläpitäminen on jatkuvaa työtä, jonka avulla pelaaja pysyy pelissä mukana. Luistelutaito kehittyy varsin hitaasti, joten harjoittelu on aloitettava jo nuorena. On arvioitu, että D-juniori-iässä luistelun perusteet tulisi osata niin hyvin, että siitä eteenpäin keskitytään vain puhtaampiin ja monipuolisempiin luisteluharjoituksiin.

Tuskin mikään jääkiekon suorituksista on yhtä palkitseva, kuin kiekon kuljettaminen onnistuneesti vastustajan puolustajien ohi (Rossiter & Carson 2005, 42). Luistelun lisäksi pelaajan on osattava käsitellä työvälinettään, eli mailaa. Mailankäsittelytaitojen merkitys korostuu peleissä erityisesti maalinteko-, syöttö- ja puolustustilanteissa. Jääkiekossa kuuluu sanonta, että laukaus kohti maalia on aina hyvä ratkaisu, koska huonokin laukaus antaa joukkueelle mahdollisuuden tehdä maalin (Haché 2003, 146).

Laukaus tehdään kiekon kuljetuksen, irtokiekon tai suoran syötön seurauksena (Koho & Luukkainen 2012, 67). Laukauksia on erityyppisiä, mutta yleisimmin käytetyt ovat rannelaukaus, lyöntilaukaus eli ”lämäri”, vetolaukaus ja rystylaukaus (Rossiter & Carson 2005, 50 - 53). Jokainen laukaustyyppi vaatii paljon toistoja, joten harva pelaaja on tasaisen hyvä kaikissa. Kaikki laukaustyyppit ovat kuitenkin tarpeellisia nopeasti muuttuvien pelitilanteiden takia. Hachén (2003, 102) mukaan laukaus on jääkiekkoilijalle arvokas taito, sillä noin kolme neljässtä maalista tehdään laukomalla ja loput kiertämällä maalivahti. Hyväksi jääkiekkoilijaksi tuleminen edellyttää hyvää laukaisutarkkuutta ja -nopeutta.

Usein pelaaja pääsee parhaaseen laukaisupaikkaan hyvän syötön seurauksena. Kohon ja Luukkaisen (2012, 21) mukaan syöttelypeli onkin tehokkain tapa edistää hyökkäyspeliä. Joukkueen pelinopeuden kannalta yksittäisen pelaajan on tärkeää hallita sekä luistelusta syöttäminen että syötön vastaanottaminen. Valmentajana olen nähnyt, miten epäonnistuneet syötöt johtavat usein kiekonmenetykseen ja vastustajan vastahyökkäykseen.

Syöttöharjoittelun tulee olla monipuolista. Pelaajan on osattava syöttää useilla eri tavoilla sekä jäätä pitkin että ilmassa. Yleisimmät syöttötyypit ovat veto-, ranne- ja lyöntisyöttö sekä niin sanottu lättösyöttö, jonka aikana kiekko on hallitusti ilmassa. (Koho & Luukkainen 2012, 66.) Pelin aikana jääkiekkoilija tarvitsee useiden syöttötyylien hallitsemista eri tilanteissa. Rossiter ja Carson (2012, 43) toteavat syöttelytaidon olevan yksi helpoimmin parannettavissa olevista kiekkotaidoista. He kuitenkin muistuttavat, että kuten laukaukset, myös syötöt vaativat paljon toistoja. Pelaajan on tärkeää harjoitella laadukkaita syöttöjä sekä kämmenellä rystypuolelta ja joustavaa syötön vastaanottamista eri tilanteissa (esimerkiksi liikkeessä ja paikallaan).

Vastaanotettuaan syötön pelaaja tarvitsee kiekonkäsittelytaitoja kiekon hallitsemiseen. Yleensä pelaajat, jotka hallitsevat kiekkoa hyvin ja säilyttävät luistelunopeuden, tekevät eniten pisteitä otteluissa. Kiekonhallinnan ydinkohtiin kuuluvat kosketus kiekkoon, käsien ja jalkojen rytmi, liikelaajuus ja pelin havainnointi. Kaikista tärkeintä on kuitenkin käsien ja jalkojen rytmi, joka mahdollista kiekon kuljettamisen luistelun aikana. (Koho & Luukkainen, 21 - 22.) Hyvä kiekonkäsittelijä pystyy keskittämään ajatuksensa pelin lukemiseen, koska hänen ei tarvitse keskittyä pelkästään kiekon hallitsemiseen. Taitava kiekonkäsittelijä on hyödyksi joukkueelle myös pienissä tiloissa pelaamisessa ja luovien ratkaisujen tekemisessä. (Juniorit jäällä 2006, 95.)

Jokainen pelaaja tarvitsee hyvien lajitaitojen (luistelu, laukominen, syöttäminen ja kiekonhallinta) lisäksi pelitaitoja. Pelitaidoilla tarkoitetaan pelaajan toimintaa pelitilanteissa eri pelitilanneroleissa. Pelitaidot voidaan yleisesti eritellä hyökkäys- ja puolustuspelitaitoihin, joita kuvataan neljän pelitilanneroolin mukaan. Pelitaidot kertovat, kuinka pelaaja kykenee toimimaan kiekollisena ja kiekottomana hyökkääjänä sekä kiekollista ja kiekotonta puolustavana puolustajana. (Koho & Luukkainen 2012, 22.)

## 2.2.2 Fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet

Jääkiekko on laji, jossa tarvitaan monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia. Ennen kaikkea jääkiekkoilija tarvitsee kestävyyttä, nopeutta ja voimaa, mutta tärkeässä osassa ovat myös liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio ja liikkeenhallinta. 1990-luvun fyysisesti heikosta jääkiekosta on tultu 2000-luvulle, jossa pelaajien fyysiset ominaisuudet ovat kehittyneet ja fyysiset tasoerot pienentyneet. (Koho & Luukkainen 2012, 29.) Tänä päivänä fyysinen harjoittelu luo perustan jokaiselle huipulle pyrkivälle jääkiekkoilijalle.

### *Voima*

*Mitä vahvempi olet, sitä matalammalla voit luistella, sitä paremmin pystyt käyttämään luistinten teriä hyväksesi ja sitä voimakkaamman potkun saat luisteluusi (Rossiter & Carson 2005, 3).*

Pelaajan voimatasoilla on vaikutus suorituksen laatuun luistelussa, syötöissä, laukauksissa sekä kamppailu- ja kontaktitilanteissa. Koska jääkiekko on fyysinen laji, edellyttää se pelaajalta tasapainoista koko vartalon voimatasoa. (Koho & Luukkainen 2012, 29.) Käden puristusvoimaa tarvitaan mailankäsittelyssä, ja alaraajojen voimalla on vaikutusta luistelunopeuteen, rytmimuutoksiin ja vastustajan taklaamiseen. Tämän lisäksi lihasvoiman on esitetty olevan ratkaiseva tekijä esimerkiksi laukaisutehokkuudessa. (Roy & Dore 1979, Huovisen 2009, 16 mukaan.)

Koho ja Luukkainen (2012, 40) toteavat jääkiekkoilijan kehittävän voimaharjoittelukauden olevan kesällä, koska jääharjoittelu ja pelit laskevat voimatasoja pelikaudella. Kesällä ei myöskään ole pelejä tai jäälaharjoituksia, joten voimaharjoittelu voidaan suunnitella paremmin osaksi harjoituskokonaisuutta. Pelikaudella jääkiekkoilijan voimaharjoittelu on lähinnä ylläpitävää oheisharjoittelua, jolla pyritään pitämään yllä voimatasoja. Rossiter ja Carson (2005, 6) tiivistävät pelikauden ulkopuolisen voimaharjoittelun merkityksen seuraavasti:

*Kesällä harjoitellaan, että talvella voisi kehittyä.*

Jääkiekossa voimaharjoittelun tavoitteena on massan ja suhteellisen voiman lisääminen. Tämän lisäksi sillä luodaan pohja nopeusvoima- ja tehoharjoittelua varten. Jääkiekkoilijan voimaharjoittelu painottuu perus- ja maksimivoiman, räjähtävän voiman ja kestovoiman harjoittamiseen. (Koho & Luukkainen 2012, 40.) Käytännön voimaharjoittelu toteutetaan yleensä lisäpainojen kanssa kuntosalilla, mutta harjoittelun tulee olla itse päälajia, eli jääkiekkoa, tuke-

vaa harjoittelua (Jääkiekkoilijan voimaharjoittelu 2009). Kuntosalin lisäksi myös aitahyppy, porrasjuoksu, mäkijuoksu, vastus- ja lisäpainajuoksu, vauhdilliset loikat, kinkat (hyppelyt yhdellä jalalla) ja pudotushyppyt voivat kuulua jääkiekkoilijan voimaharjoitteluun.

Kohon ja Luukkaisen (2012, 40) mukaan pelaajan voimataso ja voimaominaisuudet voidaan määrittellä parhaiten absoluuttisen voiman avulla, eli verrattaessa voimatasoa suhteessa kehon omaan painoon. Jääkiekkoilijan tulee olla koko vartalostaan tasapainoisen vahva, joten voimaharjoittelussa on keskityttävä koko kehon lihasten harjoittamiseen mahdollisimman tasapainoisesti.

### *Nopeus*

Nopeudesta on sanottu, että se on taidon ohjaamaa voimaa. Jääkiekossa pelaajan nopeusominaisuuksilla on suuri merkitys hänen suoritukseensa pelissä. (Koho & Luukkainen 2012, 43.) Tiikkajan (2002, 19) mukaan jääkiekkoilijalta edellytetään hyviä nopeusominaisuuksia, koska jääkiekko pitää sisällään nopeaa suunnanmuutospelaamista. Hyvä reagoitokyky ja luistelutaito ovat avainasemassa tehtäessä nopeita pysähdyksiä, käännöksiä ja liikkeellelähtöjä.

Koho ja Luukkainen (2012, 32) määrittelevät pelaajan tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nopeuden kannalta alaraajojen tehontuoton ja kyvyn tiheisiin ja pitkiin potkuihin. Peliasennon on oltava sellainen, että se mahdollistaa suuren voimantuoton alaraajoista. Myös Rossiter ja Carson (2005, 16) painottavat peliasennon merkitystä toteamalla, että hyvä perusasento luo pohjan luistelussa kehittymiselle. Hyvässä perusasennossa pelaaja on samanlaisessa asennossa kuin tuolilla istuessa. Reidet ovat sivusta katsottuna vaakatasossa, etummainen polvi on noin viisi senttiä varpaiden etupuolella, koko luistimen terä on jäässä, selkä on suorana ja pää pystyssä. Juniorien valmentajana olen nähnyt perusasennon merkityksen erityisesti voimantuotolle. Hyvä perusasento mahdollistaa jalkojen voimatasojen hyödyntämisen kokonaan, jolloin pelaajan luisteluvoima ja sen myötä myös luistelunopeus kasvavat.

Jääkiekkoilijan nopeusharjoittelu koostuu reaktio- ja liikenopeuden sekä räjähtävän voiman harjoittelusta. Nopeuden harjoittaminen aloitetaan liikekoordinaatioharjoittelusta, leikinomaisista nopeuspainotteisista harjoitteista ja suunnanmuutosharjoitteista. Myöhemmin murrosiässä mukaan tulevat räjähtävän nopeuden harjoitteet, kuten loikat ja hyppy. (Koho & Luukkainen 2012, 44.)

Nopeutta harjoitetaan lajinomaisesti käyttämällä erilaisia välineitä harjoittelussa. Välineen kiinnittäminen ja siitä luopuminen -tyyppinen harjoitus palvelee hyvin jääkiekon ”syötä ja liiku” -pelaamista. Lisäksi reaktio- ja liikenopeusharjoitteet voidaan suunnitella niin, että suorituskesto on vaihtelunomaisia sykähdyksiä, ja palautukset vastaavat vaihdossa istuttavia aikoja. (Koho & Luukkainen 2012, 45.) Forsman ja Lampinen (2008, 430) toteavat, että pallopeleissä reaktionopeutta tulisi harjoitella säännöllisesti ja lajinomaisin keinoin. Reaktionopeusharjoittelu vaatii urheilijalta hyvän vireystilan lisäksi keskittymiskykyä.

### *Nopeuskestävyys*

Westerlundin ja Summasen (2000, 11) mukaan hyvällä lajikestävyydellä voidaan ehkäistä taitto-ominaisuuksien heikkenemistä ja parantaa voiman säilymistä sekä henkisen kantin pitävyyttä. Hyvä kestävyys mahdollistaa nopean pelitempon ylläpitämisen koko ottelun ajan. Mero, Peltola ja Saarela (1987, 106) kiteyttävät nopeuskestävyysharjoittelun tavoitteeksi elimistön mukauttamisen suureen suoritusnopeuteen osittain väsyneessä tilassa.

Jääkiekkopelin aikana energia tuotetaan pääosin anaerobisesti, joten pelaajan on jaksettava sietää kovaa raskautta väsymättä liian nopeasti (Mero ym. 1987, 22). Tämän takia jääkiekkoilijat harjoittelevat nopeuskestävyyttä. Nopeuskestävyyttä harjoitellaan esimerkiksi viivajuoksuilla tai intervalliharjoitteilla. Kohon ja Luukkaisen (2012, 38) mukaan jääkiekkoilijan nopeuskestävyysominaisuudet paranevat talvikaudella lajin luonnollisen raskautuksen myötä, joten pelikaudella niiden tietoinen harjoittaminen on vähäistä. Raskautukseltaan kovempi kestävyysharjoittelu tehdään kesäharjoittelun aikana, jolloin pelit ja jääharjoittelut eivät rajoita kiihdyttävää harjoittelua.

Nopeuskestävyyssuoritus on kestoltaan kestävyden luokittelun mukaan n. 45 - 60 s. Harjoitusten tulee olla lajinomaisia, jotta joukkue ja urheilija saavat siitä kaiken hyödyn irti. Nopeuskestävyysharjoittelu aloitetaan varsinaisesti vasta 16 - 18 vuoden iässä, jolloin nuoren urheilijan fyysiset ominaisuudet ovat kehittyneet ja perusnopeusharjoittelu on aloitettu. Alle 16-vuotiaiden pelaajien nopeuskestävyysharjoittelu on puhdasta peruskestävyysharjoittelua, joka tehdään aerobisesti. (Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet 2013.) Meron, Nummelan, Keskinen ja Häkkisen (2007, 335) mukaan aerobinen peruskestävyys luo pohjan nuoren urheilijan tehoharjoittelulle.

Nopeuskestävyysharjoittelu voidaan siis jakaa aerobiseen ja anaerobiseen nopeuskestävyysharjoitteluun. Aerobisella nopeuskestävyysharjoittelulla pyritään kehittämään ATP + KR

-mekanismeja (adenosiinitrifosfaatti + kreatiini) ja maitohapon poistoa lihaksista. Harjoittelu aloitetaan jo nuorena, ja harjoitteet ovat nuorilla pelaajilla esimerkiksi osana alkuverryttelyä. Harjoitus voi olla nopeusharjoitus, joka tehdään lyhyillä palautusajoilla. Aerobista nopeuskestävyysharjoitusta voidaan käyttää myös herkistävänä harjoitteluna (Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet 2013.) Aerobinen harjoittelu luo pohjaa myöhemmälle nopeuskestävyysharjoittelulle, mutta ei vaaranna nuoren urheilijan normaalia kehittymistä.

Anaerobisella nopeuskestävyydellä pyritään vaikuttamaan suoraan elimistön maitohapon eliminointikykyyn. Anaerobinen harjoittelu aloitetaan vasta murrosiän jälkeen harjoitusten kuormittavuuden takia. Harjoitteena voi olla esimerkiksi intervallijuoksu. (Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet 2013.) Anaerobinen nopeuskestävyysharjoittelu parantaa urheilijan kykyä pitkissä ja raskastehoisissa suorituksissa, joissa palautukset jäävät lyhyiksi. Esimerkiksi jääkiekossa vaihtojen välisellä palautumisajalla on suuri merkitys pelaajan kokonaisjaksamisen kannalta, koska pelaajan pitää pystyä intensiiviseen työsuoritukseen yhä uudelleen ja uudelleen (Nopeuskestävyys 2013).

### *Kestävyys*

Jääkiekkopelin aikana pelaajan energiantuotto on pääosin anaerobista, mutta vaihtoon tuloa seuraa 1 - 3 minuutin palautumisvaihe, joka tapahtuu suurelta osin aerobisen aineenvaihdunnan avulla (Koho & Luukkainen 2012, 31). Jääkiekkoilija tarvitsee hyvän aerobisen pohjan jaksakseen pelata koko ottelun tehokkaasti. Lisäksi aerobinen harjoittelu luo pohjan jääkiekkoilijan muulle oheisharjoittelulle pitämällä peruskuntoa yllä. Koho ja Luukkainen (2012, 39) painottavat, että hyvä peruskunto on välttämätön jääkiekkoilijalle, koska kauden pelimäärä voi olla jopa yli 60 peliä.

Pelaajilla, jotka ovat harjoitelleet paljon aerobisesti (esimerkiksi pitkäkestoista juoksua tai pyöräilyä), maksimaalinen aerobinen kapasiteetti on korkea. Heidän etunsa pelin aikana ovat tehokkaampi palautumisnopeus vaihtojen välillä ja väsymyksen ennaltaehkäiseminen. Lisäksi aerobisesti harjoitellut pelaaja jaksaa pitää yllä korkeampaa pelitempoa ja pääsee useammin maalintekopaikkoihin. (Durocher, Leetun & Carter 2008, Pesolan 2009, 15 mukaan.) Näin ollen myös maalinteossa onnistuminen on todennäköisempää.

Yhden vaihdon pituus jääkiekossa on keskimäärin 40 - 60 s. Keskeisin energianlähde vaihdon aikana on anaerobinen glykolyysi, jonka sivutuotteena syntyy maitohappoa (LA). Maitohapon kertyminen lihaksiin heikentää pelaajan keskittymiskykyä, taitosuoritusta sekä taktista

reagointia. Tämän takia jääkiekon kestävyudeksi voidaan määritellä maitohapon syntymisen ehkäiseminen, sen nopea eliminoiminen tai osittain maitohapon sietokyvyn nostaminen. (Pesola 2009, 15 - 16.)

Jääkiekkoilijan tärkein kestävyysominaisuus on siis hyvä aerobinen kynnys. Sen avulla maitohapon kasaantumista lihakseen eli anaerobista glykolyysiä pyritään siirtämään mahdollisimman myöhäiseksi. Korkean anaerobisen kynnyksen avulla pelaajalla on edellytykset kovaan pelitempoon ja pelitaitojen ylläpitämiseen. Anaerobisen kynnyksen tasolla tapahtuva harjoittelu mahdollistaa pelitaitojen ja koordinaation kehittymisen kovassa vauhdissa. (Westerlund 1989, 176, Pesolan 2009, 16 mukaan.)

Niin kuin monen muunkin urheilulajin, myös jääkiekon ulkoisen ja näkyvän pelin taustalla on henkisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat pelaajan pelisuoritukseen kentällä. Henkisten tekijöiden avulla pelaaja pyrkii tiedostamaan omat näkymättömät voimavaransa, lisäämään itsetuntemustaan ja parantamaan vuorovaikutustaitojaan niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. (Koho & Luukkainen 2012, 16.) Heinon (1983, 373) mukaan jääkiekkopelin voiton ratkaiseminen ei ole yleensä kiinni voittavan joukkueen systeemistä pelata jääkiekkoa tai heidän taktiikastaan. Pelin voittaa se joukkue, joka pystyy toteuttamaan kurinalaisesti itseään koko ottelun ajan, asennoituu suoritukseen oikealla tavalla ja haluaa voittaa ottelun.

Jääkiekkoilija tarvitsee siis monenlaisia henkisiä ominaisuuksia pärjätäkseen pelissä. Tärkein kaikista on kuitenkin asenne. Asenne henkisenä ominaisuutena on yksi tärkeimmistä painopisteistä juniorivalmennuksessa. Asenteella voidaan käsittää pelaajan henkisten ominaisuuksien saumatonta kokonaisuutta (Vasarainen & Hara 2005, 76). Asenteen lisäksi kulmatilanteet ja maalille nousut vaativat pelaajalta myös aggressiivisuutta, itsekkyyttä ja hyvää itseluottamusta.

Asenteen, aggressiivisuuden ja itseluottamuksen lisäksi jääkiekkoilija tarvitsee kykyä hallita tunteensa pettymyksen ja ilon hetkellä, kurinalaisuutta ja keskittymiskykyä (Mero, Vuorimaa & Häkkinen 1990, 366). Voitot ja häviöt kuuluvat jääkiekkoon, ja ilman tunteiden käsittelyä pelaaja ei kehity urallaan eteenpäin. Tamminen (2012, 209) mukaan kaikki suuret joukkueet osaavat voittaa, mutta myös hävitä. Tappiot ovat osa oppimisprosessia, ja niiden läpikäyminen on välttämätöntä, jotta voi joukkueessa kehittyä paremmaksi pelaajaksi.

Hämäläisen (2012, 21) mukaan jääkiekkoilijan psyykkisten ominaisuuksien harjoittamista on alettu toteuttaa vasta viime aikoina, kun menetelmien on todettu toimivan. Jääkiekko on ko-



va laji, jossa henkisten voimavarojen merkitys korostuu pelin jaksottaisesta luonteesta johtuen. Välillä on osattava keskittää kaikki ajatukset nopeatempoiseen peliin, välillä on kyettävä rauhoittumaan, lataamaan akkuja ja miettimään asioita.

