



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

”On se mun mielestä aika karua, että pitää pelätä valmentajaa”
Naisjäähkiekkoilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta
Naisten Liigassa

Pro gradu –tutkielma
Marianne Lassila
Kasvatustieteiden tiedekunta
Luokanopettajakoulutus
Lapin yliopisto
2024

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: *”On se mun mielestä aika karua, että pitää pelätä valmentajaa”*

Naisjääkiekkoilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta Naisten Liigassa

Tekijä: Marianne Lassila

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu – tutkielma X Lisensiaatintutkimus _

Sivumäärä: 70 + 3 liitettä

Vuosi: 2024

TIIVISTELMÄ

Tutkimukseni tarkastelee naisjääkiekkoilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta ja sen vaikutuksista heidän henkiseen hyvinvointiinsa ja urheilusuorituksiinsa. Tutkimuksen tavoitteena on syventää ymmärrystä siitä, miten psyykkinen valmennus näyttäytyy naisjääkiekkoilijan arjessa Naisten Liigassa. Tutkimusaineisto koostui yhdestätoista puolistrukturoidusta naisjääkiekkoilijan haastattelusta. Analysoin tuloksia aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin.

Tutkimustulokset jakautuvat neljään pääkategoriaan, jotka ovat vuorovaikutussuhde, luottamussuhde, palautteen merkitys ja psyykkisen valmennuksen hyödyllisyys. Tulosten mukaan valmentajien ja urheilijoiden välinen avoin vuorovaikutussuhde on keskiössä, sillä se luo perustan luottamukselle ja turvalliselle ympäristölle, jossa urheilijat voivat kehittää itseään sekä urheilijoina että ihmisinä.

Urheilijat kokivat psyykkisen valmennuksen olevan vähäistä Naisten Liigassa. Osa urheilijoista koki psyykkisen valmennuksen tukevan urheilijoiden henkistä kasvua ja sen tarjoavan työkaluja suorituksen hallintaan, stressin käsittelyyn ja arjen eri osa-alueiden tasapainottamiseen. Psyykkinen valmennus koettiin tärkeänä urheilusuoritusten parantamisessa sekä urheilijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Urheilijat kokivat valmentajien tietoisuuden psykologisista tekijöistä tärkeinä ja tätä osa-aluetta tulisi kehittää Naisten Liigassa. Urheilijat toivovat, että psyykkinen valmennus sisällytettäisiin osaksi päivittäistä harjoittelua, mikä vahvistaisi heidän itseluottamustaan ja kykyään hallita arjen kokonaiskuormaa. Valmentajan valmius kohdata urheilijan urheilulliset haasteet ja elämäntilanne nähdään myös tärkeänä kehittämiskohteena.

Asiasanat: jääkiekko, naisurheilija, naisten liiga, urheilupsykologia, psyykkinen valmennus.

X Tutkielma ei sisällä muiden kuin tekijän omia henkilötietoja.

University of Lapland, Faculty of Education

Title: *“I think it's pretty harsh that you have to be afraid of the coach”* Female Ice Hockey Players” Experiences with Mental Coaching in the Naisten Liiga

Author: Marianne Lassila

Program/Subject: Education / Primary teacher Education

Type of Work: Master's Thesis X Licentiate Thesis _

Pages: 70 + 3 Appendices

Year: 2024

ABSTRACT

My research examines the experiences of female ice hockey players with mental coaching and its impact on their mental well-being and athletic performance. The goal of the study is to deepen the understanding of how mental coaching manifests in the daily lives of female ice hockey players in the Naisten Liiga. The research data consisted of eleven semi-structured interviews with female ice hockey players, and I analysed the results using data-driven content analysis.

The findings are divided into four main categories: interaction, trust, the importance of feedback, and the usefulness of mental coaching. According to the results, an open interaction between coaches and athletes is central, as it lays the foundation for trust and creates a safe environment in which athletes can develop both as players and individuals.

The athletes felt that mental coaching was limited in the Naisten Liiga. Some athletes perceived mental coaching as supportive of their mental growth, providing tools for performance management, stress coping, and balancing various aspects of daily life. Mental coaching was seen as beneficial not only for improving athletic performance but also for supporting the overall well-being of the athletes.

The athletes considered coaches' awareness of psychological factors important, and they felt this area should be further developed in the Naisten Liiga. They hope that mental coaching would be integrated into daily training, which would strengthen their self-confidence and ability to manage the overall demands of daily life. Coaches' readiness to address the athletic challenges and life situations of athletes is also seen as an important area for improvement.

Keywords: ice hockey, female athlete, women's league, sports psychology, psychological coaching.

X This thesis does not contain personal data other than those of the author.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN JA HISTORIAALLINEN KONTEKSTI	7
2.1 Valmennuksen psykologia.....	7
2.1.1 Vuorovaikutus urheiluvalmennuksessa.....	7
2.1.2 Psyykkinen valmennus.....	11
2.1.3 Valmentaja	13
2.1.4 Naisurheilijan psyykkinen terveys ja kehitys.....	14
2.2 Naisurheilun historiaa	16
2.2.1 Naiset jääkiekkoilijoina.....	17
2.2.2 Naisten jääkiekko Suomessa ja Naisten Liiga	18
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄLLISET RATKAISUT	21
4.1 Laadullinen tapaustutkimus	21
4.2 Tutkimushenkilöt ja aineistonkeruu.....	22
4.3 Laadullinen sisällönanalyysi	24
4.4 Tutkijan positio	28
5 TUTKIMUSTULOKSET	30
5.1 Vuorovaikutussuhde	30
5.2 Luottamussuhde	38
5.3 Palautteen merkitys.....	41
5.4 Psyykkisen valmennuksen hyödyllisyys.....	47
6 YHTEENVETO JA POHDINTA.....	56
6.1 Tulosten yhteenveto	56
6.2 Tulosten pohdintaa.....	61
6.3 Tutkimuksen arviointi.....	63
6.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	66
LÄHTEET	68
LIITTEET	71

1 JOHDANTO

Psyykkinen valmennus on nykyaikaisessa urheilussa keskeinen osa-alue, joka tukee urheilijoiden henkistä hyvinvointia ja parantaa heidän suorituksiaan. Valmennuksessa ei ole kyse ainoastaan fyysisen suorituskyvyn kehittamisestä, vaan myös urheilijan psykologisten ja tunneperäisten tarpeiden huomioimisesta. (Kaski 2006, 11; Weinberg & Gould 2011, 4–6.) Erityisesti naisten jääkiekossa psyykkinen valmennus voi tarjota merkittäviä etuja, sillä naisurheilijat kohtaavat usein lajin erityisiä haasteita, kuten sukupuoleen liittyviä ennakkoluuloja sekä vaatimuksia tasapainottaa urheilu muiden elämänalueiden kanssa. (Béki & Géczi 2017; Kaski & Liukkonen 2012, 80–83.) Naisten Liiga, Suomen korkein naisten jääkiekkosarja, tarjoaa ainutlaatuisen kontekstin tarkastella psyykkisen valmennuksen merkitystä naisjääkiekkoilijoille.

Valmennuksen psykologiassa kiinnostuksen kohteena on urheilija ja erityisesti siitä näkökulmasta, miten hän valmistautuu kilpailuihin ja miten hän toimii keskittyessään suoritukseen. Tavoitteena on löytää ne keskeiset tekijät, jotka parhaiten tukevat ja auttavat urheilijaa menestymään sekä urheilussa että elämässä. (Kaski 2006, 13.) Psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja voidaan kehittää psyykkisen valmennuksen avulla, joka perustuu valmentajan ja urheilijan väliseen jatkuvaan yhteistyöhön. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 337.)

Valmennus perustuu valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutteiseen suhteeseen, jossa dialogi ja kohtaamiset tukevat molempien ajatusten ja tuntemusten jakamista toisiaan kuunnellen. Parhaimmillaan tämä vuorovaikutus luo luottamusta valmentajan ja urheilijan välille. Luottamuksen ylläpitämiseksi sekä urheilijan että valmentajan on oltava tietoisia omista pyrkimyksistään, aikomuksistaan ja tavoitteistaan, jotta vältetään turhat väärinymmärrykset (Kaski 2006, 31–34). Vuorovaikutustaitoihin kuuluvat itsetuntemus, läsnäolo sekä sanallinen ja sanaton viestintä, viestintätyylit ja kuuntelutaito (Närhi & Frantsi 1998, 139).

Naisten ja miesten valmennuksessa on eroja, jotka johtuvat heidän fyysisistä ja psyykkisistä erityispiirteistään. Sukupuolierot ovat merkittävä tekijä valmennuksessa, mikä korostaa valmentajan tarvetta ymmärtää sukupuolitietoisuutta ja -sensitiivisyyttä (Kaski & Liukkonen 2012, 75). Naisurheilijoiden asema on edelleen epävarma ja altis haasteille. Vaikka sukupuolten tasa-arvo on parantunut, eri urheilulajien sopivuus miehille ja naisille nähdään yhä

eri tavoin, mikä asettaa naisurheilijat usein alempaan asemaan. Yhä useammat naiset edustavat huippu-urheilua, mutta taloudelliset erot rajoittavat heidän menestysmahdollisuuksiaan (Kaivosari 2012, 17; Levi ym. 2022, 579–580.)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miten psyykkinen valmennus näyttäytyy Naisten Liigan pelaajien arjessa. Tutkimus tuo esiin psyykkisen valmennuksen vaikutuksia niin urheilijoiden henkilökohtaiseen kasvuun kuin heidän suorituksiinsa jäällä. Näkökulmana on paitsi valmennussuhteen ja vuorovaikutuksen merkitys, myös valmentajien tietoisuuden ja vuorovaikutustaitojen vaikutus siihen, miten psyykkinen valmennus toteutuu käytännössä.

Tutkimuksessa käytän laadullista tutkimusotetta, ja aineisto koostuu yhdestätoista puolistrukturoidusta naisjäähkiekkoilijoiden haastatteluista, jotka toteutettiin kesä- ja heinäkuussa 2024. Tarkastelun kohteena ovat naisjäähkiekkoilijoiden kokemukset psyykkisestä valmennuksesta Naisten Liigassa.

Tämä tutkimus on ensimmäisiä syvällisiä tarkasteluja naisjäähkiekkoilijoiden psyykkisestä valmennuksesta Suomessa ja tuottaa arvokasta tietoa siitä, kuinka psyykkinen valmennus voi tukea naisjäähkiekkoilijoiden menestystä ja hyvinvointia Naisten Liigassa, ja samalla edistää tasa-arvoisempaa valmennus- ja urheilukulttuuria.

Tutkimukseni jakautuu kuuteen lukuun. Johdantoluvun (luku 1) jälkeen kuvaan tutkimukseni teoreettisen ja historiallisen kontekstin (luku 2). Teoreettinen tausta sisältää urheiluvalmennuksen psykologisen näkökulman, johon sisältyy Kasken (2006) määritelmä urheiluvalmennuksen psykologiasta ja vuorovaikutuksesta, joka toimii tutkimukseni tulokategorioiden pohjana.

Luvussa kolme tarkennan tutkimukseni tarkoituksen ja tutkimuskysymykset, jonka jälkeen (luvussa 4) kuvaan tutkimukseni käytännön toteutumista. Lopuksi esittelen tutkimukseni tulokset (luku 6), jonka jälkeen arvioin tutkimusta, pohdin tuloksia teoreettiseen viitekehykseen nojaten sekä esitän jatkotutkimusehdotuksia.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN JA HISTORIALLINEN KONTEKSTI

Asemoin tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen urheilupsykologiaan ja -valmennukseen. Tutkimukseni koskettaa naisurheilijoita ja naisjäähkiekkoilijoita, joten on keskeistä tarkastella naisten asemaa urheilussa ja jäähkiekkoilijoina sekä siten naisten jäähkiekkoa Suomessa. Kuvaan ensimmäisessä alaluvussa valmennuksen psykologiaa eri näkökulmista. Toinen alaluku kiinnittää tutkimuksen historiallisen ja kulttuurisen kontekstin naisten asemasta urheilumaailmassa.

2.1 Valmennuksen psykologia

Urheiluvalmennuksen psykologia kiinnittää tarkastelun kohteeksi urheilijan, jolloin keskiössä on urheilijan valmistautuminen kilpailuihin sekä miten hän varsinaisesti toimii keskittyessään urheilusuorituksiin. Tarkastelun alle voidaan asettaa tekijät, jotka täytyy olla urheilijan näkökulmasta kunnossa, jotta urheilija voisi keskittyä ainoastaan urheilemiseen. Valmennuksen psykologia keskittyy löytämään ne tekijät, jotka auttavat ja tukevat urheilijaa optimaalisesti urheilu-uralla ja elämässä ylipäätään. (Kaski 2006, 13; Närhi & Frantsi 1998, 15.) Taustoitin seuraavissa luvuissa tutkimusaiheeni kuvaamalla psykologisen urheiluvalmennuksen pääpiirteitä. Ensimmäinen alaluku sisältää tutkimuksen teoreettisen ulottuvuuden, jonka kautta jäsenän tutkimustuloksia. Jälkimmäiset luvut täydentävät urheiluvalmennuksen psykologian viitekehystä.

2.1.1 Vuorovaikutus urheiluvalmennuksessa

Kaski (2006) erottaa käsitteet valmennus ja valmentautuminen. Valmennus viittaa ulkopuoliseen ohjaukseen, kun taas valmentautuminen on valmentajan tai urheilijan henkilökohtaista panosta. Tässä tutkimuksessa käytän yleisesti käsitettä valmennus, mutta tässä luvussa viittaan Kasken (2006) määrittelemään valmentautumiseen.

Valmentautumisen psykologisia osa-alueita ovat vuorovaikutus, tavoitteiden asettelu, kilpailuihin valmistautuminen ja urheilijan sisäiset tekijät. Valmennuksen ydintavoitteena on

kehittää tavoitteiden asettelua prosessina ja parantaa vuorovaikutuksen laatua. Urheilijan yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen ja niiden kehittäminen tarkoituksenmukaisella tavalla ovat onnistuneen valmentautumisen merkkejä. (Kaski 2006, 12.)

Vuorovaikutus on valmennuksen perusta, ja onnistuneessa valmennussuhteessa keskeisiä tekijöitä ovat avoimuus ja kunnioitus. Kun valmentaja ilmaisee avoimesti tunteensa ja ajatuksensa, hän näyttää urheilijalle esimerkkiä avoimesta vuorovaikutuksesta. Luottamus rakentuu vuorovaikutuksessa, mutta voi myös kärsiä siitä. Aito kohtaaminen, jossa valmentaja osoittaa aitoa kiinnostusta, on edellytys vuorovaikutuksen onnistumiselle. (Kaski 2006, 31, 33; Närhi & Frantsi 1998, 43.) Vuorovaikutus voi ilmetä urheilijan sisäisenä dialogina tai ihmisten välisenä dialogina. Urheilijan sisäinen dialogi on usein huomaamatonta ja automaattista, kun taas ihmisten välinen vuorovaikutus sisältää sanallista ja sanatonta viestintää, kuten ilmeitä ja eleitä. Urheilussa sanaton viestintä voi vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti suoritukseen. (Kaski 2006, 31–32.)

Valmentautumisen perustuessa vuorovaikutukseen on tärkeää, että valmentaja ja urheilija tuntevat itsensä ja toisensa. Valmentajan tulee olla tietoinen siitä, mitä hän viestii ulospäin ja miten, kun taas urheilijan vastuulla on tiedostaa omat tarpeensa ja tavoitteensa vuorovaikutuksessa. Näiden taitojen kehittäminen auttaa välttämään väärinkäsityksiä. Toimivassa urheilukulttuurissa vuorovaikutukselle järjestetään aikaa ja tilaa. Avoin vuorovaikutus edellyttää molemmilta osapuolilta aitoa läsnäoloa ja halua kuunnella. (Kaski 2006, 33–35.)

Vuorovaikutustaidot ovat harjoiteltavia, ja onnistunut vuorovaikutus vaatii panostusta sekä urheilijalta että valmentajalta. Se edellyttää pysähtymistä kuuntelemaan, toisen ymmärtämistä ja reagoimista hänen viestiinsä. Taitava puhuja ilmaisee itseään selkeästi loukkaamatta toista, ja hyvä vuorovaikuttaja osaa myös reflektoida ja tarvittaessa korjata omaa viestintäänsä. Vuorovaikutustaitoja ovat muun muassa kyky kuunnella, taito antaa ja vastaanottaa palautetta, asiaviestien erottaminen tunneviestinnästä sekä taito ilmaista omat ajatukset, aikomukset ja tunteet selkeästi. (Kaski 2006, 37.)

Kuunteleminen on keskeinen vuorovaikutustaito, jossa pyritään aidosti ymmärtämään toista ilman vastaväitteitä. Esimerkiksi, jos urheilija kertoo valmentajalle väsymyksestään, valmentaja voi reagoida eri tavoin: hän voi ohjata jatkamaan muistuttamalla tavoitteista tai vaihtoehtoisesti todella kuunnella, jolloin urheilijalle välittyy tunne, että hänen viestinsä otetaan vakavasti. Aito kuuntelu auttaa urheilijaa tuntemaan itsensä arvostetuksi ja osaksi

päätöksentekoa. Parhaimmillaan dialogi syntyy, kun joukkueessa kaikki – niin urheilijat kuin valmentajat – kuuntelevat toisiaan, mikä tukee toimintaa ja jatkuvaa arviointia. (Kaski 2006, 38–39.) Kun valmentaja kuuntelee urheilijaa, hän sitouttaa urheilijan päätöksentekoon ja vahvistaa hänen vastuutaan omasta urheilustaan. (Närhi & Frantsi 1998, 40.)

Asia- ja tunneviestinnän erottaminen on tärkeä vuorovaikutustaito. Viestintä tapahtuu kahdella tasolla: asia- ja tunneviestinnän kautta. Asiaan keskittyvä viesti sisältää yleensä toivomuksia, aikomuksia tai ongelmia ratkaisuehdotuksineen, kun taas tunneviesti kertoo, miten asia on koettu. Tämä erottelu voi aiheuttaa väärinkäsityksiä, jos asia- ja tunneviestintä menevät sekaisin. Onnistuneessa vuorovaikutuksessa vastaanottajan on tärkeää tunnistaa tunneviestit myös ei-sanallisista vihjeistä, kuten ilmeistä ja eleistä. Jos tunneviestit jäävät huomioimatta, toiselle voi syntyä tunne, ettei häntä ymmärretä tai hyväksytä, vaikka itse asiaan olisi eriävä mielipide. (Kaski 2006, 40.)

Urheilujoukkueessa tunteet voivat toisinaan hallita viestintää. Tunneviestintä voi myös henkilöityä, jolloin ihmisen ominaisuudet määrittävät hänen tunneviestinnästään. Esimerkiksi sanonta "Älä välitä, aina se sanoo noin" voi muuttaa toisen käyttäytymisen ongelmaksi. Jos tunteet vievät keskustelua asiaviestinnän sijaan, itse asia jää helposti sivuun. On luonnollista, että harjoitus- ja kilpailutilanteissa syntyy tunteenpurkauksia. Tärkeintä on, että tunteenpurkausten jälkeen asiaan pystytään palaamaan rakentavasti ja tarvittaessa pyytämään anteeksi. (Kaski 2006, 41–43.)

Vuorovaikutusta voidaan havainnoida erityisesti palautteen antamisen yhteydessä. Urheilija voi kertoa valmentajalle ajatuksiaan ja tuntemuksiaan valmennuksesta, ja valmentaja puolestaan jakaa oman näkökulmansa. Palautteen antaminen on urheiluvalmennuksen ydin, sillä sen avulla urheilija kehittyy. Palautteen tulisi kohdistua suoritukseen ja käytökseen, ei urheilijan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Esimerkiksi kattava ja kuvaileva palaute ottelun jälkeen voi parhaimmillaan vahvistaa joukkueen yhtenäisyyttä ja luottamusta. Pelkkä yleisluontoinen kehu, kuten ”hyvin meni”, ei kerro urheilijalle suorituksen yksityiskohdista tai osaamisen tasosta. Rakentava, kriittinen palaute taas ohjaa toimintaa ja antaa selkeitä suuntaviivoja korjattaviin asioihin. (Kaski 2006, 43–45.)

Palaute on parhaimmillaan dialogi, jossa urheilija reflektoi omaa toimintaansa ja valmentaja esittää kysymyksiä, jotka auttavat urheilijaa oivaltamaan asioita itse. Tiedon panttaaminen tai liiallinen urheilijaan kohdistuva ”oivalluttaminen” voi kuitenkin olla turhauttavaa. Jos valmentaja tietää vastauksen, hänen on hyvä kertoa se suoraan. Kriittinen palaute voi joskus

laskea urheilijan motivaatiota tai itseluottamusta, ja urheilija saattaa reagoida puolustautumalla. Samalla kuitenkin ilman kriittistä palautetta virheet jäävät korjaamatta. Valmentajan onkin tärkeää pohtia palautteen ajoitusta ja tyyliä. (Kaski 2006, 45.)

Vuorovaikutukseen perustuvassa valmennussuhteessa myös urheilijan tulisi uskaltaa ja osata antaa palautetta valmentajalle. Ilman sitä valmentaja ei pysty kehittämään omia vuorovaikutustaitojaan. Sekä myönteisen että kielteisen palautteen vastaanottaminen voi kuitenkin olla haastavaa. Jos urheilija ei ole tottunut saamaan myönteistä palautetta, se voi aiheuttaa hämmennystä. Kielteinen palaute taas voi tuntua moittimiselta, vaikka sen tarkoitus olisi osoittaa kehittämiskohteita. Valmentajan kannattaa tarkkailla, millainen asenne joukkueessa vallitsee palautetta kohtaan. Jos kriittinen palaute herättää närkästystä tai myönteistä palautetta ei ole totuttu antamaan, on hyvä keskustella urheilijoiden toiveista ja kokemuksista palautteen suhteen. (Kaski 2006, 47.)

Valmennuksen kehittämisessä on usein haasteena palautteenannon niukkuus. On ymmärrettävää, ettei valmentaja aina ehdi antaa palautetta kaikille joukkueen jäsenille. Jos henkilökohtainen palaute kuitenkin rajoittuu vain osalle urheilijoista, valmentajan tulisi arvioida omaa valmennus- ja palautekulttuuriaan. Valmentajalle on tärkeää osata ottaa palautetta vastaan myös urheilijoiltaan. Myönteinen palaute kasvattaa usein itseluottamusta, mutta kriittinen palaute voi olla haastavampaa käsitellä. Valmentaja saattaa puolustautua tai esittää vastaväitteitä, mikä voi estää urheilijoita antamasta palautetta jatkossa. Tällöin vuorovaikutus kärsii, sillä urheilijat saattavat ajatella, ettei valmentajalle kannata antaa rehellistä palautetta. (Kaski 2006, 48.)

Onnistunut vuorovaikutus edellyttää, että valmentaja tunnistaa vuorovaikutustilanteiden luonteen ja käyttää sopivia vaikuttamiskeinoja. Joskus on tarpeen kannustaa, toisinaan kuunnella tai analysoida. Vuorovaikutuksen vaikuttamiskeinot, kuten kannustava, analysoiva tai empaattinen tyyli, ovat myös osa vallan käyttöä. Valmentajan tehtävänä on kohdistaa vaikuttamiskeinot siten, että ne tukevat urheilijan kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla. (Kaski 2006, 55–62.)

Huumori ja metaforat voivat olla tehokkaita keinoja helpottaa haastavia tilanteita, kun niitä käytetään harkiten. Huumori voi keventää tunnelmaa ja tuoda iloa, ja metaforat voivat välittää viestejä kuvailevasti ilman suoraa ilmaisua. Liiallinen huumorin käyttö voi kuitenkin heikentää valmentajan sanoman vakavuutta ja jättää urheilijat tuntemaan, etteivät heidän kokemuksensa

ole tärkeitä. Pahimmillaan tämä voi estää aidon kohtaamisen, jolloin urheilija voi kokea itsensä väärinymmärretyksi tai torjutuksi. (Kaski 2006, 61–62.)

Urheilijan matka kohti huippusuorituksia edellyttää selkeiden tavoitteiden asettamista. Valmentautumisen psykologian näkökulmasta on tärkeää määrittää, miten tavoitteisiin pyritään ja miten niitä arvioidaan. Tavoitteet asetetaan ensisijaisesti urheilijoiden tarpeiden mukaan, ja valmentajan roolina on selventää, mitä tavoitteiden saavuttaminen käytännössä tarkoittaa. (Kaski 2006, 64.)

Urheiluvalmennuksessa psyykkisen valmennuksen tavoitteet ja psyykkiset kehitystavoitteet erotellaan usein toisistaan. Jokaisessa taitotavoitteessa on mukana myös psyykkinen, eli henkinen tavoite, kuten keskittymisen ja läsnäolon ylläpitäminen suorituksen aikana. Psyykkisen valmennuksen tavoitteet voivat liittyä myös harjoittelun ja muun elämän tasapainottamiseen tai vuorovaikutuksen kehittämiseen urheilijan ja valmentajan välillä. Näiden tavoitteiden saavuttaminen vaatii aikaa, vaivannäköä ja urheilijan itsereflektiota. Joskus ulkopuolinen tuki, esimerkiksi valmentajalta, joukkuekaverilta tai urheilupsykologian asiantuntijalta, on tarpeen. (Kaski 2006, 75–77.)

Seuraavissa luvuissa käsittelen psyykkisen valmennuksen ja valmentajan roolia urheilijan menestymisessä ja kehityksessä. Lopuksi tarkastelen naisen psyykkistä kehittymistä sekä urheilijoiden näkemyksiä psyykkisestä valmennuksesta.

