

*”Kaikista ei tule niitä huippupelaajia, mutta se liikunnallisen elämäntavan opettaminen”*

Salibandyvalmentajien käsityksiä lasten ja nuorten valmennuksesta

Pro gradu -tutkielma

Sami Pokka

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Kevät 2024

## Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

**Työn nimi:** ”Kaikista ei tule niitä huippupelaajia, mutta se liikunnallisen elämäntavan opettaminen” – Salibandyvalmentajien käsityksiä lasten ja nuorten valmennuksesta

**Tekijä:** Sami Pokka

**Koulutusohjelma/oppiaine:** Luokanopettajakoulutus, kasvatustiede

**Työn laji:** Pro gradu -tutkielma  Laudaturtyö  Lisensiaatintyö

**Sivumäärä:** 65 + 2 liitettä

**Vuosi:** 2024

### Tiivistelmä

Pro gradu -tutkielmassani kuvaan salibandyvalmentajien käsityksiä valmennuksesta. Tutkimukseni teoriaosassa tarkastelen urheiluvalmennusta ja salibandya liikunnan muotona. Nostan esiin urheiluvalmentamisen käsitteen yleisesti sekä osana lasten ja nuorten liikuntakasvatusta. Pohdin valmentamista valmentajan roolin ja kasvatuksellisen toiminnan kautta. Lisäksi tarkastelen salibandyn erityispiirteitä ja salibandya urheiluseuratoimintana.

Valmentajien käsityksinä haluan saada tietoa siitä, mitkä tekijät ovat valmentajien mielestä tärkeitä lasten ja nuorten salibandyvalmennuksessa ja mitkä tekijät ovat haasteita valmennukselle. Lisäksi minua kiinnostaa, millainen on valmentajien käsitys hyvästä salibandyvalmentajasta ja kuinka lasten ja nuorten salibandyvalmennusta voisi kehittää.

Tutkimusotteeni on fenomenografinen. Aineisto on hankittu teemahaastattelulla neljältä valmentajalta. He edustavat tällä hetkellä salibandytoiminnassa toimivia henkilöitä, joilla on kokemusta salibandyvalmennuksesta lasten tai nuorten kanssa. Aineisto analysoitiin fenomenografisen analyysin avulla edeten alkuperäisilmauksista merkitysyksiköihin ja niistä eri kategoriatasoihin.

Muodostin tuloksista tulosavaruuden. Tulosten mukaan salibandyvalmennuksessa on useita tärkeitä tekijöitä. Valmentajat kokivat liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen tärkeäksi. Pelaajalähtöisyys, yksilöllisen kehityksen huomiointi ja vuorovaikutus olivat tärkeitä valmentajille. Sosiaaliset taidot koettiin tärkeäksi niin valmentajille kuin pelaajille. Näiden taitojen puuttuminen sekä yksilölliset erot pelaajiston välillä koettiin haasteiksi. Muita haasteita valmentajien mukaan olivat puutteelliset resurssit, kuten harjoitusolosuhteet, valmentajien määrä, valmentajan tietotaito sekä oman lajikokemuksen puutteet. Valmentajat uskoivat, että salibandyvalmennusta voitaisiin parhaiten kehittää valmentajien välistä yhteistyötä ja vuoropuhelua lisäämällä, kouluttautumalla sekä seurojen tuen, kuten valmennusoppaiden ja pelaajapolkujen avulla.

Johtopäätöksinä totean, että salibandyvalmentajilla voi olla iso vaikutus lasten ja nuorten elämään. Valmentajat kokevat roolinsa osana harrastusta tärkeäksi ja uskovat voivansa vaikuttaa pelaajiin positiivisesti sekä edistää pelaajien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.

**Avainsanat:** Salibandy, urheiluvalmennus, liikuntakasvatus, fenomenografia

# Sisällys

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. TEOREETTINEN TAUSTA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Urheiluvalmennus.....	7
2.1.1 Käsitteen määrittelyä .....	7
2.1.2 Urheiluvalmennus osana lasten ja nuorten liikuntakasvatusta .....	9
2.1.3 Valmentaminen .....	12
2.2. Salibandy liikunnan muotona .....	16
2.2.1 Erityispiirteitä .....	16
2.2.2 Urheiluseuratoimintana .....	19
<b>3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....</b>	<b>22</b>
<b>4. TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS .....</b>	<b>23</b>
4.1 Tutkimusotteena fenomenografia .....	23
4.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta .....	24
4.3 Tutkimushenkilöt .....	26
4.4 Aineiston analyysi .....	27
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	28
<b>5. TUTKIMUSTULOKSET.....</b>	<b>30</b>
5.1 Tärkeät tekijät lasten ja nuorten salibandyvalmennuksessa .....	31
5.1.1 Fyysinen ja henkinen kehitys.....	31
5.1.2 Yhteenkuuluvuus .....	34
5.1.3 Valmentajan sosiaaliset taidot .....	35
5.2. Salibandyvalmennuksen haasteet .....	37
5.2.1 Resurssien puute .....	37
5.2.2 Yksilölliset erot .....	39
5.2.3 Valmentajan aseenteet ja osaaminen .....	40
5.3 Hyvän salibandyvalmentajan ominaisuudet .....	42
5.3.1. Sosiaaliset taidot.....	43
5.3.2 Tietotaito ja itsensä kehittäminen.....	44
5.4 Salibandyvalmennuksen kehittäminen .....	47
5.4.1 Koulutukset.....	47
5.4.2 Seuran tuki valmennukselle .....	48
5.4.3 Yhteistyön lisääminen .....	49
<b>6. POHDINTA .....</b>	<b>51</b>
6.1 Tulosten yhteenveto.....	51

6.2 Tulosten tarkastelua .....	52
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	53
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>56</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>66</b>

## 1. JOHDANTO

Pro gradu -tutkielman aihetta miettiessäni ensimmäisenä mieleen nousi, kuinka voisin yhdistää kasvatustieteen kentän ja pitkäaikaisen harrastukseni salibandyn. Käsittelin kandidaatin tutkielmassani juniorisalibandyvalmentajien käsityksiä oman valmentamisen arvoista. Näiden lähtökohtien pohjalta päätin tutkia salibandyvalmentajien käsityksiä salibandyvalmennuksesta. Pyrin selvittämään, mitkä ovat valmentajien mielestä tärkeitä tekijöitä valmennuksessa ja mitkä tekijät ovat haasteita valmennukselle. Lisäksi tutkin valmentajien käsityksiä hyvästä salibandyvalmentajasta ja siitä, kuinka haastateltavien valmentajien käsityksen mukaan lasten ja nuorten salibandyvalmennusta tulisi kehittää.

Viime aikoina on puhuttu paljon suomalaisten lisääntyneestä passivoitumisesta ja siitä aiheutuvista haitoista koko yhteiskunnalle (ks. esim. Valtion liikuntaneuvosto 2023). Valveillaoloajasta suurin osa vietetään paikallaan ja määrä on viime vuosina vain lisääntynyt. (Husu ym. 2022.) Lapsista ja nuorista vain noin kolmasosa saavuttaa ikäluokkansa liikuntasuosituksen (Kokko & Martin 2022). Tulevana luokanopettajana koen, että urheiluvalmennuksessa aikuisilla on vastuu kasvattaa lapsia ja nuoria kohti urheilullisempaa elämäntapaa.

Lasten ja nuorten urheiluvalmennusta on tutkittu paljon ja siitä on saatavilla laajasti tietoa niin kansainvälisistä kuin kotimaisista tutkimuksista (ks. esim. Cassidy, Jones & Potrac 2015; Hämäläinen 2008). Salibandya on kuitenkin tutkittu lajin suosiosta huolimatta varsin vähän (Tervo & Nordström, 2022). Suomen salibandyliiton nettisivulle <<https://salibandy.fi/fi/info/tiedolla-johtaminen/tutkimukset/#15>> on koottu aihealueittain salibandyä tehtyjä tutkimuksia. Salibandyvalmennukseen liittyvistä tutkimuksista on huomattavissa, että ne painottuvat paljolti valmennuksen optimointiin sekä lajianalyyysiin. Muutamia samankaltaista tutkimusta löytyy. Alanko & Stylman (2022) ovat opinnäytetyössään koonneet motivaatiota ja psyykkisiä tekijöitä käsittelevän oppaan salibandyvalmentajille, jossa tosin keskityttiin juniori-ikäisten lisäksi aikuispelaajiin. Järvenpää (2016) on käsitellyt pro gradu -tutkielmassaan luokanopettajaa kasvattavana salibandyvalmentajana, tutkien

luokanopettajan koulutuksen omaavien valmentajien kasvattavan valmennuksen taitoja. Koen, että salibandyvalmennusta käsittelevässä tutkimuskentässä on tilaa tutkielmalleni ja toivon sen antavan uutta tietoa niin itselleni kuin lukijalle.

Tutkielman teoreettinen viitekehys rakentuu käsittelemään urheiluvalmennusta ja valmentajan roolia sekä toimintaa tutkitun tiedon pohjalta. Lisäksi tarkastelen salibandya ja sen erityispiirteitä sekä salibandya urheiluseuratoimintana. Koin teoriataustaa rakentaessani tärkeäksi, että tarkastelen sekä valmennukseen liittyvää tietoa että salibandya lajina ja siitä tehtyä tutkimusta, sillä tutkielman tarkoitus on tutkia nimenomaan salibandyvalmentajien käsityksiä.

## 2. TEOREETTINEN TAUSTA

Tässä luvussa esitellään tutkielman teoreettinen viitekehys kuvaamalla urheiluvalmennusta ja salibandyn erityispiirteitä. Urheiluvalmennuksesta ei ole yksiselitteistä kuvausta, mutta tulevissa alaluvuissa kuvataan, kuinka urheiluvalmennusta on mahdollista määrittellä. Lisäksi alaluvuissa kuvataan salibandyyn ja sen liittyvään seuratoimintaan kuuluvia erityispiirteitä.

### 2.1 Urheiluvalmennus

#### 2.1.1 Käsitteen määrittelyä

Urheiluvalmennus on monipuolinen ja kompleksi käsite, joka pitää sisällään useita rooleja ja perustuu sosiaalisten vuorovaikutusten järjestelmiin (Côté & Gilbert 2009, 310; Jones, Armour & Potrac 2002). Vuorovaikutuksella tarkoitetaan tiettyyn aikaan ja paikkaan liittyvää, erilaisissa ympäristöissä tapahtuvaa yksilöiden ja ryhmien välistä sosiaalista toimintaa (Lehtinen, vauras & Lerkkanen 2016, 241). Urheiluvalmennus kattaa paljon erilaisia menetelmiä, prosesseja ja strategioita. Valmennuksessa toimitaan monien eri ihmisten kanssa erilaisista lähtökohdista, riippumatta erilaisista arvoista, sukupuolesta, rodusta tai iästä (Jones ym. 2002). Urheiluvalmennukseen liittyy kyky opettaa lajiin liittyviä taitoja, minkä lisäksi valmentajan taitoihin kuuluu kyky luoda ja ylläpitää suhteita muihin ihmisiin sekä kyky oppia omasta tekemisestään. Urheiluvalmentaja siis kehittää valmennettavaansa kokonaisvaltaisesti, ei vain lajitaitojen osalta. (Côté & Gilbert 2009). Puhakainen on teoksessaan (1995, 18) nimennyt valmennukselle neljä lähtökohtaa. Ensimmäinen on valmennussuhde. Kaikki valmennus rakentuu sen varaan, että valmentajan ja valmennettavan välille on mahdollista luoda sanoin ja teoin yhteys. Toinen lähtökohta on se, että valmennuksella on kohde, eli urheileva ihminen. Kolmannen lähtökohdan mukaan valmennuksen tulee olla tarkoituksellista. Neljäs lähtökohta on, että valmennus on urheilijan hyväksi.

Valmennusosaamisen kokonaisvaltaisuutta auttaa ymmärtämään valmennuskompetenssi (coaching competency), joka määrittää urheilijoiden arvioilla tai käsityksillä heidän valmentajiensa kyvyistä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti heidän oppimiseensa ja suoritukseensa. Valmennuskompetenssi on tärkeä luottamuksen rakentaja valmentajan ja urheilijan välillä. Valmennuskompetenssi ei ole pysyvää, vaan muuttuu ajan myötä (Kao, Hsieh, & Lee 2017; Kao, Tsai & Schinke 2020.) Valmennuskompetenssi on yhdistelmä erilaisia osaamisalueita. Motivaatio-osaaminen viittaa kykyyn vaikuttaa urheilijoiden psykologiseen mielialaan, tunteisiin ja taitoihin. Pelistrategia-osaaminen liittyy valmentajan strategiakykyyn ja kykyyn johtaa kilpailutilanteissa. Tekniikkaosaaminen on valmentajan taito antaa ohjeita, eli opetus- ja diagnostisia taitoja. Luonteenrakennusosaaminen tarkoittaa päävalmentajan kykyä vaikuttaa urheilijoiden positiiviseen asenteeseen ja henkilökohtaiseen kehitykseen. Näin ollen valmentajakompetenssi liittyy valmentajan kykyyn vaikuttaa urheilijoiden havaintoihin, uskomuksiin ja asenteisiin. (Kao ym. 2017; Kao ym. 2020.) Kao ym. (2017) mukaan valmennuskompetenssi viestii urheilijoille siitä, että valmentaja on luotettava, arvostettava ja uskottava.

Urheilussa idea on kamppailla ennalta määrättyjen sääntöjen mukaisesti lajissa, jonka ytimessä on parhaansa yrittäminen tuloksen saavuttamiseksi. Urheilu tarjoaa sisältöä elämälle ja mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Valmentaja voi auttaa synnyttämään intohimoa, innostusta ja iloa urheilun kautta, sekä samalla kehittymään ja kasvamaan ihmisenä. Oppiminen ja pyrkimys kehittyä ovat valmentamisen ydintä. Valmentaja johtaa tätä prosessia ja toimii urheilijan edun mukaisesti niin onnistumisen kuin epäonnistumisen hetkellä ja motivoi heitä. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Urheiluvalmennuksen ja urheilijälähtöisen toiminnan tavoite on auttaa urheilijaa kehittämään, käyttämään ja löytämään omia voimavarojaan. Toiminnan keskiössä on urheilija ja hänen sisäinen halunsa oppia. Urheiluvalmennuksen tulee olla urheilun arvoihin perustuvaa. Lasten ja nuorten urheilussa keskeistä on ilo liikkumista, uuden oppimisesta, sosiaalisista suhteista, sopivista tavoitteista ja turvallisesta ilmapiiristä. On tärkeää, että kaikki tämä toteutuu jokaiselle jokaisessa tilanteessa. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Nautinto ja ilo ovat urheilussa tärkeitä. Nautinto ja ilo urheilussa vahvistavat sitoutumista urheiluun ja lisäävät motivaatiota ja onnellisuutta (Liukkonen 1998, 11.) Positiiviset liikuntakokemukset ovat keskeinen muuttuja

ylläpitämään lapsen osallistumista liikunta- ja urheilutoimintaan. Negatiiviset liikuntakokemukset ja hauskuuden puute taas voivat saada lopettamaan liikuntaharrastuksen ja kiinnostuksen liikuntaa kohtaan. (Visek, ym. 2015, 425.) Sen sijaan valmentajan kannustavat, rohkaisevat ja välittävät toimet auttavat ehkäisemään urheiluharrastuksen lopettamista (Fry & Gano-Overway 2010). Hauskuuden ja mukavuuden lisäksi valmentajan tulee tarjota pelaajille mielekkäitä ja haastavia harjoituksia. Hyvän valmentajan tunnusmerkkeihin kuuluu, että hän kehittää jokaista pelaajaa yksilönä. (Vasarainen & Hara 2005.)

Toisin kuin huippu-urheilussa, lasten ja nuorten urheilussa valmennus perustuu usein vapaaehtoisuuteen ilman palkkaa tai ammatillista koulutusta valmentamiseen. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 4; Hämäläinen 2008). Valmentajista 60 prosenttia toimii vapaaehtois pohjalta ja valmentaminen aloitetaan useimmiten oman tai lapsen lajiharrastuksen kautta. (Blomqvist ym. 2020.) Osa seuroista maksaa valmentajilleen palkkioita tai kulkukorvauksia, mutta monelle valmentaminen on harrastus, josta aiheutuu kuluja (Hämäläinen 2008). Suomalainen valmentajakoulutus on kehittynyt ajan myötä ja on käynyt läpi isoja rakenteellisia muutoksia (Blomqvist ym. 2020). Tämän päivän suomalainen valmentajakoulutus ja valmennusjärjestelmän toimivuus edellyttää systemaattista tiedonkeruuta eri ympäristöissä toimivien valmentajien ja ohjaajien määrästä, tarpeista, arvoista, asenteista sekä heidän motiiveistaan valmentaa (Blomqvist ym. 2020, 6). Lapset kopioivat sosiaaliseen käyttäytymiseen malleja varsinkin heitä säännöllisesti hoitavilta aikuisilta (Zimmer 2001, 30). Valmentajalla voi olla vaikeuksia huomata käyttäytymisensä vaikutukset nuoriin, jos hänen koulutuksensa, kokemuksensa ja tietotaitonsa ovat puutteellisia (Vasarainen & Hara 2009, 109).