### 2.3 Juniorijääkiekko

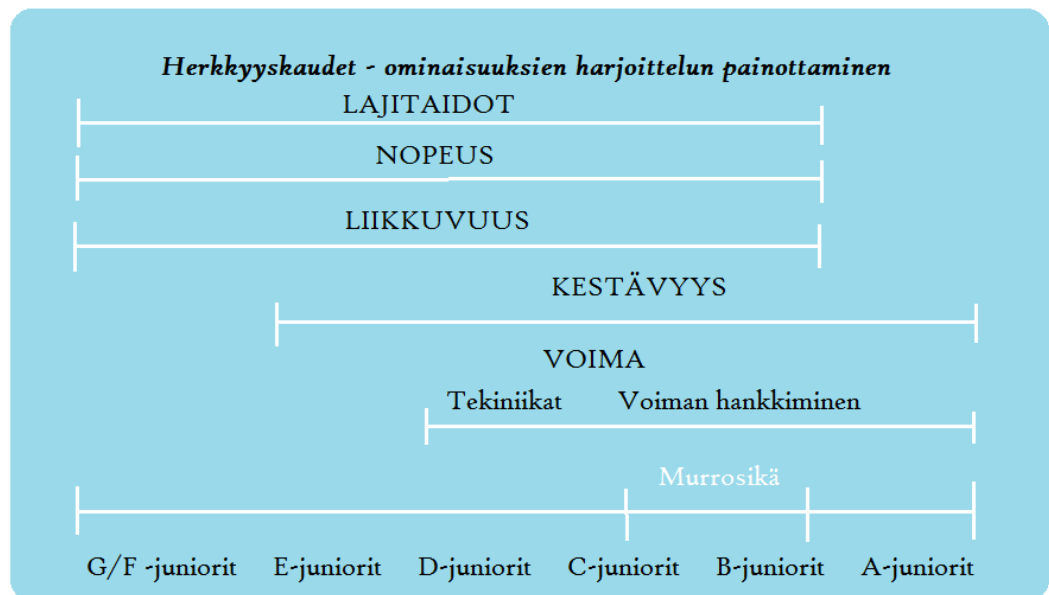
Juniorilla tarkoitetaan urheilijaa, joka on vielä lapsi tai nuori. Karkeasti ottaen juniorijääkiekkoilu voidaan jakaa kolmeen ikäluokkaan (Juniorikiekkon ideologia, 2013):

1. Alle kouluikäiset (kiekkokoulu-ikäiset)
2. Kouluikäiset lapset (G - D-juniorit)
3. Nuoret (B - A-juniorit)

Nuorimmat harrastajat ovat alle kouluikäisiä lapsia, jotka tutustuvat jääkiekon pelaamiseen osallistumalla seuran järjestämiin kiekkokouluihin. Kiekkokoulu luo pohjan jääkiekkoharrastuksen aloittamiselle urheiluseurassa. Seurojen juniorijääkiekkotoiminnassa ikäluokat määritellään tarkemmin eri kirjaimien avulla. G- ja F-juniorit ovat nuorimpia pelaajia, jotka käyvät peruskoulun ensimmäisiä luokkia. Viidennelle ja kuudennelle luokalle mentäessä pelaajat siirtyvät ikäluokassa ylöspäin, E-junioreihin. Kuudennella ja seitsemännellä luokalla pelaajista tulee D-junioreita. (Juniorikiekkon ideologia 2013.) Yläasteiän loppupuolella pelaajat siirtyvät B-junioreihin, ja viimeinen ikäluokka ennen aikuisten sarjoja on A-juniorit.

Juniorijääkiekon pelit eroavat aikuisten jääkiekkopeleistä monella eri tapaa. Pienimpien junioreiden pelit pelataan isosta kentästä erotetulla pienellä kentällä, kiekkona käytetään pientä kiekkoa tai reikäkiekkoa, peliaika on lyhyt eivätkä vaihdot ole lentävät, vaan ne vihelletään erikseen. Myös juniorijääkiekon säännöt ovat erilaiset, koska pienimpien junioreiden ei voida olettaa osaavan arvioida toimintaansa jokaisessa pelitilanteessa. (Juniorit jäällä 2006, 118.) Säännöt ovat pienimpien junioreiden peleissä lähinnä ohjeellisia, kun taas myöhemmin pelin fyysisyyden kasvaessa sääntöjen merkitys korostuu. Juniorikiekkoa valmentaneena voin todeta, että pelien lisäksi myös harjoittelussa junioripelaajan ja huippupelaajan välillä on eroja. Pienten lasten kanssa harjoittelu pyritään pitämään mielekkäänä ja kannustavana, kun taas huippu-urheilussa jääkiekkoilu on työtä ja vaatii pelaajalta enemmän sitoutumista.

Harjoittelu juniori-iässä tapahtuu niin sanottujen herkkyyskausien mukaan. Lapsen herkkyyskaudella tarkoitetaan kehon ja elimistön kasvun ja kypsymisen vaihetta, jossa tietyn fyysisen ominaisuuden kehittyminen on erityisen tehokasta. Kaikilla ominaisuuksilla (taito, liikkuvuus, nopeus, voima ja kestävyys) on oma herkkyyskautensa, jolloin taitoa kannattaa erityisesti harjoitella. Herkkyyskaudet ajoittuvat eri ikävaiheisiin elimistön kasvun ja kehityksen mukaan. Valmentajan on kuitenkin syytä muistaa ottaa huomioon jokaisen urheilijan kehityksen ja kasvun yksilölliset erot. (Koho & Luukkainen 2012, 25.) Herkkyyskaudet antavat suunnan harjoittelun painottamiselle, mutta vastuu harjoitusten suunnittelusta ja organisoinnista on valmentajalla itsellään.



Kuvio 2. Harjoittelun painottaminen eri ominaisuuksiin herkkyyskausilla (muokattu Kohon & Luukkaisen 2012, 28 taulukosta).

Koho ja Luukkainen (2012, 25) toteavat, että herkkyyskausista huolimatta harjoittelun on oltava monipuolista koko urheilu-uran ajan. Tietyn ominaisuuden herkkyyskaudella ei saa unohtaa muiden ominaisuuksien harjoittelemista. Oman peli- ja valmentajaurani aikana olen huomannut, että jo nuorena tehty monipuolinen harjoittelu antaa lapselle tai nuorelle paremman mahdollisuuden kehittyä eteenpäin aina huippu-urheilijaksi asti.

Jääkiekon lajitaitoja pelaajan tulee harjoitella heti alusta alkaen, koska ne vaativat paljon toistoja ja omatoimista harjoittelua (kuvio 2). Lajitaidot kehittyvät hitaasti, joten heti ensimmäi-

sistä ikävuosista lähtien niitä on harjoitettava paljon. Silloin elimistö on vastaanottavainen uusien taitojen oppimiselle ja hermosto kehittyy nopeasti. (Koho & Luukkainen 2012, 26.) Lajitaitojen harjoittelu luo pohjaa myös jääkiekkoilijan harjoittelun säännöllisyydelle. Lajitaitojen harjoittelu antaa lapselle tai nuorelle kuvan siitä, kuinka paljon työtä tietyn ominaisuuden harjoittelu vaatii.

Koho ja Luukkainen (2012, 26) muistuttavat, että hermoston nopean kehittymisen takia myös nopeus-ominaisuutta on hyvä harjoitella paljon ennen murrosikää (kuvio 2). Aluksi nopeusharjoittelu keskittyy lapsilla ja nuorilla koordinaation ja liikenopeuden, suunnanmuutosten, ketteryuden sekä rytmitajun kehittämiseen. Nopeimman kasvupyrähdyksen aikana keskitytään ketteryyttä, koordinaatiota ja liikenopeutta kehittäviin ja ylläpitäviin harjoituksiin. Ketteryys- ja liikenopeudella luodaan pohja nopeusominaisuuksille, joita murrosiän jälkeinen voimaharjoittelu ja voimatasojen kasvu kehittävät edelleen.

Maksimaaliset liikelaajuudet tulee saavuttaa ennen murrosikää, joten liikkuvuusharjoitteluun tulee panostaa jo lapsena (kuvio 2). Säännölliseen lihahuoltoon ja venyttelyyn pitää saada ohjeistusta ja kannustusta harrastuksen aloittamisesta lähtien. Ilman oikeanlaista lihahuoltoa kehittyminen huippu-jääkiekkoilijaksi voi myöhemmin olla mahdotonta kehon liiallisen jäykkyyden ja rajoittuneen liikkuvuuden myötä. Erityisen paljon liikkuvuusharjoitteluun tulee panostaa kasvupyrähdyksen aikana, mutta säännöllinen venyttely on välttämätöntä koko urheilu-uran ajan. (Koho & Luukkainen 2012, 26 - 27.) Säännöllinen venyttely auttaa pelaajaa pysymään kunnossa ja ehkäisee loukkaantumisia. Venyttelyn avulla pelaaja myös palautuu rankasta harjoituksesta nopeammin.

Hermoston kehittymisen myötä taito ja nopeus luovat pohjan voimaharjoittelun aloittamiselle (kuvio 2). Voimaharjoittelun voi aloittaa kevyesti ennen murrosikää, mutta silloin perehdytään vasta oikeiden harjoitteiden ja nostotekniikoiden oppimiseen esimerkiksi jumppakepin tai harjan varren avulla. Lisäpainoja ei tässä vaiheessa tarvita, mutta omaa kehon painoa voi hyödyntää tekemällä esimerkiksi vatsalihasliikkeitä, punnerruksia tai leuanvetoja. Kestovoimatyypistä harjoittelua ei kannata vielä tässä vaiheessa tehdä. Lihäsväsymystä (maitohappojen liiallista kertymistä lihakseen) on syytä välttää. Kestovoiman ja lihaskuntoharjoittelun päämääränä ennen murrosikää on vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia, kehonhallintaa ja tasapainoa. Näin luodaan hyvä pohja tulevalle murrosiän jälkeiselle lihasvoimaa ja lihasmassaa lisäävälle voimaharjoittelulle. (Koho & Luukkainen 2012, 27.) Hyvän pohjan luomi-

nen voimaharjoittelulle on tärkeää, jotta keho tottuu myöhemmin lisäpainojen kanssa harjoitteluun.

Lapsen ja nuoren kestävyysharjoittelulla taas luodaan yleinen pohja jääkiekon tehokkaalle ja kehittäväälle harjoittelulle E-junioreista lähtien (kuviot 2). Kestävyyskunnan kehittyminen lähtee liikkeelle lapsen luonnollisen kasvun myötä, mutta sen lisäksi hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan vahvistuminen tehostaa sitä. Erilaiset pelit, leikit ja kilpailut ovat tärkeitä kuntopohjan luojia nuorelle jääkiekkoilijan alulle. Hyvästä kestävyyskunnosta on apua jo lapsena, koska se parantaa jaksamista esimerkiksi turnaustilanteista palautuessa. Maitohapolliset kestävyysharjoitukset eivät ole vielä ennen murrosikää tarpeellisia, mutta murrosiän aikana harjoittelun sietokyky kasvaa ja elimistössä tapahtuu hormonaalisia muutoksia. Tässä vaiheessa harjoitteluun voidaan ottaa mukaan maitohapollisia harjoitteita, jotka vastaavat paremmin jääkiekkoilijan lajisuorituksen vaatimuksia. (Koho & Luukkainen 2012, 27 - 28.)

Fyysisen harjoittelun lisäksi henkisten valmiuksien kehittämisen tulisi olla jatkuva prosessi aina harrastuksen aloittamisesta huippu-urheilijan uralle asti. Aloitteleva jääkiekkojuniori ei tarvitse varsinaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä kehittyäkseen suoritusmielessä, vaan paljon keskustelua, ajattelua, kannustamista ja neuvoja. Tämä auttaa pelaajaa saavuttamaan kasvutavoitteet. (Hämäläinen 2012, 167.)

Henkisen kasvun tukeminen juniori-ikäisten valmennuksessa vaatii valmentajalta aktiivisuutta. Vasaraisen ja Haran (2005, 25) mukaan urheilulla on kasvattava vaikutus vain, jos valmentaja ja pelaaja ovat vuorovaikutuksessa ja valmentaja huomioi pelaajan yksilönä. Valmentajalla on siis merkittävä rooli lapsen ja nuoren henkisen kasvun tukijana.

Suomessa myös urheiluseurat osallistuvat juniorityön kautta lasten ja nuorten kasvatukseen. Yli 70 % lapsista ja nuorista on jossain ikävaiheessa mukana seurojen toiminnassa. Harjoittelumäärän kasvaessa juniori viettää suuren osan ajastaan joukkueessa ja sen yhteisissä tapahtumissa sekä kesällä että talvella. Joukkueen toiminnalla on näin ollen vaikutusta kasvavan lapsen tai nuoren psyykkiseen kehitykseen. (Honkonen & Suoranta 1999, 103.) Psyykkisellä kehityksellä on vaikutusta lapsen menestymiseen sekä harrastuksessa että koulussa. Se luo pohjan oppimiselle ja normaalille henkiselle kasvulle.

Vasaraisen ja Haran (2005, 25) mukaan lasten liikunnassa on tavoitteena opettaa lapset liikumaan ja kasvattaa heidät urheiluun. Honkonen ja Suoranta (1999, 103) taas painottavat, että juniorivuodet ovat kasvun kannalta herkkää ikäkautta. Nuorille pelaajille olisi luotava

hyvä kasvualusta myös siihen ympäristöön, missä he viettävät suurimman osan kodin ja koulun ulkopuolisesta ajasta.

Urheilun kautta lasten itsetunto kehittyy, minäkäsitys vahvistuu ja itseluottamus lisääntyy. Urheiluharrastuksessa, niin kuin jääkiekossa, monipuolinen fyysisten ja psyykkisten taitojen kehittäminen aloittaa urheilijaksi kasvamisen jo lapsuusiässä. Sen takia lasten ja nuorten kasvun tukeminen juniori-iässä on tärkeää. (Vasarainen & Hara 2005 25, 140.)

### 3 PSYKKINEN VALMENNUS JÄÄKIEKOSSA

Psyykkisen valmennuksen hyöty jääkiekkoilijalle on merkittävä, koska sen avulla pelaaja voi voittaa omat pelkonsa, uskoa itseensä, pelata rohkeammin ja tehdä kentällä luovempia ratkaisuja. Silloin syntyy tulosta. (Hämäläinen 2012, 8.) Yksi esimerkki psyykkisen valmennuksen tehokkuudesta on NHL-tason huippujääkiekkoilija Teemu Selänne, jonka tiedetään käyttävän henkistä valmennusta päivittäin. Selänne on tehnyt NHL:ssä kohta 700 maalia, ja hän kertoo muistavansa ne kaikki. Selänne käyttää henkistä valmennusta ja mielikuvaharjoittelua usein, koska uskoo sen auttavan maalinteossa. (Turvakaukalosta henkiseen valmennukseen 2011.)

#### 3.1 Psyykkisen valmennuksen perusteet

*Ihmisenä kehittyminen on siis sisäisen pelin pelaamista. Jos se toimii, ihminen elää hyvää elämää ja silloin hänellä on kaikki mahdollisuudet menestyä myös ulkoisessa pelaamisessa, kuten jääkiekossa. Ihmisenä kehittyminen on kuitenkin hidas prosessi. Siinä tarvitaan aikaa ja harjoittelua. (Hämäläinen 2012, 10 - 11.)*

Urheilija ei mene harjoituksiin tai kilpailuun, mikäli hän ei ole fyysisesti ja henkisesti siihen valmis. Vaikka urheilija olisi miten hyvässä fyysisessä kunnossa, voivat henkiset tekijät olla esteenä huippusuorituksen tekemiselle. Toisaalta taas hyvässä henkisessä vireessä oleva urheilija voi päihittää fyysisesti paremman vastustajansa. (Kaski 2006, 14.) Urheilijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet siis täydentävät toisiaan.

Koska sekä fyysiset että psyykkiset ominaisuudet ovat tärkeitä urheilijalle, ne on otettava huomioon myös harjoittelussa. Westerlund ja Summanen (2000, 12) jakavat harjoituksen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitavat osa-alueet henkisiin tavoitteisiin, taktisiin tavoitteisiin, taitotavoitteisiin ja fyysiseen kuormittavuuteen. Henkisiin tavoitteisiin pyritään psyykkisen valmennuksen avulla.

Psyykkistä valmennusta on käytetty eri lajeissa parantamaan urheilijoiden suorituskykyä, mutta usein tutkimukset ja mittaukset tehdään alan ammattilaisen avustuksella. Gorbunovin ja Liukkosen (1995, 105) mukaan urheilupsykologin käyttö valmennustapahtumassa on herät-

tänyt paljon keskustelua puolesta ja vastaan. Jotkut pitävät valmentajaa ainoana oikeana vaihtoehtona psykkinen valmennuksen toteuttajaksi, koska hän tuntee urheilijansa ja työskentelee heidän kanssaan päivittäin. Toiset taas ovat sitä mieltä, että asiantuntija on välttämätön apu valmentajalle.

Psykkinen valmennuksessa valmentaja voi käyttää ammattilaisen luomaa valmista menetelmää, kuten nuorten alle 20-vuotiaiden maajoukkueessa on tehty. Karri Kivi käyttää Insights-profilointia apuna valmennustyössään perehtyessään pelaajiensa henkisiin ominaisuuksiin. Profilointi antaa valmentajalle tietoa siitä, mitkä pelaajan vahvuudet ovat ja minkälaiseen rooliin hänet joukkueessa laitetaan. Insights-profilointi alle 20-vuotiaiden maajoukkueessa toteutetaan yhteistyössä Opteam-yrittäjä Melina Niemen kanssa. (Insights-profilointi auttaa löytämään pelaajien vahvuudet Nuorissa Leijonissa 2013, 82.)

Henkinen valmennus (Tamminen 2012), mentaalivalmennus (Hämäläinen 2012) - psykkinen valmennusta voidaan kutsua monella eri käsitteellä. Kaikilla tarkoitetaan kuitenkin samaa asiaa: urheilijan psykkinen hyvinvoinnin tukemista ja psykkinen taitojen opettamista (Liukkonen ym. 2006, 18).

Siitä huolimatta, että psykkinen valmennuksen osuus on tällä hetkellä suomalaisessa urheilussa hälyttävän vähäinen, on suhtautuminen sitä kohtaan kuitenkin muuttunut. (Hämäläinen 2012, 21; Vasarainen & Hara 2005, 51). Psykkinen valmennuksesta on tullut arkipäiväisempää ja ymmärrettävämpää kuin ennen. Tänä päivänä tiedostetaan, että onnistuneella mentaalivalmennuksella saadaan aikaan hyviä tuloksia. Psykkinen valmennuksesta on tullut osa suomalaista valmennustoimintaa. Suomen lentopallonuorten menestys alle 19-vuotiaiden EM-kisoissa oli oiva näyttö joukkueen onnistuneesta psykkinen valmennuksesta (Lentispoikien menestyksen takana määrätietoinen psykkinen valmennus 2013).

Huono menestys on toisaalta herättänyt kysymyksen, olisiko hyvä psykkinen valmennus tuonut paremmat tulokset esimerkiksi Lontoon olympialaisissa. Suomen psykologian liitto on arvioinut suomalaisurheilijoiden vaimen menestyksen johtuneen osittain psykkinen valmennuksen huonosta tasosta. (Psykologit: Urheilun henkinen valmennus retuperällä 2012.)

Kun mentaalivalmennuksen arvoa ei ole enää kyseenalaistettu, on syntynyt tarve mentaalivalmennuksen työkaluille. Myös koulutuksia ja uusia materiaaleja kaivataan, jotta valmentajille saadaan konkreettista apua heidän arkipäiväiseen valmennustyöhönsä. (Hämäläinen 2012, 8.) Tampereen Ilveksen valmennuspäällikkö Kari Järvinen (2013) vahvasti haastattelussa kou-

lutusten ja materiaalien puutteet. Hänen mukaansa psyykkiseen valmennukseen ei ole tällä hetkellä tarjolla koulutuksia, ja varsinaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä ei juniorijääkiekkovalmennuksessa käytetä. Oulun Kärppien toiminnanjohtaja Mika Pieniniemi (2013) on samaa mieltä Järvisen kanssa. Hän korostaa, että psyykkisen valmennuksen käyttö riippuu paljon valmentajasta, mutta tietoisesti menetelmiä ei juniorijääkiekossa ole valmiuksia käyttää.

Osa valmentajista ymmärtää, mitä henkinen valmennus on, ja on liittänyt henkisen valmennuksen menetelmiä omaan valmennustoimintaansa tietoisesti. Osa valmentajista taas tiedostamattaan hyödyntää menetelmiä, ja valitettavasti osalta ne ovat täysin kateissa. (Henkinen valmennus kehityksen kohteena 2013.) Osittain tämä on ymmärrettävää, koska Meron ym. (2007, 237) mukaan päinvastoin kuin fyysisessä harjoittelussa, harvaan lajiin on tehty kattavaa psykologista lajiansalyysiä, jonka pohjalta voitaisiin viedä käytäntöön psyykkisen valmennuksen menetelmiä.

Psyykkinen valmennus olisi tärkeää lisätä jokaisen valmentajan valmennusohjelmaan, koska se ei ole vain tietyille yksilöille tehtävää erityisvalmennusta, vaan kiinteä osa päivittäistä kokonaisvaltaista valmennustoimintaa (Henkinen valmennus kehityksen kohteena 2013). Hämäläinen (2012, 9) painottaa psyykkisen valmennuksen arkipäiväisyyttä toteamalla, että ”mentaalivalmentaminen ei ole kallonkutistamista tai psykiatrien touhuilua”.

Psyykkinen valmennus perustuu yksilön ihmisenä kehittymiseen, joten arkipäiväiset ja usein toistuvat pienetkin asiat voivat vaikuttaa sen tehokkuuteen. Matikan ja Roos-Salmen (2012, 33) mukaan psyykkinen valmennus tulisi kuitenkin nähdä laajana kokonaisuutena ja osana arkipäiväistä valmennusta. Valmentaja Erkkä Westerlund kiteyttää seuraavasti psyykkisen valmennuksen avainkysymyksen Pekka Hämäläisen teoksessa *Voittoon* (2012, 23):

*Valmentamisen avainkysymyksiä on, miten henkinen valmennus saataisiin osaksi päivittäisvalmennusta. Siellä rakennetaan pelaajien itsetuntoa, pienissä asioissa voidaan huomioida pelaajaa tai jättää huomiotta. Valmennuksen kaikki ratkaisut vaikuttavat pelaajiin eri tavoilla.*

Morrisin, Spittlen ja Wattin (2005, 32) mukaan psyykkinen valmennus voi olla esimerkiksi yksinkertaisia, yhdessä sovittuja pelisääntöjä, hyvään suuntaan ohjaavia selkeitä toimintamalleja, luottamukseen perustuvaa positiivista vuorovaikutusta ja konkreettisia tavoitteita. Toisaalta psyykkinen valmennus voi myös olla laboratorioissa tehtäviä tarkasti mittaavia testejä, joita urheilijat eivät itse edes ymmärrä.



Hämäläinen (2012, 21) painottaa teoksessaan, että psyykkisen valmennuksen päämääränä on lisätä pelaajan paineensietokykyä hektisessä lajissa ja luoda järjestystä kaaoksen keskelle. Onnistunut psyykkinen valmennus synnyttää turvallisuuden tunteen, joka auttaa pelaajaa parempiin tuloksiin kentällä. Valmentajana koen, että onnistuessaan psyykkinen valmennus luo aikaan ilmapölyn, jossa jokainen pelaaja voi olla oma itsensä ja näin hyödyntää parhaita ominaisuuksiaan harjoituksissa tai pelissä.

Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi tapahtuu samalla tavalla kuin fyysisen valmennuksen ohjelmointi. Psyykkisen valmennuksen menetelmiä voidaan käyttää esimerkiksi oppimisen tehostamiseen, itseluottamuksen parantamiseen, jännitys- ja stressitilojen hallintaan, motiivointiin tai virheiden korjaamiseen. (Pro Training 2006.) Psyykkistä valmennusta voidaan käyttää monesta syystä, mutta joukkueen ongelma tai tarve yhdessä valmentajan mielipiteen kanssa ratkaisee valittavan menetelmän.

Psyykkinen valmennus on suunnitelmallista toimintaa ja vaatii hyvää kokonaisnäkemystä niin lajista kuin eri urheilijoiden fyysisestä, psyykkisestä ja lajiteknisestä kehityksestä. Ei siis riitä, että käyttää valmennuksen apuna esim. rentoutuskasettia ilman mitään suunnitelmallisuutta. Psyykkinen valmennus ei ole ns. irrallinen asia, vaan sen pitäisi olla luonnollinen osa valmennuskokonaisuutta. (Pro Training 2006.) Irrallisena asiana psyykkinen valmennus voi herättää urheilijoissa ihmetystä ja vierastamista, mutta osana valmennusta ja oikein perusteltuna motivoitunut urheilija osaa varmasti arvostaa sitä ja sen tuomaa hyötyä. Valmentajan on itse oltava 100-prosenttisesti psyykkisen valmennuksen takana ja tuettava urheilijaa koko valmennusprosessin ajan.