2.1.2 Psyykkinen valmennus

Urheilu- ja liikuntapsykologiassa on esitetty kaksi objektiivista lähestymistapaa psyykkisten tekijöiden vaikutuksen ymmärtämiseksi: toisaalta niiden vaikutus motoriseen suoritukseen ja toisaalta fyysisen suorituksen vaikutus psyykkiseen kehitykseen. Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on auttaa urheilijaa saavuttamaan maksimaalinen suoritus ja kehittää psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja. Valmennus voi tapahtua ryhmässä tai yksilöllisesti, ja sen avulla urheilijaa opetetaan hyödyntämään suoritusta tukevia psyykkisiä taitoja sekä käsittelemään suoritukseen liittyviä psyykkisiä haasteita. (Weinberg & Gould 2011, 4–6.) Lisäksi psyykkinen valmennus tähtää urheilijan ja valmentajan psyykkiseen hyvinvointiin sekä tukee molempien persoonallista kasvua. Psyykkisen valmennuksen tulisi olla osa päivittäistä toimintaa. (Lintunen ym. 2012, 31.)

Psyykkisen valmennuksen perimmäinen tavoite on auttaa yksilöä saavuttamaan sisäinen vapaus, joka ilmenee yleisenä psyykkisenä hyvinvointina ja tasapainona. Tämä ei tarkoita täysin ristiriidatonta olotilaa, sillä sekä elämässä että urheilussa kohdataan väistämättä epävarmuuksia, joihin psyykkisestä valmennuksesta voi saada tukea. (Närhi & Frantsi 1998, 16.) Yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet ovat myös keskeisiä tekijöitä ihmisen hyvinvoinnin ja identiteetin rakentumisessa. Urheilu tarjoaa ympäristöjä, joissa ihminen voi kasvattaa sosiaalista pääomaansa ja kokea itsensä merkitykselliseksi osaksi yhteisöä. Tämä yhteisöllisyys tukee myös urheilusuorituksia. (Lintunen ym. 2012, 33; Pasanen 2021, 170.)

Psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja voidaan tarkastella erillisinä: psyykkiset ominaisuudet, kuten temperamentti, ovat usein synnynnäisiä, kun taas psyykkiset taidot ovat opeteltavissa ja kehitettävissä kuten fyysisetkin taidot. Tietyissä tilanteissa nämä ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten urheilija suhtautuu erilaisiin tunnetilanteisiin, mikä näkyy yksilöllisinä reaktioina. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335.)

Valmennuksen psykologinen osaaminen keskittyy tekijöihin, jotka vaikuttavat urheilijan harjoittelun ja kilpailun laatuun, tärkeimpien psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseen sekä urheilijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja voidaan kehittää psyykkisen valmennuksen keinoin. Psykologista valmennusta voidaan kuvata jatkuvana ihmissuhdetyönä valmentajan ja urheilijan välillä. Nuorten urheilussa joukkueen lajivalmentaja usein vastaa psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämisestä, mutta psyykkisen valmennuksen asiantuntija voi tukea valmennusprosessia yhteistyössä. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 337.)

Psyykkisten tekijöiden merkitys suorituskyvylle on yhä tietoisempaa valmentajien ja urheilijoiden keskuudessa. Tasapainoinen harjoittelu vaatii urheilun ja muun elämän yhteensovittamista, ja on tärkeää, että urheilijaa tuetaan ottamaan asteittain vastuuta harjoittelustaan ja sitoutumisestaan. Mikäli urheilun ja muun elämän välillä ilmenee ristiriitoja, se voi heikentää motivaatiota ja kiinnostusta. (Liukkonen 2007, 216.)

Liukkonen (2007, 215) tiivistää psyykkisten tekijöiden merkityksen: "Aivot liikuttavat lihaksia. Siksi psyyken harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin." Jotta psyykkistä valmennusta voidaan toteuttaa tarkoituksenmukaisin menetelmin, vaaditaan tietämystä siitä, millaiset ovat lajin psykologiset vaatimukset. Näitä vaatimuksia määrittävät muun muassa fyysinen ja psyykkinen kunto, suorituksen kesto, palautumisaika,

kanssakilpailijoiden suorituksiin mukautuminen sekä fyysisen riskin todennäköisyys. (Liukkonen 2007, 217–219.)

2.1.3 Valmentaja

Urheilujärjestelmä koostuu päättäjistä, hallintohenkilöstöstä, urheiluorganisaatioista sekä asiantuntijakoulutuksista vastaavista. Näillä tahoilla on merkittävä vastuu ja vaikutus siihen, millaisia valmentajia ja psyykkisen valmennuksen asiantuntijoita koulutetaan sekä miten urheilijoille kehitetään harjoittelu- ja kilpailujärjestelmiä. (Lintunen ym. 2012, 33.) Valmentajan oma kiinnostus kehittää tietämystään on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joilla hän voi tukea urheilijoidensa psyykkistä hyvinvointia. (Närhi & Frantsi 1998, 25.)

Valmentajan ammattitaitoon kuuluu monia osa-alueita, kuten valmennuksen perustiedot, lajiasiantuntemus, valmennustapahtuman hallinta, taitojen kehittäminen, fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen, innostaminen, sitoutuminen, esiintymistaidot, harkintakyky ja johtaminen. Valmentajan tehtävänä on kehittää urheilijan psyykkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja sekä tukea urheilijan asennoitumista harjoitteluun ja kilpailuun. Tämä edellyttää riittävää tietämystä valmennuksesta ja urheilupsykologiasta sekä kuormitusfysiologian ja biomekaniikan osa-alueista. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 337.) Valmentajan on syytä pohtia omaa valmennusfilosofiaansa, tavoitteitaan ja motiivejaan sekä työskentelytapojaan, jotta nämä kriteerit täyttyvät. (Närhi & Frantsi 1998, 33.)

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa valmennusosaamisen tavoitteet jaetaan neljään kategoriaan: valmentajan urheiluosaaminen, voimavarat, itsensä kehittämisen taidot ja ihmissuhdetaidot. Valmentajan ammattitaito kehittyy uran aikana, kun hän lisää ymmärrystään ja osaamistaan eri urheiluun tarvittavista osa-alueista ja kokoaa ympärilleen muita alan asiantuntijoita yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335.)

Psyykkisessä valmennuksessa valmentajan tiedot perustuvat erilaisiin lähteisiin, kuten tieteellisiin menetelmiin, systemaattisiin havaintoihin, tapaustutkimuksiin, jaettuihin kokemuksiin, itsereflektointiin ja intuitioon. Psyykkinen valmentaja valitsee ja käyttää valmennuksessa sopivia menetelmiä urheilijoiden kanssa työskennellessään. (Weinberg & Gould 2011, 15.) Valmentajan tavoite on kehittää urheilijaa kokonaisvaltaisesti sekä fyysisesti että psyykkisesti hyödyntäen urheilupsykologian tutkimustietoa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335.)

Valmentajan vastuulla on huomioida psykologiset tekijät tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti, jotta hän pystyy toteuttamaan psyykkistä valmennusta ja kehittämään urheilijoita tehokkaammin kohti heidän tavoitteitaan. Psykologisten tekijöiden huomioiminen tuo valmennukseen kokonaisvaltaisuutta ja voi parhaimmillaan ennaltaehkäistä uran aikana esiintyviä psyykkisiä ongelmia. Valmentajan näkökulmasta psykologisten tekijöiden huomioiminen ei edellytä urheilupsykologian alan asiantuntijakoulutusta; riittävien taitojen saavuttaminen onnistuu myös uteliaisuuden ja kiinnostuksen avulla, mikä mahdollistaa urheilijan psyykkisen suorituskyvyn ohjaamisen. Psyykkisten taitojen kehittämistä voidaan verrata fyysisten taitojen kehittämisen peruseräisiin: uusien ja vahvistettavien ominaisuuksien tunnistaminen, harjoittelun suunnittelu, toistuva harjoittelu, taitojen säännöllinen arviointi sekä harjoittelun muokkaaminen. (Arajärvi & Lehtoviita, 2015, 337–338.)

Joukkuevalmennuksessa valmentajan tehtävänä on valmentaa ja johtaa koko joukkuetta, mutta myös huomioida jokainen pelaaja yksilöllisesti. Joukkuelajeissa valmentajan ja urheilijan välinen suhde tulisi perustua molemminpuoliseen luottamukseen, kunnioitukseen ja arvostukseen. Tähän ihmissuhteeseen vaikuttavat persoonalliset ominaisuudet sekä niiden yhteensopivuus. Joukkueurheilussa joukkueenjohdolla on vastuu arvioida tarkasti valmentajan ja urheilijoiden yhteensopivuutta persoonallisuuksien näkökulmasta. Sukupuoli voi myös olla tekijä, joka erottaa urheilijoita toisistaan, mikä voi vaikuttaa valmennustapoihin naisten ja miesten välillä. Mikäli valmentajan ja urheilijan välillä ei synny kunnioitusta, arvostusta ja luottamusta, heikentää se valmennusprosessia ja tulosten saavuttamista. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 343–344.)

2.1.4 Naisurheilijan psyykkinen terveys ja kehitys

Naisten ja miesten valmennuksessa on eroja fyysisten ja psyykkisten erityispiirteiden sekä ominaisuuksien näkökulmasta. Sukupuolierot ovat merkittävä tekijä valmennuksessa ja korostavat valmentajan ymmärryksen tarvetta sukupuolitietoisuudesta ja -sensitiivisyydestä. Valmentajan on tärkeää arvostaa ja kunnioittaa toisen ihmisen kokemuksia ja todellisuutta sekä ymmärtää, että erilaisuuteen voi vaikuttaa sukupuoli. Valmentajan itsetuntemus ja oman sukupuoli-identiteetin hyväksyminen ovat edellytyksiä sukupuolitietoiselle ja -sensitiiviselle kohtaamiselle. (Kaski & Liukkonen 2012, 75–77.)

Miesten ja naisten väliset erot voivat näkyä vuorovaikutuksessa tai kovuudessa, kuten kielenkäytössä ja harjoituksissa. (Kaski & Liukkonen 2012, 76–77.) Vaikka valmentajat ja joukkueiden johtoryhmät pyrkivät asettamaan mies- ja naisurheilijat samalle tasolle, he saattavat silti toimia mieshierarkian mukaisesti. Valmentajat saattavat tiedostamattaan suosia miesurheilijoita harjoitustilanteissa. Esimerkiksi miehille saatetaan käyttää sanallisesti tiukempia fraaseja tai määrätä ankarampia harjoituksia ja taktiikoita kuin naisille. (Levi, Wadey, Bunsell, Day, Hays & Lampard 2020, 580.)

Naisten urheilussa ei tule nähdä kaikkea sukupuolisidonnaisena kysymyksenä. Naiseus psykologisesta näkökulmasta on moniulotteista, eikä voida yksiselitteisesti määrittää, mikä osa on sukupuolesta opittua ja mikä johtuu kulttuurisista ja sosiaalisista suhteista tai yksilöllisyydestä. (Kaski & Liukkonen 2012, 252–253.)

Naisten on todettu olevan alttiimpia ylikuormitukselle, mikä voi johtua ristiriitaisista odotuksista naiseuden ja maskuliinisena pidetyn urheilijaidentiteetin välillä. (Uusitalo 2012, 184.) Johansson ym. (2023) toteavat, että naishuippu-urheilijat, etenkin naisjääkiekkoilijat, kohtaavat erityisiä mielenterveyshaasteita. Miesvaltaisessa lajissa, kuten jääkiekossa, olosuhteet voivat vaikuttaa negatiivisesti naisten mielenterveyteen. Palkan riittämättömyys tarkoittaa usein, että naisurheilijat joutuvat yhdistämään urheilun opiskeluun tai työhön, mikä voi lisätä mielenterveydellisiä ongelmia. (Johansson ym. 2023.)

Naisjääkiekkoilijoilla on havaittu ahdistusta, masennusta ja uniongelmia. Loukkaantumisriski kasvaa korkeilla sarjatasoilla, ja toistuvat urheiluvammat voivat altistaa ahdistukselle ja masennukselle. Myös matkustaminen ja vaihtelevat otteluajat häiritsevät unta, mikä puolestaan voi lisätä psyykkisten oireiden, kuten ahdistuksen ja masennuksen, riskiä. Jos oireet, kuten jatkuva väsymys, unettomuus, päänsärky ja ärtyisyys jatkuvat pitkään, urheilija voi ajautua ylikuormitustilaan, joka on haastava tila sekä urheilijalle että valmentajalle. (Johansson ym. 2023, 1–2; Uusitalo 2012, 183.)

Naisten valmennuksessa on tärkeää ymmärtää tyttöjen ja naisten psyykkisen kehityksen eri vaiheet, sillä kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen erityispiirteet vaikuttavat psyykkisiin tarpeisiin. Tyttöjen ja naisten on luontaista puhua tunteistaan ja kokemuksistaan, ja he kaipaavat suorituksistaan myönteistä ja rakentavaa palautetta. Murrosiässä ja nuoruudessa tytöt ja nuoret naiset ovat herkkiä vertailemaan itseään muihin ja saattavat suhtautua itseensä kriittisesti, kokiensa kyvykkyytensä riittämättömäksi. Tällöin he tarvitsevat valmentajan, joka on jämäkkä mutta ymmärtäväinen ja johon he voivat luottaa kehitysvaiheissaan. (Kaski &

Liukkonen 2012, 81.) Tyttöjen ja naisten valmennuksessa on erityisen tärkeää kokonaisuuden hallinta, suunnittelu ja kuormituksen seuranta. Tytöt ja naiset suhtautuvat usein urheiluun ja opiskeluun kunnianhimoisesti ja tunnollisesti, mikä voi luoda jatkuvaa tarvetta suoriutua paineiden alla. (Tarvonen 2012, 196–197.)

2.2 Naisurheilun historiaa

Naisurheilua voidaan tarkastella historian, urheilukulttuurin sekä sukupuolten tasa-arvon kehityksen näkökulmasta. Naisurheilun aseman vahvistuminen on vaatinut muutoksia yhteiskunnan asenteissa ja sukupuolinormeissa. Hyväksynnän ja arvostuksen saaminen on edellyttänyt, että naiset taistelevat paikastaan maskuliiniseksi mielletyllä kilpaurheilun kentällä. Tyttöjen ja naisten urheilua on perinteisesti tarkasteltu harkitsevasti ja varauksellisesti, mikä juontaa juurensa antiikin olympiakisoista, joissa naisilla ei ollut edes katseluoikeutta. Kilpaurheilun kentillä naisten asema on pitkään ollut miesjohdon mielenkiinnon varassa. (Kaivosari 2012, 13–14.)

Vaikka sukupuolten tasa-arvo on parantunut, käsitys eri urheilulajien "sopivuudesta" sukupuolen mukaan on edelleen haaste. Yhä ajatellaan, että tietyt lajit ovat ruumiillisesti sopivampia joko miehille tai naisille. Naisurheilijat kokevat itsensä usein "toisen luokan" urheilijoiksi, mikä vähentää heidän kiinnittymistään lajiin ja osaltaan ylläpitää urheilun maskuliinista asemaa. Naisten urheiluun ja kilpailuihin ei edelleenkään suhtauduta yhtä vakavasti kuin miesten vastaaviin. Vaikka muodollinen tasa-arvo on parantunut, patriarkaalinen kulttuuri on edelleen näkyvissä urheilumaailmassa. (Kaivosari 2012, 17; Levi ym. 2022, 579–580.)

Sukupuolten välinen järjestys on edelleen standardi urheilusuorituksissa ja luo valtasuhteita miesten ja naisten välille. Tämä institutionaalinen malli on sidoksissa urheilun ja yhteiskunnan historiaan ja toistaa maskuliinista hierarkiaa. Urheiluympäristöissä miesurheilijat ovat kultainen standardi, mikä heikentää naisurheilijoiden mahdollisuuksia menestyä, vaikka heidän suorituksensa olisivat yhtä hyviä. (Gilenstam, Karp & Henriksson-Larsen 2008, 237; Levi ym. 2022, 580, 582.)

Sukupuolittuneet normit näkyvät urheilun rakenteissa ja organisoinnissa. Valmentajat ja muut toimijat toistavat sukupuoleen liittyviä käsityksiä, mikä asettaa naisurheilijat alempiarvoiseen asemaan. Esimerkiksi urheilutiloihin pääsy ja välineiden laatu suunnitellaan usein miesten

tarpeita silmällä pitäen. Kulttuuriset ja aineelliset resurssit kietoutuvat toisiinsa, vahvistaen hierarkioita ja rajoittaen mahdollisuuksia kulttuuriseen muutokseen. (Levi ym. 2022, 583.)

Resurssien vinouma miesurheilijoiden suuntaan vaikuttaa naisurheilijoiden mahdollisuuksiin kehittyä huipputasolle. Naisurheilijoiden kehityspolku on lyhyempi, mikä tarkoittaa vähemmän kokemusta kansainvälisistä kilpailuista ja lisää vastuuta heti huipulle päästyään. Vaikka yhä useammat naiset edustavat huippu-urheilua, taloudelliset erot rajoittavat heidän menestymahdollisuuksiaan. (Levi ym. 2022, 583.)

Seuraavissa luvuissa tarkastelen naisten asemaa jääkiekkoilijoina Suomessa. Vaikka tutkimuksen päätavoite ei ole sukupuolikysymysten käsittely, jääkiekossa sukupuoleen liittyvät kysymykset vaikuttavat merkittävästi naisjääkiekkoilijoiden toimintaan ja uramahdollisuuksiin.

2.2.1 Naiset jääkiekkoilijoina

Urheilumaailmassa on vahvasti maskuliininen ilmapiiri, joka luo ennakkoluuloja naisurheilijoita kohtaan. Vaikka vanhat stereotypiat miesten ja naisten urheilusta ovat edelleen läsnä, tytöt ja naiset ovat viime vuosikymmeninä onnistuneet yhdistämään fyysisen voiman ja urheilulliset taidot osaksi feminiinistä identiteettiä. Jääkiekko on hyvä esimerkki entisestä tabu-urheilulajista. Nykyään miehille ja naisille asetetaan korkeimmilla tasoilla samanlaisia vaatimuksia ja taitoja, kuten voimaa ja aggressiivisuutta. Esimerkiksi Kanadassa naisten jääkiekkoa arvostetaan nykyään yhtä paljon kuin miesten jääkiekkoa. (Béki & Géczi 2017.)

Yhteiskunnassa naisjääkiekkoilija nähdään usein maskuliinisena sekä käytökseltään että ulkonäöltään. Sana ”jääkiekkoilija” herättää yleensä mielikuvan vahvasta ja maskuliinisesta miehestä, ja naiset jääkiekossa koetaan usein muusta normista poikkeavina. Tämä stereotypia voi johtaa ennakkokäsityksiin heidän seksuaalisesta suuntautumisestaan. Lisäksi miesurheilijoita pidetään yleisesti parempina, kunnianhimoisempina ja kriittistä palautetta sietävinä verrattuna naisurheilijoihin, joita usein kuvataan tunteellisemmiksi ja vähemmän kilpailuhenkiseksi. (Gilenstam ym. 2008, 239.)

Kun naiset kertovat pelaavansa jääkiekkoa, ihmiset saattavat suhtautua siihen myönteisesti ja jopa ihailleen, mikä antaa naisille tunnetta arvostuksesta. Toisaalta naisjääkiekkoilija, joka ei vastaa maskuliinisia stereotypioita, nähdään usein positiivisemmassa valossa. Naiset ottavat tällaisen suhtautumisen usein kohteliaisuutena. (Gilenstam ym. 2008, 241.)

Naisurheilijat hyväksyvät osittain jääkiekon miehisen hierarkian ja pyrkivät todistamaan olevansa yhtä hyviä kuin miehet, mikä motivoi heitä kilpailemaan miespelaajien kanssa. Kasken (2006) mukaan naisten ja miesten urheilua ei tulisi verrata toisiinsa, ja stereotypioista tulisi luopua, jotta molemmille sukupuolille voisi kehittyä omanlaisensa urheilutapa. Sukupuolten tasa-arvon edistäminen vaatii myös, että päättävissä asemissa on sekä naisia että miehiä. (Gilenstam 2008, 237; Kaski 2006, 195.)

Maskuliinisissa lajeissa, kuten jääkiekossa, naiset ovat kohdanneet epätasa-arvoista kohtelua. Kuitenkin naisurheilijat alkavat yhä enemmän kyseenalaistaa median, olosuhteiden ja rahoituksen epätasa-arvoa, vaikka harva uskaltaa vastustaa näitä ääneen leimautumisen pelossa. He toivovat, että media keskittyisi sukupuolen sijaan urheilusuorituksiin. Media ilmentää vallitsevia käsityksiä sukupuolesta urheilussa. (Gilenstam 2008, 241–242; Kaski 2006, 196.)

Pohjois-Amerikassa naisten jääkiekkoa on tutkittu sukupuolinäkökulmasta, ja sitä on markkinoitu miesten peliä nopeampana ja vähemmän väkivaltaisena. Vuonna 2019 naisten ammattiliiga CWHL lakkautettiin Kanadassa, joka sai yli 200 naisjääkiekkoilijaa perustamaan pelaajien yhdistyksen (PWHPA) ajaakseen kestävämmän ammattiliigan puolesta. Syyskuussa 2023 Pohjois-Amerikassa julkistettiin uusi naisten ammattiliigasarja, PWHL, joka aloitti toimintansa tammikuussa 2024. Tämän uuden liigan tavoitteena on taata naisille toimeentulon mahdollistavat palkat, harjoitteluolosuhteet sekä tarvittavat terveydenhuoltopalvelut. (PWHL 2024; Szto ym. 2021, 325.)

2.2.2 Naisten jääkiekko Suomessa ja Naisten Liiga

Naisten jääkiekkoilu Suomessa on alkanut 1970-luvulla ja Suomen mestaruus -sarjaa eli SM-sarjaa pelattiin naisten toimesta ensimmäistä kertaa kaudella 1982–1983. Naisten SM-sarjassa pelasi ensimmäisellä kaudella kymmenen joukkuetta, jotka jaettiin kahteen lohkokseen. Ainoa seura, joka on pelannut kaikkina vuosina naisten SM-sarjassa sekä nykyisessä Naisten Liigassa on Tampereen Ilves. Nykyään yhteensä yli 4000 naista harrastaa jääkiekkoa Suomessa. Sarjat ovat jaettu tyttö- ja naisten sarjoihin. Tyttösarjatoimintaa järjestetään ikäluokkien mukaan sekä naisten sarjat toimivat nimellä järjestyksessään korkeammalta tasolta Auroraliiga (entinen Naisten Liiga), Naisten Mestis sekä Naisten Suomi-sarja. Naisten ja tyttöjen sarjatoiminnassa ei ole säädetty ikärajaa, jolloin jääkiekkoseura sijoittaa juniorityttöpelaajan sopivaan pelijoukkueeseen. Naispuolinen pelaaja saa täten pelata poikien ja tyttöjen sarjassa ikänsä

puolesta ilman rajoituksia pois lukien U20 ja U16 -naisten SM-turnaukset. (Suomen Jääkiekkoliitto 2024.)

Naisten jääkiekon ensimmäiset maailmanmestaruuskisat pelattiin vuonna 1990, jolloin Suomi saavutti kolmannen sijan ja voitti pronssia. Japanin Naganissa vuonna 1998 järjestettävät olympialaiset olivat ensimmäiset, joissa kilpailtiin naisten jääkiekossa. Finaalikamppailu käytiin USA:n ja Kanadan välillä, USA:n voittaessa kultaa. Suomi sijoittui kolmanneksi. (Suomen Jääkiekkoliitto 2024.) Kanada ja USA ovat ainoat joukkueet, jotka ovat voittaneet maailmanmestaruuskisoissa kultamitalin. Kanada on hallitseva mestari 13 kultamitalia voittaneena, USA:lla sen sijaan on 10 kultamitalia. Vuoden 2019 kotikisoissa Espoossa, Suomi pelasi ensimmäistä kertaa finaalissa, jolloin USA voitti ja Suomi ansaitsi ensimmäisen hopeamitalin. Suomen mitalitilillä on yksi hopeamitali ja 14 pronssimitalia. Maailmanmestaruuskisat on järjestetty Suomessa neljä kertaa. Tampereella 1992, Espoossa 1999, Hämeenlinnassa 2009 sekä Espoossa 2019, joissa jokaisessa Suomi on voittanut mitalin. (International Ice Hockey Federation 2024.)

Naisten SM-sarja vaihtoi nimensä Naisten Liigaksi vuonna 2017. Elokuussa 2024 pääsarja nimettiin Auroraliigaksi, joka oli osa brändiuudistusta. Auroraliigan toimitusjohtajan Henni Laaksosen mukaan jääkiekkoa tulisi pelata ilman etuliitteitä. Nimiudistuksessa on mukailtu kotimaisen jalkapallon naisten pääsarjan Kansallisen liigan esimerkkiä, jossa sukupuoli on häivytetty sarjan nimestä. Auroraliigan uusi nimi on saanut inspiraationsa revontulien perinnöstä, jonka mukaan sarjan voittopokaali Aurora Borealis -malja on nimetty. (Yle 2024.)

Naisten Liigassa ja nykyisessä Auroraliigassa kilpailee tällä hetkellä yhdeksän joukkuetta, jotka ovat HIFK, HPK, Ilves, K-Espoo, KalPa, Kuortane, Kärpät, RoKi ja TPS. Naisten liigassa kaudella 2023–2024 on pelannut yhteensä 245 pelaajaa. Joukkueiden pelaajien syntymävuodet sijoittuvat vuosille 1978–2009. Keski-ikä sarjassa kaudella 2023–2024 oli 21,71 vuotta. (Suomen Jääkiekkoliitto tilastopalvelu 2024.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Urheilupsykologit ovat urheilumaailmassa edelleen harvinaisia, eivätkä he usein työskentele kokopäiväisesti. Kuitenkin urheilupsykologian tieteenala saa yhä enemmän arvostusta ja huomiota maailmanlaajuisesti, mikä antaa eri ammattiryhmille, kuten valmentajille, mahdollisuuden kehittää psykologista osaamistaan. Laadullisen tutkimuksen merkitys urheilupsykologiassa on kasvanut, mikä voi parantaa tiedon siirtymistä tutkijoiden ja käytännön ammattilaisten välillä. Perinteinen kvantitatiivinen tutkimus näyttää kuitenkin edelleen houkuttelevan enemmän rahoitusta. (Matikka 2012, 27–28.)