### 2.1.2 Urheiluvalmennus osana lasten ja nuorten liikuntakasvatusta

Leikki ja liikkuminen ovat lapsen luontaisia tapoja toimia ja ilmaista itseään. Liikkumalla lapsi on kosketuksissa materiaalsen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja oppii tunnistamaan sen sääntöjä ja lainalaisuuksia. (Zimmer 2001, 20.) Urheilu on kulttuurin osa-alue, joka tarjoaa mahdollisuuden kehittyä, oppia tuntemaan itseään, saada monenlaisia kokemuksia ja pohjan tietoisille kasvatusteille sen elämyksellisyyden ja kiinnostavuuden

ansioista (Hämäläinen 2008, 137; Hämäläinen & Westerlund 2016, 1). Liikunnassa ja urheilussa törmätään usein tilanteisiin, jotka ovat hedelmällisiä liikuntakasvatukselle. Tällaisia ovat esimerkiksi aggression hillintä väsyneenä ja sovittujen sääntöjen noudattaminen (Telega 1988, 81). Liikkuessaan lapsella on mahdollisuus tuntea kehonsa uudella tavalla sekä oppia, oivaltaa ja tuntea onnistumisen kokemuksia. Liikuntatapahtumassa oppimiseen vaikuttavat yksilö, olosuhteet ja annettu tehtävä. (Autio & Kaski 2005, 54–56.)

Suomalaisesta valmennuksesta puhuttaessa kokonaisvaltaisuus ja itseohjautuvuus ovat tärkeässä roolissa. Ne vaativat valmentajalta tietoista toimintaa, jotta voidaan saavuttaa kehitysaskelia ihmisenä kasvuun. Avaintavoitteena on kasvattaa ihmisiä, jotka kantavat kokonaisvastuuta kehittymisestään niin elämässä kuin urheilussa. (Lampinen 2008, 18–24.) Urheilu antaa mahdollisuuden tunnetaitojen kehittymiseen, sillä urheilussa koetaan paljon tunteita, niin iloja kuin suruja. Valmentaja voi auttaa näiden taitojen kehittämisessä, esimerkiksi tunteiden tunnistamisessa ja niiden säätelyssä (Hämäläinen & Westerlund 2016). Urheilun kasvatustavoitteilla viitataan Telegan (1988, 77) mukaan niihin tavoitteisiin, jotka eivät suoraan liity itse suorituskyvyn tai urheilusuorituksen parantamiseen ja niitä saavutetaan liikunnan avulla tai sen ohessa.

Lasten ja nuorten hyvässä ja onnistuneessa valmennuksessa on paljon samoja lainalaisuuksia, kuin koulujen opetuksessa. Näihin kuuluvat mm. ohjeiden selkeys, positiivinen ilmapiiri, yhteiset pelisäännöt ja tavoitteet (Kantola 1988, 249). Samoin kuin opettajat, valmentajilla on vastuu siitä, millaista kasvatusta he tarjoavat nuorille (Vasarainen & Hara 2005, 32). Telegan (1988, 81–82) mukaan lähtökohtaisesti sitä opitaan, mitä opetetaan. Hän mainitsee tekstissään, että mikäli valmentaja keskittää huomionsa ainoastaan lajitekniisiin näkököhtiin, ei voida olettaa liikunnan kehittävän kasvatustavoitteiden toteutumista enempää, kuin mikään muukaan toiminta. Ei ole yhdentekevää, miten liikuntakasvatusta toteutetaan, sillä liikunta itsessään ei kasvata. Kasvattava elementti syntyy, kun kasvatukselliset näkökohdat on huomioitu.

Edellä mainittujen asioiden saavuttaminen vaatii valmentajalta hyvää puheviestintää. Kansanen (1988, 265–271) korostaa puheviestinnän merkitystä valmennuksessa. Hänen mukaansa valmentajan ilmaisukyky on hyvän viestinnän lähtökohta. Valmentaja havainnoi

vastaanottajan käsityksiä ja suhtautumista tilanteeseen sekä on muuntautumiskykyinen, tilannetajuinen ja selkeä Cassidy, Jonesin ja Potracin (2015) mukaan tiettyä kaikkiin tilanteisiin sopivaa tapaa valmentaa ei ole, mutta on olemassa hyviä valmennuskäytäntöjä, joita ”hyvän” valmentajan toiminnasta voidaan huomata. Tällaisia ovat heidän mukaansa mm. empatiakyky, reflektointitaito, keskittymiskyky ja pedagogiset taidot. Nämä ominaisuudet ovat lähinnä periaatteita, joita voidaan joustavasti soveltaa tilanteen mukaan. (Cassidy ym. 2015, 14.) Käsitys hyvästä valmentajasta on aina aikansa kuva, johon vaikuttaa mm. sen hetkinen käsitys hyvästä kasvatuksesta, vanhemmuudesta ja urheilusta sekä kyseisen lajin lajikuluttuurista (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48).

Valmennuksessa tärkeää on urheilijan motivointi. Lehtinen ym. (2016, 143) ovat kuvailleet motivaatiota sisäiseksi tilaksi, joka ohjaa, pitää yllä ja saa aikaan toimintaa. Heidän mukaansa motivaatio vaikuttaa siihen, kuinka määrätietoisesti yksilö ryhtyy toimeen ja kuinka sitkeästi ja intensiivisesti hän keskittyy aloittamaansa toimeen. Motivaatio kehittyy yksilön kognitiivisten tekijöiden mukana, kuten tarve kokea kyvykkyyttä sekä sosiaalisen ympäristön, kuten valmennusilmapiiri yhteisvaikutuksesta (Liukkonen 2016, 210). Pienten lasten sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan on suuri. Myöhemmässä kehityksessä mukaan tulee enemmän ulkoisia tekijöitä, kuten palkinnot, vertailu muihin sekä häviämisen pelko, jotka ovat yhä isommassa roolissa, kun katsotaan syitä osallistua tai olla osallistumatta toimintaan. Ulkoiset motiivit voivat olla lyhyellä aikavälillä positiivisia, mutta pitkällä aikavälillä niiden vaikutus muuttuu negatiiviseksi. (Jaakkola 2009.) Lehtisen ym. (2016) mukaan ulkoiset motiivit vaikuttavat negatiivisesti silloin, kun sillä korostetaan sosiaalista vertailua ja se vahvistaa epäonnistumisen pelkoa. Pedagogisissa tilanteissa voidaan sosiaalista vahvistamista käyttää motivoinnin keinona. Sosiaalista vahvistamista on esimerkiksi myönteinen sosiaalinen palaute oikean reaktion jälkeen. Sosiaalisen vahvistamisen lisäksi voidaan käyttää erilaisia materiaalisia tai muita palkintoja. Vahvistamisen onnistumista edellyttää, että käytetty palkkio on vaikutuksen kohteelle tavoittelemisen arvoinen. Toinen edellytys on, että luvattu palkkio on saatavissa vain, mikäli tavoite kohteen, kuten pelaajan, omin onnistuksin on saavutettavissa. Pitkään käytettynä aineelliset palkinnot voivat kuitenkin menettää arvonsa, eikä palkinnon tuottama mielihyvä ole siirtynyt siihen johtaneeseen toimintaan liittyväksi mielihyväksi. (Lehtinen ym. 2016, 145—147.) Motivaatiolle olennaista on kokemukset, joita yksilöllä on lapsuuden erilaisista urheilutilanteista. Valmentaja tai

vanhemmat eivät voi ylläpitää yksilön motivaatiota urheiluun, sen täytyy tulla urheilijan sisältä, ensin rakkaudesta liikkumiseen ja myöhemmin rakkaudesta lajiin. (Liukkonen 2016, 210.)

Jaakkolan (2009) mukaan sisäisen motivaation tekijöitä ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Autonomialla tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä toiminnassaan valintoja sekä osallistua päätöksentekoon. Pätevyyttä on tehtävä- ja kilpailusuuntautunutta. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä, kun hänen taitonsa kehittyvät, hän oppii uuden suoritustekniikan tai tekee parhaansa. Kilpailusuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä, kun hän voittaa toiset. Taitojen oppimisen kannalta on tehokkaampaa olla tehtäväsuuntautunut, sillä tällöin pätevyyden tuntemiseen eivät vaikuta esimerkiksi muiden suoritukset ja menestyminen suhteessa toisiin. (Jaakkola 2009.) Kolmantena motivaation tekijänä Jaakkola (2009) listasi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden. Sillä tarkoitetaan tunnetta, joka urheilijalla on, kun hän kokee olevansa kiinteästi osa ryhmää. Tällä voi olla hyvin motivoiva vaikutus ja on tärkeää etenkin lasten ja nuorten liikuntataitojen kehittymisen kannalta (Jaakkola 2009, 333–334.) Tuomaala, Huotari ja Liukkonen (2009) ovat saaneet tutkimuksessaan samansuuntaisia tuloksia. Heidän mukaansa koettu autonomia, tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus todettiin olevan yhteydessä lasten viihtymisen koulun hiihtotapahtumassa.

### 2.1.3 Valmentaminen

#### **Valmennus kasvatuksellisena toimintana**

Siinä missä tietotaito lajista ja sen taktiikoista on tärkeää, pitää etenkin lasten ja nuorten valmentajan hallita hyvät opetus- ja vuorovaikutustaidot (Cassidy ym. 2015; Hämäläinen & Westerlund 2016; Lampinen 2008, 31). Valmentaja on henkilö, jota kuunnellaan, mikä luo pohjan arvokasvatukselle (Hämäläinen 2008, 76–77). Lasten ja nuorten valmennustoiminnassa esille nousevat kasvatukselliset tavoitteet ja tehtävät (Herrala 2015; Kulju & Sundqvist 2002, 82). Valmentaja voi vaikuttaa valmennettavan kasvuun ihmisenä monin tavoin. Valmentajan ja valmennettavan välillä on aina valtasuhde, joka on huomioitava valmennuksessa. Valmentaja pystyy vaikuttamaan pelaajiinsa enemmän, kuin pelaajat

valmentajaan. Kasvatus edellyttää tämänkaltaista epätasaista suhdetta, sillä kasvatusta ei voi olla tasavertoisten välillä. (Hämäläinen 2008, 137.) Tämä sisältää oppimisen erilaisista arvoista ja asenteista, vastuun kasvun, toisten ihmisten arvostuksen, itsearvostuksen, ihmissuhdetaitojen sekä hyvien käytöstapojen kehittämisen. (Hämäläinen 2016, 8.)

Vain kolmannes lapsista ja neljännes aikuisista täyttää nykyiset liikuntasuositukset ja noin 40 prosentilla lapsista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi haitata arjesta selviytymistä (Valtion liikuntaneuvosto 2023). Elämäntavat alkavat muodostua lapsuusvaiheessa ja lapsena omaksutut tottumukset ohjaavat nuoruus- ja aikuisiän elämäntapoja (Kokko 2016, 42). Tärkeimpiä elämäntapojen, arvojen ja taitojen opettajia lapselle ja nuorelle ovat perhe ja vanhemmat, mutta valmentajan roolia kasvattajana ei voida ohittaa. Valmentajan kasvatuksellinen rooli on suuri, vaikka harvalla lapsia ja nuoria valmentavalla on kasvatusalan koulutusta (Hämäläinen 2008, 138). Blomqvistin ym. (2020, 4) valtakunnallisen valmentajakyselyn mukaan opetus- tai liikunta-alan koulutuksen on suorittanut noin kolmannes kyselyyn vastanneista valmentajista. Kahdeksan kymmenestä vastanneesta piti lisäkoulutautumista tärkeänä tai erittäin tärkeänä ja kouluttautumisen halu on suuri. On kuitenkin huomioitava, että kyselyyn vastasi lasten ja nuorten valmentajien lisäksi aikuisurheilijoita valmentavia valmentajia.

Urheilussa taitojen kehittäminen ja kilpaileminen on tärkeää ja vaatii pitkäjänteistä työtä. Välillä joudutaan tilanteisiin, jotka eivät ole mukavia tai nautinnollisia. Näissä tilanteissa valmentajat voivat auttaa urheilevaa lasta tai nuorta näkemään toiminnan osana suurempaa kuvaa. Valmentajat ovat avainasemassa opettamassa valmennettaviaan nauttimaan toiminnasta pitkällä tähtäimellä (Bengoechea, Streaan & Williams 2004, 210.)

Etenkin lapsuusvaiheessa valmennukseen liittyvät usein suuret ryhmäkoot ja se, että ryhmään kuuluvat lapset ovat hyvin eritasoisia keskenään. Lisäksi heillä voi olla paljon erilaisia haaveita ja tavoitteita urheiluun liittyen. Eriyttäminen on vaativa ja tärkeä pedagoginen taito, joka korostuu, kun valmennettavia on paljon. Suurien ryhmien hallinta vaatii lisäksi huomioiduksi tulemistakin, kannustamista sekä henkisen ja fyysisen turvallisuuden huomioidusta. (Hämäläinen 2013.)

## **Valmentajan rooli**

Valmentaja on urheilussa keskeinen toimija. Valmentajan tehtävä on ohjata, auttaa ja opastaa urheilijaa eteenpäin harrastuksessa tai urheilu-uralla. Valmentajuus sisältää rooleja ja tehtäviä, mitkä vaihtelevat tason, tavoitteiden, resurssien sekä toimintaympäristön mukaan. Valmentaja on persoonallisuus, jolla on oikeus olla oma itsensä (Hämäläinen 2008). Valmentamisen kokonaisuuteen vaikuttavat myös valmentajan motivaatio, kokemus ja koulutustaso. Toisin kuin huippu-urheilussa, lasten ja nuorten liikuntaharrastusten parissa ei välttämättä ole pitkäaikaisia tavoitteita, eikä toiminnan ensisijainen tarkoitus ole parantaa suorituskyykyä. (Lämsä 2009, 29–31.) Joukkuelajeissa vastuu kasvaa, sillä valmennettavana on useita ihmisiä (Kulju 2002, 82). Vaikka nykypäivänä valmentajalla on merkittävä kasvatuksellinen rooli, nähdään turhan usein edelleen lasten ja nuorten organisoidussa urheilussa kilpailullisuuden painottuneisuutta ja lajiin erikoistumista, jotka ohjaavat valmentajien toimintaa (Kokko 2013, 114). Pulkkinen, Korsman & Mustonen (2013, 27) korostavat teoksessaan valmentaminen salibandyssä valmentajan kasvatuksellista roolia ja vertaajat valmentajan roolia opettajan rooliin. Tämä ilmenee muussakin kuin harjoitteiden luomisessa ja lajitaitojen opettamisessa. Hyvä valmentaja pitää sekä kuria että järjestystä harjoituksissa ja antaa vapauksia, joiden puitteissa valmennettavan luovuus, avoimuus, aktiivisuus ja luonnollisuus voivat kehittyä (Lampinen 2008, 26).

Valmentajille on usein haastavaa tunnistaa arvojensa ja toimintatapojensa ristiriitaa samalla, kun he pyrkivät tasapainoilemaan kilpailullisuuden ja hauskuuden välillä (Bengochea ym. 2004). Nikanderin (2009) mukaan valmentajan tavoite on kehittää pelaajien ja joukkueen suorituksia, sekä menestyä kilpailullisesti. Voittojen ja menestyksen merkitys on hänen mukaansa tärkeä lasten ja nuorten urheilussa, kunhan huomioidaan sen merkitys ja sisältö. Lasten ja nuorten urheilussa menestyminen on laji- ja yleistaitojen kehittämistä sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. (Nikander 2009, 363.) On muistettava, ettei pelaajan tai valmentajan ihmisarvo riipu menestyksestä urheilussa (Hämäläinen & Westerlund 2016). Lapsille voiton ja häviön merkitys on lopulta varsin pieni ja voittaminen on usein tärkeämpää valmentajalle kuin pelaajalle itselleen (Honkonen 1999; Telema 1988).

Hyvän valmentajan harjoituksissa ei ole pitkiä puheosuuksia, vaan niistä löytyy paljon liikkettä, mahdollisuuksia iloita ja positiivista suhtautumista lapsiin, eikä missään nimessä

vihamielistä suhtautumista. Hyvän valmentajan toimintaa leimaa hyvä yhteishenki ja sopiva jäämäkkyys. (Härkönen 2009, 44.) Osaava valmentaja luo harjoitteita, jotka ovat valmennettavan taitotasolle sopivia, niissä tarpeeksi haastetta sekä mahdollisuus kehittyä ja saada onnistumisia (Lampinen 2008, 18). Light ja Harvey (2015) korostavat pelaajakeskeistä lähestymistapaa valmennukseen. Heidän mukaansa dialogi ja tarkoituksenmukainen sosiaalinen vuorovaikutus mahdollistaa positiivisten oppimistulosten edistämisen urheilussa. Valmentajan tulee sisäistää pelaajiensa elämäntilanteet ja pelaamisen tavoitteet. Tavoitteet on asetettava joukkueen eikä valmentajan oman kunnianhimon tai urapäämäärien mukaan (Kulju & Sundqvist 2002, 82—83; Nikander 2009, 363).

Urheiluvalmennuksessa urheilijalla ja valmentajalla on usein merkityksellinen ihmissuhde, sopimussuhde ja valtasuhde, jossa molemmilla osapuolilla on toisiinsa nähden niin velvollisuuksia kuin oikeuksia, jotka muuttuvat urheilijan polun eri vaiheissa (Hämäläinen & Westerlund 2016). Ihmissuhdetaitojen merkitystä urheiluvalmennuksessa on alettu korostaa valmennuksesta tehdyssä tutkimuksessa laajasti viime vuosikymmeninä (Louhimaa, Lyyra & Kokkonen 2020, 84). Valmentaja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa valmennettavien kanssa. Valmentaminen on pelkistettynä vaikuttamista valmennettavaan (Kulju & Sundqvist 2002, 83). Koulumaailmassa opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutusta on tutkittu ja se on osoittautunut keskeisimmäksi oppimistuloksia ja oppimisprosessia määrittäväksi tekijäksi (Lehtinen ym. 2016, 255).

