



**Opas tavoitteenasetteluun SM-noviisisarjan
muodostelmaluistelijoiden valmentajille**

Hanna Kunelius

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikuntajohtaminen ja valmennus

Master-opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Hanna Kunelius
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Opas tavoitteenasetteluun SM-noviisisarjan muodostelmaluistelijoiden valmentajille
Sivu- ja liitesivumäärä 42 + 45
<p>Tämä kehittämistyö syntyi tarpeesta luoda tavoitteenasettelunopas urheiluvalmennuksen tueksi muodostelmaluistelun 12-15-vuotiaiden huippu-urheilupolulla olevien eli SM-noviisisarjan urheilijoiden valmentajille. Koronapandemian aikana urheiluharrastuksissa tapahtui lasten ja nuorten kohdalla tavallista enemmän drop-outteja juuri SM-noviisien ikähaarukassa. Tämän kehittämistyön tuotteen vaikutuksilla yritetään myös ehkäistä näitä harrastuksen parista putoamisia.</p> <p>Tavoitteenasettelu on yksi tehokkaimmista psyykkisvalmennuksen keinoista. Aihe rajattiin koskemaan tavoitteenasettelua tehostamassa muodostelmaluisteluvälmentäjästä.</p> <p>Muodostelmaluistelu on tavoitteenasetannaltaan valmennuksellisesti ja lajioimaisuuksiltaan erityispiirteinen, sillä se on varhaisenerikoistumisen joukkuelaji. Tavoitteenasettelu on yksi psyykkisvalmennuksen keinoista, jota valmentajat erityisesti muodostelmaluistelussa käyttävät aktiivisesti työssään. Valmentajat opettavat valmennettaviaan itsenäiseen tavoitteenasetteluun osana urheilijaksi kasvamista. Kehittämistyön tekijä on itse päätoiminen muodostelmaluisteluvälmentäjä, jonka vastuulla SM-noviisijoukkue oli oppaan luomisen aikaan kisakaudella 2021-2022.</p> <p>Työn lähestymistavaksi valittiin toimintatutkimus. Kehittämistyön toimintatutkimuksessa hyödynnettiin palvelumuotoilun keinoja tuotteen eli tavoitteenasettelunoppaan luomisprosessissa. Tutkimuksessa haastateltiin niin luistelijoita kuin valmentajia kyselyin ja sähköpostihaastatteluin. Tutkimukseen otettiin näin mukaan useita osapuolia ideoimaan oppaan sisältöä. Tuote syntyi yhteiskehittämisen menetelmin. Opas on suunniteltu spesifisti muodostelmaluisteluun sopivaksi, joten sen käyttömahdollisuuksia arvioidessa tulee ottaa huomioon muodostelmaluisteluvälmentäjien tietotaito ja lajikulttuurin ominaisuudet. Kehittämistyön lopputuote on työkalu, joka on tavoitteenasettelunopas valmentajille. Oppaassa on harjoituksia, jotka on suunniteltu osaksi valmennusta. Opasta on mahdollista soveltaa myös muihin lajeihin ja eri ryhmien valmennukseen, tai esimerkiksi työnohjaukseen.</p>
Asiasanat psyykkinen valmennus, tavoitteenasettelu, muodostelmaluistelu

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muodostelmaluistelu	2
2.1	Muodostelmaluistelu Suomessa	3
2.2	Muodostelmaluistelusäännöt kaudella 2021-2022 ISU-novice-sarjaan ja eteneneminen SM-noviiseista	4
3	Tavoitteenasettelu ja motivaatio	5
3.1	Tavoitteenasettelun periaatteet	5
3.2	Tavoitteenasettelun ominaisuudet	6
3.3	Motivaatio	7
3.3.1	Sisäinen motivaatio ja ulkoinen motivaatio.....	8
3.3.2	Sosiaalinen motivaatio	9
3.4	Ilo ja into lasten ja nuorten urheiluun.....	10
3.5	Tavoitteenasettelu joukkueen valmennuksessa	11
3.5.1	GROW- malli	13
3.6	Aikavälit tavoitteiden asettelussa	13
3.7	Toimintasuunnitelmat ja tavoitteiden arviointi	14
3.8	Tavoitteen saavuttaminen ja sen mahdollistaminen	16
4	Vuorovaikutus muodostelmaluisteluvalmennuksessa	19
4.1	Vuorovaikutus nuorten valmennuksessa	19
4.2	Vuorovaikutus joukkueen valmennuksessa ja tunneilmasto	19
4.3	Joukkueen ympärillä olevien henkilöiden rooli tavoitteenasettelussa	20
5	Nuoren urheilijan valmennus	22
5.1	Sukupolvi Z:n urheilijoiden valmennus	22
5.2	Liikuntaharrastusten lopettaminen	23
5.3	Ikään sopivat tavoitteet urheilussa 12-15-vuotiaille	24
6	Projektin tavoitteet	26
7	Projektin vaiheet	27
7.1	Määrittely.....	28
7.2	Aineiston kerääminen eli tutkimus	29
7.2.1	Kysely ja haastattelut 12-15-vuotiaille luistelijoille.....	30
7.2.2	Kysely ja haastattelut SM-noviisivalmentajille	30
7.2.3	Kyselyiden vastausten analysointi ja hyödyntäminen	31
7.3	Suunnitteluvaihe	34
7.4	Tuotanto	35
7.5	Oppaan rakenne, taitto ja toteutus	36

8	Projektin lopputulos- opas tavoitteenasetteluun	37
9	Pohdinta ja johtopäätökset	38
	Lähteet	40
	Liitteet	43
	Liite 1. Luistelijoiden kysymykset	43
	Liite 3. Valmentajien kysymykset	53
	Liite 4. Valmentajien vastaukset	54
	Liite 5. Tavoitteenasettelun opas SM-noviisimuodostelmaluisteluvalmentajille	63

1 Johdanto

Muodostelmaluistelu on varhaisenerikoistumisen laji, mutta myös joukkuelaji, joka vaatii äärimmäistä taitoa ja periksiantamatonta työtä, jotta siinä voi päästä huipulle.

Muodostelmaluistelusta tehtyjä tutkielmia ja tutkimuksia on tehty valitettavan vähän tavoitteenasettelun osalta, vaikka lajin valmentajien kokemukseen pohjaten lajin parista löytyykin paljon hiljaista tietoa liittyen joukkueen valmennuksen tavoitteenasetteluun. Kehittämistyöllä halutaan tuoda esiin muodostelmaluistelun urheilijapolun merkittävyyttä positiivisessa valossa urheilijan kasvamisessa kohti arvokasta elämää myös urheilijauran jälkeen. Kehittämistyön tekijä oli valmentanut viimeiset 5 vuotta muodostelmaluistelussa SM-junioreita. SM-junioreidensarjatason ikähaarukka on 14-19-vuotiaat. Valmentaja siirtyi SM-junioreiden vastuusta kaudelle 2021-2022 SM-noviisijoukkueen vastuuseen. SM-noviisit ovat iältään 12-15-vuotiaita. Samaisen ikäluokan vastuussa hän oli ollut aiemmin valmentajanuransa alussa vuosia sitten. Nyt valmennuksessa olevat nuoret ovat z-sukupolvea. Z-sukupolven nuoret omaavat erilaisia uudenaikaisia myös heidän valmentamiseen liittyviä ominaispiirteitä. Haasteita valmennettavaan kauteen toi sukupolven muutoksen lisäksi tarkastelun alla olevalle kaudelle 2021-2022, osunut korona-pandemia, kun nuoret yhteiskunnallisesti alkoivat tippua pois liikuntaharrastuksistaan. Hallikäytäväkeskusteluissa valmentajien kesken nousi esiin, että nuorilla oli tavallista enemmän haasteita koronan takia kausilla, jolloin valmennusta jouduttiin tekemään osittain etänä, ja useita kisoja peruttiin. Tämän työelämänkehittämistyön hankkeena haluttiin luoda valmentajille valmennukseen jotain konkreettista avuksi, jotta urheilijat pysyvät lajin parissa. Kehittämistyön tavoitteena halutaan olla vaikuttamassa myös valmentajien jaksamiseen arvokkaassa työssään nuorten parissa, tarjoamalla heille työkalu tavoitteenasettelunoppaan muodossa. Yhteiskunnallista vaikuttavuutta opinnäytetyöhön tuo näkökulma nuorten syrjäytymisen ehkäisemisestä. Aihe tiivistyi kokonaisvaltaisesta muodostelmaluistelun valmentamisesta yhdeksi henkisenvalmennuksen tärkeäksi taidon osa-alueen, eli tavoitteenasettelun ominaisuuden kehittämiseksi.

Tavoitteenasettelun ominaisuutta kehittämään tehtiin tässä kehittämistyössä projektityönä opas. Työelämänkehittämistyön tekemisen tarkoituksena on luoda opas-muotoinen työkalu, joka antaa valmentajalle keinoja opettaa tavoitteenasettelua urheilijoilleen, ja valmentaja pystyy käyttämään tavoitteenasettelua osana omaa kokonaisvaltaista valmennustaan.

Tavoitteenasettelu on yksi psyykkisen valmentautumisen tekniikoista. Näitä tekniikoita on myös muun muassa itsepuhe, mielikuvaharjoittelu ja rentoutuminen. Tässä kehittämistyössä keskitytään tavoitteenasetteluun muodostelmaluistelussa, ja yritetään sen keinoin olla vaikuttamassa vähentämään harrastajamäärien putoamia muodostelmaluistelun parista 12-15-vuotiailla SM-noviisi-ikäisillä luistelijoilla.

2 Muodostelmaluistelu

Muodostelmaluistelu on kansainvälisen luisteluliiton eli International Skating Unionin alainen laji. Muodostelmaluistelussa kilpaillaan huippu-urheilijapolulla niin kutsutuissa ISU-sarjoissa. Suomessa nämä samat sarjat ovat nimeltään SM-kilpailusarjoja. Tässä työelämänkehittämistyössä käsitellään ISU-novice- sarjan luistelijoiden valmennusta. ISU- novice-sarjasta puhuttaessa puhutaan Suomessa SM-noviisisarjan luisteliijoista. SM-noviisisarjan luistelijat ovat iältään 12-15-vuotiaita. Suomessa on olemassa erikseen myös samaan ikäluokkaan kuuluva kansallinen sarja, joka ei kilpaile SM-arvosta, eikä näin ollen virallisesti edusta Suomea kansainvälisissä kilpailuissa maajoukkueena. SM-noviiseilla ei ole virallisia MM-kilpailuja, mutta he kisaavat myös kansainvälisissä kilpailuissa, ja tähtäävät eliittitason sarjoihin huippu-urheilijapolulla SM-junioreihin ja SM- senioreihin.

Muodostelmaluistelu on taitoluistelulaji, jossa kilpaillaan joukkueessa. Tämä joukkuelaji on suosittu ja siinä taitavista yksilöistä kootun ryhmän yhteinen tavoite on luistella kilpailuohjelmansa mahdollisimman synkronoidusti, yhdessä ja samaan aikaan erilaisia taitoluistelun perusaskeleita, liukuja, piruetteja ja nostoja tehden musiikkiin luotuun koreografiaan.

Tasapainoinen muodostelmaluisteluohjelma koostuu taitoluistelun peruselementeistä ja muodostelmaluistelulle ominaisista kuvio-elementeistä, ja nämä liitetään toisiinsa niin kutsuttujen siirtymien kautta. Ohjelmaan tuovat vaikeutta erilaiset vapaaluistelu-elementit, otevariaatiot, luistelusuunnan ja vauhdin vaihtelut, sekä koreografiaa värittävät ilmaisulliset päiden ja käsien liikkeet. Muodostelmaluistelun kisaohjelmalle tavallisimpia peruselementtejä ovat piiri (circle), mylly (wheel), avorivistö (block), läpimeno (intersection), rivi (line), piruetti (spin) sekä liukusarja (moves in the field).

Joukkueen suoritusta arvioidaan tuomariston ja teknisen paneelin toimesta ainakin ohjelmaan sisältyvien elementtien vaativuusasteen perusteella, elementtien suorituspuhtauden ja laadukkuuden perusteella, ja ohjelman eri osa-alueiden kuten esimerkiksi perusluistelutaito, siirtymät, esiintyminen, ja suoritus, sommittelu ja koreografia ja tulkinta perusteella.

Muodostelmaluistelu havittelee lajina paikkaa olympialaisissa mutta ei ole vielä tätä arvoa saavuttanut. Suomalaisjoukkueet ovat korkeimman saavutettavan kilpailullisen tavoitteen, maailmanmestaruuden, ovat voittaneet seniorijoukkueet Marigold IceUnity, Rockettes ja Team Unique. Ensimmäiset maailmanmestaruuskisat pidettiin muodostelmaluistelussa vuonna 2000. (STLL 2019.)

ISU (International Skating Union) kertoo muodostelmaluistelun tilasta ja tulevaisuudesta otsikoin "luistelijoiden moninaisuus", "valmentajien moninaisuus", "taidon monipuolisuus" sekä "kaiken

tämän yhdistäminen”. Otsikoiden alla kuvaillaan tämän hetkistä lajin statusta ja tulevaisuuskuvia, jotka antavat kuvan lajin valoisasta tulevaisuudesta.

ISU määrittää ”Communications” säädöksissään joka kaudelle lajin säännöt, mitkä vaikuttavat olennaisesti lajin suuntaan ja siihen minne lajin kärki on menossa. Tällä hetkellä sääntöjä on selkeytetty teknisten arviointikriteerien lisäksi myös suoritusta arvioivien tuomarien osalta. Joukkueita on eniten Suomessa, Venäjällä, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Muissa maissa usein seuran rakenne muodostelmaluistelussa on vielä Suomeen nähden alkutekijöissä, ja useasta maasta löytyy ainoastaan seniori-tasolla kilpaileva joukkue. (International Skating Union 2020.)

2.1 Muodostelmaluistelu Suomessa

Helsingin taitoluisteluklubissa muodostelmavalmennuspuoli antaa valmennettaville luisteliijoille yksilöityä, monipuolista ja laadultaan huipputason valmennusta kannustaen ja pitäen huolen turvallisesta ilmapiiristä. Valmennuksen kulmakiviä ovat perusluistelutaidot ja tämän lisäksi myös yksilötaitojen kehittäminen kehittyvien lajivaatimusten mukana, sekä ilmaisullisuuden ja esiintymisen kehittäminen. Luisteluvalmennusta tukevat Helsingin taitoluisteluklubissa myös luistelun tärkeät oheislajit, joita ovat muun muassa baletti ja tanssi sekä psyykkinen valmennus. (Helsingin Taitoluisteluklubi 2022.)

Suomessa muodostelmaluistelun voi aloittaa kohti huippu-urheilupolkua jo luistelukouluikässä eli n. 2-10-vuotiaana. Muodostelmaluisteluvalmentajat kouluttautuvat Suomen Taitoluisteluliiton alaisissa koulutuksissa. (STLL 2022.)

2.2 Muodostelmaluistelusäännöt kaudella 2021-2022 ISU-novice-sarjaan ja eteneminen SM-noviiseista

Muodostelmaluistelun kilpailulliset vaatimukset kehittyvät kausittain. Muodostelmaluistelu on International Skating Unionin alainen laji ja ISU päättää jokaiselle kaudelle sääntömääräisessä kokouksessaan säännöt ja elementtien vaaditut tasot eri sarjoihin. Kaudella 2021-2022 muutoksia ei juuri tullut edelliseen kauteen nähden pandemian vuoksi.

Joukkueen valmentajat rakentavat joukkueen ohjelman sääntöjen mukaiseksi. Valmentajalla on valittavanaan tasoja 1-4 jonka mukaan ohjelman elementit rakennetaan. Kaudella 2021-2022 ISU-noviiseissa vaadittiin 5 elementtiä, ja korkein suoritettava taso oli tasolla 3. (International Skating Union 2022.)

Milja Sarkkinen muodostelmaluisteluvalmentaja ja pro-akatemia hankkeen johtava valmentaja kertoo että SM-noviiseissa on motivoivaa harjoitella tavalla, jossa lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet ovat selkeästi nähtävissä ja tavoitteissa eteneminen osoitetaan selkeästi. Seuraavat tasot SM-juniorit ja SM-seniorit täytyy pitää samaan aikaan fantastisena tavoitteena, mutta kuitenkin realistisena siten, että jokainen voi kokea olevansa kykenevä sinne pääsemään. (Sarkkinen M. 4.5.2022.)

3 Tavoitteenasettelu ja motivaatio

3.1 Tavoitteenasettelun periaatteet

Tavoitteenasettelu on yksi psyykkisen osaamisen taidoista urheilussa, ja se on erittäin vaikuttava menetelmä parantamaan urheilusuorituksia. Tutkimuksissa joita aihepiiristä on tehty, on todettu että tavoitteet vaikuttavat liikunnallisiin suorituksiin positiivisesti. Tavoitteenasettelun perinteisiä malleja urheilukirjallisuudessa on muun muassa niin kutsutut SMARTS tavoitteet. Malli pohjautuu Locken ja Lathamien urheilupsykologian teorioihin sekä heidän julkaisemiinsa kirjoituksiin tavoitteenasettelun peruseriaatteista. Kirjainyhdistelmä muodostuu tavoitteenasettelun viidestä tukipilarista, joiden mukaan tavoitteet, joita tekemiselle asetetaan pitäisi olla konkreettisia (Specific), mitattavia (Measurable), toimintaa ohjaavia (Action oriented) ja saavutettavissa määrittelyllä aikavälillä (Timely). Lisäksi urheilijan tulisi olla itseohjautuva vaikuttaessaan tavoitteiden asettamiseen (Self-determined). (Locke, E. A. & Latham, G.P. 1985,7, 205-222.)

Tavoitteenasettelulla on päämääränä tehdä selväksi ja ymmärrettäväksi ryhmän tai yksilön tavoite, ja saada toiminta suunnattua sen mukaiseksi. Suoritusta pitää tällöin osata arvioida, siihen vaaditaan ongelmaratkaisukykyä ja vastuunkantoa. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 128.)

Tavoitteita urheilussa pidetään ihmisen mielen ja ajattelutavan fokusoivana tekijänä ja inspiroivana voimana. Urheilijoilla on erilaiset polut huippu-urheiluun ja kilpaurheilun johtavalle uralle, vaikka sankaritarinat yleensä kerrotaankin vaikeista oloista lähteneistä ja sieltä huipulle ponnistaneista henkilöistä. Urheilija voi suunnata fokustaan tietoisella tavoitteenasettelulla. Tavoitteet asetettuna alitajuntaamme ohjaavat urheilijoita ja heidän huomiotaan sekä valintoja. Unelmat inspiroivat urheilijaa, jolloin urheilija tulee mielellään harjoituksiin, sillä silloin hänellä on päämäärä mitä kohti kulkea. Orientoituminen on ihmisille helpompaa positiivisiin ja intensiivisiin tunteisiin kuin negatiivisiin kokemuksiin. Aivojen ohjausta määrittää ihmisen tarpeet, kokemukset, arvot ja muut periaatteet sekä uskomukset pelot ja odotukset. (Forssell 2014, 280.)

Tieteellisissä kirjoituksissa yksi vankimmista tavoitteenasettelun vaikutuksista on tehtävän toteuttamiseen liittyvillä tavoitteilla. Eli tavoite on muotoiltu niin, että sen toteutuessa, jokin tehtävä on saatu konkreettisesti tehtyä. Useissa tieteellisissä urheilun ja teollisuudenalan kirjallisuuskatsauksissa on tutkittu tavoitteenasettelun vaikutuksia suoriutumiseen. Molempien alojen tutkimuksissa on osoitettu, että tavoitteenasetteluntaidolla voidaan positiivisesti vaikuttaa suorituskykyyn. Tavoitteenasettelu oli erään tutkimuksen mukaan yksi USA:n olympiajoukkueen useimmin käytetty psyykkisvalmennuksen keinoista. Kuitenkaan tavoitteenasettelu ei yksin

paranna suoritusta, vaan tavoitteen tyyppi on määriteltävä sellaiseksi, että se on tilanteeseen sopiva ja vaikuttaa senhetkisen tehtävän suoritukseen parhaalla mahdollisella tavalla. (Weinberg 2007, 87.)

Tavoitteet ja motivaatio ovat tiiviisti yhteyksissä toisiinsa. Tämän vuoksi, kun mietitään tavoitteiden haastavuutta niitä asettaessa, on tärkeää miettiä erityisesti motivoivia tavoitteita. Liian alhaalle asetetut tavoitteet voivat olla huono vaihtoehto, sillä silloin keho ja mieli hyväksyvät tavoitteen, ja ihminen alkaa toimimaan tätä matalaa tavoitetta kohti. Tällaisessa tapauksessa otetaan käyttöön vain ne voimavarat, joilla tämä matalalle asetettu tavoite saavutetaan, eikä yhtään enempää. Se miten tällä hetkellä henkilö käyttäytyy, on yhteydessä tulevaisuuteen, jota hän ennakoii. Urheilijan kyvyt ja osaaminen voivat kehittyä paremmiksi, jos hän antaa itselleen mahdollisuuden siihen, asettamalla tavoitteet sopivan korkealle. (Forsell 2014, 282.)

Norjalaisen urheilupsykologin Railo Willi (1992) mukaan kannattaa urheilijoita pyrkiä ohjaamaan asettamaan kahdentyyppisiä tavoitteita: alhaisia tavoitteita joihin urheilija ei välttämättä ole tyytyväinen, sekä korkealle asetettuja jopa pelottavalta tuntuvia tavoitteita. Tällöin tulee käsiteltäväksi tavoitealue. Tämä alue on sitten ikään kuin pelivaraa, joka antaa vapaan tunteen toiminnalle. Tällaisessa väljässä tavoitteenasettelussa tavoitteet eivät ole enää niin mustavalkoisia. Jotkut urheilijat eivät välttämättä pysty tällaiseen väljään tavoitteenasetteluun, vaan tavoitteenasettelu tulisi tehdä ihmiskohtaisesti kullekin urheilijalle sopivalla tavalla yksilöidysti. (Forsell 2014, 281.)