Miten valmentajan ja urheilijan psyykkisen valmennuksen prosessi etenee? Valmentajan ja urheilijan välistä psyykkisen valmennuksen prosessia voidaan kuvata 3-tasomallin avulla (kuvio 3, 22). Ensimmäisessä vaiheessa hankitaan valmiudet ja sisällytetään psyykkinen valmennus lajivalmennukseen. Seuraavaksi psyykkistä valmennusta käytetään tietoisesti lajiharjoittelun yhteydessä ja omataan perustaidot. Lopulta päästään vaiheeseen, jossa taidot ovat automatisoituneet ja psyykkinen harjoittelu on lajinomaista. Huipputaidot-vaiheessa urheilija ja valmentaja työskentelevät myös itsenäisesti. (SportFocus 2011.)



Kuvio 3. Psykkisen valmennuksen 3-tasomalli (SportFocus 2011)

Psyykkinen valmennus pitää sisällään monia käsitteitä. Kaikkia ei valmentajan tarvitse heti alussa tietää, mutta muutamat peruskäsitteet liittyvät oleellisesti psyykkisen valmennuksen perusteisiin. Näitä ovat keskittyminen, motivaatio, tavoitteenasettelu, itseluottamus, kilpailuun valmistautuminen, positiivinen ajattelu, mielikuvaharjoittelu ja ryhmädynamiikka. Käsitteet ovat apuna esimerkiksi psyykkisen valmennuksen menetelmää valittaessa.

### *Keskittyminen*

*Yksi menestymisen perustekijä on kyky keskittyä olennaiseen (Kauppila 2003, 142).*

Keskittymisellä tarkoitetaan ajatusten ja huomion suuntaamista johonkin tiettyyn kohteeseen tai asiaan. Ilman tietoista ajattelun kontrollia ihmisen ajatus vaeltaa sinne tänne ja keskittyminen vaihtelee sisäisestä ulkoisten asioiden huomioimiseen. Urheilusuorituksessa on tärkeää pystyä sulkemaan pois suorituksen ulkoiset tekijät. Eri lajit vaativat kuitenkin erityyppistä keskittymistä. (Närhi & Frantsi 1998, 108.) Esimerkiksi joukkuelajit vaativat Vasaraisen ja Haran (2005, 81) mukaan laaja-alaista keskittymistä, joka tarkoittaa monen eri asian huomiointia yhtä aikaa.

Liukkonen ja Jaakkola (2003, 171) painottavat kuitenkin, että jokaiseen keskittymiseen pätee sama mekanismi. Jos urheilija haluaa päästä eroon häiritsevistä ajatuksista, ulkoisista ärsykeistä tai fyysisistä tuntemuksista, on paras keino kohdistaa mieli aistiärsykkeeseen. Se voi olla esimerkiksi visuaalinen mielikuva tai audittiivinen ärsyke. Kasken (2006, 91) mukaan urheilijat harjoittelevat usein keskittymistä huomaamattaan. Heille jää suorituksista mielikuvia, jotka tallentuvat onnistuneina tai epäonnistuneina tilanteina. Valmentajana näen, että urheilijan on itse kyettävä erottamaan onnistuneet suoritukset epäonnistuneista. Näin hän pystyy keskittymisen avulla parantamaan omaa suoritustasoaan välttämällä epäonnistuneita suorituksia.

Liukkonen ym. (2006, 204) toteavat, että keskittymisen kohteena voi olla kanssapelaajien tai vastustavan joukkueen suoritus ja siitä tuleva ärsyke. Heino (2000, 258) taas on sitä mieltä, että joukkuelajeissa keskittymisen saa aikaan jokaisen pelaajan samanaikainen keskittyminen vuorovaikutteiseen suoritukseen. Erityisesti korkeimmilla sarjatasoilla keskittymistä vaikeuttaa runsas otteluiden määrä ja matkustelu.

### *Motivaatio*

Vasarainen ja Hara (2005, 84) korostavat motivaation ja pitkäjänteisen työnteon tärkeää merkitystä valmennuksessa. Liukkonen ym. (2006, 65) mukaan pelaajan viihtyminen urheilutoiminnassa, kyvykkyyden ja autonomian kokeminen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä pelaajan sisäisen motivaation kehittämisessä. Valmentaja luo toiminnallaan psykologisen ilmaston, joka tukee pelaajan motivoitumista.

Motivaatio on osa ihmisen kokonaiskehitystä. Kun lapsi saa positiivista palautetta oppimastaan, hänen oppimiskokemuksensa on miellyttävä. Miellyttävän oppimiskokemuksen myötä lapsen motivaatio tehtyä asiaa kohtaan kasvaa. Lapsena koetut motivoitumiset luovat pohjan sille, miten motivoitunut henkilö on myöhemmin saavuttamaan jotain. (Vasarainen & Hara 2005, 86.) Jo pienistä junioreista lähtien motivoimisen pitäisi olla osa lasten ja nuorten urheilvalmennusta, koska sillä tavoin luodaan pohja urheilijan motivoitumiselle tulevaisuudessa.

Motivaatiota tarkasteltaessa tärkein kysymys on miksi. Motivaatio vaikuttaa urheilijan toiminnan intensiteettiin (kova yrittäminen), pysyvyyteen (toimintaan sitoutuminen) ja tehtävien valintaan (haasteelliset tehtävät). Kaiken kaikkiaan motivaatiolla tarkoitetaan monimutkaista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. (Liukkonen ym. 2006, 67.)

### *Tavoitteenasettelu*

Liukkosen ym. (2006, 118) mukaan tavoitteenasettelu on yksi käytetyimmistä ja tärkeimmistä psykologisista apuvälineistä urheilussa. Tavoitteenasettelu voidaan liittää usein motivaation käsitteeseen, koska se helpottaa pelaajan keskittymistä suorituksiin ja harjoitteluun. Harjoittelussa urheilija tuntee varmuutta toiminnastaan, jos hänellä on selkeitä tavoitteita, joita kohti pyrkii.

Urheilijalla, jolla ei ole tavoitetta, ei ole suuntaa. Hän vain pyörii paikallaan ja hukkaa energiansa. Tekeminen on pelkkää ajan kuluttamista. Tavoitteen asettaminen tekee urheilun mielekkääksi, koska sitä kautta urheilija tuntee saavuttaneensa jotakin. Kun urheilijalla on tavoitteita, on hänellä myös saavutuksia. Tavoitteenasettelu edesauttaa suoritusten automatisoitumista. Kun ajattelemme tavoitetta usein, mielemme rekisteröi tavoitteen ja saa meidät toimimaan sen mukaisesti. Kun tämä tapahtuu tarpeeksi usein, tulee reaktiostamme tapa, jota emme ajattele tietoisesti. (Björkman 1982, 201.)

Tavoitteella tarkoitetaan toimimisen päämäärää, jota kohti urheilija pyrkii omalla toiminnallaan. Tavoite asetetaan yleensä tietylle aikavälille, ja se voi olla esimerkiksi ennalta määritetyn taidollisen tason saavuttaminen tietyssä määräajassa. (Roberts 1992, 178.) Van Raalten ja Brewerin (1996, 3) mukaan toisin kuin tavallisilla psykologeilla, urheilupsykologeilla ei yleensä ole vaikeuksia saada urheilijaa asettamaan tavoitteita. Björkmanin (1982, 201) mukaan tavoitteen tarkoituksena on johtaa toimintaan ja saada aikaan tulos. Urheilija joko onnistuu tai epäonnistuu tavoitteen saavuttamisessa. Epäonnistumisten tarkoituksena on kasvattaa voittajaluonteisia urheilijoita: yksilöitä, jotka jaksavat epäonnistuneesta suorituksesta huolimatta jatkaa ponnistelua tavoitetta kohti.

Liukkosen ym. (2006, 118 - 119) mukaan tavoitteet auttavat urheilijaa selkeyttämään, mitä hänen pitäisi käytännössä tehdä saavuttaakseen päämääränsä. Björkman (1982, 203) korostaa, että urheilijan tulee joutua ponnistelemaan tavoitteensa eteen. Tavoite ei kuitenkaan saa olla liian vaikea, koska muuten se voi jäädä saavuttamatta kovuuden takia.

Realistinen tavoite toimii kaikista parhaiten, koska muuten tavoite vain masentaa urheilijaa epäonnistumisilla tai kaukaisuudellaan. Epärealistinen tavoite voi johtaa myös epäonnistumisen pelkoon tai lamaantumiseen. Tärkeää on siis muistaa, että tavoitteen on oltava realistinen nykyhetkeen verrattuna. (Björkman 1982, 204.) Valmentajan on suhteutettava tavoitteet pe-

laajan tasoon. Jos pelaaja ei ole hänen mielestään vielä tarpeeksi kehittynyt, on tavoite muutettava helpommaksi.

### *Itseluottamus*

Itseluottamus on jokaisen urheilijan keskittymisen perusta. Itseluottamus tarkoittaa varmuuden kokemista ja uskomista omaan kykyihin. Se on tervettä ylpeyttä, joka ohjaa pelaajan toimintaa niin harjoitus- kuin ottelutilanteissakin. (Liukkonen ym. 2006, 99.) Vasaraisen ja Haran (2005, 70) mukaan joukkuelajeissa itseluottamus on taidollisen pätevyyden ja tiedollisen varaston käyttöä ja kapasiteettia. Itseensä luottavalla urheilijalla on hyvät perustiedot lajistaan, ja hän on myös taitava toimimaan siinä. Riittävät tiedot ja taidot luovat varmuuden urheilijan suoritukselle.

Liukkonen ym. (2006, 99) mukaan itseluottamus on yksi persoonallisuutemme perustekijöistä, mutta kaikilla urheilijoilla sitä ei synnyntäisenä ominaisuutena ole. Heidän mukaansa tärkeintä on kuitenkin ymmärtää, että itseluottamus on kehitettävissä oleva ominaisuus. Itseluottamuksen lähtökohtana on, että ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja sitä kautta toimintaan. Ennen peliä urheilijan tulisi siis ajatella mielessään onnistunutta suoritusta, kuten maalintekoa tai torjuntaa. Björkmanin (1982, 81) mukaan korkean itseluottamuksen omaavat urheilijat uskovat menestykseen, odottavat menestystä ja yleensä menestyvät.

### *Kilpailuun valmistautuminen*

Kilpailuun valmistautumisessa valmentajalla on suuri rooli. Valmentajan on otettava huomioon urheilijan fysiologia, tunteet ja ajatukset, koska ne kaikki vaikuttavat kilpailutilanteessa urheilijan suorituksen tasoon. Parhaassa fyysisessä kunnossa oleva kilpailija ei välttämättä voita kilpailua, jos muut ominaisuudet eivät ole kunnossa. Hyvän fyysisen suorituskyvyn voivat estää esimerkiksi negatiiviset ajatukset omista kyvyistä tai senhetkisestä kunnosta. (Liukkonen ym. 2006, 219.) Ennen kilpailua urheilijan olisikin hyvä käyttää esimerkiksi mielikuva-harjoittelua päästäkseen kilpailun kannalta parhaaseen henkiseen tilaan. Hämäläisen (2012, 47) mukaan urheilijan on opittava rentoutumaan, koska vasta rento suoritus takaa hyvän tuloksen.

Liukkonen ym. (2006, 219) kuitenkin muistuttavat, että liiallinen hyvänolon tunne tai voitonvarmuuden tunne ei välttämättä ole hyvä asia, koska pelaajan tulee voida säätää oma vireystilansa jokaista ottelutilannetta varten optimaaliseksi. Kasken (2006, 118) mukaan urheilijan on

hyvä oppia tuntemaan oma henkilökohtainen valmentautumistapansa ja valmistautua myös henkisesti otteluihin. Urheilijan on siis selvitettävä itselleen, miten hän keskittyy parhaiten ja miten hän onnistuu suuntaamaan huomionsa vain olennaisiin asioihin.

### *Positiivinen ajattelu*

Positiivinen ajattelu on tärkeää sekä urheilijan omassa että valmentajan toiminnassa. Parhaassa tapauksessa positiivisuuden avulla urheilija kykenee pääsemään tappiokierteestä, kun uskoo itseensä tarpeeksi. Valmentajan tehtävä on määritellä urheilijan vahvuudet ja saada hänet uskomaan itseensä ja omiin kykyihinsä. (Björkman 1982, 141.) Närhen ja Frantsin (1998, 80) mukaan positiivisessa ajattelussa on kyse ajattelutavasta ja asenteesta. Ne ohjaavat valintojamme, ajatteluamme ja toimintaamme. Positiivisen ajattelun myötä tosiasiat eivät muutu, mutta asenteemme takia maailma muuttuu.

### *Mielikuvaharjoittelu*

Mielikuvaharjoittelu on eniten käytetty psyykkisen valmennuksen menetelmä urheilussa. Sitä käytetään joukkuelajeissa yleensä sekä harjoitus- että ottelutilanteissa tehostamaan suoritusta. Mielikuvien teho perustuu siihen, että ne muodostavat motorisen oppimisen perustan. Ilman mielikuvaa oikeasta tekniikasta ei oppimista voi tapahtua. Lisäksi mielikuvaharjoittelulla lisätään pelaajan itseluottamusta. (Liukkonen ym. 2006, 160.) Mielikuvaharjoitus voi olla esimerkiksi sellainen, jossa pelaaja käy mielessään läpi onnistunutta suoritusta kilpailutilanteesta ennen varsinaista tapahtumaa.

Heinon (2000, 275) mukaan tärkeintä mielikuvaharjoittelussa on eläytyminen, koska harjoituksen aikana urheilija luo ajatuksia ja mielikuvia suorituksesta samalla voimakkaasti eläytyen. Mielikuvaharjoituksessa suoritus käydään läpi vaihe vaiheelta. Mielikuvaharjoittelu ei ole kaikille urheilijoille helppoa, mutta sen onnistumista voi parantaa harjoittelemalla. Harjoitus voi olla haasteellinen esimerkiksi nuorille junioreille, koska se vaatii paljon keskittymistä ja ajattelua. Näkemykseni mukaan mielikuvaharjoittelun avulla urheilija voi nähdä mielessään esimerkiksi suoritukseen liittyvät ongelmat ja ratkaista ne varsinaisessa kilpailussa.

Tyypillisessä mielikuvaharjoitteessa (ennen peliä tai harjoitusta) siis käydään läpi tuleva ottelu- tai harjoitustilanne ja pyritään ajattelussa onnistuneeseen suoritukseen. Kun urheilija menee itse suoritukseen, hän on valmiiksi miettinyt onnistuneen suorituksen mielessään, ja varsinaisen suorituksen tekeminen on tehokkaampaa.

### *Ryhmädynamiikka*

Joukkue koostuu aina yksilöistä. Jokainen yksilö on ainutlaatuinen ja erilainen. Joukkuetta ei voi valmentaa kuin yhtä massaa. Valmentajan on otettava huomioon ryhmädynamiikka eli joukkue kokonaisuutena. Valmentajan työ vaatii paljon, koska valmennuksessa on koko ajan otettava huomioon sekä kokonainen ryhmä että sen yksilöt. (Närhi & Frantsi 1998, 65.) Ryhmädynaamisilla kehitysvaiheilla voidaan kuvata sitä, miten yksilöistä muodostuu ryhmä (Vasarainen & Hara 2005, 92). Kasken (2006, 153) mukaan jokainen ryhmä käy läpi psykologiset kehitysvaiheensa. Ryhmäytymisen vaiheet joukkueessa ovat muodostusvaihe, kuohuntavaihe, pelisääntöjen syntyminen, kypsän toiminnan vaihe ja lopettamisvaihe.

Heino (2000, 203) näkee ryhmädynamiikan joukkueen yksilöiden vaikutuksena toisiinsa, yhteisenä suorittamisena ja tavoitteen toteutumisenä. Ryhmädynaamisilla tekijöillä on merkitystä siihen, miten pelaajat kokevat toisensa ja kuinka joukkueen yhteinen voima pystytään hyödyntämään. Vasaraisen ja Haran (2005, 93) mukaan ryhmän kiinteyden vaikutus suoritukseen ja suoritukseen ryhmän kiinteyteen.

### 3.2 Lasten ja nuorten psyykkinen valmennus

Lasten valmiudet oppia psyykkisiä taitoja ovat hyvät, koska heillä ei ole vielä kehittyneitä ja vakiintuneita ajattelumalleja. Lasten on helppo oppia uusia tapoja, ja sen takia psyykkisen valmennuksen taitojen harjoittelu tulisi aloittaa jo luonnollisena osana leikkiä ja harjoittelua. Psyykkisessä valmennuksessa tulee ottaa huomioon kehittymisen ja kypsymisen ikäkaudet niin kuin fyysisessä valmennuksessaakin. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 135.)

Valmentajan kasvatustavoitteena lasten ja nuorten urheilussa tulisi olla lapsen kehitys ja kasvu tasapainoiseksi persoonallisuudeksi eikä niinkään urheilullisten kykyjen kehittäminen (Vasarainen & Hara 2005, 59 - 60). Tämä luo lasten ja nuorten valmentajille haasteen, joka saattaa tulla monelle aloittelevalle valmentajalle yllätyksenä. Mikko Koivun mukaan valmentaja opettaa lapsille jääkiekon lisäksi myös elämän sääntöjä. Valmentaja on kuin opettaja. (Forsman & Lampinen 2008, 322.)

Valmentajan on junioreiden kanssa työskennellessään huomioitava siis lapsen kokonaisvaltainen kasvu ja kehittyminen. Meron ym. (2007, 32) mukaan biologisen kehittymisen rinnalla

tapahtuu koko ajan psyykkistä kasvua. Lasten psyykkisessä kehityksessä on hyvä tiedostaa eri ikävaiheiden keskeiset psyykkiset piirteet (taulukko 1).

<b>5 - 8-vuotias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rangaistuksen välttäminen</li> <li>• oman edun tavoittelu</li> <li>• voimakas kilpailuvietti</li> <li>• eläytyminen mielikuviin</li> </ul>
<b>9 - 11-vuotias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kyky toimia ryhmässä paranee</li> <li>• taktinen äly kehittyy</li> <li>• stressin sieto paranee</li> <li>• sääntöjen kunnioittaminen kehittyy</li> <li>• keskittymiskyky paranee</li> </ul>
<b>12 - 16-vuotiaat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitteellinen ajattelu paranee</li> <li>• itsenäistyminen tapahtuu</li> <li>• realismi paranee</li> <li>• ryhmän normien noudattaminen paranee</li> <li>• kritiikin hyväksyntä ymmärretään</li> </ul>
<b>yli 17-vuotiaat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• itsenäiset periaatteet lisääntyvät</li> </ul>

Taulukko 1. Eri ikävaiheet ja niissä esiintyvät keskeiset psyykkiset piirteet lapsilla ja nuorilla (muokattu Meron ym. 2007, 33 taulukosta).

Psyykkisten piirteiden huomioiminen on tärkeää lapsen kasvatuksessa (Mero ym. 2007, 32). Urheilussa pysyvään kehitykseen yltää vain lapsi, joka on onnellinen ja tasapainoinen (Närhi & Frantsi 1998, 135). Jansson (1990, 155) toteaa psyykkisen valmennuksen tarjoavan mahdollisuuden urheilijan persoonallisuuden myönteiseen kehittämiseen eli ihmisen henkisen kasvun tukemiseen. Hänen mukaansa terve itsetunto ja suhteellisuudentaju ovat ominaisuuksia, jotka ovat välttämättömiä huippu-urheilussa. Vasarainen ja Hara (2005, 52) ovat samoilla linjoilla Janssonin kanssa. Heidän mukaansa psyykkisellä valmennuksella pyritään edistämään kokemusten laajentumista, mutta ennen kaikkea sillä kehitetään urheilijan itsetuntemusta ja -ohjautuvuutta. Lapsen kasvun ja kehityksen tasapainoiseksi persoonallisuudeksi tulisivikin olla kasvatustavoitteena urheilullisten kykyjen yläpuolella (Vasarainen & Hara 2005, 59 - 60).

Keskeisiä tavoitteita lasten valmennustoiminnassa ovat pelaajan minäkäsityksen ja identiteetin kehittäminen. Lapsen kuuluminen urheiluseuraan ja joukkueeseen lisää vuorovaikutusta tovereihin ja kodin ulkopuolisiin ihmisiin. Koetun pätevyyden kautta lapsen oma minäkuva



ja identiteetti alkavat kehittyä, ja hänestä kasvaa nuori urheilija. (Vasarainen & Hara 2005, 60.) Tasaisen kasvun ja kehityksen myötä myös tie huipulle on auki.

Huipulle pääsemiseen vaaditaan hyvää psyykeä jo juniorei-ikässä. Ero nuoren ja aikuisen psyykkisen valmennuksen välillä on häilyvä. Vasaraisen ja Haran (2005, 51) mukaan huippu-urheiluun liittyvä määrätietoinen psyykinen valmennus tulisi aloittaa vasta murrosiän jälkeen. Silloin nuorella on jo kokemuksia valmentautumisesta ja kilpailemisesta. Jansson (1990, 158) painottaa huippu-urheilussa psyykkisen valmennuksen olevan kokonaisvaltaista toimintaa, jossa psyykkisen valmennuksen menetelmiä sovelletaan käytännön harjoittelussa. Urheilun aseman selkiyttäminen omassa elämässä on tärkeää. Kärppien toiminnanjohtajan Mika Pieniniemen (2013) mukaan psyykkisen valmennuksen merkitys kasvaa huipulla, kun jääkiekosta tulee työ. Hänen mukaansa pelaajaan kohdistuu monia paineita, kuten median ja yleisön paineet, jotka on käsiteltävä oman urheilu-uran ohella. Psyykkisen valmennuksen ammatti-ihmisten ja menetelmien käyttö onkin yleisempää huippujääkiekossa kuin junioreilla.

Ero lapsen ja aikuisen kohdistuvan psyykkisen valmennuksen välillä on kasvatuksellisuus. Lasten kanssa käytettävät harjoitteet ovat enemmänkin lapsen kasvua tukevia pieniä leikinomaisia harjoitteita tai menetelmiä, kun taas aikuisten kanssa harjoitteet muuttuvat monimutkaisemmiksi harjoitteiksi, joilla jokaisella on selkeä tavoite. Harjoitteet vaativat täydellistä keskittymistä ja usein asioiden syvällistä pohtimista. Jansson (1990, 154) on perehtynyt lasten ja nuorten psyykkiseen valmennukseen ja jakaa sen kolmeen eri ikäluokkaan:

1. Varhaisnuorten psyykinen valmennus (korkeintaan 12 - 13-vuotiaat)
2. Nuorten, teini-ikäisten psyykinen valmennus (murrosikäiset n. 13 - 18-vuotiaat)
3. Huippu-urheilijan psyykinen valmennus (aikuiset, huippu-urheilijat, 18 v. ylöspäin)

Varhaisnuoruudessa psyykinen valmennus painottuu urheilijan tunne-elämän ja sosiaalisen elämän ohjaamiseen. Tässä vaiheessa urheilija tarvitsee tuekseen valmentajan, koska omat tunteet ailahtelevat eri suuntiin. Valmentajan tehtävä on tukea ja kehittää urheilijan kykyä kokea tunteitaan. (Jansson 1990, 155.) Valmentaja toimii siis urheilijan tukena muutenkin kuin harrastuksessa. Lapsen kasvun ja kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen on yksi juniorivalmennuksen päätehtäviä.

