



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Suomalainen henkisen valmennuksen tutkimus avoimen taidon lajeissa

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Luokanopettajan koulutus
Pro Gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Huhtikuu 2016
Kimmo Eronen

Ohjaaja: Heikki Ruismäki



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttätymistieteellinen	Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Kimmo Olavi Eronen		
Työn nimi - Arbetets titel Suomalainen henkisen valmennuksen tutkimus avoimen taidon lajeissa		
Title		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro Gradu -tutkielma / Heikki Ruismäki	Aika - Datum - Month and year 04 / 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages s. 76
<p>Viime vuosien valmentajakoulutusten näkyvimpiä teemoja on ollut henkinen valmennus, jolla tarkoitetaan urheilupsykologian soveltamista valmennustyöhön. Ymmärrys henkisen valmennuksen luonteesta avoimen taidon lajeissa ja käytännön mallit sen soveltamiseen ovat kuitenkin vasta alkutekijöissä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä kokoavaa synteettistä tutkimusta suomalaisesta avoimen taidon lajien tutkimuksesta ja peilata sitä suhteessa kansainväliseen urheilupsykologiseen teoriaan.</p> <p>Tutkimus tehtiin review-metodilla, joka on laadulliseen synteettiseen analyysiin pohjautuva tutkimusmetodi. Tutkimusaineisto kerättiin käyttäen Suomen yliopistojen julkaisuhakuja ja aineistohakukoneita. Tutkimusten tuli olla vähintään lisensiaatintyön laajuisia, jonka jälkeen rajaukseen sopivia aineistoja löytyi kahdeksan kappaletta.</p> <p>Keskeisiä tutkimustuloksia löytyi niin tutkimusten yleiskuvasta, kuin yksittäisistä urheilupsykologian aiheista. Vaikka lapset aloittavat liikuntaharrastukset Suomessa yhä nuorempana, urheilupsykologinen tutkimus on kohdistunut pelkästään nuoriin ja aikuisiin. Motivaatio on suomalaisessa tutkimuksessa ollut erittäin suosittu tutkimusaihe, sen sijaan kansainväliseen teoriaan verrattuna uusimmat itseluottamuksen alalajit ovat tutkimusten lisäksi peruskirjallisuudellemmekin vielä vieraita. Tehtäväkoheesioin merkitys ryhmätoiminnan keskeisenä tekijänä korostui niin kansainvälisen teorian kuin suomalaisen tutkimuksen tasolla.</p> <p>Johtopäätökset liittyvät sekä suomalaiseen henkiseen valmennukseen, että lisätutkimuksen tarpeeseen. Suomalaisten avoimen taidon joukkuelajien henkisen valmennuksen kehittymisen kannalta on tärkeää, että ymmärrys tehtäväkoheesioin merkityksestä ja itseluottamuksen alalajeista, kuten minäpystyvyydestä, kollektiivipystyvyydestä ja joukkueitseluottamuksesta kasvaa merkitsevästi jo lähitulevaisuudessa.</p> <p>Tulevaisuudessa suomalaisissa avoimen taidon lajien henkisen valmennuksen tutkimuksessa olisi lisätarvetta lapsiurheiluvaiheen urheilupsykologiselle tutkimukselle. Lisäksi interventiotutkimuksia tarvitaan antamaan lisää tietoa henkisen valmennuksen käytännön toteutamisesta avoimen taidon lajeissa.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Henkinen valmennus, Urheilupsykologia, Avoimen taidon lajit, Review-metodi		
Keywords		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttätymistieteet / Minerva		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Kimmo Olavi Eronen			
Työn nimi - Arbetets titel Finnish Studies of Mental Coaching in Open Skill Sports			
Title			
Oppiaine - Läroämne - Subject Education			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Heikki Ruismäki		Aika - Datum - Month and year 04 / 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages pp. 76
<p>One of the most visible themes in coach education during recent years has been mental coaching, which means applying sport psychology in to coaching. Understanding of the nature of mental coaching in open skill sports and its practical applications have only started to arise. This Thesis's aim was to build a synthetic review of Finnish open skill sport studies and reflect it on international sport psychology theories.</p> <p>The Thesis was made with review method, which is a study based on a qualitative synthetic analysis. Material was gathered using Finnish universities publications search engines and other study search engines. The studies criteria was to be at least Licentiate and eight studies matching the criteria were found.</p> <p>Results were found both from the general level of sport psychology in Finland and single study subjects. Even though Finnish children start sports younger than before, the studies have all except one focused on ages 14 and above. Motivation has been a very popular subject of Finnish studies, but the new phenomena's of international sport psychology self-confidence studies have been neglected. Task-cohesion's importance in group performance was highlighted both internationally and in Finnish studies.</p> <p>Conclusions are made both concerning Finnish mental coaching and the need for more research. It is important for the development of Finnish open skill sports mental coaching that it will emphasize the importance of task-cohesion and the new self-confidence related phenomena's, such as self-efficacy, collective efficacy and team confidence.</p> <p>In the future Finnish open skill sport mental coaching needs studies of children's sport psychology. In addition intervention studies are needed to create more information on mental coaching's practical applications in open skill sports.</p>			
Avainsanat - Nyckelord			
Keywords Sport Psychology, Mental Coaching, Open Skill Sports, Review-Method			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	10
	3.1 Avoimen taidon lajit.....	11
	3.1.1 Avoimen taidon joukkue- ja yksilölajit Suomessa	12
	3.2 Tutkimuksen metodi.....	13
4	TUTKIMUSTULOKSET JA TARKASTELU	18
	4.1 Motivaatio.....	23
	4.1.1 Motivaatioteoriat.....	24
	4.1.2 Tulokset.....	29
	4.2 Itseluottamus.....	32
	4.2.1 Itseluottamusteoriat	33
	4.2.2 Tulokset.....	34
	4.3 Minäpystyvyys.....	35
	4.3.1 Minäpystyvyysteoriat	35
	4.3.2 Tulokset.....	36
	4.4 Ryhmäilmiöt	37
	4.4.1 Ryhmäilmiöteoriat.....	37
	4.4.2 Tulokset.....	42
	4.5 Valmentautumistekniikat	45
	4.5.1 Valmentautumistekniikkateoriat.....	46
	4.5.2 Tulokset.....	47
5	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	49
6	POHDINTAA	53
	LÄHTEET	67

1 Johdanto

Toimin lasten ja nuorten jalkapallovalmentajana ja kohtaan päivittäisessä valmennustyössäni paljon erilaisia haasteita. Näitä haasteita kohdatessa pystyy omaa toimintaa reflektoimalla tunnistamaan, minkä tyyppisistä asioista on riittävästi tietoa, millä osa-alueilla on todella vahvoilla ja millä osa-alueilla on eniten puutteita. Koen olevani valmentajana parhaimmillani henkisen valmentamisen osa-alueella. Tämä siitäkkin huolimatta, että oma tiedon ja ymmärryksen määräni jalkapallon fyysisten, teknisten ja taktisten ominaisuuksien myötä on viime vuosien aikana kasvanut merkittävästi lukuisten kirjojen, koulutusten ja keskustelujen pohjalta. Psykologisten ominaisuuksien henkinen valmentaminen on omasta kiinnostuksestani huolimatta pysynyt kokemustiedon ja kasvatustieteellisten opintojen soveltamisen pohjalla. Vaikka henkinen valmennus on tällä hetkellä erittäin trendikäs asia suomalaisessa valmennusmaailmassa ja -koulutuksissa, valitettavan usein asiaan liittyvät artikkelit ja koulutukset ovat joko ihmisten omia kokemuksia tai tutkimukseen pohjautuvaa informaatiota hyvin epäkäytännöllisessä muodossa. Henkisen valmennuksen erilaiset tietoon perustuvat käytännön toimintatavat ovat siis omien kokemuksieni pohjalta vielä hyvin vieras alue niin valmentajille, kouluttajille kuin tutkijoillekin. Miksi henkinen valmennus sitten on meille vielä hyödyntämätöntä aluetta?

Talkootyöllä on ollut vahvat perinteet suomalaisessa urheilukulttuurissa on koko itsenäisen historiamme ajan. Tämä on heijastunut vahvasti myös urheilutoimintaan. Erilaisiin valmentajatehtäviin on valikoitunut harrastavien lasten ja nuorten vanhempista ne, joilla on ollut eniten lajikokemusta ja innostusta toimia lasten parissa. Valmentamista ei ole nähty korkean osaamisen ammattimaisena toimintana, joka pohjautuu uusimpaan tieteelliseen tietoon, vaan enemmänkin vapaa-ajan harrastuksena ja hyväntekeväisyytenä lähialueen lasten ja nuorison hyväksi. Tällaisessa kulttuurissa valmennuksen resurssit ovat laadullisesti ja määrällisesti erittäin rajalliset, jolloin uusimman tieteellisen tiedon hyödyntäminen on vähäistä. Valmentajilta ei ole voinut odottaa, että he kouluttautuvat uusimman tiedon suhteen, kun heille valmennus on vapaa-ajan harrastustoimintaa siviilityön ohella. Lisäksi tyypillinen valmennusura on perinteisesti Suomessa kestänyt juuri niiden vuosien ajan kun oma lapsi

harrastaa kyseistä lajia ja viimeistään harrastuksen loppuessa lähes aina myös valmentajan harrastus on loppunut. Siten resurssien vähyyden ja ison vaihtuvuuden johdosta syntynyt tilanne jossa tutkittua tietoa on ollut erittäin haasteellista saada valmentajien tietoisuuteen, puhumattakaan tiedon valjastamisesta käytännön valmennukseen. Edellä kuvailtu tie kulkee myös toiseen suuntaan, tästä syystä tutkijoilla ei ole myöskään ollut suurta painetta tuottaa uutta tietoa kenttävalmentajille.

Viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisessa yhteiskunnassa on kuitenkin alkanut tapahtua merkittäviä muutoksia urheilukentässä. Asenneilmapiiri valmentamisen ympärillä on pikkuhiljaa muuttunut, ja valmentaminen on alettu kiihtyvällä vauhdilla nähdä entistä enemmän korkeatasoista osaamista vaativana ammattina. Eriytyisen vahvasti tämä on näkynyt lasten ja nuorten urheilussa. Tämän seurauksena suomalaisen urheilun parissa toimivien täysipäiväisten työntekijöiden määrä on kasvanut runsaasti, mikä näkyy erityisesti jalkapallossa (Saukkola & Vuori 2011; Kärmeniemi 2012). Kun valmennuksen laadulliset ja määrälliset resurssit ovat tämän ilmiön myötä kasvaneet, on myös paine uuden tiedon tutkimiselle ja sen käytäntöön tuomiselle lisääntynyt. Tämä on koskettanut myös itseäni, kun olen opiskelujeni ohella käyttänyt jatkuvasti enemmän aikaa valmennustyöhön ja se onkin ollut jo vuosia osa-aikainen ammattini. Kulminaatiopiste tälle kehitykselle tapahtui noin kaksi vuotta sitten, jolloin perustin oman toiminimen ja ryhdyin päätoimiseksi ammattivalmentajaksi.

Näiden kokemuksieni ja elämäntilanteeni pohjalta kiinnostuin kandidityössäni selvittämään kuinka paljon lasten ja nuorten jalkapalloa ja sen psykologisia ilmiöitä on ylipäättään Suomessa 2000-luvulla tutkittu. Yksi keskeisimpiä havaintojani oli, ettei henkisen valmennuksen vaikuttavuutta oltu tutkittu kuin yhdessä tutkimuksessa. Eri-laisia kyselytutkimuksia tyypillisimpiin teoriasisältöihin liittyen sen sijaan löytyi paljon. Tutkimuksen saralla oli siis hyvin samantyylinen tilanne kuin mitä kentällä valmennuskoulutuksessakin kokemuksieni mukaan oli. Kandidityössäni oli kuitenkin vielä hyvin tiukkoja raja-aitoja, joiden tarkoituksena oli pitää kandidityön työ määrä realistisena. Näiden rajojen sisällä toimiessani ymmärsin myös, että mikäli siirryttäessä Pro Graduun pystyn laajentamaan rajauksia käsittämään avoimen taidon lajit, tutkimuksella on todella laaja potentiaalinen yleisö. Pelkästään kolmella suurimmalla avoimen taidon joukkuelajilla jalkapallolla, jääkiekolla ja salibandyllä on yli 300 000

seuraharrastajaa (Nuori Suomi 2010). Heidän joukossaan on runsaslukuinen joukko valmentajia, valmennuspäälliköitä ja seura-, piiri- tai liittotoimijoita joille tutkielmani tuo lisäarvoa jokapäiväiseen arkiseen työskentelyyn.

Tämä tutkimus on siis loogista jatkumoa aiemmin heränneelle tiedonjanolle ja sitä seuranneelle kandityölle. Mitä tapahtuu tutkimusten isolle kuvalle jos otetaan mukaan kaikki avoimen taidon lajit? Löytyykö lisää tutkimuksia joissa on pyritty tutki-
maan henkisen valmennuksen vaikuttavuutta? Tutkielmani tavoitteena on koota kansainvälistä urheilupsykologista teoriaa sekä suomalaista henkisen valmennuk-
sen tutkimusta avoimen taidon lajeissa ja auttaa näin suomalaista avoimen taidon
lajien urheilua kehittämään käytännön toimintaa entistä laadukkaammaksi.

2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen kohteena on henkinen valmennus, mikä urheilussa on urheilupsykologian soveltamista käytännön valmentamiseen. Urheilupsykologia on nuori, mutta nopeasti kehittyvä tieteenala. Se määrittyy psykologiatieteen erityisalaksi, joka hyödyntää erityisesti myös kasvatusta-, liikunta- ja yhteiskuntatieteiden antia. Urheilupsykologia on perinteisesti käsitetty sisältämään kaksi eri aluetta, kliininen ja opetuksellinen urheilupsykologia. Kliininen urheilupsykologia tunnistaa ja hoitaa vakavia psyykkisiä ja emotionaalisia ongelmia ja sairauksia, kun taas opetuksellinen urheilupsykologia auttaa urheilijaa, valmentajaa tai opettajaa kehittämään urheilijan psykologista osa-aluetta (Weinberg & Gould 2007). Viime aikoina mukaan määritelmään on otettu myös urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen (Weinberg & Gould 2007; Vealy 2007).

Tieteenalan nuoruus heijastuu niin termistöön kuin käytännön ammatin harjoittamiseen, sillä urheilupsykologian käsitteistö on vielä erittäin hajanaista. Tässä tutkimuksessa henkisellä valmennuksella tarkoitetaan urheilijan psykologiseen osa-alueeseen vaikuttavaa valmennustoimintaa, jolla pyritään joko parantamaan lajisuoritusten oppimistuloksia tai lajisuoritusten suorituskykyä. Toiminnan tavoitteena voi olla myös urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen, tai urheilupsykologisten ilmiöiden hahmottaminen, analysointi tai ymmärtäminen. Nämä tavoitteet ilmenivät käytännön työssä hyvin limittäin ja usein sama toiminta tähtää kaikkien niiden edistämiseen.

Synteettiset tutkimukset voidaan jakaa kahteen erilaiseen päätyyppiin: meta-analyysiin ja review-tutkimukseen (Kallio 2006). Meta-analyyseissä pyritään yleensä tutkimaan isoja lukumääräjoukkoja ja se keskittyy enemmän kvantitatiiviseen puoleen. Review-tutkimus on yleensä enemmänkin kirjallisuuskatsaus tyyppinen tutkimus ja se keskittyy enemmän kvalitatiiviseen puoleen. Tarvitsin omaan tutkimukseeni tutkimustavan, joka mahdollistaa sekä kvantitatiivisten että kvalitatiivisten tutkimusten analysoimisen urheilupsykologian hajanaisella tiedekentällä, joten päädyin käyttämään tutkielmassani review-metodia. Review-tutkimusta tehdessä tulee olla selvillä että mitä tavoitteita tutkimuksella on ja mitä se vaatii tutkimustavalta.

Review-metodia käytettäessä tavoitteena on tunnistamalla, arvioimalla ja synteettisesti yhdistelemällä tutkia tutkimuksen edistymistä suhteessa tietyn tieteenalan edistymiseen tai ongelman ratkaisemiseen (Fink 2005; APA 2003). Tämä on täsmälleen oman tutkielmani aihe suhteessa henkiseen valmennukseen, joten Review-metodi sopi siis luonteeltaan minun tutkimusongelmieni tutkimiseen erittäin hyvin. Kallio (2004) puolestaan korostaa, että review-tutkimuksessa pyritään näkemään metsä puilta, vaikka yksittäisen poikkeavan puun voi raportoida. Suomalaista tutkimusta nuoresta tieteenalasta on luonnollisesti vielä kohtuullisen vähän, joten tämä review-metodin ominaisuus tulee myös tarpeeseen oman tutkimusasetelmani kannalta.

Tavoitteenani on että tutkimuksellani olisi vaikuttavuutta suomalaisten lapsi-, nuori- ja aikuisurheilijoiden arkeen. Pyrin lähestymään tutkielmassani henkisen valmennuksen teoriaa ja tutkimusta niin, että sillanrakentaminen urheilupsykologisen teorian ja käytännön valmentamisen välillä on asteen helpompaa.

Tutkimuskysymykseni on:

Miten avoimen taidon lajien henkistä valmennusta on tutkittu Suomessa?

3 Tutkimuksen toteutus

Suomalaisessa urheilukulttuurissa yksi viimeisen vuosikymmenen puhutuimmista aiheista on henkinen valmennus. Olen itse kokenut lasten ja nuorten valmentaja jalkapallossa. Valmennuskokemukseni ja kasvatustieteellisten opintojeni myötä olen ollut jo vuosia erittäin kiinnostunut henkisestä valmentamisesta. Tutkittuani henkisen valmentamisen tutkimusta kandidaatin tutkielmassa havaitsin henkisen valmentamisen uusimman teorian olevan monelta osin hyvin kaukana lasten ja nuorten jalkapallotoiminnan arjesta.

Tutkielmani tavoitteena on koota ja analysoida suomalaista henkisen valmennuksen tutkimustietoa avoimen taidon lajeista. Tällaista tutkimusta ei ole Suomessa vielä tehty. Ainoastaan Nikanderin (2007) ja Rovion (2002) urheilupsykologiaa käsittelevissä väitöskirjoissa on käyty kattavammin läpi aiempaa tutkimushistoriaa, mutta nekin koonnit on tehty kansainvälisestä näkökulmasta liittyen kyseisten tutkimusten omaan kapeampaan teemaan.

Omassa arkityössäni tekemäni havainto teorian ja käytännön välisistä haasteista saa vahvistusta myös tutkimuksesta. Cooper (1998) näkee tieteellisellä tutkimuksella kaksi haastetta. Kasvava tieteen määrä tekee aiemman tutkimustiedon kokoamisen vaikeaksi ja tiede erikoistuu yhä kapeammalle alalle. Kun kaikki tutkivat vain yhä syvemmälle omaan kiinnostuksen kohteeseensa, diskurssi pirstaloituu. Tämä tekee haastavaksi seurata oman tieteenalan kehitystä (Uusitalo 1991). Tieteellisten julkaisujen jatkuvasti kasvava määrä tuo myös haasteita yhden julkaisun merkittävyyteen. Parolo ym. (2015) toteavat yksittäisen tutkimuksen jäävän yhä nopeammin unohduksiin. Pirstaloituminen yhdistettynä jatkuvasti kiihtyvään julkaisusykliin asettaa käytännön työtä tekeväälle todella isoja haasteita, mikäli hän haluaa pysyä perillä oman tieteenalansa tuoreimmasta tiedosta. Tietoa on niin paljon, ettei omalla osaa-
misalalla käytännön työtä tekevän asiantuntijankaan ole enää mahdollista arvioida kohtuullisella vaivalla, että mikä tieto on oleellista ja mikä ei ole. Myös tutkimustulosten tieteellisen pohjan arvioiminen käy jatkuvasti vaikeammaksi, niin tieteen kuin käytännön työn tekijöille, johtuen kiihtyvistä julkaisutahdista.

Tiedekentän ei kuitenkaan tulisi olla vain tilkkutäkki, jonka kaikki osat tehdään erillään, vaan on tutkijoiden tehtävä myös yhdistää jo tutkittua tietoa (Mills 1990). Tätä haastetta silmällä pitäen on viime vuosikymmeninä kehittynyt synteettisen tutkimuksen metodi. Kun alkuperäisen tutkijan tavoitteena on rakentaa ja testata teoriaa, on synteettisen analyytikon tehtävänä tehdä tarkkaa koontia tutkimuksesta (Glass & Kleigl 1983). Synteettisessä kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuskysymykseen liittyvät määritelmät ja niiden noudattaminen ovat erittäin keskeisiä asioita (Holstein & Gubrium 2004). Myös Tuomi & Sarajärvi (2002) korostavat että kvalitatiivisella metodilla tutkijan on tehtävä vahva päätös tutkimuksen määritelmästä ja pysyttävä tutkimuksessaan tämän määritelmän rajoissa. Tämä tutkimus on rajattu koskemaan suomalaista henkisen valmentamisen tutkimustietoa avoimen taidon lajeista. Lisäksi tähän tutkimukseen sisällytettävien tutkimusten tulee olla laajuudeltaan vähintään lisensiaatintöitä. Rajauksien tarkoituksena on parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja keskittää tutkimus avoimen taidon lajien maailmaan, mikä on urheilupsykologian kannalta vielä suljetun taidon lajeja vieraampi ympäristö. Mitä avoimen taidon lajit siis oikein ovat ja miksi tämä on keskeinen määritelmä tälle tutkimukselle?

3.1 Avoimen taidon lajit

Urheilulajeja sekä taitosuorituksia voidaan luokitella monin eri tavoin. Henkisen valmennuksen näkökulmasta keskeinen käsitepari on avoimen ja suljetun taidon lajit. Kun suoritusympäristö on suorituksen aikana vakaa, käytetään lajista termiä suljetun taidon laji (Magill 1998; Gallahue & Ozmun 1998). Tyypillisiä suljetun taidon lajeja ovat esimerkiksi keihäänheitto tai voimistelu. Jos taas suoritusympäristö on epävakaa ja muuttuu suorituksesta toiseen, käytetään lajista termiä avoimen taidon laji (Magill 1998; Gallahue & Ozmun 1998). Avoimen taidon lajeista hyviä esimerkkejä ovat jalkapallo ja paini. Tämä jaottelu on erittäin keskeinen henkisen valmennuksen kannalta, koska urheilusuoritusten psykologinen osa-alue on hyvin erilainen suljetun ja avoimen taidon lajeissa. Suljetun taidon lajeissa tuleva suoritus on etukäteen tarkalleen tiedossa ja tavoitteena on tämän suorituksen mahdollisimman korkeatasoinen suorittaminen. Avoimen taidon lajeissa taas ei ole kahta samanlaista suoritusta. Tavoitteena on pystyä reagoimaan niin yksittäisiin kuin yleisiin pelitilannemuutoksiin

optimaalisella tavalla. Henkisen valmennuksen lisäksi kyseinen jaottelu osoittautui myös erittäin tärkeäksi tämän tutkielman kannalta, sillä se antoi selkeän mahdollisuuden jaotella

3.1.1 Avoimen taidon joukkue- ja yksilölajit Suomessa

Suomalaisessa urheilukulttuurissa tunnetuimpia joukkuelajeja ovat erilaiset pallopelit. Lähes kaikki pallopelijoukkuelajit ovat myös avoimen taidon lajeja. Niissä pyritään pelivälinettä hallitsemalla tekemään pistesuorituksia vastustajan estelystä huolimatta ja estämään vastustajan pistesuoritukset ennakoimalla ja reagoimalla vastustajan suorituksiin pelivälineen kanssa. Kentällä muuttumattomia tekijöitä ovat tyypillisesti rajat, pistesuorituksen kohteet ja erilaiset esteet. Muuttuvaksi ympäristön tekee oman joukkueen ja vastustajajoukkueen pelaajat, joita voi lajista riippuen olla muutamasta useampaan kymmeneen. Invaasiolajeissa, kuten esimerkiksi koripallossa, toimitaan vastustajajoukkueen kanssa samassa tilassa ja pyritään eteneämään kentällä kohti vastustajan päätyä, jolloin mahdollisuudet pistesuoritukseen paranevat. Tämän vastakohtana ovat pysyvien alueiden lajit, kuten lentopallo tai pesäpallo. Lentopallossa joukkueet toimivat omilla alueillaan verkon molemmin puolin, mutta pistesuoritus vaatii silti vastustajan jatkuvasti muuttuvan ryhmytyksen voittamisen pelivälineen ja oman joukkuepelin keinoin. Siksi lentopallokin on avoimen taidon laji. Myös pesäpallossa tulee reagoida lukkarin heittämään syöttöön sekä ulko- ja sisäpelaajien liikkeisiin, mikä tekee pesäpallostakin avoimen taidon lajin.

