

Itsearviointi ja tavoitteenasettelu Lapin urheiluakatemiassa – arviointitutkimus psyykkisen valmennuksen menetelmän toteutumisesta lukuvuonna 2012–2013

Tuomas Nikupeteri

Pro gradu, 0279941

KTK, Kasvatustiede

Ohjaaja Kaarina Määttä

Lapin yliopisto

Syksy 2013

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Itsearviointi ja tavoitteenasettelu Lapin urheiluakatemiassa – arviointitutkimus psyykkisen valmennuksen menetelmän toteutumisesta lukuvuonna 2012–2013

Tekijä: Tuomas Nikupeteri

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu –työ Laudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 94+33

Vuosi: 2013

Tiivistelmä:

Tämä pro gradu -tutkielma käsittelee Lapin urheiluakatemiassa lukuvuonna 2012–2013 toteutettua psyykkisen valmennuksen menetelmää. Menetelmä sisälsi urheilijan itsearviointia, tarkemmin oman suorituksen profilointia, sekä tavoitteenasettelua. Tutkielman tavoitteena oli selvittää menetelmää varten rakennettujen lomakkeiden täyttämisen ja niiden avulla suunnatun valmennuksen hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä sekä menetelmän tuomaa tukea urheilijana kehittymiseen. Näkökulmana käytettiin urheilijoiden mielipiteitä, joiden pohjalta annettiin myös kehitysehdotuksia menetelmän tuleviin toteutuksiin.

Tutkielma on sekä määrällistä että laadullista aineistoa sisältävä arviointitutkimus. Tutkielman voi käsittää myös arvioivana tapaustutkimuksena. Arviointi kohdistuu sekä toteutetussa menetelmässä käytettyihin lomakkeisiin että niiden pohjalta suunnattuun valmennustoimintaan. Tutkielman aineisto muodostuu 61 nuoren urheilijan näkemyksistä ja mielipiteistä. Aineisto kerättiin suljettuja sekä avoimia kysymyksiä yhdistäneellä kyselylomakkeella. Suljettuja kysymyksiä analysoitiin SPSS-tietojenkäsittelyohjelmiston ja avoimia kysymyksiä teo-

riasisidonnaisen sisällönanalyysin avulla. Tutkielman tuloksia tulkitaan erityisesti urheilupsykologian näkökulmasta.

Nuoret urheilijat arvioivat toteutetun menetelmän hyödyllisyyden kokonaisuudessaan keskimääräistä hieman myönteisemmin. Päinvastoin menetelmän tuoman tuen urheilijana kehittymiseen nuoret arvioivat keskimääräistä hieman kielteisemmin. Menetelmän muutostarpeen osalta nuoret urheilijat jakaantuivat melko tasaisesti muutosta haluavien sekä menetelmää nykyisellään toimivana pitävien kesken. Näiden tulosten, sekä arvioinnin tilaajan ensimmäiselle toteutukselle asettamien tavoitteiden, perusteella menetelmän voidaan katsoa onnistuneen.

Toteutetun menetelmän positiivisiksi vaikutuksiksi nuoret urheilijat määrittelivät itsetietoisuuden ja -tuntemuksen kehittymisen, motivaation lisääntymisen, tarkkaavaisuuden, toiminnan ja tavoitteiden suuntaamisen sekä selkeytymisen ja yksilöllisemmän valmennuksen. Suurimmat kehittämistarpeet olivat urheilijoiden mukaan menetelmän ajankäyttöön liittyvissä asioissa ja toisaalta heidän asettamien tavoitteiden käytäntöön siirtämisessä. Myös menetelmän seurantaan, arviointiin sekä sen aikana annettuun palautteeseen nuoret urheilijat suhtautuivat kriittisesti. Lapin urheiluakatemian muuta toimintaa arvioitaessa ei selkeää yhtenäistä linjaa urheilijoiden välillä löytynyt.

Avainsanat: liikuntapsykologia, tavoitteet, itsearviointi, suorituksen profilointi, arviointitutkimus

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi (vain Lappia koskevat)

Sisällys

1 JOHDANTO	7
1.1 AIHEEN JA KOHTEEN VALINNAN TAUSTAA	7
1.2 TUTKIELMAN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
1.3 TUTKIELMAN RAKENNE	9
2 TUTKIELMAN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	12
2.1 URHEILUPSYKOLOGIA JA PSYKKINEN VALMENNUS	12
2.2 PSYKKISEN VALMENNUKSEN TOTEUTTAMINEN JA INTERVENTIOT	16
2.3 TAVOITTEET JA TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN PSYKKISESSÄ VALMENNUKSESSA	19
2.4 URHEILIJAN ITSEARVIOINTI JA SUORITUKSEN PROFILOINTI TAVOITTEENASETTELUN TUKENA	25
3 TUTKIELMAN METODISET VALINNAT	30
3.1 TIETEENFILOSOFISET LÄHTÖKOHDAT	31
3.2 ARVIOINTITUTKIMUS MENETELMÄNÄ	35
3.3 ARVIOINNIN RAJAUKSET	38
3.4 TUTKIMUSKOHDDE JA –HENKILÖT	40
3.5 TUTKIELMAN TIEDONHANKINTATAVAT JA AINEISTON KERUU	44
3.6 AINEISTON ANALYSOINTI	48
3.7 TUTKIJAN POSITIO	52
4 PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄN TOTEUTUMISEN KVANTITATIIVINEN TARKASTELU	54
4.1 MENETELMÄN HYÖDYLLISYYS JA KÄYTETTÄVYYS	55
4.1.1 <i>Itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys</i>	55
4.1.2 <i>Akatemiavalmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys</i>	56
4.1.3 <i>Koko prosessin hyödyllisyys ja käytettävyys</i>	58
4.2 MENETELMÄN TUOMA TUKEA URHEILIJANA KEHITTÄMISEEN	59
4.2.1 <i>Itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden tuoma tuki</i>	59
4.2.2 <i>Akatemiavalmennuksen tuoma tuki</i>	60
4.2.3 <i>Koko prosessin tuoma tuki</i>	61
4.3 MENETELMÄN KEHITTÄMINEN JA PARANTAMINEN	63
4.3.1 <i>Itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden muutos- ja kehittämistarve</i>	63
4.3.2 <i>Akatemiavalmennuksen muutos- ja kehittämistarve</i>	64
5 PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄN TOTEUTUMISEN KVALITATIIVINEN TARKASTELU	66
5.1 MENETELMÄN POSITIIVISET TEKIJÄT JA KOETUT VAIKUTUKSET	66
5.2 MENETELMÄN HAASTEET, HEIKKOUDET JA MUUTOSTARPEET	69

5.3 MUUTA ARVIOINTIA JA MIELIPITEITÄ AKATEMIAN TOIMINTAA KOSKIEN	72
6 POHDINTA	75
6.1 KVANTITATIIVISTEN TULOSTEN YHTEENVETO JA TOTEUTETUN MENETELMÄN ARVIOINTI	75
6.2 KVALITATIIVISTEN TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA	78
6.3 TUTKIELMAN LUOTETTAVUUS	83
6.4 JATKOTUTKIMUSAIHEET	87
LÄHTEET	89
LIITTEET	95

Kuvioluettelo

KUVIO 1. VALMENNUKSEN PSYKOLOGIAN OSA-ALUEET	13
KUVIO 2. EVALUAATION NELJÄ METODOLOGISTA LÄHESTYMISTAPAA	32
KUVIO 3. ARVIOINTITUTKIMUKSEN FILOSOFIS-METODOLOGISET SITOUKSET	33

Taulukkoluetelo

TAULUKKO 1. LOMAKKEIDEN HYÖDYLLISYYS JA KÄYTETTÄVYYS	55
TAULUKKO 2. LOMAKKEIDEN HYÖDYLLISYYS JA KÄYTETTÄVYYS SUKUPUOLITTAIN	56
TAULUKKO 3. AKATEMIAVALMENNUKSEN SELKEYS JA YMMÄRRETTÄVYYS	57
TAULUKKO 4. AKATEMIAVALMENNUKSEN SELKEYS JA YMMÄRRETTÄVYYS LUOKITELLUN OPISKELUPAIKAN MUKAAN	58
TAULUKKO 5. KOKO PROSESSIN HYÖDYLLISYYS JA KÄYTETTÄVYYS	58
TAULUKKO 6. LOMAKKEIDEN TUOMA TUKI URHEILIJANA KEHITTÄMISEEN	59
TAULUKKO 7. AKATEMIAVALMENNUKSEN TUOMA TUKI URHEILIJANA KEHITTÄMISEEN	60
TAULUKKO 8. KOKO PROSESSIN TUOMA TUKI URHEILIJANA KEHITTÄMISEEN	61
TAULUKKO 9. KOKO PROSESSIN TUOMA TUKI URHEILIJANA KEHITTÄMISEEN SUKUPUOLITTAIN	62
TAULUKKO 10. LOMAKKEITA TULISI MUUTTA TAI KEHITTÄÄ	63
TAULUKKO 11. AKATEMIAVALMENNUSTA TULISI MUUTTA TAI KEHITTÄÄ	64

1 Johdanto

1.1 Aiheen ja kohteen valinnan taustaa

Pro gradu -tutkielmani käsittelee yhtä toteutettua psyykkisen valmennuksen menetelmää urheiluympäristössä. Menetelmä sisältää itsearviointia, tarkemmin urheilijan oman suorituksen profilointia, sekä tavoitteenasettelua. Lapin urheilukatemiassa toteutetun menetelmän pääasiallisena tavoitteena on ollut tukea yksittäisen urheilijan henkilökohtaista kehittymistä sekä luoda pohjaa psyykkisten valmennusmenetelmien yksilölliselle opetukselle ja käytölle. Selvitän itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden täyttämisen ja sen avulla toteutetun sekä suunnatun valmennuksen hyödyllisyyttä, käytettävyyttä sekä merkitystä nuorille urheilijoille. Lisäksi tarkoitukseni on selvittää, miten näitä lomakkeita sekä niiden suuntaamaa toimintaa voitaisiin tutkimassani tapauksessa kehittää. Tutkielmani on sekä määrällistä että laadullista aineistoa sisältävä arviointitutkimus. Tutkielman voi käsittää myös arvioivana tapaustutkimuksena. Arviointini kohdistuu käytettyä menetelmää varten rakennettuihin lomakkeisiin että niiden pohjalta suunnattuun valmennustoimintaan.

Olen kiinnostunut psyykkisestä valmennuksesta sekä sen toteuttamisesta erityisesti siitä syystä, että olen aiemmalta koulutukseltani liikunnanohjaaja ja suuntauduin opinnoissani urheiluvalmennukseen. Jo näissä opinnoissa koin tärkeiksi ja mielenkiintoisiksi asioiksi sekä urheilijoiden kokonaisvaltaisen valmennuksen että täsmällisemmät psyykkisen valmennuksen menetelmät. Olen tehnyt ja teen yhä töitä valmennustehtävissä, joten haluan kehittää tutkielmani kautta omaa ammattitaitoani valmentajana. Aiheeni valintaan on vaikuttanut myös ajankohdainen keskustelu psyykkisestä valmennuksesta, sen merkityksestä sekä sen toteuttamistavoista. Erityisesti Lontoon 2012 kesäolympialaisten jälkeen useat urheilutoimittajat sekä tiedotusvälineet ovat käsitelleet urheilupsykologiaa sekä psyykkistä valmennusta. Läheiset suhteeni tutkittavana kohteena olevaan ym-

päristöön sekä tutkittavan kohteen meneillään oleva toiminta ja heidän tarpeensa ohjasivat sekä rajasivat tutkimukseni lopullisen aiheen ja näkökulmat.

Tutkielmani aineisto muodostuu Lapin urheiluakatemiaan 61 nuoren urheilijan näkemyksistä ja mielipiteistä. Nykyisen ”urheilija keskiössä” (ks. esim. Suomen olympiakomitea 2012, 12) ajattelun lähtökohdasta on perusteltua, että saan selvitettyä mahdollisimman monen nuoren urheilijan ajatuksia tästä toteutetusta psyykkisen valmennuksen menetelmästä. Tutkimuskohteena olevan organisaation vastuuhenkilöille on lisäksi tärkeää, että he saavat tietoa menetelmän vaikutuksista sekä toteutumisesta kyseisissä ympäristöissä. Näistä syistä, ja käytössä olevat resurssit huomioiden, keräsin tutkielman aineiston suljettuja sekä avoimia kysymyksiä yhdistäneellä kyselylomakkeella. Suljetut kysymykset muodostin suoraan tutkimus- eli arviointikysymysten pohjalta. Avoimilla kysymyksillä tarkoitukseni oli saada urheilijoilta perusteluja sekä yksityiskohtaisempia mielipiteitä arviointikysymyksiin.

Aineiston suljettuja kysymyksiä analysoin SPSS -tietojenkäsittelyohjelmiston avulla. Analyysin tarkoitus on kuvata urheilijoiden käsityksiä käytetyn menetelmän hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä sekä sen merkityksestä että kehittämistarpeista eri taustamuuttujien avulla. Aineiston avoimia kysymyksiä analysoin teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin avulla haluan tuoda menetelmän toteuttamiseen kehitysehdotuksia urheilijoiden näkemyksiä hyödyntäen. Tutkielmani tuloksia tulkiten erityisesti urheilupsykologian näkökulmasta.

1.2 Tutkielman tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkielmani tärkein tehtävä on selvittää, miten Lapin urheiluakatemiaan nuoret urheilijat ovat kokeneet heille toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän. Urheilijoiden näkemysten perusteella arvioin sitä, onko toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä onnistunut lukuvuonna 2012–2013. Onnistumisen kriteereinä pidän menetelmän hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä, sen tuomaa

tukea urheilijana kehittymiseen sekä urheilijoiden näkemyksiä muutostarpeen laajuudesta. Urheilijoiden näkemysten pohjalta ja toisaalta urheilupsykologisen kirjallisuuden avulla pohdin tutkielman lopuksi sitä, miten toteutettua menetelmä voitaisiin kehittää tai millaisia asioita tulevissa toteutuksissa kannattaisi huomioida.

Tarkemmat tutkimus- eli arviointikysymykseni ovat seuraavat:

- 1) Miten hyödylliseksi ja käyttökelpoiseksi Lapin urheiluakatemia nuoret urheilijat kokevat itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeet sekä niiden avulla suunnatun valmennuksen?
- 2) Miten itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeet sekä niiden avulla suunnattu valmennus tukevat Lapin urheiluakatemia nuorten urheilijoiden mielestä heidän kehittymistään urheilijana?
- 3) Miten näitä itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeita sekä niiden avulla suunnattua valmennusta voitaisiin Lapin urheiluakatemia nuorten urheilijoiden mielestä kehittää tai parantaa?

1.3 Tutkielman rakenne

Tutkielmani johdannossa kerron tutkimusaiheen sekä -kohteen valinnasta, lyhyesti aineiston keräämisestä ja analysoinnista sekä tutkielman tarkemmat tutkimuskysymykset. Tällä haluan kertoa, miten tutkielmani tekemiseen olen päätenyt sekä millaisin menetelmin, kysymyksin ja lähtökohdin olen sitä toteuttanut. Tutkielmani raportointi rakentuu johdannon sekä lopussa esitettävän pohdinnan lisäksi kolmesta isosta osasta. Yksi luku koostuu tutkielman teoreettisesta viitekehyksestä ja yksi tutkielman metodisista valinnoista sekä rajauksista. Kolmannen suuremman kokonaisuuden muodostaa tutkielman tulososa, jota käsitellään kahdessa eri luvussa.

Tutkielman luvussa kaksi kerron lyhyesti urheilupsykologiasta ja siihen liittyvistä käsitteistä. Luvussa tuon esiin ajatuksia psyykkisestä valmennuksesta, psyykki-

sen valmennuksen interventioista sekä niiden toteuttamisesta. Selvitän näiden avulla sitä kontekstia, johon tutkielmani sijoittuu. Luvun kaksi edetessä kerron vielä tarkemmin tavoitteenasettelusta psyykkisen valmennuksen menetelmänä sekä itsearvioinnista ja suorituksen profiloinnista tavoitteenasettelun tukena. Urheilijoille on menetelmää toteutettaessa puhuttu selkeyden vuoksi ainoastaan itsearvioinnista. Näiden kahden kappaleen tavoitteena on tuoda entistä kattavampi käsitys siitä, millaista psyykkisen valmennuksen menetelmää tutkielmassa arvioidaan sekä millaisia asioita tavoitteenasettelussa ja itsearvioinnissa tai suorituksen profiloinnissa sen tukena voidaan huomioida.

Esittelemäni viitekehyksen jälkeen kerron tutkielmani metodiset valinnat ja rajaukset luvussa kolme. Käsittelen aluksi tutkielman tieteenfilosofiset lähtökohdat, kerron arvioivasta tapaustutkimuksesta ja arviointitutkimuksesta menetelmänä sekä tekemistäni arvioinnin rajauksista. Nämä kuvaavat tutkielman metodologista toteutusta. Tämän jälkeen esittelen tarkemmin tutkittavan kohteen ja henkilöt sekä kerron arvioitavassa menetelmässä käytettyjen lomakkeiden rakentamisesta. Tällä haluan tuoda esiin arvioitavan menetelmän toteuttamiseen kuuluneet vaiheet sekä sitä toteuttaneet henkilöt. Lopuksi selvitän tutkielmassani käyttämäni tiedonhankintatavat sekä aineiston keräämisen vaiheet ja analysointimenetelmät. Vielä viimeisenä luon lyhyen katsauksen tutkijan positiiooni. Tämän tarkoituksena on osoittaa niitä menettelytapoja, joiden avulla olen tutkielman tuloksiin päätenyt sekä millaisista lähtökohdista olen tuloksia tulkinut.

Luvussa neljä ja viisi esitän tutkielmani tulokset. Luvussa neljä kuvaan suljetuilla kysymyksillä hankittua aineistoa. Tuloksia esitetään ja tulkitaan pääasiassa frekvenssi- ja ristiintaulukointien avulla. Luvun neljä tarkoitus on antaa kokonaiskuva menetelmän hyödyllisyydestä, sen tuomasta tuesta sekä muutostarpeesta. Kappaleeseen viisi taas olen koonnut avointen kysymysten avulla saatuja tuloksia. Tulokset olen luvussa jaettu kolmeen kappaleeseen, joista ensimmäinen käsittelee menetelmän positiivisia tekijöitä ja vaikutuksia, toinen kappale haasteita, heikkouksia ja muutostarpeita sekä kolmas muuta arviointia Lapin urheiluakatemian toimintaa koskien. Näissä kappaleissa esitän pääasiassa ur-

heilijoiden yhteisiä näkemyksiä teemoittain, jotka olen muodostanut tutkielman viitekehysten avulla.

Tutkielman viimeisessä luvussa kokoan vielä yhteen tärkeimmät tulokset ja pohdin niitä aiemman tutkimuksen perusteella. Kvantitatiivisten tulosten tarkastelussa tyydyn aineiston kuvaamiseen, jonka perusteella arvioin toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän onnistuneisuutta tutkimassani tapauksessa. Kvalitatiivisten tulosten tarkastelussa huomioin tarkemmin urheilupsykologisen tutkimuskirjallisuuden. Kirjallisuuden sekä urheilijoiden näkemysten avulla tuon esiin asioita, joita voitaisiin huomioida menetelmän tulevissa toteutuksissa. Lisäksi pohdin lyhyesti tutkielmani luotettavuuteen liittyviä tekijöitä ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 TUTKIELMAN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Urheilupsykologia ja psyykinen valmennus

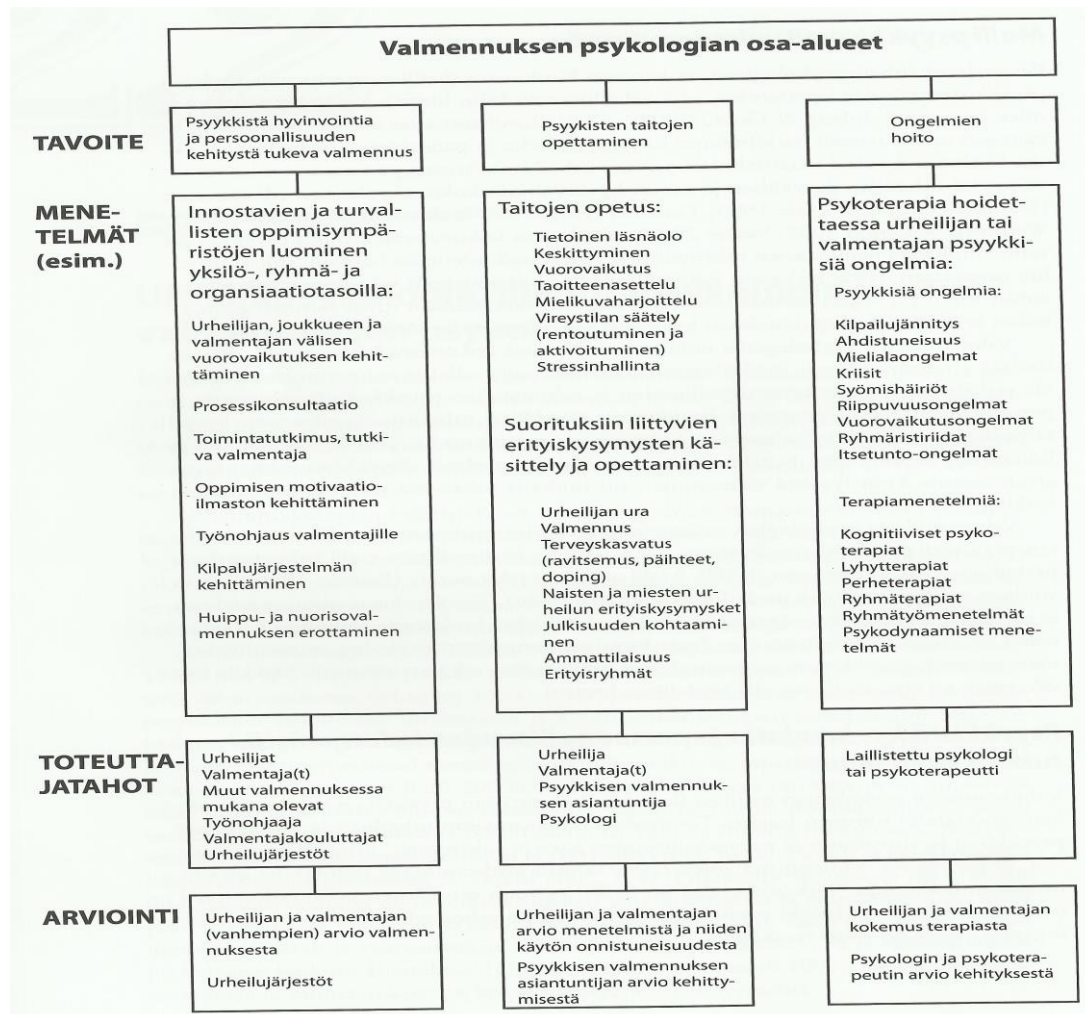
Matikan ja Roos-Salmen (2012) mukaan urheilupsykologia on tieteenala, joka tutkii ihmisen käyttäytymistä liikunta- ja urheiluympäristössä. Urheilupsykologia ei tutki pelkästään huippu-urheilijoita tai heidän huippusuorituksia, vaan kaikkia liikunnallisesti aktiivisia sekä myös passiivisia ihmisiä. Urheilupsykologisella osaamisella helpotetaan niin huippusuorituksia kuin liikkumaan ryhtymistä. Eri toimijat urheiluympäristössä ymmärtävät, että psykologisten tekijöiden huomiointi on valmentautumisessa oleellista, mutta niiden käytäntöön soveltaminen on kuitenkin koettu olevan haastavaa. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 12-13, 20.) Weinbergin ja Gouldin (2007, 4) määritelmä urheilupsykologiasta korostaakin tätä käytäntöön soveltamista sekä periaatteiden ja ohjeiden antamista.

Matikan (2012) mukaan urheilupsykologista tietämystä hyödynnetään erilaisissa tehtävissä, mutta yleisesti psykologisena tavoitteena näissä eri yhteyksissä on ihmiskeskeisyys. Ihmiskeskeisyydellä Matikka tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltaista huomioon ottamista sekä hänen persoonallisen kasvun ja kehityksen tukemista. Ihmisen yksilöllisyyttä tulee hänen mukaansa korostaa niin valmennuksen suunnittelussa, toteuttamisessa kuin arvioinnissakin. (Matikka 2012, 24-25.) Urheilupsykologian avulla yritetään myös monesti ymmärtää sitä, miten eri psykologiset tekijät vaikuttavat yksilön fyysiseen suoritukseen (Weinberg & Gould 2007, 4).

Lintunen ym. (2012) näkevät edellä määritellyn urheilupsykologian olevan synonyymi valmennuksen psykologialle. Valmennuksen psykologia on heidän mukaansa kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmiä sekä sellaisia valmennukseen liittyviä ratkaisuja, jotka tukevat niin urheilijoiden kuin valmentajien psyykkistä hyvinvointia että persoonallisuus-

den kehittymistä. Sen lisäksi valmennuksen psykologialla tarkoitetaan ratkaisuja, jotka harjoittavat psyykkisiä taitoja ja jotka auttavat kohtaamaan urheiluun liittyviä stressitilanteita ja hoitamaan psyykkisiä ongelmia. Tällaista psyykkistä valmennusta Lintunen ym. näkevät sisältyvän jokaiseen valmennustilanteeseen jokaisella suoritusasteella. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 30-31.)

Tämä valmennuksen psykologia, toisin sanottuna psyykinen valmennus, on Lintusen ym. (2012, 32-33) mukaan hyvin laaja kokonaisuus ja osa jokapäiväistä valmennustoimintaa. Alla olevassa kuviossa havainnollistetaan valmennuksen psykologian eri osa-alueiden tavoitteet, esimerkkimenetelmät, toteuttajat ja hot sekä niiden arviointiin liittyvät asiat Lintusen (2012) ym. mukaan.



Kuvio 1. Valmennuksen psykologian osa-alueet

Tässä tutkielmassa arvioitava menetelmä on yhdistelmä kahdesta ensimmäisestä kuvion mukaisesta psyykkisen valmennuksen osa-alueesta. Toisaalta arvioitavan menetelmän tarkoituksena on ollut opettaa urheilijoille yhtä psyykkisen valmentautumisen tekniikkaa täydentäen sitä itsearviointilla, toisaalta sen tarkoitus on ollut kehittää vuorovaikutus- sekä valmennusprosessia urheilijoiden ja valmentajien välillä sekä vielä laajemmin ajateltuna luoda toimivalle liikuntaorganisaatiolle urheilijoiden persoonallisuuden sekä suorituksen kehitystä tukeva valmennusmenetelmä.

Lintusen ym. (2012) tulkintojen mukaan psyykkisen valmennuksen menetelmät ovat ja niiden tulisi olla usein kokonaisvaltaisia interventioita, eikä pelkästään yksittäisten taitojen opettelua. (ks. Lintunen ym. 2012, 33-37.) Tämän tutkielman yhteydessä ei tarkastella lainkaan yllä olevan taulukon psyykkisen valmennuksen ongelmien hoitoon liittyvää osa-aluetta, mutta muuten menetelmässä yritetään toteuttaa Lintusen ym. (2012) ajatuksia kokonaisvaltaisesta interventiosta.

Edelleen psyykkinen valmennus on Matikan (2012) mielestä laajasti ajateltuna tavoitteellista vaikuttamistoimintaa. Valmentaja yrittää vaikuttaa urheilijan käyttäytymiseen siten, että hänen suoritustavoitteensa saavuttaminen mahdollistuu. Psyykkisessä valmennuksessa menetelmät ovat Matikan mukaan psyykkisiä eli ajattelu- ja tunnetason keinoja. Sekä urheilijat että valmentajat käyttävät näitä psyykkisiä menetelmiä, urheilija valmentautumiseen ja valmentaja valmentamiseen. Urheilupsykologia poikkeaa Matikan mukaan psyykkisestä valmennuksesta siinä, että sen tavoitteena ei ole välttämättä aikaan saada tuloksia, vaan ymmärtämään ihmisen käyttäytymistä ilmiönä. (Matikka 2012, 40-41.)

Urheilupsykologiassa suorituskykyyn nähdään vaikuttavan erilaisia psykologisia prosesseja, joihin sisältyy sekä psyykkiset taidot että tekniikat. Eri tutkijoiden mukaan urheilijat ja valmentajat voivat parantaa psyykkisiä taitoja useiden psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla. Psyykkisten taitojen harjoittelun yksi suurimmista hyödyistä tuleeekin Matikan (2012) tulkinnan mukaan siitä, että yhden psyykkisen valmentautumisen tekniikan vaikutus ulottuu yleensä useampaan psyykkiseen taitoon. (Matikka 2012, 45-46; ks. myös Cox 2012,

305.) Esimerkiksi tehokas tavoitteenasettelu vaikuttaa itseluottamuksen vahvistumiseen, joka taas vahvistaa motivaatiota ja keskittymiskykyä. Tällaiset psyykkisen valmentautumisen tekniikat ovatkin urheilupsykologian käytännön työkaluja. (Roos-Salmi 2012, 135.) Weinbergin ja Gouldin (2007, 265) tulkinnan mukaan tällaisia psyykkisen harjoittelun ja valmentautumisen perustekniikoita tai -menetelmiä on neljä: vireystilan säätely, mielikuvaharjoittelu, tavoitteenasettelu sekä tarkkaavaisuus ja keskittyminen.

Gould ja Carson (2007) yhdistävät taas psyykkiset taidot ja tekniikat sekä niiden harjoittamisen yhden laajemman urheilupsykologiassa käytetyn käsitteen, henkisten taitojen harjoittelun (MST = mental skills training) alle. Henkisten taitojen harjoitteluksi he määrittelevät niiden menettelytapojen systemaattisen opettelun, jotka lisäävät urheilijan kykyä käyttää mieltään sekä ajatuksiaan tehokkaasti ja jotka valmistavat häntä urheiluun liittyvien tavoitteiden toteuttamiseen sekä saavuttamiseen. Toisaalta Gould ja Carson puhuvat myös henkilökohtaisista psykologisten taitojen harjoittelusta. (Gould & Carson 2007, 115-119.) Myös Weinberg ja Gould (2007, 250) käyttävät teoksessaan psykologisten interventioiden tarkastelun yhteydessä psykologisten taitojen harjoittelun käsitettä (PST = psychological skills training).

Käytän tutkielmassani selkeyden vuoksi vain yhtä termiä puhuttaessa henkisten, psykologisten tai mentaalisten taitojen harjoittelusta sekä harjoittamisesta. Tulkitsen nämä kaikki edellä mainitut määritelmät ja jaottelut yhden yleisemmän käsitteen alle, urheilijan psyykkisen valmennukseen. Käsitettä käyttäessäni erottelen sen, milloin urheilija valmentautuu ja milloin valmentaja valmentaa. Tarvittaessa korostan myös sitä, onko kyseessä psyykkinen taito vai tekniikka tai menetelmä. Tutkielmassa keskityn tarkemmin yhteen toteutettuun interventioon, josta käytän selkeämpää nimeä psyykkisen valmennuksen menetelmä. Toteutettu menetelmä yhdistää tavoitteenasettelua ja sitä tukemaan käytettyä itsearviointia, tarkemmin oman suorituksen profilointia, joista kerron vielä jäljempänä.