Vuorovaikutusta on kaikki valmentajan ja valmennettavan välillä tapahtuva sanallinen ja sanaton toiminta. Vuorovaikutus kietoutuu vahvasti valmennuksen pedagogiikkaan ja didaktiikkaan. Valmentajan merkitys valmennettavan kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa on merkittävä, kun hän ohjaa, opastaa ja kannustaa valmennettaviaan. Valmentajan vuorovaikutustavoilla on yhteys valmennettavan motivaatioilmastoon. (Louhimaa, Lyyra & Kokkonen 2020, 84.) Louhimaan, Lyyran & Kokkosen (2020) mukaan motivaatioilmastolla tarkoitetaan sosioemotionaalista sekä tilannesidonnaista ilmasto, jossa korostuu erityisesti urheilijoiden välinen yhteistyö, henkilökohtaisen kehittymisen ja yrittämisen arvostaminen ja virheiden hyväksyminen osaksi oppimista (tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto) tai lopputulos, normatiivinen ja julkinen palaute, keskinäinen kilpailu sekä rankaiseva suhtautuminen virheisiin (kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto). Heidän mukaansa

valinnanvapaus, empatia, kunnioitus ja myönteinen palaute on koettu usein tehtäväsuuntautuneeksi motivaatioilmastoksi. Kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon on usein yhdistetty rankaiseva ja kriittinen palaute, mikä on puolestaan haitallista valmennettavien motivaation kannalta, sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksen osalta. (Lyyra & Kokkonen 2020, 85.)

Mielestäni perusteltua sanoa, että motivaatioilmastolla ja valmentajan vuorovaikutuksella on roolinsa harjoituksissa viihtymiseen. Siksi valmentajan on tärkeää ylläpitää harjoituksissa sellaista ilmapiiriä, jossa valmennettavat tuntevat olonsa hyväksi. Valmentajan ja pelaajan välinen ihmissuhde sekä hyvä keskusteluyhteys ovat tärkeitä. Valmennettava voi kokea suhteen erityisen merkityksellisenä, kun valmentajalla on aikaa ja kiinnostusta keskustella hänen kanssaan urheilun ulkopuolisista asioista, kuten koulumenestyksestä tai muista pelaajalle merkityksellisistä asioista. (Hämäläinen 2008, 89). Kun valmentajan ja pelaajan välinen vuorovaikutus on avointa ja kaksisuuntaista, kasvaa pelaajan itseluottamus ja rohkeus mielipiteenilmaisuun (Nikander 2009, 351). Fryn ja Gano-Overwayn (2010) tutkimuksen mukaan pelaajat, jotka joukkueessaan ilmapiirin huolehtivaksi, ilmoittivat merkittävästi suuremmasta nautinnosta, myönteisemmistä asenteista valmentajia ja muita pelaajia kohtaan sekä suuremmasta sitoutumisesta lajiinsa.

## 2.2. Salibandy liikunnan muotona

### 2.2.1 Erityispiirteitä

Salibandy on nopeatempoinen sisätiloissa synteettisellä- tai parkettialustalla pelattava joukkuelaji, jossa pelikenttää ympäröi puoli metriä korkea suorakulmion muotoinen kaukalo. Pelikenttä on kooltaan 36–44 x 18–22 metriä. Salibandya pelataan mailoilla, jotka ovat pituudeltaan noin puoli vartalon mittaa ja niissä on muoviset lavat. Peliväline on ontto muovinen pallo, jossa on 26 reikää ja läpimitaltaan 72 millimetriä. Kentällä on samaan aikaan kaksi joukkuetta, joista molemmilta viisi kenttäpelaajaa sekä yksi maalivahti. Peli-aika on sarja- ja ikätason mukaan yleensä 3 x 20 tai 3 x 15 minuuttia. (Korsman & Mustonen,

2011, 21—29; Salibandyliitto 2022.) Se kuuluu jalkapallon, koripallon ja jääkiekon tavoin pallopelien alaluokkaan, nimeltä maalipelit (Pulkkinen, Korsman & Mustonen 2013, 192). Salibandy on noussut yhdeksi Suomen suosituimmista liikunta- ja urheilulajeista (Korsman & Mustonen 2011, 9).

Salibandyn historia Suomessa on moneen lajiin verrattuna varsin lyhyt. Kilpaurheiluksi kehittynyt palloveli on saanut alkunsa sählystä, jonka juuret ovat 1950-luvun Pohjois-Amerikassa, jolloin jääkiekosta alettiin kehittää nuorille lajia eri olosuhteisiin. Laji sai lisäksi vaikutteita samaan aikaan suosituista sisälajeista salikiekosta ja katukiekosta. Ensimmäiset todelliset merkit tulevasta salibandysta ovat kuitenkin Ruotsissa, jonne pelivälineet kulkeutuivat opiskelijoiden matkassa Hollannista vuonna 1968. Siellä laji vakiinnutti nopeasti asemansa suosittuna liikuntamuotona. Lajille luotiin omat sääntönsä, jotka ottivat vaikutteita kaukalopallosta ja jääkiekosta. (Korsman & Mustonen 2011, 15.) Lajia on pelattu Suomessa 1970-luvulta alkaen. Sen suosio kasvoi nopeasti erityisesti opiskelijoiden keskuudessa ja oma lajiliitto eli Suomen salibandyliitto ry perustettiin vuonna 1985. (Korsman & Mustonen 2011, 16; Kulju & Sundqvist 2002, 36–37.) Seuraavana vuonna, 1986 Suomi, Ruotsi ja Sveitsi perustivat salibandyn kansainvälisen lajiliiton IFF:n (International Floorball Federation) (Kulju & Sundqvist 2002, 74). Nykyään IFF:llä on 79 jäsenmaata (IFF 2023). Vuonna 2022 salibandya harrasti Suomessa 51 281 rekisteröitynyttä pelaajaa. Se on noin 10 000 pelaajaa vähemmän, kuin vuonna 2018, jolloin pelaajia oli 61 368, mikä on lajin historian suurin pelaajamäärä Suomessa. (Salibandyliitto 2023b.) Pelaajamäärän supistumisesta huolimatta voidaan sanoa, että salibandya harrastaa merkittävä määrä suomalaisia.

Tervon ja Nordströmin (2022) mukaan salibandyn suosion kasvusta huolimatta lajia on tutkittu yllättävän vähän. He uskovat, että nykyinen tieteellisen tutkimuksen vähyyks on heijastusta lajin tämänhetkistä kansainvälistä suosiota, joka ei ole kovin laajaa. Vähäisestä tutkimuksesta huolimatta tietoa on saatavilla. Blomqvist ym. (2020) ovat tutkineet suomalaisen valmennuksen nykytilaa vuoden 2019 valmentajakyselyssä, jossa selvisi, että vastan-neista salibandyvalmentajista 27 prosenttia on vailla mitään koulutusta (startti- tai aloittelevan ohjaajan koulutusta tai liikunta- tai kasvatusalan koulutusta). Muista vastaajamääriltään suurimmissa lajeissa, esimerkiksi jalkapallossa kouluttamattomia valmentajia on yksi kymmenestä ja jääkiekossa yksi viidestä. Tutkimuksessa selvisi, että salibandyvalmentajista

76 prosenttia toimii vapaaehtois pohjalta, mikä on samaa suuruusluokkaa muun muassa jalkapallon ja hiihdon kanssa. (Blomqvist ym. 2020, 17.)

Salibandyyn liittyy paljon joukkuelajeille tyypillisiä vaatimuksia. Tällaisia ovat muun muassa psyykkiset tekijät. Liukkosen (2016, 211—213) mukaan eri lajit eroavat toisistaan psyykkisten vaatimusten suhteen. Joukkuelajeissa vaaditaan laaja-alaista keskittymistä, kuten kansapelaajien huomioiminen, ”pelin lukeminen” sekä toistuvista suorituksista johtuva keskittyminen vaihto vaihdon jälkeen. Monissa joukkuelajeissa, kuten salibandyssä joudutaan usein henkisiin tai fyysisiin kontaktitilanteisiin, jotka tuovat oman vaatimuksensa, erityisesti kilpailullisissa tapahtumissa. Salibandyssä joudutaan ottelun alusta loppuun huomioimaan kansakilpailijoiden toiminta esimerkiksi taktiikan osalta. (Liukkonen 2016, 211—213.) Fysiologisesti salibandy on submaksimaalinen nopeuskestävyyslaji, jolle suunnanmuutokset ja lyhyet kiihdytykset sekä jarrutukset ovat ominaisia (Jalanko 2015; Kirsilä & Wenning 2020). Salibandy on ensisijaisesti taitopeli, joka vaatii pelaajalta taitoa käsitellä pelivälinettä monipuolisesti nopeasti syntyvissä tilanteissa (Jalanko 2015).

Salibandyn kaltaiseen pallopeleihin osallistumisella on useita psyykkisen terveyden ja sosiaalisen pääoman kannalta myönteisiä vaikutuksia (Wikman ym. 2017). Perera, Åkerlund ja Hägglund (2019) toteavat, että nuorten osallistumisesta salibandyyn motivoi eniten sosiaaliset tekijät ja niiden merkitys nuorten pysymiselle ja innostumiselle lajin parissa on suuri. Nuoret kokivat, että joukkueessa olo on hauskaa ja he saavat viettää aikaa kavereidensa kanssa. Muita tutkimuksessa ilmi tulleita motivaatiotekijöitä harrastukselle olivat urheilullinen menestys, valmentaja, seuraympäristö, harjoituspaikan sijainti sekä sisaruksen tai vanhemman harrastustausta salibandyn parissa. (Perera ym. 2019, 3724.) Salibandya pelataan sisätiloissa ja pelaajia voi olla joukkueessa paljon. Se tuo vaatimuksia tilalle, jossa lajia harrastetaan. Tilan ahtaus ja suuri ryhmä vaativat valmentajalta hyviä organisointitaitoja ja ryhmänhallintaa (Hämäläinen 2013).

### 2.2.2 Urheiluseuratoimintana

Suomessa toimivien aktiivisten liikunta- ja urheiluseurojen määrästä ei ole tarkkaa tietoa ja riippuu liikunta-/urheiluseuran määrittelystä, mutta valtakunnallisen seuratutkimuksen mukaan vuonna 2018 Suomessa toimivien seurojen määrä on 9000–14 000 välillä. Tutkimuksessa kerrottiin yhdistysrekisterin mukaan luvun olevan noin 14 000, kun taas kuntien tietojen mukaan määrä on noin 9000–11000. Näistä 70 prosenttia on yhden lajin erikoisseuroja. (Koski & Mäenpää 2018.) Lajin erikoisseuralla tarkoitetaan seuraa, jonka toiminta on keskittynyt vain yhteen lajiin (Szerovay 2015, 126). Tällaisia ovat esimerkiksi rovaniemäläinen Santa’s United salibandyssa tai Oulun Kärpät jääkiekossa. Salibandyliitolla jäsenseuroja on vuoden 2023 tilaston mukaan 710 (Salibandyliitto 2023a), joista osa on niin sanottuja yleisseuroja, jotka keskittyvät useampaan eri lajiin ja osa on salibandy erikoisseuroja.

Fyysisen aktiivisuuden lisäksi urheiluseurat voivat olla paikka kehittää sosiaalisia taitoja, kuten yhteistyökykyä, vastuullisuutta, itsehillintää, empatiakykyä, johtajuustaitoja sekä positiivisia vertaistaitoja (Geidne, Quennerstedt & Eriksson 2013). Lasten ja nuorten liikuntaan urheiluseuroissa on aina liitetty oletus toiminnan kasvatuksellisuudesta mm. kilpailullisuuden, pitkäjänteisyyden ja kurinalaisuuden muodoissa (Kokkonen 2015, 349). Urheiluseuroilla on runsaasti mahdollisuuksia edistää esimerkiksi lasten ja nuorten terveyttä, jota varten seuran tulee sisältää haluttuja elementtejä strategioihinsa ja päivittäisiin käytäntöihinsä. (Geidne ym. 2013.)

Urheiluseurat luovat toimintaedellytyksen organisoidulle liikuntakasvatukselle koulun ulkopuolella. Urheiluseuroilla on merkittävä rooli liikuntakulttuurissamme ja urheiluseuratoiminta voidaan nähdä osana nuorisotyötä, jolla on kasvatuksellinen tehtävä. Suomessa urheiluseuratoiminnan yhteiskunnallinen merkitys lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen ja aktiivisuuden edistäjänä on merkittävä. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2023, 83.) Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin, 2023) mukaan vuonna 2022 urheiluseuratoimintaan osallistui 58 prosenttia kaikista 7–15-vuotiaista, jotka vastasivat kyselyyn. Lasten- ja nuorten seuratoiminnan yksi tärkeimmistä funktioista on liikunnan järjestäminen. Tänä päivänä lisääntyvä kilpailu vapaa-ajasta on tuonut muutoksia liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan ja niiden toiminnalta odotetaan entistä enemmän laatua ja

asiantuntemusta, mikä on lisännyt tarvetta koulutetuille työntekijöille (Szerovay 2015, 129). Suomalainen urheiluseuratoiminta on kuitenkin pitkälti vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja tärkein väline seuroille on motivoida sen jäseniä mukaan toimintaan (Härkönen 2009, 43). Vapaaehtoistoimintaan perustuvassa toiminnassa erityisesti valmentajien ja vanhempien asenteilla on suuri merkitys urheiluseuran toimintaan (Aarresoja & Lämsä 2016, 44). Aarresojan ja Lämsän (2016, 44) mukaan erityisesti lasten urheilun kannalta on tärkeää, millaista valmennusta ja toimintaa urheiluseura järjestää. Toiminnan tulee heidän mukaansa olla lapsilähtöistä ja mahdollistaa erilaisia tapoja osallistua urheiluun, mutta välttää liiallista tavoitteellisuutta ja heikompien karsimista toiminnasta.

Urheiluseuroissa urheilun ja liikunnan ympärille rakentuvalla yhteisöllä voi olla vahva vaikutus lapsen identiteetin rakentumiseen ja sillä voi olla ehkäisevä vaikutus syrjäytymiseen (Herrala 2015, 52). Geidnen ym. (2013) mukaan urheiluseuratoiminta voi edistää myönteistä asennetta omaa kehoa kohtaan. Valmentaja on roolimallin ja esikuvan lisäksi auktoriteetti, jolla on merkitystä mm. elämäntapojen muodostumisessa. Valmentaja voi asenteillaan ja käyttäytymisellään edistää tai heikentää urheilullisen elämäntavan muodostumista. (Kokko 2016, 43.) Heikkalan (2015) mukaan seuroilla on suuri vastuu kasvatustyössä, ja ne ovat merkittävä areena normien oppimiselle. Kodin ja koulun ohella liikunta- tai urheiluseura voi olla keskeinen eettisten periaatteiden lähde. Valmentaja on monelle lapselle roolimalli ja esikuva. Se miten valmentaja käyttäytyy ja kohtelee lapsia ja nuoria voi jättää heidän tietoisuuteensa lähtemättömän jäljen. Parhaassa tapauksessa seuratoiminta antaa loistavan pohjan myöhempää elämää varten. (Heikkala 2009, 127–128.) Jotta urheiluseura voi edistää lapsen tai nuoren hyvinvointia, tulee sillä olla kokonaisvaltainen lähestymistapa toimintaansa, tavoitteisiinsa ja päämääriinsä (Geidne ym. 2013). On selkeää, että seura- ja valmennustoimintaan kuuluu sekä yhteiskunnallista että kasvatuksellista vastuuta. Urheilulla voi olla kielteisiä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Tällaisia voivat olla esimerkiksi urheiluvammat, syömishäiriöt tai koettu paine esimerkiksi voittamisesta. Nykyään urheilulle on enemmän kuin koskaan tunnusomaista muun muassa vaatimus varhaisesta erikoistumisesta tiettyyn lajiin, liiallinen vakavuus ja kilpailu yhä varhaisemmissa ikävaiheissa. (Geidne ym. 2013).

Liikunnassa valmentajan tulee pyrkiä monipuolisiin ohjausmenetelmiin siten, että hän ottaa huomioon ryhmän taito- ja ikätason (Autio & Kaski 2005, 60). Tätä helpottamaan useilla urheiluseuroilla on valmentajille valmiita materiaaleja, joihin on koottu esimerkiksi ikäluokan lajillisia ja/tai kasvatuksellisia tavoitteita, esimerkkiharjoitteita ja muuta valmentajan työtä tukevaa oheisaineistoa. Esimerkiksi rovaniemeläinen salibandyn erikoisseura Santa's United (2020) tunnustaa toimintakäsikirjassaan arvoikseen avoimuuden, jatkuvan kehityksen ja liikunnan ilon. Seura on käsikirjassaan avannut tarkemmin, mitä näillä arvoilla tarkoitetaan. Hyvin suunniteltuna ja toteutettuna tällaiset toimet voivat helpottaa valmentajan työtä ja ohjata lapsia ja nuoria siihen suuntaan, jotka tukevat sekä seuran että valmentajan henkilökohtaisia arvoja. Säännöt ovat yksi tapa ohjata pelaajaa kohti tiettyjen arvojen mukaista toimintaa. Toimivilla normeilla jäsennetään toimintaa ja luodaan turvaa. Säännöt auttavat toimimaan erilaisissa tilanteissa ja ohjaavat esimerkiksi vuorovaikutusta oikeaan suuntaan. Kun ryhmässä on selkeät, yhdessä sovitut periaatteet toiminnalle, säästytään yleensä suuremmilta ongelmilta. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 65.)

### 3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman tarkoitus on kuvata salibandyvalmentajien käsityksiä valmennuksesta.

