



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

”Mä oon tosi iso kasvattaja”

Valmentaja joukkuevoimistelijan itsetunnon tukijana

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutus
Luokanopettajan koulutus
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Huhtikuu 2017
Natalia Hietala

Ohjaaja: Heikki Ruismäki



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutus	
Tekijä - Författare - Author Natalia Hietala			
Työn nimi - Arbetets titel ”Mä oon tosi iso kasvattaja” Valmentaja joukkuevoimistelijan itsetunnon tukijana.			
Title ”I am an educator” Coach supporting the self-esteem of aesthetic group gymnasts.			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Heikki Ruismäki		Aika - Datum - Month and year Huhtikuu 2017	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 61s + 3 liitettä.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p><i>Tavoitteet.</i> Tutkimus motivoitui kandidaatintutkielmastani (Hietala 2015), joka osoitti, että valmentajalla on suuri vaikutus voimistelijan itsetunnon kehittämisessä. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että valmentajan ja kasvattajan vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä nuoren liikunta-aktiivisuuteen ja mahdollistavat lapsen itsetunnon tukemisen (Forsberg & Matilainen 2011; Hintikka 2011; Räsänen 2015 & Tiirikainen 2012). Tämän Pro gradu -tutkielma kuvailee, millaisia keinoja joukkuevoimistelun valmentajat käyttävät voimistelijan itsetunnon tukemiseksi. Tutkimus selvittää, miten valmentajan tulisi toimia tukeakseen voimistelijan itsetuntoa ja miten Suomen Voimisteluliitto kouluttaa joukkuevoimistelun valmentajia kohtaamaan itsetunnon tukemisen haasteita.</p> <p><i>Menetelmät.</i> Tutkimus tehtiin Grounded theory -menetelmällä. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla ja analysoitiin käyttäen Grounded theorylle ominaista käsitteiden koodausta, jonka seurauksena aineiston käsitteistä syntyi ala- ja pääkategorioita. Tämän jälkeen verrattiin aineistosta nousseita kategorioita teoriaan ja niiden suhteita toisiinsa. Aineiston hankinta sekä teoriaan tutustuminen tapahtui limittäin ja jatkuvasti koko tutkimuksen ajan, kunnes aineiston saturaatiopiste saavutettiin ja aineisto käsitteellistettiin. Tutkimustulokset esitetään limittäin teorian kanssa. Tutkimukseen osallistui neljä joukkuevoimistelun valmentajaa kolmesta eri seurasta. Valmentajat olivat kaikki yli 25-vuotiaita ja heillä oli kokemusta valmentamisesta kuudesta vuodesta 25 vuoteen.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Tutkimustulokset osoittivat, että voimistelijan itsetunnon tukeminen jakautuu kolmeen pääkategoriaan; pettymysten käsittelyyn, tavoitteiden asettamiseen sekä palautteenantoon. Näiden keinojen taustalla vaikuttaa valmentajan vuorovaikutustaidot ja koulutustausta. Valmentajat kokivat vahvasti, että lajiliiton koulutukset eivät ole antaneet tarpeeksi käytännön tietoa itsetunnon tukemisen eri keinoista. Pettymyksistä keskusteleminen on tärkeä itsetuntoa tukeva tekijä, joka tulisi priorisoida valmentajien ajankäytönsuunnittelussa korkeammalle. Valmentajille tulee tarjota vuorovaikutustaitoja kehittävää ja lapsen psyykkistä kasvua käsittävää koulutusta, jotka mahdollistavat valmentajalle itsetuntoa tukevan valmentamisen. Tutkimustuloksena on kehitetty voimistelijan itsetuntoa tukeva syklinen malli. Tätä mallia voi käyttää myös muissa kasvatustilanteissa.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Itsetunto, Grounded theory, joukkuevoimistelu, valmentaja, vuorovaikutus.			
Keywords Self-esteem, Grounded theory, aesthetic group gymnastics, coach, interaction.			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) ethesis.helsinki.fi			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Natalia Hietala			
Työn nimi - Arbetets titel Master's thesis			
Title "I am an educator" Coach supporting the self-esteem of aesthetic group gymnast.			
Oppiaine - Läroämne - Subject Education			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Heikki Ruismäki		Aika - Datum - Month and year April 2017	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 61 pp. + 3 appendices
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p><i>Objectives.</i> My bachelor thesis (Hietala 2015) indicated that a coach has a major influence to the development of athlete's self-esteem. Previous studies show that the interaction skills of a coach are linked to the level of activity of youth sports and it enables the support of the children's self-esteem (Forsberg & Matilainen 2011; Hintikka 2011; Räsänen 2015 & Tiirikainen 2012). The purpose of this master's thesis is to describe the different methods gymnastic coaches apply to support the gymnast's self-esteem. This research discovers how the coach should act in order to support gymnastics self-esteem and how the gymnastic coaches are educated to face the challenges of supporting the self-esteem.</p> <p><i>Methods.</i> The research is a qualitative study with Grounded theory methodology. The research material was collected by interviewing four aesthetic group gymnastic coaches and it was analyzed by coding the material to categories. As a result, I compared the merged categories to the theory and studied the relationships between the findings. The gathering of the material and familiarizing of the theory was an on-going simultaneous process throughout the research, until the saturation point of the material was achieved and material was processed. The research results are presented side by side with the theory. The coaches were over 25-years old and had experience of coaching from 6 to 25 years.</p> <p><i>Results and conclusions.</i> The results of the research indicated that the support of gymnastics self-esteem divides into three main categories; dealing with disappointments, setting goals and giving feedback. The interaction skills and educational background of the coach, affects to these categories. Coaches strongly felt that the education arranged by the Finnish gymnastics Federation (Suomen Voimisteluliitto) doesn't offer the necessary practical information regarding the support of self-esteem. Discussion of disappointments is important supportive factor to the building of self-esteem and it should be higher prioritized in the planning of coaches' time management. Finnish gymnastics Federation should provide education for aesthetic group gymnastic coaches, concerning the development of interaction skills and children psychological growth. As a result of the research was developed a cyclic model to support the self-esteem of gymnasts. This theoretical model can also be applied to other similar educational relationships.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Itsetunto, Grounded theory, joukkuevoimistelu, valmentaja, vuorovaikutus.			
Keywords Self-esteem, Grounded theory, aesthetic group gymnastics, coach, interaction.			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) ethesis.helsinki.fi			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	2
2 TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	3
2.1 Joukkuevoimistelu	3
2.2 Mitä tarkoittaa minäkäsitys ja itsetunto?	4
2.3 Liikunnan merkitys lapsen itsetunnon kehityksessä.....	6
2.4 Urheilijan minäkuva	8
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	10
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
4.1 Grounded theory	11
4.1.1 Avoin otanta.....	12
4.1.2 Aineistoon koodaamisen ja jatkuvan vertailun malli.....	13
4.1.3 Koodaamisesta kohti teoriaa.....	14
4.2 Aineiston hankinta ja analysointi.....	16
4.2.1 Aineiston hankinta avoimena otantana	16
4.2.2 Haastattelu	16
4.2.3 Aineiston analysointi	19
5 VALMENTAJAN KOKEMUS, KOULUTUS JA KEHITYS.....	20
5.1 Valmentajan kokemus.....	20
5.2 Valmentajan koulutus	22
5.3 Valmentajana kehittyminen	25
5.4 Valmentajan tehtävät	26
6 ITSETUNTOA TUKEVA VALMENTAJA	29
6.1 Borban itsetunnon tukemisen malli	29
6.2 Pettymysten käsitteleminen	30
6.2.1 Valmentajan ja urheilijan vuorovaikutus.....	33

6.3	Tavoitteiden asettaminen	35
6.4	Palautteen antaminen	38
6.4.1	Mitä on positiivisen palautteen antaminen?	39
6.4.2	Nonverbaalinen viestintä palautteenannossa	40
6.4.3	Palautteen antamisen eroja – itsetunnoltaan vahva vai heikko voimistelija?	42
6.4.4	Yhteenveto itsetuntoa tukevan palautteen antamisesta.....	46
6.4.5	Voimistelija palautteen vastaanottajana	47
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	49
7.1	Voimistelijan itsetunnon vahvistamista kuvaava sykli.....	49
7.2	Muita päätelmiä	51
8	LUOTETTAVUUS.....	55
	LÄHTEET	57

KUVIOT

Kuvio 1. Valmentajan taustalla vaikuttavat tekijät.....	20
Kuvio 2. Hyvän itsetunnon viisi ulottuvuutta.....	30
Kuvio 3. Pettymysten käsitteleminen.....	33
Kuvio 4. Tavoitteiden asettaminen voimistelijan itsetuntoa tukien.....	38
Kuvio 5. Palautteenanto voimistelijan itsetuntoa tukien.....	46
Kuvio 6. Voimistelijan itsetunnon vahvistamista kuvaava sykli.....	50

1 Johdanto

Tämä tutkimus motivoitui omasta harrastus- ja valmennustaustastani sekä kandidaatin tutkielmastani (Hietala 2015), jossa tutkin 14–16-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. Tutkimustulokset osoittivat, että yhtenä suurimpana itsetuntoon vaikuttavana tekijänä on valmentaja. Tämä innoitti minua ottamaan selvää, miten valmentaja voi vaikuttaa itsetunnon kehitykseen, minkälaista tietoa valmentajilla on itsetunnon tukemiseen liittyen ja mitä he käytännössä tekevät tukeakseen voimistelijoiden itsetuntoa. Tutkimus selvittää, millainen on voimistelijan itsetuntoa tukeva valmentaja ja mitä osa-alueita valmentajilta puuttuu suhteessa teoriaan. Tutkimuksessa selvitetään myös, miten joukkuevoimistelun valmentajia koulutetaan kohtaamaan nuoren voimistelijan itsetuntoon liittyviä haasteita. Kyseisiä ilmiöitä pohditaan valmentajan ja urheilijan näkökulmasta, mutta voidaan myös soveltaa muihin kasvatussuhteisiin.

Joukkuevoimistelu on naisvoimistelusta kehittynyt kansainvälinen kilpailulaji. Se on esteettinen ja taiteellinen kilpailulaji, joka vaatii liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmittajua. Joukkuevoimistelussa kilpaillaan ikäsarjoittain: alle 10-vuotiaat, 10–12-vuotiaat, 12–14-vuotiaat, 14–16-vuotiaat, 16–18-vuotiaat ja naiset. Joukkuevoimistelu lajina pyrkii joukkueen yhteneväisyyteen, teknisiin vaikeusosiin ja ilmaisullisesti kauniiseen suoritukseen. (Suomen Voimisteluliitto 17.1.2017.) Koska harjoitusmäärät ovat suuret jo nuorilla voimisteliijoilla, on mielestäni ensiarvoisen tärkeää, että valmentajalla on keinoja voimistelijan itsetunnon kehittämiseen ja tukemiseen. Joukkuevoimistelusta ei voi tulla Suomessa ammattia, joten valmentajat toimivat lapsen elämässä suurelta osin kasvattajina.

Tutkimuksessa käytän Grounded theory -menetelmää, joka tämän tutkimuksen kohdalla tarkoittaa, että keräsin aineistoa ennen teoriaan perehtymistä. Aineiston hankinta sekä teoriaan tutustuminen tapahtui limittäin ja jatkuvasti koko tutkimuksen ajan, kunnes aineiston saturaatiopiste saavutettiin ja aineisto käsitteellistettiin. Tutkimus etenee aiheen taustoja kartoittaen tutkimuskysymyksiin, minkä jälkeen avaan aineistosta nousseita käsitteitä ja niiden yhteyksiä teorian avulla. Tutkimus kuvailee joukkuevoimisteluvalmentajan työtä ja työtehtäviä sekä valmentajien käsitystä itsetunnon tukemisesta. Lopuksi esittelen johtopäätöksiä, jotka katsoin merkittäviksi nostaa esille tutkimuksen kannalta.

2 Tutkimuksen tausta

Tämä luku selittää tutkimukseen liittyviä taustoja, jotka auttavat lukijaa ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja myöhemmin esitettäviä tuloksia. Taustateoriat eivät vielä sisällä aineistosta nousseita käsitteitä tai kategorioita, joita esitellään myöhemmin tutkimustuloksissa yhdessä teorian kanssa. Haastateltavina olevista valmentajista käytän lyhenteitä h1, h2, h3 ja h4.

2.1 Joukkuevoimistelu

”Parhaimmillaan joukkuevoimistelun kilpaohjelma on henkeäsalpaava elämys, liikunnan ilo ja helppous sekä fyysisten taitojen rajamailla kulkeva taitojen osoitus” (Laine-Näätänen 2012, 358).

Joukkuevoimistelu on naisvoimistelusta kehittynyt kansainvälinen kilpailulaji. Lajia voi nykyään harrastaa harrastesarjoista huippu-urheiluun ja se onkin hurjasti kasvattanut suosioaan Suomessa. Tällä hetkellä joukkuevoimistelu on Voimisteluliiton kilpailulajeista suosituin harrastajamääriltään. Joukkuevoimistelussa kilpaillaan ikäsarjoissa ja kolmessa eri sarjatasossa. Alle 12-vuotiaat kilpailevat vain yhdellä sarjatasolla ikäluokittain 8–10-vuotiaat ja 10–12-vuotiaat. Muut ikäluokat voivat kilpailla harrastesarjassa, kilpasarjassa tai Sm-sarjassa ikäluokissa 12–14-vuotiaat, 14–16-vuotiaat (juniorit) ja yli 16-vuotiaat (naiset). Kilpasarjassa voidaan kilpailla myös ikäsarjoissa 16–20-vuotiaat tai yli 18-vuotiaat.

Kilpailusuorituksia ei laiteta paremmuusjärjestykseen Stara-tapahtumissa, joihin alle 12-vuotiailla on mahdollisuus osallistua. Muutoin kilpailuohjelmaa arvioi sommittelun tekninen tuomaristo, sommittelun taiteellinen tuomaristo ja suoritustuomaristo. Suoritustuomaristo vähentää pisteistä suoritustekniikassa ja yhtäaikaaisuudessa, joka tekee joukkuevoimistelusta lajina melko virhekeskeisen. Joukkuevoimistelussa pyritään kokonaisuuteen, joka on virheetön, puhdas, monipuolinen, elämyksellinen ja omaperäinen. (Suomen Voimisteluliitto 20.2.2017.)

Laine-Näätänen (2012) kuvaa joukkuevoimistelua urheilulajiksi, joka vaatii taitoa, voimaa, liikkuvuutta ja kykyä tulkita kilpailuohjelmaa. Joukkuevoimistelu koostuu muun muassa

vartalon liikkeistä, tasapainoista, hypyistä ja hyppelyistä, jotka liitetään toisiinsa virtaaviksi sarjoiksi, niin että syntyy liikkeen sujuvuus ja esteettisyys. Laji vaatii voimistelijalta fyysisiä ominaisuuksia, ilmaisutaitoa ja rytmittäjää. Kilpailuohjelmaa kuvataan taiteelliseksi ja urheilulliseksi kokonaisuudeksi. (Mt., 359.) Joukkuevoimistelu on taitolaji, mikä yleensä merkitsee varhaisen erikoistumisen lajia. Tämä tarkoittaa, että lajin lapsuus- ja nuoruusajan harjoitteluun kiinnitetään erityisesti huomiota. Kirjavainen luonnehtii joukkuevoimistelijan lahjakkuustekijöiksi voimakkaan sisäisen motivaation, keskittymiskyvyn, rohkeuden ja hyvän itsetunnon. Tämä lajin vaatima hyvä itsetunto tuli myös ilmi tämän tutkimuksen kohdalla. (Kirjavainen 2012, 272, 274.)

Kylhän se (itsetunto) siitä voimistelijasta näkyy, jos se on epävarma ja fiilis ei oo hyvä, kun on kuitenkin tällanen esteettinen laji, niin pitää olla ryhdikäs ja rohkea ja esiintyä. (h1)

Tässä ollaan oikeesti aika alasti konkreettisesti. Joskus tuntuu et joskus jopa pakotetaan liikaa siihen itsetunnon feikkaamiseen (jota laji vaatii), kun pitäis mennä pikkusen pidempää tietä, et päästäis oikeeseen tulokseen. (h2)

Aika paljon vaatii (itsetuntoa), miettii jos sä oot suht nuori ja meet tuolla melkein alasti. Ja toisaalta, ku se palautteen määrä on tosi suuri, ku laji on virhekeskeinen. Virheistä sakotetaan. Suoritusta arvioidaan, että tehdään vähennyksiä. (h4)

Nämä valmentajien kuvailut kiteyttivät syyn, miksi on mielestäni erityisen tärkeää, että valmentaja osaa tukea juurikin joukkuevoimistelijan itsetunnon kehitystä.

2.2 Mitä tarkoittaa minäkäsitys ja itsetunto?

Minäkäsitys on vaikeasti lähestyttävä ilmiö, joten siitä voidaan esittää vain erilaisia näkökulmia (Aho 1996, 8). Ahon mukaan minäkäsitystä ja minäkuvaa kuvataan useimmiten toisensa synonyymeinä. Minäkäsityksellä eli minäkuvalla (tässä tutkimuksessa näitä termejä käytetään synonyymeinä) tarkoitetaan yksilön näkemystä itsestään, millaisena hän pitää itseään asenteiltaan, ulkonäöltään ja tunteiltaan. Minäkäsitys on vahva silloin, kun yksilö kuvaa itseään enimmäkseen myönteisillä ominaisuuksilla. (Mt., 9-10.) Minäkäsitys käsitteenä on Scheininin mukaan myös vaikeasti määriteltävissä, sillä tutkijasta riippuen se määritellään hieman eri asioita painottaen. Minäkäsitys määritellään myös asenteiden, tuntemusten ja käsitysten joukkona, joka yksilöllä on suhteena ympäristöönsä. Minäkäsitys muodostaa ihmisen toiminnalle viitekehyksen, jonka mukaan hän toimii ja peilaa itseään. (Scheinin

1990, 81–82.) Minäkäsitystä on kuvailtu myös kokonaisuudeksi, joka koostuu tiedostamattomista sekä tiedostetuista tekijöistä. Minäkäsitykseen liittyy vahvasti pätevyyden tunteet eri osa-alueilla, joka muokkaantuu jatkuvasti ympäristön vaikutuksesta. (Liimatainen 2000, 26.)

Aho (1996) jakaa minäkäsityksen kolmeen osa-alueeseen:

1. *Reaaliminäkäsitys* koostuu ulkoisesta ja henkilökohtaisesta minäkäsityksestä. Ulkoinen minäkäsitys näkyy vuorovaikutustilanteissa, kun taas henkilökohtainen minäkäsitys sisältää käsitykset luonteenpiirteistä.
2. *Ihanneminäkäsitys* tarkoittaa yksilön käsitystä itsestään, minkälainen hän haluaisi olla.
3. *Normatiivinen* minäkäsitys pitää sisällään yksilön käsityksen muiden ihmisten mielipiteistä. Tämä käsittää ympäristön odotukset, jotka yksilö voi kokea ulkoisena paineena.

Aho sekä Scheinin jakavat minäkäsityksen vielä suoritusminäkuvaan, sosiaaliseen minäkuvaan, emotionaaliseen minäkuvaan ja fyysis-motoriseen minäkuvaan. Suoritusminäkuva tarkoittaa yksilön käsitystä itsestään suoritustilanteissa, kun taas sosiaalinen minäkuva kertoo, millaiset ovat yksilön suhteet muihin ihmisiin. Emotionaalisisessa minäkuvassa on kyse siitä, minkälaisena ihminen pitää itseään tunteiltaan sekä luonteenpiirteiltään. Fyysis-motorinen minäkuva pitää sisällään käsityksiä, minkälaisena yksilö pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. (Aho & Laine 1997, 18–19 & Scheinin 1990, 82.)

Itsetunto on osa ihmisen minäkäsitystä. Itsetunto on määriteltävissä oleva persoonallisuuden ominaisuus, vaikka sitä käytetään usein yleisselityksenä kaikelle yksilössä esiintyville myönteisille tai kielteisille ominaisuuksille. Itsetunto kuvaa yksilön minäkäsityksen myönteisyyden määrää. Se on myös sisäinen tunne ihmisessä siitä, kuinka hyvä ja arvokas hän on. Itsetunto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintaan, jonka seuraukset taas vaikuttavat uudestaan ihmisen itsetuntoon. Itsetunto on siis tärkeä ja määriteltävissä oleva persoonallisuuden ominaisuus, mutta se ei määritä yksilön arvoa, eikä sillä mitata onnellisuutta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 16.) Itsetunto myös kertoo itsensä arvostamisesta, tiedostamisesta ja itsensä tuntemisesta. Siihen liittyvät voimakkaat subjektiiviset kokemukset, kun taas minäkuvaan liittyvät objektiiviset kokemukset. (Aho 2006, 20.) Scheinin tuo esille, että itsetunto

on käsitteenä hankalasti määriteltävä, sillä suomen kielessä käsite on paljon laajempi kuin anglosaksisissa maissa (esim. self-esteem). Hän määrittelee lyhyesti itsetunnon tavaksi, jolla yksilö kokee itsensä. (Scheinin 1990, 56, 90.)

Itsetuntoa on kuvailtu myös määritelmäksi, jonka ihminen antaa itselleen. Itsetunnon vahvuus kertoo, kuinka paljon yksilö arvostaa itseään. Itsetunto ei kuitenkaan ole totuus realiteetista, vaan yksilön kokemus omista uskomuksistaan itseään kohtaan. Yksilö voi kokea olevansa viisas ja kaunis, mutta se ei vielä kerro, onko hän oikeasti viisas ja kaunis. Tällä uskonnuksella itsestään on kuitenkin todella tärkeä rooli ihmisen elämässä, sillä se ohjaa meidän toimintaa sekä päätöksiä. Se, mitä uskomme itsemme olevan, vaikuttaa toimintaamme, ei se, mitä oikeasti olemme. (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs 2003, 2.)