Tunteiden käsittelyn oppimisen myötä nuoren itsetunto kasvaa, ja hän alkaa kokea voitot voittoina ja tappiot tappioina. Molempien käsittely on tärkeää, jotta nuori oppii sitkeyttä niin menestyksen kuin tappionkin hetkellä. Valmentajalla on tärkeä rooli hänen ohjatessaan tilanteita omalla asenteellaan ja kommentteillaan. Rentoutumisen taito, sosiaalinen olemus ja yhteistyön säännöt kehittyvät varhaisnuoruuden aikana. Valmentajan esimerkillä on suuri rooli vastustajan kunnioituksen, sääntöjen ja rutiinien opettelussa. Hän luo myös pohjan tulevalle säännölliselle harjoittelulle, urheiluun suhtautumiselle ja koulun rytmittämiseksi. Valmentaja on varhaisnuoren psyykkisen valmennuksen tukipilari-auktoreittina. (Jansson 1990, 155.)

Nuoren tullessa murrosikään valmentaja toimii edelleen tunne-elämysten ohjaajana. Teini-ikäiset nuoret tarvitsevat lisäksi aikaa, jolloin valmentajan kanssa voi jutella. Psyykkisen valmennuksen yhtenä painopisteenä on tässä vaiheessa ajatustoiminnan hallinnan kehittäminen. Tämä tarkoittaa käytännössä harjoitusten analysointia systemaattisesti ja loogisesti. Mentaaliset harjoitukset otetaan käyttöön ja niistä muodostetaan uusi tapa urheilijalle. (Jansson 1990, 156.) Mentaaliset harjoitukset aloitetaan yksinkertaisilla harjoitteilla, jotka sisällytetään osaksi nuoren harjoittelua.

Murrosiän vaiheessa aloitetaan urheilijoiden ajatuskyvyn kehittäminen tavoitteiden asettamisen avulla. Valmentaja ohjaa urheilijaa tavoitteen asettamisessa ja siihen pyrkimisessä. Nuoren on tärkeää ymmärtää, että tavoitteita voidaan asettaa eritasoisina, kuten koko kauden tai yhden harjoituksen ajaksi. Tavoitteiden asettaminen yhdessä mentaalisten harjoitteiden kanssa kehittää urheilijan keskittymiskykyä, mikä on teini-ikäiselle tärkeää. Häiritsevien ajatusten ja sisäisten häiriötekijöiden poissulkeminen auttaa pelaajaa keskittämään koko huomiokykynsä itse suoritukseen. Vaikka murrosikäinen nuori on pitkällä älyllisessä kehityksessä, tulee tunne-elämän vakautta yhä tukea. Valmentajan tehtävä on tukea nuoren positiivista mielikuvaa itsestään ja lisätä urheilijan itseluottamusta. (Jansson 1990, 157 - 158.)

### 3.3 Psyykinen valmennus osana juniorijääkiekkovalmennusta

Tutkimuksia psyykkisestä valmennuksesta juniorijääkiekossa ei ole montaa tehty. Väitöskirjatasolla aihetta on tutkinut Esa Rovio (2002), joka tutki tavoitteenasettelun merkitystä 15 - 16-vuotiailla juniorijääkiekkoilijoilla. Psyykkisestä valmennuksesta on tehty myös muutama pro gradu, kuten Lasse Kivekkään tutkimus Kuviot kuntoon. Unohtuiko henkinen valmennus?

(2009). Työssä perehdyttiin jääkiekkovalmentajan vaikutukseen pelaajan itsetuntoon. Kajaa-  
nin ammattikorkeakoulussa on myös tehty opinnäytetyö psyykkisestä valmennuksesta. Atte  
Haataja (2012) tutki opinnäytetyössään juniorijääkiekkoilijoiden psyykkisiä ominaisuuksia.

*Pelaajan henkistä kasvua pidetään lähtökohdana menestymiseen urheilussa (Hämäläinen 2012, 24).*

Pelaajien oma ajattelemisen on tärkeää, koska käytännössä psyykinen valmennus on läsnä  
kaikissa valmennustilanteissa. Se toteutuu valmentajan ja urheilijan välillä monin eri tavoin.  
Pelaajien henkisen kasvun tukemisella on myös tärkeä rooli, koska tärkein psyykkisen val-  
mennuksen tarjoama mahdollisuus on urheilijan persoonallisuuden myönteinen kehittämi-  
nen. (Jansson 1990, 155). Närhen ja Frantsin (1998, 136) mukaan yllättävän harva urheilee  
tavoitteenaan huipulle pääseminen.

Juniorijääkiekossa psyykkistä valmennusta ja sen menetelmiä käytetään harvoin. Esimerkiksi  
Ilveksen valmennuspäällikkö Kari Järvinen (2013) totesi haastattelussa, että psyykkisen val-  
mennuksen menetelmiä käytetään Ilveksen junioreissa vasta B-juniori-ikässä. Silloin joukkue-  
en tukena on alan ammattilainen. Nuoria junioreita kannustetaan kuitenkin käymään suori-  
tuksia läpi onnistumisien kautta. Suomen Jääkiekkoliiton pohjoisen alueen aluekouluttajan  
Jari Saastamoisen (2013) mukaan osa valmentajista ei tiedosta psyykkisen valmennuksen  
merkitystä, vaikka psyykinen valmennus on läsnä juniorivalmennustyössä jatkuvasti. Junio-  
ritoiminnassa valmiita malleja sen toteuttamiselle ei ole, mutta valmentajakoulutuksessa käy-  
dään läpi esimerkiksi urheilijan itseohjautuvuuden ja vuorovaikutustaitojen parantamista.  
Saastamoinen korostaa, että jääkiekko ei ole pelkkää lajitaitojen harjoittelua, vaan urheilijan  
kokonaisvaltaista tukemista.

Kivekäs (2009, 3) toteaa psyykkisen valmennuksen merkityksestä junioritoiminnassa: ”...  
pieni panostus henkisiin ominaisuuksiin juniorivalmennuksessa voisi kehittää toimittajien ja  
jääkiekkovaikuttajien kaipaamia paineensietokykyisiä ratkaisijoita ja tiukkojen paikkojen eri-  
koismiehiä tulevaisuuden maajoukkueisiin”.

Jansson (1990, 154 - 156) on sitä mieltä, että psyykinen valmennus tulisi aloittaa jo varhais-  
nuoruudessa eli 12 - 13-vuotiaana. Varsinaiset menetelmät, kuten tavoitteenasettelu ja men-  
taaliset harjoitukset, otetaan käyttöön kuitenkin vasta nuorten ja teini-ikäisten valmennukses-  
sa 13 - 18-vuotiaana.

Kuten kaikessa muussakin valmennuksessa, myös psyykkisessä valmennuksessa urheilijan ikä, harjoitusvuodet, kilpailukokemus ja yksilön henkinen kypsyytys vaikuttavat harjoitteiden valintaan (Jansson 1990, 154). Harjoitteita valittaessa on kiinnitettävä huomiota niiden mielekkyyteen. Närhi ja Frantsi (1998, 136) toteavat, että nykyäskäityksen mukaan lapset osallistuvat urheiluun, koska he haluavat pitää hauskaa, olla ystävien kanssa, kehittää kykyjään, kokea jännitystä, pysyä kunnossa ja saavuttaa sosiaalista hyväksyntää. Tätä kaikkea myös juniorijääkiekon tulisi tarjota.

Kasvatukselliset arvot ovat olennainen osa nuoren harjoittelua, koska huomioimalla ne harjoittelussa voi urheilija myöhemmin kestää urheilu-uran tai työelämän paineet (Liukkonen 1990, Vasaraisen & Haran 2005, 58 mukaan). Valmentajana koen, että lasten psyykinen valmennus ei ole vain asia, jota kehitetään tietoisesti, vaan se on myös tärkeä osa lapsen henkistä kasvua.

Sekä kodin että urheiluseuran tulisi tukea urheilijan henkistä kasvua. Urheilulla on kasvattava vaikutus kuitenkin ainoastaan silloin, jos valmentaja huomioi pelaajansa yksilönä ja on tämän kanssa vuorovaikutuksessa. (Psyykinen valmennus 2005.) Närhen ja Frantsin (1998, 135) mukaan pienille lapsille paras pohja psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle urheilun parissa on leikkimielinen lasten ehdoilla etenevä ohjaus. Urheilun tulisi heidän mukaansa olla lasta varten, eikä toisin päin. Urheiluun osallistuminen auttaa lasta omaksumaan kanssakäymisen pelisäännöt ja valmistaa vastuun ottamiseen itsestä ja muista ihmisistä.

Valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa tavoitteena on kehittää urheilijan käyttäytymistä ja ajattelua. Valmentaja vaikuttaa urheilijoidensa moraaliseen ajatteluun, myönte-elämisen kykyyn ja koko persoonallisuuden kehittymiseen. Oman minän tunteminen ja omien kykyjen tiedostaminen on urheilijan henkisen kehittymisen perusta (Psyykinen valmennus 2005). Jansson (1990, 155) korostaa, että esimerkiksi varhaisnuorten käyttäytymistä ohjaa ryhmäsidonnaisuus ja ikätoverien mielipiteet. Kun nuoren urheilijan omatkin tunteet ailahtelevat, tukeutuminen johonkin on tärkeää.

Meron ym. (1990, 365) mukaan nuorten valmennuksessa valmentajan auktoriteetti ja pelaajien luottamus häneen ovat ratkaisevia urheilijan henkisessä kehittymisessä. Myös Blanz, Kalliokoski, Suonperä ja Tomperi (1973, 67) korostavat valmentajan ja valmennettavan suhteen merkitystä. Heidän mukaansa valmentajan ja valmennettavan henkilösuhteet vaikuttavat

huomattavasti siihen, miten valmentaja saa kannustettua urheilijan harjoittelemaan ja kehittymään.

Valmentajan tärkeimpänä tehtävänä on ohjata urheilijaa ajatusvoiman merkityksen tunnistamisessa ja opettaa häntä tietoisesti käyttämään sitä hyväkseen (Psykykinen valmennus 2013). Hyvä valmennusilmapiiri mahdollistaa lapsen myönteisen henkisen kasvun, joka luo pohjan tulevalle urheilun ja muun elämän yhdistämiselle (Jansson 1990, 158).

Mero ym. (1990, 366) painottavat, että valmennuksen on tuettava urheilijan omaaloitteisuutta, omatoimisuutta ja itsenäisesti selviytymisen kykyä. Tukeminen ei saa rajoittua vain harjoituspaikkaan (esimerkiksi jäähalli), vaan sen tulee ulottua niin kentän sisä- kuin ulkopuolellekin. Valmentajan on siis tuettava urheilijaa lähes kaikilla elämän osa-alueilla.

Valmentaja, hänen toimintansa ja luonteenpiirteensä vaikuttavat siis merkittävästi pelaajan kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Janssonin (1990, 165) mukaan hyvän valmentajan luonteenpiirteiden määrittely ei ole yksiselitteisesti mahdollista, koska on olemassa sekä auktoriteettisia että demokraattisia valmentajia. Myös urheilijan persoonallisuus vaikuttaa hänen mukanaan oleellisesti valmennussuhteen onnistumiseen. Toiset urheilijat odottavat valmentajalta ankaraa kuria ja työn vaatimista, kun taas toiset ymmärrystä ja tahdikkuutta.

Tärkeintä valmentajan ja urheilijan välisessä suhteessa on luottamus. Urheilijan tulee voida luottaa valmentajaansa ja kunnioittaa häntä. Valmentajan tulee pystyä kehittämään urheilijaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Jansson 1990, 165.) Vasarainen ja Hara (2005, 50) määrittelevät valmennuksen lähtökohdaksi urheilijan henkilökohtaisen auttamisen. Jokaisella yksilöllä tulisi olla mahdollisuus halutessaan saavuttaa henkilökohtainen maksiminsa.

Hämäläisen (2012, 24) mukaan jääkiekkovalmennuksen painopistettä on haluttu siirtää joukkueiden valmentamisesta enemmän yksilöiden valmentamiseen. Hän korostaa, että SM-liigan menestyneimmät päävalmentajat ovat pitkään kestäneessä valmennustyössään tulleet siihen johtopäätökseen, että parhaat tulokset syntyvät kokonaisvaltaisen valmennuksen seurauksena, jonka ensisijainen tavoite on ihmisenä kehittyminen. Itse näen kokonaisvaltaisen valmennuksen tärkeänä, koska hyvä valmentaja osaa valmentaa joukkueensa hyvään fyysiseen kuntoon, mutta tiedostaa myös psyykkisen valmennuksen merkityksen osana valmennustoimintaa.

Vasarainen ja Hara (2005, 44) toteavat valmentajan luovan omalla esimerkillään pohjan valmennustoiminnan onnistumiselle ja joukkueen menestymiselle. Valmentajan tehtävä on tarkkailla, ohjata, katsella, kuunnella, kommentoida, korjata ja kysellä, jotta hän voi edistää lapsen oppimista ja auttaa häntä ilmaisemaan asioita. Tavoitteena valmennuksessa on motivoida pelaajia eteenpäin harrastuksessa ja tukea heidän fyysisistä ja psyykkistä kehitystään.

Psyykkiseen valmennukseen on suhtauduttava objektiivisesti, ja sille on varattava aikaa tasapuolisesti valmennuksen muiden osa-alueiden kanssa. Kun valmentaja aloittaa tavoitteellisen psyykkisen valmennuksen käytön, on hänen ensimmäinen tehtävänsä perehtyä psyykkisen valmennuksen menetelmiin, niiden teoriasisältöön, opettamismetodiikkaan ja soveltamisperiaatteisiin. Tämän jälkeen valmentaja etsii ratkaisua oman joukkueensa/urheilijansa ongelmaan valitsemalla käytettävät psyykkisen valmennuksen menetelmät. Viimeisessä vaiheessa valmentaja perehtyy valittuihin menetelmiin syvemmin ja vie ne käytäntöön. (Jansson 1990, 166.)

Valmentajan rooli ja vastuu on psyykkisessä valmennuksessa luonnollisesti suuri, koska jo normaalit valmennustilanteet ja urheilijan ja valmentajan välinen yhteistyö sisältävät aina psykologista vaikuttamista (Vasarainen & Hara 2005, 51). Hämäläisen (2012, 29) mukaan valmentajan on oltava valmis myös itse kehittymään ihmisenä, jos haluaa onnistua mentaali-valmennustyössä oman joukkueensa kanssa.

Valmentajan ja urheilijan välinen hyvä ihmissuhde on perustana yhteistyölle ja näin ollen myös psyykkisen valmennuksen onnistumiselle. Myönteisen ihmissuhteen rakentaminen vaatii valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutusta ja kommunikointia. Se taas tukee urheilijan henkistä kasvua ja parantaa hänen suorituskyykyään. (Jansson 1990, 169.)

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää juniorijääkiekkoilijoiden kehittymistä 11 viikkoa kestävästä interventiojakson aikana. Jakson aikana pelaajien valmennuksessa käytettiin kahta psyykkisen valmennuksen perusmenetelmää, tavoitteenasettelua ja mielikuvaharjoittelua. Luonteeltaan tutkimus on kartoittava. Kartoittavalla tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, joka etsii uusia näkökulmia, selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä ja katsoo mitä tapahtuu. Tavallisimmin kartoittava tutkimus on strategialtaan kvalitatiivinen (ei välttämättä) kenttätutkimus tai tapaustutkimus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 138.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on antaa toimeksiantajalle, eli Kajaanin Junnuhokille, lisää tietoa psyykkisestä valmennuksesta ja sen menetelmien vaikutuksesta juniorijääkiekkoilijoiden kehitykseen. Tutkijana tavoitteenani on kehittää ja osoittaa valmiuksia soveltaa tietojani ja taitojani käytännön asiantuntijatehtävässä (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 2003), tässä tapauksessa juniorijääkiekkovalmennuksessa. Opinnäytetyön kautta kehitän ja syvennän ammatillista osaamistani käyttämällä tutkittua tietoa ja noudattamalla tutkimuksen yleisiä eettisiä pelisääntöjä. Työn tekeminen yhdessä toimeksiantajan kanssa kehittää yhteistyötä työn tekijän, työelämän ja ammattikorkeakoulun välillä.

Kajaanin Junnuhokilla on vain vähän tietoa psyykkisestä valmennuksesta juniorijääkiekossa, joten opinnäytetyön myötä toimeksiantajan tavoitteena on saada lisää tietoa siitä. Samalla tavoitteena on saada käyttöön yksinkertaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä, joilla pystytään kehittämään nuorten jääkiekkojunioreiden henkisiä ominaisuuksia jokapäiväisessä valmennuksessa.

Tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

- 1) Miten psyykkisen valmennuksen menetelmien käyttö vaikuttaa nuoren jääkiekkojuniorin kehittymiseen?
- 2) Kokevatko pelaajat itse, että psyykkisestä valmennuksesta on heille hyötyä?

## 5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Opinnäytetyössäni käytetään sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta. Kaksi eri tutkimusotetta yhdistävää tutkimusmenetelmää kutsutaan triangulaatioksi. Määrällisen tutkimuksen triangulaatiossa tehdään rinnakkaistutkimus laadullisin menetelmin, joilla haetaan vahvistusta määrällisin menetelmin saatuihin tutkimustuloksiin. Käyttöä voidaan perustella tilanteissa, joissa yksi tutkimuksen menetelmä jättää tiedonkeruuseen aukkoja, joita voidaan täydentää muilla menetelmillä. Triangulaatio antaa myös paremman ja monipuolisemman kokonaiskuvan tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2010, 42.) Työssäni käytän sekä aineisto- että menetelmätriangulaatiota.

Opinnäytetyöni tutkimusstrategiana on tapaustutkimus, jossa kerätään tietoa psyykkisen valmennuksen menetelmien vaikutuksesta juniorijääkiekkoilijoiden kehittymiseen. Psyykkisen valmennuksen menetelmiä käytetään osana pelaajien päivittäistä harjoittelua 11 viikon ajan. Hirsjärven ym. (2010, 135) mukaan tapaustutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat yksittäisen tapauksen tai tapausjoukon valitseminen, yksityiskohtaisen tiedon kerääminen, ryhmän valitseminen tutkimuksen kohteeksi ja aineiston kerääminen useita eri metodeja käyttämällä. Yksittäistä tapausta tai tapausjoukkoa tutkitaan luonnollisessa ympäristössään.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat Kajaanin Junnuhokin D-juniorit, joita valmensin kausilla 2011- 2013. Tutkimukseen osallistui 19 kenttäpelaajaa ja 2 maalivahtia (n=21).

Tutkimuksessani hain vastausta ensimmäiseen tutkimusongelmaan määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimusotteella. Kvantitatiivisen tutkimuksen alkujuuret ovat luonnontieteissä. Taustalla on ontologia, jonka mukaan todellisuus rakentuu objektiivisesti todettavista tosiasioista. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä piirteitä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, havaintoaineiston soveltuvuus määrälliseen/numeraaliseen mittaamiseen, koehenkilöiden valinta, aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja päätelmien teko tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi ym. 2010, 140.) Kananen (2010, 74) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään tiedonkeruumenetelmänä esimerkiksi tutkimus- eli kyselylomaketta. Lomakkeen laatiminen edellyttää olemassa olevista teorioista saatua tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

Määrällisen aineiston keruu opinnäytetyössäni tapahtui kyselylomaketta käyttäen, koska sen avulla pelaajilta voitiin kysyä monia asioita heidän toiminnastaan yhdellä kertaa. Käsitteellä



survey (kysely) tarkoitetaan sellaisia kyselyn, haastattelun tai havainnoinnin muotoja, joissa aineistonkeruu tapahtuu standardoidusti ja kohdehenkilöt muodostavat otoksen perusjoukosta. Standardoituudella tarkoitetaan sitä, että kysymykset kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2010, 193.)

Suunnitteluvaiheessa keräsin tietoa psyykkisestä valmennuksesta jo olemassa olevista teorioista (vrt. Kananen 2010, 74). Teoriat auttoivat minua hahmottamaan, minkä tyyppisiä aineistonkeruumenetelmiä tulisin opinnäytetyössäni tarvitsemaan. Kysely ja haastattelu valikoituivat toisiaan täydentäviksi aineistonkeruumenetelmiksi.

Opinnäytetyöni alkutestiksi suunnittelin kaksiosaisen kyselyn, joka sisälsi Jarmo Liukkosen (2006, 56 - 59) Urheilijan psyykkiset taidot -testin (alkuperäinen testi: Athletic Coping Skills Inventory) pohjalta muokkaamani osion (liite 1) ja sen lisäksi itse laatimani osion mielikuvaharjoittelusta (liite 2). Liukkosen testiä on käytetty myös huippu-urheilijoiden keskuudessa, joten sitä oli luontevaa käyttää pohjana myös tässä kyselyssä.

Kyselyn ensimmäisessä osassa kysymykset muotoiltiin monivalintakysymyksiksi. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja rengastaa lomakkeesta valmiin vastausvaihtoehdon tai useampia vaihtoehtoja ohjeiden mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2010, 199). Opinnäytetyössäni pelaajat ohjeistettiin ympäröimään yksi vastaus jokaiseen kysymykseen asteikolla 1 - 5, jossa 1 tarkoittaa ei, 2 harvoin, 3 joskus, 4 yleensä ja 5 aina.

Avoimia kysymyksiä ei kyselyyn otettu ollenkaan, koska ne tuottavat usein aineiston, joka on kirjavaa ja luotettavuudeltaan kyseenalaista. Toisin kuin avointen vastausten, monivalintakysymysten vastausten vertaaminen on mielekästä. Monivalintakysymykset tuottavat myös vähemmän kirjavia vastauksia. Lisäksi vastaaminen on helppoa, koska vastaajan ei tarvitse muistaa asiaa itse. (Vrt. Hirsjärvi ym. 2010, 201.) Kyselyn selkeys ja helppo vastaaminen olivat tärkeitä työssäni, koska kohderyhmänä olivat nuoret.

Kyselyn ensimmäisen osan kysymykset valittiin Liukkosen kyselystä teemojen mukaisesti. Kyselyyn muokattiin kysymyksiä niistä aihealueista, jotka ovat tärkeitä nuorten psyykkisessä valmennuksessa. Kysymykset liittyvät tavoitteisiin, itseluottamukseen, mielikuvaharjoitteluun, keskittymiskykyyn ja positiiviseen ajatteluun.

Osa Liukkosen testin kysymyksistä tuntui vaikealta ymmärtää, jos niitä yritti miettiä junioreiden näkökulmasta. Asian vahvistivat opinnäytetyön ohjaava opettaja ja työn toimeksiantaja.