Tutkimuksessa on yksi pääkysymys:

Millaisia käsityksiä salibandyvalmentajilla on lasten ja nuorten valmennuksesta?

Pääkysymykselle on asetettu seuraavat alakysymykset:

1. Mitkä tekijät ovat tärkeitä lasten ja nuorten salibandyvalmennuksessa?
2. Mitkä tekijät ovat lasten ja nuorten salibandyvalmennuksen haasteita?
3. Millainen on hyvä lasten ja nuorten salibandyvalmentaja?
4. Miten lasten ja nuorten salibandyvalmennusta tulisi kehittää?

## 4. TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Seuraavissa alaluvuissa esitellään, millaista tutkimusotetta tutkielmassa on käytetty, millainen tutkielman aineisto on ja kuinka se on hankittu. Lisäksi esittelen tutkimushenkilöiden valintaa, aineiston analyysitapaa ja käsittelen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

### 4.1 Tutkimusotteena fenomenografia

Tämän tutkielman tutkimusote on fenomenografinen. Fenomenografian nimi tulee Kreikan kielestä. Sana fainemon merkitsee ilmiötä ja graphein tarkoittaa, että jotain kuvataan sanoin tai mielikuvin. (Koskela 2009, 95; Niikko 2003, 8.) Fenomenografian perustana pidetään muun muassa Piaget'n tutkimuksia lasten tavoista ymmärtää maailmaa sekä Bartettin hahmopsykologiasta tekemiä tutkimuksia (Niikko 2003, 8–9). Fenomenografia sai alkunsa 1970-luvulla Göteborgin yliopistossa Ference Martonin toimesta vastaamaan kysymyksiin opiskelijoiden erilaisista käsityksistä oppimisesta (Niikko 2003, 10; Marton 2001, 141). Martonia pidetään fenomenografian löytäjänä (Niikko 2003, 10).

Fenomenografia on erityisesti kasvatustieteissä käytetty kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, jonka kohteena ovat ihmisten käsitykset arkipäivän ilmiöistä sekä tavat ymmärtää ja kokea niitä (Cope 2004, 6; Huusko & Paloniemi 2006, 162–163; Marton 2001, 144; Niikko 2003, 7). Kyseessä on empiirinen tutkimussuuntaus (Huusko & Paloniemi 2006, 166; Häkkinen 1996, 14). Valitsin tämän tutkimusotteen, sillä olen kiinnostunut erilaisista käsityksistä, joita valmentajilla on valmentamiseen liittyvistä ilmiöistä. Tutkimusote sopii tutkielmaani hyvin, sillä sen tavoitteena on kuvailla, analysoida ja ymmärtää käsityksiä ilmiöistä sekä käsitysten välisistä suhteista. Fenomenografiassa ei tehdä todellisuutta koskevia väitelauseita, vaan kuvataan ihmisten käsityksiä todellisuuden ilmiöistä. (Huusko & Paloniemi 2006.) Fenomenografia ei väitä, että olisi olemassa vaihtelevia todellisuuksia, vaan siinä keskitytään ihmisten kokemuksiin todellisuudesta ennemmin kuin todellisuuteen itsessään. Kokemusmaailmaan tietystä ilmiöstä vaikuttavat henkilön kokemukset ja

yhteiskunta, jossa hän asuu. Fenomenografiassa ajatellaan, että on useita tapoja kokea todellisuutta, mutta niitä on rajallinen määrä ja nämä tavat ovat yhteydessä toisiinsa. (Cossham 2018.)

Fenomenografia ei pyri kuvailemaan miten jokin asia tai ilmiö on, vaan henkilön käsitystä siitä (Martin 2001, 146). Käsitteet toimivat ihmiselle suodattimina, joiden läpi hän tarkastelee maailmaa. Huolimatta käsitysten todenmukaisuudesta, yksilö hahmottaa todellisuutta niiden varassa ja ne ohjaavat hänen ajatteluaan. Tutkija tutkii fenomenografiassa kokemuksesta syntyneitä käsityksiä refleктоimalla niitä. Fenomenografinen tutkimus on kiinnostunut ajattelun sisällöstä, enemmän kuin ajatuksenkulusta tai havainnoista siihen liittyen. (Niikko 2003).

Yleisesti laadullista tutkimusta ja fenomenografiaa ei pidetä yhtä luotettavana, kuin määrällistä tutkimusta. Tätä perustellaan muun muassa toistettavuuden vaikeudella. Fenomenografiassa toistettavuutta ei nähdä järkevänä kysymyksenä kysyä. Tämä voidaan perustella fenomenografian perusidealla. Jos yksilöt kokevat ilmiöitä eri tavoin, niin samaa aihetta tutkivat tutkijatkin kokevat ja tulkitsevat aineistoa eri tavoin. (Cope 2004, 9). Fenomenografia tarjoaa kuvauksia, jotka ovat laadullisia, kokemuksellisia, suhteellisia ja sisältöön suuntautuneita (Marton 2001, 146). Fenomenografisessa tutkimuksessa keskitytään muodostamaan vastauksista kokonaisuus, eikä käsittelemään niitä yksittäistapauksina (Huusko & Paloniemi 2006, 166).

## 4.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Haastattelu on eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii selvittämään haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin kuuluvia asioita (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, 24). Haastattelu on tyypillinen aineistonkeruumenetelmä fenomenografiselle tutkimukselle (Ranta 2020, 36). Niikon (2003) mukaan haastattelu on reflektiivinen ja dialoginen ja korostaa tutkijan roolin herkkyyttä. Haastattelutilanteessa haastateltavaa rohkaistaan reflektioon kohteena olevan ilmiön osalta, jotta hän heijastaisi käsityksiään tutkimuskohteesta mahdollisimman aidosti. (Niikko 2003, 31.)

Tutkimusaineiston keruu tapahtui teemahaastatteluilla. Teemahaastattelulla tavoitellaan pääsyä lähemmäs tutkittavia henkilöitä, heidän elämyksiänsä, kokemuksia ja ajatuksiaan. Ihminen on ainutkertainen yksilö, joka on tutkimustilanteessa aktiivinen ja merkityksiä luova osapuoli. (Hirsjärvi & Hurme 2015.) Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumuoto, jossa käydään läpi tutkijan valitsemat aiheet ja teemat, mutta kysymysten muotoilu ja järjestys eivät ole tarkkoja (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 11–13). Teemahaastattelu eroaa muista haastatteluista juuri teemojen ja aiheiden käsittelytavan kautta. Muihin puolistrukturoituihin haastattelumuotoihin erona on, että teemahaastattelussa käsiteltävät aihealueet ovat kaikille samat, mutta kysymykset tai niiden muoto voi vaihdella paljonkin. (Eskola & Suoranta 1998, 86; Hirsjärvi & Hurme 2015, 47.) Niikko (2003, 31) huomauttaa, että kysymysten tulisi olla mahdollisimman avoimia, jotta ne tarjoavat haastateltavalle mahdollisuuden valita ulottuvuudet kysymyksestä, joihin hän tahtoo vastata, eivätkä ne voi perustua tutkijan esioletuksiin ilmiöstä.

Teemahaastattelu oli sopiva tapa tutkia tutkimushenkilöiden käsityksiä tutkittavista ilmiöistä juuri sen joustavuuden vuoksi. Teemahaastattelussa vastaaja pääsee halutessaan puhumaan vapaamuotoisesti, jolloin voidaan katsoa, että saatu materiaali edustaa vastaajien puhetta itsessään (Eskola & Suoranta 1998, 87). Eri valmentajien kanssa keskustellessa nousi esille erilaisia ilmiöitä, eikä liian tarkka ilmiöiden rajaaminen ollut tutkielmani tavoitteiden kannalta mielekästä. Teemahaastattelusta puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyyppilliset kysymykset ja vastausvaihtoehdot, vaikka haastattelun aihepiirit ja teema-alueet on ennalta määritelty (Eskola ym. 2018, 26). Tämän myötä haastattelija voi suunnata tiedonhankintaa itse haastattelutilanteessa ja joustavasti säätämään järjestystä, jossa haastatteluaiheet käydään läpi. Jokaisessa haastattelussa käytettiin samaa haastattelurunkoa (Liite 2), mutta kysymysten muotoilu ja järjestys vaihtelivat sen mukaan, kuinka keskustelu eteni. Teemahaastattelu ottaa huomioon, että ihmisten tulkinnat sekä heidän asioille antamansa merkitykset ovat tärkeitä, samoin kuin sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48).

### 4.3 Tutkimushenkilöt

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan ne mahdollisimman perusteellisesti (Cope 2004, 6; Eskola & Suoranta 1998, 15). Niin on toimittu myös tässä tutkimuksessa, sillä ei ole tarkoituksenmukaista ottaa tutkimukseen liian montaa tapausta. Tärkeämpää on rajatun ilmiön syvempi ymmärrys. Tutkimushenkilöiden valinnassa ideana on tavoittaa henkilöitä, joilla uskotaan olevan haluttua tietoa tai heidän tiedetään olevan osa halutussa toiminnassa tai prosessissa (Eskola ym. 2018, 27).

Kyseessä on harkinnanvarainen näyte, yleistämisen sijaan pyrin ymmärtämään, kuinka juuri haastattelemani valmentajien arvomaailma määrittää heidän valmentamistaan (Hirsjärvi & Hurme 2015, 59). Näin tieteellisyyden kriteeri aineistolle on määrän sijaan laatu (Eskola & Suojärvi 1998, 18). Harkinnanvarainen näyte sopii tutkielmaani, sillä ei ole hyödyllistä poimia joukkoa täysin sattumanvaraisesti, vaan katse on niissä henkilöissä, joilta saan tarvitsemaani tietoa tutkimusongelmia ajatellen. Näin jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan saada merkittävää tietoa tutkimastani ilmiöistä. Valitsin tutkimushenkilöt kahden kriteerin perusteella. Heillä tuli olla kokemusta lasten ja nuorten valmentamisesta niin, että he joko ovat valmentaneet, tai valmentavat lapsia ja nuoria tällä hetkellä. Toinen kriteeri oli, että heidän tulee olla lasten- tai nuorten salibandytoiminnassa osallisena tällä hetkellä. Tutkimusaineisto koostuu neljästä haastattelusta. Ennakkoon kerroin haastateltaville haastattelussa kestävän noin tunnin ja lopulta haastatteluiden kestot vaihtelivat puolesta tunnista noin puoleentoista tuntiin.

Vapaamuotoiset haastattelupyynnöt lähetettiin haastateltaville viestinä sosiaalisen median kautta, jossa esiteltiin tutkielman aihe ja kysyttiin halukkuudesta osallistua tutkielmaan. Suostuttuaan, sovittiin jokaisen kanssa haastattelu-aika kaikissa tapauksissa noin viikon päähän yhteydenotosta. En tavannut haastateltavia ennen haastattelutilannetta, joten henkilöt olivat minulle viestien vaihtamista lukuun ottamatta tuntemattomia. Haastattelut toteutettiin ajanjaksolla marraskuu 2023 – tammikuu 2024. Yksi haastatteluista toteutettiin videopuhelun välityksellä ja kolme muuta kasvotusten. Sovimme haastattelupaikan- ja ajan yhdessä haastateltavien kanssa, sillä haastattelupaikan on hyvä olla sellainen, missä sekä

haastateltava, että haastattelija kokevat olonsa mukavaksi (Grönfors 1982, 111). Ennen haastatteluja haastateltavia pyydettiin allekirjoittamaan tutkimussopimus (Liite 1).

#### 4.4 Aineiston analyysi

Fenomenografinen tutkimus pohjautuu empiiriseen aineistoon, jota käsitellään kokonaisuutena, sillä ilmiön osien luonne riippuu kokonaisuudesta. Kyseessä on aineistolähtöinen lähestymistapa, eli teoriaa ei käytetä luokittelurunkona eikä teoriasta johdettujen olettamien testaamisen perustana. Sen sijaan tulkinta muodostuu vuorovaikutuksessa aineiston kanssa. Aineisto on kategorisoinnin pohja. (Huusko & Paloniemi 2016, 166.)

Aineistoni analyysi pohjautuu Huuskon ja Paloniemen (2006) kuvaamaan tapaan prosessiin, joka alkaa alkuperäisilmausten luennalla ja merkitysyksiköiden etsimisellä. Merkitysyksiköt ovat tyypillisesti alkuperäisilmauksista eli sitaateista muodostettuja koosteita. Analyysin toisessa vaiheessa merkitysyksiköt lajitellaan ja ryhmitellään alakategorioiksi tutkimusongelmien suuntaamana. Kategorioiden rajat määritellään vertailemalla koko aineiston merkitysyksiköitä. Sen jälkeen analyysi etenee kategorioiden välisten suhteiden tarkentamiseen ja rajojen määrittämiseen kategorioiden välillä. Oleellista on löytää kriteerit ja selkeät erot jokaiselle kategorialle. Tämä toimii pohjana tulosavaruuden muodostamiselle. (Huusko & Paloniemi 2016, 166—168.) Aineistossa kategoriaa voi tukea yksi tai useampi ilmaisu merkityksineen ja tutkijalle merkityksellistä ei ole niiden määrä, saati edustavuus, vaan laadullinen erilaisuus (Syrjälä ym. 1994, 126).

Etsin ensimmäisessä vaiheessa litteroiduista haastatteluista alkuperäisilmauksia, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin. Vielä tässä vaiheessa käytin haastatteluiden teksti- ja nauhoiteversioita rinnakkain, myöhemmissä vaiheissa lähinnä litteroitua tekstiä. Tunnistamisen helpottamiseksi alkuperäisilmaukset maalattiin eri väreillä. Tämän jälkeen saman aiheisia alkuperäisilmauksia jäsenneltiin aihepiireittäin. Alkuperäisyksiköiden ryhmittelystä syntyivät merkitysyksiköt. Tämä oli analyysin työläin vaihe, sillä koko aineiston alkuperäisyksiköitä tuli verrata toisiinsa ja tunnistaa niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, jotka ovat

tutkimuksen tavoitteiden kannalta merkityksellisiä. Merkitysyksiköt muodostivat alakategorioita, joiden pohjalta syntyivät tuloskategoriat ja tulosavaruus (Kuvio 1).

#### 4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

On olemassa erilaisia tapoja tarkastella laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, mutta arviointiin ei ole täsmällisiä ohjeita (Sarajärvi & Tuomi 2009, 134–140). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan vain hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla suoritettu tutkimus voi olla luotettava ja uskottava. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa noudatetaan muun muassa rehellisyyttä, tarkkuutta ja yleistä huolellisuutta sekä lähteitä käytettäessä kunnioitetaan muita tutkijoita. Lisäksi käytetään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia menetelmiä, tutkimus on suunnittelusta raportointiin toteutettu tieteellisen tiedon vaatimusten mukaan ja tutkimustulokset julkaistaan avoimesti. (Kuula 2011, 33–34.)

Tutkimusta tulee arvioida kokonaisuutena, jossa sen johdonmukaisuus eli koherenssi on tärkeää ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta 1998, 210; Sarajärvi & Tuomi 2009, 140). Fenomenografisessa tutkimuksessa on tärkeää, että analyysiprosessi raportoidaan riittävän läpinäkyvästi. Näin lukija pystyy seuraamaan kategorioiden muodostumista ja saa selkeän kuvan analyysistä (Huusko & Paloniemi 2006, 169). Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, ei laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihetta voida erottaa luotettavuuden arvioinnista yhtä selkeästi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan vapaammin kulkea aineiston analyysin, tutkimustekstin ja tehtyjen tulkintojen välillä. (Eskola & Suoranta 1998, 151.)

Luotettavuus fenomenografisessa tutkimuksessa perustuu validiteettiin. Aineiston ja johdopäätösten tulee liittyä tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja vastata tutkittavien ajatuksia. (Syrjälä ym. 1994, 152.) Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon fenomenografian aineistolähtöinen luonne, sekä laadullisen tutkimuksen tulkinnallisuus. Vaikka kahdella tutkijalla olisi sama laadullinen aineisto käytössään, he eivät päätyisi täysin samoihin lopputulemiin, sillä jopa tosiasioita voidaan tulkita eri tavoilla. (Puusa 2020, 152.)

Tutkimuksen luotettavuutta voi pohtia tarkastelemalla esimerkiksi sen siirrettävyyttä ja vahvistettavuutta. Siirrettävyys kertoo siitä, kuinka hyvin tutkimustuloksia voidaan soveltaa eri tilanteisiin tai aiheisiin. Vahvistettavuudessa arvioidaan omia sitoumuksia, näkökulmia, avoimuutta ja riippumattomuutta. (Ranta 2020.) Tutkielmani tulokset perustuvat tutkimushenkilöiden vastauksiin ja pyrin ymmärtämään heidän käsityksiään tutkittavista ilmiöistä. Ajatukset ovat jossain määrin siirrettävissä esimerkiksi muiden lajien, kuin salibandyn valmennukseen, sillä osa vastauksista keskittyy valmennukseen varsin yleisellä tasolla. Vahvistettavuutta pohtiessani ymmärrän, että omien lajikokemuksieni ja taustani myötä en voi olla täysin objektiivinen, vaikka siihen pyrinkin. Samaa aihetta tutkivat tutkijat voivat tulkita samankaltaisia aineistoja eri tavoin, sillä heillä on erilaiset tavat kokea tutkittavia ilmiöitä (Cope 2004, 9).