Tavoitteenasettelunperiaatteet on listattu kirjassa Ryhmäilmiöt Liikunnassa (Rovio ym. 2009, 131) heidän mukaansa tavoitteita pitäisi asettaa sekä laadultaan haastavan vaikeita että realistisia. Tavoitteiden tulisi olla täsmällisiä ja selkeitä. Lopputulostavoitteet, suoritustavoitteet ja prosessitavoitteet ovat sellaisia tavoitteita, jotka voidaan asettaa aikajanelle, ja näitä kaikkia pitäisi osata asettaa. Tavoitteita tulisi asettaa niin lyhyelle kuin pitkällekin aikavälille. Pystyvyyden tunteen huomioon ottaminen on tärkeää tavoiteasetannan periaatteissa. Tavoitteita pitää seurata, lisäksi niitä pitää arvioida, ja niistä kuuluu antaa palautetta. Sitoutuneisuus tehtävänantoon on otettava huomioon kun tavoitteita asetetaan. On myös muistettava että voimavarat, vahvuudet, ratkaisukeskeisyys ovat tavaltaan toimivimpia tavoitteenasetteluun verrattuna negatiivisiin tapoihin. (Rovio ym. 2009, 131.)

3.2 Tavoitteenasettelun ominaisuudet

Tavoitteenasettelun lisäksi urheilijan psyykkisiä taitoja ovat ne menettelytavat ja keinot, miten hän ottaa käyttöönsä psyykkisten ominaisuuksiensa säätelyn. Weinberg ja Gould (2007) näkevät

psykkisinäitoina vireystilan säätelyn, mielikuvakyvyn, itseluottamuksen, tavoitteenasettelun ja keskittymiskyvyn.

Ennen kuin tavoitteenasettelua voidaan alkaa toteuttamaan, on pohdittava tavoitteenasettelun tyyppiä. Tavoitteenasettelua on urheilussa ainakin kolmea erilaista tyyppiä. On tulostavoitteinen lähestymistapa, suorituskeskeinen lähestyminen sekä prosesseihin keskittyvä tavoitteenasetteluntapa. Tulostavoitteinen lähestyminen on yleisin tavoitteenasettelun tyyppi, ja se koskettaa yleensä voittamista ja häviämistä. Tulostavoitteinen tavoite voi olla esimerkiksi turnauksen voitto tai sijoittua jollekin ennalta määritellylle sijalle kilpailuissa. (Weinberg 2007, 18.)

Tulostavoitteet eivät ole henkilön vaikutusvallan alla, sillä muiden suorituksiin ei voi vaikuttaa, ja uimari voi esimerkiksi sijoittua 4. tavoitteen ollessa 1. vain koska muut olivat parempia. Tulostavoitteissa ei ole mitään väärää, mutta sellaisiin keskittyessä paineet kasaantuvat, ja se vaikuttaa yleensä vieläpä negatiivisesti suoritukseen.

Urheilijoiden on sitouduttava tavoitteisiin. (Locken ja Latham 1990) Tavoitteenasettelun teorian mallin yksi toimijoista on sitoutuminen, ja sitä edistetään usein eri keinoin psyykkisessä valmennuksessa. (Rovio 2009, 134).

Yleensä unohdetaan asettaa tavoitteita muuhun kuin kilpailutoimintaan. On tärkeä muistaa asettaa myös harjoituksiin liittyviä tavoitteita. Hyviä tavoitteita harjoituksiin voi olla esimerkiksi 100 prosenttinen keskittyminen, kertoa 5 positiivista kommenttia joukkuekaverille, juosta kaikki annetut juoksuharjoitteet, tai onnistua suorituksen standardeissa. Urheilijoille itselleen tällaiset tavoitteet eivät ole niitä kaikkein suosituimpia, sillä he usein kokevat että on helpompi nousta ylös ja tulla peleihin tai otteluihin. Vaikkakin päivittäiseen harjoitteluun tarvitaankin enemmän motivaatiota. (Williams & Krane 2015, 196)

Suoritukseen keskittyvä tavoite voi olla esimerkiksi juosta 1500m aikaan 4:50 tai heittää 80% koripalloa. Lopputulosta ei mainita tällaisessa tavoitteenasettelussa. (Weinberg 2007, 15.)

3.3 Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan, että edetään ja tehdään asioita jonkin asian tai tavoitteen eteen. Henkilö, joka ei ole inspiroitunut tekemään asioita, jotka johtavat tavoitteisiin on epämotivoitunut. Sellainen henkilö taas, joka tekee aktiivisesti asioita tavoitteitaan kohti on motivoitunut. Motivaatiota on tyypiltään olemassa sisäistä ja ulkoista. (Deci, 1971). Motivaatio on yksinkertaisuudessaan määriteltynä henkilön tekemisen suunta ja tekemisen voimakkuus sekä vaivannäkö jonkin tavoitteen eteen. (Brewer & Weinberg 2009, 14.)

Vaivannäön määrä jonkin tietyn asian eteen määrittää motivaation voimakkuuden. Weinbergin (Brewer 2009, 14) mukaan esimerkiksi lentopalloilija voi nähdä vaivaa tullakseen harjoituksiin mutta itse harjoituksissa tekee vähemmän kuin mihin pystyisi. Vastavuoroisesti joukkueessa voimisteleva voimistelija saattaa tulla harjoituksiin toiveikkaana tavoitteenaan huippupisteet ohjelmastaan, jotta voisi näin auttaa joukkuettaan. Hän yli motivoituu ja suoriutuu tämän vuoksi huonosti. Kolmannen esimerkin mukaan painonnostaja saattaa harjoitella 6 päivää viikosta kuten hänen treenikaverinsakin, ja panostaa motivaatiovoimakkuusasteelta kaikkiin harjoituksiin silti enemmän kuin harjoitusryhmäläisensä, jotka käyvät samalla tavalla kaikissa harjoituksissa. (Brewer 2009, 15.)

3.3.1 Sisäinen motivaatio ja ulkoinen motivaatio

Ihmisillä on ei pelkästään eri määrä motivaatiota riippuen tehtävästä, mutta myös erityyppistä motivaatiota. Sisäiseksi motivaatioksi määritellään tekeminen, joka on mielekästä ja tehtäväorientoitunutta. Sisäinen motivaatio määritellään toiminnan suorittamiseksi tekemisen mukavuuden vuoksi. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii huvien tai haasteiden vuoksi, sen sijaan ulkoisesti motivoitunut henkilö toimii paineen tai palkkioiden takia.

Ilmiö ”sisäinen motivaatio” tunnustettiin ensimmäisen kerran kokeellisissa tutkimuksissa, joissa tutkittiin eläinten käyttäytymistä. Tutkimuksessa havaittiin, että monien organismien käyttäytymistä ohjaa tutkiminen, leikkisyys ja uteliaisuus, ilman että luvassa olisi minkäänlainen vahvistus tai palkinto. (White, 1959).



Kuva 1. Sisäisenmotivaation ja ulkoisen motivaation jatkumo (mukaillen Brewer 2009, 22)

Itsemääräämisoikeudella eli autonomialla urheilussa tarkoitetaan sitä, että urheilijalla on mahdollisuus tehdä omaan toimintaansa liittyviä valintoja ja päättää itse toimintaansa liittyvistä asioista. (Hämäläinen ym. 2015, 114.)

Brewer (2009, 22) on esittänyt sisäisenmotivaation ja ulkoisen motivaation kuten kuvassa 1 näkyville sopivalle jatkumolle.

Itsemääräämismallissa motivaatio on esitetty jatkumona, ja sen varrelle sijoittuu myös kolme erityyppistä astetta motivaatiolle sisäisen motivaation ja ulkoisen motivaation välissä. Näitä asteita ovat ulkoisesta motivaatiosta edeten kohti sisäistä motivaatiota: pakotettu säätely, tunnistettu säätely sekä integroitu säätely. Itsemääräämisoikeus eli urheilijan autonomia kasvaa pakotetusta säätelystä mentäessä kohti integroitua säätelyä. (Hämäläinen ym. 2015, 120.)

3.3.2 Sosiaalinen motivaatio

Sosiaaliset tarpeet ovat yhteydessä ystävyys-suhteisiin, joita syntyy urheilutilanteissa. Henkisen kasvun ja kehityksen edistämistä tehdään optimaalisesti sosiaalisissa tilanteissa harjoituksissa, leireillä, matkustaessa kisoissa ja ruokailutilanteissa. Joukkueessa nuori saa harjoitella vuorovaikutteisuutta, itsensä ja ympäröivän ryhmän välistä suhdetta. Usealle urheilijalle sosiaaliset tarpeet ovat heidän eteenpäin ajava motivaattori. Urheilija, jolle sosiaaliset tarpeet ovat keskiössä tulee harjoituksiin innoissaan, ja hän vaikuttaa hyvin motivoituneelta. Hän pääsee urheiluharrastuksensa kautta toteuttamaan sosiaalista kanssakäymistä monimuotoisesti, ja hänelle saattaa olla ensiarvoisen tärkeää sosiaaliset tilanteet, toisin kuin menestyminen urheilussa. (Heino 2000, 21-22.)

Nuoret urheilijat kertovat syiksi urheiluharrastukseensa osallistumisessa olevan halun kuulua joukkueeseen ja olla ystäviensä kanssa. Negatiivisia sosiaalisen motivaation lähteitä urheiluun osallistumisessa ovat taas vanhempien painostus tai sosiaalisen aseman pönkitys. (Allen & Justine, 2003, 551-567).

3.4 Ilo ja into lasten ja nuorten urheiluun

Urheilijaksi kasvaminen on nuorilla urheilijoilla hyvä tavoite jo itsessään. Se tarkoittaa urheilijan elämäntapojen ja mentaliteetin omaksumista parhaalla mahdollisella tavalla osaksi arkea.

Positiiviseen motivaatioon ja intohimon tekemisessä on syytä painottaa harjoittelussa jo lapsesta asti urheiluharrastuksissa. Ohjaajien ja valmentajien on osattava motivoida ja kannustaa monipuolisesti jo ihan pienestä pitäen urheilijoita. Lapsilla ja nuorilla urheilussa tulisi motivaatioilmaston olla ytimeltään tehtäväsuuntautunut. Valmennus ylläpitää ja kasvattaa tällöin lapsen ja nuoren sisäistä motivaatiota ja näin pidetään myös huolta, että lapsi viihtyy harjoituksissa. Keskittymisen kuulusiolla motivoinnissa ja positiivisten kokemusten aikaansaamisessa harjoittelussa. Monipuolisuus harjoittelussa on tuo usein iloa, innostusta ja intohimoa tekemiseen. Monilajisuuden sanotaan auttavan motivaation rakentumisessa, koska tällöin lapsi pääsee liikkumaan erilaisissa ympäristöissä eri toimijoiden kanssa. Useita lajeja kokeilemalla lapsi löytää parhaiten luonnollisesti intohimon itselle merkittävään urheiluharrastukseen. Varhaisella erikoistumisella on haittana se että urheilijat voivat ahdistua, eivät viihdy ja pahimmillaan palavat loppuun, eikä näin edistetä motivoitumista. (Hämäläinen ym. 2015 118-119)

Valintavaiheen jälkeen innostus, ilo ja intohimo muuttuvat hieman ulkoisten motiivien tullessa merkityksellisemmiksi nuorten urheilijoiden elämässä. Erilaiset mahdolliset pelot pärjäämisestä ja palkinnot muuttavat urheilijan motivaation syyttäjiä tullessaan mukaan urheiluun muuttamaan urheilijan toimintatapoja. Esimerkiksi maajoukkuevalinnat ja kilpailut voivat olla tällaisia tekijöitä nuorten urheilijoiden urheilijanpolulla. Urheilun muuttuessa vakavammaksi ulkoiset motiivit kerryttävät usein paineita isommiksi kuin mihin omat urheilijan kyvyt riittävät, ja tämän vuoksi useat nuoret yleensä saattavat lopettaa lajinsa harrastamisen. Kun ulkoisia motiiveja tulee paljon, kokevat nuoret sen haastavaksi. Jos menestystä tulee yllättäen nopeasti sen käsittely voi olla liian vaikeaa, ja urheilulliset elämäntavat ja harjoittelu heikentyy. Tämä vaikuttaa pidemmällä aikavälillä suorituksiin ja suorittamiseen, jolloin kehittyminen hiipuu epätoivotusti. Valmennuksellisesta näkökulmasta tulisi muistaa, että urheilu on aloitettu aikanaan sisäisen motivaation syyttäjien ajamana. Intohimo tekemiseen ei ole kadonnut mihinkään ja sisäiset motiivit ovat edelleen urheilijan tekemisen taustalla. Näitä harjoittelun piirteitä tulisi nostaa esiin valintavaiheessa olevilla urheilijoilla. Tällaisia tekijöitä ovat tehtäväsuuntautuneisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, pätevyyden tunne ja autonomia. (Hämäläinen ym. 2015 118-119.)

Integroidussa säätelyssä puhutaan ulkoisen motivaation muodosta, jossa lapselle tai nuorelle on muodostunut urheilusta tärkeä osa hänen omaa persoonaansa. Ulkoisena motivaattorina integroitunut säätely on kuitenkin hyvin positiivissävytteinen, sillä se edistää positiivisten

kokemusten syntyä urheilussa. Integroituneen säätelyn motiivi saattaa olla vaikka esimerkiksi terveellisten elämäntapojen edistäminen. Tätä motiivimuotoa nähdään vasta nuoruusiän loppuvaiheessa tai aikuisuuden kynnyksellä. (Hämäläinen ym. 2015, 111.)

3.5 Tavoitteenasettelu joukkueen valmennuksessa

Tavoitteet antavat raamit joukkueen valmentamiselle. Sitoutumisen takia on erittäin oleellista, että joukkueelle asetetaan tavoitteet, joihin sen pystyy realistisesti pääsemään kauden aikana. Tavoitteet tulee luoda laadukkaasti, jotta epäonnistumiset eivät pysäytä joukkueen toimimista liian suurella aikajänteellä. (Heino 2000, 168-169.)

Valmennuksen joukkueelle asettamia tavoitteita ei voida suoraan saa pitää tutkimusten pohjalta merkittävänä, mutta niistä on joukkueelle kuitenkin hyötyä. Valmentajan kannattaa luoda joukkueen jäsenten kanssa heille yksilöidyt tavoitteet, jotka tukevat joukkueen yhteisiä tavoitteita joukkueessa yksilöiden tavoitteet voivat poiketa toisistaan mutta ne vievät kohti yhteistä tavoitetta. Joukkueen tavoitteita pitää seurata pitkällä aikavälillä.

Joukkueessa voidaan hyödyntää ryhmän toiminnan tavoitteenasettelua. Tavoitteet voidaan asettaa kaksoistavoitteina. Tällöin toiminnan tarkoitukseen asetetaan ryhmän tehtävään liittyvä tavoite, sekä ryhmän kiinteyteen liittyvä tunnetavoite. Ryhmällä on yleensä jokin perustehtävä, ja ensimmäinen kaksoistavoitteista liittyy siihen. Joukkueessa toiminnan tavoitteenasetteluun liittyy moninaisesti asioita, sillä jäseniä on enemmän kuin yksi. Urheilujoukkueessa koheesio tarkoittaa sitä, kuinka yhtenäinen joukkue on. Sopivan vaikeat tavoitteet koko joukkueelle ovat yhteydessä parempaan suoritukseen, verraten helppoihin tavoitteisiin. Joukkueen tavoitteiden tulee kuitenkin olla selkeitä ja uskottavia sekä realistisia. Liian helpot tavoitteet ovat varmasti realistisia, mutta saavuttaminen niille on helppoa. Sopivan vaikeissa tavoitteissa hyödynnetään paremmin ryhmän kykyjä. Tavoitteita tulee asettaa pitkin matkaa prosessin eri vaiheisiin. Tavoitteet pitäisi tehdä yhteistyössä ryhmän johtajan ja ryhmässä työskentelevien yksilöiden kanssa. Ryhmän jäseniltä vaaditaan yksilötasolla sitoutuneisuutta tavoitteisiin sekä niiden hyväksymistä omikseen, jotta tavoitteisiin on mahdollista päästä. (Rovio ym. 2009,17,130– 131,140–141.)

Ryhmän tavoitteenasetteluun voidaan verrata myös organisaatioiden tavoitteen asettelua. Yemm (2021, 53-54) mukaan on olemassa viisi perustavanlaatuista ohjetta organisaation tavoitteenasetteluun. Tavoitteenasettelusta puhutaan, kun organisaatio suunnittelee tavoitteet ja kuinka päästään niihin realistisella aikataululla. Jotta tavoitteet ovat motivoivia, niiden tulee olla selkeitä, haastaa, niihin tulee sitoutua, niistä tulee saada palautetta ja tehtävän pitää olla riittävän monirakenteinen.

Tavoitteenasettelun määrittelyssä on hyvä olla apuna tavoitetyökalu SMART . SMART - kirjainlyhennettä on ensimmäisenä käyttänyt George T. Doran vuonna 1981 . Smart tavoitteista on tehty erilaisia versioita. Kuvassa 2 näkyy versio, jossa ei ole mainittu itseohjautuvuutta.



Kuva 2 SMART- tavoitteenasettelun ominaisuudet (Forssell 2019, 298)

Tavoitteiden positiiviseen muotoon muokkaaminen on olennainen osa tavoitteenasettelua. Tavoitteita asettaessa tulee osata sanoittaa mitä halutaan saavuttaa, ei sitä mitä halutaan välttää tai halutaan että ei tehdä. Tavoitteita asettaessa auttaa, jos ne kirjoitetaan kuin ne olisi jo osa tätä hetkeä ja todellisuutta. Omaan vaikutuspiiriin kuuluvat selkeästi realistiset tavoitteet ovat kehittymistavoitteiden ollessa kyseessä olennaisia. Sen ajan määrittäminen missä tavoitteet halutaan saada valmiiksi on merkittävää, vaikkakin aikamäärettä voidaan muokata tarpeen vaatiessa. (Forssell 2019, 298.)

3.5.1 GROW- malli

Joukkueen valmennuksessa tavoitteenasettelu joukkueelle voidaan raamittaa esimerkiksi tiimijohtamisen mukaisella tavoitteenasettelun prosessin etenemiseen suunnitellulla palautteenannon GROW-mallilla.



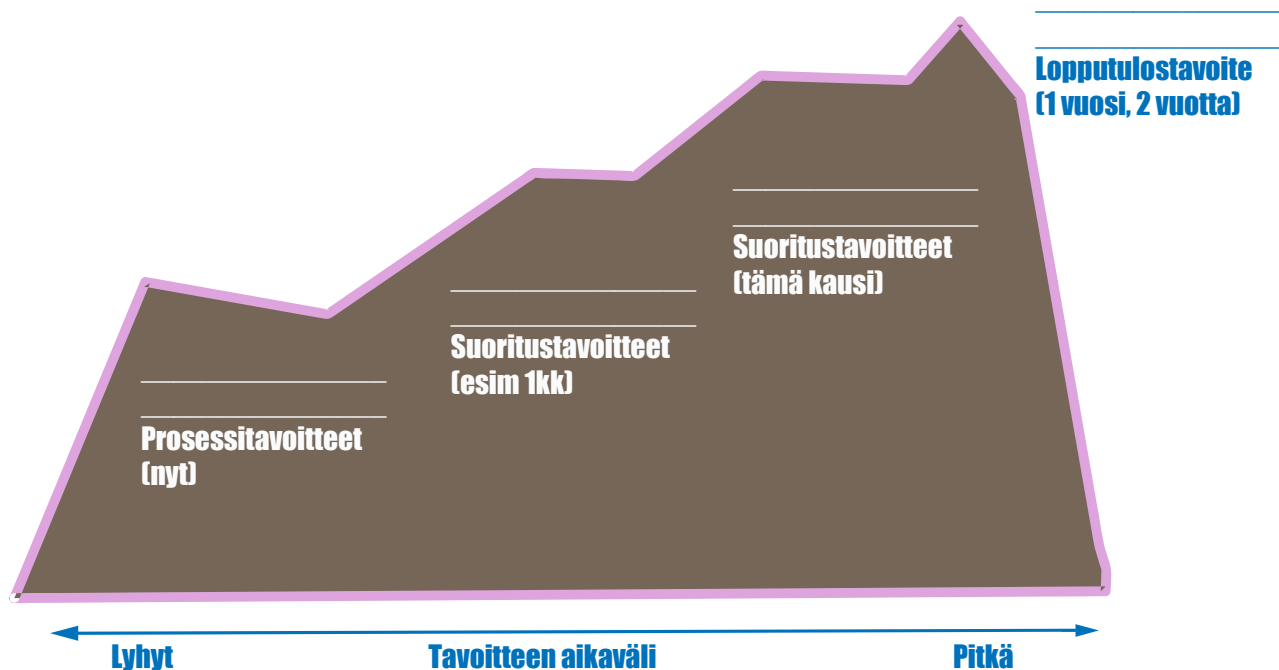
Kuva 3 GROW-malli (mukaillen, Yemm, 2012)

GROW- malli on tiimivalmennukseen suunniteltu palautteenannon malli (kuva 3.) . Se auttaa yksilöitä tiimissä pääsemään tavoitteisiin, johtajan antaman palautteen avulla. Tämä on tiiminvetäjälle tiiminvalmentamiseen luotu malli, joka auttaa valmentajaa asettamaan selkeitä ja teräviä kysymyksiä projektissa etenemisen edistämiseksi palautteenantonsa avulla. Sen myötä prosessi tavoitteenasettelussa saadaan toteutettua vaihe vaiheelta. (Yemm 2012, 95-96.)