Liukkosen kyselyä muokattiin kohderyhmälle sopivammaksi selkeyttämällä kysymysten asetelua ja tarvittaessa lyhentämällä kysymyksiä. Hirsjärven ym. (2010,198) mukaan tutkimuksen aihe on tärkein kyselyyn vastaamiseen vaikuttava seikka, mutta myös lomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla voidaan tehostaa tutkimuksen onnistumista.

Kyselyn toisen osan itse muotoilemani monivalintakysymykset liittyivät mielikuvaharjoitteluun, koska yhtenä nuorten ja teini-ikäisten tärkeänä psyykkisen valmennuksen painopisteenä tulee olla ajatustoiminnan hallinnan kehittäminen. Halusin saada yksityiskohtaista tietoa mielikuvaharjoittelun säännöllisyydestä ja hyödyllisyydestä, koska nuorten ja teini-ikäisten psyykkisessä valmennuksessa mentaalista harjoitteista halutaan tulevan uusi tapa urheilijalle. (Vrt. Jansson 1990, 156.) Mielikuvaharjoittelu-osion kysymykset suunnittelin itse käyttämällä psyykkisen valmennuksen teorioiden pohjalta. Kysymykset muotoiltiin toimeksiantajan ja ohjaavaan opettajan kanssa yhteistyössä.

Sama kaksiosainen kysely (kysely 1 + kysely 2) voidaan toistaa sellaisenaan sekä alku- että lopputestauksessa, joten mahdollisen muutoksen seuraaminen on helppoa, eikä se tuo työn tekijälle lisätyötä. Hirsjärven ym. (2010, 195) mukaan kyselymenetelmä on tehokas ja säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Se mahdollistaa monien asioiden kysymisen yhdellä kertaa.

Kyselyn toteutusvaiheessa ei voida kuitenkaan varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen. On syytä pohtia, ovatko vastaajat pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti kyselyyn. Ei ole myöskään itsestään selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 2010, 195.) Tilastollisen kyselyn jälkeen tutkijalla on käytettävissään vain tieto siitä, mitkä valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot jokainen vastaaja on valinnut esitettyihin kysymyksiin (Alasuutari 1999, 84). Tämän takia hain toiseen tutkimustutkimusongelmaan ratkaisua laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusotteella.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa, toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, ollaan kiinnostuneita asioista, joita ei voi yksinkertaisella tavalla mitata määrällisesti. Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen, ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ihmistä suositaan tiedon keruun instrumenttina. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita säännönmukaisuuksien keksimisestä. (Hirsjärvi ym. 2010 161, 164 - 165.)

Valitsin strukturoidun haastattelun laadulliseksi menetelmäksi tukemaan määrällistä tutkimusotetta. Strukturoidussa haastattelussa haastattelu tehdään valmiin kysymyslomakkeen avulla, johon haastattelijat merkitsee kunkin haastateltavan vastauksen. Kaikilla kysymyksillä oletetaan olevan sama merkitys kaikille vastaajille. Strukturoidun haastattelun etuna on sen helppo toteutus ja tietojen käsittelyn nopeus. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 44 - 45.) Haastattelun toteutin yksilöhaastatteluna, koska se helpotti haastattelutilanteessa toimimista, ja pelaajat keskittyivät haastattelutilanteeseen paremmin. Yksilöhaastattelut saattavatkin tuntua aloittelevasta tutkijasta helpommin toteutettavilta kuin muut haastattelumuodot (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61).

Haastattelun tarkoituksena oli opinnäytetyössäni tuoda esiin pelaajien omat mielipiteet tavoitteenasetteluun ja psyykkisen valmennuksen jakson hyödyllisyyteen liittyen. Laadullisen tutkimusotteen käyttäminen määrällisen tutkimusotteen kanssa parantaa myös tutkimuksen validiutta. Jos eri tutkimusotteiden käyttö antaa samat tulokset, voidaan tutkimustuloksia pitää luotettavina (Kananen 2010, 72). Alasuutarin (1999, 32) mukaan kvalitatiivista ja kvantitatiivista analyysia usein sovelletaankin samassa tutkimuksessa ja aineiston analysoinnissa.

Aineiston analyysivaihe on tärkeä tutkimusvaihe. Siinä tutkijalle selviävät vastaukset tutkimusongelmiin. Voi myös olla, että tässä vaiheessa tutkijalle selviää, miten ongelmat olisi oikeastaan pitänyt asettaa. (Hirsjärvi ym. 2010, 221.)

Kyselylomakkeiden käsittelyn aloitin käymällä materiaalin läpi ja tarkistamalla virheelliset ja puutteelliset tiedot (vrt. Hirsjärvi ym. 2010, 221). Huomio kiinnittyi siihen, että lopputesteissä kyselyssä 1 yhdestä kysymyksestä puuttui 2 vastausta ja kyselyssä 2 kahdesta kysymyksestä yksi vastaus.

Seuraavassa vaiheessa kyselyn ensimmäisen osan alku- ja lopputestien vastauksista laskettiin keskiarvo jokaisesta kysymyksestä. Sen jälkeen alku- ja lopputestien tuloksia verrattiin toisiinsa. Keskiarvon paraneminen tai huononeminen osoitti, oliko kehitystä/muutosta tapahtunut. Muutosta kuvattiin Microsoft Office Excel -ohjelman pylväsdiagrammin avulla. Graafit ja diagrammit havainnollistavat ja painottavat tietoa (Hirsjärvi ym. 2010, 328). Tässä tutkimuksessa pylväsdiagrammilla havainnollistettiin pelaajien vastausten keskiarvojen kehittymistä alku- ja loppukyselyn välillä (kysely 1). Kyselyn toisen osan vastauksia kuvattiin ympyrädiagrammien avulla. Ne osoittivat pelaajan kehittymisen mielikuvaharjoittelussa interventiojakson aikana (kysely 2).

Haastattelutulosten analysointiin ei ole olemassa mitään valmista kaavaa tai etenemistapaa, vaan tutkijan on tärkeää etsiä olennaisia piirteitä aineistosta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 155). Haastatteluaineiston analyysin aloitin kokoamalla pelaajilta saadut vastaukset taulukkoon sananasaisesti (liite 6).

Laadullisen aineiston käsittelyn toisessa vaiheessa käytin teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitetaan analyysivaiheessa aineistosta nousevien yhteisten piirteiden tarkastelua (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173). On erittäin epätodennäköistä, että kaksi haastateltavaa ilmaisee saman asian täysin samoin sanoin, mutta tutkija koodaa ne samaan luokkaan. Tutkimuksessani teemoittelin haastattelun vastaukset kolmen teeman mukaisesti: kyllä, ei ja osittain (taulukko 2, 54).

Kyllä- ja ei -sarakkeisiin sain suurimmaksi osaksi selkeitä vastauksia. Osittain -sarakkeeseen luokittelin pelaajien epävarmat vastaukset. Esimerkiksi ” Pääsitkö tavoitteeseen?” kysymyksen yksi pelaaja vastasi pääsevänsä tavoitteeseen pihaharjoittelussa, mutta ei vielä jääharjoittelussa.

Käytin opinnäytetyössäni sellaisia aineiston analysointimenetelmiä, joilla sain parhaiten vastaukset tutkimusongelmiini.

## 6 PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMIEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekijänä, tutkijana ja valmentajana suunnittelin, kehitin, testasin, toimeenpannin, arvioin ja lopulta raportoin psyykkisen valmennuksen menetelmien käytön. Psyykkisen valmennuksen menetelmät toimivat tässä tutkimuksessa väliintuloina, joilla pyritään saamaan aikaan muutos kohderyhmän käyttäytymisessä (TAYJ42 Interventiotutkimus 1 - 10 op 2011 - 2012).

Psyykkisen valmennuksen menetelmien suunnittelun lähtökohtana oli valita yksinkertaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä, jotka sopivat jokaisen valmentajan käyttöön aina aloittelijasta ammattilaiseen. Lähtökohta menetelmien valinnassa oli, että ne voitaisiin liittää osaksi päivittäistä juniorijääkiekkovalmennusta. Menetelmien valinta vaati syvällistä perehtymistä psyykkisen valmennuksen käsitteisiin ja teoriaan. Tärkeiksi teemoiksi nuorten psyykkisessä valmennuksessa nousivat esimerkiksi tavoitteenasettelu, ajatustoiminnan kehittäminen, mentaalisten harjoitusten säännöllisyys ja positiivinen ajattelu.

Mielikuvaharjoittelu ja tavoitteenasettelu valittiin tämän tutkimuksen menetelmiksi siksi, että ne ovat psyykkisen valmennuksen perusmenetelmiä. Kumpikin menetelmä tähtää pelaajien itseluottamuksen lisäämiseen, mikä oli yksi työn tilaajan tavoitteista. Menetelmien toteutustavat ovat myös sellaiset, että ne sopivat osaksi jääkiekon harjoittelua ja aikataulutusta.

Haatajan (2012) Kajaanin Junnuhokille tekemässä opinnäytetyössä B-junioripelaajat saivat heikoimmat tulokset psyykkisen valmennuksen testissä muun muassa tavoitteenasettelusta, joten se oli yksi syy valita tavoitteenasettelu psyykkisen valmennuksen menetelmäksi omaan työhöni. Halusin tutkia, oliko tavoitteenasettelu heikkous myös nuoremmilla junioreilla. Tavoitteenasettelu valittiin psyykkisen valmennuksen menetelmäksi myös siksi, että se tehostaa pelaajien harjoittelua, ja se on mahdollista toteuttaa osittain omatoimisesti. Nuorten ja teini-ikäisten valmennuksessa on tärkeää opettaa urheilijaa asettamaan tavoitteita ja ohjata häntä seuraamaan niiden toteutumista (Jansson 1990, 157). Yksinkertaisetkin tavoitteet motivoivat nuoria pelaajia harjoittelemaan ja kasvattavat heidän itseluottamustaan.

Toiseksi jakson aikana käytettäväksi psyykkisen valmennuksen menetelmäksi valitsin mielikuvaharjoittelun. Mielikuvaharjoittelu on yksinkertainen psyykkisen valmennuksen menetelmä, joka voi perustua esimerkiksi onnistuneen suorituksen läpikäymiseen. Mielikuvaharjoittelu lisää pelaajien itseluottamusta ja on myös toteutettavissa osittain omatoimisesti interven-

tiojakson aikana. Kajaanin Junnuhokin valmennuspäällikkö Kimmo Happo tarjosi minulle toimeksiantajan puolesta mielikuvaharjoituksen mallin. Mielikuvaharjoitus oli entisen jääkiekkoilijan, nykyisen urheilupsykologin Tuomas Grönmanin (2012, 4) suunnittelema, joten pidin sitä luotettavana ja soveltuvana lajiin. Grönmanin harjoituksia on käytetty muun muassa nuorten maajoukkueessa. Hänen harjoituksensa pohjalta sain idean mielikuvaharjoittelusta, joka toteutettaisiin vähintään kerran viikossa omatoimisesti kotona ja kerran viikossa ohjatusti ennen peliä.

Tavoitteenasettelua suunnitellessani pohdin monia keinoja, joilla juniorit saataisiin innostumaan tavoitteenasettelusta ja joiden kautta heille saataisiin samalla tietoa siitä. Lopulta päädyin luentoon (liite 4) konkreettisen tavoitteen asettamisen lisäksi. Luento tuntui hyvältä vaihtoehdolta, koska siinä koko joukkue olisi yhdessä ja voisin itse vaikuttaa pelaajien oppimiseen. Olen Gorbunovin ja Liukkosen (1995, 11) kanssa samaa mieltä siitä, että luento on urheilijoiden kanssa työskennellessä tärkeä motivointikeino.

Tavoitteenasetteluun liittyvällä luennolla suunnittelin käyväni läpi tavoitteenasettelun perusteita. Luennon sisällön suunnittelin Liukkosen teoksen (2006) pohjalta. Pelaajien on tärkeää tietää, millaisia tavoitteita on olemassa ja miksi tavoite asetetaan. Tavoitteen asettaminen tapahtui muutamia viikkoja jakson jälkeen, jotta pelaajat ehtivät sisäistää jakson alussa mielikuvaharjoittelun ja ajateltavaa ei ollut heti liikaa. Kahden psyykkisen valmennuksen menetelmän käyttö yhtä aikaa voi olla junioripelaajille haasteellista.

Mielikuvaharjoituksen (liite 5) suunnittelin toteutettavaksi muulla tavoin. Mielikuvaharjoittelu piti saada heti jakson alusta lähtien osaksi jokapäiväistä valmennustoimintaa, jotta siitä alkaisi tulla pelaajille tapa. Mielikuvaharjoittelun avulla valmentajana voi varmistaa, että pelaaja on tavoittanut mielessään harjoiteltavan tekniikan ydinkohdat (vrt. Liukkonen ym. 2006, 161). Mitä enemmän mielikuvaharjoittelua käytetään, sitä tehokkaammalta se tuntuu ja sitä tehokkaammaksi se tulee (Björkman 1982, 180). Mielikuvaharjoittelu on yksinkertaista toimintaa, johon kuuluu olennaisena osana onnistuneen suorituksen muistaminen, siitä mielikuvan luominen ja suorituksen onnistumisen analysoiminen.

Närhen ja Frantsin (1998, 18) mukaan psyykkisen valmennuksen prosessi lähtee liikkeelle tilanteen kartoittamisella ja mahdollisella alkutestauksella. Opinnäytetyössäni kartoitin tilanteen yhdessä valmennuspäällikön kanssa. Työn käytännön toteutus alkoi viikolla 4 pidettävällä alkutestauksella, jolla selvitettiin pelaajien lähtötaso. Alkutestausta varten varasin erilli-

sen tilan, jossa jokainen pelaaja mahtui istumaan pöydän ääreen ja täyttämään kyselyn rauhassa. Pukukoppi olisi ollut liian levoton paikka testin pitämiseen.

Alkutesti koostui kaksiosaisesta kyselylomakkeesta, jonka valmentaja jakoi samanaikaisesti kaikille pelaajille. Ennen kyselyn aloittamista kysymykset käytiin valmentajajohtoisesti läpi, ja pelaajat saivat esittää kysymyksiä, jos niitä heräsi. Kysely suoritettiin kontrolloituna kyselynä. Hirsjärven ym. (2010, 196) mukaan kontrolloitu kysely voidaan jakaa informoituun ja henkilökohtaisesti tarkistettuun kyselyyn. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ryhmälle. Lomakkeita jakaessaan tutkija kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. Opinnäytetyössäni tutkijana valvoin kyselyn alusta loppuun, jotta kaikki saivat lomakkeet täytettyä, eikä kukaan katsonut toisen vastaajan vastauksia. Pelaajat palauttivat kyselylomakkeet yhteen pinoon pöydälle.

Alkukyselyn jälkeen alkoi 11 viikkoa kestävä interventiojakso, eli psyykkisen valmennuksen menetelmien käytännön toteutus osana päivittäistä harjoittelua. Menetelmien toteuttamisessa lähdettiin liikkeelle arkipäiväisistä asioista, joiden kautta pelaajat oppivat psyykkisen valmennuksen perusteita. Tällaisia olivat muun muassa huolellinen keskittyminen jokaiseen harjoitukseen, harjoituksen läpikäyminen mielessä, oman ajattelun aktivoiminen, keskusteleminen ja kuunteleminen. Arkipäiväisten asioiden myötä siirryttiin kohti psyykkisen valmennuksen menetelmiä, joita käytettiin tietoisesti osana harjoittelua.

Mielikuvaharjoitteluun liittyvässä ensimmäisessä tapaamisessa pelaajien kanssa käytiin läpi Grönmanin harjoitukseen pohjautuva mielikuvaharjoitus (liite 4). Valmentajan johdolla pelaajat valitsivat taululta yhden pelitilanteen, kuten oman pään haun. Sen jälkeen pyysin pelaajia miettimään itsenäisesti yhden henkilökohtaisen taidon. Molemmat, sekä pelitilanne että henkilökohtainen taito kirjoitettiin paperille ylös. Tämän jälkeen mielikuvaharjoitus harjoitettiin vaihe vaiheelta, jotta jokainen ymmärsi sen toteutuksen. Tapaamisen jälkeen mielikuvaharjoittelu toteutettiin vähintään kerran viikossa ohjatusti ja kerran viikossa omatoimisesti.

Alkuperäistä Grönmanin mielikuvaharjoitusta muokkasin työn toimeksiantajan kanssa lyhentämällä harjoituksen kestoja kymmenestä minuutista kolmeen minuuttiin, koska opinnäytetyössäni kohderyhmänä olevat pelaajat ovat nuoria. Mielikuvaharjoitusta ei ollut pakko suorittaa päivittäin, kuten alkuperäisessä testissä, vaan joka viikko vähintään kaksi kertaa. Lisäksi pelaajan mietittäväksi tuli yksi valmentajan antama pelitilanne ja yksi itse valittu henkilökohtainen taito.

Mielikuvaharjoitus tehtiin ennen jokaista peliä, ja pelaajat saivat tehtäväkseen tehdä sen vähintään kerran viikossa myös omatoimisesti kotona. Mielikuvaharjoittelun tarkoituksena oli lisätä pelaajien itseluottamusta ja keskittymiskykyä. Kilpailutilanteessa mielikuvaharjoitus lisää urheilijan varmuuden tunnetta omasta osaamisestaan (Kaski 2006, 137).

Tavoitteenasettelun toteutus aloitettiin käymällä pelaajille läpi tavoitteen asettamisen perusteet luennolla (liite 5). Luennolla käytiin läpi perusasioita, kuten yleisimmät tavoitetyypit ja se, mihin tavoitteita tarvitaan. Luento pidettiin valmentaja(=tutkija)johtoisesti pukukopissa. Tavoitteenasettelun tärkeimmät asiat kirjoitettiin taululle, jotta niitä pystyi vielä ennen harjoituksia omatoimisesti kertaamaan.

Viikoilla 5 - 6 jokaiselle pelaajalle asetettiin jakson ajaksi henkilökohtainen tavoite. Valmentajan ja pelaajan välisessä haastattelussa kerrattiin tavoitteenasettelun perusteet ja annettiin pelaajan itse pohtia omia heikkouksiaan valmentajan tukemana. Heikkouksien pohjalta pelaajalle asetettiin tavoite, jonka tarkoituksena oli parantaa pelaajan heikkoutta. Tavoitteen tuli olla realistinen ja jakson aikana saavutettavissa oleva. Valmentajana arvioin tavoitteen realistisuuden ja keskustelin siitä yhdessä pelaajan kanssa. Taulukossa 1 on pelaajien kanssa yhdessä asettamamme tavoitteet.

Taulukko 1. Pelaajille asetetut tavoitteet

Pelaaja	Tavoite
1	Mailapelaamisen parantaminen: mailan jäässä pitäminen, kiekon ohjaaminen kulmiin
2	Jalkojen sivuttaispotkun parantaminen → jalkatyö kokonaisuudessaan
3	Lyöntilaukauksen parantaminen (kovempi veto)
4	Lisää luistelunopeutta: lisää lenkkiä, spurtteja, jäällä keskittyminen spurteihin
5	Rannelaukauksen parantaminen (lisää voimaa)
6	Nopea lähtö (alkukiihdytyksen parantaminen)
7	Rannelaukauksen parantaminen (voimaa & tarkkuutta)
8	Rannelaukauksen parantaminen (voimaa & tarkkuutta)
9	Luistelupotkun pidentäminen → taloudellinen luistelu



10	Maalinteko taidon parantaminen → kehittää maalintekotaitoa
11	Luistelupotkun palautusvaiheen parantaminen
12	Rannelaukauksen parantaminen (lisää voimaa & tarkkuutta)
13	Potkun palautusvaiheen parantaminen
14	Syöttelymäärän lisääminen
15	Lyöntilaukauksen kehittäminen (korkeampia laukauksia)
16	Rannelaukauksen kehittäminen (tarkkuutta)
17	Rannelaukauksen parantaminen (tarkkuutta)
18	Lyöntilaukauksen parantaminen (lisää voimaa)
19	Lyöntilaukauksen parantaminen (lisää voimaa)
20	Lämäriin lisää voimaa
21	Luisteluasennon parantaminen (alemmas, ns. luistelukulma)

Tavoitteet olivat lyhyelle aikavälille asetettavia prosessitavoitteita. Yleisin tavoite, jonka pelaajat asettivat, oli tietyn laukaustyyppin parantaminen tai luisteluun liittyvän teknisen taidon parantaminen. Tavoitteet pidettiin realistisina ja sellaisina, että niiden harjoittelu oli mahdollista toteuttaa osana muuta harjoittelua. Tavoitteiden mukainen harjoittelu oli osittain oma-toimista, ja osittain se sisällytettiin normaaliin harjoitusohjelmaan. Pelaajille muistutettiin jääharjoitusten aikana, että heidän tuli keskittyä suoritukseen omaan tavoitteeseensa. Lisäksi tavoitteiden mukaisia taitoja harjoiteltiin kerran kahdessa viikossa ohjatusti jääharjoituksissa, jossa valmentajat olivat pelaajan tukena antamassa palautetta. Seuranta, arviointi ja palautteenanto ovat välttämätön osa tavoiteohjelmaa (Rovio 2002, 122).

11 viikon interventiojakso päättyi lopputestaukseen ja haastatteluihin viikolla 15. Lopputestauksen järjestelyt olivat samanlaiset kuin alkutestauksessa. Haastattelu pidettiin pelaajan ja valmentajan kahdenkeskisenä strukturoituna haastatteluna, jossa valmentaja kysyi pelaajalta kolme kysymystä (liite 6, kysymykset 1, 2 ja 3).

## 7 TULOKSET

Alku- ja loppukyselyiden tulosten väliset erot ja haastattelut huomioitiin määritettäessä pelaajien kehittymistä jakson aikana. Tässä opinnäytetyössä tulosten mittaamiseen käytettiin 2-osaista monivalintakyselyä (liitteet 1 ja 2) ja loppuhaastattelua (liite 6). Psykkisen valmennuksen alku- ja loppukyselyihin ja loppuhaastatteluun vastasi 21 pelaajaa.