Suurin osa tunnetuimmista joukkuelajeista ovat avoimen taidon lajeja, mutta eivät suinkaan kaikki. Hyviä esimerkkejä suljetun taidon joukkuelajeista ovat suomalaisessa naisurheilussa erityisen suosittu taitoluistelu ja joukkuevoimistelu. Näissä lajeissa pyritään ennalta tiedossa olevissa olosuhteissa tekemään ennalta sovitut liikesarjat. Curling ja petanque ovat puolestaan harvinaisia esimerkkejä joukkuepallopeleistä, jotka ovat vaikeasti määriteltävissä. Ne ovat ensisijaisesti suljetun taidon lajeja, jossa jokaisen yksittäisen suorituksen ympäristö on vakaa. Avoimen taidon piirteen kyseisiin lajeihin tuo se, että vastustajajoukkueen suljetun taidon suorituksilla on suora vaikutus omien suoritustesi tavoitteisiin ja päinvastoin.

Tyypillisimmät avoimen taidon yksilölajit ovat mailapelejä tai kamppailulajeja. Mailapeleissä pyritään yleensä pistesuorituksiin tekemällä vastustajan suorituksesta mahdollisimman vaikea hänelle, vaikka varsinaista kontaktia vastustajaan ei oteta. Tämä vaatii vastustajan liikkumisen ja hänen suoritusten havainnointia ja ennakoimista. Tyypillinen mailapeliesimerkki avoimen taidon yksilölajista on tennis. Tennispelejä on jatkuvasti havainnoitava vastustajan liikkeitä ja lyöntejä ja suhteutettava omaa toimintaansa näihin havaintoihin. Kamppailulajeille ominaista on että omaa vartaloa hyödyntämällä yritetään pakottaa vastustaja tiettyihin pistesuorituksiin. Yksi perinteisimmistä urheilumuodoista, kreikkalais-roomalainen paini on erinomainen kamppailulajiesimerkki avoimen taidon yksilölajista. Siinä pyritään selättämään vastustaja ilman lyöntejä tai potkuja, tai vaihtoehtoisesti hankkimaan enemmän pistesuorituksia kuin vastustaja. Näin painijan on jatkuvasti havainnoitava vastustajan liikkeitä, ennakoitava tilanteita ja reagoitava muuttuviin tilanteisiin. Näin olleen painija ei tiedä varmasti etukäteen mitä suoritusta on hetken päästä tekemässä, eli hän harjoittaa avoimen taidon lajia.

Avoimen ja suljetun taidon lajien käsite ei ole tullut itselleni vastaan käytännön valmennustyössä ja koulutuksissa kuin silloin tällöin. Mielenkiintoista oli havaita tutkimustyöni aikana, ettei se ole myöskään vakiintunut käsite kansainvälisessä tutkimuksessa. Erityisesti urheilupsykologian kannalta olisi kuitenkin oleellista että ymmärrys näistä kahdesta urheilulajityypistä ja niiden eroavaisuuksista kasvaisi Suomessa, jotta pystyisimme toteuttamaan mahdollisimman korkeatasoista henkistä valmennusta myös avoimen taidon lajeissa.

3.2 Tutkimuksen metodi

Tutkimusmenetelmänä käytän laadullista synteettistä review-tutkimusmetodia, jonka vahvuuksia ja haasteita arvioin seuraavaksi. Cooper (1998) päätteli kahdeksantoista vuotta sitten laadullisen synteettisen tutkimuksen olevan vielä nuori ja jäsentymätön metodi. Omat havaintoni kansainväliseen urheilupsykologiseen tutkimukseen perehtyessä olivat kuitenkin, että meta-tason synteettiset tutkimukset ovat

nykypäivänä jo hyvin yleinen tutkimusmuoto. Lee ym. (2014) kuvailee review-tutkimusta ja muita laadullisen synteessin tutkimustyyppisiä tulkitsevaksi metatutkimukseksi. Tarkastelen seuraavaksi miksi tällaista tulkitsevää metatutkimusta nykyaikana tarvitaan ja miksi se sopii erittäin hyvin myös tähän tutkielmaan.

Cooper (1998) totesi melkein kaksikymmentä vuotta sitten myös tieteellisen tiedon välittämisen kehittyneen enemmän viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana kuin sitä aiempaan kolmen sadan vuoden aikana. Tuo kehitystahti on sen jälkeen sen kuin kiihtynyt teknologian edistyessä, mikä tuo uusia mahdollisuuksia synteettisen tutkimuksen aineiston keräämiselle. Toisaalta haasteita tuo se, että urheilupsykologia on tuore tieteenala. Tutkimusten otsikoinneissa ja avainsanoissa näkyy, ettei yhteistä kieltä ole vielä kehittynyt. Näin ollen aineistonkeruuvaiheessa tutkijan on pelattava varman päälle ja käytettävä kaikkia vähänkin käytettyjä hakusanoja, jotta haku on kattavaa. Toisaalta nuori tieteenala tarkoittaa pienempää riskiä hautautua liialliseen tutkimuskysymysten määritelmään osuvaan tutkimusmäärään. Olen kerännyt rajauksieni sisään osuvan aineiston käyttäen Helka- ja Linda-tietokantoja, sekä Google Scholar-hakukonetta. Lisäksi olen käynyt läpi jokaisen suomalaisen yliopiston omat julkaisujen hakupalvelut. Hakusanoina käytin *henkistä*, *psykykkistä* ja *mentaalista valmennusta*, sekä *urheilua*, *liikuntaa*, *urheilupsykologiaa*, *liikuntapsykologiaa* ja *liikuntapedagogiikkaa*. Lisäksi hakusanoinani käytän kaikkia Suomen yleisimpiä avoimen taidon lajeja, kuten *jalkapallo*, *jääkiekko*, *salibandy*, *koripallo*, *lentopallo*, *tennis* ja *sulkapallo*.

Laadullista synteettisen tutkimuksen review-metodia käytettäessä aineiston hankinta liittyy vahvasti myös tutkimuskysymyksiin. Review-tutkimuksessa tulee käydä perusteellisesti läpi sekä tutkimuskysymyksen raamien sisälle, että niiden rajoille jäävä aineisto, joten tutkimuskysymyksiä miettiessä on otettava huomioon aineiston hankinta vaihe. Tutkimuskysymyksiä asettaessa tulisi pyrkiä määrittelemään ja rajaamaan kysymykset niin, että tutkija pystyy aineistonsa perusteellisesti hallitsemaan. Kandidaatin tutkielmani rajaus oli onnistunut, sillä riittävästi tutkimuksia osui määritelmään, mutta pystyin niihin kaikkiin perusteellisesti perehtymään. Tässä Pro Gradu tutkielmassa olen rajannut aineiston merkittävästi väljemmin. Cooper (1998) korostaa että synteettistä tutkimusta tehdessä on tärkeää koota ensin enemmän aineistoa kuin mitä tarvitsee ja jättää tarpeettomaksi jäävät huomioimatta. Toisin

päin toimiminen on aikataulullisesti erittäin tehotonta ja aiheuttaa haasteita rajauksen yhteneväisyyden luotettavuudelle. Näiden ohjeiden mukaisesti keräsin ensin laajempaa aineisto-otosta, sisällyttäen myös Pro Gradu -tason tutkimuksia rajaukseni sisään. Kun havaitsin löytäväni riittävästi kohdemateriaalia, siirsin Pro Gradu -tason tutkimukset tutkimusrajaukseni ulkopuolelle parantaen näin myös tutkielmani luotettavuutta. Tutkimusrajaukseni ulkopuolelle olen jättänyt myös erilaiset lehtiartikkelit, joiden tieteellistä pohjaa minun ei ole mahdollista arvioida luotettavasti.

Keskeinen tutkimusmenetelmällinen valinta oli aineiston keräämisen jälkeen tapahtunut mukaan otettavan aineiston selkeä rajaaminen. Urheilupsykologinen käsitteistö ei ole vielä vakiintunut edes tieteellisessä tutkimuksessa, joten ennen aineiston rajaamista siihen oli tutustuttava tarkasti. Tämä mahdollisti yhtenäisten määritelmien käytön aineiston rajaamisessa. Synteesin tekijän on myös keskeistä huomioida ne tutkimukset mitä ei saa käsiinsä (Cooper 1998). Tämä kysymys nousi esiin ainoastaan yhden tutkimuksen osalta, sillä en saanut yhtä Lisensiaatintyötä haltuuni (Salmi 2005). Corti & Thompson (2004) puolestaan korostavat vanhan datan uudelleen analysoinnin hyödyllisyyttä erityisesti kun tutkija on pohtimassa uusia tutkimuskysymyksiä samasta aihepiiristä. Valitettavasti tällaista tutkimusta minulla ei ollut käytettävissä, mutta toivottavasti joku toinen tutkija saa mainitun kaltaisen hyödyn tästä tutkimuksestani.

Synteettisen tutkimuksen metodologiaa määritellään myös sen mukaan, kumman pohjalta analyysiä lähdetään tekemään: aineiston vai teorian. Teoriasidonnaisessa analyysissä tasapainoillaan aineisto- ja teorialähtöisyyden välimaastossa, ja sen analysointivaiheen luokitteluihin ja koodauksiin vaikuttavat aiemmat teoriat aihepiiristä. Aineistolähtöisyys puolestaan näkyy siinä, että aineistosta nousevat ilmiöt pystyy myös ottamaan huomioon synteettisen edetessä. Olenkin käyttänyt tässä Pro Gradu tutkielmassa teoriasidonnaista analyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002)

Teoriasidonnainen analyysi sopii erityisen hyvin yhteen review-metodin kanssa. Metodi tarvitsee analyysiä varten vahvan teoriaperustan, minkä pohjalta kirjallisuusaineistoa voi lähteä rajaamaan. Tutkielmassani teoriaperusta rakentuu tieteenalan kansainvälisestä tutkimuksesta, mistä johdan urheilupsykologisia ilmiöitä sekä kä-

sitteitä ja analysoin suomalaisia tutkimuksia niihin suhteutettuna. Tutkielmani kohteena ovat kuitenkin Suomessa tehdyt tutkimukset. Näin ollen on erittäin tärkeää, että minulla on valmiudet analysoida näitä tutkimuksia aineistolähtöisesti. Mikäli suomalaisista tutkimuksista nousisi ilmiö, joka ei jäsenyisi kansainväliseen urheilopsykologiseen tutkimusperinteeseen tai -tietoon ja se jäisi teorialähtöisyyden vuoksi tutkimuksessa analysoimatta, kyseessä olisi paitsi merkittävä luotettavuusongelma, myös menetys tutkimuksen kiinnostavuudelle.

Tuomi ja Sarajärvi (2002) korostavat luokittelun, teemoittelun ja tyypittelyn tärkeyttä kvalitatiivista analyysiä tehdessä. Myös Cooper (1998) näkee tärkeänä, että aineistoa analysoidessa sitä kategorisoidaan, järjestellään ja tiivistetään. Käytän tässä tutkimuksessa jatkossa termiä luokittelu kuvaamaan kaikkia edellä mainittuja tekstinkäsittelymuotoja. Review-metodin keskeinen ominaispiirre on, että sen rakenne tulee tutkijan omaehtoisesta tiedonprosessoinnista eli ns. filosofisen ajattelun metodista, sille ei siis ole mahdollista luoda selkeää kronologista mallia (Kallio 2006). Näin ollen synteettiselle tutkimukselle onkin ominaisempaa syklimäinen toteutusmalli kuin kronologinen eteneminen.

Luokittelin tutkimusaineistoani syklisesti kolmessa eri vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa luokittelin tutkimusaineistoa samalla kun tutustun siihen, mikä mahdollisti syvemmän perehtymisen aineistoon ja paremman kokonaiskuvan hahmottamisen. Tällöin luokitteluni nojasi vahvasti aiempaan kansainväliseen urheilopsykologiseen teoriaan, eikä vielä aineistoon. Kun olin tutustunut aineistoon ja tehnyt ensimmäiset luokittelut sekä rajaukset, aloin luokitella sisältöjä uudelleen. Toisen vaiheen tavoitteena oli keskeisten esiin nousevien urheilopsykologisten ilmiöiden hahmottaminen aineistopohjaisen luokittelun kautta. Kolmannessa luokitteluvaiheessa jäsentelin tutkimustuloksia myös aineistopohjaisesti ja tartuin aineistosta esiin nouseviin ilmiöihin.

Review-metodilla tehtävä systemaattinen kirjallisuuskatsaustutkimus on tekstin määrän osalta raskas. Tämä voi tehdä tutkimuksen aineistoa tai tutkimustuloksia vaikeammin lähestyttäviksi. Pyrinkin ottamaan tämän huomioon tekemällä tekstin tueksi myös taulukoita ja havainnollistavia kuvia. Miles & Huberman (1994) pitävät laadullisen tutkimuksen yhtenä keskeisenä laatutekijänä sen hyödynnettävyyttä.

Kallio puolestaan (2006) korostaa, että synteettisessä tutkimuksessa tutkimustuloksiksi nousevat synteetit ja niistä tehtävät johtopäätökset on pystyttävä argumentoimaan vakuuttavasti.

Vaikka synteettisessä tieteentekotavassa esiintyykin säännöllisiä eroavaisuuksia, niitä ei tule nähdä kyseisen metodin heikkoutena, vaan merkinä uudesta jatkuvasti kehittyvästä tieteentekotavasta (Bangert-Drowns 1986). Bangert-Drowns'n (1986) mukaan synteettisillä tutkimuksilla on paljon annettavaa tieteelle ja uskoo, että niissä on valtava potentiaali. Myös itse näen synteettisessä tutkimuksessa potentiaalia, mikä on yksi syy miksi sellaista teen. Uskon, että tällainen tutkimus vastaa hyvin käytännön työtä tekevien ihmisten tarpeisiin. MacKenzie ym. (2012) kuitenkin korostavat, että tutkimuksen vaikuttavuuden kannalta tärkeintä on tiedon moniulotteinen levittäminen. Pelkkä synteettinen tutkimus ei siis riitä, tarvitaan myös aktiivista johtopäätösten levittämistä julkiseen tietoisuuteen. Tutkielmani tekovaiheessa sitä kohtaan osoitettiin kiinnostusta erilaisilta jalkapallokentän tasoilta. Pyrkimyksenäni on aktiivisesti levittää tutkimuksestani oppimiani asioita suomalaisen jalkapallon käytännön kenttätööhön niin arkisessa työssäni valmentajana, kuin myös itse rakentamieni valmentajakoulutusten ja urheilupsykologiaa käsittelevien blogi-kirjoitusten kautta.

4 Tutkimustulokset ja tarkastelu

Seuraavaksi esittelen ja tarkastelen tutkimustuloksiani. Aloitan esittelemällä lyhyesti tutkimusrajaukseni sisäpuolelle osuneet tutkimukset ja käymällä läpi lähimmät esimerkit jotka jäivät rajausten ulkopuolelle. Tuloksien tarkempaa esittelyä varten olen jakanut osion viidellä alaotsikolla urheilupsykologisiin teemoihin, jotka johdin kansainvälisestä ja kotimaisesta urheilupsykologisesta teoriakirjallisuudesta: motivaatio, itseluottamus, minäpystyvyys, ryhmäilmiöt ja valmentautumistekniikat. Alaosioiden keskinäinen järjestys ei ole hierarkkinen tai kronologinen, vaan jokainen alaosio muodostaa oman itsenäisen aiheensa.

Tiedonhakuprosessini ensimmäisessä vaiheessa keskityin ensisijaisesti löytämään potentiaalisia tutkimuksia, jotka osuvat lähelle rajauksiani. Löysin tällaisia tutkimuksia yhteensä yksitoista. Luokiteltuani tutkimuksia tarkemmin totesin, etteivät kolme tutkimusta mahtuneet tutkimuskysymykseni raameihin. Näin ollen tutkielmani tulososioon rajasin seuraavan kahdeksan tutkimuksen joukon (Taulukko 1). Dufvan (2004) lisensiaatintutkimus nuorten jalkapalloilijoiden motivaatiosta, Liukkosen (1998) väitöskirja nuorten jalkapalloilijoiden tavoiteorientaatioista ja Juntumaan (2008) väitöskirja nuorten jääkiekkoilijoiden kokemuksista sekä heidän valmentajista ja vanhemmista olivat hyvin perinteisiä urheilupsykologisia tutkimuksia lasten ja nuorten urheiluun liittyen. Nikanderin (2007) aikuisten kilpailulliseen jalkapallojoukkueeseen ja Rovion (2002) kilpailulliseen nuorten jääkiekkjoukkueeseen kohdistuneet väitöskirjat, sekä Nikanderin (2002) A-juniori-ikäisten kilpajalkapallojoukkueeseen kohdistunut lisensiaatintyö puolestaan toivat mukaan hyvin nykyaikaisia ja kokeilevia, pelaajia osallistavia menetelmiä kilpaurheilun arkeen. Tunteiden mielenkiintoiseen, mutta haastavaan maailmaan päädyttiin Syrjän (2000) nuorista huipputalentoilijoista tehdyn väitöskirjan mukana. Kahdeksikosta selkeästi erilaisin tutkimus on johtamistieteiden puolelta mukaan löytämäni Ryömän (2015) väitöskirja jääkiekkjoukkueen johtamisesta.

Taulukko 1. Tutkimusrajan sisälle osuneet tutkimukset.

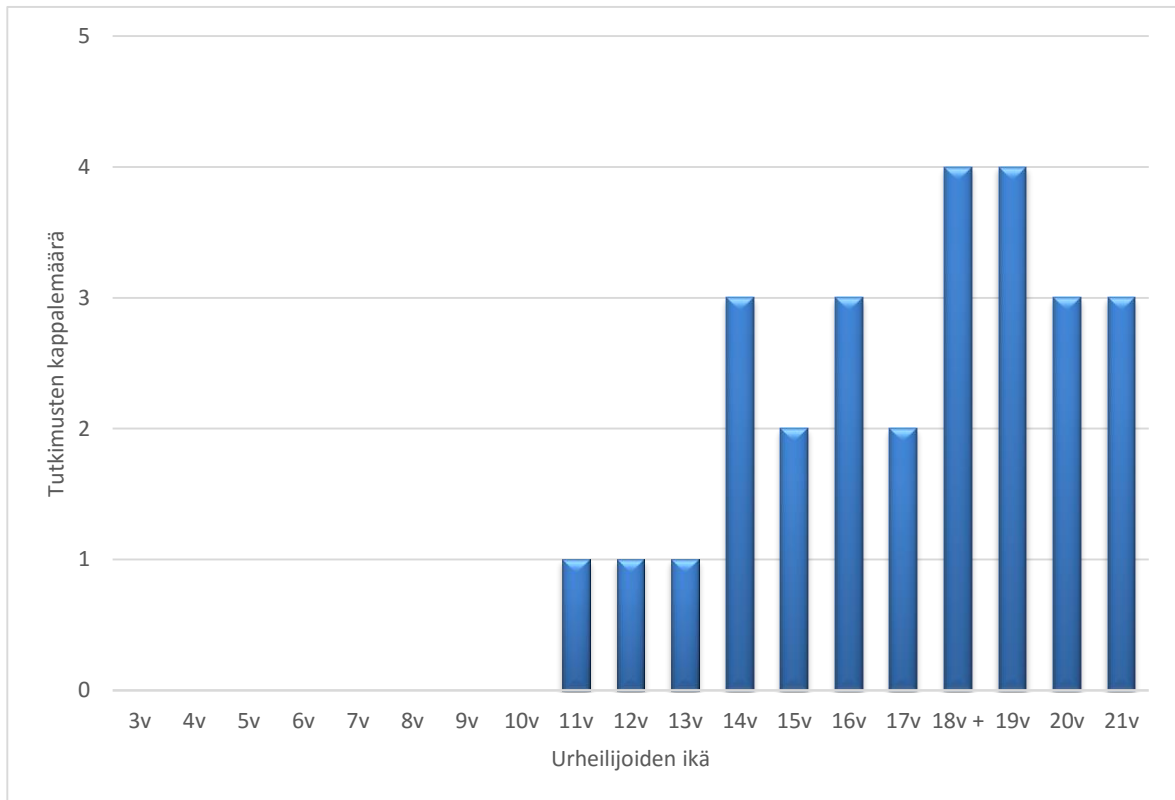
Tutkimuksen nimi	Tutkija	Julkaisu- vuosi	Työ
Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana	Veli-Pekka Dufva	2004	lisansiaatin-tutkimus
Kasvatus- ja valmennustyylien yhteys juniorijääkiekkoilijoiden suoritusstrategioihin, tyytyväisyyteen ja joukkueen koheesioon	Birgitta Juntumaa	2008	väitöskirja
Mielelliset ja keholliset johtajuusprosessit yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä kietomassa - empiirinen tarkastelu jääkiekkjoukkueen kontekstissa	Arto Ryömä	2015	väitöskirja
Performance-related emotions in highly skilled football players	Pasi Syrjä	2000	väitöskirja
Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach	Jarmo Liukkonen	1998	väitöskirja
Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa	Esa Rovio	2002	väitöskirja
Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa	Antti Nikander	2007	väitöskirja
Pelaajille vastuuta - Interventiotutkimus 17-19 vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa	Antti Nikander	2002	lisansiaatin-tutkimus

Tutkimusrajan sisään mahtuneiden tutkimusten lajivalikoima oli kapea, sillä tutkimuksia oli ainoastaan kahdesta lajista, jalkapallosta viisi tutkimusta ja jääkiekosta kolme tutkimusta. Näin ollen kaikki tutkimustulokset tulivat siis joukkuelajeista ja avoimen taidon yksilölajit jäivät ilman tuloksia, eikä sukupuolten välisiä erojakaan tuotu esiin kuin Dufvan (2004) motivaatiotutkimuksessa. Kolme tutkimusta oli selkeitä interventiotutkimuksia, joissa pyrittiin tutkimaan henkisen valmennuksen käytännön vaikutuksia (Nikander 2002 & 2007; Rovio 2002). Kaikki tutkijat korostivat interventiotutkimusten tarpeellisuutta ja niiden toteutuksen haastavuutta. Kun näiden lisäksi vielä Syrjän (2000) tutkimuksessa tunteiden parissa oli osin myös intervention piirteitä, voidaan todeta että tämän tutkimuksen aineistossa ne olivat kohtuullisesti edustettuna.