3.6 Aikavälit tavoitteiden asettelussa

Selkeät päivämäärät tavoitteiden täyttymiselle täytyy tarkentaa urheilijoille tavoitteenasettelussa. Eli päivämäärä jolloin tavoitteet saavutetaan. Aikavälin täytyy olla realistinen siihen nähden että

tavoite voidaan toteuttaa siinä ajassa. Tavoite päivämäärät ja aikamääreet auttavat urheilijoita motivoitumaan kohti tavoitteitaan. (Gould 2015, 196-197.)



Kuva 4 Osatavoittein voidaan edetä kohti vuorenhuippua (mukaillen Rovio, 2009)

Tavoitteen voi asettaa yksittäiseen harjoitteeseen. Harjoituksissa viikottasolla tai kuukausitasolla. Kisakohtaisesti voidaan myös asettaa tavoitteita ja lisäksi koko kisakaudelle. Aikavälille asetetun tavoitteen tulee olla sellainen, että siihen on ajan rajoissa mahdollista päästä. Esimerkiksi viikottasolla toteutettava tavoitteen täytyminen voi olla jokin harjoitteluun liittyvä tavoite.

Osatavoitteet voivat sisältää vuorenhuippumallin mukaisesti asetetut tavoitteet, kuva 4. Pidemmän aikavälin tavoitteita ovat lopputulostavoitteet ja suoritustavoitteet, kun taas prosessitavoitteet voidaan toteuttaa lyhyellä aikavälillä.

3.7 Toimintasuunnitelmat ja tavoitteiden arviointi

Tavoitteenasetteluprosessissa tärkeänä osana on tavoitteenprosessinarviointi, prosessin edistymisen seuranta, ja palaute. (Locke & Latham 1990, Burton ym.2001 Hall&Kerr, Rovio ym 2003). Kun urheilijat harjoittelevat tavoitteensuunnan rajat saattavat muuttua häilyviksi, jolloin arvioinnilla saadaan tuotua tavoitteen mukaisen suorituksen suunta realistiseksi.

Tavoitteenasettelun suuntautuessa tehtävän valmiiksi saattamiseen samalla pitäessä huolen ryhmän toimivuuteen ja ryhmän yksilöiden hyvinvointiin liittyvistä asioista, saadaan aikaan toimivat alkuasetelmat arvioinnille ja tavoitteelliselle toiminnalle. (Rovio ym. 2009. 145)



Kuva 5 (mukailten, Rovio 2009)Tavoitteiden asettaminen ja arvioiminen asiatavoitteen ja tehtäväkiinteyden näkökulmasta

Ryhmän toiminnan arvioimisessa keskitytään esimerkiksi joukkueen ilmapiiriin ja sisäisen toimivuuden mittaamiseen. Tehtäväkiinteyden, joka sisältää asiatavoitteet ja ryhmän ilmapiiri ovat ensimmäinen arvioitava osa-alue. (Rovio 2009 142).

TAVOITE	SUORITUSTASON KRITEERIT <i>tekninen, taktinen, fyysinen, psyykkinen</i>
1. Unelma	Täydellinen tai osaamisen ylärajoilla
2. Hyvä	Pari virhettä mutta pääsääntöisesti hyvä
3. Tyydyttävä	Muutama lipsahdus ja paikoin vaihteleva
4. Välttävä	Selviä puutteita, vaihteleva, onnistumisiakin
5. Epäonnistuminen	Suoritus täysin alle urheilijan osaamistason

Kuva 6 Tavoitehierarkia (mukaillen Heino 2000, 241)

Tavoitehierarkian malli on avuksi nuorelle urheilijalle visualisoimaan tavoitteen onnistumista kuva 6. Nuoret saattavat luoda itselleen menestymistä odottaen innokkaana joskus liian isoja haavekuvia ja epäonnistuvat näin herkästi. Tavoitehierarkian kaaviossa tavoitteet ja niihin pääseminen arvioidaan niiden laadun mukaan teknisen, taktisen, psyykkisen tai fyysisen suoritusten avulla. (Heino 2000, 241-242).

3.8 Tavoitteen saavuttaminen ja sen mahdollistaminen

Kaikkia tavoitteita ei aina saavuteta. On oleellista kuitenkin asettaa sellaisia päätavoitteita joihin urheilijat pystyvät. Siksi esimerkiksi muodostelmaluistelvalmentajan on tärkeää luoda sopivan motivoiva ohjelma joukkueelle, mutta kuitenkin sen taitotason rajoissa.

Kauhanen (2019,15) kertoo tavoiteasetannasta nykypäivän johtamisesta organisaatioissa. Hänen mukaansa ensin asetetaan organisaation tavoitteet ja tavoitteisiin luetaan visio, ja tätä taas ohjaavat organisaation missio ja arvot. Nämä ylätasoon tavoitteet ohjaavat organisaation tavoiteasetannan hierarkiassa alatasolla tehtäviä tavoitteita.

Joukkueen valmennuksessa voidaan samankaltaisilla menetelmillä nähdä tavoitteenasettelua. Tavoitteen saavuttamista voidaan edistää usein eri keinoin. Tavoitteen eteen on tehtävä toimia suunnitellun ohjelman mukaisesti. Valmentajan rooli on edistää sitoutumista ja motivoida urheilijaa ja muistuttaa tavoitteiden olemassa olosta. Rohkaiseminen ja kiinnostuminen tavoitteista voidaan näyttää niistä kysymällä ja kommunikoimalla, sekä tietoisuudella missä mennään. Motivoivat tavoitteetkin kaipaavat ohjausta, esimerkiksi kannustuksen ja kehumisen muodossa. Pelkkä palkinto tehtävän onnistumisesta ei välttämättä yksin ole aina riittävä. Kaikkien yksilöiden pystyvyyttä ryhmässä kannattaa vahvistaa, yhteinen luotto tavoitteen saattamiseen maaliin peilautuu tehtävään suoritukseen. (Rovio ym. 2009, 149-150.)

Rahkamo (2019) kertoo väitöskirjassaan, jossa hän tutki olympiamitalisteja haastattelemansa ryhmän suurimpana käännteentekijänä niin kutsutun ”Kasvun ajattelutavan”. Itseään vastaan kilpailu ja sitä kautta oman suorituskyvyn parantaminen ovat ”Growth Mindsetin” peruspilareita. Harjoitusten suunnittelu kohti entistä parempia suorituksia, ja miettiminen mitä voidaan vielä parantaa, olivat väitöskirjan tutkimuksen tulosten mukaan urheilijoille itsessään jo palkitsevaa tekemistä. Rahkamon mukaan hänen haastattelema urheiluvalmentaja kertoi, että heillä ei ollut hyvinkään pitkään aikaan asetettu suoritustavoitteita kilpailuihin, vaan motivaattorina toimi tekeminen tilanteissa niin hyvin kuin suinkin pystyttiin ja kehittyminen edelleen. Olympiakultaa ei edes osattu kuvitella. Kun he olivat jo lähellä saavuttamassa huippua, tämä mahdollisuus kivuta huipulle vasta huomattiin. (Rahkamo 2020, 147.) Rahkamon väitöskirjassa on havainnollistettu myös tavoitteeseen pääsemisen mahdollistamiselle tärkeitä peruspilareita sitkeäntyön elementtien muodossa kuvassa 7.



Kuva 7 Sitkeän työn elementtejä (mukaillen, Rahkamo 2020, 147)

Pystyvyys ja sen kokeminen tavoitteenasettelussa ja urheilussa on tärkeää. Pystyvyyden tunne tarkoittaa että henkilö uskoo suoriutuvansa hänelle suunnatusta tehtävästä. Itseluottamus on laajempi käsite jolla yleensä tarkoitetaan varmuuden astetta tehtävässä toimimisesta. (Rovio ym. 2009, 134).

4 Vuorovaikutus muodostelmaluisteluvalmennuksessa

4.1 Vuorovaikutus nuorten valmennuksessa

Haasteena puhuttaessa nuorten urheilijoiden joukkueesta voi olla usein ryhmän ikärakenne. Muodostelmaluistelun SM-noviiseilla, osa on jo selkeästi murrosikäisiä ja osa vielä lapsia. Ryhmä voi olla yhtenäinen ja menestyä joukkueena, vaikka kaikki eivät olekaan ystäviä keskenään (Rovio ym. 156-157). Urheilijan itsetuntoa parantavat kuulluksi tulemisen tunne sekä pätevyiden kokemukset. (Hakkarainen ym., 2009, 349–350.) Rohkaiseminen ja kannustaminen ovat tärkeitä osia lasten ja nuorten valmennuksessa. Joukkueen urheilijoita voi pyytää olemaan esimerkkinä, vaikka yhdessä pienessä ryhmässä, jos he eivät yksin uskalla.

Valmentajan kannattaa pyrkiä vahvistamaan valmennuksellaan urheilijan omatoimista autonomista toimintaa, siten että valmennus etenee urheilijan ja valmentajan yhteistyötä painottavaan suuntaan. Keskeisessä roolissa valmennustilanteissa urheilijan ja valmentajan keskinäisessä vuorovaikutuksessa on palautteenanto tilanteet, joissa merkittävää on palautteenannon oikea-aikaisuus. Taidonoppimisen alkuvaiheessa palautetta kaivataan enemmän valmentajalta, mutta kun opittava taito alkaa kehittyä, on urheilijan sisäiselle palautteelle annettava enemmän painoarvoa. Liiallinen ulkoinen palaute heikentää sisäisen palautteen käyttöönottoa. Valmentajan tulee huomioida valmennettavan taso niin ymmärryksen kuin taidonkin osalta. (Hakkarainen ym. 2009,349–350.)

Valmentajan jaksaminen ja hyvinvointi ovat myös tärkeässä roolissa, jotta valmentaja voi motivoida urheilijoita kehittymään täysipainoisesti ja olla hyvä roolimalli. Valmentaja voi vaikuttaa vain tiettyihin asioihin, ei kaikkeen. Esimerkiksi siihen miten hän kohtaa ihmiset ja valmennettavat ja miten reagoi esimerkiksi kisatilanteissa. Valmentaja voi harjoitella tilanteita, joissa kohtaa urheilijat. Valmentaja kannattaa luoda itselleen rutiinit joita noudattaa. Tilanteiden purku suoritusten jälkeen on tärkeää myös valmentajan reagoinnin ja reflektoinnin kannalta. Valmentaja valmentaa omana itsenään.

4.2 Vuorovaikutus joukkueen valmennuksessa ja tunneilmasto

Joukkueen valmentajan täytyy hallita koko joukkueen kulttuuria ja tunneilmastoa. Urheilupsykologi Satu Kaski kertoo Valmentajat lehdessä 5/2021 artikkelissaan joukkueen tunneilmaston positiivisista ja negatiivisista puolista. Joukkueen henkiseen valmistautumiseen lasketaan sen

tunneilmaisun ja tunnetaitojen opiskelu, jota kautta joukkueen kulttuuri pyritään saamaan turvalliseksi. Yhdessä toimintatapojen ja joukkueessa vallitsevien yleisajatusten pohtiminen ja pallottelu on keskeisessä asemassa muodostamassa joukkueen turvallista ilmapiiriä. Kun harjoitteluympäristö on turvallinen, on urheilijoilla rohkeus kertoa ajatuksistaan ja mielipiteistään, ja näin viedään joukkueen tunneilmastoa eteenpäin. (Kaski 2021, 34-35)

Kun virheitä sattuu, ja joukkue epäonnistuu, ne vaikuttavat kaikkiin, jotka ovat tasollaan sitoutuneet joukkueen toimintaan ja ovat laittaneet itsensä likoon joukkueen tavoitteita varten. Joukkueessa epäonnistumisia käsitellään eritavoin, kukanenkin omalle persoonalleen sopivalla tavalla. Samalla tunteen tuodaan esiin eri vahvuisesti ja ne ilmaistaan omalla tyylillä. Valmentajalle usean henkilön tavat toimia eritavoin yhtä aikaa voivat olla hämmentäviä. (Kaski 2021, 34-35.)

Vuorovaikutuksessa tunteiden tuoma keskustelu pettymyksiä käsitellessä on joskus hankalaa tulkittavaa valmentajalle, ja asiat voivat tuntua suurennelluilta. Kriittisen palautteen vastaanotto ja sen avulla urheilijoiden tekemisen korjaaminen täytyy olla oikea-aikaista. Tilanne muuttuu helposti tunteiden tasolla suuremmaksi kuin onkaan. (Kaski 2021, 34-35)

4.3 Joukkueen ympärillä olevien henkilöiden rooli tavoitteenasettelussa

Vaikuttavan johtajan avainroolit (Yemm 2019, 45-49) tiimin johtamisesta yrityksissä sanotaan olevan seuraavat:

- Tarjoaa vison ja suunnan
- Selventää roolit ja vastuualueet
- Asettaa selkeät tavoitteet ja standardit
- Perustaa omistajuuden
- Kommunikoi selkeästi ja avoimesti
- Kehittää ryhmän jäsenten potentiaalia
- Monitoroi kehitystä ja suoritusta
- Rohkaisee ryhmän osallistumista ja päätöksiä
- On hyvä roolimalli

Ryhmän johtajalla eli esimerkiksi valmentajalla on tärkeä rooli tavoitteenasettelussa, ja hänen vaikuttavuutensa perustuu yllä oleviin seikkoihin. (Yemm 2019, 45-49.)

Tavoitteenasetteluun tehdyt ohjelmat eivät toimi jos henkilöt, jotka ovat vahvasti osallisina urheilijan elämässä eivät tue asetettuja tavoitteita. Tähän lukeutuu valmentaja, urheilijan joukkuekaverit sekä urheilijan perhe (vanhemmat). Jos urheilija itse asettaa suoritustavoitteita,

mutta hänelle tärkeät henkilöt odottavat häneltä tulostavoitteita, on hyvin epätodennäköistä, että suoritustavoitteet muuttavat urheilijan toimintatapoja. Tärkeiden henkilöiden on ymmärrettävä tavoitteenasettelu prosessi ja tuettava sitä. (Gould 2015, 197-198.)

Vanhemmat ja valmentajat ovat aikuisia, jotka toimivat urheilijan ympärillä ja ovat hänelle tärkeitä henkilöitä. Kuvassa 8 on kerrottu asioita, joita on hyvä muistaa ollakseen turvallinen aikuinen tukemassa urheiluharrastusta.

Muistilista tavoitteellisessa ja kilpailullisessa urheilussa mukana olevalle aikuiselle:

- Osoita kiinnostusta lasta kohtaan laajasti, huomioiden myös muut elämänalueet kuin urheilu.
- Opeta arkielämän taitoja ja kannusta pohtimaan lapselle itselleen merkityksellisiä asioita.
- Kysy ja kuuntele, mitä urheilijalla on sanottavana, kehu usein ja anna tarvittaessa aikaa ja tilaa.
- Huolehdi turvallisuudesta, rajojen asettamisesta ja sääntöjen sekä sopimusten noudattamisesta.
- Osoita välittämistä ja elä mukana – muista, että lapsi on arvokas aina, lopputuloksesta riippumatta.
- Huolla ja turvaa lepo sekä palautuminen.
- Jos lapsen käytös muuttuu tai hän oireilee, ota asia puheeksi lapsen ja/tai hänen vanhempiansa kanssa.

AHTO, KASKI 2021

Kuva 8 Muistilista tavoitteellisessa ja kilpailullisessa urheilussa mukana olevalle aikuiselle (mukaillen Ahto & Kaski 2021)

Valmentajan tulee myös arvioida ryhmätavoitteiden ohjelman toteutusta, sekä urheilijoiden sitoutumista tehtävään. Liian epäselvät tavoitteet, kokonaisuudeltaan hallitsemattomat tavoitteet, tai liian yksitoikkoiset tavoitteet vähentävät urheilijoiden sitoutuneisuutta niihin. Tavoiteohjelma täytyy suunnitella suunnan osalta uudelleen, jos urheilijoiden kanssa yhdessä arvioinnin jälkeen näin nähdään parhaaksi. Huono sitoutuminen saattaa johtua vaikeasti hallinnassa olevista lopputulostavoitteista. (Gould 2015, 197-198.)

5 Nuoren urheilijan valmennus

5.1 Sukupolvi Z:n urheilijoiden valmennus

Gould ja tutkimusryhmä (Gould, D., Nalepa, J. & Mignano, M. 2020 104-120) otti selvää Z-sukupolven urheilijoissa ominaispiirteistä keskittymisen, motivaation ja kommunikoinnin osalta ja tutki juuri heille sopivia valmennusstrategioita. Tutkimuksessa oli mukana 12 henkilöä jotka työskentelevät nuorten Z-sukupolven huippu-urheilijoiden kanssa. Tutkimusten puolistrukturoiduissa haastatteluissa selvisi Z-sukupolven vahvuuksien olevan visuaalisessa oppimisessa, tiedonhaussa internetistä, kiinnostumisessa oppia nopeasti uusia taitoja, uteliaisuudessa ja hyvässä yleistiedossa. Pulmia tuotti lyhytjännitteisyys, tavoitteiden tuloskeskeisyys sekä pitkänaikavälin tavoitteet, negatiivisen palautteen sietäminen ja epäonnistumiset, vuorovaikutustilanteet, yksilöharjoittelun rakenne ja rajat sekä ajanhallinta.

Niin kutsuttujen diginatiivien motivaation lähteiden suhteen oli eriäviä mielipiteitä. Sukupolvi z:n urheilijoille on yhteisesti tärkeää saada tietoon miksi ja mitä varten harjoitteita tehdään. Tämän takia olisi tarkoituksen mukaista luoda ikäluokan urheilijoille mahdollisimman tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Kehittyminen ja vahvuuksien korostaminen tulisi tällaisessa ympäristössä olla tulosten sijaan keskiössä harjoittelussa. Toiminnan selkeä perustelu ja urheilijoiden osallistaminen (esimerkiksi kysymyksiä esittämällä) on myös tarkoituksellista tätä ikäryhmää valmennettaessa.

Z-sukupolven urheilijoilla kannattaa harjoittaa sitkeyden taitoja ja henkistä kovuutta. Stressin säätelyn oppimiseen olisi hyötyä, jos harjoituksissa jo opetellaan vastoinkäymisten sietämistä ja epäonnistumisista selviämistä. Koska urheilijat ovat puhelimellaan usein, häiritsee se keskittymistä. Kännykänkäyttösäännöt voisivat auttaa keskittymiseen. Teknologian ja sosiaalisen median täysi kielto voi aiheuttaa paitsi jäämisenpelosta aiheutuvaa ahdistusta, joten kännykänkäytön säännöstely on tehtävä kohtuudella.

Teknologian kuten tablettien ja kännyköiden hyödyntäminen visuaalisten palautteen antamisessa sopii erinomaisesti sukupolvi z:n urheilijalle myös vuorovaikutuksessa on siitä hyödyntää teknologiaa ja esimerkiksi lähettää tekstiviesti soittamisen sijaan. Tärkeää on kuitenkin myös auttaa urheilijoita kehittämään vuorovaikutus taitoja, kuten katsekontaktin luomista ja kuuntelu taitoja.

Teknologiaa kannattaa käyttää hyödyksi visuaalisen palautteen antamisessa sukupolvi z:n urheilijoille, on olemassa erilaisia sovelluksia kännyköille ja tableteille joita voi käyttää esimerkiksi viestimiseen. Vuorovaikutustilanteissa voidaan lähettää viestiä soittamisen sijaan. (Gould ym. 2020 104-120.)

5.2 Liikuntaharrastusten lopettaminen

Teini-ikäisiä pidetään herkässä iässä lopettaa liikuntaharrastuksensa. Päivittäisen liikuntasuosituksen täyttymiseksi vaaditaan kuitenkin 60 minuuttia päivässä kuormittavaa liikuntaa 7-17-vuotiaille. (UKK-instituutti luettu 1.5.2022). Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan kasvuun ihmisenä, itsensä kehittämisen taitoihin ja yhteen kuulumiseen tunteeseen.

Muodostelmaluisteluvälmentaja voi esimerkiksi ohjata terveellisiin elämäntapoihin. Hän voi auttaa hahmottamaan roolia joukkueessa. Luistelijalle pitää olla selkeää, että jokainen luistelija on tärkeä joukkueenjäsen, Lajiosaamisella pystyvyyden tunteen vahvistaminen, joku voi olla esimerkiksi hyvä riviluistelija joku toinen taas äärimmäisen taitava yksilötaidoissa. Joukkueen kaikkia jäseniä tulisi huomioida tasavertaisesti sillä varmasti jokainen osaa jotain hyvin.

11.1.2022 julkaistun MTV-uutisen mukaan koronapandemian aikana lasten- ja nuorten liikuntaharrastuksista on tullut keskeyttämisiä eli niin kutsuttuja drop-outteja yhteensä jopa 20 000 vahingollisin seurauksin.

Liikunnallisella elämäntavalla, joka on saatu herätettyä jo lapsuudessa, on suuri positiivinen vaikutus aikuisena elämiseen Suomen Olympiakomitean seura- ja jäsenoimintayksikön johtajan Jaana Tullan mukaan. Drop out- ilmiö on aiemmin ollut 12-vuoden ikäisillä tavallisempaa harrastuksista. Pandemian aikana harrastuksia on keskeytetty jo 10-vuotiaana. (Mtv-uutiset. luettu 6.5.2022).

Ahto ja Kaski (2021) listaavat Liikunta & tiede lehden artikkelissa, joka käsittelee lasten- ja nuorten kilpaurheilua, kilpailullisen ja tavoitteellisen liikuntaharrastuksen hyötyjä lapsille kuva 9.