On myös esitetty, että itsetunto (self-esteem) on kuin muuri, joka suojelee negatiivisilta kokemuksilta ja erilaisilta uhkilta elämässä. Ihmiset, joilla on vahva itsetunto, toipuvat näistä kokemuksista nopeammin kuin ne ihmiset, joilla on heikko itsetunto. Mikäli ihmisellä on heikko itsetunto, tapahtumilla ja kokemuksilla on suurempi todennäköisyys vaikuttaa ihmiseen negatiivisesti. Ei voida kuitenkaan luokitella yksilön itsetuntoa vain vahvaksi tai heikoksi. Itsetunnon epätasapaino riippuu tunteiden heilahtelusta ja tyytyväisyydestä itseensä, mutta se ei määritä itsetuntoa heikoksi tai vahvaksi. Epätasapaino on normaalia kaikilla ihmisillä ja se vaihtelee päivittäin. (Holden, Noser, Southard & Zeigler-Hill 2014, 2.)

2.3 Liikunnan merkitys lapsen itsetunnon kehityksessä

Lapsuuden liikunnalla on merkitystä myös myöhemmän elämän kannalta: liikunnan kautta lapsi oppii fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Kehon kautta saadut aistimukset ovat tärkeitä itsetunnon ja minäkäsityksen kehitykselle. Lapsuuden ja nuoruuden liikunnallisuus on myös todettu ennustavan aikuisiän liikunta-aktiivisuutta. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42–43.)

Salmelan (2006) tutkimus osoitti, että yksi liikunta-aktiivisuutta ennustava tekijä on koettu fyysinen pätevyys. Myös muiden tutkimusten mukaan fyysiset pätevyyskokemukset ja liikunnan harrastaminen ovat yhteydessä toisiinsa. Liikunnan harrastaminen saa aikaan positiivisia pätevyys tunteita, riippumatta siitä, kuinka useasti liikkuu. (Nupponen & Telama

1998 & Lintunen 1995.) Toisin sanoen pelkkä liikunnan harrastaminen itsessään vahvistaa jo lapsen itsetuntoa ja positiivista minäkuva, kuten Pihlajaniemen (2014) tutkimus osoitti. Salmelan (2006, 133) mukaan myös seuratoiminta, joka on suunniteltu hyvin, voi vahvistaa nuoren psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Toisaalta Laakso ym. (2007, 57) huomauttavat, että fyysiseen pätevyyden tunne voi muuttua ja kehittyä kahdensuuntaisesti liikunnassa. Tämä puoltaisi ajatustani, että valmentajan olisi tärkeä tiedostaa, miten tukea lapsen itsetuntoa, sillä hänen osuus nuoren kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa voi olla yllättävän suuri. Toisaalta voidaanko edellä mainittujen tutkimusten perusteella olettaa, että kilpaurheilua harrastavilla nuorilla on jo muita nuoria enemmän näitä pätevyyden tunteita pelkän aktiivisen liikunnan harrastamisen vuoksi? Salmelan (2006, 115) mukaan fyysisten pätevyydenkokemusten puuttuminen johti nuorilla heikkoon liikunta-aktiivisuuteen.

Kirjavaisen (2012) mukaan fyysinen passiivisuus näkyy lajitaitojen hitaampana kehittymisenä, voimisteleval lapsen tavoitteellinen kokonaistuntimäärä on 20 tuntia viikossa. Alle alakouluikäiselle joukkuevoimistelijalle kertyy lajiliikuntaa noin kolme tuntia viikossa, kun taas 12-vuotias voi harjoitella jopa 18 tuntia. Voimistelussa lajiharjoittelun määrä on hyvällä tasolla, mutta kokonaisliikuntamäärä jää silti vajaaksi, mikäli perheessä ei harrasteta muita liikuntamuotoja. (Mt., 275.) Liikunnan harrastaminen vaikuttaa myös fyysiseen minäkuvaan, jossa tärkeintä on, millaiseksi yksilö kokee itsensä, eikä todellinen fyysinen kunto (Lintunen 2000, 83).

Lintunen (2000) kuvailee fyysisen minäkuvan jakautuvan fyysisen pätevyyden sekä ulkoon näön kokemuksiin. Nämä fyysiset pätevyyden tunteet vahvistuvat liikuntaa harrastaessa, jotka saavat nuoren yhä jatkamaan liikunnan harrastamista. (Mt., 82–84.) Uskon, että parhaimmillaan tästä voi syntyä eräänlainen kierre, joka ruokkii nuoren positiivisia pätevyyden tunteita. Onnistumisen kautta lapselle syntyy hyvä itseluottamus ja minäkuva, josta seuraa lajista innostuminen ja lopulta elämäntapa urheilla ja liikkua (Forsman & Lampinen 2008, 38).

2.4 Urheilijan minäkuva

Tämän tutkimuksen kannalta on hyvä ymmärtää valmentajan vaikutus urheilijan minäkuvan rakentumiseen, jota tarkennan seuraavaksi.

Heino (2000) mainitsee urheilijan minäkuvan muodostuvan useasta minäkuvasta. Näitä ovat fyysinen minäkuva, psyykkisten toimintojen minäkuva, sosiaalinen minäkuva sekä ammatillinen minäkuva. Mikäli urheilija ei tiedosta minäkuvaan liittyviä tekijöitä, saattaa osa hänen henkisistä voimavaroista kulua itsensä etsimiseen, joka vaikuttaa urheilusuoritukseen. (Mt., 46.) Aivan kuten Ahokin (1996) mainitsi yhdeksi minäkäsityksen osa-alueeksi ihanneminän, Heinokin painottaa, että myös nuorella urheilijalla voi olla ihanneminä. Ihanneminä voi Heinoon mukaan erota urheilijan omasta käsityksestä itsestään, mikä saattaa olla haitallista itseluottamuksen kannalta. Mikäli ihanneminä eroaa paljon reaalinästä, urheilija kadottaa itseluottamuksensa ja kokee mahdollisuutensa sekä ominaisuutensa hyvin negatiivisina. Tätä tilannetta Heino kutsuu narsistiseksi loukkaukseksi. Toisaalta, jos ihanneminä poikkeaa vain hieman todellisesta reaalinästä, tunne saattaa aiheuttaa positiivisen voimälähteen, jonka avulla urheilija voi kehittää itseään positiivisten ominaisuuksien alueella. Ne urheilijat, jotka eivät ole lahjakkaimpia fyysisiltä ominaisuuksiltaan, saattavat päästä yllättävän pitkälle urheilu-urallaan positiivisen minäkuvansa avulla. (Heino 2000, 46–47.) Tämä tulisi kaikkien valmentajien tiedostaa; heillä on vaikutusvaltaa nuoren positiivisen minäkuvan kehittymisessä. Mikäli vaikutusvaltaa käytetään oikein, voi urheilija päästä pidemmälle urheilu-urallaan kuin fyysiset ominaisuudet sallisivat.

Forsman ja Lampinen (2008) painottavat perusitseluottamuksen tärkeyttä urheilijan henkisen vahvuuden kehityksessä; *”ilman sitä, ei erityistoimenpiteillä ole suurta merkitystä”*. Hyvän valmentajan tulisi osata kehittää sekä urheilijan uskoa itseensä, että hänen perusitseluottamusta, joita tulisikin konkreettisesti vahvistaa päivittäin harjoituksissa (Mt., 2008, 19.)

Vaikka urheilijan ihanneminä ei paljon eroaisi reaalinästä, voi urheilijan minäkuva silti olla riittämätön. Tämä tulee Heinoon mukaan ilmi tilanteissa, jossa urheilija ei anna kaikkeaan harjoittelutilanteessa eikä vaikuta motivoituneelta. Urheilija ei kehity, eikä valmentaja löydä syytä siihen. Todellisuudessa urheilija ei usko omiin kykyihinsä ja ei näin ollen kehity, hän saattaa siis haaveilla paremmista tuloksista, mutta ei usko, että ne olisivat saavutettavissa.

Ratkaisu tilanteeseen on urheilijan minäkuvan parantaminen, joka saattaa tapahtua itsestäänkin iän myötä. Heino kuitenkin tarkentaa, että prosessi voi viedä aikaa ja tilanteet urheilijan kehittymisen kannalta saattavat mennä ohi tässä ajassa. Mikäli valmentaja on tietoinen tässä vaiheessa urheilijan minäkuva-ongelmasta, on hänellä mahdollisuus korjata tilanne. Valmentajan tulisi keskustella virhepäätelmistä, joita urheilija on tehnyt itsestään ja jotka vaikuttavat hänen minäkuvaansa. Minäkuvan ei tarvitse muuttua kokonaan, vaan tärkeää ovat pienet positiiviset muutokset, jotka mahdollistavat nopeankin minäkuvan kehityksen. Tämä positiivisempi minäkuva mahdollistaa urheilijan motivaation nousemisen sekä fyysisen kehityksen. Näin saavutetaan uusi toiminnan taso. (Heino 2000, 46–50.) Tämän vuoksi, valmentajalla on mielestäni velvollisuus osata tukea urheilijan minäkuvan ja itsetunnon kehitystä.

3 Tutkimustehtävä

Tutkimus noudattaa kvalitatiivista tutkimusotetta ja Grounded theory -menetelmää. Tutkimus motivoitui kandidaatin tutkielmastani (Hietala 2015) ja omasta harrastuneisuudestani. Tutkimustehtävänä on selittää teorian ja aineiston avulla, miten valmentajan tulisi toimia tukeakseen voimistelijan itsetunnon kehittymistä, kuvailla neljän joukkuevoimisteluvälmentäjän tämän hetkisiä keinoja tukea voimistelijan itsetuntoa ja verrata näitä tuloksia teoriaan.

Grounded theory ei vaadi täsmällisiä tutkimuskysymyksiä (Luomanen 2010, 353), mutta seuraavat aihe-alueet kattavat tutkimustehtävän:

- Millä tavoin joukkuevoimistelun valmentajia koulutetaan tukemaan voimistelijan itsetuntoa?
- Millä keinoin joukkuevoimistelun valmentajat tukevat voimistelijan itsetuntoa?
- Mitkä tekijät vaikuttavat valmentajan taitoihin tukea voimistelijan itsetuntoa?
- Mitkä ovat tärkeimpiä joukkuevoimistelun valmentajan tehtäviä?
- Millä tavoin valmentajan tulisi tukea urheilijan itsetuntoa?

Tutkimustehtävänä on tarkoitus myös luoda teoria itsetunnon tukemisen ympärille, joka selittää ja kuvailee valmentajan toimintaa itsetunnon tukemisen näkökulmasta.

4 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kuvailen tutkimusmenetelmää, aineiston hankintaa ja aineiston analysointia.

4.1 Grounded theory

Tutkimuksessa käytän Grounded theory -menetelmää, joka voi viitata sekä tutkimustulokseen, että tutkimusmenetelmään. Kuitenkin yleensä tutkijat käyttävät tätä termiä, kun he viittaavat tähän tiettyyn menetelmätapaan. (Charmaz 2005, 507.) Grounded theory on aineistolähtöinen analyysimalli, jossa lähtökohtana on tutkittavan aineiston pohjalta luotu uusi teoria. Grounded theory -menetelmä kehittyi vahvasti 1960-luvulla Straussin ja Glaserin (1967) teoksen (The Discovery of Grounded Theory) seurauksena. (Silvonen & Keso 1999.) Tuohon aikaan Amerikassa vallitsi deduktiivinen ajattelumalli, mutta Strauss ja Glaser pyrki tuomaan esille Grounded theoryn kautta enemmänkin tapauskohtaisesti selittävää tutkimusmetodia. Tämän menetelmän luominen mahdollisti tutkijoille konkreetian sisällyttämisen tutkimuksiin. (Luomanen 2010, 351–352.) Grounded theory pohjautuu vertailevaan analyysiin, joka pyrkii muokkaamaan teorian siihen tarkoitukseen, johon se parhaiten sopii. Toisin sanoen lopputuloksena on uusi teoria, joka sopii täydellisesti aineistoon. Tätä aineistosta kumpuavaa teoriaa verrataan jo olemassa olevaan teoriaan, jolloin tuloksena saadaan alkuperäistä teoriaa vahvistava tai heikentävä uusi teoria. (Glaser, Strauss 2004, 1–5 & Silvonen, Keso 1999.)

Grounded theory eroaakin muista laadullisista menetelmistä siten, että sen tavoite on tarjota tutkimukseen osallistuvien näköalaa perustuen heidän kokemuksiin. Tutkimuksen lopputuloksena ei ole ”totuus”, vaan hyväksyttävä tulkinta, siitä mitä tutkimus on tuottanut. (O’Connor, Netting & Thomas 2005, 31.) Luomanen mukaan (2010, 352) tutkija joutuu jatkuvasti liikkumaan induktiivisen ja deduktiivisen ajattelun välillä ja tämä on perustelu sille, että syntyvä teoria on aineistopohjaista. Grounded theory -menetelmä sisältää tarkoin määriteltyjä vaiheita ja työskentelytapoja sekä aineiston keruuta koskevia periaatteita. Tutkijan ei kuitenkaan tarvitse tietää tarkasti määriteltyjä tutkimuskysymyksiä tutkimuksen alkuvaiheessa, vaan pelkkä aihealue. (Mt., 353.) Suurin hyöty menetelmässä on sen tarjoamat analysoinnin välineet (Charmaz 2005, 508).

4.1.1 Avoin otanta

Grounded theory -menetelmässä tutkija kerää aineistoa aluksi avoimena otantana, joka tarkoittaa hyvin vapaata ja intuitiivista materiaalin hankintaa. Myöhemmin tutkimuskysymysten ja aineiston tarkentuessa tutkija hankki aineistoa täsmällisemmin, jolloin aineiston hankintaa kutsutaan teoreettiseksi otannaksi. (Luomanen 2010, 353.) Menetelmän käyttäjä siis kerää jatkuvasti aineistoa ja analysoi sitä koko tutkimusprosessin ajan. Tätä prosessia jatketaan niin kauan, kunnes uutta tietoa ei enää synny ja on saavutettu ns. saturaatiopiste. (Charmaz 2005, 508; Dey 2005, 81 & Luomanen 2010, 354.) Vaikka saturaatiopisteen saavuttaminen ihmistieteissä voi kuulostaa mahdottomalta, huomauttaa Luomanen (2010, 354) sen olevan hyvä arviointitapa aineistonkeruuprosessissa. Mikäli uutta tietoa aineistosta ei enää tule ja se alkaa toistaa itseään, on saturaatiopiste saavutettu (Wassermann, Clair & Wilson 2009, 358). Tämän tutkimuksen kohdalla avoin otanta tarkoittaa tutustumista mediassa esiintyviin aiheisiin, mahdollisesti aikaisempiin tutkimuksiin, Suomen Voimisteluliiton koulutusmateriaaliin sekä voimisteluseurojen toimintaan.

Teoreettisen otannan vaiheeseen sisältyy tarkempaa tutkimusta ilmiöön liittyviin teorioihin, Starks ja Trinidad (2007) muistuttavat, että Grounded theory ei aseta otannan suuruudelle tarkkoja ohjeita, muuta kuin saturaatiopisteen saavuttamisen. Tämän vuoksi tutkija lisää yksilöitä otantaan niin kauan, kunnes aineisto ei anna uutta tietoa. Haastattelijan tulee antaa haastateltavan puhua vapaasti tutkittavasta ilmiöstä, olemalla itse kuuntelijan roolissa ja tutkijan tulee kysyä tarkentavia kysymyksiä selventääkseen haastateltavan kokemusta ilmiöstä. (Mt., 1375.) Rapley (2005, 20) painottaa, että haastattelutilanteessa haastattelijan tulisi luoda rento ja neutraali tunnelma, ilman että hän kertoo omia kokemuksiaan tai vaikuttaa käyttäytymisellään haastattelutilanteeseen. Yksi edellytys laadukkaaseen ja luotettavaan aineistoon, on haastattelijan ja haastateltavan luottamussuhde. Tätä voi edesauttaa kertomalla omista taustoistaan ennen haastattelua, jolloin tunnelma on mahdollisimman helppo ja vaivaton haastateltavalle. Mikäli on kysyttävä haastavia tai vaikeita kysymyksiä, tulisi ne sijoittaa mieluiten haastattelun keskivaiheille. (Harvey 2011, 433, 437.) Uskon, että omassa tilanteessani auttaa se, että voin esitellä itseni entisenä valmentajana, jolloin yhteys haastateltavan ja haastattelijan välillä saattaa vahvistua. Ennen haastattelua lähetin joitakin sähköposteja haastateltavien kanssa, jotta haastattelutilanne olisi mahdollisimman neutraali.

Grounded theory -menetelmä sopii mielestäni hyvin sellaisille tutkijoille, jotka haluavat lähteä tutkimaan ilman tarkkaa tietämystä tutkimusprosessin sisällöistä. Menetelmä vaatii tietynlaista keskeneräisyyden sietämistä, luovuutta, intohimoa tukittavaa aihetta kohtaa sekä prosessin aikana laajaa perehtymistä aihealueeseen. Mikäli tutkijalla ei ole motivaatiota selvittää yllättäviäkin aihealueita, joita aineisto tuo esille, voi mielestäni tutkimuksesta tulla epäluotettava. Jotta menetelmä toimii tarkoitetulla tavalla, vaatii se oman näkemykseni mukaan tutkijalta aktiivista roolia ja samalla epätietoisuuden sietämistä. Näistä syistä valitsin tämän metodin, sillä se sopii omaan työskentelytapaani. Vaikka Grounded theory rajaa tarkasti prosessin eri vaiheet, se sisältää mielestäni paljon variaatioita ja antaa myös tutkijalle vapautta. Näin ollen uskoisin, että tutkimustuloksista voidaan saada joissain tapauksissa paljon merkittävämpiä tuloksia, kuin muita kvalitatiivisia menetelmiä käyttäen. Silvonen ja Keso (1999) mainitseekin, että ”mikään aineisto ei puhu itsestään, ilman tulkintatyötä”. Tutkimusprosessi edellyttää, että tutkija osaa hallita ja muokata teoreettista tietoa, johon liittyy myös tutkijan oma persoona ja temperamentti. Tutkimuksen tavoitteena ei siis ole tutkimuskohteen kuvaaminen, vaan teorian luominen. (Mt., 90.) Tämän tutkimuksen tavoitteena on luoda teoria, miten valmentajan tulisi toimia tukeakseen voimistelijan itsetunnon kehitystä.

4.1.2 Aineistoon koodaamisen ja jatkuvan vertailun malli

Kun ensimmäiset aineistot on saatu kerättyä, voidaan aloittaa aineiston koodaus. Koodausta tehdään kolmessa eri vaiheessa; avoimena koodauksena, pitkittäiskoodauksena ja valikoivana koodauksena. Avoinkoodaus on prosessi, jossa vertaillaan, kategorisoidaan ja rikotaan aineisto osiin. Tutkija nimeää kategoriat, jolloin aineisto käsitteellistyy. Tutkijan on hyvä olla avoin, ilman ennakkoluuloja, mutta ei täysin ilman ajatuksia ja ideoita. Analysoidessa haastatteluja tutkijan tulee analysoida sitä, mitä oikeasti tapahtui. Avoimen koodauksen on tarkoitus tuottaa mahdollisimman monta käsitettä, vaikka tutkija kokisikin ne tässä vaiheessa turhiksi. Käsitteitä voidaan jo tässä vaiheessa alkaa kategorisoida, ikään kuin pitkittäiskoodauksen esivaiheena. (Dey 2005, 84–85; Luomanen 2010, 356 & Rapley 2005, 20.) Pitkittäiskoodauksen tarkoitus on liittää avoimen koodauksen käsitteet ja kategoriat yhteen, teoreettisesti katsoen järkevällä tavalla, jolloin aineisto muokkaantuu uudelleen ja aineistolle syntyy yläkategorioita ja alakategorioita. Tarkoituksena ei ole vielä luoda yhteyksiä eri kategorioiden välille, vaan saada mahdollisimman tarkkoja kategoriatasoja. (Luomanen

2010, 362.) Itse koen, että tässä vaiheessa analysointia tutkijalta vaaditaan herkkyyttä tutkimusaineistoa kohtaan, jotta voidaan löytää mahdollisimman monia kategorioita ja niiden sisäisiä suhteita. Mielestäni jopa tutkimuksen luotettavuus saattaa kärsiä, mikäli tutkija ei anna aikaa tarpeeksi tälle analyysivaiheelle. Starks ja Trinidad (2007, 1376) painottavat, että tutkijan tulee koodata jo olemassa oleva aineisto ennen kuin siirtyy keräämään lisää aineistoa. Itse koodasin aineiston aina ennen seuraavaa haastattelua, muuten saturaatiopisteen saavuttaminen olisi saattanut jäädä huomaamatta.