Tutkimuksessa on hyvä kertoa tutkittaville riittävä määrä tietoa, kuten tutkimuksen tavoite, jotta tutkittava voi tehdä päätöksen osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkittavalle tulee lisäksi kertoa tietojen käsittelystä tutkimuksen aikana ja sen jälkeen. Tutkijan tulee varmistaa, ettei tutkimuksessa esiinny suoria tunnistetietoja. (Kuula 2011.) Tästä tutkielmasta on häivytetty muun muassa urheiluseurat, joissa haastatellut valmentajat toimivat, sekä muut mahdolliset tunnistetiedot. Tässä tutkimuksessa tietojen käsittelystä, anonymiteetin säilyttämisestä ja tutkimuksen tavoitteesta on kerrottu tutkittaville sekä tutkimussopimuksessa (liite 1) että suullisesti ennen haastattelua. Tuloksia ja alkuperäisilmauksia esiteltäessä haastattelut on numeroitu sattumanvaraisesti H1, H2, H3 ja H4, jotta tutkimushenkilöiden anonymiteetti säilyy.

## 5. TUTKIMUSTULOKSET

Fenomenografisessa tutkimuksessa johtopäätökset esitetään kategorioina, joihin aineisto on luokiteltu löydettyjen merkitysten mukaan (Syrjälä ym. 1994). Tutkielmani tulokset esitetään tässä luvussa. Aineiston analyysin perusteella syntyi tulosavaruus (Kuvio 1), jota kuviolla havainnollistetaan. Alkuperäisilmauksista ryhmiteltiin merkitysyksiköitä, jotka muodostavat alakategorioita. Alakategoriat muodostavat tuloskategoriat, joita on neljä.

Millaisia käsityksiä salibandyvalmentajilla on lasten ja nuorten valmennuksesta?										
5.1 Mitkä tekijät ovat tärkeitä lasten ja nuorten salibandyvalmennuksessa?			5.2 Mitkä tekijät ovat lasten ja nuorten salibandyvalmennuksen haasteita?			5.3 Millainen on hyvä lasten ja nuorten salibandyvalmentaja?		5.4 Miten lasten ja nuorten salibandyvalmennusta tulisi kehittää?		
5.1.1 Fyysinen ja henkinen kehitys	5.1.2 Yhteinen luuvuus	5.1.3 Valmentajan sosiaaliset taidot	5.2.1 Resurssien puute	5.2.2 Yksilölliset erot	5.2.3 Valmentajan asenteet ja osaaminen	5.3.1 Sosiaaliset taidot	5.3.2 Tietotaito ja itsensä kehittäminen	5.4.1 Koulutukset	5.4.2 Seuran tukimetvalmennukselle	5.4.3 Yhteistyön lisääminen

Kuvio 1. Tulosavaruus.

## 5.1 Tärkeät tekijät lasten ja nuorten salibandyvalmennuksessa

Ensimmäinen tulokategoria koostuu kolmesta alakategoriasta, joita ovat fyysinen ja henkinen kehitys; yhteenkuuluvuus sekä valmentajan sosiaaliset taidot. Alakategoriat syntyivät merkitysyksiköistä, joita esitellään seuraavissa alaluvuissa.

### 5.1.1 Fyysinen ja henkinen kehitys

Tämä alakategoria muodostui seuraavista merkitysyksiköistä: Henkisen ja fyysisen kehitystason tunnistaminen ja huomiointi; eriyttäminen sekä liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen.

#### **Henkisen ja fyysisen kehitystason tunnistaminen ja huomiointi**

Valmentajat kokivat tärkeäksi, että sekä pelaajan fyysinen että henkinen kehitys huomioidaan valmennuksessa. Lapset ja nuoret kehittyvät eri tahtiin ja valmennuksessa tulee tunnistaa pelaajien erilaisuus.

*H1 "...kasvu on jokaisella pelaajalla vähän erilaista ja siinä pitää ottaa niinku tavallaan huomioon, että sekä niinku se fyysinen että henkinen puoli."*

*H3 "...tunnistat niinku kehitystason. Pitää niin eri lailla toimia eri ikäluokissa aika lailla ja sitten juurikin sen kehitystason mukaan."*

#### **Eriyttäminen**

Pelaajien tasoerojen myötä eriyttäminen nousi tärkeäksi teemaksi valmentajien mielestä. Valmentajat kokivat, että onnistumisten takaaminen erilaisilla eriyttämisen keinoilla on tärkeää valmennuksessa. Haasteita haluttiin luoda sopivalla tasolla jokaisen taitotason pelaajalle, jotta he voisivat kehittyä.

Yksi tapa on eriyttää suunnittelemalla harjoitteista sellaisia, jossa kaikille olisi sopivasti haasteita. Tällä tavalla haluttiin taata kaikille pelaajille onnistumisia, niin että pelaajia ei

tarvitse jakaa ryhmiin taitotason mukaan. Näin osa valmentajista koki, että pelaajille voidaan tarjota onnistumisen kokemuksia ja iloa, eikä joukkuehenki tai pelaajan minäkuva kärsi, kun häntä ei lajitella ”hyviin” tai ”huonoihin”. Samalla vaikeus on, että kaikki pelaajat saisivat taitotasolleen sopivaa haastetta. Etenkin, jos taitoerot ovat joukkueessa suuria.

*H1 ”...sun pitää pystyä niinku tuomaan haasteita myös niille huipuille, mutta sitten ei tehdä niin haastavia treenejä että ne, jotka on siellä alemmalla tasolla niin nekin pärjää niissä ja kokee niinku niitä onnistumisen kokemuksia koska ne on niitä tärkeitä jotka ruokkii sitä motivaatiota.”*

*H2 ” Sitte ku ne harjotteet on semmosia, että siellä tietyllä tavalla silloin voi kaikki olla sekasin ja tietenki ne paremmat yksilöt siinä hetkessä niin onnistuu siinä harjoituksessa vähän paremmin, mut sitte ne harjotteet on semmosia, että siinä on mahdollistettu se, että siellä onnistuu ihan varmasti myös nämä vähän heikommatki.”*

*H1 ”...sekoitetaan porukka, tehdään mahdollisimman tasaväkiset joukkueet, että kaikilla on hauskaa ja kaikki kokee niitä iloa ja onnistumista sitten.”*

Toinen valmentajien esille nostama tapa eriyttää oli jakamalla pelaajia harjoittelemaan taitotason mukaan. Pelaajille halutaan tarjota omalle taitotasolleen sopivaa harjoittelua ja jattaessa pelaajat ryhmiin harjoittelemaan ovat tasoerot pienempiä, jolloin pelaaja saa oman kehitystasonsa mukaista harjoitusta.

*H2 ”Mutta toki sitte jos mietitään vaikka pelaamista niin pelataan vaikka, jaetaan kenttä kahtia ja pelataan kahta eri peliä, niin kyllä siinä on hyvä se eriyttäminen tehdä, että se lapsi saa sen omantasaisen pelin sieltä.”*

*H3 ”...mietin just sitä, että kaikki tuntee onnistuvansa ja jaan sen ryhmän yleensä kahtia, että toiset treenaa tuolla puolen saattaa olla se sama juttu, mutta se tempo on sitten ihan eri. Että tulisi sillä lailla että jokainen saisi vähän haastetta ja tuota kuitenkin niitä onnistumisiakin.”*

Eriyttämistä tehtiin edellä mainittujen lisäksi lisätehtävien ja vaatimustason muodossa. Joukkueessa tavoitteellisesti harjoitteleville lisätehtävien antaminen kotiin on tapa saada pelaajia harjoittelemaan lajia omalla ajallaan. Pitkällä aikavälillä omatoimisella harjoittelulla voi olla pelaajan kehitykselle paljon positiivisia vaikutuksia. Sen sijaan enemmän harrastemielessä salibandya pelaaville vaatimustaso ei yhden valmentajan mukaan ole yhtä korkea, vaan hän suhteuttaa vaatimuksen sen mukaan, mitkä ovat pelaajan omia tavoitteita.

*H3 "Ja niinku saatan sanoa kovempiinkin. Tai kun sitten taas ne jotka ei olekaan, on tullut vaan höntsäilemään ja tekemään uusia kavereita, niin niin se on aika paljon sitä, että tsemppaa ja en ehkä anna samalla lailla niinku tuota tehtäviä tai no en voikaan vaatia niin paljon..."*

### **Liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen**

Osana henkistä ja fyysistä kehitystä liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen esiintyi valmentajien puheissa paljon. Valmentajat kokivat merkitykselliseksi, että lapset omaksuivat liikunnan osaksi arkeaan ja harrastaisivat salibandya sekä liikuntaa yleisesti enemmän vapaa-ajallaan.

*H3 "Että ehkä se olisi just se, että se urheilu olisi, liikunta olisi jollakin tapaa osaa sitä heidän arkea."*

*H1 "...kaikista ei tule niitä huippupelaajia, mutta se liikunnallisen elämäntavan opettaminen myös niinku tärkeä ja se että me ei voida siinä vaiheessa vielä vielä, että se on tota 8–12-vuotiaasta sanoa, että onko se huippupelaaja tulevaisuudessa vai ei."*

### 5.1.2 Yhteenkuuluvuus

Toiseksi tärkeäksi tekijäksi salibandyvalmennuksessa nousi yhteenkuuluvuus, johon sisältyy yhdessä tekemiseen kannustaminen ja yhteiset säännöt.

#### **Yhdessä tekemiseen kannustaminen**

Valmentajien puheissa korostui yhdessä tekeminen ja joukkueessa toimiminen. Valmentajat kokivat, että yhtenäinen joukkue on tärkeää joukkueen toiminnan kannalta kokonaisvaltaisesti. Teemaa kuvattiin muun muassa sanoin joukkuetaidot, yhdessä tekeminen, sosiaaliset taidot, toisten huomiointi, yhteenkuuluvuuden tunne. Joukkueessa jokainen on oma persoonansa ja on tärkeää, että niin pelaajat kuin valmentajat kokevat yhtenäisyyttä ja olonsa hyväksi toistensa seurassa.

*H3 "...vaikka me ollaan tosi erilaisia kaikki siinä porukassa, että me pystyttäisiin siellä treeneissä kaikki olla yhdessä, koska se helpottaa niin paljon sitä kaikkea pelaamista ja semmoista..."*

*H2 "...sitte on tää yhteenkuuluvuuden tunne, että sitä pitäs sitte joillakin keinoilla pystyä myös viemään, että se joukkuekin tietyllä tapaa hitsautuu yhteen ja siinä on mukava ja hyvä olla..."*

Yhdessä tekemisen yhteydessä sosiaalisten taitojen merkitys korostuu. Joukkueurheilu on hyvä paikka harjoitella sosiaalisia taitoja aikuisen ohjaamana. Valmentaja voi opettaa pelaajille sosiaalisten taitojen merkitystä ja tärkeää on tulla kaikenlaisten ihmisten kanssa toimeen.

*H1 "Mutta että se, se ehkä mitä mä haluan tuoda ja niinku näille junioreille entisestään niin se sosiaalisten taitojen ja toisten huomiointiin siellä kentällä..."*

*H3 "Just se yhteen hitsautuminen ja tutustuminen, sillä lailla jonkun ohjaamana, että kun ne on kuitenkin tuon ikäisiä, niin niin se ei välttämättä ole niin helppoa..."*

### **Yhteiset säännöt**

Sääntöjen avulla voidaan opettaa pelaajille esimerkiksi hyviä käytöstapoja, sosiaalisia taitoja ja nostattaa yhteenkuuluvuutta sekä joukkuehenkeä. Kaikki valmentajat, jotka olivat luoneet säännöt joukkueelleen, tekivät ne yhdessä pelaajien kanssa, pelaajalähtöisesti. Yksi valmentajista painotti pelaajalähtöisten sääntöjen merkitystä autonomian tunteen kautta. Pelaajien vaikutusvalta yhteisiin sääntöihin koettiin lisäävän sääntöjen noudattamista, sen sijaan että valmentaja yksin päättäisi säännöt.

*H4, 4 "... pyritään pysymään niissä varsinkin niissä niinku muiden kunnioitussäännössä ja tämmöisiä valmentajan kunnioitussäännöissä."*

*H2 "...tässä tullaan siihen autonomian tunteeseen, että sitä kasvatetaan niin lasten kans yhdessä mietitään pelisäännöt, että lapset saa vähän itekki osallistua niihin sääntöjen laatimiseen. Ja sitten ku on ne pelisäännöt niin niistä pietetään sitte kiinni."*

#### **5.1.3 Valmentajan sosiaaliset taidot**

Kolmas tärkeä tekijä salibandyvalmennukselle on valmentajan sosiaaliset taidot. Tulosalueen teemat ovat: vaatimustaso, pelaaja toiminnan keskiössä, pelaajan kohtaaminen sekä positiivinen palaute.

#### **Pelaaja toiminnan keskiössä**

Pelaajalähtöinen toiminta koettiin tärkeäksi osaksi valmennusta. Valmentajan tulee ottaa kaikessa toiminnassa pelaajat huomioon, sillä valmentaja on pelaajia varten. Pelaajalähtöistä toimintaa kuvailtiin osallistavaksi sekä lasten iloa ja onnistumisia korostavaksi. Valmentaja ei ole itseään varten harjoituksissa, vaan hänen tehtävänsä on auttaa pelaajien kasvua pelikentällä ja sen ulkopuolella.

*H3 "Helpompi saada nuo lapset nuoret tekemään, jos osallistat niitä..."*

*H2 "...että se ois semmosta urheilija- ja pelaajalähtöstä..."*

### **Pelaajan kohtaaminen**

Valmentajat puhuivat paljon pelaajien kohtaamisesta ja huomioimisesta yksilöinä. Pelaajien kuunteleminen, jutteleminen salibandysta ja sen ulkopuolisista asioista sekä ajan antaminen pelaajien kanssa keskustelulle nähtiin merkitykselliseksi. Esimerkiksi yksi valmentajista koki, että nämä asiat auttavat pelaajaa kasvamaan niin ihmisenä, kuin pelaajana.

*H3 "...Jutellaan paljon niinku salibandyn ulkopuoleltakin..."*

*H2 "...haluttas, että menis voimakkaammin siihen suuntaan, että me niinku kuunneltas niitä pelaajia, kohdattas niitä enemmän ihmisinä ja sitä kautta siellä niinku lähtökohtana se, että sillä on sillä pelaajalla, lapsella, nuorella että sillä on hyvä olla. Koska silloin yleensä ne pääsee siihen parhaimpaan suoritukseenki siellä kentällä tai mitä ikinä harrastavatkaan..."*

*H4 "Hetä ykkösasia mikä tulee mieleen, on niinku kohdata pelaajat silleen yksilöinä..."*

### **Positiivinen palaute**

Positiivinen palaute koettiin hyväksi keinoksi ruokkimaan pelaajien motivaatiota ja luomaan hyvää henkeä pelaajiin ja joukkueeseen sekä arvokkaaksi osaksi valmennusta. Valmentajat, jotka mainitsivat positiivisen palautteen, oli ajatus, että sen avulla voidaan nostattaa pelaajan itsetuntoa esimerkiksi silloin, kun pelaajan lajitaidot eivät ole yhtä hyvät, kuin häntä kehittyneemmillä pelaajilla.

*H1 "...lähinnä positiivisen palautteen kautta, että monella, jolla on niinku ne itsekin tietää, että ehkä tai taidollisesti ne ei ole siellä missä ne huiput on, niin sitten tavallaan ne positiiviset palautteet ja se tavallaan sen motivaation*

*ruokkimisen kautta pyrkii saamaan niitä niinku innostumaan siitä laajasta entisestään...”*

## 5.2. Salibandyvalmennuksen haasteet

Valmentajat nostivat esille haasteita, joita salibandyvalmennukseen liittyy. Nämä haasteet esitellään tässä tulokategoriassa, joka koostuu kolmesta alakategoriassa. Ne ovat resurssien puute, yksilölliset erot sekä valmentajan asenteet ja osaaminen. Alla esittelen merkitysyksiköt, joista alakategoriat muodostuivat.

### 5.2.1 Resurssien puute

Ensimmäinen valmennukselle haasteita asettava alakategoria on resurssien puute. Tämä kategoria muodostui merkitysyksiköistä: Yksin valmentajana, riittämättömyys, olosuhteet ja harjoitusajat.

#### **Yksin valmentajana**

Kaikki yksin valmentavat tai valmentaneet valmentajat kokivat isoksi haasteeksi valmennukselle, että he toimivat valmentajina yksin. Yksin valmentamiseen liittyi paljon negatiivisia kokemuksia. Yksin valmennettaessa pelaajien huomioiminen, ohjeistaminen ja harjoitusten organisointi koettiin haastavaksi ja yhden valmentajan näkökulma kapeaksi verrattuna kahteen tai useampaan valmentajaan. Yksi valmentajista nosti esille huolen, että yksin valmennettaessa pelaajat eivät saa tarpeeksi palautetta ja huomiota.

*H1 ”...että harjoitellaan sitä tiettyä asiaa, jauhetaan sitä. Niin sehän ei saa palautetta siitä. Tai sitten jos hän toimii niinku tavallaan virheellisesti sen mitä on harjoituksessa ajateltu opetettavan, niin hän toimii ja mä en kerkeä sitä sitten ohjeistaa. Sitten hänelle jää jonkunlainen virheellinen toimintamalli tai sitten että hän ei saa niinku kunnon suorituksia aikaan siinä.”*

*H3 "...että kun monesti vedän yksin noita treenejä mikä tuottaa sitten sen haasteen siinä."*

*H2 "... ja ei se muutenkaan oo ideaalitalanne, että niinku ei voia yhdessä keskustella asioista ja päättää yhdessä niitä asioita, että se yksinään ajattelu on monesti suppeeta."*

### **Riittämättömyys**

Riittämättömyys ja riittämättömyyden tunteet koettiin haasteiksi, erityisesti yksin valmentessa, jolloin työn määrä koettiin suureksi. Lisäksi omien pelikokemusten puute koettiin riittämättömyyden aiheuttajaksi. Tunne siitä, että valmentajan olisi pitänyt pystyä parempaan oli osa riittämättömyyttä.