2.2 Psyykkisen valmennuksen toteuttaminen ja interventiot

Weinberg ja Gould (2007) näkevät urheilijan psyykkisen valmentautumisen viittaavan henkisten tai psykologisten taitojen systemaattiseen ja jatkuvaan harjoitteluun. Sen tarkoituksena on parantaa suoritusta, lisätä viihtyisyyttä ja iloa urheilulajissa sekä kasvattaa urheiluun sekä fyysisen aktiivisuuteen liittyvää itse-tyytyväisyyttä. Psyykkisen valmennuksen harjoitusohjelmat voivat sisältää monia erilaisia taitoja tai keskittyä vain yhteen taitoon. Weinberg ja Gould näkevät myös erittäin tärkeäksi sen, että psyykinen valmennus integroidaan osaksi päivittäistä valmennustoimintaa. (Weinberg & Gould 2007, 250-251, 255.)

Psyykkisen valmennuksen toteuttaminen on Blumensteinin, Lidorin ja Tenenbaumin (2012) mukaan nykyään erittäin tärkeänä osa erilaisia valmennusohjelmia, joilla pyritään auttamaan urheilijoita saavuttamaan tavoitteitaan ja menestymään. Psyykinen valmennus tulee kuitenkin aina liittää luontevasti sekä tehokkaasti kaikkiin muihinkin valmentautumisen osa-alueisiin kuten fyysiseen, taktiseen tai tekniseen valmistautumiseen. Mitä lähemmäksi toisiaan nämä eri osa-alueet pääsevät tai mitä enemmän niitä voidaan yhdistää kokonaisuuksiksi, sitä varmemmin ne vaikuttavat urheilijoiden harjoitusohjelman onnistuneeseen toteuttamiseen. Lisäksi psyykkisessä valmennuksen toteuttamisessa tulee huomioida ainakin harjoitusohjelman kolme merkittävintä vaihetta eli valmistautumis-, kilpailu- sekä siirtymäkaudet. (Blumenstein, Lidor & Tenenbaum 2007, 8-9.) Esimerkiksi Weinberg ja Gould (2007, 260) mielestä täysin uusia psykologisia tai henkisiä taitoja kannattaisi harjoittaa siirtymä- sekä harjoituskausilla. Blumenstein ym. (2007, 11-13) vaativat psyykkisen valmennuksen toteuttamiseen myös laaja-alaista vuorovaikutusta kaikkien suorituksissa mukana olevien tahojen välillä.

Weinbergin ja Gouldin (2007, 256) tarkastelun mukaan psyykkisen valmennuksen interventiot ovat usein tehokkaita sekä urheilijan suoritusta tukevia. Gouldin ja Carsonin (2007) koonnin perusteella psyykinen harjoittelu on tehokasta silloin, kun siinä yhdistetään sekä ryhmälle että yksittäiselle urheilijalle toteuttavia menetelmiä ja se on kestoltaan tai ajaltaan koko harjoitus- sekä kilpailukauden

mittainen. Heidän tulkintojen mukaan on myös tärkeää, että urheilijoita autetaan näkemään ja käsittämään psyykkinen valmentautuminen osana jokapäiväistä toimintaa. Gouldin ja Carsonin mielestä urheilijoille tulee opettaa useita yksittäisiä psykologisia taitoja sekä kertoa, kuinka niitä voi eri tavoin yhdistää oman suorituksen parantamiseksi. Lisäksi valmentajia opetetaan sisällyttämään psyykkinen valmennus osaksi heidän käyttämiä harjoitteita sekä muuta valmennustoimintaa. Gould ja Carson korostavat sitä, että käytettäviä psyykkisen harjoittelun menetelmiä ja harjoitusohjelmia sekä niiden tehokkuutta tulee jatkuvasti arvioida sekä kehittää. (Gould & Carson 2007, 119-120.)

Gould ja Carson (2007) näkevät, että psyykkisen valmennuksen prosessi on hyvin pitkälti samankaltainen huolimatta siitä, toteuttavatko sen opettajat, konsultit, valmentajat vai urheilupsykologian ammattilaiset. Ammattilaisten toiminta poikkeaa aiemmin mainituista kuitenkin siinä, että he omaavat tieteenalakohtaista erityistä tietoa urheilupsykologiasta. Ammattilaiset osaavat käyttää psyykkisen valmennuksen menetelmiä eri tilanteiden ja henkilöiden tai joukkueiden mukaan sekä tunnistavat myös lajikohtaiset tarpeet. Urheilupsykologian ammattilaiset eivät oleta, että tiettyjä, yksittäisiä taitoja harjoittamalla urheilijan suoritus automaattisesti parantuu. (Gould & Carson 2007, 120-121.)

Gouldin ja Carsonin (2007) mukaan psyykkisen valmennuksen menetelmän toteuttamisessa on seitsemän avainasiaa tai vaihetta huolimatta siitä, onko kyseessä ennaltaehkäisevän vai ongelmiin keskittyvän menetelmän toteuttaminen. Suurin ero näiden kahden näkökulman välillä on siinä, miten urheilija itse motivoituu tai sitoutuu psyykkisten taitojen harjoitteluun tai kuinka paljon ohjelman toteutukselle tai sitä mittaaville tuloksille annetaan aikaa tapahtua. Näitä avainasioita tai vaiheita ei tule Gouldin ja Carsonin mukaan nähdä muuttumattomina tai ajallisesti toisistaan riippuvaisina ja järjestyksessä etenevinä, vaan ennemminkin yleisenä ohjeena psyykkisen valmennuksen menetelmän toteuttamiseen. (Gould & Carson 2007, 122-123.)

Gouldin ja Carsonin mielestä (2007) ensimmäinen vaihe psyykkisen valmennuksen toteuttamisessa tulisi olla käytettävän menetelmän tarkoituksen sekä siitä vastaavan henkilön roolin ja tehtävien määrittely. Toiseksi tulisi määritellä

ne erityiset aihealueet sekä tarpeet, joita yksittäisillä urheilijoilla tai joukkueilla on, mutta tunnistaa myös menetelmän toteutumista estävät tekijät. Kolmantena tärkeänä tekijänä tulisi lisätä urheilijoiden tietoisuutta menetelmästä sekä tuoda julki sen toteuttamisesta mahdollisesti syntyviä, urheilijoille merkityksellisiä vaikutuksia. Neljänneksi pitäisi määritellä ne kentällä ja kentän ulkopuolella toteutettavat strategiat, joilla pyritään muutokseen tai taitojen kehittämiseen. Viidentenä nämä toteutettavat strategiat tulisi saada siirrettyä suoraa käytännön toimintaan ja urheilijoiden työkaluiksi tai -välineiksi. Kuudentena psyykkisen valmennuksen toteutuksesta vastaavan henkilön tulee antaa jatkuvaa palautetta urheilijoille psyykkisen harjoittelun toteutuksesta sekä etenemisestä ja muuttaa tai muokata toteutusta urheilijoiden palautteen mukaan. Viimeisenä vaiheena Gould ja Carson näkevät niin suorituksen kehittymisen kuin koko prosessin arvioinnin sekä koko toteutetun menetelmän mahdollisen muokkaamisen. (Gould & Carson 2007, 122-125.)

Weinberg ja Gould (2007) taas jakavat psykologisten taitojen harjoitusohjelman tarkemmin kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä, opettamisvaiheessa urheilijoille kerrotaan harjoiteltavan taidon perustiedot, miksi taito on tärkeä sekä hyödyllinen ja miten sitä voidaan hyödyntää. Toisessa, hankintavaiheessa taidon oppimiseksi tarjotaan erilaisia strategioita ja tekniikoita, joilla taito voidaan saavuttaa. Kolmannessa, harjoittamisvaiheessa taidot automatisoidaan ylioppimisella, integroidaan ne systemaattisesti suoritustilanteisiin sekä simuloidaan niitä taitoja, joita halutaan soveltaa kilpailutilanteeseen. Viimeisen vaiheen eteneminen voidaan toteuttaa ja suunnitella esimerkiksi urheilijan oman oppimispäiväkirjan perusteella. (Weinberg & Gould 2007, 256-257.)

Weinbergin ja Gouldin (2007) mukaan psyykkisen valmennuksen lopullisena tavoitteena tulisi olla urheilijoiden itsesäätely. Itsesäätely on heidän mukaansa sellaista tavoitteiden mukaista toimintaa, jossa urheilija jatkuvasti tunnistaa ja tarkkailee sekä hallitsee omia ajatuksia, tunteita sekä käyttäytymistä. (Weinberg & Gould 2007, 257.)

Lisäksi Weinbergin ja Gouldin (2007) mukaan psyykkisen valmennus epäonnistuu tai siinä esiintyy ongelmia yleisimmin silloin, kun urheilijoita ja valmentajia ei

saada vakuutettua harjoiteltavan psykologisen taidon tai menetelmän tärkeydestä sekä hyödyllisyydestä, taitojen harjoitteluun ei varata tarpeeksi aikaa, urheilijat ja valmentajat kokevat ettei psyykkisen valmennuksen intervention toteuttajalla ole lajitietoja ja -taitoja sekä silloin, kun psyykkisen valmennuksen toteutumista ja prosessia ei seurata tarpeeksi tarkasti. (Weinberg & Gould 2007, 267-268.)

Cox (2012) on tarkastellut psyykkisen valmennuksen interventioiden tehokkuutta, millä on tavoiteltu urheiluosuorituksen parantamista. Hänen aiempiin tutkimuksiin viittaavan koonnin perusteella 85 prosenttia toteutetuista interventioista on osoittanut positiivisia vaikutuksia suoritukseen. Toteutetut interventiot ovat vaikuttaneet tehokkaasti ainakin itseluottamuksen lisääntymiseen, tarkkaavaisuuden kohdentamiseen, yrittämisen innokkuuteen sekä suorituksen parantamiseen. (Cox 2012, 303-305.)

Gouldin ja Carsonin (2007) mukaan psyykkisen valmennuksen interventioiden hyötyä ja tehokkuutta arvioitaessa tulee kuitenkin muistaa, että siinä olevia muuttujia sekä tapahtuvia asioita ei voida tarkkaan kontrolloida, joten suorissa syy-seuraussuhteita tällaisten interventioiden vaikutuksista ei voida määritellä. Myös niiden yleistämisessä tulee olla varovainen. Lisäksi se, kuinka henkisten ja psykologisten taitojen harjoittelu määritellään, vaikuttaa intervention tehokkuuteen. Tällä Gould ja Carson tarkoittavat sitä, tutkitaanko esimerkiksi yhden vai useamman psykologisen taidon, psyykkisen valmennuksen tekniikan vai menetelmän vaikutusta tuloksiin ja suoritukseen. (Gould & Carson 2007, 120.)

2.3 Tavoitteet ja tavoitteiden asettaminen psyykkisessä valmennuksessa

Monet urheilupsykologiassa tehdyt tutkimukset sekä niitä tarkastelleet tutkijat näkevät tavoitteiden ja niiden asettamisen pohjautuvan Locken sekä Locken ja Lathamien teoriaan tavoitteista (Weinberg & Gould 2007, 346-348; ks. myös Cox 2012, 246-247; Moran 2012, 65-66; Rovio 2002; 19-20). Tavoitteen nähdään olevan päämäärä tai kohde, jonka saavuttamiseksi nähdään vaivaa. Useimpien

tulkintojen mukaan Locken teoriassa nähdään tavoitteiden vaikeuden sekä suorituksen välillä olevan lineaarinen yhteys, ja tavoitteet jaetaan objektiivisiin että subjektiivisiin tavoitteisiin. Objektiiviset tavoitteet keskittyvät urheilussa tietyn tason saavuttamiseen tietyn ajan kuluessa, kun subjektiiviset tavoitteet taas ovat yleisiä aikomuksia. Syy, miksi tavoitteita ylipäättänsä asetetaan, on se, että niiden nähdään antavan ihmisen toiminnalle suuntaa sekä lisäävät motivaatiota. (Cox 2012, 247; ks. Weinberg & Golud 2007, 346, ks. myös Rovio 2002, 19.) Coxin (2012, 247) tulkinnan mukaan itse tavoitteenasettelussa sekä sen tutkimisessä keskitytään niihin mekanismeihin, joilla tavoitteita asetetaan ja joilla tavoitteet voivat antaa toiminnalle suuntaa sekä motivaatiota.

Weinberg ja Gould (2007) tulkitsevat tavoitteiden vaikuttavan suoritukseen sekä olevan toimivia suorituksen kehittämisessä kahdesta eri syystä. Ensinnäkin tavoitteet voivat vaikuttaa epäsuorasti kognitiivisten prosessien avulla. Tavoitteet vaikuttavat tärkeisiin psykologisiin tekijöihin kuten itseluottamukseen tai huolehtuneisuuteen, jotka taas vaikuttavat suoritukseen sekä sen onnistumiseen. Toinen tapa on suora mekanistinen vaikutus, jossa tavoitteet suuntaavat tarkkaavaisuutta suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, saavat aikaan yrittämistä, edistävät sinnikkyyttä sekä uusien oppimisstrategioiden kehittymistä. (Weinberg & Gould 2007, 351; ks. myös Rovio 2002, 20.) Cox (2012) on lisännyt tavoitteenasettelun epäsuoriin vaikutusmenetelmiin myös positiivisen tunnetilan. Tavoitteenasettelulla voidaan lisätä positiivisen tunnetilan kokemista, jonka taas on katsottu olevan yhteydessä motivaatioon, suoritukseen sekä sitoutumiseen. (Cox 2012, 251.)

Tavoitteet voidaan määritellä kolmeen eri tyyppiin. Tulostavoitteet keskittyvät kilpailulliseen elementtiin, kuten voittoon, mitaliin tai suuremman maalimäärään saavuttamiseen kuin vastustaja. Tulostavoitteiden tärkein elementti onkin se, että niiden saavuttaminen ei ole riippuvainen pelkästään urheilijan omasta panoksesta. Suoritustavoitteet taas eivät ole vastustajasta riippuvaisia, vaan niitä asetetaan yleensä suhteessa omiin aiempiin suorituksiin. Prosessitavoitteet keskittyvät siihen toimintaan, johon urheilijan tulee suorituksessaan kiinnittää huomiota, jotta hän onnistuisi mahdollisimman hyvin. Näillä jokaisella tavoite-

tyypillä on oma tarkoituksensa. Tärkeää on kuitenkin tietää, milloin kannattaa keskittyä mihinkin tavoitteeseen. Eri tutkimusten mukaan suorituksen parantamiseksi on tehokkainta asettaa tavoitteita, jotka yhdistävät näitä kaikkia tyyppjä. Tavoitteita ei tule kuitenkaan asettaa liian montaa ja niitä pitää pystyä myös priorisoimaan. (Weinberg & Gould 2007, 346-347, 359; ks. myös Cox 2012, 247-249; ks. myös Rovio 2002, 23.)

Cox (2012, 255-256) korostaa vielä sitä, että urheilijan tulee sisäistää ja ottaa tavoitteet henkilökohtaisiksi sekä hyväksyä ne huolimatta siitä, asetetaanko tavoitteet urheilijalle vai asettaako urheilija tavoitteet itse. Rovion tulkintojen mukaan sitoutumista tavoitteisiin edistää niiden julkistaminen, urheilijoiden oma osallistuminen tavoitteiden asettamiseen sekä heidän keskinäinen kilpailu tavoitteiden saavuttamisessa. (Rovio 2002, 22-23.)

Gouldin ja Carsonin (2007, 116-119) mukaan useissa eri tavoilla toteutetuissa urheilupsykologissa tutkimuksissa tavoitteenasettelu on yhtenä psyykkisen valmennuksen tekniikkana tai menetelmänä yhdistetty huippusuorituksiin ja urheilulliseen menestymiseen. Coxin (2012, 299) mukaan urheilijat itse ovat maininneet tavoitteenasettelun yhdeksi tärkeäksi henkiseksi taidoksi, mikäli haluaa tulla eliitti- tai ammattuurheilijaksi. Rovion (2002, 24-28) analyysin mukaan tavoitteenasetteluohjelmia sekä niiden hyödyllisyyttä tulisi tutkia enemmän toteutamisprosessiin keskittyvien pitkittäistutkimusten avulla entistä luotettavimpien tulosten saavuttamiseksi. Useiden urheilupsykologisten tutkimusten sekä niistä tehtyjen meta-analyyysien mukaan tavoitteenasettelu sekä tavoitteenasetteluohjelmat ovat kuitenkin hyödyllisiä ja tehokkaita suorituksen kannalta. (ks. Cox 2012, 249-251; ks. Rovio 2002, 21-22; ks. Weinberg & Gould 2007, 346-349; vrt. Moran 2012, 72.)

Moran (2012) on koonnut muutamia metodologisia epäkohtia, joita urheiluympäristössä suoritettussa tavoitteenasettelun tehokkuutta käsittelevissä tutkimuksissa on todettu. Tavoitteiden tehokkuudella on hänen mukaansa katto tai raja. Urheilijan kyvyt asettavat rajoituksia sille kehittymisen määrälle, joka tavoitteenasettelulla voidaan saavuttaa. Toiseksi tehtävän tai taidon ollessa tarpeeksi monimutkainen, ei tavoitteen asetteluun vaikutuksia välttämättä enää huomata

tai voida tunnistaa. Kolmanneksi tavoitteenasettelun vaikutukset voivat olla yksilöllisesti erilaisia. Tavoitteenasettelun ja suorituksen väliseen suhteeseen tai väliin tulevana tekijänä voi vaikuttaa esimerkiksi urheilijan itsetehokkuus (self-efficacy). Viimeisenä huomiona Moran nostaa esiin sen, että kokeellisissa tutkimuksissa myös kontrolliryhmä oli asettanut itselleen spontaanisti tavoitteita. Tällaisessa tilanteessa tavoitteenasettelun tehokkuudesta on hankala tehdä vakuuttavia johtopäätöksiä. (Moran 2012, 72-73.)

Tavoitteenasettelun sekä tavoitteenasetteluohjelmien, samoin kuin edellä psyykkisen valmennuksen, toteuttamiseksi voidaan antaa ohjeita sekä varoittaa sen yleisimmistä ongelmista. Seuraavaksi kerrotaan näistä vielä tarkemmin.

Erilaisten tavoitetyyppien lisäksi Weinberg ja Gould (2007) antavat urheilupsykologisen tutkimuskirjallisuuden pohjalta tiettyjä periaatteita tavoitteenasetteluun sekä tavoiteasetteluohjelman tai -menetelmän toteuttamiseen. He korostavat, että tehokas tavoitteenasetteluohjelman toteuttaminen on aina riippuvainen sitä toteuttavien yksilöiden vuorovaikutuksesta sekä siitä tilanteesta, joissa nämä urheilijat ja valmentajat tavoitteenasettelua toteuttavat. (Weinberg & Gould 2007, 351.)

Tavoitteenasettelun periaatteisiin kuuluu Weinbergin ja Gouldin (2007) mukaan, että tavoitteet ovat täsmällisiä, kohtalaisen vaikeita mutta realistisia saavuttaa, pidemmän ja lyhyen aikavälin tavoitteita, erikseen asetettuja harjoitus- ja kilpailutavoitteita sekä ylöskirjattuja tavoitteita. Urheilijoille tulee tarjota sekä kehittää keinoja ja menetelmiä tavoitteiden saavuttamiseksi, ottaa huomioon urheilijoiden yksilölliset persoonallisuudet, edistää yksilöiden sitoutumista, tarjota tukea sekä arvioida että antaa palautetta tavoitteista ja niiden saavuttamisesta. (Weinberg & Gould 2007, 351-352.; ks. myös Gould & Carson 2007, 121.) Cox (2012, 260) täydentää listaa sillä, että tavoitteita sekä suorituksen kehittymistä tulee psyykkisen valmennusmenetelmän toteuttajan lisäksi jatkuvasti tarkkailla myös urheilijan omasta sekä valmentajan toimesta.

Theodorakis, Hatzigeorgiadis, Chroni ja Goudas (2007) korostavat, että tavoitteiden saavuttamiseen oppilaille suunniteltavat keinot ja menetelmät eli strate-

giat antaisivat tehtäväkohtaisia lähestymistapoja seuraavan tason saavuttamiseksi heidän kykyjen sallimissa rajoissa. Menetelmien tulisi olla yksinkertaisia ja selkeitä sekä antaa täsmällisiä aikatauluja niiden toteuttamiseen vaiheittain. Yksinkertaisena oppilaalle, ja myös urheilijalle, tarjottavana keinona voi pitää esimerkiksi tietyn taidon harjoittamista aina hetki ennen tai jälkeen harjoituksen, joko itse suorituksena tai mielikuvaharjoitteluna. (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, Chroni & Goudas 2007, 24.)

Myös Rovio (2002) näkee tavoitteenasetteluohjelmissa tärkeäksi sen, että urheilijoita tulee muistuttaa ja kannustaa eli motivoida asetetuista tavoitteista sekä antaa heille säännöllistä ja selkeää palautetta. Lisäksi urheilijoille tulee antaa aikaa keskustella tavoitteissa edistymisestään. Rovion mukaan valmentajien tulee auttaa urheilijoiden sitoutumista tavoitteisiin sosiaalisen tuen, kiinnostuksen ja huolenpidon osoittamisen avulla sekä palkitsemalla edistymisestä. Sitoutumista edistetään asettamalla tavoitteet yhdessä urheilijan kanssa. Lisäksi valmentajan tulee myös Rovion mielestä muistaa, että urheilijan tulee kokea tavoite tärkeäksi. (Rovio 2002, 152, 159-160.)

Tavoitteenasetteluohjelman, jossa siis tulisi noudattaa edellä mainittuja tavoitteenasettelun periaatteita, toteuttaminen voidaan jakaa Weinbergin ja Gouldin (2007) mukaan kolmeen eri vaiheeseen. Ne ovat valmistelu- ja suunnitteluvaihe, opettamis- ja hankintavaihe sekä soveltamis-, seuranta- ja arviointivaihe. Valmistelussa ja suunnittelussa arvioidaan tai urheilijat itse arvioivat kykynsä sekä tarpeensa, asetetaan urheilijalle tavoitteita useille eri osa-alueille, tunnustetaan tavoitteenasetteluun ja tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat tekijät sekä suunnitellaan tavoitteiden saavuttamiseksi käytettävät strategiat. Opettamis- ja hankintavaiheessa pidetään tapaamisia, jossa kerrotaan ja annetaan informaatiota urheilijoille tavoitteiden asettelusta sekä sen merkityksestä ja opetetaan tehokasta tavoitteenasettelua. Kolmannessa vaiheessa tulee määritellä sopivat arviointimenetelmät, tarjota tukea ja rohkaisua tavoitteiden saavuttamiseksi sekä jatkuvasti uudelleen arvioida tai asettaa tavoitteet. (Weinberg & Gould 2007, 358-360.) Myös Cox (2012, 255) ja Theodorakis ym. (2007, 24) korostavat sitä,

että tavoitteenasettelua sekä sen periaatteita tulee opettaa sekä siitä tulee tarjota informaatiota urheilijoille.

Pahimmat ongelmat Weinberg ja Gould (2007) näkevät tavoitteenasetteluohjelman toteuttamisessa siinä, ettei urheilijoita ja valmentajia saada vakuutettua tavoitteenasettelun tärkeydestä tai hyödyllisyydestä, tavoitteet ovat liian täsmentämättömiä, liian monta tavoitetta asetetaan liian aikaisessa vaiheessa, tavoitteita ei muokata tai muuteta, jos niitä ei kyetä saavuttamaan, tavoiteohjelmissa ei aseteta lainkaan suoritus- tai prosessitavoitteita tai tavoitteiden saavuttamista sekä tavoitteenasettelun toteutumista ei arvioida sekä seurata tarpeeksi kattavasti. (Weinberg & Gould 2007, 360-361.)

Tässä tutkielmassa arvioitava psyykkisen valmennuksen menetelmä on rakennettu monia edellä mainittuja ajatuksia ja pitkälti myös Esa Rovion (2002) tutkimusta hyödyntäen. Rovio on arvioinut omassa tutkimuksessaan laajalti edellä käsiteltyjä tavoitteenasettelun toteuttamisperiaatteita. (Rovio 2002, 67-82.) Rovio (2002) kritisoi oman tutkimuksensa tulosten perusteella tavoitteenasettelun teoriaan kuuluvaa perushypoteesia, jonka mukaan tavoitteiden tulisi olla aina niin täsmällisiä ja selkeitä, että niiden toteutuminen olisi arvioitavissa määrällisesti. Hänen mukaansa täsmällisten tavoitteiden asettaminen voi olla joskus hankalaa tai haastavaa. Tavoitteita tulee Rovion mukaan pystyä asettamaan myös niin, että ne huomioivat suorituksen kehittämisen kokonaisvaltaisesti, esimerkiksi täsmentämättömien prosessitavoitteiden avulla. Paras lopputulos saavutetaan Rovion mielestä siten, että lopputulos ja suoritustavoitteet motivoivat urheilijaa harjoittelemaan ja prosessitavoitteet parantavat laatua niin harjoituksissa kuin kilpailuissa. (Rovio 2002, 120-121.)

Rovio (2002) korostaa myös sitä, että tavoiteohjelmaan ja sen toteuttamiseen kuuluu erittäin tärkeänä osana sen jatkuva seuranta, arviointi ja palautteen antaminen. Suorituksen ollessa objektiivisesti ja määrällisesti mahdoton mitattava, joita esimerkiksi prosessitavoitteet usein ovat, voi tavoitteita arvioida harjoittelusta syntyneiden mielikuvien avulla. Mielikuvien ja todellisuuden vertaamiseen taas sopii loistavasti videointi. Tällaisessa menetelmässä, ja muutenkin, palautetta on hyvä antaa urheilijoille ratkaisukeskeisesti ja suuntaamalla mielikuvia

onnistuneisiin suorituksiin sekä tulevaisuuteen. Myös prosessitavoitteiden konkretisoiminen urheilijoille näkyviksi suoritustavoitteiksi esimerkiksi tilastojen avulla voi olla hyödyllistä. (Rovio 2002, 122-124.)

Rovion (2002) mukaan henkilökohtaisia tavoitteita, erityisesti prosessitavoitteita asetettaessa on urheilijan ominaisuuksien tunnistaminen välttämätöntä. Ominaisuuksien tunnistamiseen voidaan käyttää yhtenä keinona suorituksen profilointia sekä suorituksen profilointimittaria. Mittarin avulla urheilijat voivat arvioida suoritustaan suhteessa omassa lajissa tarvittaviin fyysisiin, teknisiin, taktisiin tai psyykkisiin ominaisuuksiin. (Rovio 2002, 83, 149-150.) Tästä urheilijoiden oman suorituksen profiloinnista sekä itsearviointinista tavoitteenasettelun tukena kerron seuraavaksi.

2.4 Urheilijan itsearviointi ja suorituksen profilointi tavoitteenasettelun tukena

Nikander (2002) on urheilupsykologiaa käsittelevässä lisensiaatin tutkimuksessaan koonnut hyvin niitä tehtäviä, joita itsearviointilla voi olla. Hänen tulkintojen mukaan itsearviointi on tärkeä osa itseohjautuvaa oppimista sekä tukee persoonallisuuden kehittymistä. Itsearviointi käynnistää Nikanderin mielestä ajatusprosessin, saa aikaan ponnisteluhalua sekä tarvetta vertailuun ja näin edistää oppimista. Itsearviointilla on tarkoitus lisätä urheilijan tai oppijan motivaatiota sekä sitoutumista asetettujen tavoitteiden saavuttamista edistävään toimintaan. Itsearviointin tarkoitus on myös vahvistaa urheilijan tunnetta siitä, että hänen toiminta on merkityksellistä ja korostaa urheilijan toiminnan tavoitteellisuutta. Ja kuten kaikkia muitakin taitoja, itsearviointia on harjoitettava. (Nikander 2002, 65.) Sääkslahti, Huotari, Luukkonen, Huotari ja Luukkonen (2008, 38) toteavatkin, että jo 11-12-vuotias lapsi osaa arvioida itseään liikunnan parissa realistisesti, kun arviointeja harjoitellaan ja siihen ohjataan sekä kannustetaan.

Nikander korostaa ja tulkitsee itsearviointinista tutkimuksessaan myös sen, että ihmisten ollessa tietoisia omasta tekemisestään sekä pohtiessa erilaisia vaihtoehtoja, on heillä suuri mahdollisuus muuttua ja muokata omia toimintatapojaan.

Lisäksi Nikander näkee käytännön itsearviointia toteutettaessa tärkeäksi, että sen avulla urheilija voi itseohjautuvasti asettaa tavoitteita sekä suunnitella keinoja niiden saavuttamiseksi. (Nikander 2002, 65-66.)

Hulkari (2006) taas tulkitsee arviointitutkimuksessaan itsearvioinnin olevan arviointia, jossa yksilö on omaa tai yhteisönsä toimintaa arvioiva subjekti. Edelleen itsearvioinnilla voidaan tarkoittaa hänen mukaansa tapaa tutkia ja kehittää omaa tai toisten ihmisten toimintaa. Näin itsearviointi voi tukea myös yhteisöllistä oppimista. Hulkari on nostanut itsearvioinnin tehtävinä esiin yksilön tai yhteisön oppimisen tukemisen, tietoisuuden vahvistamisen sekä toiminnan jatkuvan kehittämisen. Lisäksi itsearvioinnissa voi olla keskeistä asetettujen tavoitteiden arviointi. Lopulta itsearvioinnin tuloksena tulisi syntyä näkemys omasta toiminnasta tai toimintojen osista. Päämääränä itsearvioinnilla tulisi olla tämän toiminnan parantaminen, ei pelkästään vahvuuksien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen. (Hulkari 2006, 64-66.)

Tutkielmassa arvioitavassa psyykkisen valmennuksen menetelmässä tavoitteenasettelun tukena on käytetty urheilijoiden itsearviointilomaketta. Itsearviointilomakkeessa on hyödynnetty Esa Rovion (2002, 29-30, 83, 149-150) suorituksen profiloinnista esittämiä ajatuksia sekä sovellettu hänen rakentamaa suorituksen profilointimittaria. Rovio kertoo, että suorituksen profilointi on Butlerin vuonna 1989 kehittämä sovellus Kellyn (1955) henkilökohtaisten rakennelmien eli konstruktioiden teoriasta. Teorian mukaan ihminen rakentaa jatkuvasti kuvaa ympäröivästä maailmasta. Ihminen tekee Rovion tulkintojen mukaan oletuksia eri asioista, testaa sekä muuttaa niitä. Suorituksen profiloinnissa urheilija rakentaa aktiivisesti kuvaa omasta suorituksestaan. Tällaisella suorituksen profiloinnilla kartoitetaan Rovion mukaan liikuntalajien vaatimia keskeisiä ominaisuuksia, arvioidaan urheilijan suorituksen suhdetta valittuihin ominaisuuksiin ja asetetaan tavoitteita suorituksen parantamiseksi. (Rovio 2002, 29-30, 39-40.)

Gleeson, Parfitt, Doyle ja Rees (2005) lisäävät, että suorituksen profiloinnilla autetaan urheilijoita keskittämään heidän tarkkaavaisuutensa suorituksen kehittämiseksi. Gleesonin ym. mukaan suorituksen profilointi on yleensä ensimmäi-

nen askel fyysisten, teknisten tai psykologisten taitojen harjoittelussa. (Gleeson, Parfitt, Doyle & Reese 2005, 66-67.)