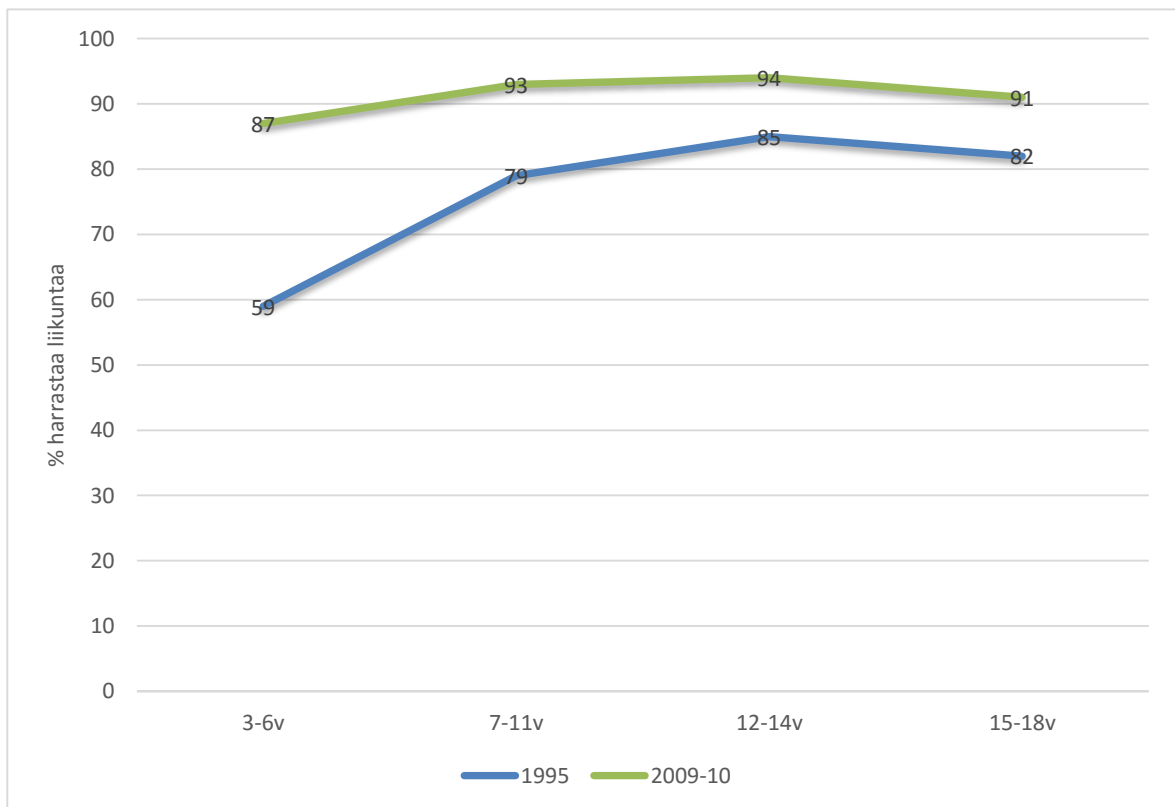
Mielenkiintoisia tuloksia syntyi kuitenkin tutkimusten ikäjakaumista (Kuva 1). Suomalainen liikuntaharrastaminen on viime vuosina kehittynyt yhä vahvemmin kohti mallia, jossa harrastaminen aloitetaan usein jo ennen koulunkäyntiä (Kuva 2). Kuitenkin suomalainen urheilupsykologinen tutkimus painottuu erittäin vahvasti nuoruuteen ja aikuisuuteen. Vaikka 93% suomalaisista harrastaa 7-11-vuotiaana liikuntaa, ei yksikään suomalainen urheilupsykologinen tutkimus painotu kyseiseen elämäntapaan. Dufvan (2004) tutkimus käsitteli 11-16-vuotiaita, mutta sen jälkeen seuraavaksi nuorimpia olivat Juntumaan ja Liukkosen kyselytutkimusten 14-vuotiaat nuoret. Nuorimmat interventiotutkimukseen osallistuneet olivat Rovion tutkimuksen 15-vuotiaat jääkiekkoilijat.

Rajauksen ulkopuolelle jääneistä tutkimuksista (Taulukko 2) selväksi tapaukseksi muodostui Kasken (2002) lisensiaatintutkimus terapiasta henkisen valmennuksen keinona. Kyseinen tapaustutkimus oli toki äärimmäisen mielenkiintoinen tämänkin tutkimuksen aihepiirinikin kannalta. Tutkimuskohteen tunnistamisen välttämiseksi tietoja oli tutkimuksessa muunneltu, eikä oikea laji käynyt missään vaiheessa ilmi, mutta tutkimukseen tarkasti tutustuessa oli kuitenkin erittäin ilmeistä, että kyse oli suljetun taidon lajin urheilijasta. Puhakaisen (1995) väitöskirjan filosofinen ja Blomqvistin (2001) väitöskirjan pelikäsitteellinen lähestymistapa liippasivat molemmat erittäin läheltä rajauksiani. Vaikka Puhakainen käsitteli paljon

Kuva 1. Tutkimusten määrä per ikävaihe.



Kuva 2. Liikunnan harrastaminen Suomessa (Nuori Suomi 2010).



esimerkiksi kokonaisvaltaista valmennusta ja valmentaja-pelaajasuhteen eri muotoja, jotka ovat keskeisiä teemoja myös henkisessä valmentamisessa, hänen tutkimuksensa oli kuitenkin ensisijaisesti filosofinen valmentamisen perusteos. Näin ollen siinä ei suoranaisesti käsitelty henkistä valmentamista, eikä se mahtunut tutkimusrajuksieni sisäpuolelle. Blomqvistin pelikäsitteiden kehittämisen ympärille kytkeytyvä tutkimus liittyy myös sulkapallon psykologisen osa-alueen kehittämiseen, mutta koska Blomqvist on niin teoreettisessa viitekehyksessä kuin itse tutkimuksessa implisiittisesti rajannut henkisen valmennuksen tutkimuksen ulkopuolelle niin hänen tutkimus ei mahdu tämän tutkimuksen rajausten sisäpuolelle. Nämä kolme tutkimusta eivät siis mahtuneet tutkimusrajukseni, eivätkä näin ollen vaikuta sen tuloksiin. Ne ovat kuitenkin niin liki tutkimusaiheeni, että käsitelen niitä pohdintaosiossa.

Taulukko 2. Esimerkkejä tutkimusrajuksen ulkopuolelle jääneistä tutkimuksista.

Tutkimuksen nimi	Tutkija	Julkaisu- vuosi	Työ
Game understanding and game performance in badminton: development and validation of assessment instruments and their application to games teaching and coaching	Minna Blomqvist	2001	väitöskirja
Terapeuttinen muutos haitallisesta kilpailujännityksestä kärsivällä urheilijalla: kognitiivis-konstruktivistisen terapian soveltuvuus psyykkiseen valmennukseen	Satu Kaski	2002	lisansiaatin-tutkimus
Kohti ihmisen valmentamista - holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta	Jyri Puhakainen	1995	väitöskirja

Seuraavaksi siirryn yleisemmistä aiheista kohti yksityiskohtaisempia urheilupsykologisia ilmiöitä. Yksittäinen alaosio jakautuu rakenteeltaan kahteen osaan, teoria- ja tulososioon. Teoriaosassa käyn läpi kansainvälistä urheilupsykologista teoriaa, sekä osittain myös suomalaista teoriakirjallisuutta tilanteissa, joissa en ole kansainväliseen pohjakirjallisuuteen päässyt käsiksi. Tulososiossa puolestaan keskityn pelaamaan tutkimusrajukseni sisälle ja kyseiseen aiheeseen osuneita tutkimuksia suhteessa teoriaosioon. Lisäksi pyrin luokittelemaan tuloksia mahdollisten yhteneväisyyksien ja eroavaisuuksien perusteella ja lopuksi nostamaan esiin mahdollisia yksittäisiä kiinnostavia tutkimustuloksia.

4.1 Motivaatio

Urheilija saa energiansa suorittaa tuhansia fyysisesti vaativia harjoituksia ja kilpailutilanteita omasta motivaatiostaan. Motivaatiolla tarkoitetaan monimutkaista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuuspiirteet ja sosiaalinen ympäristö. Liikuntamotivaatiolla on erilaisia ilmenemismuotoja. Voidaan puhua liikuntamotivaatiosta osana omaa persoonallisuutta, kontekstuaalisesta liikuntamotivaatiosta, joka ilmenee erilaisena riippuen sen hetkisestä liikkumisympäristöstä sekä yksittäisen liikuntahetken tilannekohtaisesta motivaatiosta. (Deci & Ryan 1985; Vallerand & Rattelle 2002)

Henkisellä valmennuksella pyritään vaikuttamaan motivaation kaikkiin ilmenemismuotoihin. Persoonallisuudesta kumpuavan liikuntamotivaation kasvattaminen on pitkäjänteistä kasvatustoimintaa, jossa nykykäsitysten mukaan sisäinen motivaatio on toiminnan keskiössä eikä ulkoisella motivaatiolla saavuteta hyviä tuloksia. Yksittäisessä liikuntatilanteessa taas myös ulkoisella motivaatiolla voi saada näkyviin hyviä lyhyen aikavälin tuloksia. Henkinen valmennus keskittyy yleensä parantamaan motivaation sitä kontekstuaalista ilmenemismuotoa minkä kontekstissa toimitaan: seuravalmentaja tavoittelee ensisijaisesti korkeaa motivaatiota yksilön seuratoiminnassa, liikunnanopettaja ensisijaisesti korkeaa motivaatiota liikuntatunneilla ja niin edelleen. Pureudun seuraavaksi neljään erilaiseen tunnetuimpaan urheilupsykologiseen motivaatioteoriaan.

4.1.1 Motivaatioteoriat

Weinberg & Gould (2007) jakavat urheilupsykologiset motivaatioteoriat neljään eri pääteoriaan. Teoriat eivät niinkään sulje toisiaan pois, vaan lähestyvät motivaatiota eri näkökulmista korostaen eri asioiden tärkeyttä. Ensimmäinen on Atkinsonin (1965) tarveteoria, toinen on Weinerin (1986) tunnetuksi tekemä attribuutioteoria, kolmas Nichollsin (1984) tavoiteorientaatioteoria ja neljäs koetun pätevyyden teoria (Deci & Ryan 1985).

Tarveteorian mukaan motivaatio koostuu viidestä tekijästä: persoona- ja tilannetekijät, käytöstaipumus, tunteelliset reaktiot sekä tavoitteellinen käytös. Persoonatekijöissä on kyse urheilijan halusta tavoitella menestystä tai välttää epäonnistumista, eli siinä missä toinen urheilija motivoituu tavoittelemaan koripallossa heittopaikkaa tehdäkseen joukkueelle pisteitä, jättää toinen urheilija heiton väliin koska haluaa välttää epäonnistumisen mahdollisuuden. Tilannetekijöillä tarkoitetaan menestyksen todennäköisyyttä, esimerkiksi kahden pisteen heitto korin alta on todennäköisempi kuin ahdistettuna viiden metrin päästä, sekä kannustavuutta, jolla viitataan tavoiteltavan menestyksen suuruutta suhteessa riskiin. Koripallosesimerkeillä jatkaen, kolmen pisteen heiton kannustavuus on huomattavasti korkeampi kuin puoli metriä lähempää lähtevän kahden pisteen heiton kannustavuus.

Atkinsonin (1965) mukaan persoona- ja tilannetekijöiden pohjalta seuraava käytöstaipumus voidaan jakaa korkeisiin ja mataliin suoriutujiin. Näihin yhteydessä on aina tunteellinen reaktio. Korkeat suoriutujat hakevat itselleen sopivaa haastetta, missä onnistumisen todennäköisyys on viidenkymmenen prosenttiyksikön luokkaa. He keskittyvät siis tavoittelemaan itselleen aitoa onnistumisen tunnekokemusta. Matalat suoriutujat etsivät puolestaan tilanteita missä ei ole epäonnistumisen mahdollisuutta, eli onnistumisen todennäköisyys on joko todella korkea tai vaihtoehtoisesti äärimmäisen matala, jolloin epäonnistumiseen liittyvä häpeän tunteen kokemuskin on minimaalinen. Tästä seuraa että korkeat suoriutujat etsivät itselleen haasteita ja pystyvät suoriutumaan niistä keskimääräistä paremmin, kun taas matalat suoriutujat välttelevät riskejä ja suoriutuvat heikommin. Vaikka Atkinsonin suoriutumisenuste toimii edelleen, niin nykyään syy ja seuraus suhteet nähdään hieman erilaisilla Atkinsonin teoriaan verrattuna (Weinberg & Gould 2007).

Attribuutioteoria keskittyy siihen, miten ihmiset selittävät itselleen tapahtuneet asiat. Miksi sain hyvän numeron matematiikan kokeesta, miksi en onnistunut ampumaan maalia rangaistuslaukauksesta tai miksi en ole kehittynyt urheilijana. Selitykset jaotellaan attribuutioteoriassa vakauden, kausaliteetin ja kontrollin mahdollisuuden mukaan. Vakaudella tarkoitetaan selityksenä olevan asian muuttumisherkkyttä. Jos esimerkiksi hyvän koetuloksen selittää itselleen onnella, muuttuvuus on isoa. Jos taas selitys on oma korkeatasoinen osaaminen, selitys on vakaata laatua. Kausaliteetilla viitataan siihen löytyykö selitys tekijästä itsestään vai hänen ulkopuolelta. Epäonnistuneen potkun jälkeen pelaaja voi ajatella sen johtuneen omasta keskittymisen puutteesta, jolloin syy sijaitsee hänessä itsessään, tai sitten epätasaisesta alustasta jolloin syy sijaitsee hänen ulkopuolellaan. Kontrollilla viitataan siihen, voiko selitykseen vaikuttaa. Jos urheilija selittää kehittymisensä pysähtymistä huonoilla geeneillä, niin hänellä ei ole selitykseen kontrollia. Jos selitys liittyy esimerkiksi harjoittelun ohjelmointiin, niin selitys on urheilijan itsensä kontrolloitavissa. Urheilijan kannalta onkin tärkeää kasvaa ajatusmaailmaan, missä selityksiä haetaan kontrolloitavista asioista, sillä tämä lisää motivaatiota. (Weinberg & Gould 2007)

Biddle (1991) on hyvin suorasanainen vetäessään yhteen attribuutioihin liittyviä tutkimustuloksia. Hänen mukaansa voittajat attribuioivat sisäisesti, kun taas häviäjät attribuioivat ulkoisesti. Menestyvät urheilijat siis näkevät asioiden tapahtuvan heistä itsestä johtuen, niin hyvässä kuin pahassa. Tämä antaa suoritukselle merkityksellisemmän tunnekokemuksen ja motivoi heitä työskentelemään lisää asian parissa (Weinberg & Gould 2007). Biddle näkee attribuutioiden tunnistamisen olevan erityisen tärkeää urheilijoiden kanssa kahdesta syystä. Ensinnäkin sillä voidaan tunnistaa opitun avuttomuuden ongelma, missä urheilija uskoo jonkun ongelman olevan pysyvä ja muuttumaton, ilman vaikutusmahdollisuuksia. Toiseksi attribuutiot voivat olla merkittäviä häiritsevyyksiä epäonnistumisten jälkeen. Ne tunnistamalla ja niitä harjoittelemalla voi siis merkittävästi parantaa epäonnistumisista toipumista. Biddle (1991)

Tavoiteorientaatioteoria on seurausta suoritusmotivaatiotutkimuksista. Tavoiteorientaatio tarkoittaa eräänlaista opittua havainnointitapaa, jonka kautta havainnoimme ympäröivää maailmaa ja annamme asioille merkityksiä (Liukkonen & Jaakkola 2012). Niissä on löydetty kaksi hallitsevaa tavoiteorientaatiota, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus (Weinberg & Gould 2007). Tehtäväsuuntautuneisuus merkitsee sitä, että kyvykkyyden tunteet koetaan seurauksena omasta kehittymisestä, oppimisesta ja yrittämisestä. Urheilija saavuttaa pätevyyden tunteen esimerkiksi tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen kautta. Tällöin urheilijan keskittyminen on omassa oppimisprosessissa. Tehtäväsuuntautunut urheilija valitsee haastavia tehtäviä, eikä luovuta helpolla kohdatessaan vastoinkäymisiä. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteperspektiivin on johdonmukaisesti todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen sisäiseen motivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2012)

Minäsuuntautuneisuus näkyy urheilijasta niin, että kyvykkyyden kokeminen määräytyy sosiaalisella vertailulla. Urheilija ei tällöin ole niinkään kiinnostunut omasta kehityksestään, vaan siitä miten hän pärjää suhteessa muihin. Koettu pätevyys saavutetaan siis saamalla parempi tulos kuin muilla, tai pääsemällä samaan tulokseen kuin muut pienemmällä työmäärällä. Keskittyminen ei ole oppimisprosessissa vaan suorituksen lopputuloksen vertailussa. Tällainen orientaatio lisää urheilijan riskiä kykyjään heikompaan suoritukseen ja itsensä epätäydelliseksi kokemiseen. Lisäksi minäsuuntautunut urheilija pyrkii valitsemaan liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä välttääkseen epävarmuutta onnistumisesta ja lopettaa helposti toiminnan mikäli näköpiirissä on mahdollisuus toistuviin epäonnistumisiin. Tutkimukset osoittavat johdonmukaisesti, että yksipuolisesti korostunut minäsuuntautuneisuus on yhteydessä huonoon viihtymiseen ja itseluottamukseen, sekä vähäiseen harjoitteluun sitoutumiseen ja ahdistuksen tunteisiin kilpailutilanteissa. (Liukkonen & Jaakkola 2012).

Tavoiteorientaation merkittävin lähde on lapsen vanhemmat (White 2007). Myöhemmin merkittäviä tekijöitä yksilön tavoiteorientaatiolle ovat koulu, toveripiiri ja erilaiset harrastusryhmät. Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan pois sulkevia, vaan meissä kaikissa on piirteitä molemmista (Liukkonen & Jaakkola 2012). Yleensä ihmisillä kuitenkin on hallitseva tavoiteorientaatio (Weinberg & Gould 2007). Valmentajalle tai opettajalle onkin tärkeää tunnistaa yksilöistä heidän

vallitsevia orientaatioiltojaan ja ymmärtää näiden tavoiteorientaatioiden suhde. Eri-tyisen haastava tilanne on silloin kun tehtäväsuuntautuneisuus on matala, minäsuuntautuneisuus korkea ja koettu pätevyys on heikkoa. Tällöin urheilijan motivaatio erittäin todennäköisesti laskee jyrkästi. Minäorientaatio ei kuitenkaan ole välttävää asia, vaan keskeistä on että tehtäväorientaatiota olisi yksilöllä saman verran kuin hänellä on minäorientaatiota. Optimaalista urheilijan kannalta olisi että hän omaisi mahdollisimman vahvan tehtäväorientaation ja myös mahdollisimman vahvan minäorientaation. Näin urheilijalla on mahdollisuus saada parhaat puolet molemmista: oppimisprosessiin keskittyminen harjoittellessa ja kilpaillessa, mutta myös korkea vireystila kilpailuissa. (Liukkonen & Jaakkola 2012)

Alan koulutusten ja sosiaalisen median perusteella Carol Dweckin (2006) mindset-ajattelu on yksi tämän hetken suurimmista trendeistä urheilupsykologian saralla. On helppo huomata kuinka se ohjautuu hyvin vahvasti samalle punaiselle langalle tavoiteorientaatioteorian kanssa. Tehtäväsuuntautuneisuus on korvattu growth mindsetilla ja minäsuuntautuneisuus fixed mindsetilla. Lisäksi se yhdistelee piirteitä tarve- ja attribuutioteorioista, muodostaen yksinkertaisen kaavan. Jos Dweckin mukaan uskot oppimiseen, kehittymiseen ja näiden olevan omassa kontrollissasi, niin sinulla on growth mindset ja menestyt.

Tunnetuin ja käytetyin motivaatioteoria urheilupsykologian saralla tällä hetkellä on **itsemääräämisteoria** (Deci & Ryan 1985). Se on kehittynyt koetun pätevyyden teorian kautta (Weinberg & Gould 2007). Itsemääräämisteoriassa motivaatio jaetaan kahteen eri osa-alueeseen: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, suomalaisessa teoriakirjallisuudessa näitä on nimitetty myös porkkana- ja kompetenssimotivaatioksi (Kalliopuska ym. 1996). Ymmärrettävästi näistä kahdesta käsiteparivaihtoehdosta ensimmäinen on vakiintunut käyttöön. Sisäinen motivaatio tarkoittaa tilaa, jossa toimintaa tehdään toiminnasta itsestään saatavan nautinnon vuoksi. Jos motivaatio on ulkoista, toimintaa tehdään jonkun toiminnan ulkopuolisen asian takia, esimerkiksi palkkioiden tai pakotteiden johdosta.

Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta alueesta: koetusta pätevyydestä, koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuuden tunteesta ja koetusta autonomiasta (Ryan & Deci

2000; Deci & Ryan 2000). Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön luottamusta omiin kykyihinsä. Koettu pätevyys on myös läheisesti yhteydessä persoonallisuutemme keskeiseen osa-alueeseen, itsearvostukseen. Itsearvostus rakentuu kyvykkyyden kokemuksistamme. Sisäisen motivaation kannalta on siis erittäin tärkeää, että yksilö saa toiminnasta paljon aitoja onnistumisen kokemuksia. Weinberg & Gould (2007) korostavatkin tämän olevan henkisen valmennuksen tärkeimpiä prioriteetteja. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa, että ryhmässä on vahva vetovoima, sekä miellyttävä ja turvallinen ilmapiiri, jossa yksilö haluaa toimia. Ryhmän koheesio on siis merkittävä tekijä myös yksilöiden sisäisen motivaation kannalta. Koettu autonomia tarkoittaa yksilön kokevan, että hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja. Sisäistä motivaatiota tukee vahvasti yksilöiden mukaan ottaminen tekemään yhteistä valmennustoimintaa koskevia päätöksiä jolloin heidän osallisuuden ja autonomian tunteet vahvistuvat. Ulkoisesti motivoitu toiminta tarkoittaa asioita joihin ryhdytään palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Nämä voivat olla myös ristiriidassa sen hetkisen henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Esimerkkejä tällaisista tilanteista ovat mm. sosiaalinen ryhmäpaine, maine, kunnia ja raha. (Liukkonen & Jaakkola 2012)

Mitä enemmän yksilöllä on sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan, sitä enemmän hän tekee valintoja jotka kehittävät häntä paremmaksi kyseisessä toiminnassa (Liukkonen & Jaakkola 2012). Vallerandin ja Ratellen (2002) mukaan taas sitoutuminen urheiluun on sitä vähäisempää mitä enemmän motivaatiotekijät ovat ulkoisia. Yksi keskeisimpiä henkisen valmennuksen tavoitteita tulee siis olla yksilön sisäisen motivaation kasvattaminen.

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen näkökulmasta (Jaakkola & Digelidis 2007). Motivaatioilmasto on toiminnan tavoitteiden ohjaaja ja se on erittäin tiivistä yhteydessä motivaatioteorioihin, erityisesti tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteorioihin. Kuten tavoiteorientaatioteoriassa orientaatiot, myös motivaatioilmastoteoriassa motivaatioilmastot jaetaan kahteen kategoriaan, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Motivaatioilmastotyyppien tunnuspiirteet noudattelevat hyvin samantyylistä kaavaa yksilön tehtäväorientaatioiden kanssa.

Ne näkyvät esimerkiksi tehtävien toteuttamisessa, valmentajan auktoriteetin laadussa, palautteen antamisessa, ryhmittelyssä, arvioinnissa ja ajankäytössä (Liukkonen & Jaakkola 2012).

Valmentaja ei pysty vaikuttamaan suoraan persoonaan sidottuihin motivaatiotekijöihin. Valmentajalla on kuitenkin mahdollisuus edesauttaa sisäisen motivaation syntymistä ja vahvistumista motivaatioilmastoa muokkaamalla (Liukkonen & Jaakkola 2012). Myös Weinberg & Gould (2007) korostavat valmentajan roolin merkitystä motivaatioilmaston luoja ja sitä kautta motivaatioiden muokkaajana. Valmennustoiminnassa tehdään jatkuvasti lukuisia didaktisia ja pedagogisia ratkaisuja ja ne kaikki vaikuttavat motivaatioilmaston syntymiseen. Ratkaisut ovat siis sekä tiedostettuja rationaalisia päätöksiä, että tiedostamattomia automaation tasolla olevia päätöksiä. Näin motivaatioilmaston muovaaminen optimaaliseksi on usein erittäin haasteellista. Mikäli valmentaja on itse hyvin tehtävä- tai minäsuuntautunut, myös hänen ryhmänsä motivaatioilmapiiristä muodostuu helposti samantyylinen.

4.1.2 Tulokset

Seuraavaksi tarkastelen tutkimusrajan sisäpuolelle mahtunutta suomalaista tutkimusaineistoa suhteessa motivaatioteorioihin. Suomalaisessa valmennuskustelussa motivaatio on ollut esillä jo vuosikymmeniä (esim. Jansson 1982, Heino 1988). Se on tullut itselleni usein vastaan niin päivittäisissä kentänlaitakeskusteluissa, valmennuskoulutuksissa kuin alan kirjallisuudessa. Niin tietysti pitääkin: motivaatio on urheilijan kannalta yksi ehdottomasti keskeisimmistä psykologisen osa-alueen tekijöistä. Näiden syiden vuoksi en yllättynyt että teoriakirjallisuuden perusteella jäsentelemästäni viidestä osa-alueesta juuri motivaatiosta löytyi eniten suomalaista tutkimuskirjallisuutta. Dufvan (2004) ja Liukkosen (1998) tutkimukset keskittyivät pelkästään motivaation eri osa-alueisiin ja lisäksi motivaatio on keskeisessä roolissa Nikanderin (2002, 2007), Juntumaan (2008) ja Ryömän (2015) tutkimuksissa.