*H3 "Tosi haastavaa, että tuntuu, että minä saisin tästä niinku kokopäivätyön, että saisi tehtyä kaikki ne asiat mitä pitäisi ja olisi hyvä tehdä..."*

### **Olosuhteet**

Osa valmentajista koki olosuhteet haasteeksi valmennukselle. Iso ryhmä harjoittelemassa pienessä tilassa, koettiin negatiiviseksi tekijäksi. Salin jakaminen toisen joukkueen kanssa koettiin myös haasteeksi, sillä osan pelaajista voi olla vaikeampi keskittyä, kun vieressä harjoittelee toinen joukkue. Yksi valmentaja nosti esille olosuhteista puhuttaessa, että ne voivat olla haaste, mutta hyvällä suunnittelulla monet olosuhteisiin liittyvät ongelmat voidaan hoitaa.

*H2 " Toki jos on iso ryhmä ja sitte on pieni tila, ni se asettaa aika isot haasteet totta kai monesti. Mutta että muuten käytännössä ei, sillä ei niinku niillä olosuhteilla, niitten taakse ei tarvi mennä että... sillon me, me kyllä pystytään tilassa ko tilassa se hyvä toiminta järjestämään jos me se hyvin suunnitellaan ja mietitään miten se hoidetaan."*

*H1 "Meidän kokoiselle porukalle niin pienen salin käyttö on todella huono."*

## Harjoitusajat

Harjoitusajat ja asettavat haasteita valmennukselle. Aikaisin alkavat harjoitukset on vaikea sovittaa niin valmentajien kuin pelaajien aikatauluihin. Asian esille nostaneilla valmentajilla oli haasteita sovittaa perhe-elämän, työn ja valmennuksen aikataulut toisiinsa. Toinen harjoitusaikoihin liittynyt ongelma oli pelaajien kerkeäminen ajoissa harjoituksiin. Myöhästymiset ja viimehetken poisjäännit treeneistä vaikeuttavat harjoitusten suunnittelua ja luovat lisämuuttujia.

*H1 "...tavallaan se mahdottomuus yhdistää, että työ, valmennus, perhe-elämä niihin harjoitusaikoihin."*

### 5.2.2 Yksilölliset erot

Joukkueeseen kuuluu paljon erilaisia henkilöitä ja pelaajilla on yksilöllisiä eroja, jotka aiheuttavat haasteita valmennukselle. Tämä alakategoria koostuu merkityksyksiköistä: tasoerot, haasteet oppimisessa ja käyttäytymisessä.

#### Tasoerot

Pelaajien väliset tasoerot ovat junioreissa usein isoja. Tasoeroilla viitataan tässä yhteydessä lajitaitoihin. Osa pelaajista voi olla vasta lajin aloittaneita, kun taas toinen on pelannut jo useamman vuoden. Pelaajat voivat kokea tuskastumista, kun eivät ole kehityksessä tasolla, jolla toivoisivat olevansa tai he kokevat, että eivät kehittyä samaa tahtia, kuin muut pelaajat joukkueessa. Lisäksi tasoerot tuovat haasteita eriyttämiselle ja voivat olla haaste yhteenkuuluvuudelle.

*H4 "Siinä on tosi laajasti niinku tavallaan eri taitosia pelaajia, niin se on haaste meillekin."*

*H2 "Se monesti varsinki lapsilla on monesti se ajatus, että heti pitäis osata kaikki ja tulee se tuskastuminen, mutta sitte muistaa osottaa sitä kehittymistä."*

### **Haasteet oppimisessa ja käyttäytymisessä**

Oppimisvaikeudet ja haasteet käyttäytymisessä vaikeuttavat valmennusta. Oppimisvaikeudet, haasteet käyttäytymisessä sekä pelaajan harrastuksen ulkopuoliseen elämään liittyvät huolet koettiin valmennukselle haasteiksi, sillä ne vaikuttavat toimintaan harjoituksissa. Pelaajalla voi esimerkiksi olla huono päivä ja se näkyy hänen toiminnassaan. Haaste se on erityisesti, jos valmentaja ei ole tietoinen pelaajan mahdollisista ongelmista arjessa.

Lisäksi huonot yhdessä toimimisen taidot nähtiin haasteena, sillä tarkoitus on toimia joukkueena.

*H4 "Se on semmoista pelleilyä niin sanotusti ja ajatellaan, että jos mä käyn vaikka vetelemässä täällä sillä alkaa jotakin niin se ei vaikuta muihin. Kyllä se vaikuttaa aika paljonkin."*

*H2 "...haasteet yleensä tulee sieltä harrastuksen ulkopuolelta ja niihin sitte tietenki vaikuttaminen on aina tietenki valmentajallekki haastavaa sitte..."*

### 5.2.3 Valmentajan aseenteet ja osaaminen

Kolmas valmennuksen alakategoria valmennuksen haasteista kattaa sisältää valmentajan asenteita ja osaamista käsittäviä merkitysyksiköitä, joita ilmeni: huonot yhteistyötaidot, vuorovaikutustaidot, palautteenanto, oman toiminnan arvioiminen ja lajiosaamisen puute.

#### **Huonot yhteistyötaidot**

Valmentajat korostivat hyvien yhteistyötaitojen merkitystä ja niiden puute vaikeuttaa valmennusta. Erityisesti, kun valmentajia on joukkueessa useampi, yhteistyötaidot korostuvat. Jos valmentaja ei kykene yhteistyöhön toisten kanssa, tulee valmentamisesta helposti liian kuormittavaa. Haasteeksi koettiin myös, jos valmentaja ei ole vastaanottavainen, vaan haluaa päättää itse kaikesta.

*H2 "Monesti käy sillain, että sitte meillä on se vastuvalamentaja, se haalii vähän itelleen kaikki hommat ni sitte se ei kohta enää jaksa, et haluaa lopettaa sitte sen, että se tulee sitte se väsy..."*

*H3 " No ehkä semmoinen uppiniskaisuus tai semmoinen, mikäköhän se sana on... vähän riippuu tietenkin. Ehkä semmoinen, että ei ole vastaanottavainen..."*

### **Vuorovaikutustaidot**

Heikot vuorovaikutustaidot, kuten huonot ryhmänhallintataidot tuovat haasteita. Lasten ja nuorten kanssa toimittaessa valmentajalla tulisi olla keinoja, joilla harjoitukset pysyvät valmentajan hallinnassa. Esimerkiksi oppimismenetelmien osaamisen ja vuorovaikutustaitojen puute voi tuskastuttaa pelaajia ja vaikuttaa heidän toimintaansa. Valmentajan ei myöskään tulisi kommunikoida pelaajien kanssa huutamalla, vaikka kyse olisi esimerkiksi siitä, että halutaan voittaa pelejä.

*H2 "...jos valmentajalla on vielä... ei oo hyviä vuorovaikutustaitoja tai sitä niinku, on suppea se oppimismenetelmien hallinta ni voi tulla haasteita siinä, että pelaaja voi tuskastua aika kovastikki, jos ei opi jotaki asioita, ku on haasteita oppimisen kanssa."*

### **Palautteenanto**

Valmentajan tulee kiinnittää huomiota palautteenantoon. Harjoituksissa ja peleissä on paljon kehitettäviä asioita, eikä valmentajan ole syytä puuttua kaikkeen. mitä tulisi korjata. Negatiivisen palautteen ja kritiikin suhteen valmentajan tulisi ennemmin esittää palaute yleisellä tasolla joukkueelle kuin yksittäiselle pelaajalle. Toisaalta yleisestä palautetta ei koettu yhtä vaikuttavaksi. Pelaajaan voidaan vaikuttaa paremmin, kun puhutaan yksittäisen pelaajan kanssa. Valmentajan tulee olla tarkka antamastaan palautteesta. Pelaajalle ei saisi kokea itseään huonoksi, sillä se voi vaikuttaa pelaajan motivaatioon ja jopa aiheuttaa lajin lopettamisen.

*H1 "...sanotaan että junnupelissä niin siellä tulee satoja korjattavia asioita. Koko ajan tulee niin jos sä lähdet pelkästään niihin puuttuu niin ei se ole enää mukavaa."*

*H2 "...yks juttu kohtaamiseen liittyen se semmonen niinku palautteen antaminen, että, että tota... Hirveen paljon valmentajat tykkää antaa semmosta yleistä palautetta ja koko porukalle annetaan sitä palautetta, mutta se, että ei hirveän monesti niinku... sillä ei saa niin isoa vaikuttavuutta"*

### **Oman toiminnan arvioiminen**

Valmentajan on tärkeää reflektoida omaa toimintaansa ja jos valmentaja ei pysty myöntämään omia virheitään tai tunnista toimintansa negatiivisia vaikutuksia pelaajille tai joukkueelle, voi valmentaja toimia tietämättään heidän etuaan vastaan.

*H4 " Jos valmentaja on semmoinen, et se ei pysty myöntämään esimerkkinä tommoista tai ei ymmärrä jotakin omaa vaikutustaan asiaan negatiivisesti, niin en koe että se on niinku varsinkaan lapsen kanssa hyvä niinku toimimaan sitte."*

### **Lajiosaamisen puute**

Tiettyä lajia valmentaessaan valmentajalla on hyvä olla perustietoa- ja taitoja lajista. Huomionarvoista on, että valmentajat, joilla oli omaa pelaajataustaa, eivät nostaneet esille lajiosaamisen puutetta puheessaan valmennuksen haasteista. Oman lajitaustan puuttuminen sen sijaan koettiin haasteeksi ja pelaajien auttaminen lajissa kehittymiseen nähtiin vaikeaksi lajiosaamisen puuteen takia.

*H3 "...mulla henkilökohtaisesti just haasteita tuo se, että ei ole semmoista kokemusta ja tietämystä, että ihan silleen maallikko tasolla."*

## **5.3 Hyvän salibandyvalmentajan ominaisuudet**

Hyvän salibandyvalmentajan ominaisuudet -tulokategoria muodostui alakategorioista: sosiaaliset taidot ja tietotaito ja itsensä kehittämien. Tämän tulokategorian ryhmille oli yhteistä kuvaukset siitä, millaisena valmentajat kokevat hyvän salibandyvalmentajan.

### 5.3.1. Sosiaaliset taidot

Sosiaalisten taitojen merkitys korostui aineistossa. Innostava valmentaja, yhteistyötaidot sekä pelaajien kohtaaminen harjoituksissa nousivat esille merkitysyksiköinä.

#### **Innostava valmentaja**

Hyvän valmentajan ominaisuudeksi nähtiin, että hän on innostava. Innostava valmentaja kykenee kasvattamaan pelaajien sisäistä motivaatiota, autonomian tunnettaan vahvistetaan antamalla tilaisuuksia valita ja hänen kyvykkyyttään korostetaan. Kyvykkyyden osoittaminen tapahtuu aineiston mukaan innostamalla pelaajia, olemalla helposti lähestyttävä ja antamalla positiivista palautetta. Lisäksi aineistosta nousi esille, että olemalla tasapuolinen kannustava ja innostava valmentaja pyrkii saamaan arvostusta pelaajilta, sen sijaan, että hänen auktoriteettiasemansa toisi arvostuksen automaattisesti.

*H3 "Lasten kanssa ehkä korostuu just se että oot innostava..."*

*H1 "...pyrkinyt siihen, että pelaajat arvostaisi mua valmentajana, ei sen takia että mä oon valmentaja vaan että minkälainen mä oon, että tavallaan että reilu, tasapuolinen ja pyrin olemaan kannustava ja innostava eikä sen takia että mä oon valmentaja että silloin oikeus määrätä..."*

#### **Yhteistyötaidot**

Valmentaminen on tiimityötä ja etenkin useamman valmentajan joukkueissa yhteistyötaidot korostuvat. Valmentajan pitää pystyä jakamaan ajatuksia ja vastuuta sekä suunnittelemaan asioita muiden kanssa. Lisäksi valmentajan tulee ottaa pelaajat mukaan toimintaa, eikä toimi autoritäärisesti pelaajia kuuntelematta.

*H2 "Eli tässäki tulee, että otetaan se, otetaan se joukkue, otetaan ne pelaajat mukaan siihen yhteiseen hommaan, eikä se vaan että valmentaja on määrätelly jokku jutut ja vaatii niitä sillä autoritäärisellä otteella ni se ei oo enää nykypäivää."*

### **Pelaajien kohtaaminen harjoituksissa**

Pelaajien kohtaaminen koettiin erityisen tärkeäksi. Valmentajan tulee huomioida pelaajia yksilöinä, antaa heille palautetta ja osoittaa kehittymistä. Hyvä valmentaja on aidosti kiinnostunut pelaajan elämästä muutenkin, kuin lajin kannalta. Valmentajan tulee huomioida kaikkia pelaajia yksilöinä ja luoda ilmapiiri, jossa pelaajat voivat puhua valmentajalle ongelmistaan yli salibandyn. Lisäksi aineistosta nousi esille valmentajan taito pelaajan kohdattessaan asettua pelaajan tasolle, konkreettisesti esimerkiksi kyykistymällä hänelle puhuesaan. Valmentaja ei ajattele pelaajia pelinappuloina, vaan hänelle jokainen pelaaja on itsenäinen ja tärkeä ihminen.

*H2 ”...sitte meiän pitäs kuitenkin päästä kiinni niihin tyyppeihin keitä siellä on siellä harjottelemassa niin sillon siinä pittää niinku kohdata sitä yksilöä ja antaa yksilölle sitä palautetta ja olla aidosti kiinnostunu siitä lapsen tai nuoren elämästä ja tekemisestä.”*

*H4 ”Sitten on se, että sä kohtaat niitä pelaajia yksilöinä. Jokainen pelaaja on niin kun, sillä on nimi, se on tietynlainen ihminen ja sä tiedät suunnilleen minkälainen se on etkä vaan niin kun puhuttele sitä pelaajaa aina tietyllä nimellä ja tavallaan pidä sitä niinku yksi osana, semmoisena yhtenä nappulana joukkueessa. Se on niinku oma ihminen siinä.”*

*H3 ” Siinä on ehkä just tärkeä semmoinen, että osaa huomioida ja yksilöllisesti näitä että...”*

### 5.3.2 Tietotaito ja itsensä kehittäminen

Valmentajan tietotaito ja itsensä kehittämisen taidot ilmenivät aineistossa merkitysyksinä: tieto pelaajan kehitysvaiheista, valmentajan rooli, itsereflektio sekä toiminnan organisointi.

### **Tieto pelaajan kehitysvaiheista**

Hyvä valmentaja on tietoinen lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä. Fyysisen ja henkisen kehityksen huomiointi koettiin tärkeäksi. Valmentajan tulee tiedostaa, millaisia herkkyyskausia eri ikäisillä on, sekä ymmärtää pelaajien eriaikainen kehittyminen, sillä jokainen pelaaja on yksilö. Osa valmentajista koki hyödylliseksi kokemukset omista lapsista sekä omista nuoruusvuosista.

*H1 "Tietysti varsinkin lasten valmennuksessa olisi hyvä tietää niinku niitten lasten niinku kasvusta ja kehityksestä siitä, että miten niin fyysiset ja henkiset ominaisuudet kehittyä ja se se että sä niinku, eikä ole pahitteeksi, vaikka on omiakin lapsia että tietää ja niinku tiedostaa sen että niin minkälaisia ne on..."*

### **Valmentajan rooli**

Oman roolin tiedostaminen valmentajana koettiin tärkeäksi. Valmentaja on jokaista pelaajaa varten, ei vain taitavia ja helppoja yksilöitä varten. Valmentajan tulee tiedostaa, ettei jokaisesta pelaajasta tule huippupelaajaa, eikä se ole hänen valmentamisensa tarkoitus. Tästä huolimatta valmentajan tulee haastaa sopivalla tasolla kaikkia pelaajia. Valmentajan rooli on lisäksi olla turvallinen aikuinen. Valmentajan tulee lisäksi nauttia valmentamisesta, sillä valmentajan hyvä olo heijastuu pelaajiin ja kaikkiin ulkopuolisiin.

*H3, 5 "...ehkä justiin lasten ja nuorten kanssa kuitenkin se, että on turvallinen aikuinen elämässä, että kun joillekin se saattaa olla se ainut."*

*H4 " Ja sitten ehkä se mitä mä aikasemminki sannoin, että niinku haastaa pelaajia, koska valmentajat jotka ei niin kun yhtään haasta pelaajia silleen niin monesti varsinkin, kun mennään kilpailuisempiin joukkueisiin, niin se on monen mielestä huono asia ja mä oon itse vähän samaa mieltä. Tietenkin kaikki pelaajat tykkää erilaisesta valmentajasta, mutta ite näen sen ainakin silleen."*

### **Itsereflektio**

Oman toiminnan reflektointi koettiin työkaluksi, jota hyvä valmentaja osaa hyödyntää. Valmentajan tulee olla rehellinen itseään kohtaan ja ymmärtää mihin asioihin hän voi tai ei voi vaikuttaa. Valmentajan ei tule kuvitella itsestään liikoja, vaan hyvä valmentaja osaa katsoa itseään peliin ja miettiä mitä on tehty hyvin ja missä on kehitettävää. Valmentaja pyrkii siis kehittämään omaa toimintaansa sen sijaan, että uskoisi osaavansa kaiken. Omien virheiden myöntäminen ja saadun tiedon suodattaminen nähtiin tärkeiksi taidoiksi. Valmentaja voi oppia muilta valmentajilta ja koulutuksista, mutta kehittyminen vaatii omaa ajattelua. Pelkkä toimintatapojen kopiointi ei toimi, sillä kaikki valmentajat ja pelaajat ovat omia persooniaan.