Kilpailullisen ja tavoitteellisen liikuntaharrastuksen hyödyt:

- Itsesäätelytaitojen kehittyminen – lapsi oppii kohtaamaan omat hankalat tunteet ja rauhoittamaan tai aktivoimaan omaa viireystilaa tilanteen vaatimalla tavalla
- Sitkeys, pitkäjänteinen tekeminen – lapsi huomaa, että pystyy itse vaikuttamaan taitojen kehittymiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen
- Pystyvyyden tunne, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen ja onnistumisen kokemukset
- Ystävyyssuhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne
- Yhteistyötaitojen kehittyminen
- Terveys ja terveellisten elämäntapojen harjoittaminen
- Paineensietokyky ja keskittymisen taito
- Epäonnistumisten sietäminen ja niistä oppiminen

Kuva 9 Kilpailullisen ja tavoitteellisen liikuntaharrastuksen hyödyt (mukaillen Ahto & Kaski 2021)

Motivaatioilmaston vaikutus merkitsee nuoren urheilijan minäkuvaan ja ymmärrykseen omista mahdollisuuksista liikuntaharrastuksessaan. Monipuolisesti ja myönteisessä ilmapiirissä saadut oppimiskokemukset lapsuudessa ovat osallisina muodostamaan nuoren kyvykkyyden tunteet urheilussa. Kilpailullinen ja tavoitteellinen toiminta ei ole haitallista nuorille ja lapsille. (Ahto ja Kaski, 2021, 39).

5.3 Ikään sopivat tavoitteet urheilussa 12-15-vuotiaille

12-15-vuotiaat ovat valintavaiheessa olevia urheilijoita. Heidän elämässään on menossa urheilussakin tapahtuvien muutosten lisäksi muitakin muutoksia. Muutokset ovat biologisia, sosiaalisia ja psykologisia tavallisia nuorten elämänvaiheeseen kuuluvia muutoksia, joita tulee ymmärtää myös urheilussa tavoitteita asettaessa, sillä niillä on suuri vaikutus urheilijan motivaatioon. Identiteetti kehittyy tällöin ja nuori punnitsee oletettavasti myös urheilijan identiteetin painoarvoa omassa elämässään. Tärkeät aikuiset joihin valmentajakin luetaan vaikuttavat paljon urheilijan valintoihin elämässä. Urheilijalle on tärkeää merkittävien aikuisten kannustus ja tuki. (Hämäläinen ym. 2015, 119)

Vertailua muihin, normeihin tai numeraalisiin arvoihin pitää välttää ja itsevertailu, yrittämiseen kannustaminen ja uuden oivaltaminen ovat keskiössä nuorten valintavaiheessa olevien urheilijoidenvalmennuksessa sisäisen motivaation edistämiseksi. Urheilijoilla tulee korostaa viihtymistä eli intoa, nautintoa ja hauskuutta harjoittelussa. Viihtymisen on tutkitusti todettu pitävän urheilijat mukana harrastustoiminnassa pidempään ja se lisää urheilijan sitoutuneisuutta.

Flow-tilasta puhutaan, kun puhutaan äärimmäisestä sisäisen motivaation ja viihtymisen tilasta, jossa urheilija keskittyy täysin suoritukseensa samalla toimien automaattisesti tiedostamatta. Tähän absoluuttiseen urheilussa tärkeään tilaan pääsee vain tilanteessa, jossa urheilijan kyvykkyys on sopivassa tasapainossa hänelle annetun tehtävän kanssa. (Hämäläinen ym. 2015, 119.)

6 Projektin tavoitteet

Tämän kehittämistyön tavoitteena on luoda opas ensisijaisesti muodostelmaluistelvalmentajien käyttöön. Oppaan kantavana teemana on yksi psyykkisenvalmennuksen keinoista eli tavoitteenasettelu, ja tämän tehostaminen muodostelmaluistelvalmennuksessa 12-15-vuotiaiden huippu-urheilijapolulla olevien luistelijoiden drop-outtien ehkäisemiseksi. Oppaan tarkoitus on helpottaa valmentajan työtä, ja opettaa tavoitteenasettelun ominaisuuksia ja käytäntöjä ensin valmentajalle itselleen, ja sitten tavoitteenasettelutaitojen opettamista valmennettaville urheilijoille.

Kehittämistyöhön on tärkeää valita mieleinen aihe. Kehittämistyö voi olla ongelmaperustainen tai uudistamisperustainen. Kun kehittämiskohde on valittu, voidaan määritellä tavoitteet projektille. (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2015, 26.)

Kehittämiskohde kattaa yleensä ilmiönä paljon asiaa, ja tavoitteiden avulla kehittämistyöntekijä voi määrittää aiheelle rajat asettamalla sille tavoitteet, jotka tukevat omaa visiota työntulokseen peilaten. Projektin konkreettisena tavoitteena on luoda opas ”Tavoitteenasettelun-opas SM-noviisisarjan muodostelmaluistelvalmentajille”, joka auttaa valmentajaa valmentamaan urheilijoitaan kokonaisvaltaisesti tavoitteenasettelua apunaan käyttäen. Projektin tavoite täyttyessään helpottaa työelämää, ja auttaa valmentajaa refleктоimaan omaa työtään helposti ja suunnitellusti.

Lopputuotoksena tavoitteensa täyttäessä olisi suhteellisen tiivis ja interaktiivinen visuaalinen esitys, jossa on harjoituksia ja pohdittavaa valmentajalle oman työn kehittämiseen tavoitteenasettelun avulla. Valmentaja voi tavoitteenasettelun keinoin varmistaa, että urheilijat tulevat harjoituksiin sisäisen motivaation ajamina, useammin kuin ulkoisen motivaattorin pakottamina. Tällä työelämänkehittämistyöllä on myös toinen yhteiskunnallisesti merkittävä päämäärä, ja se on ehkäistä nuorten liikuntaharrastusten lopettamista kriittisessä ikävaiheessa. Projektin myötä työstettyyn visuaaliseen malliin, ja valmentajille suunnattuun oppaaseen, tulee tämän hetken nuoria motivoivia tavoitteenasettelussa huomioitavia kohtia muistuttamaan valmentajia motiivoinnin ja tavoitteenasettelun tärkeydestä.

Tavoitteena on tuoda myös esiin muodostelmaluistelvalmentajien osaamista ja lajin positiivisia puolia yhteiskehittämällä tehdyn oppaan muodossa.

7 Projektin vaiheet

Projektissa käytettiin hyödyksi palvelumuotoilunkeinoja. Palvelumuotoiluprosessissa otetaan mukaan loppukäyttäjä jo ideointivaiheessa. Projektiin otettiin heti mukaan valmentajia ja luistelijoita. Palvelumuotoiluprosessi etenee limittäin kuvan 10 mukaisten vaiheiden mukaan.

Palvelumuotoilussa käytetään erilaisia menetelmiä organisaatioiden, ihmisten ajatusten ja konseptien jäsentelyyn, havainnointiin, analysointiin, ohjeistamiseen, motivointiin ja testaamiseen. Tavoitteena on saada ymmärrys ihmisten arjesta ja tarpeista, ihmisten toiminnasta ja tavoitteista eri tilanteissa ja hahmotella uusia toimintamahdollisuuksia sekä suunnitella toimivia palveluja. Palvelumuotoiluun kuuluu havaintojen analysointi ja jäsentäminen, palvelun ideointi, suunnittelu ja konseptointi, implementointi ja tuloksen arviointi. (Tuulaniemi 2011, 141-142.)

Palvelumuotoilun keinoja hyödyntäessä yksi keskeinen ideologia on palvelun eri osapuolien osallistaminen palvelun kehittämiseen (Tuulaniemi 2011, 148-149). Projektia tehdessä oli siten otettava huomioon mahdollisimman monen asianomaisen näkemys sen kulkuun, ja nuoret saivat itse kertoa mikä heillä toimii parhaiten motivaattorina tavoitteita kohti.

Kun loppukäyttäjä otetaan mukaan palvelujen kehittämiseen se edistää tuotteen käyttöystävällisyyttä loppukäyttäjää kohtaan. Silloin tiedonkulku, sen arvon rakentuminen ja tuotteen suunnittelu etenee toivottuun suuntaan. Yhteiskehittämisen avulla kaikki palvelun liittyvät näkökulmat saadaan laaja-alaisesti huomioitua kun tietoa kerätään ja sitä analysoidaan tuotteen rakentamisvaiheessa. (Tuulaniemi 2011, 149.)

Palvelumuotoiluprosessi



Kuva 10 Palvelumuotoiluprosessi (mukaillen Tuulaniemi 2019, 130)

Palvelumuotoiluprosessissa selvitetään määrittelyssä ongelmaa, mitä ollaan ratkaisemassa, sekä tavoitteita tilaajan kannalta. Siinä luodaan haastattelu- ja keskustelu- ja tutkimusperusteisesti yhteisymmärrys siitä mitä kehitetään. Muotoiluprosessin vaiheet etenevät limittäin. Tutkimus tulee mukaan ja resurssien ja käyttäjätarpeen määrittely astuu kuvaan. Palvelun tuottajan strategiaan liittyvät tavoitteet ideoidaan ja muodostetaan konseptiksi. (Tuulaniemi 2019, 130.)

7.1 Määrittely

Suunnitteluprojekti lähtee aina käyntiin palvelumuotoilussa määrittelystä. Ensin määritellään palveluidean tarina. Tätä tehtävänannon määrittelyä kutsutaan briiffiksi (brief). (Tuulaniemi 2011,133).

Yhteiskehittäminen on palvelumuotoiluntermi, jolla tarkoitetaan tuotteen kehittämistä yhdessä asiakkaan tai loppukäyttäjän kanssa. (Tuulaniemi 2011, 119). Keskiöön asettautuu tällöin palvelun käyttäjä, eli ihminen, joka on tässä prosessissa tuotteen loppukäyttäjä eli valmentaja. Tämä henkilö on alansa asiantuntija, joka vaikuttaa tuotettavan palvelun sisältöön. Palveluntuottajan kautta mukana on paljon muita ihmisiä, ja tässä tapauksessa näitä ovat valmennettavat urheilijat. Yhteiskehittäminen on menetelmänä erinomainen koska se sitouttaa kaikki mukana olevat osapuolet palvelun kehitykseen ja tuottamiseen.

Hyvä suunnittelu brief-pitää sisällään ajatellun kohderyhmän, asiakastarpeen ja tavoitteet (Tuulaniemi 2011, 134). Tässä projektissa kohderyhmäksi määriteltiin 12-15-vuotiaiden huippu-urheilijapolulla olevien muodostelmaluistelijoiden valmentajat. Tarpeena oli saada työkalu

valmentajalle tukemaan ja tehostamaan valmentajien valmennusta, eli helpottamaan heidän työtään. Tavoitteena oli välillisesti vaikuttaa drop-outteihin SM-noviisi-ikäisissä luistelijoissa. Tavoitteena oli myös saada aikaan konkreettinen tuote tavoitteenasettelun avuksi.

Määrittelyn toisessa vaiheessa käytettiin hyödyksi ”benchmarkingia”. Tuulaniemen (2011, 140) mukaan benchmarkkauksella tarkoitetaan sitä, kun opitaan toisilta ja hyödynnetään näitä oppeja oman toiminnan kehittämiseen. Tavoitteena on oppia muilta. Benchmarking sisältää ympärillä olevien havainnointia, arviointia ja kiinnostuneisuutta muiden toimista.

Tässä opinnäytetyön kehittämisprosessissa opittiin muiden valmentajien toimintamalleista heidän valmennuksessaan ja työstettiin valmiista ideoista tavoitteenasettelun opas. Benchmarkingiin liittyen kartoitettiin myös minkälaisia oppaita muissa lajeissa on tarjolla tavoitteenasetteluun. Lisäksi kyselyiden avulla otettiin selvää millä tavoin valmentajat käyttävät tavoitteenasetteluun jo tehtyjä materiaaleja.

7.2 Aineiston kerääminen eli tutkimus

Ihmisten ajattelun ja tietoisuuden sisältöjä voidaan määrittää kyselyin ja haastatteluin, sillä ne ovat siihen luotuja toimintamalleja tutkimuksessa. (Hurme 2022, 74)

Jotta kehittämistyön projektissa saatiin aikaiseksi tuote, aineistoa kerättiin projektin tuotosta varten kahden kyselyn (toinen valmentajille ja toinen luistelijoille), ja haastatteluiden avulla sekä raportin tietopohjaa kerryttämällä eri tutkimusartikkeleista ja tietolähteistä. Näin asiakasymmärrys palvelumuotoilunprosessia varten saatiin selvitettyä mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti. Kyselyt tehtiin valmentajille ja luistelijoille. Kyselyiden tavoitteena oli saada käsitys asiakkaan tarpeista.

Lopullinen tuote määrittyy vasta kun se on prosessin muovaamisen jälkeen käytössä. Palvelumuotoilun keinoilla prosessiin kuuluu ominaispiirteisenä osana suunnittelutyö, jossa palvelun kehittäjät ja käyttäjät otetaan mukaan prosessiin. (Tuulaniemi 2011,134)

Haastattelukysymyksissä osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä ja kysymykset pyrittiin asettamaan vastaajalle ymmärrettävään muotoon.

7.2.1 Kysely ja haastattelut 12-15-vuotiaille luistelijoille

Luistelijoiden kysely tehtiin ensisijaisesti ikäryhmälle sopivaksi. Toisena näkökulmana kyselyn kysymyksiin oli tietous tämänhetkisestä valmennuksen tilasta Suomessa, ja oletamus mitä tuossa iässä olevat luistelijat ovat kokemukseltaan.

Nuorten haastattelukysymysten laatiminen tehdään sen perusteella mitä tietoa halutaan kysymyksillä saada lapsista ja nuorista tutkimukseen. Haastateltavat nähdään asiantuntijoina tutkittavaan ilmiöön (Pirskanen & Kallinen 2022, 95).

Haastattelussa tulee ottaa huomioon haastateltavan nuoren tai lapsen ikä ja kehitystaso (Pirskanen ym 2022, 95).

Pirkkasen ja Kallisen mukaan haastattelun valmistautuminen sisältää useita eri vaiheita. Valmistautumista ohjaavat periaatteet ja tutkijan tausta on liittyä pohdintaa. Haastateltavat rekrytoidaan heidän motivointi ja palkitseminen päätetään ennen haastattelun ryhtymistä haastattelun kysymykset tulee laatia ja suunnitella. (Pirskanen ym 2022, 112).

Avoimien kysymysten käyttäminen on suositeltavaa lasten ja nuorten haastatteluissa. (Pirskanen ym. 2020, 210.) Tämän opinnäytetyön liitteessä 1 on esillä luistelijoille suunnitellut kyselylomakkeiden kysymykset. Esimerkiksi kysymys: ”Millaisia tavoitteita olet luonut menneelle kaudelle?” on kyselyssä avoin kysymys, johon vastaaja sai vastata niin pitkästi kuin haluaa. Kysymyksen avulla haluttiin saada tietoa minkälaisia tavoitteita urheilijat itse ovat asettaneet.

7.2.2 Kysely ja haastattelut SM-noviisivalmentajille

Valmentajien kysely tehtiin Google Forms- ohjelmalla. Valmentajien kyselyyn vastasi 6 valmentajaa, joista yksi työskentelee Ruotsissa ja muut Suomessa. Kyselyn kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan valmentajien tavoitteenasettelun opettamisen roolia heidän valmennuksessaan, ja tarvetta kehittämistyön oppaan projektin sisällölle. Kysymykset löytyy tämän opinnäytetyön liitteistä. Lisäksi haastateltiin kahta huippupolulla valmentanutta muodostelmaluisteluvallmentajaa. Kyselyn kysymykset on nähtävillä tämän opinnäytetyön liitteessä 2.

Haastattelussa haastateltiin muodostelmaluisteluvallmentajaa Milja Sarkkista sähköpostihaastattelulla. Sarkkinen on valmentanut Suomen huipulla SM-Noviiisijoukkuetta 7 vuotta, ja tietotaitoa kaivattiin jaettavaksi juuri häneltä siihen, kuinka kehittää muiden valmentajien osaamista.

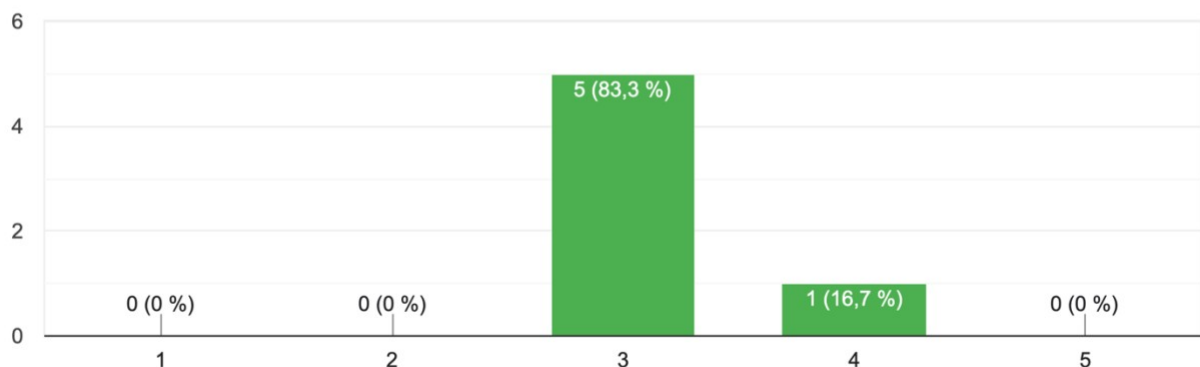
Palvelumuotoilussa haastatteluja tehdään, jotta saadaan virikkeitä ja suunta palvelunkehittämiselle. Haastatteluja tehdään palvelumuotoilussa palveluhenkilöstölle ja loppukäyttäjillekin. (Tuulaniemi 2022, 151). Tässä kehittämistyössä käytettiin avointa haastattelua tutkimuksen perustana.

7.2.3 Kyselyiden vastausten analysointi ja hyödyntäminen

Valmentajien vastauksista saatiin kerättyä tietoa, kuinka valmentajat toimivat tavoitteenasettelunpuitteissa omassa työssään 12-15-vuotiaiden SM-noviisien kanssa. Tärkeänä osana valmennustyössä motivoinnin kannalta nähtiin sisäisen palon herättäminen ja nuorten usko itseensä, mitä haluttiin nuorilla urheilijoilla nähdä harjoituksissa. Teineillä motivoinnin koettiin olevan erityisen haastavaa, sillä ikään kuuluu, että mietitään muutenkin mitä halutaan tehdä ja itsetunto voi olla heikko.

Kuinka omatoimiseksi tavoitteenasettelijaksi koet 12-15-vuotiaat joukkueen jäsenesi? 1= vaatii paljon ohjausta 5= täysin omatoiminen

6 vastausta



Kuva 11. Valmentajien kokemus noviisitason muodostelmaluistelijoiden autonomisesta tavoitteenasettelukyvyvystä

Luistelijoiden autonomiaa kartoitettiin kuvan 11. mukaisella pylvästaulukko kysymyksellä. 6:sta valmentajasta 5 koki että luistelijat ovat jo melko omatoimisia.

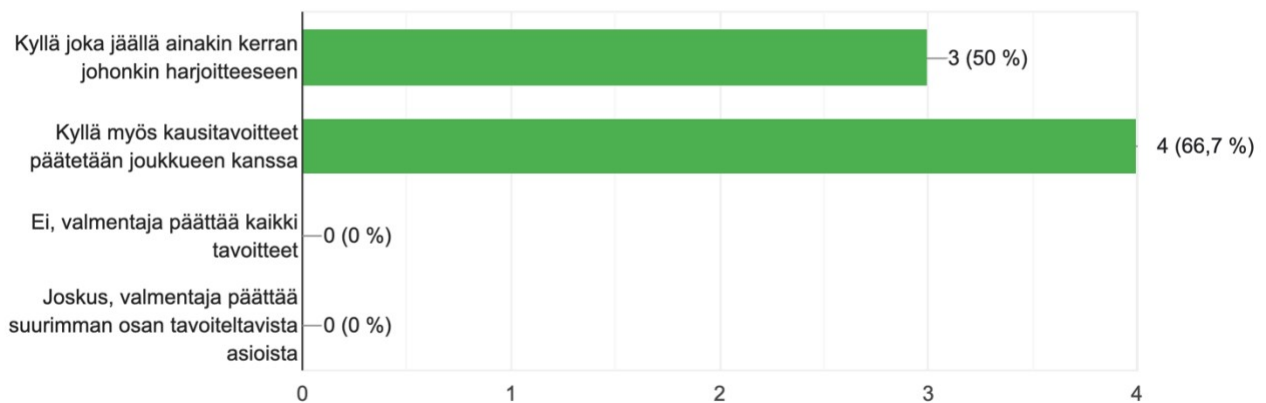
Valmentajan tehtävänä on vahvistaa luistelijan itsetuntoa ja kyvykkyyden tunnetta.

Muodostelmaluistelu on haastava taitolaji mutta motivaation ja tavoitteenasettelun kannalta se on

parhaita ympäristöjä, sillä se on myös joukkuelaji. Joukkueena epäonnistutaan ja onnistutaan yhdessä. Ryhmäytymistä ja ryhmää kannattaakin käyttää valmennuksen osana ja jokaisen urheilijan sisäisen palon ylläpitävänä tekijänä. Joukkueeseen mahtuu sellaisiakin urheilijoita, joille pelkästään kaverit eivät ole syy tulla harjoituksiin. Joukkueen pelisäännöt luodaan kauden alussa ja näiden avulla voidaan myös motivoida urheilijoita. Säännöistä muistuttaminen tai sääntöjen kertaaminen niin että se on tehty positiivisessa hengessä pitkin kautta voi olla tavoitteenasettelun kannalta äärimmäisen hyödyllistä.