Newman ja Crespo (2008) ovat myös koonneet ansiokkaasti tietoa ja käytännön ohjeita suorituksen profiloinnista, sen tehtävistä sekä toteuttamisesta yhdessä urheilulajissa, tenniksessä. He ovat hyödyntäneet juuri edellä mainitun Butlerin sekä myös Butlerin ja Hardyn 1990-luvulla kehittämiä sekä soveltamia ajatuksia. Newman ja Crespon mukaan suorituksen profilointi on prosessi, jossa urheilija listaa menestymisen kannalta tärkeimpiä ominaisuuksia suorituksestaan omassa lajissaan. Tämän jälkeen urheilija arvioi kyvykkyytensä tai taitonsa jokaisen ominaisuuden kohdalta numeraalisten arvojen 1-10 välille sekä arvioi vielä samalla tavoin, kuinka tärkeäksi hän tietyn ominaisuuden kokee. Menetelmä auttaa paljastamaan ne alueet, joita urheilija itse pitää tärkeimpänä kehittymisen kannaltaan. (Newman & Crespo 2008, 12; vrt. myös Rovio 2002, 39-41.)

Suorituksen profilointi kehitettiin persoonallisten konstruktioiden teoriasta. Tärkeä tekijä tässä yhteydessä on Newmanin ja Crespon (2008) mukaan se, että ihmisten ajatukset ja mieli omaavat tulkintoja, eivät todellisuutta. Urheiluun ja valmentamiseen tämä liittyy siitä syystä, että tiedon ollessa aina subjektiivista, voivat urheilijat omata erilaisia tulkintoja omista kyvyistään kuin valmentaja tai valmentajat. Valmentajat taas asettavat sekä rakentavat harjoitusohjelman usein niille alueille, joissa valmentaja näkee urheilijalla olevan eniten kehitettävää. Tästä voi syntyä ongelmia esimerkiksi motivaation kannalta, mikäli urheilija ja valmentaja tulkitsevat tarvittavat kehittämiskohteet eri tavoin, eikä urheilija hyväksy asetettua ohjelmaa. Tällainen ristiriita voi aiheuttaa myös ongelmia urheilijan sitoutumisessa harjoitteluun sekä luottamuksessa valmentajaa kohtaan. (Newman & Crespo 2008, 12.)

Newman ja Crespo (2008) toteavat, että suorituksen profilointia voidaan käyttää määrittämään urheilijan suorituksen kannalta tärkeät ominaisuudet, määrittämään urheilijan vahvuudet sekä kehittämiskohteet, lisäämään urheilijan itsetietoisuutta kyvyistään sekä lajinsa vaatimuksista, auttamaan valmentajaa tunnistamaan ne alueet, joita urheilija voi olla hieman haluttomampi tai vastakkaisesti

innokkaampi kehittämään. Lisäksi sen avulla voidaan korostaa sekä verrata valmentajan ja urheilijan erilaisia tulkintoja urheilijan kyvyistä. Kun valmentajat ja urheilijat omaavat tämän suorituksen profiloinnin tuoman informaation, on helpompi suunnitella sellainen valmennusohjelma, johon urheilija on motivoitunut sekä sitoutunut. (Newman & Crespo 2008, 12.)

Suorituksen profilointi voidaan toteuttaa Newmanin ja Crespon (2008) tulkinnan mukaan monella tapaa. Urheilijat voivat toimia ryhmissä, yksin tai yhdessä valmentajan ja urheilupsykologin kanssa. Koska suorituksen profilointi on urheilija-keskeinen prosessi, on suotavaa, että urheilija suorittaa profilointinsa itse. Koska joillakin urheilijoilla on varmasti hankalaa luoda tai valita näitä ominaisuuksia, valmentaja voi tarjota urheilijalle listan niistä tekijöistä, joita hänen lajissa vaaditaan ja antaa urheilijan valita näistä sitten itselleen tärkeimmät. Profilointeja on myös erilaisia, esimerkiksi yleisiä ja yhtä lajia koskevia profilointeja tai tarkempia pelitilannekohtaisia profilointeja. Profilointikohteita sekä -tyyppejä voi tehdä myös itse. (Newman & Crespo 2008, 12.)

Tutkielmassa arvioitavassa psyykkisen valmennuksen menetelmässä urheilijat ovat tehneet suorituksen profiloinnin edellä mainitulla tavalla eli arvioimalla omat ominaisuutensa eri osa-alueilla sekä arvottamalla näiden ominaisuuksien tärkeyden. Suorituksen profilointiin sisällytetyt ominaisuudet ovat koonneet Lapin urheiluakatemian laji- sekä opiskelijavalmentajat. Arvioitavassa menetelmässä käytetyn suorituksen profilointimittarin, eli selkeämmin itsearviointilomakkeen (ks. Liite 2), sekä myös tavoitteenasettelulomakkeen (ks. Liite 3) rakentamisesta kerron vielä tarkemmin tutkielman seuraavassa luvussa.

Suorituksen profiloinnissa on Newmanin ja Crespon (2008) mukaan olennaista vielä se, että urheilijat voivat saada lisää itseluottamusta sekä uskoa itseensä kehittämällä niitä ominaisuuksia, joita he itse ovat suorituksestaan tunnistaneet. Tämä itseluottamus tai luottamuksen lisääntyminen voi vaikuttaa urheilijan koko kilpailusuoritukseen. Valmentaja taas voi kyseenalaistaa ja poistaa urheilijan negatiivisia tai vääriä ajatuksia omista kyvyistä. Urheilija saa suorituksensa osiin pilkkomisesta myös tarkemman kuvan omasta lajistaan, ominaisuuksistaan sekä siitä, kuinka näitä voi kehittää. Urheilijan itse asettamat tavoitteet ja niistä

valmentajan kanssa keskusteleminen voivat tuottaa jatkuvan kehittymisen halun sekä motivaation juuri siihen suuntaan, mihin on olennaista pyrkiä. (Newman & Crespo 2008, 13.)

3 Tutkielman metodiset valinnat

Vartiaisen (2001) mukaan arviointitutkimuksen toteuttamiseen liittyy monia metodisia valintoja. Hänen mukaansa arviointiperiaatteita on hankala luokitella erilaisiin tyyppeihin. Vartiaisen mielestä tärkeimmät ratkaisut liittyvät siihen, valitaanko formatiivinen vai summatiivinen arviointi eli evaluointi, miten evaluointitutkimuksen sisältö tyypitellään ja käytetäänkö kvantitatiivista vai kvalitatiivista tutkimusotetta. (Vartiainen 2001, 21-24.) Virtanen (2007) näkee samalla tavoin arvioinnissa useampia oleellisia kysymyksiä, jotka tulee ratkaista. Hänen mukaansa arvioitsijan tulee olla selvillä siitä, milloin arviointi tehdään. Toiseksi tulee tietää, missä arviointia tehdään ja miten se kannattaa kohdistaa. Kolmantena arvioitsijan tulee kysyä, kenelle arviointi tehdään. Neljäs kysymys liittyy siihen, mitä täsmälleen ottaen ollaan arvioimassa. Arvioitsijan viimeinen peruskysymys on Virtasen mielestä pohtia motiiveja, joita arviointiin voi liittyä. (Virtanen 2007, 22-24, 138.)

Tutkielmani metodiset valinnat ovat muotoutuneet sekä rajautuneet minun eli arvioinnin tekijän ja arvioinnin tilaajan vuorovaikutuksessa. Keskustelujemme ohella tutkielman näkökulmiin ovat vaikuttaneet myös tilaajan meneillään oleva toiminta että mielenkiinnon kohteet. Omalta osaltani rajauksiin on vaikuttanut käytössä olevat resurssit sekä käsitykseni tiedosta ja sen luonteesta. Lisäksi tutkielman näkökulmiin sekä rajauksiin on vaikuttanut vallitseva ajankohtainen keskustelu psyykkisestä valmennuksesta sekä sen merkityksestä urheilussa. Seuraavissa kappaleissa kerron tarkemmin tutkielman valinnat ja rajaukset Vartiaisen sekä Virtasen näkemykset huomioiden. Kerron myös arviointitutkimuksesta menetelmänä.

3.1 Tieteenfilosofiset lähtökohdat

Evaluaatio eli arviointi nähdään Laitisen (2008, 52) mukaan joissain tulkinnoissa omana tieteenään ja siinä sovelletaan eri tieteenalojen menetelmiä omaan tarkoitukseen. Myös Virtanen (2007) näkee, että arviointimetodologia on aina tapauskohtaista eli kontingenttia. Hänen mukaansa valmiita arviointimalleja ei ole olemassa ja arvioitsijan tehtävänä on itse rakentaa arviointitehtävään parhaiten soveltuva malli. Arviointimetodologiassa on Virtasen mukaan ensisijaista se, mitä arvioidaan eli arvioinnin motiivit. Tärkeää on lisäksi arvioinnin perusolemus ja se, miten arviointi ajoittuu. (Virtanen 2007, 138.) Tutkielmani arviointi on tapauskohtaista ja olen itse rakentanut parhaaksi katsomani mallin. Sovellan jälkikäteen tapahtuvaa summatiivista mutta myös jatkuvaa, formatiivisesti painotuvaa arviointia. Arviointimenetelmästä kerrotaan tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Tutkielmassani sovellan myös Syrjälän ja Nummisen (1988) ajatuksia eklektisestä ja kuvaavasta evaluaatiotutkimuksesta. Heidän mukaansa arvioinnissa on erilaisia metodologisia lähestymistapoja, jotka voidaan jakaa neljään eri ryhmään (Talmagen 1985 esittämiä ajatuksia hyödyntäen). Ne ovat eksperimentalistit, eklektikot, kuvaajat sekä taloustieteilijät. Eklektikkojen tutkimuksissa yhdistetään sekä kvantitatiivisia että kvalitaattivisia menetelmiä, jolloin arvioinnissa mahdollistuu sekä kausaalipäätelmät että prosessin ja kontekstin kuvaus. Syrjälän ja Nummisen mukaan kehittämisohjelmia on mahdotonta arvioida ilman prosessia koskevia tietoja. Kuvaajat taas keskittyvät Syrjälän ja Nummisen tulkintojen mukaan käyttämään usein vain kvalitatiivisia lähestymistapoja. (Syrjälä & Numminen 1988, 40-41.)

Alla olevassa kuviossa esitän Syrjälän ja Nummisen (1988, 42) tulkinnan arvioinnin neljästä metodologisesta lähestymistavasta.

	eksperimentalistit	eklektikot	kuvaajat	kustannus-hyöty analysoijat
tausta- filosofia	positivismi	mukailtu positivismi tai pragmatismi	fenomenologia	loogis-analyttinen
tiedeperusta	psykologia	psykologia; sosiologia, poliittiset tieteet	sosiaalinen antropologia	taloustiede; tilastotiede
metodologinen painopiste	kausaalihteyksien löytäminen	kausaalihteydet prosessin ja kontekst- in valossa	ohjelman holistinen kuvaus osallistujien näkökulmasta	ohjelman arvon määrittäminen kustannusten ja hyödyn käsittein
metodologia	eksperimentin ja kvasiekperimentin asetelmat	kvasiekperimentin asetelmat, tapaus- selostukset, kuvaukset	etnografia; tapaus- selostukset, osallis- listuva observointi, triangulaatio	kustannus-hyöty- analyysi
muuttujat	etukäteen määritetyt input-output	etukäteen määritelty ja tilanteen tuomat	evaluaation myötä esiintulevat	etukäteen määritetyt
kontrolli- tai vertailuryhmä	kyllä	jos mahdollista	ei välttämätön	kyllä
osallistujien rooli evaluaa- tiossa	ei osallistuva	ei osallistuva tai yhteistyössä	vaihtelee (voivat rea- goida kenttänootteihin)	ei osallistuva
arvioisijan rooli	ulkopuolinen	yhteistyössä	vuorovaikutuksessa	ohjelmasta riippumaton
poliittiset paineet	kontrolloitu asetel- massa tai unohdettu	muhautetaan	kuvataan	unohdetaan
evaluaatio- raportin painopiste	sisältää onnistumista tai epäonnistumista koskevan johtopäätöksen	tulkintaa ja suosituksia ohjelman kehittämiseksi	kokonaisvaltainen lähi- kuva ohjelmasta toimin- nassa	sisältää arviointia

Kuvio 2. Evaluaation neljä metodologista lähestymistapaa

Yhdistän tutkielmassa eklektikkojen tavoin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä, mutta toisaalta keskityn aineiston kuvaamiseen. Tarkoitukseni ei ole tehdä aineistosta varsinaisia kausaalipäätelmiä. Pikemminkin kysymys on Taanilan (2012) tulkinnan tavoin korrelatiivisesta asetelmasta, jossa keskitytään aineiston kuvaamiseen sekä muuttujien välisiin riippuvuuksien tarkasteluun. Ne kuitenkin voivat joiltain osin ennustaa tai niitä voidaan tietyin ehdoin yleistää koskemaan myös laajempaa joukkoa. (Taanila 2012b, 7-8.) Syrjälä ja Numminen (1988, 41-42) toteavatkin, että rajat näiden eri lähestymistapojen välillä ovat liukuvia.

Tällaisen eklektisen tutkimusotteen taustafilosofia löytyy Karjalaisen (2007) mukaan pragmatismista ja se voidaan liittää myös praktiseen tiedonintressiin. Praktinen tiedonintressi yrittää ymmärtää ihmistä hänen ympäristössään. Praktiseen eli käytännölliseen tietoon liittyy Karjalaisen mukaan tulkinnalliset tiedonhankinnan menetelmät, jossa hankittava informaatio ja sen arviointi voivat kohdistua esimerkiksi henkilöiden mielentiloihin, odotuksiin tai asenteisiin. Näiden erilaisten mielipiteiden ja tulkintojen pohjalta rakennetaan tarkempi arvoanalyysi. (Karjalainen 2007, 106-108.) Edellisten ajatusten lisäksi, tutkielmani lähtökohtana on antaa kohteiden kuvata arvioitavaa menetelmää omasta näkökulmastaan ja näin se sisältää jonkin verran myös holistista ajattelua sekä piirteitä systeeminäkökulmasta. (ks. Karjalainen 2007, 108.) Alla olevassa kuviossa havainnollistan vielä tutkielmani filosofis-metodologisia sitoumuksia Kuuselan (2004, 112) kokoaman taulukon avulla.

<i>Filosofis-teoreettiset sitoumukset</i>	<i>Empiiris-positivistinen perinne</i>	<i>Pragmaattinen malli tai metodologinen pluralismi</i>	<i>Tulkinnalliset lähestymistavat</i>	<i>Realistinen arviointi</i>
Ihmiskuva	Homo economicus	Homo politicus	Homo sociologicus	Homo sentiens
Ontologia	Realismi, yksitasoinen maailma	Realismi	Relativismi	Realismi, kerrostunut maailma
Epistemologia	Dualistinen, objektivistinen	Monistinen, subjektivistinen	Monistinen, subjektivistinen	Dualistinen, objektivistinen, tiedon kerroksellisuus ja kontekstuaalisuus (CMO-yhtälöt)
Metodologia	Kvantitatiivinen ja kausaalinen vaikutus	Monimenetelmällinen	Laadullinen ja hermeneuttinen	Monimenetelmällinen, rakenne ja mekanismit

Kuvio 3. Arviointitutkimuksen filosofis-metodologiset sitoumukset

Kun tutkielmaani tarkastellaan Kuuselan (2004) arviointitutkimusten suuntausten sekä filosofisten perusideoiden kehittymisestä tekemien tulkintojen kautta, voidaan tutkielman peruslähestymistavaksi käsittää pragmaattinen malli tai metodologinen pluralismi. Holistisen ajattelun kautta tutkielmastani voi nähdä myös jotain piirteitä postpositivistisesta, tarkemmin realistisesta lähestymistavasta. Myös Kuusela korostaa erilaisten suuntausten päällekkäisyyttä. (Kuusela 2004, 106-112.)

Pragmatismissa ovat Laitisen (2008) tulkintojen mukaan tärkeimpiä ongelmat sekä niihin haettavat ratkaisut, jolloin tutkijan tehtävänä on mahdollista käyttää useita eri lähestymistapoja ongelman ymmärtämiseksi. Näin ollen pragmatismissa voi olla metodisesti joustava mutta tilannesidonnaisesti vastuullinen. Laitisen mukaan tällöin evaluoinnissa on sallittua siirtyä paradigmasta toiseen, kun tilanne sitä vaatii. (Laitinen 2008, 63-65.) Tutkielmassani näitä Laitisen tulkintoja on hyödynnetty keräämällä sekä numeerisessa että kirjallisessa muodossa olevaa aineistoa eli käyttämällä arvioinnissa niin kvantitatiivisia kuin kvalitatiivisia menetelmiä.

Virtanen (2007) toteaa arvioinnissa olevan aina kyse myös arvostelmasta, jolloin arvioinnin tekijän tulee määrittellä kriteeristö, jonka perustella kohdetta arvioidaan. Arvioinnin tekijän tulee määrittellä periaatteet, joiden avulla arvioitava toiminta todetaan hyväksi, huonoksi tai joksikin niiden väliltä. Tätä kutsutaan Virtasen mukaan arviointitiedon arvologiikaksi. Arvologiikka on osa arvioinnin tutkimuksellista prosessia. Arvologiikkaan on arvioinnin kehittymisen myötä liitetty myöhemmin arvioinnin eettiset kysymykset, jotka näkyvät vahvasti myös nykyisissä arviointistandardeissa. (Virtanen 2007, 36-38.)

Tutkielmassa arvioitavan psyykkisen valmennuksen menetelmän tavoitteena on ollut arvioinnin tilaajan mukaan luoda pohja ja lähtökohta psyykkisten valmennusmenetelmien yksilölliselle opetukselle ja käytölle. Näin arvioinnin tilaajan mukaan tässä menetelmän ensimmäisessä vaiheessa ei ole tärkeitä arvottaa tarkoin kriteerein sen toteutumista, vaan antaa ennemminkin tukea seuraaviin toteutuksiin. Arvioinnin tekijänä olen kuitenkin sitä mieltä, että toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän voi todeta onnistuneeksi, mikäli se saa kes-

kimääräisen tai keskimääräistä paremman arvioinnin urheilijoilta eri arviointikysymysten osalta. Menetelmä on mielestäni onnistunut, mikäli se koetaan hyödylliseksi ja käytettäväksi, se tuo tukea urheilijana kehittymiseen ja sen muutostarvetta ei koeta mahdottoman suurena.

3.2 Arviointitutkimus menetelmänä

Tutkielmassani arviointitutkimus käsitetään joiltain osin Syrjälän ja Nummisen (1988) tapaan arvioivana tapaustutkimuksena. Heidän mukaansa sosiaaliset kehittämisohjelmat ovat monimutkaisia projekteja, joihin osallistuu erilaisia ihmisiä todellisissa käytännön tilanteissa. Kun evaluaatiossa eli arvioinnissa keskitytään tapauksen kuvaukseen sekä sen arvon määrittämiseen, asetelma saa heidän mukaansa runsaasti tapaustutkimukselle ominaisia piirteitä. Syrjälän ja Nummisen mukaan arviointi poikkeaa tavanomaisesta tutkimuksesta siinä, että siinä ei pyritä selittämään, vaan nimenomaan kuvaamaan ja arvottamaan eri tapahtumia. Arvioinnin tavoitteena on harvoin tieteen edistäminen, eikä sitä monesti ohjaa myöskään erilaisista teorioista laaditut hypoteesit. Syrjälän ja Nummisen mukaan arvioinnin lähtökohdat ovat käytännölliset, jolloin tiettyihin tilanteisiin haetaan juuri siihen sopivia ratkaisuja tai kehitysehdotuksia. (Syrjälä & Numminen 1988, 38-40.)

Samalla tavoin Robson (2001) näkee arvioinnin ja tutkimuksen monesti suhteellisen eri asioina, vaikka niillä on hänen mukaansa myös paljon yhteistä. Sekä hyvin toteutetussa arvioinnissa että erilaisissa tutkimuksissa vaaditaan hänen mukaansa harkittua tutkimusasetelmaa, havaintoaineiston keräämistä, analyysiä ja tulkintaa. Lisäksi tieteellisen tutkimuksen sääntöjen seuraaminen parantaa arvioinnin luotettavuutta. Arviointiin sisältyy myös Robsonin mukaan arvon määrittäminen, toisaalta arvojen merkitys tunnustetaan nykyisin tieteellisten tutkimustenkin yhteydessä. Robsonin mukaan arviointi ja arviointitutkimus voidaan kuitenkin erottaa toisistaan. Erottelu tapahtuu erityisesti tutkimus- tai arviointinäkömyksen laajuudessa. (Robson 2001, 25-26.) Tutkielmani yhdistää tämän

Robsonin näkemyksen mukaisesti arviointia sekä tutkimusta, jolloin se voidaan käsittää arviointitutkimuksena.

Koska tutkielmani kohdistuu tiettyyn, tarkoituksenmukaiseen ja käytännönläheiseen toimintaohjelmaan, on arviointitutkimusta tarkasteltaessa huomioitava Pattonin (1997) näkemykset käyttökeskeisestä evaluaatiosta (utilization-focused evaluation). Hänen mukaansa arviointi on systemaattista informaation keräämistä erilaisten ohjelmien toiminnoista, piirteistä tai tuloksista. Tämän systemaattisen tietojen keräämisen avulla arvioitsija tekee Pattonin mukaan päätelmiä sekä kehitys- ja muutosehdotuksia tai muita päätöksiä tulevia ohjelmia varten. Patton näkee arvioinnin poikkeavan arviointitutkimuksesta sen toiminnallisuuden sekä käytännöllisyyden kautta. Vaikka hän erottaa ohjelmien arvioinnin sekä arviointitutkimuksen reilusti toisistaan, näkee Patton niille yhteiseksi empiiriseen aineistoon perustuvat johtopäätökset. (Patton 1997, 23-25)

Tutkielman arvioinnin kohde, eli toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä, on hyvin käytännönläheinen ja tiettyyn toimintaohjelmaan kohdistuva. Näin ollen arviointi voitaisiin toteuttaa Pattonin käyttökeskeisen evaluaation mukaan. Sen lisäksi, että arviointini avulla voidaan auttaa tulevien päätösten tekemisessä menetelmään liittyen, haluan tutkielmallani kuitenkin tuottaa myös käytännöllistä tietoa käsiteltävästä aihepiiristä. Näin näen arviointini enemmän Robsonin arviointitutkimuksen ja Syrjälän sekä Nummisen arvioivan tapaustutkimuksen kaltaisena kuin Pattonin käyttökeskeisenä arviointina.

Virtasen (2007) mukaan arvioinnissa esiintyy aina tietyt perusroolit. Arvioinnin tekijä on toimija, joka suorittaa itse arvioinnin. Arvioinnin tilaaja on arvioinnin toimeksiantaja. Arvioinnin kohde on arviointikäytännön kolmas perusrooli, jonka arvioinnin tekijä ja tilaaja sopivat. Tässä sopimuksessa määritetään arvioinnin kohdistuminen sekä tarkennetaan arviointitehtävä. (Virtanen 2007, 25.) Näitä edellä mainittujen toimijoiden rooleja sekä vuorovaikutusta voidaan Virtasen mukaan tarkastella analyttisesti. Hänen mielestä arvioinnin tekijän rooli voi saada neljä erilaista vuorovaikutukseen perustuvaa perustyyppiä. Arviointi voi olla täysin riippumaton, se voidaan suorittaa kohteiden tai tilaajan ehdoilla sekä se voi olla kokonaisvuorovaikutuksellinen. Yksinkertaistettuna täysin riippumat-

tomassa arvioinnissa tekijällä on hyvin vähäinen vuorovaikutus sekä arvioinnin kohteeseen että tilaajaan. Kohteiden ehdoilla toteutetussa arvioinnissa vuorovaikutus kohteiden kanssa nousee ensisijaiseksi. Arvioinnin tilaajan ehdoilla suoritettu arviointi taas painottaa tekijän roolia ja suhdetta tilaajaan. Kokonaisvuorovaikutuksellisessa taas korostuu tiivis vuorovaikutus sekä tilaajaan että kohteisiin. (Virtanen 2007, 133-137)

Tämän tutkielman arvioinnin tilaaja on Lapin urheiluakatemia sekä sen huippu-urheilukoordinaattori ja arvioinnin kohteena ovat urheiluakatemiassa opiskelevat nuoret urheilijat. Arvioinnin tekijänä on tutkielman kirjoittaja. Arviointi suoritettiin pitkälti arvioinnin tilaajan ehdoilla, joskin kokonaisvuorovaikutuksellisuus on otettu huomioon erityisesti arviointinäkökulman rajauksessa urheilijoiden mielipiteisiin. Kohdistettaessa arviointinäkökulma urheilijoihin tavoitteena on ollut arvioinnin kohteiden oma oppiminen, mutta myös tilaajan sekä arvioinnin tekijän oppiminen. Pääasiassa arviointia hyödyntää siis arvioinnin tilaaja, vaikka arvioinnilla on merkitystä varmasti sekä minulle että sen kohteena oleville urheilijoille.

Lisäksi arviointistandardit määrittelevät Virtasen (2007) mukaan sen, miten korkealuokkaista arviointia tulee tehdä. Arviointistandardit poikkeavat arvioinnin eettisistä kysymyksistä siinä, että standardit ovat tapa määritellä arviointitoimintaa ja eettiset näkökulmat taas liittyvät arviointitavan mukaiseen toimintavaatimukseen. Ensimmäiset arviointistandardit kehitettiin 1970-luvulla Yhdysvalloissa, jonka jälkeen erilaisia standardeja on ilmestynyt useita. Virtasen (2007) mukaan useimmat arviointistandardit kuitenkin pohjautuvat nykyisin Yhdysvaltain arviointiyhdistyksen vuonna 1994 ilmestyneeseen ohjelma-arvioinnin standardeihin. (Virtanen 2007, 53-56.)

Sen lisäksi, että noudatan tutkielmassa hyvää tieteellistä käytäntöä sekä tutkimuksen tekoon asetettuja eettisiä periaatteita, yritän huomioida arviointia tehdessä myös Yhdysvaltain arviointiyhdistyksen standardit sekä arvioinnin toimintaa ohjaavat periaatteet. Standardien ja periaatteiden tavoitteena on taata se, että arviointi olisi hyödynnettävä, tarkoituksenmukaisesti toteutettu sekä eetti-

sesti kestäväällä tavalla prosessoitu niin arvioinnin toteutuksen kuin sen tulosten osalta. (ks. Virtanen 2007, 56-65.)

3.3 Arvioinnin rajaukset

Arviointisuunnitelma viittaa Robsonin (2001) mukaan arvioinnin toteuttamisen kokonaisstrategiaan. Hänen mukaansa arviointisuunnitelma ei ole pelkkä metodi, jota tutkimuksessa käytetään. Sen sijaan arviointisuunnitelma on tutkijan omaksuma lähestymistapa. Arviointisuunnitelma määräytyy Robsonin mukaan arvioinnin tarkoituksesta. Erilaiset arviointikysymykset vaativat sekä edellyttävät hänen mukaansa erilaisia lähestymistapoja. Oleellista arviointia tehdessä on määrittää ja tehdä päätös siitä, millaisia kysymyksiä pitää tärkeimpänä omalle arvioinnilleen, sillä kaikkiin kysymyksiin ei yhdessä arvioinnissa pystytä vastaamaan. (Robson 2001, 72-74.)

Kun arviointikysymykset ovat selvillä, voidaan arviointi luokitella erilaisiin tyypeihin, vaikka se onkin haastavaa. Robsonin (2001, 77) mukaan yksinkertainen luokittelu perustuu tyypittelyyn, jossa erotetaan tarpeet, prosessit, vaikutukset ja tehokkuus. Vartiainen (2001, 22) taas jakaa arviointitutkimuksen sisällön mukaan tavoiteperustaiseen evaluointiin, taloudellisia kysymyksiä painottaviin arviointeihin, implementaatiotutkimuksiin, asiakkaiden tyytyväisyyttä kuvaaviin arviointitutkimuksiin sekä tarvetutkimuksiin.

Myös Virtasen (2007) mukaan arvioinnin kohteeseen sekä arviointinäkökulmiin liittyviä käsitteitä tulee osata soveltaa. Hänen toteaa arviointinäkökulmiin liittyvien käsitteiden rajaavan arvioitavaa kohdetta. Arvioinnin kohteeseen liittyvistä käsitteistä hän nostaa esille toiminnan tarpeen, tavoitteet, panokset, tuotokset, tulokset ja vaikutukset. Arviointinäkökulmiin liittyvistä käsitteistä, joita Virtanen kutsuu arviointikriteereiksi, merkittävimpiä ovat relevanssi, toimenpanoon tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus, kustannusvaikuttavuus, kokonaisvaikuttavuus, hyödyllisyys ja pysyvyys. (Virtanen 2007, 87-90)

Tutkielmani arvioinnin lähestymistapa on rajattu metodisilla valinnoillani ja tärkeimmät arviointikysymykseni ovat tutkielmani tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymysten avulla vastaan siihen, miten hyödylliseksi ja käytettäväksi sekä merkitykselliseksi oman kehittymisen kannaltaan urheilijat ovat toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän kokeneet ja miten sitä voitaisiin parantaa. Vastausten avulla teen päätelmiä siitä, saavutettiinkö psyykkisen menetelmälle asetetut päämäärät ja tavoitteet. Tutkielman voidaan käsittää sisältävän piirteitä niin menetelmän vaikutusten ja prosessien arvioinnista, asiakkaiden tyytyväisyyttä kuvaavasta arvioinnista kuin kokonaisvaikuttavuuden arvioinnista. (vrt. Robson 2001, 74-79; vrt. myös Vartiainen 2001, 22; vrt myös. Virtanen 2007, 87-90)

Merkittävin, selkein ja laajasti ymmärretyin erottelu arviointisuunnitelmissa on kuitenkin jako formatiiviseen sekä summatiiviseen arviointiin ja prosessiarviointiin. Formatiivisen arvioinnin tärkein tehtävä on muokata tai kehittää toimintaa. Summatiivisen arvioinnin tarkoituksena on taas osoittaa, mitä projektilla tai ohjelmalla on saavutettu. Formatiivisessa arvioinnissa kohteena ovat useimmiten eri prosessit ja summatiivisessa arvioinnissa kohteena ovat vaikutukset sekä se, saavutettiinkö asetetut tavoitteet. Formatiivinen arviointi poikkeaa prosessiarvioinnista siinä, että prosessiarviointi voidaan toteuttaa antamatta minkäänlaisia kehitysehdotuksia keskittyen vain siihen, mitä ohjelmassa tapahtuu. Tässä jaottelussa tulee kuitenkin muistaa, että melkein jokainen toteutettava arviointi sisältää elementtejä sekä formatiivisesta että summatiivisesta arvioinnista. (Holmila 1999, 54-56; Robson 2001, 80-82; Vartiainen 2001, 21; Virtanen 2007, 93.)

