

Anni Heikkonen & Heidi Jokiniitty

# VALMENTAJA-URHEILIJASUHTEEN VAIKUTUS URHEILIJAN PSYYKKI- SEEN JA SOSIAALISEEN KASVUUN

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Anni Heikkonen & Heidi Jokiniitty
Työn nimi	Valmentaja-urheilijasuhteen vaikutus urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun
Toimeksiantaja	Suomen Valmentajat ry
Vuosi	2024
Sivut	57 sivua, liitteitä 1 sivua
Työn ohjaaja(t)	Mika Tenhu

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia valmentaja-urheilijasuhteella on urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Lisäksi haluttiin tietää, millaisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia valmennussuhde ja -käyttäytyminen on urheilijoissa herättänyt.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineistoa kerättiin urheilijoille suunnatun työpajatyöskentelyn avulla. Työpajatyöskentelyn tavoitteena oli nostaa esille urheilijoiden kokemuksia ja mielipiteitä valmentajien käyttäytymisestä sekä miten se on heihin vaikuttanut. Työpajatyöskentely järjestettiin Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy:n alaisuudessa toimivan Päijät-Hämeen Urheiluakatemia 13–19-vuotiaille valintavaiheen urheilijoille. Työpajatyöskentelyä pidettiin neljä ja ne toteutettiin Päijät-Hämeen alueella urheilijaryhmien luona. Näihin työpajatyöskentelyihin osallistui yhteensä 44 eri ikäistä ja eri lajia edustavaa urheilijaa. Työpajatyöskentelyt toteutettiin 2023 joulukuun ja 2024 tammikuun aikana.

Työpajatyöskentelyyn sisältyi arvojanatehtävä, jossa urheilijat vastasivat kahdeksaan väitteeseen koskien urheiluvalmennusta ja valmentajien käyttäytymistä. Urheilijat vastasivat väitteisiin omien mielipiteidensä ja kokemuksiansa pohjalta. Aineiston keruun jälkeen arvojanatehtävän tulosten keskiarvot laskettiin. Työpajatyöskentelyn toinen tehtävä tehtiin hyödyntämällä post-it-lappuja. Tässä tehtävässä urheilijat vastasivat omien kokemuksiansa kautta kahteen kysymykseen: mitä valmentaja on tehnyt tai sanonut, joka on tuonut sinulle hyvän mielen sekä mitä valmentaja on tehnyt tai sanonut, joka on tuonut sinulle huonon mielen. Tämän jälkeen urheilijat perustelivat, miten tämä teko tai sana on vaikuttanut heihin. Työpajoista kerätty aineisto analysoitiin teorialähtöisesti pragmaattisesti.

Työpajatyöskentelyn tuloksista selvisi, että valmentaja-urheilijasuhteella on moninainen vaikutus urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Valmentaja vaikuttaa käytöksellään urheilijan ajatuksiin ja toimintaan niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Positiivisia vaikutuksia loi valmentajan kannustava vuorovaikuttaminen ja negatiivisia aiheutti urheilijoiden kokema epäasiallinen kohtelu valmentajan puolelta. Tuloksista selvisi, että valmentajan toiminnalla on suuria vaikutuksia urheilijan kokemaan viihtyvyyteen harjoituksissa, yleiseen mielialaan, koettuun omakuvaan, itsetuntoon sekä itsevarmuuteen.

**Asiasanat:** kasvu, psyykkinen, sosiaalinen, urheilija, valmentaja

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Author (authors)	Anni Heikkonen & Heidi Jokiniitty
Thesis title	Impact of coach-athlete relationship on athlete's psychological and social growth
Commissioned by	Suomen Valmentajat ry
Time	2024
Pages	57 pages, 1 pages of appendices
Supervisor	Mika Tenhu

## ABSTRACT

The aim of this thesis was to find out what kind of impact the coach-athlete relationship has on an athlete's psychological and social growth. In addition, we also studied what kind of feelings, thoughts and experiences the coaching relationship and coaching behaviour had aroused in the athletes.

This thesis is a qualitative study. The material was collected through workshops with athletes. The aim of the workshops was to highlight athletes' experiences and opinions on coaches' behaviour and how it has affected them. The workshops were organised for 13–19-year-old selection stage athletes at Päijät-Häme Sports Academy, which operates under Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy. Four workshop events were hosted in the Päijät-Häme region with groups of athletes. A total of forty-four athletes of different ages and sports participated in these workshops. The workshops were conducted during December 2023 and January 2024.

The workshops included a value scale task in which the athletes answered eight statements about sports coaching and coaches' behaviour. The athletes answered to the statements based on their own opinions and experiences. After collecting the data, the averages of the results of the value scale task were calculated. The second task of the workshops included post-it notes. In this task, the athletes answered two questions through their own experience: what the coach has said or done, and made them feel good, and what the coach has said or done, and made them feel bad. Subsequently, the athletes were asked to explain how this act or word has affected them. The collected material from the workshops was analysed pragmatically based on theory.

The results of the workshops revealed that the coach-athlete relationship has a multifaceted impact on an athlete's psychological and social growth. With their behavior, the coaches influence the athlete's thoughts and actions both positively and negatively. The positive effects were created by the coaches' encouraging interaction, and the negative ones were caused by the inappropriate treatment experienced by the athletes on the coaches' part. The results showed that the coach's actions have a major impact on the athlete's perceived comfort in training, general mood, perceived self-image, self-esteem, and self-confidence.

**Keywords:** growth, psychological, social, athlete, coach

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORUUSVAIHEET JA URHEILIJAN POLKU .....	7
2.1	Nuoren psyykkinen kasvu.....	8
2.2	Nuoren sosiaalinen kasvu.....	10
3	VALMENTAJA-URHEILIJASUHDE .....	12
3.1	Erilaiset valmentajatyypit .....	15
3.2	Vuorovaikutus valmennuksessa .....	17
3.3	Valmentaja mukana urheilijan identiteetin rakentumisessa .....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE.....	22
4.1	Opinnäytetyön kohderyhmä .....	22
4.2	Aikaisempi tutkimustieto .....	23
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	25
5.1	Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.....	25
5.2	Aineiston keruu .....	28
5.3	Aineiston käsittely ja analyysi .....	30
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	31
7	POHDINTA.....	43
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	43
7.2	Opinnäytetyöprosessi .....	46
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	48
7.4	Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet.....	50
7.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys .....	51
	LÄHTEET.....	53
	KUVALUETTELO .....	57
	LIITTEET	

Liite 1. Opinnäytetyön työpajatyöskentelyn tiedote

## 1 JOHDANTO

Kasken ym. *Miten huippu-urheilijan mieli voi?* -tutkimuksen (2020, 14–30) mukaan valmentaja tekee vuorovaikutteista ihmissuhdetyötä, jolloin hän pystyy vaikuttamaan toiminnallaan urheilijan kokemukseen itsestään onnistujana. Valmentaja pystyy vahvistamaan urheilijan voimavaroja kehittämällä urheilijan myönteistä minäkuvaa. Estejuoksija Nelli Nordlund kertoi 22.1.2024 järjestetyssä webinaarissa arvostavansa valmentajaa, jonka kanssa vuorovaikuttaminen on helppoa. Nordlundin mukaan valmentajan on oltava kiinnostunut urheilijasta ihmisenä ja hänen on osattava ottaa huomioon urheilijan tuntemukset ja kokemukset. Nordlundin kokemus valmentajasta, joka huomioi urheilijan kokonaisvaltaisen jaksamisen on tärkeä piirre valmentajalta. Kaikki asiat eivät saa pyöriä ainoastaan urheilun ympärillä vaan myös niistä asioista, jotka vaikuttavat urheilijaan ja hänen tekemiseensä, pitää pystyä puhua. Webinaari oli toteutettu yhdessä Suomen urheiluopiston, Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy:n sekä Suomen Valmentajat ry:n ja Meidän urheilu -kehitysprosessin kanssa. (Menestyvää urheilua... 2024.)

Urheiluvalmennus on ollut viime aikoina yhä enemmän otsikoissa, kun valmentaja-urheilijasuhhteissa on havaittu ylilyöntejä. Taitoluistelun parissa urheilijat ovat nostaneet esille omia kokemuksiansa harjoitus- ja kilpailutilanteista, joissa valmentajat ovat alistaneet ja nöyryyttäneet heitä. Vuonna 2020 MM-tason taitoluistelija Jessica Shuran Yu jakoi omia kokemuksiaan henkisestä ja fyysisestä väkivallasta, joita hän koki Kiinassa ensimmäisen kerran ollessaan vain 11-vuotias. Epäasiallinen kohtelu jatkui koko hänen urheilu-uransa ajan. Enää ei kuitenkaan hyväksytä urheilijoihin kohdistuvaa kaltoinkohtelua valmentajilta, koska huoli urheilijoiden psyykkisestä jaksamisesta nousee jatkuvasti esille. (Hämäläinen 2021, 14–15; Yle 2020.)

Suomalaisen urheilijan polku jaetaan lapsuus-, valinta- sekä huippuvaiheeseen (Mononen ym. 2014, 9). Tämä opinnäytetyö käsittelee valmentajan vaikutusta 13–19-vuotiaiden valintavaiheen urheilijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Urheilumaailmassa valmentajan ja urheilijan välinen suhde on yksi tärkeimmistä ihmissuhteista urheilijalle ja tällöin se vaikuttaa urheilijan ko-

konaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Valmennussuhteita on monia erilaisia ja niissä voi olla samanlaisia piirteitä kuin ystävä- ja opettajasuhteissa. Valmennussuhde voi olla täynnä ylä- ja alamäkiä sekä se voi olla suhde, jota ei välttämättä muistella positiivisessa valossa. (Mononen ym. 2014, 61.) Valmennussuhteessa on paljon muuttuvia tekijöitä, jotka vaikuttavat suhteen laatuun ja tyyppiin. Näitä tekijöitä voivat olla niin yksilölliset kuin ryhmän keskeiset erot. (Jowett & Poczwardowski 2007.)

Tausta valmentajana toimimisesta ja valmennettavan roolissa olemisesta loivat vahvan pohjan opinnäytetyön aiheen syntymiselle. Opinnäytetyöllä halutaan mahdollistaa suomalaisen valmennuskulttuurin kehittäminen urheilijalähtoisemmäksi. Kansan tietoisuuteen tulleet tapaukset urheilijoiden kokemasta epäasiallisesta kohtelusta, kuten Shuran Yun tapaus (Yle 2020) saivat halun tuoda urheilijoiden ääntä enemmän kuuluviin. Omakohtaisen kokemuksemme kautta olemme huomanneet, kuinka tärkeää valmentajan ja urheilijan välinen molemminpuolinen kunnioitus ja toisen ymmärtäminen on valmennussuhteelle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda ilmi, millä tavoin valmentajan ja urheilijan välinen suhde vaikuttaa urheilijaan tämän psyykkisessä ja sosiaalisessa kasvussa. Tavoitteena oli kartoittaa nuorten tunteita, ajatuksia ja kokemuksia siitä, mitä valmennussuhde ja -käyttäytyminen ovat heissä herättäneet. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osion kohderyhmänä toimi nuoret, jotka urheilevat Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy:n alla toimivassa Päijät-Hämeen Urheiluakatemiassa. Opinnäytetyö ja sen myötä saadut tulokset ovat osa Suomen Valmentajat ry:n johtamaa Meidän urheilu -kehitysprosessia. Suomen Valmentajat ry on yhdistys, jonka tehtävänä on edistää valmentajien osaamista. Yhdistyksen johtaman kehitysprosessin avulla suomalaista valmennuskulttuuria kehitetään ihmislähtoisemmäksi (Kohti laadukkaampaa suomalaista valmennusta s.a.). Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää suomalaisen valmennustyön kehittämisessä. On tärkeää tietää kasvuun vaikuttavat tekijät, jotta nuoren urheilijan psyykkistä ja sosiaalista kasvua voidaan tukea kokonaisvaltaisesti parhaimmalla mahdollisella tavalla.

## 2 NUORUUSVAIHEET JA URHEILIJAN POLKU

Kumpulaisen ym. kirjoittamassa *Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatrian* -teoksessa (2016, 36) nuoren kehitys jaetaan useampaan vaiheeseen, jotka ovat esinuoruus, varhaisuoruus, varsinainen nuoruus ja myöhäisnuoruus. Nuorten kehittymiseen vaikuttavat ikä sekä sukupuoli ja näin ollen yksilöiden välillä voidaan havaita eroavaisuuksia. Kolme viimeisintä kehitysvaihetta ovat relevantteja opinnäytetyön kohderyhmää ajatellen, jonka takia vain niitä käsitellään tässä opinnäytetyössä.

Urheilijan polku jaetaan yleensä lapsuus-, valinta- sekä huippuvaiheeseen (Mononen ym. 2014, 8). Lapsuusvaiheessa harjoitellaan harjoittelemista sekä innostetaan urheiluun ja urheilulliseen elämäntapaan ja -rytmiin. Korhonen (2021) määrittelee varhaisuoruuden ikävuosiin 12–14. Varhaisuoruuden kehitysvaiheessa oleva urheilija usein siirtyy urheilumaailmassa lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. Valintavaiheessa innostus urheiluun muuttuu intohimoksi ja harjoittelu tarkentuu sääntillisemmäksi (Mononen ym. 2014, 9). Kumpulaisen ym. (2016, 36) mukaan varhaisuoruuden aikana nuori irrottautuu vanhemmistaan ja itsenäistyminen tapahtuu. Nuoren tullessa itsenäisemmäksi on hänen helpompi ottaa vastuuta enemmän urheilussa, jolloin harjoittelu voidaan muuttaa tavoitteellisemmäksi. Varhaisuoruuden aikana nuorelle tuottaa haasteita ymmärtää tai sietää koettuja tunteitaan. Oman ikäiset ystävät ovat tärkeä tuki tässä vaiheessa, sillä muuten nuori tuntee jäävänsä yksin.

Korhonen (2021) määrittelee varsinaisen nuoruusvaiheen ikävuosiin 15–17. Kumpulaisen ym. (2016, 36) mukaan nuori alkaa tällöin sopeutua muuttuvaan ruumiinkuvaansa. Ihmissuhteet muovautuvat ja vanhempien merkitys vähenee. Tätä vaihetta nuoruudessa voidaan kuvata kahdella tunnetilalla, jossa nuori suree menetettyä lapsuuttaan, mutta samalla iloitsee uusista mahdollisuuksista. Tietojen ja taitojen vahvistuminen sekä harrastuksien laajentaminen ja syventäminen lisääntyvät tässä nuoruusvaiheessa. Varhaisuoruuden kehitys mahdollistaa valintavaiheen urheilijan muuttamaan harjoitteluaan jatkuvasti lajikohtaisemmaksi sekä haastavammaksi, jolloin motivoitumista kilpailemiseen ja voittamiseen tapahtuu. (Mononen ym. 2014, 9–11)

Korhonen (2021) luokittelee myöhäisnuoruuden ikävuosiin 18–22, jolloin nuori astuu kohti aikuisuutta. Kumpulaisen (2016, 36–37) mukaan myöhäisnuoruudessa nuoren mielenkiinnot vakiintuvat ja autonomia vahvistuu. Seksuaalinen identiteetti, pysyvät ihmissuhteet ja kuva omasta itsestä kiinteytyy. Nuori luo kuvaa omasta tulevaisuudesta. Hän ylläpitää ja tasapainottaa itsetuntoaan ja itsearvostustaan tekemillään valinnoilla. Myöhäisnuoruuden aikana nuoren urheilijan harjoittelu saattaa muuttua huippusuorituksia ja menestystä haalivaksi harjoitteluksi, jolloin valintavaiheesta siirrytään huippuvaiheeseen. Huippuvaiheeseen kuuluu optimaalinen harjoittelu ja menestyksellinen kilpailu, jota toimintaympäristö tukee. (Mononen ym. 2014, 9.)

## **2.1 Nuoren psyykkinen kasvu**

Kumpulaisen (2016, 35) mukaan nuoruusiän kehitystehtävänä ja päämääränä on autonomian saavuttaminen. Nuori rakentaa ja luo omaa yhtenäistä ja sisäisesti ristiriidatonta identiteettiä ja persoonallisuuttaan 15–18 vuoden iässä (MLL 2023). Nuoren abstrakti ajattelu kehittyy konkreettisen ajattelumallin rinnalle. Nuori alkaa rakentaa syy-seuraussuhteita, asioiden ymmärtäminen paranee ja havaintokyky lisääntyy. Päättely, kokonaisuuksien rakentaminen ja asioiden moniulotteisuuden ymmärtäminen kehittyy. Kyky ymmärtää menneisyyttä, elää nykyisyydessä ja nähdä itsensä tulevaisuudessa on merkki nuoren saavutetusta kypsyydestä. (Kumpulainen ym. 2016, 38.)

## **Identiteetti ja persoonallisuus**

Identiteetillä tarkoitetaan nuoren käsityksiä omasta persoonallisuudestaan. Siihen lukeutuu käsitys omista ominaisuuksistaan ja millainen hän tulevaisuudessa haluaisi olla sekä millaisiin sosiaalisiin ryhmiin hän kokee kuuluvansa. 15–18 vuoden iässä nuori omaa omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä ja tätä kautta kehittyy omaksi persoonakseen. (MLL 2023.) Nuoren persoonallisuuden vaikuttavat aikaisemmat kehitysvaiheet, synnynnäinen kasvupotentiaali, pyrkimys kohti aikuisuutta ja sosiaalinen ympäristö. Tämä tapahtumaketju muuttaa nuoren persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla. (Kumpulainen ym. 2016, 35.)



Kampman ym. (2013) määrittelevät ihmisen persoonallisuuden koostuvan yksilön psyykkisistä sekä fyysisistä tekijöistä ja ominaisuuksista, jotka rakentuvat ja muuttuvat ajan mukana. Persoonallisuuksissa on yksilöllisiä eroja, jotka tulevat esille ihmisten suhtautumisissa sekä toimintatavoissa. Nämä piirteet ovat suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, jotka selittävät yksilön ajattelu-, tuntemis- ja käyttäytymispiirteitä. Yksilön persoonallisuutta voidaan tarkastella joustavana sekä läpi elämän vaiheittain muuttavana. Persoonallisuutta ohjaa yksilön tarpeet ja motiivi. Oleellista on ymmärtää ihmisen tahto sekä mitä hän arvostaa ja välttelee.