Sopiiko joukkue keskustellen itselleen tavoitteita?

6 vastausta



Kuva 12. Joukkueen yhteisesti luomista tavoitteista valmentajan näkökulmasta

Jos kyselyntekijä tutkimusta tehdessään kokee, että tiedonkeruun kannalta on olennaista pitää ihmisen tajuntaa ja tietoisuutta ensiarvoisena, kohdistetaan tutkimus siihen (Hirsijärvi & Hurme 2022, 89.). Tässä kyselyssä otettiin valmentajien käsitykset ja toimintamallit arvokkaina myös käsiteltäväksi, niin kyselyn kuin haastattelunkin muodossa.

Joukkueen tavoitteenasettelun tehokkuutta urheiluvalmennuksen kentässä ei ole pystytty tutkimuksin todistamaan. Kyselyssä pohdittiin myös joukkueenvalmentamista ja joukkueelle asetettuja tavoitteita. Tulosten perusteella osattiin tehdä oppaaseen harjoitteita koskien joukkueen keskinäistä kommunikointia, sillä tiedettiin että valmentajat käyttävät työssään joukkueen sisäistä reflektointia ja palautteenantoa hyödykseen. Kuvassa 13. on esimerkki valmentajan joukkuetta osallistavasta harjoitteesta valmiissa tavoitteenasettelun oppaassa.

JOUKKUEHENKI JA TUNNEILMASTO

Yhteisöllisyys ja hyvä joukkuehenki vahvistaa tavoitteenasettelukykyä. Positiivinen tunneilmasto luo joukkueelle turvallisen harjoitusympäristön.

Murrosiän kynnyksellä tai murrosiässä haetaan paljon omaa roolia joukkueessa. Joukkueelle kannattaa luoda selkeät pelisäännöt kauden alussa, ja niihin on hyvä sisällyttää positiivisen tunneilmaston ylläpitämiseen liittyviä kohtia. Joukkueen ympärillä toimivat henkilöt liittyvät myös vahvasti joukkueen tunneilmaston vivahteisiin.

HARJOITE VALMENTAJALLE:

Keskustele joukkueen kanssa:

Kerro että motivaation kannalta on tärkeää että joukkueenjäsenet viihtyvät harjoituksissa, ja he kokevat arvostusta.

Kysy millaisissa tilanteissa he ovat kokeneet arvostusta?

Milloin ja miksi he ovat viihtyneet kilpailuissa tai harjoituksissa, tai muissa joukkueen tapahtumissa?

Miten joukkueen sisäistä arvostuksen tunnetta ja hyvää fiilistä voisi lisätä?

Kuva 13. Joukkuehenki ja tunneilmasto sivu oppaasta

Aineistoa analysoidessa kokonaisuus purettiin osiin ja luokiteltiin. Synteesin myötä palataan kokonaisuuteen, tulkintaan ja ilmiön teoreettiseen uudelleen hahmottamiseen (Hirsijärvi, 2022, 383). Kyselyiden ja haastatteluiden perusteella lajin lopettaneita ei ollut kaudella 2021-2022 SM-Noviiseissa niinkään paljon, kuin yleisen käsityksen mukaan saattoi niitä nuorten urheilulajeissa olla. (kuva 14). Kuitenkin tulkinnan ja tämänhetkisten käsitysten perusteella se pitää paikkansa, että valmentajien osaaminen on hyvin pitkälle apuna siinä, että nuoret jaksavat jatkaa harrastustaan ja uskaltavat unelmoida sekä tavoitella huipulle.

Valmentajien vastaukset

Kuinka monta luistelijaa jatkaa luisteluharrastusta 2022-2023 kaudella (ei haittaa vaikka ei jatka samassa joukkueessa tai samalla tasolla)? vastaa ensin jatkajien määrä / joukkueenjäsenten määrä esim 17(jatkaa) /25(jäsenet kaudella 2021-2022)? 5 vastausta

25/25

21/21 (mutta yksi lopetti kauden aikana)

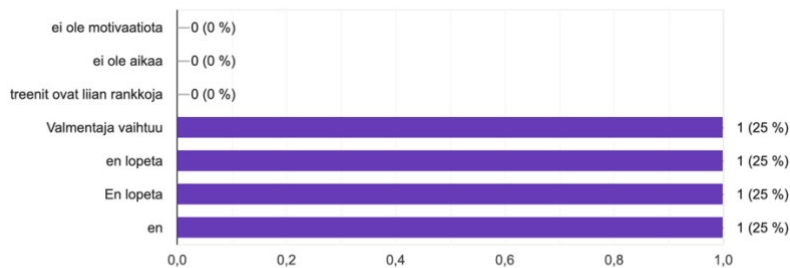
En tiedä

17 jatkaa 20stä luistelijasta

Luistelijoiden vastaukset

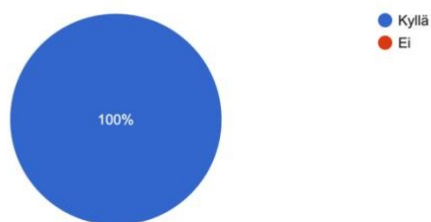
Miksi lopetat

4 vastausta



Jatkatko luistelua

32 vastausta



Kuva 14. Valmentajien ja luistelijoiden tulkintaa lopettamisesta muodostelmaluistelun parista

7.3 Suunnitteluvaihe

Ideoinnilla tavoitellaan mahdollisimman suurta ratkaisujen joukkoa ratkaistavaan ongelmaan. Tällöin voidaan lähteä tarkkailemaan aihetta laajasti ja ilman negatiivista suhtautumista. Prosessin edetessä kohde tarkentuu. Kun ideoita on paljon voidaan niistä määritellä toteuttamiskelpoisin

suunta. Ideointia voidaan tehdä kunnes projektin tekijät näkevät että niitä on riittävästi. (Tuulaniemi 2011,184.)

Ideointivaiheessa haastateltiin ensin kattavasti lajin valmentajia aiheen rajaamiseksi. Ideointivaiheen toisessa vaiheessa otettiin mukaan hallikäytäväkeskusteluiden kautta valmentajia, jotka valmentavat samoja ikäluokkia kuin projektin tekijä, ja ongelman ydin tiivistyi. Haluttiin luoda jotain visuaalista. Ideointivaihe lähti siis heti käyntiin palvelumuotoilun keinoja hyväksikäyttäen. Ideointivaiheessa ei vielä tiedetty minkälaiseen lopputuotteeseen päädytään, mutta tavoitteet projektille luotiin heti alussa.

Oppaan suunnittelussa tuli ottaa huomioon helppo käytettävyys, jotta opas voi toimia kentällä niin kutsuttuna työkaluna. Tavoitteenasettelunopas on skaalattavissa muillekin ikäryhmille ja eri lajeihin. Oppaan päämääränä oli olla rungoltaan yleispätevä tavoitteenasettelun malli, jossa on lisäksi huomioitu muodostelmaluistelun ja tietyn ikäryhmän erityispiirteet. Kohderyhmän tietotaidon hyödyntäminen nousi teemaksi, ja sitä pyrittiin ottamaan mukaan mahdollisimman paljon kyselyiden avulla.

Ideoinnin jälkeen aihe konseptoititiin. Konseptoinnissa parhaista käytäntöön toimivimmista ideoista tiivistettiin palvelumuotoilun prosessin mukaisesti sopiva palvelukonsepti. (Tuulaniemi 2011, 194.)

Prototyypin oppaassa sivujärjestys oli vielä poikkeava lopullisesta versiosta. Valmentajat antoivat palautetta prototyypistä, ja sivujärjestys muutettiin. Prototyypin testauskierrokselta otettiin vielä lisäksi ideoita harjoitteisiin valmentajilta. Prototyypoinnissa palvelua testataan ja tuote ei siinä vaiheessa ole vielä valmis. (Tuulaniemi 2011, 198.)

7.4 Tuotanto

Palvelumuotoilussa palvelun implementointi, jossa palvelu toteutetaan ja tuotetaan käytäntöön, on kriittisimpiä työvaiheita. Kehittämistyön prosessin oivallukset ja yksityiskohdat tuodaan tässä vaiheessa markkinoille ja asiakkaalle. (Tuulaniemi 2011, 234.)

Tämän projektin tuotteen tuotannossa julkaistaan opas valmentajien käyttöön. Oppaassa on harjoitteita, jotka on tuotettu palvelumuotoilun prosesseja apuna projektin etenemisessä samalla ottaen prosesseihin osalliseksi kehittämistoimintaan valmentajia ja muodostelmaluistelijoita kohderyhmästä.

Tuotteen suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi opinnäytetyön tekijä. Tuotteen eli tavoitteenasettelunoppaan harjoitteet suunniteltiin aiemmassa käytössä olleita harjoitteita

mukauttaen valmentajien palautteen ja tutkimuksen perusteella nähdyn tarpeen mukaisiksi. Harjoitteiden suunnittelussa suuri merkitys oli niiden painottaminen spesifisti lajille ja kohderyhmälle.

Oppaaseen taitettiin ensin teoriaan pohjautuvaa kerättyä tutkittua uusinta tietoa meneillään olevista ilmiöistä. Sitten sopivia harjoitteita etsittiin olemassa olevista tavoitteenasettelun harjoitteista, ja niitä muokattiin tarkoitukseen sopivaksi. Muodostelmaluistelupalmentajilta pyydettiin apua harjoitteiden kohdentamiseen kohderyhmälle, ja otettiin nostoja jo hyväksi todetuista harjoitteista tähän tuotteeseen. Loppukädessä opinnäytetyön tekijä vastasi yksin visuaalisesta suunnittelusta, ja siitä mitkä materiaalit päätyivät oppaaseen.

Opas kävi vielä tarkastuskierroksen valmentajilla, ja siihen lisättiin yksi harjoite koskien vanhempia. Opas on liitteenä tässä opinnäytetyön raportissa (Liite 5.).

7.5 Oppaan rakenne, taitto ja toteutus

Pelkistetysti tavoitteiden periaatteet tavoitemallissa etenevät suunnitelmien, toteuttamisen ja arvioinnin vaiheista (Weinberg & Gould 2003, 343-345). Opas tehtiin palvelumuotoilun keinoin tavoitteenasettelun periaatteita hyödyntäen.

Opas taitettiin Adoben InDesign ohjelmalla. Opas etenee kronologisessa järjestyksessä niin että alussa on johdanto, jonka jälkeen oppaan harjoitteet on kutakuinkin listattu prosessimaisesti niin kuin tavoitteenasettelunkin periaatteisiin kuuluu. Oppaan tarinankerronta päättyy sivuun nimeltä ”tavoitteiden saavuttaminen”. Oppaasta tehtiin interaktiivinen, eli tällä tarkoitetaan sitä, että oppaan lukija on mukana täydentämässä sen sisältöä omannäköisekseen. Harjoitteet tekevät näin interaktiivisuuden oppaaseen. Oppaan kieli on rentoa ja lähestyttävää.

Palvelumuotoilu on prosessi jota voidaan jatkuvasti kehittää, se ei ole koskaan valmis. Niin on myös tämän opinnäytetyön projektin tuote. Kun palveluntuote on saatu ulos, voidaan arvioida suunnitteluprojektia ja sen tuotoksia. (Tuulaniemi 2011, 248). Näitä arvioidaan tässä opinnäytetyön raportissa projektin tuloksissa sekä johtopäätöksissä ja pohdinnassa.

8 Projektin lopputulos- opas tavoitteenasetteluun

Projektista saatiin tuloksena interaktiivinen tavoitteenasettelun ohjaamisen opas muodostelmaluistelijoiden valmentajille heidän vapaaseen käyttöönsä. ”Tavoitteenasettelu SM-noviisitason muodostelmaluistelijalle-valmentajan opas” on käytännönläheisiä harjoituksia sisältävä harjoituskirja, jossa on myös tietoiskuja tavoitteenasettelusta.

Tällä projektilla saatiin osallistutettua valmentajia pohtimaan omaa tavoitteenasettelun opettamisen ja asettamisen taitoa työssängä nuorten parissa oppaan tuotannon prosessissa. Valmennuksen tehostamisen tulokset tavoitteenasettelun avulla näkyvät vasta myöhemmin, ja erityisesti niiden valmentajien osalta, jotka ottavat tavoitteenasettelun tehokkaammin käyttöönsä tämän intervention aikana ja sen jälkeen. Myös projektin yhteiskunnallinen tavoite nuorten syrjäytymisen ehkäisemisen eteen näyttäytyy vasta myöhemmin. Projektin avulla saatiin jaettua tietoa valmentajille tavoitteenasettelusta, ja erityisesti kerrattua ja heräteltyä valmentajien arvokasta kompetenssia siitä, kuinka opettaa tavoitteenasettelua tälle tietylle mielenkiintoiselle rajatulle joukolle.

Oppaassa on monipuolisesti informaatiota tavoitteenasettelusta, sekä harjoitteita kohdennetusti SM-noviisitason muodostelmaluistelijaille. Opas sisältää kattavasti yhteiskehittämällä suunniteltuja harjoitteita, jotka sopivat juuri muodostelmaluisteluvalmennusta tukemaan, ja ylläpitämään huippu-urheilupolulla olevien luistelijoiden ja valmentajien motivaatiota.

Jatkokehitys ideana voisi olla muiden henkisten osa-alueiden työkalun muotoon tuominen tälle kohderyhmälle.

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän kehittämistyön lopputuloksena syntyi konkreettinen työkalu muodostelmaluistelovalmentajille tavoitteenasettelun tehostamiseksi omassa valmennuksessaan. Tuotoksina saatiin lisäksi verkostoiduttua valmentajien kanssa, ja yhteisesti kehittäen aikaan konkreettinen opas tavoitteenasettelun tehostamiseksi. Työntekijä pääsi projektin myötä tutustumaan palvelumuotoiluun, ja sen keinoihin pintaa syvemmältä toimiessaan tämän kehittämisprojektin johtajana. Projektin sivutuotteina saatiin uusia kehitysideoita valmennusmateriaalien tuottamiseen, sekä kerättyä hiljaista tietoa muodostelmaluistelualmennuksesta.

Kyselyistä ja haastatteluista, jotka tehtiin projektin aikana, saatiin näkökulmia niin valmentajien kuin luistelijoidenkin osalta tarpeeseen valmennuksessa. Saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä, että valmentajat ovat käyttäneet valmennuksessaan tavoitteenasettelun keinoja aiemminkin, mutta hyötyivät myös uudesta tiedosta ja kokemusten jakamisesta. Kyselyissä painotettiin kysymyksissä tämänhetkistä tilaa muodostelmaluistelualmennuksessa tavoitteenasettelun viitekehityksessä, ja otettiin huomioon valmennettavan kohortin ikärakenne, sukupolvi sekä vallalla oleva yhteiskunnallisesti vaikuttava pandemia.

Yhtenä merkittävänä kehittämisprojektin ratkaistavana ongelmana oli ehkäistä tavoitteenasettelun keinoin drop-outeja lajin parista tämän ikäisillä nuorilla, ja tuoda esiin positiivisia puolia lajin valmennuksessa jo olemassa olevasta tietotaidosta. Drop-outeja voidaan tutkitusti ehkäistä tavoitteenasettelun avulla muissa urheilulajeissa, ja oppaan harjoitteet oikein kohdennettuna kohderyhmälle auttavat siinä varmasti myös muodostelmaluistelussa.

”Tavoitteenasettelu SM-noviisitason muodostelmaluistelijalle-valmentajan opas” on toimiva tuote ja valmis otettavaksi käytäntöön 12-15-vuotiaiden muodostelmaluistelijoiden valmennuksessa. Muodostelmaluistelovalmentajien, niin kuin muodostelmaluistelijoidenkin tämänhetkisestä tavoitteenasettelutaidon tilasta saatiin tietoa tämän projektin aikana. Tietotaitoa oli paljon asiantuntijoiksi lueteltavilla tahoilla, ja näitä taitoja voidaan kehittää entistä paremmaksi tämän kohdennetun oppaan avulla.

Ongelmiksi projektin teon aikana syntyi valmentajien tavoitettavuus, kisakauden hektisyys ja näiden seikkojen vuoksi aikataulun pitkittyminen. Aikataulu prosessin teossa venyi, ja sitä jouduttiin päivittämään pitkin matkaa. Loppusprintillä päästiin projektin kanssa hyvin sen matkanvarrella mukautuneisiin lopputavoitteisiin.

Kehitysideoita tälle projektille löytyy erilaisiin suuntiin. Tuotteen harjoituksia voidaan suoraa hyödyntää kohderyhmälle ja välillisesti myös mukauttaen muunlaisen profiilin omaaville

kohderyhmille. Prosessia voidaan jatkokehittää esimerkiksi psyykkisensivalmennuksen eri osa-alueiden harjoituskirjojen tekemiseen tälle tietyllle ryhmälle, tai vaikka lajirajojen yli voidaan jatkaa saman aiheen äärellä. Myös yritysten tiimien tavoitteenasetteluun voitaisiin soveltaa juuri tämän prosessinkaltaista toimintaa.

Lähteet

Ahto, A.&Kaski, M. 2019. Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? Liikunta & Tiede, 1/ 2021, 38-40.

Allen, Justine, B.2003. Social Motivation in Youth Sport. Journal of Sport & Exercise Psychology. 25, 4, 551-567.

Brewer, W., 2009. Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology. A John Wiley & Sons, Ltd., Springfield.

Burton, D., Pickering, M., Weinberg, R. , Yukelson, D & Weigand, D. 2010. The competitive goal effectiveness paradox revisited: Examining the goal practices of prospective Olympic athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 22, 72-86.

Gould, D., Nalepa, J. & Mignano, M. 2020. Coaching generation Z athletes. Journal of Applied sport psychology, 32, 1104-120.

Forsblom, K., Konttinen, N. & Lintunen, T. 2015. Kollektiiviset tavoitteet naisten palloilujoukkueissa kilpailukauden alussa. Liikunta & Tiede, 52 ,1, 87-92.

Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. 2. Tietosanoma Oy. Helsinki. Sähkökirja. Luettu: 4.11.2022.

Graham, Y., 2012. Financial Times Essential Guide to Leading your Team. Pearson UK. E-kirja. Luettu: 26.5.2022.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus. Lahti.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Gumerrus. Lahti.

Helsingin Taitoluistelklubi ry. Luettavissa:

<https://helsingintaitoluisteluklubi.com/muodostelmaluistelu/> Luettu 4.5.2021.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2022 Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus 2. E-Kirja, Luettu: 21.11.2022.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus. Lahti.

Kaski, S. & Miettinen, M. 2018. Onnistumisen taidot : Löydä tie tavoitteisiin. Kirjapaja. Helsinki.

Kauhanen, J. 2010 Suorituksen johtaminen ja palkitseminen. Vitale Ay.

Keyton, J. 2005. Communicating in groups. Building Relationships for Group Effectiveness. 3. Oxford University Press. New York.

Kyllo, L. & Landers, D. 1995. Goal Setting in sport and Exercise. Journal of Sports and Exercise Psychology. 17. 117-137.

- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Locke, E. 1968. Toward a theory of task motivation incentives. *Organizational Behavioral and Human Performance*, 3, 157-189. American Institutes for Research. Washington Office USA.
- Locke, E. & Latham, G. 1990. A theory of goal setting and task performance. 3. painos. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.
- Locke, E., Shaw, K., Saari, M. & Latham, G. 1981. Goal setting and task performance: 1969- 1980 *Psychological Bulletin* 90,1, 125-152.
- Locke, E. & Latham, G. 1985. The application of goal setting to sports. *Journal of Sports Psychology*, 7,3, 205-222.
- Miettinen, S. 2014. Muotoiluajattelu. Teknologiainfo Teknova Oy. E-kirja. Luettu 14.5.2022.
- Rahkamo, S. 2016. The Road to Exceptional Expertise and Success. Aalto University publication series doctoral dissertations, 257/2016.
- Rovio, E., Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki. Esaprint Oy. Tampere.
- Pirkanen, H. & Kallinen, K. 2022. Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu. Gaudeamus. E-kirja. Luettu: 7.9.2022.
- Sarkkinen, M. 6.5.2022. Valmentaja. Helsingin Taitoluisteluklubi Ry ja Proakatemia. Haastattelu. Helsinki.
- Suomen Taitoluisteluliitto. Luettavissa:
<https://www.stil.fi/?s=muodostelmaluistelu> Luettu 4.5.2019.
- Tuulaniemi, J. Palvelumuotoilu 2011. Alma Talent. E-kirja. Luettu: 15.9.2022.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö Tammi. Helsinki.
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B. & Perritt, N. 2001. Collegiate coaches' perceptions of their goal-setting practices: A qualitative investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 374-398.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2007. Foundations of sports and exercise psychology 4. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Williams, J. & Krane, V. 2015. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 7. McGraw-Hill Education. New York.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritakoski, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Sanoma Pro Oy.

Rovio, Eskola J Gould D. ja Lintunen, T. 2009 Linkin Theory to practise – Lessons learned in setting specific goals in a junior ice hockey team, Athletic Insight: The online journal of sport psychology 11, 2 , 21-38.

International Skating Union. Luettavissa:

<https://www.isu.org/synchronized-skating/rules/sys-communications/25994-isu-communication-2412/file> Luettu: 5.5.2022.

11.1.2022 Mäki-Petäjä. Olympiakomitea: Lasten ja nuorten saatava jatkaa liikuntaharrastuksiaan, pandemian aikana jo 20 000 luopujaa – "Monelle poisjänti ollut vahingoittavaa" MTV-Uutiset. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/olympiakomitea-lasten-ja-nuorten-saatava-jatkaa-liikuntaharrastuksiaan-pandemian-aikana-jo-20-000-luopujaa-monelle-poisjaanti-ollut-vahingoittavaa/8330410> Luettu: 4.2.2022.