Tarkastelen seuraavaksi tuloksia kolmen teeman kautta. Ensin käsittelen tuloksia motivaatioilmastoon ja itsemääräämisteoriaan liittyen. Sen jälkeen siirryn erittelemään tuloksia liittyen kahteen urheilijapolun kannalta keskeiseen aiheeseen eli dropout-ilmiöön ja urheilijan vanhempiin.

Motivaatioilmastoteorian keskeiset teesit ovat, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja yksilön tehtäväsuuntautunut minäorientaatio lisäävät urheilijoiden motivaatiota. Liukkosen tutkimus tukee vahvasti tätä yhteyttä. Hänen tulosten perusteella tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto oli voimakkain tae lasten viihtymiseen. Lisäksi Liukkosen tutkimus tuki Weinbergin ja Gouldin (2007) määritelmää tehtävä- ja minäorientaation nelikentän suhteesta viihtyvyyteen. Paras viihtyvyys oli korkean tehtäväorientaation omaavilla pelaajilla (minäorientaatiosta riippumatta), heikoin puolestaan korkean minäorientaation ja alhaisen tehtäväorientaation pelaajilla. Erittäin mielenkiintoinen tutkimustulos Liukkoselta oli, ettei valmennuksen motivaatioilmastolla ollut vaikutusta pelaajien tavoiteorientaatioon. Sen sijaan pelaajien tavoiteorientaatio säätelöi sitä, miten he kokivat valmennuksen motivaatioilmaston.

Kehittymisen ja kilpailullisuuden välinen jännite ei kuitenkaan ole yksinkertainen asia. Motivaatioilmastoista puhuttaessa kehittyminen (tehtäväsuuntautuneisuus) yleensä korostuu positiivisena asiana ja kilpailullisuus (minäsuuntautuneisuus) negatiivisena asiana. Esimerkiksi Dufva päättelee omana näkökulmanaan että vanhemmat nuoret ovat kilpailullisempia kuin nuoremmat, koska heillä on vähäisempi sisäinen motivaatio. Liukkosen tutkimusaineisto, joka on saman ikäisistä nuorista kerätty, puhuu puolestaan vahvasti tätä Dufvan päätelmää vastaan. Sen mukaan pelaajien kilpailullisen tason ja heidän kokemansa tehtäväsuuntautuneisen motivaatioilmaston välillä on yhteys. Nikander puolestaan korostaa, että aikuisten kilpaurheilussa kilpailullisuus on niin vahvasti läsnä, että minäsuuntautuneisuus on keskeinen osa motivaatioilmastoa. Hän näkeekin valmennukselliseksi tulevaisuuden avainasiaksi sellaisten toimintatapojen kehittämisen, mitkä pystyvät parantamaan kilpaurheilijoiden tehtäväsuuntautuneisuutta olematta ristiriidassa minäsuuntautuneisuuden kanssa.

Urheilijoita osallistava pedagogiikka on kokemuksieni mukaan vielä hyvin vieras asia käytännön valmennuksessa. Tämä korostuu erityisesti mitä nuorempien urheilijoiden kanssa ollaan tekemisissä. Sama ilmiö näkyy siinä, ettei lasten osallistamista koskevia tutkimuksia ole rajausteni sisällä. Nikander (2002 & 2007) sekä Ryömä (2015) kuitenkin tutkivat aihetta aikuisten kilpaurheilun kautta ja Nikander (2002) A-junioreiden kilpaurheilun kautta. Nikanderin väitöskirjan (2007) ja lisensiaatintyön (2002) molempien keskeisenä tuloksena onkin pelaajien itseohjautuvuuden lisääntyminen suhteessa omaan oppimis- ja suoritusprosessiin. Nikander itse huomauttaa tulostensa olevan erityisen rohkaisevia kun otetaan huomioon pelaajien kasvaneen erittäin valmentajakeskeisessä valmennuskulttuurissa ja silti heillä oli erinomaiset valmiudet ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Toisaalta Ryömän tutkimuksessa tulee esiin mielenkiintoinen, jopa hieman vastakkainen näkökulma. Valmentajan rooliin liitetään aikuisten kilpaurheilussa mystistä sankarillista johtajuutta. Mikäli valmentaja jakaa joukkuelajissa valtaa osallistamalla pelaajia eikä täytä tässä mielessä johtajan rooliaan, on vaarana että joukkueeseen syntyy valtatyhjiö jota johtavat pelaajat pyrkivät täyttämään. Valmentajakeskeinen toiminta voi siis lisääntyneen joukkueen sisäisen yhdenvertaisuuden kautta lisätä pelaajien motivaatiota. Osallistavaa valmennusta toteutettaessa taas tulee pyrkiä ehkäisemään mahdollinen valtatyhjiön syntyminen.

Dropout-ilmiöllä tarkoitetaan harrastuksen lopettamista. Alun perin termillä on viitattu nimenomaan sellaisiin lopettamistilanteisiin joissa harrastaja olisi itse mielellään harrastusta jatkanut, mutta olosuhteiden vuoksi se ei ollut enää mahdollista. Nykyään dropout-termiä käytetään puhekielessä todella väljästi ja se kattaa käytännössä kaikki harrastusten lopettamiset. Dufva havaitsi 15-vuotiaiden kohdalla sisäisen motivaation olevan alempana kuin nuorempien ikäryhmien. Syyksi tälle hän epäilee omana päättelynsä, että vanhemmissa junioreissa toiminta on kilpailullisempaa, mikä vähentää sisäistä motivaatiota. Tämä sama päätelmä tulee säännöllisesti vastaan julkisessa kokemuspohjaisessa keskustelussa. Liukkosen väitöskirja argumentoi kuitenkin osittain tätä ajattelumallia vastaan, sillä sen mukaan pelaajille ei syntyneet motivaatio-ongelmia heidän oman tehtäväorientaation ja kokemansa motivaatioilmaston ristiriidasta. Dropout-ilmiön ehkäisemisen kannalta kiinnostava huomio on Liukkosen tutkimuksen tuoma varmistus siitä, että pelaajien koettu pätevyys oli vahvemmin yhteydessä peleihin kuin harjoituksiin. Tästä voi johtaa loogisen

johtopäätöksen, että dropout-ilmiötä kannattaa pyrkiä ehkäisemään tarjoamalla myös ryhmiä, joissa painopiste on peleissä ja pelailussa.

Vanhempien rooli lasten ja nuorten urheiluharrastamisessa on jäänyt julkisessa keskustelussa jopa yllättävän vähälle. Yleensä se nousee esiin erilaisten yksittäisten häiriökäyttäytymisten myötä ja vanhempia muistutetaan pysymään omassa kkk-roolissaan: kuljeta, kustanna ja kannusta. Olikin erittäin mielenkiintoista tutustua Juntumaan väitöskirjaan, jossa hän tekee erittäin mielenkiintoisia havaintoja pelaajan, valmentajan ja vanhempien välisistä yhteyksistä pelaajan kannalta. Keskeisin huomio Juntumaan tutkimuksesta valmentajille on, että vanhempien kasvatustyyli vaikuttaa pelaajan kautta suoraan joukkueen toimintaan ja pelaajan viihtyvyyteen. Samanlainen valmennusote voi tarkoittaa eri kasvatustyyleistä tuleville pelaajille erilaisia seurauksia. Juntumaan tutkimus osoittaa demokraattisen kasvatuksen olevan yhteydessä onnistumiseen tähtääväseen suoritusstrategiaan, taitokeskeiseen pelityyliin ja harrastuksen parissa viihtymiseen. Erityisen voimakas tämä yhteys on myönteisen valmennustyylin kanssa, mutta yhteys näkyy myös ei-myönteisen valmennustyylin yhteydessä. Liukkosen tutkimustulokset tukevat näitä löydöksiä käänteisellä tavalla, hän huomauttaa vanhempien minäkeskeisen suhtautumisen harrastukseen vähentävän pelaajan viihtyvyyttä harrastuksen parissa. Juntumaa huomasi myös, että vanhempien kokiessa stressiä, eri kasvatus- ja valmennustyyleissä oli eroja pelaajan viihtymisen kannalta. Demokraattisesta ja autoritäärisestä kasvatustyyleistä tulevat pelaajat hyötyivät erityisen paljon myönteisestä valmennusotteesta silloin kun vanhemmilla oli stressiä. Juntumaa pohtii tämän johtuvan todennäköisesti siitä, että kyseisissä kasvatustyyleissä stressi heijastui eniten kodin vuorovaiikutukseen ja myönteinen harrastusympäristö auttoi sietämään kodin ahdistuneempaa ilmapiiriä.

4.2 Itseluottamus

Oli erittäin mielenkiintoista tutustua kansainväliseen urheilupsykologiseen kirjallisuuteen Itseluottamuksen näkökulmasta. Omat ennakko-odotukseni olivat itseluot-

tamuksen osalta, että siitä löytyisi valtavasti urheilupsykologista materiaalia. Itseluottamus olikin aiheena toki vahvasti esillä, mutta perinteistä itseluottamusta koskeva tutkimus oli yleensä vuosikymmenten takaa. Viime vuosina tehty tutkimus on selvästi jakautunut koskemaan erilaisia itseluottamuksen alalajeja, kuten joukkueitselfuottamusta (Fransen ym. 2015a; Fransen ym. 2015b; Short & Sullivan 2003), kollektiivipystyvyyttä (Filho ym. 2015; Zumeta ym. 2016) tai minäpystyvyyttä. Erityisesti minäpystyvyys nousi niin vahvasti esiin, että sille tulee tässäkin tutkimuksessa omistaa oma osionsa. Hyvänä konkreettisenä esimerkkinä tästä ilmiöstä toimii Handbook of Sport Psychology (Tenenbaum & Eklund 2007) teoksen uusin painos, jonka yhdenkään artikkelin aiheena ei ole itseluottamus, mutta minäpystyvyydestä sen sijaan löytyy tutkimusta. Sama ilmiö pätee esimerkiksi International Journal of Sport Psychology -julkaisun viime vuosien artikkeleihin. Itseluottamuksesta löytyi odotetusti suomalaisesta urheilupsykologian kirjallisuudesta runsaasti materiaalia, erityisesti vanhemmasta materiaalista. Yllättävää sen sijaan oli, ettei joukkueitselfuottamusta, kollektiivipystyvyyttä tai edes minäpystyvyyttä juurikaan mainittu suomalaisissa urheilupsykologian perusteoksissa.

4.2.1 Itseluottamusteoriat

Itseluottamus on uskoa omaan suorituskyykyyn suhteessa sen hetkiseen tehtävään. Itseluottamus on sekä yleinen ominaisuus, että kehitettävä taito. Se ei siis ole muuttumaton ominaisuus, vaan siihen vaikuttavat useat eri osatekijät ja sitä pystyy vahvistamaan harjoittelun avulla. Itseluottamusta ei tule sekoittaa muihin läheisiin käsitteisiin kuten itsetunto, itsepuhe tai minäpystyvyys. Keskeinen itseluottamuksen alue on pystyvyyden kokemus ja sitä säätelemällä pystyy vaikuttamaan itseluottamukseen. Aidot onnistumisen kokemukset ovat keskeisin itseluottamuksen rakennuspalikka. Muita käytettyjä vahvistustekniikoita ovat esimerkiksi itsepuheen ja -tuntemuksen kehittäminen. (Roos-Salmi 2012b; Weinberg & Gould 2007)

Yksilön itseluottamus häneen itseensä rakentuu itsesäätelytaidoista, suorituksista, lopputuloksista ja fyysisestä itseluottamuksesta. Itseluottamus ei kuitenkaan rajoitu pelkästään urheilijaan itseensä. Merkittäviä ovat myös urheilijan luottamus omaan rooliinsa, omiin joukkuekavereihin sekä valmennukseen. Lisäksi myös urheilijan

luottamus koko toimintaorganisaatioon vaikuttaa hänen kokonaisitseluottamukseensa. Itseluottamuksesta voi olla myös kahdenlaista haittaa urheilijalle. Ensimmäinen tyyppi on heikon itseluottamuksen taso, jolloin itseluottamus on merkittävän matalalla, myös suhteessa todelliseen suorituskykyyn. Toinen tyyppi on falski itseluottamus, jolloin itseluottamus on suhteettoman korkealla verrattuna todelliseen osaamiseen. Falski itseluottamus voi johtua puutteellisesta minäkuvasta eli olla tiedostamaton, mutta se voi myös olla seurausta epävarmuudesta ja turvattomuudesta. Tällöin urheilija usein tiedostaa itseluottamuksensa ja suorituskykynsä ristiin, mutta pitää silti korkeaa itseluottamusta yllä, erityisesti ulospäin. (Roos-Salmi 2012b; Weinberg & Gould 2007)

4.2.2 Tulokset

Omiin tutkimusrajauksiini osuvissa tutkimuksissa itseluottamus oli erittäin pienessä roolissa. Se ei ollut yhdenkään tutkimuksen pääaiheena ja sitä sivuttiin merkittävästi ainoastaan Nikanderin väitöskirjassa. Hänen löydöstensä perusteella pelaajia osallistavalla prosessilla oli positiivinen vaikutus pelaajien itseluottamukseen: usko omiin kykyihin kasvoi prosessin johdosta erittäin korkeaksi. Tämä ilmiö heijastui paineensietokyvyn kasvuna ja konkreettisesti poikkeuksellisen vahvana loppuun asti yrittämisenä. Mainittakoon että tutkimusrajaukseni ulkopuolelle jääneessä suljetun taidon yksilölajiin kohdistuneessa tutkimuksessa (Kaski 2002) itseluottamus oli keskeisessä roolissa.

Tuloksettomuus on tässä tapauksessa mielenkiintoinen tulos. Yksi mahdollinen syy sille on itseluottamuksen haastavampi hahmottaminen avoimen taidon joukkuelajeissa. Perinteinen itseluottamustutkimus on painottunut suljetun taidon yksilölajeihin. Toisaalta kansainvälinen tutkimus on vastannut tähän haasteeseen ja tutkinut ryhmässä syntyviä itseluottamusilmiöitä. Seurauksena on ollut uusia tutkimushaaroja liittyen minäpystyvyyteen, joukkueitseluottamukseen ja kollektiivipystyvyyteen. Suomalainen urheilupsykologinen kirjallisuus käsittelee näitä ilmiöitä erittäin vähän, joten on luontevaa etteivät ne ole herättäneet tutkijoiden mielenkiintoa yhtä vahvasti kuin esimerkiksi huomattavasti tunnetummat motivaatioteoriat.

4.3 Minäpystyvyys

Itseluottamustutkimuksen viime vuosikymmenten vaikuttavin teoria on Banduran tunnetuksi tekemä minäpystyvyysteoria (Gould 2009). Minäpystyvyys on tulevaisuuden kohdistuvaa itseluottamusta, positiivista uskoa tavoitteisiin tai tuleviin tilanteisiin (Bandura 1997). Klassinen esimerkki minäpystyvyyden vaikutuksesta on Roger Bannisterin haamurajan alitus. Kun Bannister ensimmäisenä alitti mailin matkalla mahdottomana haamurajana pidetyn neljän minuutin rajan, välittömästi hänen jälkeä useat juoksivat ylsivät samaan tulokseen, jota aiemmin pidettiin mahdottomana. Näkymätön raja-aita oli murskattu, mikä vaikutti suoraan tavalliseksi huippusuorituksiksi muuttunutta tulosta tavoittelevien urheilijoiden minäpystyvyyteen. (Bandura 1997)

4.3.1 Minäpystyvyysteoriat

Minäpystyvyyden vahvin lähde on aiemmat suoritussaavutukset ja niiden tunnistaminen. Muut lähteet ovat fyysiset kokemukset, kognitiivinen ymmärrys aiheesta, sijais- ja mielikuvakokemukset sekä tunteellinen kiihottuminen. Minäpystyvyys rakentuu siis hyvin monien erilaisten lähteiden kautta. Keskeisimpänä on kokea vahvasti positiivisia tilanteita ja ymmärtää mitkä asiat johtivat positiivisuuteen ja uskoa perustellusti että näitä tilanteita on tulossa jatkossa lisää. (Gould 2009)

On selvää, että itseluottamus ja minäpystyvyys ovat hyvin läheisiä käsitteitä. Huippusuoriutuja tarvitseekin korkeatasoisen itseluottamuksen ja sen lisäksi korkeita minäpystyvyyssodotuksia erilaisille alatasoille. Huippusuoriutujien tuleekin kehittää itselleen strategioita parantaa niin itseluottamusta kuin minäpystyvyyttä. Yleisimmät tavat toteuttaa näitä strategioita ovat henkisen valmennuksen valmentautumistekniikoita, kuten itsepuhe ja mielikuvaharjoittelu. Jos tarvittavat taidot ovat läsnä, niin minäpystyvyyden parantaminen vaikuttaa positiivisesti niin urheilijan tunteisiin kuin suorituksiin. (Gould 2009)

Joukkuelajien kannalta erittäin mielenkiintoinen minäpystyvyyden alalaji on kollektiivipystyvyys. Aivan kuten itseluottamuksellakin on erilaisia tasoja suhteessa esi-

merkiksi joukkueeseen ja valmentajaan, myös minäpystyvyydellä on todennettu kollektiivipystyvyyden alakäsite. Kollektiivipystyvyydellä tarkoitetaan yksilön uskoa joukkueen kokonaissuorituskykyyn. Joukkueen kollektiivipystyvyyden laadun parantumisella tai heikkenemisellä on suora vaikutus joukkueen suorituskykyyn (Bandura 1997). Sen sijaan yksilön minäpystyvyyden määrällä ei ole suoraa vaikutusta joukkueen kokonaissuoritukseen (Gould 2009). Tämä korostaa entisestään kollektiivipystyvyyden merkitystä joukkueurheilussa.

Chase ym. (2003) löysivät mielenkiintoisen tuloksen kollektiivipystyvyyden lähteistä. Siinä missä yksilön minäpystyvyyden keskeisin lähde on positiiviset kokemukset suorituksista ja tuloksista, sekä niiden ymmärtäminen, harjoitustoiminta oli kollektiivipystyvyyden kokemuksille kilpailutoimintaa tärkeämpää. Magyar ym. (2004) ovat puolestaan tutkineet motivaatioilmastojen ja kollektiivipystyvyyden yhteyttä. Tulokset kertovat, että tehtäväkeskeinen motivaatioilmasto kasvattaa kollektiivipystyvyyttä. Toisaalta Fransen ym. (2015a) osoittivat, että sillä miten pelaajat kokevat ottelutapahtumien sujuneen on suora vaikutus joukkueen kollektiivipystyvyyteen. Samassa tutkimuksessa tuodaan myös vahvasti esiin kollektiivipystyvyyden tutkimuksen kokonaistilaa: aihe on tuore ja tutkimusta tarvitaan paljon lisää.

4.3.2 Tulokset

Havaitsin läpi tutkimustyössäni, että suomalaisen urheilupsykologisen kirjallisuuden sisältöalueet vastaavat kohtuullisen selvästi kansainvälisiä sisältöalueita. Minäpystyvyys oli tähän ilmiöön ainoa ilmeinen poikkeus. Kansainvälisessä tutkimuksessa se on selvästi ollut tärkeä aihe viime vuosikymmeninä ja esimerkiksi Gould (2009) korostaa sen olevan viime vuosikymmenten merkittävin itseluottamukseen liittyvä tutkimussuuntaus. Suomalaisissa urheilupsykologisissa julkaisuissa se ei kuitenkaan näy käytännössä mitenkään. Esimerkiksi erinomainen aiheen perusteos Urheilupsykologian perusteet (Matikka & Roos-Salmi 2012) sivuuttaa tämän aihealueen lähes täydellisesti.

Omaan tutkimusrajaukseeni osuvista tutkimuksista ainoastaan Rovio nostaa minäpystyvyyden esiin. Hän korostaa minäpystyvyyden luomisen tärkeyttä tavoitteenasettelussa. Tavoitteiden tulisi Rovion mukaan olla sellaisia että pelaaja kokee niiden olevan saavutettavissa ja että pelaaja myös saavuttaa ne, mikä ruokkii pelaajan minäpystyvyyden kokemusta. Juntumaa puolestaan ei mainitse minäpystyvyyden käsitettä, mutta sivuaa aihetta vahvasti yhdessä johtopäätöksessään. Juntumaan nostaa esiin kysymyksen sallivan kasvatustyylin kodeista tulevista lapsista ja heidän puutteellisten ryhmässä toimimistaitojen heijastumisesta heidän saamaansa palautteeseen valmentajalta. Leimautuvatko tällaiset pelaajat kurittomiksi jos heille ei osata opettaa ryhmässä toimimisen perusteita? Negatiivinen leimautuminen haittaa pelaajan minäpystyvyyden tunnetta luomalla pelaajalle negatiivista käsitystä omista mahdollisuuksistaan toimia kyseisen lajin parissa.

4.4 Ryhmäilmiöt

Suurimpaan osaan nykyaikaisista valmennusprosesseista liittyy jonkinlaisen ryhmän ohjaaminen. Joukkuelajeissa tämä on itsestään selvää, mutta myös yksilölajeissa erilaiset harjoitus- ja kilpailuryhmät ovat osa normaalia arkea, vaikka kohdelaji olisikin yksilölaji. Näin ollen valmentajien tulisi lajista riippumatta ymmärtää ryhmäilmiöiden perusteet. Mitä keskeisempää ryhmätoiminta on omassa valmennuksessa, sitä syvällisemmin myös ryhmäilmiöitä tulisi ymmärtää. Lasten ja nuorten urheilussa tämä korostuu erityisesti, sillä painopiste on kasvatuksen eikä urheilullisen menestyksen puolella. Toisaalta myös kilpailullisesti tavoitteellisessa aikuisurheilussa ryhmä on saatava toimimaan optimaalisella tavalla, jotta ryhmän suorituskyky maksimoitaisiin. Ryhmätoiminnan kolme kulmakiveä ovat ryhmän kehittyminen, ryhmän dynamiikka ja ryhmän kiinteys.

4.4.1 Ryhmäilmiöteoriat

Ryhmätoiminnan kehittämisestä voidaan erottaa erilaisia vaiheita: muototutumis-, kuohunta-, normittamis- ja toteuttamisvaihe (Tuckman 1965). Saastamoinen

(2007) korostaa, ettei näitä vaiheita voi soveltaa kaavamaisesti käytäntöön, mutta ne auttavat ymmärtämään ryhmien elämänkaarta ja siihen liittyviä prosesseja.