Ihmisen persoonaan vaikuttaa perinnöllisyys, joka on temperamentin kehityksessä olennainen. Persoonan biologisen osan muodostaa ihmisen temperamentti, joka on riippumaton oppimisesta ja kokemuksista. Temperamentilla on ratkaiseva osa ihmisen persoonallisuuden kehittymisessä. Miten lapsi kokee ja suhtautuu kasvatukseen, riippuu hänen temperamentistaan. Temperamentti vaikuttaa lapsen saamaan kasvatukseen, joka taas vaikuttaa persoonallisuuden kehittymiseen. Vilkas lapsi saattaa elää kieltojen keskellä, kun taas rauhallinen ja iloinen lapsi saa pelkkää positiivista palautetta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 28–31.)

## **Itsetunto**

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen näkemiä hyviä ominaisuuksia itsessään. Itsetunnon ollessa hyvä, ihmisen positiiviset näkemykset itsestään ovat korkeammalla verrattuna negatiivisiin käsityksiin. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tunnistaa ja havaitsee omat heikkoudet. Omat positiiviset näkemykset nähdään kuitenkin heikkouksia kirkkaampina, kun kuvaillaan itseä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Itsetuntoon lukeutuu itseluottamus ja itsensä arvostaminen. Kun ihminen arvostaa itseään, hän pitää kiinni omista oikeuksistaan ja osaa puolustaa itseään. Itsetunto on kyky nähdä oma elämä ainutkertaisena ja tärkeänä riippumatta siitä, miltä se muiden silmissä näyttää. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee arvostamaan muita ihmisiä. Ihminen pystyy huomioimaan toisen ihmisen taidot ja kuuntelemaan ja ymmärtämään erilaiset näkökulmat. Itsetunto on yhteydessä itsenäisyyteen. Ihminen pystyy asettamaan päämääriä ja

uskaltaa pitää niistä kiinni. Vahvan itsetunnon omaava ihminen ei hae muiden hyväksyntää eikä mieti, mitä muut ajattelevat vaan pystyy elämään oman näköistä elämää. Hyvään itsetuntoon kuuluu epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen. Tällöin epäonnistumiset eivät heikennä itsetuntoa vaan ihminen kykenee pohtimaan mitä näistä voisi oppia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18–22.)

## **2.2 Nuoren sosiaalinen kasvu**

Keltikangas-Järvisen (2010, 13–17) mukaan sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiiri ja tarkoittaa ihmisen halua olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot eivät ole synnynnäisiä, vaan ne opitaan ja ne käsittävät ihmisen kykyä olla muiden ihmisten kanssa. Keltikangas-Järvinen (2010, 17–36) määrittelee sosiaalisuuden tarkoittavan ihmisen kiinnostusta olla muiden ihmisten seurassa ja muiden ihmisten seuran asettamista yksinolon edelle. Sosiaalisuus ei kuitenkaan johda hyviin sosiaalisiin taitoihin, vaan ne ovat jokaiselle opeteltavissa. Sosiaaliselle ihmiselle merkitsee paljon vahvat tunnesidonnaiset ihmissuhteet sekä muilta ihmisiltä saatu arvostus ja kiitos. Nämä tekijät vaikuttavat hänen käytökseensä. Sosiaaliselle ihmiselle itselleen on tärkeää, että hänestä pidetään.

Keltikangas-Järvisen (2010, 17–20) mukaan sosiaaliset taidot ovat taitoja selvitä sosiaalisista tilanteista ja kykyä olla muiden ihmisten kanssa riippumatta siitä, kuinka seurallinen on. Kyky ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökantojaan ja tunteitaan sekä hienotunteisuus ja sosiaalinen herkkyyys ovat osa sosiaalisia taitoja. Branjen (2018) mukaan nuoren kohdatessaan erimielisyyksiä, pystyy hän vuorovaikutustilanteissa ilmaisemaan myönteisiä sekä kielteisiä tunteita joustavasti. Steinberg (2014) toteaa sosiaalisten suhteiden vaikuttavan nuoren sosiaaliseen käyttäytymiseen. Nuoret ottavat erityisesti varhais- ja varsinaisnuoruudessa ikätovereiltaan mallia. Myöhäisnuoruudessa ikätoverien vaikutus käyttäytymiseen kuitenkin heikkenee. (Pulkinen 2023 luku 4: Muuttuvat sosiaaliset suhteet.)

## **Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus**

Salmelan kirjoittamassa *Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina* -Chydenius-instituutin tutkimuksessa (2006) perehdyttiin 16–18-vuotiaiden nuorten kokemuksiin liikunta-aktiivisuudestaan sekä saamastaan sosiaalisesta tuesta. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, mitä muutoksia koetussa sosiaalisessa tuessa ja liikunnassa on tapahtunut ihmisen siirtyessä lapsuudesta nuoruuteen. Salmelan (2006) mukaan Harter (1993a, 101) pitää sosiaalista tukea ehdottomana, kun yksilö hyväksytään sellaisena kuin hän on ilman edellytyksiä. Sosiaalisen tuen kautta yksilö kokee saavansa hyväksyntää, kunnioitusta, välittämistä sekä myönteistä suhtautumista, kun hän on vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa.

Juntunen tutki *Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänsä käännepöhdissa* -artikkelissaan (2020) 14–20-vuotiaiden nuorten kokemuksia valintojen tekemisistä ja niiden toteuttamisista elämän käännepöhdissa. Gordonin (2005) mukaan nuoren kokemus valintojen tekemisen mahdollisuuksista sekä niiden toteuttamisesta ovat kytköksissä usein kokemuksiin sosiaalisesta tuesta ja yhteenkuuluvuudesta toisten ihmisten kanssa (Juntunen 2020). Hämäläinen ym. kirjoittamassa *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* -teoksessa (2015) tarkastellaan urheiluvalmennukselle ominaisia asioita lasten ja nuorten valmennuksen näkökulmasta. Teos toimii laaja-alaisena urheiluvalmennuksen oppaana valmentajille, jotka toimivat lasten ja nuorten kanssa. Hämäläinen ym. (2015, 85.) toteavat teoksessa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarkoittavan tarvetta etsiä kiintymyksen, läheisyyden, turvallisuuden sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten ihmisten parista. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen lukeutuu tarve kuulua johonkin ryhmään.

Ihmisen ensimmäiset tärkeät suhteet luodaan perheenjäsenten kanssa ja hänen kasvaessaan tärkeitä suhteita luodaan ystävien, seurustelukumppanien ja sukulaisten kanssa sekä koulu- ja harrasteyhteisöjen kautta. Toiset ihmiset ovat usein tärkeässä roolissa nuoren elämän käännepöhdissa. Näihin käännepöhtiin kuuluvat ihmissuhteiden solmiminen ja niiden päättymisen, vanhempien eroaminen tai perheen kasvaminen. (Juntunen 2020.) Usein oletetaan, että ryhmätoimintaan osallistuminen riittäisi kehittämään ihmisen sosiaalisia taitoja ja vastuunottoa, jolloin sosiaalinen yhteenkuuluvuus toteutuisi. Näiden asioiden toteutuessa, täytyisi ryhmän vastuuhenkilön osata luoda turvallinen,

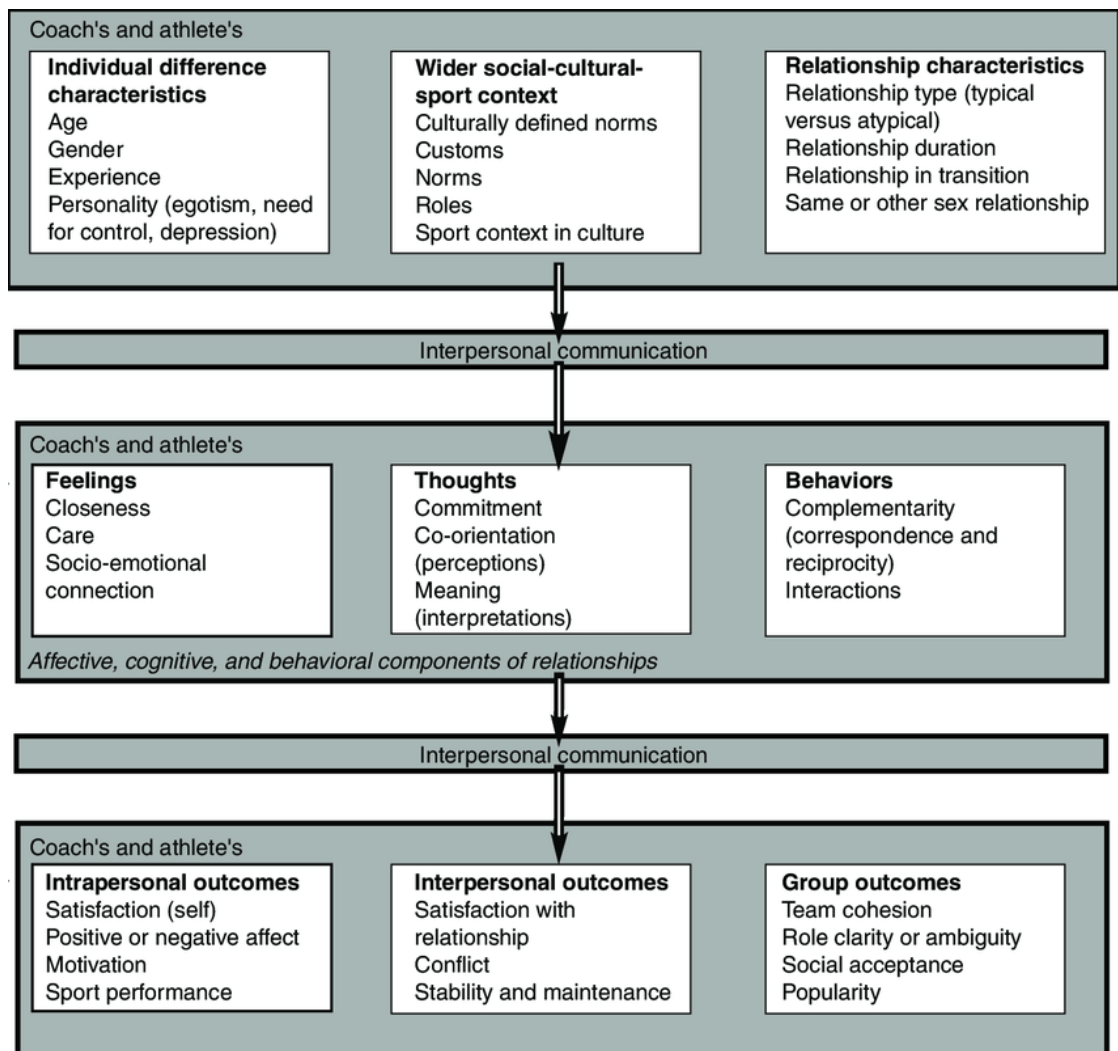
avoin, luottamuksellinen ja innostava ilmapiiri, jotta ryhmän osallistujat kokisivat olonsa turvalliseksi. Tämän seurauksesta koko ryhmällä on parempi mahdollisuus ylittää tavoitteisiin, jolla toiminnalla pyritään. (Hämäläinen ym. 2015, 85.)

### 3 VALMENTAJA-URHEILIJASUHDE

Jowett kuvailee *Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart* -artikkelissaan (2017) valmentaja-urheilijasuhteen olevan ihmissuhde, jossa valmentaja ja urheilija ovat jatkuvasti sosiaalisessa tilanteessa toistensa kanssa. Tätä sosiaalista tilannetta muovaavat valmentajan ja urheilijan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen. Valmentaja ja urheilija ovat tässä ihmissuhteessa riippuvaisia toisistaan. Se, millä tavalla toinen tuntee, ajattelee ja käyttäytyy vaikuttaa toisen osapuolen tunteisiin, ajatuksiin sekä käytökseen. Tässä opinnäytetyössä valmentajalla tarkoitetaan henkilöä, jonka tarkoituksena on kasvattaa ja tukea urheilijan kehitystä kokonaisvaltaisesti. Urheilijalla taas tarkoitetaan henkilöä, joka harrastaa jotakin urheilulajia säännöllisesti ja tavoitteellisesti.

Jowett ja Poczwardowski (2007) kuvaavat valmentaja-urheilijasuhdetta mallilla, johon ollaan eritelty tekijöitä sekä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat valmentajan ja urheilijan väliseen suhteeseen. Suhteeseen vaikuttavat tekijät ja ominaisuudet on jaettu kolmeen eri kerrokseen. Ylimpään kerrokseen lukeutuvat valmentajan ja urheilijan yksilölliset ominaisuudet ja eroavaisuudet. Näitä voivat olla ikä, sukupuoli, kokemus sekä persoonallisuus. Tähän kerrokseen kuuluu sosiaalis-kulttuurilliset erot urheilussa, joita voivat olla kulttuurisesti määritellyt normit, roolit, säännöt, tavat, odotukset ja arvot. Ylimpään kerrokseen lukeutuu ihmissuhteiden ominaisuudet, joita ovat suhteen tyyppi ja sen kesto. Nämä kolme luokkaa määrittelevät suhteen laadun. Ne vaikuttavat valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen laatuun ja säännöllisyyteen. Seuraavasta kerroksesta löytyy valmentajan ja urheilijan kokemat tunteet, ajatukset sekä käyttäytymiset. Näihin kuuluvat läheisyys, sitoutuminen, hyväksyminen ja kohtaamiset sekä kyky asettaa itsensä toisen henkilön asemaan.

Alimmassa kerroksessa valmentaja-urheilijasuhteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat henkilökohtaiset, ihmissuhteisiin vaikuttavat sekä ryhmän sisäiset muut-  
 tajat. Henkilökohtaisiin muuttujiin lukeutuvat urheilijan ja valmentajan kokema  
 tyytyväisyys suoritukseen, harjoitteluun ja ohjeistuksiin. Motivaatio, loppuun  
 palaminen, mieliala sekä mahdolliset sairaudet ovat asioita, jotka lukeutuvat  
 henkilökohtaisiin muuttujiin. Ihmissuhteisiin vaikuttaviin muuttujiin kuuluu tyyty-  
 väisyys valmentajan ja urheilijan väliseen ihmissuhteeseen sekä heidän koh-  
 taamat ihmissuhdeongelmat. Ryhmän sisäisiin muuttujiin kuuluu urheilijoiden  
 ja valmentajan käsitykset yhteenkuuluvuudesta, roolien selkeydestä sekä so-  
 siaalisesta hyväksynnästä tai suosioista. (Kuva 1.)



Kuva 1. Integroitu tutkimusmalli valmentaja-urheilijasuhteesta (Jowett & Poczwadowski 2007)

Jokaisen kerroksen välistä löytyy ihmisten välinen vuorovaikutus, johon lukeu-  
 tuu sanallinen ja ei-sanallinen, tarkoitettu ja tahaton sekä rehellinen ja epäre-  
 hellinen viestintä. Tällaiset vuorovaikutusmuodot vaikuttavat valmentaja-urhei-

lijasuhteen laatuun. Jokaisen kerroksen muuttajat taas vaikuttavat vuorovaikutuksen laatuun. (Jowett & Poczwadowski 2007.) Vuorovaikutusta voidaan pitää ihmissuhteen yhtenä tärkeimpänä tekijänä. Sen kautta urheilija ja valmentaja voivat etäännyä toisistaan tai se voi lähentää heitä. Vuorovaikutusta voidaan pitää ihmissuhteen rakennuspalikkana, joka tukee valmentajan ja urheilijan välistä vahvaa ihmissuhdetta. (Montgomery & Baxter 1998, Jowettin & Poczwadowskin 2007 mukaan.)

Kuvan 1 mallin eri tasot ovat vaikutuksessa toisiinsa. Ylimmän tason muuttajat, valmentajien ja urheilijoiden sukupuoli, ikä ja kokemus ovat vaikutuksessa koettuun läheisyyteen ja sitoutumiseen. Mallin keskimäinen kerros, joka kuvaa valmentaja-urheilijasuhteen laatua, vaikuttaa taas molemminpuolisesti henkilökohtaisiin, ihmissuhteisiin vaikuttaviin ja ryhmän sisäisiin muuttujiin. Tästä syystä valmentajat ja urheilijat, joiden suhde perustuu molemminpuoliseen kunnioitukseen ja luottamukseen, kokevat todennäköisemmin enemmän positiivisia tunteita kuin epätoivoa ja ahdistusta. (Kuva 1.)

Suomen Valmentajat ry:n *Valmentajalla on väliä* -kampanjalla, pyritään vaikuttamaan suomalaiseen urheiluvalmennukseen muuttamalla tätä enemmän voimavarojen löytämistä painottavaan valmennuskulttuuriin. Suomen Valmentajat ry:n mukaan valmentaja onnistuu urheilijan auttamisessa ja opettamisessa, kun hän tuntee itsensä sekä urheilijansa. Urheilijan oppiminen perustuu hänen sisäiseen motivaatioonsa, jolloin valmentajalla on suuri rooli auttaa urheilijaa löytämään juuri hänen sisäinen motivaationsa ja voimavaransa. (Valmentajalla on väliä -kampanja 2024.)

Hyvä valmennussuhde kasvattaa positiivisia kokemuksia molemmin puolin ja yksi ratkaiseva tekijä siinä on välittävä aikuinen, joka luo välittävää ilmapiiriä harjoitustilanteisiin (Hämäläinen ym. 2015, 147). Valmennussuhde edellyttää valmentajaa ymmärtämään ja huomioimaan urheilijan elämänkokonaisuutta. Valmentajan ja urheilijan ihmisarvo ei voi koskaan riippua siitä, miten urheilussa menestytään. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Hämäläisen *Myötätuntainen valmennus* -teoksen (2021, 296–297) mukaan täysin optimaalisissa olosuhteissa valmentaja ja urheilija toimivat tasavertaisina osapuolina. Tällöin valmentaja kohtaa urheilijan elävänä ihmisenä, jolla on haasteita, tarpeita sekä toiveita. Urheilija ei saa olla valmentajalle pelkkä objekti tai kehityskohde.

Molemminpuolinen aito arvostus ja kunnioittava kohtaaminen vaativat valmentajaa ja urheilijaa käymään rehellistä keskustelua toiminnastaan hyvässä hengessä sekä ymmärtämään toistensa näkökulmia oppien niistä.

Suomen Valmentajat ry:n johtaman Meidän urheilu -kehitysprosessin teettämässä kyselyssä kerättiin urheilijoiden mielipiteitä hyvästä valmennuksesta sekä heidän toiveitansa suomalaisen urheiluvalmennuksen kehittymisestä. (Holopainen 2023, 4). Valintavaiheen urheilijat pitivät hyvää valmennusta kehittävänä, tavoitteellisena sekä kannustavana (Motivoivaa, ihmislähtöistä... 2023). Vastauksista nousi esille, että ihmis- sekä urheilijälähtöisyys on yksi suurimmista ominaisuuksista, joka tekee valmentajasta erinomaisen. Tämän jälkeen erinomaisen valmentajan piirteeksi nousi kannustaminen, innostaminen ja motivoiva valmennus. (Holopainen 2023, 4–11.)