Liitteet

Liite 1. Luistelijoiden kysymykset

13.5.2022 11.17

Luistelijoiden kysymykset

Luistelijoiden kysymykset

12-15-vuotiaan muodostelmaluistelijan motivointi tavoitteiden asettelun avulla

1. Millaisia tavoitteita olette luoneet joukkueena menneelle kaudelle? Luistelullisia ja muita? (muita voi olla esim. joukkuehenki ja urheilullisuus). Millaisia tavoitteita olet luonut itsellesi? Mikä auttaa sinua jaksamaan harjoittelemaan treeneissä kohti tavoitteitasi?

2. Kirjoitatko johonkin ylös tavoitteesi ja onnistumisesi tai raportoitko niistä valmentajallesi jotenkin? (esim. grid, whatsapp, omat muistiinpanot, videokehityksestä)

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- video
- grid-tavoitteenasettelu ohjelma
- omat muistiinpanot
- harkkapäiväkirja
- whatsapp valmentajalle
- Muu: _____

3. Oletko päässyt luistelullisiin henkilökohtaisiin tavoitteisiisi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä kaikkiin
- Osaan tavoitteistani
- En mihinkään tavoitteistani

4. Miten valmentaja voi auttaa sinua parhaiten pääsemään tavoitteisiisi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kehuu ja kannustaa
- auttaa luomaan tavoitteet harjoittelussa ja muistuttaa niistä
- keskustelee tavoitteista kanssani
- antaa meidän keskustella joukkueena tavoitteistamme
- Muu: _____

5. Tykkäätkö enemmän oppia uusia taitoja (temppeja/elementtejä/askelsarjoja) vai onnistua kisoissa?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kisat
- taidot (tempu/elementit)
- molemmat yhtäpaljon

6. Jatkatko luistelua

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei

7. Miksi jatkat?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kaverit
- Rakas laji
- Valmentaja
- Kisat
- Treeneissä on kivaa
- Muu: _____

13.5.2022 11.17

Luistelijoiden kysymykset

8. Miksi lopetat

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ei ole motivaatiota
 ei ole aikaa
 treenit ovat liian rankkoja
 Muu: _____

9. Pääsiko joukkueesi tavoitteisiinsa?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 Melkein

10. Luistelussa on parasta

Merkitse vain yksi soikio.

- tavoitteellisuus (kisat, ja opittavat taidot)
 Yhdessä tekeminen ja joukkue
 Taiteellisuus ja itsensä toteuttaminen

11. Millaisia tavoitteita olette luoneet joukkueena menneelle kaudelle? Luistelullisia ja muita? (muita voi olla esim. joukkuehenki ja urheilullisuus) .Millaisia tavoitteita olet luonut itsellesi? Mikä auttaa sinua jaksamaan harjoittelemaan treeneissä kohti tavoitteitasi?

13.5.2022 11.17

Luistelijoiden kysymykset

12. Kirjoitatko johonkin ylös tavoitteesi ja onnistumisesi tai raportoitko niistä valmentajallesi jotenkin? (esim, grid, whatsapp, omat muistiinpanot, videokehityksestä)

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- video
- grid-tavoitteenasettelu ohjelma
- omat muistiinpanot
- harkkapäiväkirja
- whatsapp valmentajalle
- Muu: _____

13. Oletko päässyt luistelullisiin henkilökohtaisiin tavoitteisiisi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä kaikkiin
- Osaan tavoitteistani
- En mihinkään tavoitteistani

14. Miten valmentaja voi auttaa sinua parhaiten pääsemään tavoitteisiisi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kehuu ja kannustaa
- auttaa luomaan tavoitteet harjoittelussa ja muistuttaa niistä
- keskustelee tavoitteista kanssani
- antaa meidän keskustella joukkueena tavoitteistamme
- Muu: _____

13.5.2022 11.17

Luistelijoiden kysymykset

15. Tykkäätkö enemmän oppia uusia taitoja (temppejuja/elementtejä/askelsarjoja) vai onnistua kisoissa?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kisat
 taidot (tempput/elementit)
 molemmat yhtäpaljon

16. Jatkatko luistelua

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei

17. Miksi jatkat?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kaverit
 Rakas laji
 Valmentaja
 Kisat
 Treeneissä on kivaa
 Muu: _____

18. Miksi lopetat

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ei ole motivaatiota
 ei ole aikaa
 treenit ovat liian rankkoja
 Muu: _____

13.5.2022 11.17

Luistelijoiden kysymykset

19. Pääsiko joukkueesi tavoitteisiinsa?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- Melkein

20. Luistelussa on parasta

Merkitse vain yksi soikio.

- tavoitteellisuus (kisat, ja opittavat taidot)
- Yhdessä tekeminen ja joukkue
- Taiteellisuus ja itsensä toteuttaminen

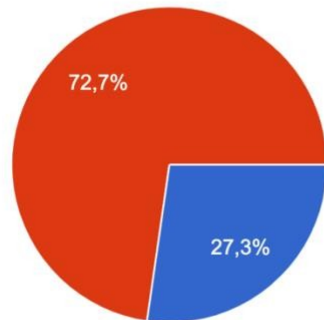
Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

Liite 2. Luistelijoiden vastaukset

Oletko päässyt luistelullisiin henkilökohtaisiin tavoitteisiisi?

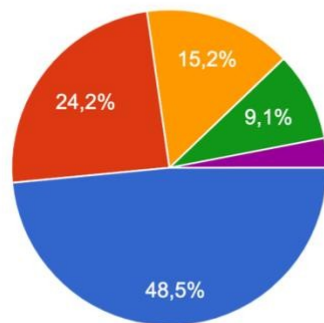
33 vastausta



- Kyllä kaikkiin
- Osaan tavoitteistani
- En mihinkään tavoitteistani

Miten valmentaja voi auttaa sinua parhaiten pääsemään tavoitteisiisi?

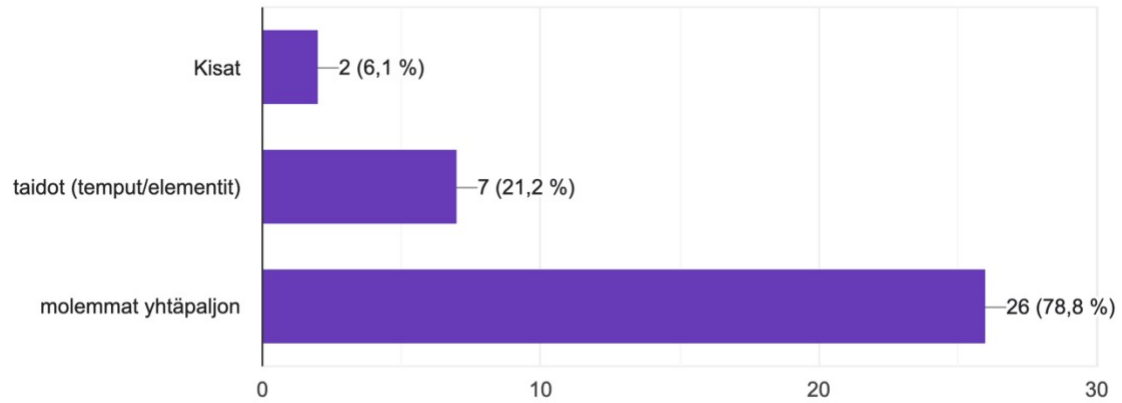
33 vastausta



- Kehuu ja kannustaa
- auttaa luomaan tavoitteet harjoittelussa ja muistuttaa niistä
- keskustelee tavoitteista kanssani
- antaa meidän keskustella joukkueena tavoitteistamme
- kehuu ja kannustaa sekä keskustelee tavoitteista

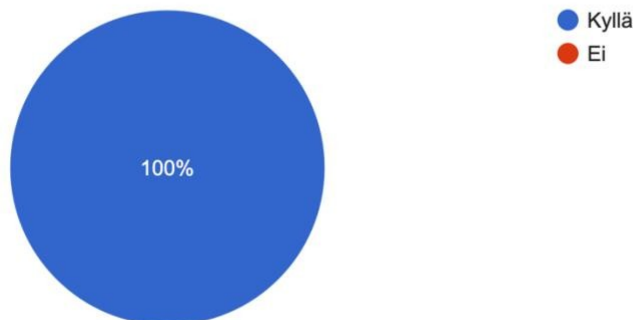
Tykkätkö enemmän oppia uusia taitoja (temppuja/elementtejä/askelsarjoja) vai onnistua kisoissa?

33 vastausta



Jatkatko luistelua

32 vastausta



Miksi jatkat?

33 vastausta



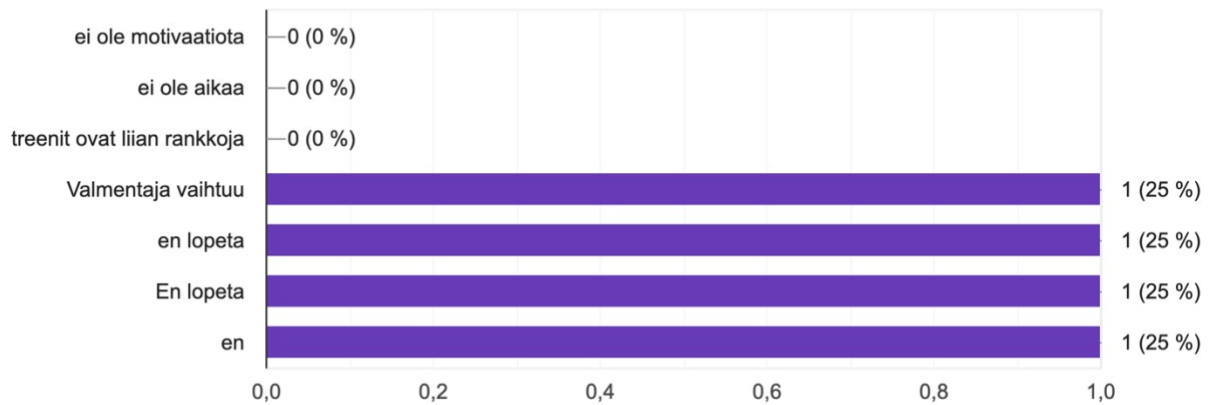
Miksi jatkat?

33 vastausta



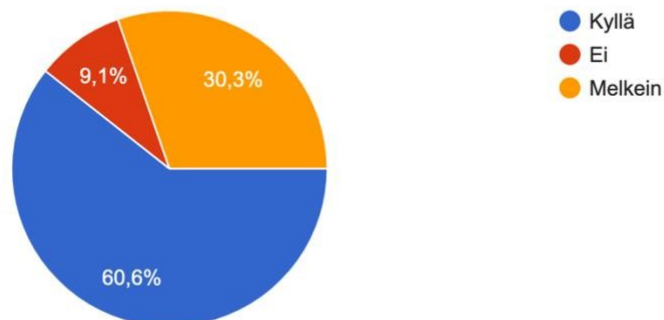
Miksi lopetat

4 vastausta



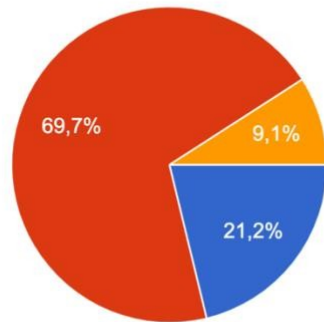
Pääsiko joukkueesi tavoitteisiinsa?

33 vastausta



Luistelussa on parasta

33 vastausta



- tavoitteellisuus (kisat, ja opittavat taidot)
- Yhdessä tekeminen ja joukkue
- Taiteellisuus ja itsensä toteuttaminen

Liite 3. Valmentajien kysymykset

15.5.2022 20.22

Valmentajien kysymykset

Valmentajien kysymykset

12-15-vuotiaiden muodostelmaluistelijoiden tavoiteenasettelu.

1. Millainen ilmapääri harjoituksissa on/ oli menneellä kaudella?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Negatiivinen, asenne tekemiseen on mielestäni huono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Positiivinen, luistelijat lähtevät innokkaana tekemään antamiani

2. Puhuvatko luistelijat mielellään harjoituksissa valmentajille, vai onko heidän helpompi puhua toisilleen? (huom. ikä)

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Puhuvat vain parhaalle kaverille jos laitan heidät keskustelemaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Puhuvat yhtä rohkeasti valmentajille kuin kavereilleen

3. Toteuttavatko urheilijat paremmin mielestäsi tehtäviä jotka ovat ulkoa määrättyjä, vai joihin itse ovat saaneet vaikuttaa?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ulkoa määrätty tehtävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Itse määrätty tehtävät

4. Miten määrittelet urheilijälähtöisyyden SM-noviisi-ikäisellä luistelijalla?

5. Asetatko sanallisesti luisteliijoille tavoitteita valmennuksessa eri harjoituksiin?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä 1-5 kertaa valmennustunnin aikana

Kyllä 5 tai useamman kerran valmennustunnin aikana

En aseta tavoitteita harjoitteisiin

Muu: _____

6. Ohjaatko luisteliijoita kirjaamaan tavoitteita ylös esim. harkkapäiväkirja, whatsapp, grid-tavoiteenasetteluohjelma?

Merkitse vain yksi soikio.

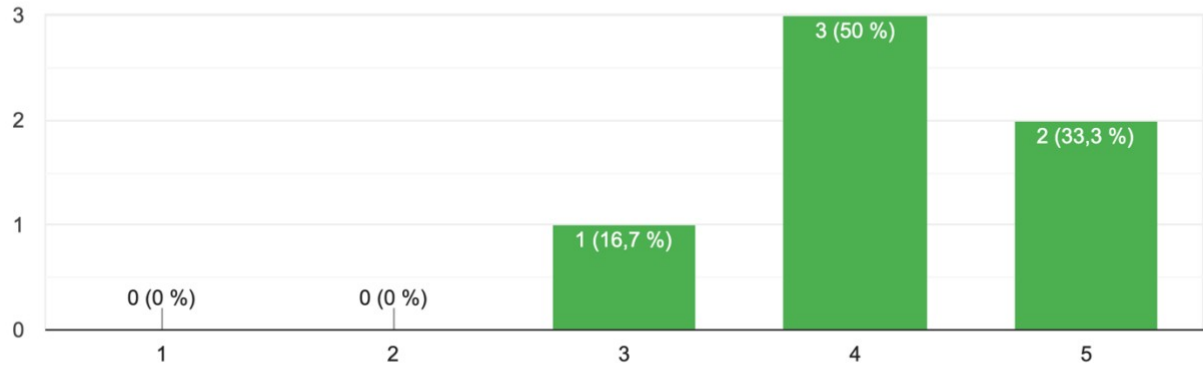
Kyllä

Ei

Liite 4. Valmentajien vastaukset

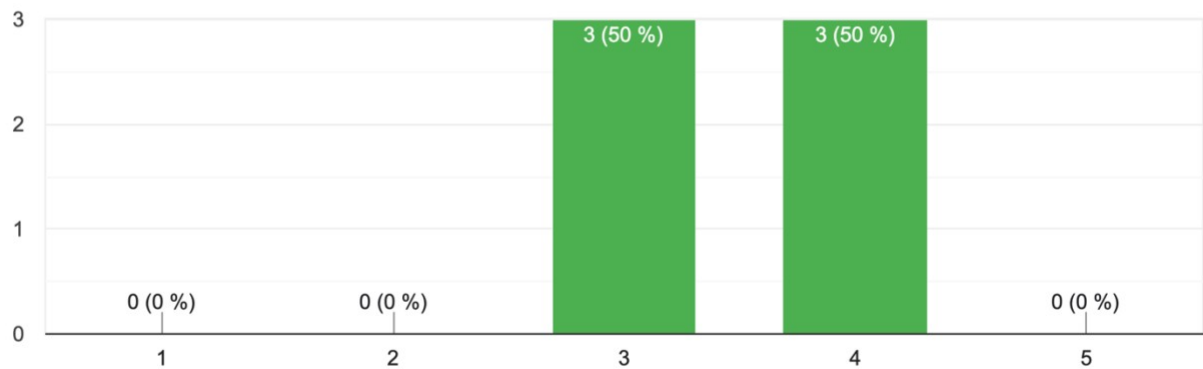
Millainen ilmapiiri harjoituksissa on/ oli menneellä kaudella?

6 vastausta



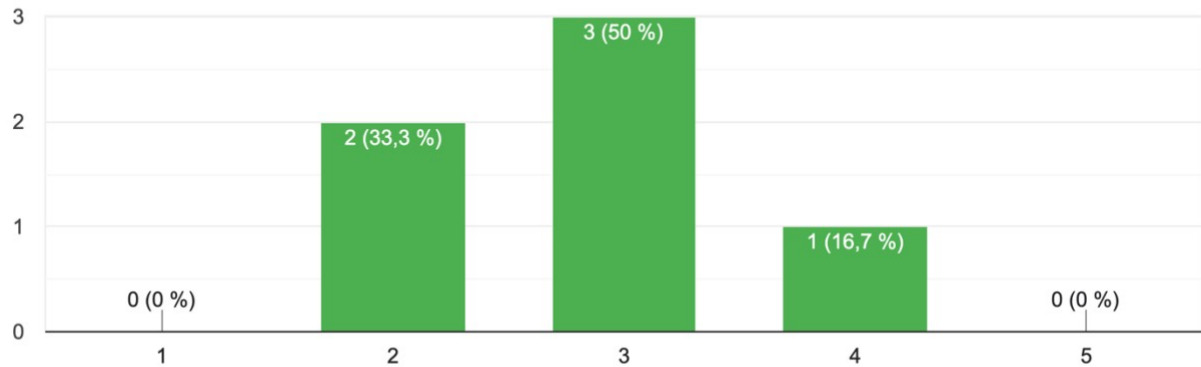
Puhuvatko luistelijat mielellään harjoituksissa valmentajille, vai onko heidän helpompi puhua toisilleen? (huom. ikä)

6 vastausta



Toteuttavatko urheilijat paremmin mielestäsi tehtäviä jotka ovat ulkoa määrättyjä, vai joihin itse ovat saaneet vaikuttaa?

6 vastausta



Miten määrittelet urheilijalähtöisyyden SM-noviisi-ikäisellä luistelijalla?

Luistelijat asettavat omat ja joukkueen tavoitteet ja osallistuvat keskustelemalla ongelmien ratkaisuun ryhmissä ja yksilöinä harjoituksissa. Heidän toiveitaan kuullaan joukkueeseen liittyvissä ratkaisuisissa esim. ohjelman, pukujen ja harjoitusten sisältöön liittyen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita päätäntävaltaa asioista, koska mielipiteitä on usein monia.

Urheilija on omatoiminen ja innostunut, mutta tarvitsee valmentajalta työkaluja tekemisensä tueksi.

- Yhteiset tavoitteet - Monipuolinen valmennus fyysinen/ psyykinen - Urheilijoilla mahdollisuus vaikuttaa harjoitteluun, toimintaan, tavoitteisiin yms.

Sitä opetellaan, ja on tärkeä opetella sillä urheilijalähtöisyys ja sen tärkeys kasvaa junioreiden ikäkausissa

Urheilija on keskiössä ja valmentaja toteuttaa työtään urheilijan etu edellä. Urheilijan fyysinen sekä psyykinen hyvinvointi ja turvallisuuden tunne ovat ensisijaisia. Urheilijoita kuunnellaan sekä heiltä kysellään tuntemuksia mm. harjoittelusta, palautumisesta, ryhmän toiminnasta sekä yhteisistä toimintatavoista ja tavoitteista. Toiminta toteutetaan nämä huomioiden tai perustellen miksi, jos valmentaja tai muu henkilö päättää toimia toisin esim. tieteellisiin tutkimuksiin perustuen.

Erityisesti kauden alussa, mutta myös kauden aikana on tärkeää käydä joukkueen kanssa yhdessä läpi joukkueen urheilullisia, mentaalisia ja sosiaalisia tavoitteita, ja keinoja niiden saavuttamiseksi. Yhdessä asetetut tavoitteet muodostavat viitekehyksen, jonka puitteissa valmentaja harjoituttaa urheilijoita. Urheilijoiden omia ehdotuksia harjoitteiden tai vaikka koreografian suhteen otetaan aina ilolla vastaan, mutta valmentaja viimekädessä vastaa siitä, että harjoittelussa mennään mahdollisimman kattavasti yhdessä asetettujen tavoitteiden mukaan. Urheilijoilla on erityisen tärkeä rooli joukkueen harjoitusilmapiirin luomisessa, mikä vaikuttaa hyvin suuresti tavoitteissa edistymiseen.

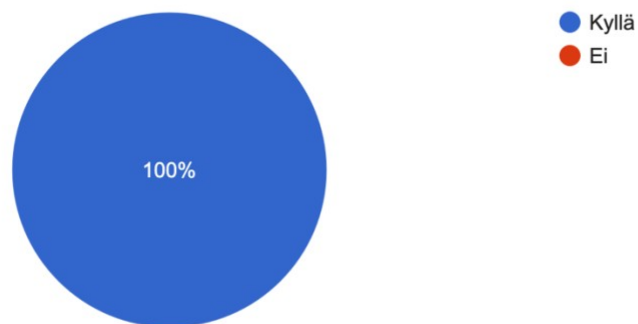
Asetatko sanallisesti luistelijoille tavoitteita valmennuksessasi eri harjoituksiin?