Ensimmäisenä uusi ryhmä on muotoutumisvaiheessa. Tämä tapahtuu tyypillisimmillään uuden kauden tai lukuvuoden alkaessa. Muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenet pyrkivät orientoitumaan suhteessa toisiinsa ja ryhmän tavoitteeseen. Tämä orientoituminen sisältää usein esimerkiksi ryhmäsuhteiden muodostumista ja riippuvaisuuden ilmenemistä, sekä toisten ryhmän jäsenten varovaista koettelemista tai testaamista. Sovinnaisuus ja jännittyneisyys leimaavat usein ryhmän jäsenten käyttäytymistä. Rovio (2012) muistuttaa ohjaajan roolin olevan erityisen tärkeä muotoutumisvaiheessa, koska ryhmän jäsenet saattavat olla hyvinkin riippuvaisia ryhmän säännöistä ja normeista. Ryhmän tulee ensin saada käsiteltyä muotoutumisvaiheen orientoituminen ja vasta sitten ryhmä voi alkaa toimia vapautuneesti perustehtävänsä suunnassa. (Salmi ym. 2009)

Muotoutumisvaiheen läheisessä yhteydessä on kuohuntavaihe. Kuohuntavaiheessa ryhmän jäsenet ilmaisevat yksilöllisyyttään, nousten samalla usein ryhmän yhtenäistävästä vaikutuksesta vastaan. Heinon (2000) mukaan yleisiä ryhmää kuohuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi liiallinen itsekeskeisyys ja omien tarpeiden ilmaiseminen, kateus, pettymykset sekä hetkelliset tunteenpurkaukset. Ryhmän jäsenet testaavat erimielisyyksienkin uhalla paitsi toisiaan, myös ryhmän ohjaajaa. Kuohuntavaiheelle onkin tyypillistä konfliktien esiintyminen ja normaalia vahvempi jakautuminen erilaisiin alaryhmittymiin tai mielipideryhmiin. Kuohuntavaiheessa ryhmässä voikin usein tuntua että aiemmin hyvä ryhmähenki on heikentynyt. Jotta ryhmä voi edistyä kuohuntavaiheesta seuraavaan vaiheeseen, tulee kuohuntavaiheen konfliktit ja sisäinen hajaannus pystyä selvittämään. (Salmi, ym. 2009; Rovio 2012)

Muotoutumis- ja kuohuntavaiheiden jälkeen ryhmä siirtyy normittamisvaiheeseen. Normittamisvaiheessa ryhmän jäsenet palautuvat kuohuntavaiheesta ja suuntautuvat vahvemmin kohti ryhmän perustehtävää. Parantunut ryhmän sisäinen vuorovaikutus vapauttaa ilmapiiriä ja synnyttää vahvempaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmän jatkoon kannalta olisi tärkeää, että aiemmat ristiriidat ja jännitteet käsiteltäi-

siin avoimesti. Myös ryhmän perustehtävän kannalta olisi tärkeää, että siitä keskusteltaisiin ryhmän jäsenten kesken. Tämä luo pohjaa ryhmän muotoutumisen seuraavalle vaiheelle. (Salmi, ym. 2009; Rovio 2012)

Normittamisvaiheen jälkeen seuraa toteuttamisvaihe. Toteuttamisvaiheessa ryhmä on saatu pääsääntöisesti toiminaan ryhmän perustehtävän mukaisesti. Ensisijainen ongelmanratkaisun väline on avoin vuorovaikutus. Ryhmän sisäiset suhdejärjestelmät ovat asettuneet niin, että jäsenet ovat löytäneet oman roolinsa ja ottavat siitä vastuuta. Suhdejärjestelmien asetelmat myös tukevat ryhmän suorituskykyä. Toteuttamisvaihe on ryhmän jäsenille palkinto hyvin tehdystä työstä aiemmissa perusvaiheissa. (Salmi, ym. 2009; Rovio 2012)

Ryhmällä on myös lopettamisvaihe jonka aikana ryhmän toiminta päättyy. Lopettamisvaihe voi olla tyypiltään nopea ja äkkinäinen, tai hitaampi muuttuminen. Joskus ryhmän toiminta saattaa jatkua tilanteessa missä osa ryhmästä on vaihtunut. Tällöin ryhmädynaamiset ilmiöt alkavat suurelta osin alusta ja ryhmä siirtyy takaisin muotoutumisvaiheeseen. (Salmi, ym. 2009; Rovio 2012)

Ryhmä koostuu useammasta kuin kahdesta ihmisestä. Jokainen ihminen tuo ryhmään omia ennakko-odotuksiaan, arvojaan ja tunteitaan, jotka kaikki ovat jatkuvassa muutoksessa. **Ryhmädynamiikalla** viitataan jatkuvaan muutokseen ryhmässä ja sen sisälle järjestyvissä suhdejärjestelmissä (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009). Myös ryhmän tilanne on siis jatkuvassa muutoksessa. Ryhmään liittyykin aina paljon näkyviä ja tietoisia, sekä näkymättömiä ja tiedostamattomia asioita jotka vaikuttavat sen toimintaan. Näkyviä asioita ovat esimerkiksi tavoitteet, säännöt ja ryhmän kyvyt. Näkymättömiä asioita taas ovat esimerkiksi asenteet, arvot, tunteet ja piilonormit (Lintunen & Rovio 2009). Ryhmätilanteen monimuotoisuutta korostaa se, että se muodostuu kaikkien ryhmän jäsenten tilanteista ja elämäntiloista, sekä lisäksi konkreettisesta ryhmän sisäisestä tapahtumasta. Lisäksi jokainen ryhmän jäsen kokee tämän konkreettisen tapahtuman omista lähtökohdistaan omalla tavallaan (Rovio 2012). Ryhmässä toimiminen asettaa ihmiset erilaisiin asemiin suhteessa toisiinsa. Näin muodostuu ryhmän toimintaa ohjaavia sisäisiä rakenteita eli suhdejärjestelmiä, kuten kommunikaatio-, tunne-, normi-, rooli- ja valtasuhteet (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009).

Kommunikaatiosuhteet määrittelevät miten viestintä ryhmässä tapahtuu. Ne kuvaataan yleensä viestintäverkostoina, jotka ilmenevät tyypillisesti hajautettuina tai keskitettyinä verkostoina. Yleisesti ottaen hajautettu viestintäverkosto lisää demokration ja osallistamisen tunnetta, mutta ryhmän sen hetkinen tavoite määrittää millainen vuorovaikutusverkosto tukee parhaiten sen hetkistä toimintaa. Ryhmän sisäinen kommunikaatiosuhdejärjestelmä noudattelee usein sen tunnesuhdejärjestelmää: toisistaan pitävät jäsenet pyrkivät keskinäiseen vuorovaikutukseen ja runsas vuorovaikutus puolestaan lisää tunnesidettä. Lisäksi kommunikaatiosuhteella voi olla merkitsevä vaikutus roolisuhdejärjestelmän laatuun (Cunningham & Eys 2007). Ryhmän koko määrittelee vahvasti kommunikaatiosuhdejärjestelmää. Mitä isompi ryhmä koko, sitä monimutkaisemmiksi vuorovaikutus kehittyy: neljän ihmisen ryhmässä on vasta kuusi kaksisuuntaista vuorovaikutussuhdetta kun taas kahdeksan hengen ryhmässä niitä on jo 28. Mikäli siis ohjaaja haluaa pyrkiä hajautettuun viestintäverkostoon, tulee hänen olla tietoinen ryhmäkoon ja ryhmän sisäisten tunnesuhteiden vaikutuksista. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009; Rovio 2012)

Tunnesuhteilla tarkoitetaan ryhmän jäsenten välistä vetovoimaa. Tunnesuhdejärjestelmä on suhteellisen pysyvä ja se perustuu yksinkertaiseen logiikkaan: ryhmän jäsenet pyrkivät osoittamaan kiintymystä itseään miellyttävälle henkilölle ja vastenmielisiksi koettuja henkilöitä välttämään. Näiden ryhmässä esiintyvien tunteiden takana on usein tunteensieroksi eli transferenssiksi kutsuttu ilmiö. Jokin ryhmän jäsen muistuttaa joltain piirteeltään aiemmasta elämästä tuttua ihmistä joten yksilö heijastaa häneen samoja tunteita. Emotionaalinen kiintymys ei ole välttämätöntä ryhmän toimintakyvylle, mutta jotta yksilön motivaatio osallistua ryhmän toimintaan säilyy korkeana, hänen tulisi kokea ymmärrystä ja hyväksyntää. Tunnesuhdejärjestelmän tavoitteena tulisikin olla verkkomaisuus jolloin mahdollisimman moni hyväksyy mahdollisimman monta muuta jäsentä mahdollistaen näin positiivisen ilmapiirin ja yhteistoiminnan. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009; Rovio 2012)

Normisuhteilla tarkoitetaan ryhmän toimintaan kohdistuvia sääntöjä ja odotuksia. Julkilausuttuja normisääntöjä ovat esimerkiksi joukkueen yhteiset pelisäännöt tai harjoituksen kesto. Julkilausumattomia normisääntöjä ovat esimerkiksi ryhmän jäsenten ennako-odotukset tai puheenaiheet. Julkilausuttujen normien syntyminen

on tietenkin täysin ryhmäkohtaista, mutta ryhmän toimivuuden kannalta esimerkiksi yhteiset säännöt olisi tärkeää luoda mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Julkilausumattomat normit syntyvät yleensä hitaasti ryhmän kehitysvaiheiden mukana. Ne myös muuttuvat hitaasti, mikä tekee piilonormeihin puuttumisesta haastavaa. Julkilausumattomat normit ovat myös riippuvaisia lajista ja ryhmän jäsenten sukupuolesta (Bruner ym. 2014). Normisuhdejärjestelmän kartoittaminen kertoo meille kuka muokkaa ryhmän sääntöjä. Yleinen ilmiö ryhmissä on, että valtasuhdejärjestelmässä korkeassa asemassa oleville sallitaan enemmän poikkeamista ryhmän normeista kuin niille, jotka ovat matalammassa valta-asemassa. Ryhmän normit koetaan usein yksilön kannalta negatiiviseksi, koska ne rajoittavat yksilön omaa vapautta. Normit ovatkin ennen kaikkea ryhmän sisäistä kontrollia, joissa on myös hyvä puolensa: ne koordinoivat ryhmän toimintaa kohti ryhmän perustehtävää. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009; Rovio 2012)

Roolisuhdejärjestelmä kuvastaa yksilöön kohdistuvia normeja. Rooli koostuu siis kaikkien niiden odotuksien ja normien summana, jotka kohdistetaan yksilöön. Erityisesti lasten ja nuorten urheiluryhmissä korostuu roolin rakentuminen vuorovaikutuksessa vertaisryhmän kanssa (Bosselut ym. 2012). Yleensä ryhmän jäsen tavoittelee samanlaista roolia, mihin hän on aiemmissa ryhmissään tottunut. Ryhmässä saatavasta roolista vain osa on kuitenkin itse hankittua ja osa on toisten odotuksien muovaavaa. Roolin muovautumiseen vaikuttavat voimakkaasti myös yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet ja sijoittuminen muissa suhdejärjestelmissä. Kaikki roolit eivät ole ryhmän kannalta keskenään yhtä arvokkaita, eivät tehtävän eivätkä sosiaalisen näkökulman kannalta. Roolit voivat myös edistää tai haitata ryhmän toimintaa, mutta ne muotoutuvat kuitenkin useammin ryhmän toimintaa edistäviksi kuin haittaaviksi (Cope ym. 2011). Mitä enemmän ryhmän jäsenillä on selkeitä rooleja, joissa he itse haluavat toimia, sitä paremmin ryhmän tehtäväjako ja työrakenne todennäköisesti toimivat. Kaikki roolit eivät ole kuitenkaan ryhmän kannalta keskenään yhtä arvokkaita, eivät tehtävän eivätkä sosiaalisen näkökulman kannalta. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009; Rovio 2012)

Valtasuhteilla tarkoitetaan ryhmän eri jäsenten keskinäisiä statussuhteita. Valtaa on sillä, jonka ehdotuksiin reagoidaan ja joka saa huomiota, valtaa ei ole sillä, joka jätetään sivuun ja jonka ehdotuksiin ei reagoida. Valta tarvitsee aina vastaroolin,

joka alistuu vallan vaikutukseen. Valtasuhdejärjestelmille on tyypillistä että ne keskittyvät tiettyihin alaryhmiin joista käsin ryhmää ohjataan. Mikäli ryhmään muodostuu kaksi erillistä valtakeskittymäalaryhmää, joilla on erilliset intressit ryhmän toiminnan suhteen, on ryhmällä todennäköisesti suuria vaikeuksia ryhmän perustehtävän toteuttamisessa. Valtarakenne onkin keskeisimpiä ryhmän toimintaa määrääviä tekijöitä, joten on erittäin tärkeää, että ryhmän opettaja tai valmentaja pyrkii tunnistamaan oman ryhmänsä valtarakenteet. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009; Rovio 2012)

Ryhmän koheesiolla eli kiinteydellä viitataan ryhmän tunnetavoitteen toteutumiseen. Käsitteen purkaminen on hyvä aloittaa ryhmän kaksoistavoitteesta. Ryhmän kaksoistavoite on perinteistä asiakeskeistä lähestymistapaa monipuolisempi tapa tarkastella ryhmän toimivuutta. Se jaetaan asiatavoitteeseen ja tunnetavoitteeseen. Nuorisojalkapallojoukkueella asiatavoite voi esimerkiksi olla kehittää mahdollisimman hyviä pelaajia, tunnetavoite puolestaan kertoo ryhmän yhtenäisyydestä ja vetovoimasta. Tunnetavoite eli ryhmän kiinteyden jakautuu kahteen kiinteyden alalajiin: tehtäväkiinteyteen ja sosiaaliseen kiinteyteen. Tehtäväkiinteydellä tarkoitetaan ryhmän kokemaa vetovoimaa ryhmän asiatavoitetta kohtaan ja sosiaalisella kiinteydellä ryhmän kokemaa vetovoimaa toisia ryhmän jäseniä kohtaan. (Rovio 2012)

Himberg & Jauhiainen (1998) korostavat, että kaikilla ryhmillä on kaksoistavoite. Ryhmän kaksoistavoitteen arvioiminen, sekä ryhmän itsensä että ryhmän valmentajan toimesta onkin mielekkään ja laadukkaan ryhmätoiminnan perusta (Rovio 2012). Ryhmätoimintaan ja sen kaksoistavoitteeseen vaikuttaa myös ryhmän tavoitteiden laatu ja vahvuus. Jalkapallon Suomen mestaruudesta taisteleva joukkue keskittyy ryhmän tavoitteen saavuttamiseen ja ryhmän tarpeisiin kun taas lasten harrastejalkapalloryhmä keskittyy ensisijaisesti yhdessä olemiseen ja yksilöiden tarpeiden huomioimiseen (Rovio 2009, 2012).

4.4.2 Tulokset

Seuraavaksi tarkastelen ryhmäilmiöihin liittyviä tuloksia. Tutkielmani rajaukseen osuvia tutkimuksia lukiessa kävi nopeasti selväksi, että ryhmän koheesio on ollut

suomalaisilla tutkijoilla ryhmäilmiöiden keskeisin kiinnostuksen kohde. Vaikka yksikään tutkimus ei kohdistu ensisijaisesti ryhmien koheesioon, se nousee esiin Juntumaan (2008), Ryömän (2015) ja Rovion (2002) tutkimuksissa, sekä Nikanderin (2002; 2007) molemmissa tutkimuksissa. Muita esiin nousevia teemoja ovat vanhempien vaikutus ryhmäkoheesioon ja joukkueen sisäiset roolit.

Social loafing on englanninkielinen termi, jonka lähin suomenkielinen vastine on sosiaalinen laiskottelu. Sillä tarkoitetaan ilmiötä jossa ryhmän jäsenten kokonaissuoritus on heikempi kuin ryhmän yksilöiden yhteenlasketut suoritukset yhteensä (Nicholswhite & Simms 2014). Rovio tarttuu tutkimuksessaan tähän haastavaan ilmiöön kaksin käsin urheilupsykologian näkökulmasta ja pyrkii löytämään kausaliitteettia heikentyneiden pelisuoritusten ja hyvän sosiaalisen kiinteyden välillä. Hän perustelee laajasti näkemystään, jonka mukaan korkea sosiaalinen kiinteyden on ajanut ryhmän tilanteeseen, missä sen jäsenet pyrkivät pysymään sosiaalisella mukavuusalueellaan, vaikka ryhmän asiantehtävän toteuttaminen vaatisi esimerkiksi pelaajien keskinäisen vaatimustason nostamista. Rovion johtopäätös onkin, että koska sosiaalisen kiinteyden kasvaminen ei vaikuta tehtäväkiinteyden parantumiseen, varsinkin joukkuekilpaurheilussa on keskeistä kehittää joukkueeseen mahdollisimman korkea tehtäväkiinteyden. Tehtäväkiinteyden nostaa myös sosiaalista kiinteyttä korkealle, mutta ehkäisee sosiaalisen laiskottelun tuomia haasteita. Ryömän johtajuuden näkökulmasta tehdyssä väitöskirjassa päädytään saman teeman äärelle erilaisin termein. Hänen mukaansa on keskeistä tunnistaa jokaisen ryhmän jäsenen tärkeys asiataavoitteen suhteen, minkä seurauksena ryhmän tehtäväkiinteyden kasvaa, mistä seuraa myös sosiaalisen kiinteyden kasvu. Näiden tulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että tehtäväkoheesio merkitys ryhmän toiminnan kannalta korostuu aiempaa luultua enemmän.

Juntumaan väitöskirjassa keskeinen tulos on, että mikäli pelaajat arvioivat valmentajansa valmennusotteen myönteiseksi joukkueessa on myös korkea koheesio. Huomionarvoista kuitenkin on, että vaikka valmentajat tai joukkueenjohtajat olisivat arvioineet valmennuksen myönteiseksi, samaa yhteyttä ei ollut. Vain pelaajien arvio selittää tarkasti pelaajien kokemuksia. Ryömän tutkimus puolestaan sanallistaa jokaiselle joukkuelajilla pelanneelle tuttua koheesiotta parantavaa ilmiötä, jossa tuttujen pelaajien kanssa pelaaminen tuntuu usein luontevammalta. Kun pelaajat tulkitsevat

toistensa keholliset johtajuuskonstruktioit yhteneväisesti, se lisää merkittävästi heidän välistä koheesiotaan. Tämä kertoo erittäin hyvin tunnetavoitteen kahden alalajin, tehtäväkiinteyden ja sosiaalisen kiinteyden

Nikanderin aikuisten kilpaurheilua käsittelevässä väitöskirjassa keskeinen tutkimustulos on, että pelaajia osallistavan valmennusotteen kautta joukkueen koheesio on korkealla ratkaisupeleissä. Ryömän samaan maailmaan sijoittuvassa tutkimuksessa nousee mielenkiintoisesti esiin hieman vastakkainen näkemys. Pelaajat viestivät vahvasti yksilöiden alisteisuudesta kollektiiville ja lisäksi valmentajajohtoisuuden hyvänä puolena nähdään pelaajien tasavertaisuus. Ryömän tutkimuksen mukaan pelaajien osallistamisessa on vaarana, että valta jakautuu epätasaisesti pelaajien kesken, kun sosiaalisesti ja urheilullisesti korkeimmassa asemassa olevat pääsevät vaikuttamaan eniten kollektiivin toimintaan.

Urheilupsykologinen teoria painottuu perinteisesti hyvin vahvasti valmentaja-pelaaja suhteen äärelle. Vaikka viime vuosina Suomessakin on ryhdytty viljelemään hienoja sanoja kuten ”pelaajakeskeisyys” tai ”kokonaisvaltainen valmennus”, yllättävän vähän on edelleen havaittavissa teoriaa, missä otettaisiin valmentaja-pelaaja suhteen ulkopuolisia asioita huomioon. Näin ollen Juntumaan väitöskirja olikin erittäin raikas tuulahdus tutkimusaineistoni seassa. Hänen tutkimuksensa perusteella valmentajan valmennustyyli tai vanhempien kasvatustyyli ei kumpikaan riitä yksin selittäväksi tekijäksi esimerkiksi joukkueen koheesio kannalta. Vanhempien kasvatustyyleillä on kuitenkin yhteys pelaajien suoriutumisstrategioihin ja ryhmän koheesioon.

Juntumaa nostaa esimerkiksi esiin, että johtajakeskeinen valmennustyyli aiheuttaa matalamman koheesioon joukkueeseen kaikkien, paitsi autoritäärisestä kasvatustyylistä tulevien pelaajien keskuuteen. Juntumaa näkee tämän olevan suoraa seurausta siitä, että tällaiset pelaajat ovat jo kotona harjoitelleet johtajakeskeiseen kasvatukseen sopeutumista. Toisaalta taas sallivan kasvatuksen saaneet lapset kokevat koheesio erittäin korkeana myönteisen valmennusotteen kautta ja erityisen matalana johtajakeskeisen valmennuksen kautta. Mielenkiintoinen ilmiö Juntumaan tutkimuksessa on myös vanhempien kokeman stressin vaikutus pelaajiin. Demokraattisen kasvatustyylin alaisilla pelaajilla vanhempien lisääntynyt stressi vähentää koheesiota, mutta autoritäärisen kasvatustyylin alaisilla pelaajilla ei. Juntumaa

arvelle tämän johtuvan siitä, että autoritäärisemmän kasvatusotteen omaavat vanhemmat arvioivat lapsensa suorituksia tulosten perusteella, eivätkä esimerkiksi lasten hyvinvoinnin kautta.

Kaikki tämän tutkimuksen rajauksiin osuvat tutkimukset käsittelivät joukkuelajeja. Joukkuelajien luonteeseen kuuluu joukkueiden välisen kilpailun lisäksi myös joukkueen sisäinen kilpailu yksilöiden välillä esimerkiksi peliajasta. Ryömän tutkimuksessa nämä jännitteet nousevat esiin johtavia yksilöitä käsitellessä. Vaikka pelaajat toisaalta toivovat tasa-arvoisuutta vallan suhteen, pelillisesti johtavia yksilöitä kuitenkin kaivataan. Sama ilmiö nousee esiin myös Nikanderin lisensiaatintyössä, jossa pelaajat selkeästi linjaavat haluavansa että peliaika jaetaan osaamisen perusteella.

Ryhmän suhdejärjestelmiin liittyviä tuloksia oli tutkimuksissa vain vähän. Se kuvastanee ensisijaisesti suhdejärjestelmän luonnetta vaikeasti lähestyttävänä ja pinnan alla kuplivana ilmiönä. Esimerkiksi Ryömä tuo esiin urheilupsykologista teoriaa mukaillen, ettei joukkueessa kontrollisuhde ole vain valmentajan ja pelaajan välillä, vaan johtajuuden näkökulmasta myös pelaajilla on toisiinsa kontrollisuhde. Rovio korostaa oman tutkimuksensa keskeisenä tuloksena, että pienryhmiä hyödyntämällä voisi merkittävästi tehostaa joukkuevalmentamista. Suhdejärjestelmäteorian pohjalta tämä on helppo allekirjoittaa, sillä uusia pienryhmiä isomman joukkueen sisälle luomalla olisi mahdollista muokata vakiintuneita kommunikaatio-, tunne-, normi-, rooli- ja valtasuhteita.

4.5 Valmentautumistekniikat

Erilaisten urheilupsykologian alaisten psyykkisten taitojen harjoitteluun käytetään erilaisia psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. Useat valmentautumistekniikat ovat hyvin perinteisiä psyykkisen valmennuksen menetelmiä, joiden harjoittaminen on alkanut jo vuosikymmeniä sitten. Näistä yleisimmin hyödynnettyjä ovat tavoitteiden asettelu, mielikuvat, rentoutuminen ja itseluottamuksen kehittäminen. Psyykkisten taitojen aktiivisen käytön hyödyllisyys on todennettu niin kilpaurheilussa kuin myös harrasteurheilussa (Horn 2008). Lisäksi Roos-Salmi (2012a) nostaa esille,

että myös lapsilla on hyvät valmiudet oppia psyykkisiä taitoja. Heidän ajatusmallinsa eivät ole ehtineet kehittyä yhtä vakiintuneille tasoille kuin mitä aikuisilla, joten psyykkisen valmentautumisen tekniikoita tulisikin opettaa lapsille pienestä pitäen osana heidän normaalia leikinomaista harjoitteluaan.

4.5.1 Valmentautumistekniikkateoriat

Tavoitteenasettelu on erittäin tehokas menetelmä parantaa suoritusta urheilussa. Jaakkola & Rovio (2012) korostavat tavoitteenasettelussa olevan useita keskeisiä tekijöitä. Huomioon tulee ottaa tavoitteiden vaikeusaste, mitattavuus ja monipuolisuus. Vaikeusasteen tulisi olla sellainen, että se tukee urheilijan pystyvyyden tunnetta, eli uskoo pystyvänsä saavuttamaan tavoitteen. Samanaikaisesti tavoite ei saa kuitenkaan olla liian alhainen, sillä vaikeat tavoitteet johtavat parempaan suoritukseen kuin helpot. Jotta tavoite on mitattava, sen täytyy olla täsmällinen ja selkeä. Lisäksi mitattavaa tavoitetta on pystyttävä seuraamaan ja arvioimaan ja näin antamaan siitä fakta-pohjaista palautetta. Tavoitteenasettelun tulee olla monipuolista. Tavoitteita tulisi olla pitkän aikavälin lopputulokselle, itsenäiselle suorittamiselle ja pelkästään omasta toiminnasta riippuvan prosessitavoitteen suorittamiselle. Lisäksi Dawson ym. (2002) vahvistavat joukkueurheilussa löytyvän neljä eri tasoa tavoitteille: yksilön tavoite yksilölle, yksilön tavoite joukkueelle, joukkueen tavoite joukkueelle ja joukkueen tavoite yksilölle. Itsemääräämismotivaatioteorian pohjalle rakennut tavoitteenasettelututkimus on myös löytänyt vahvoja näyttöjä urheilijan autonomian merkityksestä tavoitteita asetettaessa (Smith ym. 2007).