Naisten Liigan pelaajien psyykkisestä valmennuksesta ei ole aiempaa tutkimusta, ja siksi päätin kerätä aineistoni haastatteleamalla urheilijoita heidän omien kokemustensa ja näkemystensä kautta. Oma kiinnostukseni psykologiaan ja urheiluun heräsi peliurani päätyttyä keväällä 2023, jolloin aloin pohtia, mitä edellytyksiä naisjääkiekkoilijalta vaaditaan, jotta hän voi pelata hyvinvoivana Naisten Liigassa.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, millaista naisjääkiekkoilijan arki on Naisten Liigassa psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Keskityn psyykkiseen valmentautumiseen ja siihen, miten naisjääkiekkoilijat kokevat psyykkisen valmennuksen Naisten Liigassa. Tavoitteeni on lisätä tietoa ja ymmärrystä naisten jääkiekosta Suomessa, josta on vain vähän tutkimustietoa. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisena psyykkinen valmennus näyttäytyy naisjääkiekkoilijan arjessa?
2. Millaisia kokemuksia naisjääkiekkoilijoilla on psyykkisestä valmennuksesta?
3. Miten psyykkisen valmennuksen menetelmät näkyvät naisjääkiekkoilijan arjessa?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄLLISET RATKAISUT

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen toteutumiseen liittyvät valinnat ja menetelmälliset ratkaisut. Esittelen valitsemani tutkimusmenetelmän, tutkimushenkilöt ja aineistonkeruumenetelmän sekä käyttämäni analyysimenetelmän. Viimeinen luku käsittelee tutkijapositioni tutkimusprosessissa.

4.1 Laadullinen tapaustutkimus

Tutkijana suhteeni tutkimuskohteeseen ja tutkimushenkilöihin on hermeneuttinen: etenen tutkimusprosessissa dialogissa aineiston kanssa, liikkuen edestakaisin eri vaiheiden välillä, kunnes saavutan lopullisen tuloksen (Puusa 2020, 73). Kiinnostukseni tutkia psyykkistä valmennusta perustuu omiin uskomuksiini, arvoihini ja mielenkiintoni. Näitä teemoja käsittelen tarkemmin arvioidessani tutkimusta myöhemmässä luvussa.

Tutkimuksen suunnittelussa pohdin eri menetelmiä, kuten fenomenologiaa, fenomenografiaa ja narratiivista lähestymistapaa. Lopulta tutkimusstrategiaksi valikoitui laadullinen tapaustutkimus ja sen analyysimenetelmäksi laadullinen sisällönanalyysi. Päädyin tähän valintaan tutkimuksen tavoitteiden ja prosessivaiheiden – aineistonkeruun, analyysin, tulkinnan ja raportoinnin – nivoutumisen perusteella. (Puusa 2020, 145.)

Laadullinen tapaustutkimus on moniulotteinen menetelmä, jonka keskeiset periaatteet ovat aineiston rikkaus ja ilmiöiden tarkastelu luonnollisissa olosuhteissa. Tapaustutkimus mahdollistaa ilmiön tarkastelun sen omassa kontekstissa ja monitasoisen lähestymistavan empiiriseen aineistoon (Piekkari & Welch 2012, 209–210). Tutkimukseni kohde eli tapaus on Naisten Liigan naisjäätiekkoilijat, ja tarkastelun kontekstiksi olen rajannut psyykkisen valmennuksen näkökulman.

Laadullinen tutkimus pyrkii ratkaisemaan ongelmia kuvailemalla ilmiöitä ja keräämällä aineistoa usein tekstimuodossa. Tutkimuksessa painottuu subjektiivinen näkökulma, jossa ilmiötä lähestytään sen omassa ympäristössä. Tutkijana olen vuorovaikutuksessa

tutkimushenkilöiden kanssa ja tarkastelen heidän kokemuksiaan muodostaakseni teoreettisen tulkinnan kohdennetusta ilmiöstä (Puusa & Juuti 2020, 75–76).

Kohdennan tutkimukseni Naisten Liigan naisjääkiekkoilijoiden kokemuksiin ja tulkintoihin psyykkisestä valmennuksesta. Ymmärtääkseni tätä ilmiötä, minun on päästävä lähelle tutkimushenkilöitä, jotta voin tavoittaa heidän subjektiiviset kokemuksensa. Samalla minun on kuitenkin säilytettävä etäisyys, jotta tutkimus pysyy selkeänä ja avaa uusia näkökulmia. Laadullisen tutkimusprosessin alussa hyödynnän työhypoteeseja, jotka perustuvat esiymmärrykseeni aiheesta, kokemuksiini ja aiempaan tietooni. Ymmärtäminen on aina tulkintaa, joka rakentuu aiemmalle ymmärrykselle. (Puusa & Juuti 2020, 73, 81–82.)

4.2 Tutkimushenkilöt ja aineistonkeruu

Tutkimushenkilöt ovat naisjääkiekkoilijoita, jotka ovat pelanneet Naisten Liigassa. Loin esitietokyselyn joulukuussa 2023 ja otin yhteyttä Naisten Liiga -joukkueiden kapteenistojen jäseniin, joka tietävästi jakoi kyselyn joukkueensa pelaajille (Liite 1). Sain vastauksen 17 henkilöltä, joista lopulta päädyin kutsumaan kaikki jatkohaastatteluun. Valitsin ensimmäiseksi aineiston hankintatavaksi esitietokyselyn (Liite 2), jotta sain kartoitettua tutkimushenkilöt ja tämän jälkeen toteutettua haastattelun. Halusin kutsua kaikki kyselyyn vastanneet henkilöt haastatteluun, sillä koin, että siten voin saada perusteellisemmän ja monipuolisemman aineiston.

Esitietokyselyn pelaajista yhdeksän vastasi kutsuuni takaisin. Jäin kaipaamaan lisää haastateltavia, joten tämän lisäksi lähestyin neljää urheilijaa kontaktieni kautta, joista lopulta kolme osallistuivat tutkimushaastatteluun. Nimesin urheilijat (*UI-11*) haastattelujärjestyksen mukaisesti *urheilijoiksi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ja 11*, mutta poistin lopulta numerotunnisteet tuloslukujen sitaateista, jotta vastauksia ei voi yhdistellä toisiinsa. Urheilijoiden anonymiteettisuojan kannalta näen tarpeettomaksi mainita urheilijan edustamaa jääkiekkoseuraa tai muita tunnistettavia tekijöitä.

Tutkimukseni perustuu sosiaaliseen konstruktionismiin, jossa tutkimus syntyy tutkijan ja tutkimushenkilön välisessä vuorovaikutuksessa. Haastattelu, yleisin laadullisen tutkimuksen menetelmä, on tavoitteellinen keskustelu, jonka tutkija aloittaa. Haastattelun avulla pyrin ymmärtämään tutkittavien kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Jotta haastattelusta syntyvä aineisto voidaan analysoida luotettavasti, se on tärkeää tallentaa. Kun tutkimuskohteena ovat

ihmiset, heidän subjektiivisen todellisuutensa tulkitseminen ulkopuolelta on haastavaa. Aineistonkeruu on vuorovaikutusta, ei pelkästään tiedon hankkimista, ja lähestyn aihetta tutkijana nöyrästi ja sensitiivisesti. (Puusa 2020, 101, 103–104.)

Valitsin haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, sillä sen joustavuus mahdollistaa syvällisen ymmärryksen urheilijan kokemuksista ja tulkinnoista. Aineistonkeruun tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ilmiöstä, josta on vielä niukasti tutkimusta (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 216). Erilaisten haastattelutyyppejen, kuten strukturoitujen, puolistrukturoitujen ja teemahaastattelujen, tarkastelun jälkeen päädyin puolistrukturoituun haastatteluun, joka parhaiten tukee tutkimukseni tavoitteita.

Puolistrukturoidun haastattelun valinnan perustelen sen joustavuudella: se antaa tilaa sekä tutkijalle että tutkimushenkilölle ja mahdollistaa uusien, ennakoimattomien näkökulmien esiin tuomisen (Puusa 2020, 111). Haastattelun ydin on vuorovaikutus, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa, aivan kuten arkielämässä. Haastattelun onnistumisessa keskeistä ovat viisi ominaisuutta: ennakosuunnittelu, tutkijan aloitteellisuus, ohjaavuus ja motivaatioilmapiiirin ylläpito sekä molempien osapuolten roolien tunnistaminen ja luottamuksen rakentaminen. Näin varmistan, että kaikille esitetään samat kysymykset, mutta vastaajat voivat ilmaista ajatuksensa omin sanoin. (Suoranta & Eskola 2008, 85.)

Puolistrukturoidun teemahaastattelun suunnitteluvaiheessa tein tiettyjä olettamuksia ilmiöstä, jonka myötä haastattelurunko rakentui (Liite 3). Haastattelu kohdistui tiettyihin teemoihin, joiden tarkoitus on ohjata keskustelua. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47–48.) Teemat muodostuivat seuraavasti:

1. Valmennussuhde
2. Omien taitojen kehittäminen
3. Onnistumiset ja epäonnistumiset
4. Valmennuksen arviointi

Suunnittelin teemoihin sopivat kysymykset ja hyödynsin niitä, mikäli keskustelussa ei spontaanisti ilmennyt tutkimukselleni aiheellista keskustelua. Esitin kysymyksiä eri järjestyksessä, kuten puolistrukturoidulle teemahaastattelulle on ominaista (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47). Suurin osa kysymyksistä syntyi autenttisesti keskustelun lomassa, jotka tulivat mieleeni haastateltavan kertomuksista. Koen, että oma esiymmärrys aiheesta toi haastattelutilanteeseen sujuvuutta ja keskustelu oli luonnollista. Miltei kaikki teemat ilmenivät kaikkien keskusteluiden aikana. Teemahaastattelun kysymysrunko on esitetty liitteessä 2.

Toteutin haastattelut videopuhelun avulla etäyhteyksin, sillä minulla ei ollut mahdollisuutta kulkea tapaamaan urheilijoita kasvotusten heidän asuinpaikkakunnilleen ympäri Suomea. Täten hyödynsin Microsoft Teams -työkalua haastatteluiden toteuttamisessa. Kyseinen työkalu mahdollisti videohaastattelun tallentamisen sekä litteroinnin. Toteutin haastattelut kesä- ja heinäkuussa 2024.

Haastatteluja kertyi 11 ja keskimäärin haastattelutilanteet kestivät 59 minuuttia ja 30 sekuntia. Pitkäkestoisin haastattelu kesti yhden tunnin ja kaksitoista minuuttia. Lyhytkestoisin haastattelu sen sijaan kesti 47 minuuttia. Litteroitua tekstiä muodostui Microsoft Teams -työkalun avulla yhteensä 532 sivua, kun tekstinasetteluna kirjaisinkoko oli 12 ja riviväli 1,15. Jokaisen haastattelun aikana kirjoitin käsin paperille yksittäisiä sanoja ja lauseita, jotka jäivät erityisesti mieleeni ja, joista kysyin tarkentavia kysymyksiä. Näitä omia muistiinpanojani kertyi 25 sivua A5-kokoiseen vihkkoon. En väitä, että aineistoni olisi saavuttanut täydellistä kylläisyyttä eli saturaatiota, mutta katson, että aineistoa on kertynyt riittävästi tutkimusongelmien kattamiseksi. (Eskola & Suoranta 2008, 62–63.)

4.3 Laadullinen sisällönanalyysi

Laadullista tutkimusta luonnehditaan monimuotoiseksi, jossa aineistoa kerätään eri vaiheissa erilaisin menetelmin sekä aineistoa analysoidaan jatkuvasti tutkimustyön edetessä. Aineistonkeruun ja aineiston analyysin vuoropuhelu tekee tutkimuksesta joustavaa, joka mahdollistaa tarpeellisten muutosten tekemisen tutkimusprosessin aikana. Tutkija itse on aktiivinen osa aineistonhankintaa tulkitseamalla ja havainnoimalla pyrkiessään yhdistämään aineiston osia kokonaisuudeksi. Laadullinen sisällönanalyysi sopii tutkimukseni analysointimenetelmäksi sen ollessa väljä metodinen viitekehys ja täten se antaa aineiston tarkasteluun monipuolisuutta. Hankkimani aineisto kietoutuu tulkintaan ja päättelyyn, joka on perusteltavissa aineistosta saadusta sisällöstä. (Puusa 2020, 146, 148–149.)

Hyödynnän vaiheittaista etenemistä sisällönanalyysissä. Päävaiheet sisällönanalyysissä ovat Elon ja Kyngäksen (2008) mukaan seuraavat: 1. valmistelu-, 2. analyysi- ja 3. raportointivaihe. Tavoite aineistonanalyysissä on tiivistää aineisto pelkistämisen ja luokkien muodostamisen avulla. Lähestyn aineistoani induktiivisesti eli aineistolähtöisesti, jossa tuotan aineiston perusteella analyysin luokittelun. Induktiivinen lähestymistapa sopii tutkimukselle, josta aikaisempi tutkimustieto on vähäistä. (Elo ym. 2022, 218–220.)

Valmisteluvaiheessa tein valinnan analyysiyksiköstä, eli siitä yhdestä ajatuskokonaisuudesta, joita aineistosta eli haastatteluista lähdin poimimaan. Ajatuskokonaisuus muodostui siten, että se muodostuu useista kokonaisuuksista sekä se antaa monta merkitystä, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Siten, yksi ajatuskokonaisuus voi antaa esimerkiksi kolme pelkistettyä ilmaisua, jotka kaikki vastaavat tutkimuskysymyksiin eri näkökulmista. Tämän jälkeen perehdyin aineistoon huolellisesti ja useaan kertaan. Tein päätöksen analysoida vain haastatteluiden ilmeisen sisällön sen sijaan, että keskittyisin videohaastatteluissa ilmeisiin, eleisiin tai taukoihin. (Elo ym. 2022, 219.)

Hyödyntämällä litteroinnissa teknologista työkalua sain tekoälyn avulla haastattelut kirjoitusmuotoon heti haastattelun päätyttyä. Tarkistin jokaisen litteroidun haastattelun vertaamalla sitä alkuperäiseen muotoonsa eli videoon. Tein muokkauksia tekoälyn tekemään tekstiin, mikäli niissä ilmeni epäselvyyttä tai sana- ja asiavirheitä. Litteroitu teksti on toteutettu sanatarkasti ja tekstissä näkyvät kaikki murre- ja täytesanat.

Toinen vaihe eli analyysivaihe käynnistyi luokittelun kautta, jolloin pyrkimyksenä on tiivistää ja pelkistää aineisto. Esitin aineistolle tutkimuskysymykset ja poimin aineistosta analyysiyksiköjä hyödyntämällä ne merkitykset, joilla voidaan vastata tutkimuskysymyksiin. Tämän myötä pelkistin sekä varmistin ilmaisujen olevan yksittäisiä asiasisältöjä. Poistin alkuperäisilmauksista täytesanat (esim. *niinku, että että*) sekä muokkasin murre sanat kirjakielen ilmaisuiksi. (Elo ym. 2022, 220.)

Kokosin taulukkomuotoon urheilijoiden vastaukset alkuperäisilmauksina ja viereiseen sarakkeeseen pelkistettyinä ilmaisuna. Alkuperäisilmauksesta voi muodostua kaksi tai useampia merkitysyksikköä, jolloin se jakautuu kahdeksi eri asiasisällöksi. Tästä esimerkki on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. *Esimerkki aineiston pelkistämisestä.*

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
Mä oon aina voinut kertoa omat murheet [valmentajalle] ja en ole kyllä mikään semmoinen kova puhumaan.	Minä olen aina voinut kertoa omat murheet valmentajalle, vaikka en puhu paljoakaan.

On ollu valmentajia, jotka ehdottaa kehitettäviä juttuja ja niitä kehitetään jäällä. Sit on niitä valmentajia, jotka sanonut suoraan, että jos sä et tule puhumaan tai näyttämään videoita niin sitten ei tule. Että sitten pitää itse pelaajan osoittaa se kiinnostus.	On valmentajia, jotka ehdottavat kehitettäviä asioita ja niitä kehitetään jäällä. On valmentajia, jotka sanovat suoraan, että jos itse et tule puhumaan tai näyttämään videoita niin sitten ei tule [palautetta]. Pelaajan täytyy itse osoittaa kiinnostus.
Voin oikeasti luottaa siihen, että mitä puhutaan valmentajan kans kahdestaan niin ei tuoda yleiseen keskusteluun, mutta tiedän, että joukkueessa on tapahtunut sitä, että joidenkin muiden asioita tuodaan koko joukkueen eteen. Huomaa, että joitakin pelaajia se vaivaa tosi paljon. Sitten sitä miettii, et tuleeko ne omat asiat joissain pienemmissä keskusteluissa ilmi.	Voin luottaa siihen, että kahdenkeskeiset asiat eivät tule yleiseen keskusteluun. Tiedän, että sitä on tapahtunut, jossa toisen asia tuodaan koko joukkueen eteen. Se vaivaa joitakin pelaajia paljon. Mietityttää, tuleekohan omat asiat pienemmissä keskusteluissa ilmi.
Toisille myös annetaan herkemmin palautetta ja sitten taas osa jätetään huomioimatta kokonaan. Toiset närkästyvät siitä enemmän ja jotkut pelaajat vertailee sitä, että tuo sai taas palautetta ja hän ei saa ikinä. Se on varmaan sellainen yleinen vallitseva ajatus.	Toisille annetaan herkemmin palautetta ja osa jätetään huomioimatta. Toiset närkästyvät enemmän ja vertailevat, jos toinen saa palautetta ja itse ei saa.
Meidän joukkueessa oli pidempään yksi sama psyykkinen valmentaja, joka oli siellä läsnä ja oli joukkueen yhteisiä hetkiä ja sit oli mahdollisuus tavata se yksin. Se (psyykkinen valmentaja) oli ihan selkeästi osana siinä joukkueessa ihan kuin muut valmentajat. Ainakin me voitettiin mitaleja, että siitä voi ajatella, mitä hänen panostuksella on ollu merkitystä, vaikka monesta muustakin asiasta se koostuu.	Joukkueessamme oli pitkään sama psyykkinen valmentaja, joka oli läsnä. Hänen kanssaan oli yhteisiä joukkueen hetkiä ja mahdollisuus tavata hänet yksin. Psyykkinen valmentaja oli osana joukkuetta ihan kuin muutkin valmentajat. Voitimme mitaleja, joten siitä voi päätellä, mitä hänen panostuksellansa on ollut merkitystä, vaikka se koostuu monesta muustakin asiasta.

Seuraavassa vaiheessa keskityin aineiston analysoinnissa pelkistettyihin ilmaisuihin. Vertailin pelkistettyjä ilmaisuja toisiinsa sekä etsin niistä samankaltaisuuksia että eroavaisuuksia. Hyödynsin luokittelussa tutkijan ajattelun apuvälinettä, koodausta (Elo ym. 2020, 220). Käytin koodaamista apuna aineiston pelkistettyjen ilmaisujen luokittelussa eli yhdistelin pelkistettyjä ilmaisuja jonkin ominaisuuden mukaan. Näin niistä muodostui luokkia, jotka nimesin ominaisuuden mukaan. (Juhila 2021.) Taulukossa 2 esitän esimerkin alaluokasta ja niistä muodostuneista yläluokista. Analyysi eteni vertailemalla koodaamalla muodostettuja alaluokkia keskenään sekä yhdistämällä alaluokat yläluokiksi. (Elo ym. 2020, 220.)

Taulukko 2. *Esimerkki aineiston luokittelusta.*

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Minä olen aina voinut kertoa omat murheet valmentajalle, vaikka en puhu paljoakaan.	Urheilija kertoo asioita valmentajalle	Urheilijan vuorovaikutus
On valmentajia, jotka ehdottavat kehitettäviä asioita ja niitä kehitetään jäällä. On valmentajia, jotka sanovat suoraan, että jos itse et tule puhumaan tai näyttämään videoita niin sitten ei tule [palautetta]. Pelaajan täytyy itse osoittaa kiinnostus.	Valmentaja pyytää urheilijan tekävän aloitteen keskustelulle	Valmentajan vuorovaikutus
Voin luottaa siihen, että kahdenkeskeiset asiat eivät tule yleiseen keskusteluun.	Urheilija kuvailee luottamuksellisen asian	Luottamus valmentajaa kohtaan
Tiedän, että sitä on tapahtunut, jossa toisen asia tuodaan koko joukkueen eteen. Se vaivaa, joitakin pelaajia paljon. Mietityttää, tuleekohan omat asiat pienemmissä keskusteluissa ilmi.	Urheilija kuvailee epäluottamuksellisen asian	Epäluottamus valmentajaa kohtaan
Toisille annetaan herkemmin palautetta ja osa jätetään huomioimatta. Toiset närkeistyvät enemmän ja vertailevat, jos toinen saa palautetta ja itse ei saa.	Urheilija kuvailee, millaista palautetta saa / ei saa ja miten se vaikuttaa urheilijaan	Palaute ja sen merkitys urheilijalle
Joukkueessamme oli pitkään sama psyykinen valmentaja, joka oli läsnä. Hänen kanssaan oli yhteisiä joukkueen hetkiä ja mahdollisuus tavata hänet yksin. Psyykinen valmentaja oli osana joukkuetta ihan kuin muutkin valmentajat. Voitimme mitaleja, joten siitä voi päätellä, mitä hänen panostuksellansa on ollut merkitystä, vaikka se koostuu monesta muustakin asiasta.	Urheilija kuvailee psyykkisen valmennuksen merkitystä	Psyykkisen valmennuksen merkitys joukkueelle ja yksilölle

Luokittelu päättyi muodostamalla yläluokista pääluokat. Pääluokkien tarkoitus on muodostaa teoreettiset käsitteet, joiden mukaan tutkimuksen tulokset voidaan esittää. Taulukko 3 esittää yläluokkien muodostamat pääluokat. Muodostuneista pääluokista muodostui tutkimuksen tuloksien pääluvut.

Taulukko 3. *Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä.*

Yläluokka	Pääluokka
Urheilija-aloitteinen vuorovaikutus Valmentaja-aloitteinen vuorovaikutus	Vuorovaikutussuhde
Luottamus valmentajaa kohtaan Epäluottamus valmentajaa kohtaan	Luottamussuhde
Palaute ja sen merkitys urheilijalle	Palautteen merkitys
Psyykkisen valmennuksen merkitys joukkueelle ja yksilölle	Psyykkisen valmennuksen hyödyllisyys

4.4 Tutkijan positio

Tutkijana olen vuorovaikutuksessa tutkimuskohteeni ja tutkimushenkilöiden kanssa, jolloin olen itse osa tutkittavaa ilmiötä. Haastatteluissa urheilija ja minä tuotamme yhdessä tutkimuksen tulokset. Hermeneuttisen paradigman tutkijana hyväksyn oman subjektiivisuuteni – persoonallisuuteni ja tunteeni vaikuttavat tutkimusprosessin eri vaiheisiin aina käsitteiden valinnasta aineiston analyysiin ja raportointiin. Vaikka tutkimukseen sisältyvät omat näkemykseni, pyrin heijastamaan mahdollisimman aidosti tutkimushenkilöiden todellisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 18, 23–24.)

Tutkimus sai alkunsa omista kokemuksistani urheilijana ja jääkiekkoilijana. Kilpaurheilun lopettamisen jälkeen koin psyykkisen kriisin ja kiinnostuin psyykkisen terveyden ja valmentautumisen kirjallisuudesta. Tämä herätti halun tutkia ilmiötä opinnäytetyöni muodossa. Oli tullut aika siirtää omat kokemukset sivuun ja asettua tutkijan rooliin.

Ennen haastatteluita pohdin omaa rooliani tutkijana ja haastattelijana sekä niitä ominaisuuksia, joita halusin tuoda esiin: avoimuutta, selkeyttä, luottamuksen herättämistä, sosiaalista tilannetaajua ja asiantuntemusta (Hirsjärvi & Hurme 68–69). Päätin käyttäytyä neutraalisti ja

avoimesti, annoin keskustelun edetä luonnollisesti, mutta varmistin, että haastattelun teemat tuli käsiteltyä. Huolehdin siitä, että olin levännyt ja mieleni rauhallinen, ja toistin tiettyjä rutiineja ennen jokaista haastattelua. Näihin kuului mielen "tyhjentäminen" ennakkoletuksista ja haastattelun teemojen kertaaminen.

Haastattelutilanteessa pyrin luomaan rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin rauhallisella kehonkielellä, lempeällä äänensävyllä ja huolehtimalla käytännön asioista, kuten anonymiteetistä ja tutkimushenkilön oikeuksista. Tavoitteenani oli auttaa haastateltavia keskittymään ja tuntemaan olonsa turvalliseksi (Puusa 2020, 108). Lopuksi kiitin urheilijoita lämpimästi heidän jakamistaan kokemuksista.