*H1 "Hyvä valmentaja osaa katkoa itteään peiliin ja siihen että onko tehty hyviä asioita vai huonoja asioita mitä pitäisi muuttaa? Että niinku ei tuudittaudu siihen että mä tuun ja mä tiedän nää asiat vaan että ei todellakaan tiä. Tehdään näitä ja katsotaan missä mennään että, että kehitetään sitä toimintaa."*

*H1 "Mä uskon, että se, että se on rehellinen sekä pelaajille että itselleen ja niitä tavallaan sen, että se se tietää, että missä hänen hänen oma osaaminen menee. Ei kuvittelekaan itsestään liikoja..."*

*H4 "... ite ainakin niin kuin tavallaan ku pedagogiikasta puhutaan niin oppinut sen, että niin kun niiden omien virheiden myöntäminen ja tavallaan johtavassa asemassa on niinku tärkeä esimerkki tehdä niin kuin lapsille esimerkkinä ja myöntää, että tämä nyt meni vihkoon."*

### **Toiminnan organisointi**

Taito organisoida toimintaa koettiin tärkeäksi taidoksi valmentajalle. Taito organisoida toimintaa tulee esille monella tapaa. Organisointitaidot ilmenevät onnistuneena suunnitteluna ja toiminnan jouhevuutena. Suunnitelmallisuus on tärkeää, sillä hyvin suunnitellut

harjoitukset on helpompi toteuttaa ja harjoituksissa ei ole niin paljoa jonottamista tai paikoillaan oloa. Organisoitaitoihin liittyy joustavuus. Jos jokin ei toimi, valmentajalla on valmius muuttaa toimintaa kesken kaiken.

*H2 "Semmonen suunnitelmallisuus on kans hirveen tärkeä ominaisuus valmentajille sitte että niinku, ku on hyvin suunniteltu ni se on aina helpompi sitte toteuttaa asioita."*

*H3 " ...tietenkin soveltaa joutuu tosi paljon ja just se, että pitää olla jotenkin tosi joustava kyllä nuissa ja osaa sanoa, että hei tää ei nyt mennyt että nyt lopetetaan tämä..."*

## 5.4 Salibandyvalmennuksen kehittäminen

Neljäs tulokategoria, salibandyvalmennuksen kehittäminen muodostui kolmesta alakategoriasta, joita ovat: koulutukset, seuran tuki valmennukselle sekä yhteistyön lisääminen.

### 5.4.1 Koulutukset

Tämä alakategoria muodostui valmentajakoulutuksiin liittyneistä merkitysyksiköistä, joita ovat: koulutusten avulla kehittäminen sekä vaatimus kouluttautumisesta.

#### **Koulutusten avulla kehittäminen**

Koulutukset nousivat esille yhtenä keinona kehittää valmentajatoimintaa. Niiden avulla valmentaja voi saada hyviä perustaitoja valmentamiseen. Lisäksi muut, kuin salibandyliiton koulutukset nähtiin hyödyllisinä. Esimerkkinä yksi valmentaja nosti erilaiset vuorovaikutukseen liittyvät koulutukset, sillä vuorovaikutus on iso osa valmentamista.

*H2 "Ja sitte toki tuo, kouluttautuminen on tosi tärkeä asia että, koulutuksiin... Että ei toki tarvi kaikkien olla välttämättä liiton koulutuksiakaan, se että jos*

*on vaikka vuorovaikutukseen liittyvä koulutus ni sehän on äärimmäisen tärkeä valmentajalle käyä, ku se kuitenkin enemmän on nykyään vuorovaikuttamista se valmentaminen ku ennen.”*

### **Vaatus kouluttautumisesta**

Toinen koulutukseen liittyvä idea salibandyvalmennuksen kehittämiseen oli vaatia tiettyä koulutustasoa valmentajilta. Velvollisuus kouluttautua määräytyisi esimerkiksi sen mukaan, minkä ikäisiä pelaajia valmennat.

*H2 ”...vaadittas tietty koulutustaso ku sää lähet valmentaan tietyn ikäisiä vaikka. Niinku että se vaadittais sillain, jos sä lähet valmentaan nyt vaikka tätä ikäluokkaa niin sit sun pittää niinku vuoden, tai vuoden sisällä niin käydä se koulutus, tietty koulutus, että sää niinku oot, sulla on valamiuet.”*

#### **5.4.2 Seuran tuki valmennukselle**

Seuran tuesta nousi yksi merkitysyksikkö, valmennusta tukevat materiaalit ja ohjeet, jossa valmentajat esittävät, kuinka seura voisi tukea valmennusta.

#### **Valmennusta tukevat materiaalit ja ohjeet**

Valmentajat kokivat yleisesti seuran tuen tärkeäksi valmennukselle ja sen kehitykselle. Toimiva pelaajapolku nähtiin tärkeäksi, jotta valmentajat tietävät, mitä taitoja tietyssä iässä tahdotaan kehittää ja millä tavoin. Valmentajat toivoivat lisäksi enemmän konkreettisia esimerkkejä harjoituksista, esimerkiksi jonkinlaisen valmennuskirjan tai materiaalipankin muodossa. Valmentajien edustamien seurojen välillä oli eroja, kuinka laaja materiaalipankki heillä on käytössään ja se näkyi aineistossa. Seuran linjaukset toimintakulttuurin ja ikäluokittaisiin teemoihin nähtiin tärkeiksi tukitoimiksi valmentajatoiminnan kehittämiselle.

*H1 "...tavallaan siihen siihen pelaajakehityksen semmoinen pelaajapolku luoda ihan sieltä niinku ensimmäisestä niinku kerhojoukkueesta mitä taitoja ja millä tavalla niitä halutaan tuoda esiin."*

*H2 "...meillä on olemassa niinku semmonen ohjaajan aloitusopas, eli tuonne niinku ihan pienistä junnuista ku lähetään liikenteeseen ni semmonen ohjaajan opas, missä on niinku mietitty niitä, että miten niitten lasten kanssa toimitaan ja mitä siellä kannattaa tehdä ja semmonen aika kattava opas..."*

#### 5.4.3 Yhteistyön lisääminen

Kolmas alakategoria yhteistyön lisääminen muodostui merkitysyksiköstä: valmentajien ja seurojen yhteistyö.

##### **Valmentajien ja seurojen yhteistyö**

Seurojen ja valmentajien välinen yhteistyö nousi aineistosta tärkeänä tekijänä valmennustoiminnan kehittämiseksi. Monet seurat tekevät hyvää työtä valmennustoimintansa kanssa ja valmentajat kokivat, että tietoa olisi hyvä jakaa enemmän seurojen välillä. Tiedon jakaminen nähtiin isossa kuvassa etuna koko lajin kehittymiselle Suomessa. Samaan aikaan ymmärrettiin, että kyse on kilpaurheilusta, eivätkä seurat ole aina halukkaita jakamaan tietoa. Lisäksi valmentajien välisen tiedon jakamisen ja keskustelun merkitys nähtiin suurena. Osalla valmentajilla voi olla paljon tietoa, josta toinen valmentaja voisi hyötyä suuresti, mikäli valmentajat keskustelisivat enemmän. Vertaisoppiminen, toisten valmentajien harjoituksissa vierailu ja kokeneemman valmentajan kanssa työskentely nousi aineistosta esiin.

*H4 " Mutta että, niinku varmaan semmoinen etuoikeutettu asema moneen muuhun valmentajaan verrattuna tavallaan, että pääsee tavallaan oppimaan kuitenkin sen verran kokeneen valmentajan kanssa vaikka nyt, ei missään korkealla tasolla kuitenkaan oo valmentanut, mutta niinku kokenut valmentaja. Ja ite kun aika vasta tavallaan aloittanut, niin paljon on nähnyt*

*siinä ja kokenut ja oppinut pienestäkin ja paljon vinkkejä saanut aina kun on tarvinnut.”*

*H2 ” Jollakin koutsilla voi olla paljonki tietoo, sillon sitä kannatas jakaa yhteisen hyvän lisäämiseksi. ”*

*H3 ” Varmaan tosiaan, että olisi enemmän aikaa käydä toisen toisten tree-nejä katsomassa.”*

## 6. POHDINTA

Tutkielmani tuotti tietoa salibandyvalmentajien käsityksiä valmennuksesta. Seuraavissa alaluvuissa vedän yhteen saadut tulokset, tarkastellaan tuloksia suhteessa teoriaan ja aiempaan tutkimukseen sekä pohditaan tämän tutkimuksen hyötyjä johtopäätöksien ja mahdollisten jatkotutkimusaiheiden kautta.

### 6.1 Tulosten yhteenvetoa

Tuloksista nousi salibandyvalmennukselle useita tärkeitä tekijöitä. Valmennuksen tulee olla pelaajalähtöistä, osallistavaa ja toiminnan hänen taito- ja kehitystasolleen sopivan haastavaa niin ihmisen fyysinen kuin psyykinen puoli huomioiden. Liikunnallisen elämäntavan ja liikuntaan kasvattamisen merkitys on suuri. Liikunnan tuominen osaksi arkea ja vapaa-aikaa nähtiin tukevan pelaajan kasvua pitkällä tähtäimellä sekä pelaajana että ihmisenä. Valmennuksessa tulee ottaa huomioon sosiaalisuus sekä ihmisten välinen vuorovaikutus kaikissa valmennuksen osa-alueissa, yhteenkuuluvuutta, positiivista palautetta ja yhdessä tekemistä korostaen. Sekä pelaajien keskinäinen että pelaajien ja valmentajan välinen vuorovaikutus ovat tärkeitä salibandyvalmennukselle.

Tulosten mukaan suurimmat haasteet salibandyvalmennukselle tuovat joukkueen sisäiset erot yksilöiden välillä. Tasoerot, eriaikainen fyysinen ja henkinen kehitys sekä vaikeudet oppimisessa ja haasteet käyttäytymisessä olivat valmennukselle eniten päänvaivaa aiheuttavia ilmiöitä. Valmentajat kokivat erilaiset resurssit, kuten valmentajien vähäisen määrän tai olosuhteet, kuten harjoitustilat haasteiksi. Valmentajan omat sosiaaliset taidot, sekä tietotaito ja kyky itsereflektioon koettiin haasteeksi. Vastaavasti nämä nähtiin ominaisuuksina, jotka hyvällä valmentajalla on hallussaan. Hyvä valmentaja nähtiin erityisesti sosiaalisesti taitavana, kaikki pelaajat huomioivana ja innostavana.

Salibandyvalmennusta voitaisiin tulosten perusteella kehittää koulutusten, seuran tuen ja yhteistyön kehittämisen avulla. Kouluttautuminen on valmentajalle tapa kartuttaa

tietotaitoan ja oppia salibandyvalmentamisesta lisää. Lajivalmennusten lisäksi muut valmentajuutta tukevat koulutukset ovat valmentajalle hyödyllisiä. Koulutusten lisäksi seuran on tuettava valmentajaa erilaisin materiaalein ja tukitoimin. Esimerkiksi selkeät pelaajapolut ja materiaalipankit auttavat valmennusta. Kolmas tapa kehittää valmennusta on yhteistyön lisääminen. Erityisesti valmentajien välisen tiedon jakamisen, muiden toimintatapoihin tutustuminen ja kokeneemman valmentajan kanssa työskentely voivat kehittää valmennusta.

Tuloksista on nähtävissä, että valmentajilla on selvä käsitys roolistaan tärkeänä osana lasten ja nuorten elämää ja he kokevat merkitystä pelaajiensa valmentamisesta. Valmentajat eivät kyseenalaista omaa tai valmentajan roolia ylipäätään. Sen sijaan valmentajat kokevat roolinsa laajaksi fyysisen ja psyykkisen kehityksen edistämiseksi, jossa valmentajalla on vastuuta lapsen tai nuoren hyvinvoinnista. Tuloksista on huomattavissa, että monet valmentajien käsitykset ovat linjassa aiempaan tutkittuun tietoon, jota tässäkin tutkimuksessa on esitelty.

## 6.2 Tulosten tarkastelua

On syytä tarkastella, kuinka teoria ja aiemmat tutkimukset peilautuvat tutkielman tuloksiin nähden. Kuten tuloksista on havaittavissa, salibandyvalmennukselle merkityksellisiä tekijöitä on laajasti. Urheiluvalmennus nähdään monipuolisena ja useita rooleja sisältävänä kompleksina käsitteenä (Côté & Gilbert 2009, 310; Jones ym. 2002). Valmennuksen avaintavoite on kasvattaa elämässä ja urheilussa vastuullisia ihmisiä (Lampinen 2008). Valmentajien käsitys valmentajan roolista oli kasvatukseen nojaava. Etenkin liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen oli niin valmentajien kuin aiemman tutkimuksen mukaan tärkeää (ks. esim. Hämäläinen 2008, 138). Valtion liikuntaneuvoston (2023) mukaan noin 40 prosenttia lapsista ei ole arjen vaadetta vastaavalla tasolla fyysisen toimintakyvyn osalta.

Haastatellut valmentajat kokivat sosiaaliset taidot ja yhteenkuuluvuuden tärkeiksi. Yhteenkuuluvuuden tunteella on motivoiva vaikutus lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen (Jaakkola 2009; Tuomaala ym. 2009). Tutkielman valmentajilla oli käsitys, että pelaajien

kohtaamien ja heidän kanssaan muustakin kuin salibandysta puhuminen on tärkeää. Hämäläisen (2008) mukaan tällaisissa tilanteissa valmennettava voi kokea suhteen erityisen merkityksellisenä. Valmentajilta nousseet käsitykset toiminnan eriyttämisestä vastaavat käsitystä siitä, että osaava valmentaja luo pelaajien taitotasolle sopivia harjoitteita, joissa on mahdollisuus saada onnistumisia ja kehittyä (Lampinen 2008, 18).

Tietotaito lajista ja taktiikoista ei noussut aiemman tutkimuksen valossa merkittäväksi, mutta erityisesti yksi tutkimushenkilöistä nosti lajitaidon- ja osaamisen puutteen haasteeksi. Lajitaitojen tärkeys tiedostetaan aiemmassa tutkimuksessa, mutta enemmän painotetaan hyviä opetus ja vuorovaikutustaitoja (ks. Cassidy ym. 2015; Hämäläinen & Westerlund 2016; Lampinen 2008, 31). Toinen haaste, pienessä tilassa harjoittelemisen koettiin haasteeksi, mikä myönnetään sellaiseksi aiemmassakin tutkimuksessa. Tilan ahtaus vaatii valmentajalta organisointitaitoja sekä ryhmänhallintaa (Hämäläinen 2013).

Tuloksista ilmeni valmentajien haasteet yksin valmennettaessa. Ilmiöön liittyi muun muassa tuskailua jaksamisen, ajankäytön ja oman riittämättömyyden tunteiden kanssa. Aiemmassa tutkimuksessa ei keskitytä tähän ongelmaan, vaan valmennuksen haasteet keskittyvät lähinnä esimerkiksi negatiiviseen palautteeseen ja rankaisevaan motivaatioilmastoon ja sen aiheuttamiin haittoihin (Lyyra & Kokkonen 2020, 85).

Lasten ja nuorten valmennusta voidaan kehittää valmentajien mukaan koulutusten, seuran tukitoimien ja yhteistyön avulla. Aiemmasta tutkimuksesta puolestaan ei suoraan nouse tapoja, joilla valmennusta voitaisiin kehittää, mutta on selvää, että esimerkiksi reflektointitaito ja itsensä kehittäminen on valmentajalle tärkeää (Cassidy ym. 2015). Valmentajan on siis tärkeää tunnistaa heikkouksensa ja vahvuutensa sekä pyrkiä kehittymään, kuten tuloksistakin ilmenee.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tavoitteeni oli kuvata salibandyvalmentajien käsityksiä valmennuksesta. Tässä tutkielmassa on esitetty aiempaa urheiluvalmennukseen ja salibandyyn liittyvää tutkimusta,

avattu lähtökohdat, josta innostus tutkielmalle kumpuaa sekä kerrottu metodeista, joilla tietoa on hankittu ja tuotettu. Tuloksissa esittelin neljän salibandyvalmentajan ajatuksia hyvästä valmentajasta, tärkeistä tekijöistä valmennuksesta sekä valmennuksen haasteita ja kehitystapoja. Kuten äsken tuloksien tarkastelu -luvussa huomasimme, aiempi tutkimus on pitkälti linjassa tässä tutkielmassa saatuihin tuloksiin nähden.

Koen onnistuneeni saavuttamaan tutkimukselle asetetun tavoitteen, eli vastata kysymykseen, millaisia käsityksiä salibandyvalmentajilla on lasten ja nuorten valmentamisesta?

Lukijan päätettäväksi jää, onko tutkimus onnistunut suhteessa lähtökohtaan, että haastateltavana ovat nimenomaan salibandyvalmentajat, eivätkä minkä tahansa lajin valmentajat. Voi olla, että tutkielma ei ole mennyt tarpeeksi syvälle juuri salibandyn ominaispiirteisiin ja lajista kumpuaviin merkityksiin suhteessa valmentamiseen. Toisaalta on mahdollista, että valmennukselliset ilmiöt, jollaisena valmentajat ne käsittävät ovat yleismaailmallisempia, eikä niitä ole kiinnitettävissä suoraan salibandyyn.

Uskon, että tutkielmasta on apua etenkin salibandyvalmentajille, mutta se voi antaa hyviä näkemyksiä kaikkeen lasten ja nuorten valmentamiseen tai valmentamisesta kiinnostuneille. Tutkielman avulla valmentaja voi reflektoida omaa toimintaansa ja kehittää itseään valmentajana. Lisäksi seurat voivat hyödyntää tutkielmaa valmennustoimintansa kehittämisessä.