Mielikuvaharjoittelulla viitataan aistikokemuksen luomiseen ilman aisteilta saatuja ärsykeitä. Vaikka uusia taitoja harjoitellessa käytämmekin aina mielikuvia, mielikuvaharjoittelussa tästä tiedostamattomasta mielikuvien käytöstä pyritään tekemään tietoista ja tavoitteellista. Yleisimmin käytetään visuaalista mielikuvaa. Mielikuvat voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäisen perspektiivin mielikuvissa urheilija näkee itsensä suorittamassa haluttua suoritusta oman kehonsa sisällä. Ulkoisen perspektiivin mielikuvassa taas urheilija kokee olevansa oman kehon ulkopuolisena tarkkailijana. (Kataja 2012)

Rentoutumisharjoitteiden tavoitteena on säädellä autonomisen hermoston toimintaa. Tämä on keskeistä urheilussa sillä autonominen hermosto säätelee esimerkiksi kilpailujännitystä ja vireystasoa. Rentoutumisen taito antaa mahdollisuuden ohjata tehokkaammin omaa mieltään kohti omia tavoitteita ja sulkea pois mielestä epäoleelliset asiat. Lihaksiston kannalta rentoutuminen voi olla joko yleistä, koko kehon kattavaa, tai paikallista, vain tiettyjen lihasten rentouttamista. Osittaisessa rentoutamisessa pyritään rentouttamaan ne lihakset, joiden ei tarvitse työskennellä tehtävää suorittaessa. (Kataja 2012)

4.5.2 Tulokset

Stereotyyppinen kuva urheilupsykologiasta on pitkään liittynyt nimenomaan erilaisiin valmentautumistekniikoihin. Rovion (2002) tutkimus kuvastaa hyvin urheilupsykologian tieteenkärjen kehitystä, kun psyykkisen valmennuksen ohjelmointi avoimen taidon joukkuelajissa ei sisälläkään kliseisiä mielikuva- tai rentoutumisharjoitteita, vaan yksilö- ja joukkuetavoitteita sekä suoritusten profiloitua ja peliroolin selkeyttämistä. Tulokseni valmentautumistekniikoiden osalta suomalaisissa henkisen valmennuksen tutkimuksissa keskittyvätkin ensisijaisesti tavoitteenasetteluun, mikä vastaa hyvin nykyaikaista valmentautumistekniikoiden teoriapohjaa.

Tavoitteenasettelun näkökulmasta Rovion väitöskirja oli erittäin kattava ja monipuolinen. Hän tarkastelee laajasti tavoitteenasettelun vahvuuksia ja haasteita sekä teoriassa että käytännössä. Keskeisiksi laatutekijöiksi hän esittää tavoitteiden julkisuuden, täsmällisyyden ja erilaisten tavoitteiden keskinäisen ristiriidattomuuden. Rovio näkee erityisesti täsmällisyyden haastavana avoimen taidon joukkuelajin kannalta ja saa päätelmälleen suoraa taustatukea Nikanderin väitöskirjasta. Nikander pohtiikin, että tavoitteenasettelun pitäisi olla mahdollisimman täsmällisesti suoraan pelistä johdettua, mikä lisäisi tavoitteen tarkoituksen selkeyttä myös pelaajille. Rovio havaitsi haasteita täsmällistenkin prosessitavoitteiden suhteen, sillä jääkiekossa pelaajat ovat tottuneet arvottamaan suorituksiaan lopputulosten - pisteet, maalit, syötöt, yms. - eivätkä prosessien etenemisen perusteella. Tässä korostuu jälleen Nikanderin esiin tuoma ilmiö: prosessitavoitteiden tulee olla niin selkeitä ja suoraan

pelistä johdettuja että pelaajan on helppo ymmärtää niiden merkitys kokonaispeli-suorituksen paranemiselle.

Oman toiminnan ohjaaminen, hallinta ja arviointi ovat perinteisiä tapoja nähdä paitsi valmentautumistekniikat, myös koko henkinen valmennus. Niistä löytyi tuloksia tutkimusrajaukseeni osuvassa aineistossa, mutta loppujen lopuksi yllättävän vähän. Todennäköinen syy tähän on, että urheilupsykologinen tutkimus on Suomessa niin nuorta, että tutkijoilla on ollut helpompaa hypätä suoraan uudempien ilmiöiden aallonharjalle, kun vanhaa tutkimusperinnettä on ollut vain niukalti. Syrjä (2000) tutki IZOF-mallia hyödyntäen nuorten huippujalkapalloilijoiden tunnehallintakykyjä. Tutkimus vahvistaa tarvetta uudistaa tunteiden jaottelua perinteisestä hyvä - huono - akselista kohti nelikenttää, missä huomioidaan tunteen ahdistavuus ja sen hyödyllisyys suorituksen kannalta. Pelaajat kehittyivät tutkimuksen aikana merkitsevästi erilaisten tunteiden tunnistamisessa sekä niiden ilmaisussa. Keskeisenä johtopäätöksenä Syrjä ehdottaa, että tunteiden nimeämistä ja hallintaa harjoiteltaisiin jalkapallossa jo nuorena, jotta aikuisiän kynnyksellä voidaan siirtyä vaativampiin tunnehallinta kehitystehtäviin. Nikander käsittelee myös oman toiminnan arvioimista lisensiaatintyössään ja raportoi, että pelaajien arviointitaidot kehittyivät osallistavan valmennusprosessin seurauksena. Tämä kehitys näkyi niin pelin varsinaisia suorituksia, kuin niihin vaikuttavia prosesseja analysoitaessa.

Valmentautumistekniikoiden näkökulmasta selvästi mielenkiintoisin tutkimus oli Rovion psyykkisen valmennuksen ohjelmointiin keskittynyt väitöskirja. Hän kertookin avoimesti että tutkimukseen lähdeittäessä hänen toiveenaan oli löytää tuloksia yksilötasolla toimivasta psyykkisen valmennuksen ohjelmasta. Yksilöllinen asetelma jäi tutkimuksessa kuitenkin kesken, esimerkiksi yksilöllisiä tavoitteita pelaajat eivät ikinä päässeet harjoittelemaan. Rovio itse analysoi, että mitä pidemmälle tutkimus eteni, sitä enemmän hänen tutkimusasetelmansa kääntyi yksittäisistä pelaajista valmentajaan ja valmentajan toimintaan suhteessa pelaajiin. Tämä on erittäin keskeinen tutkimustulos ja kertoo kuinka haastavaa on soveltaa suljetun taidon yksilölajien perinteistä ammentavia valmentautumistekniikoita avoimen taidon joukkuelajeihin.

5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksien luotettavuutta on perinteisesti arvioitu kahdella tavalla, reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta. Reliabeli tutkimus on mahdollista toistaa toisen tutkijan toimesta. Validiteetilla taas viitataan tutkimuksen pätevyyteen. Validi tutkimus tutkii sitä, mitä on tarkoitus ja on sisäisesti looginen tutkimusasetelman, -kysymysten ja johtopäätösten suhteen. Reliabiliteetti ja validiteetti ovat kvantitatiivisesta tutkimuksesta levinneitä luotettavuustekijöitä, kvalitatiivisessa tutkimuksessa kyseisiä termejä käytetään vaihtelevasti. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuudessa keskeistä olisikin pystyä kuvailemaan mahdollisimman tarkasti mitä tehdään ja miksi tehdään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997)

Käyttämäni review-metodin luotettavuustarkastelun haaste on, ettei kyseiselle tutkimusmetodille ole selkeää kronologista kaavaa omine laatutekijöineen. Fink (2005) nostaa esille neljä keskeistä tekijää luotettavuuden kannalta synteettisissä tutkimuksen analyysin lähtökohdissa: aineisto on systemaattisesti koottu kaikista oleellisista lähteistä, aineisto on avointa, jotta lukija tunnistaa valitun aineiston, aineisto on kattava eli riittävän laaja-alaisesti koottu ja tutkimuksen pitää olla toistettavissa toisen tutkijan toimesta. Myös Kallio (2006) korostaa tiedonhankinnan luotettavuuden olevan review-metodissa ratkaisevan tärkeässä osassa.

Tämän tutkimuksen aineistonhaussa kävin systemaattisesti läpi kaikki tutkimuslähteet. Tutkimuksen rajaus pelkkiin suomalaisiin tutkimuksiin on tässä tärkeä avainasia, ilman sitä järkevän rajauksen löytäminen olisi vaikeaa. Kaikki tutkimukseen sisältyvä materiaali on vapaasti saatavilla. Saturatiopisteellä tarkoitetaan vaihetta, jonka jälkeen uudet aineistot eivät enää tuo mitään uutta tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2002). En kuitenkaan etsinyt tai hyödyntänyt tutkielmassani tätä saturatiopistettä, vaan kokosin kaiken aineiston, mikä rajauksen piiriin kuuluu. Aineisto siis täyttää laaja-alaisuuden vaatimukset erittäin hyvin. Tutkimuksen toistamiseen ei myöskään ole olemassa mitään aineistollista tai metodista estettä. Näin tutkielmani täyttää Finkin (2005) neljä aineiston laatutekijää analyysin pohjana.

Eskola & Suoranta (1999) suosivat reliabiliteetti- ja validiteetti-käsitteitä. Reliabiliteetin keskeisimpänä tekijänä he näkevät olevan tulkintojen ristiriidattomuuden. Validiteetin he jakavat kahteen osaan, sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla viitataan tutkimuksen loogiseen etenemiseen, mutta ulkoisella validiteetilla he tarkoittavat tutkijan tulkintojen pätevyyttä. Reliabiliteetti ja ulkoinen validiteetti eivät siis ole sama asia. Tässä tutkimuksessa ulkoinen validiteetti tarkoittaa kykyäni arvioida ja tulkita pätevästi tutkimusaineistonani olevia tutkimuksia. Cooper (1998) nostaa esiin käsiteltävien tutkimusten tasapuolisen kohtelun ja esittää ratkaisuksi käsitellä yhtä tutkimusta yhtenä yksikkönä. Tässäkin ratkaisussa on omat heikkouksensa, sillä eri tutkimuksilla voi luonnollisesti olla tieteellisesti erilainen painoarvo. Toisaalta myös tutkimusten luotettavuuden arvioinnissa on syytä harkita tarkkaan, mitä tutkija itse tuo esiin ja mitä häneltä on mahdollisesti jäänyt huomaamatta. Reliabiliteetti puolestaan tarkoittaa tutkielmassani sitä, minkälaisia johtopäätöksiä teen. Luotettavuuden kannalta tärkeintä on avoimuus. Laadullinen tutkimus pitäisi saada mahdollisimman puolueettomaksi ja objektiiviseksi, sekä tuoda lukijalle ilmi kaikki tekijät mitkä voivat tähän puolueettomuuteen vaikuttaa (Miles & Huberman 1994). Tuon keskeisimpien tutkimustulosteni perusteet esiin tekstin lisäksi myös yksinkertaisilla kaavioilla, jotka helpottavat lukijaa hahmottamaan niiden suhteet ja tarkistamaan niiden luotettavuuden.

Synteettisten kvalitatiivisten tutkimusten määrä on kasvanut merkittävästi, mutta aineistonhankintaan ja aineiston luotettavuuden mittaamiseen ei ole vielä kehittynyt yleisiä metodeja (Dixon-Woods ym. 2007). Hannes & Macaitis (2012) jatkoivat Dixon-Woods ym. (2007) tutkimusten pohjalta ja totesivat viisi vuotta myöhemmin kvalitatiivisten synteettisten tutkimusten määrän jo tuplaantuneen ja läpinäkyvyyden parantuneen, mutta löysivät edelleen suurta tarvetta selkeämmille metodologisille säännöille. Review-metodin tulosten hankinta nojaakin edelleen vahvasti tutkijan oman filosofisen päättelyn varaan. Näin ollen yksi keskeinen haaste tutkimuksen reliabiliteetissa on se, onko päättelyn tekninen toteutus ollut laadukasta ja miten vaikuttavasti mahdolliset tutkimustulokset kommunikoidaan ulospäin (Kallio 2006). Näin ollen tutkimuksen luotettavuutta tulee punnita tarkkaan, erityisesti tutkimustuloksiin johtaneen päättelyn kohdalla.

Tutkimuskysymykseni fokusoin suomalaisen henkisen valmentamisen tutkimisen ympärille. Tämän seurauksena myös tutkimus- ja aineistoanalyysimetodivaihtoehdot, jotka sopisivat tutkimuskysymyksiini, ovat hyvin rajalliset. Mikäli olisin päätenyt tutkimaan jotain tiettyä henkisen valmennuksen osa-aluetta ja sen käytännön vaikuttavuutta urheilijaan tai liikkujaan, haastattelu-, havainnointi ja kyselytutkimukset olisivat olleet mahdollisia. Kun tavoitteena oli kuitenkin tutkia aiempaa tutkimusta, oli synteettinen tutkimustapa selkeästi paras vaihtoehto. Harkitsin myös haastattelun yhdistämistä synteettiseen tutkimukseen, mutta meta-tutkimuksessa tulee tutustua massiiviseen määrään kirjallisuutta, joten lisätty haastatteluosio olisi tehnyt tutkielmastani liian laajan.

Erilaisia tutkimuksia lukiessa tutkija voi kohdata useita erilaisia mielenkiintoisia ilmiöitä, jotka ovat lähellä tutkimuskysymyksiä, mutta eivät mahdu tutkimuksen määritelmiin. Tunnistan tämän haasteen omasta tutkimusprosessistani. Näissä tilanteissa noudatin Tuomi & Sarajärvi (2002) neuvoa ja pidin pään kylmänä, noudatin tutkimuksen määritelmiä ja jätin niiden ulkopuoliset asiat myöhempien tutkimusten tutkittavaksi. Erityisesti tieteenalan vielä muotoaan hakeva käsitteistö teki aineiston valinnassa monet rajausvalinnat vaikeaksi. Olen kuitenkin tehnyt aineiston rajaamisen avoimesti ja nostanut esiin havainnollistavina esimerkkeinä aineiston ulkopuolisia tutkimuksia, jotka olivat lähellä rajauskriteerejä.

Tutkimuksia tutkivan tutkielman luotettavuuden kannalta on oleellista tehdä näkyväksi omia tulkintojani oman tutkielmani luotettavuudesta, aineistona olevien tutkimusten luotettavuudesta, sekä myös tutkijoiden omia käsityksiä tutkimustensa vahvuuksista ja heikkouksista. Oman tutkielmani luotettavuuden riskitekijöinä näen tutkimusmetodin vaativuuden suhteessa tiedonhankintaan, filosofiseen päättelyyn ja vaatimukseen laaja-alaisesta aihepiiriin hallinnasta. Lisäksi Salmen (2005) Lisensiaatintyö olisi voinut tuoda lisäarvoa tutkielmani ryhmäilmiöitä käsitteleviin osioihin. Seuraavaksi tarkastelen tutkimusrajaukseni sisään osuneiden tutkimusten luotettavuutta omien ja tutkijoiden havaintojen kautta.

Laadullisissa tutkimuksissa on keskeistä ottaa kantaa niiden tulosten yleistettävyyteen ja siirrettävyyteen. Rovio (2002) korostaakin, ettei hänen laadullisella toiminta-

tutkimuksella ole yleistettävyyttä. Lisäksi hän nostaa esiin, ettei ole aiemmin toiminut valmentajana, eli tutkii itselleen vierasta ilmiötä. Muuten luotettavuuspohdinta on pinnallista ja siitä jää enemmänkin käsitys puolusteleavasta kannasta kuin kriittisestä otteesta. Dufvalla (2004) on tutkimuksessaan sama haaste. Luotettavuustekijöiden tarkastelu on vähäistä ja osin jopa puutteellista. Motivaation keskittyvässä kyselytutkimuksessa ei ole saatu aineistoon mukaan lajin lopettaneita, eli niitä kehenä todennäköisimmin on tapahtunut isoja negatiivisia motivaatiotason muutoksia, mutta tätä ei tutkimuksessa tuoda esiin luotettavuustekijänä. Tutkimuksessa on myös havaittavissa jatkuvaa sisäistä jännitettä, liittyen Kaikki Pelaa ohjelman vaikuttavuuteen kahden vuoden aikana. Joissain tilanteissa kaksi vuotta on ollut liian lyhyt aika että vaikuttavuutta olisi ehtinyt olla, kun taas toisissa tilanteissa tämä tekijä unohtuu. Liukkonen (1998) keskittyy omassa luotettavuustarkastelussaan kyselykaavakkeisiin, jotka hänen tutkimuksessaan analysoitiin ensimmäistä kertaa luotettavuuden puolesta Suomessa. Muuten luotettavuuspohdintaa ei juuri ole.

Nikanderilta löytyy sekä lisensiaatintyöstään (2002) että väitöskirjastaan (2007) syvällistä, kriittistä pohdintaa oman tutkimuksen luotettavuudesta. Hän toteaa selvästi, etteivät hänen tutkimuksena ole yleistettävissä, mutta korostaa myös niiden ominaisuuksia siirrettävyydeltään suhteessa samanlaisiin urheiluryhmiin. Väitöskirjassaan Nikander tuo myös esiin isoja haasteita tutkimuksensa metodologiassa. Kun esimerkiksi kauden aikana hänen tutkimansa joukkue koki isoja vastoinkäymisiä, olivat tilanteet hyvin tunteellisia, mikä aiheutti merkittäviä haasteita objektiivisuudelle. Kriittinen ote kuvaa hyvin myös Juntumaan (2008) luotettavuustarkastelun yleisluonnetta. Hän nostaa esiin yleisiä haasteita tutkimuksen toteuttamisessa esimerkiksi pienen vastausprosentin muodossa ja korostaa että tutkimus kertoo vain yhdestä elämänvaiheesta, eikä ole yleistettävissä muihin ikävaiheisiin. Myös sääntöjen rikkomisalttiutta mittaava mittari kaipaa Juntumaan mukaan lisäkehittelyä, jotta sen reliabiliteetti tulisi paremmaksi. Syrjän (2000) ja Ryömän (2015) luotettavuuspohdinnat ovat monipuoliset ja sisältävät sekä vahvaa analyysiä, myös kriittistä pohdintaa. Syrjän tutkimuksen yksi keskeisistä haasteista on emootioprofiilien mittaaminen, sillä niiden tulosten luotettavuutta on erittäin vaikea todentaa. Ryömä taas korostaa tutkijan haastavaa roolia osana tutkittavaa joukkoa, jossa toisaalta pitää pitää huoli omasta objektiivisuudesta, mutta toisaalta sisäpiiriin ilmiötä on haastava tutkia jos ei pääse mukaan sisäpiiriin.

6 Pohdintaa

Tarkastelen ja vertailen seuraavaksi tutkimustuloksiani suhteessa kansainväliseen ja suomalaiseen urheilupsykologiseen kirjallisuuteen. Aluksi pyrin avaamaan henkisen valmennuksen tutkimuksen ilmiötä Suomessa yleisellä tasolla, sen jälkeen pohdin henkistä valmennusta tutkimustulosalueittain ja lopuksi nostan esiin muita keskeisiä huomioita sekä tutkielmani keskeisimmät johtopäätökset.

Yleistä

Suomen urheilupsykologinen kenttä on vielä tänäkin päivänä hajaantuneessa tilassa, missä korostuu yksittäisten omasta aiheestaan kiinnostuneiden tutkijoiden panos (Matikka 2012). Tämä on ymmärrettävää, sillä urheilupsykologia on kapea, nuori tieteenala ja pienen maan pienet resurssit ovat rajalliset. Ilmiö pätee erityisen selvästi avoimen taidon lajien henkiseen valmennukseen, johon Suomessa on herätty vasta viime vuosina. Puhakainen (1995) kritisoikin kärkkäästi sekä valmennuskulttuuriamme että tiedepolitiikkaamme siitä, että keskitymme pelkästään urheilijan fyysiseen osa-alueeseen ja näin ollen emme pääse valmentamaan ihmistä urheilijan takana. Henkinen valmennus onkin pitkään nähty täällä yksilölajien psyykkisinä valmentautumistekniikoina (esimerkiksi Björkman 1982; Suomen Olympiakomitea 1988) ja avoimen taidon joukkuelajeihin ei ole osattu ottaa kantaa, joten ne on jätetty vähin äänin pieneen sivurooliin (esimerkiksi Heino 1983). Ensimmäisiä askeleita avoimen taidon lajien erilaisuuden tunnistamisen suhteen suomalaisessa urheilupsykologisessa kirjallisuudessa otettiin Närhin ja Fräntsin (1998) toimesta. Hekin kuitenkin vasta raapaisivat aiheen pintaa ja keskittyivät suljetun taidon perinteisiin aiheisiin. Sama jännite heijastuu edelleen uudesta Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu -kirjasta (Danskanen & Tuunainen 2015), missä psykologinen osa-alue on jaoteltu valmennuksen yleiseen teoriaan ja valmentautumistekniikkoihin.

Haukilahden lukiossa psykologian opettajani totesi säännöllisesti ihmisen olevan psykofyysissosiaalinen kokonaisuus. Henkistä valmennusta tutkiessa onkin usein

erittäin haastavaa vetää rajaa siihen, mikä on henkistä valmennusta ja mikä ei. Motorisen taidon oppiminen on tästä erinomainen esimerkki. Motorisen taidon oppimisella tarkoitetaan ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin kyvykkyydessä tuottaa liikkeitä” (Schmidt & Lee 2005). Kauranen (2011) määrittelee motorisen oppimisen harjoittelun ja kokemuksen aikaansaamiksi sisäisiksi prosesseiksi, joiden johdosta motorisessa kyvykkyydessä tapahtuu suhteellisen pysyviä muutoksia. Oppimisprosessi on erittäin monimutkainen tapahtuma joka perustuu neurologiaan, kognitioihin ja tunteisiin. Näin ollen on myös selvää että urheilupsykologialla on paljon tekemistä myös uusien taitojen oppimisen prosessissa. Erityisesti havainnointi, muisti ja mielikuvat ovat asioita joihin urheilupsykologialla voi vaikuttaa ja jotka ovat keskeisessä roolissa uusia taitoja opeteltaessa (Jaakkola 2012). Rajasin aiheen kuitenkin tutkimusrausteni ulkopuolelle, koska vasta uusin kirjallisuus tukee ajatusta taitojen oppimisen henkisen valmennuksen ulottuvuudesta ja aiheeseen syventyminen olisi näin ollen tehnyt tutkielmastani liian laajan. Tämän jännitteen kannalta erityisen mielenkiintoisia tutkimuksia löytyy kuitenkin tästäkin tutkimuksesta. Rajaukseni sisäpuolelle osuneessa Ryömän (2015) johtajuus-tutkimuksessa ei mainita henkistä valmennusta missään vaiheessa, koska teoreettinen viitekehys on erilainen. Kuitenkin käytännössä käsiteltävät aiheet ovat samoja. Blomqvistin (2001) sulkapalloilijoiden pelikäsitystä tutkiva väitöskirja jää puolestaan rajaukseni ulkopuolelle, koska tutkimuksessa ei oteta huomioon psykologista osa-aluetta. Avoimen taidon lajien suuri haaste onkin päästä yhteisymmärrykseen pelitapahtumien jäsentelystä, mitkä tekijät ovat missäkin suorituksissa mukana. Kuinka paljon pelistä ylipäättään on järkevää irrottaa teknisiä, pelikäsitteellisiä tai psykologisia osa-alueista?

Toisaalta on hyvä muistaa että henkinen valmennuskin on valmennusprosessin aläkäsite. Puhakainen (1995) loi omalla filosofisella valmentamisen peruskysymysten pohdiskelulla pohjaa myös henkisen valmennuksen uusiutumiseksi Suomessa. Hän korosti että valmennusprosessin keskiössä tulee olla urheilija, ei valmentaja. Vuosituhannen vaihteessa Nuori Suomi -järjestö oli erityisen näkyvästi esillä pyrkiessään tuomaan valmentamiseen mukaan lasten ja nuorten näkökulmaa. Suomen Palloliito perustikin lajikohtaisen Kaikki Pelaa-ohjelman, jonka tavoitteena oli parantaa lasten motivaatiota ja viihtyvyyttä jalkapalloharrastuksen parissa. Ohjelma otettiin kuitenkin

hyvin ristiriitaisesti vastaan, mikä johtui oman tulkintani mukaan ensisijaisesti ohjelman jalkauttamis- ja viestimismetodien puutteista, mutta myös erinäisistä sisällöllisistä ylilyönneistä. Myöskään Dufvan (2004) tutkimustulokset eivät ohjelmaa tuke- neet: ainoat viitteet tuloksista olivat ei-toivottuun suuntaan kun Kaikki Pelaa ohjelmaa noudattaneissa SPL:n virallisissa sinetti seuroissa sisäinen motivaatio laski, mutta muissa seuroissa ei. Tutkimustulos kertoo kuitenkin vasta löyhän korrelaation, eikä kausaaliteetille ole vahvoja perusteita.