### **3.1 Erilaiset valmentajatyypit**

Valmennussuhteita on monia erilaisia, joissa valmentajan ja urheilijan roolit voivat muuttua ajan kanssa (Hämäläinen ym. 2015, 147). Hämäläisen *Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa* -tutkimuksessa (2003) tutkittiin urheilijoiden kokemuksia valmentajistaan. Hämäläisen mukaan valmentaja voi olla hyvin auktoriteettinen aikuinen, joka pyrkii pitämään kovaa kuria ja järjestystä. Valmentaja voi toimia nuoren urheilijan ainoana auktoriteettina ja tällöin usko valmentajan asettamiin rajoihin ja sanoihin on suuri. Tällaisen valmentajan harjoituksissa keskitytään vaan ja ainoastaan harjoitteluun eikä turhaa tahdin keventämistä katsota sormien välistä. Urheilussa saatetaan törmätä valmentajiin, jotka asettavat hurjia vaatimuksia kuuntelematta urheilijaa. Tällöin autoritaarisuus koetaan ongelmana, sillä valmennus ei ota huomioon urheilijoita yksilöinä. Valmentaja-urheilijasuhteelle on asetettu sopivat rajat, kun urheilija pystyy puhumaan valmentajalleen ja valmentaja kuuntelee urheilijoitaan. Urheilija saa turvallisuuden tunnetta sopivasta kurista, koska päättäväinen valmentaja on urheilijoiden silmissä luotettava ja asiantunteva.

Urheilun parista löytyy valmentajia, joille tärkeintä on voitot ja ennätykset. Tällaisten valmentajien harjoituksissa usein ohjeistuksia ja palautetta annetaan huutamalla ja raivoamalla. Tämä toiminta usein pelottaa urheilijoita, josta seuraa pelko epäonnistumisille. Epäonnistumisesta saattaa seurata pilkkaamista

ja halveksuntaa valmentajan tai muiden urheilijoiden toimesta. Urheilijan voi olla haastavaa olla oma itsensä, jos harjoitus- ja kilpailutilanteet pelottavat valmentajan takia. Tällöin urheilija pyrkii peittämään herkkyytensä esittämällä kovaa ja rohkeaa. (Hämäläinen ym. 2015, 148.) Epäonnistuttuessa valmentaja syyttää urheilijaa huonosta suorituksesta huutamalla, jolloin hän poissulkee oman vastuunsa suorituksesta. Valmentaja saattaa rankaista urheilijaa epäonnistuneen suorituksen jälkeen rankemmilla harjoituksilla, joissa ei niinkään keskitytä kehityskohteisiin tai tekniikan opetteluun. Näissä harjoituksissa käydään läpi pahimmat maitohappoja tuottavat harjoitteet. (Hämäläinen 2003.)

Hämäläinen ym. (2015, 149–150) totesivat teoksessaan, että valmennussuhteessa valmentaja voi olla urheilijan ihailun kohteena. Urheilija pitää valmentajaa itseään ylempänä ja hänen huomionsa saaminen on erityisen tärkeää urheilijalle. Harjoituksissa valmentajaa yritetään miellyttää ja hänen toimintaansa tarkkaillaan sekä matkitaan. Hämäläisen tutkimuksessa (2023) on havaittu valmentajaan kohdistuvan ihailun olevan yleistä lasten ja nuorten parissa. Ihaileminen liittyy usein valmentajan asiantuntemukseen tai hänen persoonallisuuteensa. Valmentajan tietämystä ei juurikaan kyseenalaisteta, vaan jokainen sana uskotaan. Tällaisen ihailun kohteena oleminen saattaa lisätä valmentajalle paineita, sillä virheiden ja tietämättömyyden myöntäminen urheilijalle on vaikeaa, joka pitää valmentajaa kaikkietävänä asiantuntijana.

Valmennussuhde voi toimia ystävyysuhteena. Siinä korostuu valmentajan ja urheilijan välinen tasa-arvoisuus. Urheilijat, jotka ovat ystäviä valmentajiensa kanssa, kokevat sen rikkaudeksi. Roolit vaihtuvat vapaa-ajan sekä harjoitusten aikana, jolloin suhde saattaa olla hämmentävä molemmille osapuolille. Vapaa-ajan ystävyysuuhde vaihtuu harjoitus- ja kilpailutilanteissa valmentaja-urheilijasuhteeksi. Vaikka ystävyysuuhdetta valmentajan kanssa pidetään arvokkaana, saattaa se tuottaa ongelmia. Epätasa-arvoisen kohtelun pelkoa saattaa esiintyä harjoituksissa, mikäli valmentaja on läheinen vain joidenkin ryhmän jäsenten kanssa. Tästä syystä valmentajan olisi tärkeää yrittää pitää ryhmän sisällä jokaiseen urheilijaan saman arvoinen suhde. (Hämäläinen 2003.)



Valmentaja voi olla urheilijalle ikään kuin varavanhempi, jolla on suuri vaikutus urheilijaan. Valmentaja ja urheilija näkevät toisensa syvemmin ja heidän välillä vallitsee voimakas välittämisen tunne. Urheilija uskaltautuu jakamaan valmentajalleen sellaisia asioita, joista ei omille vanhemmilleen pysty puhumaan. Valmentaja auttaa arjessa tapahtuvissa vastoinkäymisissä, opettaa käytöstapoja sekä asettaa rajoja. (Hämäläinen 2003.) Tässä valmennussuhteessa riitelemineen on yhtä luonnollista kuin lapsi-vanhempisuhteessa. Erona kuitenkin on se, että valmentajan sanoja uskotaan ja häntä kohtaan harvoin kapinoidaan. Valmentaja pysyy kärsivällisenä ja ymmärtäväisenä riitatilanteissa urheilijaa kohtaan. (Hämäläinen ym. 2015, 151.)

Joskus valmentajana voi toimia urheilijan vanhempi. Tämä tilanne antaa valmentajalle sen edun, että hän tuntee kyseisen urheilijan elämäntilanteen sekä päivittäiset mielialat, jolloin urheilijan vahvuudet ja kehittämisen kohteet on helpompi huomioida. Vanhempi valmentajana saattaa usein olla erityisen varovainen tasapuolisuuteen sekä oikeudenmukaisuuteen liittyvissä asioissa, jolloin hän saattaa vaatia lapseltaan enemmän kuin muilta urheilijoilta. Joissain tapauksissa tilanne taas saattaa olla päinvastainen, jolloin omaa lasta suositaan ryhmässä. (Heino 2000, 111–112.) Tässä valmennussuhteessa urheilun ja muun elämän erottaminen on haastavaa. Vanhemman ja lapsen kohtaamat ristiriidat vaikuttavat urheiluharjoitukseen ja päinvastoin. Tästä syystä valmennussuhde oman vanhemman kanssa saattaa olla yhtä ylä- ja alamäkeä, kun taas vieraamman aikuisen kanssa matka on tasaisempaa. (Hämäläinen 2003)

### **3.2 Vuorovaikutus valmennuksessa**

Kaski (2006, 31–31) toteaa teoksessaan, että hyvään ja onnistuneeseen valmennussuhteeseen päästään vuorovaikutuksen kautta. Vuorovaikutuksella voidaan tarkoittaa itsensä kanssa tai toisen ihmisen kanssa käytävää dialogia. Itsensä kanssa käytävä keskustelu on kokemuksen ja siihen liitetyn merkityksen välistä vuoropuhelua, joka on usein automaattista ja huomaamatonta. Toisen ihmisen kanssa käyty dialogi on kohtaamista, jossa jaetaan omia ajatuksia, tunteita ja aikoja. Kaski jakaa vuorovaikutuksen sanalliseen tai sanattomaan sekä tietoiseen ja tiedostamattomaan. Sanattomalla viestinnällä tarkoitetaan ilmeitä sekä eleitä, ja juuri valmennuksessa sanaton viestintä on merkityksellistä. Tämä voi tukea ja auttaa kohtaamisessa sekä suorituksessa,

mutta pahimmassa tapauksessa sanaton viestintä voi jättää urheilijan yksin. Suomen Valmentajat ry:n johtaman Meidän urheilu -kehitysprosessin kyse-lyssä valintavaiheen urheilijat pitivät vuorovaikutusta ja yhteistyötaitoja yhtenä tärkeimmistä erinomaisen valmentajan ominaisuuksista (Holopainen 2023, 11). Matikan ja Roos-Salmen *Urheilupsykologian perusteet* -teoksen (2020, 117) mukaan urheilija ja valmentaja kohtaavat väistämättä valmennustilan-teissa ja tällöin heidän välisensä vuorovaikutus on aina merkittävää.

Erilaisuuden hyväksyminen ja tasavertainen asenne toisia kohtaan ovat omi-naisuuksia, joita valmentajalta vaaditaan onnistuneet vuorovaikutuksen saa-miseksi (Matikka & Roos-Salmi 2020, 118). Toimivassa valmennussuhteessa molemmat osapuolet kuuntelevat ja ymmärtävät toisiaan. Valmennussuh-teessa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa on keskeistä olla aidosti läsnä ja ymmärtää toisen näkökulmia. Kuuntelemisessa on tärkeintä, että toinen osa-puoli kokee tulevansa ymmärretyksi. Vuorovaikutuksen ollessa aitoa kohtaa-mista ja vuoropuhelua, urheilija tuntee valmentajan olevan aidosti kiinnostunut ja välittävän hänestä. Valmentajalla on oltava aikaa ja halua kohdata urheilija, jotta tämä onnistuisi. Kasken (2006, 33–38) mukaan urheilijan kertoessa ole-vansa väsynyt, valmentajan olisi hyvä keskustella ja kysyä, mitä urheilija väsy-myksellään tarkoittaa. Tämän jälkeen voitaisiin pohtia yhdessä ratkaisua tä-mänhetkiseen tilaan.

Hämäläisen (2021, 72–73) mukaan hyvä vuorovaikutus vaatii molemminpuo-lista luottamusta. Valmentajan tulisi oppia tuntemaan urheilija siviilielämäs-sään, jotta hyvä luottamus ja vuorovaikutussuhde pystytään rakentamaan. Valmentajan on tärkeää osata käsitellä omia tunteitaan pystyäkseen ohjaa-maan urheilijaa tunne-elämässään. Valmentaja-urheilijasuhteella pyritään ur-heilijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

### **Palautteenanto**

Kasken (2006, 45) mukaan valmentajan tulee kohdistaa palaute suoritukseen ja käyttäytymiseen eikä urheilijan yksilöllisiin ominaisuuksiin. Palautteen anta-minen on parhaimmillaan dialogi valmentajan ja urheilijan välillä, jossa urhei-lijä pääsee itse tarkastelemaan suoritustaan ja löytämään siihen ratkaisun. Tällaisen dialogin kautta urheilija pääsee kehittämään omaa itsereflektiotaan

ja täten hänen itsetuntemuksensa voi vahvistua. Itsetuntemuksen vahvistuessa, taitojen syväoppiminen mahdollistuu ja näin urheilija sisäistää palautteen osaksi kokemusmaailmaansa. Hämäläinen (2021, 295–296) toteaa teoksessaan, ettei valmentajan tulisi koskaan antaa palautetta huutaen tai mollaen urheilijaa. Urheilijan epäonnistuessa suorituksessaan valmentajan tulisi käydä tilanne läpi kahden kesken urheilijan kanssa. Tilanteen läpikäymisen jälkeen ei urheilijaa pidä tuomita enää tekemästään virheestä. Tämän jälkeen olisi tärkeää siirtyä eteenpäin ja jatkaa harjoittelemista.

Urheilija saa valmentajaltaan usein palautteeksi ”Hyvä.”, joka saattaa yhden harjoituskerran aikana toistua useaan otteeseen. Heino kritisoi *Valmentautumisen psykologia – Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin* -teoksessaan (2000, 116) tällaisen palautteen olevan hyvin yksitoikkoista, sillä ulosannissa puuttuu usein aitous ja innostus urheilijan tekemää suoritusta kohtaan. Vaikka ”Hyvä.” palautteena on nopea ja helppo antaa, urheilijan voi olla hyvinkin vaikeaa tulkita palautetta ja iloita suorituksestaan varsinkin, jos kyseinen palaute annetaan minimaalisella tunnelatauksella. Tällöin urheilija saattaa kokea, että valmentajan kannustus on epäaitoa eikä myönteistä palautetta ole annettu ollenkaan.

Urheilijan tulisi itse uskaltaa osata antaa palautetta valmentajalleen, sillä myös urheilijalla on vastuu oman valmennussuhteen ylläpitämisestä. Urheilijan antaessa palautetta, pääsee valmentaja kehittämään toimintaansa sekä vuorovaikutustaitojaan. Kasken (2006, 47–48) mukaan urheilijoiden valmennuksessa pitäisi kiinnittää enemmän huomiota henkilökohtaisen palautteen antamiseen valmentajan puolelta, jolloin urheilijan yksilöllinen kehittyminen mahdollistuu.

### **3.3 Valmentaja mukana urheilijan identiteetin rakentumisessa**

Valmentaja pystyy omalla toiminnallaan tukemaan urheilijan psyykkistä ja sosiaalista kasvua. On tärkeää, että valmentaja ohjaa urheilijaa tutustumaan itseensä pohtimalla: kuka minä olen. Urheilijan itsetuntemuksen vahvistuessa, hänen itsetuntonsa ja itseluottamus kasvavat. Tällöin hän tunnistaa omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Valmentaja on ohjaavassa roolissa, jossa hän kulkee urheilijan rinnalla ja tukee tämän

kasvun polkua ja on apuna pahan paikan tullen. Urheilijan on helpompaa kohdata vastoinkäymisiä sekä käsitellä omia tunteitaan, kun hän on saanut rakennettua itselleen vahvan itsetuntemuksen valmentajan ohjauksella. (Hämäläinen 2021, 101, 325.)

Valmentajan auttaessa urheilijaa asettamaan realistisia tavoitteita harjoituksiin sekä mahdollisiin kilpailuihin, tukee hän samalla urheilijan itseluottamusta. Itseluottamuksen ylläpitämiseksi valmentaja voi auttaa urheilijaa tarkastelemaan aikaisempia harjoitus- tai kilpailutilanteita ja löytämään niistä mielihyvää tuottaneita kokemuksia. (Kaski 2006, 81.) Parhaimmassa tapauksessa toimivalla valmennuksella pystytään tukemaan lapsen ja nuoren itsearvostuksen kehittymistä tarjoamalla tälle kyvykkyyden kokemuksia kehon kuvassa, lajitaidoissa ja fyysisessä kunnossa. Urheilija voi kokea kyvykkyyden kokemuksia sosiaalisissa- ja tunnetaidoissa. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 52.)

Valmentaja on osallisena nuoren kasvattamisessa yhdessä vanhempien, kavereiden ja opettajien kanssa. Jokaisen harjoitus- ja kilpailutilanteen yhteydessä valmentaja pystyy vaikuttamaan nuoren kasvatukseen. Harjoitus- ja kilpailutilanteilla on suuri vaikutus nuoreen etenkin, jos hän on innostunut harrastustaan kohtaan ja valmentaja omaa innostavan, positiivisen sekä luottamusta ja kunnioitusta herättävän persoonan. Valmentajan tulisi kasvattaa nuorta hyvillä tavoilla, jotka ovat osa harjoitus- ja kilpailutilanteita. Näihin luokituvat tervehtiminen, kiittäminen, rehti peli, anteeksi pyytäminen ja antaminen sekä toisen huomioon ottaminen. (Mero ym. 1998, 342–343.)

### **Urheilijan vahvuuksien ja heikkouksien käsitteleminen**

Myönteiset kokemukset ja positiivinen vahvistus omasta kehosta ja taidoista edistävät urheilijan kokemaa fyysistä pätevyyttä, joka on yhteydessä fyysisen minäkäsityksen kautta yleiseen itsearvostukseen sekä sisäiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation syntyyn ja pysyvyyteen vaikuttaa isosti urheilijan kokema viihtyvyys. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 49.) Myönteisen minäkäsityksen pohjana toimii vahvuuksien näkeminen ja tämä myönteinen minäkäsitys vahvistuu, kun urheilija osaa ja kykenee kertomaan itsestään olevista hyvistä asioista. Herkkyys, harkitsevuus ja nopeus reagoida asioihin ovat ominaisuuksia,

jotka lukeutuvat vahvuuksiin. Vahvuuksilla tarkoitetaan yleensä urheilijan taitoja. Nämä taidot voivat liittyä tekniikkaan, psyykkisyyteen tai vuorovaikutukseen. Urheilijan heikkoudet, jotka usein ovat hänen kehityskohteitaan, voivat liittyä edellä mainittuihin taitoihin. Fyysisten taitojen kehittäminen on yleensä helpompaa kuin henkisten ja vuorovaikutustaitojen parissa kehittyminen. (Kaski 2006, 109.)

Vahvuuksien vahvistaminen ja heikkouksien kehittäminen ovat urheilussa menestymisen ja taitojen oppimisen perusta (Kaski 2006, 109–110). Urheilija korjaa tekniset ja taidolliset puutteet sekä virheet valmentajan avulla. Hienovaraisuus ja toisen kunnioittaminen on edellytyksenä kehityskohteiden tiedostamiselle ja kehittämissuunnitelman tekemiselle. Kehittyminen taidollisesti voi estyä, jos urheilija ei näe omia heikkouksiaan tai ei halua työstää niitä. Valmentajan tulee laatia normit ja pelisäännöt näissä toimimiselle, jotta heikkouksista osataan puhua ja niitä osataan käsitellä. Urheilijan tuodessa esille omat heikkoudet voi riskinä esiintyä se, ettei hän tule oikeasti kuulluksi. Tällöin valmentaja saattaa huomaamatta vähätellä urheilijaa väittämällä vastaan, ettei hänen kokema heikkous pidä valmentajan mielestä paikkaansa. Tällainen vastaan väittäminen voi kumota toisen kokemuksen, vaikka sillä olisikin hyvä tarkoitus. Kehittämiskohteiden läpikäymiselle tulee löytää oikea hetki. Ennen kilpailutilanteita huomio tulee keskittää urheilijan vahvuuksiin. (Kaski 2006, 110–111.)