Salibandyvalmennusta olisi hyvä tutkia enemmän, sillä tämänhetkinen tutkimuskenttä on kohtuullisen suppea. Seuraava vastaavanlainen tutkimus voisi hyödyntää laadullisen tutkimuksen piirteiden lisäksi määrällistä tutkimusta. Sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä hyödyntämällä voitaisiin saada entistä laajempaa aineistoa ja syvempää ymmärrystä salibandyvalmennuksen nykytilasta ja mahdollisista kehityskohteista.

Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla salibandyvalmennukseen liittyvä tutkimus pelaajien näkökulmasta, millaisena lapset ja nuoret näkevät hyvän salibandyvalmentajan ja mitkä ovat heille tärkeitä asioita salibandyssa. Uskon, että tällainen näkökulma olisi tärkeä tapa tarkastella valmennustoimintaa. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka pelaajien käsitykset eroavat, vai eroavatko ne, kun puhutaan salibandyvalmennuksesta.

Salibandyvalmennuksen kehittäminen erityisesti yhteistyötä korostavampaan suuntaan olisi tärkeää. Kokoneiden ja koulutettujen valmentajien tietotaito ja osaaminen voisivat auttaa etenkin kokemattomien valmentajien alkutaivalta valmentajina. Yksi jatkotutkimuksen aihe voisi olla salibandyvalmennuksen kehittämiseen liittyvä. Salibandyvalmennuksen nykytilaa on tärkeä tarkastella, mutta lisäksi tärkeää on kehittää toimintaa. Esimerkiksi valmentajien välisen yhteistyön kehittäminen, siihen liittyvä tutkimus tai hanke voisi auttaa valmentajia ja seuroja lisäämään yhteistyötä ja tiedon jakamista.

## LÄHTEET

- Aarressoja, O. & Lämsä, J. 2016. Urheilijan toimintaympäristö. Teoksessa A. Mero, A. Numela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus, 44—48.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima.
- Bengoechea, E. G., Streaan W. B. & Williams, D. J. 2004. Understanding and promoting fun in youth sport: coaches' perspectives. *Physical Education and Sport Pedagogy* 9 (2), 197–214.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, M. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus, 48–58.
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. 2020. Valmentajakysely 2019. KIHU:n julkaisusarja, nro 71. Saatavilla www-muodossa: [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020\\_blo\\_valmentaja\\_sel99\\_53976.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf) (Luettu 11.1.2024).
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko S. 2023. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 83–92. Saatavilla www-muodossa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> (Luettu 30.11.2023).
- Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. 2015. Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice. Routledge.

Cope, C. 2004. Ensuring validity and reliability in phenomenographic research using the analytical framework of a structure of awareness. *Qualitative research journal*, 4 (2), 5-18.

Saatavilla [www-muodossa](#):

[https://www.researchgate.net/publication/243963430\\_Ensuring\\_Validity\\_and\\_Reliability\\_in\\_Phenomenographic\\_Research\\_Using\\_the\\_Analytical\\_Framework\\_of\\_a\\_Structure\\_of\\_Awareness](https://www.researchgate.net/publication/243963430_Ensuring_Validity_and_Reliability_in_Phenomenographic_Research_Using_the_Analytical_Framework_of_a_Structure_of_Awareness) (Luettu 19.1.2024).

Cossham, A. 2018. An evaluation of phenomenography. *Library and information re-search* 41 (124), 17–31. Saatavilla [www-muodossa](#): <https://doi.org/10.29173/lirg755> (Luettu 19.1.2024).

Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching* 4 (3), 307–323.

Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki J. 2018. Teemahaastattelu. Lyhyt Selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonke-ruu*. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–46.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fry, M. D. & Gano-Overway, L. A. 2010. Exploring the Contribution of the Caring Climate to the Youth Sport Experience, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (3), 294-304.

Saatavilla [www-muodossa](#): <https://doi.org/10.1080/10413201003776352> (Luettu 18.1.2024).

Geidne, S., Quennerstedt, M. & Eriksson, E. 2013. The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian journal of public health*, 41 (3), 269–283. Saatavilla [www-muodossa](#):

<https://doi.org/10.1177/1403494812473204> (Luettu 17.1.2024).

Grönfors, M. 1982. *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. Helsinki: WSOY.

Heikkala, J. 2009. Liikunta ja urheilu vastuullisuuden oppimisen areenana. Teoksessa J. Lampinen & M. Melén-Paaso (toim.) Tulevaisuus meissä: Kasvaminen maailmanlaajuiseen vastuuseen. Opetusministeriön julkaisuja 2009:40, 127–130. Saatavilla www-muodossa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76679/opm40.pdf?sequence=1&> (Luettu 16.1.2024).

Herrala, H. 2015. tytöt kaukalossa: etnografinen tutkimus tyttöjen jääkiekkoharrastuksesta. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Saatavilla www-muodossa: [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62158/Herrala\\_Helena\\_ActaE\\_170\\_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62158/Herrala_Helena_ActaE_170_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y) (Luettu 30.11.2023).

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Honkonen, R. 2009. Joukkueurheilun nuorisotoiminnan myytit ja todellisuus. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 17–35.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H & Vasankari, T. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018—2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Saatavilla www-muodossa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Luettu 30.11.2023).

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus 37 (2), 162–173. Saatavilla www-muodossa: [https://www.researchgate.net/publication/347949020\\_Fenomenografia\\_laadullisena\\_tutkimussuuntauksena\\_kasvatustieteissa](https://www.researchgate.net/publication/347949020_Fenomenografia_laadullisena_tutkimussuuntauksena_kasvatustieteissa) (Luettu 19.1.2024).

Häkkinen, K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä: Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Jyväskylän yliopisto.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla www-muodossa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/18557> (Luettu 11.1.2024).

Hämäläinen, K. 2013 Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Helsinki: Suomen Olympiakomitea. Saatavilla www-muodossa: [https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2013\\_ValmennusosaamisenKasikirja\\_SuomenOlympiakomitea.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2013_ValmennusosaamisenKasikirja_SuomenOlympiakomitea.pdf) (Luettu 21.12.2023).

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Hämäläinen, K. & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja 2016 (5).

Saatavilla www-muodossa:

[https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden\\_aineisto.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf) (Luettu 11.1.2024).

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 43—53.

International Floorball Federation. 2023. Member associations. Saatavilla www-muodossa: <https://floorball.sport/theiff/member-associations/> (Luettu 5.1.2024).

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 333—348.

Jalanko, P. 2015. Salibandyn lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto, valmentajaseminaarityö. Saatavilla www-muodossa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45999> (Luettu 1.12.2023).

Jones, R. L., Armour, K. M. & Potrac, P. 2002. Understanding the coaching process: a framework for social analysis. *Quest* 54, 34–48. Saatavilla [www-muodossa: https://www.researchgate.net/publication/254325138 Understanding the Coaching Process A Framework for Social Analysis](https://www.researchgate.net/publication/254325138_Understanding_the_Coaching_Process_A_Framework_for_Social_Analysis) (Luettu 16.1.2024).

Kansanen, A. 1988. Valmentajan viestintä. Teoksessa H. Kantola (toim.) *Suomalainen valmennusoppi: valmentaminen*. Vierumäki: Urheilusyke, 265–271.

Kantola, H. 1988. Valmentamisen metodiikka. Teoksessa H. Kantola (toim.) *Suomalainen valmennusoppi: valmentaminen*. Vierumäki: Urheilusyke, 241–251.

Kao, S. F., Hsieh, M. H., & Lee, P. L. 2017. Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12 (3), 319–327. Saatavilla [www-muodossa: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1747954117710508](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1747954117710508) (Luettu 4.1.2024).

Kao, S. F., Tsai, C. Y., & Schinke, R. 2021. Investigation of the interaction between coach transformational leadership and coaching competency change over time. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16 (1), 44-53. Saatavilla [www-muodossa: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1747954120953946](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1747954120953946) (Luettu 22.1.2024).

Kirsilä, J. & Wenning, J. 2020. Salibandyn lajiansalyysi ja salibandylaukauksen biomekaaninen analyysi sekä valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto, valmentajaseminaarityö. Saatavilla [www-muodossa: https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/70089](https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/70089) (Luettu 17.1.2024).

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä PS-kustannus, 114–129.

Kokko, S. 2016. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi ja suorituskykyiseksi urheilijaksi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus, 42–43.

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Saatavilla www-muodossa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> (Luettu 30.11.2023).

Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri: Juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Helsinki: Suomen Urheilumuseo.

Koskela, S. 2009. Perusopetuksen oppilashuolto Lapissa opettajien käsityksen mukaan. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavilla www-muodossa: <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=85e5d425-3b96-4752-8f5b-12747b9918dc> (Luettu 19.1.2024).

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat - tilanne, muutokset ja tulevaisuus. opetus- ja kulttuuriministeriö.

Korsman, J. & Mustonen, J. 2011. Salibandyn käsikirja. EU: Unipress.

Kulju, M. & Sundqvist, K. 2002. Salibandykirja. Jyväskylä: Gummerus.

Lampinen, K. 2008. Valmennuksen iso kuva. Teoksessa K. Lampinen & H. Forsman (toim.) Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 18–24.

Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. 2016. Kasvatuspsykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Light, R. L., & Harvey, S. 2017. Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, 22 (2), 271–287. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa):

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13573322.2015.1015977> (Luettu

4.1.2024).

Liukkonen, J. 1998. *Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach*. Jyväskylä: Kopijyvä.

Liukkonen, J. 2016. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden arviointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Lahti: VK-Kustannus, 209—217.

Louhimaa, R-M., Lyyra, N. & Kokkonen, M. 2020. Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoitten harjoituskokemuksiin. *Liikunta & Tiede* 57 (3).

Liikuntatieteellinen seura, 83–90. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa):

[https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/3\\_2020/lt\\_3\\_2020-83-90.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/3_2020/lt_3_2020-83-90.pdf)

(Luettu 30.11.2023).

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus, 16–42.

Marton, F. 2001. Phenomenography: A research method approach to investigating different understandings of reality. Teoksessa R. R. Sherman & R. B. Webb. *Qualitative research in education: Focus and methods*. Lontoo: Falmer, 141–161.

Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuun yliopisto.

Nikander, A. 2009. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus, 361–370.

Perera, N. K. P., Åkerlund, I. & Hägglund, M. 2019. participation, injury prevention expectations, injury risk perceptions and health problems in youth floorball players. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 27, 3722–3732. Saatavilla [www-muodossa: https://link.springer.com/article/10.1007/s00167-019-05501-7#citeas](https://link.springer.com/article/10.1007/s00167-019-05501-7#citeas) (Luettu 5.1.2024).

Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista: Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvallmennuksen kannalta. Tampereen yliopisto.

Pulkinen, S., Korsman, J. & Mustonen, J. 2013. Valmentaminen salibandyssä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa, P. Juuti & I. Aaltio. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Ranta, S. 2020. Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Saatavilla [www-muodossa: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-217-7](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-217-7) (Luettu 19.1.2024).

Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2009. Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmät. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmällmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 59–86.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Salibandyliitto Ry. 2022. Salibandyyn pelisäännöt. Saatavilla [www-muodossa: https://salibandy.fi/fi/info/saannot/pelisaannot/#08](https://salibandy.fi/fi/info/saannot/pelisaannot/#08) (Luettu 4.1.2024).

Salibandyliitto Ry. 2023a. Jäsenseurat. Saatavilla [www-muodossa: https://salibandy.fi/fi/info/salibandyliitto-ry/jasenseurat/](https://salibandy.fi/fi/info/salibandyliitto-ry/jasenseurat/) (Luettu 21.2.2023).

Salibandyliitto Ry. 2023b. Tunnuslukuja. Saatavilla www-muodossa:

<https://salibandy.fi/fi/info/salibandyn-esittely/tunnuslukuja/> (Luettu 30.11.2023).

Santa's United Ry. 2020. Toimintakäsikirja 2020–2021. Saatavilla www-muodossa:

<https://www.santasunited.fi/wp-content/uploads/2020/09/Toimintakasikirja-Santa%C2%B4s-United-21.9.2020.pdf> (Luettu 30.11.2023).

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä:

Gummerus.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työpajoja.

Helsinki: Kirjayhtymä.

Szerovay, M. 2015. Liikunnan ja urheilun järjestökentän muutoksia. Teoksessa H. Itkonen

& A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Yliopistopaino, 117–

132.

Telema, R. 1988. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen

valmennusoppi: valmentaminen. Vierumäki: Urheilusyke, 76–86.

Tervo, T. & Nordström, A. 2014. Science of floorball: a systematic review. Open access

journal of sports medicine, 249-255. Saatavilla www-muodossa:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/OAJSM.S60490> (Luettu 4.1.2024).

Tuomaala, S; Huotari, P. & Liukkonen, J. 2009. Iloa suksilla – Kouluhiihtotapahtuma lasten

kokemana. Liikunta & Tiede 46 (1), 30–35. Saatavilla www-muodossa:

[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2009/lt109\\_tutkimusartikkeli\\_tuomaala.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2009/lt109_tutkimusartikkeli_tuomaala.pdf) (Luettu 18.1.2024).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen

loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla www-muodossa:

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) (Luettu 21.1.2024).

Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Liikkumattomuushaaste edellyttää seuraavalta hallitukselta merkittäviä toimia – valtion liikuntaneuvoston hallitusohjelmaesitykset. Saatavilla www-muodossa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/hallitusohjelmaesitykset-2023/> (Luettu 17.1.2024).

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa: jalkapallo, jääkiekko, salibandy. Helsinki: Edita.

Visek A. J., Achrati S. M., Manning H., McDonnell K., Harris B. S. & DiPietro L. 2015. The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12 (3), 424–433. Saatavilla www-muodossa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4201634/> (Luettu 1.12.2023).

Wikman, J. M., Nistrup, A., Vorup, J., Pedersen, M. T., Melchor, P. S., Bangsbo, J. & Pfister, G. 2017. The effect of floorball training on health status, psychological health and social capital in older men. *AIMS public health*, 4 (4), 364. Saatavilla www-muodossa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5690460/> (Luettu 4.1.2023).

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

## LIITTEET

Liite 1.

### TUTKIMUSSOPIMUS/-LUPA

Teen kasvatustieteen pro gradu -tutkielmaa Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa. Ohjaajani on professori (emerita) Kaarina Määttä.

Tutkimukseni aiheena on valmentajien käsitykset lasten ja nuorten salibandyvalmennuksesta.

Tarkoitukseni on selvittää:

- Millaisia käsityksiä valmentajilla on lasten ja nuorten salibandyvalmennuksesta.

Tutkimusmenetelmänä käytän kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusta. Aineisto kerätään teemahaastattelun avulla. Aineisto analysoidaan laadullisen analyysin avulla.

Tallennan aineistoni haastattelemalla ja äänittämällä keskustelun.

Aineistoa käsittelen luottamuksellisesti ja tutkittavien anonymiteetin säilyttäen. Tiedot tulevat vain tutkimuskäyttöni ja ne hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Allekirjoittamalla tämän sopimuksen annat suostumuksesi aineiston käyttämiseen tutkimuksessani.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Aika ja paikka

\_\_\_\_\_

Nimi ja nimenselvennys

Opiskelijan yhteystiedot

Sami Pokka

sapokka@ulapland.fi

Liite 2.

Teemahaastattelun runko:

Kerro, että turvaat anonymiteetin, ja että tiedot tulevat vain Sinun tutkimuskäyttöösi ja ne hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

1. Kuinka kauan olet ollut salibandyvalmentajana? Kuinka kauan olet ollut erityisesti lasten ja nuorten salibandyvalmentajana? Miten lasten ja nuorten salibandyvalmennus on mielestäsi muuttunut? (alkujohdattelukysymys)

2. Mitkä ovat tärkeitä tekijöitä lasten ja nuorten salibandyvalmennuksessa?

(ensin tämä yleiskysymys ja sitten voi vielä tarvittaessa tarkentaa alla olevilla kysymyksillä)

a) valmennuksen toteutus, ajoitus, vaiheet yms.?

b) valmentajan piirteet, taidot ja asenteet jne.?

c) lasten ja nuorten ominaisuudet, kyvyt, asenteet jne.?

d) valmennuksen olosuhteet, tilat, saatu ulkopuolinen tuki, vanhempien suhtautuminen yms.?

e) muut mahdolliset tekijät?

3. Mitkä tekijät ovat lasten ja nuorten salibandyvalmennuksen haasteita, esteitä tai vaikeuksia? (ensin tämä yleiskysymys ja sitten voi vielä tarvittaessa tarkentaa alla olevilla kysymyksillä)

a) valmennuksen toteutus, ajoitus, vaiheet yms.?

b) valmentajan piirteet, taidot ja asenteet jne.?

c) lasten ja nuorten ominaisuudet, kyvyt, asenteet jne.?

d) valmennuksen olosuhteet, tilat, saatu ulkopuolinen tuki, vanhempien suhtautuminen yms.?

e) muut mahdolliset tekijät

4. Millainen on hyvä lasten ja nuorten salibandyvalmentaja?

(apukysymyksiä tarvittaessa: Millaisia ominaisuuksia ja taitoja hänellä on ottaen huomioon lasten ja nuorten valmennuksen? Onko se erilaista kuin aikuisten valmennus? Missä ja miten onnistunut valmennus näkyy?

5. Miten lasten ja nuorten salibandyvalmennusta voi kehittää?

(aputeemoina: koulutus, olosuhteet, markkinointi, rahoitus, arvostus jne.

6. Muita mahdollisia ajatuksia, käsityksiä ja kokemuksia aiheesta?