6 vastausta



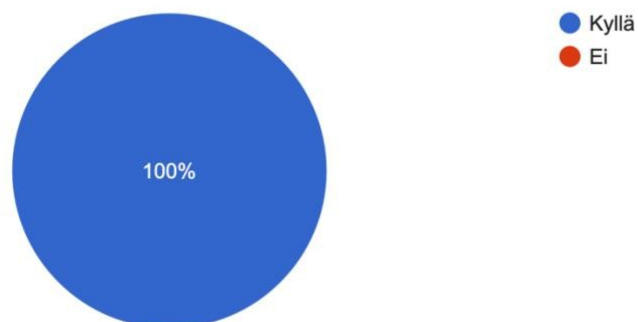
Ohjaatko luistelijoita kirjaamaan tavoitteita ylös esim. harkkapäiväkirja, whatsapp, qrid-tavoitteenasetteluohjelma?

6 vastausta



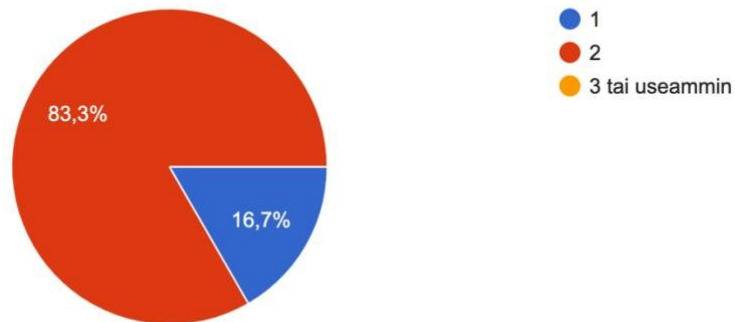
Pidättekö kehityskeskusteluja tai vastaavia, joissa keskustellette tavoitteista?

6 vastausta



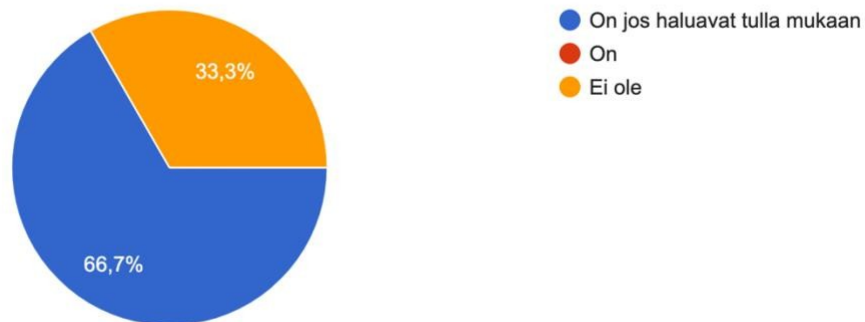
Jos niin montako kertaa kauden aikana?

6 vastausta



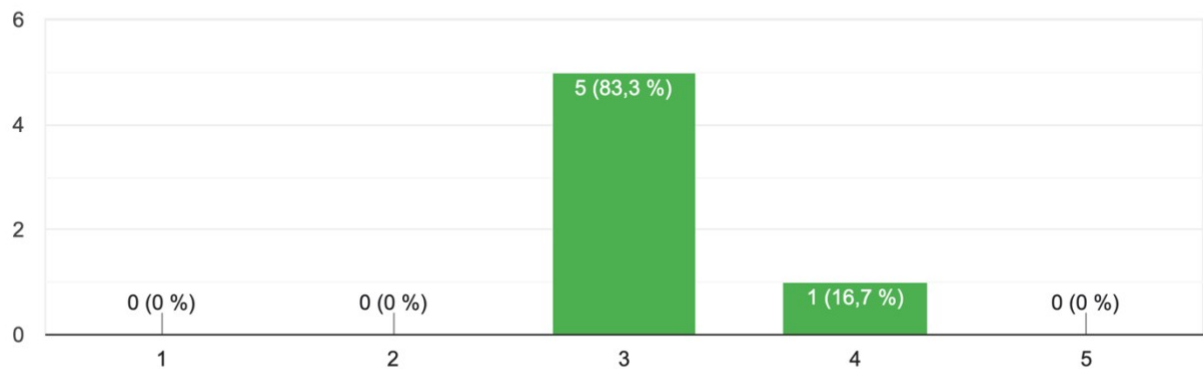
Onko kehityskeskusteluissa vanhempi mukana?

6 vastausta



Kuinka omatoimiseksi tavoitteenasettelijaksi koet 12-15-vuotiaat joukkueen jäsenesi? 1= vaatii paljon ohjausta 5= täysin omatoiminen

6 vastausta



Luotteko joukkueelle yhteisiä tavoitteita? Millaisia esimerkiksi? 6 vastausta

Tyypillisiä tavoitteita koko joukkueelle on ollut esim. hyvä joukkuehenki, läpi kauden kehittyminen ja tiettyjen pisteiden ylittäminen kisoissa.

Kisoihin kilpailulliset tavoitteet, sekä millainen joukkue halutaan muiden silmissä olla

-Taitotavoitteita -Kilpailullisia tavoitteita -Joukkuehenki -Yksilön kehittyminen

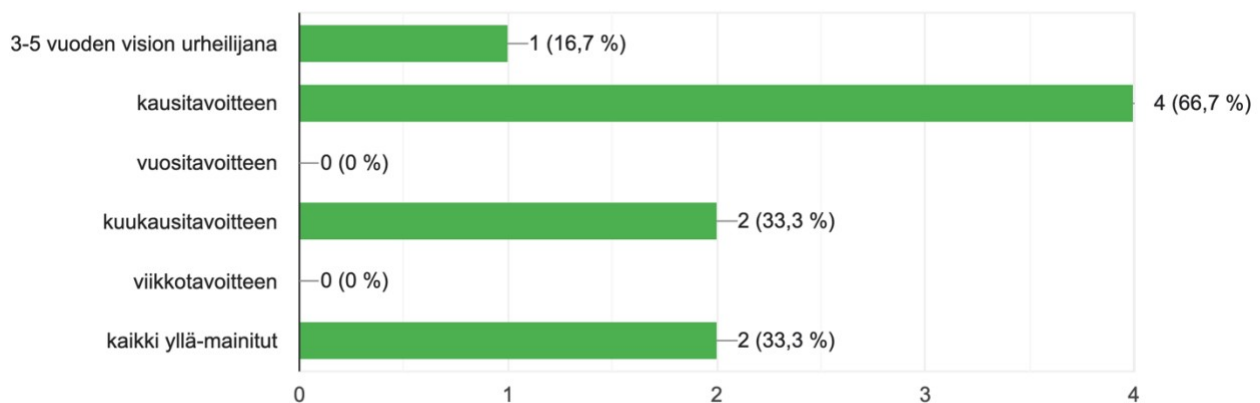
Kyllä. Esimerkiksi elementteihin liittyviä tavoitteita, vaikka tietty taso askelsarjassa

Kyllä luomme. Esimerkiksi taidolliset tavoitteet, joukkueelliset tavoitteet, kilpailulliset tavoitteet ja pitkän tähtäimen tavoitteet.

Elementeissä edistyminen/onnistuminen, hyvän harjoitteluilmapiirin luominen/ylläpito harjoituksissa ja joukkueen yhteinen sujuva toimiminen, joukkueen imagon luominen/ylläpito.

Luotteko urheilijalle

6 vastausta



Millaisissa tilanteissa ja miten ylläpidät joukkueen motivaatiota luomalla tavoitteita ja ympäristön turvalliselle oppimiselle?

5 vastausta

Tavoitteiden asettamiseen käytetään aikaa oheisella pohtien sopivia tavoitteita joukkueena ja ryhmissä. Henkilökohtaiset tavoitteet käyn luistelijoiden kanssa läpi kehityskeskusteluissa. Annan aina ensin luistelijan itse miettiä tavoitteen ja autan tarvittaessa tai lisään asioita, jotka koen tarpeelliseksi.

-Ennen kauden alkua ja sen aikana -Urheilijoiden motivaatio on myös heidän omalla vastuullaan. Kannustan, haastan ja keskustelen tavoitteista, jotta motivaatio säilyy. -Vanhempien ja valmennustiimin yhteistyö vahvistaa turvallista oppimisympäristöä

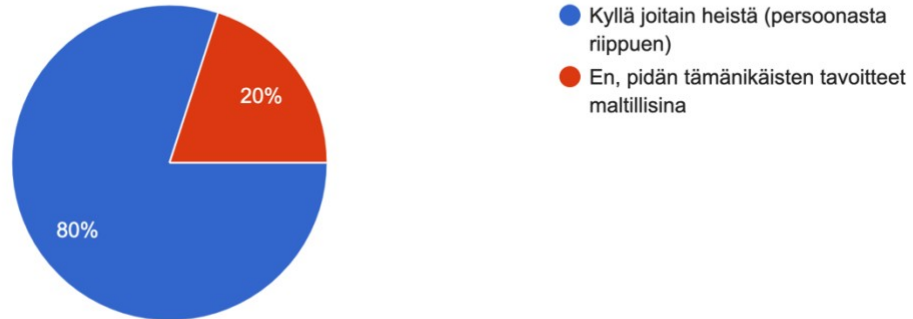
Luistelijoiden täytyy olla sitoutuneita tavoitteisiin ja tietää miksi mikäkin harjoite tehdään, ja miksi tietty harjoite vie joukkuetta tai luistelijaa lähemmäs tavoitetta

Psyykkisen valmentajan avulla, yhteisillä keskusteluilla, yksilökeskusteluilla, harjoitustilanteissa valmentajan asettamina tai luistelijan itse asettamina. Usein käymme läpi mikä tavoite onnistui ja onko vielä jotain, joka vaatii lisäharjoittelua. Korostan, että kaikkea on tärkeää kokeilla rohkeasti, vaikka se tuntuisikin vielä vaikealta. Kannustan.

Säännöllisesti kauden mittaan. Erityisesti kauden avauksessa, leireillä, kilpailujen lähestyessä. Keinoina yhteiset keskustelut, valmentajan palaute ja vertaispalaute.

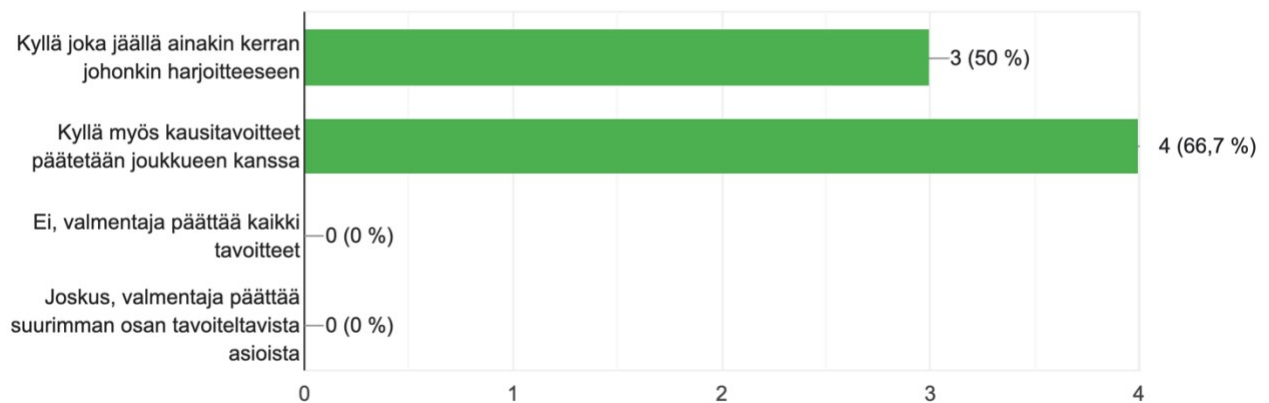
Uskallatko haastaa luistelijoita joskus haastavillakin tavoitteilla jotka eivät välttämättä ole tällähetkellä saavutettavissa?

5 vastausta



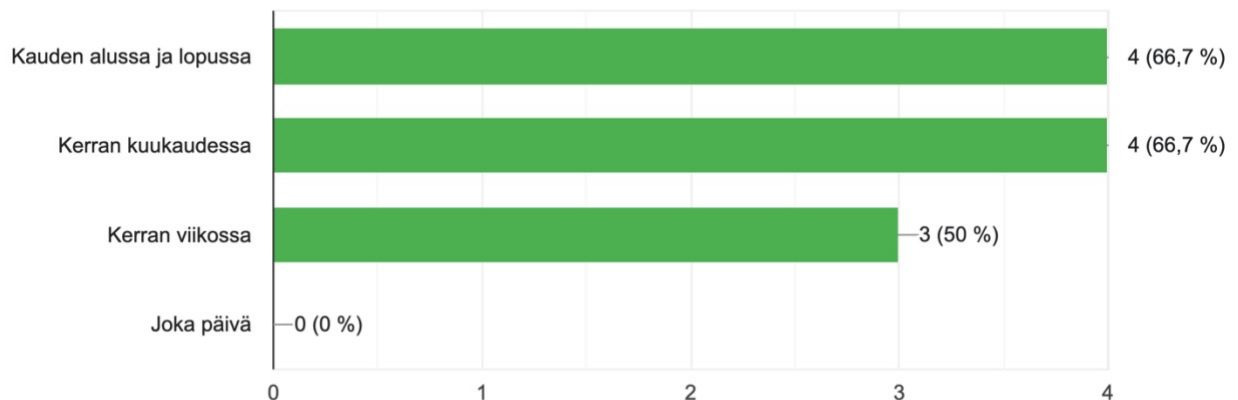
Sopiiko joukkue keskustellen itselleen tavoitteita?

6 vastausta



Kuinka usein käynte koko joukkueen tavoitteita läpi kisakaudella?

6 vastausta



Miten olet saanut korona-aikana motivoitua luistelijat harjoittelemaan kohti tavoitteitaan? 5 vastausta

Tämä on ollut haastavaa. Ollaan keskitytty hyvistä hetkistä nauttimiseen ja koitettu luoda uskoa, että tulee aika, jolloin kova työ palkitaan, vaikka kisoja on peruttu yms.

Keskustelemalla, ja antamalla mahdollisuuden vaikuttaa harjoitteluun.

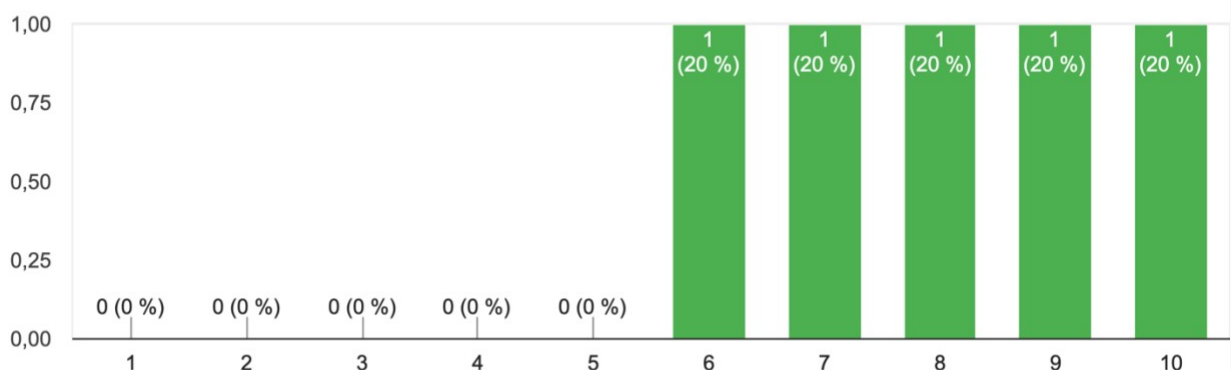
Se on ollut osittain vaikeaa sillä tietoa ei ollut millon esim. Kisoja saa järjestää. Mutta mielekkäillä ja hyödyllisillä harjoitteilla jäähallin ulkopuolella.

Pohtimalla yhdessä miten voimme hyötyä tilanteesta ja kehittää haluttuja taitoja.

Osoittamalla sen, että jään ulkopuolinenkin harjoittelu kehittää. Lisäksi jos ja kun saimme harjoitella jäällä, pyrin tekemään näkyväksi sen, miten kiitollisia saamme olla siitä, että ylipäänsä saamme harjoitella ja olla osa näin hienoa joukkuetta.

Minkä arvioisit olevan joukkuehengen arvosana kaudella 2021-2022

5 vastausta



Asetatko sijatavoitteita SM-noviisijoukkueelle? 6 vastausta

SM-kisapaikka oli tavoitteena sijoitusten puolesta.

Kyllä ekojen kisojen jälkeen

En, tavoitteena oli pääsy SM-kilpailuihin

En

Joukkue asettaa itse, mutta valmentaja pohtii joukkueen kanssa tavoitteen realistisuutta

Tavoitteet liittyvät enemmän kisapäivän hyvän ilmapiirin onnistumiseen sekä kilpailusuorituksen laatuun.

Kuinka monta luistelijaa jatkaa luisteluharrastusta 2022-2023 kaudella (ei haittaa vaikka ei jatka samassa joukkueessa tai samalla tasolla)? vastaa ensin jatkajien määrä / joukkueenjäsenten määrä esim 17(jatkaa) /25(jäsenet kaudella 2021-2022)? 5 vastausta

25/25

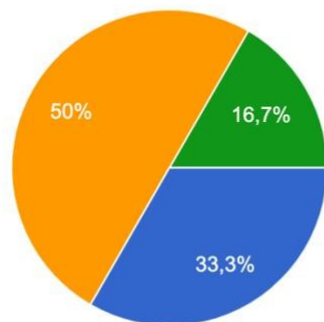
21/21 (mutta yksi lopetti kauden aikana)

En tiedä

17 jatkaa 20stä luistelijasta

Miten käsittelette kisoissa sattuneen pettymyksen?

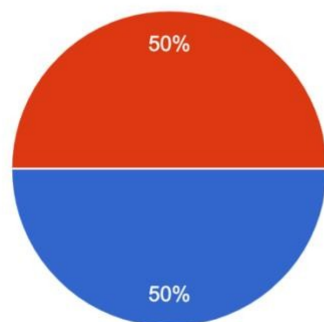
6 vastausta



- harjoittelemme etukäteen pettymyksistä selviämistä, ja meillä on näin keinot käydä tilanne läpi ja jatkaa eteenpäin
- mikä tapahtuu, tapahtuu ja sitten jatkamme eteenpäin
- käymme tilanteen läpi mahdollisimman pian
- Pettymyksistä ja niiden käsittelystä on keskusteltu yhdessä psykkin kanssa. Tilanne käydään myös läpi mahdollisi...

Ehditko antaa kaikille (tai apuvalmentajasi kanssa) palautetta jään aikana?

6 vastausta



- Kyllä
- Ei

Onko luistelijat päässeet menneellä kaudella tavoitteisiinsa? Millaisia tavoitteita heillä esimerkiksi oli? Vastaa pitkästi tai lyhyesti. 5 vastausta

Kyllä, tavoitteisiin pääasiassa päästiin. Yleensä henkilökohtaiset tavoitteet oli sen tyyppisiä, että tavoitteena on kehittää jotain tiettyä ominaisuutta tai taitoa. Tällöin pienikin kehitys voitiin mieltää onnistumiseksi.

En osaa sanoa

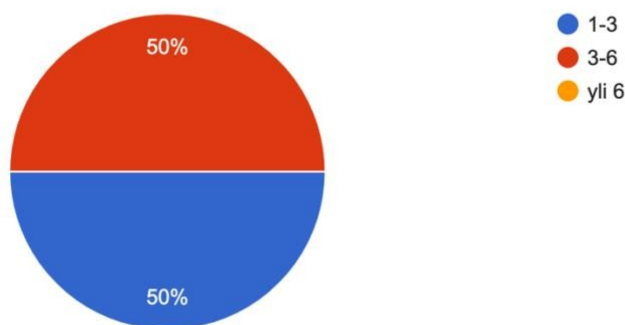
Kyllä. Esimerkiksi oppia linjeeraus, vaaka, nosturi ja tällöin töitä on tehty myös kotona tavoitteen eteen

Luistelijat saavuttivat kilpailulliset tavoitteensa tulosten osalta (sm-mitali), mutta eivät täysin suoritusten osalta (rento kilpailusuoritus). He eivät kuitenkaan päässeet täysin joukkueellisiin tavoitteisiinsa, vaikka joukkuehenki ja joukkueessa toimiminen kehittyikin kauden aikana.

Konkreettinen ja helposti mitattava tavoite voisi esimerkiksi olla vaakajalan korkeus, ja alitusvaa'an onnistuminen ja jalan pysyminen paikoillaan. Yleensä tässä onnistutaan kauden lopussa jo hyvin, mutta poikkeuksiakin toki on.

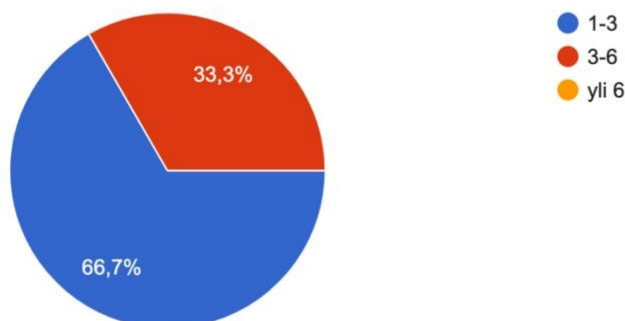
Mikä olisi mielestäsi sopiva määrä tavoitteita yhdelle jäälle koko joukkueelle?

6 vastausta



Mikä on mielestäsi sopiva määrä tavoitteita yksilölle yhdellä jäällä?

6 vastausta



Reflektoitko omassa valmennuksessasi tavoitteenastteluasi joukkueelle tai luisteliijoille?

Miten? 5 vastausta

Joukkueen yhteisiin tavoitteisiin pääsy arvioidaan koko joukkueen kanssa harjoituskauden lopussa (esim. kevään peruskuntokausi). Luistelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet pyrin pitämään mielessä palautteenannossa.

Kirjaan ylös jos jokin harjoite johon olen asettanut tavoitteen on ollut toimiva

Kertaamme tavoitteita kauden aikana, urheilijat myös itse arvioivat omaa kehitystään ja tavoitteitaan.