Niin kuin useimmissa muissa arvioinneissa, tutkielmassani on selkeästi sekä summatiivista että formatiivista arviointia. Vaikka arviointini keskittyy myös prosesseihin, on tutkielman tarkoitus antaa kehitysehdotuksia, joten puhdasta prosessiarviointia tässä ei tehdä. Summatiivinen arviointi tutkielmassani painottuu siihen, kuinka hyödylliseksi ja käytettäväksi sekä merkitykselliseksi urheilijat ovat itselleen psyykkisen valmennuksen menetelmän kokeneet. Formatiivinen arviointini painottuu taas siihen, millaiset asiat tutkielmassa ovat olleet hyviä,

millaiset huonoja sekä miten menetelmää voitaisiin kehittää. Lisäksi menetelmän prosessien arvioinnilla tarkoitukseni on saada ymmärrystä ja tukea hyödynnettävyyden sekä vaikuttavuuden havaintoaineistolle (ks. Robson 2001, 99).

Toinen selkeä jako arviointisuunnitelmassa sekä arvioinnin olemuksessa voidaan nähdä siinä, miten arviointi ajoittuu. Esimerkiksi Virtanen (2007) erottaa arvioinnin ajallisesti etukäteisarviointiin, jatkuvaan arviointiin sekä jälkikäteisarviointiin. Arvioinnin ajoittuminen vaikuttaa hänen mukaansa siihen, millainen arviointimetodologia valitaan. Virtasen mielestä ajallinen kolmiulotteisuus voidaan yhdistää myös edellä käsiteltyyn jakoon arvioinnin motiiveista. (Virtanen 2007, 93-94.)

Arvioinnin ajoittuminen on tutkielmassani kaksitahoinen. Urheilijoiden näkökulmasta arviointini tapahtuu jälkikäteen, koska urheilijat kertovat ja vastaavat kysymyksiin menetelmän toteutumisesta sekä sen vaikutuksista reilun puolen vuoden prosessin kautta. Toisaalta arvioinnin tilaajan kannalta tämä arviointi on osa jatkumoa, sillä käytettävää menetelmää on tarkoitus jatkaa tulevina vuosina. Arviointini onkin osittain summatiivista jälkikäteisarviointia ja osittain formatiivista, jatkuvaa arviointia. Summatiivisen, vaikuttavuutta painottavan jälkikäteisarvioinnin aineisto on kerätty määrällisen eli numeerisessa muodossa olevan aineiston ja formatiivisen, jatkuvan arvioinnin aineisto, laadullisen eli kirjoitetussa muodossa olevan aineiston avulla.

3.4 Tutkimuskohde ja –henkilöt

Tutkielmani arviointi kohdistuu Lapin urheiluakatemiaan toimintaan. Lapin urheiluakatemia on Rovaniemellä toimiva oppilaitosten ja yhteistyötahojen verkosto, jonka tehtävänä on huippu-urheilijoiden sekä huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen. Verkoston toimintaa johtaa huippu-urheilukoordinaattori, jonka työnantajana toimii Lapin koulutuskuntayhtymään kuuluva Lapin urheiluopisto. Lapin urheiluakatemialla on Suomen Olympiakomitean myöntämä huippu-urheiluakatemiasetus, joka on

voimassa vuoden 2013 syyskuuhun saakka. Akatemiatoiminnan resursointi ta-
pahtuu pääsääntöisesti Lapin urheiluakatemiassa mukana olevien oppilaitosten
toimesta. Osa rahoituksesta tulee myös Olympiakomitealta, eri lajien lajiliitoilta
sekä paikallisten lajiseurojen toimesta. (Lapin Urheiluakatemia 2013.)

Lapin urheiluakatemian toiminnassa harjoitettavat urheilulajit on jaoteltu kärkila-
jeihin, joita ovat alppihiihto, lentopallo, maastohiihto ja mäkihyppy sekä yhdistet-
ty hiihto. Sen lisäksi urheiluakatemiassa on ryhmitelty päälajeiksi jalkapallo, jää-
kiekko, uinti ja yleisurheilu. Akatemian kärkilajeissa tehdään lajiliittotason yhteis-
työtä, päälajeissa yhteistyökumppaneina ovat paikalliset urheiluseurat. Näissä
kaikissa lajeissa järjestetään lajivalmennusta vähintään kolmena arki-
viikossa. Akatemiassa toimii myös niin sanottu ”villien” lajiryhmä, jossa on lä-
hinnä yksittäisiä eri lajien urheilijoita. Heille järjestetään akatemian toimesta
yleisvalmennusta tai vaihtoehtoisesti osan heidän valmennuksesta hoitaa pai-
kalliset lajiseurat. (Lapin urheiluakatemia 2013.)

Lapin urheiluakatemiassa on tällä hetkellä kaksi isoa yleisvalmennuksen koko-
naisuutta, jotka lukeutuvat Lapin urheiluopistolla myytäviin palvelutuotteisiin. Ne
ovat liiketaito- ja voimavalmennus, joiden piiriin kaikki lajiryhmät kuuluvat. (La-
pin urheiluakatemia 2013.) Näihin yleisvalmennuksen kokonaisuuksiin on tarkoi-
tus lisätä seuraavana laajempaa kokonaisuutena psyykinen valmennus, jo-
hon tämä tutkielman kohteena oleva yksittäinen valmennusmenetelmä läheises-
ti ja oleellisesti liittyy. (Jylhä 2013.)

Valmentajina Lapin urheiluakatemiassa toimii valmennustyötä päätoimisesti tai
osa-aikaisesti työhönsä tekevät henkilöt. Päätoimisia valmentajia akatemian päi-
vittäisessä toiminnassa on kaksitoista ja osa-aikaisia viisi. Heidän apunaan toi-
mivat vuosittain Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat,
jotka suorittavat suuntautumisopintojensa työharjoittelun toimimalla urheiluaka-
temiassa apuvalmentajina sekä valmennuksen kehittäjinä. Lukuvuonna 2012–
2013 toiminnassa on mukana 23 opiskelijavalmentajaa. (Lapin Urheiluakatemia
2013.)

Lapin urheiluakatemian toimijoiden, valmentajien sekä muiden vastuuhenkilöiden, kokemuksen mukaan tavoitteenasettelu on hyvä tapa aloittaa urheilijoiden psyykkinen valmennus. He ovat kokeneet, että tavoitteenasettelu on erittäin havainnollinen ja konkreettinen, yksittäistä urheilijaa hyödyttävä menetelmä. Tavoitteenasettelua psyykkisen valmennuksen menetelmänä on aiemmin Lapin urheiluakatemiassa hyödynnetty erityisesti jääkiekossa ja lentopallossa. Näiden lajien valmentajien kokema hyöty tavoitteenasettelun toteuttamisesta sekä olemassa oleva urheilupsykologinen tieto tavoitteenasettelun merkityksestä urheilijan suoritukseen antoivat yllykkeen käynnistää laajempi tavoitteenasetteluohjelman toteutus Lapin urheiluakatemiassa. (Hämäläinen & Vazana 2012.)

Lisäksi urheiluakatemian toimijat olivat valmennustoiminnan kehittämiskeskustelussaan keväällä 2012 nähneet urheilijan itsensä tai hänen oman suorituksensa arvioinnin tärkeänä taitona. Koska itsearviointia koettiin ja tiedettiin antavan runsaasti konkreettisia välineitä tavoitteenasetteluun, yhdistettiin sen tekeminen osaksi tätä Lapin urheiluakatemiassa toteutettavaa psyykkisen valmennuksen menetelmää. (Hämäläinen & Vazana 2012.)

Lapin Urheiluakatemian vastuuhenkilöt päättivät toteuttaa itsearviointia, tarkemmin suorituksen profilointia, ja tavoitteenasettelua sisältävän psyykkisen valmennuksen menetelmän lukuvuoden 2012–2013 aikana akatemian toiminnassa mukana oleville urheilijoille. Urheilijoille on niin tutkielmassa kuin toteutetun menetelmän yhteydessä käytetty suorituksen profiloinnista yksinkertaisempaa sekä selkeämpää itsearviointi -käsitettä. Tämän psyykkisen valmennuksen menetelmän voidaan nähdä koostuvan urheilijoiden täyttämistä itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeista (ks. Liite 2, Liite 3) sekä niiden avulla suunnatus- ta valmennustoiminnasta. Itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden täyttämisen avuksi urheilijoille jaettiin kertomuksen muodossa mallitarina (ks. Liite 3), jonka tavoitteena oli selvittää urheilijoille erityisesti tavoitteenasettelulomakkeen käsitteitä ja antaa esimerkkejä siitä, mitä erilaiset tavoitteet sisältävät ja kuinka niitä voi mitata.

Itsearviointilomakkeen pohjatyöstä vastasivat kaksi tehtävään erikseen nimettyä Lapin urheiluakatemian opiskelijavalmentajaa. Itsearviointilomakkeen neljän eri

kokonaisuuden (psykkiset taidot, lajitaidot, fysiikkaharjoittelu, elämänhallinta) muodostamisessa on käytetty Rovion (2002, 149) suorituksen profilointimittarin lisäksi urheiluakatemiaan laji- ja opiskelijavalmentajien omia kokemuksia sekä heidän valmennuskäsityksiä ja tärkeinä pitämiä asioita. Kokonaisuudet muodostettiin keväällä 2012 järjestetyssä akatemiavalmennuksen kehittämistilaisuudessa. Itsearviointilomakkeen kokonaisuuksien tarkemmat osa-alueet, urheilijoilta vaadittavat ominaisuudet, rakennettiin lopulliseen muotoonsa syyskuussa 2012 ammatti- ja opiskelijavalmentajien toisessa yhteistapaamisessa. Paikalla oli yhteensä yhdeksän lajivalmentajaa ja viisitoista opiskelijaa. Itsearviointilomakkeeseen sisällytetyt ominaisuudet ovat jokaisessa akatemian urheilulajissa yhteisiä fyysisten, psyykkisten ja elämänhallintaan liittyvien kokonaisuuksien kohdalla. Näiden kolmen osa-alueen ominaisuudet rakennettiin yhteistoiminnallista opetusmenetelmää hyödyntäen. Urheilijoiden lajitaitoja arvioineista ominaisuuksista päättivät jokaisen lajin valmentajat itse. (Hämäläinen & Vazana 2013.)

Menetelmässä käytetyn tavoitteenasettelulomakkeen rakensivat samat opiskelijavalmentajat. He hyödynsivät Lapin urheiluakatemiaan jääkiekkovalmentajien aiemmin käyttämiä tavoitteenasettelulomakkeita sekä liikunta- ja urheilupsykologian kirjallisuutta. Lomaketta tehdessä on hyödynnetty erityisesti Esa Rovion (2002) väitöskirjaa, Robert S. Weinbergin ja Daniel Gouldin (2007) urheilupsykologian yleisteosta, Leena Matikan ja Martina Roos-Salmen (2012) toimittamaa *Urheilupsykologian perusteet* –kirjaa, sekä Karageorghisin ja Terryn (2011) *Inside Sport Psychology* –teosta. Näistä teoksista opiskelijavalmentajat poimivat rakentamaansa lomakkeeseen omasta mielestään tärkeimpiä ja oleellisia asioita tavoitteenasettelusta. Tavoitteenasettelulomakkeen täyttämisen avuksi muodostettuun mallitarinaan opiskelijavalmentajat saivat idean urheilupsykologiaan perehtyneeltä opettajaltaan sekä käyttämästään kirjallisuudesta. Kaikki menetelmässä käytetyt lomakkeet opiskelijavalmentajat rakensivat lopulliseen muotoon syyskuussa 2012. (Hämäläinen & Vazana 2012).

Lapin urheiluakatemiaan urheilijat opiskelevat Ounasvaaran urheilulukiossa, Lapin ammatti- tai urheiluopistossa, Rovaniemen ammattikorkeakoulussa ja Lapin yliopistossa. Akatemian toimintaan on mahdollista osallistua myös varusmiehe-

nä. Lapin urheiluakatemiaa on laajennettu viimeisten vuosien aikana ja se on tällä hetkellä pilotointivaiheessa Rovaniemen kaupungin yläkoulujen osalta. Toisen asteen opiskelijat muodostavat akatemiaurheilijoista suurimman osan, sillä akatemiatoiminta on rakentunut läheisesti valtakunnallisen urheilulukiojärjestelmän sekä urheilijoiden ammatillisen koulutuksen pohjalle. Toisen asteen opiskelijat osallistuvat valmennustoimintaan kolmesti viikossa, yläkoululaiset vaihtelevasti kerran tai kaksi. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat eivät välttämättä osallistu päivittäiseen tai viikoittaiseen toimintaan lainkaan. (Lapin Urheiluakatemia 2013.)

Tutkielman kohteeksi olen rajannut nämä päivittäiseen tai viikoittaiseen toimintaan aktiivisesti osallistuvat eli toisella asteella sekä yläkoulussa opiskelevat nuoret urheilijat. Kyselylomakkeeseen vastanneet henkilöt ovat iältään 14–20-vuotiaita ja heitä on yhteensä 61. Nämä tutkielman kohdehenkilöinä olevat nuoret urheilijat ovat täyttäneet itsearviointi- sekä tavoitteenasettelulomakkeet itsenäisesti loppuvuodesta 2012. Lomakkeiden avulla suunnattu valmennustoiminta on tapahtunut pääsääntöisesti talven ja kevään 2013 aikana.

3.5 Tutkielman tiedonhankintatavat ja aineiston keruu

Aalto-Kallion, Saikkosen ja Koski-Ollonqvistin (2009) mukaan arviointia varten hankintaan aineisto, kun arviointikysymyksiin ei voida vastata ilman valmiina olevaa aineistoa. Heidän mukaansa lähtökohtana tiedonhankintaan tulee olla arvioinnin tarpeet ja arviointikysymykset, jotka määrittävät aineiston määrän ja laadun. Lisäksi aineiston keräämisessä kannattaa huomioida heidän mielestä käytettävissä olevat resurssit. (Aalto-Kallio – Saikkonen – Koski-Ollonqvist 2009, 64.) Myös Oulasvirta (2007) toteaa väitöskirjassaan, että esimerkiksi palvelun laatua mitattaessa ja arvioitaessa tulee ottaa huomioon jokaisen palvelun erityisyys. Arviointimittarit eivät voi hänen mielestään olla universaaleja, vaan ne tulee suunnitella jokaisessa arvioinnissa erikseen. (Oulasvirta 2007, 100-

101.) Vastaavia ajatuksia tiedonhankintatavoista arviointien ja arviointitutkimusten yhteydessä esittää myös Robson (2001, 124-130, 153-159).

Virtasen (2007) tulkinnan mukaan arviointimetodologiassa tiedonhankintatavat jaetaan enemmän naturalistiseen tiedonhankintaan ja kokeellisiin asetelmiin kuin laadullisiin ja määrällisiin menetelmiin. Naturalistinen tiedonhankinta tarkoittaa hänen mukaansa sitä, että arvioitavia ilmiöitä tarkastellaan reaali maailmassa eli siellä, missä ne tapahtuvat. Kokeelliset asetelmat taas pyrkivät korostamaan tutkijan riippumattomuutta, koeasetelmallista luonnetta ja kattavaa kontrollia. (Virtanen 2007, 154-155.)

Tutkielmani aineisto on koottu arviointikysymysten perusteella rakentamalla kyselylomakkeella. Käytettävissä olevien resurssien, tutkittavien määrän sekä arvioinnin lähtökohtien ja rajausten perusteella päädyin yhdistämään kyselylomakkeessa suljettuja ja avoimia kysymyksiä, jotta saisin informaatiota sekä määrällisessä että laadullisessa muodossa. Tutkielmani tiedonhankinta on vahvasti naturalistinen siitä huolimatta, että käytän nimityksiä määrällinen ja laadullinen. Aineiston keräämisessä käyttämäni kyselylomake on liitteenä (ks. Liite 1).

Suljetulla eli strukturoidulla kyselylomakkeella tehtävät tutkimukset sisältävät usein vakioidut kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Havaintoyksikkönä on usein yksittäinen henkilö. Tällaisen kyselyn avulla voidaan selvittää muun muassa mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia tai erilaista käyttäytymistä. (KvantiMOTV 2010a). Havaintoyksikköjen kokonaisuutta kutsutaan perusjoukoksi. Perusjoukko mielletään myös kohdejoukoksi, josta tutkimuksessa halutaan tehdä päätelmiä. Määrällistä tietoa hankittaessa kannattaa mitata jokainen perusjoukkoon kuuluva havaintoyksikkö. (KvantiMOTV 2003b.)

Tutkielmani perusjoukkona ovat Lapin urheiluakatemiassa toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevat nuoret ja havaintoyksikkönä toimii yksi nuori urheilija. Tutkielman suljetuissa kysymyksissä hyödynnetään usein asenteiden ja mielipiteiden mittaamisessa käytettävää viisiportaista Likertin asteikkoa (KvantiMOTV 2007). Suljettujen kysymysten avulla hankkimani aineiston ensisijainen tehtävä on kuvata sekä antaa arvioinnin tilaajalle tietoa toteutetun psyykkisen valmen-

nuksen menetelmän hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä, sen tuomasta tuesta urheilijana kehittämiseen sekä menetelmän muutos- tai kehittämistarpeesta.

Kyselylomakkeen avoimet kysymykset muodostin tarkentamaan ja perustelemaan suljetuissa kysymyksissä annettuja vastauksia. Näillä kysymyksillä halusin tarkempaa informaatiota menetelmän tosiasiallisesta toteutumisesta ja toteuttamisesta sekä kehittämisehdotuksia menetelmään liittyen. Avoimilla kysymyksillä annoin jokaiselle nuorelle urheilijalle myös mahdollisuuden kirjoittaa tarkemmin sekä vapaammin omia näkemyksiä ja kokemuksia tästä käytetystä menetelmästä.

Psyykkisen valmennuksen menetelmän toteutumista arvioivan kyselylomakkeen rakensin itse tutkielman tutkimuskysymysten pohjalta. Lomakkeen rakentamisessa hyödynsin erityisesti Robsonin (2001) Käytännön arvioinnin perusteet -teoksen näkökulmia ja ajatuksia. Kyselylomakkeen esitetasin kahdella nuorella etelä-pohjanmaalaisella urheilijalla. Nämä nuoret kuuluvat Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemiaan, jonka toiminta on hyvin lähellä Lapin urheiluakatemian vastaavaa. Kyselyn esitestanneet nuoret (17- ja 19-vuotias) kuuluvat myös suurin piirtein samaan ikäryhmään kuin tutkittava kohderyhmä ja vastaavat ominaisuuksiltaan tutkittavaa ryhmää.

Kyselylomakkeen esitestauksen toteutin Seinäjoella 29.4.2013. Testaajille kerroin lyhyesti tutkielman ja kyselylomakkeen esitestauksen tarkoituksesta, Lapin urheiluakatemiassa toteutetusta psyykkisen valmennuksen menetelmästä sekä näytin siihen kuuluneet lomakkeet, jotka tutkittava kohderyhmä on täyttänyt. Sitten esitestaajat lukivat kyselylomakkeen vuorotellen rauhallisesti läpi. Tämän jälkeen kävin lomakkeen läpi näiden kahden esitestaajan kanssa erikseen keskustellen. Esitestaajat saivat ensin itse kertoa vapaasti, mitä mieltä lomakkeesta olivat sekä ymmärsivätkö he kaikki siinä esitetyt kysymykset ja käsitteet. Sen jälkeen esitin vielä tarkentavia kysymyksiä niin kyselylomakkeen rakenteesta, ulkomuodosta kuin sisällöstäkin.

Esitestauksen perusteella ei tehty suurempia muutoksia kyselylomakkeeseen. Esitestaajat kertoivat ymmärtävänsä lomakkeen niiltä osin, kun se ilman itsear-

viointi- ja tavoitteenasettelulomaketta täyttämistä heidän mukaansa oli mahdollista. Toinen testaaajista mainitsi menetelmän tuomaa tukea urheilijana kehittymiseen selvittäneiden kysymysten kohdalla toistosta tai samansuuntaisista kysymyksistä. Maininnasta huolimatta päätin jättää kysymykset ennalleen. Toinen esitestaajista huomasi yhden poikkeavan käsitteen avoimissa kysymyksissä, jonka korjasin ja muutin käytettyyn lomakkeeseen. Lomakkeen rakenteesta, kysymyksissä käytetystä asteikosta, sen ulkomuodosta tai lomakkeen täyttämiseen annetuista ohjeista esitestaajilla ei ollut kysyttävää tai moitittavaa.

Tutkielmani varsinaisen aineiston keräsin 21.5.2013 Lapin urheiluopiston Tieraauditoriossa Lapin urheiluakatemiain kulunutta lukuvuotta 2012–2013 koskeeneen palautekeskustelun yhteydessä. Nuoret urheilijat täyttivät kyselylomakkeen henkilökohtaisesti ja nimettömänä omaan tahtiinsa. Kyselylomakkeen täyttämiseen annoin itse ohjeet paikan päällä. Motivoin urheilijoita vastaamaan kyselyyn rehellisesti ja harkiten samalla korostaen, että toteutettava arviointi on tehty ensisijaisesti heidän omaksi hyödykseen. Olin myös paikalla vastaamassa epäselvyyksiin tai mieltä askarruttaviin kysymyksiin, joita lomaketta täyttäessä vastaajille tuli.

Tutkielmani aineisto oli tarkoitus kerätä koko perusjoukolta, eli jokaiselta Lapin urheiluakatemiassa toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevalta nuorelta urheilijalta. Lopullinen aineisto kuitenkin muodostui niiden perusjoukkoon kuuluneiden urheilijoiden näkemyksistä, jotka olivat saapuneet yllä mainittuun palautekeskusteluun. Palautekeskustelun aikana suoritettuna lomakkeen täyttämisen valitsin siitä syystä, että paikan päällä toteutettuna vastausten palautusprosentti olisi mahdollisimman suuri, toisin sanottuna kato vastauksissa mahdollisimman pieni. Annoin kaikille paikalla olleille urheilijoille mahdollisuuden vastata kyseeseen. Koska poimin tutkielmaani ne perusjoukon alkiot, jotka olivat saatavilla, on kyseessä Taanilan (2012) mukaan enemmän näyte kuin otos. Tästä syystä yleistän tuloksia vain varovasti koko perusjoukkoon. (ks. Taanila 2012b, 28.) Tämän tutkielman perusjoukkoon kuuluu 141 toisella asteella opiskelevaa ja 64 yläkouluikäistä eli yhteensä 205 nuorta urheilijaa.

Tutkielman näyte koostuu eli paikalla kyselylomaketta täyttämässä oli yhteensä 61 nuorta urheilijaa. Näin ollen vastausprosentti koko perusjoukosta on noin 30 %. Aineiston edustavuutta ja yleistettävyyttä tarkastelen lyhyesti tutkielman luotettavuutta käsittelevässä kappaleessa. Muutamit urheilijat, jotka täyttivät tutkielman kyselylomakkeen, eivät olleet täyttäneet itsearviointi- tai tavoitteenasettelulomakkeita. Myös muutamissa muissa täytetyissä kyselylomakkeissa oli tyhjiä tai ympyröimättömiä kohtia. Tutkielman määrällisestä eli numeerisesta aineistosta löytyy siis vaihtelevasti puuttuvia tietoja.

3.6 Aineiston analysointi

Suljetuilla kysymyksillä hankkimani numeerinen aineisto on analysoitu SPSS-tietojenkäsittelyohjelmistolla. Se on ohjelmisto, jonka lyhenne muodostuu sanoista Statistical Package for Social Sciences. Sen avulla pyritään tilastolliseen analyysiin. (Valtari 2006, 1.) Määrällistä aineistoa voidaan analysoida kuvailevan tilastanalyysin tai tilastollisen päättelyn avulla (KvantiMOTV 2004b). Tutkielmassani käytän pääasiassa yhden ja kahden muuttujan kuvailevaa tilastanalyysiä eri muuttujien, summamuuttujien sekä niiden uudelleen koodattujen ja luokiteltujen arvojen avulla. Kuvaan myös muuttujien välistä riippuvuutta ristiintaulukoinneilla, ja niiden yhteydessä hyödynnän osittain sekä soveltaen myös tilastollisen päättelyn menetelmiä. Tilastollinen päättely tarkoittaa Taanilan (2012a, 1) mukaan otoksesta laskettujen tulosten yleistämistä laajempaan perusjoukkoon.

Koska aineiston selitettävät ja selittävät muuttujat ovat järjestys- ja luokitteluasteikollisia, käytän tulosten kuvaamisessa frekvenssi- ja ristiintaulukointia (KvantiMOTV 2003a; ks. myös Taanila 2012b, 17, 35; ks. myös Vasari 2012a, 31-40). Siitä huolimatta, että tutkielmassani on kyseessä näyte eikä otos, tarkastelen tulososiossa että liitteissä (ks. Liite 7) olevien ristiintaulukointien ohessa niiden tilastollisia kriteereitä khiin neliö -testin sekä kontingenssikertoimen sekä niihin liittyvän p-arvon avulla. Lisäksi muodostettujen summamuuttujien yhtenäisyyttä

eli reliabiliteettia tarkastelen tutkielman liitteissä Cronbachin alfa -tunnusluvun avulla (ks. Liite 6). (KvantiMOTV 2008; ks myös Taanila 2012a, 6, 31-32; ks. myös Vasari 2012b, 12-15.)

Tutkielmassani käyttämäni ristiintaulukointi on analysointitapa, jolla tutkitaan muuttujien jakautumista sekä niiden välisiä riippuvuuksia. Sen avulla selvitetään, poikkeako kohteena olevan selitettävän muuttujan jakauma selittävän muuttujan eri luokissa. Ristiintaulukointi kertoo myös sen, eroavatko tutkittavien vastausjakaumat toisistaan. (KvantiMOTV 2004a.) Tutkielman tulosten kuvauksessa olen käyttänyt myös muuttujien uudelleen koodausta. Muuttujien uudelleen koodauksella tarkoitetaan muuttujan arvojen vaihtamista uusiin arvoihin. Uudelleen koodausta tarvitaan silloin, kun muutetaan muuttujan suuntaa tai luokitellaan muuttujien arvoja. (KvantiMOTV 2009; ks myös Taanila 2012b, 14, 35.) Tutkielmassani muuttujien uudelleen koodausta käytän erityisesti luokittelujen tekemiseen aineiston tiivistämiseksi ja ryhmittelyksi - niin muuttujien, summamuuttujien kuin taustamuuttujien tarkastelussa.

Summamuuttujat olen rakentanut yhdistämällä samaa ilmiötä eri tavoin mittaavat muuttujat. Summamuuttujat rakensin sisällöllisten kriteerien eli arviointikysymysten perusteella. Summamuuttujassa lasketaan sen muodostavat muuttujien arvot yhteen. (KvantiMOTV 2009.) Nämä yhteenlasketut muuttujat jaetaan usein muuttujien määrällä, jotta aiempien muuttujan asteikko pysyy samana. Esimerkiksi Likert -asteikollisissa muuttujissa muuttujan arvot pysyvät asteikon sisällä, kun jakotoimitus tehdään summamuuttujaa rakennettaessa. Tunnuslukuja kuvatessa summamuuttujan funktio-toiminnalla Mean keskiarvo lasketaan niistä muuttujista, joista tieto on olemassa. Tutkielmassa on käytetty näitä molempia toimintoja. (Valtari 2006, 16-17; ks. myös Vasari 2012a, 24-30.)

Tutkielmani muuttujat ovat pääsääntöisesti luokitteluasteikollisia tai niitä kuvataan luokittelujen avulla. Luokkamuuttujien riippuvuutta kuvaavaksi tunnusluvuksi sekä tilastollisten kriteerien tarkasteluun sopii Vasarin (2012b) mukaan kontingenssikerroin. Vasarin mukaan kontingenssikertoimen laskenta perustuu ristiintaulukoinnin havaittujen ja odotettujen, toisin sanottuna siinä riippumattomuusoletuksen vallitessa olevien, frekvenssien erotukseen sopivasti muokattu-

na. Vasarin mukaan kontingenssikerrointa ennen tulee kuitenkin laskea khiin neliö, joka taas perustuu suoraan havaittujen ja odotettujen frekvenssien vertailuun sopivasti muokattuna. Tämä khiin neliötesti vaatii, että jokainen odotetuista frekvensseistä on suurempi kuin yksi ja että enintään 20 % odotetuista frekvensseistä saa olla pienempiä kuin viisi. (Vasari 2012b, 1-2; Vasari 2012c, 16-20.)

Vasari (2012) näkee, että kontingenssikertoimen arvon ollessa suurempi kuin 0,30, ovat tarkasteltavat muuttujat vähintäänkin aika voimakkaasti riippuvia. Kontingenssikertoimeen liittyvän p-arvon alittaessa 0,05 voidaan muuttujia nimittää tilastollisesti riippuviksi. Khiin neliö tai kontingenssikerroin ei kuitenkaan Vasarin mukaan ilmaise riippuvuuden luonnetta. Se tuleekin päätellä ristiintaulukoinnista ehdollisten prosenttijakaumien avulla. (Vasari 2012a, 31; Vasari 2012b, 1-2.)

Määrällisten tulosten tarkastelussa käytettyjen summamuuttujien luotettavuutta mitataan usein Cronbachin alfa -tunnusluvulla. Sillä mitataan erityisesti mittarin yhtenäisyyttä eli sitä, mittaavatko summamuuttujan muuttujat samaa asiaa. Cronbachin alfa lasketaan muuttujien välisten keskimääräisten korrelaatioiden ja väittämien lukumäärän perusteella. Mitä suurempi alfan arvo on, sitä yhtenäisempi mittarin voidaan katsoa olevan. (KvantiMOTV 2008.) Vasarin (2012b, 13) mukaan Cronbachin alfan tulisi olla vähintään suurempi kuin 0,60, mutta mielellään arvon 0,80 yläpuolella.

Avointen kysymysten analysoinnissa käytin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on Tuomen ja Sarajärven (2009) tulkintojen mukaan perusanalyysimenetelmä. Se on teoreettinen kehys mutta sen kautta myös tulkitaan aineistoa. (Tuomi – Sarajärvi 2009, 91.) Sisällönanalyysin tavoitteena onkin Tuomen ja Sarajärven mukaan järjestää aineisto johtopäätösten tekemiseksi. Lisäksi sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineistosta selkeästi tulkittava kokonaisuus. (Tuomi – Sarajärvi 2009, 103, 108.)

Kyselylomakkeen avoimilla kysymyksillä hankkimani aineisto kuvaa nuorten urheilijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä toteutusta psyykkisen valmennuksen

menetelmästä heidän omin sanoin kirjoittamana. Sisällönanalyysi on loogista päättelyäni ja tulkintaani, joten analysointia tapahtuu jatkuvasti vastauksia lukiessani. Aineistolähtöinen, ja myös teoriasidonnainen, sisällönanalyysi voidaan jakaa Tuomen ja Sarajärven tulkinnan mukaan kolmeen eri vaiheeseen. Vaiheet ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen. (ks. Tuomi – Sarajärvi 2009, 105-120.) Lisäksi Tuomen ja Sarajärven mukaan täytyy myös määrittää analyysiyksikkö, jota aineiston pelkistämässä käytetään. Se on yleensä sana, lauseen osa, kokonainen lause tai vaihtoehtoisesti ajatuskokonaisuus. (Tuomi – Sarajärvi 2009, 110.)