4.1.3 Koodaamisesta kohti teoriaa

Luomanen (2010) mainitsee, että tutkija liikkuu tutkimusta tehdessään jatkuvasti avoimen ja pitkittäiskoodauksen välillä siihen asti, kunnes ”kuhunkin kategoriaan liittyvän ilmiön ominaisuuksiin, asiayhteyksiin ja toimintoihin kuuluvat ulottuvuudet” on selvitetty. Tässä vaiheessa analysointia siirrytään valikoivaan koodaukseen, jonka lopputuloksena on aineistolähtöinen teoria. Valikoivan koodauksen aikana aletaan siis rakentaa teoriaa, mikä tapahtuu abstraktimmalla analyttisellä tasolla kuin pitkittäiskoodaus. (Mt., 363–364.) Dey (2005) selventää, että valikoivan koodauksen aikana tutkija rakentaa joukon ydinkategorioita, jotka syventävät analyysiä sekä kehittävät viitekehystä tutkimuksen kuvailulle. Tutkija saattaa löytää yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia kategorian alla tai vertailla eri kategorioiden sisältöä ja luoda yhteyksiä näiden välille. (Mt., 85.) Tässä vaiheessa analysointia valitaan ne elementit, jotka sisällytetään teoriaan, joten tutkijalle tulee olla hyvin selkeää, mitkä kategoriat ovat teorian kannalta merkitseviä. Teoriaa voidaan alkaa kirjoittaa heti, kun aineistosta nousseet kategoriat ovat selvillä. Parhaimmillaan tutkija voi päästä siihen tilanteeseen, että hänellä on malli, joka ennustaa ihmisen käyttäytymistä tietyssä tilanteessa. Käytännössä kaikki edellä mainitut analyysivaiheet sekoittuvat toisiinsa, jolloin tutkija saattaa samanaikaisesti vertailla ydinkategorioita, pieniä osia aineistosta luodakseen kategorioita tai vertailla kategorioita luodakseen yhteyksiä. Tästä syystä Strauss ja Glaser kutsuikin Grounded theorya jatkuvan vertailun menetelmäksi, jossa koodaus ja analyysi kulkevat jatkuvasti rinnan, niin kuin tämänkin tutkimuksen kohdalla. (Dey 2005, 88; Luomanen 2010, 266; Silvonon & Keso 1999, 90 & Wassermann ym. 2009, 359.)

Mielestäni on tärkeää, että tutkija sisäistää koodaamisen eri vaiheet, vaikka analyysiprosessissa ne sekoittuvat ja niitä käytetään rinnakkain. Luomanenkin (2010, 366) korostaa, että

tämä systemaattisuus on Grounded theoryssa tärkeää. Uskoisin, että mikäli tutkija ei ole tietoinen jokaisen vaiheen tarkoituksesta, saattaa kategorioita syntyä liian vähän tai osa kategorioiden suhteista jäädä huomioimatta, mikä vaikuttaisi merkittäväällä tavalla luotuun teoriaan. Tämä onkin mielestäni yksi heikko puoli Grounded theory -menetelmässä: kukaan ei koskaan tule tietämään olisiko aineistosta saatu vielä uutta tietoa eli onko aineisto varmasti saavuttanut saturaatiopisteen. Käsitteellistäminen ja kategorisointi jäävät tutkijan omalle vastuulle (Wassermann ym. 2009, 360). Tämä olikin myös itseni kohdalla yksi haasteista, piti malttaa kategorisoida aineistoa avoimen koodauksen vaiheessa mahdollisimman tarkasti. Wassermann ym. (2009) toteavatkin, että Grounded theoryn yksi huonoista puolista on sen riippuvuus käsitteiden ja kategorioiden yhteyksistä. Toisena huonona puolena he pitivät hierarkisuutta, joka ilmenee ydinkäsitteiden luomisessa. He myös kritisoivat, että useat Grounded theoryn kehittäjät ovat epäonnistuneet systemaattisen tavan luomisessa, jolla voitaisiin koodata helposti mikro ja makro -tasojen käsitteitä. (Mt., 355.) Luomanen (2010, 368–369) painottaa, että analyysi vaatii tutkijalta nimenomaan luovuutta ja rohkeutta sekä hänellä tulisi olla tarkka käsitys tutkittavasta ilmiöstä. Uskon, että käsitys, joka tutkijalla itsellään on tutkittavasta ilmiöstä, on yksi kulmakivistä laadukkaaseen tutkimukseen. Tämän tutkimuksen osalta uskon, että itselläni on hyvinkin selvä kuva tutkittavasta ilmiöstä. Tosin se voi olla myös huono puoli aineistoa koodatessa. Jos ilmiö on lähellä tutkijan arkea, epäilen, että tutkija saattaa olettaa liikaa mitä aineistosta voisi tulla esille tai olisi suotavaa nostaa esille.

Vahvuuksina pidän Grounded theory -menetelmässä sen joustavuutta. Vaikka se on tarkoin määritelty analyysimenetelmä, se antaa tutkijalle ja aineistolle paljon vapauksia. Itse valitsin Grounded theoryn tutkimusmenetelmäksi, sillä olen kiinnostunut selvittämään aineistosta kumpuavia yhteyksiä luovasti sekä toisaalta tarkasti. Menetelmä sallii minun käyttää omia vahvuksiani tutkijana; tutkijasensitiivisyyttä sekä epätietoisuuden sietämistä tutkimuksen alkaessa. Minun työskentelytapani sopii juurikin se, ettei varmoja tutkimuskysymyksiä alkuvaiheessa luoda eikä tutkijalla ole tietoa mitä aineisto tuo tullessaan. Se, että tutkittava ilmiö on itselleni tuttu ja tärkeä, tuo sensitiivisyyttä minuun tutkijana. On myös esitetty, että Grounded theory -menetelmää käyttävät tutkijat eivät aina päädy rakentamaan uutta teoriaa, sillä tutkijalla on paljon vapautta, miten hän käyttää menetelmää omassa työssään (O'Connor ym. 2008, 42).

4.2 Aineiston hankinta ja analysointi

Keräsin aineistoa avoimena ja teoreettisena otantana, jotka ovat käyttämälleni menetelmälle tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä. Aineistoa keräsin siihen asti, kunnes saturaatiopiste oli saavutettu, joka tarkoitti tämän tutkimuksen kohdalla neljää haastateltavaa valmentajaa. Neljännen valmentajan kohdalla kategoriat pysyivät hyvin samanlaisina kuin muidenkin valmentajien kohdalla. Vaikka haastateltavia olisi ollut enemmän, se ei olisi tuonut lisäarvoa tutkimukselle.

4.2.1 Aineiston hankinta avoimena otantana

Aloitin aineiston keruun tarkastelemalla, millaisia koulutuksia joukkuevoimistelun valmentajille on tarjolla lajiliiton puolelta (Suomen Voimisteluliitto). Etsin tässä vaiheessa tietoa itsetuntoon tai minäkuvaan liittyviä käsitteitä ja tarkoitus oli selvittää, onko valmentajilla mahdollisuutta saada informaatiota lasten itsetunnon tukemiseen ja rakentamiseen. Mikäli nimittäin koulutustasolla on puutetta, on paljon todennäköisempää, että valmentajilta myös puuttuu kyseisiä keinoja. Avoimeen otantaan kuului myös voimisteluseurojen internet-sivuihin tutustuminen, seurojen arvoihin ja mahdolliseen koulutustarjontaan tutustuminen.

4.2.2 Haastattelu

Tätä tutkimuksen vaihetta voidaan kutsua Grounded theorylle ominaisen tavan mukaan teoreettiseksi aineiston hankinnaksi (Luomanen 2010, 353). Haastattelulla on aina päämäärä, jonka vuoksi se eroaa arkipäivän keskustelusta, vaikka se sisältäisi piirteitä spontaanista keskustelusta. Tutkimushaastattelun ohjaava tekijä on tutkimuksen tavoite. Toinen haastattelun ominaispiirre on, että se aloitetaan ja lopetetaan erityisillä toiminnoilla, niin että haastateltava tietää milloin haastattelu alkaa ja loppuu. Tutkimushaastattelu rakentuu kysymysten ja vastausten ympärille, joka on yksi keskustelun rakenteista. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22.) Haastattelijan tulee antaa haastateltavan puhua vapaasti tutkittavasta ilmiöstä, olemalla itse kuuntelijan roolissa ja tutkijan tulee kysyä tarkentavia kysymyksiä selventääkseen haastateltavan kokemusta ilmiöstä (Starks & Trinidad 2007, 1375). Rapley (2005, 20) painottaa, että haastattelutilanteessa haastattelijan tulisi luoda neutraali tunnelma, ilman että hän kertoo vaikuttaa käyttäytymisellään haastattelutilanteeseen.

Tutkimuksessa haastattelin neljää joukkuevoimistelun valmentajaa kolmesta eri seurasta pääkaupunkiseudulla. Valmentajat on valittu satunnaisotannalla. Voimisteluseurojen sivuilla on usein esitelty seurassa toimivat valmentajat ja heidän yhteystiedot. Lähetin sähköpostia 10 valmentajalle, kysyäkseen kiinnostusta osallistua tutkimukseen. Neljä ei vastannut ollenkaan, kaksi vastasi kieltävästi ajanpuutteen vuoksi ja neljä myöntävästi. Valmentajat olivat kaikki yli 25-vuotiaita ja valmennuskokemusta heillä oli 6–25 vuotta, jotka olivatkin omat kriteerini haastatteluun osallistuville valmentajille luotettavuuden osalta. Valmennustunteja kertyi valmentajilla vähintään kymmenen ja enimmillään 25 tuntia viikossa. Kaikki valmentajat olivat kouluttautuneet lajiliiton omilla koulutuksilla ja kahdella oli lisäksi ammattivalmentajan tutkinto. Näillä kahdella ammattivalmentajalla oli kokemusta yli 15 vuotta valmentamisesta ja valmennustunteja kertyi 15–25 tuntia viikossa. Haastattelu tehtiin anonyyminä, eikä seuran tietojakaan tule ilmi tässä tutkimuksessa anonyymiteettisuojan vuoksi. Arvioin haastattelun kestävän noin puoli tuntia, joka osoittautui hyvin realistiseksi. Siinä ajassa tuli kaikilta haastateltavilta tarvittava tieto, vaikka yksi haastattelu venyikin melkein tunnin pituiseksi. Haastattelin myös sähköpostin välityksellä (liite 1) Suomen Voimisteluliiton voimistelutoiminnan suunnittelijaa Liisa Lappalaista, joka kertoi enemmän lajiliiton tarjoamista koulutuksista ja niiden sisällöistä.

Minä aloitin yhteydenoton valmentajiin sähköpostitse, jolloin tulimme jo toisillemme tutuiksi jonkin verran. Esittelin itseni entiseksi valmentajaksi ja yritin luoda luottamussuhdetta jo varhaisessa vaiheessa, jotta haastattelutilanne olisi mahdollisimman rento. Lähetin tutkitaville erikseen muutaman pohdittavan kysymyksen, joita he pystyivät miettimään ennen haastattelua (liite 2), jotta aihetta olisi helpompi lähestyä.

Haastattelu voidaan tehdä strukturoidusti, joka voi tarkoittaa lomakehaastattelua valmiine kysymyksineen ja vastausvaihtoehtoineen tai strukturoimattomasti, jolloin haastattelu muistuttaa enemmän vapaata keskustelua ilman suoranaista kysymys-vastaus asetelmaa. Haastattelutilanne voi myös olla kaikkea näiden ääripäiden väliltä, joista tunnetuin on puolistrukturoitu teemahaastattelu. Teemahaastattelussa on tarkoitus antaa kaikille haastattelijaille samat aihepiirit, joista puhutaan, mutta järjestys ja muoto voi vaihdella. (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 11.) Haastattelun kysymykset pohjasin Borban (2003) itsetuntomalliin, jonka perusteella valitsin kaksi pääaihetta haastatteluun; pettymysten käsitteleminen ja tavoitteiden asettaminen. Kouluttautumisen tärkeys ja siihen liittyvät kysymykset vahvistuivat enemmänkin

haastatteluiden aikana. Tämän tutkimuksen kohdalla käytin puolistrukturoitua haastattelua (liite 3), jossa kysymykset on valmiiksi mietitty ja esitetään kaikille melko samassa järjestyksessä. Haastattelukysymykset oli asetettu loogiseen järjestykseen, niin että haastattelu etenisi yleisestä aihealueesta spesifimpään ja ohjaisi haastateltavaa reflektoimaan omaa käyttäytymistään yhä syvemmällä tasolla. Todellisuudessa haastattelu eteni paljon haastateltavan ehdoilla, eivätkä kysymykset aina edenneet siinä järjestyksessä, mikä oli alkuperäinen tarkoitus. Pyrin antamaan haastateltavalle tilaa ohjata itse keskustelua, jotta tärkeimmät käsitteet ja kategoriat tulisi esiin aineiston ehdoilla, eikä niinkään vastauksina minun kysymyksiin. Joskus haastateltava saattoi itse ottaa esille asian, jota olin suunnitellut kysyväni myöhemmin, jolloin oletettavasti kysymysten järjestys muuttui. Vaikka haastattelutilanteessa asiayhteys saattoi ajelehtia suuntaan, joka ei koskenut omaa tutkimustani, annoin haastateltavan kertoa vapaasti puhua loppuun asti keskeyttämättä.

Rapley (2004) mukaan haastattelun vaivattomuus ja luonnollinen eteneminen ovat hyvän haastattelun piirteitä. Yksityiskohtainen ja ymmärtävä keskustelu ovatkin keskeisiä piirteitä kvalitatiiviselle haastattelulle. (Mt., 22.) Haastattelu tilanne oli kaikkien neljän valmentajan kanssa mielestäni luonnollinen ja rehellinen. Haastattelut etenivät verkkaisesti ja loppuivat luonnollisesti.

Neutraalisuutta pidetään tärkeänä haastattelijan ominaisuutena, joskus sen katsotaan olevan osa professionaalisuutta ja oikea tapa tehdä haastattelu. Täysin neutraali on mahdoton olla, mutta tämä tarkoittaa enemmänkin omien mielipiteiden ja kokemusten jakamattomuutta. Neutraali haastattelijalla ei luo hierakista asemaa haastateltavan välille, eikä pyri johdattelemaan haastateltavaa. (Rapley 2004, 19; Ruusuvoori & Tiittula 2005, 45.) Tämän tutkimuksen kannalta tutkijan neutraali asema oli tärkeää haastattelun luotettavuuden kannalta. Tiedän paljon aihepiiristä, joten minun tuli olla tarkka, etten osallistu keskusteluun omien mielipiteitteni pohjalta, niin verbaalisesti kuin nonverbaalisestikaan. Pyrin hyväksymään jokaisen vastauksen, vaikka valmentajana en olisi ollut haastateltavan kanssa samaa mieltä. Tämän koin vaikeaksi haastattelun aikana, mutta jo ensimmäisen haastattelun jälkeen se tuntui helpommalta. Pyrin ottamaan aiheeseen etäisyyttä tunnetasolla. Toisaalta haastattelutilanteessa vallitsi valmentaja-valmentaja -suhde, mikä toi luonnollista luottamusta sekä tasa-arvoa. Mikäli haastattelijana olisi ollut henkilö, jolla ei olisi ollut lajitaustaa, olisi selventäviä kysymyksiä varmasti tarvittu enemmän. Minun tilanteessa ymmärsin lajitermit ilman, että

haastateltavan piti niitä selventää. Uskon, että tämä vaikutti haastattelun joustavuuteen ja luonnolliseen etenemiseen.

4.2.3 Aineiston analysointi

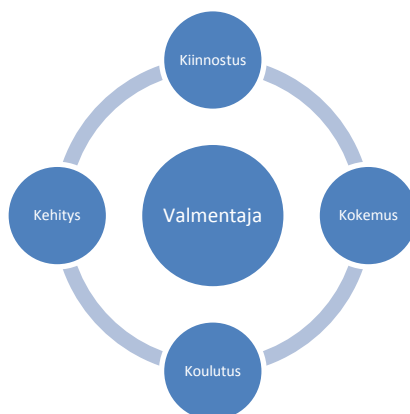
Käytin aineiston analysointiin Grounded theorylle tyypillistä käsitteiden koodausta, jonka jälkeen tein aineistosta nousseista kategorioista johtopäätöksiä vertaillen niitä teoriaan.

Ensimmäisessä analysoinnin vaiheessa litteroin haastattelut ja alleviivasin tutkimuskysymyksiin pohjautuvia aihe-alueita. Tässä vaiheessa selvitin samanaikaisesti, mitä teorioita ilmiöön voidaan liittää. Seuraavassa vaiheessa loin jokaisesta haastatteluaineistosta omia pääkategorioita, joiden alle laitoin aineistosta nousseita käsitteitä. Tämä vahvisti yhä tutkimuskysymyksiäni ja tarkensi tutkittavaa aihetta. Koska liikuin jatkuvasti teorian, aineiston analyysin sekä jossain vaiheessa samanaikaisesti jopa aineiston hankinnan välillä, niin pystyin syventymään tutkittavaan aiheeseen yhä paremmin. Tässä vaiheessa analysointia koin, että jouduin tekemään paljon omia ratkaisuja tutkijana, ettei tutkittava ilmiö laajenisi liikaa. Vaarana oli myös, että tutkijana olisin antanut oman tunnesiteeni vaikuttaa kategorioiden syntyn. Toisin sanoen, vaikka pystyin valmentajana tulkitsemaan haastateltavia ”rivien välistä”, niin en voinut käsitteellistää kaikkia asioita, jos ne eivät tulleet litteroinnissa selvästi ilmi.

Kolmannessa vaiheessa yhdistin kaikkien haastatteluiden kategoriat miellekartaksi, jonka avulla muodostin suhteita kategorioiden väleille. Tässä vaiheessa selkeytyi myös pääkategoriat ja tutkimuksen kannalta tärkeät käsitteet. Analyysi jatkui tutkimustuloksia kirjoittaessani, sillä peilasin aineistosta nousseita käsitteitä ja niiden suhteita teoriaan jatkuvasti läpi tutkimuksen. Viimeisenä vaiheena analysoinnissa on johtopäätökset. Tässä osiossa pohdin tutkimustulosten taustalla olevia yhteyksiä ja tutkimustuloksiin johtavia asiayhteyksiä.

5 Valmentajan kokemus, koulutus ja kehitys

Seuraavaksi esittelen aineistosta nousseita käsitteitä, jotka liittyivät valmentajan ammatissa toimimiseen. Nämä käsitteet ohjaavat valmentajaa tekemään päätöksiä, jotka vaikuttavat myös valmiuksiin tukea voimistelijan itsetuntoa. Valmentajan työn ja toiminnan taustalla vaikuttaa oma kiinnostus, kokemus, koulutus ja kehitys.



Kuvio 1. Valmentajan taustalla vaikuttavat tekijät

En pääsääntöisesti erottele ammattivalmentajien ja kahden muun valmentajan vastauksia toisistaan, sillä tulosten osalta näiden kahden ryhmän välillä ei ollut merkittävää eroa. Nostan tutkimuksen aikana erikseen esille, mikäli näiden kahden ryhmän välillä esiintyi merkittäviä eroja.

5.1 Valmentajan kokemus

Haastattelemani valmentajat olivat valmentaneet kuudesta vuodesta 25 vuoteen, joten voidaan sanoa, että kaikilla oli paljon kokemusta valmentamisesta. Kahdella valmentajalla oli enemmän kokemusta alle 12-vuotiaiden valmentamisesta, kun taas kaksi muuta valmentajaa olivat valmentaneet enemmän yli 12-vuotiaita voimistelijoita. Kaikki valmentajat kokivat, murrosikäisten valmentamisen vaikeaksi, jonka vuoksi osa tietoisesti valmensi vain nuorempia voimistelijoita. Mitä enemmän kokemusta valmentamisesta oli murrosikäisten kanssa, sitä enemmän valmentajat kuvailivat ymmärtämättömyyttä voimistelijoita kohtaan. Yleisesti

kaikki valmentajat kokivat, että nuoret voimistelijat ovat ”helpompia”. Hintikan (2011) tutkimuksessa kuvailtiin myös murrosikäisten lasten kanssa toimimista haastavaksi. Forsman ja Lampinen (2008, 26) huomauttavat, että nuorisourheiluvaihe on haastava valmentajalle ja valmentajan merkitys tässä vaiheessa urheilijan uraa on suurin. Ammattitutkinnon omaavat valmentajat painottivat lajitaitojen merkitystä valmentajan tehtävissä enemmän kuin valmentajat, jotka olivat kouluttautuneet vain lajiliiton koulutuksilla. Kokemuksen määrä valmentajan työssä kuvailtiin vaikuttavan taitoon kohdata voimistelijat yksilönä ja vanhempien parempaan ymmärtämiseen. Kokemuksen kautta koettiin myös, että löytyi oma ikäryhmä voimisteliijoista, joiden kanssa valmentaja halusi tehdä töitä. Yksi valmentajista kuvaili, että kokemus valmentamisesta on auttanut myös ymmärtämään, ettei lasta voi pakottaa treenaamaan. Kokemuksen kautta tuullutta ymmärtämistä voimisteliijoita kohtaan eräs valmentaja kuvaili seuraavasti:

Mut kuitenkin on enemmän sitä tilannetajua ja ymmärrystä. Ja yks vuosi tosi moni lopetti ja se oli todennäköisesti sillei, et koska meil oli kesällä niin paljon harkkoja ja ulkona oli helle sillon ja ois pitäny antaa vapaata ja antaa mennä kavereiden kanssa rannalle. (h1)

Yleisesti kokemuksen kautta valmentajat kertoivat oppineensa tuntemaan voimisteliijoita henkilökohtaisella tasolla ja arvostamaan heitä enemmän. Heinon mukaan (2000, 117) valmentajan arvostus urheilijaa kohtaan on tärkeää osoittaa oman motivaation seurauksena, jolloin luottamus urheilijaa kohtaa syvenee. Borbakin (2005, 5) painottaa, ettei kasvattaja voi tukea yksilön itsetuntoa ilman luottamusta ja arvostusta. Kaikki tutkimuksen valmentajat pitivät tärkeänä omaa motivaatiota lajia kohtaan sekä positiivisuuden säilymistä harjoituksissa. Todelliseen luottamussuhteen rakentumiseen valmentajat totesivat menevän paljon aikaa, eräs valmentaja kuvaili, että ”vuosi on lyhyt aika”. Yksi valmentaja kertoi pitäneensä taukovuoden valmentamisesta ja huomasi palatessaan takaisin, että oma motivaatio vaikuttaa paljon myös voimistelijoiden motivaatioon.