Nytemmin mielenkiintoinen ilmiö on ollut jääkiekon parissa alkanut prosessi nimeltä Icehearts (Turkka & Turkka 2008). Kyseessä on syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa oleville lapsille ja nuorille perustettua joukkueurheilua, jonka tavoitteet ovat henkisessä valmennuksessa. Toiminta on ollut ilmeisen onnistunutta ja se onkin laajentunut pikkuhiljaa myös muiden lajien pariin. Toinen uusi aluevaltaus on Helanderin ja Vilenin (2015) kirja urheiluvien lasten vanhemmille. He käsittelevät arkisia urheilupsykologisia haasteita lapsen ja vanhemman suhteen näkökulmasta ja pyrkivät tuomaan vanhemmille urheilupsykologisia perustyökaluja avuksi kasvatukseen.

Motivaatio

Tärkein sisäiseen motivaatioon vaikuttava tekijä on itsemääräämisteorian mukaan koettu pätevyys, joka on melko helposti mitattava ominaisuus. Olisinkin odottanut, että Suomesta löytyisi monipuolisemmin tutkimusta koettuun pätevyteen ja sitä kautta sisäiseen motivaatioon vaikuttamisesta, esimerkiksi taidon kehittymisen tai tavoitteiden saavuttamisten kautta. Sisäinen motivaatio on saavuttanut jo tärkeän roolin urheilupsykologisessa tieteessä niin kansainvälisesti kuin Suomessakin, että seuraavaksi tulisi tutkia ja vahvistaa käsityksiä siitä millä erilaisilla koetun pätevyyden, koetun sosiaalisuuden tai autonomian keinoilla sisäistä motivaatiota pystyy tehokkaasti kasvattamaan. Lapsen tai nuoren sosiaalisuuteen ja sen kokemiseen pystyisi kyllä vaikuttamaan (Kronqvist & Pulkkinen 2007), mutta haasteena ovat koetun sosiaalisuuden kehitysmetodit ja sosiaalisen kehittymisen mittaamenetelmät, jotka valmentajat kokevat mahdollisesti hyvin vieraaksi.

Avoimen taidon lajeissa on yleensä kyse kahden yksilön tai joukkueen välisestä kilpailusta. Kumpi yksilö voittaa kamppailun tai kumpi joukkue voittaa pelin. Nikanderin (2007) ja Ryömän (2015) tutkimuksissa korostuukin, että aikuisten joukkuekilpaurheilussa korkea minäsuuntautunut motivaatioilmasto on lajien ja kilpailun luonteen vuoksi väistämätön. Miten autamme lapsia valmistautumaan myös kovempaan kilpaurheilumaailmaan, pyrkiessämme luomaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston positiivisia vaikutuksia. Aiheesta kiinnostuneet ovat varmasti törmänneet englanninkieliseen nasevaan lausahdukseen ”talent needs trauma”, lahjakkuus tarvitsee trauman. Tämän ajattelun mukaan pelaajan tulee kohdata kehittyessään isoja haasteita ja mikäli sellaiset ylittää sinnikkäällä ja ahkeralla harjoittelulla, on mahdollista kasvaa mestariksi. Sheard & Golby (2010) korostavat aiheen olevan tutkimusaiheena uusi, eikä tutkimusta ole vielä paljoa löydettävissä. Heidän tutkimuksensa tulos on kuitenkin selkeä: huipputasolle päässeillä urheilijoilla on selvästi kovempi persoonallisuus kuin alemmille tasoille päätyneillä urheilijoilla. Henkistä sitkeyttä voidaankin jo tutkimustietoon pohjautuen pitää keskeisenä psykologisena ominaisuutena huippu-urheilijaksi kasvamisessa (Sarkar & Fletcher 2014).

Henkisen sitkeyden ollessa keskeinen tekijä huippu-urheilijaksi kasvamisessa, esiin nousee mielenkiintoinen kysymys siitä, miten voimme auttaa tällaisen ominaisuuden kehittymistä. Varsinkin kun tällaiset psykologiset ominaisuudet otetaan jo usein huomioon nykyaikaisissa lahjakkuuksien identifioimismalleissa (Salasuo ym. 2015). Vitali ym. (2015) löysivät yhteyden tehtäväkeskeisen motivaatioilmaston ja henkisen sietokyvyn välillä. Tästä voisi päätellä, että mikäli kasvatamme nuoria vahvasti tehtäväkeskeisessä motivaatioilmastossa, se auttaa heitä myös valmistautumaan aikuisiän minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Collins ym. (2016) puolestaan korostavat huippu-urheilijoiden polkujen olevan hyvin erilaisia, joten mitään yleispätevää ohjetta optimaaliseen urheilijapolulla kohdattavien haasteiden määrään ja laatuun ei ole olemassa. Tutkijaryhmä uskaltaa kuitenkin todeta, että keskimäärin urheilijan olisi hyvä kohdata erilaisia haasteita kohti kilpaurheilua kasvaessaan ja että haasteellisuus olisi progressiivista. Sarkar & Fletcher (2014) puolestaan hahmottelevat psykologisen sitkeyden mallia, joka koostuu viidestä sitkeyttä parantavasta tekijästä: positiivisesta persoonallisuudesta, motivaatiosta, huomion kohdistamisesta, itseluottamuksesta ja koetusta sosiaalisesta tuesta.

Kaski (2002) on tutkinut yhtä mahdollista tapaa tukea henkisen lujuuden kehittämistä. Vaikka hänen tutkimuksensa koski suljetun taidon yksilölajin urheilijaa, terapeutisessa tutkimustavassa kyse on kuitenkin ensisijaisesti terapeutin ja urheilijan välisestä yhteistyöstä, joten on helppo nähdä toimintatavan soveltuvan myös esimerkiksi avoimen taidon joukkuelajeihin. Kasken tutkimuksessa minäsuuntautunut orientaatio kehittyi vahvasti tehtäväsuuntautuneisempaan suuntaan lisäten hiljalleen urheilijan viihtyvyyttä oman lajinsa parissa. Valitettavasti suomalaisessa äärimmäisen niukkojen resurssien lasten ja nuorten urheilussa ei tällä hetkellä ole realistista, että tällainen urheilijalla oma terapeutti -malli olisi yleisessä käytössä. Teoreettisena ajatuksena aihe on erittäin mielenkiintoinen ja ehkä ammattimaisimmilla seuroilla ja liitoilla toimintatapa voisi olla mahdollisuuksien rajoilla.

Itseluottamus

Itseluottamus on perinteisesti suomalaisessa urheilupsykologisessa kirjallisuudessa nähty vahvasti suljetun taidon yksilölajien kautta. Vaikka jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn kaltaiset avoimen taidon joukkuelajit ovat vallanneet alaa niin harrastajamäärissä kuin media-ajassa, suomalainen itseluottamuskirjallisuus ei ole pysynyt perässä. Kansainvälisessä kirjallisuudessa on jalostettu itseluottamukseen liittyviä tutkimuskysymyksiä kohti avoimen taidon lajien kontekstia ja tutkimuksen pohjalta on löydetty uusia ilmiöitä kuten minäpystyvyys, kollektiivipystyys ja joukkueitselfuottamus. Niin suomalaisessa urheilupsykologisessa tutkimuksessa kuin valmennusmateriaalissa nämä käsitteet ovat kuitenkin vielä valitettavan tuntemattomia.

Perinteisempää yksilön itseluottamusta ei ole tutkimuksen parissa unohdettu. Koehn ym. (2013) vahvistivat perinteistä itseluottamuskäsitystä toteamalla itseluottamuksen tason olevan vahvasti yhteydessä saavutuksiin ja itsesäätelyyn, sekä vahvistuvan erityisesti sopivan tasoisista haasteista, selkeistä tavoitteista ja keskitymiskyvystä. Suomalaisen henkisen valmennuksen kirjallisuuden saralla esimerkiksi Forssell (2014) käy itseluottamuksen peruskäsitteitä perusteellisesti läpi, tuoden esiin monipuolisesti myös liiallisen itseluottamuksen haittatekijöitä. Kuten olen

todennut, kansainvälisessä tutkimuksessa on kehitelty paljon kiehtovia tutkimusasetelmiä liittyen erilaisten joukkue- ja yksilölajien urheilijoiden itseluottamukseen. Yksi erinomainen esimerkki tästä on, kun Zeng (2003) asetteli vastakkain yksilölajien ja joukkuelajien urheilijoita ja tutki heidän itseluottamukseensa liittyviä tekijöitä. Tuloksena oli, että joukkueurheilijoilla oli kilpailutilanteessa parempi itseluottamus kuin yksilöurheilijoilla, mikä kertoo taas tarpeesta tutkia ja analysoida entistä tarkemmin kollektiivipystyvyyden ja joukkueitseluottamuksen kaltaisia käsitteitä.

Minäpystyvyys

Minäpystyvyys-käsitteen puuttuminen suomalaisesta urheilupsykologisesta tutkimuksesta ja kirjallisuudesta on yksi tämän tutkimuksen keskeisimpiä tutkimustuloksia. Ilmiö on kansainvälisessä tutkimuksessa jatkuvasti esillä, mutta suomalaisesta tutkimuksesta tai kirjallisuudesta sitä ei ole löydettävissä. Minäpystyvyyden ilmiöön kyllä viitataan henkisen valmennuksen kirjallisuudessa, aiemmin mainitun Urheilu psykologian perusteet (Matikka & Roos-Salmi 2012) kirjan lisäksi esimerkiksi Forssell (2014) sivuaa käsitellessään itseluottamusta myös itseluottamuksen itseään toteuttavaa kehää, mikä on minäpystyvyyttä käytännössä. Käytännön valmennustyössä olen törmännyt minäpystyvyyden huomioimiseen oikeastaan vain kerran, kun suomalaisen huippujalkapallon tutkimus- ja kehittämiskeskus (Sami Hyypiä Akatemia, SHA) tutki lasten ja nuorten käsityksiä omista mahdollisuuksistaan huippujalkapallon parissa.

Rajojemme ulkopuolella minäpystyvyydestä löytyy kuitenkin runsaasti tutkimusaineistoa. Minäpystyvyyden tärkeyttä lasten ja nuorten urheilussa korostaa sen merkitys urheilijan kokonaisvaltaiseen elämiseen. Korkean minäpystyvyyden omaava urheilija on valmis panostamaan enemmän harjoitteluun ja kilpailuun, mikä parantaa erittäin merkittävästi hänen kehittymismahdollisuuksiaan suhteessa heikomman minäpystyvyyden omaaviin urheilijoihin (Toering, ym. 2009). Koska minäpystyvyys on todettu erittäin positiiviseksi ja tärkeäksi ilmiöksi, seuraava kysymys on miten pystymme synnyttämään ja vahvistamaan minäpystyvyyttä.

Gould (2009) toteaa minäpystyvyyden tärkeimmän lähteen olevan aiemmat suoritus- saavutukset ja niiden tunnistaminen. Pelkät saavutukset eivät siis riitä, vaan urheilijan tulisi myös ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttivat asian saavuttamiseen. Onkin siis perusteltua väittää, että attribuutioteorian onnistunut soveltaminen urheilijan kasvatusprosessissa voi olla yksi keskeinen avain minäpystyvyyden kokemusten synnyttämisessä. Chase ym. (2003) havaitsivat, että yksi keskeinen elementti on motivaatioilmasto. Harjoitusten tehtäväkeskeinen motivaatioilmasto parantaa otte- luihin kohdistuvaa minäpystyvyyttä, mikä tukee motivaatioilmastoteorioiden näke- mystä tehtäväkeskeisen motivaatioilmaston tärkeydestä. Samansuuntainen ilmiö on sittemmin löydetty myös kollektiivipystyvyyden parista. Mikäli valmentajan toiminta avoimen taidon joukkuelajissa on pääsääntöisesti positiivista ja tukea tarjoavaa, sekä selkeää ohjausta pelaajille antavaa, joukkueen kollektiivipystyvyys paranee (Høigaard ym. 2015).

Valmentajan kannalta minäpystyvyys tuo tärkeän lisäelementin pelaajien kasvatta- miseen. Urheilijoille tulisi pystyä hyvin seikkaperäisesti todistamaan, mistä heidän hyvät saavutuksensa johtuvat. Suuri apu tässä voisi olla urheilijoiden attribuutioihin vaikuttaminen, joiden kautta optimaalisessa tilanteessa urheilija selittää asiat itse itselleen omaa minäpystyvyyttään tukevasti ja syntyy todella vahva positiivinen kehä. Jatkuvana kasvatuksellisena teemana tulisi olla myös tulevaisuuteen kohdis- tuvan toiveikkuuden ylläpito. Erityisesti pienten lasten tulisi antaa rauhassa unel- moida ja näitä unelmia tulisi pyrkiä vahvistamaan vaikka ne olisivatkin erittäin epä- todennäköisiä. Lapsen kasvaessa kohti nuoruutta unelmien maalailun lisäksi voi pikkuhiljaa ottaa esille myös kolikon toista puolta: jos haluat saavuttaa unelmasi, miten sinun tulisi toimia? Oman haasteensa avoimen taidon joukkuelajeihin tuo kol- lektiivipystyvyys. Mitkä asiat ovat siirrettävissä minäpystyvyyden yksilöstä kollektiiv- in monikkoon? Miten kollektiivipystyvyys kehittyy suhteessa ryhmädynamiikkaan, eli onko esimerkiksi toisilla yksilöillä isompi rooli kollektiivipystyvyyden syntymiselle kuin toisilla? Miten joukkueen autonomian lisääminen vaikuttaa sen kollektiivipysty- vyyteen? Helppoja vastauksia tuskin on, mutta mikäli suomalaisessa urheilussa lä- hitulevaisuudessa aletaan tutustumaan, keskustelemaan ja tutkimaan minä- ja kol- lektiivipystyvyyden ilmiötä, suurin hyötyjä on suomalainen urheilija.

Ryhmäilmiöt

Ryhmäilmiöt koskevat luonnollisesti erityisesti avoimen taidon joukkuelajeja, mutta myös yksilölajeissa on erilaisia harjoitus ja kilpailuryhmiä, joissa ryhmäilmiöiden lait pätevät. Suomalaisessa urheilupsykologisessa kirjallisuudessa onkin yksilölajipainotteisuudesta huolimatta jo varhaisessa vaiheessa huomattu henkisen valmennuksen haastavuus ryhmässä toteutettuna (Heino 1983). Erityisesti tästä syystä olisi ollut mielenkiintoista päästä lukemaan ja tutkimaan myös Salmen (2005) tutkimusryhmän toimimisen kehittämisestä urheilukontekstissa, mutta valitettavasti en onnistunut kyseistä tutkimusta saamaan haltuuni.

Juntumaa (2008) tuo omassa tutkimuksessaan tähän merkittävän mielenkiintoisen lisän nostamalla esiin vanhempien kasvatustyylin merkitys. Valmiita vastauksia etisivälle joukkuevalmentajalle tulos on lohduton: optimaalista yleistä ryhmän valmennustapaa ei ole olemassa. Jo vanhempien kasvatustyyli vaikuttavat lasten ryhmätoimintaan ja valmennettavuuteen niin paljon, että toiselle yksilölle sopiva valmennustapa voi olla toiselle epäsuotuisa. Lasten ja nuorten valmennuksen arjessa toimivana on hyvin vaikea nähdä että tätä näkökulmaa olisi mitenkään realistista ottaa jokapäiväisessä työssä huomioon, joten parhaaksi vaihtoehdoksi jääneekin pyrkiä parhaaseen mahdolliseen kompromissiin.

Tutkielmani tuloksissa yksi erityisesti Rovion (2002) väitöskirjasta esiin noussut teema oli tehtäväkoheesion ja sosiaalisen koheesion suhde. Rovio käsitteli monipuolisesti korkean sosiaalisen koheesion riskitekijöitä tehtäväkoheesion kannalta joukkuekilpaurheilussa. Donkers ym. (2015) ehdottavat omien tutkimustulostensa pohjalta, että ennen tähän käsittepariin syventymistä yksilön tulisi kokea olevansa hyväksytty. Ilman ryhmän hyväksynnän tunnetta yksilö ei heidän mukaansa koe ryhmän koheesiota. Sama tutkimus alleviivasi myös tehtäväkoheesion tärkeyttä ohi sosiaalisen koheesion. Tehtäväkoheesiosta seurasi korkeampi nautinnon ja sitoutumisen määrä, mutta sosiaalisella koheesiolla ei ollut samaa vaikutusta. Rovion (2002) ja Ryömän (2015) tutkimuksista nousee esiin tehtäväkoheesion merkitys kilpaurheilussa, mutta Donkersin ym. (2015) tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että tehtäväkoheesion merkitys saattaa olla sosiaalista koheesiota suurempi myös vähemmän kilpailullisessa urheilutoiminnassa.

Usein puhutaan hyvän joukkuehengen tärkeydestä, mutta se voidaan myös ymmärtää väärin ja siinä on riskinsä esimerkiksi ryhmäajattelun muodossa. Ryhmäajattelulla tarkoitetaan ilmiötä, jossa sosiaalisesti kiinteään ryhmään muodostuu käsityksiä omasta ylivertaisuudesta, ryhmässä alkaa esiintyä itsesensuuria ja jopa mielipidevartioijia (Helkama ym. 2005). Korkean sosiaalisen koheesion ryhmissä esiintyy enemmän ryhmäajattelua kuin korkean tehtäväkoheesion ryhmissä (Bernthal & Insko 1993). Myös Karau & Williams (1993) päätyivät metatutkimuksessaan johtopäätökseen, että nimenomaan tehtävän tunnearvo on merkitsevä tekijä ryhmän jäsenille ryhmän työskentelytehon kannalta.

Tutkimus kertoo siis meille, että korkeatasoinen ryhmätyöskentely urheilussa on monimutkainen ilmiö. Viime aikoina urheilupsykologian ulkopuolella on löydetty esimerkiksi sosiaalisesta laiskottelusta myös hyviä puolia, esimerkiksi siinä että yksilön energiaa säästyy myöhempisiin tehtäviin (Nichols & Simms 2014). Tähän astisten tutkimustulosten perusteella on perusteltua suositella valmentajia keskittymään ensisijaisesti tehtäväkoheesion ylläpitoon, koska se todennäköisesti lisää nautintoa ja ryhmään sitoutumista. Sosiaalisen koheesion suhteen ei ole mahdollista vielä vetää vahvoja johtopäätöksiä suuntaan tai toiseen, mutta valmentajien on syytä tiedostaa ryhmäajattelun uhat.

Vaikka ryhmädynamiikan eri ilmiöistä on runsaastikin pohjatutkimusta, erilaisia niihin kohdistuvia interventiotutkimuksia on löydettävissä yllättävän vähän. Merkittävä tekijä asiassa on todennäköisesti se, että kyseiset ilmiöt ovat valmentajien välittömän havaitsemisen ulkopuolella ja tapahtuvat ryhmässä ikään kuin pinnan alla. Näin ollen ne eivät nouse esiin akuutteina asioina, eikä niihin ole myöskään helppo päästä valmennuksellisesti tai tutkimuksellisesti käsiksi. Näiden ilmiöiden tutkiminen olisi kuitenkin tulevaisuudessa yksilöiden tärkeää niin lasten ja nuorten harrastamisen kannalta, kuin myös yksilöiden kasvattamiseen kohtaamaan aikuisiän kilpaurheilun kollektiivisuus.

Valmentautumistekniikat

Valmentautumistekniikoiden tausta on perinteisissä suljetun taidon yksilölajeissa. Se ei kuitenkaan vähennä niiden tärkeyttä avoimen taidon joukkuelajien kannalta, mutta valmentautumistekniikoita tulee tutkimuksen ja käytännön kokemusten kautta muokata uudelleen toimimaan hyödyllisesti myös uudessa avoimen taidon kontekstissa.

Tunteet ja niiden hallinta on ollut aina yksi valmentautumistekniikoiden tärkeimmistä kohteista. Avoimen taidon ympäristössä pelitilanteiden ja -tapahtumien muutoksia ei voi etukäteen ennustaa. Urheilija kohtaa lajisuoritusten aikana niin onnistumisia kuin epäonnistumisia ja joskus joitain yllättäviä, poikkeaviakin tilanteita. Syrjä (2000) tutki nuorten aikuisten tunteita sekä niiden käsittelyä onnistumisten ja epäonnistumisten yhteydessä avoimen taidon lajissa ja tulokset olivat lupaavia. Tunteiden tunnistamista ja nimeämistä tulisikin Syrjän mukaan harjoitella jo pienestä pitäen. Myös Suhonen & Puhakainen (1999) korostavat käytännönläheisemmässä kirjallisuudessaan, että pelaavan ihmisen keskiössä ovat nimenomaan omat tunteet ja niiden hallinnan opettelu. Mielenkiintoinen havainto tapahtui myös Kasken (2002) tutkimuksessa, jossa urheilijan autonomian kasvaessa suhteessa omaan lajiin, myös tunteiden määrä kasvoi niin positiivisten kuin negatiivistenkin tunteiden osalta. Toisaalta taas Syrjän (2000) tutkimuksessaan käyttämä IZOF-malli ei enää jaottele tunteita vain hyvä-huono akselilla, vaan nelikentässä ääripäillä positiivinen - negatiivinen ja hyödyllinen - haitallinen. Kun kasvatamme lapsia tunnehallinnan saralla, meidän olisi tärkeää muistaa sallia myös pahanolon tunteet. Ensin tulisi auttaa lapsia nimeämään kyseiset tunteet, sitten hallitsemaan niitä ja lopuksi kääntämään ne hyödyllisiksi tunteiksi. Toisaalta taas itsemääräämismotivaatioteorian mukainen autonomian lisääminen näyttäisi tuovan lisää positiivisia tunteita urheilijalle, mikä olisi jälleen yksi syy lisää kehittää urheilijoiden osallistamista omaan valmennusprosessiinsa.

Tavoitteenasettelu on avoimen taidon joukkuelajissa huomattavasti haastavampi prosessi kuin suljetun taidon yksilölajissa. Avoimen taidon joukkuelajissa on löydettävissä useita eri tasojen tavoitteita, niin yksilön ja joukkueen kuin prosessi-, suoritus- ja tulostavoitteiden suhteen (mm. Dawson 2002; Jaakkola & Rovio 2012).

Vaikka tavoitteenasettelu on tehokas valmentautumistekniikka, tutkielmassani nousi mielenkiintoinen näkemys vääränlaisten tavoitteiden vahingollisuudesta. Rovio (2002) pohtii SM-kullan olevan huono tavoite joukkueelle, koska on hyvin mahdollista, ettei joukkue savuta sitä ulkoisista tekijöistä johtuen. Packalen (2015) tuo myös omassa kirjallisuudessaan esiin psykoterapeuttisen näkökulman tavoitteenasetteluun, joka mukailee Rovion näkemystä ja pitää suorastaan kriittisenä ettei konkreettisesti tavoitteessa missään nimessä epäonnistuta. Kuitenkin tavoitteiden tulisi olla urheilussa riittävän haastavia (Smith ym. 2007; Jaakkola & Rovio 2012). Aidosti haastava tavoite tarkoittaa myös aitoa epäonnistumisen mahdollisuutta. Jos ihminen on parantumassa alkoholismista, selvänä pysymisen tavoitteessa epäonnistuminen on luonnollisesti todella iso takaisku. Jos tavoite taas on SM-kulta ja joukkue jääkin SM-hopealle hävityn jatko-ajan jälkeen, kuinka isosta takaiskusta keskimäärin puhumme. Vai onko tilanne itseasiassa erinomainen oppimis- ja kasvamistilaisuus pelaajille ja joukkueelle? Miksei valmentajallekin?

Kaikki psykoterapian keinot eivät siis ole sellaisenaan siirrettävissä urheilupsykologiaan. Mielenkiintoinen seikka valmentautumistekniikoissa on, että näitä erilaisia perinteisesti urheilun saralla sovellettuja keinoja on alettu yhä laajemmin ottamaan hyötykäyttöön myös muilla elämän osa-alueilla. Yritysjohdajista valmennetaan yhä henkisesti ja fyysisesti kovempikuntoisia huippusuorittajia, korostaen tavoitteellisuutta ja mielikuvaharjoittelua (Larsen 2014). Toisaalta myös tavallisille opiskelijoille suunnataan urheilupsykologiasta tuttuja oppeja parantamaan normaalia opiskeluarkea (Kauppila 2003). Urheilupsykologia on nuori tieteenala, joka on läheisessä kosketuksessa psykologian lisäksi myös kasvatus-, liikunta- ja yhteiskuntatieteiden kanssa, joten on selvää että myös jatkossakin yhteistyö näiden tieteenalojen kanssa tulee toimimaan molempiin suuntiin. Kun toisen tieteenalan tietoa lähde-tään uudessa tieteenalassa soveltamaan, on tärkeää muistaa ottaa uuden kontekstin erityispiirteet huomioon.