Pekka Hämäläisen *Myötätuntoinen valmennus* -teoksessa (2021) on haastateltu eri urheilulajien huippuvalmentajia. Valmentajat kertovat omia mielipiteitä ja kokemuksia siitä, miten he ovat olleet apuna kehittämässä urheilijoiden taitoa käsitellä epäonnistumisia. Koripallovalmentaja Henrik Dettmann toteaa teoksessa, että epäonnistumisesta seurannut pettymyksen tunne saa aikaan kypsyysprosessin. Tämä prosessi kehittää urheilijan psyykkisyyttä, kun hän oppii tarkastelemaan omia haasteitaan sekä tunnistamaan suorituksessa tehdyt virheet. Prosessin kautta urheilija keksii ratkaisuja, joiden avulla hän pystyy mahdollisesti parantamaan seuraavaa suoritustaan. Muodostelmaluistelun valmentaja Anu Oksanen muistuttaa, että valmentajan on kyettävä näkemään pidemmälle, kun urheilija epäonnistuu. Valmentaja auttaa urheilijaa näkemään epäonnistumisen mahdollisuutena menestyä seuraavalla kerralla. (Hämäläinen 2021, 250–254.)

Entisen jääkiekkomaalivahdin Jarmo Myllyksen mukaan on tärkeää oppia myöntämään virheensä ja, että niistä pystyttäisiin puhumaan yhdessä valmentajan kanssa. Toisten urheilijoiden syyttely ja tekosyiden selittäminen epäonnistuttuaan estävät urheilijaa huomaamaan omat virheensä sekä kehittämään omaa osaamistaan. Yhdessä virheen läpikäyminen kehittää urheilijan osamista sekä epäonnistumisesta seuranneen tunteen käsittelemistä. (Hämäläinen 2021, 255–256.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millä tavoin valmentajan ja urheilijan välinen suhde vaikuttaa nuoren urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Ihmissuhteisiin vaikuttaa molempien osapuolien käyttäytyminen, mutta tässä opinnäytetyössä keskitytään erityisesti valmentajien käyttäytymiseen ja sen seurauksiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa nuorten urheilijoiden tunteita, ajatuksia ja kokemuksia siitä, mitä valmennussuhde ja valmennuskäyttäytyminen ovat heissä herättäneet. Valmentaja toimii urheilijan roolimallina. Hän kasvattaa ja valmistaa urheilijaa urheilun maailmaan. Tällöin valmentajan on tärkeä osata antaa urheilijalle tarvittava tuki ja apu menestyäkseen urheilijana. Valmennustyötä voidaan kehittää laadukkaammaksi, kun nuorten urheilijoiden ajatuksia saadaan selvitettyä valmentaja-urheilijasuhteeseen ja valmennuskäyttäytymiseen liittyen. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää valmentajien valmennuskäyttäytymisen kehittämisessä.

### **4.1 Opinnäytetyön kohderyhmä**

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä toimii Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy:n alaisuudessa toimivan Päijät-Hämeen Urheiluakatemia 13–19-vuotiaat valintavaiheen nuoret urheilijat. Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy tarjoaa urheiluleirejä, valmennusta eri lajien urheilijoille sekä liikunta-alan koulutuksia ja palveluita (Pajulahti 2024). Päijät-Hämeen Urheiluakatemia tavoitteena on tarjota laadukasta opiskelua ja hyvää valmennusta, joka tukee huipulle tähtäävän urheilijan arkea (Päijät-Hämeen Urheiluakatemia s.a.). Monosen (2014, 9–11) mukaan valintavaihe sijoittuu lap-

suusvaiheen ja huippuvaiheen välille, jolloin urheilija tekee lajivalintansa ja urheilulajista tulee entistä tärkeämpi osa elämää. Harjoitteluun sitoutuminen vahvistuu, mikä tarkoittaa omatoimista harjoittelua ohjatun harjoittelun ohella. Valintavaiheessa kilpaileminen on jo tavoitteellista ja valmennus laadukasta sekä yksilöllistä. Valintavaiheessa urheilijan oma innostus ja intohimo lajia kohtaan sekä motivaatio kehittyä taitavammaksi on entistäkin tärkeämpää tässä vaiheessa urheilu-uraa.

Ensimmäisellä ja toisella asteella opiskelevien nuorten urheilijoiden valmennus saattaa erota toisistaan. Yläkouluvaiheessa valmennuksen on tärkeää tukea nuorten kasvua terveiksi urheilijoiksi sekä valmistaa heitä vaativampaa harjoittelua varten. Yläkouluiässä nuorten ymmärrys omasta osaamisesta ja harjoittelutavoista syventyvät. Valmentajan on tärkeää huomioida valmennuksessa nuorten yksilöllinen kasvu ja kehitys. Toisella asteella valmennus alkaa olla tavoitteellisempaa. Harjoitteet ovat vaativampia ja kokonaiskuormitus kasvaa. Tällöin urheilijoiden vastuu ja itseohjautuvuus kasvavat harjoittelun parissa. Valmennuskuvioihin saattaa astua muita asiantuntijoita, jotka tukevat sekä urheilijan että valmentajan osaamista. (Valmentajat s.a.)

## **4.2 Aikaisempi tutkimustieto**

Kirsi Hämäläinen tarkasteli väitöskirjassaan *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoissa* (2008) urheilijan ja valmentajan roolia urheilussa. Hän paneutui teoksessaan tarkastelemaan eritoten valmennussuhteiden, ihanteiden ja eetoksien kautta kasvua ja kasvatusta urheiluharrastuksen parissa. Nuorten aikuisten urheilijoiden kirjoittamat tekstit omista valmentajistaan sekä, mitä he ovat valmentajiltaan oppineet, toimivat Hämäläisen väitöskirjan tutkimuksen aineistona.

Aineistoista nousi esiin urheilijoiden arvostus valmentajan luomasta esimerkiksi terveellisiä elämäntapoja kohtaan. Urheilijat kirjoittivat heitä hävettävän valmentajan epäurheilijamainen käytös, kun taas valmentajan toimiessa reilusti, kokivat he ylpeyden aiheutta. Urheilijat kirjoittivat omia odotuksiaan valmentajasta ja poikkeuksellisen tärkeäksi nousi esiin valmentaja, jonka kanssa pystyy keskustelemaan urheilun ulkopuolisista asioista. Aineistossa urheilijoilla oli monia ajatuksia siitä, mitä on olla urheilija. Osa urheilijoista kirjoitti

harjoittelun olevan työntekoa ja osa urheilun hauska puolesta ja valmentajan roolista huolehtijana. (Hämäläinen 2008.)

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry on julkaissut vuonna 2022 tutkimuksen urheilijoiden myönteisistä ja kielteisistä kokemuksista suomalaisessa kilpaurheilussa (Kaski ym. 2020, 4). SUEKin tehtävänä on turvata eettisesti kestävää urheilukulttuuria yhdessä muiden toimijoiden kanssa. SUEK toimii puhtaan urheilun, turvallisuuden ja reilun pelin puolestapuhujana sekä urheilun eettisyyden vahvistajana, urheilun oikeudenmukaisuuden ja rehellisyyden takaajana. (SUEK s.a.)

Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin 16-vuotiaiden ja sitä vanhempien kilpaurheilijoiden kokemuksia asiallisesta ja vastuullisesta sekä epäasiallisesta ja vastuuttomasta kohtelusta. Tämän lisäksi tutkimuksessa arvioitiin edellä mainittuihin kokemuksiin liittyviä altistavia tekijöitä, kuten tausta- ja olosuhdetekijät. Altistavien tekijöiden lisäksi tarkasteltiin niiden seurauksia urheilijoiden hyvinvointiin, joihin lukeutuu positiivinen mieliala sekä erilainen oireilu, kuten ahdistusoireet ja stressi. Tähän tutkimukseen vastasi yhteensä 2 045 urheilijaa. (Kaski ym. 2020, 4.)

SUEKin tekemästä tutkimuksesta nousi esiin urheilijoiden ihmissuhteiden ja positiivisten tunteiden kokeminen urheilussa. Vastauksissa korostui tehtäväsuuntautuneisuus eli motivaatio oman toiminnan kehittämiseen. Tutkimuksesta ilmeni urheilijoiden kokema epäasiallinen ja vastuuton kohtelu. Vastuutonta kohtelua urheilijat kokivat valmentajan puolelta, kun taas epäasiallisen kohtelun aiheuttajana oli yleensä toinen urheilija. Tutkimuksessa epäasialliseen kohteluun lukeutui fyysinen väkivalta. Valmentaja pystyy vastuullisella toiminnallaan raportoimaan urheilijoiden kokemasta fyysisestä väkivallasta ja vähentämään riskiä syrjinnälle. (Kaski ym. 2020, 4.)

Urheilijan kokema pätevyyden tunne vahvistaa myönteisiä kokemuksia urheilussa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yhteydessä myönteisiin tunteisiin ja ihmissuhteisiin vaikuttaen näihin positiivisesti. Asiallisella ja vastuullisella kohtelulla pystytään lisäämään urheilijoiden hyvinvointia. Päämäärien saavuttamisella ja myönteisillä tunteilla pystytään vaikuttamaan positiiviseen mielialaan ja viihtyvyyteen edesauttavasti. Epäasiallinen ja vastuuton kohtelu aiheuttavat



urheilijalle stressiä ja pahoinvointia ja voivat heikentää viihtymistä ja positiivista mielialaa. (Kaski ym. 2020, 5.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN**

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen Valmentajat ry, joka on vuonna 1975 perustettu yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena ja tehtävänä on edistää valmentajien osaamista, arvostusta ja yhteisöllisyyttä. Yhdistyksen jäseneksi voivat liittyä kaikki valmentajana toimivat henkilöt lajista riippumatta. Suomen Valmentajat ry toimii niin sanotusti valmentajien kapteenina ja täten auttavat jäseniä kehittämään osaamistaan, menestymään ja saamaan arvostusta. (Yhdistys 2024.)

Suomen Valmentajat ry:n johtaman Meidän urheilu -kehitysprosessin tavoitteena on parantaa liikunnan ja urheilun valmennuksen laatua kehittämällä suomalaista valmennuskulttuuria ihmislähtöisempään suuntaan. Tällöin urheilutoiminnasta saataisiin laadukkaampaa, turvallisempaa ja houkuttelevampaa urheilijalle. Kehitysprosessi on saanut alkunsa lokakuussa vuonna 2021. (Kohti laadukkaampaa suomalaista valmennusta s.a.) Opinnäytetyön aihe kohtaa Meidän urheilu -kehitysprosessin kanssa, jolloin kehitysprosessia varten tehtyjä tutkimuksia ja kyselyitä pystyttiin hyödyntämään tässä työssä. Kehitysprosessiin liittyvästä kyselystä saatiin urheilijoiden näkemyksiä ja kokemuksia heidän valmentaja-urheilijasuhteistansa.

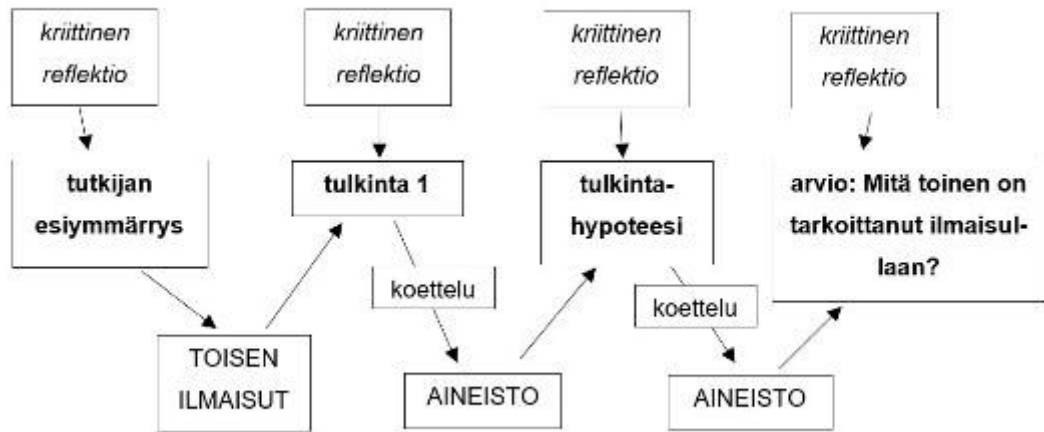
### **5.1 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät**

Opinnäytetyön tutkimustyyppi on laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tarkoituksena on löytää ihmisten omia kokemuksia heidän todellisuuksistaan sekä merkityksiään maailmassa. (Varto 1992, 23–24, 58–59, Vilkan 2021a, luku 5: Menetelmän erityispiirteet mukaan.) Laadullisen tutkimuksen avulla syvennyttään tutkimaan ihmisten kokemia todellisuuksia heidän näkökulmistaan. Laadullisessa tutkimuksessa otetaan huomioon ihmisen kokemukset ja niiden merkitykset. Näitä tarkastellessa on huomioitava henkilön omakohtainen tulkinta, sillä jokainen yksilö kokee asiat eri tavoin. Ihmisen eletty ja koettu elämä muodostaa kokemuksia. Tutkimustilanteessa keskitytään ihmismielen tietoisuudessa oleviin merkityssuhteisiin ja kokemuksiin sekä

siihen, miten näitä suhteita ilmaistaan. Ihmisen kokemiin merkityksiin liitetään arvot, ihanteet, käsitykset, uskomukset, mielipiteet ja tunteet. Nämä tekijät ohjaavat ihmisten toimintaa. (Vilka, 2021b, luku 1: laadullinen tutkimus) Opinnäytetyössä pyritään selvittämään, mitkä seikat valmentajasuhteessa vaikuttavat urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun teorian tiedon sekä urheilijoiden kertomien kokemusten avulla. Tavoitteena on, että opinnäytetyön seurauksena pystyttäisiin kehittämään valmentajien valmennuskäyttäytymistä urheilijakeskeisemmäksi.

Opinnäytetyössä käytetään fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa, jossa fenomenologinen lähestymistapa ja hermeneuttinen metodi tukee toinen toisiaan. Fenomenologisella lähestymistavalla tutkitaan ihmisen kokemuksia hänen elämässä todellisuudessaan. Tähän sisältyy kulttuuri, ympäristö sekä vuorovaikutussuhteet muiden ihmisten kanssa. (Laine 2001, 31; Varto 1992, 26–27, Vilkan 2021a, luku 6: Fenomenologinen lähestymistapa mukaan.) Tässä opinnäytetyössä tutkitaan urheilijoiden kokemuksia heidän valmentaja-urheilijasuhteista, joista tulkitaan merkityksiä urheilijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun.

Hermeneuttista metodia käytetään, kun syvennyttään ihmisen kokemaan todellisuuteen ja halutaan ymmärtää tämän toiminnan merkityksiä. Hermeneuttisessa metodissa tutkijan omat oletukset tutkittavasta asiasta asetetaan sivuun ja tutkija alkaa muodostamaan ja korjaamaan uusia lähtökohtia tutkittavaa asiaa kohtaan. Tällöin tutkijan ennako-oletukset eivät pääse vaikuttamaan tutkimustuloksiin. (Varto 1992, 69, 108, Vilkan 2021a, luku 6: Hermeneuttinen metodi mukaan.) Tutkimusta tehdessä tutkija usein kohtaa niin sanotun hermeneuttisen kehän ongelman. Hermeneuttinen kehä tarkoittaa jatkuvan dialogin käymistä tutkimusaineiston kanssa. Siinä tutkija tekee ensimmäisiä tulkinnoita heti aineiston keruun aikana. Tämän jälkeen tutkija palaa aineiston pariin, ottaa etäisyyttä aiemmista tulkinnoistaan ja syventää ymmärrystään aineistoa kohtaan uusin silmin. (Kuva 2.)



Kuva 2. Hermeneuttinen kehä (mukailten Laine 2018, 38)

Kriittisen etäisyyden ansiosta tutkija pystyy huomaamaan aineistosta asioita, joita ei viime kerralla huomannut. Tutkija tekee aineistosta tulkintaehdotuksen eli hypoteesin. Hermeneuttisen kehän tavoitteena on löytää todennäköisin ja uskottavin tulkinta siitä, mitä tutkittava kohde on tarkoittanut. (Kuva 2.) Tässä opinnäytetyössä hermeneuttista kehää käytetään, kun aineistoa kerätään ja analysoidaan. Aineistoon syvennytään ja siitä tehdään useita tulkintoja, jotta urheilijoiden ajatuksia valmentajien valmennuskäyttäytymisestä pystyttäisiin ymmärtämään moniulotteisesti.

Opinnäytetyön tutkimusvaiheessa otettiin huomioon palvelumuotoilun tuplatimanttimalli. Tuplatimanttimalli on tunnetuin palvelumuotoilun prosessimalli, joka koostuu neljästä vaiheesta. Ensimmäinen vaihe on kartoittaa ja kuvata ratkaistava ongelma sekä ymmärtää sen aiheuttamat haasteet ja mahdollisuudet. (Innanen 2018.) Tämä vaihe toteutui opinnäytetyön alussa, kun käsiteltiin valmentaja-urheilijasuhdetta sekä siihen liittyviä tekijöitä. Toinen vaihe on ongelman tutkiminen ja sen kiteyttäminen, jossa syvennetään ymmärrystä ja laajennetaan näkemystä kohderyhmän tarpeista eri menetelmin (esim. haastattelu, havainnointi ja asiakastyöpajat). Tuplatimanttimallin toinen vaihe toteutui, kun tutkimuksellinen osio toteutettiin työpajatyöskentelyllä Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy:n alaisuudessa toimivan Päijät-Hämeen Urheiluakatemian urheilijoille. Kolmas vaihe on ideointi ja kokeilu, jossa pyritään kehittämään mahdollisimman monta erilaista ratkaisua organisaation tavoitteita ja asiakastarpeita huomioiden. Neljäs vaihe on testaaminen ja toteuttami-

nen, jossa vaihtoehtoista valitaan uudet ratkaisut, jotka viimeistellään, toteutetaan ja viedään markkinoille eli luodaan prototyyppi. (Innanen 2018.) Tässä opinnäytetyössä viimeinen vaihe jäi toteuttamatta.

## **5.2 Aineiston keruu**

Aineistojen keruu tapahtui toiminnallisilla metodeilla työpajatyöskentelyjen kautta. Tässä työskentelytavassa otettiin huomioon tuplatimanttimallin toinen vaihe, eli syvennyttiin kohderyhmän kokemuksiin ja ajatuksiin valmentaja-urheilijasuhteista sekä sen vaikutuksista urheilijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Työpaja on työskentelytapa, jossa osallistujat työskentelevät valitun asian tai teeman ympärillä (Vilka 2021b, luku 2: Työpaja). Opinnäytetyön työpajoissa urheilijat pääsivät sanoittamaan kokemuksiaan harjoitus-, kilpa- ja vuorovaikutustilanteista valmentajan kanssa. Päijät-Hämeen Urheilukatemiassa urheilijoille nuorille järjestettiin työpajat, joista kerättiin aineistoa opinnäytetyöhön. Työpajoja pidettiin neljänä kertana ja niihin osallistui yhteensä 44 urheilijaa. Urheilijoissa oli monen eri lajin edustajia, niin yksilö- kuin joukkueurheilijoita. Osallistujat olivat 13–19-vuotiaita valintavaiheen urheilijoita.