Ennen, ku mä pidin sen vuoden taukoo, ni tuntu et oli sellanen väsähtämiskausi ja sen huommas työtöistäki. Nyt ne on nii paljon innostuneempia. (h1)

Valmentajaksi ryhdytään erilaisista syistä, jotka vaikuttavat siihen, miten valmentaja lähtee kehittämään itseään. Valmentajaksi ryhdytään omasta kiinnostuksesta tai toisen valmentajan pyynnöstä. (Danskanen 2015, 43.) Tämän tutkimuksen kohdalla kaikki valmentajat olivat entisiä joukkuevoimisteliijoita, jonka vuoksi he olivat jatkaneet lajia valmentajan roolissa.

Oma menestyminen joukkuevoimistelijana ei vaikuttanut valmentajaksi ryhtymiseen. Yksi haastattelijoista oli ryhtynyt valmentamaan oman valmentajan pyynnöstä, ilman, että oli vielä itse ajatellut asiaa. Tämä tuntui hänestä kuitenkin luonnolliselta voimistelu-uran loputtua. Kaikki valmentajat olivat edenneet valmennuksen polulla apuvalmentajista päävalmentajiksi tai ammattivalmentajiksi.

5.2 Valmentajan koulutus

Oletko kokenut liiton koulutukset hyödyllisiksi?

Monet koulutukset kyllä, toiset ei yhtään. (h2)

Ne olis voinu olla myös paljon konkreettisempia ja voimistelijalähtöisempiä. (h3)

Valmentajat kokivat, että lajiliiton koulutukset olisivat voineet olla enemmän käytännölläisempiä, voimistelijalähtöisempiä ja he kaipasivat enemmän tukea psyykkiseen valmennukseen. Ammattivalmentajat eivät poikenneet tästä kuvauksesta. Yksi valmentaja kuvaili itsetuntoon liittyvien asioiden tulleen käsiteltäviksi vasta ammattivalmentajakoulutuksessa. Huomion arvoista mielestäni oli, että yksikään valmentaja ei kokenut, että minäkuvaa tai itsetuntoon liittyviä asioita olisi käsitelty lajiliiton koulutuksissa.

Kaikkihan ymmärtää sen, et pitää tukea (itsetuntoa). Mut miten? Ja ihan oikeasti esimerkkejä ja tapoja. (h2)

Valmentajat kuvasivat, että lajiliiton koulutuksissa on ”sivuttu” itsetuntoon liittyviä asioita ”pintaraapaisulla” ja ”epämääräisesti”. Kaikilla valmentajilla kuitenkin oli halu tietää enemmän itsetunnon tukemisesta ja pitivät sitä erittäin tärkeänä lasten kanssa työskennellessä. Valmentajat olisivat halunneet enemmän konkreettisia asioita ja esimerkkejä itsetunnon tukemiseksi. Myös Hintikan (2011) tutkimuksessa havaittiin, että voimistelun valmentajat eivät ole tyytyväisiä lajiliiton koulutuksiin, kun hän tutki voimisteluvälmentäjien asiantuntijuutta. Vaikka tässä tutkimuksessa osa valmentajista oli käynyt lajiliiton koulutukset vuosikymmen sitten ja osa viime vuosina, niin tarve koulutukselle koettiin yhtä suurena.

Suomen Voimisteluliitto tarjoaa valmentajille lajikoulutusta, tuomarikoulutusta sekä täydennyskoulutusta. Lajikoulutus aloitetaan Jumppakoulutuksesta (35h) ja Jumppakoulu täydennyskoulutuksesta (8h). Tämän jälkeen siirrytään ensimmäisen tason koulutuksiin, joita ovat lajitaidon peruskoulutus (22h), fyysisen valmennuksen peruskoulutus (10h), valmennuksen

suunnittelun ja seurannan koulutus sekä oman lajin tuomarikoulutus. Tästä siirrytään toisen tason koulutukseen, joka sisältää voimistelupalmentajien jatkokoulutuksen, minkä jälkeen on mahdollisuus suorittaa kolmannen tason koulutuksena lajitutkinto. (Suomen Voimistelu-liitto 20.2.2017.)

Lisäksi voimisteluseurat voivat tarjota koulutusta omille valmentajilleen. Tietotaitoa siirretäänkin usein seurojen sisällä esimerkiksi erään seuran mentorointi- ohjelmalla, jossa kokeneemmat valmentajat opastavat aloittelijoita. Toisessa seurassa käytettiin lajitutkintoa käyvän valmentajan tietoutta hyväksi muiden vähemmän koulutettujen valmentajien keskuudessa. Keskimäärin seurojen omia koulutustilaisuuksia oli muutaman kerran vuodessa tai harvemmin. Seurojen omissa koulutuksissa oli käsitelty ensiaputaitoja, vammojen ehkäisyä, positiivista kannustamista, itsetunnon kohotusta ja fyysistä valmennusta. Tässä ilmeni paljon seurojen sisäisiä eroja: osa valmentajista koki seurojen omat koulutukset ja valmentajien yhteistyön hyödyllisiksi, kun taas yksi valmentajista ei kokenut, että seuran omista koulutuksista olisi ollut ollenkaan hyötyä valmentamisen kannalta. Uskon, että seuran käytössä olevat resurssit saattavat vaikuttaa koulutuksen tarjontaan, mutta toisaalta myös aktiivinen tiedon jakaminen, joka ei ole riippuvainen resursseista, on tärkeä osa valmentajan kouluttautumista. Tässä osa erään tutkimukseen osallistuvan seuran (valmentajien anonyymisuojan vuoksi seurojen nimiä ei mainita tässä tutkimuksessa) toimintasuunnitelmasta, jossa aktiivinen tiedon jakaminen on ydintarkoitus:

Kaikille seuran valmentajille pidetään valmentajien koulutuspäivän lisäksi valmentajailtoja, joihin kuuluu valmentajakoulutusta ja mahdollisesti yhteisiä työpajoja. Valmentajailtojen ja valmentajien koulutuspäivien tehtävänä on myös varmistaa tiedonkulku ydinryhmältä kaikille valmentajille.

Yhdenkään tutkimuksessa esiintyvän kolmen joukkuevoimisteluseuran internet-sivuilla ei mainittu itsetuntoon tai minäkuvaan liittyviä tavoitteita tai koulutuksia.

Kirjavaisen (2012) mukaan voimistelulajeissa tulisi pyrkiä, että valmentaja on koulutettu ammattilainen tai muuten omaa osaamistaan kehittävä. Olisi tavoiteltavaa, että lapsuusvaiheen valmentaja, eli alle 12 -vuotiaita valmentava, olisi käynyt vähintään lajiliiton toisen

tason koulutuksen. (Mt., 275.) Tämän tutkimuksen valmentajat olivat kouluttautuneet lajiliiton ensimmäisen tason koulutuksesta ammattivalmentajaksi asti. Valmentajilla ei ollut muihin koulutuksiin tai tutkintoihin liittyviä pedagogisia koulutuksia. Huomioitavaa on, että koulutuksen määrä ei tämän tutkimuksen mukaan vaikuttanut valmentajan keinoihin tukea voimistelun itsetuntoa. Mielestäni tällöin puute on koulutussisällössä, ei koulutuksen määrässä.

Suomen Voimisteluliiton voimistelutoiminnan suunnittelija Liisa Lappalainen kertoi sähköpostihaastattelussa (3.2.2017) lajiliiton pitävän positiivisen minäkuvan rakentumista tärkeänä, mistä puhutaan myös liiton koulutuksissa. Lappalainen esittää seuraavien aiheiden sisältyvän lajiliiton koulutuksiin:

- *Kohtaa lapsi/nuori kunnioittavasti, hyväksy erilaisuus, auta nuoria löytämään omia vahvuuksia, auta heitä arvioimaan omia kehityskohteitaan, ”minä oon just hyvä näin”*
- *1. tasolla aihetta käsitellään valmennuksen ilmapiiriosuudessa, terve urheilija osuudessa ja etiikassa*
- *2. tasolla sparrataan kokonaisvaltaisen valmennuksen kokonaiskuvaa ja mukaan tulee psyykkinen valmennus, luottaminen ja avoimuus*
- *3. tasolla kokonaisvaltainen valmennus syventyy.*

Lappalainen tarkentaa, että liiton toisen tason koulutuksessa psyykkisen valmentamisen kurssilla, annetaan valmentajille keinoja tukea voimistelijan itsetuntoa erilaisten työvälineiden kautta käsittelemällä esimerkiksi pettymysten sietämistä. Lisäksi nuoret pohtivat leireillä omia tavoitteita, minäkuvaa ja vahvuuksia. Kysyttäessä Lappalaiselta onko itsetunnon tukemisen kouluttamiselle tarvetta valmentajien keskuudessa, hän vastasi:

”Koen itse, että tarvetta on, jos työkalut osataan jalkauttaa. Paljon on drop out ilmiötä ja pahoinvointia, jota voitaisiin ennaltaehkäistä realistisen minäkuvan tuntemuksella ja taidolla nähdä hyvää jokaisessa. Pystyvyyden tunteen tunnistamattomuus on monella ongelmana sekä valmennuskulttuurin kovuus: avoimuus, kuuntelu ja kohtaaminen ovat monessa a ja o ja tarvitsisivat valmentajien kesken koulutusta sekä sparrausta arjessa.”

Vaikka valmentajat ovat koulutettuja ja Liisa Lappalaisen mukaan Suomen Voimisteluliiton valmennusjärjestelmä sisältää itsetunnon tukemisen sisältäviä keinoja, tutkimukseen osallistuvat valmentajat eivät ole silti mielestään saaneet tarpeeksi keinoja ja tietoa voimistelijan itsetunnon tukemisesta. Kirjavaisen (2012, 273) mielestä pedagoginen osaaminen on erityisen tärkeää, kun harjoittelumäärä on suuri jo lapsena. Lajiliiton koulutukset eivät ehkä sisällöllisesti tavoita valmentajia, niin kuin olisi tarkoitus.

Suomen Voimisteluliiton kehitysjohtaja ja hr-tiiminvetäjä Heli Pekkalan (2017) mukaan viimeisin koulutus uudistus Suomen Voimisteluliitossa on tehty vuonna 2010 ja seuraavaa ollaan juuri tekemässä. Tutkimukseni kannalta huomioitavaa on, että Pekkalan mukaan koulutus uudistuksessa on esillä ”*paljon ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen liittyviä teemoja, joita olemme nostaneet esiin koulutuksissa jo pitkään*”.

5.3 Valmentajana kehittyminen

Kysyttäessä tähän tutkimukseen osallistuvilta valmentajilta, miten heidän valmennustapansa on muuttunut valmennushistoriansa aikana, oli lapsilähtöisyyden lisääntyminen keskeinen käsite. Suurin osa valmentajissa koki valmennuksen fokuksien siirtyneen enemmän lapsilähtöisemmäksi ja voimistelijakohtaisemmaksi, kuin valmentamisen alkuaikoina. Yhtenä valmentajan tärkeimpänä tehtävänä pidettiin lapsilähtöistä valmentamista, jossa otetaan huomioon erityisesti lapsen tarpeet. Lapsilähtöisen valmentamisen katsottiin tarkoittavan, että lapsen kehitystä ja tarpeita tulisi ymmärtää ja muokata omaa valmentajuutta sen mukaisesti. Kehittyminen tarkoitti myös, että itsekkyyks valmentamisen syynä oli heikentynyt ja valmentamista osataan nyt ajatella kokonaisvaltaisemmin, joka Danskasen mukaan (2015, 47) tarkoittaa laajempaa ymmärrystä valmentajan toimintaympäristöstä.

No, siis aluks sitä valmensi tosi paljon enemmän itselleen. Et se oli se, viime kädessä ne lapset oli kuitenkin välineitä. Enemmän sitä et halus toteuttaa itseään jollain tavalla. Jotenki se fokus on siirtynyt siihen et ajattelee enemmän niitä lapsia. (h2)

Fokuksen siirtyminen lapsiin ei koettu riippuvan valmentajan iästä, vaan valmennusvuosista ja omasta halusta kehittyä valmentajana. Kun valmentaja pohtii omaa valmentajuuttaan ja työstää omia ajatuksiaan, hänen tulee pohtia myös syitä, miksi valmentaa. Tästä seuraa fokuksen siirtyminen omasta itsestään lapsiin. Pitkä valmennustausta toi itsevarmuutta omaan

valmentajuuteen, sillä työ on pitkälti käytännön kautta oppimista. Urheilun ja lajin kehityksessä, on valmentajan kehityttävä mukana ja oltava aktiivinen tällä saralla. Valmentajan työtä kuvailtiin jatkuvana kehittymisenä ja haluna oppia uutta, kuten eräs valmentaja toteaa:

Must tuntuu et valmentajana kehittyminen on koko ajan jatkuva prosessi. Mä tiedän paljon ja mä oon oppinu paljon, mut sit koko ajan huomaa kehittyvänsä osa-alueilla. (h1)

Valmentajan omat arvot katsottiin pysyvän samanlaisina, vaikka valmennustyyli saattaa vaihtua ikäsarjan tai taitotason mukaan, erityisesti ”*pehmeitä arvoja*” korostettiin pienten lasten valmentamisessa. Persoonan katsottiin vaikuttavan valmentajan arvoihin.

Jotta valmentaja voi mielekkäästi kehittää itseään on lajiliitolla, seuralla ja valmentajalla itsellään oltava arviointityökaluja. Valmentajana kehittymisen mahdollistavia tekijöitä ovat lajikohtainen osaaminen, henkilökohtainen oppimissuunnitelma ja oma arviointi mihin suuntaan valmentaja haluaa itseään kehittää. Seurojen tulisi mahdollistaa sekä tukea valmentajien kehittymistä, jossa valmentaja nimenomaan tarvitsee kannustusta. (Danskanen 2015, 46–49.) Yhdellä tutkimukseen osallistuvista seuroista on käytössä valmentajan koulutuksen kehitykseen suunniteltu polku, jota seuratasolla päivitetään ja suunnitellaan. Suomen Valmentajat ry kuvailee valmentajan kehittymistä valmentajan polku-mallin avulla. Tämän mallin tarkoitus on toimia työvälineenä seuralle tai liitolle, kun suunnitellaan valmentajaksi ryhtymistä, arvioidaan omaa valmennusta tai kartoitetaan kehityskohteita. (Danskanen 2015, 43, 46). Valmentajana kehittymiseen vaikuttavat oma innostus, halu kehittyä, kulttuuri ja käytettävissä olevat resurssit. Valmentamista pidetään kokonaisvaltaisena prosessina, jossa korostuvat itsensä kehittämisen taidot sitä enemmän mitä pidemmälle valmentaja etenee. Valmentajan polkua ohjaavat oma motivaatio ja asenne, kokemus, koulutus sekä kehittymisen tarve. (Danskanen 2015, 43). Tutkimuksen kaikki valmentajat painottivat valmentajan työssä tärkeäksi omaa kiinnostusta, kokemusta, koulutusta ja jatkuvaa halua kehittyä.

5.4 Valmentajan tehtävät

Tutkimuksen mukaan valmentajan tärkeimmät tehtävät ovat kyky motivoida, lajitaidon opettaminen ja yksilökohtainen valmentaminen. Voimistelijoiden motivointi koettiin hyvin tärkeäksi valmentajan tehtäväksi ja se koettiin myös valmentajan työn kannalta palkitsevaksi, mikäli siinä onnistuu. Ammattivalmentajat painottivat enemmän lajitaitojen opettamista,

kun taas kaksi muuta lajiliiton koulutuksia käynyttä valmentajaa, korostivat enemmän lapsilähtöistä valmentamista. Kaikki painottivat tietoutta vammojen ehkäisyn kannalta valmentajana toimiessa. Ryhmänohjaustaidot ja pettymysten käsittely koettiin myös tärkeiksi tehtäviksi.

Joo mun pitää luoda ne fyysiset valmiudet ja henkiset, mut jos mä onnistun siinä et se lapsi löytää motivaation treenata ni sit mä oon onnistunu valmentajana. (h3)

...mut lähtökohtaisesti tärkeä tehtävä on pystyä ohjata sitä ryhmää, motivoida niitä urheilijoita tekemään sitä mitä ne on sinne tullut tekemään ja et osaa opettaa sitä lajia. (h4)

Suurempana kokonaisuutena kuvailtiin yleisten elämäntaitojen opettamista lajitaidollisen valmentamisen ohessa. Elämäntaitoihin sisältyi epäonnistumisen hyväksyminen, unelmiin pyrkiminen ja niiden toteuttaminen. Valmentajan halusivat opettaa voimistelijoille myös rennompaa elämäntattomusta ja periksiantamattomuutta.

Kyl mä koen et ku puhutaan lapsista ja nuorista, niin kyl se on sitä, et antaa elämäntaitoja, hyvin monella eri tasolla. Varsinkin voimistelussa, josta ei koskaan tule kenellekään ammattia, niin oikeesti se et opettaa työn tekemisen taitoa..... Oikeesti metatasot on voimistelussa paljon tärkeämpiä viimekädessä, kun oikeesti se voimistelu. (h2)

Ei tää oo nii vakavaa, tää on vaa jumppaa. Aika moni asia on elämässäkin et voi yrittää uudestaan tai sit pitää vaan päästä yli. (h4)

Ongelmaksi valmentajan työssä koettiin kasvatukselliset asiat sekä vanhempien ja valmentajan ristiriidat. Liian paljon valmentajan työstä koettiin olevan kasvatusta, joka osan valmentajien mielestä olisi ratkaistavissa, jos kodin kasvatus olisi kunnossa. Eräs valmentaja huomautti, ettei valmentajilla ole koulutusta kasvattaa, joten sen ei pitäisi viedä työstä niin kauan aikaa.

Onko mitään järkeä et mun ajasta 20-25% menee siihen kasvattamiseen. Ja joskus tuntuu et enemmän. Et olis niit ihmisiä, joilla olis se koulutus siihen parempi ja sit toisaalta kodit. Välil must ihan oikeesti tuntuu et kasvattaminen on unohtunut kodeilta. (h2)

Toisaalta olisiko tarpeellista järjestää valmentajille enemmän kasvatukseen painottuvaa koulutusta, sillä kasvatuksellista aspektia työn luonteesta on vaikea muuttaa?

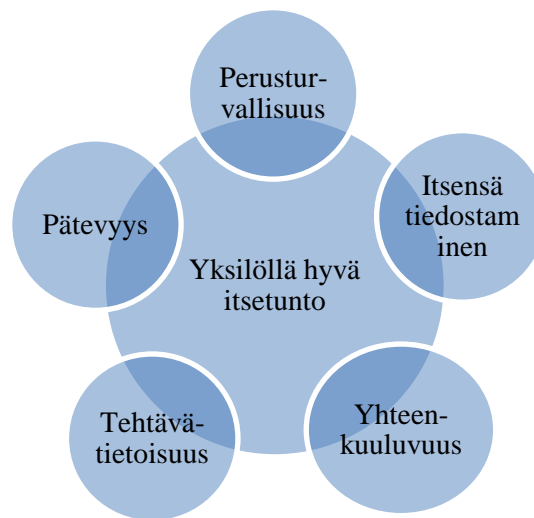
Hämäläisen (2015, 31) mukaan lasten valmentaja on parhaimmillaan välittävä kasvattaja. Lapsen kannalta on erityisen tärkeää, että valmentaja ja vanhemmat tulevat toimeen keskenään ja arvostavat toisiaan. Tosin liian usein valmentajan osaamista arvostellaan pelkän menestymisen kautta. (Mt., 32.) Jos valmentaja kokee toimivansa liiaksi kasvattajana, eikä koe pystyvänsä toteuttamaan valmentajan tehtäviä tarpeeksi, uskoisin, että hänen valmennusfilosofiansa on ristiriidassa käytännön työn kanssa. Valmennusfilosofia on Danskasen (2015) mukaan valmentajan oma tapa hahmottaa valmennustaan ja lajiaan: se pohjautuu valmentajan omiin tavoitteisiin ja elämänarvoihin ihmisenä ja valmentajana, hänen asenteisiinsa ja unelmiinsa. Valmennusfilosofiaan kuuluu valmentajan ihmis- ja oppimiskäsitykset, jonka kautta hän muokkaa omaa valmennustyyliään. Valmennusfilosofian jäsentyminen on edellytys valmentajan kehittymiselle ja tämän seurauksena hän voi hakeutua valmentajaan urheilijoita, joille hänellä itsellään on eniten annettavaa. (Mt., 47–50.)

6 Itsetuntoa tukeva valmentaja

Tämä osio tutkimuksesta käsittelee niitä pääkategorioita, joita aineiston analyysi vaiheessa syntyi. Pääkategoriat kuvailevat keinoja, joita itsetuntoa tukevan valmentajalla tulisi olla. Kolme keskeisintä pääkategoriaa ovat pettymysten käsittely, tavoitteiden asettaminen sekä palautteen antaminen. Käytän rinnalla teoriaa, joka havainnollistaa kasvattajan mahdollisuuksia tukea itsetuntoa ja tarkentaa itsetunnon tukemisen tärkeyttä urheilijan kannalta. Alkuun esittelen Borban (2003) teorian itsetuntoa tukevasta kasvattajasta, jonka avulla myöhemmin myös selitän aineistosta nousseita käsitteitä.