Tutkielmani avointen kysymysten avulla saatua aineistoa on analysoitu näitä edellä mainittuja Tuomen ja Sarajärven ajatuksia soveltaen. Analysoinnin taustalla vaikuttaa myös joiltain osin Eskolan (2007, 159-183) näkemykset sisällönanalyysistä. Aineiston pelkistämistä ei minun ole tarvinnut juurikaan tehdä, sillä suunnittelemani arviointikysymykset ohjasivat vastausten suuntaa ja lisäksi urheilijoiden vastaukset olivat kohtalaisen lyhytsanaisia. Analyysiyksikkönä tutkielmassa käytän kirjoitettua sanaa tai lauseen osaa. Tekemääni ryhmittelyä ja käsitteellistämisestä on ohjannut arviointikysymysten lisäksi tutkielman viitekehystenä toimiva urheilupsykologinen kirjallisuus.

Tutkielmani teoriasidonnainen sisällönanalyysi eteni pitkälti seuraavalla tavalla. Aluksi tarkastelin urheilijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä jokaisen kohdalla erikseen pelkistämällä urheilijoiden vastaukset. Pelkistetyt vastaukset jäsentelin suoraan kyselylomakkeessa käytettyjen avointen kysymysten avulla. Seuraavaksi muodostin useilta eri urheilijoilta tulleista, samansuuntaisista ja samoja asioita käsitelleistä mielipiteistä yhteisen alaluokan, jonne kokosin urheilijoiden pelkistetyt vastaukset.

Tämän jälkeen ryhmittelin arviointikysymysten välillä olleita yhteisiä alaluokkia keskenään ja muodostin samalla pääluokat hajottaen arviointikysymysten mukaisen suoran jaottelun. Lopuksi käsitteellistin nämä pääluokat tarkemmiksi teemoiksi tutkielman teoreettisen viitekehysten avulla. Käsitteellistetyt teemat esitän tutkielman tuloksissa siten, että jaan ne toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän positiivisiin vaikutuksiin ja tekijöihin sekä sen haasteisiin,

heikkouksiin ja muutostarpeisiin sekä muuta akatemian toimintaa arvioivaan palautteeseen. Lomakevastausten sisältöä kuvaan tutkimuksessa haastatteluaineistojen tapaan sanallisesti, mikä erottaa sen sisällönerittelystä. (vrt. Tuomi – Sarajärvi 2009, 105 – 120.)

3.7 Tutkijan positio

Tutkielmani aihepiiriin valitsin siitä syystä, että olen kiinnostunut psyykkisestä valmennuksesta sekä sen toteuttamisesta. Aihepiiriin olin ennen tutkielman tekemistä perehtynyt jo aiemmissa liikunnanohjaajaopinnoissani. Olen myös työskennellyt ja työskentelen edelleen valmennustehtävissä, ja koin tällaisen tutkielman kehittävän ammattitaitoani urheilijoiden valmentamisessa.

Lapin urheiluakatemian toiminta oli minulle ennestään tuttua. Suoritin Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman Lapin urheiluopistolla vuosina 2005–2009. Lapin urheiluakatemian toiminta sijoittuu pääsääntöisesti Lapin urheiluopistolle ja liikunnanohjaajaopinnoissa urheiluvalmennukseen suuntautuville opiskelijoille kuuluu yksi urheiluvalmennukseen liittyvä harjoittelu Lapin urheiluakatemiasa. Kyseisen harjoittelun suoritin akatemiasa myös itse. Jo tässä yhteydessä olen siis saanut ensimmäiset kontaktit urheiluakatemian toimintaan ja valmennushenkilöihin.

Tämän jälkeen työskentelin Lapin urheiluopistolla vuosien 2010–2011 aikana jalkapallon lajivalmentaja, jossa tehtäviini kuului pääasiassa vapaan sivistystyön kurssi- ja leiritoiminta. Työtoveritani Lapin urheiluopistolla olivat tutkielmassa arvioitavien lomakkeiden muodostamiseen osallistuneet pää- ja sivutoimiset ammattivalmentajat. Toimin samaan aikaan jalkapallon lajivalmennuksessa aamuharjoittelun apuvalmentajana, joka on siis osa Lapin urheiluakatemian toimintaa. Opiskeluni ja työni Lapin urheiluopistolla ohjasivat etsimään progradu-tutkielmani aihetta juuri Lapin urheiluopistoon liittyvästä toiminnasta.

Yliopisto-opintojeni aikana vuosina 2011–2012 olen ollut vähemmän Lapin urheiluoipiston sekä urheiluakatemia päivittäisessä toiminnassa, vaikka jatkoin edelleen aamuharjoitusten apuvalmentajan tehtävissä. Siitä huolimatta, että tunnen useimmat Lapin urheiluakatemia toimijat, luulen olevani jalkapallon harrastajia lukuun ottamatta suurimmalle osalle akatemia nuorista urheilijoista vain ulkopuolinen tutkija, jonka kyselylomakkeen he täyttivät.

Tutkielman arvioinnin varsinaisen tekemisen aikaan olen siis ollut arvioitavasta organisaatiosta ja sen toiminnasta ulkopuolinen henkilö. Taustani perusteella minulla on kuitenkin vahva vuorovaikutussuhde akatemia toimijoihin ja arvioinnin tilaajaan. Tutkielmani lopullinen aihe ja tutkimusongelmat muodostuivatkin arvioinnin tilaajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Arvioinnissa olemme yrittäneet tilaajan kanssa huomioida urheilijat ottamalla heidän näkökulmansa suoritettavan arvioinnin pohjaksi. Koen, että tämä kokemustaustani on ollut etu tutkimuksen toteutumiselle sekä tulosten ymmärtämiselle. Olen tosin tietoinen siitä, että omat aiemmat tietoni tai oletukseni ovat voineet myös kaventaa tarkasteluani. Tästä syystä olen yrittänyt huolellisesti kuvata sekä aineiston keräämisen ja analysoinnin että itse tutkimusaineiston käyttäen urheilijoiden vastauksista saatuja sitaatteja.

4 Psyykkisen valmennuksen menetelmän toteutumisen kvantitatiivinen tarkastelu

Tutkielmani kyselylomakkeeseen vastanneita oli yhteensä 61. Näistä Lapin urheiluakatemiaan nuorista urheilijoista 36 (59%) on poikia ja 25 (41%) tyttöjä. Vastanneista 42 (68,9%) opiskelee Ounasvaaran urheilulukiossa, seitsemän (11,5%) Lapin ammattiopistossa, kolme (4,9%) muussa toisen asteen koulutuksessa ja yhdeksän (14,8%) urheilijaa kuuluu vielä perusopetukseen eli opiskelee yläkoulussa. Tulosten tarkastelussa olen luokitellut urheilijoiden opiskelupaikat aineiston tiivistämiseksi kahtia, urheilulukioon sekä muuhun toiseen asteeseen ja yläkouluakatemiaan. Ensimmäisen vuoden akatemiaurheilijoita aineistossa on 33 (55,9%), toisen vuoden urheilijoita 22 (35,6%) ja kolmatta vuotta mukana olleita on viisi (8,5%). Lajiryhmät olen luokitellut aineiston tiivistämiseksi Lapin urheiluakatemiaan jaottelun mukaisesti. Akatemian kärkilajien urheilijoita on 24 (39,3%), päälajien urheilijoita 21 (34,4%) ja villeistä sekä yläkouluakatemiasta muodostetussa kokonaisuudessa on yhteensä 16 (26,2%) urheilijaa.

Ainoa lajiryhmä, josta ei ollut yhtään tutkielmani kyselylomakkeeseen vastannutta, oli mäkihyppy ja yhdistetty hiihto. Tämä lajiryhmä oli keväällä 2013 oma-toimisella jaksolla kisakauden jälkeen, eivätkä olleet paikalla palautekeskustelussa. He ovat kuitenkin täyttäneet lomakkeet ja toteuttaneet tätä psyykkisen valmennuksen menetelmää samalla tavoin kuin muut lajiryhmät. Lajiryhmä kuuluu akatemian kärkilajeihin. Tutkielman liitteenä (ks. Liite 4) on vielä tarkemmin kyselyssäni käyttämieni taustamuuttujien yhteenveto- eli frekvenssitaulukot.

Tarkastelen seuraavissa kappaleissa kyselylomakkeen suljetuilla kysymyksillä kerättyä aineistoa jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalta erikseen. Aineiston vastauksia esitän frekvenssi- ja ristiintaulukoinneilla. Käytän taulukoissa luokiteltuja muuttujia ja summamuuttujia sekä tiivistettyjä ryhmiä aineiston pienen koon takia (n=61). Vaikka tutkielmassani on kyseessä näyte ja vaikka tarkoituksenani ei ole kiistatta osoittaa tulosten pätevän koko perusjoukkoon, tarkastelen ristiintaulukointien ohessa myös niiden tilastollisia kriteereitä khiin neliötestin

sekä kontingenssikertoimen ja p-arvon avulla. Tässä tulososassa esitänkin ne ristiintaulukoinnit, joiden muuttujilla on tilastollisten kriteerien mukaan yhteys. Lisäksi tutkielman liitetaulukoiissa (ks. Liite 7) on vielä tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ristiintaulukointeja eri taustamuuttujittain tarkasteluna. Harrastusvuosien määrää ja valmennusryhmään kuulumista selvittäneet taustamuuttujat jätän tällä kertaa tarkastelematta. Muuttujien ja summamuuttujien muodostamisesta sekä arvojen luokittelusta kerron tarkemmin liitteissä (ks. Liite 5; ks. Liite 6). Liitteissä tarkastelen myös summamuuttujien yhtenäisyyttä (ks. Liite 6).

4.1 Menetelmän hyödyllisyys ja käytettävyys

4.1.1 Itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys

Tutkielman ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli se, kuinka hyödylliseksi ja käytettäväksi Lapin urheiluakatemian nuoret urheilijat ovat heille toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän kokeneet. Alla olevassa frekvenssitaulukossa esitän luokiteltuna nuorten urheilijoiden tulkinnan psyykkisen valmennuksen menetelmässä käytettyjen itsearviointi ja tavoitteenasettelulomakkeiden hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä summamuuttujan avulla. Summamuuttujan rakentaminen ja luokittelu on selostettu liitteissä (Liite 6).

Taulukko 1. Lomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys

	Lkm	%
välttävä	11	20,0
kohtalainen	25	45,5
kiitettävä	19	34,5
Yhteensä	55	100,0

Melkein puolet (45,5%) näihin kysymyksiin vastanneista urheilijoista koki täyttämänsä lomakkeet kohtalaisen hyödyllisinä ja käytettävänä. Viidesosa urheilijoista (20,0%) oli sitä mieltä, että lomakkeet olivat hieman epäselviä, eikä niistä ollut suurempaa hyötyä heidän toiminnalleen. Hieman yli kolmannes (34,5%) urheilijoista vastaavasti koki, että lomakkeita oli helppo ja selkeä täyttää sekä ne toivat runsaasti hyötyä. Kokonaisuutena urheilijoiden arviot kallistuvat myönteiseen suuntaan.

Seuraavassa ristiintaulukoinnissa tarkastelen lomakkeiden hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä sukupuolittain. Tulokset osoittavat, että tyttöjen ja poikien vastauksissa on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero. Pojat arvioivat lomakkeiden hyödyllisyyden ja käytettävyyden tyttöjä selkeästi myönteisemmin. Tytöistä vain kaksi piti lomakkeiden hyödyllisyyttä kiitettävänä, kun taas pojista vain kolme piti lomakkeiden merkitystä välttävänä.

Taulukko 2. Lomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys sukupuolittain

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	8	38,1%	3	8,8%
kohtalainen	11	52,4%	14	41,2%
kiitettävä	2	9,5%	17	50,0%
Yhteensä	21	100,0%	34	100,0%

(Khiin neliötesti 16,7%, 4,20; kontingenssikerroin = 0,424; p-arvo = 0,002)

Kun tarkastelin lomakkeiden hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä muiden taustamuuttujien suhteen, saatoinkin todeta, että opiskeluvuodella, luokitellulla lajiryhmällä tai luokitellulla opiskelupaikalla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä annettuihin arviointeihin (ks. Liite 7, Liitetaulukot 12-14).

4.1.2 Akatemiavalmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys

Seuraavassa frekvenssitaulukossa esitän nuorten urheilijoiden tulkinnan akatemiavalmennuksen selkeydestä ja ymmärrettävyydestä. Näen tämän valmennuksen selkeyden ja ymmärrettävyyden liittyvän osaksi menetelmän hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä. Frekvenssitaulukossa tarkastelen käyttämäni muuttujan luokiteltuja arvoja. Muuttujan rakentamisesta ja luokittelusta kerron liitteissä (ks. Liite 5).

Taulukko 3. Akatemiavalmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys

	Lkm	%
välttävä	10	18,2
kohtalainen	24	43,6
kiitettävä	21	38,2
Yhteensä	55	100,0

Akatemiavalmennus koettiin kokonaisuudessaan selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Hieman yli neljä viidestä (81,8%) urheilijasta koki valmennuksen kohtalaiseksi tai kiitettäväksi. Vain kymmenen urheilijaa (18,2%) sen sijaan oli sitä mieltä, että valmennus ei ollut selkeää ja ymmärrettävää tämän toteutetun prosessin aikana. Myös valmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys saavat urheilijoiden tulkinnoissa kokonaisuudessaan myönteiseen suuntaan kallistuvan arvion.

Kun tarkastelin valmennuksen selkeyttä ja ymmärrettävyyttä sukupuolittain, voimakasta riippuvuutta ei niiden välillä esiintynyt (ks. Liitetaulukko 15). Eroja oli havaittavissa, mutta tunnuslukujen mukaan ne eivät olleet tilastollisesti erittäin merkitseviä. Sen sijaan opiskeluvuoden tai lajiryhmän suhteen ei tilastollista yhteyttä valmennuksen selkeyteen ja ymmärrettävyyteen esiintynyt (ks. Liite 7, Liitetaulukot 16 -17).

Luokitellun opiskelupaikan sekä valmennuksen selkeyden ja ymmärrettävyyden välisessä tarkastelussa tulokset kuitenkin osoittavat, että opiskelupaikkojen välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero. Muulla toisella asteella tai yläkouluissa opiskelevat arvioivat valmennuksen selkeyden ja ymmärrettävyyden selkeästi paremmaksi kuin urheilulukiossa opiskelevat. Ristiintaulukointi alla.

Taulukko 4. Akatemiavalmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys luokitellun opiskelupaikan mukaan

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	10	27,0%	0	,0%
kohtalainen	16	43,2%	8	44,4%
kiitettävä	11	29,7%	10	55,6%
Yhteensä	37	100,0%	18	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 3,27; $kk = 0,336$; $p = 0,030$)

Kukaan muulla toisella asteella tai yläkoulussa opiskellut nuori urheilija ei kokenut valmennusta epäselväksi tai hankalaksi ymmärtää, vastaavasti urheilulukiolaisista näin kokevia oli kymmenen urheilijaa (27,0%). Kiitettäväksi valmennuksen selkeyden ja ymmärrettävyyden kokeneita oli urheilulukiolaisissa suhteessa myös reilusti vähemmän (29,7%) kuin toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevia (55,6%).

4.1.3 Koko prosessin hyödyllisyys ja käytettävyys

Alla olevassa frekvenssitaulukossa esitän vielä nuorten urheilijoiden näkemykset toteutuneesta psyykkisen valmennuksen menetelmän hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä rakentamani summamuuttujan avulla. Summamuuttujan muodostaminen, siinä käytetyt arvot sekä sen reliabiliteetti on esitetty liitteissä (ks. Liite 6).

Taulukko 5. Koko prosessin hyödyllisyys ja käytettävyys

	Lkm	%
välttävä	12	22,2
kohtalainen	30	55,6
kiitettävä	12	22,2
Yhteensä	54	100,0

Koko prosessin hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä urheilijat ovat melko keskimääräistä mieltä. Yli puolet (55,6%) koki, että koko prosessi oli kohtalaisen hyödyllinen ja käytettävä. Vastaavasti välttäväksi sekä kiitettäväksi koko prosessin kokeneita oli molempia kaksitoista (22,2%) urheilijaa.

Tarkastellessani koko toteutetun prosessin hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä eri taustamuuttujien suhteen, ei tilastollista yhteyttä niiden välillä löytynyt (ks. Liite 7, Liitetaulukot 18-21).

4.2 Menetelmän tuoma tuki urheilijana kehittymiseen

4.2.1 Itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden tuoma tuki

Tutkimuksen toisena tarkempana tutkimuskysymyksenä oli selvittää Lapin urheiluakatemiaan nuorten urheilijoiden mielipiteitä siitä, onko toteutettu psykkinen valmennuksen menetelmä kehittänyt heitä urheilijoina. Alla olevassa frekvenssi- taulukossa kuvaan nuorten urheilijoiden näkemykset itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden tuomasta tuesta heidän kehittymiseen. Taulukossa käytän luokiteltua summamuuttujaa, jonka muodostamisesta, arvoista sekä reliabiliteetista kerron liitteissä (ks. Liite 6).

Taulukko 6. Lomakkeiden tuoma tuki urheilijana kehittymiseen

	Lkm	%
välttävä	15	28,8
kohtalainen	26	50,0
kiitettävä	11	21,2
Yhteensä	52	100,0

Urheilijat eivät kokeneet lomakkeiden tuomaa tukea kovin myönteisesti, vaikka kiitettävästi tukea näistä lomakkeista koki saaneensa noin yksi viidestä urheilijasta (21,2%). Välttävästi tukea koki saaneensa hieman useampi, viisitoista (28,8%) urheilijaa. Lukumäärä kiitettävästi ja välttävästi kokeneiden välillä on aineiston pienen koon takia kuitenkin kohtalaisen pieni. Suurimman joukon, puolet vastanneista (50,0%), muodostivat kohtalaisen tyytyväisiä lomakkeiden tuomaan tukeen olleet urheilijat. Kokonaisuudessaan arviot lomakkeiden tuomasta tuesta on hivenen verran kielteisen puolella.

Käytettyjen lomakkeiden tuomalla tuella urheilijana kehittymiseen ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä vastaajan sukupuoleen, opiskeluvuoteen, eikä luokiteltuun lajiryhmään tai opiskelupaikkaan (ks. Liite 7, Liitetaulukot 22-25).

4.2.2 Akatemiavalmennuksen tuoma tuki

Seuraavassa frekvenssitaulukossa kuvaan nuorten urheilijoiden näkemyksiä akatemiavalmennuksen tuomasta tuesta urheilijana kehittymiseen. Taulukossa käytän rakentamaani ja luokittelemaani summamuuttujaa. Summamuuttujan muodostamisesta kerron tarkemmin liitteissä (ks. Liite 6).

Taulukko 7. Akatemiavalmennuksen tuoma tuki urheilijana kehittymiseen

	Lkm	%
välttävä	20	40,8
kohtalainen	21	42,9
kiitettävä	8	16,3
Yhteensä	49	100,0

Hieman yli neljä viidestä (83,7%) urheilijasta on kokenut valmennuksen tuoneen tukea vain kohtalaisesti tai välttävästi heidän kehittymiseen. Kiitettävästi kokeneita on kahdeksan (16,3%) urheilijaa. Välttäväksi kokeneita urheilijoita (40,8%) on melkein yhtä paljon kuin kohtalaiseksi (42,9%) tuen kokeneita, joten koko-

naisuudessaan akatemiavalmennus on tuonut urheilijoiden mielestä keskimääräistä selvästi heikommin tukea urheilijana kehittymiseen.

Kun tarkastelin akatemiavalmennuksen tuomaa tukea luokitellun opiskelupaikan suhteen, oli opiskelupaikkojen välillä havaittavissa pieniä eroja. Urheilulukiolaiset olivat jonkin verran tyytyväisempiä akatemiavalmennuksen tuomaan tukeen kuin muulla toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevat. Nämä erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisten tunnuslukujen mukaan erittäin merkitseviä (ks. Liite 7, Liitetaulukko 29). Tarkastellessani akatemiavalmennuksen tuomaa tukea muiden taustamuuttujien suhteen, ei tilastollista yhteyttä niiden välillä löytynyt (ks. Liite 7, Liitetaulukot 26-28).

4.2.3 Koko prosessin tuoma tuki

Alla olevassa frekvenssitaulukossa esitän vielä nuorten urheilijoiden näkemykset koko toteutetun psykkinen valmennuksen menetelmän tuomasta tuesta urheilijana kehittymiseen. Taulukossa käytän rakentamaani ja luokittelemaani summamuuttujaa. Summamuuttujan muodostamisesta sekä sen reliabiliteetista kerron tarkemmin liitteissä (ks. Liite 6).

Taulukko 8. Koko prosessin tuoma tuki urheilijana kehittymiseen

	Lkm	%
välttävä	17	34,0
kohtalainen	23	46,0
kiitettävä	10	20,0
Yhteensä	50	100,0

Koko prosessin tuoman tuen kiitettäväksi urheilijana kehittymisen kannalta koki yksi viidestä (20,0%) kyselyyni vastanneesta akatemiaurheilijasta. Välttäväksi koko prosessin tuoman tuen koki hieman yli kolmannes (34,0%). Kohtalaista apua koko prosessista kokeneita urheilijoita oli eniten, jonkin verran alle puolet

(46,0%). Kokonaisuutena urheilijoiden arviot kallistuvat hieman kielteiseen suuntaan.

Kun tarkastelin taustamuuttujien suhdetta koko prosessin tuomaan tukeen, eroja löytyi sekä sukupuolen että opiskelupaikan kohdalla. Koko prosessin tuomalla tuella oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevä yhteys vain sukupuolittain tehdyssä tarkastelussa. Tulosten mukaan tytöt kokivat koko prosessin tuoman tuen selvästi kielteisemmin kuin pojat. Poikien arviot olivat kaiken kaikkiaan melko keskimääräisiä. Alla ristiintaulukointi.

Taulukko 9. Koko prosessin tuoma tuki urheilijana kehittymiseen sukupuolittain

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	10	52,6%	7	22,6%
kohtalainen	5	26,3%	18	58,1%
kiitettävä	4	21,1%	6	19,4%
Yhteensä	19	100,0%	31	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 3,80; $kk = 0,321$; $p = 0,057$)

Kyselyyn vastanneista tytöistä reilusti suurin osa, yli puolet (52,6%), koki prosessin kehittäneen heitä vain välttävästi. Pojissa näin kokeneita oli seitsemän urheilijaa (22,6%). Poikien osalta kohtalaista tukea koki saaneensa melkein kolme viidestä (58,1%) urheilijasta kun tytöillä näiden urheilijoiden osuus oli vain noin yksi neljästä (26,3%). Suurimmat erot tyttöjen ja poikien välillä olikin näissä kahdessa arvossa. Kiitettävästi tukea kokeneita oli suhteessa koko aineistoon suurin piirtein saman verran, noin yksi viidestä urheilijasta.

Luokitellun opiskelupaikan ja koko prosessin tuoman tuen yhteyttä tarkasteltaessa löytyi jonkin verran eroja, mutta ne eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (ks. Liite 7, Liitetaulukko 32). Opiskeluvuoden tai luokitellun lajiryhmän suhteen tilastollista yhteyttä ei esiintynyt (ks. Liite 7, Liitetaulukot 30-31).

4.3 Menetelmän kehittäminen ja parantaminen

4.3.1 Itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden muutos- ja kehittämistarve

Tutkielmassani selvitin myös nuorten urheilijoiden mielipiteitä siitä, pitäisikö toteutettua psyykkisen valmennuksen menetelmää, joko lomakkeita tai niiden avulla suunnattua toimintaa, jollain tavalla muuttaa tai kehittää. Alla olevassa frekvenssitaulukossa esitän urheilijoiden näkemyksiä ensin käytettyjen lomakkeiden osalta. Taulukossa käytän luokiteltua muuttujaa. Muuttujan muodostamisesta ja sen luokittelusta kerron tarkemmin liitteissä (ks. Liite 5).

Taulukko 10. Lomakkeita tulisi muuttaa tai kehittää

	Lkm	%
ei juurikaan	24	44,4
jonkin verran	18	33,3
merkittävästi	12	22,2
Yhteensä	54	100,0

Kolmannes (33,3%) urheilijoista toteaa, että menetelmässä käytetyt lomakkeet kaipaisivat jonkin verran muutosta. Jonkin verran alle puolet (44,4%) taas on sitä mieltä, että lomakkeet ovat hyviä tällä hetkellä, eivätkä kaipaa suuremmin muutosta. Kaksitoista urheilijaa (22,2%) sen sijaan kokee, että lomakkeita tulisi muuttaa tai kehittää merkittävästi. Erot muutosta haluavien ja lomakkeita kohtalaisen toimivina pitävien välillä ei ole kovinkaan suuri.

Kun tarkastelin lomakkeiden muutostarvetta taustamuuttujien suhteen, yhteyttä löytyi hieman sekä sukupuolen että luokitellun opiskelupaikan kohdalla. Tytöt olivat jonkin verran kriittisempiä lomakkeita kohtaan kuin pojat. Pojista yli puolet koki lomakkeiden olevan riittäviä nykyisen muotoisena. Opiskelupaikan kohdalla toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevissa urheilijoissa oli suhteessa enemmän sellaisia, jotka kaipaivat lomakkeisiin merkittävää muutosta kuin urheilulukioissa. Kumpikaan näistä tuloksista ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitse-

vä (ks. Liite 7, Liitetaulukot 33 ja 36). Kun taas tarkastelin lomakkeiden muutos- ja kehitystarvetta opiskeluvuoden ja luokitellun lajiryhmän suhteen, ei tilastollista yhteyttä löytynyt (ks. Liite 7, Liitetaulukot 34-35).

4.3.2 Akatemiavalmennuksen muutos- ja kehittämistarve

Tarkastelen vielä viimeisenä alla olevassa frekvenssitaulukossa sitä, pitäisikö nuorten urheilijoiden mielestä psyykkisen valmennuksen menetelmän yhteydessä toteutettua akatemiavalmennusta jollain tavalla muuttaa tai kehittää. Taulukossa käytän luokiteltua muuttujaa. Muuttujasta ja luokittelusta kerron tarkemmin liitteissä (ks. Liite 5).

Taulukko 11. Akatemiavalmennusta tulisi muuttaa tai kehittää

	Lkm	%
ei juurikaan	20	37,0
jonkin verran	23	42,6
merkittävästi	11	20,4
Yhteensä	54	100,0

Noin yksi viidestä (20,4%) akatemiaurheilijasta haluaisi muuttaa tai kehittää psyykkisen valmennuksen menetelmän aikana saamaansa valmennusta merkittävästi. Noin kaksi viidestä (42,6%) taas tyytyisi muuttamaan tai kehittämään valmennusta vain jonkin verran. Hieman alle kaksi viidestä (37,0%) urheilijasta taas kokee, ettei akatemiavalmennusta tarvitse liiemmin muuttaa tai kehittää. Urheilijoiden arviot ovat keskimääräistä myönteisempään suuntaan.

Samalla tavoin kun lomakkeiden muutostarvetta arvioitaessa, myös valmennuksen osalta löytyi joitain eroja sukupuolittaisessa tarkastelussa. Tulosten mukaan tytöt kokivat hieman vähemmän muutostarvetta akatemiavalmennukseen kuin pojat. Sekä tytöillä että pojilla suurin osa urheilijoista koki muutostarpeen kuitenkin vähäiseksi tai jokin verran muutosta vaativaksi. Erot eivät kuitenkaan ol-

leet tilastollisesti merkitseviä (ks. Liite 7, Liitetaulukko 37). Akatemiavalmennuksen ja luokitellun opiskelupaikan välillä ei tilastollista yhteyttä ollut eikä suurempia erojakaan ollut havaittavissa. Myöskään opiskeluvuosilla tai luokitelluilla lajiryhmillä ja akatemiavalmennuksen muuttamisella tai kehittämisellä ei tarkastelemieni tunnuslukujen perusteella ollut tilastollista yhteyttä (ks. Liite 7, Liitetaulukot 38-40).

Jätin tutkielmassani tarkastelematta koko prosessin muutoksen ja kehittämisen, sillä sen tarkasteluun rakentamani summamuuttuja ei ollut yhtenäinen (ks. Liite 6).

5 Psyykkisen valmennuksen menetelmän toteutumisen kvalitatiivinen tarkastelu

Seuraaviin lukuihin olen koonnut tutkielman kyselylomakkeen avointen kysymysten vastauksia. Alalukujen jako ei noudattele suljettujen kysymysten tulosten tarkastelun tavoin tutkimuskysymyksiä, vaan kuvaan alaluvuissa teemoja, joita useampi urheilija on omissa vastauksissaan esittänyt. Ensimmäisessä alaluvussa kerron toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän positiivisia asioita sekä koettuja vaikutuksia. Toisessa alaluvussa esitän menetelmän heikkouksia ja muutostarpeita urheilijoiden näkökulmasta. Positiivisiin tekijöihin olen koonnut menetelmän hyödyt, sen tuoman tuen ja yleisesti koko toteutuneen prosessin toimivuuteen liittyviä asioita. Menetelmän heikkouksia ja muutostarpeita käsittelevässä alaluvussa taas selvitän urheilijoiden kokemia, prosessiin liittyneitä vaikeuksia, haittoja sekä epäselvyyksiä. Viimeisessä alaluvussa tuon vielä esiin muuta palautetta akatemian toimintaa ja käytettyä menetelmää koskien. Näissä on niin urheilijoiden yhteisiä näkemyksiä kuin joitain toisistaan poikkeavia tulkintoja.

Käytän aineistosta ottamissani lainauksissa urheilijoiden kohdalla heidän anonymiteettinsa turvaamiseksi vain kirjain- ja numeroyhdistelmiä ht1 – ht61. Samaa tunnusta käyttäessäni lainaus on samalta urheilijalta. Jokainen urheilija on oma havaintoyksikkönsä, joten jokaisella urheilijalla on oma havaintotunnus yhden ja kuudenkymmenen yhden väliltä.