Analyysivaiheessa palasin litteroituihin haastatteluihin ja videotallenteisiin, pyrkien tulkitsemaan aineistoa mahdollisimman objektiivisesti, vaikka omat kokemukseni olivatkin läsnä. Haastavinta oli pitää omat tulkintani kurissa ja astua tutkijan rooliin, jotta analyysi pysyisi selkeänä ja etäisenä. Minun oli kontrolloitava tulkintojani, otettava askel ulkopuolelle ja asetuttava lähemmäs tutkijan roolia. Vahvuuteni onkin ymmärtää syvällisesti ilmiötä, mutta heikkouteni on analysoida aineistoa ilman kokemuksiani. Tavoitteenani raportointivaiheessa oli tuoda esiin urheilijoiden kokemukset mahdollisimman autenttisesti, hyödyntäen alkuperäisiä sitaatteja päätelmieni tukena. Vaikka omat käsitykseni väistämättä vaikuttivat tulkintoihin, pyrin tiedostamaan ja syrjäyttämään niitä, jotta urheilijoiden ääni tulisi esiin mahdollisimman aitona.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitän puolistrukturoidulla haastattelulla tuotetun aineistonanalyysin tulokset. Tuloksia tukevat urheilijoiden alkuperäisilmaukset eli sitaatit. Tulosluvut muodostuvat neljästä kategoriasta, joista kolme ensimmäistä vastaavat tutkimuskysymykseen: ”Millaisena psyykkinen valmennus näyttäytyy naisjääkiekkoilijan arjessa?”. Luvut muodostuvat sisällönanalyysin pääluokista, jotka ovat *vuorovaikutussuhde*, *luottamussuhde*, *palautteen merkitys ja psyykkisen valmennuksen hyödyllisyys*. Neljäs kategoria *psyykkisen valmennuksen hyödyllisyys* vastaa tutkimuksen alakysymyksiin: ”Millaisia kokemuksia naisjääkiekkoilijoilla on psyykkisestä valmennuksesta?” ja ”Miten psyykkisen valmennuksen menetelmät näkyvät naisjääkiekkoilijan arjessa?”.

5.1 Vuorovaikutussuhde

Pyysin urheilijoita kuvailemaan kokemuksiaan, joita heillä on valmentajansa välillä ollut. Kokemukset kietoutuivat suurimmalta osalta urheilijan ja valmentajan väliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen, *vuorovaikutukseen*. Pyysin urheilijoita kuvailemaan tarkemmin, millaisia vuorovaikutustilanteet olivat olleet. Urheilijat kokivat vuorovaikutuksen ilmenevän monipuolisesti, kuten valmentajan sanallisena ja sanattomana viestintänä. Osa koki itsensä ja valmentajansa aktiivisena vuorovaikuttajana suhteessa toisiinsa. Sen sijaan osa urheilijoista kuvaili, ettei kahdenkeskeistä vuorovaikutusta valmentajan kanssa juuri ollut. Analyysin tuloksena muodostin ja nimesin kaksi vuorovaikutuksen teemaa, jotka ovat *urheilija-aloitteinen vuorovaikutus* ja *valmentaja-aloitteinen vuorovaikutus*.

Urheilija-aloitteinen vuorovaikutus

Urheilija-aloitteisella vuorovaikutuksella tarkoitan sitä, että urheilija on itse tehnyt aloitteen valmentajaa kohtaan. Urheilija-aloitteinen vuorovaikutus sisälsi urheilijoiden kertomia asioita, joista he halusivat, että valmentaja on tietoinen. Urheilijat aloittivat keskustelun saadakseen palautetta ja kertoakseen omista tarpeistaan valmennuksessa. Urheilija-aloitteisen

vuorovaikutuksen myötä urheilijat tietoisesti pyrkivät rakentamaan luottamussuhdetta valmentajan ja hänen välilleen.

Urheilijat, jotka ilmoittavat vuorovaikutuksen olevan helppoa ja myönteistä, ovat itse aktiivisia valmennuksen suuntaan. Urheilijat kertoivat, että ovat luonteensa perusteella sellaisia, että ovat voineet ja halunneet kertoa murheistaan valmentajalle, vaikka ei olisikaan niin puhelias yleensä. Loukkaantumisista tai muista asioista urheilija on kyennyt kertomaan valmentajalle.

Mä oon aina voinut kertoa omat murheet [valmentajalle] ja en ole kyllä mikään semmoinen, että mä olen kova puhumaan.

Oon tyyppinä sellainen, että pystyn kelle vaan kertomaan jos on loukkaantumista tai muuta.

Eräs urheilija kertoo, että oma ikä ja kokemus vaikuttaa vuorovaikutuksen määrään sekä laatuun. Hän arvioi, että puhumattomuus voi johtua nuoresta iästä. Aktiivinen vuorovaikutus urheilijan aloitteesta valmentajaan luo pohjaa sekä vuorovaikutussuhteelle että luottamussuhteelle. Urheilija kertoi vuorovaikutuksen muodostuvan urheilijan ja valmentajan välille sen mukaan, kuinka hyvin oppivat tuntemaan toisensa. Se riippuu enimmäkseen siitä, kuinka paljon urheilija itse keskustelee valmentajan kanssa. Urheilija kertoo tämän johtavan luottamussuhteen kasvamiseen. Eräs urheilija kertoo positiivisesta kokemuksestaan, jossa kertoi valmentajalleen terveydellisestä asiasta ja sai valmentajaltaan ohjeistusta.

Oon vanhemmiten uskaltanut alkaa sanoa omia ajatuksia pelistä ja kokoonpanoista valmentajalle. Ollaan keskusteltu niistä tosi rehellisesti valmentajan kanssa. ... Kokeneemmat pelaajat, jotka pelaavat paljon, uskaltavat sanoa valmentajille, että ehkä se menee siihen nuoruuden piikkiin, ettei puhuta.

Se, että mulla on positiiviset kokemukset valmentajista, niin vaikuttaa se, miten puolin ja toisin tunnetaan. En sanois, että oisin niiden ystävä, mutta vahvistuu jonkunnäköinen side. Siihen vaikuttaa se, että paljonko sä [urheilijana] valmentajalle juttelet ja onko henkilökohtaisia palavereita. Siinä se luottamussuhde kasvaa. Eikä sen tarvitse liittyä siihen peliin tai joukkueeseen.

Kerroin [terveydellisestä asiasta] valmentajalle ja siitä saatiin pidempää keskustelua ja kyseli siitä [terveydentilasta], kannusti lääkäriin, vaikka ei se tavallaan liittynyt siihen jääkiekkoon. Siitä jäi hyvä fiilis.

Eräät urheilijat kuvailevat, että urheilija-aloitteisella vuorovaikutuksella he ovat saaneet tarpeisiinsa sopivaa harjoittelua sekä ohjausta. Eräs urheilija kertoo, että pyytäessään valmentajalta jonkin tietyn asian harjoittelua tai läpikäyntiä, se toteutuu valmentajan toimesta

perusteluitta. Eräs urheilija mainitsee kertoneensa haastavista asioistaan valmentajalle ja saaneensa positiivisen vastaanoton valmentajalta, hänen ohjatessa avunpiiriin. Eräs urheilija kertoo, että valmentajalla on yleinen rutiini, jossa katsotaan peli videonauhalla läpi, jossa valmentaja ja urheilija käyvät dialogia. Urheilija on tyytyväinen dialogiin, jossa molemmat saavat kertoa ajatuksistaan toisilleen.

En vois kuvitellakaan parempaa valmennussuhdetta, mitä mulla nyt on. Jos sanon et haluaisin kehittää tätä tai pyydän voitaisko kattoo jotain tiettyä asiaa läpi, niin se ei vaadi sen enempää perusteluja vaan sille tehään aika siihen.

Oon pystynyt kertomaan tosi vaikeita asioita [valmentajalle] ja se otti ne kyllä aina hyvin vastaan ja ohjasi oikeeseen suuntaan.

Tosi yleinen kaava on se, et käydään viikonlopun pelien videonauhat läpi ja puretaan ne tilaneet. Se on nimenomaan vuorovaikutusta eikä sitä, et toinen sanoo ne asiat tällä tavalla ja näin se pitää olla et meikä on vaan hiljaa siinä, vaan nimenomaan vuorovaikutusta ja kerrotaan toisille ne ajatukset ja opitaan niistä.

Vastauksissa ilmeni ilmiö, jossa urheilijan tehdessä aloite keskustelulle, on se jäänyt vajavaiseksi valmentajan vuorovaikutustaitojen tai -halujen puutteesta. Vaikka urheilija olisikin lähestynyt valmentajaa, ei keskustelulle välttämättä syntynyt urheilijan kaipaamaa jatkuvuutta. Valmentajan ollessa valmentajakopissaan – urheilijoiden on ollut hankalaa luoda vuorovaikutussuhdetta häneen. Eräs urheilija kuvailee tilanteen epäselväksi, jossa ei ole varma haluaako valmentaja keskustella. Kyseinen tilanne on aiheuttanut kiusaantumista, kun valmentaja ei ole osannut reagoida urheilijan viestiin hänen toivomallaan tavalla. Urheilija arvioi, että valmentaja ei ole kovin sanavalmis kyseisissä tilanteissa. Urheilija kertoo, että valmentaja ei reagoi viestiin mitenkään ja vastauksen olevan epämääräinen. Kun urheilija kertoi olotilastaan ja suunnitelmistaan, hän toivoisi valmentajan osoittavan kiinnostusta keskustelun syntymiselle.

Sen valmentajan ulosanti on vähän sellaista, ettei ota selvää, että haluaako se jutella vai mitä, että se on aiheuttanu vähän sellasta kiusaantumista, jos sinne on mennyt sanomaan niin se on vähän huuli pyöreänä siinä. Se ei varmaa oo sellainen supliikki tyyppi, et sit on aiheutunu tollasia tilanteita, ettei oikein tiedä kuinka päin olla. Se vähän oli siellä omassa sulkeutuneessa kopissaan vaan. ... Sillä on vähän sellanen tönkkö vastaanotto, ettei se oikeen myötäilekään. Jos vaikka sanoo, että on ollut kipeänä pari viikkoa ja aloittelee kevyemmin treenit niin ei se siitä tyrmää, mutta ei se sit lähde kyselemäänkään vointia. Se vaan jää siihen eikä siitä muodostu minkäänlaista keskustelua, mitä kaipaasi siinä tilanteessa.

Eräät urheilijat kertoivat lähestyneen valmentajaa, jolloin olivat kertoneet valmentajalle tuntemuksistaan, kuten väsymyksestä tai uupumuksesta. Urheilijoiden mukaan valmentaja ei ole kuunnellut tarkkaan ja ymmärtäväisesti urheilijoiden viestiä. Valmentaja totesi urheilijoiden väsymyksen olevan yleistä, jota muutkin kokevat. Urheilijat tunsivat tämän vuoksi valmentajan vähättelevän heidän tuntemuksiaan. Eräs urheilija kertoi toteuttaneensa valmentajan kehotusta ottaa rauhallisemmin harjoittelussa, mutta valmentajan jälkikäteen ihmetelleeni urheilijan laiskaa toimintaa.

Valmentaja kuunteli, mutta se on vähätelty, kun mä kerroin et olin tosi uupunut. Se vaan sanoi, että se on ihan yleistä ja kaikilla on sitä samaa. Kyl se sanoi, että itse tietää mitä kannattaa tehdä niin kyl mä sit vähän otin rauhallisemmin. Mutta jos niin teki, niin valmennus sit ihmetteli sitä treeneissä et miten sä tolleen teet ja ootpa lusmu.

Jos yritti mennä kertomaan sille [valmentajalle] mitään kauden aikana, se ei ottanut kuuleviin korviinkaan ja toittotti vaan, että on vaan synkkä marraskuu ja kaikille pelaajille tulee tämmöistä.

Urheilijoiden aloittaessa keskustelua pelillisistä asioista valmentajan kanssa, ovat urheilijat kokeneet valmentajan vastavuoroisuuden olevan hyökkäävää ja arvostelevaa, joka on johtanut puhumattomuuteen. Urheilijat kertoivat lähestyneen pelillisiin asioihin koskien valmentajaa, jolloin urheilijoiden mukaan valmentaja reagoi asiaan hyökkäävästi. Urheilijat kokivat, että valmentaja syyttäminen kohdistui heidän ihmisyyteensä. Eräs urheilija koki saavaansa rajua palautetta valmentajaltaan, kun kysyi häneen liittyvistä urheilullisista heikkouksistaan. Urheilijat totesivat, etteivät kysyneet tai uskaltaneet näiden kokemuksen jälkeen puhua valmentajalle.

Mentiin kerran sanomaan ihan nätisti valmentajalle [pelillisestä asiasta] ja se meitä kohtaan hyökkäsi, että me mietitään vaan omaa napaa ja pitäisi miettiä joukkuetta ja käänsi sen tämmöseen. Se vaan jotenkin otti sen ihmisyyden siihen ja rupesi meitä jo laittamaan, että me ollaan huonoja ihmisiäkin, kun tämmöstä tullaan sanomaan. Tän jälkeen ei oikee pystynyt enää puhumaan sille [valmentajalle].

Jos menin kysymään valmentajalta, että missä asioissa olen [heikko], se [valmentaja] oli tosi bruttaalin rehellinen ja osas antaa listan käteen, että olet näissä asioissa huono ja meni helposti vaan sen taakse, että sulla on huono kunto, mene juoksemaan. Se on valmentaja, jolle en ihan hirveästi uskaltanut asioita mennä kertomaan.

Puolet urheilijoista koki, ettei uskalla tai ei ole aina uskaltanut kertoa valmentajalle omia ajatuksiaan. Ilmiö, jossa ei uskalleta kertoa valmentajalle asioita, ilmeni toistuvasti erilaisissa konteksteissa. Urheilijat pohtivat omiin tuntemuksiin, suorituksiin ja rooliin liittyviä asioita, joista eivät uskalla mennä valmentajan puheille. Urheilija kertoi tietävänsä pelaajia, jotka vaikenivat loukkaantumisista, eivätkä kerro totuutta valmentajalle. Eräs urheilija mainitsee *mielenterveydellisten asioiden* olevan yksi aiheista, joista ei oma-aloitteisesti uskalleta puhua. Puhumattomuuden taustalla on pelkoa ja ennakkokäsityksiä siitä, mitä tapahtuisi, jos ajatuksiaan kertoisi. Urheilijat kokivat, että jos kertovat totuuden valmentajalle eivät he pääsisi pelaavaan kokoonpanoon.

Tiedän pelaajia, jotka vaikenee pienistä loukkaantumisista, jotka vaatisi lepoa tai kenties lääkärikäyntiä. Mutta niistä ei kerrota valmentajalle, koska pelätään pelaajan puolesta.

On niitä pelaajia, jotka ehkä pelkää sen oman roolin ja pelaajan puolesta, jotka eivät halua kertoa omista asioistaan totuutta.

Veikkaan, että syy siihen miksei tee aloitetta valmentajan suuntaan on siinä, kun on kyse mielenterveydellisistä asioista, niin miettii, että miten se ihminen näkee sen asian, että näkeekö se heikkoutena ja pelaajana miettii sitä, et mikä kaikki vaikuttaa pelaamiseen tai pelaajan saamiseen ja kaikkeen tällaseen.

Pelko ja uskallus olivat sanoja, jotka esiintyivät urheilijoiden vastauksissa, kun he kuvailivat vuorovaikutustilanteita valmentajan kanssa. Pelko koetaan haittana urheilijan ja valmentajan väliselle suhteelle. Urheilija arvioi, että taustalla voi olla ylikuormitustila, josta olisi syytä keskustella valmennuksen kanssa, mutta siihen ei ole uskallusta.

On se mun mielestä aika karua, että pitää pelätä valmentajaa.

On paljon pelaajia, jotka on helposti kipeänä niin pitäisi käydä sitä keskustelua, että mistä se johtuu ja onko taustalla ylikuormitusta tai muuta, mistä ei uskalla sanoa. Voi olla helpompi sanoa valmentajalle, että on kipeä kuin se, mitä siellä taustalla oikeasti voisi olla.

Valmentaja-aloitteinen vuorovaikutus

Valmentaja-aloitteisella vuorovaikutuksella tarkoitan sitä, jossa valmentaja tekee aloitteen urheilijan suuntaan. Ilmiö esiintyi urheilijoiden vastauksista monin eri tavoin, kuten valmentajan sanallisena ja sanattomana viestintänä ja toimintana. Osa urheilijoista kertoivat valmentajan lähestyvän heitä, kun taas osa pelaajista koki, ettei valmentaja lähestynyt koskaan

oma-aloitteisesti urheilijoita. Eräs urheilija kertoi valmentajan tekemän keskustelualoitteen saaneen hänet avautumaan tuntemuksistaan ja lopulta sai apua haasteisiinsa. Urheilija koki, että valmentaja oli aidosti kiinnostunut ja halusi kuunnella häntä. Urheilija arvioi, että valmentajan tehdessä aloite vuorovaikutukselle, on urheilijan helpompi tarttua keskusteluun.

Mulla oli jo pidempään ollut vaikeuksia henkisesti ja valmentaja oli eka joka kysyi hallilla tai veti mut sivuun ja kysyi että mikä painaa ja tietää että joku on vialla. Se oli eka sellainen sysäys et rupesin puhumaan siitä asiasta ja sain sitten apua asiaan. Se oli tosi ymmärtäväinen ja oikeasti halusi kuunnella ja helpotti kyllä heti kun sai jollekin sanottua.

Silloin kun ei vielä tuntenut valmentajaa oli huomattavasti vaikeampi puhua ja en tiedä olisinko silloinkaan lähtenyt itse hakemaan sitä keskustelua. Kun se tuli valmentajan suunnalta, niin siihen oli helpompi tarttua.

Urheilijat kertoivat, että valmentajat osoittivat kiinnostuksen heitä kohtaan kyselemällä kuulumisia sekä tarjoutumalla auttamaan. Valmentaja osoitti kiinnostusta urheilijaa kohtaan, jos huomasi, että urheilusuoritukset eivät onnistuneet ja kuunteli, jos urheilija kertoi omista asioistaan, kuten jaksamisestaan ja raskaasta työviikosta. Eräs urheilija kertoi, että valmentajia kiinnosti urheilijan kehittyminen ja sen seuranta. Urheilija koki, että valmentajat pyrkivät tukemaan urheilijaa sekä hän oli vaikuttunut, kuinka paljon valmentajia kiinnosti urheilijan kehittyminen.

[Valmentaja] tuli kyselee miten menee ja se sanoi, että voin aina laittaa viestiä sille. Se tarjoutui auttamaan.

[Valmentajaa] on kiinnostanut, että mikä nyt painaa suoritusta. Se kuunteli, jos kertoi omasta jaksamisesta ja pitkästä työviikosta.

Valmentajat on kyllä ollut kiinnostuneita siitä, että miten kehityn ja miten mua vois kehittää. Ne yritti tosi paljon tukee mua ja se oli tosi siistiä huomata, että niitä oikeasti kiinnosti niin paljon.

Urheilijoiden vastauksissa ilmeni teema, jossa valmentaja on kehottanut urheilijoita olemaan oma-aloitteinen häntä kohtaan. Urheilijat kertoivat, että jos halusi ja uskalsi mennä puhumaan valmentajille, ottivat valmentajat heidät mielellään vastaan ja kuuntelivat urheilijoita. Eräs urheilija kertoi, että valmentaja on suoraan todennut: *jos urheilija ei tule itse puhumaan tai näyttämään videoita, niin sitten ei tule*. Urheilija on kokenut tilanteen aiheuttavan hankalaa oloa sen vuoksi, ettei koe valmentajan olevan kiinnostunut kuuntelemaan urheilijan asioita, jolloin urheilijan oli opeteltava lähestymään valmentajaa.

Jos uskaltaisi ja kun menee juttelemaan valmennukselle, niin niillä on kyllä aikaa kuunnella. Siellä sanotaan, että saa tulla juttelemaan.

Sit on niitä valmentajia, jotka sanonut suoraan, että jos sä et tule puhumaan tai näyttämään videoita niin sitten ei tule. Sitten pitää itse pelaajan osoittaa se kiinnostus. Jos valmentaja ei osoita sitä mielenkiintoa alkuunkaan, niin voi olla vähän sellanen hankala olo, että no kiinnostaako sitä, jos mä nyt meen tällöisen videon kanssa, että mitäs tässä tehdään. Siinä oli vähän opettelua alkuun.

Urheilijat kuvailivat valmentaja-aloitteisen viestinnän olevan sanatonta ja sanallista. Se ilmeni urheilijoiden vastauksista useimmiten palautteen antamisessa ja harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Eräs urheilija pohtii, ettei valmennus uskalla kertoa urheilijoille tilanteista ja asioista suoraan ja valmennuksen pelkäävän, että he satuttavat urheilijoiden tunteita. Todellisuudessa urheilijat toivovat valmennukselta suoraan puhumista, sillä teot satuttavat enemmän.

Pahoin pelkään, että on paha tapa, ettei kerrota asioita suoraan. Valmennus pelkää, että satutetaan tunteita, mut faktahan on se, kun kierrellään ja kaarrellaan eikä uskalleta sanoa suoraan vaan se näytetään teoilla, niin se sattuu paljon enemmän siinä vaiheessa. Se pitäis karsia pois.

Valmentajat pelkää, että se suora palaute satuttaa pelaajaa, vaikka mun mielestä se satuttaa viel enemmän, jos ei kerrota totuutta. Silloin ei voi parantaa omaa toimintaa. ...

Eräs urheilija kertoo palautteiden antamisen olevan hankalaa valmentajille, sillä valmentajat eivät tiedä miten palautetta tulisi antaa, jotta se olisi yksittäisille urheilijoille mieleistä ja toimivaa. Urheilija kertoo, että valmentaja on kohdannut haastavia tilanteita, sillä ei tiedä, miten kohdata pelaajansa ja miten antaa jokaiselle sopivalla tavalla palautetta. Eräs urheilija arvioi asiaa siten, että valmentajien tulisi tuntea omat urheilijansa riittävän hyvin, jotta osaisi antaa palautetta kyseisille urheilijoille suoraan ilman kiertoilmaisuja tai vertauskuvia.

On niitäkin pelaajia, jotka haluaa kehun sijasta palautetta ja siitä tulee valmentajilla usein semmoinen, että no miten mun nyt kuuluu sitten antaa palautetta mun pelaajille. Valmentaja on pättitilanteessa, ettei tiedä miten pelaajat kuuluu kohdata. Kun nää [pelaajat] on erilaisia kaikki ja suorasanaisiäkin. Toinen haluaa, että suurin piirtein huudetaan ja toinen sitten vetää herneen nenään, jos saa palautetta.

Valmentajan pitäis tuntea omat pelaajat ja kelle voi sanoa suoraan ja kelle ei. Ja se pitäis sanoa tarpeeksi selkeesti eikä sillee, et käytät hirveesti jotain vertauskuvia tai koodisanastoa siihen, se ei niinku auta. Toivoisin, että valmentajat sen verran paneutuis omiin pelaajiin et tuntis ne.

Valmentajan vuorovaikutus on näkynyt ottelutilanteissa, jossa valmentaja reagoi urheilijoiden yksilöllisiin tai joukkueen suorituksiin. Valmentaja on sanallisesti arvostellut urheilijan

suoritusta sekä toiminnallaan osoittanut seuraukset. Eräs urheilija kertoo valmentajan ripittäneen häntä vaihtopenkillä suorituksesta, jonka vuoksi ei enää peluuttanut häntä jatkossa. Urheilija sanoi huomanneensa tilanteen olevan kostamista. Erään urheilijan mukaan valmentaja oli jättänyt tulematta pukukoppiin ottelun jälkeen. Urheilijan mielestä valmentajan teko osoitti turhautumista, mutta urheilija kokee, että pelin lopputulos on osa myös valmennusta. Urheilija totesi olevansa turhautunut valmentajan käytöksestä.

Se [valmentaja] ripitti mua vaihtopenkillä ja istutti mut penkille koko erän ajaksi. Huomasin, et se selkeästi kosti sen tilanteen.

Kerran [valmentaja] jätti tulematta koppiin pelin jälkeen ja poistui paikalta. Pelaajana se on tosi turhauttavaa, koska kyllä se sama paska fiilis on pelaajallakin. Niin kyllä näen, että se on kuitenkin valmentajan paikka löytää siinä hetkessä jotain sanoja. Se on kova [osoitus] valmentajalta, jos jättää tulematta koppiin, se osoittaa pelaajia kohtaan turhautumista ja tyytymättömyyttä, vaikka samalla tavalla valmentajat on osa sitä lopputulosta.

Valmentajan vuorovaikuttaminen heijastuu urheilijoihin esimerkiksi siten, että urheilijat olivat ikään kuin eri vuorovaikutustilanteiden välissä. Valmentaja saattoi kertoa urheilijalle tälle kuulumattomia asioita muista pelaajista. Tilanne aiheutti kyseiselle urheilijalle vaikean tilanteen, kun joutui keskustelemaan ja kuuntelemaan muiden välisistä asioista jopa puhelimitse harjoituksia ennen ja jälkeen.

Mietin, että eikö ne valmentajat voi keskustella asioista keskenään, että miksi mä olen se, jolle puhutaan. ... Välillä tulee ennen tai jälkeen treenien jotain puheluita valmentajilta ja pelaajilta, jotka liittyvät niiden välisiin asioihin. Ei jaksaisi, että olis niin vaikeaa.

Urheilijat kuvailivat tilanteita, joissa valmentajan vuorovaikutukseen vaikuttavat urheilijoista riippumattomat tekijät esimerkiksi valmentajan oma olotila, kuten väsymys. Valmentajan mielialan todettiin vaikuttavan urheilijoiden suorituksiin ja tunnetiloihin. Urheilijoiden mukaan valmentajan huono päivä vaikuttaa urheilijoiden hyvinvointiin ja suorituksiin. Eräs urheilija kuvailee valmentajan hyväntuulisuuden tuovan rentoutta jää- ja oheistreenaamiseen sekä tuntemusta valmentajan luottamuksesta. Sen sijaan valmentajan tiuskiminen ja huutaminen saa aikaan urheilijassa epämiellyttäviä tunteita siitä, ettei hänen suorituksensa ole oikein.

Joidenkin valmentajien kohdalla huomaa sen päivä- ja viikkokohtaisesti et miten niiden oma jaksaminen vaikuttaa siihen, miten ne jaksaa käydä pelaajien kanssa asioita ja ongelmia läpi.

Kyllä se pakostikin vaikuttaa, jos valmentajalla on huono päivä. ... Se vie tosi paljon meidänkin [pelaajien] energiaa.