### **Työpajojen sisältö**

Työpajoja suunniteltaessa hyödynnettiin Meidän urheilu -kehitysprosessin tekemää kyselyä. Kyselyssä selvitettiin urheilijoiden mielipiteitä hyvästä valmennuksesta sekä toiveita, mihin suuntaan he haluaisivat suomalaisen urheiluvallennuksen kehittyvän. Kysely antoi tietoa siitä, mitä urheilijoiden mielestä valmentajien olisi hyvä huomioida enemmän, jotta valmennus olisi urheilijakeskeisempää. (Holopainen 2023.) Työpajojen väitteitä ja kysymyksiä suunniteltaessa otettiin huomioon fenomenologinen lähestymistapa. Jotta urheilijat kertoisivat mahdollisimman aitoja ja rehellisiä kokemuksiaan, täytyi pohtia väitteiden ja kysymysten luonnetta sekä rakennetta. Näiden kautta urheilijoiden olisi mahdollisimman helppo keskittyä omiin kokemuksiin ja mielipiteisiin eikä yleisiin käsityksiin aiheista. (Laine 2018, 39.)

Työpajat koostuivat kahdesta eri työskentelymenetelmästä: arvojana- sekä post-it-lapputehtävästä. Arvojanatehtävän väitteet käsittelivät urheiluvallennusta sekä valmentajien käyttäytymistä. Arvojanatehtävässä urheilijoille esitettiin väittämiä, johon he merkitsivät itsenäisesti omalle lapulle vastauksensa asteikolla 1–4 (1 = täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3 = hieman samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä) sekä kirjoittamalla perustelun mielipiteistensä. Kun jana-asteikko on 1–4, poissuljetaan neutraali vastausvaihtoehto ja urheilijan on kallistuttava jompaankumpaan päähän. Arvojanatehtävässä esitettiin kahdeksan väitettä ja niihin liittyen tarkentavat kysymykset, jotta urheilijoilta saatiin perustelut vastauksilleen. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Arvojanatehtävän väitteet ja kysymykset

<b>Arvojanatehtävän väite</b>	<b>Tarkentava kysymys</b>
Saan vaikuttaa harjoitusten sisältöön.	Miten saan vaikuttaa?
Pystyn keskustelemaan valmentajani kanssa harjoitusten ulkopuolella tapahtuvista asioista.	Miksi pystyt/et pysty?
Valmentajani puuttuu urheilijoiden välisiin riitatilanteisiin.	Millä tavalla?
Valmentajani keskustele kanssani tavoitteistani.	Millä tavoin ja kuinka usein?
Valmentajani kannustaa minua kohti omia tavoitteitani urheilussa.	Miten?
Epäonnistumisissa valmentajani kannustaa minua yrittämään uudelleen.	Miten se näkyy?
Valmentajani huomaa onnistumiseni.	Miten se näkyy?
Valmentajani on luotettava.	Mitkä piirteet tekevät valmentajastani luotettavan/epäluotettavan?

Työpajatyöskentelyssä arvojanatehtävän väitteet esitettiin taulukon mukaisessa järjestyksessä (taulukko 1). Jokaiseen väitteeseen oli annettu muutama minuutti vastausaikaa. Urheilijoille annettiin lisäaikaa vastata väitteisiin, mikäli he eivät olleet annetussa ajassa valmiita. Seuraavaan väitteeseen siirryttiin yhdessä koko ryhmän kanssa.

Post-it-lapputehtävässä käytettiin kahden värisiä post-it-lappuja, jotka olivat väriltään vihreitä ja punaisia. Post-it-laput ovat liimattavia neliön muotoisia taralappuja. Lappujen värejä hyödynnettiin erittelemään vastauksien aihealueet. Kysymys, jonka vastaus kirjoitettiin vihreälle lapulle, oli: mitä valmentaja on sanonut tai tehnyt, joka on tuonut sinulle hyvän mielen? Punaiselle lapulle tuli

kirjoittaa vastaus seuraavaan kysymykseen: mitä valmentaja on sanonut tai tehnyt, joka on tuonut sinulle huonon mielen? Lisäksi urheilijat täsmensivät edellä mainittujen kysymysten vastauksia perustelemalla, miten ja millä tavoin valmentajan sana tai teko on vaikuttanut heihin. Urheilijoille esitettiin väite kerrallaan, johon he vastasivat itsenäisesti. Monella urheilijalla saattoi olla useampi valmentaja. Tämä otettiin huomioon työpajoissa antamalla urheilijoille ohjeeksi pohtia tehtävien väitteitä ja kysymyksiä sen valmentajan kautta, jonka kanssa urheilija on eniten tekemisissä.

### **5.3 Aineiston käsittely ja analyysi**

Työpajasta kerätty aineisto käsiteltiin ja analysoitiin teorialähtöisesti pragmaattisesti eli työpajasta saadut yksittäiset aineistot eritellään ja jäsennetään kokonaisuuksiksi jo valmista teorialtietoa hyödyntäen. Tällöin aineisto tiivistettiin ja sen sisältö jaettiin erilaisiin luokkiin/teemoihin. Työpajoissa urheilijat eivät kirjoittaneet henkilötietojaan vastauslapuille, jolloin pystyttiin takaamaan jokaisen osallistujan anonymiteetti. Tällöin arvojana- ja post-it-lapputehtävän vastauksia käsitellessä ja analysoidessa ei saman urheilijan vastauksia pystytty yhdistämään toisiinsa.

Työpajojen vastaukset luettiin läpi ja arvojanatehtävän jokaisen väitteen keskiarvot laskettiin. Osa urheilijoista oli merkannut vastauksensa arvojanaan numeroiden väliin, jolloin selvää lukemaa ei pystytty tulkitsemaan. Näissä tapauksissa kirjattiin ylös vastaukseksi se numero, jota lähempänä merkki oli. Mikäli urheilijan vastaus oli selkeästi numeroiden 3 ja 4 puolivälissä, tällöin kirjattiin ylös vastaukseksi 3,5. Urheilijan jättäessä merkkäämättä vastaustaan arvojanalle, ei niitä tällöin laskettu mukaan keskiarvoon. Vastauksien perustelut käytiin läpi ja kirjattiin ylös, kun väitteiden keskiarvot oli laskettu. Saman väitteen kohdalla useasti toistuvat vastaukset kirjattiin ylös ja ne alleviivattiin. Lisäksi ylös kirjattiin yksittäisiä vastauksia ja sitaatteja, jotka havainnollistavat hyvin urheilijan kokemuksia ja tunteita.

Arvojanatehtävän aikana osalle urheilijoista jotkin väitteet olivat vaikeasti ymmärrettäviä. Näissä tapauksissa urheilijoille pyrittiin selittämään väite esimerkkejä käyttäen, jotta urheilijat ymmärtäisivät paremmin, mitä väitteellä tarkoitetaan. Heille annettiin ohjeeksi miettiä väitteet kilpailu- ja harjoitustilanteiden

kautta, jolloin heidän oli helpompi heijastaa väite omiin kokemuksiinsa. Keskitymisen taso saattoi heitellä yksilöiden välillä, jolloin väitteen pohtimiseen ei käytetty tarpeeksi aikaa ennen vastauksen kirjoittamista ja tämä näkyi vastauksen laadussa. Tuloksien analysoiminen aloitettiin jo aineistonkeruuvaiheessa, joka on tyypillistä hermeneuttiselle kehälle.

Posti-it-lapputehtävän kohdalla vastauksia läpikäydessä, jaettiin punaisten ja vihreiden lappujen vastaukset erikseen. Molempien lappujen kohdalla nousi toistuvasti esiin samoja asioita, jotka kirjattiin ylös. Mikäli sama asia toistui kolme kertaa tai enemmän, kirjattiin se ylös ja alleviivattiin. Kerran tai kahdesti toistuvat vastaukset kirjattiin ylös. Nämä asiat koettiin kuvaavan hyvin valmentajan käyttäytymisen vaikutusta urheilijaan sekä heidän väliseen suhteeseensa.

Useasti toistuvia asioita alleviivatessa pystyttiin samalla nostamaan esiin opinnäytetyön kannalta merkityksellisiä ilmiöitä. Tällöin aineisto saatiin jaettua pienempiin teemoihin ja kategorioihin, joka on yksi laadullisen tutkimusmenetelmän analyysitavoista. Tässä analyysitavassa opinnäytetyön aineistosta nostetaan esiin teemoja, jotka avaavat ja kuvaavat tutkimusongelmaa. Aineistosta nousseita eri teemoja voidaan vertailla keskenään ja näin voidaan huomata, mikäli sama ilmiö toistuu useasti. Tällöin voidaan löytää aineiston keskeiset tekijät. (Eskola & Suoranta 1998, luku 4: Teemoittelu.)

Hermeneuttisen kehän tavoin vastauksia käsitellessä ja läpikäydessä, tehtiin niistä samalla erilaisia tulkintoja. Tulkintoja tehdessä pyrittiin ymmärtämään mitä urheilijat mahtoivat vastauksillaan tarkoittaa. Näitä tulkintoja tarkasteltiin kriittisesti. Ensimmäisten tulkintojen jälkeen aineistoon palattiin myöhemmin uudelleen ja niitä pyrittiin tarkastelemaan uusin silmin. Tällöin yritettiin löytää selityksiä ilmiöille, joita aineistoista nousi esiin. Tuloksia tarkastellessa palattiin jatkuvasti takaisin aineiston pariin sekä sitä peilattiin aikaisempaan tutkimustietoon.

## **6 TUTKIMUSTULOKSET**

Opinnäytetyössä keskeisimmiksi teemoiksi nousivat valmentajalta saatu sosiaalinen tuki, valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus ja luottamus sekä

valmentajan valmennuskäyttäytyminen. Valmentaja on yksi tärkeimmistä ja vaikutusvaltaisimmista suhteista nuoren urheilijan elämässä. Suhteessa molemmat osapuolet vaikuttavat käyttäytymisellään toisiinsa niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Opinnäytetyöstä saaduilla tuloksilla pyrittiin löytämään vastauksia, miten valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde vaikuttaa urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Lisäksi selvitettiin mitkä tekijät ihmissuhteen taustalla vaikuttavat psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Tässä opinnäytetyössä tuloksia läpikäydessä nostettiin urheilijoiden kirjoittamia kommentteja työpajatyöskentelystä saaduista vastauksista. Näillä kommentteilla voidaan havainnollistaa paremmin urheilijoiden ajatuksia sekä kokemuksia valmentajistaan. Opinnäytetyössä nostetut kommentit ovat tulleet useammalta urheilijalta.

### **Millaisia kokemuksia urheilijoilla on valmentajien käyttäytymisistä?**

Arvojanatehtävän tulokset on koottu taulukkomuotoon. Vasemmanpuoleisessa sarakkeessa näkyy vastausmäärä väitteisiin. Seuraavassa sarakkeessa näkyy arvojanatehtävän väittämät, joihin urheilijat vastasivat janelle. Tämän jälkeen taulukkoon on koottu arvojanatehtävän heikoimmat ja vahvimmat arvot, jotka nousivat esiin urheilijoiden vastauksissa. Seuraavana taulukosta voidaan nähdä vastauksien keskiarvot väitteille. Viimeisenä taulukosta löytyy urheilijoiden perusteluita väitteille, joita nousi toistuvasti esiin vastauksissa. Taulukon ylimmäiseksi on nostettu väite, joka sai suurimman keskiarvon. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Arvojanatehtävän tulokset

<b>Vastausmäärä</b>	<b>Arvojanatehtävän väite</b>	<b>Heikoin arvo</b>	<b>Vahvin arvo</b>	<b>Vastauksien keskiarvo</b>	<b>Eniten nousseet perustelut väitteelle</b>
44	Pystyn keskustelemaan valmentajani kanssa harjoitusten ulkopuolella tapahtuvista asioista.	2	4	3,5	Turvallinen ilmapiiri, huomioon ottaminen, luottamus, läheinen suhde valmentajaan. Halu pitää urheilun ulkopuolella tapahtuvat asiat omana tietona. Jos vaikuttaa urheiluun, silloin kerrotaan valmentajalle.



					Valmentaja ei osoita kiinnostusta urheilijaa kohtaan.
44	Valmentajani keskustelee kanssani tavoitteistani.	1	4	3,5	Aina kauden/jakson alkaessa. Henkilökohtaiset keskustelut 2–4 kertaa vuodessa/kaudessa. Viikoittain. Ennen kilpailuja/kilpailukautta. Tavoitteet tulevat urheilijoilta. Keskustellaan, mitä niiden saavuttaminen vaatii.
44	Epäonnistumisissa valmentajani kannustaa minua yrittämään uudelleen.	1	4	3,5	Kannustaa jatkaamaan uudelleen, antaa yrittää uudelleen, ohjeistaa mitä olisi voinut tehdä toisin. Suorituksen läpikäyminen ja yhdessä pohtiminen, mitä olisi voinut tehdä toisin. Virheistä oppiminen ja niistä kehittymisen.
44	Valmentajani huomaa onnistumiseni.	1	4	3,4	Positiivinen palaute, vastuun antaminen, hymy, suorituksen tarkka seuraaminen ja niistä keskusteleminen.
44	Valmentajani on luotettava.	1	4	3,4	Yksityisyyden kunnioittaminen, puhuminen on helppoa, hyvä kuuntelija, kiinnostunut urheilijoiden asioista. Ammattitaito ja asioiden perusteleminen. Valmentaja jakaa muille toisen asioista, joita ei olisi saanut kertoa eteenpäin. Epäasiallinen kohtelu valmentajalta

					heikentänyt luottamusta.
44	Valmentajani kannustaa minua kohti omia tavoitteitani urheilussa.	1	4	3,3	Haastaminen, kehuminen, palautteen antaminen, vahvuuksista muistuttaminen, ilon ilmaiseminen urheilijan onnistumisessa. Kannustamista ja kehumista kaivataan enemmän.
42	Valmentajani puuttuu urheilijoiden väliin riitatilanteisiin.	1	4	3,0	Asian selvittäminen ja riitatilanteissa olleiden henkilöiden kanssa keskusteleminen. Tilanteen rauhoittaminen. Ei ole ollut tarvetta puuttua, koska riitatilanteita ei ole ollut.
43	Saan vaikuttaa harjoitusten sisältöön.	1	4	2,6	Mielipiteiden ja toiveiden huomioonottaminen. Henkilökohtaiset taidot/tavoitteet. Harjoitevaihtoehtojen antaminen, josta urheilija valitsee. Vammat ja yleinen jaksaminen. Harvemmin saa kokonaisuuteen/sisältöön vaikuttaa.

Arvojanatehtävällä pyrittiin löytämään vastauksia siihen, millaisia kokemuksia urheilijoilla on valmentajien käyttäytymisestä. Aineistosta voidaan huomata, että urheilijat kokivat pystyvänsä keskustelemaan valmentajiensa kanssa harjoitusten ulkopuolella tapahtuvista asioista. Keskiarvoksi laskettiin 3,5, josta voidaan päätellä urheilijoiden olleen hieman samaa mieltä/täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Perusteluiksi urheilijat kertoivat kokemuksiinsa vaikuttaneen turvallinen ilmapiiri, huomioon ottaminen, luottamus sekä läheinen suhde valmentajaan. Osa urheilijoista koki haluavansa pitää urheilun ulkopuolella tapahtuvat asiat omana tietonaan, mutta jos asia vaikutti urheiluun, koettiin tällöin tarpeelliseksi jakaa asia valmentajan kanssa. Osa urheilijoista koki

kuitenkin, ettei valmentaja osoita kiinnostusta urheilijaa kohtaan, jolloin valmentajan kanssa keskusteleminen oli hankalaa. (Taulukko 2.)

*Meillä on avoin ja rento ympäristö ja jutellaan tosi paljon harkkojen ulkopuolisesta arjesta. Valmentajat ovat aidosti kiinnostuneita pelaajien arjesta ja hyvinvoinnista.*

*Pystyn koska valmentaja on myös minun isä.*

*Pystyn koska ne on hyviä tyyppejä*

*haluan pitää arjen ja treenien väliset asiat ainakin osittain omana tietonani. Kuitenkin asiat mitkä saattavat arjessa vaikuttaa psyykkiseen tai fyysiseen jaksamiseen pyrin aina kertomaan valmentajalle.*

*Valmentajani kanssa meillä on välillä ajoittain huonot välit. Kuitenkin pystyn avautua hänelle. Luottamus on välillä huono, sitä ei ole syntynyt.*

*Puhuminen onnistuu usein, mutta kaikesta ei puhuta sillä vaarana on, että se vaikuttaa harjoitteluun tai tapaan, jolla urheilija kohdataan sen jälkeen tai asia saattaa levitä muille.*

Aineistosta voidaan huomata, että urheilijat pystyivät keskustelemaan valmentajan kanssa tavoitteistaan. Väitteen keskiarvoksi saatiin 3,5, josta voidaan todeta urheilijoiden olleen väitteen kanssa suurimmaksi osaksi samaa mieltä. Tavoitteista keskusteltiin yhdessä valmentajan kanssa kauden tai jakson alkaessa sekä henkilökohtaisia keskusteluja oli kahdesta neljään kertaan kaudessa. Joidenkin urheilijoiden kohdalla tavoitteista keskusteltiin viikoittain tai juuri ennen kilpailuja. Keskustelu tavoitteista käytiin niin, että ne tulevat urheilijoilta itseltään. Keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi pohdittiin yhdessä urheilijan kanssa. (Taulukko 2.)

*Kysyy ennen harjoituksia päivän tavoitteet*

*Joskus ne ovat vain seuraavan treenin tavoitteista.*

*Jos kerron tavoitteeni, niin juttelee siitä kanssani ja mitä saavuttaminen vaatii*

*Yleensä tavoitteet käydään noin 15 minuutissa läpi*

Urheilijoiden epäonnistuessa valmentaja kannusti heitä yrittämään uudelleen. Väitteen keskiarvoksi saatiin 3,5, josta voidaan päätellä urheilijoiden saaneen

kannustusta epäonnistuessaan. Valmentajan kannustamisen keinoja olivat urheilijan rohkaiseminen jatkaa ja yrittää uudelleen sekä suorituksen läpikäyminen ja kehityskohteiden löytäminen yhdessä. Valmentajalta saatuja oppeja oli epäonnistua, jotta voi kehittyä urheilijana. (Taulukko 2.)