Muita aiheita

Tuon jo tutkielmani alussa esiin, että tavoitteenani on niin tämän tutkimuksen myötä, kuin muutenkin arjessani tuoda urheilupsykologista tiedettä ja käytäntöä lähemmäs

toisiaan. Tätä tutkimusta tehdessäni olen tieteellisten artikkeleiden lisäksi lukenut paljon erilaisia tieteen popularisointiyritelmiä ja havainnut entistä vahvemmin, että urheilupsykologian tuominen käytäntöön kirjallisuuden kautta ei todellakaan ole helppoa. Andersson (2008) täyttää oman tuotoksen sivunsa erilaisilla kuuluisuuksien lainauksilla ja erilaisilla termeillä ja kaavioilla, jotka eivät noudattele urheilupsykologian perustutkimusta, jättäen jälkeensä hyvin vaikeasti lähestyttävän kokonaisuuden. Toisaalta Puhakainen & Suhonen (1999) taas lähestyvät aihetta proosallisemmin, mikä rakentaa paremmin siltaa urheilupsykologiaan niille, jotka lähestyvät ilmiöitä mieluummin kaunokirjallisemmassa muodossa. Myös perinteisemmälle, tietokirjamaiselle popularisoinnille on aina ollut tilausta ja näin tulee varmasti jatkossakin olemaan ja tästä meillä on onneksi myös hyvin toimivia suomalaisia versioita (Matikka & Roos-Salmi 2012; Forssell 2014). Avoimen taidon joukkuelajien kannalta yksi mielenkiintoisimmista teoksista on kuitenkin Marshin (2014) opas valmentautumistekniikoista joukkuelajin sisällä. Teoksen painopiste on pelkästään yksilössä eikä joukkuenäkökulma korostu, mutta hän luo erinomaisesti perinteisistä urheilupsykologisista valmentautumistekniikoista käytännöllisiä nykyaikaisen avoimen taidon lajin pelaamisen tukiprosesseja.

Rovio (2002) toteaa, ettei meillä yksinkertaisesti ole malleja psyykkisen valmennuksen toteuttamisesta joukkuelajeissa. Käytännön mallien toteuttamisen lisäksi myös niiden tutkiminen on erittäin haastavaa (Nikander 2002 & 2007; Rovio 2002). Yksi aikamme tunnetuimmista ja kiistellyimmistä valmentajanimistämme avoimen taidon joukkuelajien parissa on Raimo Summanen, joka kuvaa omaa valmennusfilosofiansa Meidän Päivä (2005) kirjassaan. Hän kuvailee, miten hänen henkisen valmennuksen osaaminen lähti välittömästi kehittymään, kun hän tutustui Suomessa asuvaan urheilupsykologian asiantuntijaan Juri Haniniin. Myös Rovio (2002) analysoi omassa tutkimuksessaan kuinka hänen tavoite oli vaikuttaa suoraan pelaajiin, mutta mitä pidemmälle tutkimus eteni, niin vaikutus kohdistuikin parhaiten valmentajaan ja sitä kautta pelaajiin.

Pidän itseäni myös kohtuullisen etevänä henkisen valmennuksen osajana erityisesti liittyen lasten ja nuorten avoimen taidon lajien joukkueurheiluun. En kuitenkaan siksi, että osaisin rakentaa urheilijanaluille systemaattisia, kehittäviä valmentautumistekniikkaprosesseja, vaan pelaajien kanssa tehtävän arkitoiminnan vuoksi. Syrjä

(2000) korostaakin oman tutkimuksensa johtopäätöksenä, että tunteidenkäsittelyn opettamisessa keskeisessä asemassa ovat valmentajan vuorovaikutustaidot ja erityisesti kyky kaksisuuntaiseen vuorovaikutukseen. Ryömä (2015) taas huomauttaa kehollisten vuorovaikutustaitojen olevan haastava kehityskohde, sillä vuorovaikutusviestinnässä on aina suunnitellun kehollisen osa-alueen lisäksi myös tiedostamaton kehollinen osa-alue. Erityisesti tiedostamattoman osa-alueen kehittäminen voi olla erittäin vaativa ja pitkäkestoista harjoitusta vaativa prosessi. Tutkielmani perusteella näen todennäköisenä, että tulevaisuuden suuntaus henkisessä valmennuksessa, erityisesti avoimen taidon joukkuelajeissa, tulee olemaan valmentajakeskeisempää. Henkisen valmentamisen tulee siis aiempaa enemmän kohdistumaan urheilijoiden sijaan heidän valmentajiin ja valmentajien vuorovaikutus- ja ryhmänhallintataitoihin, joiden kautta he oppivat valmentamaan urheilijoiden psykologista puolta osana kokonaisvaltaista valmennusta.

Keskeiset päätelmät

Tutkielmani keskeisimmät päätelmät liittyvät sekä urheilupsykologiaan että suomalaiseseen urheilupsykologiseen kirjallisuuteen. Tutkielmani keskeisenä tarkoituksena on tavoittaa tällä urheilupsykologisella tiedolla niitä ihmisiä, jotka tekevät käytännön työtä avoimen taidon urheilulajien parissa. Lisäksi review-tutkimuksessa on tärkeää pystyä kertomaan selkeästi johtopäätöksiin johtaneiden päätelmien kulku. Esitän keskeiset päätelmäni, niiden perusteet ja mahdolliset jatkotoimenpidesuosituksot oheisessa taulukossa (Taulukko 3). Näkisin itse parhaiten johtopäätöksiäni ja jatkotoimenpide-ehdotuksiani yhdistävänä seuraavana tutkimuskohteena lapsiurheiluvaiheeseen kohdistuvan interventiotutkimuksen, jossa tutkittaisiin tehtäväkoheesiota tai minäpystyvyyttä.

Taulukko 3. Johtopäätöksiä suomalaisesta henkisestä valmennuksesta ja sen tutkimisesta avoimen taidon lajeissa.

Perusteet	Johtopäätös	Suositukset
<p>1. Motivaatio keskeisessä roolissa 75% tutkimuksista.</p> <p>2. 25% tutkimuksista motivaatio ainoa tutkimuskohde.</p> <p>3. Tutkimus vastaa kansainvälistä kirjallisuutta.</p>	<p>Keskeisin tutkimuskohde on ollut motivaatio.</p>	<p>Ei uusia suosituksia.</p>
<p>1. Tehtäväkoheesio ehkäisee ryhmäajattelua ja vahvistaa sosiaalista koheesiota.</p> <p>2. Tehtäväkoheesio parantaa nautinnon ja sitoutumisen määrää.</p>	<p>Tehtäväkoheesio merkitys ryhmätöissä on korkea.</p>	<p>Tehtäväkoheesio merkitys tulee nostaa vahvemmin esiin valmennuskoulutuksessa.</p>
<p>1. Henkisen valmennuksen käytännön malleja ei ole.</p> <p>2. Tutkijat näkevät interventiot tärkeinä teorioiden testaamisessa.</p> <p>3. Interventiotutkimuksia on tehty vasta vähän.</p>	<p>Interventiotutkimuksia tarvitaan lisää.</p>	<p>Interventiotutkimuksia tulee jatkossa suosia vahvasti urheilupsykologisessa tutkimusasettelussa.</p>
<p>1. Vain yksi tutkimus käsittelee alle 14-vuotiaita ja nolla tutkimusta alle 11-vuotiaita.</p> <p>2. Liikuntaharrastukset aloitetaan 3-6-vuotiaana.</p>	<p>Lapsiurheiluvaihetta ei ole tutkittu.</p>	<p>Lapsiin kohdistuvia tutkimusmenetelmiä tulee kehittää ja tutkimusta suunnata lapsiurheiluvaiheeseen.</p>
<p>1. Minä-, kollektiivipystyvyys ja joukkueitseluottamus kansainvälisen itseluottamustutkimuksen keskeisiä käsitteitä.</p> <p>2. Nämä ilmiöt ovat vieraita suomalaiselle kirjallisuudelle ja tutkimukselle.</p>	<p>Suomalainen itseluottamustutkimus ja kirjallisuus eivät ole kansainvälisellä tasolla.</p>	<p>Itseluottamuksesta johdetut uudet ilmiöt tulee nopeasti jalkauttaa myös Suomeen.</p>

Lähteet

- Andersson, C. (2008). *Voittamisen kierre*. Porvoo: WS Bookwell Oy
- American Psychological Association (2003). *Publication Manual of the American Psychological Association*. Washington DC: American Psychological Association
- Atkinson, J. W. (1965). *An introduction to motivation*. Lontoo: D. Van Norstrand
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company
- Bangert-Drowns, R. L. (1986). Review of Developments in Meta-Analytic Method. *Psychological Bulletin* 99, 3, 388-399
- Bernthal, P. R. & Insko, C. A. (1993). Cohesiveness without groupthink: The interactive effects of social and task cohesion. *Group and Organizational Management* 18, 66-87.
- Biddle, S. (1991) Interpreting Success and Failure. In Bull, S. (Eds.), *Sport Psychology: a Self-Help Guide* (pp. 70-83). Ramsbury: Marlborough
- Björkman, A. (1982). *Psyykkinen valmennus 1 - Henkisten voimavarojen hyödyntäminen*. Vaasa: Vaasa Oy
- Blomqvist, M. (2001). Game understanding and game performance in badminton: Development and validation of assessment instruments and their application to games teaching and coaching. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 77. Jyväskylä: University of Jyväskylä
- Bosselut, G., McLaren, C. D., Eys, M. A. & Heuzé, J. P. (2012). Reciprocity of the relationship between role ambiguity and group cohesion in youth interdependent sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 341-348
- Bruner, M., W., Penney, M., Carreau, J. M. & Wilson, K. (2014). Group Norms in Youth Sport: Role of Personal and Social Factors. *Sport Psychologist*, 28, 323-333
- Burton D., Naylor S. & Holliday B. (2001). Goal setting in sport: investigating the goal effectiveness paradox. In R. Singer, H. A. Hausenblas, C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*, 2th ed. (pp. 497-528). New York: Wiley

- Chase, M.; Feltz, D. & Lirgg, C. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 1, 180-191
- Collins, D., MacNamara, A., McCarthy, N., Sherwood, D. & Buchanan, J. J. (2016). Super Champions, Champions, and Almosts: Important Differences and Commonalities on the Rocky Road. *Frontiers in Psychology*, 1/16, 1-11
- Cooper, H. (1998). *Synthesizing research: a guide for literature reviews*. Thousand Oaks: Sage.
- Cope, C., Eys, M., Beauchamp, M., Schinke, R. J. & Bosselut, G. (2011). Informal roles on sport teams. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9, 19-30
- Corti, L. & Thompson, P. (2004). Secondary Analysis of Archived Data. In Seale, C., Gobo, G., Gubrium J. F. & Silverman, D. (Eds.), *Qualitative Research Practice* (pp. 297-313). Lontoo & Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.
- Cunningham, I. J. & Eys, M. A. (2007). Role Ambiguity and Intra-Team Communication in Interdependent Sport Teams. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2220-2237
- Danskanen, K. & Tuunainen, S. (Eds.) (2015). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Dawson, K. A., Bray, S. R. & Widmeyer, W. N. (2002). Goal setting by intercollegiate sport teams and athletes. *Avante*, 8, 14-23
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Dixon-Woods, M., Booth, A. & Sutton, A. J. (2007). Synthesizing qualitative research: a review of published reports. *Qualitative Research vol. 7, 3*, 375-422.
- Donkers, J. L., Martin, L. J., Paradis, K. F. & Anderson, S. (2015). The social environment in children's sport. *International Journal of Sport Psychology* 46, 4, 275-294

- Dufva, V. P. (2004). Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. *Liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkimus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset*. New York: Random House
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2005). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*, 213. Tampere: Vastapaino.
- Filho, E., Tenenbaum, G & Yang, Y. (2015). Cohesion, team mental models, and collective efficacy: towards an integrated framework of team dynamics in sport. *Journal of Sports Sciences*, 33, 641-653
- Fink, A. (2005). *Conducting research literature reviews: From Paper to the Internet*. Thousand Oaks: Sage
- Forsell, C. (2014). *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*, 118-147. Tallinna: Printon
- Fransen, K., Decroos, S., Vanbeselaere, N., Broek, G. V., De Kuyper, B., Vanroy, J. & Boen, F. (2015a). Is team confidence the key to success? The reciprocal relation between collective efficacy, team outcome confidence, and perceptions of team performance during soccer games. *Journal of Sport Sciences*, 33, 219-231
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Kuyper, B., Broek, G. V. & Boen, F. (2015b). Perceived Sources of Team Confidence in Soccer and Basketball. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, 1470-1484
- Gallahue, D. & Ozmun, D. (1998). *Understanding motor development*. 4th ed. Boston: The McGraw-Hill.
- Glass, G. V. & Kliegl, R. M. (1983). An apology for research integration in the study of psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 28-41
- Gould, D (2009). Confidence. In K. Hays (Eds.), *Performance psychology in action* (pp. 57-76). Washington DC: American Psychological Association
- Hannes, K. & Macaitis, K. (2012). A move to more systematic and transparent approaches in qualitative evidence synthesis: update on a review of published papers. *Qualitative Research* 12, 4, 402-442
- Heino, S. (1983). *Psyykinen valmennus 2 – Lajisovellutukset*, 361-370. Vaasa: Vaasa Oy

- Heino, S. (1988). Urheilijan motivointi. In Kantola, H. (Eds.), *Suomalainen valmennusoppi - valmentaminen* (pp. 292-294). Suomen Olympiakomitea. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Heino, S. (2000). *Valmentautumisen psykologia: iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!* Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Helander, K. & Vilén, S. (2015). *Onnellinen urheilija - Lapsen kasvu urheilijaksi*. Porvoo: Bookwell Oy
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. (2005). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*, 285-287. Helsinki: Edita Prima Oy
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. (1998). *Minä me ja muut, suhteita*. Porvoo: WSOY
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Vantaa: Kirjayhtymä Oy.
- Hodges, L. & Carron, A. V. (1992). Collective efficacy and group performance. *International journal of sport psychology*, 23, 48-59
- Høigaard, R., De Cuyper, B., Fransen, K., Boen, F. & Peters, D. M. (2015). Perceived coach behavior in training and competition predicts collective efficacy in female elite handball players. *International Journal of Sport Psychology* 46, 4, 321-336
- Holstein, J. A. & Gubrium, J. F. (2004). Context: Working It Up, Down and Across. In Seale, C., Gobo, G., Gubrium J. F. & Silverman, D. (Eds.), *Qualitative Research Practice* (pp. 267-281). Lontoo & Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.
- Horn, T. (2008). *Advances in sport psychology (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hämäläinen, P. (2012). *Voittoon - Mentaalivalmennusta jääkiekkoilijoille ja muille tavoitteellisille*. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja
- Jaakkola, M. & Rovio, E. (2012). Tavoitteiden asettaminen. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 137-148). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. (2007). Establishing a positive motivational climate in physical education. In J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (Eds.), *Psychology for physical educators* (pp 3-20). Champaign, IL: Human Kinetics

- Jaakkola, T. (2012). Liikuntataitojen oppiminen. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 249-272). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Jansson, L. (1982). *Urheilijan psyykinen valmennus*. Keuruu: Otava
- Juntumaa, B. (2008). Kasvatus- ja valmennustyylien yhteys juniorijääkiekkoilijoiden suoriutumisstrategioihin, tyytyväisyyteen ja joukkueen koheesioon. *Psykologian laitoksen tutkimuksia 56*. Psykologian väitöskirja. Helsinki: Yliopistopaino
- Kallio, T. J. (2004). *Organisaatiot, johtaminen & ympäristö - organisaatiotieteellisen ympäristötutkimuksen ongelmista kohti yleistä teoriaa yritys-luontosuhteista*. Turku: Turun kauppakorkeakoulu
- Kallio, T. J. (2006). Laadullinen review -tutkimus metodina ja yhteiskuntatieteellisenä lähestymistapana. *Hallinnon tutkimus, 2*, 18-28
- Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. (1996). *Voittoon, huipulle!*, 72-76. Forssa: Nordmanin Kirjapaino Oy
- Karau, S. J. & Williams, K. D. (1993). Social loafing: a meta-analytic review and theoretical integration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 681-706
- Kaski, S. (2002). Terapeuttinen muutos haitallisesta kilpailujännityksestä kärsivällä urheilijalla: Kognitiivis-konstruktivistisen terapian soveltuvuus psyykkiseen valmennukseen. Psykologian lisensiaatin tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto
- Kataja, J. (2012). Mielikuvien käyttö. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 199-205). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Kataja, J. (2012). Rentoutuminen. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 181-198). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Kauppila, R. A. (2003). *Opi ja opeta tehokkaasti - psyykinen valmennus oppimisen tukena*. Juva: Bookwell Oy
- Kauranen, K. (2011). *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*, 291-293. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 167. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura

- Koehn, S., Pearce, A. J. & Morris, T. (2013). The Integrated Model of Sport Confidence: A Canonical Correlation and Mediation Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 644-654
- Kronqvist, E.L. & Pulkkinen, M.L. (2007). *Kehityopsykologia - Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY
- Kärmeniemi, M. (2012). *Valmentaminen ammattina Suomessa 2012*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimiskeskus
- Larsen, E. B. (2014). *Paras*. Helsinki: Bazar
- Lee, R. P., Hart, R. I., Watson, R.M. & Rapley, T. (2014). Qualitative synthesis in practise: some pragmatics of meta-ethnography. *Qualitative Research* 17, 1-17
- Lintunen, T. & Rovio E. (2009). Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. In E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (Eds.), *Ryhmäilmiöt liikunnassa* (pp. 13-27). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Liukkonen, J. (1998). Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Väitöskirja. Jyväskylä: Kopijyvä Oy
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2012). Urheilijan motivaatio. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 48-68). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Mackenzie, C. A., Christensen, J. & Turner, S. (2012). Advocating beyond the academy: dilemmas of communicating relevant research results. *Qualitative Research* 15, 1, 105-121.
- Magill, R. (1998). *Motor learning: concepts and applications*. 5th ed. Boston: The McGraw-Hill.
- Magyar, M.; Feltz, D. & Simpson, I. (2004) Individual and crew level determinants of collective efficacy in rowing. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 136-153.
- Marsh, M. (2014). *Miksi maali ei synny? Henkistä kuntoa pelaajalle*. Juva: Bookwell Oy
- Matikka, L. (2012). Urheilupsykologian kehitys tieteen ja ammattikäytäntöjen vuorovaikutuksessa. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.),

- Urheilupsykologian perusteet* (pp. 24-29). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Matikka L. & Roos-Salmi, M. (Eds.) (2012). *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*, 278 Thousand Oaks: Sage.
- Mills, C. W. (1990). *Sosiologinen mielikuvitus*. Helsinki: Yliopistopaino
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice and Performance. *Psychological Review*, 91, 328-346
- Nicholswhite, T. & Simms, A. (2014). Social Loafing: A Review of the Literature. *Journal of Management Policy and Practice* 15, 1, 58-67
- Nikander, A. (2002). Pelaajille vastuuta - Interventiotutkimus 17-19-vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa. Liikuntapsykologian Lisensiaatintyö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Nikander, A. (2007). Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 203. Liikuntatieteiden väitöskirja. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy
- Nuori Suomi ry (2010). Liikuntatutkimus 2009-2010: Aikuisliikunta. *SLU:n julkaisusarja 6/2010*. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry
- Nuori Suomi ry (2010). Liikuntatutkimus 2009-2010: Lapset ja nuoret. *SLU:n julkaisusarja 7/2010*. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry
- Närhi, A. & Frantsi, P. (1998). *Psyykinen valmennus - järkeä ja sydäntä*. Keuruu: Otavan kirjapaino
- Packalen, H. (2015). *Harkitut sanat, parempi valmennus - kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvallennusta*, 43-56. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 172. Tampere: Tammerprint Oy
- Parolo, P., Pan, R., Ghosh, R., Huberman, B. A., Kaski, K. & Fortunato S. (2015). Attention decay in science. Aalto University of Science.
- Puhakainen, J. (1995). *Kohti ihmisen valmentamista*. Tampere: Tampereen Yliopisto
- Puhakainen, J. & Suhonen, A. (1999). *Valmentaja ja filosofi*, 55-61. Juva: WSOY

- Roos-Salmi, M. (2012a). Psyykkisen valmentautumisen tekniikat. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 135-136). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Roos-Salmi, M. (2012b). Itseluottamus. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 149-163). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Rovio, E. (2002). Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133*. Liikuntakasvatuksen väitöskirja. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. (2009). Ryhmädynamiikkaa ja ryhmän suhdejärjestelmät. In E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (Eds.), *Ryhmäilmiöt liikunnassa* (pp. 59-85). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Rovio, E. (2012). Ryhmäilmiöt. In L. Matikka & M. Roos-Salmi (Eds.), *Urheilupsykologian perusteet* (pp. 309-325). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu numero 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination theory and the Facilitation of intrinsic motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist, 55*, 68-78
- Ryömä, A. (2015). Mielelliset ja keholliset johtajuusprosessit yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä kietomassa – empiirinen tarkastelu jääkiekkjoukkueen kontekstissa. Kauppatieteiden väitöskirja. Turku: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print
- Saastamoinen, M. (2007). Ryhmätutkimuksen suuntia sosiaalipsykologiassa. In Kuusela, P. (Eds.), *Sosiaalipsykologia yksilöstä yhteiskuntaan* (pp. 67-110). Tampere: Unipress Oy
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. (2015). Huippu-urheilijan elämänkulku - Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa, 450-453. *Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 166*. Helsinki: Unigrafia
- Salmi, O. (2005). Riippuvaisesta ryhmästä itseohjautuvaksi: tapauskuvaus jääkiekkjoukkueesta. Liikuntapedagogiikan Lisensiaatintyö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

- Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T. (2009). Ryhmä kehitystä ohjaavia voimia, In E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (Eds.), *Ryhmäilmiöt liikunnassa* (pp. 87-122). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 163
- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sport Sciences*, 32, 1419-1434
- Saukkola, T. & Vuori, I. (2011). *Päätoimiset valmentajat urheiluseuroissa 2011*. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu
- Schmidt, R. A. & Lee, T. D. (2005). *Motor learning and performance: a behavioral emphasis*, 302. Champaign, IL: Human Kinetics
- Sheard, M. & Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 160-169
- Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2003). Building, Maintaining, and Regaining Team Confidence in Sports. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74, 45
- Smith, A., Ntoumanis, N. & Duda, J. (2007). Goal Striving, Goal Attainment, and Well-Being: Adapting and Testing the Self-Concordance Model in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 763-782
- Summanen, R. (2005). *Meidän päivä - valmentamisen vaikea taito*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Suomen Olympiakomitea (1988). *Suomalainen valmennusoppi. Osa 1: Valmentaminen*, 274-321. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Syrjä, P. (2000). Performance-Related Emotions in Highly Skilled Soccer Players. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.) (2007). *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G. & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1509-1517
- Tuckman, B. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63, 384-399
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi

- Turkka, I. & Turkka, V. (2008). *Icehearts - Joukkue kasvun tukena*, 39-109. Juva: WS Bookwell Oy
- Uusitalo, H. (1991). *Tiede, tutkimus & tutkielma*. Juva: WSOY
- Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 37-63). Rochester, NY: University of Rochester Press
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology. 3th ed.* (pp. 287-309). Hoboken, NJ: John Wiley
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C. & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11, 103-108
- Wahlsten, J. & Tamminen, J. (2002) *Peli - mitä harrastus ja peli voi opettaa lapselle?* 257-263. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology. 4th ed.* Champaign, IL: Human Kinetics
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag
- White, S. (2007). Parent-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 131-144). Champaign, IL: Human Kinetics
- Zeng, H. Z. (2003). The Differences between Anxiety and Self-Confidence between Team and Individual Sports College Varsity Athletes. *International Sports Journal*, 7, 28-34
- Zumeta, L. N., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A. & Basabe, N. (2016). Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow. *Frontiers in Psychology*, 1/16, 1-12