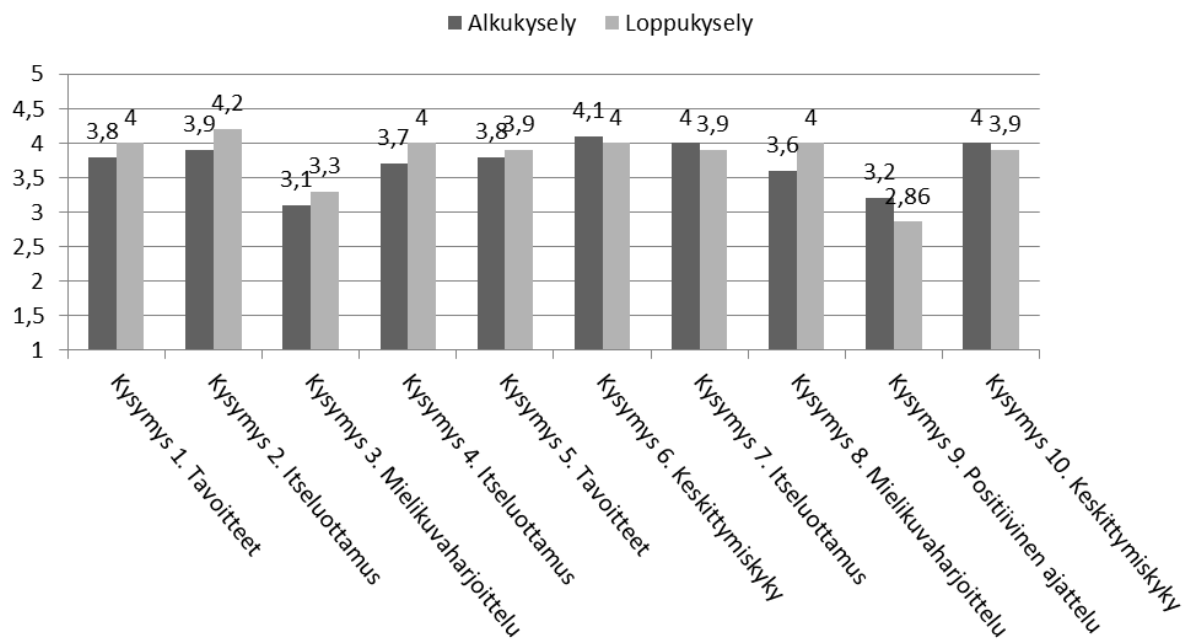
### 7.1 Alku- ja loppukyselyn tulokset

Alku- ja loppukyselynä opinnäytteessäni oli kysely, joka pohjautui Jarmo Liukkosen Urheilijan psyykkiset taidot -testin pohjalta tekemääni kyselyyn (liite 1) ja lisäksi itse muotoilemiini kysymyksiin (liite 2). Kysely koostui kahdesta osasta, joista ensimmäinen sisälsi 10 kysymystä liittyen urheilijan itseluottamukseen, tavoitteenasetteluun, keskittymiskykyyn ja positiiviseen ajatteluun. Kysely 2 sisälsi 4 kysymystä liittyen mielikuvaharjoitteluun ja sen toteuttamiseen.

## Kysely 1. Urheilijan psyykkiset taidot -testi

Kyselyssä 1 (liite 2) alku- ja loppumittauksen välillä tulokset paranivat tavoitteisiin, itseluottamukseen, mielikuvaharjoitteluun ja positiiviseen ajatteluun liittyvissä kysymyksissä (kuvio 5. kysymykset 1, 2, 3, 4, 5, 8 ja 9). Kysymyksessä 9 tulos on parantunut, koska kysymyksen asetelun takia tulosten vaikutus on päinvastainen kuin muissa kysymyksissä.

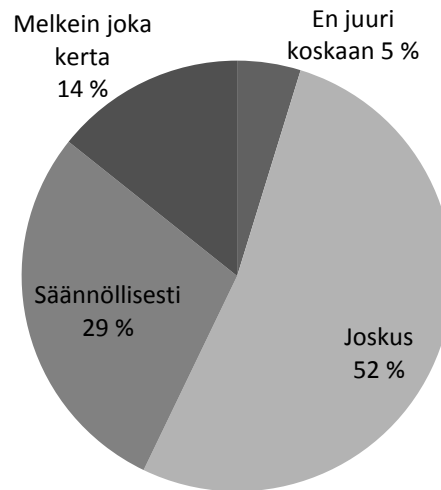
Lopputestissä tulos on heikentynyt hienoisesti kolmessa kysymyksessä, joista kaksi liittyi pelaajan keskittymiskykyyn (kysymykset 6 ja 10) ja yksi itseluottamukseen (kysymys 7).



Kuvio 5. Alku- ja loppukyselyn kysymysten aihealueet (1 - 10) ja kyselyistä saatujen vastausten keskiarvojen eroavaisuudet ( $n = 21$ ). Jokaisessa kysymyksessä vastausasteikko oli 1 - 5. (Huom! Kysymyksessä 9 vaikutus on päinvastainen.)

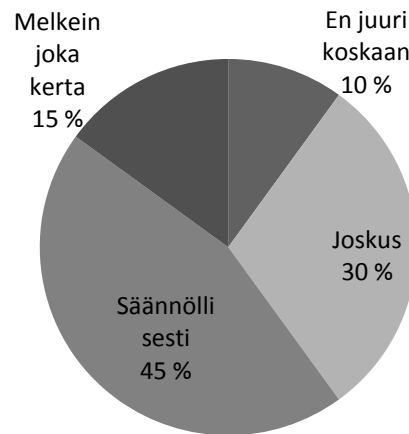
## Kysely 2. Mielikuvaharjoittelu

Alkukyselyssä (kuvio 1A) huomio kiinnittyi siihen, että noin 30 prosenttia pelaajista ilmoitti käyvänsä harjoitteita säännöllisesti läpi mielessään ennen suoritusta. Junioreista yli 50 prosenttia vastasi käyvänsä harjoitteita läpi joskus tai ei juuri koskaan. 15 prosenttia ilmoitti käyvänsä harjoitteita mielessään läpi melkein joka kerta.



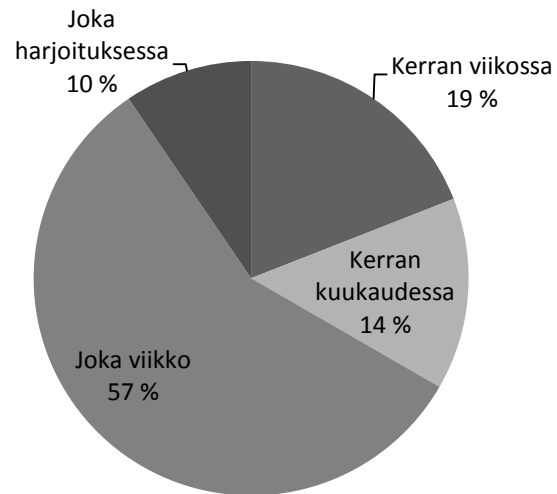
KUVIO 1A. Alkukysely. Kysymys 1: Käyn harjoitteita mielessäni läpi ennen harjoitusta

Loppukyselyn (kuvio 1B) perusteella interventiojakson jälkeen melkein puolet pelaajista (45 %) käy harjoitteita läpi mielessään säännöllisesti ennen harjoitusta. Huomio kiinnittyy siihen, että nyt 10 prosenttia pelaajista ilmoittaa, että ei käy harjoitteita mielessään läpi juuri koskaan.



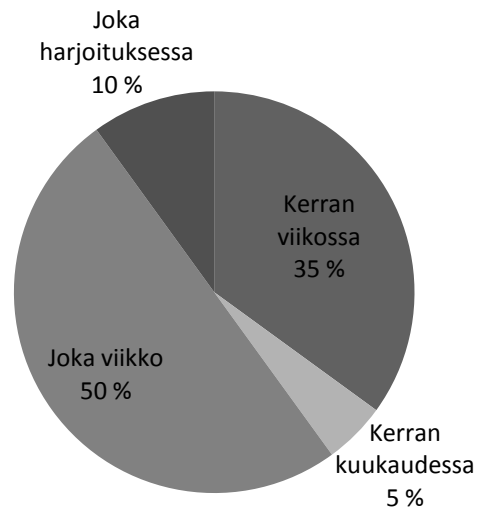
KUVIO 1B. Loppukysely. Kysymys 1: Käyn harjoitteita mielessäni läpi ennen harjoitusta

Alkukyselyn (kuvio 2A) tuloksen mukaan yli puolet (57 %) pelaajista ilmoitti käyvänsä harjoitteita mielessään läpi joka viikko. Noin viidennes pelaajista (19 %) ilmoitti, että käy harjoitteita läpi mielessään kerran viikossa.



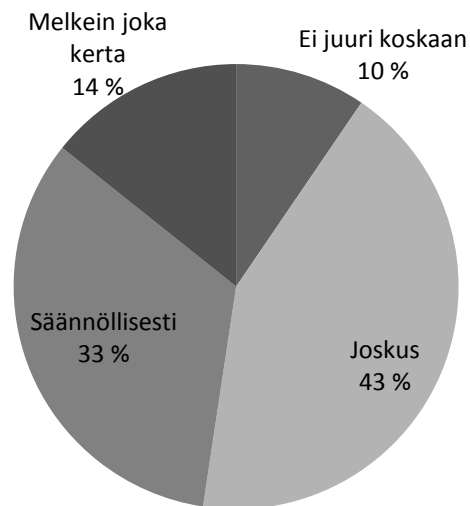
KUVIO 2A. Alkukysely. Kysymys 2: Jos käyt, niin kuinka usein?

Jakson jälkeen (kuvio 2B) pelaajista tasan puolet (50 %) ilmoitti käyvänsä harjoitteita läpi joka viikko. Kerran viikossa harjoitteita mielessään käyvien määrä oli 35 prosenttia pelaajista. Kerran kuukaudessa harjoituksia mielessä läpikäyvien määrä on vähentynyt menetelmien käytön myötä 14 prosentista 5 prosenttiin.



KUVIO 2B. Loppukysely. Kysymys 2: Jos käyt, niin kuinka usein?

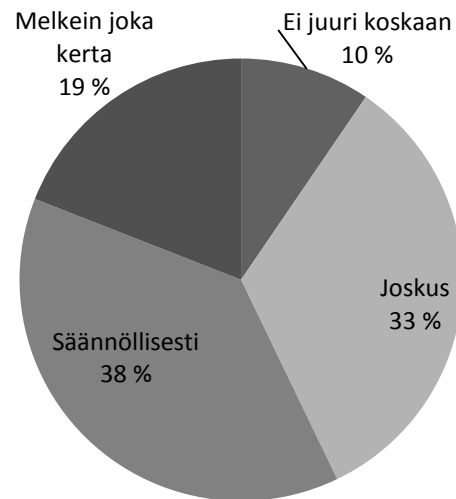
Alkukyselyssä (kuvio 3A) mielikuvaharjoittelun hyödyllisyydestä kysyttäessä noin 30 prosenttia pelaajista vastasi, että mielikuvaharjoittelusta on ollut säännöllisesti hyötyä. Kuviosta voi todeta, että ennen psykkinen valmennuksen menetelmien käyttöä suurelle osalle pelaajista (43 %) mielikuvaharjoittelusta on ollut hyötyä vain joskus.



KUVIO 3A. Alkukysely. Kysymys 3: Onko mielikuvaharjoittelusta ollut sinulle hyötyä?



Loppukyselyssä (kuvio 3B) menetelmien käyttö on muuttanut pelaajien mielipidettä mielikuvaharjoittelun hyödyllisyydestä. Nyt 38 prosenttia pelaajista vastasi, että mielikuvaharjoittelusta on ollut hyötyä säännöllisesti. Merkittävää on, että ”mielikuvaharjoittelusta on ollut hyötyä melkein joka kerta” vastanneiden pelaajien osuus lisääntyi 5 prosentilla.



KUVIO 3B. Loppukysely. Kysymys 3: Onko mielikuvaharjoittelusta ollut sinulle hyötyä?

## 7.2 Loppuhaastattelu

Loppuhaastattelun tulokset tiivistin ensin taulukkomuotoon (liite 6). Tiivistämällä haastattelun tulokset yhteen taulukkoon voidaan nähdä myös suurempia kokonaisuuksia, joista aineisto koostuu (Kananen 2010, 61). Tämän jälkeen käytin teemoittelua, jotta tulokset saatiin selkeään muotoon (taulukko 2). Näin pelaajien näkemyksiä pystyy helpommin vertailemaan.

Loppuhaastattelussa pelaajilta kysyttiin kaksi kysymystä tavoitteen asettamiseen liittyen ja yksi yleisesti psyykkisestä valmennuksesta. 19 pelaajaa 21 pelaajasta vastasi, että he pääsivät ainakin osittain tavoitteeseensa (taulukko 2). 20 pelaajaa vastasi tavoitteenasettelun auttaneen heitä ainakin osittain eteenpäin harjoittelussa. Loppuhaastattelun vastaukset pelaajien itsensä esille tuomassa muodossa ovat liitteessä 6.

Psyykkisestä valmennuksesta oli haastattelun mukaan hyötyä ainakin jollakin tavalla 19 pelaajalle (taulukko 2). Yleisin psyykkisestä valmennuksesta saatu hyöty oli pelaajien keskittymiskyvyn paraneminen, jota tapahtui haastattelun mukaan kahdeksalle pelaajalle (liite 6). Muita seurauksia olivat esimerkiksi ajattelun paraneminen, harjoitteiden hahmottamisen paraneminen, valmiimpi tai rennompia oloja ennen peliä ja tavoitteenasettelun läpi käyminen uutena asiana.

Kysymys	Vastaus		
	kyllä	ei	osittain
1. Pääsitkö tavoitteeseen?	12 pelaajaa	2 pelaajaa	7 pelaajaa
2. Auttoiko tavoitteenasettelu sinua eteenpäin?	16 pelaajaa	1 pelaaja	4 pelaajaa
3. Oliko psyykkisestä valmennuksesta sinulle hyötyä?	18 pelaajaa	2 pelaajaa	1 pelaaja

Taulukko 2. Loppuhaastattelun vastaukset teemoiteltuna.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Psyykkisen valmennuksen teorian tieto, ammattilaisten havainnot ja omat kokemukseni valmentajana ja pelaajana mahdollistavat opinnäytetyöni tuloksien pohdinnan eri näkökulmista. Tässä osiossa arvioin opinnäytetyön tulosten merkitystä, luotettavuutta, käytettävyyttä ja yhteyttä aikaisempiin tutkimuksiin. Jatkotutkimusaiheiden esiin tuominen on tärkeää, jotta psyykkisestä valmennuksesta juniorijääkiekossa saadaan tulevaisuudessakin mahdollisimman paljon käytännön tietoa valmentajille.

Triangulaation avulla mitatut muutokset alku- ja loppumittauksen sekä loppuhaastattelun jälkeen osoittavat psyykkisen valmennuksen menetelmien tehokkuuden juuri tälle joukkueelle 11 viikon vaikutusajalla. Haastattelu taas tuo esiin pelaajien omat mielipiteet psyykkisen valmennuksen hyödyllisyydestä. Tämän tutkimuksen tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää, koska työn tutkimusasetelma on vain pieni otos juniorijääkiekkoilijoista ( $n=21$ ) (vrt. Kananen 2010, 129). Opinnäytetyöni tarjoaa kuitenkin tietoa siitä, millainen vaikutus tällaisella interventiojaksolla on tietyn juniorijääkiekkjoukkueen kehittymiselle.

Valmentajana pääsin seuraamaan pelaajien kehittymistä ja olemaan osa tätä tutkimusta. ”Tutkimuskentällä” oleminen helpotti työtäni tutkijana ja antoi samalla tuloksien analysointiin uuden näkökulman. Koin valmentajan asemasta olevan hyötyä psyykkisen valmennuksen menetelmien valinnassa ja toteutuksessa sekä siinä ilmenneiden ongelmien ratkaisemisessa. Esimerkiksi tavoitteenasettelussa pelaajien taustojen tuntemisesta oli apua, koska tiesin pelaajien tasot ja heikkoudet. Pystyin käsittelemään ryhmää hyvin myös ongelmatilanteissa, koska esimerkiksi mielikuvaharjoittelun aikana tarkkailin heti alusta alkaen pelaajia, joiden tiesin keskittyvän harjoitukseen heikommin. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut tutkimuksen objektiivisuuteen.

Psyykkisen valmennuksen jakso on kenelle tahansa haasteellinen toteuttaa, koska aikaisempia malleja juniorijääkiekkoon on todella vähän tai ei ollenkaan. Rovion (2002, 116) mukaan joukkuelajien psyykkiseen valmennukseen ei ole tehty vakiintunutta mallia siitä, kuinka psyykkisen valmennuksen jakso tulisi toteuttaa. Tämä oli haaste myös omassa työssäni. Tässä opinnäytetyössä käytetyt menetelmät on itse koottu, ja niiden käytön vaikutusta ei voida tämän tutkimuksen perusteella yleistää.

Tulokset kertovat kuitenkin tämän opinnäytetyön tutkimuksen onnistumisesta. Näin lyhyellä aikavälillä tehty tutkimus on tärkeä jo sinällään, jos muutosta johonkin suuntaan on tapahtunut. Liukkosen ym. (2006, 246) mukaan systemaattisen harjoitusohjelman pitäisi harjoiteltavasta psyykkisestä taidosta riippuen kestää vähintään kolmesta kuuteen kuukauteen, jotta siitä saataisiin paras mahdollinen hyöty.

Tässä tutkimuksessa menetelmiä käytettiin 11 viikkoa eli hieman alle kolme kuukautta. Osittain vaikutusajan pituuteen vaikutti opinnäytetyön tiukka aikataulu. Toisaalta kohderyhmänä olivat juniorijoukkueet, joten kolmen kuukauden vaikutusaikaa voidaan pitää sopivana ensimmäiseksi psyykkisen valmennuksen jaksoksi. Tulosten korreloivuutta pidemmällä aikavälillä on kuitenkin hyvä pohtia.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että kyselyn 1 tulosten mukaan eniten jakson aikana ovat parantuneet pelaajien itseluottamukseen ja mielikuvaharjoitteluun liittyvät vastaukset (kuvio 5, kysymykset 2,4 ja 8). Pelaajien itseluottamuksen parantaminen oli yhtenä tämän opinnäytetyön tilaajan tavoitteena, joten tavoitteeseen on päästy.

Tulosten perusteella näyttää siltä, että säännöllinen mielikuvaharjoittelu vaikuttaa pelaajien itseluottamukseen positiivisesti. Jansson (1990, 97) vahvistaa, että mentaalinen harjoittelu poistaa ehdollistuneita pelkoja ja lisää urheilijan itsevarmuutta. Liukkosen (2006, 160) ym. mukaan kyky nähdä itsensä menestymässä ottelutilanteessa on itseluottamuksen avaintekijä. Jatkotutkimusaiheena tälle tutkimukselle voisi olla, säilyvätkö mielikuvaharjoitteluun ja itseluottamukseen liittyvät tulokset merkittävinä myös pidemmällä aikavälillä.

Itseluottamuksen ja mielikuvaharjoittelun lisäksi kyselyssä 1 tulokset parantuivat kysymyksissä, jotka liittyivät tavoitteisiin ja positiiviseen ajatteluun (kuvio 5, kysymykset 1,3,5 ja 9). Tuloksista voimme päätellä, että pelaajat kokivat tavoitteenasettelun hyödylliseksi ja käyttivät sitä aktiivisemmin interventiojakson aikana kuin sitä ennen. Mielikuvaharjoittelusta näyttää olleen hyötyä myös tavoitteen saavuttamisessa. Hämäläinen (2012, 112) korostaa, että jos haluaa tulla voittajaksi, on nähtävä itsensä voittajana. Tässä opinnäytetyössä pelaajat ovat voineet nähdä itsensä saavuttamassa tavoitetta ennen kuin ovat oikeasti saavuttaneet sen.

Mielikuvat ovat muistiin sidottuja, joten niiden avulla voidaan korjata suorituksessa esiintyviä puutteita (Liukkonen ym. 2006, 61). Opinnäytetyön junioripelaajilla oli aikaisemmin jo jonkinlainen taitotaso tavoitteisiin liittyvissä suorituksissa, joten tavoitteen asettamisella pyrittiin

parantamaan suoritusta. Jos pelaajalla oli esimerkiksi tarkkuudeltaan heikko rannelaukaus, hän asetti tavoitteeksi rannelaukauksen tarkkuuden parantamisen.

Jakson aikana ennen jokaista peliä tehty mielikuvaharjoitus näyttää vähentävän pelaajien aktiivisuutta asettaa itselleen paineita ottelussa. Kysymyksen 9 laskenut tulos osoittaa (kuvio 5, kysymys 9), että pelaajat asettivat vähemmän paineita ottelussa onnistumiseen jakson jälkeen kuin sitä ennen. Tämän voisi selittää pelaajien itseluottamuksen lisääntymisenä mielikuvaharjoittelun avulla. Siinä pelaajien tehtävä oli kuvitella itsensä onnistumassa eri tilanteissa. Närhen ja Frantsin (1998, 91) mukaan myönteiset kuvat omasta onnistumisesta saavat aikaan yrittämisenhalua ja itseluottamusta. Silloin urheilija lähtee yritykseensä huolellisemmin ja valppaammin. Opinnäytetyössäni nämä mielikuvaharjoituksen vaikutukset ovat voineet vähentää pelaajien paineita suorituksessa.

Kyselyssä 1 tulokset huononivat psyykkisen valmennuksen menetelmien käytön myötä kolmessa kysymyksessä (kuvio 5, kysymykset 6, 7 ja 10). Kaksi kysymyksistä liittyi urheilijan keskittymiskykyyn (6 ja 10). Molemmat kysymykset käsittelevät ulkoisten häiriötekijöiden poissulkemista. Kun puhutaan juniorijääkiekkoilijoista, voidaan pohtia, onko `häiriötekijä` kaikille tuttu termi. Vaikka kysymykset käytiin suullisesti läpi testitilanteessa, olisi häiriötekijät-sanana voinut korvata helpommin ymmärrettävällä sanalla, avata ennen kyselyä hyvin tai jättää kokonaan pois.

On myös mahdollista, että psyykkisen valmennuksen menetelmien käytön seurauksena pelaajat olisivat alkaneet ajattelemaan enemmän. Janssonin (1990, 156) mukaan nuoruus- ja teini-iässä urheilijan ajatusmaailma on saavuttanut kypsyytensä, mutta se on vielä kokematon ja hallitsematon. Näen asian niin, että ajattelun aktivoimisen myötä mukaan olisi voinut tulla positiivisten ajatusten lisäksi myös negatiivisia/häiritseviä ajatuksia. Näin ollen kysymysten tulokset olisivat laskeneet sen seurauksena.

Myös kysymyksen 7 tulos laski alku- ja loppumittauksen välillä. Kysymys oli haastava kaksiosaisen rakenteensa takia:

*7. Minua ei tarvitse painostaa kovin harjoitus- tai ottelusuorituksiin; annan itsestäni 100 prosenttia.*

Junioreita ajatellen painostaa-sana on voinut olla haastava ymmärtää. Kuka painostaa? Missä painostaa? Kaikki eivät välttämättä tiedä, mitä itsestä 100 prosenttia antaminen tarkoittaa.

On mahdollista, etteivät pelaajat ole uskaltaneet kysyä näistä asioista testitilanteessa. Tämän kysymyksen olisi ehkä voinut jakaa kahteen osaa, jolloin se olisi ollut selkeämmin ymmärrettävissä.

Kyselyn 2 tuloksista nähdään, minkälaisia kokemuksia pelaajilla oli mielikuvaharjoittelusta ennen psyykkisen valmennuksen menetelmien käyttöä ja sen jälkeen. Väittämään *Käyn harjoitteita mielessäni läpi* ennen harjoitusta noin kolmannes pelaajista (29 %) vastasi käyvänsä harjoitteita läpi säännöllisesti (kuvio 1A). Määrä on vähäinen verrattuna mielikuvaharjoittelusta saatavaan hyötyyn, koska Närhen ja Frantsin (1998, 103) mukaan jo aloittelijat hyötyvät kaikentyyppisistä mielikuvaharjoituksista. Jansson taas (1990, 96) toteaa, että mentaalista harjoittelusta voi olla aloittelijalle ja nuorelle urheilijalle jopa haittaa, jos hän ei hallitse oikeaa liikesuoritusta teoriassa ja ei osaa luoda siitä kuvaa mielessään. Tällöin urheilija vahvistaa virheellisiä suorituksia tuottavia liikehermoratoja.