5.1 Menetelmän positiiviset tekijät ja koetut vaikutukset

Itsetietoisuuden ja –tuntemuksen kehittyminen

Tutkielman kohdehenkilöinä olleet nuoret urheilijat kertoivat useita positiivisia tekijöitä ja vaikutuksia, joita tällä toteutetulla psyykkisen valmennuksen menetelmällä heille oli. Ensinnäkin urheilijat olivat tyytyväisiä siihen, että itsearviointi-

ja tavoitteenasettelulomakkeiden avulla he saivat lisättyä sekä kehitettyä itsetietoisuuttaan ja itsetuntemustaan.

ht8: tavoitteenasettelulomakkeen täyttäminen kehitti ja selvensi asioita itsestäni urheilijana; ht33: itsearviointista oppi itsestään paljon ja voi näin kehittää itseään; ht49: tiedostaa kehityksen kohteet itsestä ja sitä kautta pystyy kehittämään niitä

Lisäksi itsearviointilomakkeiden avulla urheilijat kertoivat pystyvänsä tunnistamaan oman tilanteensa urheilijana ja onnistuvansa löytämään sekä hyvät että kehitettävät kohteet itsestään.

ht9: hyötyä siinä, että löytynyt heikkouksia, joita voi parantaa; ht37: oppii tuntemaan parhaat puolet ja heikkoudet; ht38: auttoi löytämään heikkoudet, vahvuudet sekä parannettavat asiat; ht60: omien vahvuuksien ja heikkouksien kartoitus ja parantamiskohteet

Motivaatio

Useampi urheilija kertoi kokeneensa, että toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä lisäsi motivaatiota omaa harrastustaan ja itseään kehittämistä kohtaan.

ht8: lisäsi motivaatiota, koska tiesi mihin pyrkiä ja mitä kehittää; ht20: tavoitteenasettelusta sai motivaatiota; ht27: tavoitekeskustelut edistivät harjoittelumotivaatiota; ht29: selkeät tavoitteet ja päämäärät motivoivat

Tarkkaavaisuuden ja toiminnan sekä tavoitteiden suuntaaminen ja selkeys

Jotkut urheilijat olivat vastauksissaan sitä mieltä, että he pystyivät paremmin ja tarkemmin suuntaamaan sekä selkeyttämään omaa tarkkaavaisuutta ja toimintaa toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän avulla.

ht10: omat välitavoitteet mielessä ja on perillä omasta tekemisestä; ht19: on pystynyt selkeästi tähtäämään tiettyihin asioihin, saanut selville mitä täytyy kehittää; ht20: tavoitteenasettelu selkeytti omaa treenisuunnitelmaa

Urheilijoiden mielestä heidän oma harjoittelunsa oli menetelmän avulla muuttunut järjestelmällisemmäksi ja suunnitelmallisemmaksi.

ht7: harjoittelu ollut järjestelmällisempää, kun tietää mihin haluaa ja mitä tavoittelee; ht11: tietää, mikä treenijakso on menossa; ht12: pystyy keskittymään oikeisiin asioihin ja erityisesti asioihin joita pitää parantaa; ht60 auttoi pohtimaan, kuinka harjoittelussa voi ottaa huomioon heikkouksia

Tavoitteet auttoivat ja ohjasivat urheilijoita suunnittelemaan pidemmälle omaa toimintaa, jonka he kokivat hyödylliseksi tai positiiviseksi asiaksi. Urheilijoiden tarkkaavaisuuden ja toiminnan selkeytymisen lisäksi menetelmän koettiin myös kokonaisuudessaan selventävän itse tavoitteita ja niiden asettelua.

ht8: auttoi selkiyttämään tavoitteita ja sitä reittiä jota pitkin tavoitteisiin päästään; ht15: tavoitteet selkeytyivät mielestä paperille (pyrkimys tavoitteisiin); ht48: ehkä tuli paremmin mietittyä tavoitteet selkeiksi ja että mitä oikeasti haluaa; ht56: joutunut kunnolla miettimään tavoitteita ja kirjoittamaan ne ylös, ovat selvempinä mielessä

Harjoittelun yksilöllisyys

Muutama urheilija oli myös sitä mieltä, että toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä oli muuttanut ja kehittänyt toimintaa saamalla aikaan yksilöllisempää valmennusta.

ht32: omien tavoitteiden saavuttaminen tekemällä tiettyjä harjoitteita; ht14: kehitettävien asioiden yksilöllisempi huomiointi; ht48: tuonut henkilökohtaisempaa valmennusta

5.2 Menetelmän haasteet, heikkoudet ja muutostarpeet

Ajankäyttö ja toteutetun menetelmän yleinen haastavuus

Toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän haasteiden tarkastelussa useampi urheilija oli sitä mieltä, että yleisesti erilaisten lomakkeiden täyttö ja henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen vaatii runsaasti aikaa ja vaivaa sekä on muutenkin haastavaa.

ht7: lomakkeiden täyttö vaatii paljon aikaa ja täyttäminen haasteellista; ht14: haittaa ei muuta kuin ajankäyttö; ht9: täyttö vaikeaa ja raskasta henkisesti, joutui sanomaan ääneen omia heikkouksia; ht19: tavoitteenasettelu vaikeaa, koska se oli epäselvä eikä sitä ymmärtänyt

Lisäksi moni urheilija toi esiin, että erityisesti itsensä arviointi on haastavaa, sillä vertailukohtia ja –perusteita ei ollut heillä tiedossa tai niitä ei tuotu esiin.

ht34: itsearvioinnissa vaikeaa arvosanan laittaminen, mihin vertaa ja millä perustein; ht40: kun piti arvioida itseä, (se oli) vaikeaa, aliarvioin itseäni; ht60: vaikeaa vahvuuksien ja heikkouksien yksin miettiminen ja kuinka kehittää, valmentajalta konkreettisempi apu

Urheilijoiden mielestä on myös oleellista, missä ja milloin nämä lomakkeet täytetään ja kuinka kauan siihen käytetään aikaa. Erityisesti tässä ja edellisessä itsearvioinnin haastavuudessa urheilijat kaipasivat ja toivoivat valmentajat suurempaa ja merkittävämpää roolia.

*ht15: kysymykset vaikeita, aikaa ei täyttöön tarpeeksi; ht32: kehittäminen va-
raamalla menetelmälle ja lomakkeiden täyttämiseksi enemmän aikaa; ht55: täyt-
täminen kouluaikana tai aamutreenneissä, ei vapaa-ajalla; ht59: kysymykset vai-
keita eikä oikein ymmärtänyt, koska lomakkeet vain jaettiin, niiden täyttäminen
ja palauttaminen unohtui, parempi olisi ollut tehdä paikan päällä*

Asetettujen tavoitteiden sekä toteutetun menetelmän seuranta, arviointi ja palautteen antaminen

Toinen erittäin iso haaste tai heikkous menetelmän toteutumisessa oli urheilijoi-
den mukaan se, että tavoitteiden asettaminen ja itsearviointi- sekä tavoit-
teenasettelulomakkeiden täyttö ei vaikuttanut valmennukseen millään tavalla.
Urheilijat kokivat lomakkeiden täyttämisen olevan irrallaan päivittäisestä toimin-
nasta ja näin ollen useampi urheilija koki menetelmän tältä osin merkityksettö-
mäksi.

*ht26: lomakkeiden asiat eivät siirtyneet akatemiaharjoitteluun; ht39: välillä fiilis
että lappuja tehtiin vain tekemisen vuoksi, eikä niin että niistä saisi parhaan
hyödyn, lomakkeiden täyttäminen ei näkynyt aamuharjoituksissa eikä tavoittei-
den saavuttamista seurattu, lomakkeet ja valmennus olivat kaksi eri asiaa, eivät
yhdistyneet; ht41: lomakkeiden täyttö ei muuttanut harjoittelua, suunniteltuja
harjoitteita ei tehty, ei hyötyä koska ei käyty läpi valmentajan kanssa, tällä het-
kellä hyvin irrallinen ja vähäinen osa valmennusta*

Monien urheilijoiden mielestä asetettuja tavoitteita ei huomioitu tarpeeksi hyvin
ja yksilöllisesti. Urheilijat toivoivat, että tavoitteiden toteutumista seurattaisiin
paremmin sekä mahdollisesti toteutettaisiin useammin prosessin aikana ja että
tavoitteiden läpikäynti olisi huolellisempaa sekä kattavampaa.

ht8: säännöllinen läpikäyminen olisi toivottavaa ja siinä on paljon kehitettävää; ht12: lomakkeiden läpi käyminen huolellisemmaksi, urheilijan tarpeisiin ja kehittämisen kohteisiin ei ole keskitytty harjoituksissa tarpeeksi; ht15: välitavoitteita ei mitata; ht38: toteutus laajemmin, pidemmällä aikavälillä, useammin

Urheilijat olivat myös kriittisiä saamansa palautteen määrästä sekä menetelmän toteutumisen arvioinnista prosessin aikana.

ht27: toteutuksessa ja testaamisessa ongelmia, lisätä palautteen määrää ja tehostaa palautteen siirtämistä valmennukseen; ht39: huomioida lomakkeiden asiat ja tarkistaa niitä useammin, eli onko edetty tai muistaako urheilija kiinnittää huomiota heikkouksiinsa

Tavoitteenasettelusta sekä psyykkisen valmennuksen menetelmistä opettaminen ja tiedon välittäminen

Jotkut urheilijat olivat hyvin epätietoisia koko toteutetun menetelmän tarkoituksesta ja tavoitteista.

ht9: lomakkeissa epäselvää se, mihin niillä pyrittiin vaikuttamaan, epäselvää myös se, että miksi tehdä asioita joista ei käytännössä ole mitään hyötyä, psyykkinen valmennus muutakin kuin vain muutama lomake, ja että edes lomakkeet vaikuttaisi jonnekin; ht18: epäselvää lomakkeiden konkreettinen arvo urheilijalle valmennuksessa ht27: epäselvää se, miten valmentajan kanssa olisi pitänyt viedä asiaa eteenpäin ja miten siitä hyötyä

Toisaalta muutama urheilija ei ollut tietoinen edes siitä, että tällainen itsensä arvioiminen, tarkemmin suorituksen profilointi, ja tavoitteenasettelu ovat yhdenlainen psyykkisen valmennuksen menetelmä tai tekniikka.

ht8: psyykkistä valmennusta voisi lisätä, sitä ei ole juurikaan näkynyt, tarvittaisiin enemmän psyykkistä valmennusta ja asioiden läpikäymistä valmentajien ja muiden ympärillä olevien henkilöiden kanssa, ht10: en ole saanut tukea henkisesti valmennuksessa, en koe lomakkeiden auttaneen henkiseen valmennukseen (ovat muuten kaikille hyödyllisiä); ht25: enemmän kahdenkeskeisiä keskusteluja, vain siinä saa selvää toisen psyykkisistä tai tunneasioista, ei muulla tavoin, ja sitä ei ole ollut yhtään

5.3 Muuta arviointia ja mielipiteitä akatemian toimintaa koskien

Urheilijat täyttivät tutkielmassa käytetyn kyselylomakkeen Lapin urheiluakatemi-
an omaa, menneen lukuvuoden toimintaa käsitelleen palautekeskustelun yhtey-
dessä. Tämä tilanne näkyi mielestäni jonkin verran urheilijoiden avoimiin kysy-
myksiin annetuissa vastauksissa. Ennen kyselylomakkeen täyttämistä palaute-
keskustelussa käytiin läpi akatemiavalmennuksen toteutumista kuluneena luku-
vuonna ja urheilijat pääsivät arvioimaan parhaiten ja heikoiten toteutuneita val-
mennuksen osa-alueita. Tämä palautekeskustelu vaikutti selkeimmin tutkielman
kyselylomakkeen avoimeen kysymykseen, joka selvitti urheilijoiden samaa riit-
tävää tukea akatemiavalmennuksesta. (ks. Liite 1)

Urheilijat nimittäin hyödynsivät palautekeskustelussa käytettyä jaottelua val-
mennuksen osa-alueista kertoessaan niistä asioista, joissa he olivat saaneet
riittävästä tukea akatemiavalmennuksessa. Nämä vastaukset hajaantuivat ai-
neistossa hyvin kaksijakoisesti. Jotkut urheilijoista oli esimerkiksi sitä mieltä,
että erityisesti akatemian tarjoamia tukipalveluita tulisi parantaa, kun toiset taas
olivat sitä mieltä, että tukipalveluita on riittävästi.

*ht7: fysioterapiasta paljon apua; ht20: loukkaantumisten jälkeinen tuki on jees,
ht16: vaivoihin saanut tukea; ht22: on huomioitu rasitusvammat ja tehty huolta-
via harjoitteita*

ht8: loukkaantumisten sattuessa kuntoutus ei ollut kovin tiivistä; ht42 tukipalveluissa parantamista; ht51: tukipalveluissa heikkoja kohtia

Hieman lähempänä urheilijat olivat toistensa mielipiteitä siinä, että akatemian laji- sekä fysiikkavalmennuksen he kokivat tukevan riittävästi kehittymistään. Samoin useiden urheilijoiden näkemysten mukaan erityisesti ravinto- ja psyykkisessä valmennuksessa on eniten kehitettävää. Kaikkien valmennuksen osa-alueiden osalta löytyi aineistosta kuitenkin myös toisistaan eriäviä mielipiteitä.

ht57: voimaharjoittelussa saanut tukea ja valmennusta; ht34: laji- ja voimavalmennuksessa riittävästi; ht42: lajivalmennusta tarpeeksi

ht8: psyykkinen valmennus on jäänyt vähälle; ht9: psyykkinen valmennus on ollut hyvin vähäistä, ravitsemusvalmennus ollut myös vähäistä; ht10: ei ole saanut tukea henkisessä valmennuksessa, ht13: ravitsemuksessa kaipaisin lisää vinkkejä ruokavalioon; ht58: ravinto ja psyykkinen valmennus paremmaksi

Koko menetelmän yleistä toteutumista koskeneista asioista useampi urheilija mainitsi helpoksi lomakkeiden täyttämisen sekä erittäin hyödylliseksi tavoitteiden asettelun sekä tavoitteenasettelulomakkeen. He kokivat myös, että koko toteutettu menetelmä oli verrattain selkeä ja hyvä kokonaisuus. Lisäksi useampi urheilija näki sekä koki toteutetun akatemiavalmennuksen yleisesti vain positiivisena asiana.

ht12: tähän asti kaikki on toiminut ihan hyvin, joten ei tarvitse muuttaa; ht11: tavoitematriisi tärkeä; ht16: tavoitejutut hyviä kun joutui oikeasti miettimään; ht23: jotain epäselviä aina, mutta suurimmaksi osaksi selkeitä; ht37: selkeää lähes kaikki

ht9: valmennus yleisesti ok ja oli kattavaa; ht10: akatemiavalmennus oman valmentajan johdolla on ollut hyvää; ht48: valmennus yleensä tosi hyvää

Toisaalta toinen osa urheilijoista näki koko prosessin toteutumista ajatellessa suurimmaksi muutostarpeiksi sen, että kaikkia prosessin aikana täytettyjä lomakkeita sekä menetelmää yleisesti tulisi muuttaa hieman tiiviimmiksi, selkeämmiksi tai yksinkertaisemmiksi.

ht8: kaikki oli ihan hyvää, mutta lomakkeita voisi hieman selkeyttää ja sanamuotoja uusia; ht10: selkeyttä ja yksinkertaisuutta mutta myös monipuolisuutta lisää; ht19: tavoitteenasettelua yksinkertaisemmaksi; ht35: vähemmän infoa ja selkeimmiksi lomakkeet

6 Pohdinta

6.1 Kvantitatiivisten tulosten yhteenveto ja toteutetun menetelmän arviointi

Lapin urheiluakatemiassa toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän kvantitatiivisten tulosten tarkastelusta voidaan todeta seuraavia asioita. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla urheilijat arvioivat käytettyjen itsearviointi- ja tavoitteidenasettelulomakkeiden hyödyllisyyden ja käytettävyyden hieman keskimääräistä myönteisemmäksi. Tosin poikien arviot olivat selkeästi myönteisempiä kuin tyttöjen. Muiden taustamuuttujien suhteen eroja ei löytynyt. Myös valmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys saavat urheilijoiden tulkinnoissa kokonaisuudessaan myönteiseen suuntaan kallistuvan arvion. Muulla toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevat arvioivat valmennuksen selkeyden ja ymmärrettävyyden selkeästi paremmaksi kuin urheilulukiossa opiskelevat. Sukupuolittaisessa tarkastelussa pojat arvioivat valmennuksen selkeyden ja ymmärrettävyyden hieman myönteisemmin kuin tytöt, eivät kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi. Muiden taustamuuttujien suhteen suuria eroja ei ilmennyt. Koko prosessin hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä urheilijat antoivat melko keskimääräisen arvioin, eikä eroja taustamuuttujien suhteen ollut.

Kokonaisuudessaan arviot hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä olivat myönteiseen suuntaan. Koska menetelmä toteutettiin Lapin urheiluakatemiassa ensimmäistä kertaa, katson tuloksen olevan arviointikriteerini huomioiden onnistuneen, sillä se on keskimääräistä paremman puolella. Mielenkiintoista tuloksissa on poikien tyttöjä myönteisempi suhtautuminen menetelmän hyödyllisyyteen, käytettävyyteen sekä selkeyteen.

Toisessa tutkimusongelmassa urheilijoiden arviot lomakkeiden tuomasta tuesta urheilijana kehittymiseen olivat kokonaisuudessaan hivenen verran kielteisen puolella. Vastauksia voidaan luonnehtia kuitenkin melko keskimääräisiksi, koska lomakkeiden täyttämistä ei koettu avointen kysymysten kohdalla mitään

suurempaa tai merkittävämpää haittaa. Taustamuuttujien suhteen eroja ei lomakkeiden tuoma tukea tarkasteltaessa ilmennyt. Akatemiavalmennus taas on tuonut urheilijoiden mielestä keskimääräistä selvästi heikommin tukea urheilijana kehittymiseen. Urheilulukiolaiset olivat jonkin verran tyytyväisempiä akatemiavalmennuksen tuomaan tukeen kuin muulla toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevat, vaikka tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei ollut. Muidenkaan taustamuuttujien suhteen ei tilastollisesti merkitseviä eroja löytynyt. Koko toteutetun menetelmän eli prosessin tuomassa tuessa urheilijoiden arviot olivat edellisten tavoin hieman kielteisemmän puolella. Tässä tytöt kokivat koko prosessin tuoman tuen selvästi kielteisemmin kuin pojat. Poikien arviot ylsivät kokonaisuudessaan keskimääräiselle tasolle. Muiden taustamuuttujien osalta eroja ei ilmennyt.

Urheilijoiden tulkinnat menetelmän tuomasta tuesta heidän kehittymiseen ovat kielteiseen suuntaan. Urheilijat kokivat menetelmän kyllä järkeväksi, mutta eivät nähneet sen siirtyvän tarpeeksi hyvin käytännön valmennustoimintaan (ks. luku 5.2). Luulen, että tästä syystä urheilijat eivät varmaan nähneet menetelmän vaikuttaneen kehittymiseensä riittävästi. Koska toteutuminen koettiin kuitenkin melko lähelle keskimääräistä tai keskivertoa, ei mielestäni toteutettu menetelmä ole täysin epäonnistunut. Pojat suhtautuivat joiltain osin myös tämän kysymyksen osalta myönteisemmin menetelmän toteutumiseen kuin tytöt. Pieni ristiriita puolestaan oli havaittavissa siinä, että lukiolaiset kokivat akatemiavalmennuksen tuoneen enemmän tukea kehittymiseensä kuin muulla toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevat, vaikka juuri jälkimmäinen ryhmä koki valmennuksen kuitenkin selkeämpänä ja ymmärrettävämpänä.

Kolmannen arviointikysymyksen kohdalla psyykkisen valmennuksen menetelmässä käytettyihin lomakkeisiin muutosta haluavien ja lomakkeita kohtalaisen toimivina pitävien välillä oleva ero ei ollut kovinkaan suuri. Tytöt olivat hieman kriittisempiä lomakkeita kohtaan kuin pojat. Pojista yli puolet koki lomakkeiden olevan riittäviä ja hyviä nykyisen muotoisena. Opiskelupaikan kohdalla toisella asteella tai yläkoulussa opiskelevissa urheilijoissa oli suhteessa enemmän sellaisia, jotka kaipasivat lomakkeisiin merkittävää muutosta kuin urheilulukio-

laissa. Kumpikaan näistä tuloksista ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää. Muiden taustamuuttujien osalta selkeitä eroja ei löytynyt.

Siitä huolimatta, että tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, myös lomakkeiden muutostarvetta selvittäessä pojat kokivat lomakkeiden täyttämisen toimineen paremmin kuin tytöt. En pohdi tyttöjen ja poikien eroa tutkielmassa syvällisemmin, mutta vastausten perusteella on mielestäni havaittavissa tyttöjen selvästi kriittisempi suhtautuminen menetelmän toteutumiseen ja toteuttamiseen.

Viimeiseksi urheilijat olivat kvantitatiivisessa tulosten tarkastelussa sitä mieltä, ettei akatemiavalmennusta tarvitse liiemmin muuttaa tai kehittää. Tulosten mukaan tytöt kokivat hieman vähemmän muutostarvetta akatemiavalmennukseen kuin pojat. Sekä tytöissä että pojissa suurin osa urheilijoista koki muutostarpeen hyvin vähäiseksi tai jokin verran muutosta vaativaksi. Erot eivät olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä. Tarkasteltaessa akatemiavalmennuksen muutostarvetta muiden taustamuuttujien suhteen, ei suuria eroja löytynyt.

Akatemiavalmennuksen muutostarve oli ainoa kohta, jossa pojat olivat tyttöjä kriittisempiä menetelmän toteutumisessa. Akatemiavalmennuksen yleistä toteuttamista ajateltaessa urheilijoilta saatu arvio on kuitenkin erittäin positiivinen, sillä suurin osa halusi muuttaa toteutettua valmennusta hyvin vähän tai vain jonkin verran. Tämä on siinä mielessä mielenkiintoista, että useampi urheilija kuitenkin koki lomakkeissa asetettujen tavoitteiden siirtyneen käytännön valmennukseen heikosti (ks. luku 5.2). Mielestäni näistä vastauksista voi tehdä sellaisen tulkinnan, että kyselyyn vastanneet urheilijat eivät kokonaan erottaneet akatemian aiempaa valmennustoimintaa menetelmän aikana toteutetusta valmennuksesta. Eli vaikka henkilökohtaisten tavoitteiden koettiin siirtyneen valmennuksen heikosti, pitivät urheilijat urheiluakatemian toimintaa silti laadukkaana.

Kun ajattelen menetelmän hyötyä ja käytettävyyttä, sen tuomaa tukea urheilijana kehittymiseen sekä menetelmän muutostarvetta yhtenä isona kokonaisuutena, voin todeta menetelmän onnistuneen kohtalaisesti. Mikäli huomioin arvioin-

nin tilaajan menetelmän toteutukselle asettamat tavoitteet ja omat arviointikriteerini (ks. luku 1.1; ks. myös. luku 3.1), on menetelmälle urheilijoiden antama keskimääräinen ja sen molemmille puolin hieman kallistuva arvio tällä kertaa riittävä. Eniten korjattavaa toteutuksessa jäi siihen, miten urheilijat kokivat akatemiavalmennuksen tukeneen heidän urheilijana kehittymistään.

6.2 Kvalitatiivisten tulosten tarkastelu ja pohdinta

Kvalitatiivisessa arvioinnissaan urheilijat olivat tyytyväisiä siihen, että itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeiden avulla he saivat lisättyä sekä kehitettyä itsetietoisuuttaan ja itsetuntemustaan. Lisäksi itsearviointilomakkeiden avulla urheilijat kertoivat pystyvänsä tunnistamaan oman tilanteensa urheilijana ja onnistuvansa löytämään sekä vahvuutensa että heikkoutensa. Urheilijat kertoivat kokeneensa, että toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä lisäsi motivaatiota omaa harrastustaan ja itseään kehittämistä kohtaan.

Urheilijat näkemykset olivat hyvin samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa. Esimerkiksi Nikander (2005) ja Hulkari (2006) näkevät tietoisuuden vahvistumisen itsearvioinnin tärkeänä tehtävänä ja sen tuomana hyötynä. Heidän mielestään tietoisuus omasta tekemisestä, tai omista vahvuuksista sekä heikkouksista mahdollistaa toiminnan jatkuvan kehittämisen. (ks. Hulkari 2006, 64-66; ks. Nikander 2005, 55-56.) Erittäin hienoa oli huomata, että tavoitteiden asettamisen yksi tärkeimmistä tehtävistä oli mukana urheilijoiden mielipiteissä. Tämä tavoitteiden tuoma vaikutus motivaatioon ja sen lisääntymiseen nähdään laajasti urheilupsykologisessa kirjallisuudessa (ks. Cox 2012, 247; ks. Weinberg & Gould 2007, 346, ks. myös Rovio 2002, 19).

Urheilijat mainitsivat menetelmän positiivisiin vaikutuksiin myös toisen tavoitteiden tärkeimmistä tehtävistä, joka on toiminnan suuntaaminen (Cox 2012, 247; ks. Weinberg & Gould 2007, 346, 351; ks. myös Rovio 2002, 19-20). Myös suorituksen profiloinnilla nähdään olevan toiminnan suuntaamiseen liittyviä tehtäviä (ks. Gleeson ym. 2005). Urheilijat nimittäin kertoivat, että he pystyivät toteutetun

menetelmän avulla paremmin suuntaamaan omaa tarkkaavaisuutta ja selkeyttämään toimintaansa. Tarkkaavaisuuden ja toiminnan selkeytymisen lisäksi urheilijat kokivat menetelmän myös kokonaisuudessaan selventävän itse tavoitteita sekä niiden asettelua. Tavoitteet auttoivat ja ohjasivat urheilijoita suunnitelmaan pidemmälle omaa toimintaansa, jonka he kokivat hyödylliseksi ja positiiviseksi asiaksi.

Urheilijoiden mielestä heidän oma harjoittelunsa oli toteutetun menetelmän avulla muuttunut joiltain osin myös järjestelmällisemmäksi ja suunnitelmallisemmaksi. Muutama urheilija oli sitä mieltä, että toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä oli muuttanut ja kehittänyt toimintaa saamalla aikaan yksilöllisempää valmennusta. Newmanin ja Crespon (2008, 12) mukaan suorituksen profiloinnilla pyritään juuri siihen, että urheilijoille rakennettaisiin sellaiset valmennusohjelmat, johon he ovat motivoituneita ja sitoutuneita. Jos ja kun useampi urheilija kokee menetelmän vaikuttaneen edellä mainitulla tavalla, on sen toteuttamisessa saatu aikaan juuri oikeita asioita. Mielestäni sellainen urheilija, joka kokee valmennuksen olevan järjestelmällistä, suunnitelmallista sekä yksilöllistä, on myös motivoitunut ja sitoutunut omaan valmennusohjelmaansa.

Toteutetun psyykkisen valmennuksen menetelmän kehittämistarpeista urheilijat toivat esiin seuraavia asioita. Urheilijat totesivat, että erilaisten lomakkeiden täyttö ja henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen vaatii runsaasti aikaa ja vaivaa sekä on muutenkin hankalaa. Erityisesti itsensä arviointi koettiin haastavaksi, sillä vertailukohtia ja -perusteita arviointiin ei urheilijoiden mielestä ollut tarpeeksi tai niitä ei tuotu esiin. Urheilijoiden mielestä menetelmässä tulisi ottaa huomioon, missä ja milloin käytettävät lomakkeet täytetään ja kuinka paljon aikaa siihen varataan. Erityisesti ajankohdassa ja paikassa sekä itsearviointiin haastavuuteen liittyvissä asioissa urheilijat kaipasivat ja toivoivat lajinsa valmentajalta suurempaa ja merkittävämpää roolia.

Tavoitteenasetteluohjelman toteuttaminen on Weinbergin ja Gouldin (2007, 351) mukaan aina riippuvainen sitä toteuttavien yksilöiden vuorovaikutuksesta sekä siitä tilanteesta, joissa nämä urheilijat ja valmentajat tavoitteenasettelua toteuttavat. Menetelmän tulevissa toteutuksissa tuleekin näin ollen kiinnittää

huomiota vielä enemmän siihen, miten ja missä sekä kenen ohjeiden avulla lomakkeet täytetään (ks. myös Weinberg & Gould 2007, 267-268). Tietyt yhdenmukaiset ohjeet ja niiden tarkka noudattaminen sekä selkeä toteutuspaikka voisivat olla yksi ratkaisu, jotta urheilijat kokisivat lomakkeiden täytön helpommaksi. Myös mahdollisuus saada apua lomakkeen täyttämiseen omalta akatemia-valmentajalta voisi olla suotavaa.

Sen lisäksi, että lomakkeiden täyttämässä huomioidaan paikka ja siihen käytettävä aika, tulee myös muistaa tilanteen kokonaisuus laajemmin. Tällä tarkoitetaan urheilijan ja valmentajan vuorovaikutusta sekä urheilijan kokonaisvaltaista huomioimista. Erityisesti ylemmillä vuosikursseilla opiskelevien urheilijoiden kanssa toimittaessa urheiluakatemia lajivalmentajan roolin pitäisi olla vahva, sillä hän tuntee urheilijat ja urheilijoiden elämäntilanteet sekä muut valmennustoimintaan vaikuttavat asiat paremmin kuin opiskelijavalmentaja.

Urheilijat mainitsivat itsearviointin olevan haastavaa. Tämä on menetelmän tulevissa toteutuksissa helppo huomioida, sillä itsearviointi on taito, jota voi harjoitella (ks. Nikander 2002, 65). Kuten Sääkslahti ym. (2008) toteavat, realistinen itsearviointi onnistuu, kun arviointeja harjoitellaan ja niihin ohjataan sekä kannustetaan. Menetelmää toteutettaessa tämä tarkoittaa sitä, että itsearviointeja voitaisiin toteuttaa ja harjoitella useammin, vaikka ilman laajempaa ja aikaa vievää tavoitteenasettelua. Valmentajien rooli voi myös tässä itsearviointin harjoittelussa olla merkittävä.

Toinen erittäin iso haaste tai heikkous menetelmän toteutumisessa oli urheilijoiden arvioiden mukaan se, että lomakkeiden täyttö ja tavoitteiden asettaminen eivät vaikuttaneet käytännön valmennukseen millään tavalla. Urheilijat kokivat lomakkeiden täyttämisen jääneen irralleen päivittäisestä toiminnasta, ja näin ollen jotkut heistä kokivat menetelmän tältä osin merkityksettömäksi. Lisäksi muutamien urheilijoiden mielestä asetettuja tavoitteita ei huomioitu tarpeeksi hyvin ja yksilöllisesti. Urheilijat myös toivoivat, että tavoitteiden toteutumista seurattaisiin paremmin, niitä asetettaisiin useammin prosessin aikana ja että tavoitteiden läpikäynti olisi huolellisempaa sekä kattavampaa. Edelleen urheilijat

olivat kriittisiä saamansa palautteen määrästä sekä koko toteutetun menetelmän arvioinnista prosessin aikana.

Urheilupsykologisessa kirjallisuudessa nähdään samoja ongelmia psyykkisen valmennuksen interventioita toteutettaessa. Muun muassa Matikka ja Roos-Salmi (2012, 12-13, 20) kertovat psykologisten asioiden käytäntöön soveltamisen haasteellisuudesta. Weinberg ja Gould (2007, 267-268) taas toteavat, että ongelmia interventioissa muodostuu yleensä silloin, kun käytettävän menetelmän toteutumista ja prosessia ei seurata tarpeeksi tarkasti. Tähän arvioinnin, seurannan sekä palautteen annon kokonaisuuteen menetelmän tulevissa toteutuksissa tulee tarttua.

Weinberg ja Gould näkevät, että urheilijoille tulee kehittää keinoja ja menetelmiä tavoitteiden saavuttamiseksi, tarjota jatkuvasti tukea sekä arvioida ja antaa palautetta tavoitteista sekä niiden saavuttamisesta. (Weinberg & Gould 2007, 351-352.; ks. myös Gould & Carson 2007, 121.) Tätä tukea tulisi tarjota psyykkisen valmennuksen menetelmästä vastaavan henkilön sekä valmentajien toimesta. Lisäksi urheilijan tulee tietysti myös itse seurata asettamia tavoitteita sekä kehittymistään niissä. (ks. Cox 2012, 260; ks. myös Rovio 2002, 152, 159-160.)

Menetelmää toteutettaessa valmentajan tulee siis käyttää aikaa niiden konkreettisten keinojen ja menetelmien pohtimiseen, millä tavoitteisiin päästään (ks. Gould & Carson 2007, 122-125; ks. myös Theodorakis ym. 2007, 24). Urheilijan omalta osalta tavoitteiden ja kehittymisen seuraamista voisi helpottaa harjoituspäiväkirja (ks. Weinberg & Gould 2007) tai Rovion (2002) esittämä suoritus-ten videointi. Yleinen urheilijan kohtaaminen ja hänen toiminnastaan palautteen antaminen auttaa urheilijaa kokemaan, että hänestä välitetään. Palautetta on Rovion mukaan hyvä antaa ratkaisukeskeisesti ja suuntaamalla mielikuvia onnistuneisiin suorituksiin sekä tulevaisuuteen.