6.1 Borban itsetunnon tukemisen malli

Robert Reasoner (1982) on luonut itsetunnon viiden ulottuvuuden mallin, jonka avulla kasvattaja voi vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetunnon kehittämiseen. Borba (2003) on käyttänyt hänen malliaan apuna luodessaan seuraavan kuvion, jossa on viisi itsetunnon kehityksen kannalta tärkeää ulottuvuutta. Näiden kaikkien ulottuvuuksien ollessa vahvoja, voidaan olettaa yksilöllä olevan hyvä itsetunto. (Mt., 6–7.) Aho ja Laine (1997) ovat myös viitanneet Borban malliin ja käyttävät sitä pohjana perustellessaan kasvattajan mahdollisuuksia ohjata lapsen itsetunnon kehitystä. Mielestäni valmentaja on kasvattajan roolissa voimistelijan elämässä, sillä laji aloitetaan hyvin nuorena ja huipullakin ollaan alle 18-vuotiaana, jonka ikäinen katsotaan siirtyvän vasta varhaiseen aikuisuuteen (Aho & Laine 1997, 29). Valmentaja ei tietenkään yksin ole vastuussa voimistelijan itsetunnon kehittymisestä, mutta Borban (2003) mallin pohjalta toimiessaan valmentaja voi kokonaisvaltaisesti osallistua voimistelijan itsetunnon vahvistamiseen.



Kuvio 2. Hyvän itsetunnon viisi ulottuvuutta (Borba 2003, 6).

Borban (2003, 6) itsetunnon tukemisen mallissa perusturvallisuus luodaan luottamussuhteiden kautta, jotka ovat perusta itsetunnon rakentumiselle. Vasta, kun kasvattajan ja lapsen välillä on luottamussuhde, voi kasvattaja tietoisesti alkaa tukea lapsen itsetuntoa. Itsensä tiedostaminen tarkoittaa, että lapsella on vahva tunne yksilöllisyydestään ja arvokkuudestaan. Kasvattaja voi vahvistaa tätä osa-alueetta tuomalla esiin hänen yksilöllisiä ominaisuuksiaan. Yhteenkuuluvuuden osa-alueeseen liittyy vahvasti ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot, jotka kasvattajan osalta on tärkeässä asemassa lapsen itsetunnon tukemisen kannalta. Tehtävätietoisuus taas tarkoittaa, että yksilö osaa asettaa itselleen realistisia tavoitteita ja on kykenevä suunnitelmallisuuteen niiden saavuttamiseksi, josta seuraa pätevyyden osa-alue.

6.2 Pettymysten käsitteleminen

Yhtenä tärkeänä käsitteenä aineistosta nousi pettymysten käsitteleminen ja siihen liittyvät erilaiset tavat. Pettymyksiä käsiteltiin keskustelemalla sekä unohtamalla, toisin sanoen pettymyksen tunteen kieltämisellä tai tulevaisuuteen keskittymällä.

Siis puhutaan varmaan joo, mut että nyt ku sä kysyt tolle, ni loppujen lopuks emmä tiä et ihan käsitellääks me niitä aina ihan oikeesti juuri ollenkaan. Aika nopeesti ne koitetaan kuitata. (h2)

Käydään läpi et mistä se johtui, mitä ois voinut tehdä paremmin, sit aina katse siirretään muualle. Ei jäädä murehtimaan sitä. Kyl niistä aina oppii ja mä yritän opettaa sitä sit niillekin. (h4)

Kun valmentajat käyttivät keskustelua pettymyksiä käsittelemiseen, he painottivat yksilön tuntemista ja voimistelijakohtaista keskustelua. Valmentajien kokemuksen mukaan voimistelijat haluavat käsitellä pettymyksiä eri tavoilla ja valmentajan tulisi ottaa se huomioon. Jotkut voimistelijat haluavat käydä asioita joukkueen kanssa yhdessä läpi, kun taas toiset haluavat käsitellä asian yksin tai unohtaa pettymyksen, eikä ottaa asiaa puheeksi. Keskusteltaessa pettymyksistä valmentaja käy esimerkiksi läpi, miksi kilpailusijoitus oli huono, mistä se johtui ja mitä tehdään tulevaisuudessa sen välttämiseksi. Pettymyksistä keskustelemisen tavoitteena koettiin olevan ”*tsemppaus*”, eli positiivinen kannustus.

Mikäli valmentaja pyrki unohtamaan pettymyksen tunteen aiheuttaman toiminnan, tarkoitti se katseen siirtämistä tulevaisuuteen. Tällöin valmentajat pyrkivät toiminnallaan viestittämään, että voimistelija yrittäisi sitkeästi uudestaan eikä ottaisi harjoittelua niin vakavasti. Toisin sanoen valmentajan tavoite oli sama: epäonnistumisen sietämisen opettaminen, mutta ilman keskustelua ja vuorovaikutusta. Minä jäin pohtimaan, voiko pyrkimys unohtaa pettymyksen tunteet olla valmentajan omaa etua tavoitteleva ratkaisu, sillä joissain tilanteissa se voi olla helpompaa kuin pettymykseen johtavan asian läpikäyminen? Mikäli kilpailut ovat menneet odotettua huonommin, saattaa valmentajan olla helpompi unohtaa pettymys, vaikka voimistelija tarvitsisi keskustelua. Tässä kohtaa olisikin erityisen tärkeää keskittyä yksilökohtaisesti voimistelijoihin ja tunnistaa, mitä he tarvitsevat päästäkseen pettymyksestä yli. Voimistelijan pettymys on myös valmentajan pettymys, joskus ehkä suurempikin pettymys valmentajan kannalta. Esimerkiksi voimistelijan loukkaantuminen on pettymys voimistelijalle itselleen, mutta joukkuelajissa yhden urheilijan poisjääminen kokoonpanosta aiheuttaa lisätyötä niin valmentajalle kuin muille urheilijoillekin. Tämä lisätyö ja stressi saattavat viedä huomion pois valmentajan pettymyksen tunteelta ja näin ollen käsittely keskustelun muodossa jää tekemättä.

Yleisesti ottaen valmentajat painottivat keskustelun tärkeyttä, kun on kyse pettymysten käsittelemisestä, ikäsarjasta riippumatta. Kuitenkin ikäsarja 12–14 koettiin vaikeaksi pettymysten käsittelemisen kannalta. Valmentajat haluaisivat ikäsarjasta riippumatta käyttää keskustelua enemmän, mikäli heillä olisi enemmän aikaa. Tutkimuksen kannalta ei ollut eroa, valmensiko valmentaja 10 tuntia viikossa vai 25 tuntia viikossa, sillä kaikki kokivat, ettei aika riitä keskustelulle. Ehkä ajan puute ei siis ole perimmäinen ongelma, vaan käytettävän ajan priorisointi.

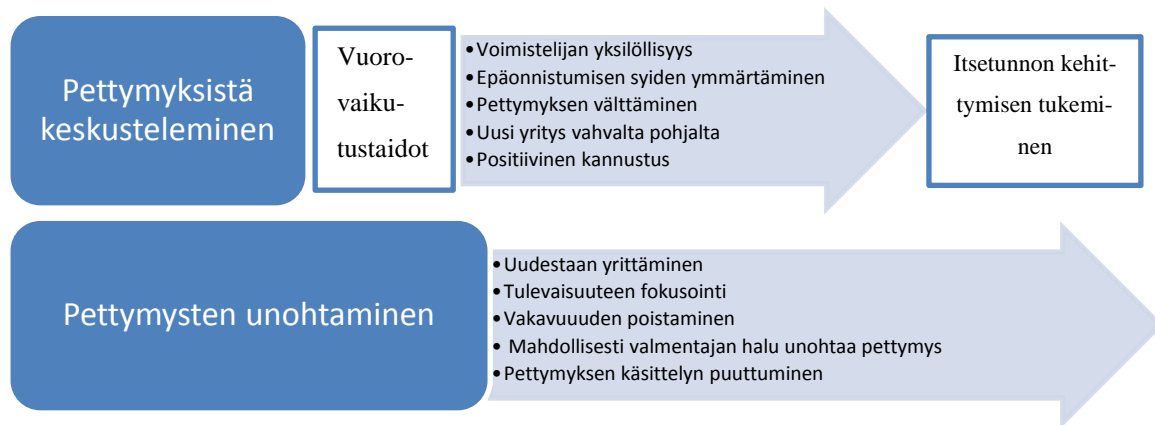
Mä kokisin, et jos siihen ois enemmän aikaa, ni se ois hyödyllisempää. Nyt se kuitenkin silla se saliaika on pakko käyttää siihen treenaamiseen, ni sit treeniaikaa on jo nii paljon, ni ei ois kauheesti aikaa irrottaa niit sellaseen keskusteluun. (h2)

Ois tietenki hyvä, et siihen keskusteluun ois enemmän aikaa ja se on se suurin syy, miks se jää, ku on se treeniohjelma, mitä pitää tehdä. Treenipohjelma rakennetaan aina niiden fyysisten ominaisuuksien ympärille, siks mikään aika ei riitä keskustelulle. Myöskin tää meidän valmennusjärjestelmä toimii niin, että siihen fyysisyyteen keskitytään. (h3)

Valmentajat eivät mielellään uhranneet saliaikaa keskustelemiseen, mutta toisaalta eivät halunneet käyttää siihen voimistelijoidenkaan vapaa-aikaa. Toisaalta, mikäli voimistelijat olivat alle 10-vuotiaita, niin pettymyksiä oli tullut kovin vähän voimistelun kautta, joten niiden käsittelyä ei pohdittu tarkemmin. Mikäli valmentajat tietäisivät keskustelun merkityksen lapsen itsetunnon tukemisen kannalta, uskon, että he saattaisivat käyttää aikaa enemmän pettymyksistä keskusteluun. Kokemukseni pohjalta nuorten voimistelijoiden pettymykset voivat olla hyvin erilaisia kuin murrosikäisten voimistelijoiden, mutta olisi mielestäni tärkeää silti opetella käyttämään silti keskustelun taitoja pienestä pitäen.

Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan vahvaan itsetuntoon liittyy kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman että ne vaurioittavat itsetuntoa. Epäonnistumisten myöntämisen pitäisi johtaa pohtimiseen mitä tapahtuneesta voisi oppia ja miten uusi epäonnistuminen olisi mahdollista välttää. Itsetunnon heikot yksilöt selittävät epäonnistumiset omaksi syykseen ja katsovat sen määrittävän omaa huonouttaan. (Mt., 22–23.) Tämän vuoksi olisi tärkeää, että valmentaja selittäisi epäonnistumisista johtuvat pettymykset voimistelijalle ja keskustelisi niiden välttämisestä tulevaisuudessa, jotta voimistelija ymmärtäisi syyt ja seuraukset. Tämä johtaisi molempien vuorovaikutustaitojen kehittymiseen voimistelijan vahvan itsetunnon kehittämiseen.

Seuraava kuvio selittää edellä mainittujen pettymysten käsittelyyn sisältyviä käsitteitä ja niiden seurauksia. Pettymyksistä keskusteleminen ja niiden oikeanlainen selittäminen johtavat aina itsetunnon kehittämisen tukemiseen. Toki tässäkin tapauksessa pettymykset unohtetaan loppujen lopuksi, mutta vasta keskustelun seurauksena. Lapsen itsetunnon tukemisen kannalta ei ole edullista, että pettymykset pyritäisiin unohtamaan säännöllisesti.



Kuvio 3. Pettymysten käsitteleminen

6.2.1 Valmentajan ja urheilijan vuorovaikutus

Yhteenkuuluvuus, joka esiintyy myös Borban (2003, 6) itsetuntomallissa, on tärkein ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, sillä siinä on kyse samaistumisesta ryhmään. Yhteenkuuluvuuden tunteet ovat voimakkaita, sillä tällöin lapsi kokee olevansa hyväksytty. Ryhmän koheesion lisäämistä auttavat yhteiset tavoitteet ja niiden tiedostaminen sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Lapsella tulee olla oma rooli ryhmässä, jonka hän kokee tärkeäksi ja tarpeelliseksi koko ryhmälle. Tärkeimpiä sosiaalisista taidoista on toisten hyväksyminen, muiden tukeminen ja rohkaiseminen. (Aho & Laine 1997, 54–55.) Cacciatore (2008) vahvistaa tätä ajatusta toteamalla nuoren itsetunnon vahvistuvan porukassa, jossa hän kokee elämäntunnetta ja hyväksytyksi tulemisen nautintoa. Mikäli nuori jätetään tämän joukon ulkopuolelle, saattaa se heikentää hänen itsetuntoaan. (Mt., 155.) Murrosikäisen pahin pelko saattaa olla ryhmän ulkopuolelle jääminen. Yhteenkuuluvuuden tunnetta kasvattaja, ja muut ryhmän jäsenet voivat lisätä tukemalla lasta toiminnassa, luomalla hyväksyvän ja positiivisen ilmapiirin ja asettamalla yhteisiä tavoitteita, joihin koko ryhmä on sitoutunut. (Aho & Laine

1997, 53; Borba 2003, 163–164; Keltikangas-Järvinen 2010, 60.) Kandidaatin tutkimukseni (Hietala 2015) selvisi, että joukkuevoimistelijat tuntevat vahvaa yhteenkuuluvuudentunnetta.

Lampinen toteaa vuorovaikutuksen olevan yksi peruskivi valmentajan ja urheilijan välillä, jolla on iso merkitys myös pettymysten käsittelyssä. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa kehittymään, joka edellyttää useiden aistien jatkuvaa käyttöä, myös keskustelutaitoja. Vuorovaikutusta voi lisätä kyselemällä lapsen tuntemuksista ja ajatuksista, mikä edesauttaa myös myönteisen ilmapiirin rakentumisessa. (Forsman & Lampinen 2008, 31, 39.) Heino (2000, 125) on maininnut valmentajan ja urheilijan välillä käytäviä keskustelutyyppisiä, joita ovat tuloskeskustelut, kehityskeskustelut, ohjauskeskustelut, kriisikeskustelut, joukkueen keskustelut sekä taustakeskustelut. Tämän tutkimuksen perusteella valmentajat käyvät kehityskeskusteluita, tuloskeskusteluita, kriisikeskusteluita ja ohjauskeskusteluita. Mikäli valmentaja ei käytä keskustelua osana valmennusrutiineja, pitäisi mielestäni pohtia, minkä takia? Syy voi olla valmentajan puutteellisissa vuorovaikutustaidoissa.

Hyvällä valmentajalla on hyvät vuorovaikutustaidot, jotka lisäävät luottamusta valmentajan ja urheilijan välillä sekä luovat myönteisen ilmapiirin. Valmentajalla tulee olla kokonaisnäkemystä kaikilta valmennuksen osa-alueilta sekä hänen tulee tuntea niin omat vahvuutensa kuin urheilijan vahvuudet, että hän osaa arvioida oikeanlaisen palautteenannon. Vuorovaikutustaitojen kehittämiseen menee aikaa, mutta toimiessaan hyvin, ne lisäävät luottamusta ja yhteistyötä valmentajan ja urheilijan välille. Viestintä valmentajan ja urheilijan välillä on tärkeä osa valmennustapahtumaa ja sen avulla voi urheilijaa kannustaa uusiin suorituksiin. (Forsman & Lampinen 2008, 39 & Malvela 2012, 353.)

Ihmisellä on paljon erilaisia vuorovaikutustaitoja ja ne voivat vaihdella paljon ihmisestä riippuen. Vuorovaikutustaitojen kehittämiseen liittyy Kauppilan (2011) mukaan kolme osa-alueita: kommunikoinnin eli viestintätaitojen kehittäminen, sosiaalisen kyvykkyyden kehittäminen sekä sosiaalisen havaitsemisen ja herkkyyden kehittäminen. Viestinnän kehittämisen alueeseen kuuluu taito ilmaista omia tuntemuksia, haluja ja pyrkimyksiä. Sosiaalisen kyvykkyyden kuuluu taito toimia erilaisten ihmisen kanssa eli yhteistyökyky. Sosiaalisen kyvykkyyden lähtökohdat katsotaan olevan synnynnäisiä, mutta niitä voi kehittää huomattavasti kokemuksen ja koulutuksen avulla. Sosiaalisen havaitsemisen kehittäminen tarkoittaa taitoa

tulkita sanatonta viestintää ja herkkyyttä ymmärtää toisen ihmisen viestintää. Empatia liittyy myös vahvasti vuorovaikutussuhteisiin, sillä se on pitkälle vietyä yksi sosiaalisen vuorovaikutuksen muodoista. Empatia on toisen ihmisen ymmärtämistä ja kykyä osallistua toisen ihmisen tilanteeseen tunnetasolla. Empatian taito on tärkeää esimerkiksi opettajan sekä hoitajan työssä. (Kauppila 2011, 23–24.) Uskoisin, että empatiakyky valmentajalla on tärkeää, jotta hän voi samaistua esimerkiksi voimistelijan pettymyksiin tunteisiin.

Valmentajan työ on jatkuvaa vuorovaikutuksessa olemista, minkä vuoksi olisi mielestäni tärkeää, että valmentaja reflektoisi myös omia vuorovaikutustaitojaan. Lintusen (2000, 85) mukaan nimenomaan liikunnanopettajan työssä ihmissuhdetaidot ovat erityisen tärkeitä, mutta myös muunlaisessa opettajan työssä tarvitaan kehittyneitä vuorovaikutustaitoja.

6.3 Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden asettelu ei ole vain urheilussa menestymisen kannalta tärkeää, vaan myös osa elämäntaitojen opettelua ja realistisen itsearvostuksen kehittämistä (Jaakkola 2015, 109). Tosin tavoitteet tulee olla konkreettisia ja realistisia taitotasoon nähden (Borba 2003, 45). Borba (2003, 6) kehottaa kasvattajan roolissa olevaa aikuista opettamaan lapselle tavoitteiden asettamista, joka hänen itsetuntomallissa sisältyy tehtävätietoisuuden osa-alueeseen. Kasvattajan ja lapsen välillä tulisi käydä säännöllisin ajoin tavoitekeskusteluita, joissa pohdittaisiin myös itsearviointia, jotta voidaan saavuttaa kaikilta ulottuvuuksien osalta vahva itsetunto. (Aho 1996, 56 & Borba 2003, 164.) Tehtävätietoinen yksilö on itseohjautuva, hän asettaa itselleen realistisia tavoitteita, ottaa vastuun toiminnastaan ja arvioi tarkasti suorituksiaan. Hän on kurinalainen ja pitkäjänteinen toiminnassaan. Yksilö, jolla ei ole vahvaa tehtävätietoisuutta, ei saavuta tavoitteitaan, ei osaa ottaa vastuuta teoistaan, hän luovuttaa helposti, eikä motivoidu tehtävän tekoon. (Aho & Laine 1997, 55 & Borba 2003, 222.)

Lintunen, Forsblom ja Pulkkinen (2015, 154) huomauttavat, että tavoitteenasettelu joukkueurheilussa tulisi perustua lopputulokseen tai suorituksen parantamiseen ja niitä tulisi asettaa urheilijoille sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Tavoitteen asettamisen jälkeen tulisi edistymistä mitata ja arvioida systemaattisesti, mikä antaa palautetta urheilijalle edistymisestä. Yksi yleinen syy tavoitteidenasettelun toimimattomuuteen on juuri arvioinnin puute. (Mt., 155.)

Tämän tutkimuksen kohdalla valmentajat asettivat sekä fyysisiä että psyykkisiä tavoitteita. Tavoitteet painottuivat nuorten (alle 12- vuotiaat) voimistelijoitten kohdalla yksilöllisiin tavoitteisiin, kun taas vanhemmille voimistelijoille annettiin enemmän joukkueen yhteisiä tavoitteita. Molemmissa tilanteessa tavoitteet päätettiin valmentajajohtoisesti yhdessä joukkueen kanssa. Nuorempien voimistelijoitten kanssa tavoitteisiin sisällytettiin konkreettisia asioita, joita voimistelija jo osasi valmiiksi. Tämän tarkoitus oli tuottaa varmoja onnistumisen kokemuksia lapselle. Valmentajat kuvailivat, että tavoitteet tulee olla realistisia sekä konkreettisia. Tutkimukseen osallistuvat valmentajat pitivät tavoitteiden asettamisessa yhtenä tärkeänä asiana voimistelijoitten sitouttamista. Sitouttaminen johtaa voimistelijan sisäiseen motivaatioon, joka ruokkii tavoitteisiin pääsemistä. Tavoitteita mitattiin ja seurattiin erilaisin keinoin. Nuorilla voimistelijoilla käytettiin palkitsemista, kun taas vanhemmilla voimistelijoilla kilpailumenestys mittasi enemmän tavoitteisiin pääsemistä. Osa valmentajista mainitsi käyttävänsä pienten lasten kanssa palkintona esimerkiksi tarroja tai maskottia.