Loppukyselyssä väittämään *Käyn harjoitteita mielessäni läpi ennen harjoitusta* melkein puolet pelaajista (45 %) ilmoitti käyvänsä säännöllisesti harjoitteita mielessään läpi ennen harjoitusta (kuvio 1B). Menetelmien käytöllä on siis ollut vaikutus pelaajien ajattelun aktivoimiseen. Huomio kiinnittyy myös siihen, että nyt 10 prosenttia pelaajista ei käy harjoitteita mielessään läpi juuri koskaan, kun alkukyselyssä vastaava luku oli 5 prosenttia. Kajaanin Junnuhokin valmennuspäällikkö Kimmo Happon (2013) vakuuttaa kymmenen prosentin olevan ihan normaalia, kun on kyse nuorista juniorijääkiekkoilijoista.

Kysyttäessä kuinka usein pelaajat käyvät harjoitteita mielessään läpi yli puolet pelaajista (57 %) vastasi käyvänsä harjoitteita mielessään läpi joka viikko. Loppukyselyssä tulos putosi puoleen pelaajista (50 %). Kimmo Hapon (2013) mukaan puolet pelaajista on kuitenkin hyvä tulos lopputestissä, koska yleensä ”alkuinnostuksen jälkeen luku laskee”. Kerran kuukaudessa vastanneiden osuus oli kuitenkin pienentynyt alkukyselyn 14 prosentista loppukyselyn 5 prosenttiin. Hapon (2013) mukaan 5 prosenttia on realistinen luku, koska nämä pelaajat ovat sellaisia, jotka eivät esimerkiksi tiedä vielä, onko jääkiekko oikea laji heille.

Kysyttäessä, onko mielikuvaharjoittelusta ollut heille hyötyä, noin kolmannes pelaajista (33 %) vastasi mielikuvaharjoittelusta olleen säännöllisesti hyötyä. Suurimmalle osalle (43 %) mielikuvaharjoittelusta oli ollut hyötyä vain joskus. Tuloksesta voimme päätellä, että mielikuvaharjoittelu ei ole ollut tarpeeksi tehokasta tai siitä ei ole ollut joka kerta pelaajille hyötyä. Närhen ja Frantsin (1998, 92) mukaan optimaaliseen suoritukseen pääseminen mielikuvahar-

joittelussa mahdollisimman usein vaatii urheilijalta psyykkistä tasapainoa ja kykyä oman ajattelun suuntaamiseen juuri itselle oikeisiin asioihin. Opinnäytetyössäni pelaajien kokemattomuus ja nuori ikä ovat mahdollisesti vaikuttaneet mielikuvien käytön tehokkuuteen ennen tutkimusta. Osa junioreista ei välttämättä edes tiennyt alkukyselyä tehtäessä, mikä mielikuvaharjoittelun hyöty on.

Loppukyselyssä suuri osa pelaajista (38 %) vastasi, että mielikuvaharjoittelusta on ollut säännöllisesti hyötyä, joten menetelmän käyttö on onnistunut. Tämä voi johtua mielikuvaharjoittelun järjestelmällisestä käytöstä, koska pelaajat eivät välttämättä olleet aikaisemmin saaneet otetta sen siitä. Janssonin (1990, 109) mukaan mentaalisen menetelmän oppiminen edellyttää harjoittelun lisäksi myös itsearviointia ja valmentajan ohjausta.

Kyselyihin 1 ja 2 vastasi molemmilla kerroilla 21 pelaajaa, mutta lopputesteissä kyselyssä 1 yhdestä kysymyksestä puuttui 2 vastausta ja kyselyssä 2 kahdesta kysymyksestä yksi vastaus. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että pelaajat eivät ole malttaneet keskittyä kysymyksiin enää loppukyselyssä. On myös mahdollista, että kysymykset ovat jääneet vahingossa välistä tai niihin ei ole osattu vastata interventiojakson jälkeen.

Loppuhaastattelussa tavoitteenasetteluun liittyvissä kysymyksissä (taulukko 2, kysymykset 1 ja 2) 19 pelaajaa kertoi päässeensä ainakin osittain tavoitteeseensa ja 20 pelaajaa ilmoitti tavoitteenasettelun auttaneen ainakin osittain eteenpäin harjoittelussa. Kun otetaan huomioon alkukyselystä parantuneet tavoitteisiin liittyvien kysymysten ja loppuhaastattelun tulokset, voidaan todeta, että tavoitteenasettelu-menetelmä on tässä työssä suurelta osin onnistunut. Samanlaiseen tulokseen pääsi tutkimuksessaan myös Rovio (2002, 119), joka totesi tavoitteenasettelun menetelmänsä käyttökelpoisiksi.

Pelaaja, joka ei ollut täysin tyytyväinen tavoitteenasetteluun, olisi halunnut lisää ohjattua harjoittelua. Ohjattua jääharjoittelua tehtiin interventiojakson aikana noin kerran kahdessa viikossa muiden harjoitusten ohella. Nuorten valmennuksessa valmentajan tehtävänä on ohjata urheilijaa tavoitteen asettamisessa ja ohjata häntä seuraamaan sen toteutusta (Jansson 1990, 156 - 157). Opinnäytetyössäni pelaajat olivat vielä nuoria, joten valmentajan rooli tukijana ja kannustajana oli tärkeä.

Yksi pelaajista pääsi tavoitteeseensa pihalla, mutta ei vielä harjoituksissa. Toinen taas pääsi tavoitteeseen harjoituksissa, mutta ei vielä peleissä. Tärkeintä tutkimukseni tavoitteenasettelu-menetelmässä ei ollut itse tavoitteeseen pääseminen, koska urheilijat olivat vielä nuoria.

Pääasia oli, että juniorit asettivat tavoitteen ja seurasivat sen toteutumista. Liukkosen ym. (2006, 119) mukaan tavoitteiden asettamisen avulla pelaajien harjoittelusta saadaan laadukkaampaa, ja tavoitteet vaikuttavat myös pelaajien motivaatioon. Tavoitteet tarjoavat pelaajille vinkkejä ja palautetta siitä, kuinka tulisi harjoitella.

Joukkuelajeissa hyvät tulokset tavoitteenasettelussa on vaikea saavuttaa, koska esimerkiksi junioreiden jääkiekkovalmentajan tulee kehittää jokaista pelaajaa yksilönä. Yksilön oma aktiivisuus vaikuttaa tavoitteen saavuttamiseen. Opinnäytetyössäni yksi pelaaja koki tavoitteen muistamisen haastavaksi, ja tavoite pääsi unohtumaan aina välillä. Tavoite kirjoitettiin lapulle jokaisen pelaajan kanssa, mutta ehkä apuvälineenä olisi voinut käyttää esimerkiksi päiväkirjaa tai videointia, jotta pelaajat olisivat itse voineet seurata omaa kehittymistään paremmin. Näin myös tavoite olisi ollut mielessä koko ajan. Rovio (2002, 123) totesi tutkimuksessaan, että videointi oli oikeansuuntainen ratkaisu tavoitteenasettelun yhteydessä. Opinnäytetyössäni pelaajat olivat tietoisia omasta kehityksestään omien ajatusten ja valmentajien antaman palautteen pohjalta.

Psyykkisestä valmennuksesta oli haastattelun (taulukko 2, kysymys 3) mukaan hyötyä lähes jokaiselle pelaajalle, mikä kertoo opinnäytetyöni onnistuneisuudesta. Vain kaksi pelaajaa koki, että psyykkisestä valmennuksesta ei ollut mitään hyötyä heille. Yleisimpiä osoituksia psyykkisen valmennuksen hyödyllisyydestä oli keskittymiskyvyn paraneminen, ajattelun paraneminen, harjoitteiden hahmottamisen paraneminen, valmiimpi tai rennompi olo ennen peliä ja tavoitteenasettelun läpikäyminen uutena asiana. Nuorten ja teini-ikäisten psyykkisen valmennuksen painopisteenä tulisi olla ajatustoiminnan hallinnan kehittäminen, ja opinnäytetyön tulosten perusteella olen pystynyt valmentajana kehittämään kohderyhmän eli joukkueiden ajatustoimintaa vaikuttamalla pelaajien keskittymiskykyyn, ajatteluun, hahmottamiskykyyn ja rentoutumiseen. (vrt. Jansson 1990, 156).

Pitkällä tähtäimellä psyykkisen valmennuksen menetelmien käyttö lisää pelaajan ja valmentajan välistä vuorovaikutusta, koska yhteiset tapaamiset ja asioiden mielessä läpikäyminen vaativat molempien panostusta. Vuorovaikutuksen lisääntymiseen vaikuttaa kuitenkin myös valmentajan aktiivisuus. Kivekäs (2009, 35 - 36) toteaa, että tavoitteenasettelussa pelaajien itsetuntoa tulee tukea sekä yksilö- että ryhmätasolla, koska se edistää perustehtävän suoritusta.



Opinnäytetyöni tuloksia voisi verrata muihin psyykkisen valmennuksen menetelmien testaus-tuloksiin. Osa tutkimuksen pelaajista osallistui keväällä 2013 Vuokatissa järjestetyille Kasva Urheilijaksi -leirille. Leirillä jokainen urheilija teki Kasva Urheilijaksi -testit. Yhtenä testinä oli motivaatiotesti, joka mittaa urheilijan psykososiaalisia vahvuuksia ja kehittämishaasteita. Testin loputtua urheilija sai palautetta neljästä osa-alueesta, motivaatiosta, itseluottamuksesta, sisusta ja tavoitteellisuudesta. Tätä testiä olisin voinut hyödyntää opinnäytetyössäni, koska testi oli suunnattu 13 - 15-vuotiaille kilpaurheilijoiksi tähtääville junioreille. Testissä mitattiin osittain samoja ominaisuuksia kuin opinnäytetyössäni, esimerkiksi itseluottamusta ja tavoitteellisuutta. Tuloksia olisi voinut verrata opinnäytetyöni tuloksiin, koska kohderyhmä oli samanikäiset. Leirin ajankohta ja valmennustyön kiireet eivät kuitenkaan mahdollistaneet leirillä tehdyn testin hyödyntämistä opinnäytetyössäni.

Koulutusten myötä valmentajille saataisiin tietoa psyykkisestä valmennuksesta ja erityisesti sen hyödyntämisestä lasten ja nuorten jokapäiväisessä valmennustyössä. Materiaalit tarjoaisivat psyykkisen valmennuksen menetelmiä valmentajien käyttöön. Fyysisiä harjoitteita tarjotaan kyllä valmentajille, mutta minne ovat jääneet psyykkisen valmennuksen materiaalit? Onko psyykinen valmennus jätetty alan ammattilaisten varaan ja vasta aikuisiällä urheilijalle tarjottavaksi?

Psyykkisen valmennuksen voidaan todeta sopivan kaikille urheilijoille, joilla on tavoitteita urheilu-urallaan ja jotka ovat motivoituneita kehittymään lajissaan. Lähtökohtana psyykkisessä valmennuksessa kuitenkin on se, että urheilijan on oltava valmis kehittymään ensin ihmisenä ja sitten vasta urheilijana. Ihmisenä kehittyminen mahdollistaa psyykkisen valmennuksen menetelmien käytön tavoitteellisesti ja niiden sisäistämisen.

Luvussa 3 mainittu Teemu Selänteen maalinteon parantaminen mielikuvaharjoittelun avulla on vain yksi psyykkisen valmennuksen menetelmä. Menetelmiä on useita, ja kaikki eivät sovi kaikille. Vain kokeilemalla löytyy itselle tai joukkueelle sopivin tapa hyödyntää psyykkistä valmennusta harjoittelussa. Valmentajan on ensin perehdyttävä psyykkisen valmennuksen eri menetelmiin ja vasta sen jälkeen valittava omalle joukkueelle/urheilijalle sopiva menetelmä.

Henkisen puolen unohtaminen valmennuksessa voi johtaa siihen, että nuoresta tulee suorituskeskeinen, ja innostus harrastusta kohtaan loppuu. Pelkkä suorittaminen ei tarjoa tarpeeksi haastetta monelle nuorelle. Nuoret haluavat miettiä asioita ja kehittää samalla omaa ajatte-

luaan. Lapset ja nuoret viettävät harrastuksissa paljon aikaa, joten henkinen kehittyminen tapahtuu suurilta osin kodin ulkopuolella, koulussa tai harrastuksessa.

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tämän työn tavoitteena on ollut kerätä mahdollisimman luotettavia tutkimustuloksia juniiori-jääkiekon psyykkisestä valmennuksesta. Aihetta on tutkittu vain vähän aikaisemmin, joten se asetti haasteita työhön. Lähtökohtana työlleni oli oma taustani jääkiekon parissa. Se antoi opinnäytetyön tekemiselle hyvät lähtökohdat. Tiesin, minkälaisia ominaisuuksia jääkiekossa vaaditaan ja mitkä psyykkisen valmennuksen menetelmät hyödyttäisivät joukkueita.

Alku- ja lopputestien luotettavuutta pyrin parantamaan valvomalla testitulannetta. Jokaisen pelaajan oli keskityttävä vain omaan tekemiseensä, jotta tulokset olisivat luotettavia. Pelaajat asetettiin istumaan mahdollisimman etäälle toisistaan, jotta toiselta henkilöltä kopioimisen mahdollisuus olisi pieni.

Kyselylomakkeiden sisältö mietittiin tarkkaan ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Vaatimukset kyselylle olivat, että kysymyksiä ei saanut olla liikaa, ja jokaisen juniiori-ikäisen pelaajan tuli ymmärtää kysymysten sisältö. Kysymyksiä siis aseteltiin uudestaan ja lyhennettiin tarpeen mukaan. Testitulanteessa kysymykset käytiin vielä suullisesti valmentajan johdolla läpi. Pelaajilla oli myös mahdollisuus kysyä selventäviä kysymyksiä, jos he eivät jotain kysymystä ymmärtäneet.

Yksi haaste opinnäytetyössäni oli ajankäyttö. Alku- ja loppumittauksen välille oli jätettävä tarpeeksi pitkä vaikutusaika. Käytännön toiminta alkoi viikolla 4 ja päättyi viikolla 15. Interventiojaksosta ei haluttu liian pitkää, koska kyseessä olivat juniiori-ikäiset nuoret urheilijat.

Opinnäytetyön etenemistä ja tutkimuksen kulkua seurattiin koko ajan. Valmentaja kyseli tutkimuksen aikana suullisesti psyykkisen harjoittelun kulusta pelaajilta, koska psyykkisen valmennuksen prosessin etenemisen ja onnistumisen kannalta palautteen antaminen ja saaminen on tärkeää (Närhi & Frantsi 1998, 19). Pelaajat saivat palautetta valmentajilta sekä jääharjoituksissa että pukukopissa.

Tulosten luotettavuutta ja pätevyyttä voidaan tässä työssä pohtia reliabeliuden ja validiuden käsitteiden avulla. Tulosten reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli kykyä

antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliaabelius voidaan todeta usealla tavalla, esimerkiksi kahden arvioijan saamien samanlaisten tulosten perusteella tai samalta koehenkilöltä saadun useamman saman tuloksen perusteella. (Hirsjärvi ym. 2010, 231.) Tämän opinnäytetyön tulosten voidaan todeta pitävän paikkaansa vain tässä tutkimuksessa, koska tuloksiin vaikuttaa esimerkiksi valmentajan näkemys siitä, mikä psyykkisen valmennuksen menetelmä on joukkueelle sopiva. Samansuuntaisia tutkimustuloksia on kuitenkin saatu myös aikaisemmin, koska esimerkiksi Rovion (2002) tutkimuksessa tavoitteenasettelusta on saatu hyviä tuloksia.

Hirsjärven ym. (2010, 231) mukaan validiudella tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä. Validius tarkoittaa mittarin/tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymyksiin voidaan saada vastaukset, mutta vastaajat ovat saattaneet käsittää monet kysymykset aivan toisin kuin tutkija on ajatellut. (Hirsjärvi ym. 2010, 231 - 232.) Opinnäytetyössäni validiutta pyrittiin parantamaan menetelmätriangulaation avulla. Kanasen (2010, 72) mukaan tutkimusta voidaan pitää luotettavana, jos eri lähestymistavat antavat samat tulokset. Käytin opinnäytetyössäni määrällisen tutkimusotteen tukena laadullista tutkimusotetta vahvistamaan kyselystä saatuja tuloksia pelaajien omilla mielipiteillä. Tutkimuksen validiutta pyrittiin parantamaan myös muokkaamalla kysymyksiä selkeämpään suuntaan ja kohderyhmälle sopiviksi. Lisäksi olin testitilanteessa mukana käymässä kysymyksiä läpi ja tarvittaessa avaamassa niitä kohderyhmälle.

Tutkimuksen aikana kerätyt aineistot (kyselyt) säilytetään asianmukaisesti niin, etteivät ne joudu väärin käsiin. Lisäksi aineistot tuhotaan heti tutkimuksen valmistuttua. Lasten kanssa toimittaessa on tärkeää saada lupa lasten vanhemmilta, joten tässä tutkimuksessa pelaajat veivät ensin lupalaput kotiin ja toivat ne allekirjoitettuna minulle takaisin (liite 3).

Tutkimuksen luotettavuutta pystytään lisäämään monilla yksinkertaisilla asioilla (Kananen 2010, 69). Opinnäytetyössäni pyrittiin välttämään virheiden syntymistä ja parantamaan luotettavuutta seuraavilla keinoilla:

1. Valvottu testitilanne (valmentaja koko ajan paikalla)
2. Tarpeeksi pitkä vaikutusaika lähtö- ja lopputestin välillä. (n. 3 kk) Ei kuitenkaan liian pitkä, koska kyse on junioripelaajista.
3. Suullinen kysely tutkimuksen aikana (missä mennään, onko aihe vaikea/ ymmärretty, oletko tehnyt mielikuvaharjoittelua kotona?)

#### 4. Kohderyhmälle sopivat kysymykset alku- ja loppukyselyssä (määrä, sisältö, asettelu)

Toimeksiantaja eli Kajaanin Junnuhokki 68 ry antoi monia kehitysideoita tämän tutkimuksen toteuttamiseen. Junnuhokki tuki muun muassa tilojen käytön suunnittelussa, testikysymysten muokkaamisessa ja aikataulutuksessa. Koko prosessin kulkua suunniteltiin tiiviisti yhdessä toimeksiantajan kanssa, ja sain ammattilaisilta apua ja tukea tutkimuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

### 8.2 Ammatillinen kehittyminen

Oma tavoitteeni oli kehittää ammatillista osaamistani erityisesti pedagogisessa ja liikuntadaktisessa osaamisessa. Opinnäytetyössäni sovelsin eri ohjausmenetelmien käyttöä, koska esimerkiksi mielikuvaharjoittelun toteuttaminen ei ollut juniorivalmentajan jokapäiväistä toimintaa. Toisaalta taas tavoitteenasettelussa pelaajat tuli huomioida eritasoisina yksilöinä. Opinnäytetyössäni loin valmennustyötä tukevan psyykkisen valmennuksen toimintamallin, jolla tuetaan jääkiekk junioreiden psyykkistä kasvua ja kehitystä. Hyödynsin liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä. Liikunnan yhteiskuntaosaamista kehitin opinnäytetyössäni kehittämällä yhteistyötä Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kajaanin Junnuhokin välillä.

Kehityin ammatillisesti tämän opinnäytetyöprosessin aikana monella eri osa-alueella. Opinnäytetyön myötä kiinnostuin ja innostuin tutkimustyöstä, joka antaa valmiuksia myös tulevaa työelämää tai jatko-opintoja ajatellen. Tutkimuksen tekeminen opetti minulle nöyryyttä, päätäväisyyttä ja omatoimisuutta, joita kaikkia tulen tarvitsemaan elämässä ja tulevassa ammatissani.

Valmentajana sain käyttööni yksinkertaisia työkaluja, jotka tekivät valmennustyöstäni kokonaisvaltaisempaa ja syvällisempää. Menetelmien kokoaminen velvoitti minua perehtymään syvällisesti psyykkisen valmennuksen teoretietoon ja eri menetelmien käyttöön. Oli hienoa seurata, kuinka esimerkiksi uusien harjoitteiden läpikäyminen ja ensimmäiset käytännön suoritukset helpottuivat menetelmien käytön myötä.

Liikunnanohjaajaopiskelijana sain kokonaisvaltaisen kuvan valmentajan työstä. Huomasin, miten merkittävä osa psyykinen valmennus on juniorijääkiekkovalmentajan työtä. Sain ko-

kemusta pohtia kriittisesti psyykkisen valmennuksen eri vaikutusmekanismien vaikutusta junioripelaajien kehitykseen. Teoriatiedon kerääminen ja sen hyödyntäminen ovat tärkeitä taitoja liikunnanohjaajalle, koska työmme perustuu usein jo valmiiden teorioiden hyödyntämiseen käytännössä.

### 8.3 Tutkimuksen hyödyntäminen

Tänä päivänä psyykkisen valmennuksen tarpeellisuutta ilman ammattilaisen käyttöä on hankala osoittaa. Tämä johtuu siitä, että selviä konkreettisia mittareita psyykkisen valmennuksen hyödyntämisestä ei ole tarjolla. (Närhi & Frantsi, 1998, 19.) Opinnäytetyöni tyyppisten tutkimusten hyödyntäminen jatkossa olisikin tärkeää, jotta psyykkisen valmennuksen yksinkertaiset menetelmät saataisiin mahdollisimman monen valmentajan käyttöön. Tässä tutkimuksessa käytetyt menetelmät lisätään osaksi Kajaanin Junnuhokin valmentajien kirjaa, jolloin ne ovat osa valmentajille jaettavaa materiaalia. Opinnäytetyöni tuloksia voidaan hyödyntää myös pitämällä muissa junioriseuroissa luentoja psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta.

Tämän opinnäytetyön tulokset voivat toimia esimerkkinä ja innoittajana muille valmentajille. Opinnäytetyötä on mahdollista hyödyntää myös muissa joukkuelajeissa esimerkkinä psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta nuoriin urheilijoihin. Vaikka opinnäytetyöni on tutkimus psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta vain yhdelle ikäluokalle juniorijääkiekossa, se tarjoaa laajasti yleistä teoriatietoa psyykkisestä valmennuksesta.