Muutamit urheilijat olivat hyvin epätietoisia koko toteutetun menetelmän tarkoituksesta ja tavoitteista. Toisaalta muutama urheilija ei ollut tietoinen edes siitä, että tällainen suorituksen profilointi ja tavoitteenasettelu ovat yhdenlainen psyykkisen valmennuksen menetelmä. Vaikka uskon, että urheilijoille on tehty

selväksi ja kerrottu, mikä lomakkeiden täytön ja tavoitteiden asettamisen tarkoitus on, tulee tulevissa toteutuksissa kiinnittää tähän silti runsaasti huomiota. Erityisesti menetelmän toteuttamisesta urheilijoille syntyviä merkityksellisiä vaikutuksia tulisi korostaa (Gould & Carson 2007, 122-125). Myös tavoitteenasettelusta, koko menetelmästä ja psyykkisestä valmennuksesta tiedottaminen ja teoreettinen opettaminen tulee jatkossa huomioida, ehkä vielä entistä tarkemmin (ks. Weinberg & Gould 2007, 358-360). Muutamien urheilijoiden kommentteista oli nimittäin tulkittavissa, että he käsittävät psyykkisen valmennuksen vain Lintusen ym. (ks. kuvio 1) esittämän ongelmien hoidon ja terapian tapaisena menetelmänä.

Tutkielmassa urheilijoille annettiin myös mahdollisuus arvioida akatemian toimintaa yleisellä tasolla sekä tuoda mielipiteitään vapaasti esiin. Osa urheilijoista oli sitä mieltä, että erityisesti akatemian tarjoamia tukipalveluita tulisi parantaa, kun toinen osa urheilijoista taas oli sitä mieltä, että tukipalveluita on riittävästi. Hieman lähempänä urheilijat olivat toistensa mielipiteitä siinä, että akatemian laji- sekä fysiikkavalmennuksen he kokivat tukevan riittävästi kehittymistään. Samoin useiden urheilijoiden näkemysten mukaan erityisesti ravinto- ja psyykkisessä valmennuksessa on Lapin urheiluakatemiassa eniten kehitettävää.

Koko menetelmän yleistä toteutumista koskeneista asioista useampi urheilija mainitsi helpoksi lomakkeiden täyttämisen sekä erittäin hyödylliseksi tavoitteiden asettelun sekä tavoitteenasettelulomakkeen. He kokivat, että koko toteutettu menetelmä oli verrattain selkeä ja hyvä kokonaisuus. Lisäksi useampi urheilija näki akatemiavalmennuksen yleisesti vain positiivisena asiana. Vapaassa palautteessa toinen osa urheilijoista näki muutostarpeeksi sen, että kaikkia prosessin aikana täytettyjä lomakkeita sekä menetelmää yleisesti tulisi muuttaa hieman tiiviimmiksi, selkeämmiksi tai yksinkertaisemmiksi.

Näissä muuta palautetta koskevissa kommentteissa ei löytynyt yhtä yhtenäistä linjaa urheilijoiden väliltä, joten en kokoa niiden pohjalta tarkempia muutostai kehitysehdotuksia menetelmän tuleviin toteutuksiin. Tämän vapaan palautteen avulla haluan lähinnä tuoda esiin muutamia tutkimuskysymysten ulkopuolisia,

mutta arvioinnin tilaajalle mahdollisesti merkityksellisiä, urheilijoiden näkemyksiä sekä mielipiteitä.

6.3 Tutkielman luotettavuus

Tässä tutkielmassa yhdistetään sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia aineiston keräämiseen liittyviä menetelmiä. Seuraavassa pohdin lyhyesti muutamia tutkielmani luotettavuuteen liittyviä asioita tämän jaottelun huomioiden.

Monesti erilaisissa kvantitatiivisesti toteutetuissa tutkimuksissa koko perusjoukkoa on mahdotonta tai vaikeaa tutkia. Tästä syystä on tyydyttävä pienempään, satunnaisesti valikoituneeseen otokseen, joiden avulla tehdään tilastollisia päätelmiä koko perusjoukkoa koskien. Näiden päätelmien pätevyys riippuu siitä, miten otoksen valinta on suoritettu. Mikäli otos kuvaa tarkasti perusjoukon ominaisuuksia, kutsutaan sitä edustavaksi otokseksi. Edustavassa otoksessa mitään havaintoyksikköjen ryhmää ei tule suosia, joten niiden satunnainen arpoaminen on suotavaa. Joskus tällaisen satunnaisotoksen saaminen perusjoukosta on kuitenkin mahdotonta. Kun satunnainen valinta ei onnistu, on yleensä tyydyttävä harkinnanvaraiseen näytteeseen. (KvantiMOTV 2003b.)

Edelleen otokseen tai näytteeseen pohjautuvien tulosten yleistettävyyttä koskeva aineiston edustavuuden arviointi voidaan jakaa kolmeen osaan. Nämä ovat otoksen tai näytteen valmistelu, vastausprosentin määrittäminen sekä aineiston sosiodemografisen edustavuuden tarkastelu. (KvantiMOTV 2010b.)

Edellä olen kuvannut tutkielmassani tekemäni ratkaisut (ks. luku 3). Vaikka tutkielman kyselylomakkeeseen vastanneet urheilijat valikoituvat satunnaisesti tietystä perusjoukosta, on kyseessä näyte, sillä aineisto on muodostunut saatavilla olleista perusjoukon alkioista. Tämä vaikuttaa tilastollisten päätelmien tekemiseen. Tämän tutkielman tavoitteena ei kuitenkaan ole ollut testata varsinaisesti muuttujien tilastollista pätevyyttä, vaikka muutamia siihen liittyviä menetelmiä on jonkin verran hyödynnetty. Aineistoa tarkasteltaessa olen tyytynyt

kvantitatiivisessa osassa kuvailevaan tilastoanalyysin. Uskon, että hankkimani näyte kuitenkin kuvaa urheilijoiden näkemyksiä riittävästi tulkintojeni tekemiseksi.

Aineisto ei ole siinä mielessä edustava, että siitä puuttuu kokonaan yksi Lapin urheiluakatemiaan lajiryhmä eli mäkihyppääjät sekä yhdistetyn hiihdon harrastajat. Heillä ei ollut mahdollisuutta tulla valikoituneeksi aineistoon, sillä he viettivät omatoimista harjoittelujaksoa kilpailukauden jälkeen, eivätkä osallistuneet akatemian lukuvuoden viimeisten viikkojen toimintaan. Näin ollen he eivät voineet osallistua palautekeskusteluun, jossa aineisto kerättiin. Vastausprosentti oli myös kohtalaisen pieni, sillä perusjoukkoon kuuluvia akatemiaurheilijoita on kaiken kaikkiaan 205, joista vain 61 vastasi kyselyyn. Vastajien ikäjakauma ja opiskelupaikkojen välinen jakauma kuvaavat aineistoa kohtalaisen hyvin. Lajiryhmien osalta jääkiekkoilijoita on heidän kokonaismääräänsä suhteutettuna liian vähän. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat myös hieman yliedustettuina suhteessa kolmannen vuosikurssin opiskelijoihin. (ks. myös Liite 4.)

En käytä tutkielmassa painokertoimia taustamuuttujien tarkastelun yhteydessä, vaan jokainen voi tehdä kvantitatiivisten menetelmien luotettavuudesta päätelmät kuvaamieni menettelytapojen pohjalta. Koen myös urheilijoiden antamalla näkemyksillä olevan merkitystä, vaikka ne eivät olisikaan tilastollisin menetelmin täsmällisiä. Lisäksi aineiston keräämisen ja analysoinnin tarkalla kuvaamisella sekä kyselylomakkeen esitestauksella olen pyrkinyt luotettavuuden lisäämiseen, niin kvantitatiivisten kuin kvalitatiivisten menetelmien osalta. (vrt. KvantiMOTV 2010b.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa mittarin validiteetilla tarkoitetaan sen pätevyyttä eli hyvyyttä mitata sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Validiteettiin vaikuttaa esimerkiksi otanta, mittauksen ajankohta sekä vuorovaikutus tutkijan ja tutkittavien välillä. Mittarin operationalisointi eli käsitteiden ja sanojen valinta voivat myös aiheuttaa epäpätevyyttä mittarissa. (KvantiMOTV 2008.) Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan käytetyn mittarin johdonmukaisuutta, pysyvyyttä ja yhtenäisyyttä. Mittarin tulee siis mitata aina, kokonaisuudessaan samaa asiaa. Mittarilla tarkoitetaan esimerkiksi samaa asiaa mittaavaa asenneväittämäjoukkoa. Mikäli

mittari on reliaabeli, siihen eivät vaikuta erilaiset satunnaisvirheet eivätkä olosuhteet. (KvantiMOTV 2008.)

Mittarin eli tässä tapauksessa rakentamani kyselylomakkeen pätevyyteen vaikuttaa muun muassa otanta, mittauksen ajankohta sekä vuorovaikutus minun ja tutkittavien välillä. Mittauksen otantaan liittyvistä asioista kerroin jo edellä. Ajankohtaa ja sen vaikutusta tiettyihin arviointikysymyksiin olen pohtinut lyhyesti myös aiemmin (ks. luku 5.3).

Koska osa urheilijoista koki menetelmän siirtyneen huonosti käytännön toimintaan, olisi mittaus voitu suorittaa ehkä hieman aiemmin. Toisaalta mitään varmuutta siitä, että vastaukset suljettuihin kysymyksiin olisi kuitenkin muuttunut, ei ole. Mittarin pätevyyteen heikentävästi vaikuttaa ehkä eniten se, että en tutkijana erottanut tarpeeksi selkeästi omaa kyselyäni Lapin urheiluakatemiaan omasta palautetilaisuudesta ja siellä käsitellyistä asioista. Minun olisi ollut syytä korostaa hieman enemmän tutkielmani erillisyyttä kyseisestä tilaisuudesta sekä antaa urheilijoille vielä enemmän aikaa ja rauhaa kyselylomakkeen täyttämiseen. (vrt. myös KvantiMOTV 2008.) Operationalisoinnin onnistuneisuuden olen yrittänyt varmistaa kyselylomakkeen esitestauksen avulla.

Tutkielmassa olen keskittynyt reliabiliteetin osalta käyttämäni mittarin konsistenssiin eli yhtenäisyyteen. Yhtenäisyyttä tutkielmani mittarissa, eli kyselylomakkeessa, tarkastelin Cronbachin alfa-kertoimen avulla, joka perustuu väittämien välisiin korrelaatioihin. Mitä suurempi alfan arvo on, sitä yhtenäisempi mittarin voidaan katsoa olevan. (KvantiMOTV 2008.) Käyttämäni summamuuttujat rakensin omista arviointikysymyksistäni muuttujien sisällön perusteella. Tarkastin muuttujien yhtenäisyyden Cronbachin alfan avulla ennen niiden käyttöä. Yhden summamuuttujan hylkäsin liian pienen arvon takia. Muissa summamuuttujissa tyydyin Vasarin (2012b) määrittelemiini rajoihin alfan arvosta ja käytin niitä tulosten tarkastelussa. (ks. myös Liite 6).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettyihin tiedonhankinta- ja analysointimenetelmiin sekä aineiston tulkintaan sekä johtopäätöksiin vaikuttaa tutkijan omat ratkaisut (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 155). Laadullisen tutkielman vali-

diteetti eli pätevyys on uskottavuutta ja vakuuttavuutta teoratiedon, aineiston sekä siitä tehtyjen tulkintojen ja johtopäätösten välillä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Tutkimuksen luotettavuutta taas voidaan parantaa tekstien perusteltujen ja aukikirjoitettujen kategorisointien tai koodausten, kyselyn tai haastattelun esitestauksen sekä sen toteutuksen tarkan kuvaamisen avulla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

Tutkielmani laadullisen aineiston ja siitä tekemieni tulkintojen luotettavuus perustuu pitkälti edellä mainittuihin ajatuksiin kvalitatiivisista tutkimuksista. Olen yrittänyt kuvata tarkasti tutkielman metodologiaan ja sen toteuttamiseen liittyvät tekijät että valitsemani ratkaisut. Olen pyrkinyt lisäämään pätevyyttä erottamalla teorian, aineiston sekä omat tulkintani. Jokainen lukija voi näin tehdä omat johtopäätöksensä esitetyistä asioista. Luotettavuuteen vaikuttavista tekijöistä olen käyttänyt niin tarkkaa kuvausta, kyselylomakkeen esitestausta kuin kuvausta kategorisointini etenemisestä (ks. luku 3.6). Tutkijoiden esittämää triangulaation ajatusta sekä sen vaikutusta validiteettiin olen hyödyntänyt lähinnä aineiston määrällisessä sekä laadullisessa keräämisessä (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 143-146). Tämän tarkemmin laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia en käsittele.

Vaikka tunsinkin akatemian toimijat entuudestaan, koen pystyneeni toimimaan tutkielmaa tehdessäni neutraalisti ja puolueettomasti. Siitä huolimatta, että olen todennut toteutuneen menetelmän olleen kokonaisuudessaan onnistunut, olen tuonut esiin tutkielman tuloksissa myös urheilijoiden esittämää kritiikkiä toteutusta menetelmästä. Lisäksi tutkielman yhteenvedossa ja pohdinnassa on tutkimuskirjallisuuden pohjalta annettuja kehitysehdotuksia. Omaan objektiivisuuteni tutkielman ja arvioinnin tekijänä en koe aiemmalla kokemustallani olleen negatiivista vaikutusta.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkielmassa toteutettu arviointi on tapahtunut ympäristössä, jonka toiminta sitoutuu vahvasti eri oppilaitoksiin sekä niiden lukuvuosiin. Arvioinnin tavoite on tässä tutkielmassa ollut toiminnan kehittämistä ja parantamista sekä resurssien suuntaamista, joten siinä on ollut selvästi kehittämistutkimuksen piirteitä (ks. Kurtakko 2013b, Käytänteet kehittämisen kohteena). Tulevaisuudessa tästä toteuttavasta psyykkisen valmennuksen menetelmästä olisi hyvä tehdä esimerkiksi erilaisiin arviointeihin pohjautuva kehittämissuunnitelma, jonka avulla toimintaa yritettäisiin jatkuvasti parantaa. Kehittämissuunnitelman voisi toteuttaa esimerkiksi lukuvuosiin sidottuna prosessimuotoisena toimintatutkimuksena sen oppilaitossidonnaisuuden vuoksi. (vrt. Kurtakko 2013c, Toimintatutkimuksen prosessi).

Myöhemmin lukuvuosittain tehdyistä arvioinneista ja niissä kerätystä aineistosta voitaisiin myös suorittaa tarkempi sekä kattavampi analyysi tai arviointitutkimus. Tällöin voitaisiin käsitellä eri vuosina toteutettujen menetelmien anti kokonaisuutena. Esimerkiksi kolmen tai neljän vuoden jälkeen nähdään menetelmässä säilyneet hyvät käytänteet sekä erityistä huomiota vaativat tekijät. (vrt. Kurtakko 2013c, Toimintatutkimuksen prosessi; ks. myös Karjalainen 2007, 119.) Tällaisen laajemman tutkimuksen jälkeen menetelmän toteuttaminen ei tietenkään loppuisi, vaan sen avulla voitaisiin tehdä sekä määritellä tarkemmin uudet tavoitteet menetelmän tulevaan toteuttamiseen (ks. Kurtakko 2013a, Kehittämisen teoreettisia lähtökohtia).

Mikäli menetelmän toteuttamisen koko prosessia ei raportoitaisi toimintatutkimuksena, hyvä vaihtoehto olisi soveltaa arviointitutkimusta esimerkiksi Lahja Karjalaisen (2007) tavoin. Psyykkisen valmennuksen menetelmän toteutumista arvioitaisiin mittaamalla sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia muutoksia useamman vuoden kehittämisen ajalta. Erilaisia näkökulmia haettaisiin sekä urheilijoilta, opiskelijavalmentajilta, lajivalmentajilta että Lapin urheiluakatemian vastuhenkilöiltä. Koko ohjelman vaikuttavuutta sekä prosessia arvioitaisiin tarkastelemalla eri toimijoiden käsityksiä tavoitteiden saavuttamisesta että yleisesti

toiminnasta. Vertailemalla eri toimijoiden käsityksiä saataisiin muodostettua kuva yhtäläisyyksistä ja eroista, joita eri osapuolilla ohjelmasta on. (vrt. Karjalainen 2007, 117-118.) Koska koko toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä on kuitenkin rakennettu ensisijaisesti urheilijoita varten, tulee heidän mielipiteensä olla mielestäni jatkuvasti merkittävässä roolissa tutkimuksesta sekä tutkimusmenetelmistä riippumatta.

Lähteet

- Aalto-Kallio, M., Saikkonen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2009. Arvioinnin kartalla. Matka teoriasta käytäntöön. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja 7/2009. Pori: Terveysten edistämisen keskus.
- Blumenstein, B., Lidor, R. & Tenenbaum, G. 2007. Sport Psychology and the Theory of Sport Training: An Integrated Approach. Teoksessa B. Blumenstein, R. Lidor & G. Tenenbaum (toim.) Psychology of Sport Training. Perspectives on Sport and Exercise Psychology, Vol 2. Oxford: Meyer & Meyer Sport Ltd, 8-18.
- Cox, R. H. 2012. Sport Psychology. Concepts and Applications. Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Eskola, Jari 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 159-183.
- Gleeson, N. P., Parfitt, G., Doyle, J. & Rees, D. 2005. Reproducibility and Efficacy of the Performance Profile Technique. Journal of Exercise Science and Fitness. Vol 3. No 2, 66-73.
- Gould, D. & Carson, S. 2007. Psychological Preparation in Sport. Teoksessa B. Blumenstein, R. Lidor & G. Tenenbaum (toim.) Psychology of Sport Training. Perspectives on Sport and Exercise Psychology, Vol 2. Oxford: Meyer & Meyer Sport Ltd, 115-136.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holmila, M. 1999. Evaluaatiotutkimuksesta sosiaalitieteissä. Teoksessa K. Paakkunainen (toim.) – Arviointitutkimus ja nuoriso. Tulostavasta dynaamiseen nuorisotoimintaan. Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 8/99. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 46-60.
- Hulkari, K. 2006. Työssäoppimisen laadun käsite, itsearviointi ja kehittäminen sosiaali- ja terveystieteiden ammattillisessa peruskoulutuksessa. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 541. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavilla www-muodossa: <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-6684-5> . (Luettu 15.9.2013)
- Hämäläinen, K. & Vazana, J. 2012. Keskustelu Rovaniemen ammattikorkeakoulun valmennusopiskelijoiden kanssa, 11/2012.

- Hämäläinen, K. & Vazana, J. 2013. Keskustelu Rovaniemen ammattikorkeakoulun valmennusopiskelijoiden kanssa, päivämäärät 1/2013.
- Jylhä, R. 2013. Keskustelu Lapin urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattorin kanssa, 1/2013.
- Karjalainen, L. 2007. Kansainvälisen korkeakouluverkoston kehittäminen. Arviointitutkimus Barents Specialist –hankkeesta Rovaniemen ammattikorkeakoulussa. Acta Universitatis Lapponiensis 127. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.
- Kurtakko, K. 2013a. Kehittämisen teoreettisia lähtökohtia. Koulutuksen kehittäminen, arviointi ja tutkimus. Luentomateriaali, 5/2013. Lapin yliopisto.
- Kurtakko, K. 2013b. Käytänteet kehittämisen kohteena. Koulutuksen kehittäminen, arviointi ja tutkimus. Luentomateriaali, 5/2013. Lapin yliopisto.
- Kurtakko, K. 2013c. Toimintatutkimuksen prosessi. Koulutuksen kehittäminen, arviointi ja tutkimus. Luentomateriaali, 5/2013. Lapin yliopisto.
- Kuusela, P. 2004. Sosiaalisen maailman tasot ja toimijat. Esseitä sosiaalitieteiden ja arviointitutkimuksen metodologiasta. Suomi: Oy UNIpress Ab.
- KvantiMOTV 2003a. Menetelmien tyyppejä ja soveltuvan menetelmän valinta. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 2.9.2003. Saatavilla www-muodossa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/menetelma/menetelmatyypit.html> . (Luettu 18.7.2013.)
- KvantiMOTV 2003b. Otantamenetelmät. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 2.9.2003. Saatavilla www-muodossa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html> . (Luettu 16.9.2013.)
- KvantiMOTV 2004a. Ristiintaulukointi. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 5.6..2004. Saatavilla www-muodossa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html> . (Luettu 18.7.2013.)
- KvantiMOTV 2004b. Tilastollinen päättely. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 4.7.2004. Saatavilla www-muodossa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/paattely/paattely.html> . (Luettu 18.7.2013.)

- KvantiMOTV 2007. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 18.2.2007. Saatavilla [www-muodossa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html) . (Luettu 18.7.2013.)
- KvantiMOTV 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 2.7.2008. Saatavilla [www-muodossa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html) . (Luettu 18.7.2013.)
- KvantiMOTV 2009. Muuttujien muunnokset. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 21.12.2009. Saatavilla [www-muodossa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/muunnokset/muunnokset.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/muunnokset/muunnokset.html) . (Luettu 18.7.2013.)
- KvantiMOTV 2010a. Aineistotyytit. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 8.12.2010. Saatavilla [www-muodossa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/tutkimus/aineistotyytit.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/tutkimus/aineistotyytit.html) . (Luettu 18.7.2013.)
- KvantiMOTV 2010b. Kyselyaineiston dokumentointi ja raportointi. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Päivitetty 27.8.2010. Saatavilla [www-muodossa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/raportointi/raportointi.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/raportointi/raportointi.html) . (Luettu 16.9.2013)
- Laitinen, I. 2008. Autenttinen evaluaatiotekniikka. Acta Universitatis Lapponiensis 133. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.
- Lapin Urheiluakatemia 2013. Saatavilla [www-muodossa: www.lapinurheiluakatemia.fi](http://www.lapinurheiluakatemia.fi) . (Luettu 15.5.2013.)
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 30-39.
- Matikka, L. 2012. Urheilupsykologian kehitys tieteen ja ammattikäytäntöjen vuorovaikutuksessa. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 23-29.

- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Aluksi. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 11-22.
- Moran, A. P. 2012. Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction. Second Edition. London: Routledge.
- Newman, J. & Crespo, M. 2008. Performance Profiling in Tennis. International Tennis Federation. ITF Coaching and Sport Science Review 15 (44), 12-16. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): www.itftennis.com/shared/.../io_32582_original.pdf . (Luettu 15.9.2013)
- Nikander, A. 2002. Pelaajille vastuuta. Interventiotutkimus 17-19-vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa. Liikuntapsykologian lisensiaatintutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9675> . (Luettu 15.9.2013)
- Oulasvirta, L. 2007. Palvelun laadun arviointi moniportaisessa julkisessa organisaatiossa. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 631. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-6997-8> . (Luettu 16.7.2013)
- Patton, M. Q. 1997. Utilization-Focused Evaluation. The New Century Text. 3. Edition. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Suom. T. Lindqvist, M. Maaniittu, E. Niemi, P. Paasio & L. Paija. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu ja 133. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Reliabiliteetti. Kvalitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html . (Luettu 16.9.2013.)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Validiteetti. Kvalitatiivisten menetelmien tietovaranto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html . (Luettu 16.9.2013.)
- Suomen Olympiakomitea 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti. Saatavilla [www-](http://www.muodossa.com)

muodossa:

www.noc.fi/@Bin/6112727/HuMu_loppuraportti_www.pdf . (Luettu 16.7.2013.)

- Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51/1988. Oulu: Oulun yliopisto.
- Sääkslahti, A., Huotari, P., Luukkonen, E., Huotari, K. & Luukkonen, U. 2008. Kuudennen luokan oppilaiden itsearvioidun ja mitatun fyysisen kunnan yhteydet. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 38-43.
- Taanila, A. 2012a. Tilastollinen päättely. Päivitetty 14.4.2012. Saatavilla [www-muodossa: http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/p](http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/p) . (Luettu 16.7.2013)
- Taanila, A. 2012b. Määrällisen aineiston kerääminen. Päivitetty 14.11.2012. Saatavilla [www-muodossa: http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t](http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t) . (Luettu 16.7.2013)
- Taanila, A. 2012c. Aineiston esittäminen ja kuvailu. 28.11.2012. Saatavilla [www-muodossa: http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/k](http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/k) . (Luettu 16.7.2013)
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S. & Goudas, M. 2007. Goal Setting in Physical Education. Teoksessa J. Liukkonen, Y.V. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for Physical Educators. Student in Focus*. Toinen painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 13-34.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5. uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Valtari, M. 2006. SPSS- perusteet. SPSS:n versio 14. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Tieto- ja viestintäteknikka. Helsinki: Valtiotieteellisen tiedekunnan TVT. Saatavilla [www-muodossa: www.valt.helsinki.fi/blogs/tvt-stat/spss-opas-v13.pdf](http://www.valt.helsinki.fi/blogs/tvt-stat/spss-opas-v13.pdf) . (Luettu 28.5.2012.)
- Vartiainen, P. 2001. Mitä on projektiarviointi? Teoksessa P. Vartiainen (toim.) *Näkökulmia projektiarviointiin. Tasapainottelua taloudellisessa, hallinnollisessa ja sosiaalisessa kontekstissa*. Tampere: Finnpublishers Oy, 11-28.
- Vasari, P. 2012a. Kuvaileva tilastotiede. Luentomateriaali 8/2012. Lapin yliopisto.
- Vasari, P. 2012b. Kuvaileva tilastotiede 2. Luentomateriaali 8/2012. Lapin yliopisto.
- Vasari, P. 2012c. Tilastollista testausta. Luentomateriaali 8/2012. Lapin yliopisto.

Virtanen, P. 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

LIITTEET

Liite 1. Tutkielman kyselylomake

Hyvät Lapin urheiluakatemian nuoret urheilijat!

Nimeni on Tuomas Nikupeteri. Opiskelen Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa. Käsissäsi oleva kyselylomake on osa progradu -tutkielmaani, joka käsittelee urheiluvalmennusta. Valmentajasi Lapin urheiluakatemiassa ovat tämän lukuvuoden aikana yhdessä opiskelijavalmentajien kanssa toteuttaneet yhtä psyykkisen valmennuksen menetelmää, jossa olet arvioinut omaa osaamistasi sekä asettanut erilaisia tavoitteita.

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää näkemyksiäsi sekä mielipiteitäsi tästä toteutusta menetelmästä ja niiden avulla arvioida sitä. Toteutettu psyykkisen valmennuksen menetelmä on sisältynyt viime vuoden loppupuolella täyttämäsi itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeet sekä niiden avulla suunnatun valmennuksen nyt viimeisten kuukausien aikana Lapin urheiluakatemiassa.

Tutkielmani aineisto kerätään tällä kyselylomakkeella, jossa vastauksesi muodostuvat sekä suljetuista että avoimista kysymyksistä. Suljetuissa kysymyksissä valitset mielestäsi sopivimman vaihtoehdon ja avoimissa kysymyksissä kirjoitat vastauksesi vapaasti omin sanoin. Tehtävänäsi on arvioida sekä täyttämäsi lomakkeita että niiden jälkeen toteutettua valmennusta. Saat vastata kyselyyn nimettömänä.

Vastauksiasi käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta kenenkään nähtäväksi siten, että sinun henkilökohtaiset vastauksesi voitaisiin tunnistaa. Tutkielma on luettavissa sen valmistuttua sekä Lapin yliopiston kirjastossa että sähköisenä versiona Dorian opinnäytetöiden arkistossa. Tutkielma julkaistaan syksyn 2013 aikana.

Toivon, että vastaat lomakkeessa esitettyihin kysymyksiin avoimesti, rehellisesti sekä henkilökohtaisesti. Kiitoksia jo etukäteen vastauksistasi!!

Ystävällisin terveisin,

Tuomas Nikupeteri

email. tnikupet@ulapland.fi

p.040-7333278

Taustatiedot:

Ikäsi ja sukupuolesi?

Mikä on lajiryhmäsi Lapin urheiluakatemiassa?

Kuinka mones lukuvuosi sinulla on menossa Lapin urheiluakatemiassa?

Missä koulussa tai oppilaitoksessa opiskelet?

Kuinka kauan olet harrastanut urheilulajiasi?

Oletko mukana jossain tehovalmennusryhmässä ja/ tai piiri-, alue- tai maajoukkueessa?

Seuraavassa esitetään väittämiä, jotka koskevat sinua ja joihin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Ympyröi väittämistä yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

1 = en lainkaan, 2 = vain vähän, 3 = jonkin verran, 4 = runsaasti, 5 = erittäin paljon

Menetelmän hyödyllisyys ja käytettävyys

	1= en lainkaan				5 = erit- tään pal- jon
1. Koen täyttämäni itsearviointilomakkeen olleen hyödyllinen minulle	1	2	3	4	5
2. Koen täyttämäni tavoitteenasettelulomakkeen olleen hyödyllinen minulle	1	2	3	4	5
3. Koen itsearviointilomakkeen täyttämisen olleen helppoa minulle	1	2	3	4	5
4. Koen tavoitteenasettelulomakkeen täyttämisen olleen helppoa minulle	1	2	3	4	5
5. Koen itsearviointilomakkeen täyttämisen olleen selkeää minulle	1	2	3	4	5
6. Koen tavoitteenasettelulomakkeen täyttämisen olleen selkeää minulle	1	2	3	4	5
7. Koen ymmärtäneeni kaikki itsearviointilomakkeen osiot ja lomakkeessa käytetyt termit	1	2	3	4	5
8. Koen ymmärtäneeni kaikki tavoitteenasettelulomakkeen osiot ja lomakkeessa käytetyt termit	1	2	3	4	5
9. Koen esitetyn mallitarinan auttaneen asettamaan omat tavoitteeni	1	2	3	4	5
10. Koen lomakkeiden täyttämisen tuoneen akatemiavalmennukseeni jotain hyötyä, apua tai lisäarvoa	1	2	3	4	5
11. Koen akatemiavalmennuksen olleen selkeää	1	2	3	4	5

ja ymmärrettävää lomakkeiden täyttämisen jälkeen

12. Koen oppineeni jotain itsestäni tai tavoitteenasettelusta lomakkeiden täyttämisen jälkeen
- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|

Kerro seuraavilla sivuilla vielä vapaasti omin sanoin yllä olevista aiheista. Voit jatkaa kirjoittamista paperin toiselle puolelle, mikäli tila ei riitä. Merkitse kuitenkin selvästi numerolla, mitä vastausta jatkat.

1. Millaista hyötyä tai haittaa itsearviointi- ja tavoitteenasettelulomakkeen täyttamisestä ja/ tai toteutetusta akatemiavalmennuksesta on sinulle ollut?

2. Mikä lomakkeiden täyttamisessä ja/ tai toteutetussa akatemiavalmennuksessa on ollut sinulle helppoa tai vaikeaa?

2. Millaisissa asioissa olet ja/ tai et ole saanut toteutetussa akatemiavalmen-
nuksessa riittävästi tukea kehittyäksesi urheilijana?