Mä tuon siinä esille (tavoitteenasettelussa) sitä, että jokainen saa mennä siinä omalla tasolla eteenpäin, jokainen saa valita ne itte, tai no, valita ja valita, mä toivon et ne valitsee, mitä mä päätän. Mut et kuitenki et se tuntuis siltä et ne on saanu ite valita ne. Ja sit sitä kautta palkitaan myös, jotka edistyy omalla tasolla. Kyl mä käytän aika paljon sellasta julkista palkitsemista. (h3)

Joukkuetavoitteet tehtiin sillai, et kaikki sai laittaa omat ehdotukset ja sit koottiin kaikki yhteen ja yhdessä valmentajajohtoisesti ne käytiin läpi. Ja kaikki sai vaikuttaa ja ne oli aika samanlaisia mitä mä olin ajatellu. Just et miten sitouttaa ne tytöt ite niihin. (h4)

Itse käyttäisin lapsen palkitsemista harkitusti, ettei hänelle synny ainoastaan ulkoinen motivaatio harjoittelemiseen, sisäisen motivaation sijaan. Jos lapsi opetetaan harjoittelemaa palkinnon varassa, hän saattaa oppia miellyttämään valmentajaa. Mikäli palkinto annetaan aina julkisesti, saattaa lapsi oppia hakemaan joukkueen muilta jäseniltä huomiota. Olisikin hyvä, että valmentajat käyttäisivät monipuolisia keinoja tavoitteiden asettamiseen ja niiden seuraamiseen.

Yksi tavoitteiden seuraamisen ja mittaamisen keino valmentajilla oli voimistelijan itsearviointi. Aho mainitsee, että kasvattajan ja lapsen välillä tulisi käydä säännöllisin ajoin tavoite-

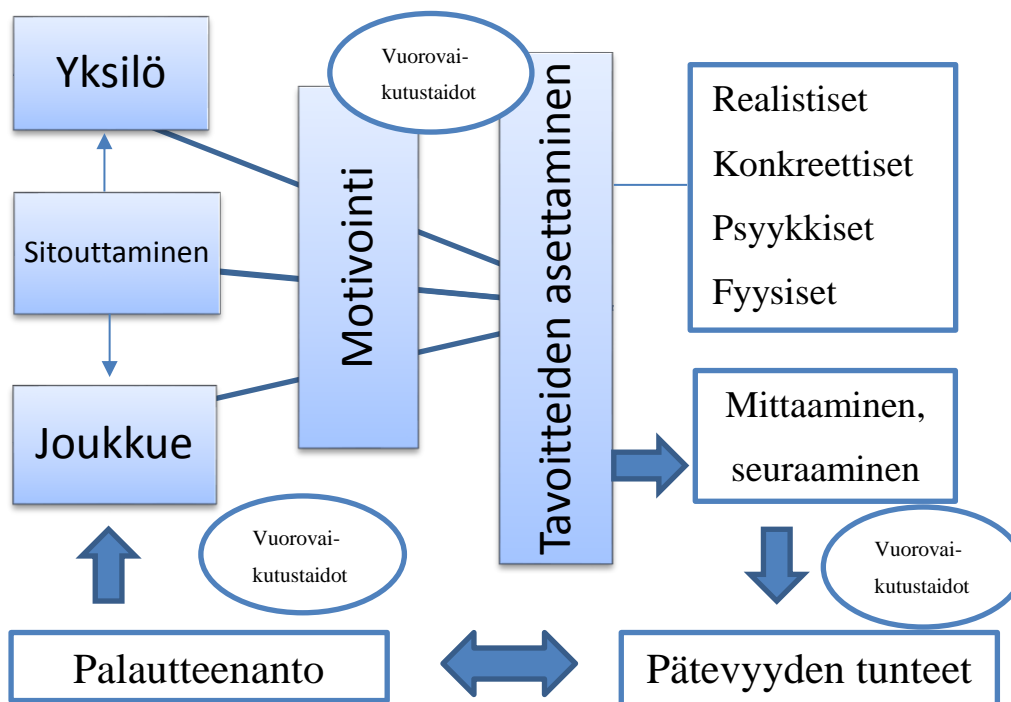
keskusteluita, joissa pohdittaisiin myös itsearviointia, jotta voidaan saavuttaa kaikilta ulottuvuuksien osalta vahva itsetunto (Aho 1997, 55–56). Valmentajat mittasivat esimerkiksi psyykkisiä tavoitteita itsearvioinneilla.

Harjoitusasennetta me seurataan itsearvioinnilla lapuilla, että 1-5 arvioi miten hyvin arvioi oman harjoittelun. Nyt ne on merkannu kuukauden ajan harkkojen jälkeen, että miten on harkannu. (h1)

Motivaation suhteen meil on kolme eri tasoa ja niihin on sellaiset eläimet. Jos jollain huono päivä, niin se saattaa olla et mä oon tänään ihan Laiska-Lassi. Sit mä oon, et nii voitaisko me ees päästä sille seuraavalle tasolle. Et se tulee aika paljon kuvainnollisten asioiden kautta. (h3)

Tavoitteiden asetteluun sisältyy vahvasti pätevyyden tunteet, kuten Borban (2003) itsetuntomalli osoittaa. Pätevyyden tunteet seuraavat onnistumisen kokemuksia, jolloin ihminen huomaa olevansa arvokas, taitava tai muille tärkeä. Pätevyyden tunteita ihminen tuntee silloin, kun hän tuntee itsensä hyvin, pystyy hyväksymään heikkoutensa ja pitää epäonnistumisia oppimistilanteina. Edellytyksenä tälle tunteelle on, että lapsi tuntee omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Omien saavutusten arviointi auttaa lasta kokemaan onnistumisia, mikäli sitä verrataan aikuisen arviointiin. Arvioinnin tulee kuitenkin sisältää ehdotuksia, miten suoritusta tulisi korjata. (Aho & Laine 1997, 57–58.) Borbankin mukaan pätevyyden tunteita osoittava lapsi etsii haasteita, ottaa riskejä ja hyväksyy omat heikkoudet käyttäen niitä oppimisvälineinä (Borba 2003, 274).

Alla oleva kuvio on yhteenveto itsetuntoa tukevan tavoitteiden asettamisesta. Tavoitteet voivat olla psyykkisiä tai fyysisiä, mutta ne tulee olla aina realistisia ja konkreettisia. Tavoitteisiin pääsy tulee osoittaa mittaamisen, suullisen palautteen tai muun seurannan kautta. Mikäli valmentaja ei osoita voimistelijalle tavoitteisiin pääsyä, ei pääse syntymään pätevyyden tunteita, jolloin ei myöskään synny positiivista palautteenantoa voimistelijan suorituksesta. Tavoitteita ei ole tällöin asetettu voimistelijan itsetuntoa tukien. Vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa voimistelijan motivoinnissa ja kuvion syklimäisessä etenemisessä. Seuraavassa kappaleessa käsitelen enemmän oikeanlaisen palautteen antamisen tärkeyttä, joka liittyy vahvasti myös tavoitteiden asettamiseen.



Kuvio 4. Tavoitteiden asettaminen voimistelijan itsetuntoa tukien

6.4 Palautteen antaminen

Palautteenantaminen on yksi keskeisimpiä asioita itsetunnon tukemisessa. Borban (2003, 6) itsetuntomallin mukaan oikeanlainen palautteenantaminen kuuluu yksilön perusturvallisuuden luomiseen. Lapsen perusturvallisuutta kasvattaja voi lisätä positiivisen ilmapiirin avulla sekä positiivisilla kommentteilla. Luottamukselliset suhteet, joita lapsi tarvitsee myös muualta kuin kodin keskuudesta, voivat lisätä lapsen perusturvallisuutta, mutta niihin vaikuttavat myös kasvattajan verbaalisen ja nonverbaalisen palautteen antaminen. Lapsi hyötyy palautteesta eniten, kun se sisältää ohjeet siitä miten pitäisi tehdä, eikä sitä miten ei pitäisi tehdä. Palautetta tulisi antaa useasti ja siihen tulisi käyttää paljon aikaa, sillä heikkoitsetuntoinen ei heti ota palautetta vastaan. Kasvattajan omat kommunikaatiotaidot vaikuttavat suoranaisesti palautteen tehokkuuteen ja vähentävät alistavaa vallankäyttöä. Lapselle annettavan palautteen tulee selvästi erottua yksilön persoonasta, muuten itsetunnon heikko lapsi tulkitsee, ettei kasvattaja hyväksy häntä ihmisenä. (Aho & Laine 1997, 48–50 & Kinnunen 2008, 50.) Jaakkola (2015, 115) korostaa, että tutkimusten mukaan informatiivinen palaute edistää myös urheilijan sisäistä motivaatiota.

Joukkuevoimistelussa palautetta tulee hyvin paljon, sillä lajia arvostellaan virheiden kautta. Valmentajan työ on etsiä virheitä, jolloin oikeanlaisen palautteen antaminen on keskeistä voimistelijan itsetunnon kehittymisen kannalta. Keltikangas-Järvinen (2010, 221) kuvailee suorituksen tukemista lapsen itsetunnon kehittymisen kannalta melko hankalaksi, sillä toisaalta ei saa vaatia liikaa, mutta ei liian vähääkään; lasta tulee kehua, mutta huonoa suoritusta ei tarvitse hyväksyä.

6.4.1 Mitä on positiivisen palautteen antaminen?

Tutkimukseen osallistuvat valmentajat painottivat palautteen antamisessa positiivisuutta ja yksilöllisyyttä. Positiivista palautetta annettiin, vaikka suoritus ei olisi onnistunutkaan, vaan positiiviseen palautteen antamiseen riitti, että voimistelija oli yrittänyt tarpeeksi. Positiivisen palautteen määrä ei riippunut kehityksen määrästä, vaan pienikin edistys oli riittävää ja sitä yritettiin tukea. Eräs valmentaja painotti, ettei positiivista palautetta tulisi myöskään antaa turhaan, jotta sen merkitys säilyisi.

Sekään ei auta et kaikille antaa (positiivista palautetta) koko ajan, se pitää olla myös realistista. Et jos ei se hyppy oo hyvä, ni ei sitä voi sanoa hyväksi. Et ei sekään sit tue sitä itsetuntoa, ku ei opi hahmottaa niitä omia asioita. (h4)

Erityisesti valmentajat kokivat murrosikäiselle palautteen antamisen hankalaksi. Keltikangas-Järvinen huomauttaa (2010, 220), että varsinkin murrosikäiselle lapselle onnistumisenkokemuksista saatu palaute tulisi olla todellista ja liittyä sellaiseen asiaan, mitä lapsi itse arvostaa. Positiivisen palautteen antaminen näkyi valmentajien mukaan voimistelijoilla suorituksen kautta tai esimerkiksi nuoremmilla voimistelijoilla kehon elein ja tyytyväisyytenä itseensä.

Ja mun mielestä just kun kehuu jos on menny paremmin, ni siinä näkyy sellainen pieni tyytyväisyys ja hymy. (h1)

Heinon (2008, 116) mukaan valmentaja antaa usein positiivista palautetta vain sanomalla ”hyvä”. Jotta positiivisella palautteella olisi merkitystä urheilijan kannalta, on mielestäni valmentajan tärkeä ymmärtää mitä se tarkoittaa ja miten sitä annetaan. Ahon ja Laineen (1997, 48) mukaan lapsen itsetunnon kehityksen kannalta oikeanlaisen palautteen antaminen

on perusitsetuntoa lisäävä elementti. Oikeanlaista palautetta tulee antaa säännöllisesti, rakentavasti ja säilyttäen myönteinen ote (Forsman & Lampinen 2008, 39). Ei siis ole merkityksetöntä, miten palautetta annetaan voimistelijalle.

Positiivinen palaute on paljon enemmän kuin kehumista: palautteen tulisi viestiä urheilijalle mitä hän tekee oikein ja mitä hän voisi vielä parantaa. Palautteenannossa valmentajan tulisi keskittyä siihen, että urheilija tietää, miten oikea suoritus tehdään ja miten urheilija voi parantaa suoritustaan. (Forsman & Lampinen 2008, 39.) Heino (2000, 117) selventää, että palautteena pelkkä ”hyvä” ei riitä urheilijalle jäsentämään näitä asioita, vaan valmentajan ohjeiden tarkkuus on myös fyysisen kehittymisen kannalta oleellista. Myöskään pelkän virheen osoittaminen urheilijalle ei ole riittävää palautteenantoa, sillä se ei kehitä urheilijan tunteista omasta suoritustekniikastaan. Itsetuntoa tukeva valmentaja antaa urheilijalle palautetta hänen kehityksestään, esimerkiksi testi- ja kontrollitulosten avulla, mutta myös kilpailuiden ulkopuolella ja huolimatta kilpailumenestyksestä. Tämä lisää urheilijan itseluottamusta ja syventää urheilijan motivaatiota. (Forsman & Lampinen 2008, 124, 139.) Oikeanlainen palautteenanto johtaa aikaisemmin mainittuihin pätevyyden tunteisiin.

6.4.2 Nonverbaalinen viestintä palautteenannossa

Jotta valmentaja voi antaa oikeanlaista palautetta itsetunnon tukemisen kannalta, on tärkeää ymmärtää valmentajan vuorovaikutuksen merkitys. Heinon (2000) mukaan tärkeimmät elementit valmentajan ja urheilijan välisessä viestinnässä on tunnelma ja asenne. Valmentajan asenteeseen vaikuttaa kolme tekijää: kiinnostus, arvostus ja luottamus. Valmentajalla tulisi olla kyky osoittaa kiinnostuksensa urheilijoita kohtaan ja arvostaa heitä joukkueena sekä yksilönä. Kyky osoittaa arvostusta on erittäin tärkeä, jos valmentajan tavoitteet ovat korkeammalla kuin urheilijan itsensä. Tällaisessa tilanteessa tulisi valmentajan silti viestiä kiinnostusta ja arvostusta urheilijaa kohtaan, vaikka yksilön tavoitteet eivät olisi yhtä korkealla taidollisesti. (Mt., 115.) Kauppila (2011) mainitsee nonverbaalisen vuorovaikutuksen tärkeystään viestinnän yhtenä muotona. Sanattomaan viestintään kuuluu esimerkiksi eleet, olemus, tilankäyttö tai äänet ja tempo, jotka ovat suurin osa yksilön viestinnästä. (Mt., 33.) Mielestäni valmentajankin olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota nonverbaaliseen viestintään, sillä Heinon (2000, 116) mukaan sanoilla on melko pieni osuus viestin vastaanottamisessa ja lähettämisessä. Osa palautteenantoa on siis valmentajan elekielellinen viestintä,

oikeanlaisen sanallisen palautteen lisäksi. Eräs valmentaja arvioi omaa viestintää seuraavalla tavalla:

Mä oon aika sellanen edestäpäin auktoriteetti johtaja, mä käytän tosi paljon ääntä ja se joi-tain pelottaa ja ajaa pois. (h3)

Toisaalta joukkuevoimistelu lajina vaatii valmentajalta vahvaa auktoriteettiasemaa, kuten seuraava valmentaja toteaa.

Pitää tehdä just niiku on sanottu ja sovittu, ei voi mitään luovuutta alkaa harrastaa. Hel-pommin se valmennus on pikkasen autoritaarisempää, ku se lajin luonne myös on se. (h4)

Heino (2000) huomauttaa, että autoritaarisessa valmennusotteessa kommunikaatio on yksisuuntaisempaa, eikä valmentajalta vaadita paljon keskustelutaitoja. Valmennussuhde saattaa jäädä yksisuuntaiseksi ja vaarana on valmentajan joustamattomuus. Autoritaariseen valmennusotteeseen liittyy viestinnällisiä vaikeuksia, sillä suhde urheilijaan saattaa olla etäinen eikä valmentaja huomioi tarpeeksi urheilijan tarpeita. Tällöin urheilijan kokemat epäkohdat eivät tule esiin eikä niistä keskustella tarpeeksi ajoissa. Tavallisesti tällainen suhde ajautuu kriisiin, jossa pahimmillaan valmennussuhde katkeaa tai urheilu-ura loppuu. Vahvasti autoritaarinen valmennusote saattaa johtaa urheilijan itsenäisyyskehityksen häiriintymiseen, jolloin nuori urheilija ei uskalla tehdä omia päätöksiä tai häneltä puuttuu oma-aloitteisuus. Valmentajan kannalta ongelmaa on vaikea huomata, sillä urheilija ”tekee työtä käskettyään”. Tämän kaltainen ongelma tulee esille yleensä valmentajan vaihtuessa autoritaarisesta esimerkiksi demokraattisempaan valmennusotteeseen. (Mt., 101–103.) Demokraattisempi ote valmennukseen lisää viihtyvyyttä, omaa ajattelua ja motivaatiota, mutta valmentajan tulee kuitenkin asettaa selkeät rajat, jolloin autoritaarinen valmennusote voi olla tarpeellinen. Molempia olisi hyvä käyttää lajista riippumatta. (Forsman & Lampinen 2008, 417.) Joukkuevoimistelun tekniikkapainotteisuuden ja suorituspainotteisuuden vuoksi mielestäni valmentajan on helppo sortua autoritaariseen valmennusotteeseen, mikä ei ole voimistelijan itsetunnon tukemisen kannalta kuitenkaan suositeltavaa.

6.4.3 Palautteen antamisen eroja – itsetunnon vahva vai heikko voimistelija?

Valmentajien palautteenannossa oli eroja, luokitteliko valmentaja voimistelijan heikon itsetunnon omaavaksi vai vahvan itsetunnon omaavaksi. Täytynee muistaa, ettei yksilöllä koskaan ole täysin huonoa tai hyvää itsetuntoa (Keltikangas-Järvinen 2010, 28). Tässä tutkimuksessa valmentajat arvioivat tilannetta vain omasta näkökulmasta, eikä näin ollen voida tietää, onko voimistelijalla kokonaisuudessaan ottaen heikko tai vahva perusitsetunto. Tämä osio tutkimuksesta selittää vain valmentajan näkemyksen voimistelijan itsetunnosta.

Valmentajat kokivat vahvasti, että itsetunnon määrittäminen on vaikeaa. Eräs valmentaja koki ongelmallisena sen, että valmentajat määrittelevät itsetunnon hyvin eri tavalla, jolloin itsetunnon tukemiseenkin liittyy paljon variaatioita. Tässä tutkimuksessa valmentajat määrittivät itsetunnon kyvyksi osaa nimetä omia vahvuuksia ja heikkouksia realistisesti suhteessa muihin. Itsetunto liitettiin motivaatioon, positiivisuuteen ja koettiin ”fiiliksenä” itsessään. Hyvää itsetuntoa kuvailtiin uskoksi omiin vahvuuksiin ja kuvailtiin, että omien kehityskohteiden tulisi olla vain asioita asioiden joukossa. Kehityskohteiden ei tulisi määrittää voimistelijaa ihmisenä. Keltikangas-Järvisen (2010, 17–22) mukaan hyvä itsetunto on tunnetta, että on hyvä, itsensä arvostamista, elämän näkemistä arvokkaana, kykyä arvostaa muita ihmisiä, riippumattomuutta muiden mielipiteistä ja pettymysten sietämistä.

Yleisesti valmentajat kokivat heikon itsetunnon tunnistamisen olevan vaikeaa ja epäsäännönmukaista. Heikko itsetunto kuvailtiin ilmenevän eri tavoin eri yksilöillä eikä valmentaja sitä aina pystynyt tunnistamaan ulkoapäin. Joskus valmentaja joutui arvailemaan eri ”merkkejä” voimistelijasta, mutta joskus selvät ”merkit” itsetunnosta osoittautuivatkin täysin vääräksi tulkinnaksi.

Et pitää koettaa tulkita epätoivoisesti tiettyjä tilanteita ja sit välillä ei oikeasti tiedä, että tulkitseeko niitä oikein vai ei... nii ja sit arvailua ja kaikkee. Se on tosi hankalaa tietää, et mikä on oikea tapa lähestyä. Et kylhän se on välillä arvailua ja koittaa kalastella niitä merkkejä. (h2)

Voimistelijan heikko itsetunto heijastui valmentajille pelkona yrittää uusia asioita, ”luukoon” menemisenä, voimistelija oli taipuvainen selittämään omaa laiskuuttaan tai taitojen puutetta ympäristön syillä, huonon harjoitteluasenteen ilmenemisenä, motivaation puutteena

ja keskittymisen vaikeutena. Usein tässä tilanteessa voimistelijan asennetta kuvailtiin huonoksi. Voimistelijalle, jolla valmentaja uskoi olevan heikompi itsetunto, annettiin hieman erilaista palautetta kuin niille, joilla uskottiin olevan vahvempi itsetunto. Heikkoitsetuntoisille voimistelijoille annettiin palautetta ensin joukkuekohtaisella tasolla, vaikka palaute oli tarkoitettu tietylle yksilölle. Mikäli palautteella ei ollut merkitystä suorituksen paranemisen kannalta, siirryttiin antamaan palautetta suoraan yksilötasolla. Heikkoitsetuntoiselle voimistelijalle annettiin ”*pehmeämpää*” palautetta ja valmentajat pyrkivät, ettei negatiivinen palaute kohdistu aina samaan yksilöön.

Ahon mukaan (1996) heikon itsetunnon piirteitä ovat yksilön riippuvuus ympäristön vihjeistä ja palautteesta. Yksilö on tällöin altis ulkoiselle palautteelle ja hän muokkaa minäkäsitystään ympäristöstä saatavilla vihjeillä. (Mt., 22.) Kalliopuskakin (1996, 9) vahvistaa Ahon väitettä, sillä hänen mukaansa yksilön vertaillessa itseään muihin, hän hidastaa oman itsetuntonsa kehittymistä, sillä tuloksena hän ei välttämättä saa positiivista palautetta. Joukkuevoimistelussa vertailu on vahvassa roolissa, sillä valmentaja pyrkii saamaan kilpailuohjelman yhteneväiseksi kokonaisuudeksi ja näin ollen yksilöllisistä eroista pyritään eroon ja vertailua tapahtuu paljon. Itsetunnon vahvistamisen vuoksi vertailua ei tulisi mielestäni tapahtua verbaalisesti palautteen antamisen yhteydessä.