Lopuksi

Urheilijan psyykkistä valmennusta ei vielä ole huomioitu samalla tavoin kuin fyysistä harjoittelua. Psyykkisen valmennuksen asema osana kokonaisvaltaista valmennusta on kuitenkin parantumassa. Lainatakseni Hämäläisen (2012, 8) sanoja ”Valmentajat alkavat vakuuttua siitä, että mentaalivalmennukseen kannattaa satsata.” Opinnäytetyöni myötä olen vakuuttunut siitä, että psyykkinen valmennus ja sen vaikutus on huomattu. Psyykkisestä valmennuksesta, henkisestä valmennuksesta tai psykologisesta valmennuksesta puhutaan, mutta hiljaa. Keihäänheittäjä Antti Ruuskanen on käyttänyt henkisen valmennuksen menetelmiä 19-vuotiaasta asti. Hän kiteyttää psyykkisen valmennuksen aseman toteamalla, että ”aihe on ollut urheilupiireissä aina arka, vähän vain kuiskutellaan”. (Mentaalivalmennus on Suomessa arka aihe - vähän vain kuiskutellaan, 2013).

Opinnäytetyöni kaltaiset työt toimivat kannustimina psyykkisen valmennuksen menetelmien käytölle nuorissa ikäluokissa. Vaikka jokaisesta nuoresta urheilijanalusta ei tulisikaan huippupelaajaa, psyykkinen valmennus tukee nuoren henkistä kasvua. Psyykkisestä valmennuksesta voi tulla myöhemmin jopa työ, kuten entiselle NHL-tason pelaajalle Tuomas Grönmanille kävi. Hän kiinnostui psyykeen osuudesta urheilusuorituksiin jo peliuransa aikana ja hakeutui opiskelemaan psykologiaa Turun yliopistoon (Tuomas Grönman - jääkiekkoilijasta psykologiksi 2010). Nykyisin Grönman toimii omassa Tuomas Grönman Oy -yrityksessään ja tarjoaa psyykkisen valmennuksen palveluita.

Psyykkisen valmennuksen perusideat soveltuvat hyvin sekä jääkiekon pelaamiseen että valmennustyöhön, mutta samalla ne ovat käyttökelpoisia myös elämän suuressa pelissä, jossa me kaikki olemme mukana.

*Tapahduipa elämässä mitä tahansa, tärkeintä on se, miten tapahdumiin suhtaudumme. Joudumme kohtaamaan välillä hyviä ja välillä pahoja asioita. Vastoinkäymisten kohdatessa voimme ajatella, että elämä kiusaa meitä ja että kaikki on piloilla. Hyödyllisempää olisi kysyä: mitä voimme tästä oppia? Silloin meillä olisi mahdollisuus kääntää tappiot voitoksemme. Tappiot kaatavat elämämme vain, jos jäämme makaamaan maahan niiden armoille. Voittajat nousevat ylös ja jatkavat matkaansa tappioistaan oppineina. (Hämäläinen 2012, 1.)*

Psyykkisen valmennuksen vaikutusta ei pidä siis aliarvioida millään elämän osa-alueella, mutta kaikista tärkein asema sillä on Hämäläisen (2012, 28) mukaan ihmisen henkisen kasvun tukemisessa. Jääkiekossakin - ja etenkin juniorijääkiekossa - iso missio on kehittyminen ihmisenä. Vasta sen jälkeen tulevat urheilulliset ja pelilliset tavoitteet

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Björkman, A. 1982. Psyykinen valmennus. Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1. Vaasa: Vaasa Oy.
- Blanz, F., Kalliokoski, A., Suonperä, M. & Tomperi, K. 1973. Urheiluvalmennuksen psykologiaa. Heinola: Itä-Hämeen kirjapaino.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet. 2013. Viitattu 13.10.2013.  
<http://www.lapinlahdenluistin.net/tiedostot/fyysiset.pdf>
- Gorbunov, G., Liukkonen, J. 1995. Suggestiolla menestykseen: psyykkarin käsikirja. Jyväskylä: Alpha Wave.
- Grönman, T. 2012. Psyykkisen valmennusohjelman käsikirja.
- Haataja, A. 2012. Psychological Abilities of Junior Ice Hockey Players. Thesis.
- Haché, A. 2003. Jääkiekon fysiikka. Helsinki: Hakapaino.
- Heino, S. Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! 2000. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heino, S. 1983. Psyykinen valmennus. Lajisovellutukset 2. Vaasa: Vaasa Oy.
- Henkinen valmennus kehityksen kohteena. 2013. Viitattu 7.1.2013.  
<http://www.samihyypiaakatemia.fi/blogi/?entry=24>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

- Honkonen, R. & Suoranta, J. 1999. Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Huovinen, H. 2009. Jääkiekon lajiansalyysi ja harjoittelun perusteet. Jyväskylän yliopisto: liikuntabiologian laitos.
- Hämäläinen, P. 2012. Voittoon. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- Insights-profilointi auttaa löytämään pelaajien vahvuudet Nuorissa Leijonissa. 2013. Leijonat 3/2013.
- Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Keuruu: Otava.
- Juniorikiekon ideologia. Suomen jääkiekkoliitto. 2013. Viitattu 11.10.2013.  
[http://www.finhockey.fi/junnut/juniorikiekon\\_ideologia/](http://www.finhockey.fi/junnut/juniorikiekon_ideologia/)
- Juniorit jäällä. 2006. Kuopio: Oy UNIPress Ab.
- Jääkiekkoilijan voimaharjoittelu. 2009. Viitattu 2.12.2013.  
<http://www.kuntoilijat.net/urheilulajit/jaakiekkoilijan-voimaharjoittelu>
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen Yliopistopaino - Juvenes Print.
- Kansallinen Liikuntatutkimus. Suomen Liikunta ja Urheilu. 2013. Viitattu 9.10.2013.  
<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psyykkinen valmennus oppimisen tukena. Juva: PS-kustannus.
- Kivekäs, L. 2009. Kuviot kuntoon. Unohtuiko henkiset valmiudet? - Juniorijääkiekkovalmentajan tuki pelaajien itsetunnolle. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos.
- Koho, V. & Luukkainen, S. 2012. Jääkiekon ytimessä - lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. Painettu EU:ssa.



- Lentispoikien menestyksen takana määrätietoinen psyykkinen valmennus. 2013. Viitattu 20.11.2013. <http://www.sportti.com/uutinen.asp?CAT=4-5&ID=239890>
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psyykkinen valmennus hiihtourheilussa. Kustantaja: Suomen hiihtoliitto.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Psyykkinen valmennus lentopallossa. SLU-paino.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura. Tampere: Kirjapaino Tammerprint Oy.
- Mentaalivalmennus on Suomessa arka aihe - "Vähän vain kuiskutellaan". Yle urheilu. 2013. Viitattu 10.11.2013. [http://yle.fi/urheilu/mentaalivalmennus\\_on\\_suomessa\\_arka\\_aihe\\_-\\_vahan\\_vain\\_kuiskutellaan/6774544](http://yle.fi/urheilu/mentaalivalmennus_on_suomessa_arka_aihe_-_vahan_vain_kuiskutellaan/6774544)
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mero, A., Peltola, E. & Saarela, J. 1987. Nopeus- ja nopeuskestävyys harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Morris, T., Spittle, M. & Watt, A.P. 2005. Imagery In Sport. Printed in the United States of America.
- Nopeuskestävyys. Fysiologiset vaatimukset. 2013. Viitattu 27.10.2013. <http://www.iihce.fi/suomeksi/Testaaminen/SMLiiga,Mestis,ABC/Nopeuskest%C3%A4vyys/tabid/565/Default.aspx>
- Närhi, A. & Frantsi P. 1998. Psyykkinen valmennus - järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otava.
- Pesola, A. 2009. Jääkiekon lajiansalyysi ja fyysisten ominaisuuksien valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto: liikuntabiologian laitos.
- Pro Training. 2006. Viitattu 13.1.2013. <http://www.protraining.fi/sport/psyvalmennus/psyyleinen.htm>

Psykologit: Urheilun henkinen valmennus retuperällä. Helsingin Sanomat. 2012. Viitattu 15.10.2013. <http://www.hs.fi/urheilu/a1305592253526>

Psykkinen valmennus. 2013. Viitattu 1.12.2013.

<http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psykke.htm>

Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä: University Printing House.

Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise. United States of America: Human Kinetics Publishers.

Rossiter, S. & Carson, P. 2005. Kiekkokoulu NHL:n tapaan. Suomenkielisen laitoksen julkaisu-  
sulupa Karisto Oy.

Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psykkisen valmennuksen oh-  
jelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. Väitös-  
kirja. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

SportFocus. 2011. Viitattu 27.9.2013.

<http://www.sportfocus.fi/trainingfocus/trainingfocus-info/>

Tamminen, J. 2012. Aurinkokuningas. Juva: Bookwell Oy.

Tapahtumat. Huippu-urheilun faktapankki. Jääkiekon SM-liigalla selvästi suurimmat yleisö-  
määrät miesten palloilusarjoissa. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 2013. Viitattu  
8.10.2013.

<http://www.kihu.fi/faktapankki/faktaalueet/tulostus.php?id=124&otsikko=Tapahtumat>

TAYJ42 Interventiotutkimus 1–10 op. Tampereen Yliopisto. 2013. Viitattu 30.10.2013.

<http://www10.uta.fi/opas/opintojakso.htm?id=20489&lang=fi&lvv=2011&uiLang=fi>

Tiikkaja, J. 2002. Aerobinen, anaerobinen ja neuromuskulaarinen suorituskyky sekä sykevaihtelu pelikauden aikana jääkiekkoilijoilla. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikunta-  
biologian laitos.

Tuomas Grönman - jääkiekkoilijasta psykologiksi. Akuutti. 2010. Viitattu 1.11.2013.  
[http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/tuomas\\_gronman\\_jaakiekkoilijasta\\_psykologiksi](http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/tuomas_gronman_jaakiekkoilijasta_psykologiksi)

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista. Finlex. Viitattu 2.12.2013.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030352>

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

Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. 1996. Exploring Sport and Exercise Psychology. Washington: American Psychological Association.

Westerlund, E. & Summanen, R. 2000. Todellista sykettä jääkiekkoon. Polar Electro Oy 2000.

#### Haastattelut

Happo, K. 2013. Valmennuspäällikkö, Kajaanin Junnuhokki 68 ry. Haastattelu 15.10.2013.

Järvinen, K. 2013. Valmennuspäällikkö, Ilves ry. Puhelinhaastattelu 16.10.2013.

Pieniniemi, M. 2013. Toiminnanjohtaja, Oulun Kärpät 46 ry . Puhelinhaastattelu 18.10.2013.

Saastamoinen, J. 2013. Aluekouluttaja, Pohjoinen. Suomen Jääkiekkoliitto. Puhelinhaastattelu 31.10.2013.

## LIITTEET

1 KYSELY 1: Urheilijan psyykkiset taidot -testi

2 KYSELY 2: Mielikuvaharjoittelu

3 SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN -KAAVAKE

4 MIELIKUVAHARJOITUS

5 TAVOITTEENASETTELU

6 LOPPUKYSELYN VASTAUKSET ALKUPERÄISINÄ

## Kysely 1. Urheilijan psyykkiset taidot -testi (muokattu Liukkosen 2006, 56 - 59 testistä)

Seuraavassa on esitetty väittämiä, joilla urheilijat kuvailevat toimintaansa ja ajatteluaan. Lue jokainen väittämä huolellisesti ja arvioi ympyröimällä, kuinka usein koet väittämän pitävän paikkansa omalta osaltasi. Väittämiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

**1 = ei    2 = harvoin    3 = joskus    4 = yleensä    5 = aina**

1. Olen asettanut itselleni urheilullisia tavoitteita ja pyrkinyt saavuttamaan niitä  
1 2 3 4 5
2. Hyödynnän suurimman osan kyvyistäni ja taidoistani  
1 2 3 4 5
3. Mielikuvaharjoitus auttaa minua tavoitteen saavuttamisessa  
1 2 3 4 5
4. Olen luottavainen sen suhteen, että suoriudun hyvin otteluissa  
1 2 3 4 5
5. Asetan itselleni tavoitteet suorituksen kehittämiseen  
1 2 3 4 5
6. Urheillessani kykenen keskittämään huomioni olennaiseen ja pitämään häiritsevät asiat pois mielestäni  
1 2 3 4 5
7. Minua ei tarvitse painostaa koviin harjoitus- tai ottelusuorituksiin; annan itseltäni 100 prosenttia  
1 2 3 4 5
8. Käyn tulevaa peliä läpi mielessäni  
1 2 3 4 5
9. Asetan itselleni paineita siitä, miten tulen onnistumaan ottelussa  
1 2 3 4 5
10. Minun on helppo pitää häiritsevät ajatukset pois mielestäni ennen peliä  
1 2 3 4 5



## Kysely 2. Mielikuvaharjoittelu

Tässä osiossa on muutama kysymys mielikuvaharjoittelusta, joka on urheilijan motorisen oppimisen perustana. Ilman mielikuvaa oikeasta suorituksesta ei oppimista voi tapahtua. Mielikuvaharjoittelu lisää myös urheilijan itseluottamusta. Luethan kysymykset huolellisesti läpi ja vastaat niihin rehellisesti. Ympyröi vastauksesi.

*Käyn harjoitteita mielessäni läpi ennen harjoitusta.*

En juuri koskaan      Joskus      Säännöllisesti      Melkein joka kerta

*Jos käyt, niin kuinka usein?*

- Kerran viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Joka viikko
- Joka harjoituksessa

*Onko mielikuvaharjoittelusta ollut sinulle hyötyä?*

Ei juuri koskaan      Joskus      Säännöllisesti      Melkein joka kerta

**Tarkista vielä, että olet vastannut jokaiseen kysymykseen! Kiitos vastauksista! 😊**

---

## Suostumus osallistumisesta opinnäytetyötutkimukseen

Olen liikunta-alan opiskelija Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Kajaanin Junnu Hokki 68 ry:lle aiheesta "Psyykkisen valmennuksen työkalu juniorijääkiekkovalmennukseen". Opinnäytetyön tavoitteena on koota yksinkertainen työkalu psyykkiseen valmennukseen ja seurata sen vaikutusta.

Koska lapsenne on alaikäinen, tarvitsen huoltajan kirjallisen suostumuksen, jotta voin käyttää hänen testituloksiaan opinnäytetyössäni. Testituloksia käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti eikä yksittäistä henkilöä voida tunnistaa. Tutkimuksen päätyttyä tutkimustiedot hävitetään.

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Päivämäärä ja paikka: \_\_\_\_\_

Mikäli teillä on kysyttävää, minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostitse:

SLO10SjeseJS@kajak.fi

Kiittäen,

Liikunnanohjaajaopiskelija

Jesper Saastamoinen

## **Mielikuvaharjoitus** (muokattu Grönmanin 2012, 4 - 5 harjoituksesta)

Tutkimuksissa on todettu, että mielikuvaharjoittelu parantaa itseluottamusta tehokkaasti. Tämä mielikuvaharjoitus tehdään viikoittain kotona ja lisäksi ennen jokaista peliä.

1. Pyydetään pelaajia valitsemaan taululta yksi tärkeä joukkueen pelitilanne ja miettimään itsenäisesti yksi tärkeä henkilökohtainen taito (tehdään ensimmäisellä kerralla tätä harjoitusta tehtäessä)

### **Pelitilanne (valmentaja kirjoittaa taululle vaihtoehdot):**

- \* oman pään haku
- \* hyökkäysalueen puolustuspelaaminen
- \* oman pään puolustuspelaaminen
- \* keskialueen haku

### **Henkilökohtainen taito (itse mietittävä)**

- \* esimerkiksi maalinteko
2. Jokainen pelaaja kirjoittaa valitsemansa pelitilanteen sekä pohtimansa henkilökohtaisen taidon paperille ylös.
  3. Pyydetään pelaajia mielessään toteuttamaan nämä tilanteet kerran viikossa noin 3 min. ajan siten, että hän kokee itsensä suoriutumassa onnistuneesti. Lisäksi pyydetään pelaajaa muistamaan jokin peli, jossa hän on onnistunut erinomaisesti. Tämän jälkeen kehoitetaan pelaajaa kokemaan tämä peli uudelleen (erityisesti se, miltä hänestä tuntui pelin aikana ja sen jälkeen). Tätä mielikuvaa pelaajan on hyödyllistä käyttää peliin valmistautuessaan lisäämään itseluottamusta.
  4. Korostetaan, että mielikuvaharjoittelussa onnistuminen vaatii toistoja aivan kuten mikä tahansa taito.



5. Kerrotaan, että pelaajan tulee kuulla itsensä puhuvan itselleen itseluottamusta nostattavasti. Pelaaja voi esimerkiksi nähdä itsensä tekemässä maalin ja ”kuulla” sanovansa itselleen ”tätä olen harjoitellut, olen hyvä tekemään maaleja”. Pelaajille painotetaan, että heidän tulee yrittää kokea tilanne niin aidoksi kuin mahdollista (kaikkia aisteja käyttäen, pelaajan tulee esim. kuulla yleisö/kiekon iskeytyvän laitaa, haistaa jäähallin tuoksu, tuntea liike/ylpeys onnistumisesta).

## Tavoitteenasettelu (muokattu Liukkosen 2006 teoksen pohjalta)

### Vaihe 1. Luento (yhteinen tapaaminen pukukopissa ja tavoitteenasettelun läpikäyminen)

- Tavoitteenasettelulla pyritään yhä parempiin saavutuksiin ja tuloksiin
- Tavoitteenasettelu lisää urheilijan kontrollia harjoittelussa ja helpottaa keskittymistä oleellisiin asioihin
- Eri tavoitetyypit
  - a. Tulostavoitteet: Esimerkiksi maajoukkuepaikka. Pelkästään tulostavoitteen asettaminen ei ole tehokasta, koska tulostavoitteet eivät ole pelaajan itsensä kontrolloitavissa kokonaan
  - b. Suoritustavoitteet: Esimerkiksi tänä vuonna teen 10 prosenttia enemmän venytysharjoituksia kuin viime vuonna vastaavana ajanjaksona
  - c. Prosessitavoitteet: Tavoitteena esimerkiksi parantaa aloituksen vastaanottoa

#### Tavoite

- Pelaajat toimivat sen mukaisesti tavoitellen päämääräänsä → millä tavalla pääsen tavoitteeseen?
- Miten tavoitellaan? Jos esimerkiksi tavoitteena kehittää aloituksen vastaanottamisen tekniikkaa, niin tehdään
  1. Monipuolisia harjoitteita liittyen aloittamiseen
  2. Laadukkaita harjoitteita
  3. Pelillisissä ym. muissa harjoitteissa keskitytään erityisesti laadukkaisiin aloituksiin
- Tavoitteen on oltava konkreettinen ja pelaajan on annettava kaikkensa tavoitteen saavuttamiseksi (yritettävä enemmän kuin normaalisti)

**Vaihe 2. Henkilökohtainen tapaaminen pelaajan ja valmentajan välillä** (asetetaan pelaajalle tavoite)

Käydään läpi seuraavat asiat ja valmentaja pohjustaa koko ajan keskustelua:

1. Kerrataan pelaajan kanssa: mikä on tavoitteenasettelu? Minkä takia tavoite asetetaan?
2. Pyydetään pelaajaa mainitsemaan yksi heikkous (esimerkiksi takaperin luistelu)
3. Asetetaan tavoite (esimerkiksi prosessitavoite: takaperin luistelun parantaminen)
4. Kysytään pelaajalta: Miten pyrit tavoitteeseen harjoittelussa?

## Loppukyselyn vastaukset (pelaajien itsensä esille tuomassa muodossa)

PELAAJA	1. Pääsitkö tavoitteeseen?	2. Auttoiko tavoitteen asettelu sinua eteenpäin?	3. Oliko psyykkisestä valmennuksesta sinulle hyötyä? Jos oli, niin miten?
Pelaaja 1	Kyllä, parani alkukauteen verrattuna	Kyllä, esimerkkinä rankkari, torjuttu koska maila oli jäässä	Keskittymistä auttoi
Pelaaja 2	Kyllä, parani alkukaudesta	Kyllä	Välillä auttaa, kuvitellut torjunnat ennen peliä ja tehnyt saman pelissä
Pelaaja 3	Ei yhtään. Liian vähän ohjattua harjoitusta.	Kyllä	Rupesi ajattelemaan, keskittyminen parani
Pelaaja 4	lisälmen turnauksessa näkyi, on tullut nopeutta lisää. Ei turhia jäähyjä → ei potkua jäljessä	On auttanu eteenpäin. Itsellä on uusi tavoite jo: parantaa vetoja monipuolisesti	Keskittyminen parantunu. Keskittyminen yhdessä asiassa, muut suljetaan
Pelaaja 5	Kyllä vähäsen on parantunut	Kyllä	Kyllä, auttaa keskittymään
Pelaaja 6	Kyllä, ohjatussa harjoittelussa kyllä parani	Auttoi	Mielikuvaharjoitus toi hyvän fiiliksen peliin
Pelaaja 7	Ei tiedä. Pihalla onnistuu paremmin mutta ei vielä jäällä.	Ei tiedä	Keskittymiskyky parani pelissä, mielikuvaharjoitus oli hyvä
Pelaaja 8	Kyllä	Keskitty ainakin tiettyyn asiaan	Harjoittelussa koska mietti mitä pitää tehdä (voi mennä jonon ensimmäiseksi)
Pelaaja 9	Kyllä	Auttoi, pääsee nopeempaa eikä hengästy niin nopeesti	Harjotukset muistuu paremmin mieleen, mielikuvaharjoittelun avulla sai selkeän kuvan
Pelaaja 10	En peleissä, harjoituksissa kyllä	Ehkä	Helpompi tehdä harjoituksia, mielikuvaharjoittelun jälkeen pääsi tunnelmaan

Pelaaja 11	En, huono tavoite. Liian tylsä.	En	En
Pelaaja 12	On vähän parantunut mutta voi parantua vielä lisää	Vähän	Harjoitusten läpikäynti auttoi keskittymään → ei tarvinnut miettiä harjoituksen tekemistä
Pelaaja 13	Kyllä parantu aika paljon, luistelu parantu	Kyllä	Keskittymiskyky parantu, peli rauhattu
Pelaaja 14	Kyllä, syöttelin enemmän	Kyllä	Hyvin autto. Peli meni paremmin ja syöttelin enemmän
Pelaaja 15	Joo	Autto	Keskittymiskyky parani. Ajattelu parani. Keskittyminen nimenomaan laukukseen
Pelaaja 16	Kyllä	Joo	Ajattelu tuli paremmaksi. Tavoitteenasettelu uutena
Pelaaja 17	On parantunut jonkun verran. Joka päivä teen kotona.	Kyllä	Valmiimpi peliin mielikuvaharjoituksen jälkeen
Pelaaja 18	On ainaki vähän.	Kyllä jonkun verran	Älysi helpommin harjoitteet, rennompia oloja peliin
Pelaaja 19	Joo	Joo	Ei. Keskittyminen parani kuitenkin ennen peliä
Pelaaja 20	Ehkä vähän	Kyllä, kun rupesi miettimään	Oon ruvennut ajattelemaan enemmän suorituksia/pelejä
Pelaaja 21	En täydellisesti. Itse olisi pitänyt olla aktiivinen. Unohtu juttu, olis voinut muistuttaa useammin.	Kyllä	Reenien mielessä käyminen auttoi. Pystyi hahmottamaan harjoituksen molemmilta puolilta. Ennen peliä mielikuvaharjoitus oli alussa vaikeaa, mutta selveni sitten