Tekee semmoista rentoutta jäälle ja jään ulkopuolelle, kun tulee fiilis, että valmentaja on vähän rennompi eikä huuda, niin tuntuu, että se luottaa. Mut jos se kokoajan huutaa ja tiuskii, nii miettii ettei itsellä riitä mikään tai ihan sama mitä teen niin on väärin.

Eräs urheilija kertoo kokemuksensa ryhmätilanteessa, jossa valmentaja kohdisti viestintänsä häneen. Valmentaja kommentoi urheilijaan liittyvää ominaisuutta, jonka urheilija koki pilkkaavana haukkumisena ja sen menevän henkilökohtaisuuksiin. Urheilija kertoi tilanteen jatkuvan pitkään sekä ymmärtävänsä tietyn huumorin, mutta koki auktoriteettiasemassa olevalta henkilöltä kommenttien menevän liiallisuuksiin.

Oltiin ringissä ja valmentaja kertoi treeniä. Se heitti mulle ärsyttävän kommentin, joka oli pilkkaavaa ja alentavaa. Kukaan ei reagoinut siihen ja kaikki oli vaan hiljaa. Sit se jatkui koko kauden ajan ja kommentoi sitä [asiaa] ja dissas mua. Ajattelin, et ihan sama siitä, mut tuntu vähän henkilökohtaselta, kun se heitti tuommosia kaikkien eessä monta kertaa. Kyl ymmärtää sen läpän, mut on se kyl ärsyttävää, kun auktoriteettiasemassa alkaa dissaamaan ja menee vähän liian pitkälle.

Yhteenvetona totean, että vuorovaikutus ilmenee useimmiten urheilijan ja valmentajan välisissä valmennustilanteissa. Valmentajan vuorovaikutustyyli vaikuttavat urheilijoihin eri tavoin. Jotkut urheilijat hakeutuvat valmentajan kanssa dialogeihin, kun taas osa urheilijoista ei välttämättä koe vuorovaikutustilanteita mieleiseksi ja jopa välttelevät niitä. Osa urheilijoista kokevat vuorovaikutuksen olevan mahdotonta valmentajaa kohtaan. Suurin osa urheilijoista haluaisivat valmentajan aloittavan vuorovaikutuksen tai valmentajan olevan aktiivisempi vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutuksen määrään ja laatuun vaikuttaa valmentajan ja urheilijan välinen luottamussuhde. Seuraavassa luvussa tarkastelen luottamussuhteen vaikutusta vuorovaikutussuhteeseen.

5.2 Luottamussuhde

Vuorovaikutus ja luottamussuhde ovat yhteydessä toisiinsa, mutta aineistoa analysoitaessa halusin erottaa vuorovaikutuksen ja luottamuksen omiin lukuihinsa. Urheilijoiden kokemuksissa toistuivat teemat, joissa niin luottamus kuin epäluottamus esiintyivät arjen eri vuorovaikutustilanteissa.

Urheilijoiden mukaan valmentajat suhtautuivat urheilijoiden kertomiin asioihin luottamuksella eivätkä kertoneet näistä asioista muille joukkueen jäsenille. Urheilijat kokivat, että valmentaja suhtautui asioihin vakavasti kuunnellen, joka osoitti luottamusta urheilijoille. Eräs urheilija kertoi, että valmentajan puuttuminen kiusaamistilanteeseen nostatti urheilijan luottamusta valmentajaa kohtaan.

Valmentaja myös pitää tiedot itsellään eikä kerro muulle joukkueelle. En ole koskaan kokenut valmentajalta käytöstä, jossa valmentaja kertoisi muiden asioita eteenpäin.

Mulle iso luottamuksen osoittaminen on se, jos kerron valmentajalle jotain tai pyydän sen mun kans juttelemaan, niin se otetaan vakavasti ja sitä kuunnellaan. Sit se, että se ei leviä muille kuin valmennukselle.

Meidän joukkueessa oli kiusaamista ja valmentaja puuttui siihen ja se kasvatti sitä luottamusta.

Päinvastaisesti epäluottamuksen kokemuksia ovat aiheuttaneet valmentajan ristiriitainen puhe ja käyttäytyminen. Urheilijat kertoivat asioita, joita ovat kertoneet luottamuksellisesti, mutta asiat ovat tulleet julki toisissa keskusteluissa. Urheilijat ovat tunteneet epävarmuutta luottamuksen suhteen, jolloin pelkäävät, että heidän asiansa tulevat julki ulkopuolisille. Urheilijat kertoivat tilanteista, joissa valmentaja on saattanut muuttaa urheilijan sanomisia tai luvatut asiat eivät pitäneet paikkaansa. Urheilijoiden mukaan valmentajan toiminta on näyttäytynyt todellisuudessa erilaiselta kuin hänen sanansa antavat ymmärtää.

Menin joukkueeseen ja valmentaja kerto mulle sen sabluunan, miten toimitaan. Oltiin sovittu niistä asioista kasvatusten ja sit kävi ilmi, että suunnitelmat muuttu täysin eikä annettu mitään vihjettä. Se toistui kauden aikana, ettei luvatuista asioista pidetty kiinni. Ymmärrän, että tilanteet muuttuu, mutta silti siinä meni luottamus valmennukseen.

En kokenut ikinä, että luottaisin siihen valmentajaan. Se ei millään pysynyt omien sanojensa takana.

On kyllä semmosia asioita, mitä on luottamuksella kerrottu, vaikka seuraavan kauden pelipaikasta. Ja ne liittyy laajemmin koko johtoryhmään, että joskus semmosia asioita on menny eteenpäin, mitä ei pitäis mennä.

Valmentaja on ottanut ihan hyvin vastaan ne [henkilökohtaiset asiat], mutta tulee semmoinen olo, että puhutaanko selän takana kuitenkin jotain muuta. Hänen toiminta osoittaa, ettei olekaan niin ymmärtäväinen kun sanoo olevansa.

On käynyt ilmi, että mitä sanoin valmentajalle niin tuli kaikkien pelaajien tietoisuuteen. Ja se meni niin, että mun sanomisia oli muutettu ja se oli aika iso juttu.

Eräs urheilija kokee vahvan luottamussuhteen olevan sekä myönteinen että kielteinen asia. Urheilijan mukaan valmentaja on kertonut hänelle kolmannen osapuolen eli hänen joukkueoverinsa luottamuksellisia asioita. Urheilija kokee tilanteen vaikeaksi, kun kyseinen urheilija pohtii syitä valmentajan ratkaisuille eikä kolmas osapuoli tiedä valmentajansa mielipidettä. Urheilija kokee luottamuksellisen suhteen valmennukseen, mutta sen vuoksi hänelle aiheutuu ristiriitaisia tunteita.

Toisaalta se luottamuksellinen suhde on mennyt siihen, että valmennus kertoo mulle asioita muista pelaajista, joista he eivät kuitenkaan kerro itse näille pelaajille, esimerkiksi miksei kyseinen pelaaja pelaa tai muuta kritiikkiä siitä pelaajasta. Mutta sitten, kun juttelen itse kyseisen pelaajan kanssa, se ei tiedä mitään, mitä valmentaja on siitä mieltä. Se on tosi vaikea tilanne mulle. Vaikka toisaalta se osoittaa, kuinka hyvä suhde mulla on valmentajaan.

Eräs urheilija kokee valmentajan kielteisen käytöksen vaikuttavan luottamuksellisten asioiden jakamiseen. Urheilija ei halunnut kertoa henkilökohtaisia asioitaan valmentajalle, mitä enemmän alkoi tuntea valmentajaa ja hänen toimintatapojaan. Hän koki valmentajan epämuokavan käytöksen johtavan epäluottamukselliseen tunteeseen.

En mä valmentajille halua sanoa semmosia tosi henkilökohtaisia asioita, mitkä ei liity siihen urheiluun, tai ne on vähän sellasia, että ei haluaisi kertoa vaikka ne saattaisikin vaikuttaa siihen. Silloin kun se valmentaja oli tosi ärsyttävä, niin silloin ainakin ajattelin etten varmaan kerro mitään. Silloin oli epäluottamuksellinen olo. Alkukaudesta oisin voinut kertoa, kun ei vielä tuntenut niin hyvin.

Kysyessäni urheilijoilta, mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä valmennuksessa, mainitsivat he vuorovaikutuksen ja luottamuksen. Myös avoimuus, rehellisyys, huumorintajuisuus, ammattimaisuus sekä johtajuus olivat piirteitä, joita toivottiin valmennukselta. Luottamus koettiin tärkeimpänä. Urheilijat kertovat, että valmennus perustuu luottamukseen sekä valmentajan tulisi olla vaativa, mutta ymmärtäväinen huomioidessaan yksilöt. Urheilijat toivovat valmentajan olevan ammattitaitoinen, kypsä sekä huumorintajuinen. Urheilijat toivovat, että valmentajan kanssa voi keskustella haastavistakin asioista.

Kaikki lähtee siitä, että luotat valmentajaan ja että olis oikeasti hyvä fiilis tulla jäähallille.

Luottamus on tosi iso juttu, ja se pitää olla molemminpuolinen valmentajan ja pelaajan välillä. Valmentajan pitäis olla vaativa, mut kuitenkin, että ymmärtää pelaajien yksilölliset tilanteet. Valmentajan pitäis olla jämäkkä ja ammattitaitoinen, että se johtaa sitä porukkaa.

Se, että pelaajat voi luottaa valmentajaan on ykkösjuttu.

Tärkeää ehkä just luottamus ja se, että on helposti lähestyttävä. Ja sitten kypsä ja ammattitaitoinen.

Sanoisin, että sellanen huumorintajuisuus ja että pystyy keskustelemaan kevyesti, mutta myös vaikeistakin jutuista valmentajan kanssa.

Kaiken kaikkiaan luottamussuhteen muodostuminen ja sen säilyttäminen asiallisena valmentajan ja urheilijan välisenä suhteena, ilmeni urheilijoiden vastauksissa heikkoina. Vain osa urheilijoista totesi olevan luottamussuhteeseen täysin tyytyväinen. Vaikka osa urheilijat kertoivat luottavansa valmentajiinsa, eivät he välttämättä olleet täysin tyytyväisiä luottamussuhteeseen. Tyytyväisyys ilmeni urheilijoiden epäilyksinä valmentajaa kohtaan, jolloin pelkäsivät valmentajan pettäneen luottamuksen. Suurin osa urheilijoista korosti luottamuksellisuuden olevan tärkein piirre valmennuksessa.

5.3 Palautteen merkitys

Vuorovaikutus pitää sisällään palautteen käsitteen. Esitän palautteen omana lukunaan, sillä urheilijat kuvailivat palautteen vaikutuksia ja sen ilmentymää selkeästi arjessaan, harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Urheilijat kertoivat tilanteista, joissa olivat onnistuneet ja epäonnistuneet yksilönä tai joukkueena sekä millaista palautetta olivat tilanteissa saaneet.

Urheilijat toivoisivat saavansa enemmän kannustavaa ja konkreettista palautetta harjoituksissa ja otteluissa. Urheilijat kertoivat, että valmentajalta saatu positiivinen palaute ja kehu voisi parantaa suorituksia ja tukea kehittymistä heti harjoittelu- ja kilpailutilanteessa. Toisaalta eräs urheilija mainitsi, ettei saa kehua, vaikka kuinka urheilija pyytäisi. Eräs urheilija kertoi, että sai palautetta, kun meni näyttämään pelivideotaan valmentajalle.

Tarvitsen palautetta ja tietyllä tavalla haluan ne korjattavat asiat ja hyvät asiat siinä hetkessä.

Ei sillee ihan liikaa tarvii kehuja kuitenkaan, mutta on se kiva jos sanoo joskus niin tulee enemmän varmempi olo ja hyvä ilmapiiri.

Ei tule oikeasti sitä kehua, vaikka kuinka pyytäisi.

Pelitulanteissa toivoisi enemmän palautetta sekä kehitettävää ja kehuja, mutta kyllä jos on mennyt jonkun videon näyttämään niin saanut palautteen. Peleissä

ja treeneissä sitä palautetta voisi olla enemmän ja olishan se kiva saada palautetta.

Urheilijat kertoivat, että positiivisen palautteen saamiseen vaikuttaa urheilijan kokemus. Eräs urheilija pohtii, että valmentajat eivät ajattele kyseisen urheilijan tarvitsevan kannustavaa palautetta, sillä hänen tiedetään olevan hyvä pelaaja ja hänen pystyessään suorittamaan hyvin jatkuvasti. Urheilija toivoo, että saisi kokemuksesta huolimatta kehun ja vahvistuksen onnistumisilleen. Hän arvioi, että se toisi enemmän positiivista ilmapiiriä joukkueeseen ottelun aikana.

Musta tuntuu, että valmentajat ei ajattele, et mä tarvisin tsemppiä. Ne jotenki ajattelee, että oon vaan niin hyvä, et pystyn joka päivä vaan siihen tosi hyvään suoritukseen. Vaikka totta kai haluaa hyvää palautetta niissä tilanteissa... Vaikka tietää ilmiselvästi, että joku tilanne meni tosi hyvin, niin kyl silloin haluaa siitä vahvistuksen ja tsempin, mieluiten ehkä pelikaverilta, mut joissain tilanteissa valmentajalta. Sillä sais enemmän sellasta positiivisuutta pelin aikana.

Urheilijat kaipaavat palautetta, joka olisi ratkaisukeskeisempää sekä konkreettisempaa. Urheilijat kertovat, että haluaisivat saada vaihtoehtoisia ratkaisuja tilanteisiin, vaikka ei tekisikään suoritusta väärin. Urheilijoiden mukaan konkreettinen apu hyödyttäisi suorituksen onnistumista, sillä pelkästään suorituksen toteaminen huonoksi ei kerro urheilijalle riittävästi, mitä hän voisi parantaa.

Kaipaisi sellaista palautetta, että saisi vaihtoehtoisia ratkaisuja tilanteisiin, vaikka niissä ei tekisi väärin, mutta sais neuvoa miten tehdä toisella tavalla.

Kaipasin joskus enemmän konkreettisia apuja, käytiin vaan tilanteita läpi ja mulle sanottiin "tää meni vähän huonosti", mut mitään konkreettista ei siitä saanut, oli se sit onnistuminen tai epäonnistuminen.

Urheilijat kertoivat valmentajan palautteen vaikuttavan kielteisesti suorituksiin, jos valmentaja esimerkiksi huutaa urheilijalle tai haukkuu häntä. Eräs urheilija kertoi valmentajan negatiivisen palautteen lamauttavan tämän toteamalla, että *jopa hengittäminenkin on vaikeaa*. Urheilija kertoo kokemuksestaan, jossa valmentajan tapa valmentaa oli keskittyä negatiivisuuteen ja epäonnistumisiin. Urheilija toteaa, ettei se välttämättä ole ollut toimiva tapa, sillä jotkut urheilijat kokevat tilanteen raskaaksi sen vaikuttavan henkiseen suoritukseen.

Jos tuo posii tai rakentavaa palautetta niin peli kulkee vähän paremmin, mut sit kun huudetaan, niin ei ne [valmentajat] voi olettaa että pystyt 100% jatkaa peliä. Eihän siin pysty edes hengittää sen jälkeen. Jos korotetaan ääntä ja haukutaan, niin se ei kyllä paranna suoritusta ei ollenkaan.

Sen valmentajan taktiikka tai tapa valmentaa oli se, että käydään läpi epäonnistumiset ja negatiiviset asiat. Omasta mielestä se ei oo oikein toimiva, se saattaa tietyiltä yksilöiltä syödä paljon. Itse otin sen siltä kantilta etten ottanu itteeni.

Eräät urheilijat kokivat palautteen tehokkaana, joka annetaan huutamisella. Urheilijat kertoivat, ettei valmentajat enää huuda paljoakaan, jolloin palaute voi välillä olla kepeää ja arkailevaa. Osa urheilijoista toivovat saavansa palautetta huutamalla, mutta toteavat ettei se välttämättä tehoa positiivisella tavalla kaikkiin joukkueen jäseniin. Urheilijat kertoivat, että ovat keskustelleen valmentajan kanssa siitä, millaista ja miten palautetta voi heille antaa. Eräs urheilija toteaa, että mitä kokeneempi valmentaja, sitä paremmin hän huomioi pienimmätkin yksityiskohdat, jolloin valmentaja tietää, miten antaa palautetta kenellekin.

Muistan, että kävin sen valmentajan kans suoran keskustelun siitä, että millaista palautetta mä otan vastaan ja millä tyylillä sen voi antaa. Se toisaalta on hyvä, että se käydään läp ja sanoin, että mulle voi vaikka huutaa, niin en säikähdä, kun joku muu voi säikähtää jos valmentaja on tosi suora. Sen näkee valmentajista, ja et mitä kokeneempi valmentaja niin sitä pienemmätkin yksityiskohdat se ottaa huomioon.

Valmentajat, joita mulla on ollut niin ollu rauhallisia eikä sellaisia, jotka huutaisi. Se ei ehkä kaikille sovi, mutta oisin itse vähän jopa toivonut sitä huutamista tietyissä tilanteissa, se vähän kuuluu tähän päivään, että sitä ei niin paljoa tehdä.

Välillä tulee valmentajalta tosi kärkkäästikin palautetta. Se jakaa mielipiteitä, mutta mun mielestä joukkue tarvitsee sitä, että tulee koppiin huutaa naama punasena. Osa pelaajista on semmoisia, jotka saattaa mennä ihan lukkoon sellaisesta.

Eräs urheilija on kokenut valmentajan antaman palautteen ristiriitaisena. Kyseinen urheilija kertoi valmentajan antavan kriittistä eli rakentavaa palautetta ottelun aikana. Hänestä on tuntunut ottelun jälkeen, että suoritus on mennyt huonosti ottelun aikana tulleen palautteen perusteella. Urheilija kertoi, että ottelun jälkeen valmentajan palaute keskittyy positiivisiin asioihin, joka on urheilijan mielestä odottamatonta.

Pelin aikana tulee enemmän korjaavaa palautetta ja sitä, miten pitäisi jokin tilanne pelata, mut sitten taas pelin jälkeen yhtäkkiä onkin ollut tosi paljon hyviä asioita, vaikka sitten ehkä pelin aikana tulleen palautteen takia ajattelee, että on mennyt tosi huonosti.

Valmentajan myönteinen ja kielteinen palaute ovat näyttäytyneet eleinä ja toimintana, kuten esimerkiksi valmentajan näyttäessä peukaloa onnistumisen merkiksi. Eräs urheilija kertoi, että

valmentaja on kehottanut olemaan pelkäämättä epäonnistumisia, mutta urheilijan suorituksen epäonnistuessa, valmentaja on toiminnallaan saanut urheilijan pelkäämään epäonnistumista.

Jos teki pelissä hyvän suorituksen niin valmentaja näytti peukkaa tai sanoi, että "toi oli ihan hyvä". Jos epäonnistui niin se oli suoraan penkin päähän ja istu siinä pari vaihtoa. Vaikka se sanoi, ettei tarvii pelätä epäonnistumisia, mut kyl siinä kohdassa piti pelätä. Et siinä sen sanat ei pitänyt paikkaansa.

Urheilijat kertoivat ajattelevansa, etteivät ole viitsineet kysyä palautetta ja aloittaa keskustelua valmentajan kanssa. Syyksi urheilijat kertoivat, että muutkin ovat samalla asialla ja kynnys oli suuri, jos ei suoranaisesti ollut kysymystä pelitilanteesta. Tämän vuoksi osa urheilijoista eivät ole halunneet mennä näyttämään pelivideoitaan. Urheilijat kertoivat kokemuksistaan, jossa valmentaja on vastannut urheilijoiden kysymyksiin ja ongelmiin epäselvästi ja epäkohteliaasti. Urheilija kertoi valmentajan todenneen urheilijoiden pelanneen jääkiekkoa tarpeeksi kauan, että he tietäisivät itse vastauksen ongelmaansa.

Aluksi oli kynnys, jos ei ollut varsinaisesti kysymystä jostain pelitilanteesta, mutta halusin vaan katsoa ja saada siitä palautetta. Alkuun se tuntui tosi hölmöltä ja se oli itselle semmoinen uusi juttu. Mutta tiedän, että pelaajia, jotka on sanonut ettei mene mitään videoita näyttämään. Varmasti osalla on jäänyt menemättä sen takia.

Pitää itse mennä kysymään sitä palautetta. Sekin tuntuu vähän sellaselta, että no on 25 pelaajaa ja jos jokaisen pitää käydä yksitellen kysymässä palautetta niin sit sitä ajattelee, että ei viitsi koko ajan mennä kysymään, kun siellä on monta muutakin, joka haluaa samoja vastauksia.

Jos haluaa pelillisiä ominaisuuksiaan kehittää tai vaikka pelinymmärrystä, niin se on sun vastuulla mennä kysymään valmentajalta ja sitten sieltä saa niitä ympäripyöreitä vastauksia.

Kun kysyttiin jotain pelitilannetta valmentajalta, että mitä meidän kuuluisi tässä tilanteessa tehdä, niin hän vastasi että kyllä teidän jo kuuluu tietää, olette niin kauan jo pelanneet jääkiekkoa.

Vastauksista ilmeni, että palautetta ei anneta kaikille tasapuolisesti, joka aiheuttaa närkästymistä joukkueen sisällä. Urheilijoiden mukaan toisia urheilijoita huomioidaan enemmän kuin toisia. Tämä ilmenee vastauksista siten, että palautetta annetaan vain kokeneille ja johtaville pelaajille. Eräs urheilija koki, ettei saa palautetta oman kokemuksensa vuoksi.

Toisille myös annetaan herkemmin palautetta ja sitten taas osa jätetään huomioimatta kokonaan. Toiset närkästyy siitä enemmän ja jotkut pelaajat vertailee sitä, että tuo sai taas palautetta ja hän ei saa ikinä. Se on varmaan sellainen yleinen vallitseva ajatus.

Valmentaja antaa palautteen johtaville pelaajille kentittäin, mutta ne, jotka pelaa kolmos- ja neloskentässä ei saa sitä palautetta.

Koen, että saan paljon sanallista palautetta varsinkin hyvistä suorituksista, mutta on myös paljon pelaajia, jotka ei saa ollenkaan palautetta. He kokee, että näkyvät pelaajat saa enemmän palautetta kuin he, jotka ei saa niin paljoa peliaikaa.

Koen, että en saa hirveästi treeneissä palautetta, mutta en tiedä miten muilla pelaajilla. Siihen voi vaikuttaa mun kokemus.

Urheilijat kertovat, että palautteen saaminen on urheilijalähtöistä ja siinä tulee olla oma-aloitteinen. Palautteen pyytäminen nähdään työläänä, jos urheilija itse etsii videotuotopalvelusta omat pelivaihdot. Urheilijat kertoivat, että jos eivät kysy palautetta voi positiiviset asiat jäädä vähemmälle huomiolle. Urheilijoiden mukaan heidän tulee itse muistaa pyytää palautetta, jotta voi saada palautetta onnistuneisiin suorituksiinsa.

Palautteen saaminen on aika pelaajalähtöistä, että pelaajan täytyy katsoa omat vaihdot läpi ja sitten lähettää valmentajalle ne omat tilanteet. Pitää olla tosi oma-aloitteinen. Se vie paljon aikaa pelaajalta, kun katsoo jostain Leijonat TV:stä ja kelaa koko pelin läpi.

Toki kun on niin paljon pelaajia, pitää ymmärtää ja itse kysyä välillä palautetta. Monesti voi tulla fiilis, että jos ei sitä itse kysy, niin jää vaan negatiivisia, mitkä tulee heti siinä tilanteessa valmennukselta, että mitä pitää parantaa ja saattaa ne positiiviset jäädä tosi vähiin.

Oon kokenut sen tärkeäksi, että pitää itse muistaa pyytää niitä palautteita ja käydä niitä keskusteluita, niin huomaa, että oli siellä positiivistakin.

Urheilijat kertoivat toivovansa saavansa palautetta selkeästi ja suoraan. Urheilijat kertoivat, että kiertelevät palautteet valmentajalta ilman perusteluja ovat hyödyttömiä. Eräs urheilija kertoi, ettei hänelle annettu selkeitä ohjeita, joihin hänen tulisi pyrkiä harjoittelussaan. Urheilijalle kerrottiin, ettei hänen suorituksensa ole tarpeeksi hyviä, jolloin hän ei ollut tyytyväinen saamansa palautteen sisältöön.

Ymmärrän, että kaikki pelaajat on yksilöitä, mutta suurin osa pelaajista toivoo, että valmentajat sanoisivat suoraan ja perustelisi asiat. Jos sanotaan suoraan eikä perustella millään tavalla, seki on yhtä tyhjän kanssa. ... Ei annettu selkeitä raameja, et mitä mun kannattaa parantaa ja mihin keskittyä. Sanottiin ettei sulla tällä hetkellä kokonaisvaltaisesti riitä. Sit mietin, että minkä takii ei riitä, ja ei anneta perusteluita.

Urheilijoiden vastauksissa ilmeni teema, jossa he huomasivat itse harjoittelun ja joukkueen toiminnan olevan suorituksissa heikkoa, mutta valmentaja ei reagoinut suoranaisesti tilanteelle mitenkään. Urheilijat kertoivat, että haluaisivat valmentajien viheltävän treenin tauolle ja

antavan palautetta huonosta suorittamisesta sekä uudelleen tilanteen läpikäymiselle. Eräs urheilija kertoo, että valmentaja keskittää palautteen positiivisiin asioihin, kun taas urheilijat toivoisivat, että ongelmaan tartutaan ja siihen pohdittaisiin ratkaisuja.

Välillä toivoo, että voisko valmentaja herätellä tätä porukkaa, että sano nyt vaan, että te pelaatte tosi huonosti.

Jos me tehdään jotain treeniä ja kaikki menee päin helvettiä ja välillä ollaan puhuttu kesken treenin, että miksei valmentaja vaan vihellä tätä poikki ja käy tätä läpi.

Me ollaan pelaajina silleen, että tää meni nyt niinku ihan vihkoon ja valmentajan palaute saattaa olla et se hakee positiiviset puolet ja kun me haluttais takertua siihen ongelmakohtaan ja pohtia ratkaisuja siihen eikä miettiä sitä mitä tehtiin hyvin.