Voimistelija tarvitsee valmentajan korjauksia kehittyäkseen, mutta palautteen antamisen ei tulisi heilauttaa voimistelijan kokonaiskuvaa itsestään. Valmentajat kuvasivat palautteenantamista heikon itsetunnon omaavalle voimistelijalle juurikin perusitsetunnon ja minäkuvan heilahteluna.

...sit ku jos on itsetunnon kanssa ongelmia, ni korjauksista tulee maailman isoimpia asioita. Ja sit se vaikuttaa niiku hirveesti kaikkeen olemiseen ja tekemiseen. Sen sijaan että ois ”Selvä mul on tää yks nilkka, joka pitäis korjata”, ni sit siitä tulee se kysymys siitä että ”Mä oon huono”. (h2)

Et jos jokainen virhe tarkoittaa, et sä oot huono ihminen, ni ku se palautteen määrä on valtavaa. Ni se pitää vaa olla asia asian joukossa, eikä nii, että se määritäis sua ihmisenä. Ei sit kestä, jos aina palaute menee tunteisiin. Vaik sen sanoiski positiivisen kautta, niin silti se on aina palaute. (h4)

Katson, että on myös tärkeä ymmärtää ikäluokasta johtuvia eroja palautteen antamisessa. Murrosiässä nuoren elämää ohjaavat mallit, ystävyysuhteet ja palkkiot. Hän olettaa saavansa suorituksistaan henkilökohtaisen palkkion, eikä hän koe, että voisi itse vaikuttaa omiin asioihin. Tämän ikäisillä on myös kova paine jäljitellä toisia ja mukautua toisten tahtoon. (Aho & Laine 1997, 29.) Palautteenannossa olisi syytä ottaa huomioon, että murrosikäinen kokee palautteen kehityksellisistä syistä eri tavoin. Osa valmentajista koki, että murrosikäiselle on vaikeampi antaa positiivista palautetta, kuin nuoremmille voimistelijoille.

Se (palautteenanto) on myöskin hirveen helppoa valmentajille siinä vaiheessa, kun koko ajan mennään eteenpäin. Et just siinä murrosiän kynnyksellä, ku se eteenpäin meneminen ei oo hirveen konkreettista, jopa saatetaan mennä takapakkia. Ja sit kun muukin elämä on myllerystä, niin siinä vaiheessa se on tosi hankalaa. (h3)

Itse näkisin, että positiivisen palautteen laatu muuttuu murrosiän kynnyksellä ja oikeanlaisen positiivisen palautteen painoarvo on suurempi. Forsman ja Lampinen (2008, 429) painottavat, että 10–13-vuotiaana on taitojen oppimisen herkkyyskausi, mutta 15-vuotiaana koetaan hetkellisiä motoriikan häiriöitä ja murrosikään tyypilliset mielialan heittelyt puretaankin yleensä urheilun kautta. Tässä vaiheessa tulisikin mielestäni nähdä voimistelija kokonaisuutena ja keskittyä palautteenannossa laajempiin asioihin, kuin vain lajitaitojen kehittymiseen. Valmentajan tulisi myös hyväksyä murrosikäisen mielialaheittelyt osaksi työtään.

Kaikki valmentajat kokivat vahvasti, että onnistuminen itsetunnon tukemisessa näkyi voimistelijan fyysisen suorituksen parantumisena. Vahva itsetunto näkyi valmentajien mielestä ahkeruutena, hyvänä motivaationa, heitä kuvailtiin helpoiksi valmennettaviksi ja harjoittelu koettiin heidän kanssa rakentavaksi. Palautetta valmentajat kertoivat antavan näille voimistelijoille ”suoremmin” ja enemmän.

Niille voi sanoa suoraan ja ne kestää kovempaa palautetta. Ne, joilla on huono itsetunto, niiden palaute pitäisi olla pehmiteltyä enemmän. (h4)

Niiden kanssa on hirveen helppo työskennellä. Voi antaa palautetta, korjauksia, ne otetaan sillei, et ne on korjauksia, eikä mitään isoja juttuja. (h2)

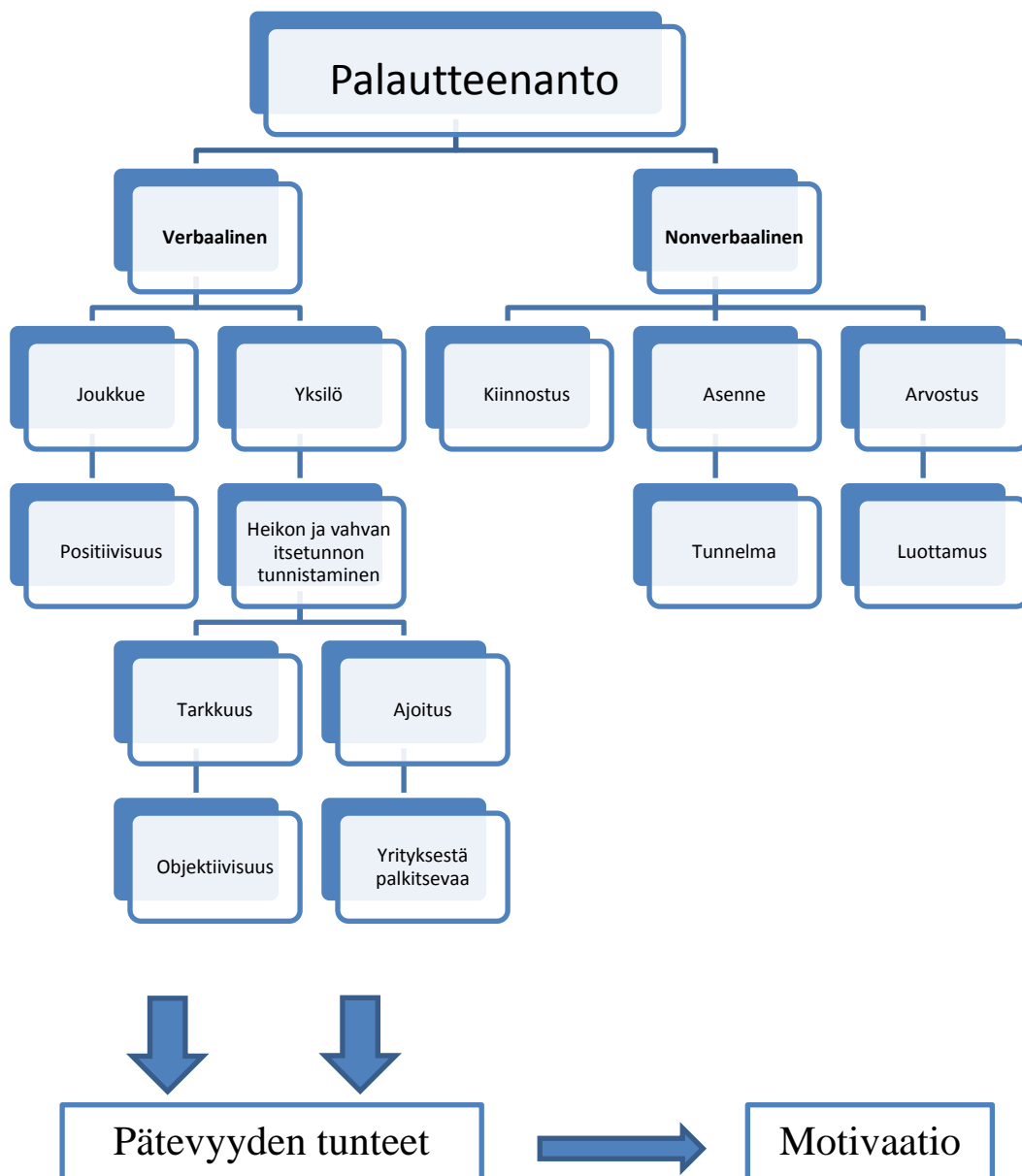
Toisaalta tämä tutkimus osoitti, että valmentajilla on vaikeuksia tunnistaa heikkoa ja vahvaa itsetuntoa voimistelijassa, mutta he jakavat palautteenantamisen selkeästi näiden kategorioiden

den mukaan. Mitä käy, jos valmentaja on tehnyt tulkintavirheen ja antaa voimistelijalle palautetta suuremmin ja enemmän, mutta näin toimiikin vahingoittavasti voimistelijan itsetunnon kannalta? Heikon ja vahvan itsetunnon tunnistaminen voimistelijasta vaatii vahvaa yksilötuntemusta, joka valmentajien mukaan kestää vuosia saavuttaa. Keltikangas-Järvinen (2010) huomauttaa, että minävaurioisella yksilöllä, jolta puuttuu itseluottamus ja itsetunto lähes kokonaan, voi olla pyrkimys täydelliseen suoritukseen ja taustalla oleva motivaatio on kiitoksen saamisen tarve. Tämä saattaa ulospäin näyttäytyä itsevarmalta käytökseltä, mutta todellisuudessa sen on tarkoitus peittää yksilön minävauriota. (Mt., 84.)

Jaakkola (2015, 115) mainitsee, että nuori saattaa jäädä riippuvaiseksi valmentajan palautteesta ja sitä kautta miellyttää häntä, toisin että haluaisi itse kehittyä. Tällainen valmentajaa miellyttävä voimistelija saatetaan kokemuksen perusteella tulkita hyvän itsetunnon omaavaksi, mikäli motivaation syitä ei selvitetä. Valmentajan palautteella on suuri merkitys myös urheilijan motivaatioon, sillä se on yhteydessä pätevyiden tunteisiin (Jaakkola 2015, 109). Oikeanlaisella palautteenannolla siis valmentaja voi synnyttää pätevyiden tunteita, jotka johtavat voimistelijan sisäiseen motivaatioon.

6.4.4 Yhteenveto itsetuntoa tukevan palautteen antamisesta

Seuraava kuvio havainnollistaa edellä mainittuja palautteenantoon vaikuttavia tekijöitä, joita on huomioitava voimistelijan itsetunnon vahvistamisen näkökulmasta. Pääasiassa valmentaja antaa palautetta sekä verbaalisesti että nonverbaalisesti. Nonverbaalinen palaute synnyttää luottamusta voimistelijan ja valmentajan välille ja viihtyvyyttä harjoituksissa. Oikeanlainen verbaalinen palaute synnyttää pätevyyden tunteita ja syventää yksilön sisäistä motivaatiota.



Kuvio 5. Palautteenanto voimistelijan itsetuntoa tukien.

6.4.5 Voimistelija palautteen vastaanottajana

Valmentajan on otettava vastuu palautteen antamisesta, mutta voimistelijalta vaaditaan myös taitoja ottaa palautetta vastaan. Urheilijan tulee ymmärtää palaute sanallisesti, suoritusteknisesti sekä tiedollisesti, jolloin häneltä vaaditaan riittävä tietotaitoa virheiden korjaamisen toteuttamiseksi. Urheilijalta vaaditaan kykyä osata käyttää hyväksi niin sanottua sensorista palautetta, joka tarkoittaa, että palaute analysoidaan erilaisten aistien kautta. Valmentajan tulee sanoa perusteluita, mutta urheilijalla on myös vastuu kysyä, mikäli hän ei ymmärrä palautetta. Joskus voi olla, että urheilijalla ei ole perusvalmiuksia ottaa korjausohjeita, mikä valmentajan olisi hyvä tunnistaa. (Forsman & Lampinen 2008, 139–140.) Kaski ja Liukkonen (2012) huomauttavat, että tytöt saattavat vaatia valmentajalta erityisesti perusteluja murrosiän kynnyksellä, sillä heidän kriittinen ajattelunsa alkaa kehittyä. Tässä kohtaa valmentajan tulisi ymmärtää kehitysvaihetta, joka on hyvin luonnollinen, eikä ärsyntyä tilanteesta. (Mt., 79.)

Palautteen vastaanottamisessa valmentajat kuvailivat eroja heikon itsetunnon ja vahvan itsetunnon omaavilla voimistelijoilla. Heikkoitsetuntoisen voimistelijan kuvailtiin ottavan palautetta vastaan minäkuvan arvosteluna. Hän saattoi pahoittaa mielensä korjauksen seurauksena, vaikka palaute ei olisi koskenut voimistelijan persoonaa. Tällainen käytös voimistelijassa koettiin ”turhauttavaksi” ja ”ärsyttäväksi”. Kodin kasvatuksen kuvailtiin vaikuttavan suuresti palautteen vastaanottamisen taitoihin.

Must tuntuu, et se tulee kotoota paljon, et millasta palautetta siellä on saanu, ni jos kaikki aina on pehmitelty siellä, ni sit ne odottaa sitä pehmiteltyä palautetta harkoissa. Mut aina ei oo aikaa pehmitellä. (h4)

Palautteen vastaanottamisen kyvykkyys yhdistettiin myös taitotasoon. Mitä korkeatasoisempi joukkue, sen paremmin valmentajien mielestä palautetta otettiin vastaan. Toisaalta nämä voimistelijat myös ottivat palautteen raskaammin ja tunnollisemmin.

Varsinki mä huomaan et mitä korkeempi tasoisempi joukkue, sitä enemmän ne vie sitä kotiin. Ne on tunnollisempia. Vaikuttaa myös voimakkaammin siihen itsetuntoon, ne ottaa voimakkaammin ja raskaammin ne asiat. (h3)

Voisin kuvitella, että hyvin menestyneisiin joukkueisiin valikoituvat tunnolliset ja jopa miellyttämiseen taipuvaiset voimistelijat, mikä valmentajan puolelta voidaan kokea hyvänä palautteen vastaanottamisena. Tunnolliset voimistelijat saattavat olla hyviä ottamaan palautetta vastaan, mutta siitä ei voida päätellä itsetunnon vahvuutta. Pitkään voimistelua harrastaneet ovat myös saattaneet tottua palautteen määrään ja sen vastaanottamiseen verrattuna muihin ikäisiin nuoriin.

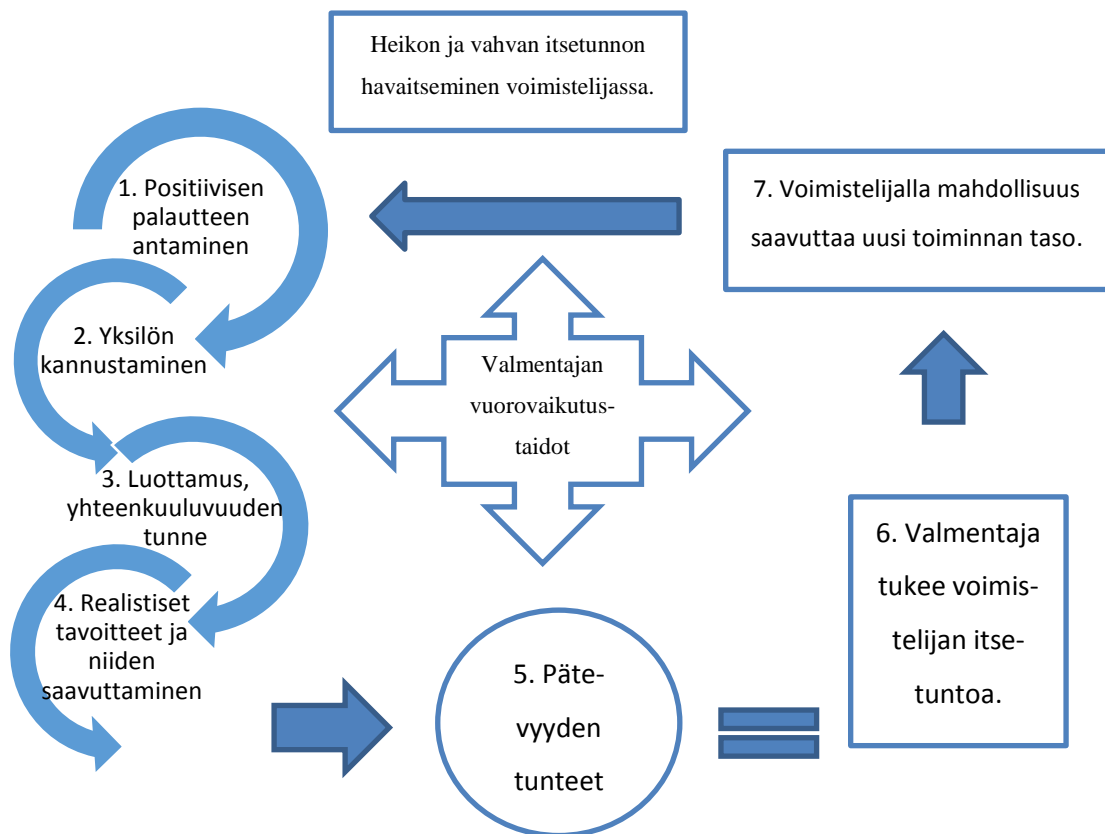
7 Johtopäätökset

Se on huolestuttavaa tässä lajissa tällä hetkellä, että se kilpailukeskeisyys on mennyt niin äärimmilleen. Et ei ymmärretä sitä lasta sellaisena kasvavana olentoja. (h3)

Tämän valmentajan sitaatti kuvaa huolta, joka minullekin syntyi tämän tutkimuksen seurauksena. Valmentaja on mielestäni ensisijaisesti lapsen yksi kasvattajista ja sitten vasta lajivalmentaja, sillä joukkuevoimistelua ei voi Suomessa tällä hetkellä tehdä ammatikseen. Seuraavaksi esittelen voimistelijan itsetuntoa vahvistavan syklisen mallin ja pohdin mitkä asiat vaikuttavat aikaisemmin mainittujen itsetuntoa tukevien keinojen taustalla.

7.1 Voimistelijan itsetunnon vahvistamista kuvaava sykli

Tutkimukseni osoitti, että valmentajien tulisi tukea voimistelijaa pettymyksistä keskustelemalla, realistisella tavoitteiden asettamisella sekä antamalla itsetuntoa tukevaa palautetta. Tutkimuksen tulososiot syventyivät edellä mainittuihin itsetunnon tukemisen keinoihin. Seuraava kuvio esittää voimistelijan itsetunnon vahvistamista syklisessä muodossa, joka pohjautuu tutkimuksessa esitettyihin tuloksiin. Tämä syklinen kuvio on malli, jota toteuttamalla valmentaja vahvistaa voimistelijan itsetuntoa. Tätä kehittämäni itsetunnon vahvistamisen mallia voi käyttää myös muissa kasvatussuhteissa.



Kuvio 6. Voimistelijan itsetunnon vahvistamista kuvaava sykli

Kun voimistelijalle annetaan (1) positiivista palautetta (verbaalisesti tai erilaisten mittausten kautta) suorituksestaan, kokee voimistelija sen (2) kannustuksena. Koska kilpailujärjestelmä on virhekeskeinen, on mielestäni itsetunnon tukemisen näkökulmasta entistä tärkeämpää, että valmentaja antaa positiivista palautetta. Positiivinen palautteenanto perustuu pitkälti valmentajan edistykellisiin vuorovaikutustaitoihin, jotka ovat myös pohja luottamuksellisen suhteen luomisessa. Luottamussuhde luo yhteenkuuluvuuden tunteita, joita joukkuevoimistelijat kokevat vahvasti (Forsman & Lampinen 2008, 139; Heino 2000, 115 & Hietala 2015). Mikäli voimistelija ei saa positiivista palautetta, eikä kannustusta valmentajalta, saattaa yhteenkuuluvuuden tunne ja luottamus heiketä. Tällöin itsetunnon vahvistamisen sykli katkeaa.

Lisäksi tutkimuksessani selvitin, että voimistelijan itsetuntoa tulee vahvistaa asettamalla joukkueelle ja yksilölle (4) realistisia tavoitteita. Jos tavoitteet ovat asetettu epärealistiselle tasolle, niiden saavuttaminen jää toteuttamatta, jolloin myöskin voimistelijan pätevyys tunteet jäävät saavuttamatta. Tällöin myös sykli katkeaa, eikä valmentajan toiminta ole itsetuntoa vahvistavaa. Valmentajan asettamat tavoitteet tulisi olla niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin. Tämä tutkimus osoitti, että realististen tavoitteiden asettaminen on erityisen tärkeää heikon itsetunnon omaaville yksilöille.

Näitä neljää osa-aluetta vahvistamalla valmentaja luo hyvät olosuhteet voimistelijan (5) pätevyys tunteiden kehittymiselle, jonka seurauksena (6) voimistelijan itsetunnon vahvistuu. Itsetunnon tukeminen johtaa voimistelijan minäkuvan vahvistumiseen, jolloin hän luottaa omiin taitoihin. Tämä mahdollistaa voimistelijan taidollisen kehittymisen (7). Tämä voimistelijan fyysinen kehittyminen on valmentajan itsetunnon tukemisen jälkeen mahdollista, vaikka aikaisemmin hänen fyysiset ominaisuudet eivät olisi tätä mahdollistaneetkaan. Tämä johtaa syklin ensimmäiseen osa-alueeseen: positiiviseen palautteeseen. Tutkimuksessani nousi esille, että palautteen antamisessa on tärkeä tunnistaa voimistelijan vahva tai heikko itsetunto, mikä määrittelee ne keinot, joita palautteen antamisessa tulisi käyttää.

Tässä tutkimuksessa keskeisiä käsitteitä olivat pettymyksistä keskusteleminen, tavoitteiden realistinen asettaminen ja itsetuntoa tukeva palautteen antaminen. Näihin johtopäätöksiin olen koonnut tärkeimmät aihealueet, jotka tulisi mielestäni ottaa huomioon, kun pyritään itsetuntoa tukevaan valmennustoimintaan.