*kyllä ja kannustaakin epäonnistumaan niin kehittää*

*Hän aina kannustaa jos epäonnistun pelissä tai olin harmissani jostakin virheestä.*

*Valmentaja muistuttaa, kuinka olen harrastanut lajia ja kilpaillut muita huomattavasti lyhyemmän ajan. Muistuttaa myös kuinka paljon olen edennyt kahdessa vuodessa.*

*joskus, yleensä kiroilee*

*ei näy koska ei yleensä kannusta*

*laittaa vaihtoon*

Valmentajan huomattaessa urheilijoiden onnistumiset, osoitti hän sen kehumisella, vastuun antamisella, ilmeillä sekä kehonkielellä. Urheilijat kokivat valmentajan huomioon ottamista olevan suorituksen seuraaminen ja sen jälkeen siitä keskusteleminen. Keskiarvoksi väitteelle saatiin 3,4, josta voidaan todeta urheilijoiden kokeneen, että valmentaja otti heidät huomioon heidän onnistuessaan. (Taulukko 2.)

*Kehuu ja rohkaisee tekemään uudestaan. Joskus tulee henkikohtaisesti kertomaan, että pelasin tilanteen hyvin.*

*Se näkyy eniten elekielessä, mutta isommissa onnistumisissa hän myös onnittelee.*

*On sanonut: Jos olet tyytyväinen kisa tai treeni suoritukseen niin silloin hänkin on*

*Voi laittaa viestiä vielä illasta jos kisat meni tosi hyvin*

*Riippuu pelaajasta jollekin ei sano mitään mutta toisille innostuu ihan liikaa*

*Onnistumisista ei sanota paljoa verrattuna epäonnistumisiin.*

Urheilijoiden mukaan valmentajasta teki luotettavan, kun hän kunnioitti urheilijoiden yksityisyyttä, kuunteli urheilijoita sekä oli kiinnostunut heidän asioistansa. Valmentaja koettiin luotettavaksi, kun hänelle puhuminen oli helppoa. Ammattitaito sekä kyky perustella asioita lisäsivät luottamusta valmentajaa kohtaan. Urheilijat kertoivat luottamuksen heikkenevän, kun valmentaja jakoi muille toisen asioita, joita hän ei olisi saanut kertoa eteenpäin. Urheilijoiden kokemus epäasiallinen kohtelu valmentajan puolelta oli yksi luottamusta heikentävä tekijä. SUEK määrittelee epäasiallisen kohtelun fyysisen ja henkisen väkivallan muotoon, joihin lukeutuvat syrjintä, häirintä, kaltoinkohtelu ja kiusaaminen. Epäasiallinen kohtelu voi olla lyömistä, haukkumista tai ryhmän ulkopuolelle sulkemista. (Epäasiallinen kohtelu s.a.) Suurin osa urheilijoista piti valmentajaansa luotettavana, sillä väitteen keskiarvoksi saatiin 3,4. (Taulukko 2.)

*Tiedän, että asiat joista kerro, jäävät varmasti meidän välillemme. Valmentajani on hyvä kuuntelija.*

*Hän on hyvin huomaavainen ja kiinnostunut aina hyvinvoinnistani ja huolistani.*

*Luotan täysin hänen ohjeisiinsa ja ajattelumalleihin, koska ilmeet ja pitkät perustellut puheet saavat aina minut vakuuttuneeksi. Tiedän myös että valmentajallani on lajista omaa kokemusta joka tuo lisää luottoa.*

*Hän on minun isäni ja ollaan treenattu melkein koko ikäni. Monen vuoden treenaaminen ja kehittyminen tekee hänestä luotettavan. Myös kannustaminen ja tukeminen lisää luotettavuutta.*

*Laittaa varmaan lehteen jos kerron sille jotain*

*hän ei aina pidä sovituista asioista kiinni*

*En tiedä En vaan luota – Ehkä vähän ilkeä/ouho*

Valmentaja kannusti urheilijoita kohti heidän tavoitteitansa haastamalla, kehuamalla, antamalla palautetta ja kehitysehdotuksia sekä muistuttamalla vahvuuksista ja ilmaisemalla iloa urheilijan onnistuessa. Osa urheilijoista kuitenkin kaipasi yhä enemmän kannustamista valmentajan puolelta, joka näkyy väitteen keskiarvossa (3,3). (Taulukko 2.)

*Kehuu esim. hyvän treenin tai kilpailun päätteeksi. Opettaa ottamaan epäonnistumiset oppitunteina.*

*tsemppaa vaikka kaikki ei vielä onnistuisi”*

*Uskoo tavoitteisiimme niin kauan kun itse uskomme niihin ja haluamme saavuttaa ne.*

*Hän kannustaa kertomalla miten olen kehittynyt ja kuinka hyvin voin pärjätä näillä ominaisuuksilla.*

*Hänellä on mielestäni oma suosikki urheilijansa joukkueessamme, jolloin kyllä hän kannustaa, mutta suosikkiaan enemmän. (sellainen joka on lapsi-tähti)*

*ei kannusta lainkaan*

Tilanteen rauhoittaminen, asian selvittäminen ja riitatilanteessa olleiden henkilöiden kanssa keskusteleminen olivat keinoja, joilla valmentajat puuttuivat urheilijoiden välisiin riitatilanteisiin. Osa urheilijoista kokivat, ettei valmentajan ole ollut tarvetta puuttua riitatilanteisiin, koska tällaisia tilanteita ei ole esiintynyt. Keskiarvoksi väitteelle laskettiin 3,0, jolloin urheilijat ovat hieman samaa mieltä väitteen kanssa. (Taulukko 2.)

*Yleensä ryntää kentälle pingviinimäisesti jos oma poika kyseessä, ei muuten*

*Jos on joskus tullut pientä kinaa minun ikäiset urheilijat osaavat kyllä hoitaa asiat keskenään asiallisesti.*

Urheilijat saivat vaikuttaa harjoituksien sisältöön ilmaisemalla oman mielipiteen ja esittämällä toiveita. Valmentaja otti huomioon urheilijoiden henkilökohtaiset taidot ja tavoitteet harjoituksia suunnitellessa. Valmentaja tarjosi erilaisia harjoitusvaihtoja, joista urheilijat saivat itse valita mieluisen harjoituksen. Vammat ja yleinen jaksaminen olivat syitä, joilla urheilijat pystyivät vaikuttamaan oman harjoittelun sisältöön. Urheilijat kuitenkin kokivat, etteivät pysty vaikuttamaan harjoittelun kokonaisuuteen. Väitteen keskiarvoksi laskettiin 2,6, joka on muita väitteitä huomattavasti alhaisempi. (Taulukko 2.)

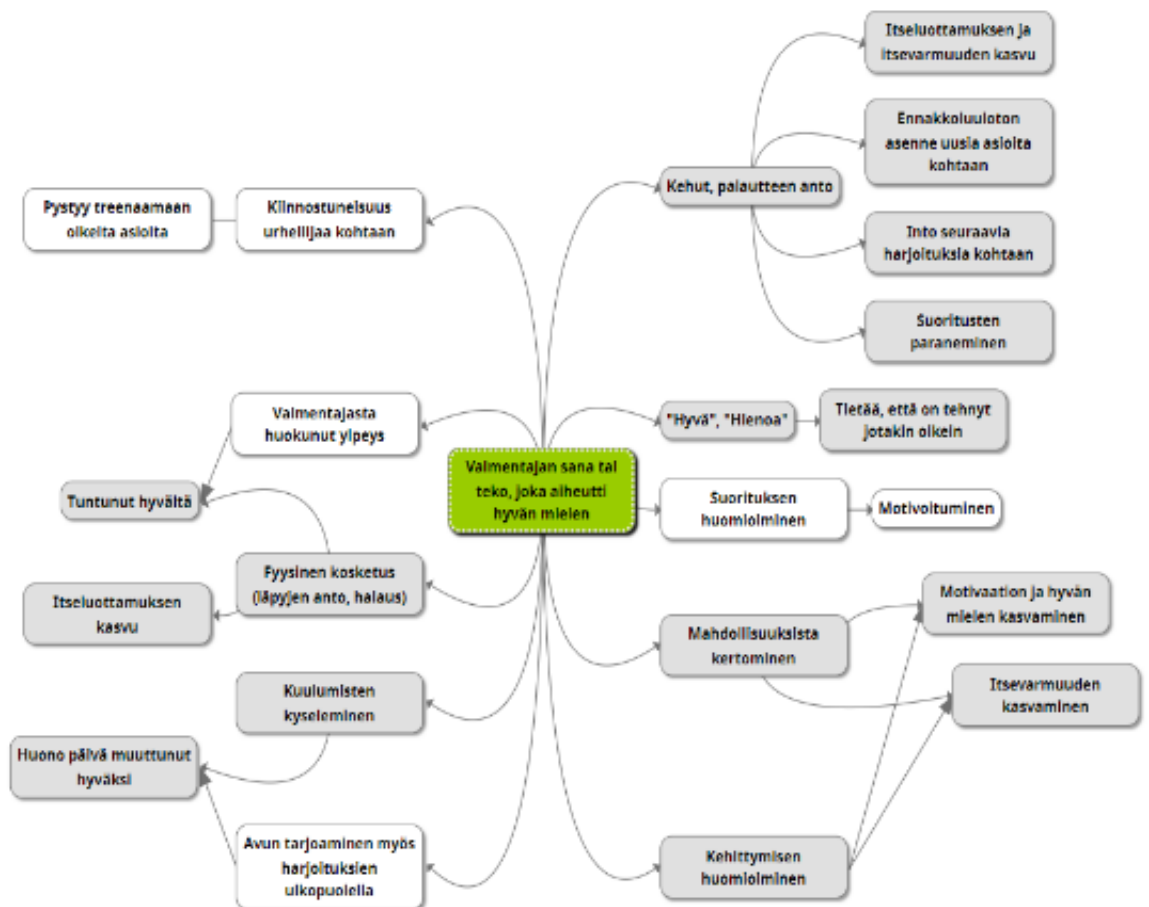
*parempi jos valmentaja päättää niin kehittyy enemmän*

*Monesti treenin alussa kysytään päivän olotilaa ja esim. hyvänä päivänä tekemistä voi soveltaa vaativammaksi. Huonona päivänä voi keventää*

*Valmentaja kuuntelee ja puuttuu aina tuntemuksiini. Jos liikkeet tuntuvat hyviltä saan myös vaikuttaa esim. haluan tehdä muutama sarjan lisää. Valmentaja ei pakota tekemään asioita väkisin.*

## Miten valmentajien käyttäytyminen on vaikuttanut urheilijoiden ajatuksiin?

Kuvassa 3 ja kuvassa 4 käsitellään post-it-lapputehtävien tuloksia. Tuloksia kuvataan käsitekarttojen avulla. Molemmassa käsitekarttoissa värillisestä laatikosta löytyy urheilijoille annettu tehtävänanto. Näistä värillisistä laatikoista lähtee nuolet sanoihin ja tekoihin, joita urheilijat ovat valmentajiltaan kohdanneet. Seuraavista laatikoista löytyy urheilijoiden kokemaa vaikutusta valmentajan sanasta tai teosta. Käsitekarttojen laatikot ovat värikoodattu siten, että harmaalla laatikolla olevat sanat ja teot sekä niiden vaikutukset ovat esiintyneet kolme kertaa tai useammin vastauksissa. Mikäli laatikko on valkoinen, on vastaus tällöin esiintynyt kerran tai kahdesti. Kaikki 44 urheilijaa vastasi näihin kysymyksiin.



Kuva 3. Valmentajan sana tai teko, joka aiheutti hyvän mielen.



Kuva 4. Valmentajan sana tai teko, joka aiheutti huonon mielen.

Opinnäytetyön työpajatyöskentelyn post-it-lapputehtävässä haettiin urheilijoiden kokemuksia siitä, mitä valmentaja on sanonut tai tehnyt, joka on tuonut urheilijalle hyvän mielen. Jatkokysymyksenä tähän urheilijoilta kysyttiin, miten sana tai teko on vaikuttanut heihin. Suuri osa urheilijoista koki, että valmentajalta tulleet kehut ja palautteenanto kasvattavat urheilijoiden itseluottamusta ja itsevarmuutta. Kehut ja palautteenanto toivat intoa seuraavia harjoituksia kohtaan, saivat urheilijat yrittämään uusia asioita ennakkoluulottomasti sekä paransivat urheilijoiden suorituksia. Itseluottamusta kasvatti valmentajalta saatu fyysinen kosketus. Näitä olivat ”läpyjen” anto ja halaus. Näistä urheilijat saivat mielihyvän tunteita. Yksi tai kaksi urheilijaa koki saavansa mielihyvän tunteita huomattavasti valmentajan olevan ylpeä heistä. (Kuva 3.)

*Kehunut onnistumisen aikana ja tilanteen jälkeen henk kohtaisesti kehunut. – saanut pelaamaan rohkeammin*

*Sussa on paljon potentiaalia.*

*Sulla on kaikki mahdollisuudet mennä niin pitkälle kun halua.*



Moni urheilijoista vastasi, että heidän motivaatiotansa kasvatti kehittymisen huomioiminen sekä mahdollisuuksista kertominen. Nämä olivat kasvattaneet urheilijoiden itsevarmuutta. Yksi tai kaksi urheilijaa vastasi, että suorituksen huomioiminen oli vahvistanut motivaatiota.

*Hän on sanonut, että sinusta voi tulla mitä vaan, jos teet töitä ja halut sitä.*

*Ja aina luottaa minuun.*

*Valmentajani sanoi, että minulla on hyvä mahdollisuus joskus Suomen kärkeen. – Motivoi jatkamaan töiden tekoa.*

Moni urheilija koki huonon päivän muuttuneen hyväksi, kun valmentaja oli kysynyt heiltä kuulumisia. Yksi tai kaksi urheilijaa koki avun tarjoamisen harjoitusten ulkopuolella vaikuttaneen heidän mielialaansa. Valmentajan puolelta tullut kiinnostuneisuus urheilijaa kohtaan vaikutti yhden tai kahden urheilijan mielestä heidän harjoitteluunsa. Urheilijat olivat kokeneet pystyvänsä harjoitteluun tällöin oikeita asioita.

Aineisto (kuva 4) osoittaa urheilijoiden kokemuksia siitä, mitä valmentaja on sanonut tai tehnyt, joka on aiheuttanut huonon mielen. Urheilijat kertoivat, miten tämä sana tai teko oli vaikuttanut heihin. Valmentajan osoittaessa luottamuksen laskua urheilijaa kohtaan urheilijan epäonnistuessa, oli se vaikuttanut yhden tai kahden urheilijan mielestä valintoihin suorituksen aikana. Epäasiallinen kohtelu nousi monen urheilijan vastauksissa esille. Epäasiallinen kohtelu sai urheilijoissa aikaan ahdistusta, pelkoa ja huonoa mieltä.

*Haukkunut paskaksi ylimieliseksi pelaajaksi, mutta se oli ihan ansaittu kommentti, mutta silti siitä tuli vähän paska fiilis ja semmoinen, että ei musta voi tulla mitään.*

*Komentanut pari kertaa rajusti kun mennyt hermo jutteluun kesken harjoitteen / (mollannut) – Kyseisissä treenissä paino alas, mutta pääsin siitä myöemmin illalla ku kaverit tsemppas, vaikka sano ilkeesti*

*Valmentaja sanoi kaverille että hänelle pitää kertoa ohjeet kuin 6-vuotiaalle. – tästä ei jäänyt hyvä mieli ja harmitti kaverin puolesta*

*huutanut, kiroillut, valittanut – tehnyt siitä idiotin*

Moni urheilija koki valmentajan jättävän heidät huomiotta. Tämä sai urheilijan miettimään, onko vika hänessä tai onko hän tehnyt jotakin väärin ansaitakseen valmentajalta tällaista käytöstä. Yksilöllisten erojen huomiotta jättäminen nousi esille yhden tai kahden urheilijan vastauksissa. Urheilijat kokivat tällöin epävarmuutta omista taidoistaan.

*Todella harvoin käyn näin. Joskus jäi huono fiilis, kun toinen valmentajani ei sanonut sanaakaan minulle useamman treenin aikana. (kiersi muiden luona juttelemassa koko treenin) – Jäin miettimään paljon, että teinkö jotain väärää.*

Hyvien asioiden ja kehujen sanomatta jättäminen vaikutti monen urheilijan mielialaan negatiivisesti. Nämä saivat urheilijoissa aikaan tunteen siitä, että riittääkö sellaisena kuin on ja oletetaanko häneltä aina sellaisia suorituksia. Osalla urheilijoista tämä vaikutti itseluottamuksen heikkenemiseen ja osalla se taas kasvatti motivaatiota harjoittelua kohtaan.

*Jättänyt minut huomiotta ja ilman palautetta tekemisestä. Samaan aikaan kuitenkin kehunut ja ylistänyt muita. Olen joutunut useamman otteeseen kysymään ”miten meni?” – On tullut epäluottava olo itsestä koska mielestäni urheilijan tehtävä ei ole itse pyytää valmennusta ja palautetta valmentajalta varsinkaan usein.*

Valmentajan myöntämä pettymys urheilijaa ja hänen suoritustaan kohtaan saivat urheilijassa aikaan turhautumista ja huonoa mieltä. Huono mieli on jatkunut seuraaviin harjoituksiin asti. Toiseen urheilijaan vertaaminen oli monen urheilijan mielestä laskenut heidän innostustansa seuraavia harjoituksia kohtaan. Yksi tai kaksi urheilijaa koki valmentajan aliarvioivan heitä ja heidän taitojaan.

Moni urheilija koki valmentajan jakavan henkilökohtaisia asioita muille ryhmän jäsenille ilman lupaa. Tällöin urheilija koki luottamuksen laskevan valmentajaa kohtaan.

Yksi tai kaksi urheilijaa kokivat huonoa mieltä, kun harjoitukset toistavat itseään. Valmentajan toistaessa jatkuvasti samoja harjoitteita, vaikutti se urheilijoiden mielenkiintoon harjoituksia kohtaan negatiivisesti.

*Samat harjoitteet toistuu – Treenit alkaa maistumaan puulta eikä sellainen mielenkiinto pysy treeneissä*

## **7 POHDINTA**

Opinnäytetyön tutkimuksellisen osion tavoitteena oli tutkia, millaisia kokemuksia urheilijoilla on valmentajien käyttäytymisestä sekä miten valmentajien käyttäytyminen on vaikuttanut urheilijoiden ajatuksiin. Opinnäytetyöstä selviää, että valmentaja-urheilijasuhde on varsinkin urheilijalle erityinen ihmissuhde hänen elämässään. Tässä opinnäytetyössä onnistuttiin tuomaan urheilijoiden näkökulmia ja kokemuksia valmentajien käyttäytymisestä sekä miten se on vaikuttanut heihin. Tuloksista voidaan todeta, että urheilijat pystyivät jakamaan rehellisiä ajatuksia työpajatyöskentelyssä. Opinnäytetyössä onnistuttiin saamaan vastauksia siihen, millaisia kokemuksia urheilijoilla on valmentajien käyttäytymisestä sekä miten valmentajien käyttäytyminen on vaikuttanut urheilijoiden ajatuksiin ja tätä kautta psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun.