Kyllä, se totta kai vaikuttaa kauden suunnitteluun ja työntekoon jäällä, kuinka paljon luisteliijoilta vaatii.

Lähestulkoon jokaisen harjoituksen jälkeen käyn läpi onnistumiset ja haasteet ja punnitsen niiden osalta seuraavia harjoituksia. Eteneminen riippuu aina siitä, missä mennään osaamisen suhteen ja mikä on seuraava välietappi. Näitä käydään myös urheilijoiden kanssa säännöllisesti läpi. Tilanteet elävät ja kehittyvät ja harjoittelu luonnollisesti elää sen mukana. Kehityksen kaari on yleensä nähtävissä, sujuu se sitten hitaasti tai nopeasti. Tästä kommunikointi urheilijoille on tärkeää ja hedelmällistä.

Liite 5. Tavoitteenasettelun opas SM-noviisimuodostelmaluisteluvalmentajille

TAVOITTEENASETTELU SM-NOVIISITASON
MUODOSTELMALUISTELIJOILLE

VALMENTAJAN OPAS

JOHDANTO

Tavoitteenasettelu on yksi tehokkammista urheilusuorituksen tehostamisen keinoista. Muodostelmaluistelu on varhaisenerikoistumisen laji, mutta myös joukkuelaji joka vaatii äärimmäistä taitoa ja periksiantamaton- ta työtä jotta siinä voi päästä huipulle. Nämä piirteet tuovat omat erikoispiirteensä tavoitteenasetteluun. 12-15-vuotiaat nuoret urheilijat ovat murrosikäisiä tai esimurrosiässä. Murrosikäiselle on tärkeää itsetunnon vahvistaminen, sillä hormonitoiminnan seurauksena se voi olla nuorilla välillä hyvinkin epävakaata. Itsetun- temus, ja kyvykkyyden kokemus ovatkin tärkeitä osia tavoitteenasettelun periaatteista. Tavoitteenaset- teluun vaikuttaa olennaisesti myös joukkueen tunnelmasto ja ympäristö, jonka olisi hyvä olla turvallinen ja positiivinen, jotta urheilijat pystyvät toimimaan siinä optimaalisesti. Iloisella yhteistyöllä valmennuksen kans- sa luistelijamme oppivat tehokkaita tavoitteenasettelun keinoja. SM-noviisi luistelijan motivaatioon vai- kuttaa myös Z-sukupolvelle ominaiset piirteet, ja nopea tiedonhaku on yksi niistä. Voimme hyödyntää tätä kykyä osana tavoitteenasettelun harjoittelua. Tavoitteenasettelu on urheilusuoritusten parantamiseen yksi tehokkaimmista psyykkisvalmennuksen keinoista.

"Tavoitteenasettelu muodostelmaluistelijalle- valmentajan opas" tukee SM-noviisimuodostelmaluistelijoiden valmennusta. Oppaan tarkoituksena on antaa hyvät valmiudet valmentajalle innostaa ja motivoida urhei- lijaa itseohjautuvan motiivoinnin ja tavoitteenasettelun maailmaan. Oppaassa on esimerkkiharjoitteita niin valmentajalle kuin luisteliijoillekin.

TAVOITTEENASETELUN PERIAATTEET SMART-MALLI

- S** specific (konkreettinen)
- M** measurable (mitattavissa oleva)
- A** achievable (toteutettavissa)
- R** relevant (merkityksellinen)
- T** time bound (ajallinen)

Tavoitteenasettelun SMART-mallissa määritellään tavoitteenasettelun peruseriaatteiksi konkreettiset, mitattavissa olevat, toteutettavissa olevat, merkitykselliset ja tietyssä aikamääreessä toteutettavat tavoitteet.

Tavoitteita on tyypiltään urheilussa olemassa prosessin aikana olevia tavoitteita (esimerkiksi jokin harjoittelukausi), ja isompia niin kutsuttuja tulostavoitteita.

SMART-mallin avulla saatte tavoitteista selkeitä ja niiden onnistumista on helpompi arvioida.

Toteutuneet tavoitteet opettavat luisteliijoille käytännössä kuinka sitkeä työ palkitaan.

MOTIVAATIO

Motivaatio on tärkeä osa tavoitteenasettelun mahdollistamista.

Sisäinen motivaatio tarkoittaa kun sitä, kun henkilö motivoituu tehtävän mukavuuden ja mielekkyyden vuoksi.

Ulkoinen motivaatio on taas yleensä ulkoisen palkinnon vuoksi suoritettua toimintaa.

The diagram is contained within an orange rectangular box. It consists of two lines of text. The first line reads: "Ei motivaatiota <—> Ulkoinen motivaatio <—> Sisäinen motivaatio". The second line reads: "Matala itsemääräämisoikeus <————> Korkea itsemääräämisoikeus". The arrows in both lines are double-headed, indicating a bidirectional relationship between the terms.

12-15-vuotiaiden muodostelmaluistelijoiden motivaattoreita voivat hyvinkin olla esimerkiksi: kilpailut, kaverit, taiteellisuus (puvut, meikit ja esiintyminen), onnistuminen kisoissa ja harjoituksissa, ja yleensä näiden kaikkien pohjalla on jo syttynyt rakkaus lajiin.

Menestyminen kilpailuissa on myös ulkoinen motivaattori useilla tämänikäisillä urheilijoilla.

MOTIVAATIO AURINKO

HARJOITE

Pyydä luistelijaa tekemään motivaatioaurinko hänelle omaan motivaatioon vaikuttavista asioista! Aurinkoon voi lisätä asioita ja säteitä esimerkin mallia mukaillen, ja tarkentaa mitä mikäkin asia kellekin henkilökohtaisesti merkitsee.

Saman harjoitteen voi tehdä myös joukkueetasolla koko joukkueelle, esimerkiksi pienryhmissä, niin että joukkueen nimi tulee auringon keskelle.



TSEMPPISYDÄN

Joukkueessa on optimaaliset olosuhteet joukkueenjäsenten itsetunnon kohottamiseen.

Hyvä itsetunto helpottaa urheilijan ratkaisuja ja tavoitteenasettelua.

Askarrelkaa yhdessä kisapasseihin esimerkiksi kartongista joukkueen jäsenille tsemppisydämet. Keskelle tulee luistelijan nimi, ja ympärille molemmille puolille positiivisia tsemppaavia asioita urheilijasta ja urheilijalle kisoihin. Jokainen luistelijä ja halutessanne myös valmentaja kirjoittaa jokaiselle yhden kivan tsemppaavan asian, kehun tai muiston korttiin.

Sydäntä voi lisäksi koristella haluamallanne tavalla.

Laminointi tai kontaktointi voi auttaa pitämään sydämen pidemmän aikaa ehjänä.

Koko kannattaa olla halkaisijaltaan n. 12cm, jotta sydämen voi kiinnittää kisoissa käytettävään kisapassin kaulanauhaan, ja se kulkee helposti mukana, jolloin siitä voi milloin vaan lukea itselle kannustavia sanoja.



JOUKKUEHENKI JA TUNNEILMASTO

Yhteisöllisyys ja hyvä joukkuehenki vahvistaa tavoitteenasettelukykyä. Positiivinen tunneilmasto luo joukkueelle turvallisen harjoitusympäristön.

Murrosiän kynnyksellä tai murrosiässä haetaan paljon omaa roolia joukkueessa. Joukkueelle kannattaa luoda selkeät pelisäännöt kauden alussa, ja niihin on hyvä sisällyttää positiivisen tunneilmaston ylläpitämiseen liittyviä kohtia. Joukkueen ympärillä toimivat henkilöt liittyvät myös vahvasti joukkueen tunneilmaston vivahteisiin.

HARJOITE VALMENTAJALLE:

Keskustele joukkueen kanssa:

Kerro että motivaation kannalta on tärkeää että joukkueenjäsenet viihtyvät harjoituksissa, ja he kokevat arvostusta.

Kysy millaisissa tilanteissa he ovat kokeneet arvostusta?

Milloin ja miksi he ovat viihtyneet kilpailuissa tai harjoituksissa, tai muissa joukkueen tapahtumissa?

Miten joukkueen sisäistä arvostuksen tunnetta ja hyvää fiilistä voisi lisätä?

VALMENTAJAN ROOLI TAVOITTEENASETELUSSA

- Tarjoaa vison ja suunnan
- Selventää roolit ja vastualueet
- Asettaa selkeät tavoitteet ja standardit (yhdessä joukkueen kanssa)
- Kommunikoi selkeästi ja avoimesti
- Kehittää joukkueen jäsenten potentiaalia (kyvykkyys)
- Hallinnoi kehitystä ja suoritusta
- Rohkaisee joukkueen osallistumista ja päätöksiä
- On hyvä roolimalli

HARJOITE VALMENTAJALLE:

Pohdi miten nämä konkreettisesti näkyvät työssäsi?
Toteutuvatko kaikki kohdat?

Missä kohdassa on kehittämisen varaa?

LUISTELIJAN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

HARJOITE VALMENTAJALLE

Mieti miten voit vahvistaa näitä itsetuntoa kohottavia osa-alueita luistelijoidesi harjoittelussa ?

Vapaaehtoisuus

- "Pidän niin kivoja treenejä että kaikki haluavat tulla omasta tahdostaan lähes aina treeneihin"

-

-

-

Kyvykkyys,

- "Teen joukkueen tasolle sopivan ohjelman"

-

-

-

Yhteisöllisyys

- "Olen mukana joukkueen tapahtumissa"

-

-

Hyväntekeminen

- "joukkueeni osallistuu talkoisiin"

-

-

-

SM-NOVIISIEN TAVOITTEITA

Yksilön tavoitteet

Eteneminen seuraavalle tasolle --> SM-juniorit

Eteneminen joukkueen sisällä (esim ohjelmapaikka, vaikeampi ohjelmapaikka, sosiaalinen rooli joukkueessa)

Psyykkiset tavoitteet--> Autonominen urheilija --> heittäytyminen
--> joukkuepelaaja

Fyysiset tavoitteet --> Taidot, kunto, voima, liikkuvuus

Valmentaja valmisteelele jokaista joukkueen yksilöä huippu-urheilija polulle ja kohti SM-junioreita. Yksilölle tavoitteiden tulee olla selkeitä.

HARJOITE:

POHDI mitä muita kuin kaaviossa esillä olevia tavoitteita asettaisit yksittäiselle luistelijalle hänen kanssaan?

SM-NOVIISIEN TAVOITTEITA

JOUKKUE

Joukkueen tason mukaiset tavoitteet

SM-noviisit / ISU-novice

Myös autonominen joukkue
roolit joukkueessa

Joukkue saa tehdä ja yrittää elementeissä
tasoja 1-4

Ohjelmaa voidaan vaikeuttaa kauden aikana, valmentaja
valitsee elementit joukkueen taitojen mukaan

Joukkueelle voi asettaa täsmentämättömiäkin tavoitteita, ja voitte yhdessä arvioida niiden onnistumista.
Esimerkiksi "Nautitaan jäällä". On tärkeää asettaa myös selkeitä tavoitteita joita on mahdollista arvioida.

HARJOITE: POHDI millaisia täsmentämättömiä tavoitteita teillä on?

Z-SUKUPOLVI JA TAVOITTEENASETELUN HARJOITTELU



Z- sukupolven ominaispiirteitä ovat tutkimusten mukaan visuaalisuus, lyhytjänniteisyys, ja hyvä tekninen osaaminen. Yksi tavoitteenasettelun apukeino on ottaa motivoivat apit ja esimerkiksi älylaite mukaan harjoituksiin. Myös tavoitteenasetteluohjelman käyttö on z-sukupolvelle helppoa ja sitä kannattaa hyödyntää harjoittelun tukena.

HARJOITE JÄÄLLÄ:

Harjoitellaan esimerkiksi askelsarjaa. Luistelijat ovat pareissa,

Luistelija 1 kertoo yhden tavoitteen askelsarjalle, luistelija 2 kuvaa sen puhelimella.
Luistelija 2 tekee saman, luistelija 1 kuvaa.

Luistelija 1 katsoo oman videon ja kertoo mihin jäi kehitettävää ja mikä onnistui ja tekee uudestaan, Luistelija 2 kuvaa.

Luistelija 2 tekee saman, luistelija 1 kuvaa.

Samaa harjoitetta voidaan toistaa useamman kerran, ja videot voidaan tallentaa, ja halutessa niihin voidaan palata.

HARJOITE LUISTELIJOILLE "Meidän jengi":

Tehkää esimerkiksi Reels- tai TikTok-video jossa joukkueen jäsenet kertovat ja näyttävät Mikä luistelussa on parasta? Mikä tässä joukkueessa on parasta?

JOUKKUEEN JA YKSILÖN TAVOITTEET

Yksilön tavoitteet tulee määrittää joukkueurheilussa joukkueen tavoitteiden pohjalta, jotta joukkueen tavoitteetkin menevät eteenpäin. Yksilöllä joukkueessa on tärkeää olla tavoitteet, jotta ei ilmene sosiaalista laiskuutta, jolloin yksilö kokee, että hänen panoksellaan ei ole merkitystä.

Yksilön tavoitteita voidaan seurata lapsille ja nuorille mieleisin keinoin. Esimerkiksi puhelimen tai älylaitteessa käytettävän tavoitteenasetteluohjelman avulla. Harjoituspäiväkirja voi olla myös perinteisessä vihkomallissa.

Muista palkita urheilijaa täyttyneistä tavoitteista, ja kannustaa ja ohjata kohti seuraavia tavoitteita positiivisiin asioihin keskittyen. Positiivisesta ja kannustavasta palautteesta on enemmän hyötyä kuin negatiivisesta.

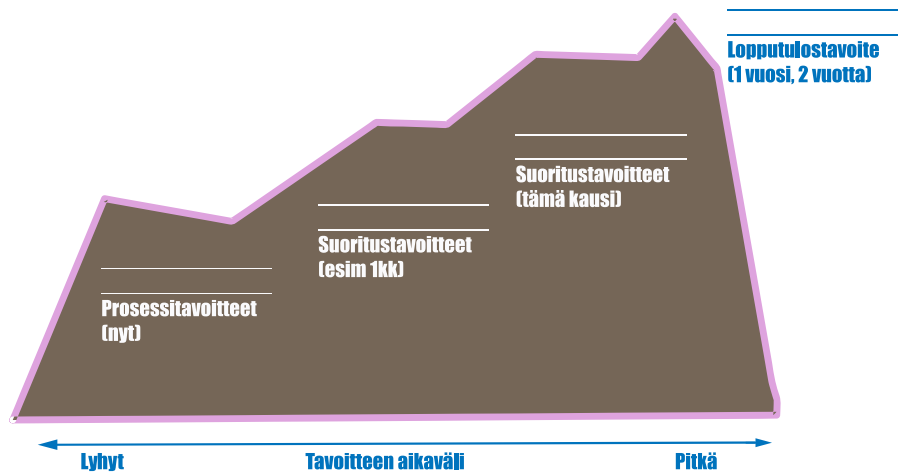
Urheilijan taitavassa tavoitteenasettelussa on tärkeää että hän oppii asettamaan itse tavoitteen positiiviseen muotoon.

HARJOITE LUISTELIJALLE:

1. Luistelija kirjaa ylös tavoitteen/tavoitteet
2. Valmentaja ohjaa tavoitteenasettelussa niin että pyytää nyt muuttamaan tavoitteet positiiviseen muotoon. Esimerkiksi sen sijaan että tavoite on vaikka ollut "En jää tahdistä" muutetaan se muotoon "Pysyn tahdissa".
3. Tavoitteelle asetetaan toimintasuunnitelma myöskin positiiviseen muotoon, sekä ajankohta milloin sen tulisi olla toteutunut.

JOUKKUEEN JA YKSILÖN TAVOITTEET

Yksilön ja joukkueen tavoitteita voidaan luoda esimerkiksi seuraavilla sivuilla esitettyihin taulukoihin. Koko taulukkoa ei ole välttämätöntä käyttää yhdellä harjoituskerralla, vaan sitä voidaan hyödyntää tilannekohtaisesti.



YKSILÖN TAVOITTEET

Tavoite:

Haastavuus (1-5):

Toimintasuunnitelma (1-2 asiaa):

Milloin valmista:

Unelma luistelijana:

3-5 vuoden tavoite:

Vuositavoite:

Kausitavoite:

Kuukausitavoite:

Viikkotavoite:

Päivätavoite:

Seuraavan harjoituskerran tavoite:

Seuraavan harjoitteen tavoite:

MONIPUOLISET TAVOITTEET

Tavoitteita on hyvä asettaa useille osa-alueille, jolloin pettymysten sietäminenkin kehittyy. Vaikka kaikki tavoitteet eivät toteudukaan, on varmasti tavoitteita joihin päästiin. On tärkeää että urheilijalla on myös luistelun ulkopuolisia tavoitteita.

HARJOITE VALMENTAJALLE:

Kirjaa tavoitteita mitä noviisi-ikäisellä luistelijalla voisi olla seuraavissa osa-alueissa? Kehota luistelijaaasi luomaan tavoitteita kaikille näille osa-alueille.

Visio

Kilpailu- ja suoritustavoite

Psyykinen tavoite

Muun elämäntavoite

JOUKKUE

Joukkueen tavoitteet voidaan keskustella yhteisesti läpi. Ensin pienryhmissä ja sitten koota yhteiseen taulukkoon.

Tavoite:

Haastavuus (1-5):

Toimintasuunnitelma:

Joukkueen unelma:

3 vuoden tavoite:

Vuositavoite:

Kausitavoite:

Kuukausitavoite:

Viikkotavoite:

Päivätavoite:

Seuraavan harjoituskerran tavoite:

Seuraavan harjoitteen tavoite:

JOUKKUEEN TAVOITTEET

Joukkueen **pelisäännöt** motivoivat kohti joukkueen tavoitteita, ja raamittavat joukkueen sitoutumisen joukkueen tavoitteisiin. Pelisäännöt kannattaa tehdä heti uuden kauden alussa.

Joukkueen ohjelma rakennetaan joukkueen tason mukaiseksi. Elementteille voi kuitenkin jättää kehitysvaraava seuraavalle tasolle siirtymistä varten, ja tämä yleensä motivoi urheilijoita kehittämään tämän hetkistä ohjelmaa.

Joukkueen yhteishengen ja tunneilmaston ylläpitäminen harjoituksissa on valmentajan tehtävä. Joukkueen yhteishenki kehittyy yhteisellä tekemisellä, ja kun ilmapää on tuttu ja turvallinen uskaltavat luistelijat treenata huippupotentiaalillaan.

Joukkueessa on kaikilla oma roolinsa. Joukkueen jäseniä voidaan ohjata heille sopiviin rooleihin, valmentaja voi varmistaa näin, että kaikilla on tärkeä olo joukkueessa.

Vahva itsetunto kehittää tutkitusti tavoitteenasettelukykyä. Lapsen ja nuoren itsetuntoa kehittää taas muunmuassa yhteisöllisyys. Joukkue jossa on loistava joukkuehenki on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan.

HARJOITE JOUKKUEELLE:

Jaa joukkue pienryhmiin ja kysy tämänhetkinen joukkuehengen arvosana. Määritellä yhdessä asteikko koko kaudelle. Laskekaa joka kuukausi keskiarvo arvosanasta, ja seurakaa kehitystä läpi kauden. Miettikää joka kerta miten voisitte saada joukkuehengestä vielä paremman? Kauden päätyttyä joukkuehenki on huipussaan.

VANHEMMAT

Myös luistelijoiden vanhempien kanssa kommunikointi tavoitteista on tärkeää, jotta he voivat tukea lapsiaan parhaalla mahdollisella tavalla matkalla tavoitteita kohti.

Vanhemmille on hyvä ainakin kertoa joukkueen tavoitteet, ja mahdollisesti kehityskeskusteluiden yhteydessä lasten ja nuorten omia henkilökohtaisia tavoitteita voidaan myös käsitellä.

Teini-ikäiset eivät välttämättä kerro itse mielellään treeneistä kotona, joten vanhemmat ovat usein kiitollisia jos kuuluvat valmentajilta miten harjoituksissa menee.

HAASTE valmentajalle!

Kerro kerran viikossa vanhemmille menevässä viestissäsi mitä tavoitteita olette viikon aikana saavuttaneet.

WRAP IT UP!

On tärkeää että mitään tavoitteista ei jätetä ilmaan leijumaan. Viimeistään kauden päätösjuhlissa voidaan katsoa taaksepäin onnistunutta kautta.

Aina jokaisen tavoitteen aikarajan päättyessä käykää läpi:

Missä onnistuttiin?

Mihin jäi kehitettävää?

Mitkä ovat seuraavat tavoitteet?

HARJOITE JOUKKUEELLE

Valmentaja käy antamassa ohjeen ennen jääharjoitusta kopissa, että jokainen joukkueenjäsen keskittyy yhteen asiaan luistelussaan tänään. Valmentaja palaa hajoituksen jälkeen keskustelemaan onnistuivatko he tavoitteessaan.

TAVOITTEEN SAAVUTTAMINEN

Jotta tavoitteisiin päästään tulee niiden olla saavutettavissa olevia, mutta riittävän haastavia.

Tavoitteiden toteuttamiseen voidaan herätellä kysymysten avulla, jotka muodostavat vastauksillaan tavoitteenasettelukaavioon toimintasuunnitelman.

Luistelijoille tai joukkueelle voidaan esittää seuraavat kysymykset:

"Mikä on pienin asia mitä voin tehdä tavoitteen eteen heti nyt?"

"Mitä voin tehdä tavoitteen eteen päivittäin?"

"Mitä voin tehdä tavoitteen eteen 2-3 kertaa viikossa?"

"Entä kerran?"