



Teksti Milla Saarinen, Tatiana V. Ryba ja Harri Selänne Kuva Sari Tuunainen

Valmentajan rooli urheilijan kaksoisuran rakentumisessa

VALMENTAJA ON ETENKIN nuorille urheilijoille yksi tärkeimmistä aikuisista, jolla lisäksi tiedetään olevan merkittävä rooli nuorten urheilijoiden urheilukokemuksissa. Keskeisestä roolistaan huolimatta hyvin vähän tiedetään siitä, minkälainen vaikutus valmentajalla on urheilijoidensa urheilun ulkopuolisiin asioihin. Nykypäivänä opiskelun ja urheilun yhdistäminen kaksoisuraksi on ajankohtaista lähes jokaiselle nuorelle urheilijalle, minkä takia on entistä tärkeämpää ymmärtää, millainen vaikutus valmentajalla on urheilijan kaksoisuraan. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella valmentajan luoma motivaatioilmasto urheilulukiossa, sekä pohtia sen mahdollisia vaikutuksia urheilijan kaksoisuran rakentumiseen.

Valmentajan luoman motivaatioilmaston tiedetään olevan kaikkein tärkein urheilijan urheilukokemukseen vaikuttava tekijä. Motivaatioilmasto tarkoittaa sitä psykologista ilmapiiiriä urheilun kilpailu- ja harjoitustilanteissa, jonka valmentaja käytöksellään ja toiminnallaan luo. Hiljattaiset tutkimuk-

set ovat osoittaneet, että valmentajan luoma motivaatioilmasto, joka on a) tehtäväsuuntautunut eli oppimiseen kannustava b) autonomiaa tukeva eli urheilijan omat ajatukset huomioiva ja c) sosiaalisesti tukeva eli jokaisesta urheilijasta myös ihmisenä välittävä, vaikuttaa positiivisesti urheilijan motivaatioon, urheiluun sitoutumiseen sekä hyvinvointiin. Mikäli motivaatioilmasto puolestaan on d) kilpailusuuntautunut eli keskinäistä vertailua painottava ja e) kontrolloiva eli urheilijoita johonkin pakottava, ovat vaikutukset päinvastaiset.

Kyseinen tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena 22 maastohiihtäjälle (7 naista ja 15 miestä). Hiihtäjät olivat opiskelleet yhdeksässä eri urheilulukiossa ja heitä oli valmentanut 15 eri urheilulukiovalmentajaa. Hiihtäjien kokemusten perusteella valmentajien pääasiallisena tavoitteena urheilulukiossa oli ollut kontrolloimalla sekä kilpailua painottamalla saada urheilijat suoriutumaan urheilussa mahdollisimman hyvin. Valmentajat olivat kontrolloineet urheilijoita edellyttämällä, että kaikkien tuli olla motivoituneita urheiluun sekä kohtelemalla huonommin niitä, jotka eivät tätä vaatimusta täyttäneet. Lisäksi valmentajilla oli paljon voittamiseen liittyviä tavoitteita ja he kohtelivat menestyneitä urheilijoita paremmin kuin muita. Hiihtäjien mukaan valmentajilta sai apua urheiluharjoituksissa ja urheiluun liittyvissä asioissa, mutta muista asioista hiihtäjät eivät kokeneet voivansa valmentajiensa kanssa keskustella. Urheilijat ja valmentajat eivät myöskään juuri olleet tekemisissä toistensa kanssa urheiluajan ulkopuolella.

On todennäköistä, että valmentajien suo-

ritusvaatimukset rohkaisivat hiihtäjiä suuntautumaan ja panostamaan urheiluun, jolloin opiskelu mitä luultavimmin jäi vähemmälle huomiolle. Tällä on saattanut olla haitallisia vaikutuksia esimerkiksi urheilijoiden opintoihin suuntautumisen kannalta. On tärkeää, että nuorten urheilijoiden valmentajat tiedostavat oman merkittävän roolinsa urheilijan kaksoisuran rakentumisessa. Valmentajien tulisi kiinnittää huomiota valmennustyyliinsä ja pyrkiä luomaan motivaatioilmastoja, joissa urheilijat on huomioitu kokonaisvaltaisesti, urheilun ja opintojen tasapainoa edistäen. Luomalla tehtäväsuuntautuneen, autonomiaa tukevan sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevan motivaatioilmaston valmentaja voi mitä todennäköisimmin varmistaa urheilijan menestyksen urheilukenttien lisäksi myös koulun penkillä. ●

Ensimmäinen kirjoittaja on tohtori-koulutettavana Jyväskylän yliopistossa, ja artikkeli perustuu tulevan väitöskirjan aineistoon.

Päälähteet:

BARTHOLOMEW, K. J., NTOUMANIS, N., & THOGERSEN-NTOUMANI, C. 2009. *A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches.* International Review of Sport and Exercise Psychology, 2(2), 215–233.

DUDA, J. L. 2013. *The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™. Setting the stage for the PAPA project.* International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11(4), 311–318.

RYBA, T. V., AUNOLA, K., KALAJA, S., SELÄNNE, H., RONKAINEN, N. J., & NURMI, J. E. 2016. *A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol.* Cogent Psychology, 3(1), 1142412.

” Valmentajien tulisi kiinnittää huomiota valmennustyyliinsä ja pyrkiä luomaan motivaatioilmastoja, joissa urheilijat on huomioitu kokonaisvaltaisesti, urheilun ja opintojen tasapainoa edistäen.