7.2 Muita päätelmiä

Tutkimustuloksien johtopäätöksenä on, että huomion kiinnittäminen valmentajan vuorovaiikutustaitoihin ja koulutukseen ovat aikaisemmin mainittujen voimistelijan itsetuntoa tukevien keinojen taustalla vahvasti vaikuttavia tekijöitä. Tutkimukseen osallistuvat valmentajat kokivat puutoksen koulutuksessa. Tällä hetkellä Suomen Voimisteluliitto on päivittämässä koulutusrakennettaan, johon olisi mielestäni tärkeä sisällyttää tässä tutkimuksessa esiintyviä itsetunnon tukemisen keinoja.

Kauppilan (2011, 32) mukaan itsetunnon ja minäkuvan häiriöt saattavat haitata ihmisten välistä vuorovaikutusta. Tämä tutkimus osoitti, että valmentajien vuorovaikutustaidot ovat keskeinen tekijä myös voimistelijan itsetunnon tukemisen näkökulmasta. Vuorovaikutustaidot olivat osa tavoitteiden asettelua ja tärkeä voimistelijan motivoinnin mahdollistavana tekijänä. Tutkimus osoitti, että vuorovaikutustaitoja tarvitaan myös pettymyksistä keskusteltaessa ja itsetuntoa tukevan palautteen antamisessa. Mielestäni valmentajalla tulisi olla taitoja tunnistaa omat vuorovaikutukselliset puutteet sekä vahvuudet, kehittyäkseen tällä osa-alueella. Jotta valmentaja voi tukea voimistelijan itsetunnon kehittymistä, on hänen kiinnitettävä omiin vuorovaikutustaitoihin huomiota. Tiirikainen (2012) tutki nuorten liikunta-aktiivisuuden lopettamiseen yhdistäviä syitä, mikä osoitti, että valmentajan ja urheilijan toimimaton vuorovaikutus oli yksi nuoren lopettamiseen johtaneista syistä. Vaikka Tiirikaisen (2012) tutkimukseen oli osallistunut 175 jalkapalloa aktiivisesti harrastaa nuorta ja minun tutkimus käsitti neljä valmentajaa, vahvistavat tutkimustulokset toisiaan.

Kauppila (2011, 63) esittelee vuorovaikutuksen nelikentän, jonka avulla voi myös valmentajan eri vuorovaikutustyyliä kehittää. Tähän nelikenttään kuuluu

1. Ystävällis-joustava vuorovaikutustyyli
2. Ohjaava-dominoiva vuorovaikutustyyli
3. Alistuva-epävarma vuorovaikutustyyli
4. Aggressiivis-uhmainen vuorovaikutustyyli

Täytynee ottaa huomioon, että valmentajalla on olemassa jo valmiiksi auktoriteettinen asema urheilijoihin nähden, joten vuorovaikutus määräytyy myös hieman aseman mukaan. Valmentajan aseman ei pitäisi mielestäni rajoittaa vuorovaikutustyylien monipuolista käyttöä, vaan vuorovaikutustyyliä olisi hyvä osata yhdistellä eri tilanteisiin sopiviksi. Esimerkiksi Kauppilan (2011, 62) esittämä ystävällis-joustavaan vuorovaikutustyyliin kuuluu yhteistyökykyinen ja ymmärtäväinen käytös, jota mielestäni valmentajan tulisi käyttää keskustelutilanteissa urheilijan kanssa. Tämä soveltuu myös valmentajan ja vanhempien kanssa käytäviin vuorovaikutustilanteisiin. Ohjaava-dominoiva vuorovaikutustyyli on kokemuksemi mukaan yleisimmin käytetty vuorovaikutustyyli valmennustilanteessa. Kauppila (2011) kuvailee tällaista henkilöä toimintaohjeita ja neuvoja antavaksi, halukkaaksi vaikuttaa asioihin, helposti arvostelevaksi henkilöksi, mutta ristiriitatilanteissa sovitteluvaksi ja aktiiviseksi

persoonaksi. Hallitsevaan vuorovaikutustyyliin kuuluu myös kilpailuhenkisyys. (Mt., 62.) Alistuva-epävarma vuorovaikutustyyli ei ehkä perinteisesti esiinny valmennustilanteessa. Toisaalta arkuutta, pelokkuutta ja itsensä tai omien mahdollisuuksien aliarvioimista voi esiintyä suhteissa muihin valmentajiin tai seuran päättäjiin. Aggressiivis-uhmainen vuorovaikutustyyli on toisia arvosteleva, säännöistä piittaamaton, äkkipikainen ja ärtyisä. (Kaupila 2011, 62–63.) En usko, että tällaista vuorovaikutustyyliä esiintyy valmennustilanteissa. Jotta valmentaja voi toimia voimistelijan itsetuntoa tukevalla tavalla, uskon, että jokaisen valmentajan olisi hyvä tunnistaa oma vuorovaikutustyyli eri tilanteissa. Ehkä sen seurauksena valmentaja ymmärtäisi paremmin vuorovaikutuksen seurauksia.

Forsman ja Lampinen (2008, 438) huomauttavat, että vuorovaikutustaitoihin liittyy myös tunnevastuullisuus, joka tarkoittaa, että yksilö ymmärtää kuinka omat tunteet vaikuttavat kanssakäymiseen muiden kanssa. Uskon, että tunnevastuullisuus syntyisi vuorovaikutustaitojen ja vuorovaikutustyylien tietoisesta harjoittelun seurauksena.

Tutkimukseni osoitti, että pettymyksistä keskustelu on tärkeä osa voimistelijan itsetunnon tukemisessa, johon tulisikin mielestäni valmentajien käyttää enemmän aikaa. Valmentajat kokivat keskustelemisen todella tärkeäksi osaksi työtään, mutta kertoivat, että aika ei riitä sen toteuttamiseen. Tutkimuksessani myös ilmeni, ettei ajan puute ei ole suurin ongelma, vaan keskustelemiseen käytettävän ajan priorisointi. Valmentajan tulisi priorisoida enemmän joukkueen kanssa käytäviä keskusteluita ja ottaa ne osaksi viikoittaista harjoittelua. Tämä lisäisi valmentajan ja urheilijan keskeistä vuorovaikutusta ja vahventaisi yksilökoh-
taisia suhteita.

Ois tosi ihanaa, jos sais enemmän tukea siihen psyykkiseen kasvuun. (h2)

Tutkimuksessani nousi esille, että valmentajat kaipaisivat enemmän tietoa minäkuvan ja itsetunnon rakentumisesta. Valmentajat kaipasivat konkreettisia keinoja ja kokivat yleisesti ottaen murrosikäiset voimistelijat hankalaksi ikäryhmäksi itsetunnon tukemisen näkökulmasta. Monella valmentajalla ei välttämättä ole kasvatuksesta kokemusta muualta kuin valmentamisen osalta, jolloin lapsen kasvattajan roolissa olevalta aikuiselta saattaa puuttua niin pedagoginen sekä kasvatuksellinen koulutus. Mielestäni osana valmentajan koulutusta olisi

hyvä olla lapsen psyykkiseen kehitykseen keskittyviä osa-alueita, joka auttaisi myös valmentajia ymmärtämään mitä voimistelijat tarvitsevat missäkin kehitysvaiheessa. Ymmärtämisen ja koulutuksen kautta valmentajat osaisivat tulkita voimistelijoita ehkä paremmin, jolloin heillä olisi mahdollisuus myös antaa oikeanlaista tukea ja palautetta voimistelijalle. Tämän tyyppisen koulutuksen tarjoaminen varhaisessa vaiheessa valmentajalle, yhtenäistäisi varmasti valmentajien itsetunnon määritelmiä. Mikäli itsetunnon ja sen tukemisen määritelmä on valmentajien kesken hyvin laajasti erilainen, saatetaan itsetunnon tukeminenkin toteuttaa hyvin eri tavoin, joka ei ole voimistelijan kasvun kannalta hyödyllistä. Valmentajien tulisi mielestäni ymmärtää kasvatuksen laaja merkitys työssään, jonka epäkohtiin olisi mahdollisuus puuttua oikeanlaisen koulutuksen avulla.

Seurojen tulisi myös mielestäni ottaa vastuuta valmentajien kouluttamisesta. Tässä olikin suuria eroja tutkimuksessa olevien seurojen kesken. Seurat ovat kuitenkin hyvin erilaiset resurssit käytettävissä, joten suurin vastuu valmentajien kouluttamisessa on lajiliitolla.

Aikaisempia tutkimuksia ei täsmälleen tästä aihealueesta ole tehty. Hintikka (2011) on tutkinut voimisteluvalmentajien asiantuntijuutta, joka on lähimpänä omaa tutkimusaiheittani. Hänen tutkimus ulottui moneen eri voimistelulajin valmentajaan, ei vain joukkuevoimistelun valmentajiin. Hintikan (2011) tutkimuksessa korostui myös valmentajan vuorovaikutustaitojen tärkeys ja valmentajien tyytymättömyys koulutukseen. Myös Tiirikaisen (2012) tutkimus vahvisti tutkimustuloksiani vuorovaikutuksen tärkeydestä itsetunnon tukemisessa. Tiirikaisen mukaan valmentajan vuorovaikutukselliset epäkohdat sekä lapsen kehityksen ja oppimisen ymmärtäminen olivat yhteydessä liikunta-aktiivisuuden lopettamiseen seuratoiminnassa. Seuraavia tutkimusaiheita voisi olla muiden urheilulajien valmentajien käsitykset itsetunnon tukemisesta verraten näitä keskenään. Olisi mielenkiintoista tietää mahdollisia lajityypillisiä eroja valmentajien toiminnassa. Itseäni kiinnostaisi myös tutkia syvemmin valmentajien pettymysten käsittelyn eri tapoja määrällisin keinoin, jolloin tuloksia voisi tulkita laajemmalla tasolla. Tähän tutkimukseen voisi sisällyttää myös muita urheilulajeja, jolloin tuloksien vertailuissa saattaisi ilmetä mielenkiintoisia vaihteluita. Tietenkin palautteen antamisen eroista voisi tehdä samankaltaisen määrällisen tutkimuksen.

8 Luotettavuus

Tutkimuksessani käytettiin laadullista menetelmää, joten on hyvä arvioida tutkijan vaikutusta tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi 2009). Haastattelutilanteessa en luotettavuuden kannalta vaikuttanut verbaalisella enkä nonverbaalisella tavalla, pyrin olemaan neutraali ja luomaan luontevan haastattelutilanteen. Vaikka itse olen valmentanut paljon, se ei ole vaikuttanut luotettavuuteen analysoidessani tuloksia. Itseasiassa uskon, että se on tuonut tutkimukselle lisää luotettavuutta, sillä osasin historiani vuoksi tutkia teoriaa valmentajan näkökulmasta aineistosta nousseiden käsitteiden seurauksena. Luotettavuudesta kertoo myös valmentajien rehellisyys. He eivät pyrkineet miellyttämään minua valmentajana, vaan uskalsivat kertoa esimerkiksi kokemuksia koulutuksen puutteesta.

Tässä tutkimuksessa oli tarkoitus kuvailla neljän joukkuevoimistelun valmentajien keinoja tukea voimistelijan itsetuntoa ja selvittää teorian avulla, miten valmentajan tulisi toimia tukeakseen voimistelijan itsetuntoa. Aineistosta nousseet käsitteet kuvaavat ilmiötä ja teoria selittää ilmiön taustaa ja tarkentaa syy-seuraus suhteita. Grounded theory eroaakin muista laadullisista menetelmistä siten, että sen tavoite on tarjota tutkimukseen osallistuvien näköalaa perustuen heidän kokemuksiin. Tutkimuksen lopputuloksena ei ole ”totuus”, vaan hyväksyttävä tulkinta, siitä mitä tutkimus on tuottanut. (O’Connor, Netting & Thomas 2005, 31.) Tästä syystä tämän tutkimuksen validiteetti on korkea, sillä tarkoitus ei ole yleistää tutkimuksen tuloksia, vaan selittää kokemuksia tutkittavien osalta ja verrata sitä olemassa olevaan teoriaan. Patton (2002, 127) kuvailee Grounded theoryn tarkoitusta enemmänkin teorian rakentamisen näkökulmasta, eikä teorian testaamisen, joka mielestäni ilmenee hyvin tämän tutkimuksen kulussa.

Haastatteluun osallistuminen vaati yli 25-vuoden ikää valmentajalta sekä yli 5 vuoden valmentajan kokemusta, jotta oman käyttäytymisen ja kokemusten analysoiminen olisi mahdollisimman luotettavaa iän puolesta eikä kokemus valmentajana heikentäisi tuloksia. Vaikka aineistoon olisi otettu enemmän haastateltavia, en usko, että pääkategorioita olisi tullut enempää, sillä aineisto saturoitui jo kolmannen haastateltavan kohdalla. Neljäs haastateltava lisäsi luotettavuutta tutkimukselle.

Grönfors (1982, 178) kuvailee tutkimuksen validiutta sitä paremmaksi, mitä lähempänä tutkimusraportti on kentällä tapahtunutta todellista tilannetta. Tämän määritelmän mukaan tutkimukseni on hyvin validi, sillä tutkimustuloksena kehitetty teoria vastaa kentältä havainnoitua tilannetta. Huomioon otettavaa on kaikkiin ihmistieteisiin liittyvät luotettavuutta heikentävät seikat. Tutkimukseni perustuu ihmisten kokemuksiin ja arviointiin omasta käyttäytymisestään, tämä ei välttämättä kerro koko totuutta tutkittavasta ilmiöstä. Eettisesti tutkimuksessani ei ollut erityisiä ongelmakohtia, lukuun ottamatta tutkimusraportin vaihetta. Tutkimustuloksena totesin lajiliiton koulutuksen olevan puutteellista itsetunnon tukemisen näkökulmasta, joka saattoi asettaa Suomen Voimisteluliiton huonoon valoon. Täytynee ottaa kuitenkin huomioon, että tutkimustulokset koskevat vain itsetunnon tukemisen näkökulmaa, eikä arvioi Suomen Voimisteluliiton koulutustarjontaa yleisellä tasolla. Olen pyrkinyt käsittelemään asiaa eettisesti luotettavalla tavalla.

Aiemmat tutkimukset vahvistavat myös omia tutkimustuloksiani nonverbaalisen ja verbaalisen vuorovaikutuksen tärkeydestä (Forsberg & Matilainen 2011, Hintikka 2011, Tiirikainen 2012) ja itsetunnon tukemisen merkityksestä nuoren kasvulle (Räsänen 2015).

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger J.I. & Vohs, K.D. 2003. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological science in the public interest. Volume 4, number 1, 1– 44. Viitattu 22.3.2017.

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1529-1006.01431>

Borba, M. 2003. Esteem Builders. California: Jalmar Press.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Charmaz, K. 2005. Grounded theory in the 21st century. Applications for advanced social justice studies. Teoksessa: Denzin, K & Lincoln, Y. (Eds.) The Sage handbook of Qualitative research. Third edition. London: Sage publication, 507 – 537.

Danskanen, K. 2015. Valmentajan polku–valmentajana kehittyminen. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK- Kustannus, 43–50.

Dey, I. 2005. Grounded theory. Teoksessa C. Seal, G. Gobo, J.F. Gubrium & D. Silverman. (Eds.) Qualitative research practice. London: SAGE Publication, 80–93.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 5. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Lahti: VK-Kustannus.

Forsberg, E. & Matilainen, I. 2011. Opettajan sanallisen ja sanattoman viestin merkitys kuudesluokkalaisten oppimiselle koululiikunnassa. Pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Helsinki: WSOY.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Lahti: VK-Kustannus.

Hietala, N. 2015. 14–16-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. Kandidaatin tutkielma. Käyttäytymistieteidenlaitos. Helsingin yliopisto.

Hintikka, H. 2011. Voimisteluvälmentäjien asiantuntijuus. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Holden, C.J., Noser, A., Ashton C., Southard, A.C., & Zeigler-Hill, V. 2014. Unstable self-esteem: Using the temporal stability of self-esteem to better understand feelings of self-worth. Teoksessa: J.H. Borders (Eds.) Handbook on the Psychology of Self-Esteem. New York: Nova Science Publishers, 1-10.

Kaski, S. & Liukkonen, J. 2012. Naisen psyykinen kehitys. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvälmentäminen. Lahti: VK- Kustannus, 76–83.

Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. 1996. Voittoon, huipulle! Forssa: Nordmanin Kirjapaino.

Kauppila, R. 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 3. painos. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, S. 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa H. Pruuki. (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: LK-kirjat/ Lasten Keskus, 46–59.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Laine-Näätänen, A. 2012. Naisvalmentajan haasteet. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK- Kustannus, 358–362.

Lappalainen, L. 2017. Suomen Voimisteluliiton voimistelutoiminnan suunnittelija. Sähköpostihaastattelu 23.1.2017

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. LIKES Research Center for Sports and Health Sciences. Jyväskylä: Kopi-Jyvä.

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Helsinki: LIKES tutkimuskeskus, 81–89.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lentovirta & J. Riski. (toim.) Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 79–88.

Luomanen, J. 2010. Straussilainen Grounded theory- menetelmä. Teoksessa J. Ruusuvaori & P. Nikander. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 351–371.

Malvela, M. 2012. Vuorovaikutus naisten ja miesten käytännön valmennuksessa. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus, 353–357.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten elämäntapaa. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen tutkimus - ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Yliopistopaino.

O'Connor, M., Netting F. & Thomas, M. 2008. Grounded Theory. Managing the challenge for those facing institutional review board oversight. *Qualitative Inquiry*. Volume 14, number 1. 28–35. Viitattu 19.1.2017.

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1077800407308907>

Patton, MQ. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. 3rd. Edn. California: Sage Publication.

Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon - WHO-koululaistutkimus. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Pekkala, Heli. 2017. Suomen Voimisteluliiton kehitysjohtaja ja hr- tiiminvetäjä. Sähköpostihaastattelu 14.3.2017.

Rapley, T. 2005. Interviews. Teoksessa C. Seal, G. Gobo, J.F. Gubrium & D. Silverman. (Eds.) *Qualitative research practice*. London: SAGE Publication, 16–33.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula. (toim.) *Haastattelu*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 22–56.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino.

Starks, H., Trinidad S. 2007. Choose Your Method: A Comparison of Phenomenology, Discourse Analysis and Grounded Theory. *Qualitative Health Research*. 1372–1380. Viitattu 19.1.2017.

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049732307307031>

Silvonen, H. & Keso, P. 2009. *Psykologia* (34). 88–96. Viitattu 19.1.2017. http://www.kolumbus.fi/jussi.silvonen/Julkaisut/JS_1999_PSY02.pdf

Suomen Voimisteluliitto 20.2.2017.

<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>

Tiirikainen, M. 2012. Urheiluseurat liikuttavat-harrastuksen lopettamisajatuksiin liittyviä tekijöitä nuoruusiässä. Pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Tampereen yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. painos. Helsinki: Tammi.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula. (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. 9-21.

Wasserman, J., Clair, J. & Wilson, K. 2009. Problematics of grounded theory: innovations for developing an increasingly rigorous qualitative method. *Qualitative research*. 366 –281. Viitattu 16.1.2017. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1468794109106605>

LIITTEET

LIITE 1

Liisa Lappalaisen haastattelukysymykset 23.1.2017.

1. Pitääkö Voimisteluliitto tärkeänä voimistelijan positiivisen minäkuvan rakentumista?
Miten valmentajia koulutetaan asiasta?

2. Sisältääkö jokin kurssi erityisesti apuvälineitä valmentajille, miten tukea voimistelijan itsetuntoa tai minäkuvaa?

Jos, kyllä, millaisia asioita kurssilla opetetaan ja mihin ne perustuvat?

Jos ei, niin olisiko tällaiselle tarvetta?

LIITE 2

Pohdittavaksi ennen haastattelua:

1. Millainen olet valmentajana?
2. Mitkä ovat mielestäsi viisi tärkeintä tehtävää lasten valmentajana?
3. Tunnistatko/tunnistaisitko, jos voimistelijalla olisi huono itsetunto?
4. Jos tehtävänäsi olisi parantaa voimistelijan itsetuntoa, miten lähtisit sitä tekemään? Uskotko, että voisit sitä parantaa?
5. Uskotko, että näillä keinoilla olisi merkitystä voimistelijan fyysiseen suoritukseen/kehitykseen?
6. Vahvuutesi ja kehityskohteesi valmentajana?
7. Onko valmennustyylini muuttunut vuosien varrella? Jos on niin, miten ja mistä syystä?

LIITE 3

Haastattelukysymykset:

1. Taustatiedot
 - Minkä ikäinen olet?
 - Minkä ikäisiä valmennat?
 - Kuinka kauan olet valmentanut?
 - Monta tuntia keskimäärin viikossa valmennat yhtä joukkuetta?
 - Mikä on koulutustaustasi?
 - Miten ajatukset valmentamisesta ovat muuttuneet?
2. Mitä koulutuksia olet käynyt valmentamiseen liittyen?
 - Koetko ne hyödyllisiksi?
 - Missä asiassa haluaisit koulutusta enemmän valmentajana?
 - Onko koulutuksissa puhuttu lapsen itsetunnosta tai minäkuvasta?
3. Millainen sinä olet valmentajana?
4. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä tehtäviä valmentajana?
5. Uskotko, että valmentaja voi vaikuttaa voimistelijan itsetunnon rakentumiseen?
6. Voiko valmentaja mielestäsi tukea voimistelijan itsetuntoa?
7. Miten tunnistat, jos voimistelijalla on huono itsetunto?
8. Vaikuttaako se mielestäsi voimistelijan fyysiseen suoritukseen tai kehitykseen?
9. Mitkä ovat vahvuutesi ja kehityskohteesi valmentajana?