**Seuraavassa esitetään väittämiä, jotka koskevat sinua ja joihin ei ole ole-
massa oikeita tai väriä vastauksia. Ympyröi väittämistä yksi vaihtoehto,
joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:**

1 = en lainkaan, 2 = vain vähän, 3 = jonkin verran, 4 = runsaasti, 5 = erittäin paljon

Menetelmän kehittäminen ja parantaminen

	1 = en lainkaan				5 = erittäin paljon
1. Koen itsearviointilomakkeen täyt- tämisen olleen hyvä tai tärkeä asia	1	2	3	4	5
2. Koen tavoitteenasettelulomakkeen täyttämisen olleen hyvä tai tärkeä asia	1	2	3	4	5
3. Koen, että täyttämiäni lomakkeita	1	2	3	4	5

pitäisi muuttaa tai kehittää

4. Koen akatemiavalmennuksen olleen hyvää tämän käytetyn menetelmän aikana	1	2	3	4	5
5. Koen akatemiavalmennuksen huomioineen lomakkeissa asetamani tavoitteet	1	2	3	4	5
6. Koen, että akatemiavalmennusta tulisi muuttaa tai kehittää	1	2	3	4	5
7. Koen, että tällä käytetyllä menetelmällä on ollut minulle jotain hyötyä, tukea tai merkitystä	1	2	3	4	5

Kerro vielä omin sanoin yllä olevista aiheista. Voit jatkaa kirjoittamista paperin toiselle puolelle, mikäli tila ei riitä. Merkitse kuitenkin selvästi numerolla, mitä vastausta jatkat.

1. Millaisia hyviä tai huonoja asioita täyttämässäsi lomakkeissa ja/ tai toteutuksessa akatemiavalmennuksessa on mielestäsi ollut?

2. Mitä näihin lomakkeisiin ja/ tai toteutettuun akatemiavalmennukseen kannattaa mielestäsi ehdottomasti jättää tai mitä haluaisit niistä ehdottomasti pois?

Liite 2. Tutkielmassa arvioitava itsearviointilomake

MINUN ITSEARVIOINTINI

Nimi: _____

Laji: _____

Pvä: _____

Psyykkiset taidot		
OSA-ALUEET	Numeraalinen arviointi (1-10)	Osa-alueen tärkeys minulle (1-10)
Motivaatio		
Itseluottamus		
Keskittyminen		
Tavoitteen asettelu		
Vuorovaikutustaidot		

Lajitaidot		
OSA-ALUEET	Numeraalinen arviointi (1-10)	Osa-alueen tärkeys minulle (1-10)
1. osa-alue		
2. osa-alue		
3. osa-alue		
4. osa-alue		
5. osa-alue		

Fysiikkaharjoittelu		
OSA-ALUEET	Numeraalinen arviointi (1-10)	Osa-alueen tärkeys minulle (1-10)
Kestävyys		
Voima		
Liikkuvuus		
Motoriset taidot		
Kehonhallinta		
Nopeus		

Elämänhallinta		
OSA-ALUEET	Numeraalinen arviointi (1-10)	Osa-alueen tärkeys minulle (1-10)
Uni/Lepo		
Ravinto		
Ajankäyttö(koulu, harjoittelu)		
Sosiaaliset suhteet		
Oma terveydenhuolto		

Liite 3. Tutkielmassa arvioitava tavoitteenasettelulomake ja lomakkeen täyttämisen avuksi muodostettu mallitarina

"Olen mitä ajattelen olevani, enemmän tai myöhemmin!"

Nimi:		Ikä:	Pvm:
Laji:			
Kouluaste/akatemiavuosi:			
Unelmani urheilijana:			
Miten saavutan unelmani (elämänhallintani)?		Missä olen 3 vuoden kuluttua?	
<i>Vahvuuteni (TOP 3):</i> <u>Psyykkiset taidot</u>	<i>Vahvuuteni (TOP 3):</i> <u>Lajitaidot</u>	<i>Vahvuuteni (TOP 3):</i> <u>Fyysiset taidot</u>	<i>Vahvuuteni (TOP 3):</i> <u>Elämänhallinta</u>

<i>Askeleeni kohti unelmaani (tärkein kehitettävä osa-alueeni)</i>	<i>Askeleeni kohti unelmaani (tärkein kehitettävä osa-alueeni)</i>	<i>Askeleeni kohti unelmaani (tärkein kehitettävä osa-alueeni)</i>	<i>Askeleeni kohti unelmaani (tärkein kehitettävä osa-alueeni)</i>
<u>Psyykkiset taidot</u>	<u>Lajitaidot</u>	<u>Fyysiset taidot</u>	<u>Elämänhallinta</u>
<u>Suoritustavoitteeni</u>	<u>Suoritustavoitteeni</u>	<u>Suoritustavoitteeni</u>	<u>Suoritustavoitteeni</u>

<u>Prosessitavoitteeni</u>	<u>Prosessitavoitteeni</u>	<u>Prosessitavoitteeni</u>	<u>Prosessitavoitteeni</u>
<u>Millä mittareilla ja kuinka usein tarkistat että kehityn suoritustavoitteesani?</u>	<u>Millä mittareilla ja kuinka usein tarkistat että kehityn suoritustavoitteesani?</u>	<u>Millä mittareilla ja kuinka usein tarkistat että kehityn suoritustavoitteesani?</u>	<u>Millä mittareilla ja kuinka usein tarkistat että kehityn suoritustavoitteesani?</u>
<u>Kuinka varmasti uskon tavoitteeni toteutuvan? (asteikko 1-10)</u>	<u>Kuinka varmasti uskon tavoitteeni toteutuvan? (asteikko 1-10)</u>	<u>Kuinka varmasti uskon tavoitteeni toteutuvan? (asteikko 1-10)</u>	<u>Kuinka varmasti uskon tavoitteeni toteutuvan? (asteikko 1-10)</u>

”Matka on määränpäättä tärkeämpi!”

Mallitarina - Tavoitteenasettelulomakkeen täyttäminen

Olen 17-vuotias salibandyn pelaaja. Opiskelen lukiossa ja olen Lapin urheiluakatemiassa toista vuotta mukana. Unelmanani on pelata ammattilaisena Ruotsissa vuonna 2017. Saavutan unelmani harjoittelemalla laadukkaammin sekä parantaen ravintoani (oppia syömään oikein). Näen itseni kolmen vuoden päästä Salibandyliigassa pelaavan joukkueen vakituisessa kokoonpanossa.

Unelmani kannalta jokaisen taidon kolme vahvuuttani löytyvät itsearviointilomakkeesta. Samoin löytyvät myös jokaiselle taidolle kaksi tärkeintä kehittämisen kohdetta. Itselläni oli esim. fyysisissä taidoissa kehitettävänä voima. Suoritustavoite, jonka pitää olla jokin mitattavissa oleva, laitoimme yhdessä valmentajan kanssa, jalkakyykky tuloksen parantamisen 10 kg seuraavan kolmen kuukauden aikana. Prosessitavoitteeni

si(tavoite jolla päästään suoritustavoitteeseen) laitoin, että lisään yhden harjoituksen viikossa jaloille. Mittaan kahden viikoin välein, jalkakyykyä tekemällä.

Lajitaidoissa kehityksen kohteeksi tuli maalin tekeminen. Suoritustavoitteeksi laitoin laukauksen tarkkuuden parantamisen, niin että vedoista menisi nykyisen 40 % sijaan 50 % maalia kohti, seuraavan kolmen kuukauden aikana. Prosessitavoitteeksi määrittelin alakäden käytön parantamisen laukauksessa. Suoritustavoitetta mitataan jokaisessa pelissä, tekemällä tilastoa kuinka monta prosenttia kussakin peleissä vedoista menee maalia kohti.

Psyykkisissä taidoissa tärkein kehityksen kohde on keskittyminen. Suoritustavoitteeksi laitoin mielikuvien käytön oppiminen keskittymisessä. Prosessitavoitteeksi laitoin, että joka viikko on kaksi mielikuvaharjoitusta. Tätä mittaan kahden viikon välein, mielikuva-harjoitusten avulla.

Elämänhallinta taidoissa kehityksen kohteeksi tuli ravinto. Suoritustavoitteeksi laitoin proteiiniin lisäämisen ravintoon seuraavan kahden kuukauden ajan. Prosessitavoitteeksi asetin, että joka ruualla otan lihaa hieman enemmän ja yhden lasillisen maitoa lisää. Tätä mitataan kahden viikon välein ravintoanalyysillä.

Tavoitteenasettelun teen vähintään, joka syyslukukausi ja kevtlukukausi. Mutta tavoitteenasettelua voi tehdä, myös useammin esim. kahden kuukauden välein. Yritänkin tehdä tavoitteen asettelua kahden kuukauden välein sillä olen motivoitunut ja tavoitteellinen urheilija. Minä aion saavuttaa unelmani!

Liite 4. Taustamuuttujien frekvenssitaulukot

Liitetaulukko 1. Vastaajien ikä

	Lkm	%
14	5	8,2
15	4	6,6
16	14	23,0
17	23	37,7
18	10	16,4
19	4	6,6
20	1	1,6
Yht.	61	100,0

Liitetaulukko 2. Vastaajien sukupuoli

	lkm	%
Tyttö	25	41,0
Poika	36	59,0
Yht.	61	100,0

Liitetaulukko 3. Vastaajien lajiryhmät

	Lkm	%
Alppiihito	5	8,2
Hiihto	4	6,6
Lentopallo	15	24,6
Jääkiekko	4	6,6
Jalkapallo	10	16,4
Uinti	6	9,8
Yleisurheilu	1	1,6
Villit	7	11,5
Yläkouluakatemia	9	14,8
Yhteensä	61	100,0

Liitetaulukko 4. Vastaajien opiskeluvuosi

	Lkm	%
Ensimmäinen	33	55,9
Toinen	21	35,6
Kolmas	5	8,5
Yhteensä	59	100,0

Liitetaulukko 5. Vastaajien opiskelupaikka

	Lkm	%
Ounasvaaran urheilulukio	42	68,9
Lapin Ammattiopisto	7	11,5
Muu 2.aste	3	4,9
Yläkoulu	9	14,8
Yht.	61	100,0

Liitetaulukko 6. Vastaajien luokitellut harrastusvuodet

	Lkm	%
3-6 vuotta	11	18,0
7-9 vuotta	19	31,1
10-13 vuotta	31	50,8
Yht.	61	100,0

Liite 5. Tutkielman tulosten tarkastelussa käytetyt muuttujat ja niiden luokittelut

Tutkielman tulosten tarkastelussa käyttämäni muuttujat olen valinnut tutkimuskysymysten perusteella. Käytin rakentamani kyselylomakkeen suljetuissa kysymyksissä viisiportaista (1=en lainkaan... ..5=erittäin paljon) Likertin asteikkoa. Muuttujien tarkasteluissa olen hyödyntänyt muuttujien uudelleen luokiteltuja arvoja.

Akatemiavalmennuksen selkeyttä ja ymmärrettävyyttä esittävässä muuttujassa käytin kyselylomakkeen hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä selvittänyttä kysymystä numero 11. Luokittelin urheilijoiden näkemykset (n=55) välttäväksi muuttujan niillä arvoilla, jotka asettuivat välille 1,00-2,50, kohtalaiseksi niillä arvoilla, jotka asettuivat välille 2,51-3,50 ja kiitettäväksi niillä arvoilla, jotka asettuivat välille 3,51-5,00.

Urheilijoiden näkemyksiä lomakkeiden muutos- ja kehittämistarpeesta selvittäessäni käytin kyselylomakkeen kehittämistä ja parantamista selvittänyttä kysymystä numero 3. Luokittelussa on käänteinen järjestys verrattuna edelliseen muuttujaan, sillä mitä pienemmän arvon muuttuja sai, sitä paremmaksi urheilijat lomakkeet tulkitsivat. Arvot muutostarpeesta (n=54) luokittelin tulososassa seuraavanlaisesti: ei juurikaan muuttujan arvoilla 1,00-2,50, jonkin verran muuttujan arvoilla 2,51-3,50 ja merkittävästi muuttujan arvoilla 3,51-5,00.

Urheilijoiden näkemyksiä akatemiavalmennuksen muutos- ja kehittämistarpeesta selvittäessäni käytin kyselylomakkeen kehittämistä ja parantamista selvittänyttä kysymystä numero 6. Tämän muuttujan (n=54) kohdalla käytin samaa luokittelua kuin lomakkeiden muutostarvetta selvittäessäni eli ei juurikaan muutostarvetta luokitellaan arvojen 1,00-2,50 välille, jonkin verran arvojen 2,51-3,50 välille ja merkittävästi arvojen 3,51-5,00 välille.

LIITE 6. Tutkielman tulosten tarkastelussa käytetyt summamuuttujat ja niiden reliabiliteetti

Rakensin tutkielmassani käyttämät summamuuttujat yhdistämällä useampia kyselylomakkeen yksittäisiä kysymyksiä yhdeksi muuttujaksi. Summamuuttujat muodostin sisällöllisten kriteerien perusteella tutkimuskysymysten kannalta oleellisista kysymyksistä. Käytin rakentamani kyselylomakkeen suljetuissa kysymyksissä viisiportaista (1=ei lainkaan... ..5=erittäin paljon) Likertin asteikkoa. Tutkielman summamuuttujien tarkasteluissa hyödynnän muuttujan uudelleen luokiteltuja arvoja. Alla kerron summamuuttujittain tarkemmin, mistä kyselylomakkeen kysymyksistä olen ne muodostanut ja miten niiden arvot olen luokitellut. Lisäksi tarkastelen samalla summamuuttujien yhtenäisyyttä eli reliabiliteettia liitetaulukoiden avulla.

Lomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys –summamuuttujan (n=55) muodostin kyselylomakkeen hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä selvittäneistä kysymyksistä numerot 1-8 (ks. Liite 1). Luokittelin urheilijoiden näkemykset välttäväksi niillä summamuuttujan keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 1,00-2,50, kohtalaiseksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 2,51-3,50 ja kiitettäväksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 3,51-5,00. Alla vielä muodostamani summamuuttujan reliabiliteetti.

Liitetaulukko 7. Lomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys –summamuuttujan reliabiliteetti

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,814	8

Tällä summamuuttujalla Cronbachin alfa on suurempi kuin 0,80, joten se on yhtenäinen.

Menetelmän hyödyllisyys ja käytettävyys –summamuuttujan (n=54) muodostin käyttämäni kyselylomakkeen hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä selvittäneistä kysymyksistä numerot 10 ja 11 sekä kehittämistä ja parantamista selvittäneestä

kysymyksestä numero 7. (ks. Liite 1). Luokittelin urheilijoiden näkemykset välttävaksi niillä summamuuttujan keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 1,00-2,50, kohtalaiseksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 2,51-3,50 ja kiitettäväksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 3,51-5,00. Alla olevassa taulukossa muodostamani summamuuttujan reliabiliteetti.

Liitetaulukko 8. Menetelmän hyödyllisyys ja käytettävyys –summamuuttujan reliabiliteetti

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,645	3

Tällä summamuuttujalla Cronbachin alfa on suurempi kuin 0,60, joka on kohtalaisen matala, mutta vielä riittävän yhtenäinen käytettäväksi.

Lomakkeiden tuoma tuki urheilijana kehittymiseen –summamuuttujan (n=52) muodostin käyttämäni kyselylomakkeen hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä selvittäneistä kysymyksistä numerot 10 ja 12 sekä tukea selvittäneistä kysymyksistä numerot 1 ja 2. (ks. Liite 1) Urheilijoiden näkemykset luokittelin myös tässä välttäväksi niillä summamuuttujan keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 1,00-2,50, kohtalaiseksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 2,51-3,50 ja kiitettäväksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 3,51-5,00. Alla olevassa taulukossa muodostamani summamuuttujan reliabiliteetti.

Liitetaulukko 9. Lomakkeiden tuoma tuki –summamuuttujan reliabiliteetti

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,829	4

Tällä summamuuttujalla Cronbachin alfa on suurempi kuin 0,80, joten se on yhtenäinen.

Valmennuksen tuoma tuki urheilijana kehittymiseen –summamuuttujan (n=49) muodostin kyselylomakkeen menetelmän tuomaa tukea selvittäneistä kysymyksistä numerot 5 ja 7 sekä menetelmän kehittämistä ja parantamista selvittäneis-

tä kysymyksistä numerot 4 ja 5. (ks. Liite 1) Tämänkin summamuuttujan kohdalla urheilijoiden näkemykset luokittelin välttäväksi niillä summamuuttujan keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 1,00-2,50, kohtalaiseksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 2,51-3,50 ja kiitettäväksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 3,51-5,00. Alla olevassa taulukossa muodostamani summamuuttujan reliabiliteetti.

Liitetaulukko 10. Akatemiavalmennuksen tuoma tuki –summamuuttujan reliabiliteetti

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,698	4

Myös tällä summamuuttujalla Cronbachin alfa on suurempi kuin 0,60, joka on kohtalaisen matala, mutta vielä riittävän yhtenäinen käytettäväksi.

Menetelmän tuoma tuki urheilijan kehittymiseen -summamuuttujan (n=50) muodostin käyttämäni kyselylomakkeen menetelmän tuomaa tukea selvittäneistä kysymyksistä numerot 1, 2, 5 ja 7. (ks Liite 1) Luokittelin urheilijoiden näkemykset välttäväksi niillä summamuuttujan keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 1,00-2,50, kohtalaiseksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 2,51-3,50 ja kiitettäväksi niillä keskiarvoilla, jotka asettuivat välille 3,51-5,00. Alla vielä muodostamani summamuuttujan reliabiliteetti, jonka voi tulkita kohtalaisen hyväksi.

Liitetaulukko 11. Menetelmän tuoma tuki –summamuuttujan reliabiliteetti

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,783	4

Myös tällä summamuuttujalla Cronbachin alfa on arvon 0,80 tuntumassa, joka kertoo mittarin yhtenäisyydestä.

LIITE 7. Ristiintaulukoiteja tutkimuskysymyksittäin eri taustamuuttujien suhteen

Alla olevissa taulukoissa (liitetaulukot 12 – 40) tarkastelen tutkimuskysymyksieni kannalta oleellisia muuttujia sekä summamuuttujia eri taustamuuttujien avulla. Taulukkojen ohessa kerron myös ristiintaulukointien tilastolliset tunnusluvut, joiden perusteella voidaan tulkita tarkasteltavien muuttujien tilastollinen riippuvuus. Tulososiossa olen aiemmin esittänyt tilastollista yhteyttä osoittaneet muuttajat. Alla olevissa taulukoissa tilastollista merkitsevää riippuvuutta ei esiinny tai tilastollisiin tunnuslukuihin ei khiin nelilöttestin perusteella voida luottaa.

Liitetaulukko 12. Lomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys opiskeluvuoden mukaan (n=53)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	3	10,7%	6	30,0%	0	,0%
kohtalainen	12	42,9%	10	50,0%	3	60,0%
kiitettävä	13	46,4%	4	20,0%	2	40,0%
Yhteensä	28	100,0%	20	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö -testi 55,6%, 0,85; kontingenssikerroin = 0,322; p-arvo = 0,191)

Liitetaulukko 13. Lomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys luokitellun lajiryhmän mukaan (n=55)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	5	20,8%	2	13,3%	4	25,0%
kohtalainen	13	54,2%	7	46,7%	5	31,3%
kiitettävä	6	25,0%	6	40,0%	7	43,8%
Yhteensä	24	100,0%	15	100,0%	16	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 3,0; kk = 0,221; p = 0,590)

Liitetaulukko 14. Lomakkeiden hyödyllisyys ja käytettävyys luokitellun opiskelupaikan mukaan (n=55)

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	8	21,6%	3	16,7%
kohtalainen	18	48,6%	7	38,9%
kiitettävä	11	29,7%	8	44,4%
Yhteensä	37	100,0%	18	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 3,60; $kk = 0,144$; $p = 0,560$)

Liitetaulukko 15. Akatemiavalmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys sukupuolitain (n=55)

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	6	28,6%	4	11,8%
kohtalainen	8	38,1%	16	47,1%
kiitettävä	7	33,3%	14	41,2%
Yhteensä	21	100,0%	34	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 3,82; $kk = 0,207$; $p = 0,292$)

Liitetaulukko 16. Akatemiavalmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys opiskeluvuoden mukaan (n=53)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	1	3,6%	8	40,0%	1	20,0%
kohtalainen	14	50,0%	8	40,0%	2	40,0%
kiitettävä	13	46,4%	4	20,0%	2	40,0%
Yhteensä	28	100,0%	20	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö 44,4% 0,94; $kk = 0,411$; $p = 0,029$)

Liitetaulukko 17. Akatemiavalmennuksen selkeys ja ymmärrettävyys luokitellun lajiryhmän mukaan (n=55)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	6	25,0%	3	20,0%	1	6,3%
kohtalainen	12	50,0%	8	53,3%	4	25,0%
kiitettävä	6	25,0%	4	26,7%	11	68,8%
Yhteensä	24	100,0%	15	100,0%	16	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 2,73; $kk = 0,379$; $p = 0,055$)

Liitetaulukko 18. Koko prosessin hyödyllisyys ja käytettävyys sukupuolittain (n=54)

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	5	23,8%	7	21,2%
kohtalainen	12	57,1%	18	54,5%
kiitettävä	4	19,0%	8	24,2%
Yhteensä	21	100,0%	33	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 4,67; $kk = 0,062$; $p = 0,900$)

Liitetaulukko 19. Koko prosessin hyödyllisyys ja käytettävyys opiskeluvuoden mukaan (n=52)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	2	7,1%	8	42,1%	2	40,0%
kohtalainen	18	64,3%	8	42,1%	2	40,0%

kiitettävä	8	28,6%	3	15,8%	1	20,0%
Yhteensä	28	100,0%	19	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö 55,6%, 1,15; $kk = 0,379$, $p = 0,068$)

Liitetaulukko 20. Koko prosessin hyödyllisyys ja käytettävyys luokitellun lajiryhmän mukaan (n=54)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	8	33,3%	3	21,4%	1	6,3%
kohtalainen	14	58,3%	6	42,9%	10	62,5%
kiitettävä	2	8,3%	5	35,7%	5	31,3%
Yhteensä	24	100,0%	14	100,0%	16	100,0%

(Khiin neliö 44,4%, 3,11; $kk = 0,351$; $p = 0,109$)

Liitetaulukko 21. Koko prosessin hyödyllisyys ja käytettävyys luokitellun opiskelupaikan mukaan (n=54)

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	10	27,0%	2	11,8%
kohtalainen	17	45,9%	13	76,5%
kiitettävä	10	27,0%	2	11,8%
Yhteensä	37	100,0%	17	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 3,78; $kk = 0,274$; $p = 0,111$)

Liitetaulukko 22. Lomakkeiden tuoma tuki urheilijana kehittymiseen sukupuolittain (n=52)

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	7	33,3%	8	25,8%
kohtalainen	11	52,4%	15	48,4%
kiitettävä	3	14,3%	8	25,8%
Yhteensä	21	100,0%	31	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 4,44; $kk = 0,142$; $p = 0,585$)

Liitetaulukko 23. Lomakkeiden tuoma tuki urheilijana kehittymiseen opiskeluvuoden mukaan (n=50)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	5	20,0%	6	30,0%	2	40,0%
kohtalainen	14	56,0%	9	45,0%	3	60,0%
kiitettävä	6	24,0%	5	25,0%	0	,0%
Yhteensä	25	100,0%	20	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö 44,4%, 1,10; $kk = 0,214$; $p = 0,663$)

Liitetaulukko 24. Lomakkeiden tuoma tuki urheilijana kehittymiseen luokitellun lajiryhmän mukaan (n=52)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	7	30,4%	3	20,0%	5	35,7%
kohtalainen	12	52,2%	7	46,7%	7	50,0%
kiitettävä	4	17,4%	5	33,3%	2	14,3%
Yhteensä	23	100,0%	15	100,0%	14	100,0%

(Khiin neliö 55,6% 2,96; $kk = 0,203$; $p = 0,694$)

Liitetaulukko 25. Lomakkeiden tuoma tuki urheilijana kehittymiseen luokitellun opiskelupaikan mukaan (n=52)

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	9	25,0%	6	37,5%
kohtalainen	17	47,2%	9	56,3%
kiitettävä	10	27,8%	1	6,3%
Yhteensä	36	100,0%	16	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 3,38; $kk = 0,241$; $p = 0,201$)

Liitetaulukko 26. Akatemiavalmennuksen tuoma tuki urheilijana kehittymiseen sukupuolittain (n=49)

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	14	73,7%	6	20,0%
kohtalainen	3	15,8%	18	60,0%
kiitettävä	2	10,5%	6	20,0%
Yhteensä	19	100,0%	30	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 3,10; $kk = 0,473$; $p = 0,001$)

Liitetaulukko 27. Akatemiavalmennuksen tuoma tuki urheilijana kehittymiseen opiskeluvuoden mukaan (n=48)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	7	26,9%	9	52,9%	3	60,0%
kohtalainen	15	57,7%	4	23,5%	2	40,0%
kiitettävä	4	15,4%	4	23,5%	0	,0%
Yhteensä	26	100,0%	17	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö 55,6%, 0,83; $kk = 0,344$; $p = 0,168$)

Liitetaulukko 28. Akatemiavalmennuksen tuoma tuki urheilijana kehittymiseen luokitellun lajiryhmän mukaan (n=51)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	10	45,5%	4	28,6%	6	46,2%
kohtalainen	8	36,4%	6	42,9%	7	53,8%
kiitettävä	4	18,2%	4	28,6%	0	,0%
Yhteensä	22	100,0%	14	100,0%	13	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 2,12; $kk = 0,298$; $p = 0,313$)

Liitetaulukko 29. Akatemiavalmennuksen tuoma tuki urheilijana kehittymiseen luokitellun opiskelupaikan mukaan (n=49)

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	13	37,1%	7	50,0%
kohtalainen	14	40,0%	7	50,0%
kiitettävä	8	22,9%	0	,0%
Yhteensä	35	100,0%	14	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 2,29; $kk = 0,270$, $p = 0,147$)

Liitetaulukko 30. Koko prosessin tuoma tuki urheilijan kehittymiseen opiskeluvuoden mukaan (n=49)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	5	19,2%	9	50,0%	2	40,0%
kohtalainen	15	57,7%	5	27,8%	3	60,0%
kiitettävä	6	23,1%	4	22,2%	0	,0%

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	5	19,2%	9	50,0%	2	40,0%
kohtalainen	15	57,7%	5	27,8%	3	60,0%
kiitettävä	6	23,1%	4	22,2%	0	,0%
Yhteensä	26	100,0%	18	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö 44,4%, 1,02; $kk = 0,343$; $p = 0,162$)

Liitetaulukko 31. Koko prosessin tuoma tuki urheilijan kehittymiseen luokitellun lajiryhmän mukaan (n=50)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	9	40,9%	4	26,7%	4	30,8%
kohtalainen	7	31,8%	8	53,3%	8	61,5%
kiitettävä	6	27,3%	3	20,0%	1	7,7%
Yhteensä	22	100,0%	15	100,0%	13	100,0%

(Khiin neliö 44,4%, 2,6; $kk = 0,271$; $p = 0,410$)

Liitetaulukko 32. Koko prosessin tuoma tuki urheilijan kehittymiseen luokitellun opiskelupaikan mukaan (n=50)

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
välttävä	11	31,4%	6	40,0%
kohtalainen	15	42,9%	8	53,3%
kiitettävä	9	25,7%	1	6,7%
Yhteensä	35	100,0%	15	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 3,00; $kk = 0,213$; $p = 0,304$)

Liitetaulukko 33. Lomakkeita tulisi muuttaa tai kehittää sukupuolittain (n=54)

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	7	33,3%	17	51,5%
jonkin verran	7	33,3%	11	33,3%
merkittävästi	7	33,3%	5	15,2%
Yhteensä	21	100,0%	33	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 4,67; $kk = 0,224$; $p = 0,239$)

Liitetaulukko 34. Lomakkeita tulisi muuttaa tai kehittää opiskeluvuoden mukaan (n=52)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	15	53,6%	6	31,6%	3	60,0%
jonkin verran	8	28,6%	9	47,4%	1	20,0%
merkittävästi	5	17,9%	4	21,1%	1	20,0%
Yhteensä	28	100,0%	19	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö 44,4%, 0,96; $kk = 0,233$; $p = 0,562$)

Liitetaulukko 35. Lomakkeita tulisi muuttaa tai kehittää luokitellun lajiryhmän mukaan (n=54)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	12	50,0%	6	42,9%	6	37,5%
jonkin verran	8	33,3%	6	42,9%	4	25,0%
merkittävästi	4	16,7%	2	14,3%	6	37,5%
Yhteensä	24	100,0%	14	100,0%	16	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 3,11; $kk = 0,246$; $p = 0,482$)

Liitetaulukko 36. Lomakkeita tulisi muuttaa tai kehittää luokitellun opiskelupaikan mukaan (n=54)

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	17	45,9%	7	41,2%
jonkin verran	13	35,1%	5	29,4%
merkittävästi	7	18,9%	5	29,4%
Yhteensä	37	100,0%	17	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 3,78; $kk = 0,117$; $p = 0,687$)

Liitetaulukko 37. Akatemiavalmennusta tulisi muuttaa tai kehittää sukupuolittain (n=54)

	Tyttö		Poika	
	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	9	42,9%	11	33,3%
jonkin verran	7	33,3%	16	48,5%
merkittävästi	5	23,8%	6	18,2%
Yhteensä	21	100,0%	33	100,0%

(Khiin neliö 16,7%, 4,28; $kk = 0,148$; $p = 0,547$)

Liitetaulukko 38. Akatemiavalmennusta tulisi muuttaa tai kehittää opiskeluvuoden mukaan (n=52)

	Ensimmäinen		Toinen		Kolmas	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	10	35,7%	8	42,1%	2	40,0%
jonkin verran	12	42,9%	7	36,8%	2	40,0%
merkittävästi	6	21,4%	4	21,1%	1	20,0%
Yhteensä	28	100,0%	19	100,0%	5	100,0%

(Khiin neliö 44,4% 1,06; $kk = 0,066$; $p = 0,994$)

Liitetaulukko 39. Akatemiavalmennusta tulisi muuttaa tai kehittää luokitellun laji-ryhmän mukaan (n=54)

	Kärkilajit		Päälajit		Villit ja yläkouluakatemia	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	11	45,8%	4	28,6%	5	31,3%
jonkin verran	7	29,2%	8	57,1%	8	50,0%
merkittävästi	6	25,0%	2	14,3%	3	18,8%
Yhteensä	24	100,0%	14	100,0%	16	100,0%

(Khiin neliö 33,3%, 2,85; $kk = 0,242$; $p = 0,499$)

Liitetaulukko 40. Akatemiavalmennusta tulisi muuttaa tai kehittää luokitellun opiskelupaikan mukaan (n=54)

	Urheilulukio		Muu toinen aste tai yläkoulu	
	Lkm	%	Lkm	%
ei juurikaan	14	37,8%	6	35,3%
jonkin verran	15	40,5%	8	47,1%
merkittävästi	8	21,6%	3	17,6%
Yhteensä	37	100,0%	17	100,0%

(Khiin neliö 16,7% 3,46; $kk = 0,065$; $p = 0,893$)