### **7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset**

Opinnäytetyön tuloksia tarkastellessa voidaan havaita valmentaja-urheilijasuhteen vaikuttavan urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun niin vahvasti kuin heikentävästikin. Valmentajien valmennuskäyttäytymisissä voidaan huomata eroja, mutta pääasiassa urheilijoiden kokemukset valmennuksesta ovat olleet positiivisia. Tuloksista selviää, että valmentajan toiminnalla on suoria vaikutuksia urheilijan ajatteluun ja käyttäytymiseen, joka heijastuu urheilijan psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin niin urheilussa kuin siviilielämässä.

Urheilijat kokivat saavansa kehuja, kannustusta ja tukea valmentajalta urheilussa sekä sen ulkopuolella. Tuloksista selviää, että nämä ovat yhteydessä urheilijoiden psyykkiseen kasvuun. Urheilijat ovat kokeneet itseluottamuksensa kasvavan sekä yleisen mielentilan paranevan, kun valmentajat ovat ottaneet

huomioon urheilijan ja hänen suorituksensa. Urheilijat kokivat suoritusten parantuneen ja motivaation lisääntyneen valmentajien kannustaessa heitä. Kannustusta kuitenkin kaivataan yhä enemmän valmentajilta. Suomen Valmentajat ry:n johtaman Meidän urheilu -kehitysprosessin kyselyssä urheilijat kuvailivat erinomaiseksi valmentajaksi sellaisen, joka on kannustava, innostava ja omaa motivoivan valmennustyylin (Holopainen 2023, 11). Matikka ja Roos-Salmi (2020, 49) toteavat teoksessaan, että valmentaja pystyy edistämään urheilijan kokemaa fyysistä pätevyyttä huomioimalla urheilijan kehittymisen sekä onnistumiset. Urheilijoiden saadessa vahvistusta omiin taitoihinsa, vaikutti se heidän itsearvostukseensa ja sisäiseen motivaatioonsa. Kasken (2006, 109–110) mukaan urheilijan on haastavaa lähteä kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan, jos valmentajan puolelta saatu palaute omista taidoista on vajavaista.

Opinnäytetyön tuloksista selviää urheilijoiden kokeneen ilmapiirin turvalliseksi, kun valmentajat ovat osoittaneet kiinnostusta urheilijoita kohtaan kuuntelemalla, kuulumisia kyselemällä sekä tarjoamalla apua harjoitusten ulkopuolella. Kiinnostus urheilijoita kohtaan oli auttanut heitä keskittymään oikeisiin asioihin harjoittelu- ja kilpailutilanteiden aikana, jolloin voidaan todeta sen vaikuttavan urheilijoiden kehitykseen. Tuloksista selviää, etteivät urheilijat ole pystyneet luottamaan itseensä tai omiin taitoihinsa, mikäli valmentajat eivät osoittaneet kiinnostusta heitä kohtaan. Valmentajan ollessa vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa, voi hän parhaimmillaan viestiä urheilijalle olevansa kiinnostunut sekä välittävän hänestä (Kaski 2006, 33–38).

Opinnäytetyön tuloksien perusteella urheilijat kokivat epäasiallista sekä epätasa-arvoista kohtelua valmentajien puolelta. Tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että urheilijat kokivat epäasiallisen sekä epätasa-arvoisen kohtelun seurauksena psyykkisiä ongelmia. Näitä olivat pelko, ahdistus ja itsevarmuuden lasku. Hämäläisen ym. (2015, 148) mukaan urheilijoiden kokiessa näitä tunteita, estävät ne häntä olemasta oma itsensä. Kasken ym. (2022, 5) tutkimuksen mukaan epäasiallinen kohtelu lisää pahoinvointia ja stressiä, joilla on vaikutuksia positiiviseen mielialaan sekä viihtyvyyteen harjoituksissa. Asiallinen kohtelu taas edistää positiivista mielialaa ja viihtymistä sekä lisää hyvinvointia. Jowett (2017) toteaa artikkelissaan, että valmentaja-urheilijasuhteessa molempien osapuolten tunteilla, ajatuksilla ja käyttäytymisellä on vaikutuksia

siihen, miten toinen tuntee, ajattelee ja käyttäytyy. Osapuolet ovat tällöin riippuvaisia toisistaan. Opinnäytetyön tulosten mukaan epäasiallinen kohtelu on vaikuttanut negatiivisesti koettuun luottamukseen valmentajaa kohtaan. Valmentajan luoma ympäristö on yksi tekijä, joka vaikuttaa nuoren urheilijan persoonallisuuden kehittymiseen ratkaisevalla ja lopullisella tavalla (Kumpulainen 2016, 35).

Hämäläisen (2003) tutkimuksen mukaan valmentaja toimii urheilijalle roolimallina, jolloin lajitaitojen lisäksi hän näyttää omalla esimerkillään mitkä sanat ja teot ovat oikeudenmukaisia. Urheilijoihin kohdistettiin kiroilua, huutamista ja rankaisemista. Kumpulaisen ym. (2016, 35) mukaan urheilijan kohdatessa useasti epäasiallista kohtelua, saattaa hänen ajatusmaailmansa alkaa hyväksymään kohtaamaansa käytöstä. Nuori urheilija ottaa mallia ympärillä olevista ihmisistä ja etenkin auktoriteettisesta aikuisesta. Keltikangas-Järvinen (2010, 17–20) totesi teoksessaan sosiaalisten taitojen olevan opittavia taitoja, jotka kehittyvät sosiaalisten kanssakäymisten kautta. Valmentaja näyttää esimerkiksi toiminnallaan, kuinka ihmissuhteissa toista osapuolta kuuluu kohdella. Tällöin nuori saattaa ottaa omiin sosiaalisiin suhteisiinsa vaikutteita valmentajan käyttäytymisestä. (Kumpulainen ym. 2016, 35)

Hämäläisen (2003) mukaan ihmissuhteissa tulee ylä- ja alamäkiä ja erityisesti nuorilla voi nousta esiin paljon erimielisyyksiä. Tällöin valmentaja on tukena niiden selvittämisessä. Valmentaja voi toimia esikuvana ja opettaa urheilijoille, miten riitatilanteita olisi hyvä käsitellä. Nämä tilanteet opettavat samalla urheilijoille vuorovaikutustaitoja. Opinnäytetyön tuloksien perusteella valmentaja toimii urheilijan sosiaalisen kasvun tukena näyttämällä esimerkkiä, miten vuorovaikutustaidoilla pystytään selvittämään konfliktitilanteet.

Hämäläisen (2021, 72–73) mukaan vuorovaikutuksen taustalla on molemminpuolinen luottamus. Opinnäytetyön tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että valmentaja voi omalla toiminnallaan rikkoa ja heikentää luottamussuhdetta urheilijaan. Kasken (2006, 31–32) mukaan sanaton viestintä on iso osa vuorovaikutusta ja valmennustilanteissa urheilija tulkitsee jatkuvasti valmentajan ilmeitä ja eleitä. Valmentajan sanattomalla viestinnällä voi olla suuria vaikutuksia urheilijan yleiseen mielentilaan sekä itse suoritukseen. Tuloksista selviää,

että valmentaja pystyi sanattomalla viestinnällä aiheuttamaan urheilijalle mielihyvän tunteita sekä itseluottamuksen kasvua.

## 7.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin suunnitteluvaiheella ja aiheen valinnalla keväällä 2023. Työn aihe rajautui omakohtaisen kokemuksen ja kiinnostuksen kautta. Opinnäytetyön tutkimuksellinen osio päädyttiin järjestämään työpajatyöskentelyä hyödyntäen. Työpajojen ja kohderyhmän määrä rajautui työn edetessä. Tutkimuksellinen osio käynnistettiin joulukuussa 2023, kun ensimmäiselle urheilijaryhmälle pidettiin työpaja. Tutkimuksellinen osio oli tarpeellista käynnistää loppuvuodesta 2023, jotta opinnäytetyöprosessi voitiin viedä annetussa aikataulussa läpi. Tutkimuksellinen osio saatiin suoritettua loppuun tammikuussa 2024, kun lopuille urheilijaryhmille pidettiin työpajat. Työpajojen ajankohtaan vaikutti kohderyhmän mahdolliset kilpailut sekä harjoitukset. Työpajoja järjestettiin neljä ja yhteensä näihin työpajoihin osallistui 44 urheilijaa. Tutkimukselliseen osioon saatiin osallistumaan enemmän urheilijoita, mitä oli odotettu. Opinnäytetyöhön osallistuneet urheilijat olivat eri ikäisiä sekä eri lajien edustajia, joka toi tuloksiin monipuolisesti eri näkökulmia, ajatuksia ja kokemuksia.

Opinnäytetyöprosessin käynnistyessä ensimmäisenä ajatuksena oli toteuttaa kohderyhmälle kysely. Pian tultiin kuitenkin siihen ajatukseen, että työpajatyöskentelyllä voitaisiin saada laajempia tuloksia ajatellen opinnäytetyön aiheita ja tavoitetta. Työpajatyöskentely antoi monipuolisia ja kattavia tuloksia ja osa urheilijoista pystyi jakamaan henkilökohtaisiakin asioita.

Opinnäytetyössä onnistuttiin säilyttämään kohderyhmän anonymiteetti. Tutkimuksellisessa osiossa ja siinä pidetyissä työpajoissa olisi pitänyt tuoda osallistujille esille se, miten kerätty aineisto hävitetään. Opinnäytetyön luotettavuuskysymys ja eettisyys olisi tullut ottaa isommin huomioon jo opinnäytetyöprosessin suunnitteluvaiheessa. Perehtymällä paremmin opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä käsittelevään aineistoon suunnittelu- ja toteutusvaiheessa, olisi tällöin osattu ottaa enemmän oikeita asioita huomioon. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osion työpajoihin onnistuttiin luomaan turvallinen ilmapiiri ja

osallistujiin saatiin luotua luottamus, jolloin he uskalsivat jakaa arkojakin asioita.

Opinnäytetyön tuloksia tarkasteltaessa ei välttytty haasteilta. Tuloksista kävi ilmi urheilijoiden kohdanneen epäasiallista kohtelua valmentajan puolelta. Tässä kohtaa jouduttiin pohtimaan, miten tällaisessa tilanteessa kuuluu toimia. Asian tiimoilta oltiin yhteydessä Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:hyn. SUEK neuvoi olemaan oppilaitoksiin yhteydessä ja kehotti ottamaan epäasiallisen kohtelun esille yleisesti. Yhteydenoton lomassa kerrottiin SUEK:n ILMO-palvelusta, jonka kautta urheilija voi tehdä nimettömänä ilmoituksen, mikäli he kohtaavat epäasiallista kohtelua.

Epäasiallisen kohtelun ilmeneminen pysäytti ja järkytti vaikka sen ilmenemisen mahdollisuus tiedostettiin. Työpajatyöskentelyn väitteet ja kysymykset olivat positiivissävytteisiä eikä niistä oletettu ilmenevän niin pysäyttäviä kokemuksia. Tämä sai aikaan monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Epäasiallisen kohtelun ilmeneminen oli pysähdyttävää, mutta sen ilmeneminen ja tietoisuuteen tuominen on kuitenkin hyvin tärkeää. Valmentajien ja urheilijoiden on syytä tietää, minkälainen kohtelu on hyväksyttävää ja minkälainen ei.

Väestöliitto ry:llä on yhteishanke suomalaisen urheilun kanssa, joka kantaa nimeä Et ole yksin. Tämä kyseinen hanke on valtakunnallinen tukipalvelu urheilijoita varten, josta he voivat saada apua kohdatessaan seksuaalista hyväksikäyttöä, häirintää sekä kiusaamista. Et ole yksin vahvistaa lasten ja nuorten itsemääräämisoikeutta. Sen avulla halutaan lisätä tietoa vanhemmille ja valmentajille nuorten kokeman väkivallan ja häirinnän ehkäisystä. (Väestöliitto 2024.) Et ole yksin tarjoaa mahdollisuuden keskustella nuoren kokemasta epäasiallisesta kohtelusta soitto- tai chattipalvelun avulla. Urheilija pystyy ottamaan yhteyttä anonyymisti. (Et ole yksin 2024.)

Opinnäytetyön aihe koettiin erittäin kiinnostavaksi. Opinnäytetyöprosessin edetessä ja aiheeseen enemmän syventyessä kiinnostus kasvoi entisestään. Aiheen tutkiminen ja siihen perehtyminen toi uusia näkökulmia ja tietämystä valmentaja-urheilijasuhteesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Työpajojen järjestäminen kasvatti ammatillisesti tuoden lisää varmuutta esiintymiseen. Työ-

pajojen kautta ilmennyt urheilijoiden kokema epäasiallinen kohtelu toi mukanaan opetusta siitä, miten kyseisen asian ilmetessä pitää toimia ja tätä kautta tutustuttiin paremmin SUEKin toimintaan. Opinnäytetyön tuloksia läpikäydessä sekä aiheen kirjallisuuteen perehtyessä huomattiin, kuinka suuri merkitys on valmentajan ammattitaidolla kohdata urheilija ihmisenä. Valmentajan työ ei ole pelkästään lajitaitojen opettamista vaan työ pitää sisällään paljon muutakin. Valmentajan työ on urheilijan kohtaamista ja kokonaisvaltaisen kasvun tukemista.

### **7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyöprosessin olisi tärkeää olla kokonaisuutena luotettava, eikä sen pitäisi sisältää ristiriitoja tai antaa sattumanvaraisia tuloksia. Kokonaisluotettavuus on arvioinnin kannalta tärkeää. Opinnäytetyön käsitteet ovat yhteydessä tutkimustekstin käsitteisiin, tutkimusaineistoon ja teoreettisiin johtopäätöksiin. Opinnäytetyön tulosten tulee olla tarkkoja ja mahdollisia. Työn luotettavuutta arvioitaessa pystytään arvioimaan erikseen kootun aineiston, tulosten ja päätelemien luotettavuutta. Opinnäytetyötä tehdessä tulee olla kriittinen lähteiden suhteen, sillä se vaikuttaa omalta osaltaan opinnäytetyön luotettavuuteen. Eskolan ja Suorannan (2000, 214) mukaan tuloksia tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon aineiston laatuun vaikuttaneet tekijät, joita ovat tilanteen olosuhteet, tutkittavat henkilöt ja tutkijat itse. (Vilka, 2021b, luku 4: Kokonaisluotettavuus). Työstä tekee luotettavamman, kun tutkimusmenetelmissä on huomioitu työn validiteetti ja reliabiliteetti (Kananen 2019, 30–31).

Opinnäytetyötä tehdessä tulee ottaa huomioon yksityisyyden suojaaminen, kun työ kohdistuu ihmisiin (Vilka, 2021b, luku 2: Yksityisyyden suojaaminen). Tutkimuskohteena olevia ihmisiä tulee informoida aineiston kokoamisesta ja sen tarkoituksesta, jolloin toimitaan hyvän tieteellisen käytännön mukaan (Vilka 2021b, luku 2: Aineiston eettiset lähtökohdat). Osallistuja pystyy päättämään osallistumisestansa tutkimukseen, kun hänellä on riittävästi tietoa opinnäytetyöstä. Ensimmäinen kontakti osallistujiin käynnistää luottamuksen tutkimusta kohtaan. (Vilka 2021b, luku 2: Yksityisyyden suojaaminen). Opinnäytetyöstä lähetettiin sähköinen tiedote osallistujille. Tiedote välitettiin myös osallistujien huoltajille heidän ollessaan alaikäisiä. Tiedotteessa esiteltiin opin-



näytetyön tekijät, syy miksi opinnäytetyö toteutetaan sekä mitä sen tiedonkeruuvaihe pitää sisällään. Tiedotteesta kävi ilmi mihin niistä saatuja tuloksia hyödynnetään. Tällä tavoin osallistujat tiesivät tarkkaan mihin ovat osallistumassa. Tiedotteesta ilmeni paikka ja aika, jossa aineiston keruu tapahtuu sekä kenelle se on tarkoitettu.

Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin, tulee tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaa. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista. (Vilkkä 2021b, luku 2: Yksityisyyden suojaaminen). Opinnäytetyöhön osallistuneille henkilöille painotettiin tiedotteessa osallistumisen olevan vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on aina oikeus kieltäytyä osallistumisesta ja oikeus jättäytyä tutkimuksesta pois kesken prosessin (Vilkkä 2021b, luku 2: Yksityisyyden suojaaminen). Organisaatiolta, jota tutkimukseen osallistuvat henkilöt edustavat, on saatava suostumus (Vilkkä 2021b, luku 2: Aineiston eettiset lähtökohdat). Opinnäytetyöhön osallistuneet henkilöt olivat Päijät-Hämeen Urheiluakatemiassa urheilevia nuoria ja heistä osa oli alaikäisiä. Tällöin kaupungilta oli haettava tutkimuslupa opinnäytetyötä varten.

Opinnäytetyön työpajoihin haluttiin luoda urheilijoille turvallinen ilmapiirin ja ympäristö. Tiedotteessa ilmoitettiin, että osallistujien anonymiteetti säilytetään. Anonymiteetin säilyminen taattiin sillä, että jokainen saa rauhassa itsenäisesti kirjoittaa omat mielipiteensä ja kokemuksensa, eikä niitä käydä yhteisesti läpi aineiston keruu hetkellä. Tällöin osallistujat eivät saa tietää toistensa vastauksia. Osallistujille ilmoitettiin, ettei opinnäytetyössä eritellä osallistujien ikää, sukupuolta, lajia tai miltä ryhmältä tietyt vastaukset tulivat, vaan vastauksia analysoidaan yhtenä kokonaisuutena. Nämä samat asiat käytiin osallistujien kanssa läpi, ennen kuin työskentely aloitettiin. Urheilijoita muistutettiin siitä, ettei vastauksiin kuulu kirjoittaa nimiä tai muita henkilötietoja. Tuloksia ei eritelty niitä läpikäydessä siten, että niistä selviäisi, miltä ryhmältä tietyt vastaukset tulivat, vaan ne analysoitiin ja raportoitiin yhtenä kokonaisuutena. Tutkimustulokset kirjattiin ja käsiteltiin anonymisti. Yksityisyyden turvaamisen keinoista kertominen osallistujille ennen aineiston keruuta sekä sen aikana vahvistaa osallistujien luottamusta tutkimukseen (Vilkkä 2021b, luku 2: Yksityisyyden suojaaminen).