Vastauksissa esiintyi palautteen antoa urheilijoilta valmennukselle jonkin verran. Eräät urheilijat kertoivat kyseenalaistavansa valmentajia, jotta saisivat perusteluja ja syitä, miksi tietynlaisia harjoituksia tai pelikuvioita tehdään. Osa urheilijoista kertoi, että valmennus on pyytänyt palautetta ja valmentajat reagoivat urheilijoiden antamaan palautteeseen myönteisesti. Osa urheilijoista kertoi, että valmentajalle oli haastavaa antaa palautetta, sillä valmentaja ei osannut ottaa kielteistä palautetta vastaan. Urheilijoiden mukaan valmentajan eleistä ja ilmeistä huomaa, jos valmentaja ei ole tyytyväinen saamaansa palautteeseen ja valmentaja kokee urheilijan palautteen arvostelevana. Urheilija kokee tilanteen olevan haastava eikä tämän vuoksi kykene keskustelemaan asiasta.

Valmentaja on pyytänyt sitä, että pelaajatkin antaisi avoimemmin palautetta valmennukselle. Ja sitä on annettu eikä se valmentaja oo ikinä suuttunut siitä. Mun mielestä valmennus on ylipäättään ottanut hyvin sen vastaan.

Valmentajalla ja mulla on jonkin verran pelillisissä näkemyksissä eroja ja hänellä on haastava tulla vastaan, hän näkee, että hänen asia ja tapa on ainoa oikea. Mun mielestä pitää välillä haastaa, että miksi asioita tehdään jollain tavalla. Ja sitten ei löydy kultaista keskitietä ja asiat meinaa jäädä välillä roikkumaan. Asia jää vaan siihen ja valmentaja ei koskaan palaa siihen.

Valmentajan on vaikea ottaa palautetta vastaan varsinkin, jos se on vähän negatiivisempaa ja hänen eleistä ja ilmeistä ja kaikesta huomaa sen vastaanoton, että hän ei ole tyytyväinen tähän asiaan. Hän kokee, että häntä arvostellaan ihmisenä ja persoonana tosi rajusti. Pelaajana sitten on tosi vaikea keskustella siitä ja se jää sellaiseksi elefantiksi huoneessa, kukaan ei tykkää keskustella siitä.

Eräs urheilija kertoi kokemuksistaan pelatessaan naisten joukkueessa sekä poikien joukkueissa. Poikien joukkueessa valmentajien palaute on erilaista kuin naisten joukkueessa. Urheilija

kertoo, että naiset ovat erilaisia, jolloin naisia tulee valmentaa eri tavoin kuin poikia. Urheilija kertoo, että vaikka hänellä on ollut naisvalmentaja, naisvalmentajien tavat antaa palautetta ovat olleet loukkaavia. Urheilija arvioi poikien jatkavan toimintaa, vaikka saisivat kyseistä palautetta. Hän kyseenalaistaa, miten naisvalmentaja ei itse ymmärrä, miten palautteen antaminen voi vaikuttaa naisiin.

Me ollaan naisia ja naiset mieltii varmasti enemmän ja menee helpommin jopa ihon alle. Jos pojille sanottaisiin semmoisia kommentteja, mitä vaikka meillä tulee, niin ne vaan jatkaisi eteenpäin. Naisten lätkässä, me ollaan kumminki erilaisia kun miehet ja pojat, niin meille pitää vähän eri tavalla valmentaa, et välillä tuntuu ku olis jossain poikien joukkueessa, kun tulee sellaista kommenttia. ... On outoo, kun mulla on ollut naisvalmentajia ja miten ne ei sit itse tajuu, että minkälaisia kommentteja ne heittää, että paljonko niitä ois itse ärsyttänyt ja satuttanut ne kommentit.

Palautteen merkitys ilmenee oleellisena tekijänä urheilijan ja valmentajan välisessä suhteessa. Urheilijat toivovat aktiivista, yksilöllistä, myönteistä, kehittävää ja rakentavaa palautetta valmentajalta. Suurin osa urheilijoista koki palautteen kohdistuvan koko joukkueelle tai johtavien pelaajien suuntaan. Osa urheilijoista koki, että tapa, jolla palaute annetaan vaikuttaa eri lailla urheilijoihin. Toisilla valmentajan huutaminen tehostaa suoritusta, kun taas toisilla se heikentää. Kannustaminen ja positiivinen palaute nostattaa urheilijan yksilöllistä tunnetilaa sekä joukkueen yhteistä ilmapiiriä, jolla on vaikutusta suoritusten onnistumisiin.

Parhaimmillaan valmentajan antama palaute optimaalisesti suunnattuna voi näyttäytyä vahvana urheilijan psyykkisenä toimintakykynä. Tällöin urheilija voi saavuttaa itseluottamusta ja motivaatiota harjoittelu- kilpailutilanteissa. Palaute voi vaikuttaa heikentävästi psyykkiseen toimintakykyyn. Urheilija niin ikään lukkiutuu psyykkisesti, joka vaikuttaa suoritusten laatuun ja onnistumiseen. Valmentajan ja urheilijan välinen suhde koostuu vuorovaikutuksesta ja luottamuksesta. Avoin ja rehellinen vuorovaikutus- ja luottamussuhde lisää palautteen saamista, mutta myös urheilijan aktiivisuudella on merkitystä palautteen määrään.

5.4 Psyykkisen valmennuksen hyödyllisyys

Psyykkisen valmennuksen menetelmiä näyttäytyi urheilijoiden kertomuksien perusteella arjessa jonkin verran. Osa urheilijoista mainitsivat, että heidän joukkueissaan on ollut psyykkinen valmentaja ja hänen olleen osa joukkuetta, kuten muutkin valmentajat. Kun taas

osa urheilijoista kertoivat psyykkisen valmentajan käyneen muutaman kerran kauden aikana joukkueen yhteisissä tapaamisissa. Osa urheilijoista kertoivat, että psyykkinen valmentaja oli paikalla vain harvoin tai ei ollenkaan. Eräs urheilija kertoo, joukkueen johtoryhmän kannustaneen ottamaan yhteyttä joukkueen psyykkiseen valmentajaan.

Meidän johtoryhmään kuuluu psyykkinen valmentaja erikseen. Meillä on ollut yhteisiä tapahtumia joukkueen kanssa psyykkisen valmentajan kanssa. Ja on kyllä johtoryhmä kannustanut siihen, että jos tulee jotain niin ottaa siihen yhteyttä.

Meidän joukkueessa oli pidempään yksi sama psyykkinen valmentaja, joka oli siellä läsnä ja oli joukkueen yhteisiä hetkiä ja sit oli mahdollisuus tavata se yksin. Se [psyykkinen valmentaja] oli ihan selkeästi osana siinä joukkueessa ihan kuin muut valmentajat.

Meillä kävi psyykkinen valmentaja kauden aikana kolme tai neljä kertaa.

Todella harvat kerrat meillä on käynyt ihan psyykkinen valmentaja paikalla ja on tullut sellasia harjoitteita, mitä pystyy ite tekemään ja on saanu keskusteltua asioista. Mut tosi vähän.

Joukkueessa ei oo psyykkistä valmentajaa, mutta se on ollut hankinnassa ja ainahan se on, mutta ei niitä ikinä näy.

Meillä on ainakin nimellisesti ollut psyykkinen valmentaja, hänelle tarvittaessa pääsee aika helposti ilmeisesti, mä en ole sitä koskaan käyttänyt mut tiedän, että jotkut on käyttänyt ja varmasti tuntenut ihan hyväksi, että on tällöinen saatavilla.

Urheilijoiden mielestä olisi tärkeää saada psyykkistä valmennusta niin yksilöille kuin koko joukkueelle. He toivoisivat, että psyykkiseen toimintakykyyn kiinnitettäisiin enemmän huomiota arjessa ja pääsy psyykkisen valmennuksen piiriin olisi helppoa ja vaivatonta. Eräs urheilija ehdottaa, että psyykkisen valmennuksen saatavuus olisi viikoittaista ja tapaamiset voisivat olla lyhyitäkin.

Psyykkistä valmennusta vois saada paljon enemmän ja se hyöty siitä ois aika iso. Joukkueelle siitä ois iso apu ei pelkästään mulle.

Oon sellainen pelaaja, joka hyötyisi psyykkisestä valmennuksesta. Ja joukkueena me tarvittais sitä mun mielestä.

Toivoisin, että olis silleen, kun menee hallille niin siellä olis vaikka 2–3 kertaa tai edes kerran viikossa ihminen, joka osaa näitä asioita ja on perehtyneitä ja koulutusta. Et vois oikeasti jutella siellä eikä tarvitse soittaa ja mennä etsimään sitä. Et vois vaikka puhua sen kans vartin, puoli tuntia. Se olis helpompaa ja kivempaa ja sellainen ylimääräinen stressi lähtisi.

Urheilijat kuvailevat psyykkisen valmennuksen keskittyvän joukkueen yhteisiin tapaamisiin, joissa keskustellaan esimerkiksi joukkueen yhteisistä arvoista. Keskustelua on käyty myös yksilötasolla, jolloin urheilijat ovat voineet käsitellä suorituksiin liittyviä psyykkisiä ominaisuuksia, kuten epäonnistumisen aiheuttamien tunteiden säätelyä sekä konkreettisia työkaluja onnistumisten optimointiin. Eräs urheilija kertoo saaneensa valmentajaltaan konkreettisen keinon, jonka avulla voi keskittyä paremmin siihen, mitkä suoritukset ovat otteluissa onnistuneet.

Meillä on ollut sellaisia yhteisiä harjoituksia eri teemoilla, että mitä on meidän joukkueen arvot ja sitten yksilötasolla semmoisia jääkiekkoon liittyviä, että miten nollaat epäonnistumisia.

Jos valmentajan kans tulee puheeksi joku asia, niin sit se antaa siihen jonkun hyvän neuvon ja sain siitä konkreettisen työkalun, että kirjoitan ennen peliä kolme asiaa, johon keskityn ja sit pelin jälkeen mietin, miten onnistuin niissä. Hän toi tälläsen ratkaisun siihen, kun peleissä tuntui, etten saa mitään aikaiseksi.

Urheilijat kokevat psyykkisen valmennuksen olevan miellyttävää sen tapahtuessa yhteisesti, mutta toisaalta eräs urheilija toteaa, että ryhmätilanteet voivat olla epämiellyttäviä yksittäisille urheilijoille, jotka eivät koe helpoksi puhua omista asioistaan kaikille. Eräs urheilija kertoi kokemuksestaan, jossa kaikki urheilijat saivat kertoa omista tuntemuksistaan. Hän totesi sen olevan miellyttävä tapa ja toivoi sen olevan säännöllistä.

Silloinkin se [psyykkinen valmennus] oli sellaista, että oltiin joukkueena ja täytettiin henkilökohtaisesti tehtäviä. Eikä siinä tilanteessa kaikki koe mukavaksi, että rupeaisi puhumaan omista asioistaan.

Meillä oli sellanen keskustelu, missä kaikki sai vapaasti sanoa kaikesta, että onko liian raskas kuorma ja millaisia fiiliksiä. Se oli mun mielestä hyvä ja ois kiva, että olisi tommosia säännöllisesti.

Eräs urheilija koki psyykkisen valmentajan olevan merkittävä tekijä joukkueen suoritusten onnistumisten kannalta, joka on johtanut joukkueen menestymiseen ja voittamiseen. Urheilijat kertoivat, että joukkueen kokeneet pelaajat ovat ottaneet vastuuta psyykkisten taitojen harjoittelusta ja auttaneet joukkueetovereitaan, jotka eivät ole välttämättä kokeneet kyseisiä tilanteita aikaisemmin. Erään urheilijan mukaan kokeneella ja osaavalla valmentajalla on ollut vaikutusta psyykkisten taitojen kehittymiseen ja psyykkiseen suoriutumiseen, jossa kyseinen valmentaja on osannut sanoa oikeat sanat motivoitakseen urheilijoita ottelussa.

Ainakin me voitettiin mitaleja, että siitä voi ajatella, mitä hänen [psykkisen valmentajan] panostuksella on ollu merkitystä, vaikka monesta muustakin asiasta se koostuu.

Silloin kun meidän joukkueessa oli tosi kokeneita pelaajia, niin käytiin yhteisesti läpi, että mitä jos hävitäänkin niitä tärkeitä pelejä ja vaikka se eka peli ja mitä sitten tapahtuu. Ja sit kun oli niitä pelaajia, jotka ei ollut vielä kokenut niitä, niin sai sellaista tunnetta että olisikin joskus kokenut sen. Niitä on käyty yhteisesti läpi sen psykkisen valmentajan kans mutta myös niiden kokeneiden pelaajien toimesta.

Yks tosi kokenut valmentaja, joka oli meidän joukkueessa niin sillä oli toimiva tapa psykkata pelissä ja se toimi just sille persoonalle, mut siinä varmasti vaikutti se, että miten kaikki katsoo sitä ylöspäin. Sen puheenvuorot jäi aina mieleen ja ehkä se puoliksi naurattikin.

Urheilijat kertovat fyysisten urheiluvammojen tai psykkisten sairauksien vaikuttavan urheilijan toimintakykyyn. He ovat saaneet apua ja tukea psykkisestä valmennuksesta yksilöllisiin haasteisiinsa. Eräs urheilija totesi psykkisen valmennuksen auttavan jo nuorena, jolloin ei ollut työkaluja käsitellä psykkisiä asioita. Urheilija koki, että hänestä pidettiin huolta, kun hänet ohjattiin psykkisen valmennuksen piiriin. Urheilija totesi, että asioista puhuminen helpottaa oloa. Eräs urheilija kertoi psykkisestä sairaudesta, joka hänellä todettiin. Urheilija koki, että valmentajan kanssa säännölliset keskustelut olivat hyödyksi, kun urheilija kykeni kertomaan senhetkisestä terveydentilastaan. Urheilijan mukaan valmentajan on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää urheilijan terveydellinen tausta, jotta valmentaja osaisi suhtautua häneen ja suorituksiinsa.

Elämä potki päähän niin on siitä henkilökohtaisella tasolla ollut hyötyä, kun käy niitä asioita läpi ja sit ymmärtää, että tässä elämässä on kaikkea muutakin kuin pelkästään pelaaminen. Varsinkin alaikäisenä tai nuorempana ei välttämättä ole työkaluja käsitellä niitä asioita. ... Ei oo ainakaan jäänyt yksin kuoppaan makaamaan ja on saanut apua ja mut on sinne heitetty. Et sitten joskus mulle sanottiin, että taidat olla valmis, että ei tarvitse enää täällä käydä. Se on ollut toisaalta tosi hyvä, että ollut päävalmentaja, joka sanoo, että käy juttelemassa edes kerran. Se on hyvä, että pidetty huolta. Ja että asioista puhumalla voi helpottaa sitä oloa.

Mulla todettiin [psykkinen sairaus] ... Mua on helpottanut tosi paljon se, kun me valmentajan kanssa tasaisin väliajoin keskustellaan asioista ja jos on vaikka tosi vaikea jakso elämässä niin voin käydä sanomassa sen ja sitten se tietää suhtautua siihen, jos nyt treeneissä menee pari juttua ohi. Se ymmärtää, että ehkä tuosta ei tarvi ruveta raivoamaan. ... Kun se ymmärtää sen taustan.

Eräät urheilijat sanoivat, etteivät niinkään tarvitse psykkistä valmennusta, mutta siitä voisi olla hyötyä etenkin ensimmäisten vuosien aikana naisten pääsarjatasolla. Eräs urheilija sanoi,

ettei ole viitsinyt hakeutua psyykkisen valmentajan puheille, sillä koki, että muut joukkueensa urheilijat olivat enemmän psyykkisen valmennuksen tarpeessa. Urheilijat kokevat, että psyykkisestä valmennuksesta voisi olla hyötyä tunteiden säätelyssä ja pelirohkeudessa. Urheilijat mainitsivat epäonnistumisiin liittyvät tilanteet, joihin psyykkisestä valmennuksesta voisi olla apua.

Mä en koe, että mulla olis hirveä tarve psyykkiselle valmennukselle, mutta oishan se tietenkin kiva ja helpottanut, jos saisi apua ja vois käsitellä jotain ärsyttäviä tilanteita pelissä tai kun on häviöllä, niin osais käsitellä paremmin. Mutta kyllähän se ajan myötäkin tulee, mutta ois se voinut olla varsinkin ekana vuonna ja miksei vieläkin.

En oo oikein itse semmoinen ihmistyyppi, että hirveästi lähtisin lähestymään tällaisissa asioissa. Muistan kun aikoinaan oli tarjolla [psyykkistä valmennusta] ja olisi hyvä paikka käydä, mutta sitten musta tuntuu että siinä oli paljon muita pelaajia ympärillä, ketkä myös halusi, niin mä ajattelin että antaa heidän mennä, että heillä on isompia ongelmia kuin vaikka minulla itseluottamuksen kanssa, niin se jäi käymättä. ... Mulla olis ollut pelirohkeus, jota ois voinut sitten ruokkia henkisen valmennuksen kautta ja jos on epäonnistumisia ja tällaisista vaikeita pelillisiä jaksoja, niin niihin apuja, mutta ei ole tullut koskaan hyödynnettyä.

Uran alkuvaiheessa psyykkisellä valmennuksella on ollut merkittävä vaikutus, joka ilmenee urheilijoiden vastauksista. Urheilija kertoi, että vanhemmalla iällä on osannut käsitellä psyykkisiä haasteita eikä vanhemmiten ole ollut psyykkiselle valmennukselle tarvetta tai kaipuuta, sillä samat asiat toistuvat vuosittain. Eräs urheilija kertoi saavansa psyykkistä valmennusta runsaasti aikaisempina vuosina sekä huomasi vasta sitten, kun psyykkinen valmennus vähentyi, että miten se vaikutti hänen suorituskäytöksensä ja mielentilaansa.

Luojan kiitos oon saanut psyykkistä valmennusta siinä uran alkuvaiheessa. Tai ois varmaan hyvä jos sitä saisi aina ja kaikkialla joukkueissa olis samat mahdollisuudet saada, mutta kuitenkin se, että en oo enää samalla tavalla sitä tarvinnut ns. vanhemmalla iällä. ... Mulla oli silloin ensimmäisinä kausina paljon sitä psyykkistä puolta ja valmennusta ja kun sain silloin alkuun sitä niin paljon ja sain niistä irti, että oon pärjännyt sen jälkeen ilman sitä, että en välttämättä oo kaivannutkaan sitä, kun sen itse tuntee, että se sama kaava toistuu vuodesta toiseen.

Näin jälkeensä kun miettii, niin sain psyykkistä valmennusta paljon, vaikka sitä ei silloin tajunnut. Se näkyi omassa pelissä ja tekemisessä ja nyt kun se on vähentynyt, niin huomaa, että pääkoppa ihan sekaisin, ja tarvitsisi sellaista apua.

Eräs urheilija kertoi hakeutuvansa aikaisemmin psykoterapiaan. Hänen kokemuksensa psykoterapiasta oli positiivinen, jolloin itsensä ymmärrys kehittyi. Urheilijan mukaan on

vaikeaa kertoa sellaiselle ihmiselle urheiluun liittyviä asioita, jos siitä ei vastaanottajalla ole tietoa tai kokemuksia. Urheilija kaipaa psykoterapian lisäksi psyykkistä valmennusta, jolloin voisi kehittää urheilijalle ominaisia psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja.

Oli tosi positiivinen kokemus käydä psykoterapiassa, ymmärrän itseäni paljon paremmin sen jälkeen, mitä oon ymmärtänyt aikaisemmin ja sitten niitä syitä sen olon takana. Jossain kohtaa kuitenkin olis ollu kiva, että se kenen kans puhuu, niin olisi ymmärrys siitä urheilusta, lajista ja niistä tilanteista. Tosi vaikea ehkä selittää sellaiselle ihmiselle, joka vaikka ei koskaan oo huippu-urheillut, niitä tiettyjä tilanteita ja paineen tunteita. Ois tarvinnut sellaista, miten päin saa tyhjennettyä, jos onkin se päällä, että miettii kaikkea ja käy kaikkea läpi.

Eräs urheilija kertoi ottaneen yhteyttä joukkueen ulkopuoliseen tahoon saadakseen psyykkiseen valmennusta, mutta yhteydenoton vaikeuden vuoksi valmennus jäi toteutumatta. Henkilö ei koskaan vastannut urheilijan yhteydenottoon, jolloin psyykkinen valmennus ei toteutunut koko kauden aikana.

Mulla on muualta ollut mahdollista saada psyykkistä valmennusta, mutta se vaan kauden mittaan jäi, kun se yhteydenotto oli vaikeaa. Se ei koskaan vastannut mun viestiin.

Urheilijat kertoivat, että psyykkiseen valmennukseen ei ole resursseja, vaikka urheilijan mukaan, joukkueen valmentaja voisi auttaa urheilijoitaan psyykkisen toimintakyvyn vahvistamisessa. Urheilijat kuvailevat, ettei valmentajan tarvitse olla kouluttautunut terapeutti kuunnellakseen ja auttaakseen urheilijoitaan psyykkisten toimintakykyjen vahvistamisessa ja haasteiden ilmetessä. Urheilijan mukaan valmennuksella tulisi olla valmiuksia toimia fyysisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi myös psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseksi.

Se on harmi ettei oo resursseja siihen ulkopuolelta. Vaikka toisaalta meidän valmentajan pitäis olla hyvä niissä asioissa, mutta jos se pystyisi tuomaan sitä arkeen mukaan, niin varmasti auttaisi monia pelaajia, jos pelaaja haluaa olla vastaanottavainen.

Ei tarvitsis olla mikään psykologi tai mitään, vaan se, että näkis pelaajana ja ihmisenä sen tyyppin.

Valmentajien pitäis olla valmiita vastaanottamaan pelaajilta niiden henkisen puolen ongelmia ja haasteita ja asennoitua siihen vakavasti ja kuunnella. Ei tarkoita sitä, että pitäis olla terapeutin paperit, mutta kuitenkin olla sellasta perus tietotaitoa ja apuja antaa ensihätään. Ettei ne valmentajat unohtais sitä henkistä puolta, kun keskitytään tosi paljon fysiikkaan ja sen kehittämiseen, niin helposti henkinen puoli jää taka-alalle. Pitäs olla valmiutta toimia.

Eräs urheilija kertoi, että hänen joukkueellensa on annettu psyykkisen valmennuksen harjoitteita ennen pudotusottelusarjan alkua. Urheilijan mukaan tehtävissä tuli pohtia omia asioita. Urheilija kertoi, etteivät hänen joukkueoverinsa olleet tehneet tehtäviä tai tiedostaneet, että kyseisiä tehtäviä olisi koskaan ollutkaan.

Meille annettiin play offien loppusuoralla sellaset mielenhallintaan liittyvät tehtävät, jossa piti pohtia niitä omia asioita. Varmaan 80 % joukkueesta skippas ne ja mennyt ohi et tämmöstä ees olis.

Eräät urheilijat mainitsivat, että treenikuormaa kevennetään fyysisestä näkökulmasta, jos valmennus on huomannut joukkueen väsymystä. Ratkaisulla pyrittiin helpottamaan urheilijoiden oloa ja arkea. Eräs urheilija kertoi, että hänen henkiseen väsymykseensä on reagoitu fyysisen kuorman vähentämisellä eikä henkistä puolta huomioitu ollenkaan. Urheilija totesi, että se ei lopulta auttanut vaan pitkitti lopullista katkeamispistettä.

Meillä puhuttiin joukkueessa siitä jaksamisesta joskus jotain. Ja sit kun oli raskas ajanjakso niin silloin sitä kevennettiin. Valmennus ehkä huomasi et joukkue on tosi väsynyt niin sitä koitettiin jotenkin helpottaa.

Siihen henkiseen väsymykseen alkuun reagointiin silleen, että olisin treenannut liikaa tai kuorma on fyysisesti liian iso ja silloin ei osattu tarttua henkiseen puoleen. Sit kevennettiin fysiikkatreenejä kuukaudeksi ja se auttoi vähän, mutta ei loppujen lopuksi auttanut mitään. Se vaan lykkäsi sitä katkeamispistettä.

Urheilijat arvioivat, että Naisten Liigassa psyykkistä valmennusta tulisi olla enemmän ja sen kuuluvan ammattimaiseen urheiluun. Urheilijan mukaan psyykkisen valmennuksen laatu ja määrä vaihtelee urheilijakohtaisesti, mutta sitä tulisi joka tapauksessa olla jokaisessa joukkueessa. Joukkueen valmentajilta toivotaan psyykkisen toimintakyvyn huomiointia. Eräs urheilija mainitsee, että valmentajalle voisi olla aikaa vievää toteuttaa keskusteluja henkilökohtaisesti, joilla pyritään parantamaan psyykkisiä ominaisuuksia.

Ei ole kuin yksi valmentaja ja monta pelaajaa niin se voi olla aikaa vievää valmentajalle toteuttaa henkilökohtaisesti [keskusteluja].

Kyllä se [psyykkinen valmennus] monesta joukkueesta puuttuu ja Naisten Liigassa pitäisi olla paljon enemmän, jos ajatellaan, että mikä on ammattimaista urheilua. Koen, että kyllä se psyykkinen valmennus kuuluu siihen, sit se on vaan henkilökohtaisesti, miten paljon ja minkälaista se valmennus on.

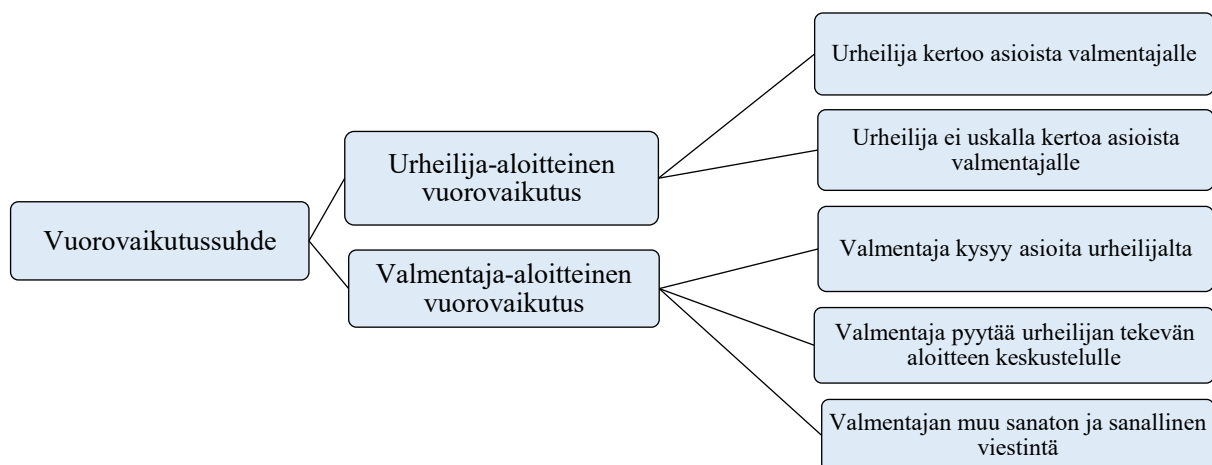
Ei se varmasti olisi huono jos siihen [psyykkiseen valmennukseen] muutkin valmentajat kiinnittäisi huomiota ja harjoittais sitä. Se ulkopuolinen psyykkinen valmentaja voi sit enemmän keskittyä niihin isompiin ongelmiin.

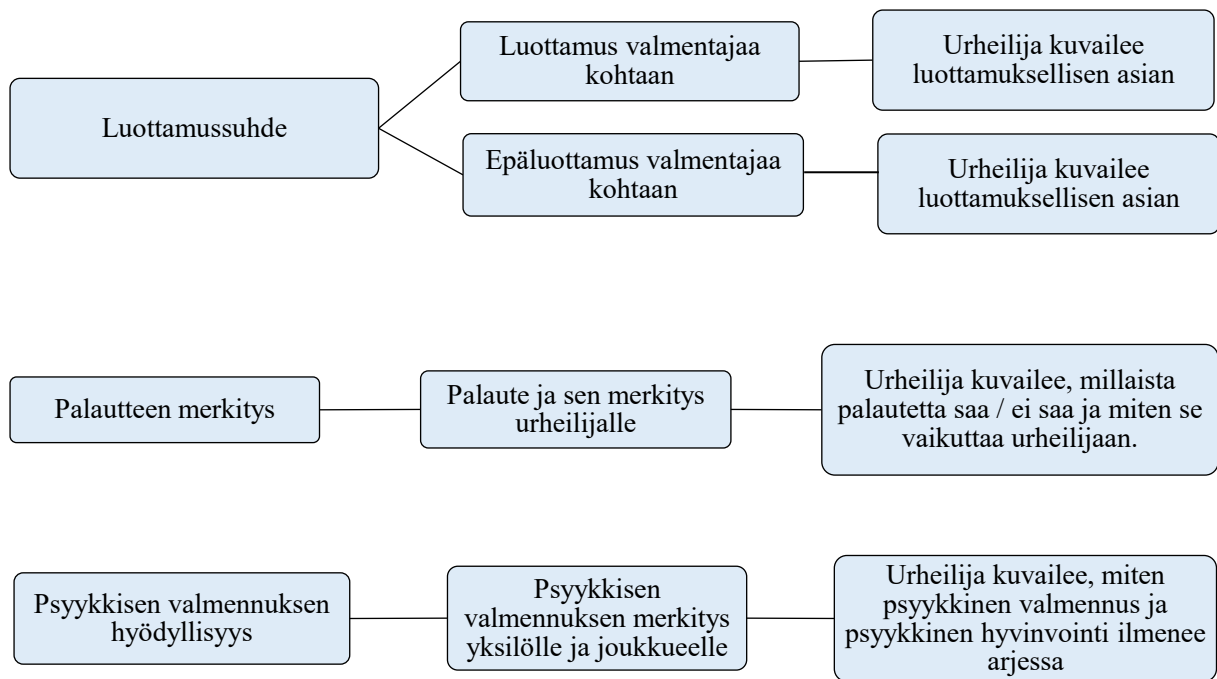
Psyykkinen valmennus ilmenee urheilijoiden arjessa eri tavoin ja siihen vaikuttavat valmentajan vuorovaikutustaidot, osaaminen ja kokemus. Eräs urheilija kertoi, että valmentaja on tietoinen psyykkisen valmennuksen menetelmistä, mutta ei välttämättä hyödynnä ja jaa urheilijoille tietämystään. Eräs urheilija kertoi, että joidenkin valmentajien psyykkinen valmennus peilautuu oman urheilu-uran taustan kautta sekä valmentajien omat pelikokemukset voivat vaikuttaa siihen, ettei psyykkistä toimintakykyä huomioida ollenkaan.

Valmentaja on opiskellutkin paljon psyykkiseen valmennukseen liittyviä asioita ja ne olis tosi arvokasta saada pelaajille saataville eikä se, että pelaajan pitää itse kysyä sitä.

Huomaa sellaisesta valmentajasta, joka on itsekkin ollut pelaaja niin se saattaa tuoda ilmi niitä mahdollisuuksia, mitä saattaa tapahtua ja sen kautta käynyt sitä läpi. Se riippuu valmentajasta, että miten se kokee niitä pelitilanteita, kun on valmentaja, joka on ollu pelaaja niin ei oo ees puhuttu mitään vaan suoraan sinne syvään päätyyn vaan.

Psyykkinen valmennus on urheilijoiden näkemysten ja kokemusten mukaan on hyödyllistä tai se voisi olla hyödyllistä, jos sitä olisi. Psyykkisestä valmennuksesta on hyötyä urheilu-uran eri vaiheissa, kohdennetusti eri harjoittelu- tai kilpailutilanteissa sekä arkisissa tilanteissa. Urheilijat kertovat psyykkisen valmennuksen vahvistavan hyvinvointia sekä edistävän menestymistä urheilijana ja joukkueena. Urheilijoiden mukaan Naisten Liigassa ilmenee puutteita psyykkisen valmennuksen osalta. Tuloksien yhteenvetona voin todeta kaikkien kategorioiden käsitteiden vaikuttavan toisiinsa. Vuorovaikutussuhde vaikuttaa luottamussuhteen syntymiseen ja palautteen määrään ja laatuun. Vahva vuorovaikutus- ja luottamussuhde luo psyykkisen valmennuksen toteutumiselle pohjan. Havainnollistamiseksi tuloksien yhteenveto on esitetty kuviossa 1.





Kuvio 1. Sisällönanalyysin tuloksien yhteenveto.

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Viimeinen luku esittelee yhteenvedon tutkimuksesta ja tutkimusten tuloksista. Luku sisältää tulosten pohdintaa sekä tutkimuksen arvioinnin, jossa tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Luku esittää kattavan vastauksen esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Lopuksi luku päättyy tutkimuksen johtopäätöksiin sekä ehdotuksiin mahdollisista jatkotutkimusehdotuksista.

6.1 Tulosten yhteenveto

Tutkimukseni tehtävä oli tarkastella, millaisena psyykkinen valmennus näyttäytyy jääkiekon pääsarjatasolla Naisten Liigassa. Tutkimuksen tuloksena muotoutui neljä kategoriaa (kuvio 2). Muodostin tutkimuksen aineiston analyysin avulla neljä kategoriaa, joista ensimmäiset kolme vastaavat tutkimuskysymyksen: *Millaisena psyykkinen valmennus näyttäytyy naisjääkiekkoilijan arjessa?* Neljäs kategoria vastaa tutkimuskysymyksiin: *Millaisia kokemuksia naisjääkiekkoilijoilla on psyykkisestä valmennuksesta?* ja *Miten psyykkisen valmennuksen menetelmät näkyvät naisjääkiekkoilijan arjessa?* Vastaan tutkimuskysymyksiin neljän kategorian kautta.



Kuvio 2. Tutkimuksen tulosalue.

Tutkimustuloksiin perustuen psyykkistä valmennusta näyttäytyy Naisten Liigassa urheilijan arjessa lähes päivittäin, sillä Kasken (2006) mukaan valmennus perustuu vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus on läsnä valmennuksessa päivittäin urheilijoiden kertoessa kokemuksiaan valmentajan ja urheilijan välisistä tilanteista. Kaski (2006) korostaa vuorovaikutuksen dialogisuutta, joko urheilijan sisäisen dialogin tai toisten ihmisen välistä dialogia – se ilmenee tietoisesti ja tiedostamatta sekä voi olla sanallista ja sanatonta eli kehoallista. Kasken (2006)

mukaan urheilussa kehollinen viestintä on usein merkityksellisempää, joka ilmeni myös urheilijoiden kertomuksissa. Urheilijat kertovat ymmärtävänsä ja luottavansa valmentajan sanoihin. Välillä urheilijoilla herää epäilyksiä, kun he havainnoivat samanaikaisesti valmentajan kehollista viestintää. Usein urheilijat mainitsivat valmentajan sanattoman ja sanallisen viestinnän olevan ristiriidassa, jolloin he uskovat enemmän sanattomaan viestintään. Tämä on Kasken (2006) mukaan ihmiselle luonnollista.

Urheilijat kuvailevat vuorovaikutustilanteiden muodostuvan sekä valmentajan ja yksittäisen urheilijan että valmentajan ja koko joukkueen välille. Kasken (2006) mukaan onnistunut vuorovaikutus edellyttää molemmilta osapuolilta – sekä urheilijoilta että valmentajilta – vaivannäköä. Urheilijoiden vastauksissa ilmeni vaihtelua: osa urheilijoista haluaisi keskustella valmentajan kanssa sekä pelillisistä että henkilökohtaisista asioista, kun taas toiset eivät uskalla, viitsi tai halua tehdä aloitetta keskusteluun. Näissä tapauksissa urheilijan ja valmentajan välinen suhde oli usein heikko. Kaski (2006) toteaa, että vuorovaikutussuhteen laatuun vaikuttavat sekä urheilijan että valmentajan vuorovaikutustaidot, ja suhteen muodostuminen riippuu molempien pyrkimyksistä ja toiveista.

Urheilijat kertoivat tilanteista, joissa he olivat lähestyneet valmentajaa kertoakseen olotilastaan tai aloittaakseen keskustelun pelillisistä asioista. Valmentajat olivat kuitenkin vastanneet heille vastaväittein, mikä Kasken (2006) mukaan viittaa siihen, että valmentaja ei aidosti pyri kuuntelemaan tai ymmärtämään urheilijan näkökulmaa. Tämä on johtanut siihen, että urheilijat eivät ole halunneet keskustella valmentajan kanssa jatkossa. Kaski (2006) toteaa, että tällainen tilanne johtuu siitä, ettei urheilija koe valmentajan aidosti olevan läsnä tai arvostavan hänen kokemuksiaan vuorovaikutustilanteissa.

Luottamussuhde syntyy vuorovaikutuksen kautta (Kaski 2006). Urheilijat kertovat, että mitä useammin he käyvät valmentajansa kanssa dialogista vuorovaikutusta, sitä vahvemaksi luottamus valmentajaa kohtaan kasvaa. Tutkimustulokset osoittavat, että riittävä vuorovaikutus ja luottamus valmentajan ja urheilijan välillä luovat edellytyksiä psyykkisen valmennuksen toteutumiselle. Kaski (2006) korostaa kohtaamisen aitoutta, jolloin urheilijalle syntyy tunne, että valmentaja välittää hänestä.

Vaikka valmentajan ja urheilijan välillä on dialogista vuorovaikutusta, ei se välttämättä johda vahvaan luottamussuhteeseen (Kaski 2006). Urheilijoiden mukaan vuorovaikutus on ollut haastavaa valmentajan puutteellisten vuorovaikutustaitojen vuoksi, jolloin Kasken (2006)

esittämä aito kohtaaminen ei toteudu. Vastauksissa toistui viittauksia valmentajan sanalliseen ja sanattomaan viestintään, joiden vuoksi urheilijat eivät ole pystyneet luomaan luottamuksellista suhdetta valmentajaan. Valmentajan viestintä on aiheuttanut urheilijoissa ristiriitaisia tunteita ja herättänyt epäilyksiä valmentajan luotettavuudesta, mikä on heikentänyt luottamussuhdetta. Mero, Nummela ja Keskinen (1997) toteavat heikon luottamussuhteen heikentävän kokonaisvaltaisesti valmennusprosessia.

Kasken (2006) mukaan palaute on keskeinen osa urheiluvalmennusta ja tärkeä vuorovaikutuksen väline, sillä se edistää urheilijan kehittymistä. Urheilijat kertovat, että valmentajan palaute kohdistuu joko yksilöllisesti urheilijaan tai koko joukkueeseen, ja palautteen määrä vaihtelee huomattavasti. Osa urheilijoista kokee, ettei saa palautetta lainkaan, ja usein palaute keskittyy johtaviin pelaajiin. Joissakin vastauksissa kuitenkin mainittiin, että kokeneetkaan urheilijat eivät aina saa riittävästi huomiota.

Urheilijoiden mielestä valmentajan tulisi tarjota palautetta oma-aloitteisesti, mutta monet kokevat joutuvansa pyytämään sitä erikseen. Osa urheilijoista kuvailee, että valmentajan lähestyminen palautteen saamiseksi tai omista tuntemuksista kertomiseksi on haastavaa, mikä saattaa liittyä myös urheilijoiden vuorovaikutustaitoihin. Kaski (2006) katsoo, että palautteen antamisen kehittäminen on tärkeää valmennuksessa. Jos palaute kuitenkin kohdistuu vain tiettyihin urheilijoihin tai valmentajalla ei ole riittävästi aikaa kaikille, hänen tulisi tarkistaa omat työtapansa ja palautekulttuurinsa.

Urheilijoiden kokemusten mukaan positiivisella ja kannustavalla palautteella on suorituskykyä parantava vaikutus. He kokevat sen parantavan joukkueen ilmapiiriä ja edistävän yksilön kehittymistä. Kaski (2006) kuvailee kattavan ja kuvailevan palautteen toimivan juuri näin. Hänen mukaansa palautteen tulisi olla konkreettista ja yksityiskohtaista, pelkkä "hyvä" ei riitä; sen tulisi selventää, mikä suorituksessa on onnistunut.

Osa urheilijoista kertoi, ettei kriittiselle palautteelle aina annettu perusteluja, mikä vaikeutti heidän kehittymistään ja toimintaansa. Kaski (2006) painottaa, että kriittisen, eli korjaavan palautteen, tulee sisältää havaintoja tapahtuneesta ja ohjeita toivottuun tekemiseen. Hänen mukaansa sekä myönteisen että kriittisen palautteen tulisi keskittyä urheilijan toimintaan, ei hänen ominaisuuksiinsa.

Kasken (2006) mukaan palaute toimii parhaiten dialogina, jossa urheilija reflektoi itseään ja valmentaja esittää oikeanlaisia kysymyksiä. Kaski (2006) korostaa myös, että palautteen laatu

ei saa kärsiä tiedon panttaamisesta tai liiallisesta vaatimuksesta, että urheilija oivaltaa asioita itse. Urheilijoiden mukaan valmentajat saattoivat joskus jättää kertomatta heille tietämiään vastauksia, ja he kokivat arvuuttelun ajoittain liialliseksi.

Osa urheilijoista kertoi, että huutamalla annettu palaute vaikuttaa negatiivisesti suoritukseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, erityisesti ottelun aikana. Toiset urheilijat taas kokivat huutamalla annetun palautteen tehokkaampana. Kasken ja Liukkosen (2012) mukaan sukupuolten väliset erot voivat ilmetä vuorovaikutuksen kovuudessa ja kielenkäytössä, ja valmentajan suhtautuminen sukupuoliin voi vaikuttaa vuorovaikutuksen tyyliin. Kaski (2006) huomauttaa, että valmentajan olisi syytä harkita tarkkaan, milloin ja miten antaa kriittistä palautetta. Eräs urheilija kiteyttää ajatuksen viisaasti: mitä kokeneempi valmentaja on, sitä enemmän hän huomioi palautteenannossa pienimmätkin yksityiskohdat.

Urheilijoiden vastauksissa esiintyy toiveita siitä, että valmentajat tuntisivat urheilijansa riittävän hyvin ja tietäisivät miten antaa palautetta kenellekin. Tämä ajatus täsmää Kasken (2006) ajatuksiin siitä, että valmentajan tulee ottaa asia puheeksi ja kysyä urheilijoilta, miten he toivoisivat ja haluaisivat palautteen antamisen ja vastaanottamisen tapahtuvan joukkueen sisällä.

Urheilijoiden vastauksista ilmenee, että psyykkinen valmennus on koettu hyödylliseksi: osa urheilijoista kokee saaneensa siitä hyötyä uransa aikana, kun taas toiset uskovat sen olevan hyödyllistä, jos sitä olisi tarjolla. Urheilijoiden kokemusten mukaan psyykkisten ominaisuuksien huomioiminen ja psyykkinen valmennus jäävät usein vähäisiksi, ellei urheilija itse aktiivisesti aloita vuorovaikutusta. Tämän perusteella voidaan todeta, että osa urheilijoista koki saavansa psyykkistä valmennusta, kun taas osa ei, ja valmennuksen toteutumiseen vaikuttavat urheilijan omat vuorovaikutustaidot.

Joissakin tilanteissa urheilijat kertoivat yrittäneensä lähestyä valmentajaa, mutta valmentajan heikkojen vuorovaikutustaitojen vuoksi keskusteluyhteyttä ei syntynyt. Urheilijoiden mukaan valmentaja on saattanut sivuuttaa tai vältellä tiettyjen asioiden käsittelyä. Tämä viittaa siihen, ettei psyykkisen valmennuksen toteuttamiseen ole muodostunut turvallista vuorovaikutussuhdetta ja -ympäristöä. Arajärvi ja Lehtoviita (2015) vahvistavat, että psykologisen valmennuksen laatu riippuu valmentajan psykologisesta osaamisesta ja vuorovaikutustaidoista.

Osa urheilijoista koki, ettei psyykkistä valmennusta ole tarjolla riittävästi tai ollenkaan. Jotkut urheilijoista puolestaan eivät ole kokeneet psyykkisen valmennuksen tarvetta, mutta uskovat, että siitä voisi olla hyötyä. Urheilijoiden mukaan suurin osa yksilöistä ja koko joukkue hyötyisi psyykkisestä valmennuksesta. He kertoivat, että uran alkuvaiheessa psyykkinen valmennus on ollut ja olisi ollut erityisen hyödyllistä, kun taas vanhemmat ja kokeneemmat urheilijat kokevat tarvitsevansa sitä vähemmän. Toisaalta eräs urheilija kertoi ymmärtäneensä psyykkisen valmennuksen tärkeyden vasta sen puuttuessa, kun sitä oli aiemmin ollut riittävästi saatavilla.

Tulokset viittaavat siihen, ettei urheilijoilla välttämättä ole riittävästi tietoa ja ymmärrystä siitä, mitä urheilupsykologia ja psyykkinen valmennus tarkalleen ottaen tarkoittavat. Bell ym. (2020) toteavat, että urheilijoiden tietämys urheilupsykologiasta vaikuttaa siihen, miten he suhtautuvat psyykkiseen valmennukseen. Urheilijat, joilla on kokemusta psyykkisestä valmennuksesta, pitävät sitä mielekkäänä ja hyödyllisenä, kun taas ne, joilla ei ole riittävästi tietoa, kokevat sen tarpeettomaksi.

Urheilijat toivat esiin useita syitä psyykkisen valmennuksen vähäiselle toteutumiselle. Osa urheilijoista kertoi, että ulkopuolisen psyykkisen valmennuksen piiriin oli vaikea päästä, tai he ajattelivat, että joukkuekaverit tarvitsivat palveluita enemmän ja jäivät siksi itse sivuun. Bell ym. (2020) toteavat, että vaikka urheilijat pitävät psyykkistä valmennusta hyödyllisenä, he usein ajattelevat, että se on tarkoitettu vain niille, joilla on erityisiä ongelmia tai jotka ovat heikossa kunnossa.

Urheilijat kertoivat, että sekä valmentajien että heidän itsensä ajanpuute estää psyykkisten ominaisuuksien riittävä kehittäminen. Lisäksi psyykkisen valmennuksen piiriin pääseminen on koettu vaikeaksi. Urheilijoiden mukaan valmentajien osaamattomuus ja heikko valmius käsitellä psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä asioita nousivat vastauksissa esiin merkittävinä esteinä. Bell ym. (2020) toteavat, että valmentajan käsitys psykologien tekijöiden tärkeydestä voi vaikuttaa urheilijoiden suhtautumiseen psyykkiseen valmennukseen. Urheilijat eivät todennäköisesti hakeudu psyykkisen valmennuksen pariin, jos valmentaja viestii uskomuksia siitä, että psyykkinen valmennus ei ole arvostettua.

Tutkimustulokset viittaavat siihen, että psyykkinen valmennus on osa urheilijoiden arkea, mutta he eivät ole tyytyväisiä sen laatuun ja määrään Naisten Liigassa. Vain harvoilla urheilijoilla on ollut positiivinen kokemus vahvasta, luottamuksellisesta ja vuorovaikutteisesta suhteesta valmentajaan, mikä mahdollistaa psyykkisen valmennuksen toteutumisen

turvallisessa ympäristössä. Urheilijat toivovat valmentajiltaan ammattimaisuutta, joka sisältää hyvät vuorovaikutustaidot, luottamuksen sekä aidon halun ja kiinnostuksen kehittää urheilijoita kokonaisvaltaisesti.

6.2 Tulosten pohdintaa

Tutkimukseni tavoitteena oli kuvata ja selvittää, millaisena psyykkinen valmennus näyttäytyy Naisten Liigassa, naisten jääkiekon pääsarjassa. Haastattelemieni 11 naisurheilijan vastaukset toivat monipuolista tietoa tutkimuskysymyksiini, mutta otoksen pienen koon vuoksi en yleistä tuloksia. Tutkimukseni tärkeimmät löydökset vastaavat tutkimuskysymyksiin, joissa urheilijat kuvailevat psyykkisen valmennuksen toteutumista ja omia kokemuksiaan siitä Naisten Liigassa. Tulokset tarjoavat arvokkaan näkökulman yhteiskunnalliseen ja tieteelliseen keskusteluun naisurheilijoiden psyykkisen valmennuksen toteutumisesta ja sen koetusta merkityksestä, sillä aikaisempaa tutkimustietoa, joka kohdistuu naisurheilijoiden psyykkiseen valmennukseen ei ole tuotettu Naisten Liigasta.

Tutkimustulokset osoittavat, että psyykkinen valmennus on Naisten Liigan pelaajien arjessa läsnä, mutta sen toteutus ja vaikutus ovat suoraan riippuvaisia valmentajan ja urheilijan välisestä vuorovaikutuksesta. Tämä vahvistaa Kasken (2006) esittämää näkemystä, että psyykkinen valmennus perustuu pitkälti vuorovaikutukseen, joka on joko sanallista tai sanatonta. Kasken mukaan kehollinen viestintä on urheilussa erityisen merkityksellistä, ja urheilijat luottavat sanattomaan viestintään erityisesti silloin, kun se on ristiriidassa valmentajan sanallisen viestinnän kanssa. Tämä viittaa siihen, että psyykkinen valmennus voi toimia tehokkaasti vain, jos valmentajalla on hyvät vuorovaikutustaidot ja hän osaa luoda luottamuksellisen ympäristön. Näin ollen tutkimus korostaa valmentajan vuorovaikutustaitojen ja aidon läsnäolon merkitystä psyykkisen valmennuksen onnistumisessa.

Tuloksissa korostuu, että palaute on keskeinen osa psyykkistä valmennusta, mutta sen laatu ja saatavuus vaihtelevat huomattavasti. Tämä tukee Kasken (2006) ajatusta siitä, että palaute on tärkeä kehityksen väline ja sen tulisi olla sekä konkreettista että yksityiskohtaista. Epäjohdonmukaisesti annettu palaute voi heikentää urheilijoiden luottamusta valmentajaan ja siten myös psyykkisen valmennuksen vaikutusta. Tämä viittaa siihen, että psyykkisen valmennuksen laadun kehittämiseksi tarvitaan yhtenäisempiä palautekäytäntöjä. Erityisesti kritiikkiä sisältävän palautteen kohdalla tulisi huolehtia siitä, että valmentaja antaa selkeät

ohjeet ja perustelut, mikä vahvistaisi urheilijoiden mahdollisuuksia kehittyä ja hyödyntää palautetta aidosti.

Monet urheilijat kokevat, ettei psyykkistä valmennusta ole riittävästi saatavilla, ja psyykkisen valmennuksen laatu kärsii usein valmentajan heikkojen vuorovaikutustaitojen vuoksi. Tämä tukee Bellin ym. (2020) ajatusta, että valmentajan suhtautuminen psyykkiseen valmennukseen vaikuttaa suoraan siihen, miten urheilijat sitä hyödyntävät. Jos valmentaja ei arvosta psyykkisiä tekijöitä, urheilijat voivat kokea psyykkisen valmennuksen tarpeettomaksi tai vaikeasti saavutettavaksi. Tulos viittaa siihen, että psyykkisen valmennuksen laadun ja saatavuuden parantaminen edellyttää valmentajilta vahvaa psykologista osaamista ja sitoutumista psyykkiseen valmennukseen. Tämä tukee Arajärven ja Lehtoviidan (2015) käsitystä siitä, että psyykkisen valmennuksen laatu on suoraan sidoksissa valmentajan psykologiseen ymmärrykseen ja vuorovaikutustaitoihin.