#### 7.4 Kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusaiheet

Tuloksia tarkastellessa on tärkeä olla kriittinen. Ihmisten kokemuksellinen maailma eroaa yksilöiden välillä paljon, jonka takia ihmiset saattavat kokea asiat ja niiden synnyttämät tunteet eri tavoin. Tutkittaessa nuorten urheilijoiden kokemuksia suhteistaan valmentajiinsa, on hyvä muistaa, että nuoren kasvuvaihe on herkkää vaihetta. Tällöin pienetkin konfliktit saatetaan kokea elämää mullistavina asioina. Kriittisyydestä huolimatta, nuoren kokemia tunteita ja ajatuksia ei saa vähätellä, vaan niitä pitää yrittää ymmärtää ja niistä pitää pystyä keskustelemaan nuoren kanssa.

Valmentajan käyttäytymiseen voi vaikuttaa valmentajan kulttuurillinen tausta. Eri kulttuureissa käyttäytyminen eroaa toisistaan ja tästä syystä urheilumaailmassa on koettu epäselvyyksiä siitä, millainen valmennuskäyttäytyminen on hyväksyttävää. Jowettin ja Poczwadowskin (2007) valmentaja-urheilijasuhdetta kuvaavan mallin mukaan kulttuurilliset erot näkyvät säännöissä, tavoissa, odotuksissa ja arvoissa, jolloin sillä on vaikutuksia valmentaja-urheilijasuhteeseen. (Kuva 1.) Eri kulttuureista tulevien valmentajien kanssa olisi hyvä käydä läpi millaista suomalainen valmennuskulttuuri on. Tällä voitaisiin välttyä mahdollisilta epäselvyyksiltä sekä pitää Suomessa tapahtuva urheiluvalmennus yhtenäisenä.

Työpajatyöskentelyn aikana huomioitiin urheilijoiden työskentelytavat. Väitteisiin ja kysymyksiin vastatessa, urheilijoiden ajankäyttö vaihteli yksilöiden välillä. Osa urheilijoista käytti aikaa ensin väitteen ja kysymyksen lukemiseen sekä sen pohtimiseen. Vasta kun omille ajatuksille oli annettu aikaa, kirjoittivat he sitten vastauksen. Osa urheilijoista aloitti saman tien kirjoittamisen saadessaan lapun eteensä. Työpajatyöskentelyn aikana keskittymiskykyyn huomattiin vaikuttavan ikäerot sekä sukupuolten väliset erot. Työpajatyöskentelyssä kohderyhmäläiset olivat kaikki samassa tilassa. Aineiston keruun aikana huomattiin, että osalla keskittymiseen vaikutti ympärillä olevat henkilöt sekä tilan puute. Kahdessa työpajassa työskentelytilat olivat hyvin pienet, jolloin urheilijoiden oli vaikea ottaa oma rauhallinen tila. Vastauksia esitettyihin väitteisiin ja kysymyksiin saatettiin pohtia yhdessä vierustoverin kanssa. Tämä saattoi vaikuttaa vastauksien laatuun siten, että ne eivät välttämättä olleet rehellisiä tai tue urheilijan henkilökohtaisia kokemuksia. Tuloksien rehellisyyden ja aitojen

kokemuksien puute heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. Työpajoja suunniteltaessa olisi tullut ottaa paremmin huomioon näissä käytettävät tilat. Kahdessa muussa työpajassa tiloina oli avara urheiluhalli, joka loi urheilijoille paremman mahdollisuuden työskennellä rauhassa.

Työpajatyöskentelyjen aikana osalla urheilijoista oli vaikea ymmärtää väitteitä ja sitä mitä väitteellä haetaan. Tämän jälkeen väitteitä avattiin työpajoissa urheilijoille suullisesti, jotta kaikki osallistujat osasivat kirjoittaa sen mitä väitteessä haetaan. Väitteitä olisi voitu avata suullisesti heti ensimmäisestä työpajasta lähtien, jotta epäselvyyksiltä olisi välttytty alusta alkaen. Aineistoa läpikäydessä havaittiin, että muutama urheilijoista ei ollut ymmärtänyt arvojanatehtävän väitteitä suullisesta selityksestä huolimatta, sillä muutamaan vastauslappuun oli kirjattu ”en ymmärrä”. Tällaisia vastauksia ei pystytty hyödyntämään opinnäytetyössä.

## **7.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys**

Monissa urheiluseuroissa epäasiallisen kohtelun haitat saatetaan sivuuttaa. Mountjoy ym. (2016) luettelee tälle syiksi, että seuroissa pelätään maineen heikkenevän tai ettei organisaatio tiedä, miten epäasiallisen kohtelun ilmeessä tulisi toimia (Kaski ym. 2022, 22). Vaikka opinnäytetyön tutkimuksellisen osion kohderyhmä oli pieni, ilmeni suurella osalla heistä kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta valmentajien puolelta. Tämä osoittaa sen, että urheilumaailmassa epäasialliseen kohteluun puuttumisessa on parannettavaa. Tuplatimanttimallin kolmannessa vaiheessa pyritään löytämään ratkaisuja olemassa oleviin ongelmiin (Innanen 2018). Tämän opinnäytetyön yhdeksi ongelmaksi havaittiin epäasiallinen kohtelu. Urheilun parissa työskenteleviä henkilöitä pitäisi yhä enemmän perehdyttää siihen, mitä epäasiallinen kohtelu on ja miten siihen tulisi puuttua. Urheilijoiden kanssa on erityisen tärkeää käydä keskustelua siitä, mikä on hyväksyttävää käytöstä valmentajan sekä kanssaurheilijan puolelta ja mikä ei. On syytä huomioida, että myös valmentajiin voi kohdistua epäasiallista kohtelua.

Suomalaista valmennuskäyttäytymistä voidaan kehittää hyödyntämällä tätä opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tuloksista selviää, mitkä tekijät ja ominaisuudet ovat urheilijoiden mielestä tärkeitä valmennuksessa sekä valmentajissa. Näitä

tekijöitä ja ominaisuuksia huomioidessa voidaan valmennuskäyttäytymistä kehittää urheilijalähtoisemmäksi. Valmentajan olisi tärkeää pystyä luomaan vahva luottamussuhde urheilijaan. Luottamussuhdetta hän pystyy vahvistamaan vuorovaikutuksella, johon sisältyy sanallinen ja sanaton sekä tahallinen ja tahaton viestintä. Vuorovaikutuksen avulla valmentaja oppii tuntemaan urheilijaa ja osoittamaan kiinnostusta häntä kohtaa. Hänen tulisi huomioida ja ymmärtää urheilijan tunteet ja ajatukset.

Ei riitä, että valmentajalla on loistava lajitietämys, vaan hänen täytyy osata kohdata urheilija yksilönä ja luoda häneen toimiva luottamussuhde. Valmentaja pystyy rakentamaan luottamussuhteen urheilijaan kehittämällä valmennuskäyttäytymistään. Valmennuksessa urheilija tulisi laittaa keskipisteeseen eikä hänen urheilusuorituksensa. Valmentajan olisi tärkeää pystyä tekemään yhteistyötä urheilijan kanssa, jotta voitaisiin löytää urheilijalle optimaalisin tapa harjoitella. Tällöin valmentaja ja urheilija pohtisivat yhdessä urheilijan vahvuuksia ja kehittämisen kohteita, jolloin harjoittelussa voisi huomioida paremmin urheilijan yksilölliset ominaisuudet. Valmentajan ja urheilijan yhteistyö vaatii tavoitteista keskustelua. Tavoitteet olisi hyvä tulla urheilijalta itseltään, jolloin valmentajan tehtävä olisi tukea ja antaa mahdollisia työkaluja tavoitteiden saavuttamiseen. Mahdollisuuksista ja tavoitteiden realistisuudesta keskusteleminen edesauttaa tavoitteiden asettamisessa ja niiden saavuttamisessa. Näillä keinoilla suomalaista valmennuskäyttäytymistä voitaisiin kehittää tulevaisuudessa urheilijakeskeisemmäksi tukien urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvua.

## LÄHTEET

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakuri.223596?sid=3733961963> [viitattu 16.1.2024].

Et ole yksin. s.a. Oletko kohdannut epäasiallista käytöstä, häirintää tai väkivaltaa? – Kaikilla on oikeus saada apua. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.etoleyksin.fi/haluatko-jutella/> [viitattu 10.2.2024].

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia – Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin. Lahti: VK-Kustannus.

Helsingin MM-kisoissa kilpaillut taitoluistelija kertoi lapsena kokemastaan väkivallasta Kiinassa – "Pahimpina päivinä minua lyötiin yli kymmenen kertaa". 2020. Yle. WWW-dokumentti. Julkaistu 23.7.2020. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-11462015> [viitattu 17.1.2024].

Holopainen S. 2023. Meidän urheilu – loistamme yhdessä. Suomen Valmentajat. PDF-dokumentti. Saatavilla: [https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/6971/meidan\\_urheilu\\_urheilijaraportti\\_final.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/6971/meidan_urheilu_urheilijaraportti_final.pdf) [viitattu 27.1.2024].

Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9434> [viitattu 14.2.2024].

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/18557> [viitattu 18.1.2024].

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus.

Hämäläinen, K. & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Suomen valmentajat. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden\\_aineisto.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf) [viitattu 15.11.2023].

Hämäläinen, P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Helsinki: Minerva Kustannus.

Innanen, P. 2018. Palvelumuotoiluprosessin vaiheet. Blogi. Julkaistu 8.12.2018. Saatavissa: <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoiluprosessin-vaiheet/> [viitattu 17.5.2023].

Jowett, S. 2017. Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. Teoksessa Van Lange, P. & Zvolensky, M. (toim.) *Current Opinion in Psychology*. Amsterdam: Elsevier, 154–158. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006> [viitattu 11.3.2024].

Jowett, S. & Poczwardowski, A. 2007. Understanding the coach-athlete relationship. Teoksessa Jowett, S. & D, Lavallee. *Social psychology in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3–14. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/232506356\\_Understanding\\_the\\_Coach-Athlete\\_Relationship](https://www.researchgate.net/publication/232506356_Understanding_the_Coach-Athlete_Relationship) [viitattu 17.1.2024].

Juntunen, A. E. 2020. Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänsä käännöskohdissa. *Janus* 1. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/janus/article/view/70093> [viitattu 17.1.2024].

Kampman, O., Poutanen, O. & Aromaa, E. 2013. Temperamentti ja persoonallisuushäiriöt masennuksen muovaajina. *Duodecim aikakauskirja* 18. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo11230> [viitattu 6.2.2024].

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas: Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. 2020. Miten huippu-urheilijan mieli voi? – Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellinen Seura. Tutkimuksia 18. Saatavissa: [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/lts\\_huippu-urheilijan\\_mieli.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/lts_huippu-urheilijan_mieli.pdf) [viitattu 10.3.2024].

Kaski, S., Heikkinen, A. & Lintunen, T. 2022. Urheilijoiden myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia suomalaisessa kilpaurheilussa – Asiallinen ja vastuullinen sekä epäasiallinen ja vastuuton kohtelu urheilussa. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://suek.fi/wp-content/uploads/2022/11/Urheilijoiden-myonteisia-ja-kielteisia-kokemuksia-suomalaisessa-kilpaurheilussa.pdf> [viitattu 24.1.2024].

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kohti laadukkaampaa suomalaista valmennusta. s.a. Suomen Valmentajat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/meidan-urheilu/> [viitattu 10.3.2024].

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 26.11.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s4> [viitattu 8.3.2024].

Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) 2016. Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia

aloittelevalla tutkijalla tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.

Matikka, L., Roos-Salmi, M. (toim.) 2020. Urheilupsykologian perusteet. 3. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Menestyvää urheilua urheilulähtöisellä valmennuksella. 2024. Suomen Valmentajat. WWW-dokumentti. Julkaistu 25.1.2024. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/menestyvaa-urheilua-urheilijalahtoisella-valmennuksella/> [viitattu 16.2.2024].

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Mero Oy.

MLL. 2023. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.11.2023. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/> [viitattu 27.4.2023].

Mononen, K. s.a. Urheilijan polku. Olympiakomitea. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf> [viitattu 27.4.2023].

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_212\\_Valintavaihe.pdf#page=62](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf#page=62) [viitattu 24.1.2024].

Motivoivaa, ihmislähtöistä ja urheiluosaamista kehittävää valmennusta – Yli 1300 urheilijaa osallistui Meidän urheilun kyselyyn ja haastatteluun. 2023. Suomen Valmentajat. WWW-dokumentti. Julkaistu 21.6.2023. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/motivoivaa-ihmislahtoista-ja-urheiluosaamista-kehittavaa-valmennusta-yli-1300-urheilijaa-osallistui-meidan-urheilun-kyselyyn-ja/> [viitattu 22.11.2023].

Nieminen, R. 2020. Valmentajalla on väliä, mutta kaikkea ei tarvitse tehdä. SAVAL. WWW-dokumentti. Julkaistu 10.12.2020. Saatavissa: <https://www.saval.fi/jarjestot/suomen-ammattivalmentajat-saval/valmentajalla-on-valia-mutta-kaikeaa-ei-tarvitse-tehda.html> [viitattu 10.3.2024].

Pajulahti. 2024. Liikuntakeskus Pajulahti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pajulahti.com/pajulahti/> [viitattu 6.5.2024].

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia. s.a. Vahva ote menestyksestä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urheilijanurapolku.fi/> [viitattu 6.5.2024].

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Chydenius-instituutin tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/18015> [viitattu 17.1.2024].

SUEK. s.a. Suomen urheilun eettinen keskus ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://suek.fi/suek/suek/> [viitattu 28.1.2024].

Valmentajalla on väliä -kampanja. 2024. Suomen Valmentajat ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/> [viitattu 27.4.2023].

Valmentajat. s.a. Suomen Olympiakomitea. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/valmennusosaaminen/valmentajat/> [viitattu 31.1.2024].

Vilka, H. 2021a. Tutki ja kehitä. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227023?sid=2937908970#versions> [viitattu 4.11.2023].

Vilka, H. 2021b. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimukset umpikuihin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227174?sid=4122240947> [viitattu 7.3.2024].

Väestöliitto. 2024. Et ole yksin. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/et-ole-yksin/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiA2pyuBhBKEiwApLaIOyUNVA-9LmGdIkXfcLCtj\\_0I9k\\_B-HbYnogGcC4TfuSj6qfiPpISRoCV7AQAvD\\_BwE](https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/et-ole-yksin/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA2pyuBhBKEiwApLaIOyUNVA-9LmGdIkXfcLCtj_0I9k_B-HbYnogGcC4TfuSj6qfiPpISRoCV7AQAvD_BwE) [viitattu 10.2.2024].

Yhdistys. 2024. Suomen Valmentajat ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/> [viitattu 27.4.2023].



## KUVALUETTELO

Kuva 1. An integrated research model of coach-athlete relationships. Jowett, S & Poczwardowski, A. 2007. Understanding the coach-athlete relationship. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/232506356\\_Understanding\\_the\\_Coach-Athlete\\_Relationship](https://www.researchgate.net/publication/232506356_Understanding_the_Coach-Athlete_Relationship) [viitattu 17.1.2024].

Kuva 2. Hermeneuttinen kehä. Mukailtu kaavio. Laine, T. 2018. Miten koke-musta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.

Kuva 3. Valmentajan sana tai teko, joka aiheutti hyvän mielen. Heikkonen, A. & Jokiniitty, H. 7.2.2024.

Kuva 4. Valmentajan sana tai teko, joka aiheutti huonon mielen. Heikkonen, A. & Jokiniitty, H. 7.2.2024.

### **XAMK opinnäytetyö työpajatyöskentely**

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijat Anni Heikkonen ja Heidi Jokiniitty Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä valmentaja-urheilijasuhteen vaikutuksesta urheilijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Opinnäytetyö on osa Suomen Valmentajien Meidän urheilu - kehitysprosessia, jonka tarkoituksena on kehittää suomalaisen valmennuksen laatua.

Tutkimme opinnäytetyössä valintavaiheen urheilijoiden ajatuksia, tunteita ja kokemuksia, joita heillä on herännyt valmentajista ja heidän valmennuskäyttäytymisistään. Haluamme opinnäytetyöllä tuoda urheilijoiden äänet kuuluviin ja tätä kautta pystyttäisiin kehittämään valmentajien valmennuskäyttäytymistä niin, että se tukee urheilijoiden tavoitteita parhaalla mahdollisella tavalla.

Jotta saisimme urheilijoiden näkemyksiä esiin, järjestämme heille työpajatyöskentelyn. Tässä työpajassa urheilijat pääsisivät erilaisten kysymysten ja väitteiden avulla syventämään ja sanoittamaan ajatuksiaan valmennussuhteista. Jokainen urheilija vastaa itsenäisesti työpajassa esitettyihin kysymyksiin/väitteisiin, eikä vastauksia käydä työpajan aikana läpi, jolloin muut osallistujat eivät saa tietää toistensa vastauksia. Vastauksia raportoidessamme, emme erittele opinnäytetyössämme ikää, sukupuolta, lajia tai miltä ryhmältä tietyt vastaukset tulivat, vaan analysoimme vastauksia yhtenä kokonaisuutena. Tällöin urheilijat pysyvät opinnäytetyössämme anonyyminä.

Työpajaan osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivomme, että mahdollisimman moni pystyisi osallistumaan. Työpajaan tullessasi voit rohkeasti olla oma itsesi ja rehellisesti sekä turvallisesti sanoittaa omat ajatukseti. Sinun ei tarvitse varautua työpajaan mitenkään muuten kuin ottamalla kynä mukaan.

Valmennusta tehdään urheilijoita varten ja siksi teidän tunteenne ja kokemuksenne ovat erittäin tärkeässä roolissa valmennuskulttuurissa. Osallistuttuasi työpajaan, olet mukana kehittämässä suomalaista valmennusta urheilijakeskeisemmäksi.

Työpaja toteutettaisiin PAIKKA, PÄIVÄMÄÄRÄ ja KENELLE TARKOITETTU.

Työpaja kestää ajallisesti max 1 tunnin.

Jos sinulla herää kysymyksiä työpajaan liittyen, voit olla suoraan yhteydessä meihin puhelimitse tai sähköpostilla.

Anni Heikkonen: puh. xxx xxx xxxx, xxx@xxx

Heidi Jokiniitty: puh. xxx xxx xxxx, xxx@xxx

Toivottavasti nähdään työpajassa!

Ystävällisin terveisin,

Liikunnanohjaajaopiskelijat Anni ja Heidi