Urheilijoiden kokemuksista käy ilmi, että heidän tietonsa psyykkisestä valmennuksesta ja urheilupsykologiasta ovat vaihtelevia, mikä vaikuttaa heidän suhtautumiseensa siihen. Bell ym. (2020) toteavat, että urheilijoiden tietämys urheilupsykologiasta vaikuttaa heidän käsityksiinsä psyykkisen valmennuksen hyödyllisyydestä. Tulos korostaa tarvetta lisätä urheilijoiden tietoisuutta psyykkisestä valmennuksesta ja sen mahdollisista hyödyistä, erityisesti uran alkuvaiheessa. Tämä löydös viittaa siihen, että psyykkisen valmennuksen arvostus ja laatu Naisten Liigassa voivat parantua lisäämällä urheilijoiden ja valmentajien tietämystä psyykkisistä taidoista ja niiden kehittämisen tärkeydestä.

Tutkimustulokset täydentävät Johanssonin ym. (2023) havaintoja naisurheilijoiden alttiudesta mielenterveyden ongelmille, kuten ahdistukselle, masennukselle ja unihäiriöille. Urheilijoiden kertomat kokemukset psyykkisestä väsymyksestä ja jopa diagnosoiduista mielenterveyshäiriöistä tukevat tätä aiempaa tutkimustietoa, osoittaen psyykkisen valmennuksen tarpeen naisten huippu-urheilussa. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että naisurheilijoiden hyvinvoinnin tukeminen on olennaista, ja psyykkisen valmennuksen menetelmät voivat olla merkittävässä roolissa siinä.

Löydökset tuovat esiin puutteita psyykkisen valmennuksen laadussa ja saatavuudessa Naisten Liigassa, mikä haastaa käsityksen siitä, että psyykkinen tuki olisi jo systemaattisesti integroitu naisurheiluun. Tämä havainto voi viitata siihen, että vaikka psyykkisen valmennuksen tarve on tiedostettu, käytännön toteutuksessa on vielä parannettavaa. Näin tutkimus avaa keskustelua

siitä, miten psyykkinen valmennus voitaisiin kohdentaa paremmin naisurheilijoiden erityistarpeisiin.

Tulokset korostavat tarvetta lisätä tietoa psyykkisestä valmennuksesta sekä valmentajille että urheilijoille, jotta psyykkisen tuen hyödyt ymmärretään paremmin. Tuloksia voidaan käyttää kehittämään psyykkisen valmennuksen koulutusta erityisesti naisurheilijoiden kanssa työskenteleville valmentajille, jotta he pystyvät tarjoamaan yksilöllisempää ja sensitiivisempää tukea. Tutkimus antaa myös tärkeää tietoa seuroille ja liigoille siitä, että psyykkinen valmennus ei ainoastaan paranna urheilijoiden suorituskykyä, vaan edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja auttaa ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Tuloksia voitaisiin hyödyntää myös tukemalla yksilölähtöisempää palautekulttuuria joukkueympäristössä. Tämä auttaisi rakentamaan luottamusta ja turvallista ilmapiiriä, jossa urheilijat kokevat psyykkisen valmennuksen aidosti tukevan heidän henkistä jaksamistaan.

6.3 Tutkimuksen arviointi

Tämän tutkimuksen tutkimusprosessi on rakentunut johdonmukaisesta suunnittelusta vaihe vaiheelta. Omilla valinnoillani – sekä harkituilla että ennakoimattomilla – on ollut merkittävä vaikutus tutkimuksen kulkuun. Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa painopiste on koko tutkimusprosessin tarkastelussa. Pyrin kuvaamaan ja selostamaan tutkimuksen eri vaiheet huolellisesti sekä perustelemaan päätelmäni teoreettisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 217–218). Noudatan toiminnassani parhaan kyyni mukaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023).

Reliabiliteetti ja validiteetti ovat käsitteitä, joita usein hyödynnetään tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnissa. Reliabiliteetin ja validiteetin lähtökohdat perustuvat realistiseen ajattelutapaan, jonka mukaan tosiasiat vallitsevat maailmassa, eikä niihin vaikuta ihmisen väliset merkitysneuvottelut tai kielet. Siksi tätä laadullista tutkimusta kyseiset käsitteet eivät tue, sillä tutkimukseni perustuu konstruktivistiseen tietoteoriaan. (Heikkinen & Syrjälä 2004, 147–148.) Tutkimuksen arvioinnissa noudatan sen sijaan Steinar Kvalen viittä validoinnin periaatetta: historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus (Heikkinen & Syrjälä 2007, 149–161).

Historiallisen jatkuvuuden periaate perustuu siihen, ettei tutkimus koskaan pysähdy ja siten tutkimuskohteen historiaa on tarkasteltava. Sitä voidaan tarkastella ilmiönä yhteiskunnallisesti tai osoittaa tarkastelu tiettyyn sosiaaliseen ryhmään, tässä tapauksessa tutkimukseni kohteena oleviin naisurheilijoihin. Tutkimusasetelman taustalla tarkastelin naisten asemaa urheilijoina ja jääkiekkoilijoina yhteiskunnassamme, naisjääkiekkoilijoita Suomessa. Naisurheilijoiden kertomukset heijastavat kulttuurista kertomusperinnettä, jossa naisten asema urheilussa on perinteisesti ollut alempiarvoinen. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 149–150).

Reflektiivisyyden periaate kuvaa tutkimustyössä sitä, miten tutkija ymmärtää itsensä suhteessa tutkimukseen. Laadullinen tutkimus, kuten toteuttamani tutkimus perustuu tutkijan käsitykseen ja tulkintaan. Olen tutkimukseni väline, jolloin oma reflektointini on tärkeää tutkimuksen luottamuksellisuuden ja eettisyyden näkökulmasta. Ollakseni reflektiivinen tutkija, täytyy minun tiedostaa tutkimusprosessiin vaikuttavan oma taustani, kokemukseni ja ymmärrykseni sekä niiden ehdot ja rajoitukset. Oma taustani urheilijana ja jääkiekkoilijana Naisten Liigassa antaa samalla mahdollisuuden tulkita muiden urheilijoiden kokemuksia mielekkäällä tavalla sekä ymmärtää tutkimuskohdetta, mutta samanaikaisesti se voi kaventaa tulkintakykyäni. Vaikka minulla oli ennako-oletuksia tutkimustuloksista, pyrin keskittymään haastateltavien kertomuksiin. Tutkimustulokset ovat minun tulkintani ja puheenvuoroni ilmiöstä, jolla voin tehdä aloitteen uudelle keskustelulle, enkä niin ikään esittää lopullista totuutta. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 152–154.)

Dialektisuusperiaatteen ydin on sosiaalisen todellisuuden rakentuminen dialektisena prosessina. Dialektisuus muodostuu teesistä ja antiteesistä eli väitteistä ja vastaväitteistä. Lopputuloksena on synteesi, joka sisältää edellä mainittujen näkökulmat. Tutkimuksessani kuvaan tiettyä joukkoa, jotka edustavat saman lajin urheilijoita. Heistä löytyy yhtenäisiä piirteitä, vaikka ovatkin yksilöitä omine kokemuksineen. Dialektisuusperiaatteen toteutumiseen on tarkoituksenmukaista välittää tutkimushenkilöiden eri äänet ja ajatusten polyfonia. Tutkimusraportissa olisi ihanteellista tuoda ilmi eri näkökulmia, tulkintoja, ääniä ja ristiriitaisuuttakin. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 154–155.) Tutkimustuloksia raportoidessa pyrin tuomaan urheilijoiden äänen sen autenttisuudessaan esiin suorien lainausten muodossa – muokatessani tunnistettavia yksityiskohtia ja ymmärrettävyyttä lisääviä täsmennyksiä. Täsmenävät muutokset ilmoitin hakasulkeilla (oma lisäys ja muutos) ja kolmella pisteellä (lyhennetty kokonaisuudesta).

Toimivuusperiaatteen näkökulmasta arvioidaan tutkimuksen käytännön vaikutusta. Toimivuus arvioi tutkimuksen käytännön vaikutusta ja hyötyä tutkimushenkilöille sekä laajemmin urheilukentälle. Tutkimukseni tuo esiin naisjäähkiekkoilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta ja voi tukea niin naisurheilijoita kuin heidän valmentajiaan ymmärtämään psyykkisen valmennuksen merkitystä. Urheilijoilta saamani palaute osoitti heidän pitävän aiheita tärkeänä ja antoisana. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä naisten jääkiekosta Suomessa (Heikkinen & Syrjälä 2004, 155–157). Sain arvokasta aineistoa urheilijoilta, jota pyrin parhaani mukaan analysoimaan ja raportoimaan tutkimuksen eri vaiheissa.

Toimivuusperiaatteen syvempi näkökulma tarkastelee tutkimuksen *eettistä näkökulmaa*, joka on keskeistä tutkimukseni aineiston arkaluontoisuuden vuoksi. Eettinen vastuu on ollut läsnä koko tutkimusprosessin ajan niin tutkimusaiheen valinnasta loppulukuihin saakka. Tutkijana minua on ohjannut ne eettiset periaatteet, säännöt, normit, arvot ja hyveet, jotka koskevat ketä tahansa muutakin ihmistä (Pietarinen 2002, 58). Tutkijana olen pohtinut urheilijoiden tunnistettavuustekijöitä sekä sitä ettei tutkimuksesta aiheutuisi heille haittaa. Tämän vuoksi annoin urheilijoille mahdollisuuden tarkistaa ne kohdat, jotka koskivat heitä raporteissa. (Heikkinen & Syrjälä 2004, 158.) Sen lisäksi olen poistanut kaikki tunnistettavuuteen liittyvät tekijät sitaateista, kuten nimet, iät ja joukkueet enkä ole tuonut enkä tuo niitä ilmi missään vaiheessa. Poistin myös sitaattitunnisteet, jotta vastauksia ei voi yhdistellä toisiinsa.

Kaikessa ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon anonyymiuden takaaminen, luottamuksellisuus sekä aineiston tallentaminen asianmukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 27). Haastatteluissa korostin jokaiselle urheilijalle, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kerroin, että tallentamani tiedot tulen säilyttämään turvallisesti siihen asti, kunnes se on tutkimuksen kannalta oleellista ja poistaen kaikki tiedot tutkimuksen valmistuttua. Jokainen tutkimushenkilö on ollut tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta sekä heitä koskevien tietojen käsittelystä ja oikeudestaan perua osallistumisensa, missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Kerätessäni tutkimushenkilöistä tietoa esikyselylomakkeen muodossa, voin todeta jälkikäteen, että osa yksilöllisistä tiedoista (joukkueet ja pelivuodet) saattoivat olla tarpeettomia, mutta ne eivät vaikuttaneet tutkimuksen kulkuun epäeettisesti. Pyrin toimimaan vastuullisesti koko tutkimuksen ajan sekä tuomaan ilmi myös erehdykset, joita tutkimusprosessin aikana on

ilmennyt. Heikkisen ja Syrjälän (2004, 158) mukaan eettisesti virheetöntä ihmistä, elämää ja tutkimusta ei ole.

Havahduttavuusperiaate nimensä mukaan tarkoittaa havahtumista uuden ja hyvän asian äärellä. Hyvä tutkimus voi saada ajattelemaan ja tuntemaan asioista täysin uusin tavoin. Esteettisyys voi vaikuttaa tutkimuksen havahduttavuuteen, esimerkiksi ulkoasun ja kirjoitustavan muodoissa. Jotta tutkimus olisi havahduttavaa, on tutkijan osattava elävöittää tutkimus todentuntuiseksi lukijalle. (Heikkinen & Syrjälä 2004, 160.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut herättää lukijoita pohtimaan urheilijoiden aitoja kokemuksia. Olen pyrkinyt kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi ja johdonmukaisesti, jotta lukeminen olisi miellyttävää ja sisältö helposti ymmärrettävää.

6.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimukseni toi esiin naisjääkiekkopelaajien kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta ja sen merkityksestä Naisten Liigassa. Tulokset osoittavat, että psyykkisellä valmennuksella on suuri potentiaali parantaa urheilijoiden itseluottamusta, hallinnan tunnetta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuitenkin psyykkisen valmennuksen vähäisyys ja resurssien rajallisuus koetaan haasteena, joka rajoittaa sen hyödyntämistä Naisten Liigan joukkueissa. Valmentajien ja urheilijoiden välinen vahva vuorovaikutus- ja luottamussuhde osoittautui keskeiseksi tekijäksi psyykkisen valmennuksen onnistumiselle.

Tutkimuksen löydökset tarjoavat hyödyllistä tietoa Naisten Liigan joukkueille ja valmentajille psyykkisen valmennuksen merkityksestä ja kehittämismahdollisuuksista. Tulosten perusteella voin suositella, että psyykkistä valmennusta integroitaisiin tiiviimmin päivittäiseen harjoitteluun ja että valmentajien vuorovaikutuksellisia- ja psykologisia taitoja kehitettäisiin. Tämä voisi vahvistaa urheilijoiden henkistä toimintakykyä ja tukea heidän kykyään kohdata arjen ja urheilun tuomia haasteita.

Vaikka tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa, sen tuloksia ei voida yleistää laajasti pienen aineiston vuoksi. Jatkotutkimusta tarvitaan erityisesti psyykkisen valmennuksen pitkäaikaisista vaikutuksista sekä valmentajien näkökulmasta Naisten Liigassa. Lisäksi syvällisempi tarkastelu psyykkisten valmennusmenetelmien käytöstä eri lajien naisuippu-urheilussa voisi täydentää tätä tutkimusta.

Yhteenvetona voin todeta, että psyykkisen valmennuksen kehittäminen voisi tukea naisjääkiekkoilijoiden hyvinvointia ja auttaa heitä saavuttamaan täyden potentiaalinsa sekä urheilijoina että yksilöinä.

Tutkimusprosessin aikana uusia kysymyksiä on noussut esiin, ja ymmärrykseni on laajentunut niin aiheen, teoreettisen tiedon kuin menetelmällisten ratkaisujen osalta. Tämä matka on avannut minulle uusia mahdollisuuksia sekä tulevaisuuden työelämässä että henkilökohtaisessa elämässä. Tutkimusmatkani jatkuu yhä.

LÄHTEET

Arajärvi, P. & Lehtoviita T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa Suomen Valmentajat ry. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. painos. VK-Kustannus Oy: Keuruu.

Béki, P. & Géczi, G. 2017. Women on ice - gender equalization. Applied Studies in Agribusiness and Commerce, 11(1-2), 137-145. DOI: <https://doi.org/10.19041/APSTRACT/2017/1-2/17>.

Bell, F. A., Knight J. C., Lovett E. V. & Shearer C. 2020. Understanding elite youth athletes' knowledge and perceptions of sport psychology. Journal of Applied Sport Psychology Vol. 34, NO. 1, 155–177. Routledge Taylor & Francis Group. DOI: [10.1080/10413200.2020.1719556](https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1719556).

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Hoitotiede. 34 (4), 215–225.

Eskola, J. & Suoranta J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Finlex. 2024. Lainsäädäntö. Ajantasainen lainsäädäntö. Vuosi 2016. 21.12.2016/1285. Nuorisolaki. Edita Lakitieto Oy. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>.

Gilenstam, K., Karp, S. and Henriksson-Larsén, K. 2008. Gender in ice hockey: women in a male territory. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18: 235-249. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2007.00665.x.

Hakkarainen, H. 2015. 1. painos. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy: Keuruu.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

International Ice Hockey Federation. 2024. Tournaments. All Medallists. Womens's Worlds. Saatavilla: <https://www.iihf.com/en/medalists?selectedTournamentTypeID=5&gender=women>. Viitattu 3.5.2024.

Johansson, H., Malmberg, Julia S., Ekengren, J., Lind, J. & Ivarsson, A. 2023. Skating on thin ice? Mental health and well-being in women's ice hockey. BMJ Open Sport & Exercise Medicine Vol 9, NO 4, 1-7. BMJ Publishing Group Ltd. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001746>.

- Juhila, K. 2021. Koodaaminen. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>. Viitattu 1.10.2024.
- Kaivosaaari, A. 2012. Tyttö ja nainen urheilijana. Teoksessa A. Mero (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. 1. painos. VK-Kustannus Oy: Saarijärvi.
- Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tammer-paino: Tampere.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Prima Oy: Helsinki.
- Kaski, S. & Liukkonen J. 2012. Naisen psyykkinen kehitys. Teoksessa A. Mero (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. 1. painos. VK-Kustannus Oy: Saarijärvi.
- Levi, H., Wadey R., Bunsell, T., Day M., Hays K. & Lampard P. 2022. Women in a man's world: Coaching women in elite sport. Journal of Applied Sport Psychology Vol. 25, NO 4, 571–597. Routledge Taylor & Francis Group. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2051643>.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Montse, R. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy: Tampere.
- Liukkonen, J. 2007. Urheilupsykologia. Psyykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen K. (toim.) Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy: Jyväskylä.
- Matikka, L. 2012. Urheilupsykologian kehitys tieteen ja ammattikäytäntöjen vuorovaikutuksessa. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy: Tampere.
- Martin, S. B. 2005. High School and College Athletes' Attitudes Toward Sport Psychology Consulting. Journal of Applied Sport Psychology Vol. 17, NO 2, 127–139. Routledge Taylor & Francis Group. DOI: [10.1080/10413200590932434](https://doi.org/10.1080/10413200590932434).
- Mero, A., Nummela A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psyykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Otavan kirjapaino: Keuruu.
- Pasanen, K. 2021. Mielen pelikirja. Valmentava johtaminen urheilusta bisnekseen. Katja Pasanen & Value Books Oy: Tallinna.
- PWHL. 2024. Professional Women's Hockey League. Saatavilla: <https://www.thepwhl.com/en/>. Viitattu 13.9.2024.

- Suomen Jääkiekkoliitto. 2024. Jääkiekon Naisten Liiga 40 vuotta.
Saatavilla: <https://www.leijonat.fi/index.php/historia-naistenliiga/naisten-liiga-40-vuotta>. Viitattu 6.2.2024.
- Suomen Jääkiekkoliitto. 2024. Kilpailusäännöt 2023–2024.
Saatavilla: <https://www.finhockey.fi/>. Viitattu 2.2.2024.
- Suomen Jääkiekkoliitto. 2024. Naiskiekon historiaa Suomessa.
Saatavilla: <https://www.finhockey.fi/>. Viitattu 2.2.2024.
- Suomen Jääkiekkoliitto. 2024. Naisten ja tyttöjen sarjatoiminta 2023–2024.
Saatavilla: <https://www.finhockey.fi/>. Viitattu 2.2.2024.
- Suomen Jääkiekkoliitto. 2024. Tulospalvelu. Naisten Liiga 2023–2024.
Saatavilla: <https://tulospalvelu.leijonat.fi/serie/?lang=fi>. Viitattu 6.2.2024.
- Szto, C., Pegoraro, A., Morris, E., Desrochers, M., Emard, K., Galas, K., Gamble A., Knox, L. & Richards, K. 2021. #ForTheGame: Social Change and the Struggle to Professionalize Women's Ice Hockey. *Sociology of Sport Journal*, 38(4), 325-334. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0085>.
- Piekkari, R. & Welch, C. 2012. Oodi yksittäistapaustutkimukselle ja vertailun monenlaiset mahdollisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 207–215.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. R. Keiski, K. Hämäläinen, M. Karhunen, E. Löfström, S. Näreaho, K. Varantola, S-K. Spoof, T. Tarkiainen, E. Kaila & M. Aittasalo (toim.) Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023(2). Saatavilla: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 30.11.2024.
- Uusitalo, A. 2012. Palautuminen ja ylikuormitus työllä ja naisella. Teoksessa A. Mero (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. 1. painos. VK-Kustannus Oy: Saarijärvi.
- Vuori, J. 2021. Tapaustutkimus. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>. Viitattu 1.10.2024.
- Weinberg, R. S., Gould, D. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, 5. painos. IL: Human Kinetics.
- Yle. 2024. Jääkiekko. Jääkiekon Naisten Liigan nimi muuttui Auroraliigaksi. Yleisradio Oy. Saatavilla: <https://yle.fi/a/74-20105086>. Viitattu 29.10.2024.

LIITTEET

Liite 1. Saateviesti joukkueiden kapteeniston jäsenelle

Hei, opiskelen Lapin yliopistossa ja tutkin Pro gradu -tutkielmassani jääkiekkoilijoiden psyykkistä terveyttä. Etsin tutkimukseeni haastateltavia jääkiekkoilijoita naisten liigajoukkueista ja toivoisin, jos voisit välittää tämän kyselylinkin ja viestin joukkueesi pelaajille. Kyselyllä kartoitan henkilöitä, jotka kutsun varsinaiseen tutkimushaastatteluun myöhemmin. Tutkimushaastattelu tapahtuu etäyhteyksin. Kiitos jo etukäteen vastanneille! Kysely on avoinna 1.1.2024 asti.

Terveisin Marianne Lassila

[kyselylinkki]

Liite 2. Esitietolomakkeen saateviesti ja kysymykset

Hei, tutkin naisjäykkiekkoilijoiden psyykkistä terveyttä ja psyykkisen valmennuksen näyttäytymistä naisten jäykkiekossa Suomen pääsarjatasolla. Kartoitan kyselyssä urheilijoita, jotka haluaisivat osallistua tutkimukseeni. Tämän kyselyn jälkeen lähetän kutsun valituille henkilöille jatkohaastatteluun sähköpostitse.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Tutkimusprosessin ajan osallistujalla on anonymiteetti. Osallistujalla on oikeus perua osallistumisensa missä tahansa vaiheessa. Jos sinulla on kysyttävää, olethan yhteydessä minuun. Kysely vaatii sinulta hetken pysähtymisen ja rauhallisen ympäristön, jotta vastaaminen on kiireetöntä ja luontevaa. Vastaathan kyselyyn omien kokemusten ja tuntemusten perusteella. Kysymyksiin ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Kiitos jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta! Vastauksesi on arvokas.

Marianne Lassila

[sähköpostiosoite] [puhelinnumero]

Esitietolomakkeen kysymykset:

1. Etunimi, sukunimi
2. Syntymävuosi
3. Sähköpostiosoite
4. Kerro oma pelaajapolkusi/taustasi vapaasti.
5. Millainen valmennussuhde sinulla on valmentajasi kanssa?
6. Miten suhtaudut valmentajaasi?
7. Valitse osa-alueet, jotka toteutuvat saamassasi valmennuksessa. Valitse yksi tai useampi vastaus.
 - a. Lajiominaisuuksien kehittäminen jäykkiekossa ja ohjeisharjoittelussa: Saat valmennusta ja ohjausta lajinomaisiin tekniikoihin ja taktiikoihin.
 - b. Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen: Saat valmennusta psyykkisiin taitoihin. Esim. keskittymiskyky ja valmistautuminen kilpailuun, mielikuvaharjoittelu, viireystilan säätely, tietoinen läsnäolo, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely.
8. Koetko saavasi riittävästi psyykkistä valmennusta? Valitse yksi tai useampi vastaus.
 - a. Kyllä koen. Valmentajani kanssa kehitämme psyykkisiä ominaisuuksiani.
 - b. Kyllä koen. Minulla on lisäksi psyykkinen valmentaja, jonka kanssa kehitämme ominaisuuksiani.
 - c. En koe saavani mitään psyykkistä valmennusta valmentajaltani.
 - d. Koen saavani jonkin verran psyykkistä valmennusta, mutta en riittävästi.
9. Millaista palautetta saat valmentajaltasi harjoitus- ja ottelutilanteissa? Valitse yksi tai useampi vastaus.
 - a. Myönteistä, kannustavaa ja rohkaisevaa.
 - b. Rakentavaa, jolla pyritään korjaamaan suoritusta.
 - c. Kielteistä, virheitä korostetaan.
 - d. Alentavaa, herjaavaa, sarkastista.

e. En saa mitään palautetta.

10. Keskusteletko valmentajasi kanssa harjoittelun ohjelmoinnista? Valitse yksi tai useampi vastaus.

a. Keskustelen. Valmentaja suunnittelee treeniohjelmat sekä arvioimme yhdessä minulle sopivan harjoitusmäärän ja -kuorman tilanteeni mukaan.

b. Keskustelen satunnaisesti. Valmentaja tietää siviilielämän asioistani. Hän ei huomioi yksilöllisiä tarpeitani harjoittelussa.

c. En keskustele. Valmentaja suunnittelee treeniohjelmat, joita toteutan. Valmentaja ei tiedä siviilielämän asioistani.

11. Huomioidaanko harjoittelun ohjelmoinnissa seuraavia siviilielämän asioita. Valitse yksi tai useampi vastaus.

a. Työt ja opiskelu.

b. Talous.

c. Ihmissuhteet ja sosiaalinen ympäristö.

d. Siviilielämän asioitani ei huomioida harjoittelun ohjelmoinnissa.

Liite 3. Teemahaastattelun runko

Valmennussuhde

- Kerro jokin mieleesi jäänyt myönteinen/kielteinen kokemus valmentajasi ja sinun välilläsi.
- Kuvaile jokin luottamuksellinen/epäluottamuksellinen kokemus sinun ja valmentajasi välillä.

Omien taitojen kehittäminen

- Kuvaile kokemuksiasi henkilökohtaisten taitojesi ja ominaisuuksien valmennuksesta.
- Kerro kokemuksestasi, miten sinun henkilökohtainen elämäsi, kuten työ ja opiskelu, talous ja sosiaalinen elämä huomioidaan valmennuksessasi.

Onnistumisten ja epäonnistumisten arviointi

- Kerro kokemuksestasi, jolloin onnistuttiin/epäonnistuttiin. Miten asiaa käsiteltiin?
- Kerro kokemuksestasi, jossa sait valmentajaltasi palautetta harjoituksissa/otteluissa.

Valmennuksen arviointi

- Koetko saavasi psyykkistä valmennusta?
- Oletko tyytyväinen valmennukseen?
- Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä tekijöitä valmennuksessasi?
- Miten kehittäisit valmennusta omien kokemuksiesi perusteella. Mitä toivoisit valmennukselta?